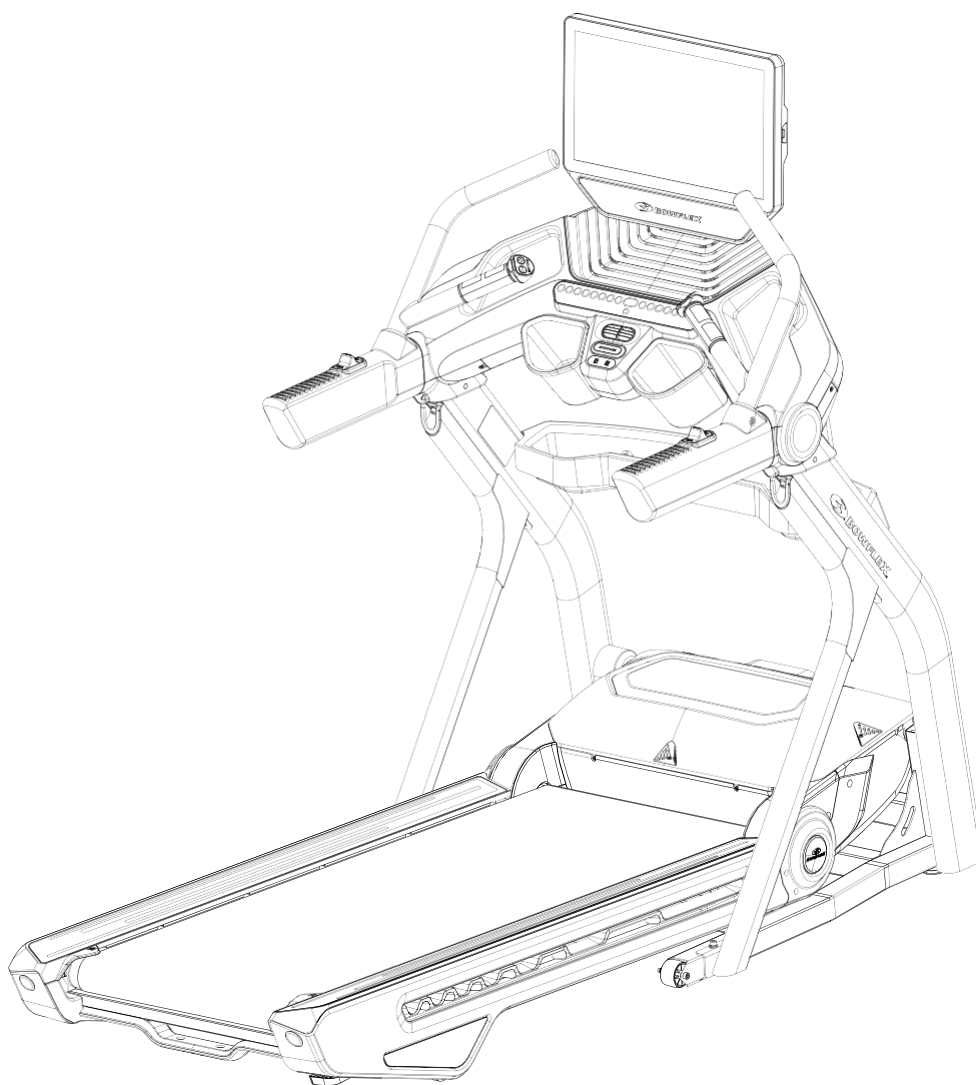




Bieżnia T56

Instrukcja obsługi



Za chwilę przeżyjesz niesamowity trening, który pomoże Ci schudnąć i zmienić kształt całego ciała, dzięki czemu będziesz wyglądać i czuć się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Dziękujemy za zaufanie do marki Bowflex.

Skorzystaj z tej instrukcji jako przewodnika na temat rozpoczynania treningów Bowflex® oraz wskazówek, jak utrzymać maszynę w dobrym stanie.

Spis treści

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	3	Działania	47
Naklejki bezpieczeństwa/ numer seryjny	5	Wstępna konfiguracja konsoli	47
Informacje dotyczące uziemienia	6	Rozpoczęcie pracy urządzenia	47
Awaryjne zatrzymanie	7	Tryb zasilania/ karta	48
Specyfikacja/ Przed montażem	8	Pauza czy stop	49
Części	9	Wyłączenie i restart urządzenia	49
Drobne części/ narzędzia	10	Konserwacja	50
Montaż	10	Dostosowanie napięcia pasa bieżni	51
Transport sprzętu	27	Wyrównanie pasa bieżni	51
Rozpakowywanie sprzętu	29	Nasmarowanie pasa bieżni	52
Poziomowanie sprzętu	30	Części do konserwacji	53
Funkcje	31	Rozwiązywanie problemów	55
Konsola	32	Przewodnik po odchudzaniu	57
Opaska Bluetooth®	37	Gwarancja	67
Bluetooth® Audio	38		
Podstawy fitness	40		

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

Numer seryjny _____ **Data zakupu** _____

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

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Obsługa klienta: www.nautilusinternational.com | Wydrukowano w Chinach | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo B, JRNY, Nautilus i Schwinn są znakami towarowymi będącymi własnością lub licencjonowanymi przez Nautilus, Inc., zarejestrowanymi lub w inny sposób chronionymi przez prawo zwyczajowe w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Android™, Google Play™ i Nut Thins® są znakami towarowymi ich odpowiednich właścicieli. Apple i logo Apple są znakami towarowymi Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez firmę Nautilus, Inc. jest objęte licencją. Inne znaki towarowe są własnością ich odpowiednich właścicieli.

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

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

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

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

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

Stosuj się do następujących ostrzeżeń:

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



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

- Dzieci nie mogą być dopuszczane blisko sprzętu. Ruchome części mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Przeznaczone do użytku powyżej 14. roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego lub nowej diety. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zaczyna Ci brakować tchu lub czujesz się słabo. Skonsultuj z lekarzem zanim znów zaczniesz korzystać ze sprzętu. Korzystaj z wartości obliczanych lub mierzonych przez komputer tylko jako odnośników w treningu. Tętno wyświetlane przez konsolę jest jedynie pomiarem szacowanym.
- Przed każdym użyciem sprzętu sprawdź, czy części się nie poluzowały i czy nie widać, żeby coś się zużyło. Nie używaj jej, jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku. Sprawdź dokładnie pedały i uchwyty. Skonsultuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie naprawy.
- Maksymalna waga użytkownika: 181 kg. Nie korzystaj ze sprzętu, jeśli ważysz więcej.
- To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego/konsumenckiego lub studyjnego/instytucjonalnego. Użytek studyjny/instytucjonalny definiuje się jako ustawienia, w których użycie jest mniejsze niż 3 godzin dziennie w obiektach, które nie płać składek, na przykład w hotelach i salach gimnastycznych.
- Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii. Ta maszyna zawiera ruchome części. Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów do ruchomych części sprzętu do ćwiczeń.
- Zawsze zakładaj buty sportowe z gumową podeszwą podczas korzystania z tego urządzenia. Nie używaj maszyny boso lub tylko w skarpetach.
- Rozłóż i korzystaj ze sprzętu tylko na twardej, wypoziomowanej powierzchni.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia. Przed wejściem na ruchomy pas stań na dostarczonych platformach do podparcia stóp.
- Odłącz całe zasilanie przed serwisowaniem tej maszyny.
- Nie używaj maszyny na zewnątrz lub w wilgotnych lub mokrych miejscach.
- Zachowaj przynajmniej 0.5 m wolnego miejsca po każdej stronie sprzętu i 2 m z tyłu. Jest to odległość zalecana jako bezpieczna podczas przechodzenia wokół i schodzenia ze sprzętu.
- Nie wywieraj nadmiernego wysiłku podczas ćwiczeń. Obsługuj maszynę w sposób opisany w tej instrukcji.
- Wykonuj wszystkie regularne i okresowe procedury konserwacyjne zalecane w instrukcji.
- Przeczytaj, zrozum i przetestuj procedurę zatrzymania awaryjnego przed użyciem.
- Utrzymuj pas bieżni czysty i suchy.
- Nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do żadnego otworu maszyny.
- Nie stawiać na osłonie silnika maszyny lub przedniej osłonie poszycia.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od źródeł ciepła i gorących powierzchni.
- To urządzenie musi być podłączone do odpowiedniego, dedykowanego obwodu elektrycznego. Nic innego nie może być podłączone do obwodu.
- Zawsze podłączaj przewód zasilający do obwodu zdolnego do obsługi 15 amperów dla 110 V AC lub 10 amperów dla 220-240 V AC bez innych obciążeń stosowanych.
- Podłącz maszynę do prawidłowo uziemionego gniazdka; skonsultuj się z licencjonowanym elektrykiem w celu uzyskania pomocy.
- Nie używać w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu (spray) lub gdzie podawany jest tlen.
- Nie dopuścić do kontaktu płynów z regulatorem elektronicznym. Jeśli tak, sterownik musi zostać sprawdzony i przetestowany pod kątem bezpieczeństwa przez uprawnionego technika przed ponownym użyciem.
- Okablowanie elektryczne domu, w którym będzie używana maszyna, musi być zgodne z obowiązującymi przepisami lokalnymi i prowincjonalnymi.
- Ćwiczenia na tej maszynie wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidzieć, że podczas treningu mogą wystąpić zmiany prędkości pasa i kąta nachylenia decku, i zachowaj ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi i ewentualnych kontuzji.
- Nie wolno pozostawiać maszyny podłączonej do zasilania bez nadzoru. Odłącz ją od gniazdka, gdy nie jest używana oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Używaj tego urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. Nie używaj nasadek niezalecanych przez producenta.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub o braku wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Trzymaj dzieci poniżej 14 roku życia z dala od urządzenia.
- Gdy maszyna jest umieszczona w środowisku studyjnym/instytucjonalnym, może być używana tylko w obszarach, w których dostęp i kontrola maszyny są zarządzane i nadzorowane przez upoważniony personel. Stopień nadzoru i nadzoru zależy m.in. od konkretnego otoczenia, w którym znajduje się maszyna, bezpieczeństwa tego środowiska oraz znajomości sprzętu przez użytkowników. Ponieważ inne osoby mogły wcześniej korzystać z urządzenia, upewnij się, że wszystkie części i sprzęt są w pełni dokręcone i zabezpieczone.
- Dzieci należy pilnować, aby nie bawiły się urządzeniem.
- ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE.

