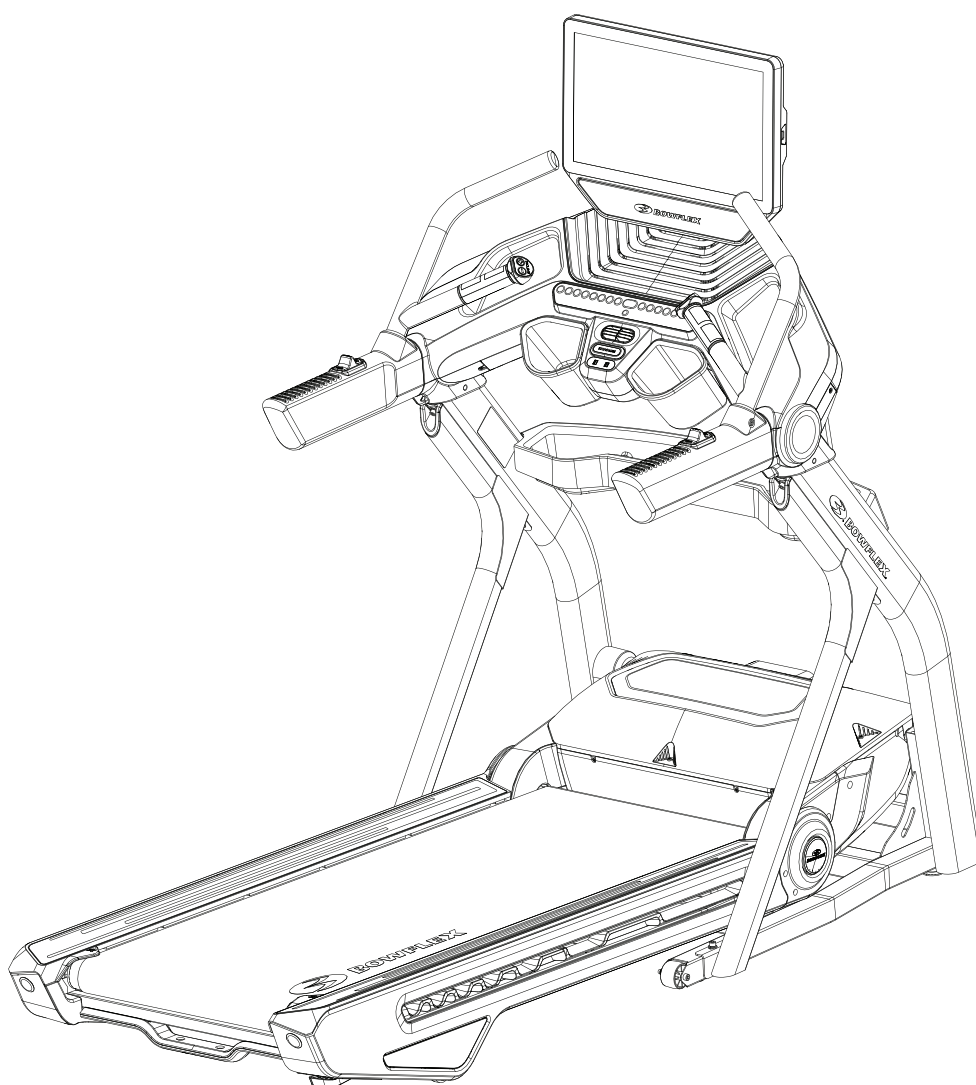




Treadmill 22 / Treadmill 56

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Тренажер Bowflex™ Treadmill 22 / Treadmill 56 приветствует вас!

Совсем скоро вы приступите к захватывающим тренировкам, которые помогут снизить вес и изменить фигуру. В итоге вы будете выглядеть и чувствовать себя так превосходно, как никогда раньше. Мы благодарим вас за доверие к бренду Bowflex.

Воспользуйтесь настоящим руководством, чтобы начать тренировки с Bowflex™ и узнать о том, как поддерживать тренажер в надлежащем состоянии.

С заботой о вашем здоровье,
команда Bowflex

Оглавление

Важные указания по технике безопасности	3
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер	5
Инструкции по заземлению	6
Процедура аварийной остановки	7
Технические характеристики / подготовка к сборке	9
Детали	10
Металлические крепежные изделия / инструменты	11
Сборка	11
Перемещение тренажера	27
Раскладывание тренажера	29
Регулировка уровня тренажера	30
Компоненты	31
Использование приложения на мобильном устройстве	32
Браслет для измерения частоты сердечных сокращений	38
Bluetooth® аудио	38
Основы физической подготовки	40
Эксплуатация	47
Первоначальная настройка	47
Начало эксплуатации	47
Режим подачи питания / вкладка Just For You (Только для вас!)	49
Приостановка или остановка	49
Выключение питания и перезапуск тренажера	50
Техническое обслуживание	51
Регулировка натяжения полотна	52
Выравнивание бегового полотна	53
Смазывание бегового полотна	54
Детали для технического обслуживания	55
Поиск и устранение неисправностей	57
Руководство по избавлению от лишнего веса	59
Гарантия	67

Для подтверждения гарантии храните оригинал документа, подтверждающего покупку, 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 или позвоните по телефону 1 (800) 605-3369.

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

Условия гарантии и обслуживания изделий, приобретенных не в США/Канаде, можно получить у местного торгового представителя. Гарантия компании Nautilus, Inc. распространяется также на раму и приводной двигатель. За ключевыми сведениями обращайтесь к региональному торговому представителю. Контактные данные местных торговых представителей в разных странах представлены на веб-сайте www.nautilusinternational.com.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), www.NautilusInc.com — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, www.nautilus.cn — 86 21 6115 9668 | За пределами США: www.nautilusinternational.com | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2020 г. | Bowflex, логотип B, JRNY, Nautilus и Schwinn 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 Android™, Google Play™ и Nut Thins® являются собственностью соответствующих владельцев. 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. Другие торговые марки являются собственностью соответствующих компаний.

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 руководство по сборке / руководство пользователя.

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

▲ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования всегда отключайте шнур питания тренажера от электрической розетки сразу по окончании использования и перед чисткой.

▲ ВНИМАНИЕ! Чтобы снизить риск получения ожогов, поражения электрическим током или травм, прочитайте и изучите все руководство по сборке / руководство пользователя. 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.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- 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 с нарушениями здоровья, если такие нарушения влияют на безопасную эксплуатацию беговой дорожки либо создают риск травмирования пользователя.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, 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 опасные ситуации 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 повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и металлические 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.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.

- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.
- Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Для отключения тренажера переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- 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.

▲ ОПАСНО!

Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования необходимо в обязательном порядке отключить шнур питания от настенной розетки и (или) тренажера, а затем подождать 5 минут, прежде чем производить чистку, техническое обслуживание или ремонт тренажера. Поместите шнур питания в безопасное место.

- 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 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.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений шнура питания, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов компании Nautilus.
- Максимальный вес пользователя: 181 кг (400 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Для занятия на тренажере не надевайте свободную одежду и ювелирные украшения. Тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или только в носках.
- Установите и используйте тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на тренажер и сходите с него. Для большей устойчивости, прежде чем ступить на движущееся полотно, становитесь на опорные платформы для ног (входят в комплект).
- Во избежание травм перед запуском тренажера или перед завершением тренировки необходимо становиться сперва на опорные платформы для ног. Не сходите с тренажера, оставаясь на движущемся беговом полотне и соскакивая с задней части тренажера.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием тренажера.
- 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 и не менее 2 м (79 дюймов) позади него. Это расстояние рекомендовано для обеспечения безопасного доступа к тренажеру и прохода рядом с ним; оно также позволяет безопасно покинуть его в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Во время тренировки избегайте чрезмерных нагрузок. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством.

- Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно прочтите раздел, посвященный процедуре аварийной остановки, и протестируйте ее.
- Поддерживайте чистоту и сухость бегового полотна.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Не становитесь на кожух двигателя и на переднюю декоративную крышку.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Данный тренажер должен подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие электроприборы.
- Подключайте шнур питания исключительно к сети, способной выдержать ток 15 А для напряжения 110 В переменного тока или 10 А для напряжения 220—240 В переменного тока без применения других нагрузок.
- Подключайте тренажер к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Избегайте попадания жидкостей на электронный контроллер. В случае попадания жидкости на контроллер перед следующим использованием его должен проверить и испытать на безопасность сертифицированный технический специалист.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и поддержания равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Данное 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.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.



ВНИМАНИЕ

Риск травмирования: во избежание травм будьте предельно осторожны, когда становитесь на движущееся полотно или сходите с него. Перед использованием прочитайте руководство по эксплуатации.

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, и следуйте им.
- Дополнительные предупреждения и сведения о безопасности приведены в руководстве пользователя.
- 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 — 181 кг (400 фунтов).
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Прежде чем приступить к каким-либо занятиям на тренажере, посоветуйтесь с врачом.
- **ВНИМАЙТЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ КЛЮЧ, КОГДА НЕ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, И ХРАНИТЕ КЛЮЧ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.**

(Этикетка на тренажере Bowflex™ Treadmill 22 содержит информацию только на английском и французском (Канада) языках.)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

- Контакт может привести к поражению электрическим током или ожогам.
- Прежде чем приступить к обслуживанию тренажера, отключайте и надежно блокируйте его питание.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

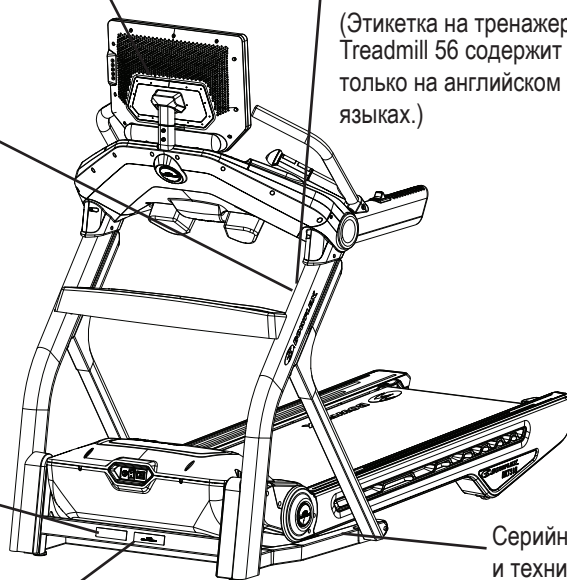
- Контакт с движущимися деталями может привести к раздроблению и порезам.
- Не снимайте защитные приспособления.
- Прежде чем приступить к обслуживанию тренажера, заблокируйте подачу электропитания.

(Указанные этикетки на тренажере Bowflex™ Treadmill 22 содержат информацию только на английском и французском (Канада) языках, а на тренажере Bowflex™ Treadmill 56 — на английском, французском (Канада) и китайском языках.)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Следите за тем, чтобы маленькие дети не подходили к тренажеру. Соприкосновение с движущейся поверхностью может привести к тяжелым фрикционным ожогам.

(Этикетка на тренажере Bowflex™ Treadmill 56 содержит информацию только на английском и китайском языках.)

Табличка с
серийным номером
консоли



Серийный номер
и технические
характеристики изделия

Инструкции по заземлению (для систем с питанием 120 В переменного тока)

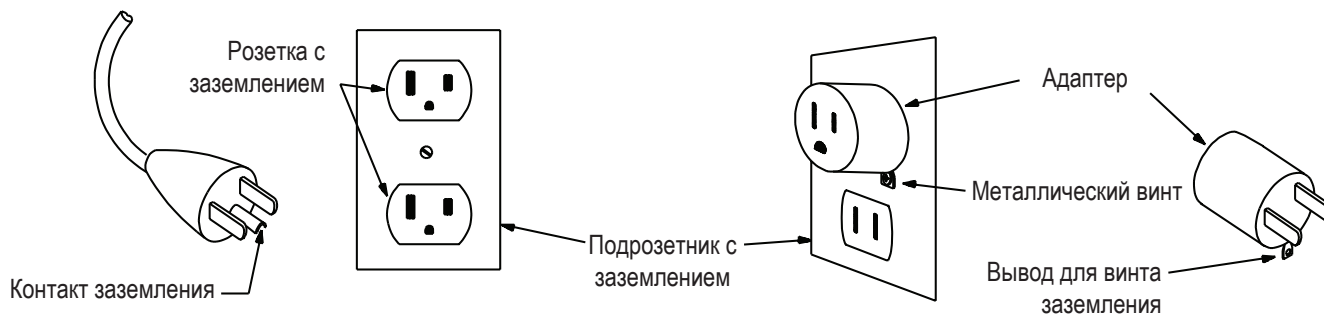
Для этого изделия требуется электрическое заземление. В случае неисправности или выхода из строя заземление — путь наименьшего сопротивления для электрического тока. Это позволяет снизить опасность поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром с проводником заземления тренажера и вилкой с контактом заземления. Вилку необходимо вставлять в соответствующую розетку, которая надлежащим образом установлена и заземлена согласно местным нормам и предписаниям.

▲ ОПАСНО! Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте электрическую вилку из комплекта поставки изделия. Если она не соответствует типу розетки, вызовите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной автоматическим выключателем с реле утечки на землю или короткого замыкания, во время эксплуатации тренажера оно может сработать.

! Этот тренажер предназначен для использования с номинальным напряжением сети 120 В и оснащен вилкой с контактом заземления (см. ниже). Временный адаптер, который похож на изображенный адаптер, может использоваться для подсоединения этой вилки к двухполюсной розетке, как показано, при отсутствии розетки с надлежащим заземлением.

Временный адаптер должен использоваться только до тех пор, пока розетка с надлежащим заземлением не будет установлена квалифицированным электриком. Вывод для винта заземления должен быть подсоединен к постоянному заземлению, например к крышке подрозетника с надлежащим заземлением. При каждом использовании адаптера его положение должно быть зафиксировано с помощью металлического винта.



Инструкции по заземлению (для систем с питанием 220—240 В переменного тока)

Данное изделие должно быть электрически заземлено. В случае неисправности правильное заземление снижает опасность поражения электрическим током. Электрический шнур тренажера снабжен проводником заземления и должен быть подключен к розетке, установленной и заземленной надлежащим образом.

▲ ОПАСНО! Электрическая проводка должна быть проложена в соответствии с государственными и региональными стандартами и требованиями. Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы не уверены, что тренажер заземлен надлежащим образом, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Не следует заменять электрическую вилку тренажера. Если она не соответствует типу розетки, пригласите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной дифференциальным автоматическим выключателем со встроенной защитой от сверхтоков, во время эксплуатации тренажера может произойти срабатывание выключателя. Для защиты тренажера рекомендуется использовать сетевой фильтр.

 При использовании с тренажером сетевого фильтра убедитесь, что он отвечает требованиям для данного оборудования (220—240 В переменного тока). Не подключайте к сетевому фильтру совместно с тренажером какое-либо другое оборудование или аппаратуру.

Убедитесь, что тренажер подключен к электрической розетке того же типа, что и вилка тренажера. Применяйте соответствующий адаптер, прилагающийся к данному изделию.

Процедура аварийной остановки

Беговая дорожка оснащена предохранительным ключом, который предупреждает серьезные травмы, а также препятствует играм с тренажером маленьких детей и их травмированию. Если неправильно вставить предохранительный ключ в соответствующее гнездо, полотно не будет двигаться.

 Во время тренировки обязательно прикрепляйте зажим предохранительного ключа к своей одежде.

Во время использования тренажера доставать предохранительный ключ разрешается исключительно в чрезвычайной ситуации. Если достать ключ во время работы тренажера, он быстро остановится. Это может привести к потере равновесия и потенциальным травмам.

Для безопасного хранения тренажера, а также во избежание его использования без присмотра обязательно извлекайте предохранительный ключ и отключайте шнур питания от настенной розетки и от входа питания переменного тока. Поместите шнур питания в безопасное место.

В случае сбоя распознавания предохранительного ключа на консоли отобразится надпись + SAFETY KEY (Вставьте предохранительный ключ). При извлечении предохранительного ключа тренировка на беговой дорожке не запустится либо активная тренировка завершится, а ее данные обнулятся. Проверьте состояние предохранительного ключа и убедитесь, что правильно вставили его в консоль.

Требования по питанию:	120 В	220 В
Рабочее напряжение:	110—127 В переменного тока, 60 Гц	220—240 В переменного тока, 50 Гц
Рабочий ток:	15 А	8 А

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

Максимальный вес пользователя: 181 кг (400 фунтов)

Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания): 21 688 см²

Максимальная высота наклоненной платформы: 46,2 см (18,2 дюйма)

Масса тренажера: прил. 152,4 кг (336 фунтов)

Уровень производимого шума: в среднем менее 70 дБ без нагрузки. Шумовое воздействие тренажера под нагрузкой выше, чем без нагрузки.

Настоящее изделие соответствует Директиве ЕС касательно радиоборудования 2014/53/EU



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

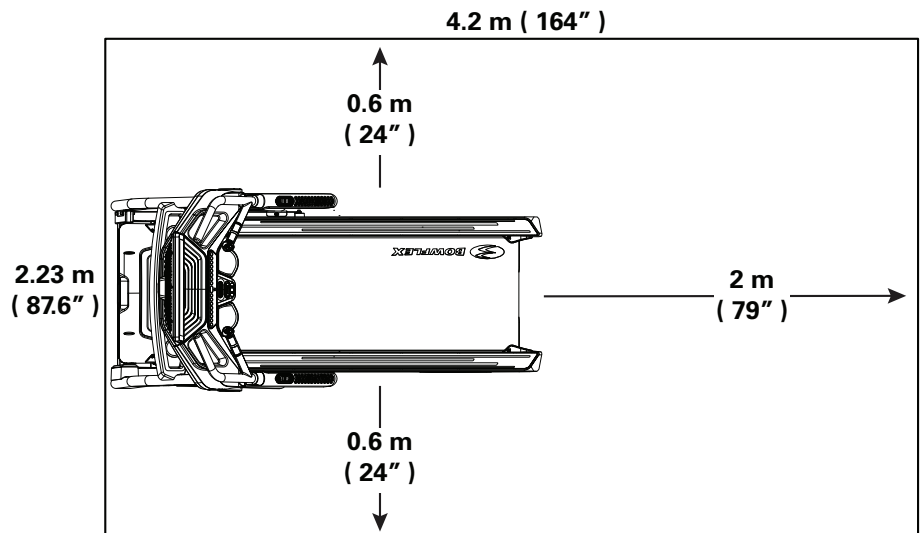
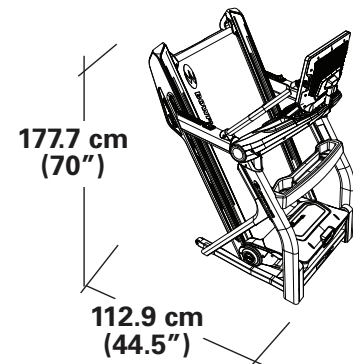
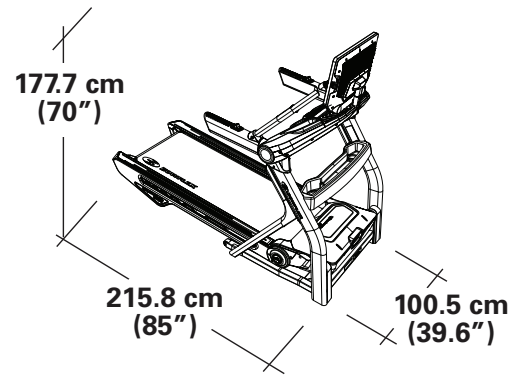
Подготовка к сборке

Выберите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Минимальный размер зоны тренировки должен составлять 223 x 416 см (87,6 x 164 дюйма). Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон тренажера.

Основные принципы сборки

При сборке тренажера следуйте основным указаниям, изложенным ниже.

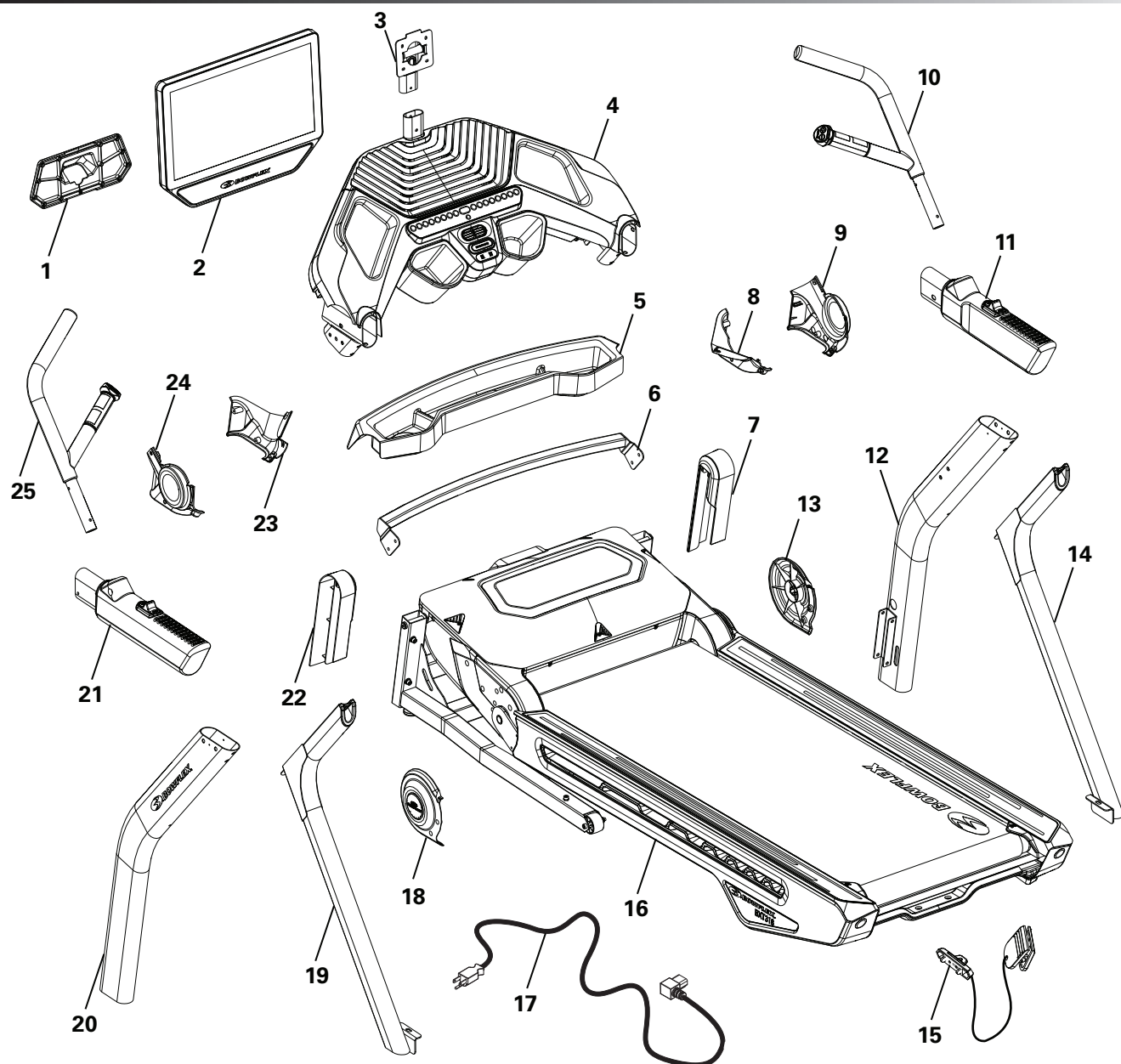
- Прежде чем приступить к сборке, полностью изучите раздел «Важные указания по технике безопасности».
- Подготовьте все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
- Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, для затягивания закручивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), 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.
- Во время сборки запрещается использовать какие-либо инструменты с силовым приводом.



