



# **BOWFLEX™**

## **MAX TRAINER™**

# **MAX TOTAL™**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ /**

**РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ**



Важные указания по технике безопасности	3	Браслет для измерения частоты сердечных сокращений	26
Предупреждающие этикетки по технике безопасности и серийный номер	5	Основы физической подготовленности	29
Технические характеристики	6	Эксплуатация	36
Подготовка к сборке	6	Подъем на тренажер и спхождение с него	36
Детали	7	Первоначальная настройка	37
Крепежные изделия	8	Начало эксплуатации	37
Инструменты	8	Включение питания / главная вкладка	38
Сборка	9	Режим паузы / завершения тренировки	38
Перемещение тренажера	21	Выключение питания или перезапуск тренажера	38
Регулировка уровня тренажера	21	Техническое обслуживание	39
Компоненты	22	Детали для технического обслуживания	40
Функции консоли	23	Поиск и устранение неисправностей	43
Использование приложения на портативном устройстве	26	План по избавлению от лишнего веса	45
Держатель мультимедийных устройств (дополнительно)	26	Гарантия обратного выкупа	54
		Гарантия (только США/Канада)	54

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию.

Серийный номер \_\_\_\_\_

Дата покупки \_\_\_\_\_

**Если изделие приобретено в США/Канаде:** чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, перейдите на веб-сайт [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) или позвоните по телефону 1 (800) 605-3369.


**Если изделие приобретено за пределами США/Канады:** чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, обратитесь к местному торговому представителю.

Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств, а также если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем. Контактные данные местного торгового представителя см. на веб-сайте [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) — 86 21 6115 9668 | За пределами США: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2020. | Bowflex, логотип Bowflex, Nautilus, логотип Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer, Max Total и JRNY являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные товарные знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах. Товарные знаки Polar®, OwnCode®, Android™, Google Play™ и Nut Thins® являются собственностью соответствующих компаний. Apple и логотип Apple являются товарными знаками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Текстовый символ и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование таких товарных знаков со стороны компании Nautilus, Inc. осуществляется по лицензии.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

При эксплуатации электробытовых приборов необходимо всегда соблюдать следующие основные меры предосторожности.

 Этот значок указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не избежать, может привести к смерти или серьезной травме.

Выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.

 Изучите все предупреждающие надписи на тренажере.  
Внимательно прочитайте и изучите инструкции по сборке.

**▲ ОПАСНО!** Внимательно прочитайте и изучите инструкции по сборке. Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

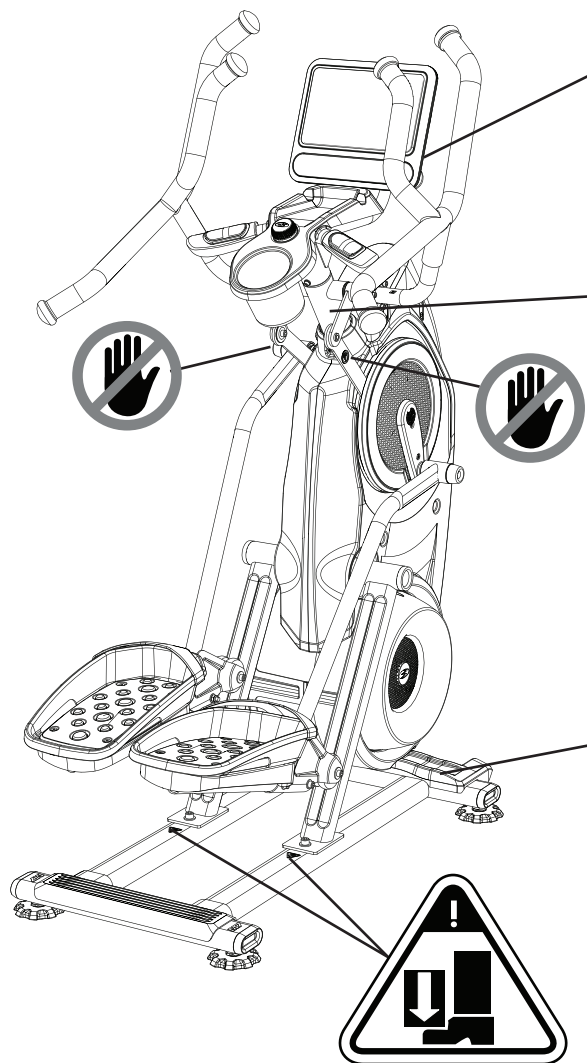
**▲ ВНИМАНИЕ!** Чтобы снизить риск получения ожогов, поражения электрическим током или травм людей, изучите все руководство владельца. Несоблюдение этих указаний может привести к серьезному или даже смертельному поражению электрическим током, а также другим серьезным травмам.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Не подключайте электропитание к тренажеру до получения соответствующего указания.
- Для снижения опасности поражения электрическим током и предотвращения неконтролируемого использования оборудования (или использования его без присмотра) обязательно отключайте сетевой адаптер от настенной розетки и тренажера, а затем ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Устройство не предназначено для использования лицами, состояние здоровья которых может повлиять на безопасную эксплуатацию тренажера либо создать риск травмирования пользователя.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Ни в коем случае не запускайте тренажер, если вентиляционные отверстия перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не собирайте тренажер за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасных ситуаций для посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может снизить безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и крепежные изделия компании Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, привести к неправильному функционированию тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Перед первым использованием внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством, поставляемым вместе с данным тренажером. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

Перед использованием оборудования выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.

**!** Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника. Изучите все предупреждающие надписи на тренажере. Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером или приближаться к нему. Движущиеся детали и другие составные части тренажера могут представлять опасность для детей.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед началом программы упражнений или нового плана оздоровления и диеты следует проконсультироваться с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Тщательно контролируйте состояние педалей и шатунов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Максимальный вес пользователя: 136 кг (300 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования. Не размещайте и не эксплуатируйте данный тренажер в коммерческих или общественных учреждениях. Это распространяется на спортивные залы, компании, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые общественные или частные организации, предоставляющие тренажер для пользования своим членам, клиентам, работникам или иным лицам.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Ставьте ноги только на неподвижные педали. Соблюдайте осторожность, когда становитесь на тренажер и сходите с него.
- Не пользуйтесь тренажером за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м (24 дюйма) с каждой стороны тренажера. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для того, чтобы покинуть его в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством владельца.
- Поддерживайте чистоту и сухость педалей и рукояток.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости и уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Данный тренажер не может останавливать педали или верхние рукоятки независимо от вентилятора сопротивления. Снижьте темп для замедления вентилятора сопротивления, верхних рукояток и педалей до их остановки. Не сходите с тренажера до полной остановки педалей и верхних рукояток.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Перед использованием внимательно прочитайте руководство владельца. Устройство не должно использоваться лицами с функциональными ограничениями и нарушениями, сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами, не имеющими необходимого опыта и знаний.
- Это изделие не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимых знаний. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания относительно использования устройства от лица, которое отвечает за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети младше 14 лет не подходили к этому тренажеру.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с данным устройством.



Табличка с серийным номером консоли

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Несоблюдение мер предосторожности при использовании тренажера может привести к травмам или смерти.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру.
- Прочитайте все предупреждения, находящиеся на тренажере.
- Дополнительные предупреждения и сведения о безопасности приведены в руководстве владельца.
- Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Максимальный вес пользователя данного тренажера — 136 кг (300 фунтов).
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Прежде чем приступить к любым тренировкам на тренажерах, посоветуйтесь с врачом.

(Этикетки на тренажере доступны только на английском и французском (Канада) языках.)

Табличка с техническими характеристиками изделия и табличка с серийным номером (под правым кожухом стабилизатора)

## Соответствие нормам Федеральной комиссии по связи США

**!** Изменения или модификации данного устройства без однозначного утверждения стороной, ответственной за нормативные требования, могут лишить пользователя разрешения на эксплуатацию оборудования.

Тренажер и блок питания соответствуют требованиям части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий: 1) это устройство не может создавать вредных помех; 2) это устройство должно принимать любые поступающие помехи, включая помехи, которые могут нарушить его нормальное функционирование.

Примечание. Этот тренажер и блок питания испытаны и признаны соответствующими ограничениям для цифровых устройств класса А в соответствии с положениями части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Такие ограничения предназначены для обеспечения обоснованно необходимой защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях. Представленное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию, а также может создавать вредные помехи для средств радиосвязи в случае несоблюдения инструкций по установке и использованию.

При этом нет гарантии, что помехи не появятся при определенной установке. Если это оборудование создает вредные помехи для средств приема радиосигналов / телевизионных сигналов, что определяется при выключении и включении оборудования, пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими способами, представленными ниже.

- Переориентируйте или переместите приемную антенну.
- Увеличьте расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключите оборудование к розетке сети, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к дилеру или квалифицированному техническому специалисту, работающему с радиоаппаратурой и телевизионной техникой.

# Технические характеристики / подготовка к сборке

**Максимальный вес пользователя:** 136 кг (300 фунтов)

**Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания):**  
9 648,8 см<sup>2</sup> (1 494,5 дюйма<sup>2</sup>)

**Максимальная высота педалей:** 48,5 см (19,1 дюйма)

**Масса тренажера:** 70,3 кг (155 фунтов)

## Требования по питанию:

### (Сетевой адаптер)

Напряжение на входе: 100—240 В переменного тока, 50—60 Гц, 1,5 А

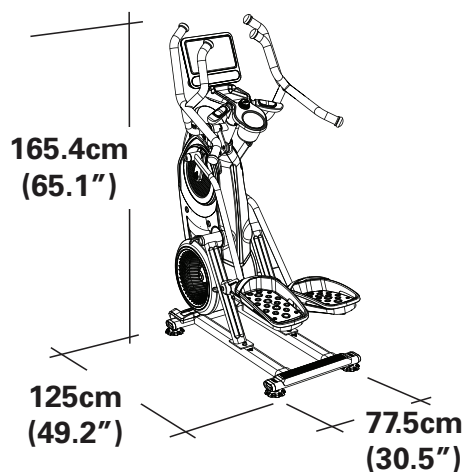
Напряжение на выходе: 12 В постоянного тока, 3 А

Браслет для измерения частоты сердечных сокращений: 1 литий-полимерный аккумулятор (не заменяемый)

Консоль: 1 литий-ионный аккумулятор (не заменяемый)



**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** утилизировать данное изделие вместе с обычным мусором. Данное изделие подлежит переработке. Чтобы правильно утилизировать это изделие, используйте предписанные методы в утвержденном центре утилизации.



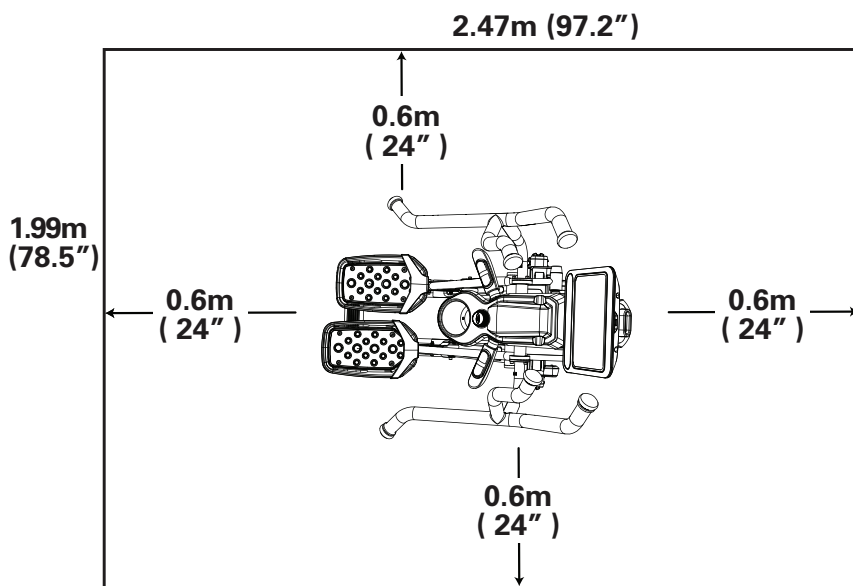
## Перед сборкой

Выберите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Размер зоны тренировки должен составлять не менее 199,4 × 246,9 см (78,5 × 97,2 дюйма). Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальную высоту педалей спортивного тренажера.

## Основные рекомендации по сборке

При сборке тренажера следуйте основным указаниям, изложенным ниже.

- Прежде чем приступить к сборке, полностью изучите раздел «Важные указания по технике безопасности».
- Подготовьте все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
- Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, для затягивания закрутите болты и гайки вправо (по часовой стрелке), а для ослабления — влево (против часовой стрелки).
- При соединении 2 деталей слегка поднимите их и посмотрите через отверстия для болта — так будет легче продеть болт.
- Сборка предполагает участие 2 человек.

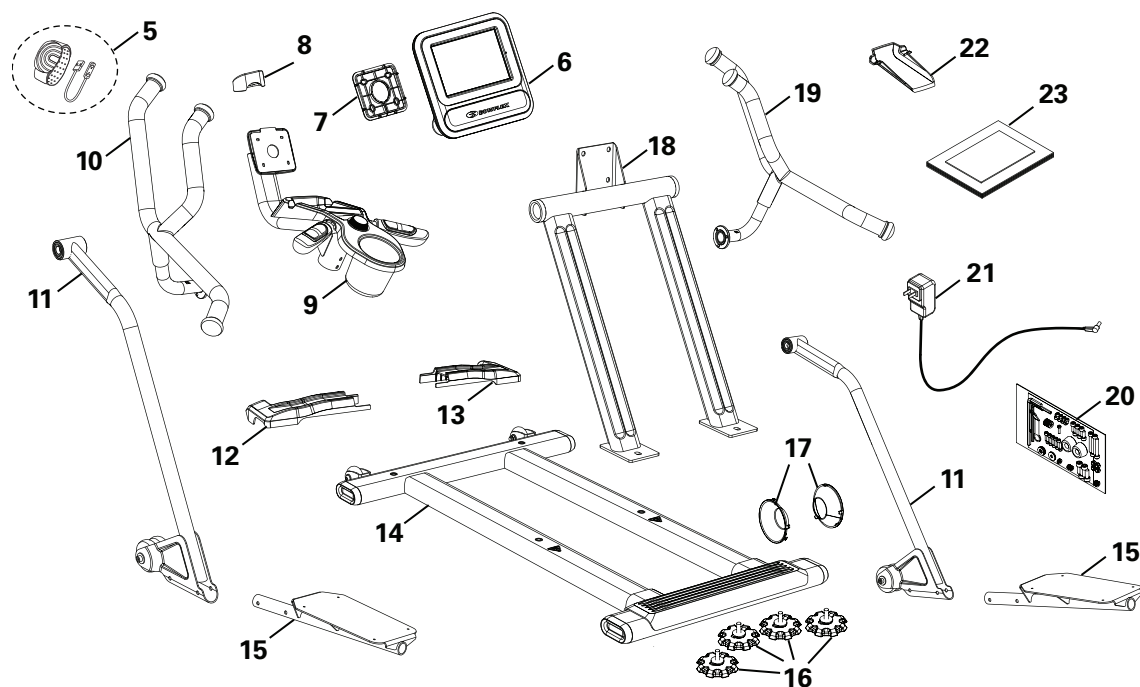
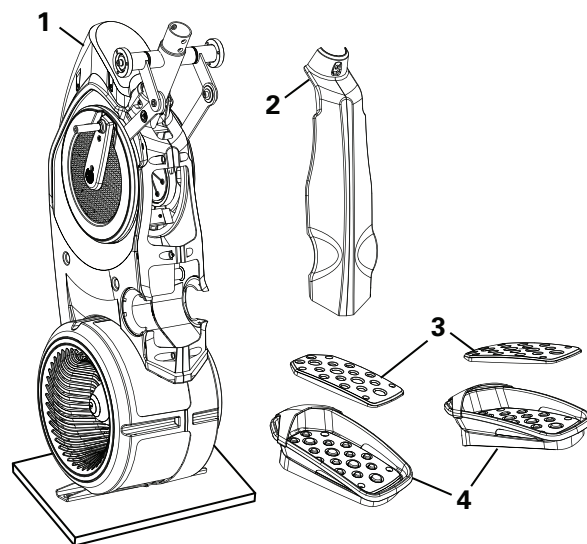


## Коврик под тренажер

Коврик под тренажер Bowflex™ Max Trainer™ представляет собой дополнительный аксессуар, способствующий чистоте зоны тренировки и защищающий пол. Резиновый коврик для тренажера образует нескользящую резиновую поверхность, которая ограничивает количество статического разряда и снижает вероятность появления ошибок дисплея. По возможности поместите коврик под тренажер Bowflex™ Max Trainer™ в выбранной вами зоне тренировок перед началом сборки тренажера.

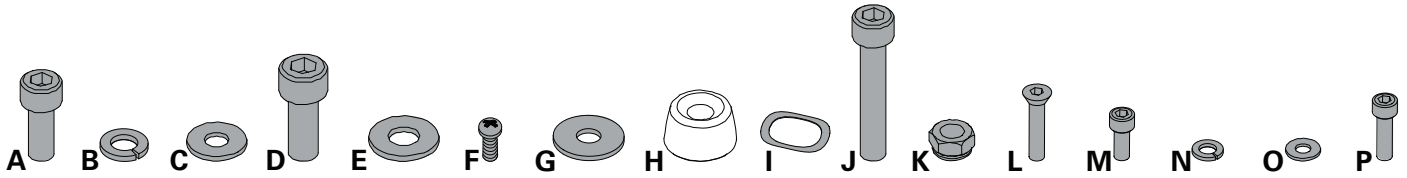
Для заказа дополнительного коврика под тренажер обращайтесь в службу поддержки клиентов (при покупке в США/Канаде) или к местному торговому представителю (при покупке за пределами США/Канады). **6**

Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Рама
2	1	Задний кожух
3	2	Вставка упора для ступней
4	2	Упор для ступней



Для облегчения сборки на все правые (R) и левые (L) части были нанесены соответствующие ярлыки.

Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
5	1	Браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений	15	2	Педаль
6	1	Консоль в сборе	16	4	Регулятор уровня
7	1	Задняя крышка консоли	17	2	Заглушка
8	1	Заглушка статической рукоятки	18	1	Направляющая в сборе
9	1	Сборка статической рукоятки	19	1	Динамическая рукоятка, правая
10	1	Динамическая рукоятка, левая	20	1	Комплект крепежных средств
11	2	Стойка	21	1	Сетевой адаптер
12	1	Кожух стабилизатора, левый	22	1	Вставка для лотка
13	1	Кожух стабилизатора, правый	23	1	Комплект руководства
14	1	Сборка стабилизатора			



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	6	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М8 × 1,25 × 20, черный	I	2	Волнистая шайба, 17,2 × 22
B	6	Гровер, М8 × 14,8, черный	J	4	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М8 × 1,25 × 55, черный
C	12	Плоская шайба М8 × 18, черная	K	4	Зажимная гайка, М8, черная
D	4	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М10 × 1,5 × 25, черный	L	8	Винт с плоской головкой с шестигранным углублением под ключ, М6 × 1,0 × 30, черный
E	4	Плоская шайба М10 × 23, черная	M	4	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М6 × 1,0 × 14 CL 10,9, черный
F	1	Крестообразный винт с полукруглой головкой, М5 × 0,8 × 20, черный	N	10	Гровер, М6 × 14,8, черный
G	2	Плоская шайба М8 × 24, черная	O	4	Плоская шайба М6 × 13, черная
H	2	Заглушка	P	6	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М6 × 1,0 × 20, CL12.9, черный

**Примечание.** В комплект крепежных изделий включены некоторые запасные крепежные элементы. Следует иметь в виду, что после правильной сборки тренажера могут оставаться неиспользованные крепежные изделия.