NAKLEJKI OSTRZEGAWCZE I NUMER SERYJNY

• UWAGA

- Ryzyko obrażeń osób — aby uniknąć obrażeń, należy zachować szczególną ostrożność podczas wchodzenia lub schodzenia z ruchomego pasa. Przeczytaj instrukcję obsługi przed użyciem.

• OSTRZEŻENIE!

- Jeśli nie zostanie zachowana ostrożność podczas korzystania z tego urządzenia istnieje niebezpieczeństwo obrażeń lub śmierci.
 - Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni.
 - Przeczytaj i przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń na tej maszynie.
 - Dodatkowe ostrzeżenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w Podręczniku użytkownika.
 - Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych.
 - Produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby poniżej 14 roku życia.
 - Maksymalna waga użytkownika tego urządzenia wynosi 181 kg.
 - Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- WYJMIJ KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, JEŚLI NIE JEST UŻYWANY, I PRZECHOWUJ W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI.



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

Etykieta numeru
Seryjnego konsoli

UWAGA!

Mierzone tętno może być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.



UWAGA!

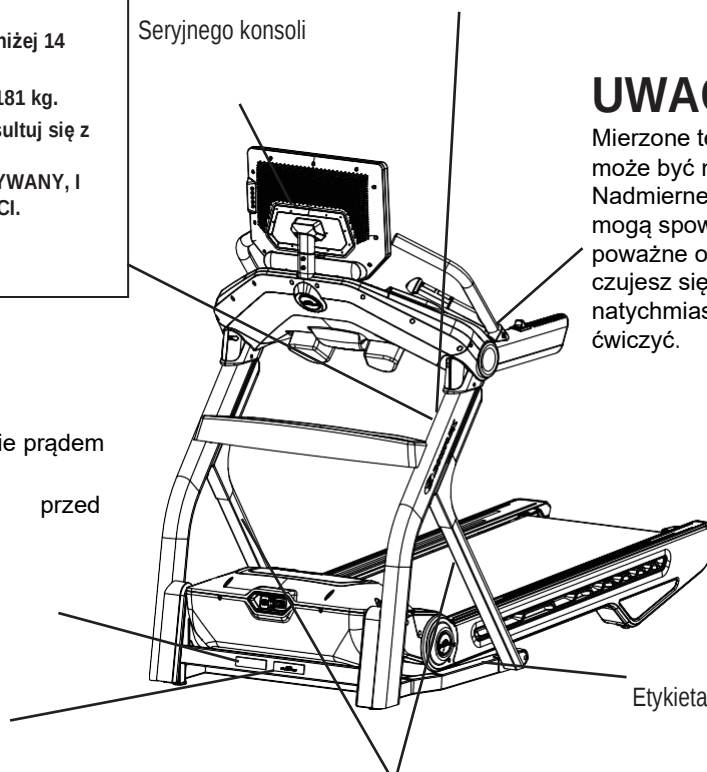
NIEBEZPIECZNE NAPIĘCIE.

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



UWAGA!

- Ruchome części mogą zranić.
- Utrzymuj osłony w miejscu.
- Zablokuj zasilanie przed serwisowaniem.



UWAGA!

Trzymaj dłonie i stopy z dala.

Instrukcja Uziemienia (120V AC system)

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia użytkownika prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym sprzęt i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

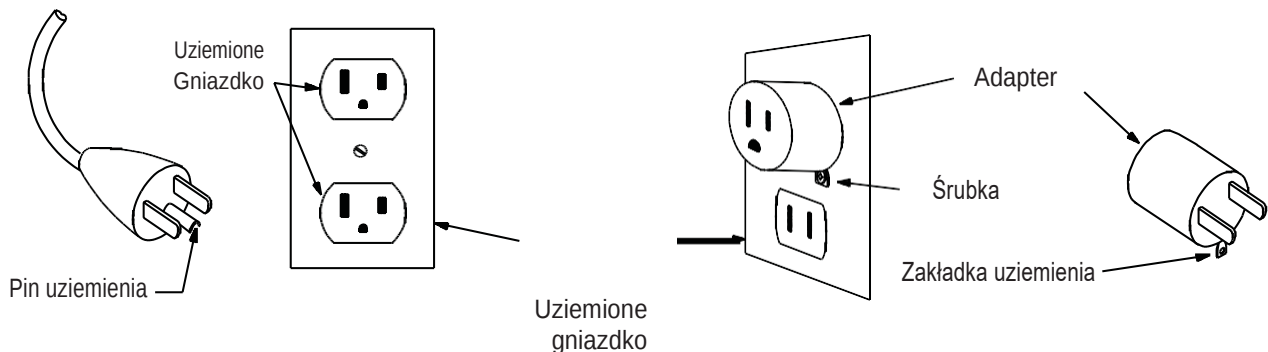
! DANGER

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego sprzęt może spowodować ryzyko porażenia prądem. Skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu – jeśli nie będzie pasować do gniazdka, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka przez wykwalifikowanego elektryka.



To urządzenie jest przeznaczone do użytku z obwodem o napięciu znamionowym 120 V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana poniżej. Tymczasowy adapter, który wygląda jak przedstawiony na ilustracji, może być użyty do podłączenia tej wtyczki do 2-biegunowego gniazdka, jak pokazano, jeśli właściwie uziemione gniazdko nie jest dostępne.

Tymczasowego adaptera należy używać tylko do czasu, gdy wykwalifikowany elektryk może zainstalować prawidłowo uziemione gniazdko. Zaczep śruby uziemiaczki musi być podłączony do stałego uziemienia, takiego jak prawidłowo uziemiona pokrywa skrzynki odpływowej. Zawsze, gdy używany jest adapter, należy go przytrzymywać metalową śrubą



Instrukcja uziemienia (220-240V AC system)

Ten produkt musi być uziemiony elektrycznie. W przypadku awarii prawidłowe uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Przewód zasilający jest wyposażony

z przewodem uziemiającym sprzęt i musi być podłączony do gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione.