Коврик под тренажер

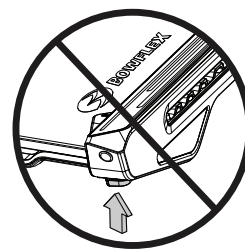
Коврик под тренажер Bowflex™ Machine Mat представляет собой дополнительный аксессуар, который позволяет поддерживать зону тренировки в чистоте и служит для защиты пола. Резиновый коврик для тренажера образует нескользящую резиновую поверхность, которая ограничивает количество статического разряда и снижает вероятность появления ошибок дисплея. По возможности разместите коврик под тренажер Bowflex™ Machine Mat в выбранной вами зоне тренировки 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). 9

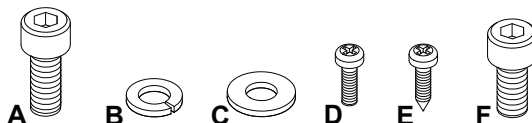


Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Задняя крышка консоли	14	1	Опора стойки, правая
2	1	Консоль в сборе	15	1	Предохранительный ключ
3	1	Стойка консоли	16	1	Основание в сборе
4	1	Основание консоли в сборе	17	1	Шнур питания
5	1	Лоток	18	1	Левый кожух шарнира
6	1	Поперечина	19	1	Опора стойки, левая
7	1	Кожух основания, правый	20	1	Стойка, левая
8	1	Внутренняя крышка узла соединения, правая	21	1	Сборка рукоятки, левая
9	1	Внешняя крышка узла соединения, правая	22	1	Кожух основания, левый
10	1	Сборка верхней рукоятки, правая	23	1	Внутренняя крышка узла соединения, левая
11	1	Сборка рукоятки, правая	24	1	Внешняя крышка узла соединения, левая
12	1	Стойка, правая	25	1	Сборка верхней рукоятки, левая
13	1	Правый кожух шарнира	26	1	Комплект документации / комплект металлических крепежных изделий (не показан)

! При перемещении сборки платформы беритесь за нее с двух сторон. Не держитесь за кнопку освобождения беговой платформы. Нажатие кнопки освобождения беговой платформы приводит к освобождению фиксирующего механизма на гидравлическом подъемнике.



Металлические крепежные изделия



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	32	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М8 х 1,25 х 16, черный	D	4	Крестообразный винт с полукруглой головкой, М4 х 10, черный
B	34	Плоская шайба, М8 х 18, черная	E	8	Крестообразный винт с полукруглой головкой, М4,2 х 13, черный
C	34	Гровер, М8 х 14,8, черный	F	2	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М8 х 1,25 х 12, 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



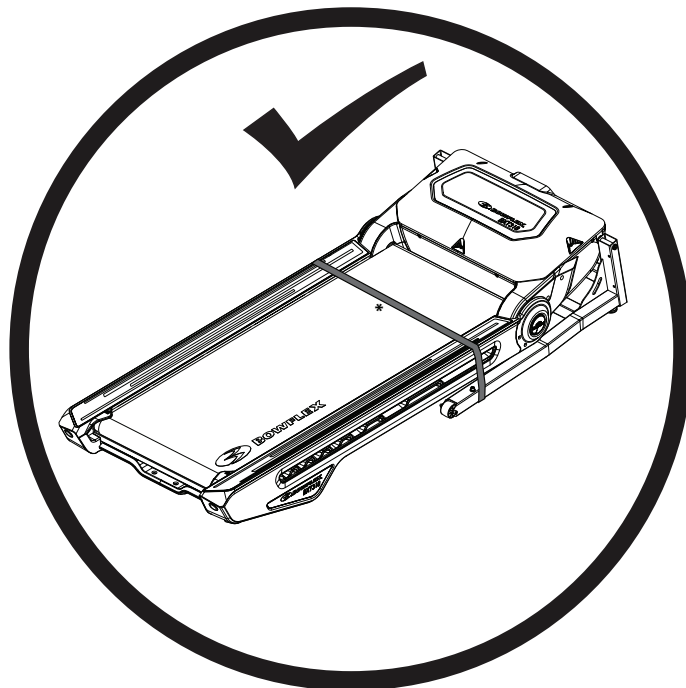
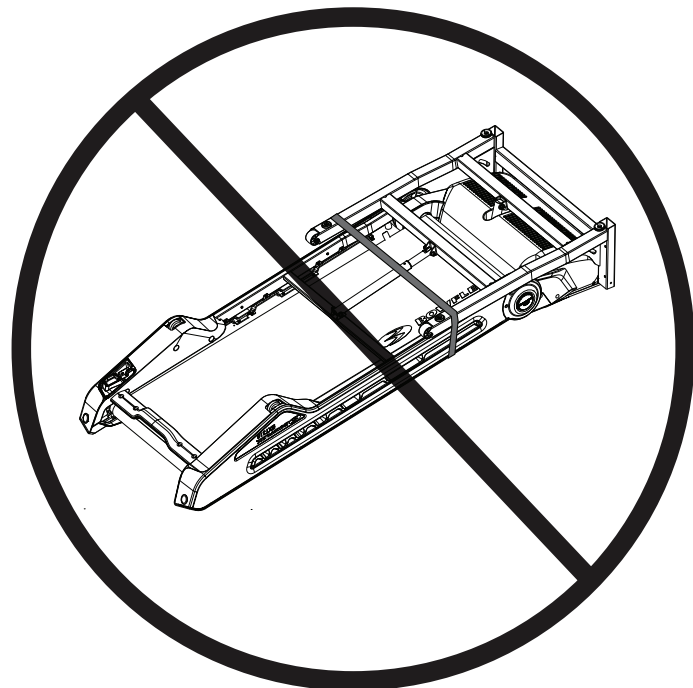
6 мм



№ 2

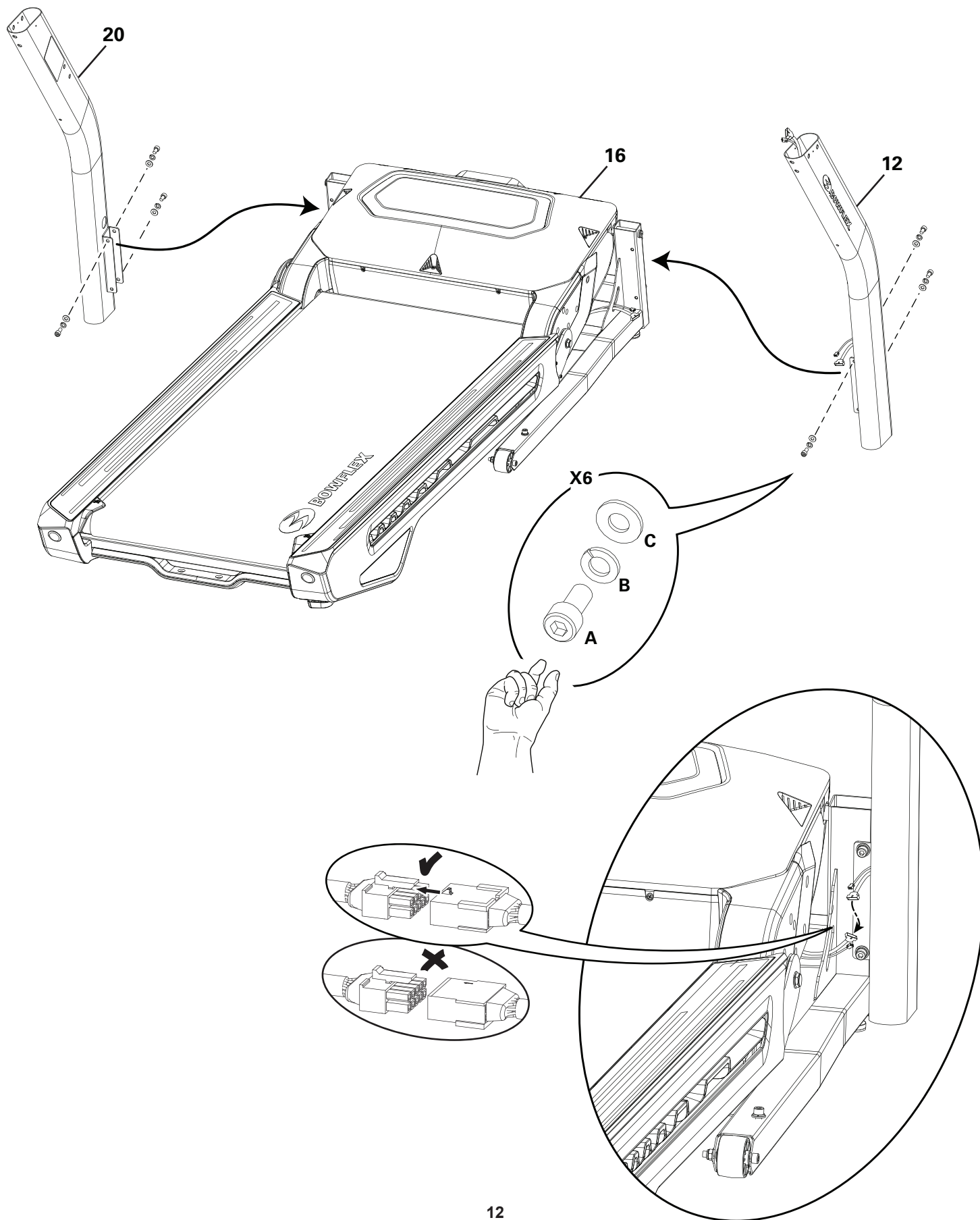
! ВНИМАНИЕ!

НЕ ОБРЕЗАЙТЕ транспортировочную ленту на сборке основания, пока не установите сборку лицевой стороной вверх на выделенной для тренажера рабочей площадке (см. рисунок).



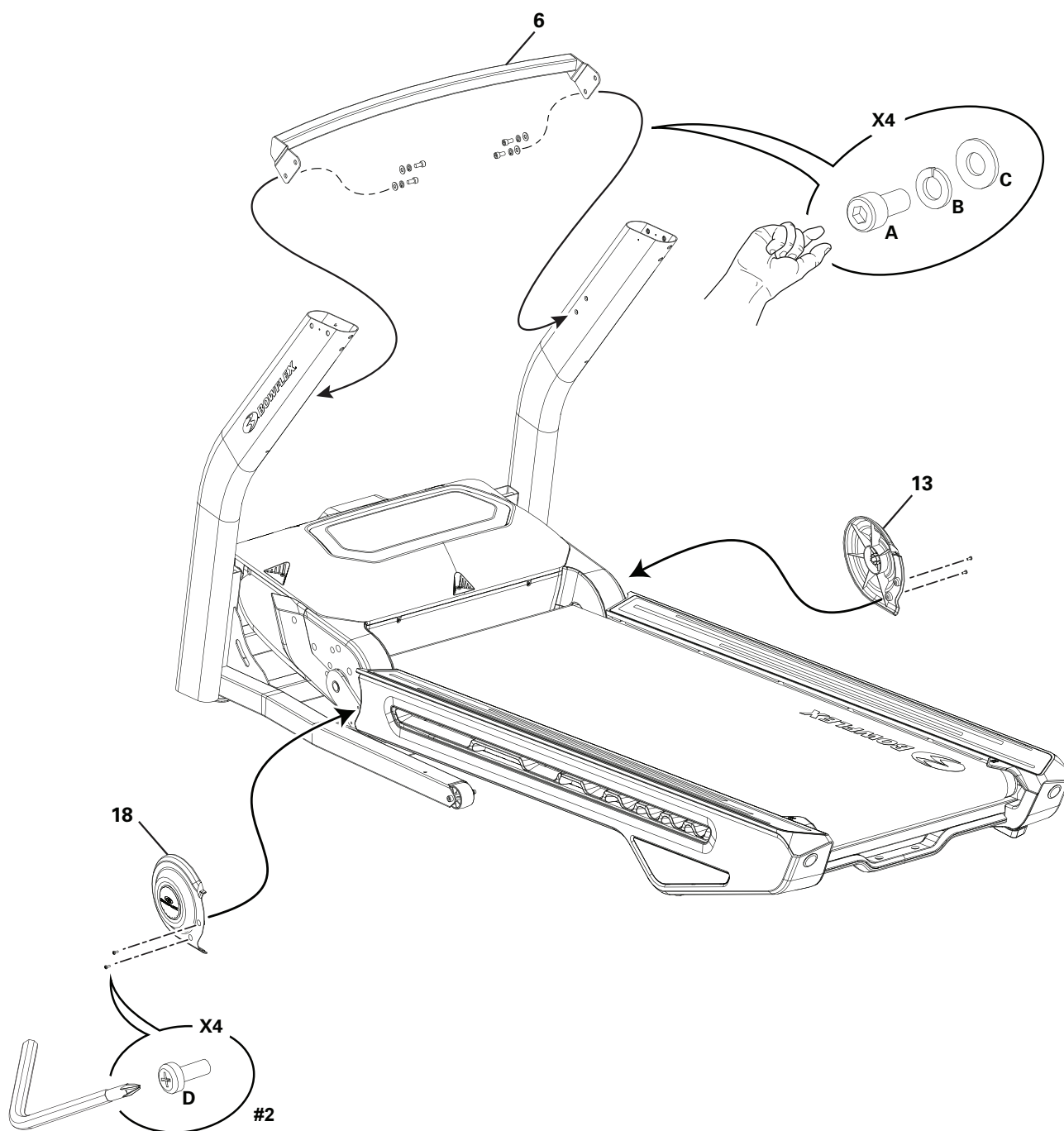
1. Присоедините стойки к основанию в сборе, а затем подключите кабели от основания в сборе к правой стойке

Примечание. Не сгибайте кабели. Не затягивайте крепежные изделия полностью до соответствующего указания.



2. Прикрепите поперечину и кожухи шкворня к раме в сборе

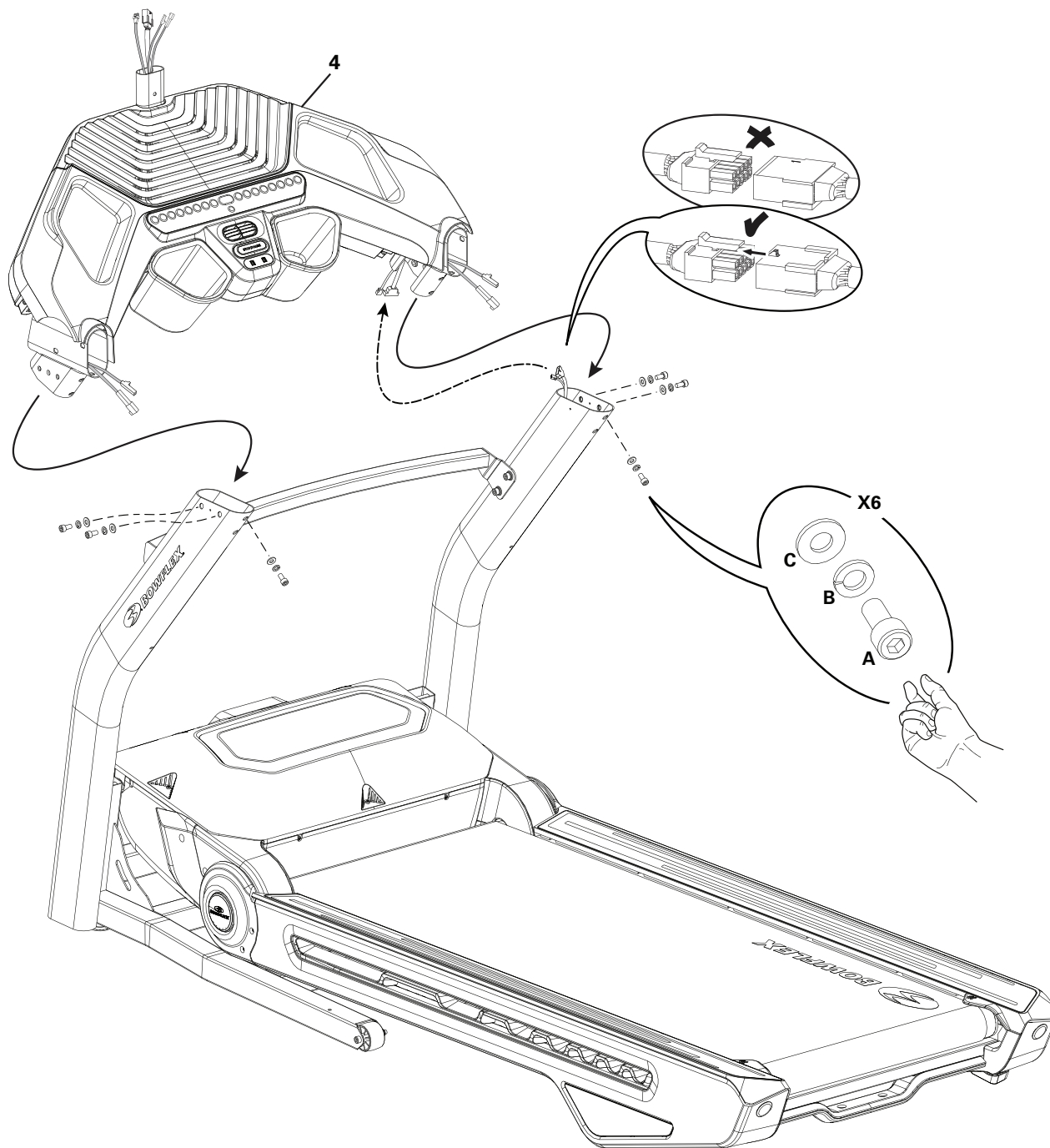
Примечание. Не сгибайте кабели. Не затягивайте крепежные изделия полностью до соответствующего указания. Для удобства сборки с правой стороны данной детали нанесен соответствующий ярлык (R).



3. Присоедините кабели и прикрепите основание консоли в сборе к раме в сборе

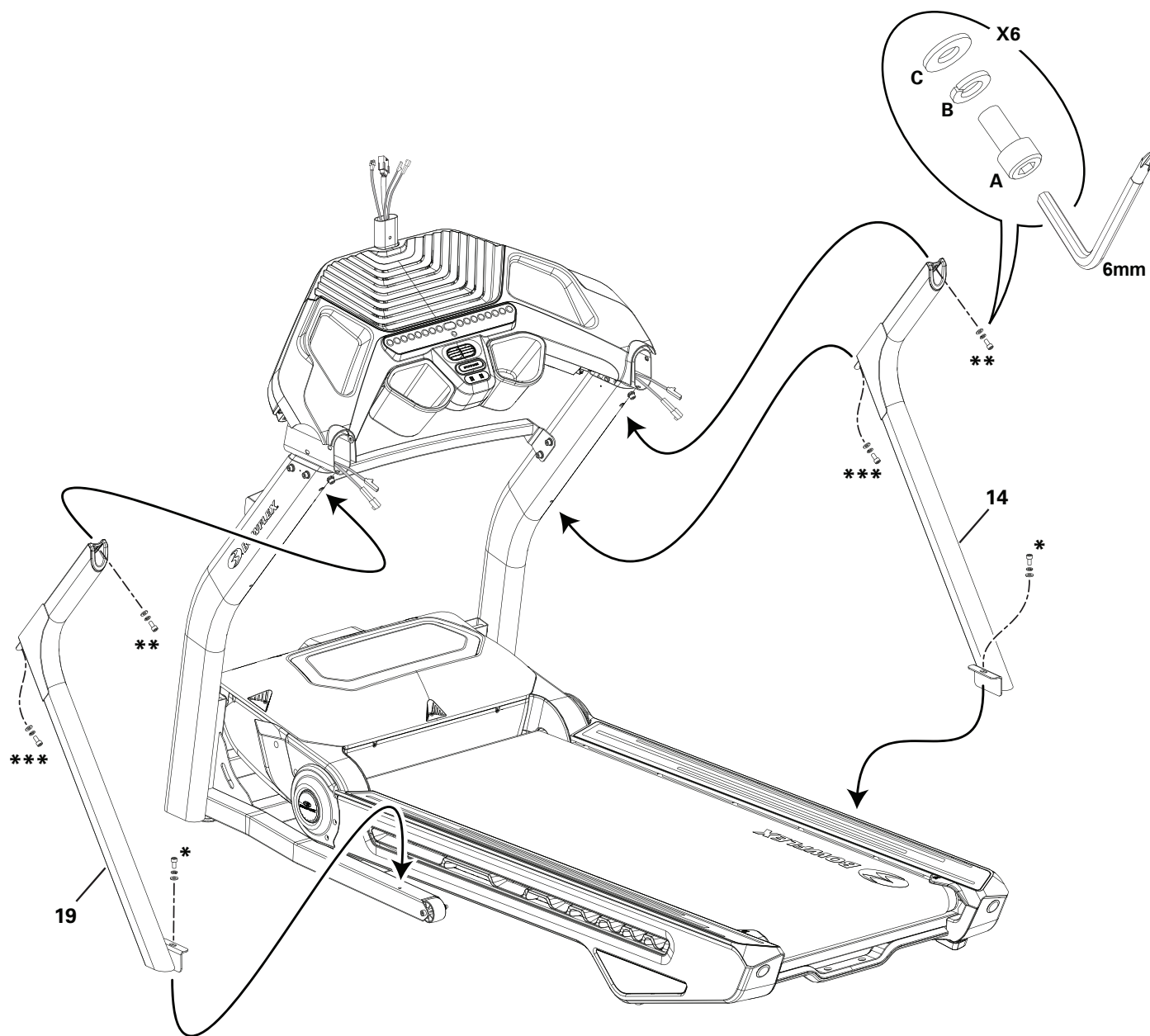
! Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.