## Инструменты

в комплекте



2 шт.  
4 мм  
5 мм  
6 мм  
8 мм



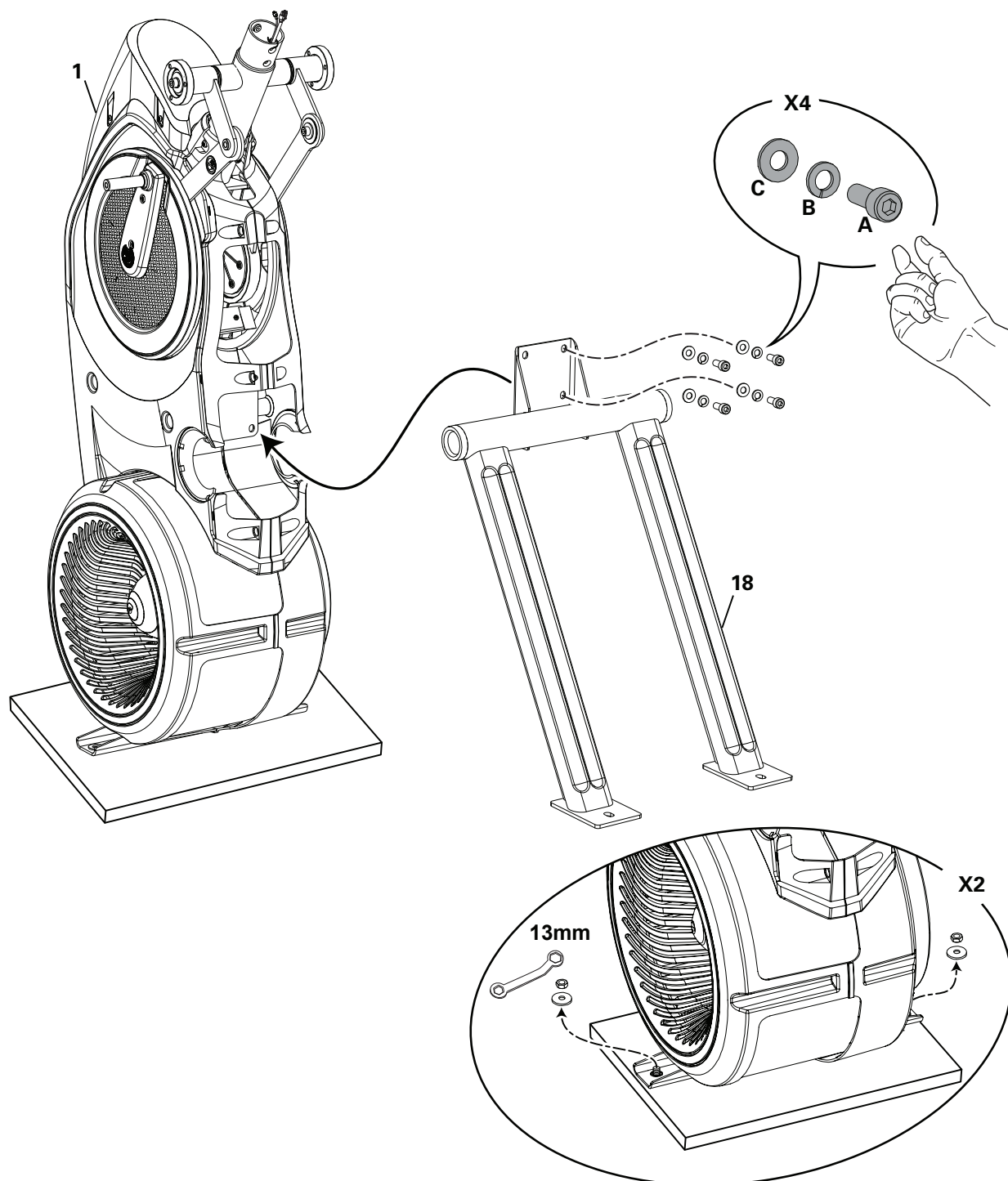
13 мм



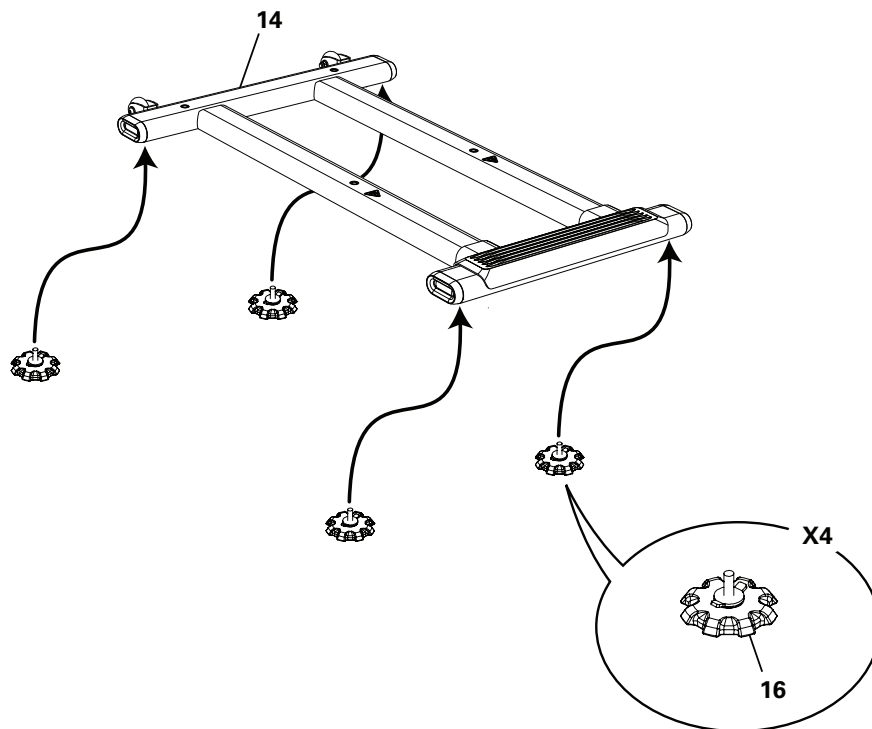
## 1. Присоедините направляющую в сборе к раме, после чего снимите раму с пластины для транспортировки

**!** Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Затяните крепежные изделия вручную.



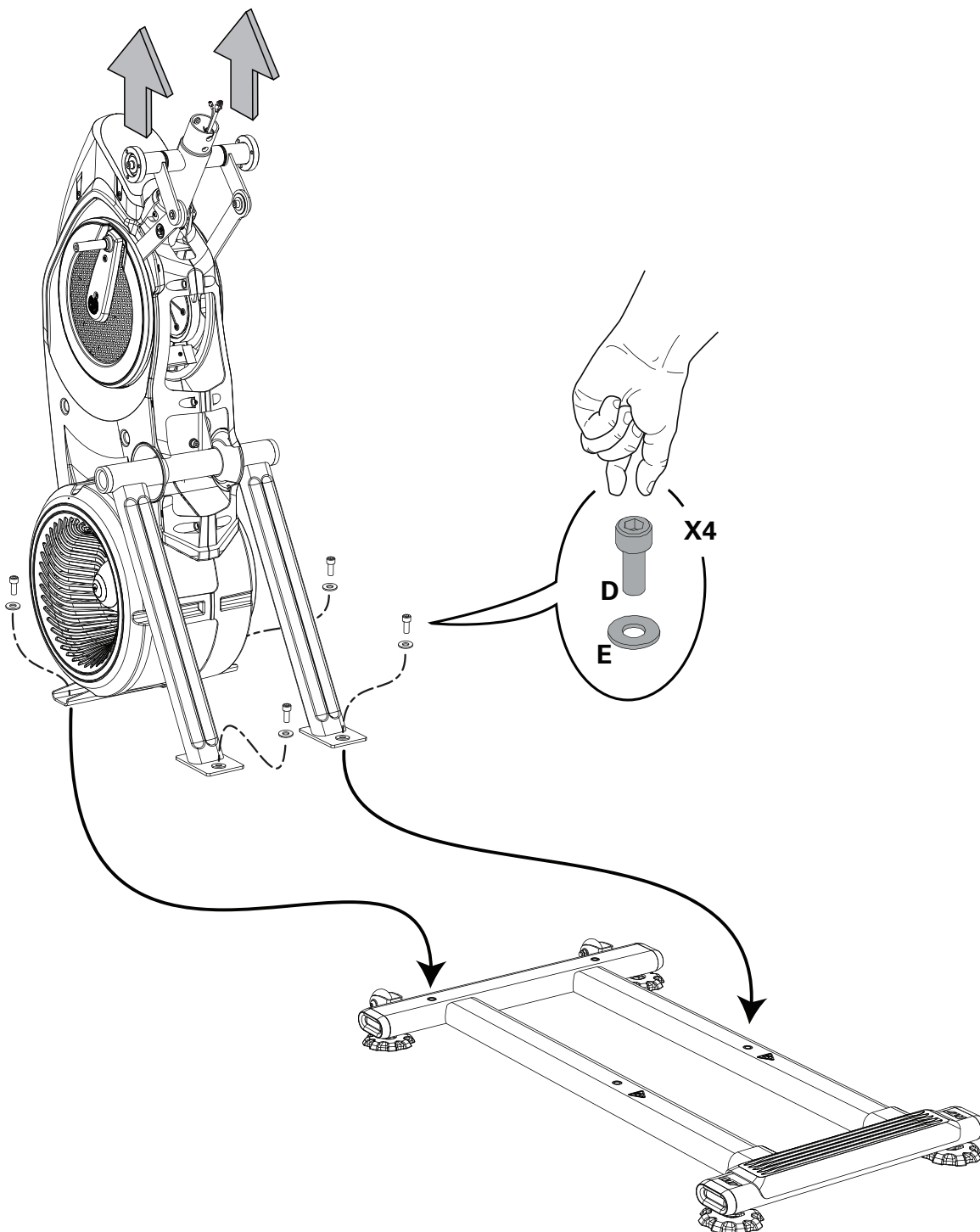
## 2. Прикрепите регуляторы уровня к сборке стабилизатора



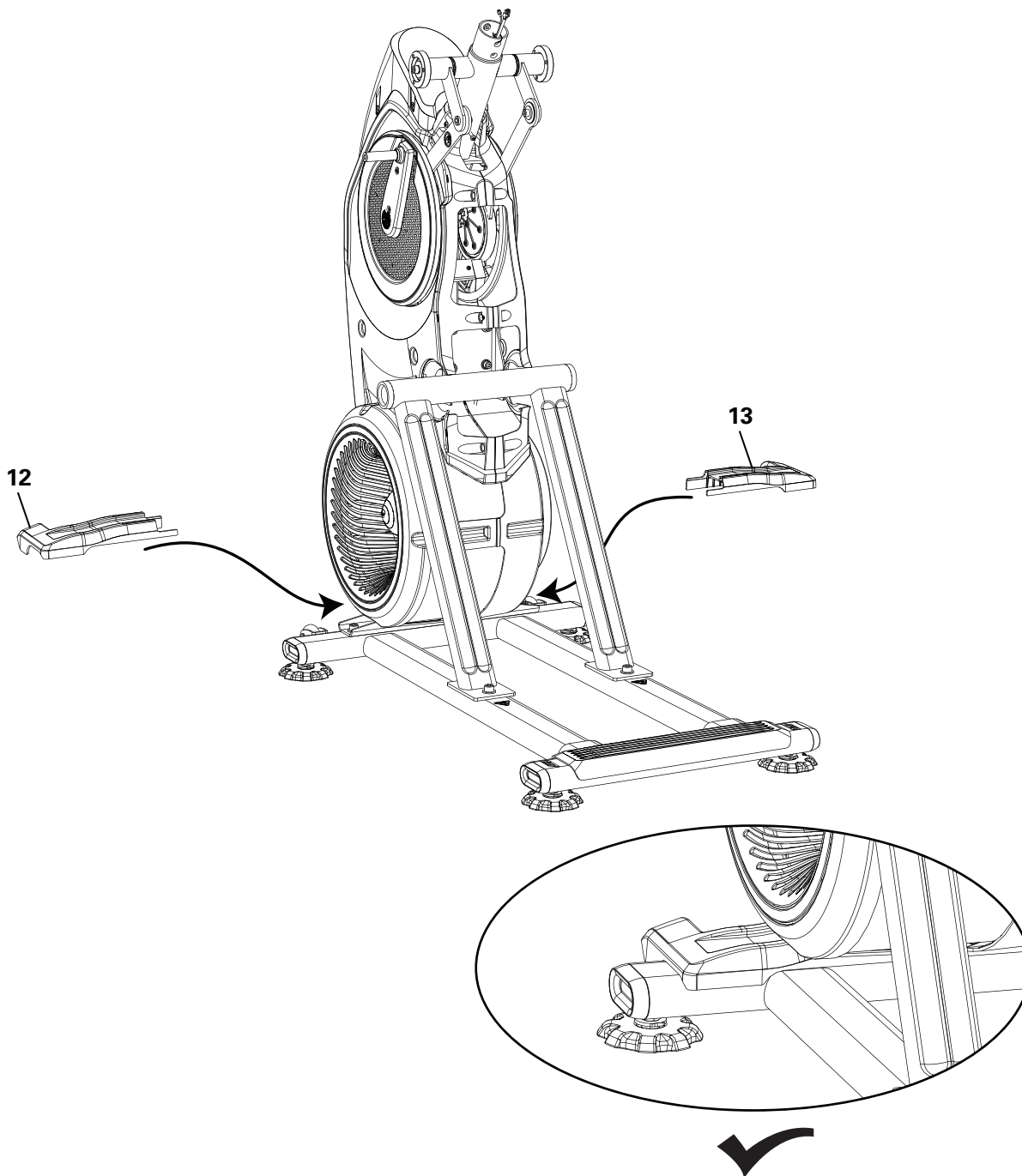
### 3. Осторожно приподнимите раму в сборе над пластиной для транспортировки и присоедините сборку стабилизатора

**!** Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно. Поднимите раму в сборе с внешней части опорного стержня, как показано ниже.

*ПРИМЕЧАНИЕ.* После затяжки вручную всех крепежных средств затяните до конца ВСЕ крепежные средства, указанные в шагах сборки выше.

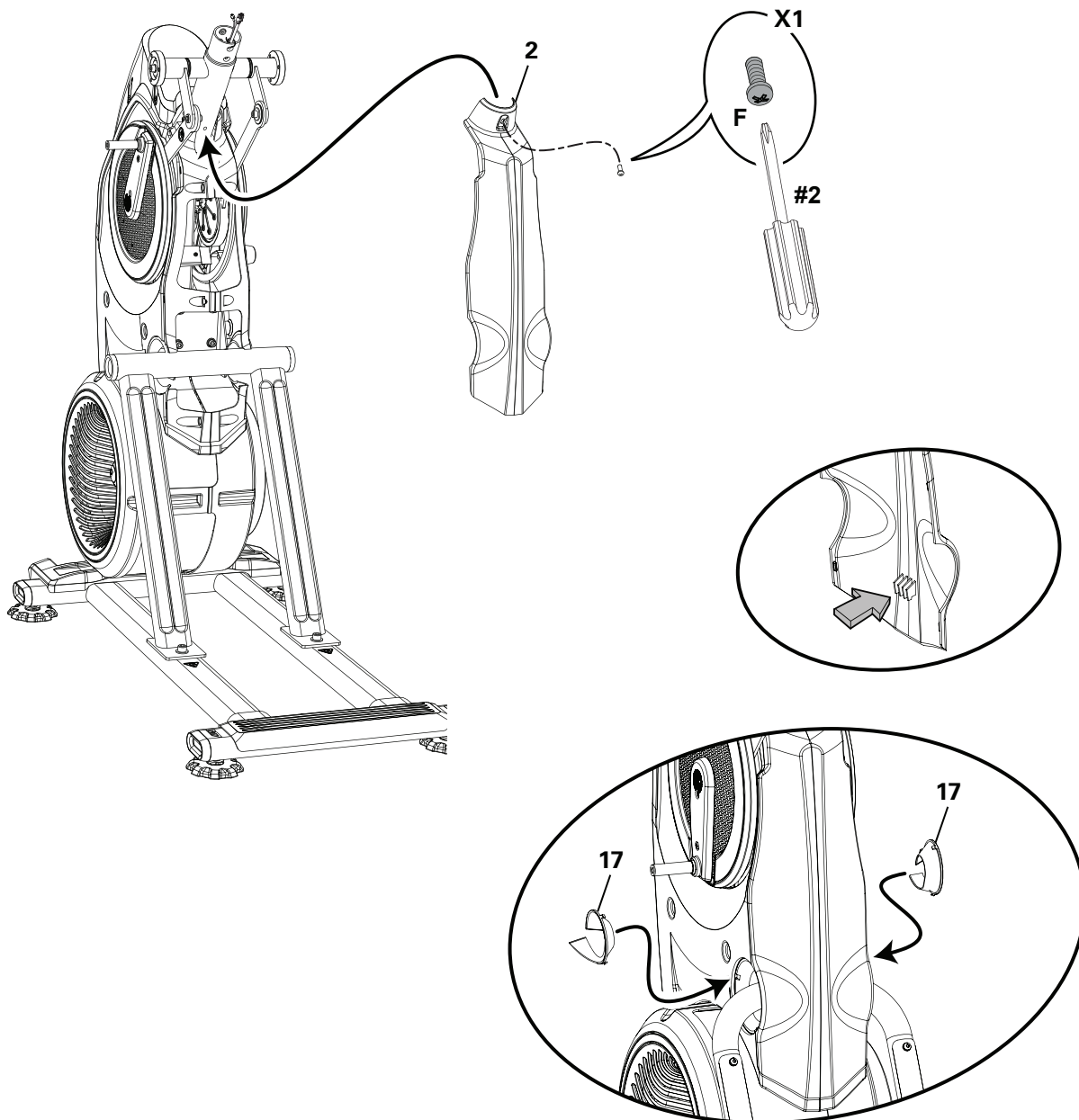


#### 4. Прикрепите кожуhi стабилизатора к раме в сборе



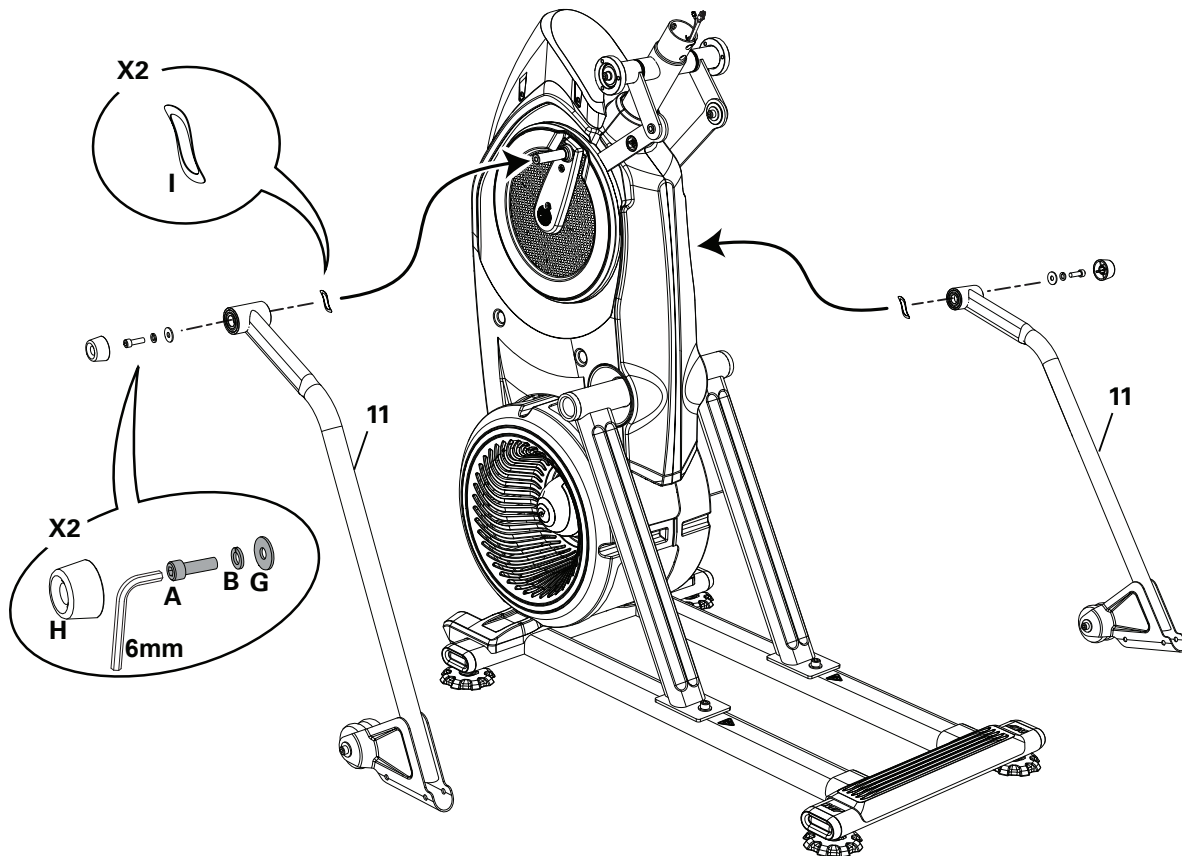
## 5. Присоедините задний кожух и заглушки к раме в сборе

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Установите внутренний крючок заднего кожуха на раму в сборе и поверните его вверх так, чтоб он зафиксировался на месте.