Okablowanie elektryczne musi być zgodne ze wszystkimi obowiązującymi normami i wymaganiami lokalnymi. Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie może spowodować ryzyko porażenia prądem. Skonsultuj się z licencjonowanym elektrykiem, jeśli nie masz pewności, czy maszyna jest prawidłowo uziemiona. Nie zmieniaj wtyczki

urządzenie – jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka przez licencjonowanego elektryka.

! DANGER

W przypadku podłączenia urządzenia do gniazdka z wyłącznikiem różnicowoprądowym z zabezpieczeniem przed przeciążeniem (RCBO), działanie urządzenia może spowodować wyłączenie obwodu. W celu ochrony urządzenia zaleca się stosowanie urządzenia przeciwprzepięciowego.

Jeśli z tym sprzętem używane jest urządzenie chroniące przed przepięciami (SPD), należy upewnić się, że odpowiada ono mocy znamionowej (220-240 V AC). Nie podłączaj innych urządzeń lub do urządzenia przeciwprzepięciowego działającego z tym sprzętem.

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

Zatrzymanie awaryjne

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

Podczas treningu zawsze przyczepiaj klips klucza bezpieczeństwa do ubrania.

Podczas korzystania z urządzenia klucz bezpieczeństwa należy wyjmować tylko w sytuacji awaryjnej. Gdy kluczyk zostanie wyjęty podczas pracy maszyny, zatrzyma się ona szybko, co może spowodować utratę równowagi i ewentualne obrażenia.

Aby bezpiecznie przechowywać maszynę i zapobiec jej pracy bez nadzoru, należy zawsze wyjąć klucz bezpieczeństwa i odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego i wejścia prądu przemiennego. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Konsola wyświetli „Klucz bezpieczeństwa odłączony. Aby wykonać trening, włóż klucz bezpieczeństwa. “, gdy występuje błąd klucza bezpieczeństwa. Bieżnia nie rozpocznie treningu lub zakończy i wyczyści aktywny trening. Sprawdź klucz bezpieczeństwa i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony do konsoli.

Specyfikacje/ Przed montażem

Wymagania dotyczące zasilania:

Napięcie operacyjne:

Prąd operacyjny:

220V

220V - 240V AC, 50Hz

8 A

Pasek pomiaru tętna: 1 polimerowa bateria (do ładowania)

Maksymalna waga użytkownika:

181 kg

Całkowita powierzchnia sprzętu:

21688 cm²

Maksymalna wysokość nachylenia decku:

46.2 cm

Waga sprzętu:

ok. 152.4 kg

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

Ten produkt jest zgodny z europejską dyrektywą dotyczącą urządzeń radiowych 2014/53/EU



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

Przed montażem

Wyznacz miejsce, w którym chcesz rozłożyć i korzystać z maszyny. Ze względów bezpieczeństwa powinno się ono znajdować na twardej, wypoziomowanej powierzchni. Zapewnij miejsce o wymiarach 200.5 cm x 416 cm. Upewnij się, że miejsce ma odpowiednią wysokość, biorąc pod uwagę wzrost użytkownika i wysokość sprzętu.

Podstawowe wskazówki dotyczące montażu

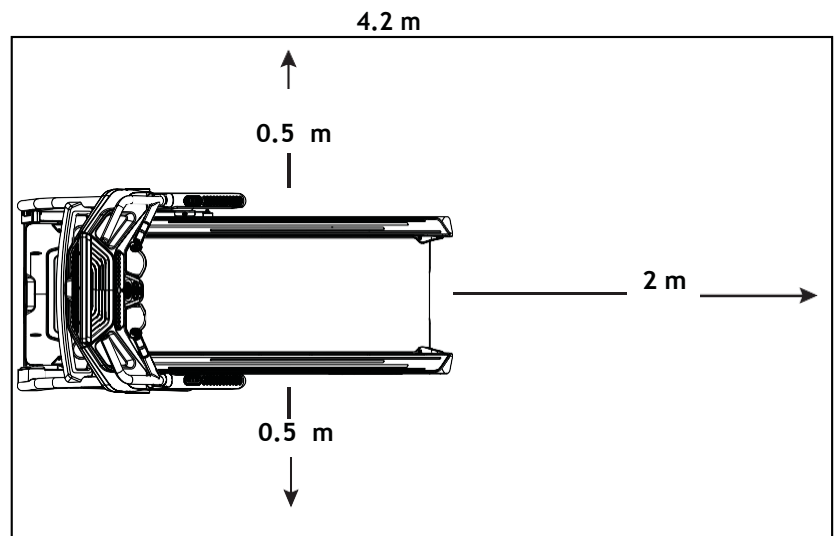
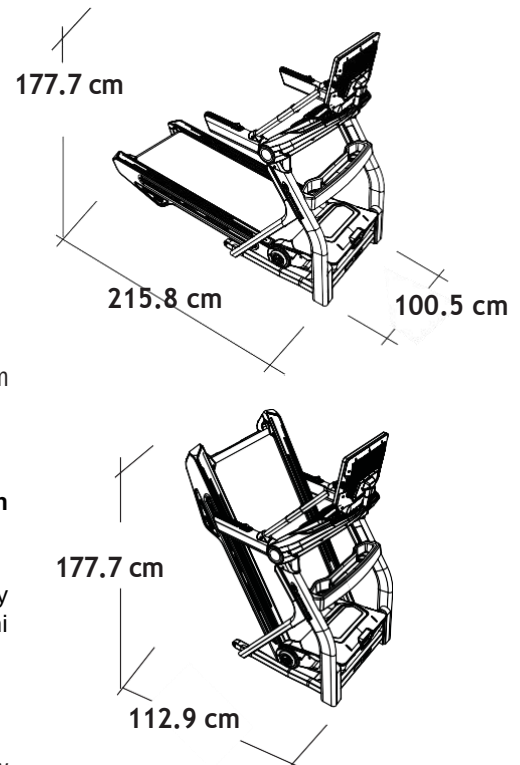
Podążaj za następującymi wskazówkami:

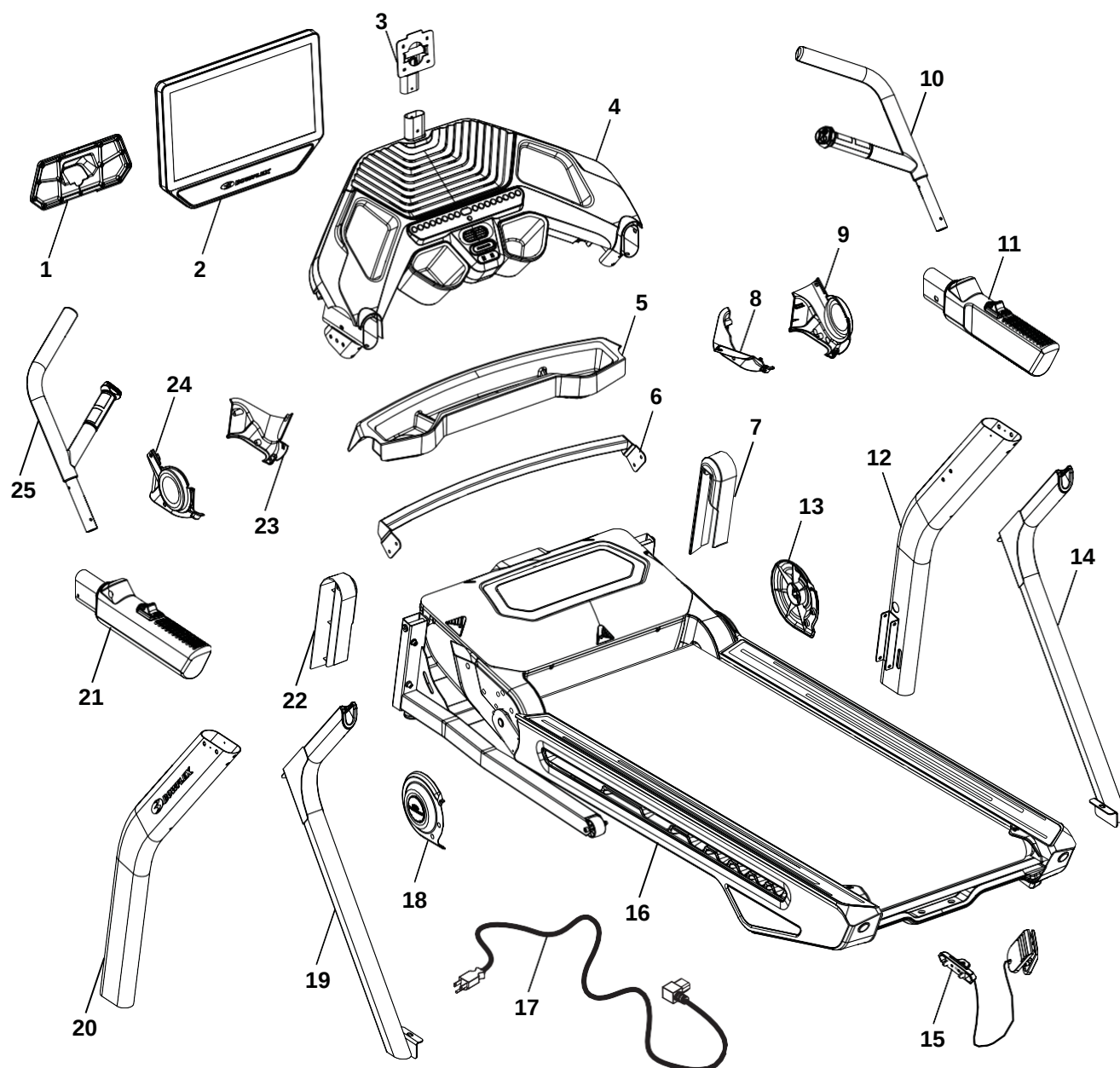
- Przed montażem przeczytaj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.
- Zbierz części potrzebne do każdego kroku podczas montażu.
- Używając zalecanych kluczy, przekręć śruby i nakładki w prawo (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara), aby je zacisnąć i w lewo (przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara),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

Mata pod sprzęt

Mata pod sprzęt jest dodatkową opcją, która pomaga utrzymać obszar wokół sprzętu czysty i stwarza dodatkową ochronę dla podłogi. Gumowa mata zapewnia antypoślizgową powierzchnię, która ogranicza możliwość wystąpienia błędów działania sprzętu. Jeśli to możliwe, połóż matę Bowflex w wybranym miejscu przed rozpoczęciem montażu.

Aby zamówić matę, skontaktuj się ze swoim lokalnym dystrybutorem.



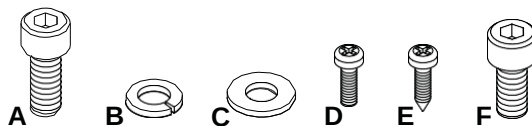


Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
1	1	Tylna osłona konsoli	14	1	Wspornik, prawy
2	1	Konsola	15	1	Klucz bezpieczeństwa
3	1	Maszt konsoli	16	1	Podstawa
4	1	Podstawa konsoli	17	1	Zasilacz
5	1	Tacka	18	1	Oslona, lewa
6	1	Poprzeczka	19	1	Wspornik, lewy
7	1	Prawa osłona podstawy	20	1	Wspornik, lewy
8	1	Wewnętrzna osłona złącza, prawa	21	1	Uchwyt, lewy
9	1	Zewnętrzna osłona złącza, prawa	22	1	Lewa osłona podstawy
10	1	Górny uchwyt, prawy	23	1	Wewnętrzna osłona złącza, lewa
11	1	Uchwyt, prawy	24	1	Zewnętrzna osłona złącza, lewa
12	1	Wspornik, prawy	25	1	Górny uchwyt, lewy
13	1	Oslona, prawa	26	1	Śruby (nie pokazane)

! Przesuwając deck, chwycić go za boki. Nie chwytaj za przycisk zwalniania pasa bieżni. Naciśnięcie przycisku zwalnia mechanizm blokujący na podnośniku hydraulicznym.



Drobne części



Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
A	32	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M8x1.25x16	D	4	Śruba z łbem krzyżakowym, M4x10
B	34	Podkładka blokująca, M8x14.8	E	8	Śruba z łbem krzyżakowym, M4.2x13 Black
C	34	Płaska podkładka, M8x18	F	2	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M8x1.25x12 Black

Narzędzia

Dołączone



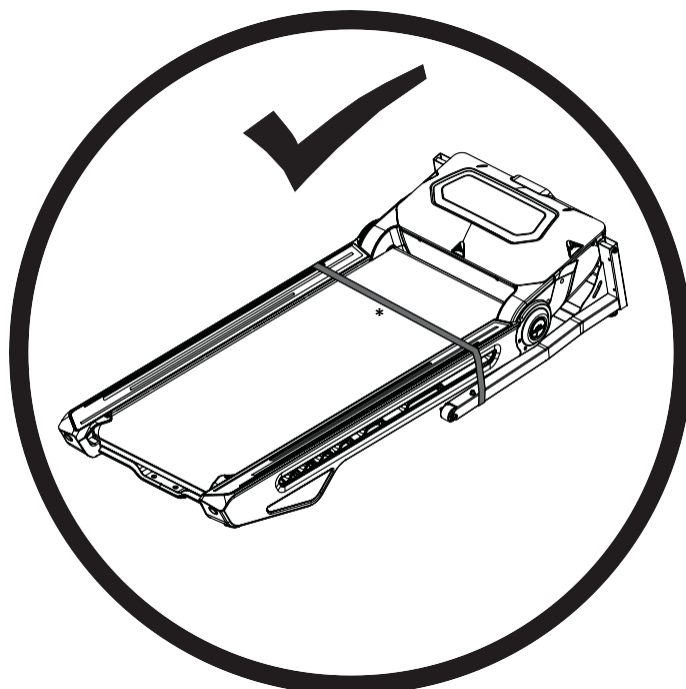
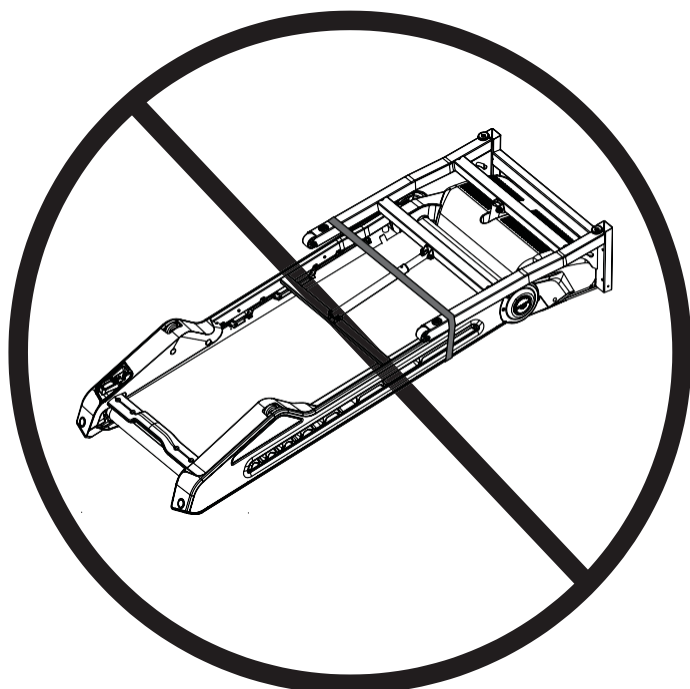
6mm