Примечание. Не сгибайте кабели. Не затягивайте крепежные изделия полностью до соответствующего указания.



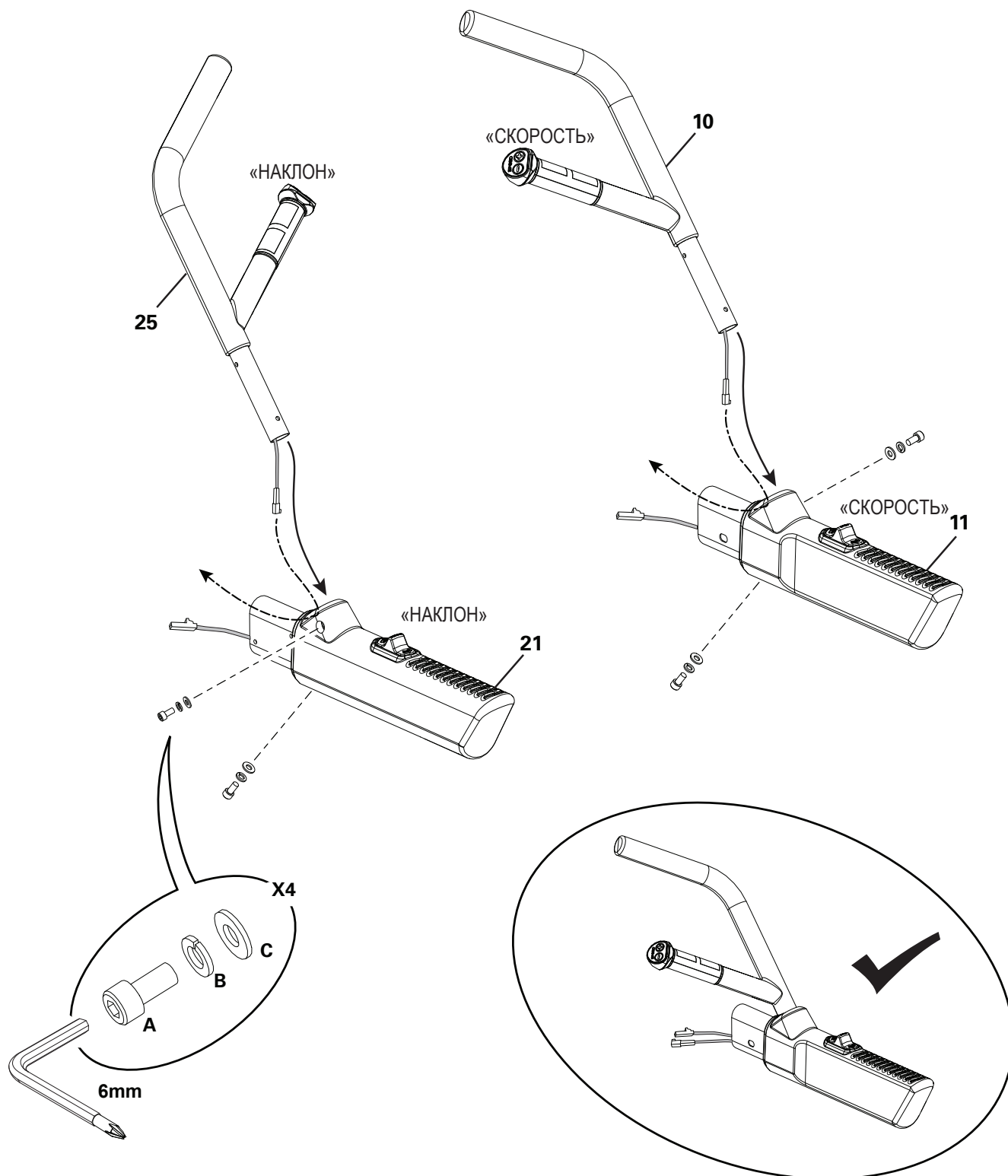
4. Присоедините опоры стоек к раме в сборе, а затем затяните до конца все металлические крепежные изделия

Примечание. Сначала установите металлические крепежные изделия внизу (*), а затем затяните крепежные изделия в порядке (**), (***) и (*). Затяните до конца все металлические крепежные изделия, установленные на предыдущих шагах.



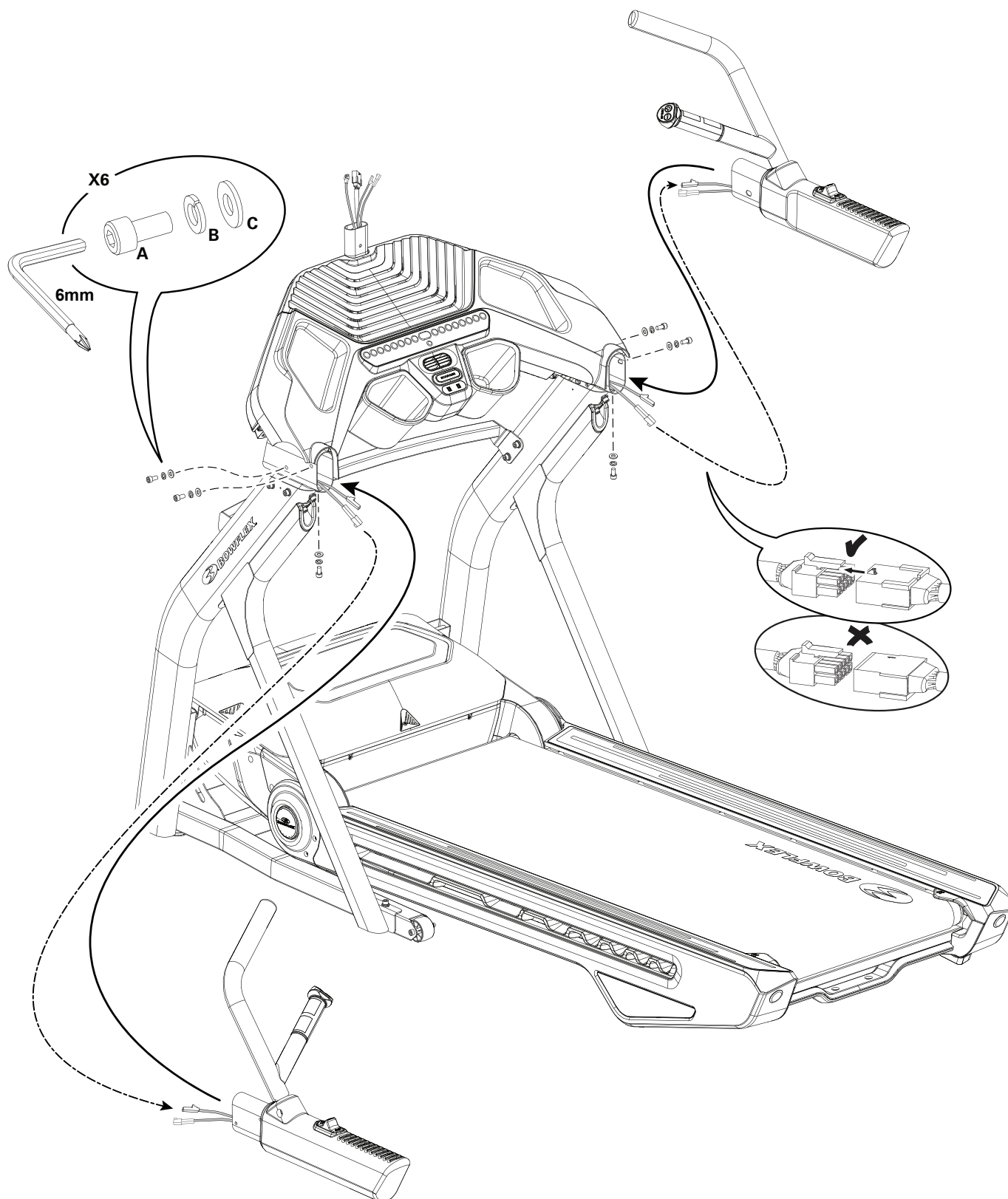
5. Присоедините кабели и прикрепите верхние рукоятки к боковым рукояткам

Примечание. Во время сборки избегайте защемления кабелей, идущих от верхних рукояток через боковые рукоятки. Не сгибайте кабели. Обязательно вставьте верхние рукоятки до конца. Для облегчения сборки на правые (R) и левые (L) части были нанесены соответствующие ярлыки.



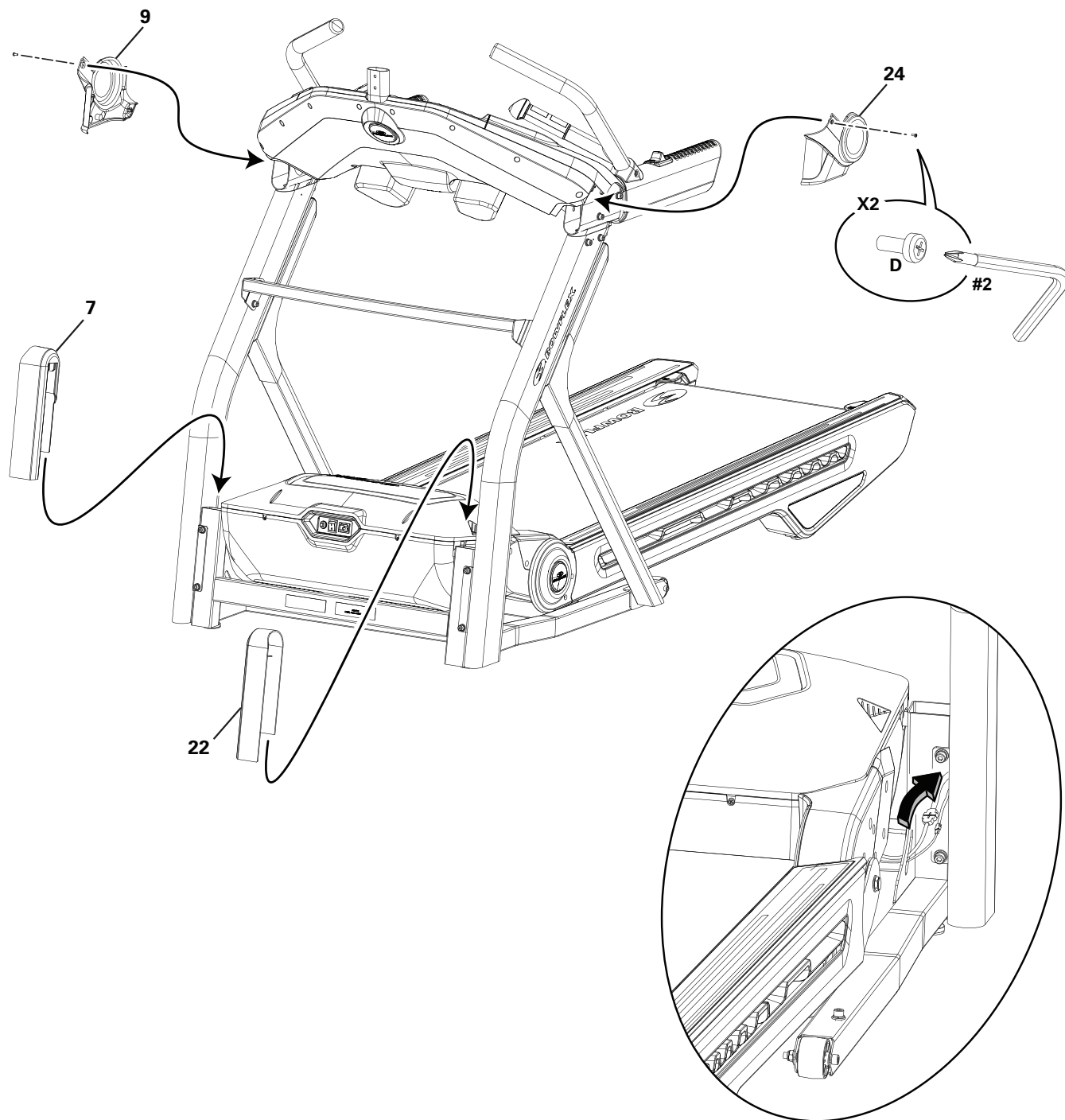
6. Прикрепите сборки рукояток к основанию консоли в сборе

Примечание. Не сгибайте кабели.

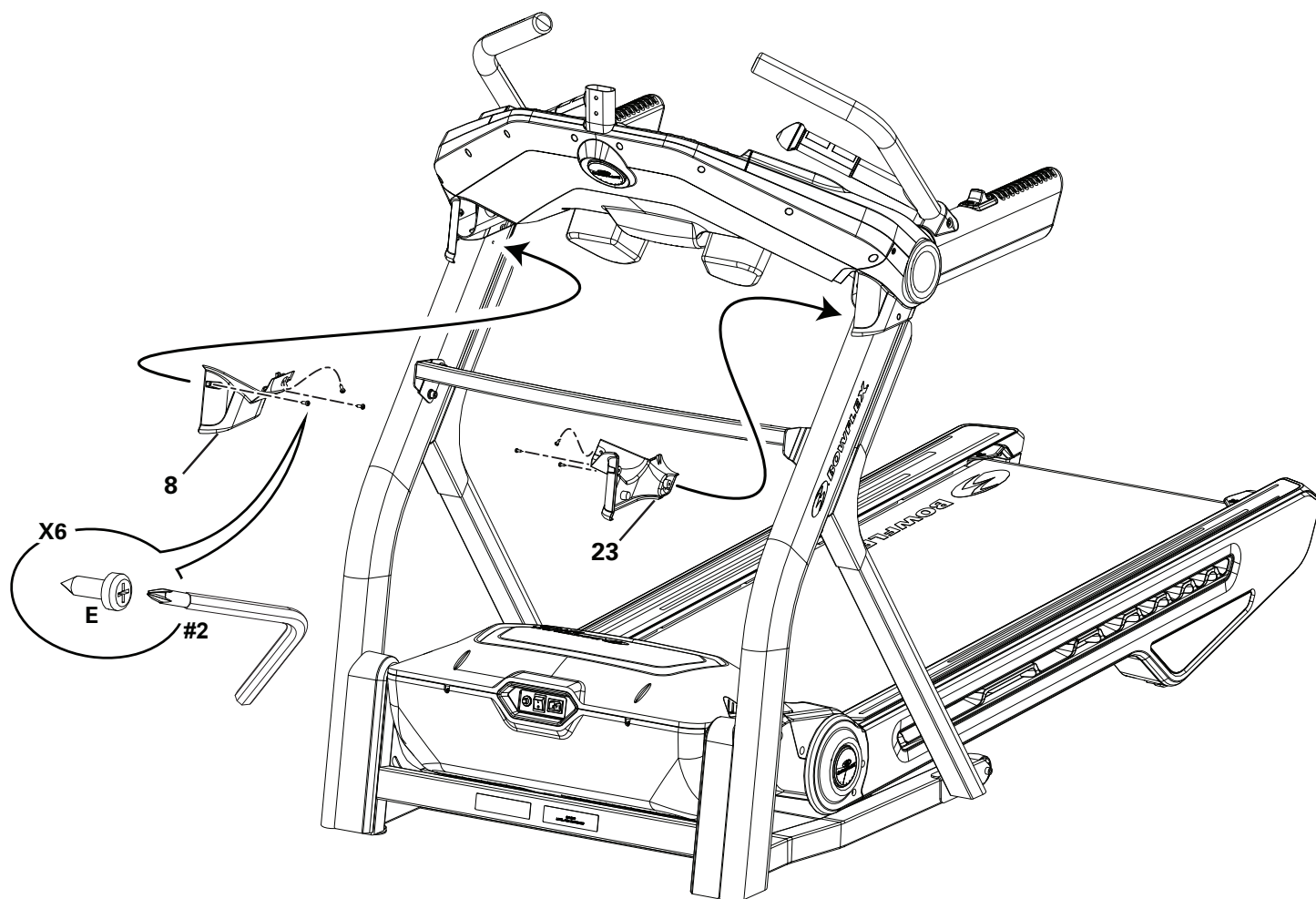


7. Прикрепите кожухи основания и внешние крышки узла соединения к раме в сборе

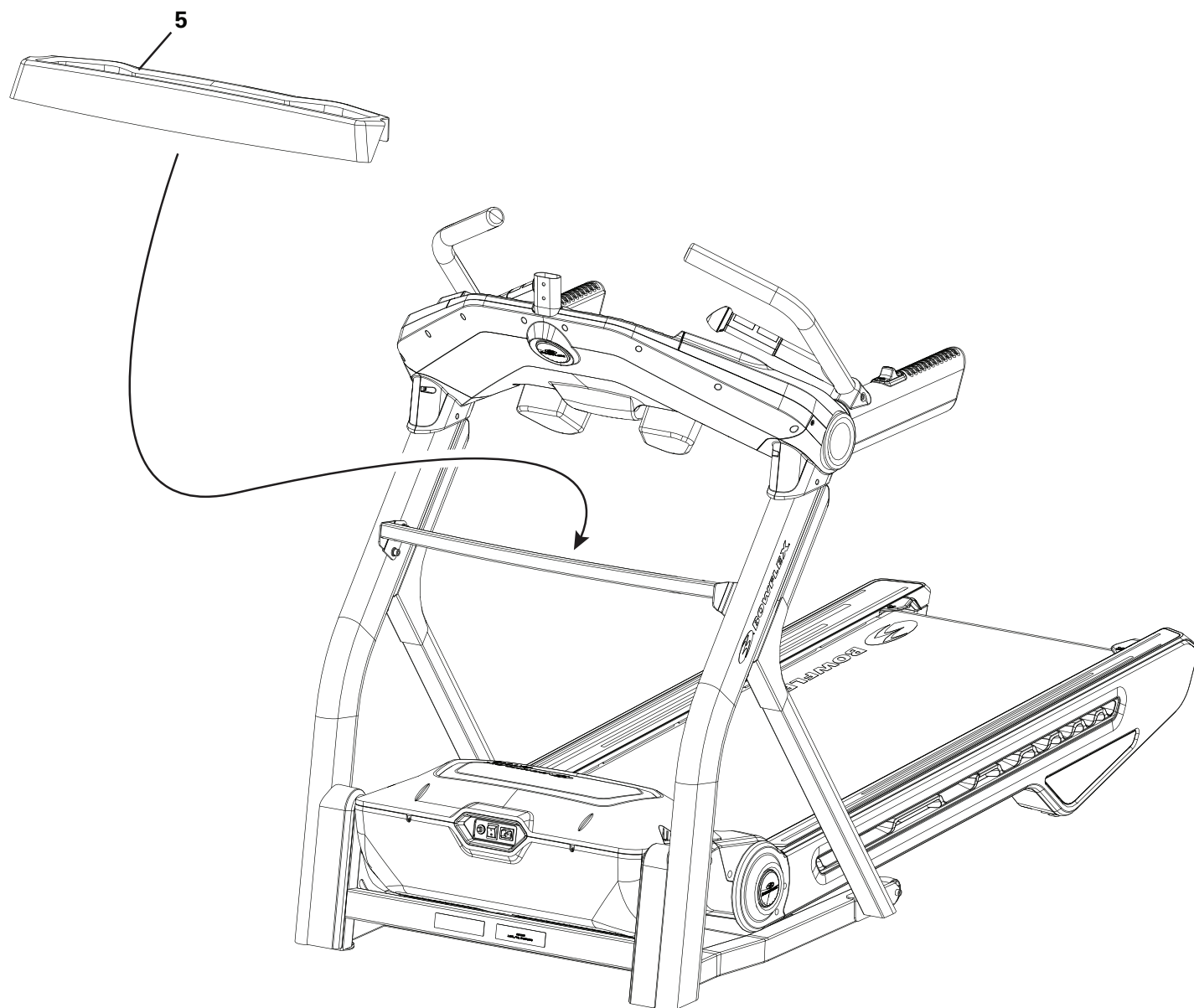
римечание. Правый кожух основания должен скрыть кабельные разъемы. При необходимости просуньте кабель далее в правую стойку