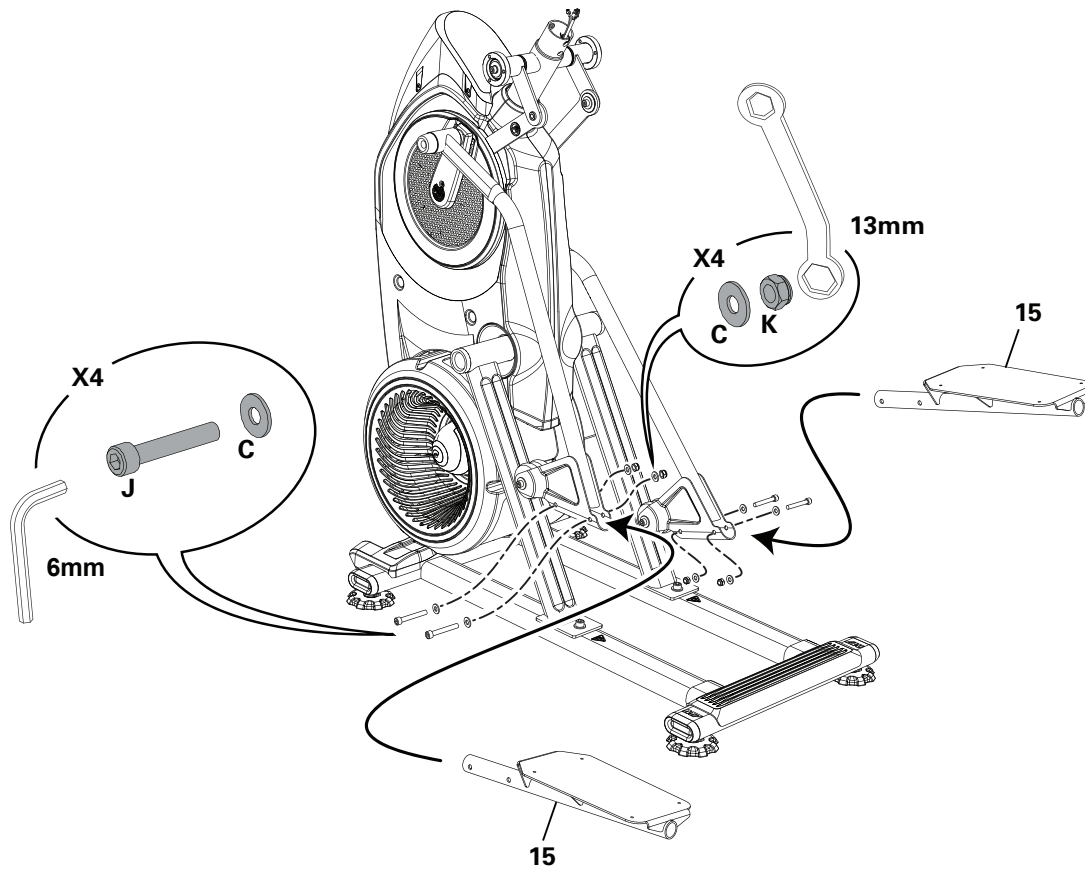
## 6. Прикрепите стойки к раме в сборе

**!** Помните, что стойки соединены друг с другом, и при движении одной из этих частей перемещается также другая часть.

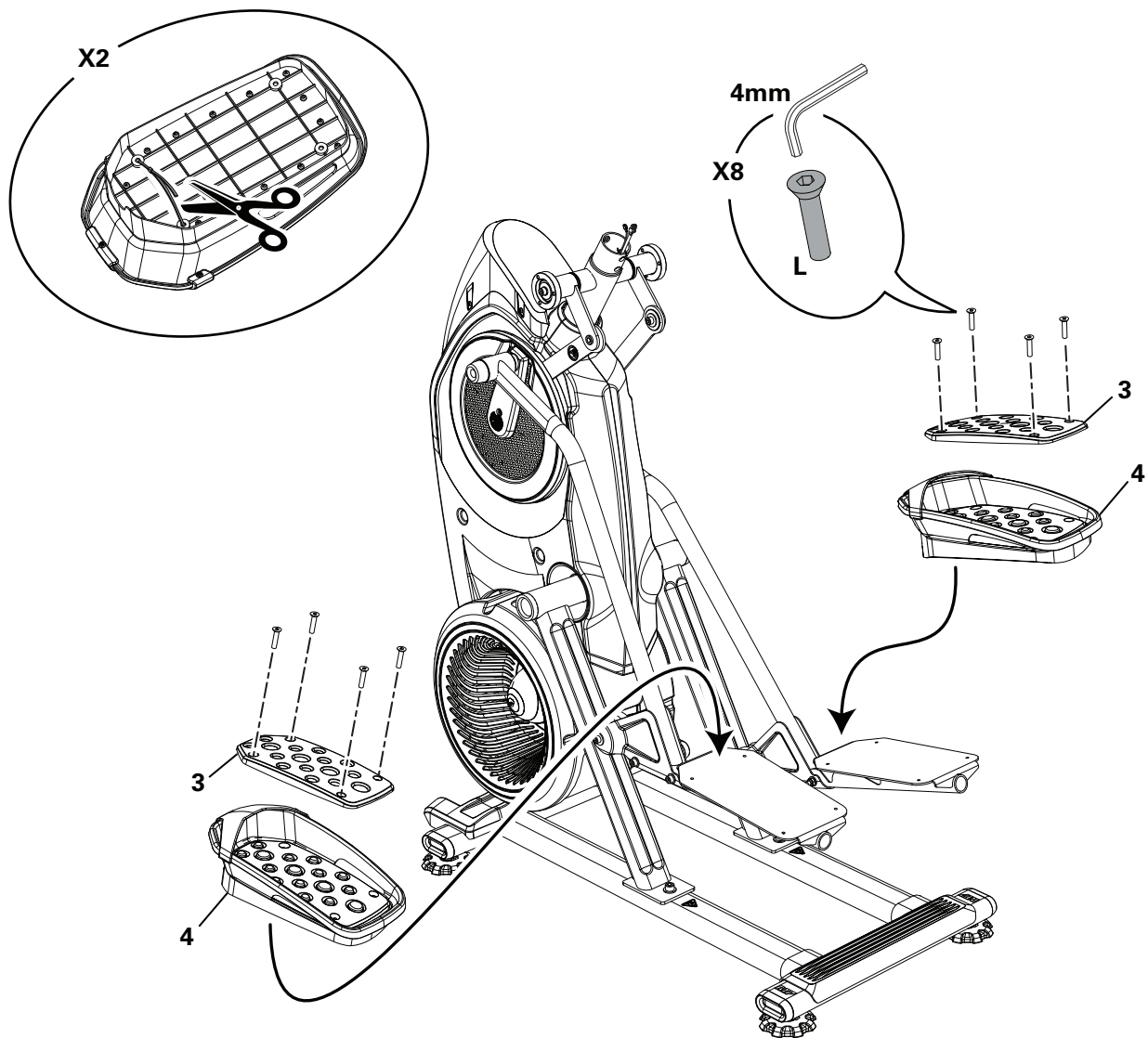


## 7. Прикрепите педали к раме в сборе

**!** Во избежание возможной серьезной травмы при вставке концов трубки в сборки стоек соблюдайте осторожность, чтобы не зажать или не прищемить пальцы либо руки.



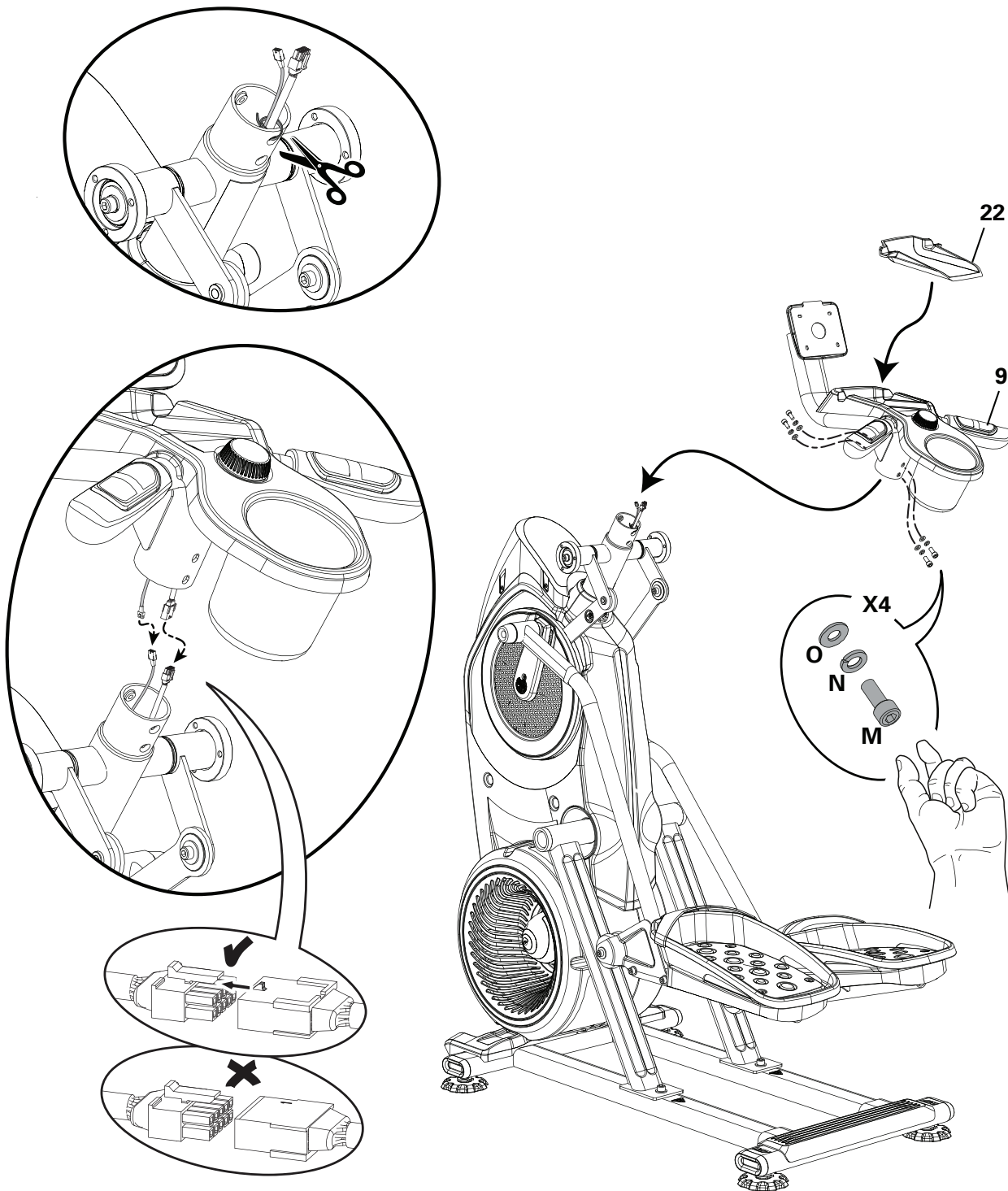
8. Прикрепите платформы для ступней, а затем — упоры для ступней к педалям





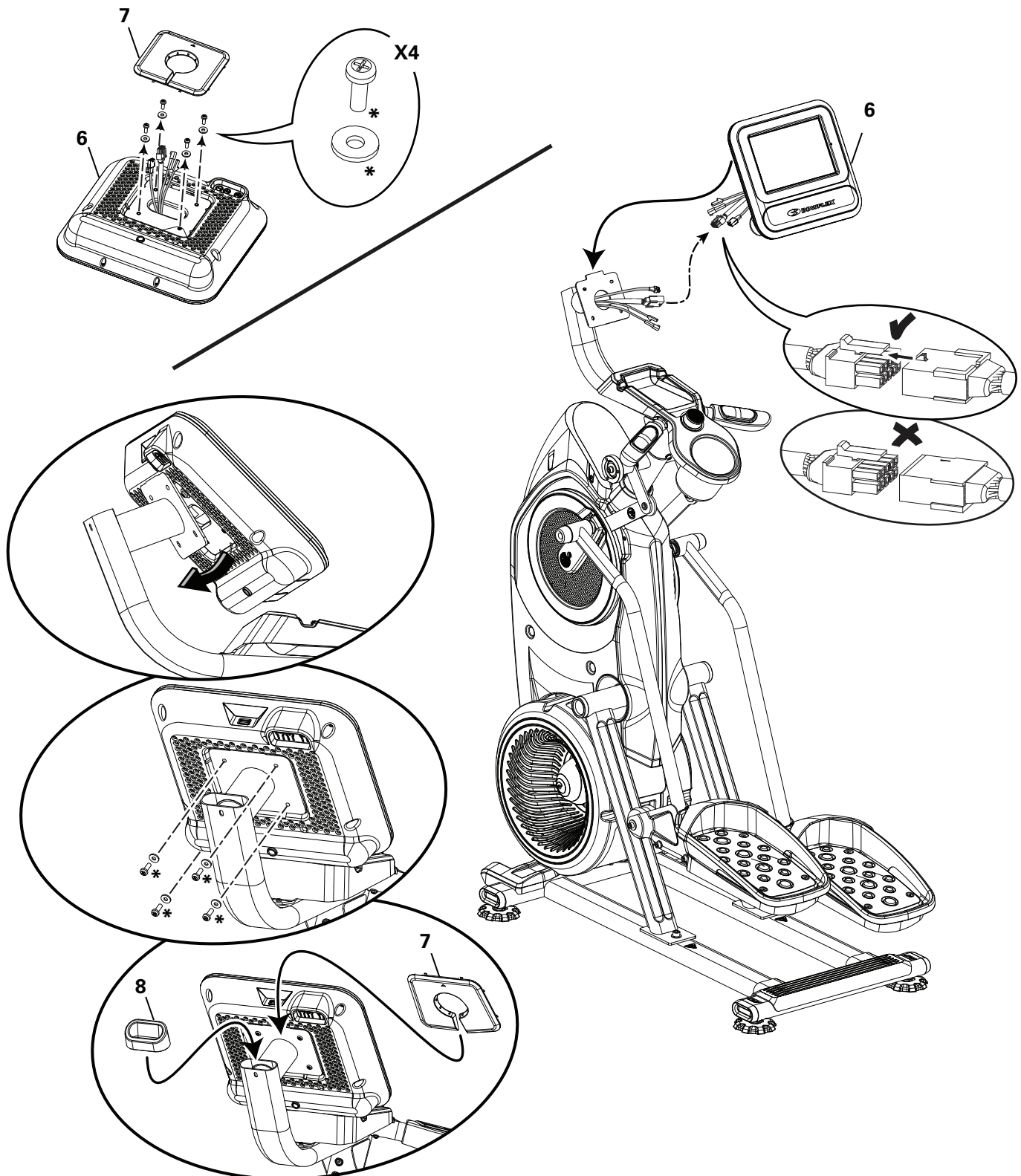
## 9. Обрежьте транспортировочную кабельную стяжку, фиксирующую кабели, подключите кабели и подсоедините статическую рукоятку в сборе и вставку для лотка

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Следите за тем, чтобы кабели не упали в раму в сборе. Не обрезайте и не сгибайте кабели консоли. Надежно фиксируйте разъемы кабелей. После затяжки вручную всех крепежных средств затяните до конца крепежные средства с помощью шестигранного ключа на 5 мм.



**10. Снимите заднюю крышку консоли и крепежные средства со сборки консоли. Подключите кабели и установите консоль на статическую рукоятку. Просуньте излишнюю длину кабелей в статическую рукоятку, поверните сборку консоли книзу и зафиксируйте ее на статических рукоятках.**

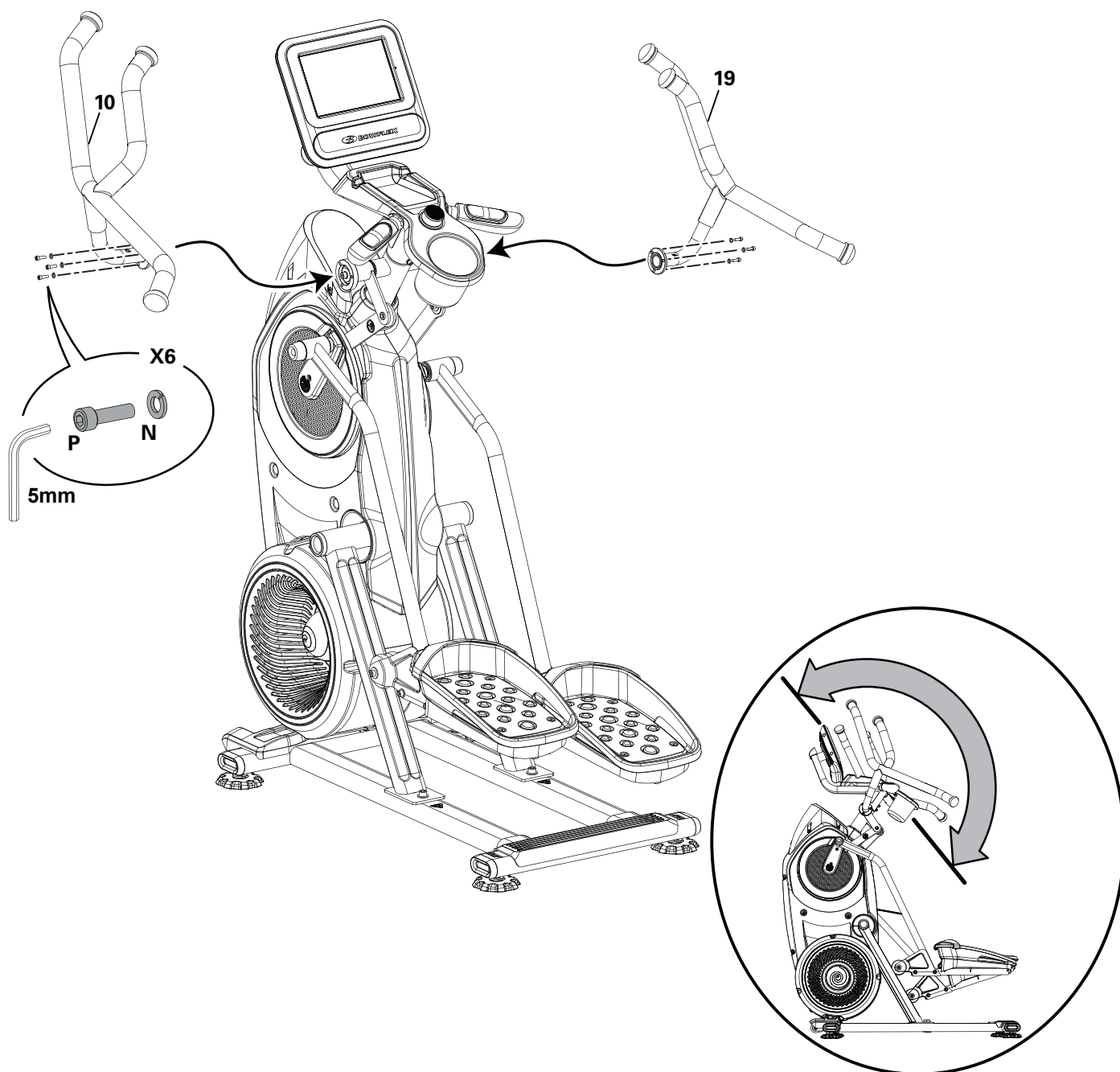
*ПРИМЕЧАНИЕ.* Не обрезайте и не сгибайте кабели. Каждый кабельный разъем (3-, 4-, 5- и 12-контактный) имеет концевой разъем с соответствующим количеством отверстий. Надежно фиксируйте разъемы кабелей. \* — указанные крепежные изделия не входят в комплект крепежных средств.



## 11. Прикрепите верхние рукоятки к раме в сборе

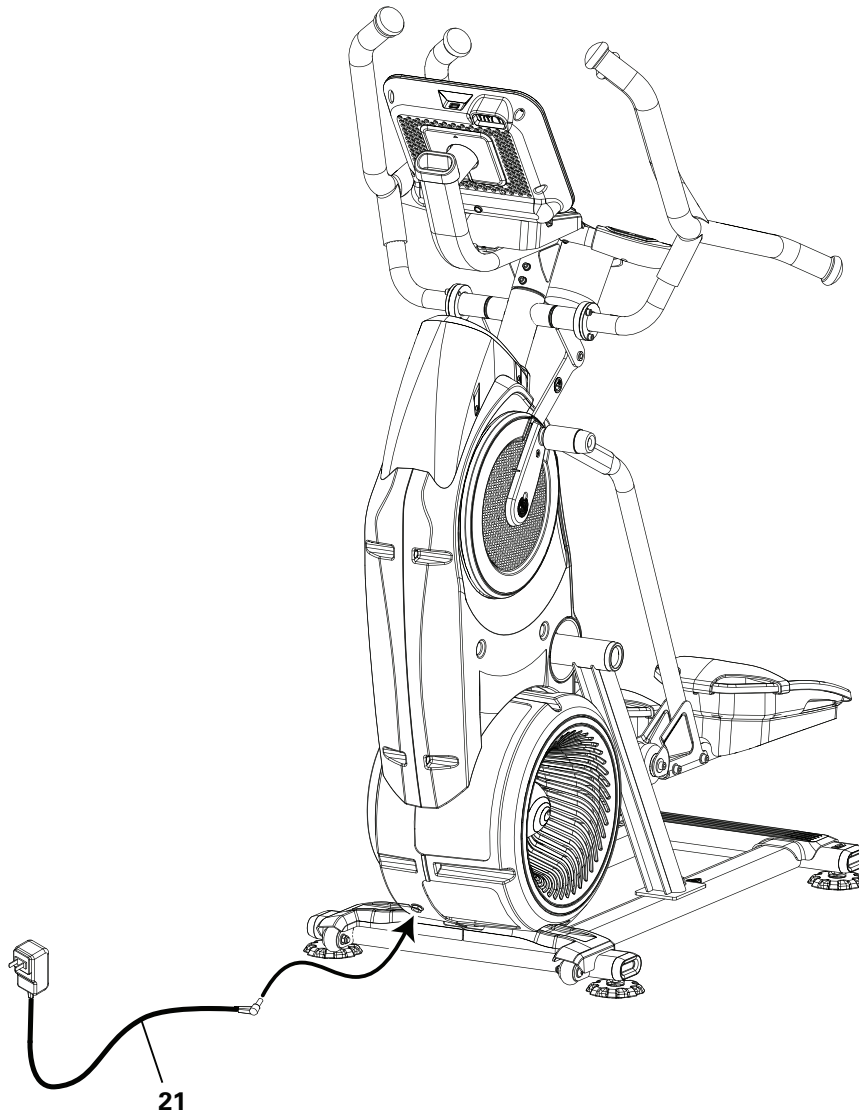
- !** Помните, что педали и верхние рукоятки соединены друг с другом, и при движении одной из этих частей перемещаются также другие части.  
Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Обязательно присоедините верхние рукоятки таким образом, чтобы они располагались в радиусе досягаемости пользователя. Надежно фиксируйте крепежные изделия.



## 12. Подсоедините сетевой адаптер к раме в сборе

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Используйте подходящий для вашего региона разъем сетевого адаптера.



### 13. Настройка тренажера

- А. При подключении тренажера к рабочей розетке он запустится, и активируется светодиодный индикатор состояния.

Если тренажер не запустится сразу же, возможно, требуется зарядить консоль. Время зарядки для активации тренажера может составлять до 60 минут.

**Примечание.** Если после зарядки консоль не получает входящие сигналы, она может перейти в режим ожидания. Для выведения консоли из режима сна коснитесь ее экрана.

- Б. После зарядки тренажер активируется и отобразит экран приветствия с сообщением о подключении к сети Wi-Fi. Коснитесь кнопки Connect (Подключить).

**Примечание.** Для эксплуатации тренажера Bowflex™ Max Total™ требуется подключение Wi-Fi. При отсутствии доступного подключения к сети немедленно обратитесь к своему представителю Bowflex™ Max Trainer™ или к местному торговому представителю для получения дальнейшей помощи.

- В. На консоли отобразится список доступных подключений Wi-Fi. Коснитесь необходимого подключения Wi-Fi и введите пароль. Коснитесь кнопки Connect (Подключить).