#2

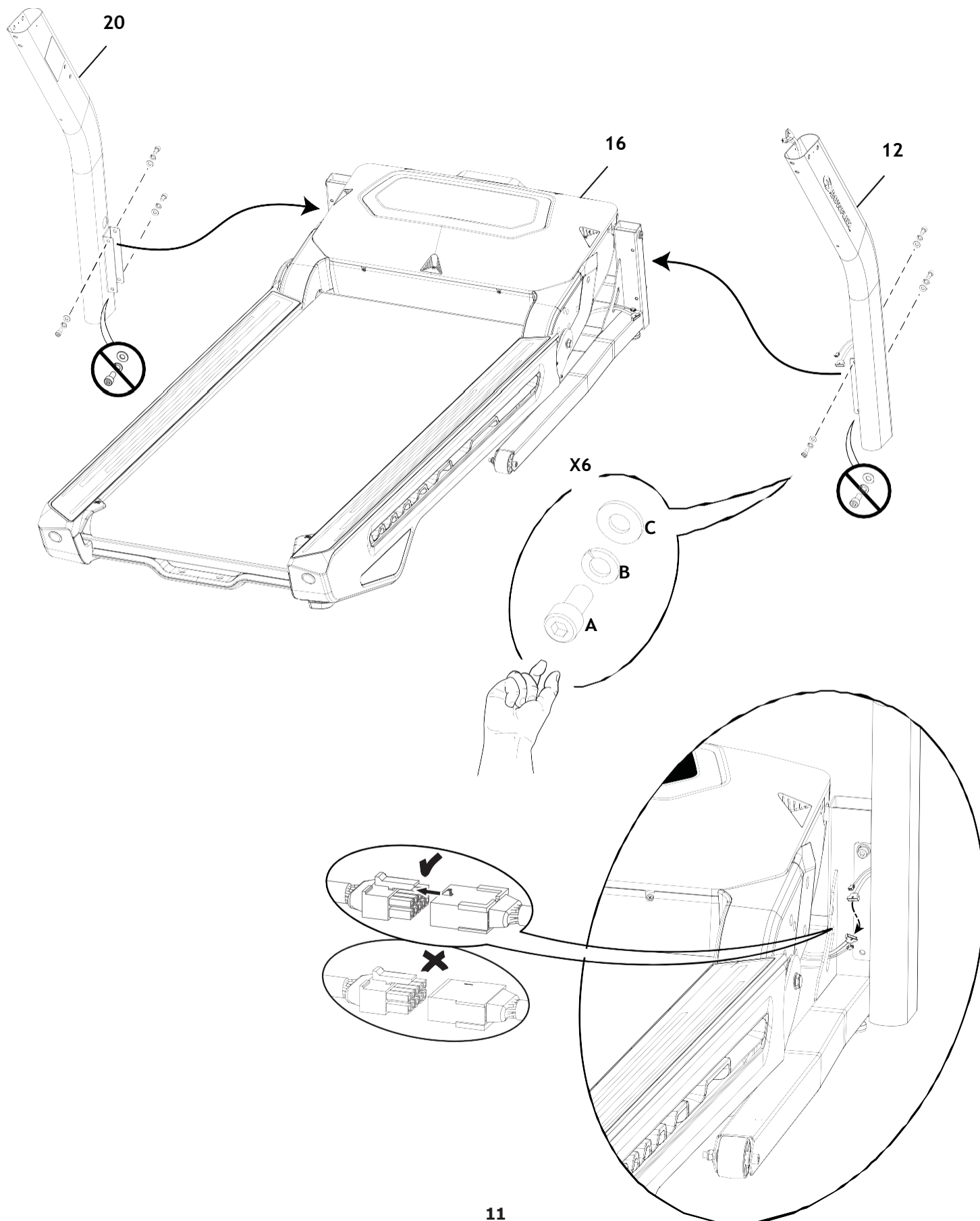
! WARNING

NIE PRZECINAJ paska transportowego na zespole podstawy, dopóki nie zostanie ułożony stroną zadrukowaną do góry



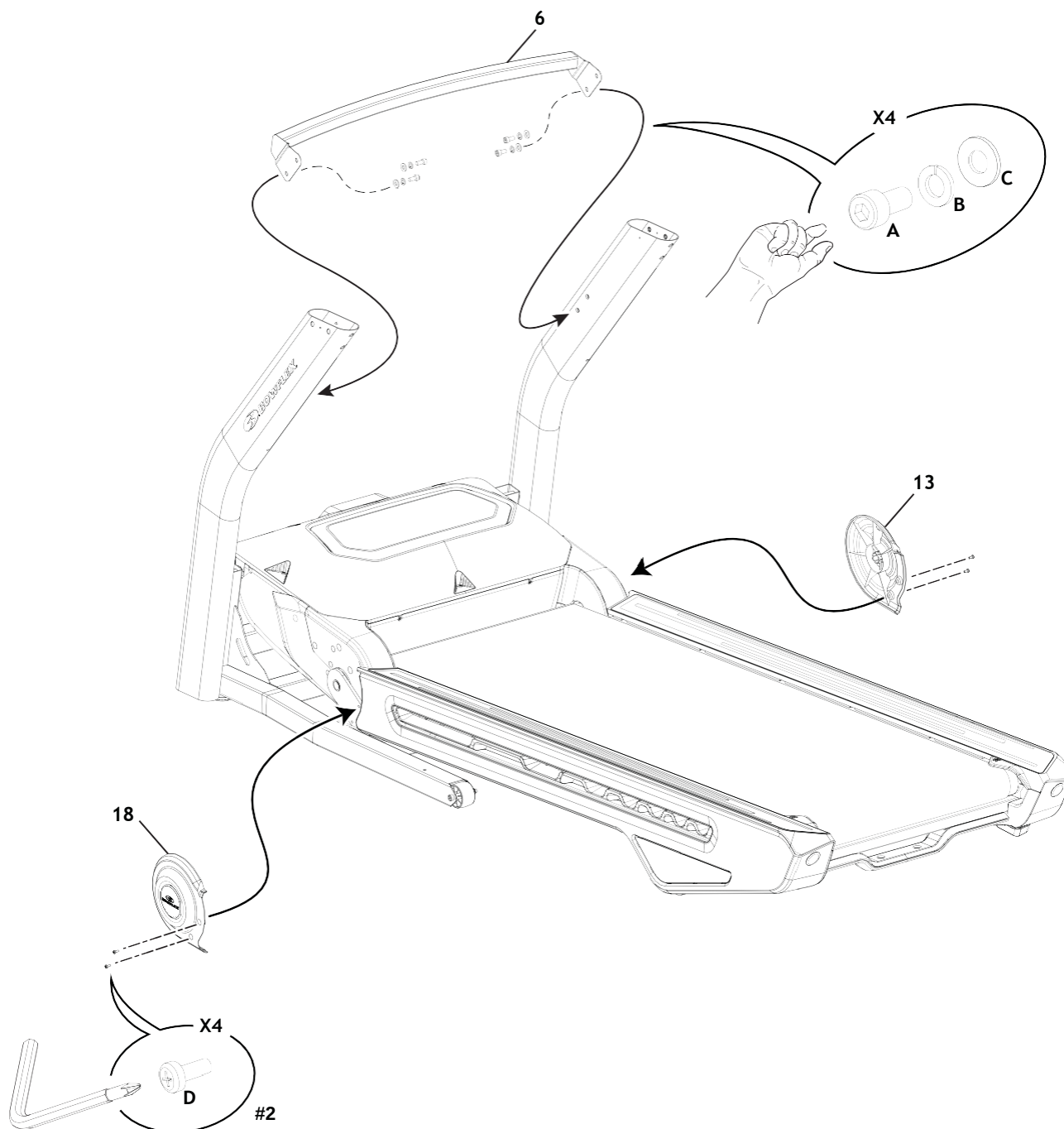
1. Przyczep wsporniki do ramy i podłącz przewody z podstawy do prawego wspornika.