8. Прикрепите внутренние крышки узла соединения к раме в сборе

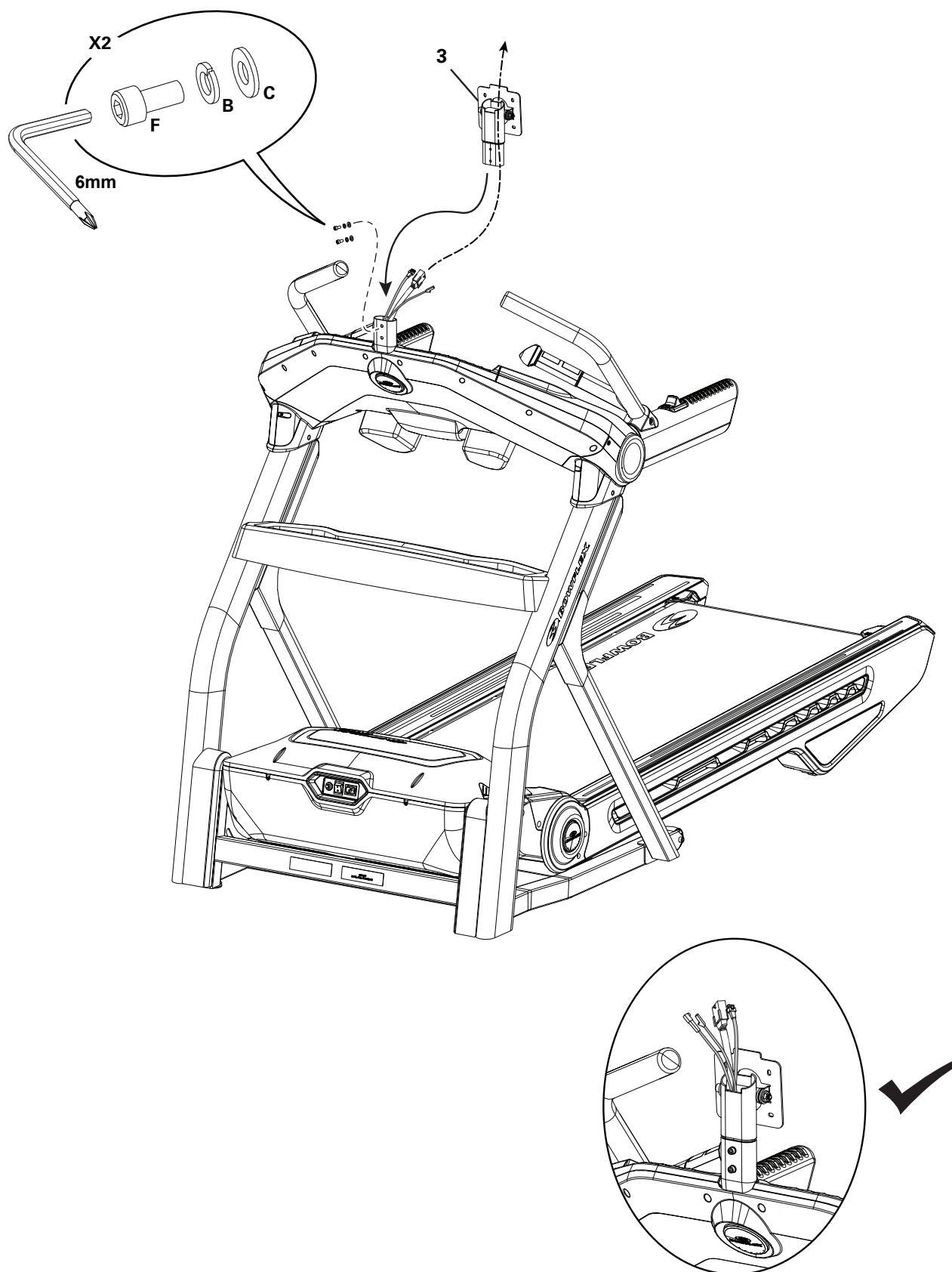


9. Прикрепите лоток поперечины к раме в сборе



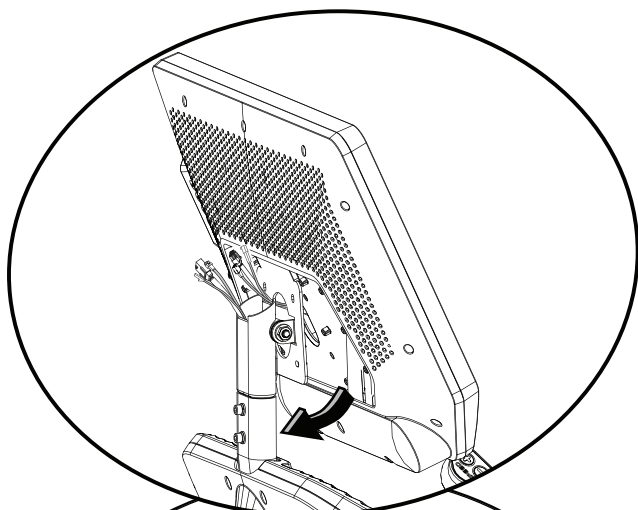
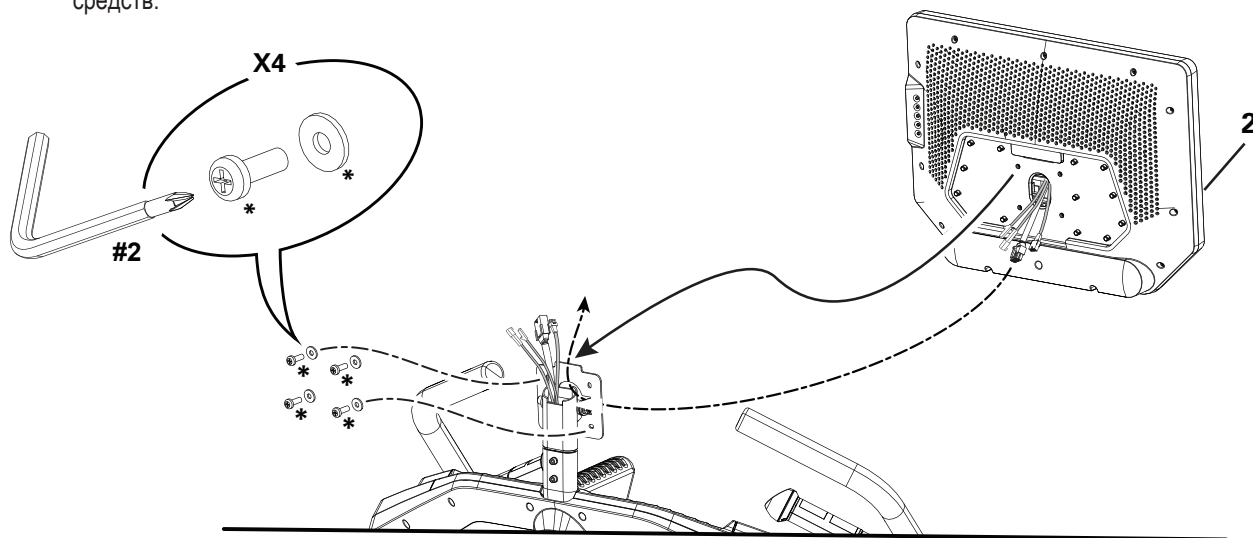
10. Проложите кабели через стойку консоли, а затем присоедините стойку консоли к раме в сборе

Примечание. Не сгибайте кабели.

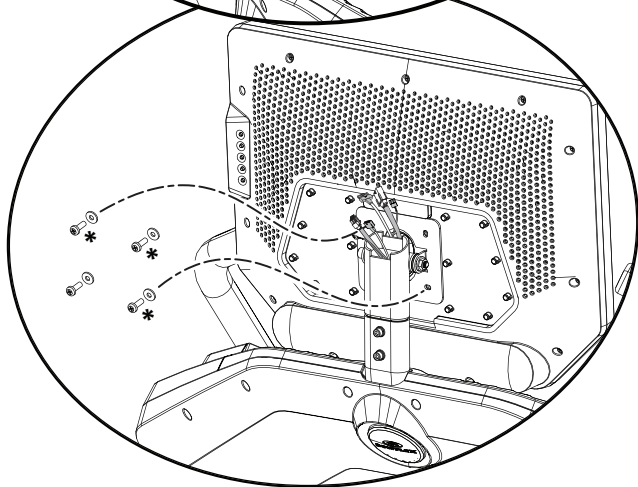


11. Проложите кабели консоли и прикрепите консоль в сборе

Примечание. Не обрезайте и не сгибайте кабели. Каждый кабельный разъем имеет концевой разъем с соответствующим количеством отверстий. Надежно фиксируйте разъемы кабелей. * — указанные крепежные изделия не входят в комплект крепежных средств.



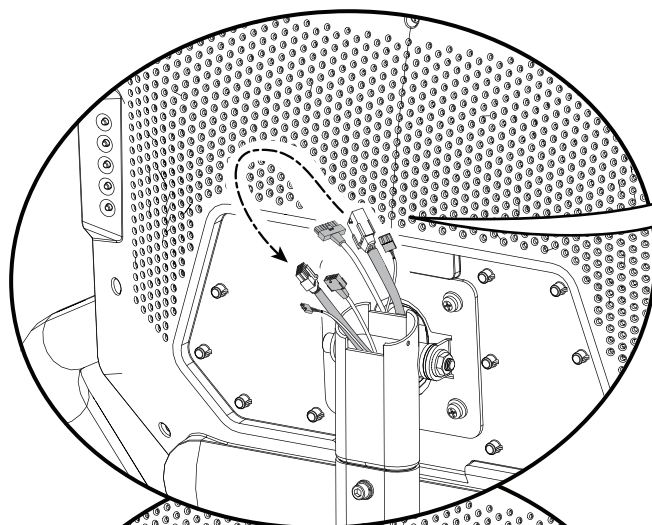
А. Установите консоль на ее стойку, а затем проведите кабели насквозь через стойку.



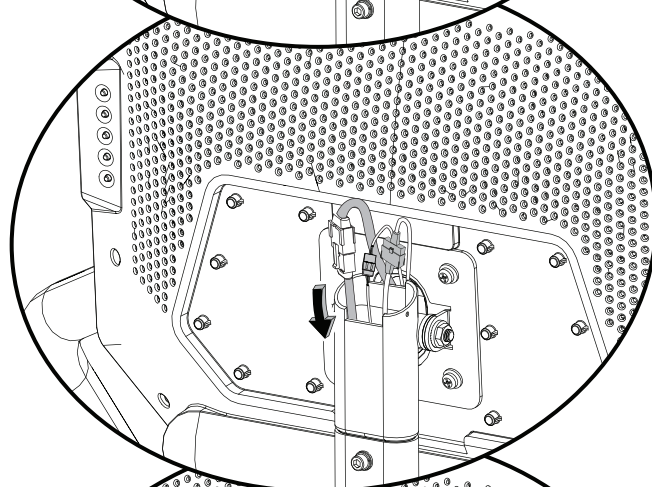
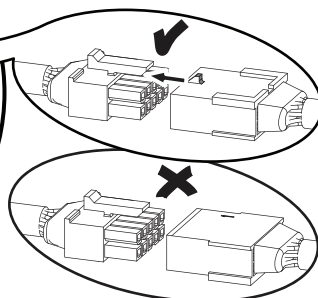
Б. Поверните консоль в сборе вниз до конца и зафиксируйте ее на стойке консоли.

Примечание. Не сгибайте кабели.

11. Проложите кабели консоли и прикрепите консоль в сборе (продолжение)



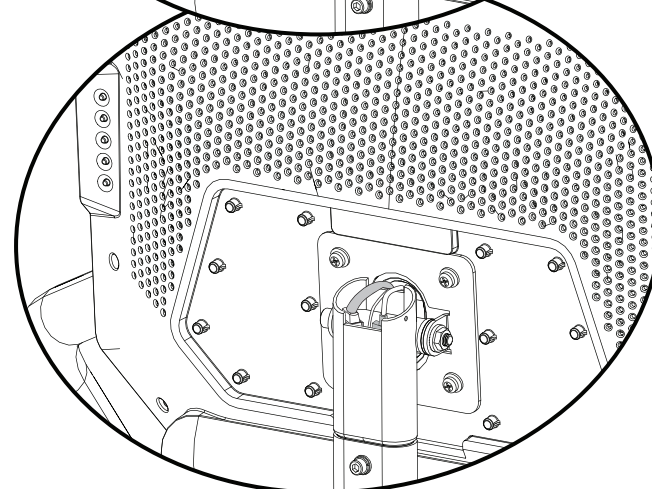
В. Подсоедините кабели.



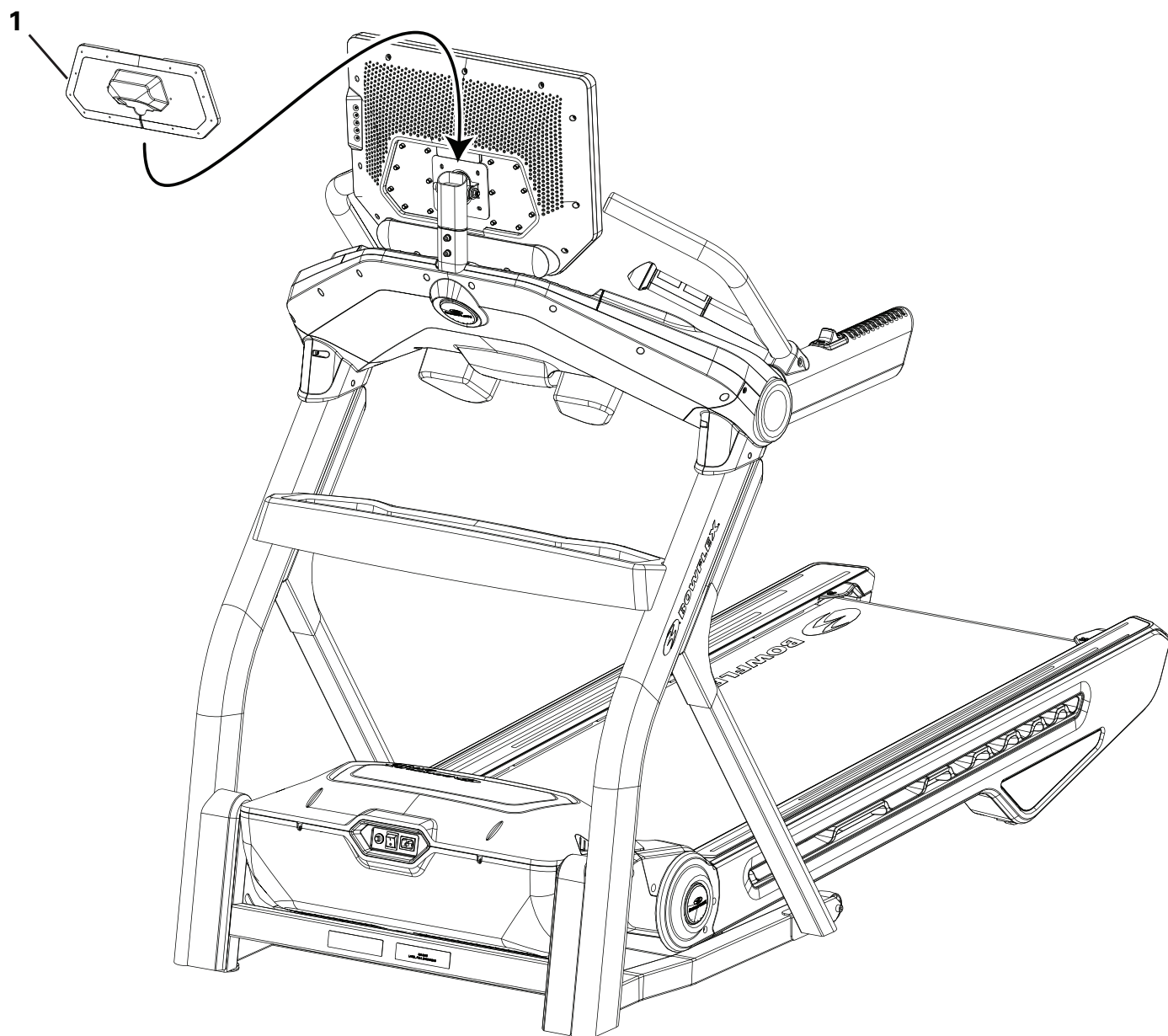
Г. Осторожно переместите каждый разъем и соответствующие кабели вниз в стойку консоли в следующем порядке:

1. Белый разъем
2. Большой черный разъем
3. Малый черный разъем

Примечание. Вставляйте разъемы в стойку консоли до натяжения кабеля от консоли в сборе (или пока он не перестанет свободно свисать).



12. Прикрепите заднюю крышку консоли к раме в сборе

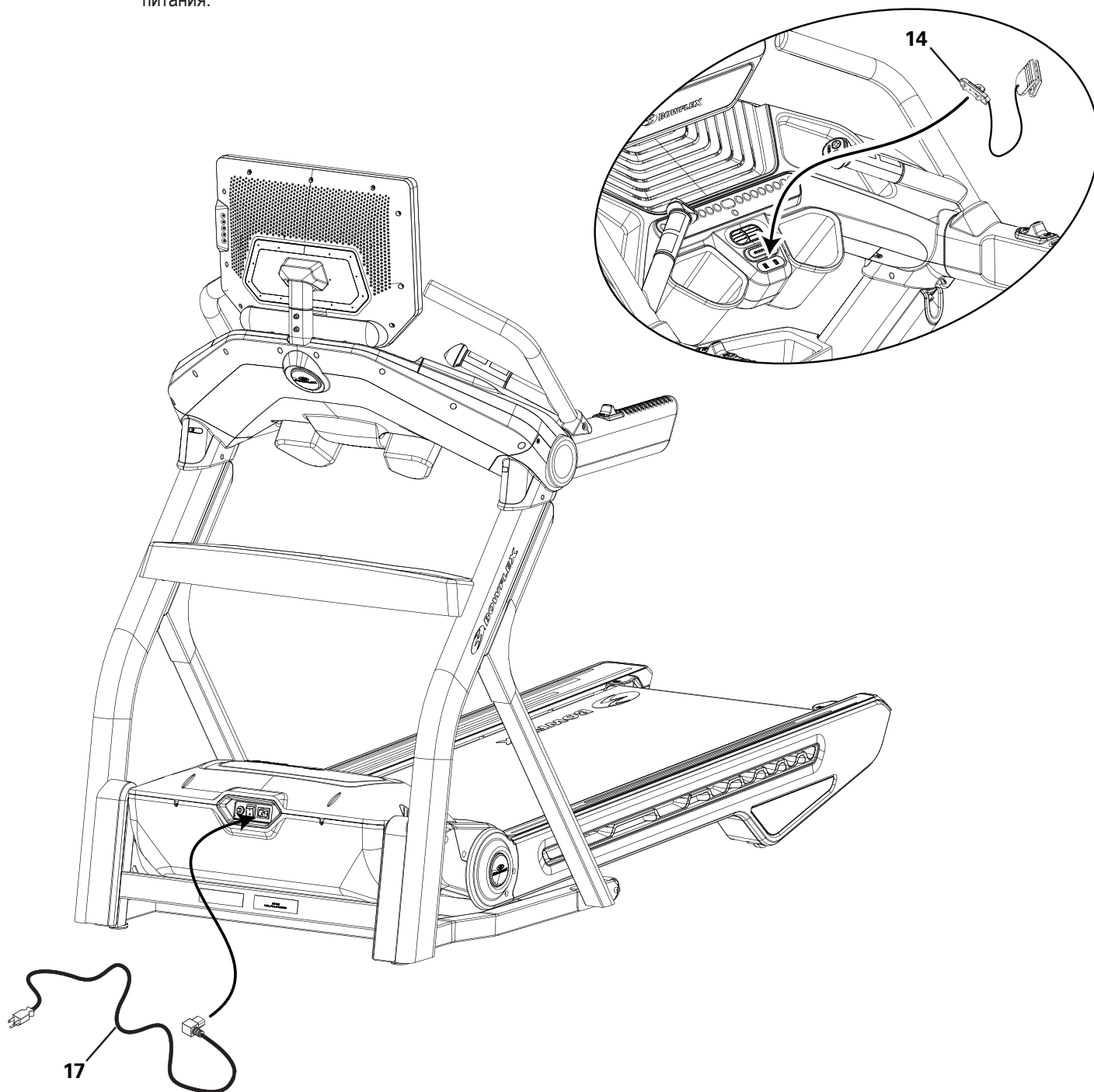


13. Подключите шнур питания и предохранительный ключ к раме в сборе



Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).

Примечание. Если вы готовы начать эксплуатацию тренажера, включите электропитание с помощью выключателя питания.



14. Настройка тренажера

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

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

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

Примечание. Для эксплуатации тренажера Bowflex™ требуется подключение Wi-Fi. При отсутствии доступного подключения к сети немедленно обратитесь к своему представителю Bowflex™ 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.

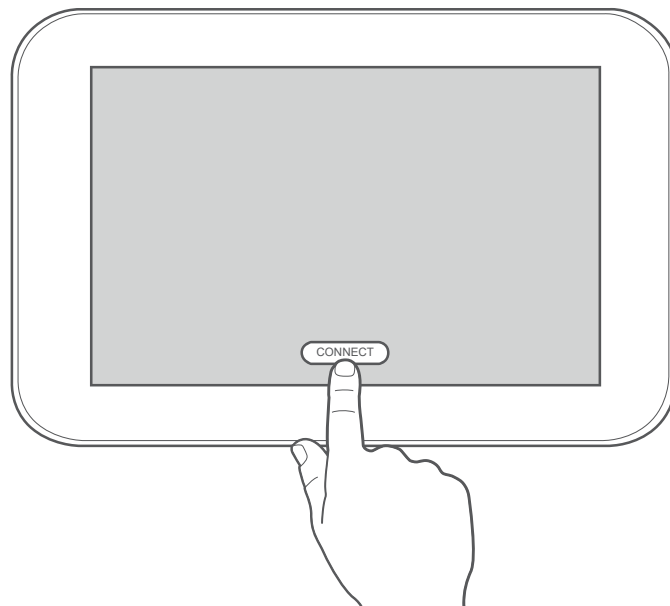
- Д. Не отключая соединение Wi-Fi, коснитесь кнопки Back (Назад).

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

- Ж. На консоли отобразится экран опций. Выберите Log In (Войти) или Create Account (Создать учетную запись). Выполняйте указания по регистрации вашего нового тренажера. По завершении регистрации ваш тренажер будет готов к эксплуатации.