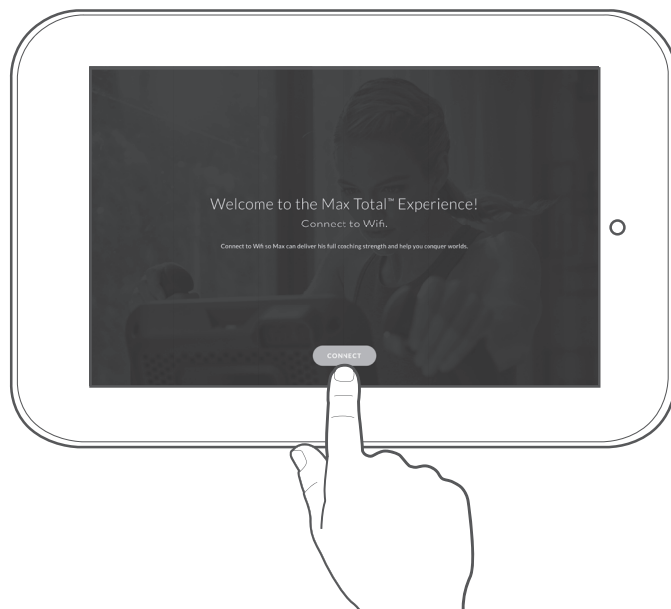
- Г. Консоль выполнит тестирование и подключится к сети Wi-Fi. Если на консоли отображается экран Update Available (Доступно обновление), коснитесь кнопки Agree (Согласие). Консоль обновит программное обеспечение.

- Д. Не отключая соединение Wi-Fi, коснитесь кнопки Back (Назад).

- Е. Консоль откроет приложение Bowflex™ JRNY™. Коснитесь Get Started (Начать)

- Ж. На консоли отобразится экран опций. Нажмите опцию Log In (Вход). Выполняйте указания по регистрации вашего нового тренажера. По завершении регистрации ваш тренажер будет готов в эксплуатации.

- З. На консоли отобразится главная вкладка. Главная вкладка стимулирует выполнять тренировку с оценкой уровня физической подготовленности Fitness Assessment для перехода к индивидуальной тренировке\* либо выполнять максимально интенсивную 14-минутную интервальную тренировку.



### 14. Окончательная проверка

Проверьте тренажер, чтобы убедиться, что все крепежные изделия плотно затянуты, а компоненты собраны надлежащим образом.

**Примечание.** Удалите все защитные крышки с лицевой стороны консоли. Снимите штрихованные предохранительные ленты из пластика с направляющих.

Обязательно запишите серийный номер в поле, предусмотренном в начале этого руководства.

**⚠ Не используйте оборудование до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством владельца.**

\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

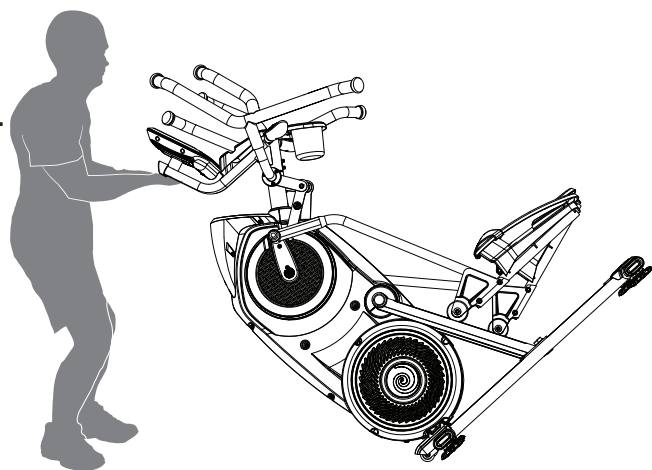
## Перемещение тренажера

- !** Тренажер могут перемещать один или несколько человек в зависимости от их физических способностей и возможностей. Убедитесь, что вы и другие люди находитесь в хорошей физической форме и способны безопасно перемещать тренажер.

1. Возьмитесь за главную перекладину статической рукоятки в сборе и осторожно наклоните тренажер на себя так, чтобы он опирался на транспортные ролики. Не держитесь за дисплей консоли.

- !** Перед наклоном тренажера обратите внимание на расположение рукояток и примите во внимание вес оборудования.

2. Подвиньте тренажер в требуемое положение.
3. Осторожно опустите тренажер в требуемое положение.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Будьте осторожны при перемещении тренажера. Любые резкие движения могут отрицательно повлиять на работу компьютера.

## Регулировка уровня тренажера

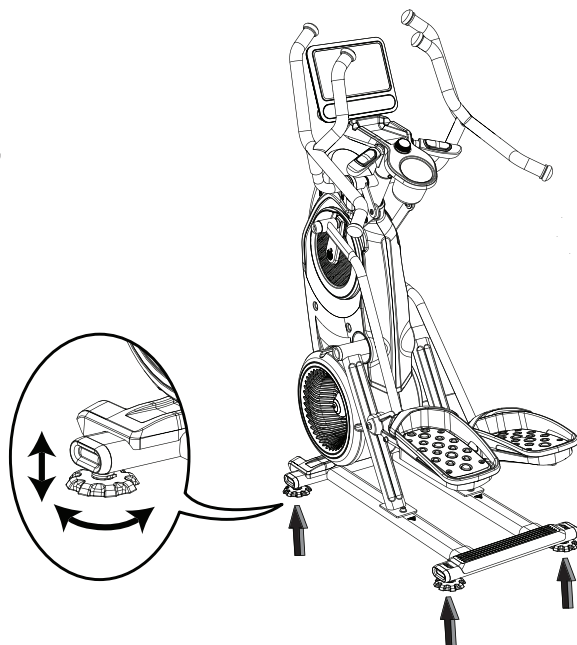
Если зона тренировки неровная или направляющая в сборе приподнята над полом, нужно выровнять тренажер. Для регулировки:

1. Поместите тренажер в зоне тренировки.
2. Ослабьте зажимные гайки и вращайте регуляторы уровня, пока все они не будут равномерно касаться пола.

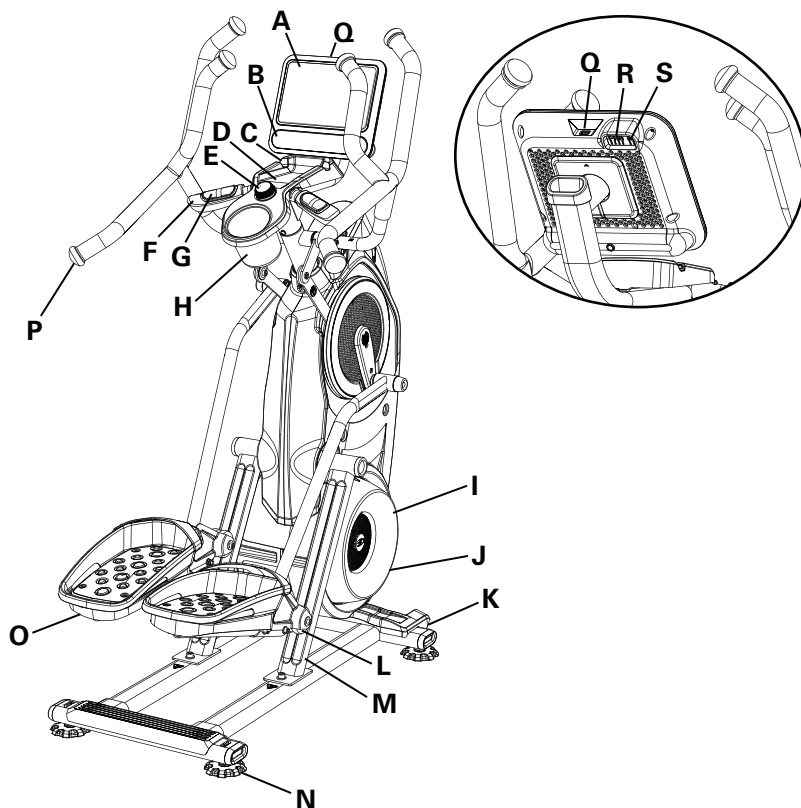
- !** Не перемещайте регуляторы уровня до высоты, на которой они могут отделиться или отвинтиться от тренажера. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

3. Затяните зажимные гайки.

- !** Перед тренировкой убедитесь в горизонтальном и устойчивом положении тренажера.



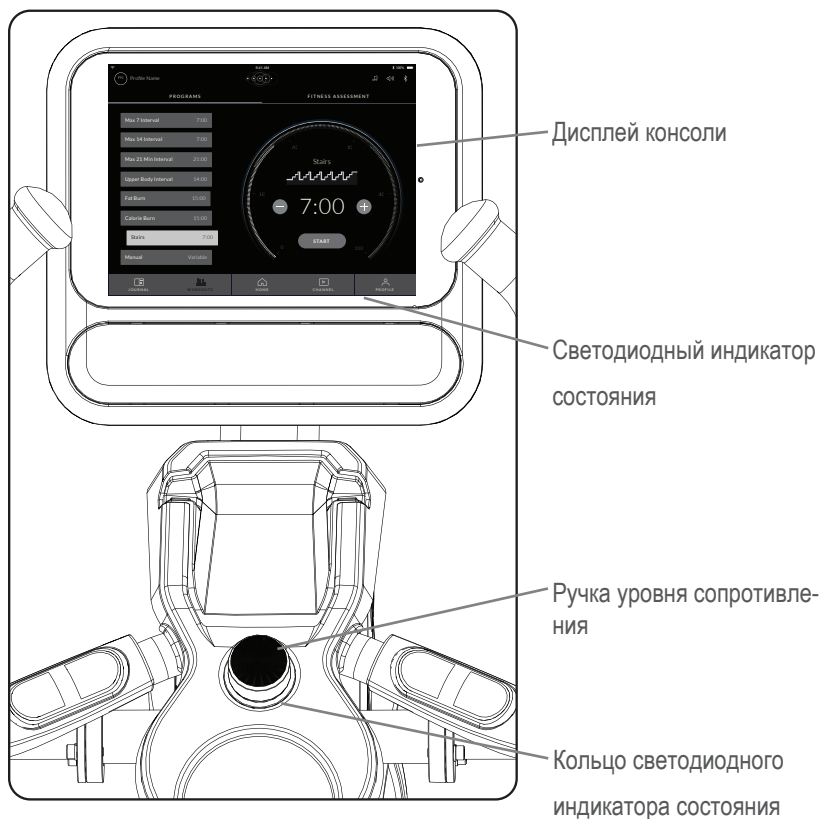
A	Консоль
B	Динамики
C	Углубление для принадлежностей / развлекательных приспособлений
D	Лоток
E	Ручка уровня сопротивления
F	Статические рукоятки
G	Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR)
H	Держатель для бутылки с водой
I	Вентилятор сопротивления
J	Разъем питания
K	Транспортный ролик
L	Ролик
M	Направляющая в сборе
N	Регулятор уровня
O	Педаля
P	Динамические рукоятки
Q	Порт USB
R	Кнопки общей регулировки громкости
S	Кнопка включения/выключения
T	Подключение Bluetooth® (не показано)



## ⚠ ВНИМАНИЕ!

Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации. Перенапряжение при тренировках может привести к серьезной травме или смерти.

Если у вас возникнет предобморочное состояние, немедленно прекратите тренировку.



## Функции консоли

Тренажер Bowflex™ Max Total™ использует приложение Bowflex™ JRNY™ в качестве центрального компонента консоли. Благодаря индивидуальным тренировкам под руководством, дружественному виртуальному тренеру-помощнику и тренировкам, подстраивающимся под ваши особенности\*, тренажер Bowflex™ Max Total™ поможет вам максимально сосредоточиться на пути к достижению долгосрочного успеха в физической подготовке.

Для эксплуатации тренажера Bowflex™ Max Total™ требуется подключение Wi-Fi. При отсутствии доступного подключения к сети немедленно обратитесь к представителю Bowflex™ Max Trainer™ для получения дальнейшей помощи.

**Примечание.** Внешний вид вашей консоли может отличаться от иллюстраций. Данные изображения служат исключительно в целях ознакомления с особенностями тренажера.

## Дисплей консоли

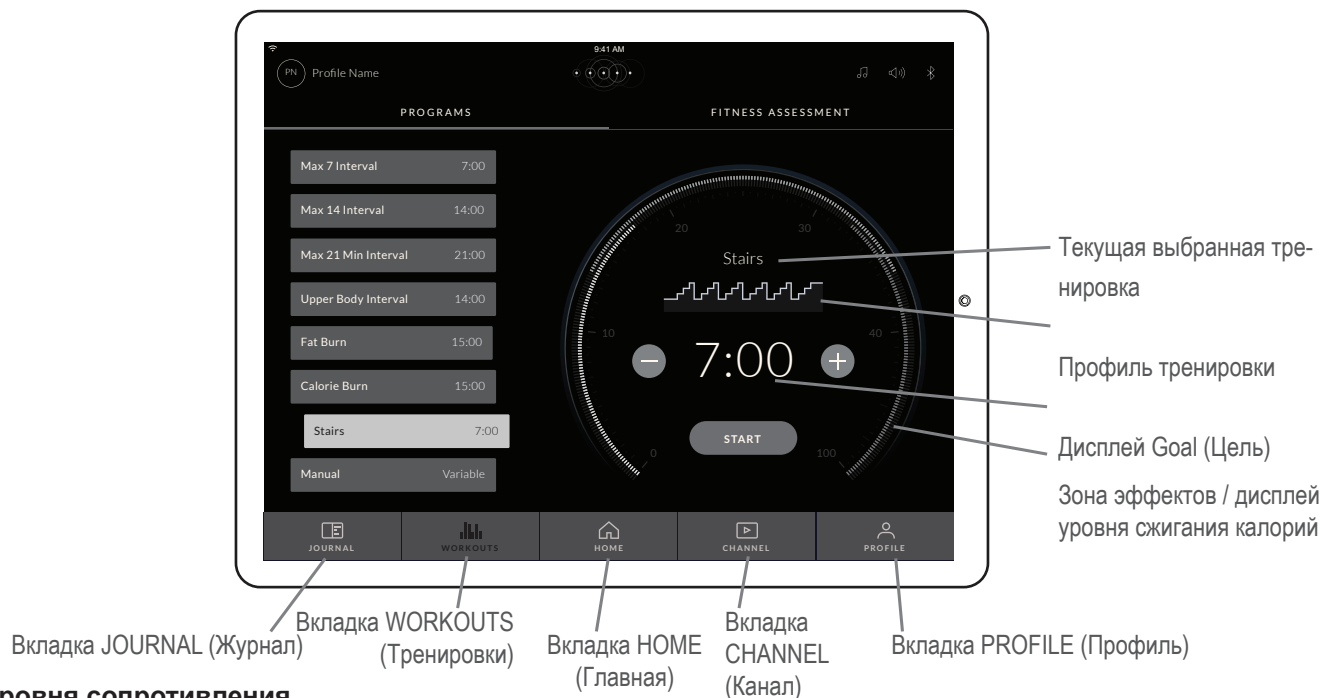
На дисплее консоли отображается различное содержимое, помогающее вам в улучшении своей физической формы, — от виртуальных инструкций до видео с тренировками под руководством тренера. Более того, вы даже можете транслировать\*\* свои тренировки в интернете. Для управления всеми этими функциями достаточно простого касания к дисплею. Просто коснитесь дисплея для осуществления выбора, запуска тренировки или вывода консоли из режима ожидания.

## Светодиодный индикатор состояния и его кольцо

Светодиодный индикатор состояния и его кольцо отображают, активирована ли консоль и правильно ли она запускается/функционирует (индикатор светится), выполняется ли начальная зарядка аккумулятора (индикатор гаснет на короткое время каждые 2 секунды) или же консоль находится в состоянии ошибки (индикатор быстро мигает). Чтобы сбросить параметры консоли при возникновении ошибки, отключите питание тренажера на 30 секунд и повторно включите его.

**Примечание.** Для первоначального запуска консоли, а также после длительного периода хранения ей требуется до 3 минут на активацию и еще час на зарядку.

## Дисплей консоли, вкладка WORKOUTS (Тренировки) (выбрана программа режима эффектов)



## Ручка уровня сопротивления

Поверните ручку для регулировки уровня сопротивления. При повороте регулятора по часовой стрелке значение параметра увеличивается, а при повороте против часовой стрелки — уменьшается.

\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

\*\* Подписка на трансляции не включена в комплект.



## Вкладка JOURNAL (Журнал)

Отображает прошлые тренировки, общие результаты и достижения для выбранного профиля пользователя.

## Вкладка WORKOUTS (Тренировки)

Отображает программы тренировок, доступные на тренажере.

## Вкладка HOME (Главная)

Начальный экран для текущего профиля пользователя.

## Вкладка CHANNEL (Канал)

Отображает доступное мультимедийное содержимое, получаемое через подключение Wi-Fi.

## Вкладка PROFILE (Профиль)

Просмотр и редактирование информации из профиля пользователя.

## Вкладка FITNESS ASSESSMENT (Оценка физического состояния)

Коснитесь для выбора программы оценки физического состояния. Результаты данной тренировки будут использоваться для создания индивидуальных тренировок\* под каждый профиль пользователя.

## Вкладка PROGRAMS (Программы)

Коснитесь для выбора стандартной программы.

## Дисплей Workout Profile (Профиль тренировки)

В области дисплея Workout Profile (Профиль тренировки) отображается профиль выполнения программы. В каждом столбце профиля отображен один сегмент тренировки. Чем выше столбец, тем выше интенсивность тренировки.

Во время программы занятий с помощником по целям в профиле тренировки отображается целевой уровень сжигания калорий. Во время программы режима эффектов в профиле тренировки отображается уровень сопротивления. Консоль подстроит уровень сопротивления во время тренировки.

## Профиль тренировки

На дисплее Workout Profile (Профиль тренировки) отображается профиль выполнения программы тренировки. Чем больше высота сегментов программы тренировки, тем интенсивнее тренировка.

## Дисплей Goal (Цель)

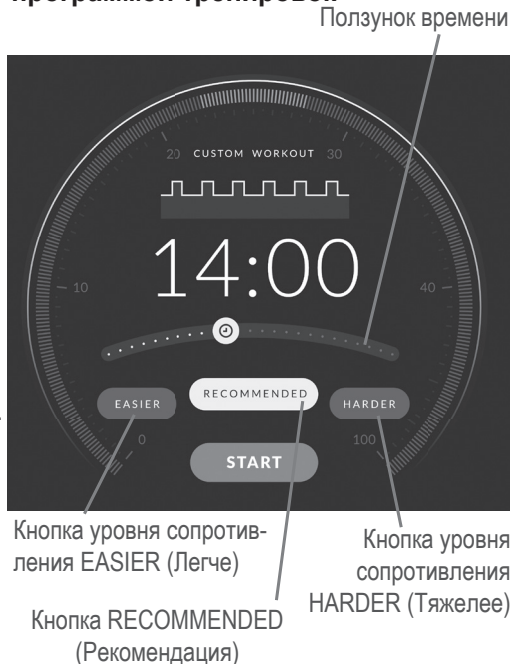
На дисплее Goal (Цель) отображается общее время тренировки или суммарное количество калорий для тренировок без интервалов. Во время интервальной тренировки на дисплее Goal (Цель) отображается обратный отсчет времени до завершения тренировки. Во время тренировки в ручном режиме данный дисплей не отображает никакие значения. Если цель зависит от значения времени, будет отображаться значок часов. Для изменения дисплея Goal (Цель) используйте кнопки уменьшения («-») или увеличения («+»).

## Ползунок времени

Ползунок времени изменяет общее время индивидуальной тренировки с шагом 1:00 минуты. Перетяните ползунок вправо (влево) для увеличения (уменьшения) времени.

\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

## Дисплей консоли с индивидуальной программой тренировок



В зависимости от вашего текущего уровня физической подготовки максимальное время тренировки может быть ограничено.

### Кнопки уровня сопротивления EASIER (Легче) и HARDER (Тяжелее)

Кнопки уровня сопротивления EASIER (Легче) и HARDER (Тяжелее) изменяют уровни сопротивления для всей индивидуальной тренировки.

### Кнопка RECOMMENDED (Рекомендация)

Кнопка RECOMMENDED (Рекомендация) сбрасывает настройки индивидуальной тренировки до значений на основании вашего уровня физической подготовки и текущего цикла упражнений.

### Кнопка START (Пуск)

Запускает выбранную программу тренировки, возобновляет приостановленную тренировку или подтверждает отображаемое значение параметра.

### Кнопка STOP (Завершить)

Завершает приостановленную тренировку или возвращает пользователя на главную вкладку.

### Дисплей Burn Rate (Уровень сжигания калорий)

На дисплее уровня сжигания калорий отображается количество калорий, сжигаемых в минуту. Указанный уровень является функцией от интенсивности, которая определяется текущим уровнем скорости педалей (количества оборотов в минуту) и уровнем сопротивления. По мере увеличения указанных значений уровень сжигания калорий также будет увеличиваться.

### Шкала целевого уровня сжигания калорий

Шкала целевого уровня сжигания калорий функционирует в зависимости от выбранного профиля пользователя. Шкала сегментов уровня сжигания калорий активируется во время интервальной тренировки. Первый из сегментов шкалы соответствует предполагаемому уровню новичка. Каждый следующий сегмент означает более опытного в плане физической подготовленности пользователя. Интенсивность шкалы определяется дисплеем профиля тренировки.

**Примечание.** Для более точного определения уровня сжигания калорий и рекомендуемого целевого диапазона следует выполнить тренировку с оценкой уровня физической подготовленности и не выходить из профиля пользователя.



Шкала целевого уровня представляет собой рекомендуемый уровень интенсивности тренировки. Ей нужно следовать, только если ваше физическое состояние позволяет это.

Во время интервальной тренировки шкала SPRINT (Спринт) будет состоять из красных сегментов, а шкала RECOVER (Восстановление) — из синих.