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



2. Przyczep poprzeczkę i osłony do ramy.

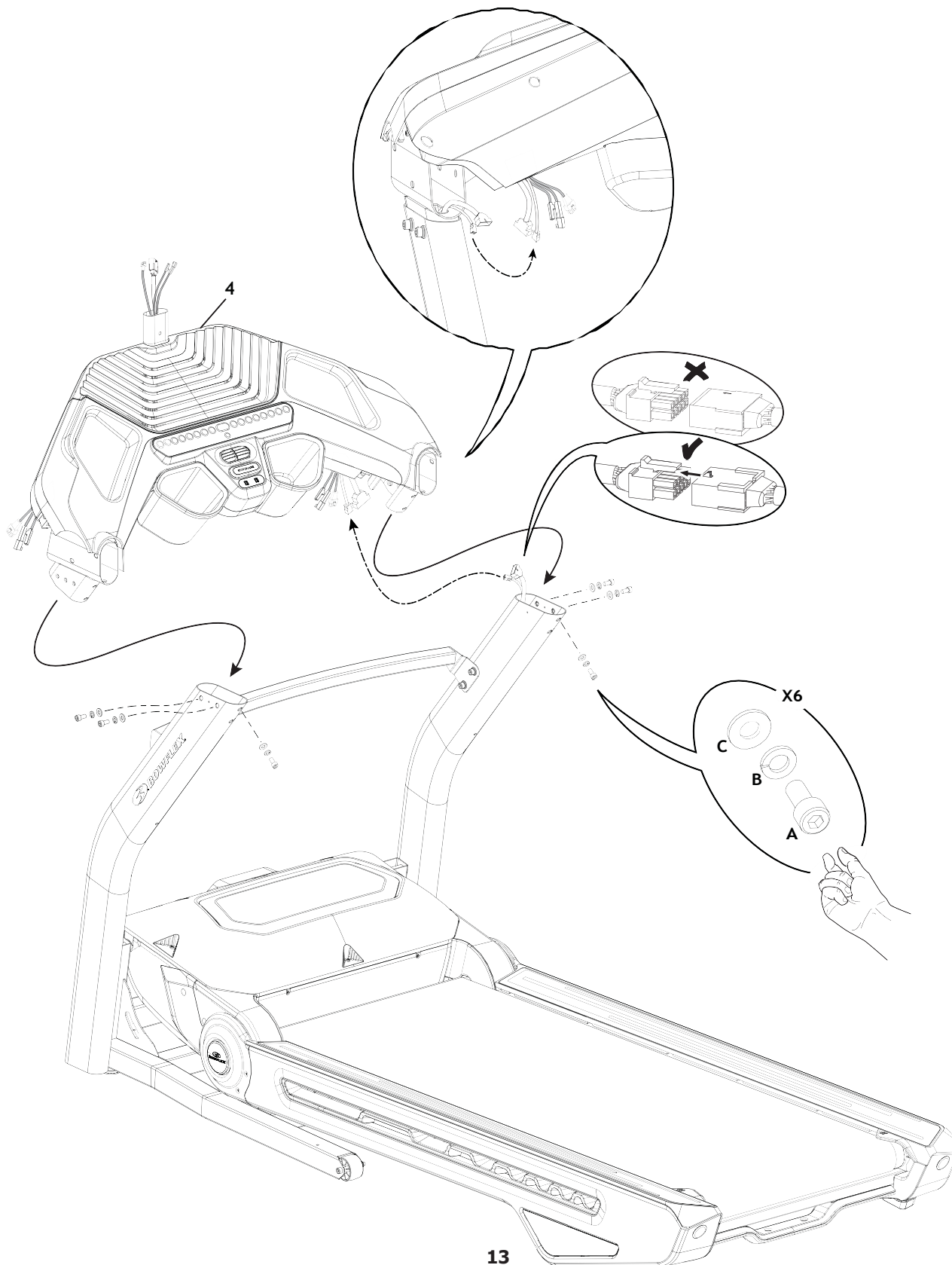
Informacja: Nie zaciskaj kabli. Nie dokręcaj całkowicie śrub, dopóki nie pojawi się taka instrukcja.
Prawą („R”) naklejkę zastosowano po prawej stronie tej części, aby ułatwić montaż.



3. Przyczep podstawę konsoli i podłącz przewody

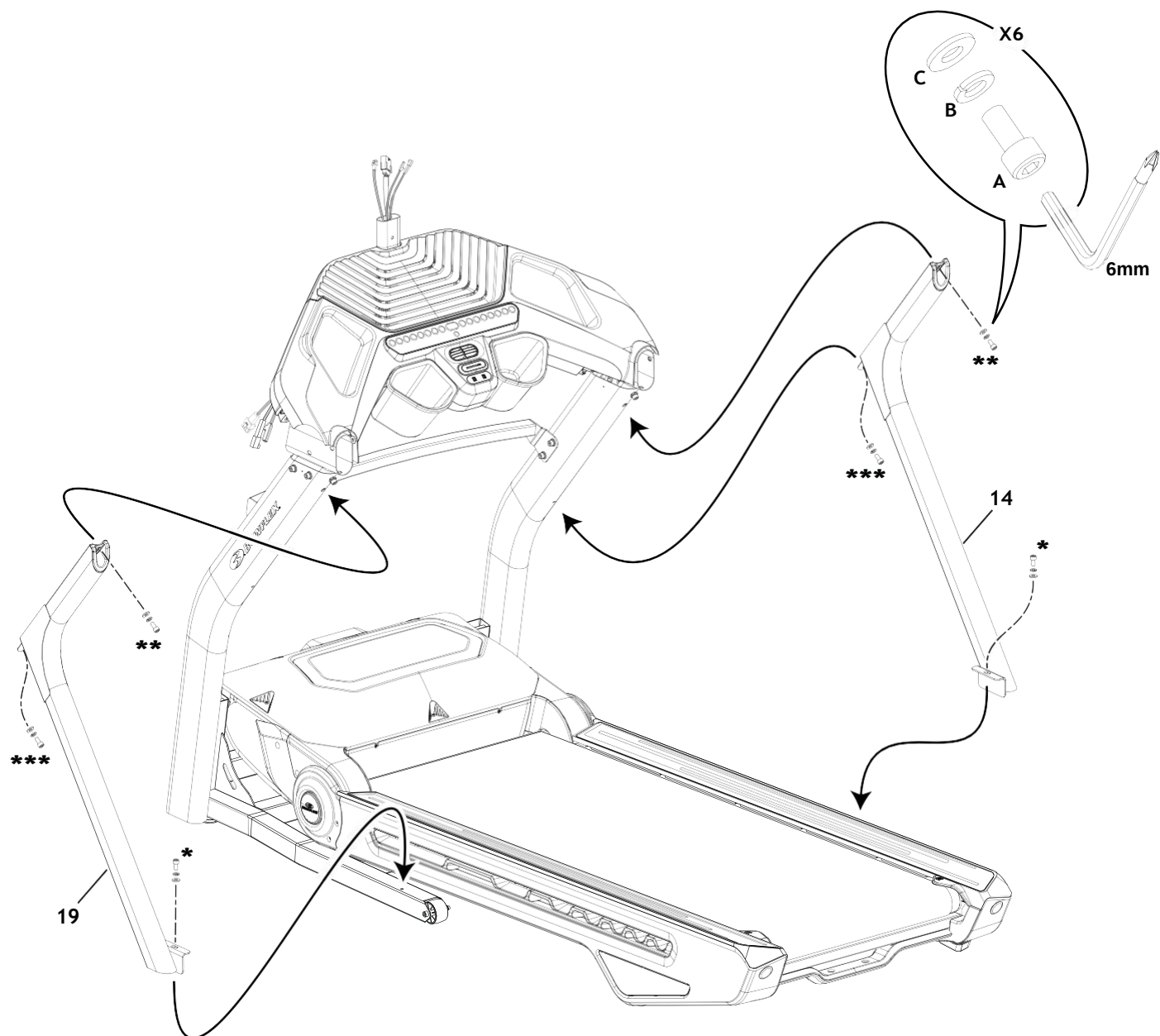
! Niektóre elementy mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas montażu tych części należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie wykonuj samodzielnie kroków, które wymagają podnoszenia ciężkich przedmiotów lub niewygodnych ruchów.

Informacja: Nie zaciskaj kabli. Upewnij się, że kable z prawego wspornika są skierowane w stronę przodu bieżni. Nie dokręcaj całkowicie śrub, dopóki nie pojawi się taka instrukcja.