Примечание. Для регистрации тренажера Bowflex™ требуется подключение Wi-Fi. После первоначальной регистрации и конфигурации вы сможете пользоваться тренажером без подключения Wi-Fi. При этом будут доступны только базовые программы тренировок и функции. Все тренировки с помощником, индивидуальные тренировки, пробежки Explore The World™ с погружением в виртуальную реальность открытых ландшафтов и видео с занятиями под руководством тренера доступны только при подключении Wi-Fi и участии в программе JRNY™*.

- З. На консоли отобразится экран Just for You (Только для вас!). Этот экран стимулирует выполнять тренировку с оценкой уровня физической подготовки Fitness Assessment для перехода к индивидуальной тренировке*. Для получения дополнительных сведений о доступных опциях перейдите на вкладку Learn (Обучение).



15. Окончательная проверка

Осмотрите оборудование, чтобы убедиться, что все крепления плотно затянуты, а все компоненты надлежащим образом собраны.

Примечание. Удалите все защитные крышки с лицевой стороны консоли.

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

⚠ Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.

* Для пользования функциями JRNY™ требуется участие в программе JRNY™ (подробные сведения доступны на сайте www.bowflex.com/jrny). Пользователи из США и Канады могут оформить участие в программе JRNY™ по номеру телефона 800-269-41-26 или на сайте www.bowflex.com/jrny. Если доступно (включая США), вы можете оформить участие в программе JRNY™, загрузив приложение JRNY™ на свой телефон или планшет и зарегистрировавшись в загруженном приложении. Участие в программе JRNY™ может быть доступно не во всех странах.

Перемещение и хранение тренажера

! Тренажер может перемещаться одним или несколькими лицами. Будьте осторожны при перемещении тренажера. Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для перемещения тренажера. При необходимости воспользуйтесь помощью другого человека.

1. Прежде чем перемещать тренажер, убедитесь, что беговая платформа имеет нулевой наклон («0»). При необходимости установите значение наклона, равное 0.

! Перед регулировкой наклона платформы убедитесь в отсутствии препятствий под ним. Обнуляйте наклон платформы после каждой тренировки.

2. Извлеките предохранительный ключ и положите его в надежное место.

! Каждый раз, когда не пользуетесь тренажером, извлекайте предохранительный ключ и кладите его в недоступное для детей место.

3. Обязательно переведите выключатель питания в выключенное состояние и отсоедините шнур питания.

4. Сложите беговую дорожку, прежде чем перемещать ее. Ни в коем случае не перемещайте беговую дорожку в разложенном состоянии.

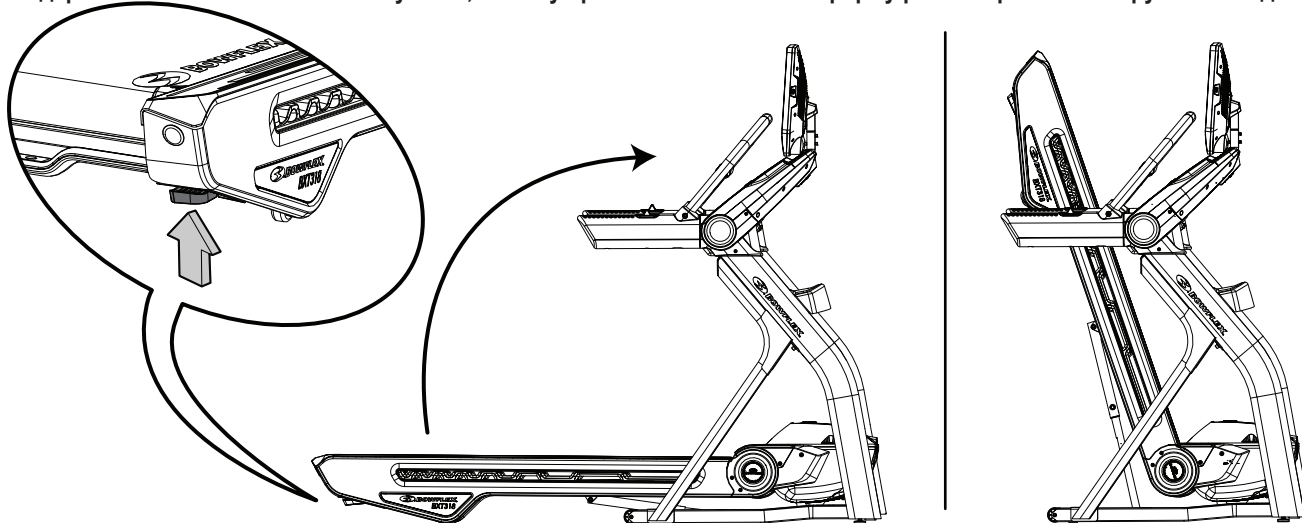
! Ни в коем случае не перемещайте тренажер, не сложив перед этим беговую платформу. Вращение или перемещение деталей может привести к защемлению конечностей и травмам.

5. Убедитесь в наличии достаточного свободного пространства вокруг беговой дорожки, над ней и в ее пределах. Убедитесь в отсутствии поблизости предметов, способных привести к разлитию жидкостей или блокированию раскрытия платформы из сложенного состояния.

! Убедитесь в наличии достаточного свободного места по высоте разложенной платформы.

6. Правой рукой нажмите и удерживайте в нижнем положении кнопку освобождения беговой платформы. Используя подъемную рукоятку, расположенную под задней поверхностью бегового полотна, поднимите беговую платформу вверх до максимально достигаемого положения и активируйте гидравлический подъемник. Как только беговая платформа переместится приблизительно на 10 дюймов (25,4 см), можно отпустить кнопку освобождения беговой платформы. Проверьте надежность фиксации гидравлического подъемника на месте.

! Соблюдайте соответствующие меры предосторожности и следуйте методикам выполнения грузоподъемных операций. Удерживайте колени и локти согнутыми, а спину прямой. Тяните за платформу равномерно обеими руками. Убедитесь, что



у вас достаточно сил для поднятия беговой платформы до ее фиксации при помощи блокировочного механизма. При необходимости воспользуйтесь помощью другого человека.

! Ни в коем случае не используйте беговое полотно или задний ролик для поднятия беговой дорожки. Указанные компоненты не фиксируются на месте и могут внезапно сместиться. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

7. Активируйте блокировочный механизм. Осторожно оттяните беговую платформу и убедитесь, что она не перемещается. При этом не следует находиться на пути возможного перемещения дорожки на случай, если ее блокировочный механизм не работает надлежащим образом.

! Не опирайтесь на беговую дорожку в сложенном положении. Не ставьте на дорожку предметы, которые могут нарушить ее устойчивость или привести к падению.

Не подсоединяйте шнур питания и не пытайтесь запускать беговую дорожку в сложенном положении.

8. Встаньте с одной из сторон беговой дорожки. Поместите переднюю часть ступни так, чтобы она прижимала основание в сборе. Возьмитесь руками за боковой поручень, осторожно наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она полностью опиралась на транспортировочные колеса. Избегайте излишнего наклона тренажера. Удерживайте беговую дорожку в устойчивом положении.

! Для выполнения этого действия может потребоваться участие двух людей, которые должны встать с каждой стороны беговой дорожки. Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для наклона тренажера.

При перемещении тренажера обязательно наденьте обувь с полностью закрытым верхом. Не перемещайте тренажер босиком или только в носках.

Не наклоняйте и не перетаскивайте беговую дорожку, удерживая ее за консоль или поднятую беговую платформу. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

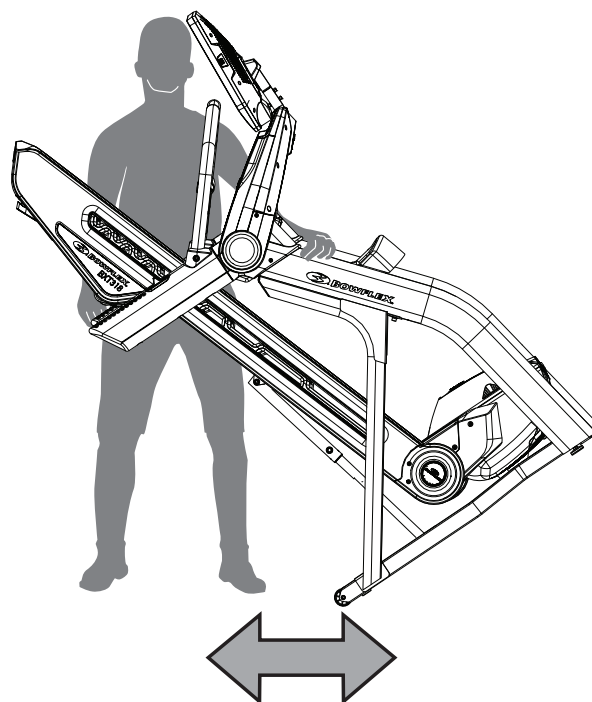
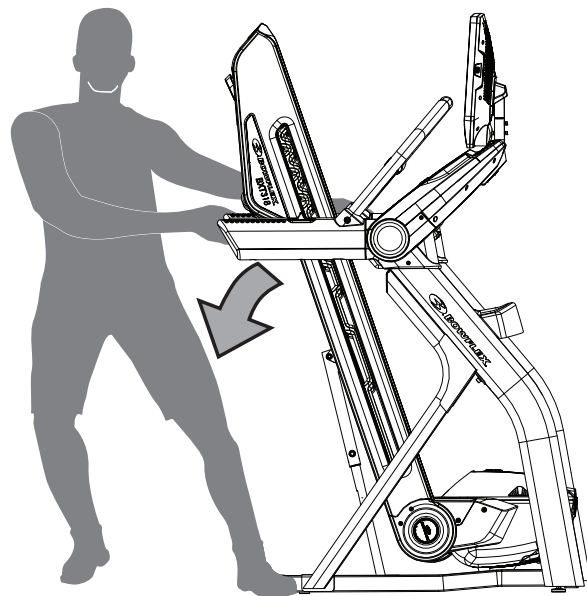
Не находитесь на пути возможного перемещения поднятой беговой платформы.

9. Возьмитесь за боковой поручень и за переднюю часть стойки, затем осторожно перекатите беговую дорожку в желаемое место.

! Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для перемещения тренажера.

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 следует подкладывать резиновый коврик.

Не кладите посторонние предметы на пути беговой платформы в опущенном состоянии.



ПРИМЕЧАНИЕ. Осторожно перемещайте тренажер, избегая столкновений с другими предметами. Иначе это может привести к нарушению работы консоли, повреждению беговой дорожки или порче покрытий вокруг тренажера.

10. Осторожно опустите беговую дорожку в желаемое положение. Прежде чем опускать тренажер, убедитесь в наличии достаточного свободного пространства в соответствующем месте.

11. Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с процедурой «Раскладывание тренажера» в данном руководстве.

Раскладывание тренажера

1. Убедитесь в наличии достаточного свободного места для опускания беговой платформы.

! Обеспечьте минимальный зазор в 2 м (79 дюймов) позади тренажера и по 0,6 м (24 дюйма) с каждой стороны. Это расстояние рекомендовано для обеспечения безопасного доступа к тренажеру и его перемещения; оно также позволяет безопасно покинуть его в аварийной ситуации.

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от посторонних материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения, и предусмотрите достаточную для тренировки свободную зону вокруг него. Во избежание электростатического разряда и для защиты пола под тренажер рекомендуется стелить резиновый коврик.

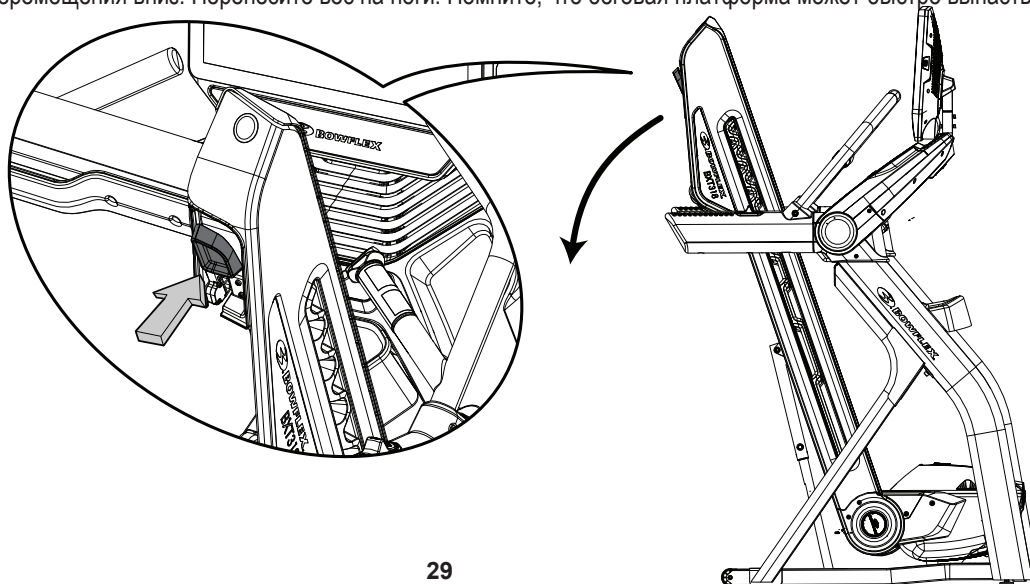
Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон платформы.

2. Убедитесь в отсутствии на тренажере или поблизости него предметов, способных привести к разлитию жидкостей или блокированию складывания платформы из разложенного состояния.

3. Слегка подтолкните беговую платформу по направлению к консоли. Правой рукой нажмите и удерживайте в нижнем положении кнопку освобождения беговой платформы, а затем отодвиньте беговую платформу в сторону от консоли. Как только конец беговой платформы переместится на расстояние приблизительно 25,4 см (10 дюймов), отпустите кнопку и передвиньте платформу по направлению к тренажеру. Продолжайте тянуть беговую платформу.

! Не заходите на путь возможного перемещения беговой платформы.

4. Гидравлический подъемник установлен таким образом, что может легко выпасть. Удерживайте беговую платформу, пока не преодолеете приблизительно 2/3 от перемещения вниз. Перенесите вес на ноги. Помните, что беговая платформа может быстро выпасть на последнем участке перемещения.



Регулировка уровня тренажера

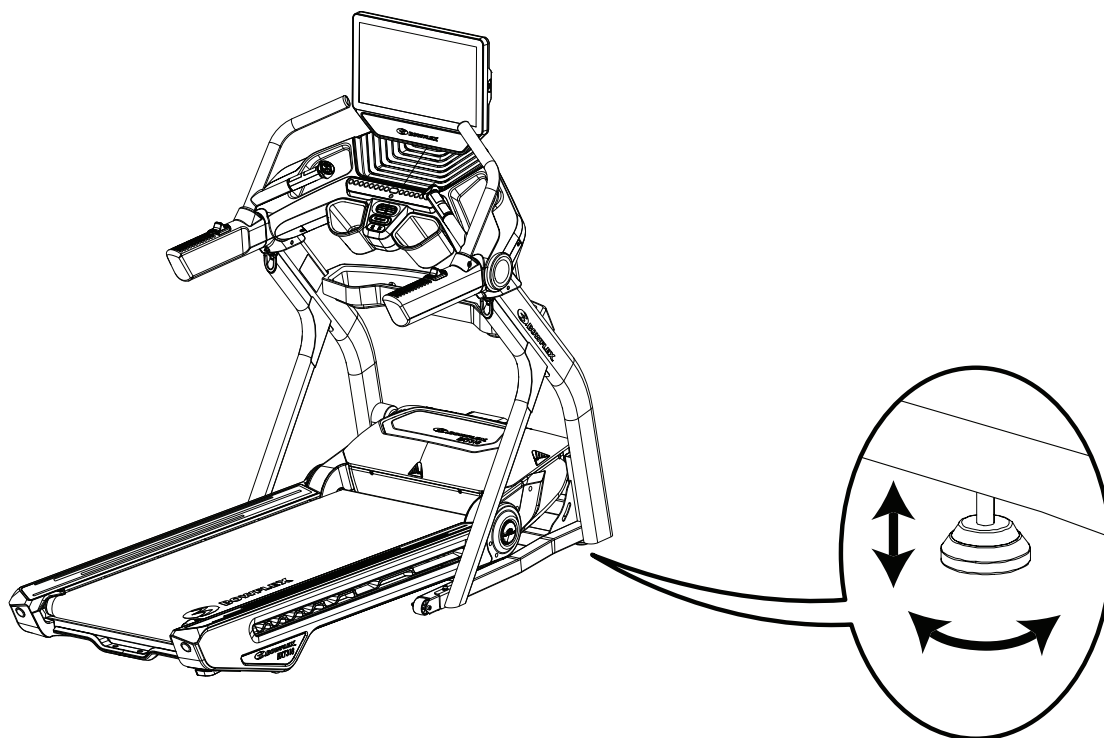
Если поверхность в зоне проведения тренировки неровная, тренажер нужно выставить по уровню. Для регулировки:

1. Разместите тренажер в зоне тренировки.
2. Выставьте положение регуляторов уровня таким образом, чтобы все ножки касались пола.

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

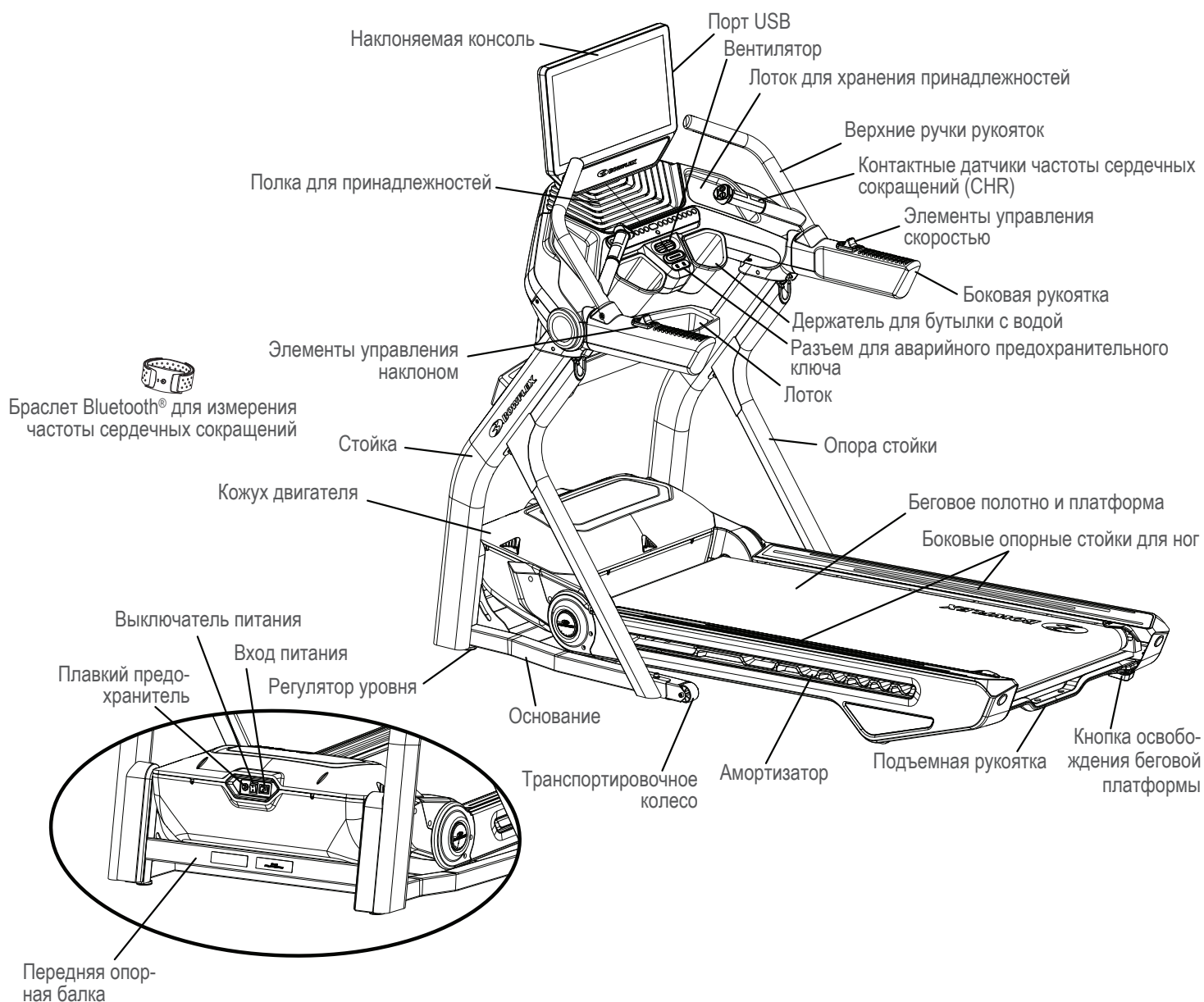
3. Выполняйте регулировку до тех пор, пока тренажер не выровняется.

Перед тренировкой убедитесь, что тренажер находится в горизонтальном устойчивом положении.