### Индикатор максимального уровня сжигания калорий

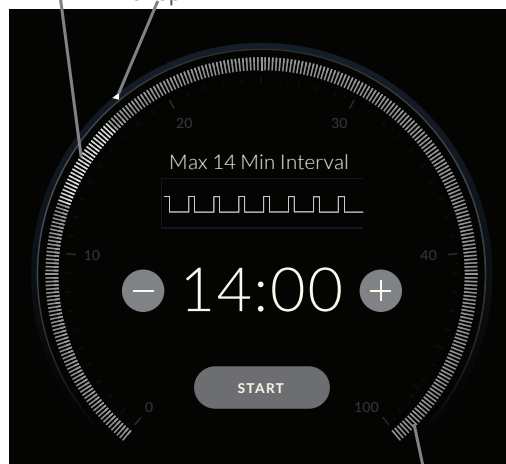
Индикатор максимального уровня сжигания калорий отображает наивысший уровень сжигания калорий, достигнутый в течение текущей тренировки.

### SPRINT (Спринт)

Сегмент высокой интенсивности движения во время интервальной тренировки. Во время интервальной тренировки активный сегмент переключается между SPRINT (Спринт) и RECOVER (Восстановление). При этом вы услышите звуковое подтверждение, отсчитывающее время до окончания текущего активного сегмента.

### Дисплей консоли с программой занятий с помощником по целям

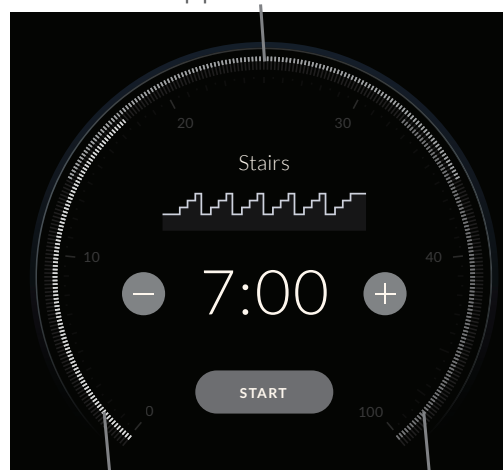
Шкала целевого уровня сжигания калорий  
Индикатор максимального уровня сжигания калорий



Дисплей Burn Rate (Уровень сжигания калорий)

### Дисплей консоли с программой зоны эффектов

Зона эффектов «Выносливость»



Зона эффектов «Сжигание жира»

Зона эффектов «Производительность»

## RECOVER (Восстановление)

Сегмент сниженного уровня результатов тренировки для интервальной тренировки. При этом осуществляется обратный отсчет до следующего сегмента SPRINT (Спринт).

## Дисплей Benefit Zone (Зона эффектов)

Рекомендуемая зона по цели сжигания калорий для получения максимального эффекта от текущей тренировки: имеются зоны Fat Burn (Сжигание жира), Endurance (Выносливость) и Performance (Производительность).

Программы сжигания калорий или сжигания жира	Зона эффектов «Сжигание жира»
Программа в ручном режиме	Зона эффектов «Выносливость»
Программа «Лестница»	Зона эффектов «Производительность»

## Использование приложения Bowflex™ JRNY™ на вашем портативном устройстве (дополнительно)

При том что приложение Bowflex™ JRNY™ отслеживает все ваши тренировки, а также общее количество сожженных калорий, время и прочие показатели с тренажера, вы также можете осуществлять доступ ко всем своим сведениям удаленно, через собственное устройство. Достаточно лишь загрузить приложение на ваше устройство и открыть ваш профиль.

1. Загрузите бесплатное приложение под названием Bowflex™ JRNY™. Это приложение доступно в магазинах Google Play™ и App Store.

**Примечание.** Чтобы ознакомиться с полным списком поддерживаемых устройств, см. информацию о приложении в App Store или Google Play™.

2. Выполняйте инструкции приложения, чтобы синхронизировать устройство с вашей учетной записью Bowflex™ JRNY™.

Как только на устройстве откроется ваша учетная запись, вы сможете просматривать тренировки, советы по физической подготовке\* и будущие тренировки.

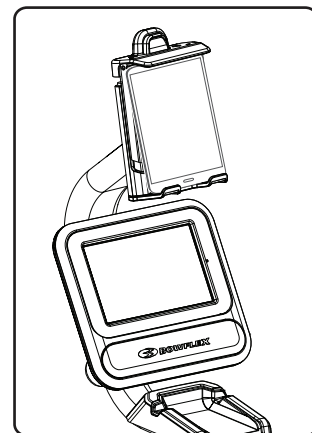
## Зарядка через USB

Если устройство USB подсоединено через порт USB, последний попытается выполнить зарядку устройства. Мощность тока, подаваемого через порт USB, может оказаться недостаточной для работы и зарядки устройства одновременно.

## Держатель мультимедийных устройств (дополнительная принадлежность)

На вашем тренажере может устанавливаться дополнительная принадлежность, удерживающая вспомогательное мультимедийное устройство над консолью. Дополнительный держатель мультимедийных устройств легко крепится к тренажеру, увеличивая полезное пространство под мультимедийные устройства.

Для заказа дополнительного держателя мультимедийных устройств обращайтесь в службу поддержки клиентов (в США/Канаде) или к местному торговому представителю (за пределами США/Канады).



## Контактные датчики частоты сердечных сокращений

Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) передают сигналы частоты сердечных сокращений на консоль. Датчики CHR представляют собой части рукояток, выполненные из нержавеющей стали. Для использования датчиков удобно возьмитесь за них руками. Убедитесь, что руки касаются как верхних, так и нижних частей датчиков. Сжимайте руки крепко, но не слишком сильно или слабо. Обе руки должны соприкасаться с датчиками, чтобы консоль обнаружила пульс. После того как консоль обнаружит четыре стабильных сигнала пульса, отобразится исходная частота пульса.

\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

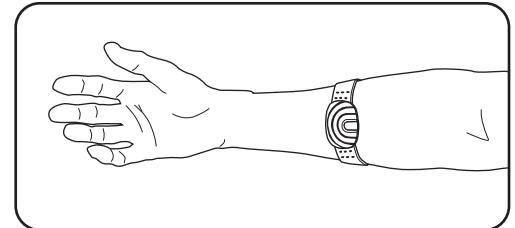
После того как консоль получит исходное значение частоты сердечных сокращений, не перемещайте и не передвигайте руки в течение 10—15 секунд. Консоль подтвердит частоту сердечных сокращений. На возможность обнаружения датчиками частоты сердечных сокращений влияют многие факторы.

- Движение мышц верхней части тела (в том числе рук) производит электрический сигнал (мышечный артефакт), который может препятствовать обнаружению пульса. Незначительное движение кистей рук при контакте с датчиками тоже может создавать помехи.
- Мозоли и лосьон для рук могут действовать как изолирующий слой, снижая мощность сигнала.
- Датчики не обнаруживают некоторые недостаточно мощные сигналы электрокардиограммы (ЭКГ), производимые пользователями.
- Близость других электронных тренажеров может создавать помехи.

**!** Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.

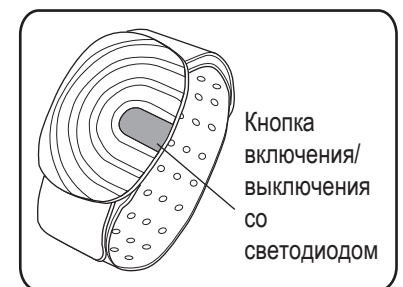
## Браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений

Ваш тренажер оснащен браслетом Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений. При установке соединения с браслетом Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений на экране консоли будет отображаться значок устройства Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений.



**!** Если вам имплантирован кардиостимулятор или другой электронный прибор, перед использованием браслета Bluetooth® или другого устройства контроля частоты сердечных сокращений Bluetooth® проконсультируйтесь с врачом.

Браслет следует носить на верхней части предплечья таким образом, чтобы датчик частоты сердечных сокращений был расположен на внутренней стороне предплечья. Он должен сидеть достаточно плотно, чтобы не перемещаться на руке, но не слишком туго, чтобы не ограничивать кровообращение.



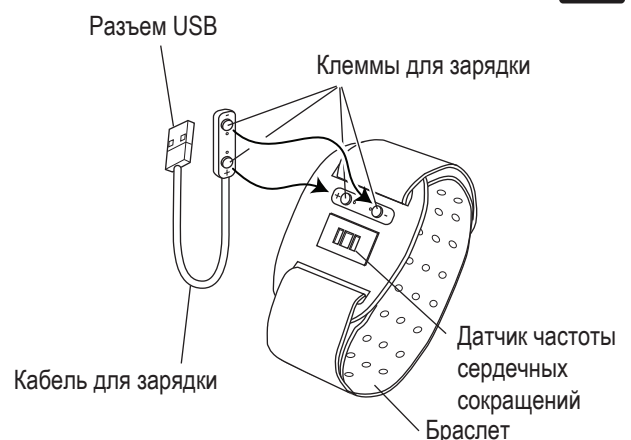
**Примечание.** Перед использованием снимите с датчика частоты сердечных сокращений защитное покрытие.



1. Зафиксируйте браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений в верхней части предплечья.
2. Включите соединение Bluetooth® на тренажере (если не включено). Если значок Bluetooth® светится синим, подключение активно.

Если значок красного цвета, необходимо активировать Bluetooth®. Для активации Bluetooth® выполните следующие действия:

- A. Коснитесь значка Bluetooth®.
  - B. Коснитесь опции Manage Bluetooth® (Управление Bluetooth).
  - V. Переключите опцию с OFF (Выкл.) на ON (Вкл.).
  - V. Коснитесь Back (Назад) для выхода.
3. Когда будете готовы приступить к упражнениям, начните тренировку.
  4. Нажмите кнопку включения/выключения со светодиодом на браслете для измерения частоты сердечных сокращений. Светодиод начнет быстро мигать синим цветом, указывая, что браслет включен. Кнопка включения/выключения со светодиодом должна быть нажата только один раз.
  5. Во время тренировки браслету для измерения частоты сердечных сокращений может потребоваться до 60 секунд для подключения. После успешного подключения отобразится значок подключения устройства Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений и ваш сердечный ритм.



**Примечание.** Браслет может подключаться только один раз в течение тренировки. Если кнопка включения/выключения со светодиодом будет нажата после подключения, необходимо будет перезапустить тренировку.

По завершении тренировки нажмите кнопку включения/выключения со светодиодом, чтобы отключить и деактивировать ваш браслет для измерения частоты сердечных сокращений.

Если после нажатия кнопки включения/выключения светодиод несколько раз мигнет красным цветом, это означает, что аккумулятор разряжен и его следует зарядить. Чтобы зарядить браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений, подключите кабель для зарядки к клеммам для зарядки с внутренней стороны датчика. Подключите кабель для зарядки к порту USB, на который подается питание. Во время зарядки светодиод мигает красным и зеленым цветом. При полном заряде светодиод непрерывно светится зеленым цветом.

## Расчет частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений в детстве составляет 220 ударов в минуту, а к возрасту 60 лет снижается примерно до 160 ударов. Обычно частота сердечных сокращений снижается линейно, приблизительно на один удар в минуту каждый год. Нет сведений о том, что тренировка влияет на снижение максимальной частоты сердечных сокращений. Максимальные значения частоты сердечных сокращений у лиц одного возраста могут различаться. Более точным способом определения этого значения является электрокардиограмма, снятая во время физических упражнений с нагрузкой, а не использование формулы, основанной на возрасте.

Физические упражнения на выносливость влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Сердечный ритм в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов показания сердечного ритма могут составлять 40 ударов в минуту и ниже.

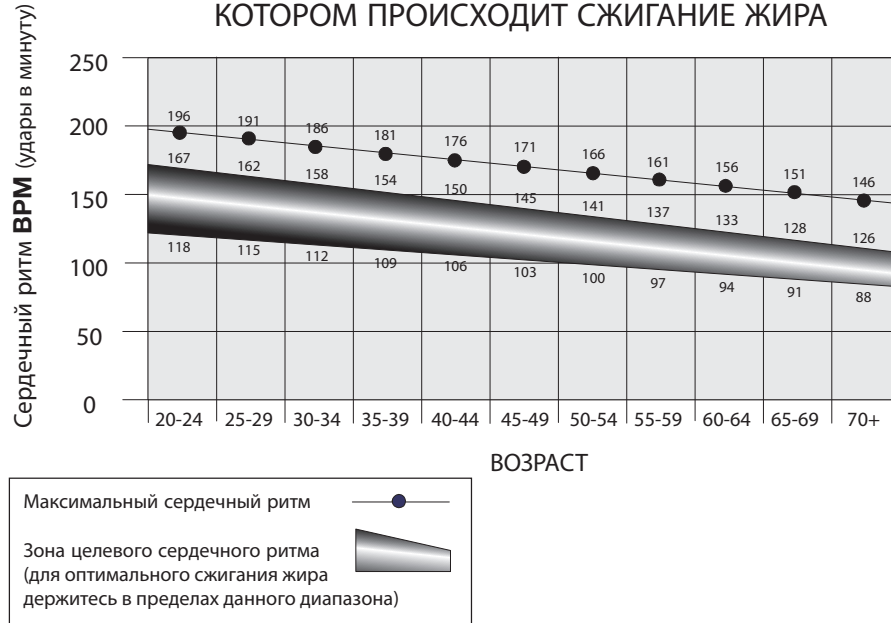
Таблица значений частоты сердечных сокращений представляет собой оценочный расчет зоны ЧСС (HRZ), эффективной для сжигания жира и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физическое состояние разных людей может отличаться, поэтому ваша индивидуальная зона ЧСС может находиться на несколько ударов выше или ниже представленных значений.

Самой эффективной процедурой сжигания жира в ходе тренировки является начало с низким темпом и постепенное повышение интенсивности до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет значений, равных 60—85 % от вашей максимальной. Продолжайте заниматься в этом темпе, поддерживая частоту сердечных сокращений в пределах целевой зоны более 20 минут. Чем дольше вы поддерживаете целевую частоту сердечных сокращений, тем больше жира сжигает ваш организм.

Настоящий график является кратким руководством, описывающим общие предлагаемые целевые значения частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста. Как отмечалось ранее, ваша оптимальная целевая частота сердечных сокращений может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь со своим врачом относительно индивидуальной зоны частоты сердечных сокращений.

**Примечание.** Как и в случае с любыми режимами тренировок или занятий фитнесом, всегда проявляйте благоразумие при увеличении продолжительности или интенсивности тренировки.

## ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ СЖИГАНИЕ ЖИРА



### Динамики

Для воспроизведения аудио через динамики тренажера откройте тренажер на консоли и подтвердите разрешение на потоковую передачу аудио.

**Примечание.** Несмотря на то что в тренажере предусмотрена функция Bluetooth®, он не может получать и проигрывать аудиофайлы посредством подключения Bluetooth® от вашего устройства или осуществлять потоковую передачу аудио от тренажера на ваше устройство Bluetooth® (например, на наушники Bluetooth®).

# Основы физической подготовленности

## Частота

Для поддержания хорошей формы, снижения веса и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы рекомендуется выполнить индивидуальные тренировки\* на тренажере Bowflex™ Max Trainer™. Описанные тренировки основываются на вашем уровне физической подготовки в соответствии с результатами тренировки с оценкой уровня физической подготовленности.

Если индивидуальные тренировки недоступны, попробуйте позаниматься на тренажере Bowflex™ Max Trainer™ минимум 3 раза в неделю, в течение около 14 минут ежедневно. Если вы только начинаете упражнения (либо возвращаетесь к регулярной программе упражнений после перерыва) и вам не удается комфортно выполнить 14 минут непрерывных упражнений за раз, позанимайтесь 5—10 минут. Далее постепенно повышайте длительность тренировки, пока она не достигнет в итоге 14 минут.

Если ваш график слишком плотный и вам не удается выделить 14 минут в течение дня на непрерывные упражнения, попытайтесь накапливать 14 минут, совершая несколько недолгих тренировок в течение одного дня. Например, можно заниматься 7 минут утром и 7 минут вечером. Такая методика может стать эффективным началом тренировок для сердца в случае отсутствия привычки к интенсивной активности.

Лучший способ приступить к новому циклу тренировок — выполнить тренировку с оценкой уровня физической подготовленности (Fitness Assessment) на тренажере Bowflex™ Max Total™. Во время тренировки Fitness Assessment определяется ваш текущий уровень физической подготовленности, в соответствии с которым можно настраивать индивидуальные тренировки\* специально для вас. Для достижения оптимальных результатов рекомендуется сочетать тренировки на кардиотренажере Bowflex™ Max Trainer™ с программой силовой подготовки на домашнем тренажере Bowflex™ или с использованием гантелей Bowflex™ SelectTech™, следуя инструкциям руководства по избавлению от лишнего веса Bowflex™, которые включены в данное руководство.

## Последовательность

Плотный рабочий график, семейные и домашние дела могут усложнить переход к регулярным упражнениям, которые станут частью вашего стиля жизни. Для облегчения такого перехода воспользуйтесь приведенными ниже советами.

- Планируйте тренировки точно таким же образом, как вы планируете собрания или встречи. Выберите конкретные дни и временные промежутки в течение недели, а также старайтесь не менять время тренировок без крайней необходимости.
- Договоритесь о совместных тренировках с родственником, другом, мужем или женой и мотивируйте друг друга не отклоняться от недельного графика. Оставляйте сообщения с дружественными напоминаниями, чтобы сохранять постоянство тренировок и отчитываться друг перед другом.
- Разнообразьте тренировки, переключаясь между тренировками со стабильной нагрузкой (на одной скорости) и интервальными тренировками (с переменной скоростью). Кардиотренажер Bowflex™ Max Trainer™ доставит еще больше удовольствия, если вы внесете разнообразие в упражнения.

## Экипировка

При занятиях на кардиотренажере Bowflex™ Max Trainer™ крайне важно носить подходящую по размеру, безопасную и удобную обувь и одежду, а именно:

- кроссовки для ходьбы или бега на резиновой подошве;
- одежду для занятий спортом, которая была бы максимально удобной и не стесняла движения;
- суспензории, обеспечивающие устойчивость и удобство;
- бутылку с питьевой водой, которая бы не мешала упражнениям и препятствовала обезвоживанию.

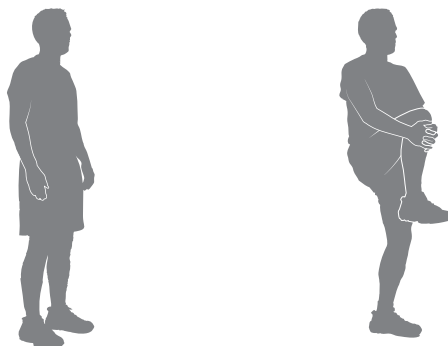
\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

## Разминка\*

Перед использованием кардиотренажера Bowflex™ Max Trainer™ рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения с растяжкой, которые подготовят ваше тело к тренировке:

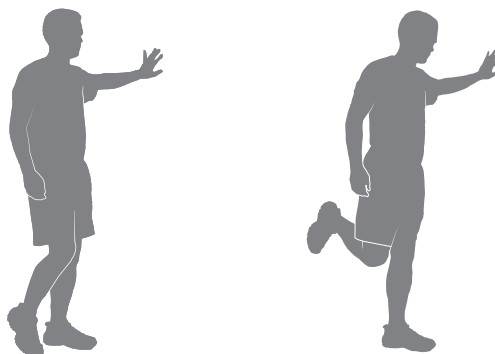
### Динамический захват коленей

Встаньте прямо, держа ступни вместе. Поднимите одно колено вперед и вверх по направлению к груди. Охватите голень обеими руками и потяните колено к груди. Закончите движение, опустив ступню на пол. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



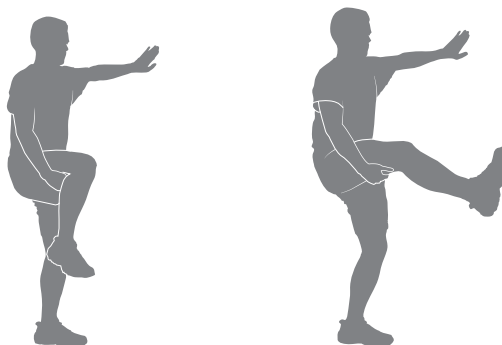
### Динамическое сгибание коленей

Встаньте прямо, держа ступни вместе. При необходимости удерживать равновесие обопритесь одной рукой на стену. Поднимите одну пятку к ягодицам. Закончите движение, опустив ступню на пол. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



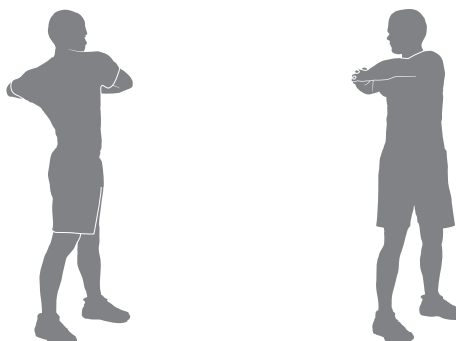
### Динамический толчок коленом

Встаньте прямо, удерживайте одну ногу руками на высоте бедра, держа соответствующее колено согнутым. При необходимости удерживать равновесие обопритесь одной рукой на стену. Максимально выпрямите колено так, чтобы это не создавало для вас неудобство. Закончите движение, согнув колено. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



### Динамический поворот

Встаньте прямо, держа ступни на ширине плеч. Согните локти; держите руки вместе локтями в стороны. Поворачивайте верхнюю половину туловища поочередно в разные стороны с максимальной амплитудой, не создающей неудобство. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз.

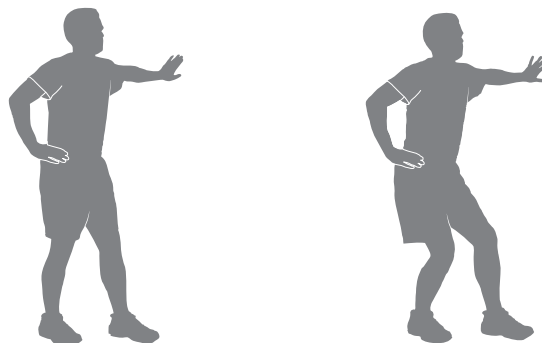


\* Источник: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.