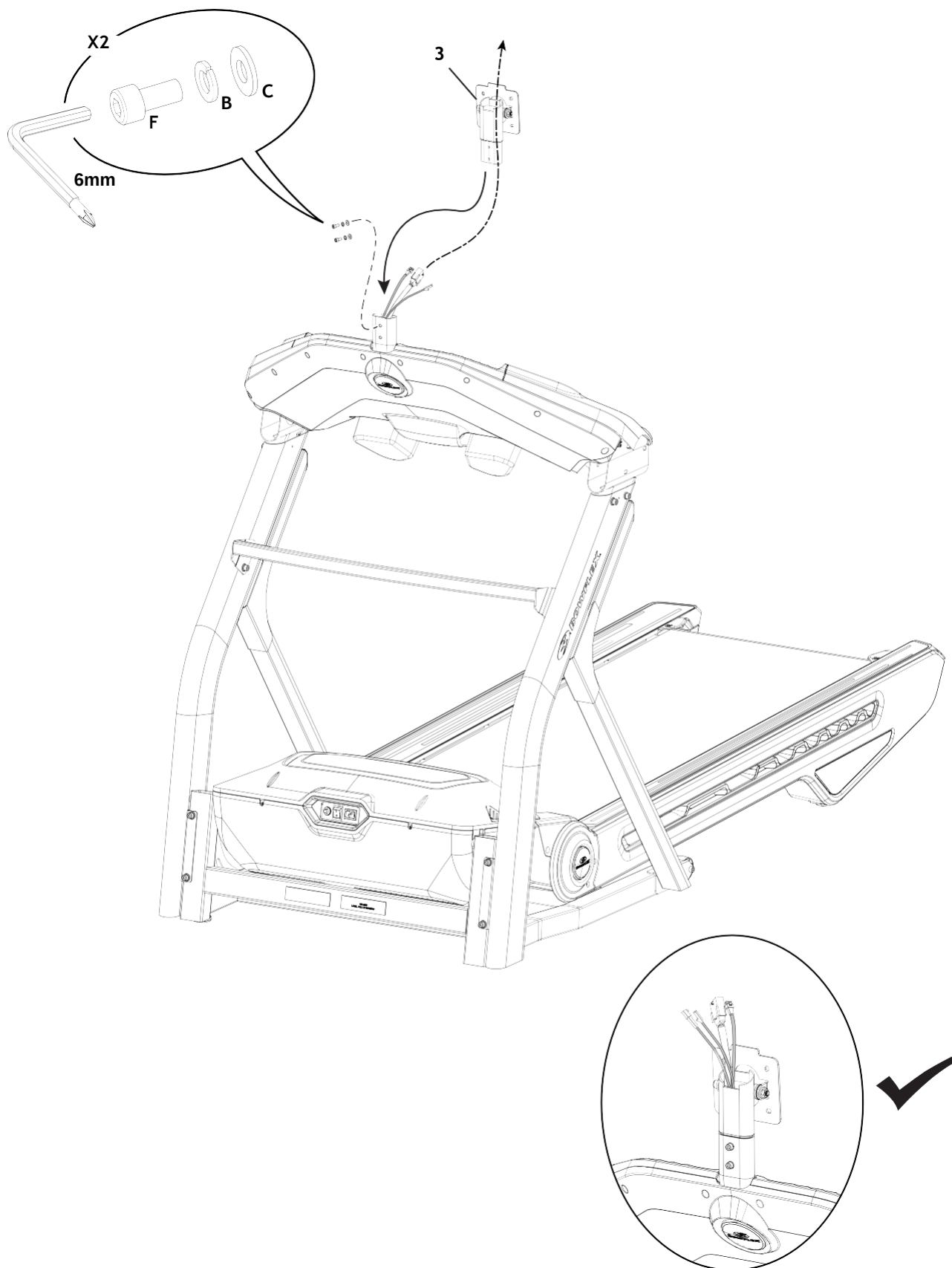
4. Przyczep pozostałe wsporniki i dokręć śruby

Informacja: Najpierw luźno przykręć śruby (***). Po uruchomieniu całego sprzętu dokręć śruby w kolejności (***), (**) i (*). Następnie całkowicie wszystkie śruby z poprzednich kroków.



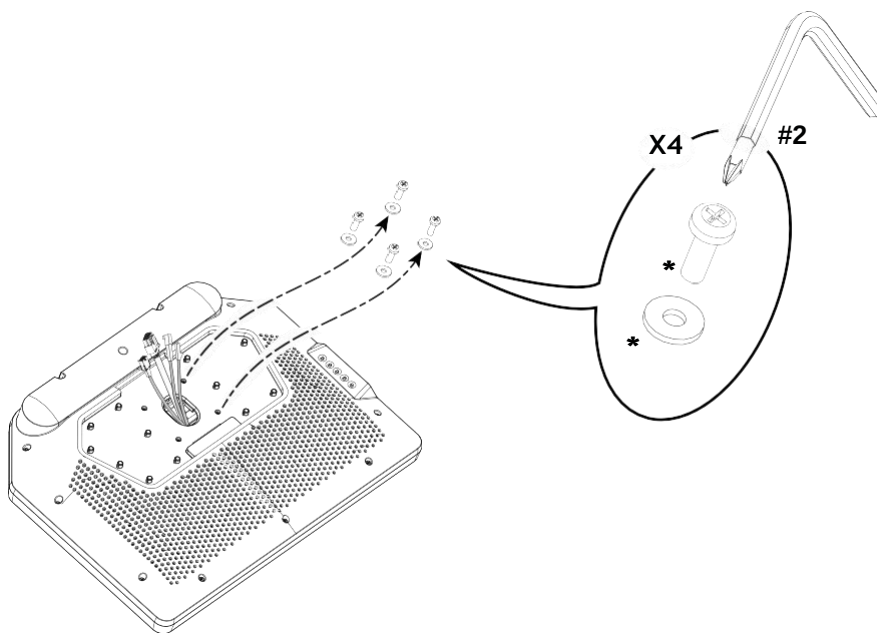
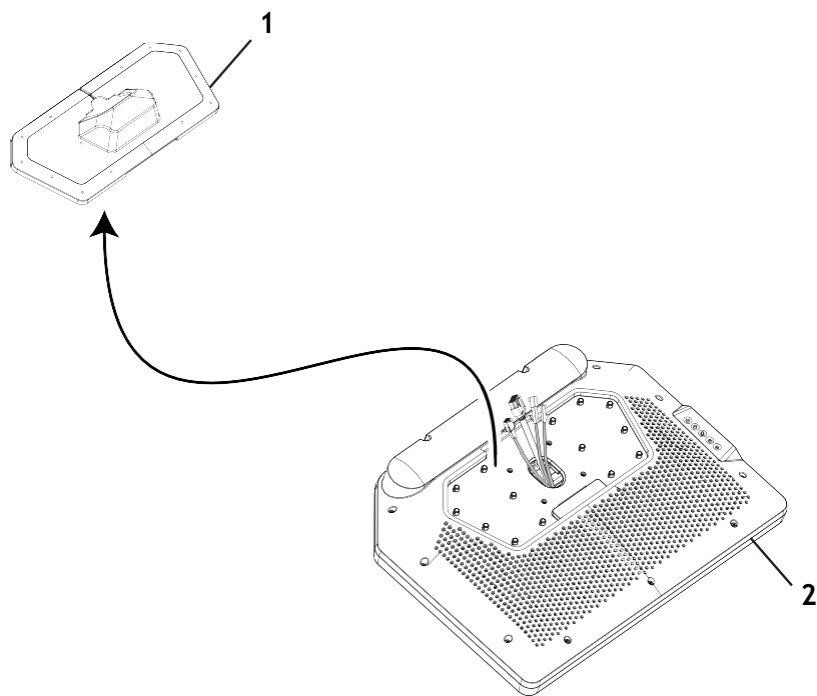
5. Poprowadź przewody przez maszt konsoli i przymocuj go do ramy

Informacja: Nie zaciskaj kabli.