Полотно беговой дорожки

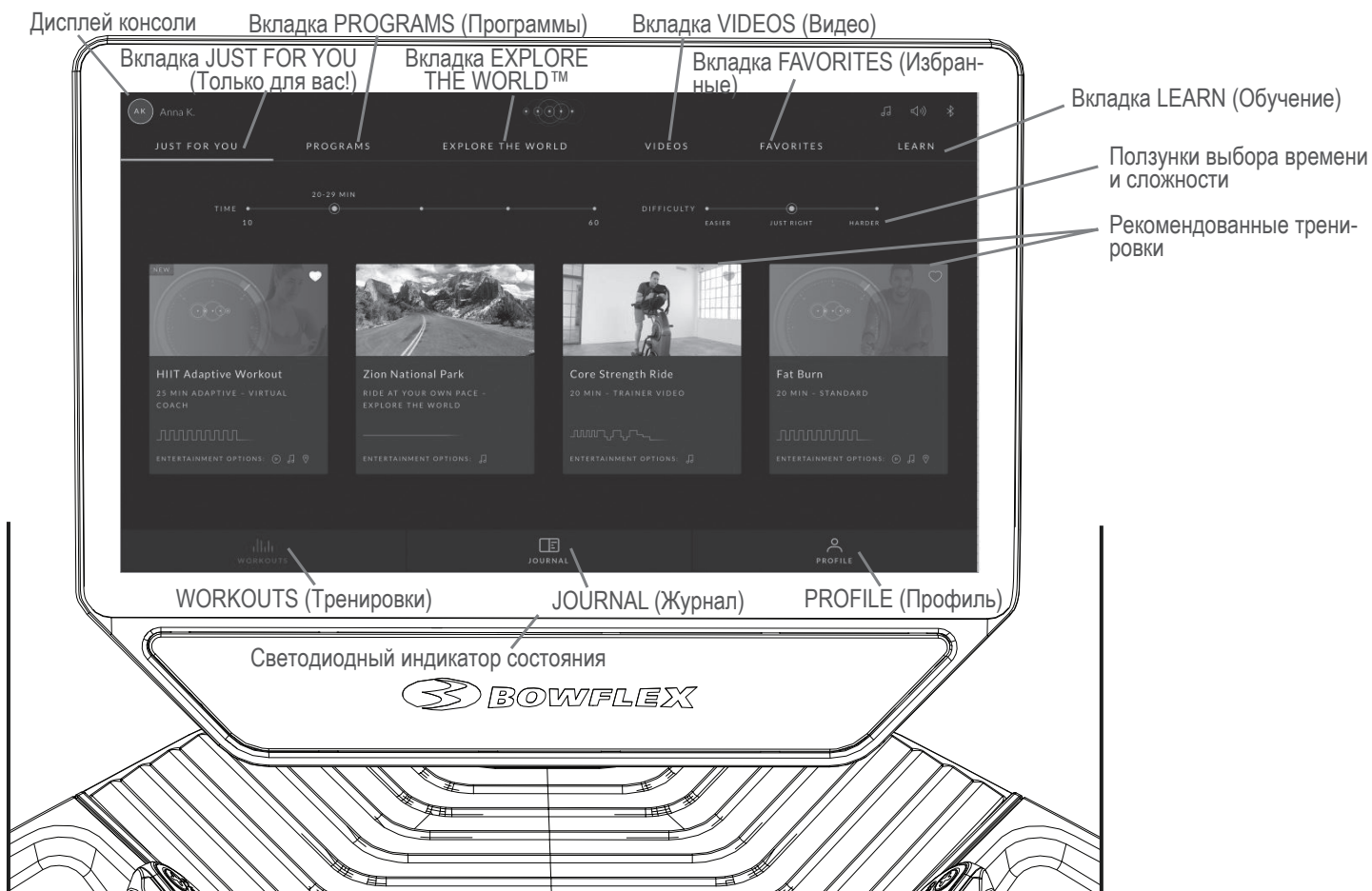
Ваша беговая дорожка оснащена надежным высококачественным беговым полотном, рассчитанным на длительную безотказную службу. Полотно на беговой дорожке может издавать колотящий звук во время запуска, если оно не эксплуатировалось в течение длительного времени, находилось в заводской упаковке или недавно было установлено на тренажер. Это связано с тем, что в этот момент полотно подстраивается под кривизну переднего и заднего роликов. Такое явление наблюдается достаточно часто и не свидетельствует о какой-либо неисправности тренажера. После того как беговая дорожка поработает некоторое время, шум прекратится. Время, в течение которого звук исчезает, зависит от температуры и влажности среды, в которой установлена беговая дорожка.



▲ 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.

Консоль



Для доступа к программе JRNY™* можно воспользоваться консолью данного тренажера Bowflex™. Благодаря программе JRNY™ вы получите доступ к тренировкам под руководством, адаптированным к вашим возможностям и удобно транслируемым через консоль, а также к дружественному виртуальному голосовому помощнику, который будет поддерживать вас на пути к достижению долгосрочного успеха в физической подготовке.

Примечание. Для пользователей, не участвующих в программе JRNY™*, определенное содержимое может быть отключено или заблокировано. Все тренировки с помощником, индивидуальные тренировки, пробежки Explore The World™ с погружением в виртуальную реальность открытых ландшафтов и видео с занятиями под руководством тренера доступны только при наличии подключения Wi-Fi и участии в программе JRNY™. Доступные тренировки отображаются на вкладках Programs (Программы), Explore the World™, Workouts (Тренировки) и JUST FOR YOU (ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС).

Дисплей консоли

Главная страница Console Display (Дисплей консоли) предоставляет удобный доступ к таким основным функциям, как ручные и стандартные программы тренировок. Для управления всеми этими функциями достаточно простого касания дисплея. Чтобы сделать выбор, запустить тренировку или вывести консоль из режима ожидания, достаточно просто коснуться дисплея.

Примечание. Кнопки с задней стороны консоли предназначены для сброса настроек к заводским значениям и восстановления данных. Они не предназначены для применения пользователем. Кнопка питания отключает подсветку консоли, поэтому она выглядит отключенной, однако электронные компоненты продолжают работать.

* Для пользования функциями JRNY™ требуется участие в программе JRNY™ (подробные сведения доступны на сайте www.bowflex.com/jrny). Пользователи из США и Канады могут оформить участие в программе JRNY™ по номеру телефона 800-269-41-26 или на сайте www.bowflex.com/jrny. Если доступно (включая США), вы можете оформить участие в программе JRNY™, загрузив приложение JRNY™ на свой телефон или планшет и зарегистрировавшись в загруженном приложении. Участие в программе JRNY™ может быть доступно не во всех странах.

Вкладка JUST FOR YOU (ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!)

После входа в систему вкладка Just For You (Только для вас!) является отправной точкой тренировок и главным экраном тренажера. Здесь отображаются варианты адаптивных тренировок под руководством* и обучающие видео, которые помогут вам в улучшении своей физической формы. Коснитесь какой-либо из доступных опций для просмотра дополнительных сведений и начала тренировки.

Примечание. Для задания рекомендуемой тренировки можно воспользоваться ползунками Time (Время) и Difficulty (Сложность). Для пользователей без подписки уровня «Премиум»* будет отображаться только ползунок выбора Time (Время).

Вкладка PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)

Вкладка Programs (Программы) предоставляет доступ ко всем адаптивным тренировкам под руководством (как с виртуальным голосовым помощником, так и без него)*, а также стандартизированные программы тренировок.

Примечание. Без подключения Wi-Fi будут доступны только базовые программы тренировок и функции.



Занятия на данном тренажере требуют координации и поддержания равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

Вкладка EXPLORE THE WORLD™

Благодаря тренировкам Explore The World™ вы сможете бегать по виртуальным локациям, расположенным на открытой местности; при этом угол наклона беговой платформы будет регулироваться в соответствии с ландшафтом.

Примечание. Для выполнения тренировок Explore The World™ требуется подключение к Wi-Fi и участие в программе JRNY™.



Занятия на данном тренажере требуют координации и поддержания равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

Вкладка VIDEOS (ВИДЕО)

На вкладке Videos (Видео) доступны видео под руководством тренеров по фитнесу*; они структурированы по сложности и упорядочены по времени.

Вкладка FAVORITES (ИЗБРАННЫЕ)

Быстрый доступ к вашему избранному содержанию. Чтобы добавить опцию на вкладку Favorites (Избранные), коснитесь значка сердечка в верхнем правом углу.

Вкладка LEARN (ОБУЧЕНИЕ)

Содержит обучающие видео и ключевые сведения о фитнесе.

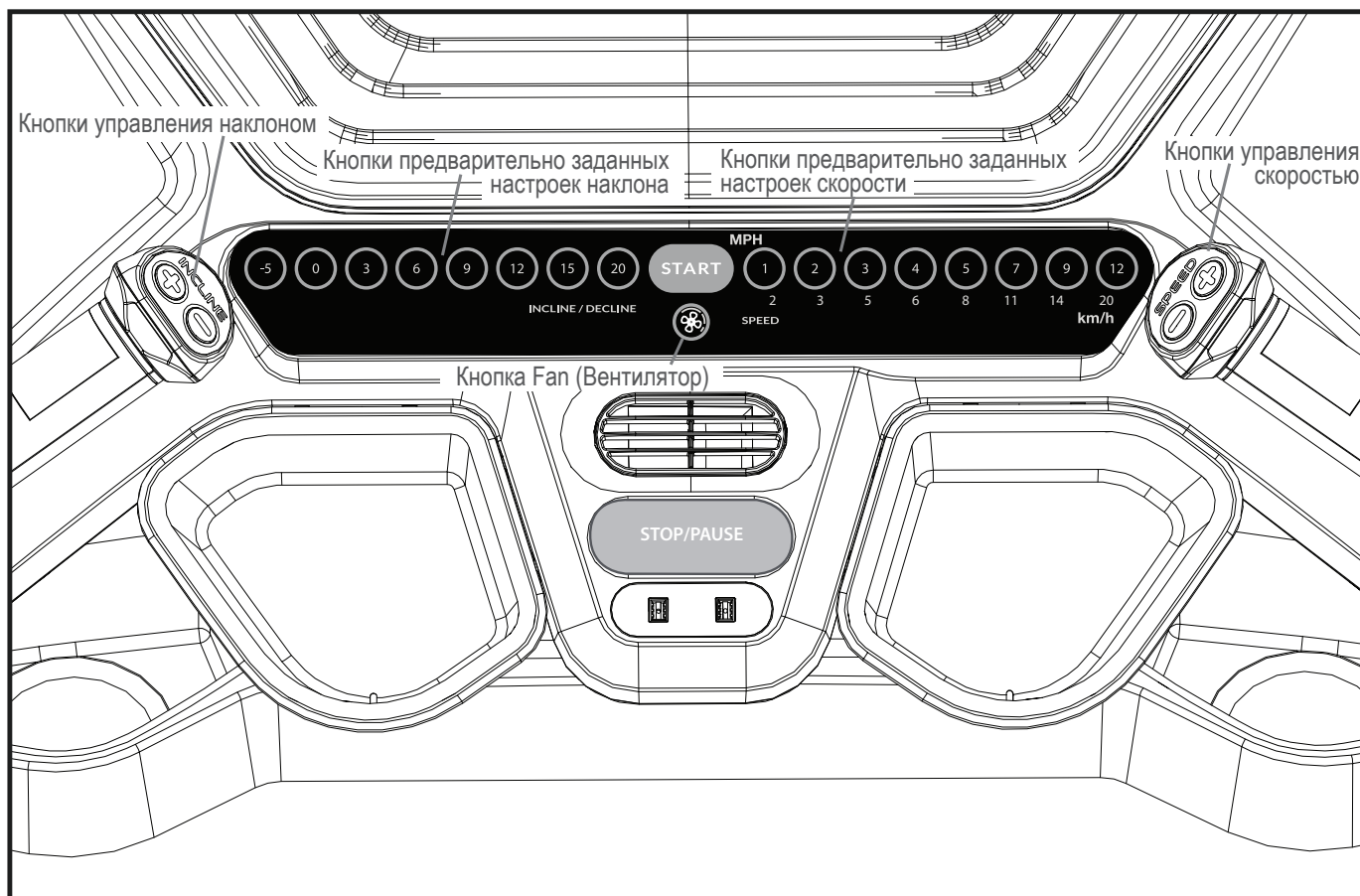
Рекомендованные тренировки

Рекомендованные тренировки подбираются на основании вашего текущего уровня физической подготовки, уже выполненных тренировок, а также выбранных настроек времени и сложности. Для просмотра развернутого описания коснитесь карты Suggested Workout (Рекомендуемая тренировка).

Примечание. Для пользователей, не участвующих в программе JRNY™*, будет отображаться только ползунок выбора Time (Время).

WORKOUTS (ТРЕНИРОВКИ)

На вкладке Workouts (Тренировки) централизованно отображаются все доступные тренировки и обучающие видео.



! Занятия на данном тренажере требуют координации и поддержания равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

JOURNAL (ЖУРНАЛ)

Отображает итоги тренировки (Overview), выполненные тренировки и вознаграждения для выбранного профиля пользователя.

PROFILE (ПРОФИЛЬ)

Просмотр и редактирование сведений в вашем профиле пользователя, настроек и информации об участии в программе JRNY™.

Светодиодный индикатор состояния

Светодиодный индикатор состояния показывает статус консоли: активна, выполняется запуск / консоль функционирует нормально (индикатор непрерывно светится), либо произошла ошибка (индикатор мигает 3 раза). Чтобы сбросить параметры консоли при возникновении ошибки, отключите питание тренажера на 30 секунд и повторно включите его.

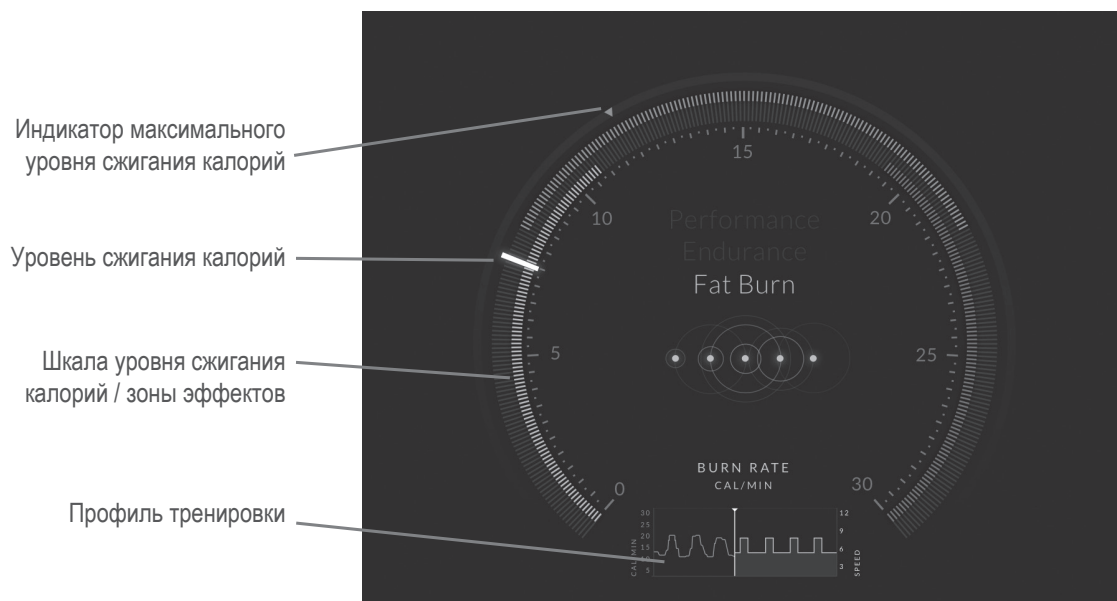
Кнопки управления наклоном

Кнопки управления наклоном используются для увеличения (+ и ▲) / уменьшения (– и ▼) значения наклона беговой платформы.

Примечание. Кнопки управления наклоном могут обеспечивать отрицательный уровень наклона (наклон вниз).

Кнопки предварительно заданных настроек наклона

Служат для выбора настройки наклона беговой платформы.



Кнопки управления скоростью

Кнопки управления скоростью используются для увеличения (+ и ▲) / уменьшения (– и ▼) скорости беговой платформы.

Кнопки предварительно заданных настроек скорости

Служат для выбора настройки скорости бегового полотна.

Кнопка START (Пуск)

Нажмите для запуска текущей выбранной программы тренировки или возобновления приостановленной тренировки.

Кнопка Fan (Вентилятор)

Управляет 4 скоростями работы вентилятора (выключен, низкая, средняя, высокая скорость).

Кнопка STOP/PAUSE (Завершить/приостановить)

Нажмите для приостановки тренировки или завершения приостановленной тренировки.

Время интервала

Время интервала — это оставшееся время текущего интервала (спринта, восстановления или общего времени тренировки).

Шкала уровня сжигания калорий / зоны эффектов

Шкала уровня сжигания калорий отображает количество калорий, сжигаемых в минуту. Указанный уровень является функцией от интенсивности, которая определяется текущим уровнем скорости и наклона. По мере увеличения указанных значений уровень сжигания калорий также будет увеличиваться.

Шкала зоны эффектов отображается во время стандартной тренировки и тренировки в ручном режиме, она содержит три предлагаемые зоны: «Сжигание жира», «Выносливость» и «Производительность».

Профиль тренировки

Профиль тренировки является визуализацией тренировки, отображающей интенсивность. Чем выше линия профиля, тем интенсивнее тренировка.

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. 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 подготовки 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.

Панель показателей

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

Время

Подсчитывает суммарное время вашей тренировки (в минутах и секундах, например 15:42).

Interval (Интервал)

Во время тренировки с интервалами этот показатель отображает текущий активный интервал, а также суммарное количество интервалов в течение тренировки. Каждый интервал содержит сегменты тренировки Sprint (Спринт) и Recover (Восстановление).

Distance (Расстояние)

Расстояние отображается в милях или километрах в зависимости от настройки пользователя.

Калории

Показатель калорий — это общее количество калорий, израсходованных во время тренировки

Уровень сжигания калорий

Шкала уровня сжигания калорий отображает количество калорий, сжигаемых в минуту. Указанный уровень является функцией от интенсивности, которая определяется текущим уровнем скорости и наклона. По мере увеличения указанных значений уровень сжигания калорий также будет увеличиваться.

Частота сердечных сокращений

Показатель частоты сердечных сокращений отображает количество ударов сердца в минуту. При получении значения частоты сердечных сокращений значок сердца начнет мигать. После стабилизации считываемого значения значок будет гореть непрерывно.

 Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

Incline (Наклон)

На дисплее Incline (Наклон) отображается текущий наклон беговой платформы (в процентах).

Примечание. Тренажер может обеспечивать отрицательный уровень наклона (наклон вниз).

Скорость

На дисплее Speed (Скорость) отображается текущая скорость в милях (MI) или километрах (KM) в час с точностью до одного знака после запятой (например, 3,4 мили в час).

Темп (Средний)

Среднее значение темпа не отображается на панели метрик, но отображается с результатами тренировки.

Элементы управления скоростью и наклоном

Элементы управления скоростью и наклоном расположены на концах нижней части верхних рукояток и на боковых рукоятках. С помощью описанных элементов осуществляется управление наклоном и скоростью бегового полотна. Кнопки с левой стороны — кнопки увеличения и уменьшения наклона. Элементы управления с правой стороны — кнопки увеличения и уменьшения скорости. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы быстро отрегулировать настройку наклона или скорости.



Не нажимайте описанные кнопки, когда беретесь за какую-либо из рукояток.

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

При том что полная информация о завершенной тренировке отображается на консоли (при участии в программе JRNY™), вы также можете просматривать эти сведения удаленно со своего устройства. Для доступа к программе JRNY™ достаточно лишь загрузить само приложение JRNY™.

1. Загрузите 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 устройство получит доступ к вашей учетной записи, вы сможете просматривать прошлые и будущие тренировки, а также тренировки с помощником в рамках программы JRNY™*.

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.

Bluetooth® аудио (двунаправленный поток)

Ваш тренажер может воспроизводить аудио с вашего мобильного устройства через динамики консоли с помощью соединения Bluetooth®. Тренажер может также осуществлять потоковую трансляцию аудио из консоли на ваше устройство Bluetooth® (например, на наушники Bluetooth®).

Примечание. Потоковая трансляция Bluetooth® аудио может осуществляться только в одном направлении (от тренажера или на него) одновременно.

* Для пользования функциями JRNY™ требуется участие в программе JRNY™ (подробные сведения доступны на сайте www.bowflex.com/jrny). Пользователи из США и Канады могут оформить участие в программе JRNY™ по номеру телефона 800-269-41-26 или на сайте www.bowflex.com/jrny. Если доступно (включая США), вы можете оформить участие в программе JRNY™, загрузив приложение JRNY™ на свой телефон или планшет и зарегистрировавшись в загруженном приложении. Участие в программе JRNY™ может быть доступно не во всех странах.

Браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений

Браслет Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений входит в комплект поставки вашего тренажера. Чтобы воспользоваться браслетом Bluetooth® для измерения частоты сердечных сокращений, выполняйте инструкции из прилагаемого к нему руководства.

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

Примечание. Перед использованием снимите с датчика частоты сердечных сокращений защитное покрытие (при наличии).

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®.
 - Б. Коснитесь опции Manage Bluetooth® (Управление Bluetooth).
 - В. Переключите опцию с OFF (Выкл.) на ON (Вкл.).
 - В. 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. 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.

Bluetooth® аудио (двунаправленный поток)

Ваш тренажер может воспроизводить аудио с вашего мобильного устройства через динамики беговой дорожки с помощью соединения Bluetooth®. Тренажер может также осуществлять потоковую трансляцию аудио из приложения JRNY на ваше устройство Bluetooth® (например, на наушники Bluetooth®).

Примечание. Потоковая трансляция Bluetooth® аудио может осуществляться только в одном направлении (от тренажера или на него) одновременно.

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 рукоятки крепко: не слабо, но и не слишком сильно. Обе руки должны соприкоснуться с датчиками, чтобы консоль обнаружила пульс. После того как консоль обнаружит четыре стабильных сигнала пульса, отобразится исходная частота пульса.

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.