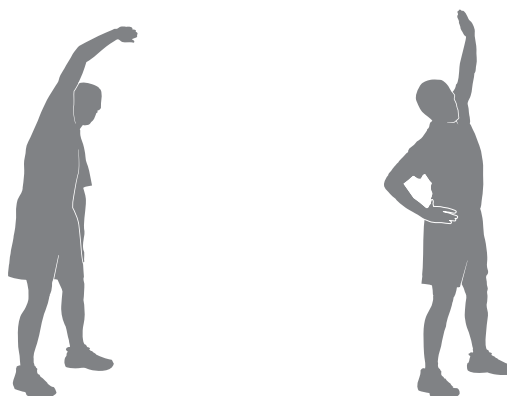
### **Динамическое упражнение с согнутыми коленями для нагрузки на пятки**

Встаньте, держа ноги на ширине плеч носками вперед, и выдвиньте одну ступню вперед, а вторую — назад. При необходимости удерживать равновесие обопритесь одной рукой на стену. Согните оба колена, перемещая вес на пятку, располагающуюся сзади. Закончите движение, вернувшись в начальное положение. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Если необходимо, коснитесь стены либо обопритесь на другую опору для удержания равновесия.



### **Динамическое сгибание корпуса**

Встаньте, держа ступни врозь, колени — слегка согнутыми, а руки — по бокам туловища. Поднимите одну руку над головой, наклоняясь в противоположную сторону. Закончите движение, вернувшись в начальное положение. После этого потянитесь другой рукой в обратную сторону. При необходимости поддерживайте вес тела, держась другой рукой за бедро. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз.



## Тренировки

Для облегчения адаптации к недельной системе упражнений следуйте приведенным ниже указаниям. Используйте собственную оценку и (или) совет вашего врача или медицинского специалиста для определения интенсивности и уровня тренировок.

**!** **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Кардиотренажер Bowflex™ Max Trainer™ позволяет выполнять тренировки 2 типов, а именно тренировки со стабильной нагрузкой и интервальные тренировки:

### Тренировки со стабильной нагрузкой

Тренировка со стабильной нагрузкой предусматривает медленное повышение скорости до уровня, который бы создавал нагрузку без чувства дискомфорта и который вы бы могли поддерживать на протяжении всей тренировки. Оптимальная тренировка со стабильной нагрузкой предполагает, что ваш сердечный ритм будет находиться в зоне сжигания жира на протяжении всего времени упражнений. Например, такой подход означает темп с уровнем сжигания энергии 6 калорий за минуту в течение всей тренировки, за исключением времени разминки и заминки. Тренировки со стабильной нагрузкой помогут выработать уверенность в выполняемых упражнениях, а также стойкость и выносливость.

### Интервальные тренировки

Интервальная тренировка предполагает изменение интенсивности упражнений на протяжении определенных периодов, в течение которых повышаются и понижаются дыхательный и сердечный ритм, а также количество сжигаемых калорий. Дисплей уровня сжигания калорий позволяет оперативно регулировать интенсивность тренировки для достижения поставленных целей.

Кардиотренажер Bowflex™ Max Trainer™ сочетает сегменты SPRINT (Спринт) и RECOVER (Восстановление) для создания интервальной тренировки. Во время сегмента SPRINT (Спринт) вам необходимо поддерживать высокий уровень сжигания калорий, который можно повторять на протяжении всех интервалов. После этого, в течение сегментов RECOVER (Восстановление), можно снизить интенсивность упражнений и подготовиться к следующему сегменту SPRINT (Спринт). Такие экстремальные изменения интенсивности в сочетании с доведением тела до изнеможения позволяют получать максимальный результат от интервальных тренировок.

Интервальные тренировки обеспечивают разнообразие, увеличивают количество сжигаемых калорий и улучшают ваше физическое состояние.

Кардиотренажер Bowflex™ Max Trainer™ спроектирован так, чтобы давать малые ударные нагрузки. Как тренировки со стабильной нагрузкой, так и интервальные тренировки являются более комфортными по сравнению с пробежками по твердой поверхности на улице либо занятиями на беговой дорожке дома.

### Уровень сжигания калорий после нагрузок

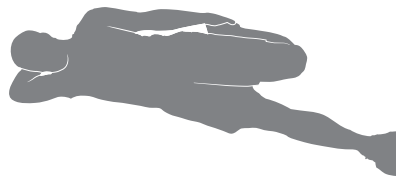
По окончании интервальной тренировки организму понадобится затратить дополнительную энергию на пополнение запасов тела. Такое дополнительное количество энергии, потребляемое организмом, называется уровнем сжигания калорий после нагрузок или дополнительным потреблением кислорода после тренировки (ЕРОС). Уровень потребления дополнительной энергии организмом непосредственно зависит от многих факторов. Среди них уровень вашей физической подготовленности, уровень интенсивности интервальной тренировки, длительность кислородного голодания во время тренировки и физические потребности во время фазы восстановления.

В итоге ваш организм сможет сжигать большее количество калорий после максимально интенсивной интервальной тренировки.



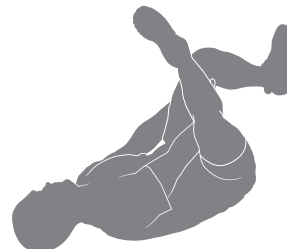
### Сгибание коленей в положении лежа на боку

Лягте на пол на бок и подложите располагающуюся снизу руку под голову. Согните верхнее колено, удерживая щиколотку другой рукой. После этого потяните пятку к ягодицам. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Лягте на другой бок и повторите упражнение с другой ногой. Помните, что при выполнении описанных движений колени удерживаются вместе.



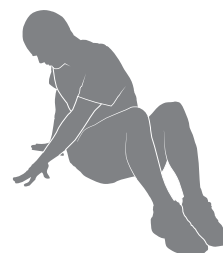
### Упражнение «четверка» в положении лежа

Лягте на пол лицом вверх; согните ноги. Закиньте одну ступню за бедро другой ноги так, чтобы ноги описывали «четверку». Охватите руками располагающуюся на полу ногу и потяните ее к груди. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Во время выполнения упражнения не отрывайте голову от пола.



### Поворот в положении сидя

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед корпусом и слегка согнув колени. Одной рукой коснитесь пола позади туловища. Другой рукой также коснитесь пола так, чтобы она пересекала ваше бедро. Поверните верхнюю часть корпуса в одну сторону с максимальной амплитудой, которая бы не причиняла неудобства. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой стороны.



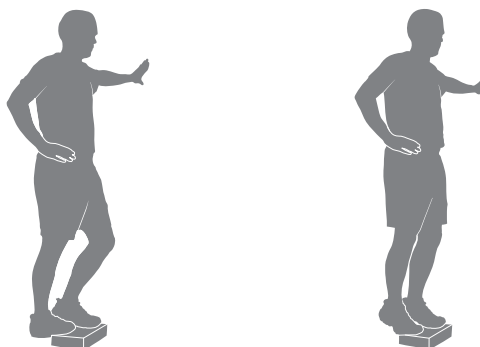
### Упражнение «четверка» в положении сидя

Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо перед корпусом. Положите ступню другой ноги поперек бедра так, чтобы получилась фигура «четверки». Потянитесь грудью к ногам, сгибаясь в бедрах. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение с другой ногой. При необходимости поддерживайте спину руками.



### Динамическое опускание пяток

Поместите свод стопы на ребро ступеньки или лестницы. Слегка выдвиньте другую ступню вперед. При необходимости удерживать равновесие обопритесь одной рукой на стену. Опустите пятку располагающейся сзади ступни как можно дальше. При этом держите колено прямо. Закончите движение, подняв пятку как можно выше. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



## Как часто следует тренироваться

**!** Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

- 3 раза в неделю около 14 минут в день.
- Планируйте тренировки заранее и старайтесь следовать графику.

**Примечание.** Если вы только начинаете упражнения (либо возвращаетесь к регулярной программе упражнений после перерыва) и вам не удается комфортно выполнить 14 минут непрерывных упражнений за раз, позанимайтесь 5—10 минут. Далее постепенно повышайте длительность тренировки, пока она не достигнет в итоге 14 минут.

## Интенсивность тренировки

Способы повысить интенсивность тренировок:

- Старайтесь увеличить число оборотов педалей в минуту.
- Поставьте ступни ближе к задней части педалей.
- Повышайте уровень интенсивности, поддерживая постоянный уровень оборотов в минуту (либо также увеличивая его).
- Работайте верхней и нижней частями тела на различных уровнях.
- Изменяйте положение захвата рукояток, чтобы разрабатывать другие мышцы верхней части туловища.

## Положение ладоней (выбор места захвата)

Этот тренажер для фитнеса оснащен несколькими рукоятками, которые позволяют выполнять различные типы тренировок. В ходе упражнений изменяйте положение рук, чтобы прорабатывать различные группы мышц.

**!** Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости и уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

Динамические рукоятки обеспечивают разнообразие тренировок для верхней части тела. В начале тренировки поместите руки на динамические рукоятки так, чтобы достигнуть максимального комфорта и устойчивости.

Во время тренировки можно также держаться за статические рукоятки под сборкой консоли для обеспечения большей устойчивости и считывания данных о вашем сердечном ритме.

Если тренировка сосредоточена на мышцах ног, наклоняйтесь, пока ваши предплечья не будут параллельны сведенным ручкам (при вертикальном положении руки). При наклоне помните о перемещении динамических рукояток во время тренировки.

## Подъем на тренажер и сходжение с него

**!** При подъеме на тренажер и сходжении с него следует соблюдать осторожность.

Помните, что педали и рукоятки соединены друг с другом и что при движении одной из этих частей перемещаются также другие части. Во избежание возможной серьезной травмы держитесь за статические рукоятки, чтобы придать себе устойчивость.

Перед перемещением каких-либо компонентов тренажера необходимо убедиться, что под педалями и в вентиляторе воздушного сопротивления нет никаких посторонних предметов.

Для подъема на тренажер:

1. Перемещайте педали до тех пор, пока ближайшая к вам педаль не опустится в самое нижнее положение.

2. Возьмитесь за статические рукоятки под сборкой консоли.
3. Придав себе устойчивость с помощью статических рукояток, наступите на нижнюю педаль и поместите вторую ногу на противоположную педаль.

**Примечание.** Если вы не можете начать тренировку, поскольку педали не перемещаются, это значит, что достигнута «нижняя точка». В этом случае необходимо крепко взяться за статические рукоятки и переместить вес на пятку ступни, располагающейся выше. Продолжая держаться за статическую рукоятку, начинайте слегка отклоняться назад, перемещая вес в сторону пятки. Как только педали снова начнут перемещаться, возобновите тренировку в обычном режиме.

Для схождения с тренажера:

1. Переместите педаль, с которой требуется сойти, в самое верхнее положение и полностью остановите тренажер.



**Данный тренажер не оборудован свободным колесом. Скорость педалей следует снижать управляемым способом.**

2. Возьмитесь за статические рукоятки под консолью, чтобы придать себе устойчивость.
3. Перенеся свой вес на расположенную внизу ступню, переместите находящуюся сверху ступню с тренажера на пол.
4. Сойдите с тренажера и отпустите статические рукоятки.

## Первоначальная настройка

1. Подключите тренажер к рабочей розетке. Тренажер запустится, и активируется красный светодиодный индикатор состояния. Если тренажер не запустится сразу же, возможно, требуется зарядить консоль. Время зарядки для активации тренажера может составлять до 60 минут.

**Примечание.** Если после зарядки консоль не получает входящие сигналы, она может перейти в режим ожидания. Для выведения консоли из режима сна коснитесь ее экрана.

2. После зарядки тренажер активируется и отобразит экран приветствия с сообщением о подключении к сети Wi-Fi. Коснитесь кнопки Connect (Подключить).

**Примечание.** Для эксплуатации тренажера Bowflex™ Max Total™ требуется подключение Wi-Fi. При отсутствии доступного подключения к сети немедленно обратитесь к своему представителю Bowflex™ Max Trainer™ или к местному торговому представителю для получения дальнейшей помощи.

3. На консоли отобразится список доступных подключений Wi-Fi. Коснитесь необходимого подключения Wi-Fi и введите пароль. Коснитесь кнопки Connect (Подключить).

4. Консоль выполнит тестирование и подключится к сети Wi-Fi.

Если на консоли отображается экран Update Available (Доступно обновление), коснитесь кнопки Agree (Согласие). Консоль обновит программное обеспечение.

5. Не отключая соединение Wi-Fi, коснитесь кнопки Back (Назад).
6. Консоль откроет приложение Bowflex™ JRNY™. Коснитесь Get Started (Начать)
7. На консоли отобразится экран опций. Нажмите опцию Log In (Вход). Выполняйте указания по регистрации вашего нового тренажера. По завершении регистрации ваш тренажер будет готов в эксплуатации.
8. На консоли отобразится главная вкладка. Главная вкладка стимулирует выполнять тренировку с оценкой уровня физической подготовленности Fitness Assessment для перехода к индивидуальной тренировке\* либо выполнять максимально интенсивную 14-минутную интервальную тренировку.

## Начало эксплуатации

1. Поместите тренажер в зоне тренировки.

\* Для запуска индивидуальных тренировок, радио Bowflex™ и функции голосового тренера, а также для просмотра некоторых видео требуется подписка на премиум-функции приложения Bowflex™ JRNY™. Подписка Bowflex™ JRNY™ приобретается отдельно путем загрузки приложения JRNY™ на ваш телефон или планшет и подписки через загруженное приложение или (только для клиентов из США) непосредственно в компании Nautilus, Inc. по телефону 800-269-4216. Эта функция может быть доступна не во всех странах.

- !** Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от ненужных материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения. Во избежание статического электрического разряда и для защиты полов под тренажер можно подложить резиновый коврик.

Тренажер может перемещаться одним или несколькими лицами. Убедитесь, что вы располагаете достаточными силами для безопасного перемещения тренажера.

2. Проверьте отсутствие посторонних предметов под педалями и в вентиляторе воздушного сопротивления. Убедитесь, что там ничего нет.
3. Подключите шнур питания к тренажеру и заземленной розетке питания.

**Примечание.** Если консоль не запускается после подключения питания, она может нуждаться в зарядке для активации. Зарядите консоль до уровня, достаточного для активации.

4. Если вы пользуетесь устройством контроля частоты сердечных сокращений, следуйте соответствующим инструкциям.
5. Чтобы встать на тренажер, перемещайте педали до тех пор, пока ближайшая к вам педаль не опустится в самое нижнее положение.

- !** При подъеме на тренажер и спиждении с него следует соблюдать осторожность.

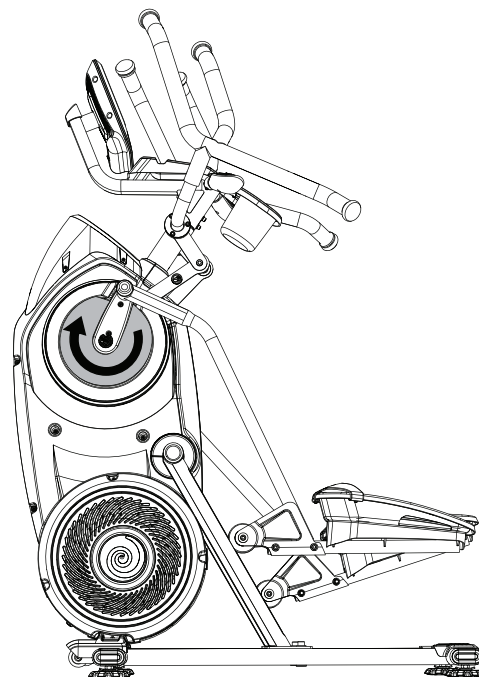
Помните, что педали и рукоятки соединены друг с другом и что при движении одной из этих частей перемещаются также другие части. Во избежание возможной серьезной травмы держитесь за статические рукоятки, чтобы придать себе устойчивость.

6. Возьмитесь за статические рукоятки.
7. Придав себе устойчивость с помощью статических рукояток, наступите на нижнюю педаль и поместите вторую ногу на противоположную педаль.

**Примечание.** Если вы не можете начать тренировку, поскольку педали не перемещаются, это значит, что достигнута «нижняя точка». В этом случае необходимо крепко взяться за статические рукоятки и переместить вес на пятку ступни, располагающейся выше. Продолжая держаться за статическую рукоятку, начинайте слегка отклоняться назад, перемещая вес в сторону пятки. Как только педали снова начнут перемещаться, возобновите тренировку в обычном режиме.

8. В данном положении можно приступить к тренировке.

**Примечание.** При эксплуатации тренажера Bowflex™ Max Trainer™ стойки должны двигаться в направлении, указанном на крышке шатуна.



## Включение питания / главная вкладка

Консоль перейдет на вкладку включения питания / главную вкладку при подключении к источнику электропитания, касании дисплея консоли или получении сигнала от датчика оборотов в минуту в результате вращения педалей тренажера.

**Примечание.** Если светодиодный индикатор состояния гаснет на короткое время каждые 2 секунды, необходимо зарядить консоль, прежде чем можно будет запускать тренажер. Зарядка консоли длится около 60 минут.

## Режим паузы / завершения тренировки

1. Чтобы сделать паузу в тренировке, просто прекратите вращать педали.

**Примечание.** Консоль автоматически приостанавливает работу при отсутствии сигнала о вращении педалей в течение 5 секунд (либо после касания экрана и нажатия кнопки паузы).

Во время паузы на консоли будут отображаться кнопки воспроизведения и остановки.

2. Для продолжения тренировки начните вращать педали или коснитесь кнопки воспроизведения.

Чтобы закончить тренировку до ее запланированного завершения, коснитесь кнопки остановки.

3. По завершении тренировки на консоли будут отображаться ее итоговые значения (общее время, общее количество интервалов, суммарное количество калорий, средний уровень сжигания калорий во время спринта, средний уровень сердечного ритма, средняя скорость (в об/мин) и среднее сопротивление).
4. Коснитесь Continue (Продолжить).
5. На консоли отобразится обзор итогов последней тренировки или вкладка JOURNAL (Журнал).

## Выключение питания или перезапуск тренажера

**Примечание.** Когда тренажер Bowflex™ Max Total™ находится в активном состоянии, он проверяет обновления программного обеспечения и устанавливает их. Если тренажер не был активен в течение некоторого времени, он может попытаться установить обновления во время перезапуска.

1. Для отключения тренажера нажмите кнопку включения/выключения с задней стороны консоли и удерживайте ее в течение трех секунд.
2. Консоль отобразит доступные опции. Выключение питания или перезапуск тренажера.
3. Коснитесь необходимой опции.
4. Консоль попросит подтвердить ваш выбор. Коснитесь выбранной опции.

Тренажер завершит свою работу, а затем перезапустится (если была выбрана соответствующая опция).

Чтобы перезапустить тренажер, подключенный к источнику питания, вначале отсоедините его от источника питания и затем повторно подключите его или удерживайте кнопку включения/выключения нажатой в течение 3 секунд.



До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых условиях требуется помощник для выполнения необходимых задач.

**!** Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

Для снижения опасности поражения электрическим током и предотвращения неконтролируемого использования оборудования (или использования его без присмотра) обязательно отключайте сетевой адаптер от настенной розетки и тренажера, а затем ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.

**Ежедневно** Перед каждым использованием проводите осмотр тренажера в целях выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Отремонтируйте или замените все детали при первых признаках износа или повреждения. После каждой тренировки вытирайте пот с тренажера и консоли влажной тканью.  
Примечание. Избегайте попадания на консоль чрезмерного количества влаги.

**Еженедельно** Проверяйте плавность работы ролика. Протирайте тренажер для удаления пыли, сора или грязи. Очищайте направляющие и поверхность роликов влажной тканью.  
Чтобы устранить шум роликов, нанесите силиконовую смазку на сухую ткань и протрите ею направляющие.

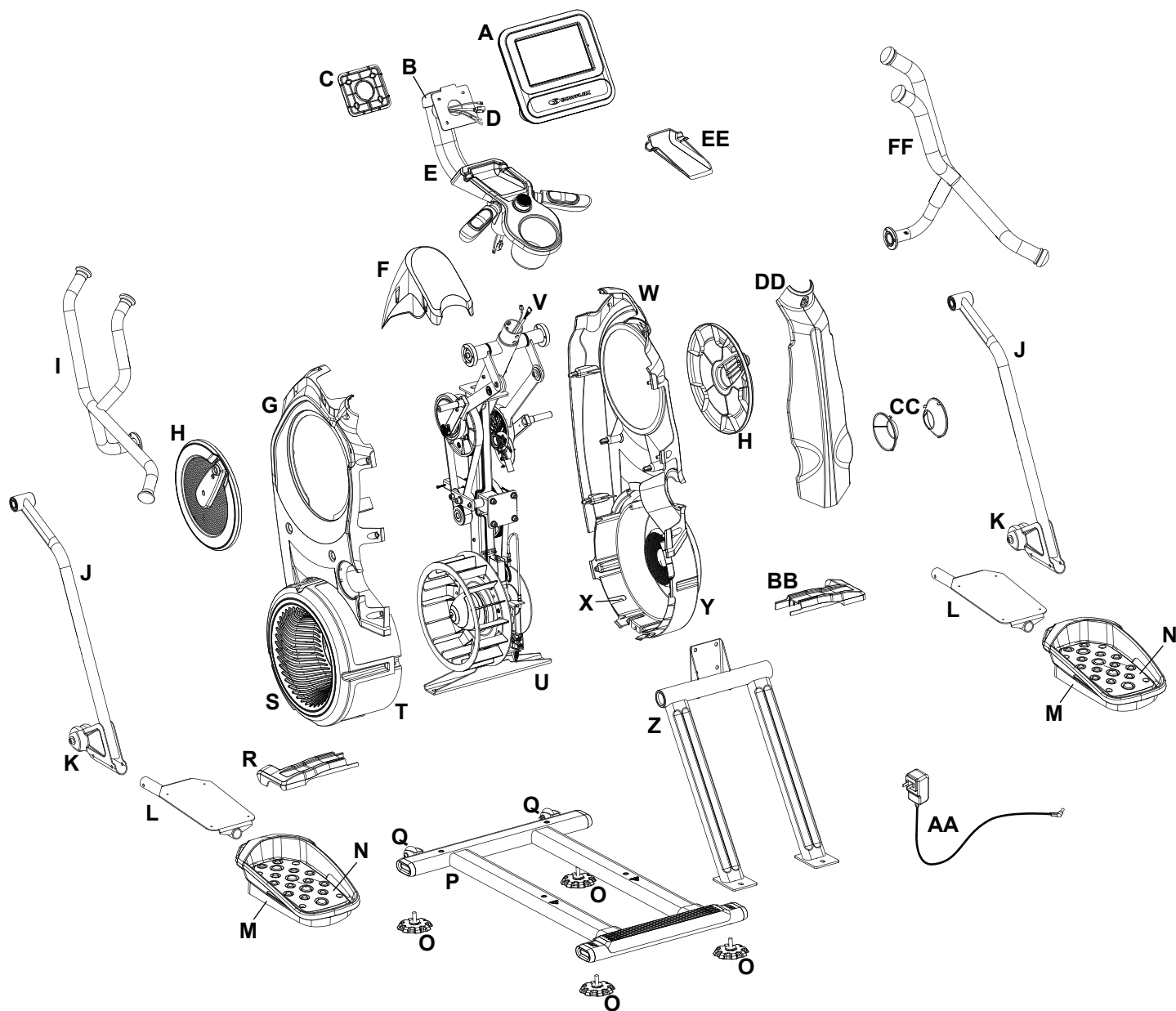
**!** Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.

**Примечание.** Не используйте вещества на нефтяной основе.

**Действия, выполняемые ежемесячно или через 20 часов эксплуатации** Убедитесь, что все болты и винты туго затянуты. Затяните до необходимого момента.

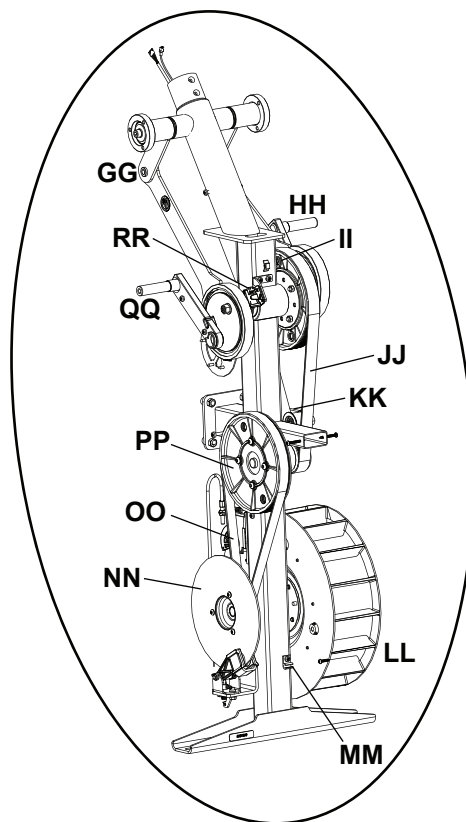
**ПРИМЕЧАНИЕ.** При необходимости чистки консоли используйте только мягкое моющее средство для посуды и мягкую тканевую салфетку. Не выполняйте чистку растворителем на нефтяной основе, автомобильными моющими средствами или любыми веществами, в состав которых входит аммиак. Не допускается чистка консоли под прямыми солнечными лучами или при высокой температуре. Берегите консоль от воздействия влаги.

## Детали для технического обслуживания



A	Консоль в сборе	L	Педаль	W	Правый кожух
B	Заглушка статических рукояток	M	Упор для ступней	X	Вход питания
C	Задняя крышка консоли	N	Вставка упора для ступней	Y	Правый кожух вентилятора
D	Верхний жгут проводов / кабель сопротивления / кабель мониторинга сердечного ритма	O	Регулятор уровня	Z	Направляющая в сборе
E	Статическая рукоятка	P	Стабилизатор	AA	Сетевой адаптер
F	Верхний кожух	Q	Транспортировочное колесо	BB	Кожух стабилизатора, правый
G	Левый кожух	R	Кожух стабилизатора, левый	CC	Заглушка
H	Крышка шатуна	S	Левый кожух вентилятора	DD	Задний кожух
I	Динамическая рукоятка, левая	T	Вставки сборки вентилятора	EE	Вставка для лотка
J	Стойка	U	Рама в сборе	FF	Динамическая рукоятка, правая
K	Ролик	V	Нижний жгут проводов		

GG	Сборка привода рычагов
HH	Левый шатун
II	Верхний ведущий шкив
JJ	Приводной ремень
KK	Механизм натяжения
LL	Сборка вентилятора
MM	Датчик скорости
NN	Дисковый тормоз
OO	Привод вентилятора
PP	Нижний ведущий шкив
QQ	Правый шатун
RR	Датчик верхней части тела



# Поиск и устранение неисправностей

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Отсутствует отображение / устройство не включается	Консоль находится в режиме ожидания	Для вывода консоли из режима ожидания подвигайте рукоятками.
	Сетевой адаптер	Проверьте сетевой адаптер на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените сетевой адаптер.
	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке.
	Проверьте соединение в передней части устройства	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Отсоедините разъем и проверьте вход на наличие повреждений. Вставьте разъем обратно во вход.
	Проверьте светодиодный индикатор состояния и его кольцо	Если светодиодный индикатор состояния и его кольцо: - светятся (непрерывно), выполняется запуск консоли. Этот процесс может длиться до 3 минут; - гаснут на короткое время каждые 2 секунды, выполняется начальная зарядка аккумулятора (длится до 60 минут); - быстро мигают, с консолью произошла ошибка. Отключите питание тренажера на 30 секунд и повторно включите его.
	Проверьте на кабеле данных соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте экран консоли на наличие повреждений	Проверьте экран консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США или Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США и Канады).
При повороте ручки уровня сопротивления во время тренировки сопротивление не изменяется.	Проверьте целостность кабеля передачи данных (идущего от кнопочной сборки консоли к консоли)	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте на кабеле данных соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте экран консоли на наличие повреждений	Проверьте экран консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
Не считываются значения скорости / число оборотов в минуту / консоль во время использования отключается (переходит в режим ожидания)	Проверьте целостность кабелей и жгутов проводов (верхнего и нижнего)	Все кабели не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или изогнут, замените соответствующие кабели / жгуты проводов.
	Проверьте подключения и ориентацию всех кабелей	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации всех кабелей. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте датчик скорости (требуется снять кожу)	Датчик скорости должен быть выровнен с магнитом и подключен к кабелю данных. При необходимости повторно выровняйте датчик. При любом повреждении датчика или соединительного провода замените их.

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Устройство работает, но не отображаются данные датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) Bluetooth®.		Если тесты не выявили иных неисправностей, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к своему местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
	Устройство Bluetooth® для измерения ЧСС	Полностью зарядите устройство для измерения ЧСС и активируйте его. С датчиков ЧСС должны быть сняты любые защитные крышки. Убедитесь, что датчики соприкасаются непосредственно с кожей и что контактная зона смочена.
	Аккумуляторы ленты для измерения частоты сердечных сокращений	Если устройство для измерения ЧСС питается от сменных аккумуляторов, установите новые аккумуляторы (браслет для измерения частоты сердечных сокращений, входящий в комплект тренажера, не имеет сменных аккумуляторов).
	Помехи	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизора, микроволновой печи и т. д.).
	Кнопка включения/выключения со светодиодом	Во время тренировки необходимо нажать кнопку включения/выключения со светодиодом лишь один раз, чтобы активировать браслет.
	Замените устройство для измерения ЧСС	Если помехи устранены, но устройство для измерения ЧСС не функционирует, замените указанное устройство.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США или Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США и Канады).
Педали не двигаются	Положение педалей	Возможно, педали достигли «нижней точки». Крепко возьмитесь за статические рукоятки и переместите вес на пятку ступни, располагающейся выше. Продолжая держаться за статическую рукоятку, начинайте слегка отклоняться назад, перемещая вес в сторону пятки. Как только педали снова начнут перемещаться, возобновите тренировку в обычном режиме.
Вентилятор не вращается	Проверьте вентилятор на предмет блокирования	Извлеките посторонний материал из вентилятора. Избегайте перемещения рукояток, стоек или педалей. <b>⚠ Примите к сведению, что вентилятор, рукоятки, стойки и педали соединены друг с другом, и при движении одной из этих частей перемещаются также другие части.</b> При необходимости отсоедините кожухи для удобства при разборке. Не начинайте использование тренажера, если кожухи не установлены на своих местах.
Устройство качается / стоит неровно	Проверьте настройку регуляторов уровня	Настраивайте регуляторы уровня до тех пор, пока тренажер не выровняется.
	Проверьте поверхность под устройством	Регуляторы не предназначены для компенсации чрезмерно неровных поверхностей. Переместите тренажер на ровную площадку.
Ножные педали вращаются свободно / трудно управлять устройством	Крепежные изделия	Крепко затяните все крепежные изделия на рычагах педалей и ручках рукояток.
Звук трения за пределами кожухов во время работы	Заглушки	Слегка ослабьте крепление заглушек на шатунах
Звук металлического трения, доносящийся во время работы из-под кожухов	Кронштейн подвески тормоза	Отрегулируйте кронштейн подвески тормоза. Обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или же к своему местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).

## Введение и обзор

Добро пожаловать в руководство по избавлению от лишнего веса Bowflex™. Данное руководство предназначено для совместного использования с оборудованием Bowflex™. Приведенные в нем инструкции помогут вам:

- сбросить лишний вес и стать стройнее;
- улучшить состояние здоровья и настроение;
- почувствовать в себе больше энергии и жизненных сил.

**!** **Перед началом программы упражнений или нового плана оздоровления и диеты следует проконсультироваться с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Сосредоточьтесь на трех главных элементах руководства по избавлению от лишнего веса Bowflex™ — качестве, балансе и постоянстве, — и вы избавитесь от лишнего веса и улучшите физическое состояние в течение следующих шести недель, поддерживая полученные результаты в будущем.

- **Качество** — в данном плане упор делается на потребление большего количества натуральной и органической пищи с максимальным извлечением питательных веществ из полученных калорий. Приготовление большинства блюд вашей диеты из одного ингредиента (например, фрукты, овощи, рыба, постные белки, яйца, бобовые, орехи и цельнозерновые продукты) позволит получать витамины, минералы, клетчатку, белки и полезные жиры, необходимые для вашего организма.
- **Баланс** — все указанные в руководстве пищевые продукты и снеки имеют в своем составе источник клетчатки (или сложных углеводов), белка и полезных жиров. Благодаря этому вы почувствуете в себе постоянный заряд энергии, сохраняющийся на протяжении дня и способствующий выполнению тренировок. Поддерживая описанный баланс, вы будете ощущать насыщение более длительное время, что является одним из ключевых аспектов успешного избавления от лишнего веса.
- **Постоянство** — получение приблизительно одинакового количества калорий каждый день крайне важно для обмена веществ и хорошего настроения. Если в какой-то из дней вы превысите норму, не пытайтесь скомпенсировать ее на следующий день путем отказа от пищи или существенного снижения количества получаемых калорий. Просто вернитесь к первоначальной норме, следуя указаниям настоящего руководства!

## Ожидания и результаты

Результаты будут различаться в зависимости от вашего возраста, исходного веса и уровня упражнений. При следовании диете и выполнении упражнений можно ожидать снижения веса в среднем на 0,4—1,4 кг (1—3 фунта) в неделю. При этом постоянно будет повышаться количество затрачиваемой вами энергии.

### 5 подсказок для достижения долговременного успеха

1. **Ведите журнал приема пищи** с указанием уровня голода и потребления воды. Бесплатные онлайн-журналы приема пищи и соответствующие мобильные приложения доступны на [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) и [www.loseit.com](http://www.loseit.com)
2. **Еженедельно взвешивайтесь и (или) измеряйте себя** — не чаще и не реже. Еженедельное взвешивание является оптимальным по сравнению с измерением веса каждый день или через день. Вы сможете отслеживать прогресс и контролировать себя, не разочаровываясь, если значение веса не падает в течение нескольких дней. Помните также, что вес является всего лишь арифметическим показателем, на который влияют рост мышечной массы и сброс жира. То, как на вас сидит ваша одежда, зачастую является лучшим показателем того, как ваш организм изменяется из-за упражнений и изменений в питании.
3. **Замеряйте порции** — во избежание постепенного изменения порций пользуйтесь мерными стаканами и ложками для злаковых (риса, каш и макаронных изделий), бобовых, орехов, масла и молочных продуктов. При приеме других продуктов пользуйтесь руководством по определению порций.
4. **Планируйте наперед** — составьте план приема пищи на неделю либо расписывайте ваше меню на день вперед. Планирование поможет добиться успеха, особенно если в вашей жизни случаются светские мероприятия и прием пищи вне дома.
5. **Прививайте себе полезные долговременные привычки** — всегда легко оправдать неправильный выбор питания, если вы сосредоточены только на кратковременном планировании. Сфокусируйтесь на долговременном результате в виде здорового стройного тела, нежели на временном удовольствии от нарушения диеты.

## Как пользоваться настоящим руководством

- **Завтракайте не позже чем через 90 минут с момента окончания сна; сбалансируйте приемы пищи и перекусы в течение дня:**
  - Избегайте длительных промежутков между приемами пищи, превышающих 5—6 часов.
  - Если вы не привыкли завтракать, начните с малого (например, с кусочка фруктов) и съешьте еще что-нибудь в течение часа-двух. Ваш организм адаптируется под отсутствие завтрака, но как только вы начнете есть по утрам, уменьшая таким образом порции ужина, вы заметите увеличение голода. Это будет свидетельствовать о положительных изменениях в обмене веществ!
- **Смешивайте и сочетайте варианты блюд:**
  - Выберите 1 позицию из соответствующего плана питания (для мужчин или женщин) на завтрак, обед и ужин, обращая особое внимание на размеры порций.
  - Выберите 1—2 варианта перекуса в день.
  - Вам позволяется заменить один перекус на угощение до 150 калорий.
  - Для большего разнообразия пользуйтесь планом питания, примерами блюд и списком покупок, создавая ваши собственные блюда.
  - Для приготовления желаемого блюда можно выбирать белки, овощи или сложные углеводы любого из предложенных типов.  
Пример:
    - индейка вместо тунца;
    - любая рыба или морепродукты вместо курятины;
    - вареные овощи вместо салата.
- **Съедайте положенное количество калорий:**
  - Откажитесь от высококалорийных напитков вроде сладких газированных, соков, кофе или алкоголя.
  - Пейте воду, чай и кофе без сахара. Для удовлетворения потребности организма в воде потребляйте как минимум 1,9 л (64 унции) воды ежедневно.
- **Если чувство голода не покидает вас после еды или между приемами пищи:**
  - Выпейте стакан воды и подождите 15—20 минут. Очень часто мы ошибочно принимаем жажду (или просто скуку) за чувство голода. Постарайтесь переждать первичное чувство голода: иногда оно проходит само собой.
  - Если по истечении 15—20 минут вы все еще голодны, перекусите или съешьте немного фруктов, овощей и белковых продуктов.

### Если вы нацелены на рост мышечной массы или силы:

- Пользуйтесь тем же планом питания, но с увеличенными в равной пропорции порциями. Таким образом вы увеличите количество потребляемых ежедневно калорий. Например, попробуйте увеличить размер порций белков и сложных углеводов в блюдах на 50 %. Другой вариант удовлетворения повышенных потребностей организма в калориях для роста мышечной массы и силы — добавление перекуса в ежедневный график.
- Сосредоточьтесь на приеме пищи после тренировки: устраивайте один из перекусов в течение 30 минут после завершения тренировки. Сочетайте углеводы, например фрукты, с белковыми продуктами (йогуртом, молоком или сухим белком), чтобы ускорить рост и восстановление мышечной массы. В этом случае также полезным будет шоколадное молоко.

## Обзор плана питания

Женский и мужской план питания состоят из около 1400 и 1600 калорий соответственно, содержащихся в высококачественных продуктах. Такой план не только позволит сбросить лишний вес и почувствовать себя здоровее, но и извлечь максимальную пользу из потребляемых калорий. Витамины, минералы и антиоксиданты, поступающие в организм при приеме преимущественно натуральных и органических продуктов, помогут поддерживать здоровье в оптимальном состоянии. Указанные уровни калорий гарантируют здоровую потерю лишнего веса для большинства людей. Помните, что обмен веществ людей крайне различается в зависимости от возраста, роста, веса, уровня активности и генетики. Обратите особое внимание на ваш вес, уровень голода и энергетические потери организма и при необходимости измените потребляемое вами количество калорий.

### Если вы старше 55 лет, следуйте приведенным ниже указаниям.

- При достижении 55-летнего возраста человеку требуется меньшее количество калорий. Это связано с замедлением обмена веществ. Принимайте пищу три раза в день с одним возможным перекусом.

### Если вы моложе 25 лет, следуйте приведенным ниже указаниям.

- Молодому организму до 25 лет требуется больше калорий. Устройте дополнительный перекус, если вы чувствуете недостаток силы или сильный голод.

## Завтрак

Завтрак состоит из сложных углеводов, фруктов и источника белка, который также содержит жиры. За счет баланса углеводов и клетчатки (из сложных углеводов и фруктов) в сочетании с белками и жирами вы наполните энергией свой день, способствуя контролю за уровнем голода.

## Перекусы

Каждый перекус представляет собой сбалансированное сочетание углеводов и белка, способствующее поддержанию уровня сахара в крови. За счет таких перекусов вы избавитесь от чувства голода. Вас также не будут мучить скачкообразные изменения внутреннего заряда энергии,

случающиеся при потреблении снеков с высоким содержанием углеводов — чипсов, конфет, газированной воды, крекеров или булочек.

## Второй завтрак и обед

Второй завтрак должен сочетать сытную клетчатку из овощей и сложные углеводы с постными (или низкожирными) белками. Полезные жиры могут поступать как вместе с белками (при добавлении во время готовки, например, орехи в салате), так и в виде приправы или соуса (например, при заправке салата маслом и уксусом).

Ниже приводится обзор идеального с точки зрения питания дня.  
(для точных размеров порций см. руководство по определению порций)

### Завтрак



### Перекус № 1



### Второй завтрак



### Перекус № 2



### Обед





Варианты завтрака	Фрукты	Сложные углеводы	Белки/жиры
<b>Овсянка с фруктами и орехами</b> Приготовьте овсяную крупу на воде. Добавьте в кашу фрукты, орехи, молоко, корицу и мед.	Ягоды или банан	Овсяная крупа (обычная или быстрого приготовления)	Орехи и молоко
<b>Яичный маффин</b> Сварите яйцо/яйца. Сделайте хлебный тост и добавьте 1 ломтик сыра, 1 ломтик ветчины и помидор.	Помидор	Английская булочка или хлеб для тостов	Яйцо, ветчина и сыр
<b>Энергетическое парфе из йогурта</b> Добавьте фрукты в йогурт. Досыпьте 1 порцию орехов, 2—3 столовые ложки ростков пшеницы или муки из льняных семян, 1 столовую ложку овса и корицу.	Нарезанные фрукты на ваш выбор	Овес, ростки пшеницы и мука из льняных семян	Обезжиренный греческий йогурт без наполнителей и орехи
<b>Сэндвич для перекуса с арахисовым маслом и яблоком</b> Сделайте хлебный тост. Намажьте на тост арахисовое масло, добавьте тонко нарезанные ломтики половины яблока и 1 чайную ложку меда.	Нарезанное кусочками яблоко	Хлеб для тостов, обычный хлеб или ломтики бублика	Арахисовое масло

Варианты обеда и ужина	Постные белки	Сложные углеводы	Овощи
<b>Свинная вырезка, сладкий картофель и стручковая фасоль</b>	Жареная или запеченная свиная вырезка	Запеченный сладкий картофель	Стручковая фасоль
<b>Курятина, обжаренная в масле</b> Приправьте 2 столовыми ложками соуса терияки	Куриная грудка или ножка без костей и кожицы	Коричневый или дикий рис	Овощная смесь, обжаренная в масле (свежая или замороженная)
<b>Приготовьте тако-стейк с небольшой порцией салата</b> (3 шт. для мужчины, 2 шт. для женщины). Добавьте соль, кориандр и посыпьте натертым сыром	Пашина или стейк без костей	Кукурузные тортильи	Салат
<b>Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы с креветками или белыми бобами фасоли и соусом маринара</b>	Креветки (замороженные или свежие) или бобы белой фасоли	Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы	Брокколи на пару
<b>Безбулочные бургеры с печеной картошкой, кукурузой и салатом</b> Приготовьте бургеры на гриле. Запеките нарезанную кусочками картошку на смазанном маслом противне в течение 25—30 минут при температуре 220 °C (425 °F).	Нежирный фарш из говядины или индейки с 7 % жира	Запеченный в духовке картофель	Кукуруза с початка + небольшая порция салата
<b>Рулет с тунцом и авокадо и овощной суп</b> Возьмите 85 г (3 унции) тунца (1 банка). Добавьте салат-латук, помидоры, авокадо и горчицу.	Тунец	Заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки	Овощной суп (домашнего приготовления или гипонатриевый консервированный)

<b>Рулет с тунцом и авокадо и овощной суп</b> Возьмите 85 г (3 унции) тунца (1 банка). Добавьте салат-латук, помидоры, авокадо и горчицу.	Туец	Заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки	Овощной суп (домашнего приготовления или гипонатриевый консервированный)
--	------	--	--

#### Варианты перекуса

Сложные углеводы	Белки
1 среднее яблоко	10—15 орехов миндаля
Маленькая морковь	2 столовые ложки хумуса
1 порция крекеров*	1 палочка волокнистого сыра
Энергетический или белковый батончик < 200 калорий*	

\* Для ознакомления с рекомендациями по выбору бренда см. сайт [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources)

## Дополнительные угощения

Позволяется заменять перекус № 2 угощением на 100—150 калорий. Вы можете позволять себе дополнительное угощение ежедневно, но для поддержания здоровья рекомендуется ограничить маленькие кулинарные «праздники» до 3—4 раз в неделю. Пользуйтесь подходом, который наиболее подойдет вам. Ниже приведены несколько примеров.