Если полученный сигнал частоты сердечных сокращений кажется вам ошибочным, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

! Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

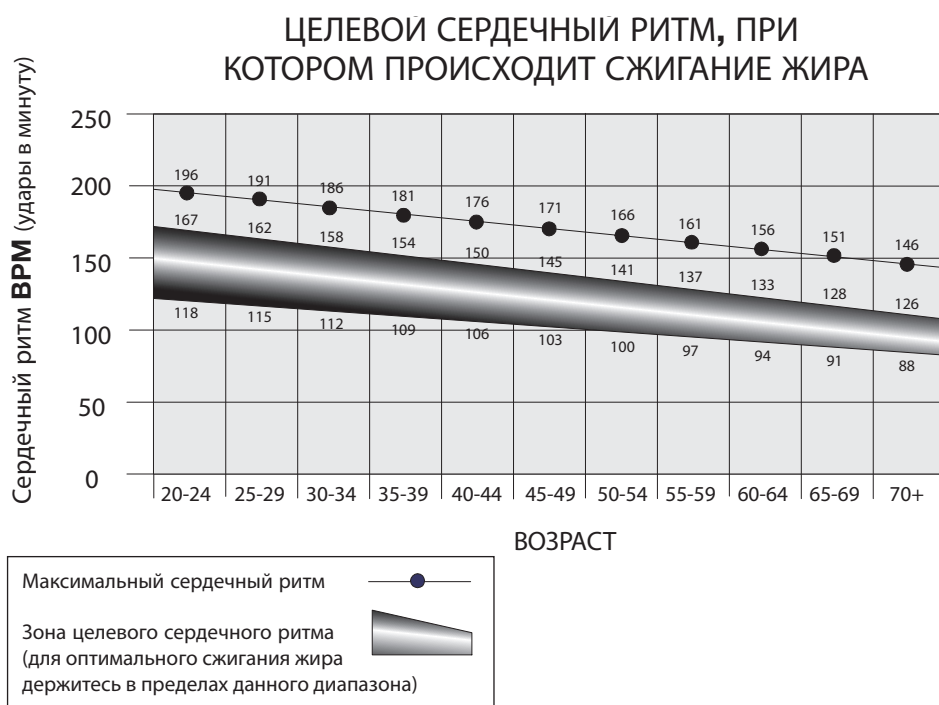
Расчет частоты сердечных сокращений

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. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов показания частоты сердечных сокращений 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 различаться, 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, в котором представлены распространенные 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.

Основы физической подготовленности

Частота

Для поддержания хорошей формы, снижения веса и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы рекомендуется выполнять тренировки на тренажере Bowflex® как минимум 3 раза в неделю около 30 минут в день.

Если вы только начинаете упражнения (либо если возвращаетесь к регулярной программе упражнений после перерыва) и вам не удастся комфортно выполнить 30 минут непрерывных упражнений за раз, позанимайтесь 5—10 минут. Далее постепенно повышайте длительность тренировки, пока она не достигнет в совокупности 30 минут.

Если ваш график слишком плотный и вам не удастся выделить 30 минут в течение дня на непрерывные упражнения, попробуйте накапливать 30 минут, совершая несколько недолгих тренировок в течение одного дня. Например, можно заниматься 15 минут утром и 15 минут вечером.

Для достижения оптимальных результатов рекомендуется сочетать тренировки на тренажере для здоровья сердца Bowflex® с программой силовой подготовки на домашнем тренажере Bowflex® или с помощью гантелей Bowflex® SelectTech®, следуя инструкциям руководства по избавлению от лишнего веса Bowflex™ (включено в настоящее руководство).

Постоянство

Плотный рабочий график, семейные и домашние дела могут усложнить переход к регулярным упражнениям, которые станут частью вашей 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 тренировками с интервалами активности (с переменной скоростью). Тренажер Bowflex® подарит еще больше удовольствия, если вы внесете разнообразие в упражнения.

Экипировка

При занятиях на тренажере Bowflex® крайне важно носить подходящую по размеру, безопасную и удобную обувь и одежду, а именно:

- спортивную обувь 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.



Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы, ноги или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.

Разминка*

Перед использованием тренажера Bowflex® рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения с растяжкой, которые подготовят ваше тело к тренировке:

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

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. 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.



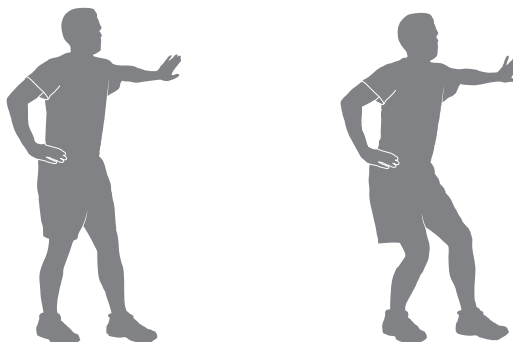
Динамический поворот

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.



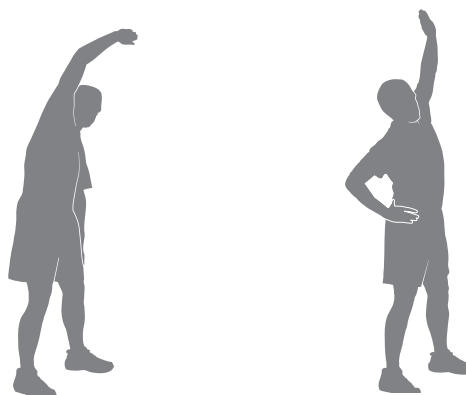
Динамическое упражнение с согнутыми коленями для нагрузки на пятки.

Встаньте, держа ноги на ширине плеч носками вперед, и выдвиньте одну ступню вперед, а вторую — назад. 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.

Тренажер Bowflex® позволяет выполнять тренировки 2 типов, а именно тренировки со стабильной нагрузкой и тренировки с интервалами:

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. Например, такой подход означает темп ходьбы со скоростью 4,8 км/ч (3,0 мили/ч) в течение всей тренировки за исключением времени разминки и нормализации. Тренировки со стабильной нагрузкой способствуют уверенности в выполняемых упражнениях, развитию стойкости и выносливости. Такие тренировки являются ключевым компонентом сбалансированной программы тренировки сердечно-сосудистой системы.

Тренировки с интервалами активности

Тренировка с интервалами активности предполагает изменение скорости (быстрее и медленнее) на протяжении определенных периодов, в течение которых повышаются и понижаются дыхательный и сердечный ритм, а также количество сжигаемых калорий. Пример тренировки с интервалами активности:

- 7 минут легкой ходьбы с невысокой комфортной скоростью.
- 1 минута ходьбы с более высокой скоростью (приблизительно на 50% быстрее).

- 7 минут легкой ходьбы с невысокой комфортной скоростью.
- 1 минута ходьбы с более высокой скоростью (приблизительно в 2 раза быстрее).
- 7 минут легкой ходьбы с невысокой комфортной скоростью.
- 1 минута ходьбы с более высокой скоростью (приблизительно на 50% быстрее).
- 6 минут легкой ходьбы с невысокой комфортной скоростью.

Интервальные тренировки обеспечивают разнообразие и помогают улучшить физическую форму.

Тренажер Bowflex® спроектирован так, чтобы смягчать напряжение суставов и мышц. Как тренировки со стабильной нагрузкой, так и тренировки с интервалами обеспечивают значительно больший комфорт по сравнению с прогулками или пробежками по твердой поверхности на улице.

График тренировок

Ниже приводятся примеры графиков тренировок для уровней подготовки «новичок», «средний» и «опытный». Ориентируйтесь на тот график тренировок, который отражает ваш текущий уровень физической подготовленности. При выполнении каждого из перечисленных шаблонов графиков тренировок планируйте переход на более высокий уровень на следующей неделе, только если в течение текущей недели вы уже легко и комфортно справляетесь с нынешним уровнем.

Новичок	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности

Средний	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности

Опытный	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности

Журнал тренировки

Используйте данный журнал для отслеживания прогресса по мере выполнения тренировок. Отслеживание результатов тренировок способствует мотивации и достижению целей.

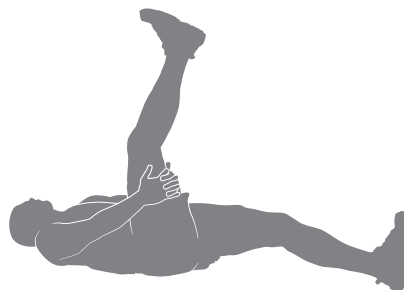
[illegible]

Нормализация*

По завершении занятий на тренажере Bowflex® рекомендуется делать расслабляющую растяжку, способствующую восстановлению вашего тела после тренировки и придающую ему гибкость:

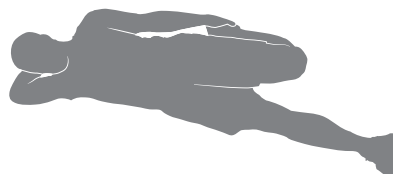
Поднимание ног в положении лежа

Лягте на пол лицом вверх; слегка согните ноги. Поднимите одну ногу вверх к потолку, удерживая колено прямым. Охватите руками бедро и переместите ногу ближе к голове. Для охвата бедра можно также воспользоваться специальным поясом. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Удерживайте голову на полу, стараясь не горбить спину.



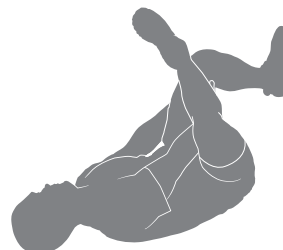
Сгибание коленей в положении лежа на боку

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.



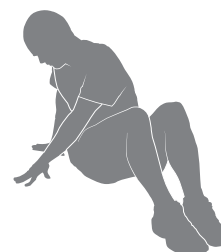
Упражнение «четверка» в положении лежа

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.



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

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. 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.



Первоначальная настройка консоли

1. При подключении тренажера к рабочей розетке он запустится, и активируется красный светодиодный индикатор состояния.
Примечание. Если консоль не получает входящие сигналы, она может перейти в режим ожидания. Для вывода консоли из режима сна коснитесь ее экрана.
2. Тренажер активируется и отобразит экран приветствия с сообщением о подключении к сети Wi-Fi. Коснитесь кнопки Connect (Подключить).
Примечание. Для эксплуатации тренажера Bowflex™ требуется подключение Wi-Fi. При отсутствии доступного подключения к сети немедленно обратитесь к своему представителю Bowflex™ 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. Выберите Log In (Войти) или Create Account (Создать учетную запись). Выполняйте указания по регистрации вашего нового тренажера. По завершении регистрации ваш тренажер будет готов к эксплуатации.
Примечание. Для регистрации тренажера Bowflex™ требуется подключение Wi-Fi. После первоначальной регистрации и конфигурации вы сможете пользоваться тренажером без подключения Wi-Fi. При этом будут доступны только базовые программы тренировок и функции. Все тренировки с помощником, индивидуальные тренировки, пробежки Explore The World™ с погружением в виртуальную реальность открытых ландшафтов и видео с занятиями под руководством тренера доступны только при подключении Wi-Fi и участии в программе JRNY™*.
8. На консоли отобразится экран Just for You (Только для вас!). Этот экран стимулирует выполнять тренировку с оценкой уровня физической подготовки Fitness Assessment для перехода к индивидуальной тренировке*. Для получения дополнительных сведений о доступных опциях перейдите на вкладку Learn (Обучение).

Начало эксплуатации

 **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.**

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от посторонних материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения, и предусмотрите достаточную для тренировки свободную зону вокруг него. Во избежание электростатического разряда и для защиты пола под тренажер рекомендуется стелить резиновый коврик.

Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон платформы.

1. После установки тренажера в зоне тренировки проверьте центрирование и выравнивание бегового полотна. При необходимости см. процедуру «Выравнивание бегового полотна» в разделе «Техническое обслуживание» настоящего руководства.

Примечание. Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.

* Для пользования функциями JRNY™ требуется участие в программе JRNY™ (подробные сведения доступны на сайте www.bowflex.com/jrny). Пользователи из США и Канады могут оформить участие в программе JRNY™ по номеру телефона 800-269-41-26 или на сайте www.bowflex.com/jrny. Если доступно (включая США), вы можете оформить участие в программе JRNY™, загрузив приложение JRNY™ на свой телефон или планшет и зарегистрировавшись в загруженном приложении. Участие в программе JRNY™ может быть доступно не во всех странах.

2. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов под беговым полотном. Под тренажером не должно быть никаких предметов.
3. Вставьте шнур питания в розетку питания, заземленную надлежащим образом.



Не становитесь на шнур питания и вилку.

Примечание. Тренажер рассчитан на прямое подключение к розетке питания, надлежащим образом подсоединенной к электропроводке и заземленной.

4. При использовании устройства Bluetooth® для отслеживания частоты сердечных сокращений выполняйте инструкции по взаимодействию с ним.
5. Включите питание. Теперь на тренажер подается электропитание.
6. Широко расставьте ноги над беговым полотном и встаньте на боковые опорные платформы для ног. Вставьте предохранительный ключ в соответствующий разъем и пристегните шнурок от ключа к своей одежде.



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

Во избежание травм перед запуском тренажера или перед завершением тренировки становитесь на боковые опорные платформы для ног. Не спиждите с тренажера, оставаясь на движущемся беговом полотне и соскакивая с задней части тренажера.

- Проверьте состояние предохранительного ключа и убедитесь, что он вставлен в консоль надлежащим образом.

Примечание. Если не вставить предохранительный ключ, пользователь сможет выполнять на тренажере все операции, кроме активации бегового полотна. Консоль будет отображать напоминания о необходимости вставить предохранительный ключ: ERROR SAFETY KEY (Ошибка предохранительного ключа) и INSERT SAFETY KEY (Вставьте предохранительный ключ).

- Во время тренировок обязательно пристегивайте зажим предохранительного ключа к своей одежде.

• При необходимости немедленно остановить машину достаньте предохранительный ключ, чтобы прекратить подачу питания на полотно и двигатели механизма наклона. Это моментально остановит полотно (приготовьтесь к внезапной остановке); при этом данные тренировки будут стерты. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы остановить полотно и приостановить программу.

7. Выполните вход в систему тренажера или выберите Guest User (Гостевой пользователь). Для получения рекомендаций касательно адаптивных тренировок* необходимо выполнить вход в систему тренажера.

Примечание. Обратите внимание, что беговая платформа поставляется с установленным отрицательным значением наклона (наклон вниз). Для выравнивания беговой платформы установите значение наклона «0».

8. После выбора желаемой тренировки нажмите кнопку START (Пуск).
9. Отобразится экран Entertainment Options (Набор развлечений) для данной тренировки. Выберите одно из предлагаемых развлечений.
10. Беговое полотно начнет двигаться и вскоре достигнет заданной скорости. Осторожно ступите на беговое полотно.



Полотно начнет движение только после обратного отсчета 3 секунд; при этом будут воспроизводиться звуковые сигналы, если звук на тренажере не был выключен.

При подъеме на беговую дорожку, спиждении с нее, а также при изменении наклона или скорости обязательно держитесь за рукоятки.

Чтобы сойти с тренажера в аварийной ситуации, возьмитесь за переднюю или боковую рукоятку и осторожно встаньте на боковые платформы для ног. Остановите беговое полотно и осторожно сойдите с тренажера.

Примечание. Ваша беговая дорожка оснащена надежным высококачественным беговым полотном, рассчитанным на длительную безотказную службу. Полотно на беговой дорожке может издавать колотящий звук во время запуска, если оно не эксплуатировалось в течение длительного времени, находилось в заводской упаковке или недавно было установлено на тренажер. Это связано с тем, что в этот момент полотно подстраивается под кривизну переднего и заднего роликов. Такое явление наблюдается достаточно часто и не свидетельствует о какой-либо неисправности тренажера. После того как беговая дорожка поработает некоторое время, шум прекратится. Время, в течение которого звук исчезает, зависит от температуры и влажности среды, в которой установлена беговая дорожка.

Режим подачи питания / вкладка Just For You (Только для вас!)

При подключении тренажера к источнику питания и переводе выключателя питания во включенное состояние консоль перейдет в режим подачи питания / отобразится вкладка Just for You (Только для вас!).

Изменение уровней наклона

Нажмите кнопки увеличения или уменьшения уровня наклона, чтобы изменить угол наклона платформы в любой момент (при условии, что предохранительный ключ вставлен). Для быстрого изменения уровня наклона нажмите требуемую кнопку предварительно заданной настройки наклона. Платформа отрегулируется в соответствии с заданным уровнем наклона.



Перед опусканием платформы убедитесь в отсутствии препятствий под ней. Полностью опускайте платформу после каждой тренировки.

Занятия на данном тренажере требуют координации и поддержания равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальную высоту платформы, наклоненной до упора.

Примечание. Когда для платформы установится уровень наклона 20 %, максимальная скорость полотна будет составлять 13 км/ч (8 миль/ч).

Изменение скорости бегового полотна

Во время тренировки скорость бегового полотна может регулироваться с шагом 1,0 км/ч или мили/ч. Чтобы настроить скорость бегового полотна, нажмите кнопку увеличения/уменьшения скорости с правой стороны верхней или боковой рукоятки. Нажмите и удерживайте кнопку увеличения или уменьшения скорости для быстрой регулировки шага изменения скорости.

Для быстрого изменения скорости нажмите требуемую кнопку предварительно заданной настройки скорости. Беговое полотно изменит скорость на заданную.

Приостановка или остановка тренировки

1. Крепко держась за рукоятки, сойдите с полотен на боковые опорные платформы для ног, расположенные по бокам беговой платформы.
2. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) для приостановки тренировки. Полотна замедлятся до полной остановки.

Примечание. Если не возобновить приостановленную тренировку в течение 5 минут, тренажер завершит тренировку и отобразит ее результаты.

3. Для перезапуска тренировки нажмите кнопку START (Пуск). Для завершения тренировки нажмите повторно кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить).
4. После тренировки на консоли отобразятся ее результаты.
5. Коснитесь Continue (Продолжить).
6. На консоли отобразится обзор итогов последней тренировки или вкладка Journal (Журнал).

Выключение питания и перезапуск тренажера

Примечание. Когда тренажер Bowflex™ 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 питания машины выйдите из консоли.
2. Переведите выключатель питания в выключенное положение.
3. Отсоедините шнур питания от тренажера.

 **Во избежание использования тренажера без присмотра обязательно переводите выключатель питания в выключенное состояние, доставайте предохранительный ключ и отсоединяйте шнур питания от настенной розетки и разъема питания тренажера. Поместите шнур питания в безопасное место.**

Для перезапуска тренажера выполняйте следующие действия:

1. Выключите питание тренажера и подождите не менее минуты.
2. Подсоедините повторно шнур питания к тренажеру.
3. Переведите выключатель питания во включенное положение. Тренажер осуществит запуск.

До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых случаях для выполнения необходимых задач потребуется помощь второго человека.

 **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.

▲ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования необходимо в обязательном порядке отключить шнур питания от настенной розетки и тренажера, а затем подождать 5 минут, прежде чем производить чистку, техническое обслуживание или ремонт тренажера. Поместите 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. Ремонтируйте или заменяйте все детали при первых признаках износа или повреждения. Данное требование не касается беговой платформы. Для беговой платформы допускается износ с обеих сторон. Если изношена только одна сторона беговой платформы, замена всей платформы не требуется. Если необходимо перевернуть беговую платформу на другую сторону, рекомендуется воспользоваться услугами квалифицированного технического специалиста. После каждой тренировки вытирайте влагу 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.

 **Ни в коем случае не снимайте кожух двигателя: в указанном месте присутствует высокое напряжение, а также имеются движущиеся детали. Обслуживание компонентов должен выполнять только сертифицированный специалист по обслуживанию с применением сервисных процедур, регламентированных Nautilus, Inc.**

Примечание. Не используйте вещества на нефтяной основе.

Действия, выполняемые ежедневно или через 20 часов эксплуатации.

Убедитесь, что все болты и винты туго затянуты. Затяните до необходимого момента.

Ежеквартально

(или по истечении 25 часов работы) — смажьте беговое полотно смазкой, на 100 % состоящей из силикона.

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

Примечание. Не используйте вещества на нефтяной основе.

Чистка

▲ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера необходимо в обязательном порядке отключить шнур питания от сети, после чего подождать 5 минут.

Вытирайте беговую дорожку после каждого использования, чтобы содержать ее в чистоте и сухости. Иногда, возможно, потребуется применение мягкого моющего средства, чтобы убрать всю грязь и соляные разводы с полотна, окрашенных деталей и дисплея.

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. Избегайте попадания на консоль излишней влаги.

Регулировка натяжения полотна

Если во время работы тренажера беговое полотно начнет скользить, необходимо отрегулировать его натяжение. Сзади беговой дорожки располагаются болты регулировки натяжения.

1. Извлеките предохранительный ключ и положите его в надежное место.

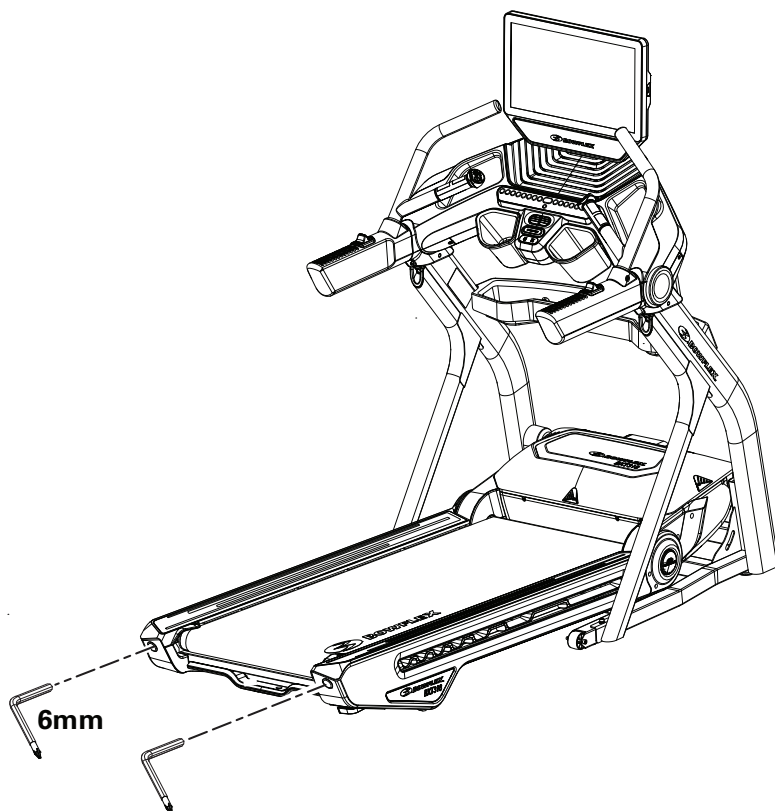


Каждый раз, когда не пользуетесь тренажером, извлекайте предохранительный ключ и кладите его в недоступное для детей место.