- ½ стакана низкожирного мороженого
- 1 маленький пакетик печеных картофельных чипсов
- 118 мл (4 унции) вина или 355 мл (12 унций) светлого пива
- 3 стакана воздушного или легкого попкорна

## Пример трехдневного плана

Типичный трехдневный план на основании блюд, перечисленных выше, может выглядеть следующим образом:

	День 1	День 2	День 3
<b>Завтрак</b>	Яичный маффин	Энергетическое парфе из йогурта	Овсянка с фруктами и орехами
<b>Перекус № 1</b>	Яблоко с миндальными орехами	Ореховое печенье Nut Thins® + волокнистый сыр	Маленькая морковь и хумус
<b>Второй завтрак</b>	Рулет с тунцом и авокадо + суп	Остатки от обеда за 1-й день	Остатки от обеда за 2-й день
<b>Дополнительный перекус № 2 или угощение</b>	Мороженое на палочке или в брикете (½ стакана)	Энергетический батончик	Пакет легкого попкорна (100 калорий)
<b>Обед</b>	Макаронные изделия с креветками	Курятина, обжаренная в масле	Безбулочные бургеры

## Руководство по определению порций

Каждая из перечисленных позиций соответствует одной порции

МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
<b>БЕЛКИ</b>	
2 яйца 142 г (5 унций) курицы, рыбы, нежирного мяса или соевого творога (тофу) 2/3 стакана бобов или чечевицы* 1 стакан греческого йогурта* 42,5 г (1,5 унции) сыра*	1 яйцо 85 г (3 унции) курицы, рыбы или нежирного мяса 1/2 стакана бобов или чечевицы* 1/2 стакана греческого йогурта* 42,5 г (1,5 унции) сыра*
<b>ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ</b>	
2 столовые ложки арахисового или орехового масла* 2 чайные ложки оливкового, льняного масла или масла из грецкого ореха 1/4 стакана орехов 1/3 среднего авокадо	1 столовая ложка арахисового или орехового масла* 1 чайная ложка оливкового, льняного масла или масла из грецкого ореха 1/8 стакана или 2 столовые ложки орехов (прибл. 15 орехов миндаля) 1/4 среднего авокадо
<b>СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ</b>	
1 стакан разваренной крупы (1/2 стакана перед готовкой): овес, коричневый рис, киноа, макаронные изделия 1 средняя картофелина (сладкий или обычный картофель) 2 кукурузные тортильи 1 ломтик хлеба (или 2 тонких ломтика с энергетической ценностью 120 калорий или менее) 1 английский маффин, хлеб для тостов или заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки	1/2 стакана разваренной крупы (1/4 стакана перед готовкой) 1/2 средней картофелины (сладкий или обычный картофель) 2 кукурузные тортильи 1 ломтик хлеба (или 2 тонких ломтика с энергетической ценностью 120 калорий или менее) 1 английский маффин, хлеб для тостов или заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки
<b>ФРУКТЫ</b>	
1 яблоко, апельсин или груша средних размеров 1 небольшой банан (длиной с ладонь) 1 стакан ягод или нарезанных фруктов 1/4 стакана сухофруктов (оптимально — свежих или мороженных)	
Овощи* (вам разрешается потреблять неограниченное количество овощей за исключением гороха и кукурузы; придерживайтесь порций по 1/2 стакана)	
2 стакана шпината или салата-латука = 2 горсти 1 стакан сырых овощей 1/2 стакана вареных овощей 177 мл (6 унций) гипонатриевый овощного сока	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ</b>	
1/2 стакана низкожирного мороженого 1 маленький пакетик печеных картофельных чипсов 28 г (1 унция) черного шоколада 118 мл (4 унции) вина или 355 мл (12 унций) светлого пива 3 стакана воздушного или легкого попкорна	

\* некоторые из блюд представляют собой сочетание белков и углеводов либо белков и жиров



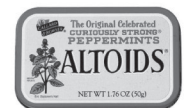
1 стакан = бейсбольный мяч



1/2 стакана = лампочка



28 г (1 унция) или 2 столовые ложки = мяч для гольфа



1/4 стакана орехов = коробка Altoids



85 г (3 унции) курицы или мяса = колода карт



1 средняя картофелина = компьютерная мышь



1 средний ломтик фруктов = теннисный мячик



14-28 г (1-1/2 унции) сыра = 3 игральные кости

## Список покупок

<b>ХЛЕБ И ЗЛАКИ</b>	
Хлеб из 100 % цельных зерен пшеницы Хлеб из проросшего зерна Легкие или цельнозерновые английские маффины Ломтики хлеба или бублика для тостов Кукурузные или низкоуглеводные цельнозерновые тортильи Заготовки для рулетов с высоким содержанием клетчатки Овсяная крупа: минутного приготовления или овсяные хлопья Цельнозерновые крупы: серый рис, булгур, ячмень, киноа, пшено	Советы: при покупке продукции следите, чтобы на первом месте в списке ингредиентов указывалась 100 % цельнозерновая крупа. Старайтесь покупать хлеб с содержанием клетчатки 4 г на ломтик или легкий либо диетический хлеб с содержанием клетчатки 5 г на 2 ломтика. Старайтесь покупать хлеб с энергетической ценностью менее 100 калорий на ломтик.
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ</b>	<b>КРЕКЕРЫ, СНЕКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ</b>
Обезжиренный греческий йогурт без наполнителей Кефир (напиток, похожий на йогурт) Органическое низкожирное молоко Обогащенное соевое или миндальное молоко Сыр: фета, пармезан, моцарелла, легкий хаварти, проволоне, швейцарский, волокнистый сыр или сырная нарезка	Любые орехи или семена без соли Воздушный или легкий попкорн Зеленые соевые бобы в стручках Энергетические батончики Крекеры Хумус
<b>МЯСО, РЫБА, ПТИЦА И БЕЛКИ</b>	Советы: ограничьте потребление крекеров, сушек и чипсов до 2—3 порций в неделю. Старайтесь всегда сочетать снеки с источниками белков (хумусом, сыром или орехами). Старайтесь покупать энергетические батончики, содержащие не более 200 калорий и 20 г сахара, а также не менее 3 г белка и 3 г клетчатки. Старайтесь покупать крекеры с энергетической ценностью не более 130 калорий и содержанием жиров не более 4 г на порцию.
Дичь Лосось, палтус, тунец, тилапия, креветки, сом, морские гребешки или крабы Свиная вырезка, свиные отбивные или буженина Курица или индейка (окорочка или грудка, без кожицы) Яйца и 100 % яичные белки Нежирная говядина: филей, ошеек, бедренная часть, вырезка, фарш с 7 % жира (лучше всего на органическом или травяном корме) Консервированный лосось или тунец (на воде) Безнитратные или гипонатриевые ветчина, индейка, курятина или говяжья колбаса Бобовые любого типа (сухие либо в форме гипонатриевых консервов) Соевый творог (тофу) и темпе	<b>ЖИРЫ И МАСЛА</b> Авокадо Оливковое масло, масло из виноградных косточек, ореховое, кунжутное или льняное масло Масло/спреды: старайтесь покупать продукцию, не содержащую трансжиры или частично гидрогенизированные масла (указывается на упаковке). Советы: «легкое» оливковое масло означает сорт масла, а не его сниженную энергетическую ценность. Отмеряйте жидкое и твердое масло каждый раз, когда готовите блюда. Даже если жиры указываются как полезные, это не уменьшает их высокую энергетическую ценность. Поэтому необходимо контролировать потребляемые порции жиров.
Советы: выбирайте части туши первого и второго сортов, избегая высшего сорта. Мясо высшего сорта содержит больше жиров. Ограничьте прием интенсивно обработанного мяса и продуктов, имитирующих мясо (сосисок, бекона, пепперони и хот-догов), до одного раза в неделю или реже.	<b>ПРИПРАВЫ, СПЕЦИИ И СОУСЫ</b> Уксус: рисовый, виноградный, бальзамический Все виды свежих или сушеных трав и специй Горчица Соусы сальса и чили Соус маринара на кукурузном сиропе с низким содержанием фруктозы Сок лимона и лайма Рубленый чеснок и имбирь в бутылках Гипонатриевый соевый соус
<b>ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	Советы: старайтесь использовать продукты без глутамата натрия, пищевых красителей и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы. Старайтесь использовать соусы с энергетической ценностью менее 50 калорий на порцию. Избегайте соусов на сливках и таких приправ, как рэнч, сыр с плесенью и альфредо.
Все виды овощей без соуса Все виды фруктов Злаковые и смеси злаков	
Вам подойдут любые фрукты и овощи (замороженные или свежие). Отправляясь в магазин, предусмотрите покупку достаточного количества фруктов и овощей.	

## Не останавливайтесь на достигнутом

### Советы для продолжения избавления от лишнего веса и закрепления положительных изменений

- **Продолжайте взвешиваться еженедельно**, даже если вы достигли желаемого веса.
- **Продолжайте вести журнал приема пищи**. Если вы надежно отработали план питания, ведите учет приема пищи через неделю, чтобы не прекращать отслеживание собственных успехов. Нет необходимости вести такой учет ежедневно.
- **Подготовьтесь к периодам стабилизации**. Вес может оставаться неизменным в течение нескольких недель или даже месяцев после некоторого начального избавления от лишнего веса. Такая ситуация является нормальной и ожидаемой. Ваш организм естественным образом подстраивается под новое уменьшенное значение веса. Сосредоточьтесь на долгосрочной цели, хвалите себя за успехи и изменения, а также пробуйте комбинировать тренировки, чтобы преодолеть период стабилизации.
- **Изменение количества калорий для продолжения избавления от лишнего веса**. После достижения желаемого веса можно повысить потребление калорий до 100—200 в день при поддержании постоянного уровня активности.
- **Награждайте себя удовольствиями**. При достижении целей позволяйте себе некоторую «награду», не связанную с пищей: сходите на массаж, купите себе новую одежду или организуйте пикник с друзьями и близкими.
- **Воспользуйтесь приведенными ниже ресурсами** для поиска новых рецептов, консультации с экспертами и поддержки вашей мотивации

## Ресурсы

### Ресурсы для загрузки на веб-сайте Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Список покупок продуктов для холодильника (пустая форма)
- Форма для планирования питания на 7 дней
- Дополнительные варианты ужина
- Руководство по восстановлению сил до и после тренировки

### Вопросы и поддержка

- Задавайте вопросы, делитесь рекомендациями и общайтесь с онлайн-диетологом Bowflex™ на странице Bowflex в социальной сети Facebook

### Рецепты

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

### Онлайн-журналы питания

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)

## Гарантия обратного выкупа (если тренажер приобретен в США/Канаде)

Тренажер Bowflex™ Max Trainer™ является первоклассным изделием. Вы гарантированно получите удовольствие от его использования. Если же по какой-либо причине вас что-то не устраивает в тренажере Bowflex™ Max Trainer™, следуйте инструкциям ниже для возврата товара и получения возмещения стоимости покупки (за вычетом стоимости транспортировки и погрузки-разгрузки).

Эта гарантия обратного выкупа Bowflex™ Max Trainer™ применяется только для товаров, приобретенных клиентами непосредственно у Nautilus, Inc. Действие данной гарантии не распространяется на товары, проданные дилерами, розничными продавцами или торговыми представителями.

1. Свяжитесь с представителем Bowflex™ Max Trainer™ по телефону 1-800-605-3369 для получения номера разрешения на возврат (RMA). Номер RMA будет предоставлен при соблюдении указанных ниже условий:

- А. Тренажер Bowflex™ Max Trainer™ был приобретен непосредственно у Nautilus, Inc.
- Б. Запрос на возврат изделия был подан в течение шести недель со дня его доставки.

2. Если номер RMA предоставлен, выполнение приведенных ниже инструкций позволит избежать задержек при обработке вашего запроса на возмещение средств.

- А. Товар необходимо вернуть по адресу, предоставленному вам во время звонка касательно разрешения на возврат.
- Б. Все возвращаемые товары должны быть надлежащим образом упакованы (желательно в исходные коробки).
- В. На коробках должны быть четко обозначены указанные ниже сведения:
  - номер разрешения на возврат;
  - ваше полное имя;
  - ваш адрес;
  - ваш номер телефона.
- Г. Кроме того, в каждую коробку с товаром необходимо вложить лист бумаги с вашим полным именем, адресом и номером телефона или копии оригинала счета.
- Д. Ваш номер RMA действует в течение ограниченного периода времени. В течение двух недель с момента выдачи представителем Bowflex™ Max Trainer™ номера разрешения на возврат на вашу посылку должен быть поставлен почтовый штемпель.

Примечание. Вы несете ответственность за обратную отправку и за любые повреждения или потерю товара во время обратной отправки. Компания Nautilus рекомендует получить номера для отслеживания доставки и застраховать посылку.

### Неразрешенные возвраты

Компания Nautilus, Inc. фиксирует неразрешенный возврат, если какой-либо товар был возвращен компании без действительного на текущий момент номера разрешения на возврат товара (RMA), выданного компанией Nautilus. Ненадлежащая маркировка упаковок действительным номером RMA или истечение срока действия номера RMA приведет к тому, что компания Nautilus, Inc. сочтет возврат неразрешенным. В случае возврата без номера RMA стоимость товара не подлежит какому-либо возмещению. Компания Nautilus избавится от этого товара. Клиент несет все расходы в связи с транспортировкой и погрузкой-разгрузкой товаров в случае неразрешенного возврата.

## Гарантия (Если тренажер приобретен в США/Канаде)

### Кому предоставляется гарантия

Данная гарантия предоставляется только первоначальному покупателю и не может передаваться или использоваться любым другим лицом или лицами.

### На что распространяется гарантия

Nautilus, Inc. гарантирует качество изготовления данного продукта и отсутствие в нем дефектных материалов и деталей при использовании его по назначению в нормальных условиях и при надлежащем уходе и техническом обслуживании, как описано в руководстве по сборке и руководстве владельца. Данная гарантия действительна только для аутентичных, оригинальных, подлинных тренажеров, произведенных Nautilus, Inc., приобретенных через авторизованных агентов и использующихся в США или Канаде.

### Сроки

Ниже представлены условия гарантии на изделия, приобретенные в США/Канаде.

- Рама 3 года
- Детали 3 года
- Работы 90 дней

(В число работ не включается установка запасных частей при начальной сборке продукта и плановое техническое обслуживание. Все виды ремонтов, подпадающие под раздел гарантии «Работы», должны быть предварительно утверждены компанией Nautilus. На клиента возложена обязанность по внесению минимальной платы за поездку.)

Условия гарантии и обслуживания изделий, приобретенных за пределами США/Канады, можно получить у местного торгового представителя. Контактные данные местных торговых представителей в разных странах см. на веб-сайте [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

#### **Как Nautilus поддерживает гарантию**

Согласно условиям гарантии, Nautilus, Inc. берет на себя ремонт любого тренажера, поломка которого возникла вследствие дефектов материалов или изготовления. Nautilus оставляет за собой право заменить продукт в случае, если его ремонт невозможен. Если Nautilus определит, что надлежащим способом устранения неисправностей является замена, Nautilus может предложить другой продукт марки Nautilus, Inc. с частичным возмещением его стоимости по своему усмотрению. Возмещение может быть пропорционально длительности владения. Nautilus, Inc. предоставляет услуги по гарантийному ремонту в крупных городах и пригородах. Nautilus, Inc. оставляет за собой право взыскать с потребителя расходы на проезд за пределы этих регионов. Nautilus, Inc. не несет ответственности за услуги дилера или техническое обслуживание по истечении заявленного здесь гарантийного периода (или периодов). Nautilus, Inc. оставляет за собой право заменить материалы, части или продукт новыми такого же или лучшего качества, если идентичных материалов или продуктов на момент гарантийного обслуживания не окажется в наличии. Никакие замены продукта согласно условиям гарантии никоим образом не продлевают первоначальный гарантийный срок. Любое частичное возмещение платежа может быть пропорционально длительности владения. ЭТИ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЕДИНСТВЕННЫМИ МЕРАМИ ПРИ ЛЮБЫХ ГАРАНТИЙНЫХ СЛУЧАЯХ.

#### **Что необходимо сделать**

- Сохраните легальный действительный документ, подтверждающий покупку.
- Используйте, обслуживайте и проверяйте данное изделие, как указано в сопроводительной документации (руководство по сборке, руководство владельца и т. п.).
- Используйте изделие внешне в тех целях, для которых оно предназначено.
- В случае возникновения проблемы с изделием уведомите Nautilus в течение 30 дней.
- Устанавливайте сменные детали и узлы в соответствии с указаниями Nautilus.
- Если необходимо выполнить диагностические процедуры, поручите их квалифицированному представителю Nautilus, Inc.

#### **На что не распространяется гарантия**

- Повреждения продукта вследствие злоупотребления, вскрытия или модификации, нарушения инструкций по сборке, обслуживанию или несоблюдение правил техники безопасности, изложенных в сопроводительной документации (руководство по сборке, руководство владельца и т. п.), повреждение вследствие неправильного хранения или воздействия условий внешней среды, например влаги или непогоды, ненадлежащего использования, несчастных случаев, природных катаклизмов, скачков напряжения.
- Тренажер установлен или используется в коммерческих целях или в организациях. Это распространяется на спортивные залы, компании, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые общественные или частные организации, предоставляющие тренажер для пользования своим членам, клиентам, работникам или иным лицам.
- Повреждения вследствие превышения пользователем максимально допустимого веса, указанного в руководстве владельца или на предупреждающей этикетке.
- Повреждения вследствие износа при нормальном использовании.
- Данная гарантия не распространяется ни на какие территории или страны за пределами США и Канады.

#### **Как воспользоваться сервисом**

Для продуктов, приобретенных непосредственно у Nautilus, Inc., свяжитесь с представительством Nautilus. Список представительств указан на странице «Контакты» руководства владельца данного продукта. Возможно, вам потребуется отправить дефектный компонент за свой счет на указанный адрес для ремонта или проверки. Стандартная почтовая доставка любых запасных частей по гарантии будет оплачена Nautilus, Inc. С изделиями, приобретенными в розничной продаже, вас могут попросить обратиться за гарантийной поддержкой к розничному продавцу.

#### **Исключения**

Вышеизложенные гарантии являются единственными и эксклюзивными прямыми гарантиями, предоставляемыми Nautilus, Inc. Они аннулируют любые предварительные, противоречащие или дополнительные ручательства, будь то устные или письменные. Никакой посредник, представитель, дилер, руководитель или сотрудник не обладает полномочиями по изменению или расширению гарантийных обязательств или ограничений, накладываемых данной гарантией. Любые косвенные гарантии, включая ГАРАНТИЮ ТОВАРНОГО КАЧЕСТВА и любые ГАРАНТИИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, ограничены максимальными сроками действия уместной прямой гарантии, указанными выше. В некоторых штатах ограничения на срок действия косвенных гарантий не допускаются, так что вышеуказанные ограничения могут к вам не относиться.

#### **Ограничение возмещения**

ЕСЛИ ЗАКОНОМ НЕ ПРЕДПИСАНО ИНОЕ, ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД ПОКУПАТЕЛЕМ ОГРАНИЧИВАЮТСЯ РЕМОНТОМ ИЛИ ЗАМЕНОЙ ЛЮБЫХ КОМПОНЕНТОВ, ПРИЗНАННЫХ NAUTILUS, INC. ДЕФЕКТНЫМИ, СОГЛАСНО УКАЗАННЫМ ЗДЕСЬ УСЛОВИЯМ И СРОКАМ. NAUTILUS, INC. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НИ ЗА КАКОЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ, СОПУТСТВУЮЩИЙ, СЛУЧАЙНЫЙ, КОСВЕННЫЙ ИЛИ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЩЕРБ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЛЮБОЙ ТЕОРИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ВКЛЮЧАЯ, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, ХАЛАТНОСТЬ ИЛИ ИНЫЕ ГРАЖДАНСКИЕ ПРАВОНАРУШЕНИЯ), ЗА ЛЮБУЮ УПУЩЕННУЮ ВЫРУЧКУ, ВЫГОДУ, УТРАЧЕННЫЕ ДАННЫЕ, ПРИВАТНОСТЬ ИЛИ ЛЮБЫЕ ИНЫЕ УБЫТКИ, ПОНЕСЕННЫЕ ИЗ-ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНАЖЕРА ИЛИ СВЯЗАННЫЕ С НИМ, ДАЖЕ ЕСЛИ КОМПАНИЯ NAUTILUS, INC. БЫЛА УВЕДОМЛЕНА О ВЕРОЯТНОСТИ ПОДОБНОГО УЩЕРБА. ЭТИ ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ БУДУТ ПРИМЕНЕНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЛЮБЫЕ МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕ ДОСТИГНУТ СВОЕЙ ЦЕЛИ. НЕКОТОРЫЕ ШТАТЫ НЕ ДОПУСКАЮТ ИСКЛЮЧЕНИЙ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЙ НА СОПУТСТВУЮЩИЙ ИЛИ СЛУЧАЙНЫЙ УЩЕРБ, ТАК ЧТО ВЫШЕИЗЛОЖЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ МОГУТ НА ВАС НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ.

#### **Законы отдельных штатов**

Данная гарантия предоставляет вам специфические законные права. Вы также можете обладать иными правами, которые могут отличаться в разных штатах.

#### **Сроки действия**

Если срок действия гарантии истек, компания Nautilus, Inc. может оказать помощь в замене или ремонте частей и обслуживании, но эти услуги будут платными. По поводу послегарантийных поставок запасных частей и обслуживания обратитесь в представительство Nautilus. По истечении гарантийного срока Nautilus не гарантирует наличие запасных частей.

#### **Международные закупки**

Если вы приобрели тренажер за пределами США, по поводу действия гарантии обратитесь к своему местному дистрибьютору или дилеру.