2. Обязательно переведите выключатель питания в выключенное состояние и отсоедините шнур питания.
3. С помощью шестигранного ключа на 6 мм поверните правый и левый болты регулировки полотна на 1/2 оборота по часовой стрелке (сначала один болт, а затем второй).
4. После регулировки болтов с каждой из сторон на 1/2 оборота проверьте беговое полотно. Полотно с правильно отрегулированным натяжением должно иметь не более 2,5 см (1 дюйм) свободного хода (если смотреть от середины полотна). Для проверки данного условия оттяните полотно вверх в его центральной точке и измерьте расстояние до платформы. Если расстояние превышает указанное, полотно чрезмерно ослаблено. При необходимости повторите описанный шаг.

Если повернуть болт с одной стороны сильнее, чем с другой, полотно сместится с указанной стороны беговой дорожки, в результате чего может потребоваться повторное выравнивание.

ПРИМЕЧАНИЕ. Излишнее натяжение полотна приводит к чрезмерному трению и износу самого полотна, двигателя и электронных компонентов.



Выравнивание бегового полотна

Беговое полотно вашей беговой дорожки должно быть все время выровнено по центру. При определенных стилях бега и неровностях поверхности под тренажером полотно может смещаться от центра. При смещении полотна от центра может потребоваться небольшая регулировка двух болтов в задней части беговой дорожки.

1. Нажмите кнопку START (Пуск) для запуска бегового полотна.

 **Следите за тем, чтобы не прикасаться к беговому полотну и не становиться на шнур питания. Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы обслуживаете.**

2. Встаньте с задней стороны беговой дорожки, чтобы определить направление перемещения полотна.
3. Если полотно смещается влево, поверните левый болт регулировки полотна на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем правый болт регулировки полотна на 1/4 оборота против часовой стрелки.
Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а затем правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
4. Проследите за движением полотна в течение приблизительно 2 минут. Продолжайте регулировку болтов, пока беговое полотно не будет отцентрировано.
5. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) дважды, чтобы остановить беговое полотно и завершить тренировку «Быстрый старт».

Смазывание бегового полотна

Платформа и система привода полотна вашей беговой дорожки не требуют значительного ухода. Беговое полотно предварительно смазывается перед доставкой. Трение полотна может влиять на функционирование и срок службы тренажера. Смазывайте полотно каждые 3 месяца либо после каждых 25 часов эксплуатации (в зависимости от того, какое условие наступит первым). Даже если беговое полотно не используется, силикон испаряется, и беговое полотно высыхает. Для достижения оптимальных результатов время от времени смазывайте платформу силиконовой смазкой, выполняя следующие указания:

1. Отключите питание тренажера с помощью выключателя питания.
2. Полностью отключите беговую дорожку от настенной розетки и отсоедините шнур питания от тренажера.

⚠ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера необходимо в обязательном порядке отключить шнур питания от сети, после чего подождать 5 минут. Поместите шнур питания в безопасное место.

3. Изучите материал поверхности под беговой дорожкой. Если материал поверхности тяжело чистить или силиконовая смазка может повредить его, подложите впитывающий материал (например, картон или газеты) под беговую дорожку по всей ее длине.
4. Осторожно приподнимите полотно и нанесите несколько капель смазки по всей его ширине. Желательно нанести очень тонкий слой силиконовой смазки на всю платформу под полотном.

ПРИМЕЧАНИЕ. Обязательно пользуйтесь смазкой, на 100 % состоящей из силикона. Не применяйте обезжиривающее средство (например, WD-40®), поскольку оно может существенно ухудшить эксплуатационные качества оборудования. Рекомендуем воспользоваться следующими средствами:

- смазка, на 100 % состоящая из силикона (доступна в большинстве магазинов техники и автомобильных запчастей);
- комплект для смазывания беговых дорожек Lube-N-Walk®, доступный у местного дилера, специализирующегося на товарах для фитнеса, или в Nautilus, Inc.

⚠ Силиконовая смазка не предназначена для использования человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.

5. Поверните полотно вручную на 1/2 его длины и повторно нанесите смазку.

⚠ В случае применения распыляемой смазки для достаточного высыхания аэрозоля необходимо подождать 5 минут, прежде чем включать питание тренажера.

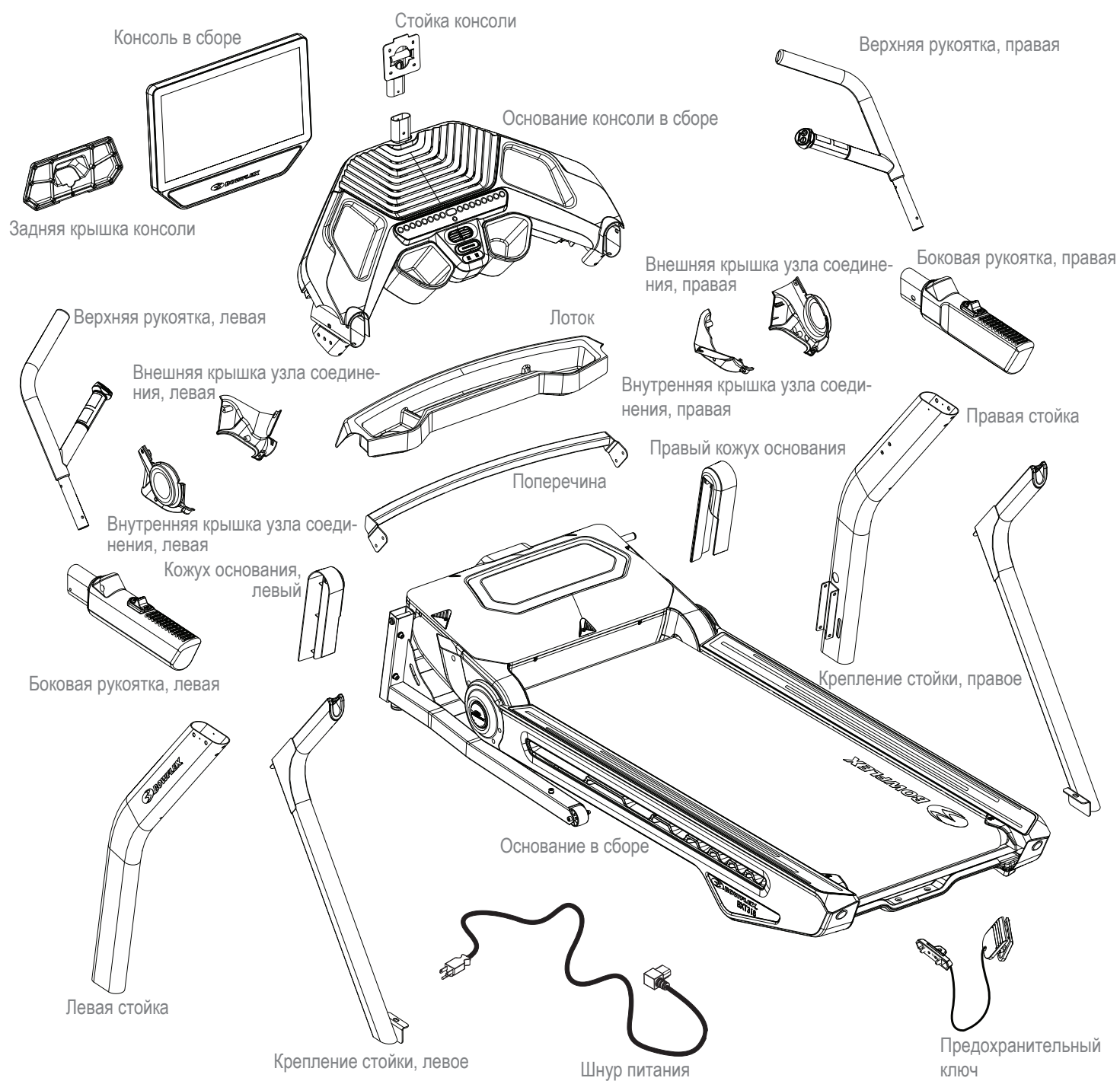
6. Снова подсоедините шнур питания к тренажеру, а затем к настенной розетке.
7. Включите питание тренажера с помощью выключателя питания.
8. Встаньте сбоку от тренажера и запустите полотно на самой низкой скорости. Дайте полотну прокрутиться приблизительно 15 секунд.

⚠ Следите за тем, чтобы не прикасаться к беговому полотну и не становиться на шнур питания. Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы обслуживаете.

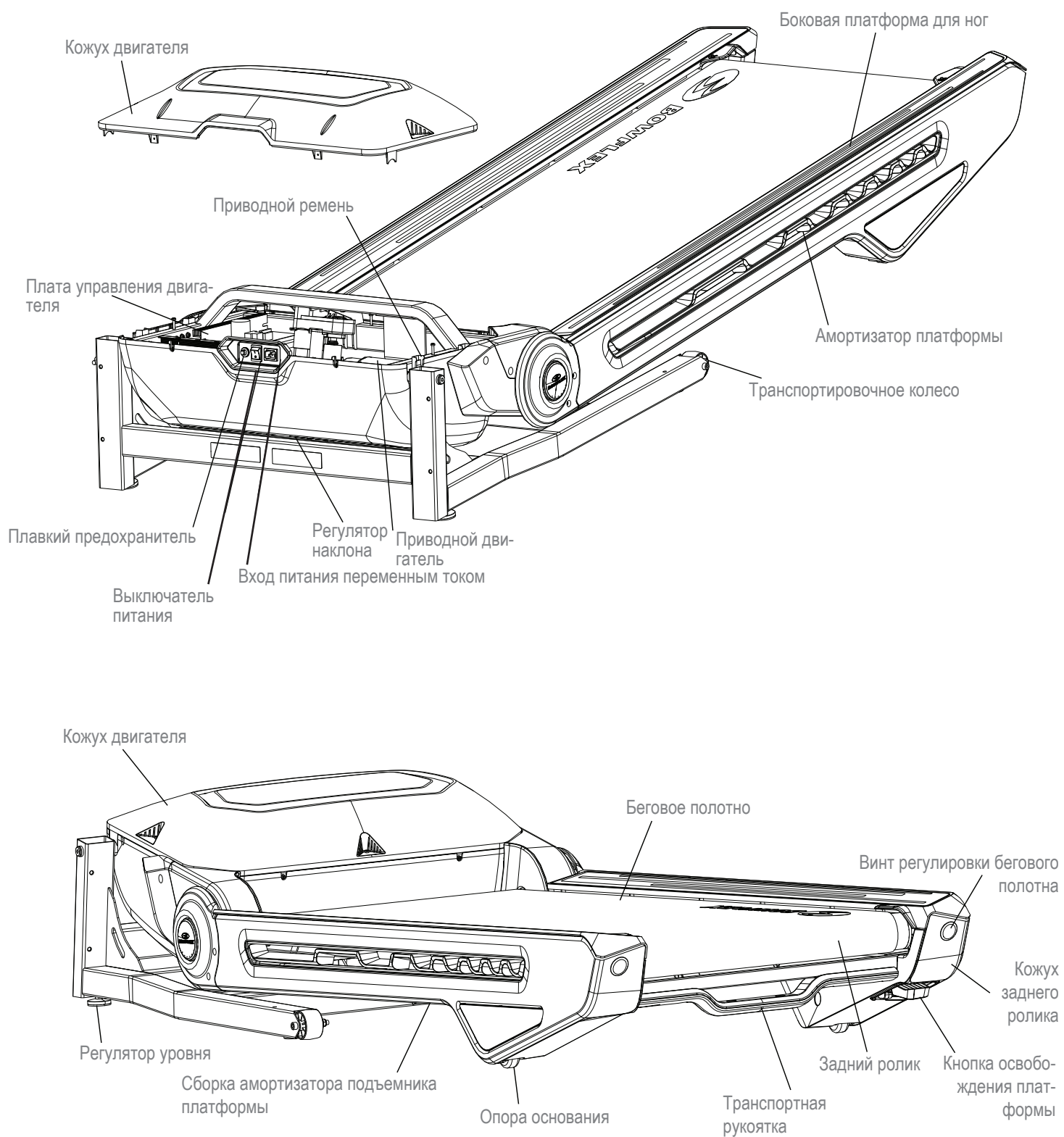
9. Выключите тренажер.
10. Обязательно вытрите остатки смазки с платформы.

⚠ Во избежание скольжения следите за тем, чтобы в области платформы не было грязи и жира. Очистите поверхности тренажера от остатков масла.

Детали для технического обслуживания



Детали для технического обслуживания (сборка основания)



Поиск и устранение неисправностей

Состояние/проблема	Что необходимо проверить	Решение
Отсутствует отображение / устройство не включается	Консоль находится в режиме ожидания	Для вывода консоли из режима ожидания коснитесь экрана.
	Выключатель питания	Убедитесь, что выключатель питания установлен во включенное положение.
	Шнур питания	Осмотрите шнур питания на наличие видимых признаков повреждения. При наличии повреждений замените шнур питания.
	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 осмотрите вход на наличие повреждений. Вставьте разъем обратно во вход.
	Проверьте светодиодный индикатор состояния	Если светодиодный индикатор состояния быстро мигает, с консолью произошла ошибка. Отключите питание тренажера на 30 секунд и повторно включите его.
	На кабеле передачи данных проверьте соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте целостность кабеля передачи 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/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Скорость или наклон не регулируется (тренажер включается и функционирует)	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.
	На кабеле передачи данных проверьте 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.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Устройство работает, но не отображаются данные датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) Bluetooth®.	Устройство Bluetooth® для измерения ЧСС	Полностью зарядите устройство для измерения ЧСС и активируйте его. С датчиков ЧСС должны быть сняты любые защитные приспособления. Убедитесь, что датчики соприкасаются непосредственно с кожей и что контактная зона смочена.
	Аккумуляторы ленты для измерения частоты сердечных сокращений	Если устройство для измерения ЧСС запитывается от сменных аккумуляторов, установите новые аккумуляторы (браслет для измерения частоты сердечных сокращений, входящий в комплект поставки тренажера, не имеет сменных аккумуляторов).
	Помехи	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизора, микроволновой печи и т. д.).
	Кнопка включения/выключения со светодиодом на устройстве для измерения ЧСС	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/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Отображаемое значение скорости не является точным	Дисплей настроен на другие единицы измерения. (британские имперские / метрические)	Измените отображение на необходимые единицы измерения.
Вентилятор не включается или не отключается	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
Вентилятор не включается, но консоль работает	Проверьте вентилятор на предмет блокирования	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Извлеките посторонний материал из вентилятора. При необходимости отсоедините консоль для удобства удаления. Если блокирование не устранено, замените консоль.
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.
Колотящий звук во время движения полотна	Беговое полотно	Беговое полотно должно покрутиться в течение некоторого времени, чтобы натянуться. Звук исчезнет по истечении некоторого времени, когда полотно натянется.
Беговое полотно не выровнено	Выравнивание тренажера	Проверьте выравнивание тренажера. См. процедуру выравнивания тренажера в настоящем руководстве.
	Натяжение и выравнивание бегового полотна	Проверьте центровку и натяжение бегового полотна. См. процедуры регулировки натяжения и выравнивания полотна в настоящем руководстве.
Неестественный звук двигателя	Беговая платформа	Нанесите тонкий слой силиконовой смазки на всю платформу под полотном. См. процедуру смазывания полотна в настоящем руководстве.
Запинка или скольжение бегового полотна во время работы.	Натяжение полотна	Отрегулируйте натяжение полотна с задней стороны тренажера. См. процедуру регулировки натяжения полотна в настоящем руководстве.
Полотно останавливается во время работы тренажера	Предохранительный ключ	Вставьте предохранительный ключ в консоль. (См. процедуру аварийной остановки в разделе важных инструкций по технике безопасности.)
	Перегрузка двигателя	На тренажер может подаваться избыточный ток, что приводит к отключению питания для защиты двигателя. См. график технического обслуживания на предмет сроков смазывания полотна. Проверьте правильность натяжения бегового полотна и запустите тренажер заново.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, за дальнейшей помощью обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Консоль непрерывно отображает видео о функциях тренажера	Консоль находится в демонстрационном режиме	Коснитесь в правом верхнем углу дисплея консоли десять раз. Нажмите Demo mode app (Демонстрационный режим приложения), а затем нажмите De-activate Demo mode (Деактивировать демонстрационный режим).

Введение и обзор

Добро пожаловать в руководство по избавлению от лишнего веса Bowflex™. Настоящее 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

Полученные результаты будут различаться в зависимости от вашего возраста, первоначального веса и уровня упражнений. В то же время, можно ожидать избавления в среднем от 0,5—1,5 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 и www.loseit.com
2. **Еженедельно взвешивайтесь и (или) засекайте значения измерений** — 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 присутствуют светские мероприятия и еда 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 обеденные порции, 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, второй завтрак и обед, обращая особое внимание на размеры порций.
 - Выберите 1—2 варианта перекуса в день.
 - Вам позволено 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 газировки, 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; во множестве случаев оно пройдет 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 повысить 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
Овсянка с фруктами и орехами 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
Яичный маффин 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
Энергетическое парфе из йогурта 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
Сэндвич для перекуса с арахисовым маслом и яблоком 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 второго завтрака и обеда	Постные белки	Сложные углеводы	Овощи
Свинная вырезка, сладкий картофель и стручковая фасоль	Жареная или запеченная свиная вырезка	Запеченный сладкий картофель	Стручковая фасоль
Курятина, обжаренная в масле 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)
Приготовьте тако-стейк с небольшой порцией салата (3 шт. для мужчины, 2 шт. для женщины). Добавьте соль, кориандр и посыпьте натертым сыром	Пашина или стейк без костей	Кукурузные тортильи	Салат
Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы с креветками или белыми бобами фасоли и соусом маринара	Креветки (замороженные или свежие) или бобы белой фасоли	Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы	Брокколи на пару
Безбулочные бургеры с печеной картошкой, кукурузой и салатом Приготовьте бургеры на гриле. Запеките нарезанную кусочками картошку на sprayed масле противне в течение 25—30 минут при температуре 425° С.	Нежирный фарш из говядины или индейки с 7% жира	Запеченный в духовке картофель	Кукуруза с початка + небольшая порция салата

Рулет с тунцом и авокадо и овощной суп 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)
--	-------	--	--

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

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

Руководство по определению порций

Каждая из перечисленных позиций соответствует одной порции

МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
БЕЛКИ	
2 яйца 142 г (5 унций) курятины, 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) курятины, рыбы или нежирного мяса 1/2 стакана бобов или чечевицы* 1/2 стакана греческого йогурта* 42,5 г (1,5 унции) сыра*
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ	
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
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ	
1 стакан разваренной крупы (1/2 стакана перед готовкой): овес, коричневый рис, киноа, макаронные изделия 1 средняя картофелина (сладкий или обычный картофель) 2 кукурузные тортिलлы 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 тортиллы 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
ФРУКТЫ	
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) гипонатриевого овощного сока	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ	
1/2 стакана низкожирного мороженного 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



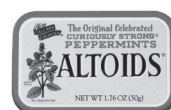
1 стакан =
бейсбольный мяч



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)
курятины 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

ХЛЕБ И ЗЛАКИ		
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 или диетический хлеб с содержанием клетчатки 5 г на 2 ломтика. Старайтесь покупать хлеб с энергетической ценностью менее 100 калорий на ломтик.
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ		КРЕКЕРЫ, СНЕКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ
Обезжиренный греческий йогурт без наполнителей Кефир (питьевой 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
МЯСО, РЫБА, ПТИЦА И БЕЛКИ		Советы: ограничьте потребление крекеров, сухеш 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 Свинная 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 (оптимально, если 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		ЖИРЫ И МАСЛА
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.		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.
ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ		ПРИПРАВЫ, СПЕЦИИ И СОУСЫ
Все виды овощей без соуса Все виды фруктов Злаковые и смеси злаков		Уксус: рисовый, виноградный и 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
Вам подойдут любые фрукты и овощи (замороженные или свежие). Отправляясь в магазин, предусмотрите покупку достаточного количества фруктов и овощей.		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 ренч, сыр с плесенью и альфредо.

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 родными 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)

- Список покупки продуктов для холодильника (пустая форма)
- Форма для планирования питания на 7 дней
- Дополнительные варианты обеда
- 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 сети Facebook

Рецепты

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

Онлайн-журналы питания

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

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 пользователя. 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 15 лет
- Приводной двигатель 15 лет
- Механические детали 5 лет
- Электроника 5 лет
- Работы 2 года

(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.)

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

Как Nautilus соблюдает гарантийные обязательства

Согласно условиям гарантии, Nautilus, Inc. берет на себя ремонт любого тренажера, поломка которого наступила 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 на собственное усмотрение. Возмещение может быть пропорционально длительности пользования. 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 пользования. ЭТИ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЕДИНСТВЕННЫМИ МЕРАМИ ПРИ ЛЮБЫХ ГАРАНТИЙНЫХ СЛУЧАЯХ.

Что необходимо сделать

- Сохраните действительный документ, подтверждающий покупку.
- Используйте, обслуживайте и проверяйте данный продукт, как указано в сопроводительной документации (руководство по сборке, руководство пользователя и т. п.).
- Используйте продукт только в тех целях, для которых он предназначен.
- Уведомите Nautilus в течение 30 дней после возникновения проблемы с продуктом.
- Устанавливайте сменные детали и узлы в соответствии с указаниями Nautilus.
- Проведите процедуры диагностики с квалифицированным представителем Nautilus, Inc., если это необходимо.

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 пользователя 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 пользователя 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

В случае с продуктами, приобретенными непосредственно у Nautilus, Inc., свяжитесь с представительством Nautilus. Список представительств указан на странице «Контакты» руководства пользователя данного продукта. Возможно, вам потребуется отправить дефектный компонент за свой счет на указанный адрес для ремонта или диагностики. Стандартная почтовая доставка любых запасных частей по гарантии будет оплачена Nautilus, Inc. С продуктами, 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 применимой прямой гарантии, в зависимости от того, что действует дольше. 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 ТОЛКОВАНИЯ 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 ВОЗМОЖНОСТИ 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 различаться 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.