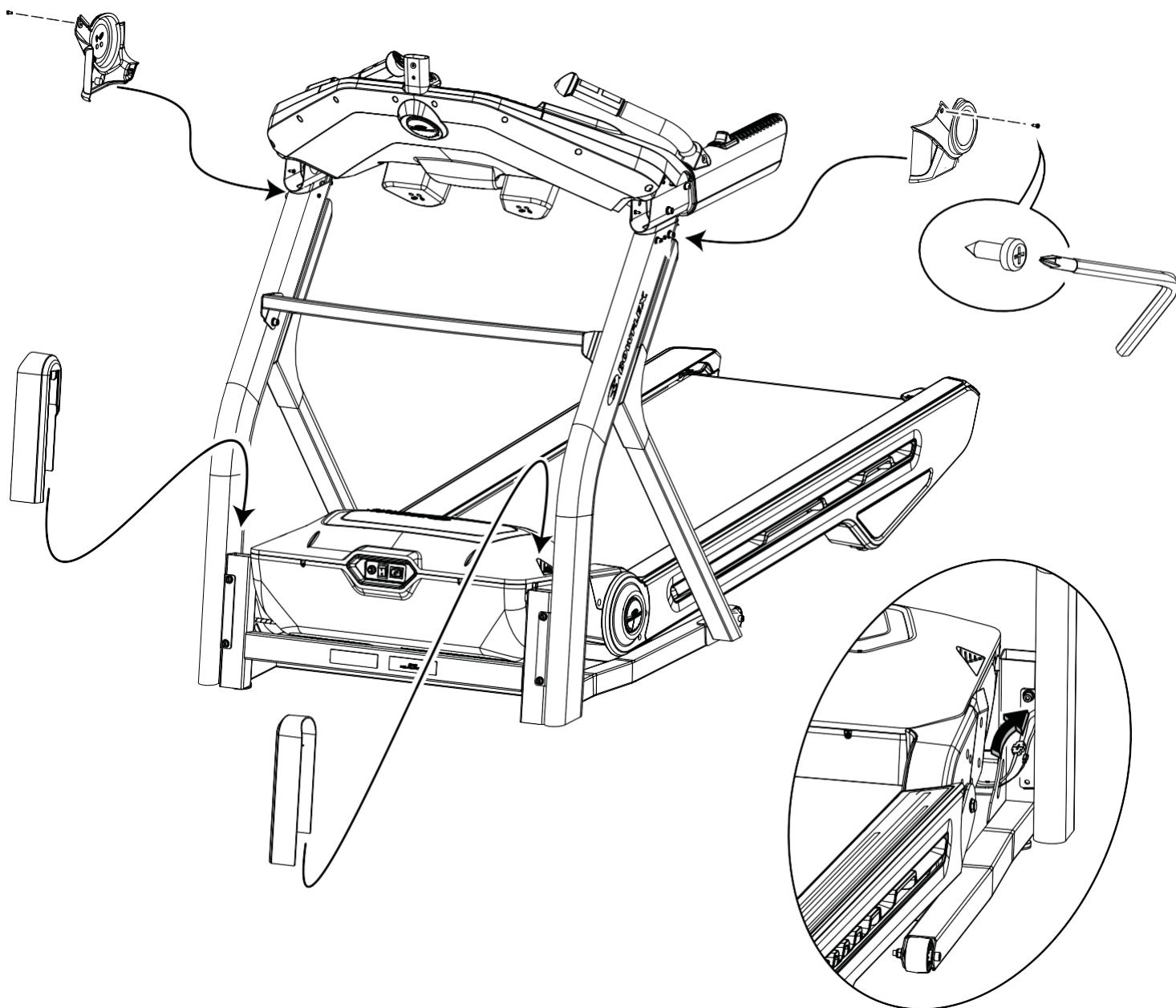
6. Zdejmij tylną pokrywę konsoli wraz ze śrubami z podstawy konsoli.

INFORMACJA: Nie przecinaj i nie zaciskaj kabli. * Śruby nie są umieszczone na karcie z drobnymi częściami, nie zgub ich.



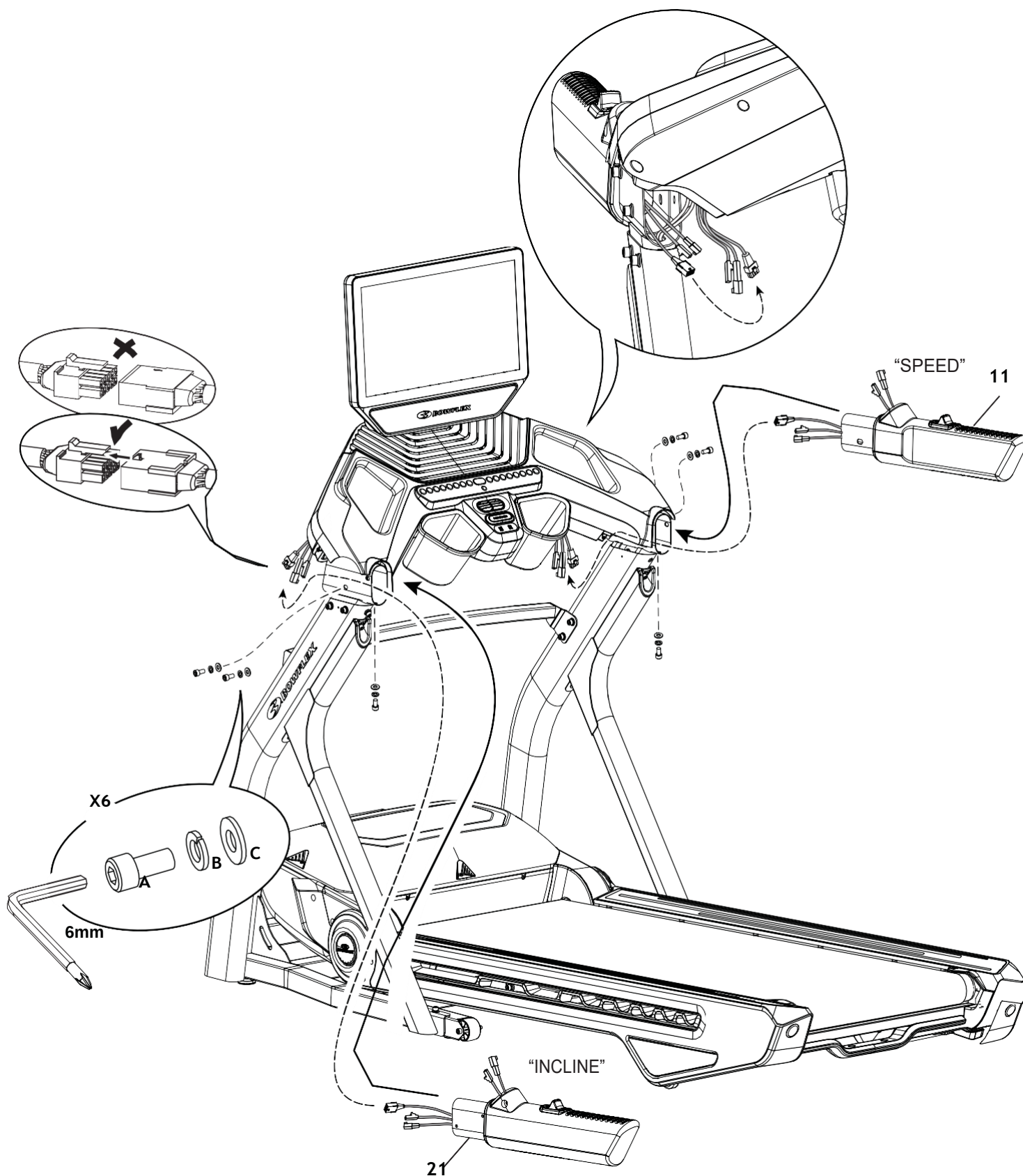
7. Przymocuj osłony podstawy i zewnętrzne osłony złącza do ramy

Uwaga: Upewnij się, że prawa osłona podstawy zakrywa złącza kabli. Jeśli to konieczne, wepchnij kabel głębiej do prawego wspornika.



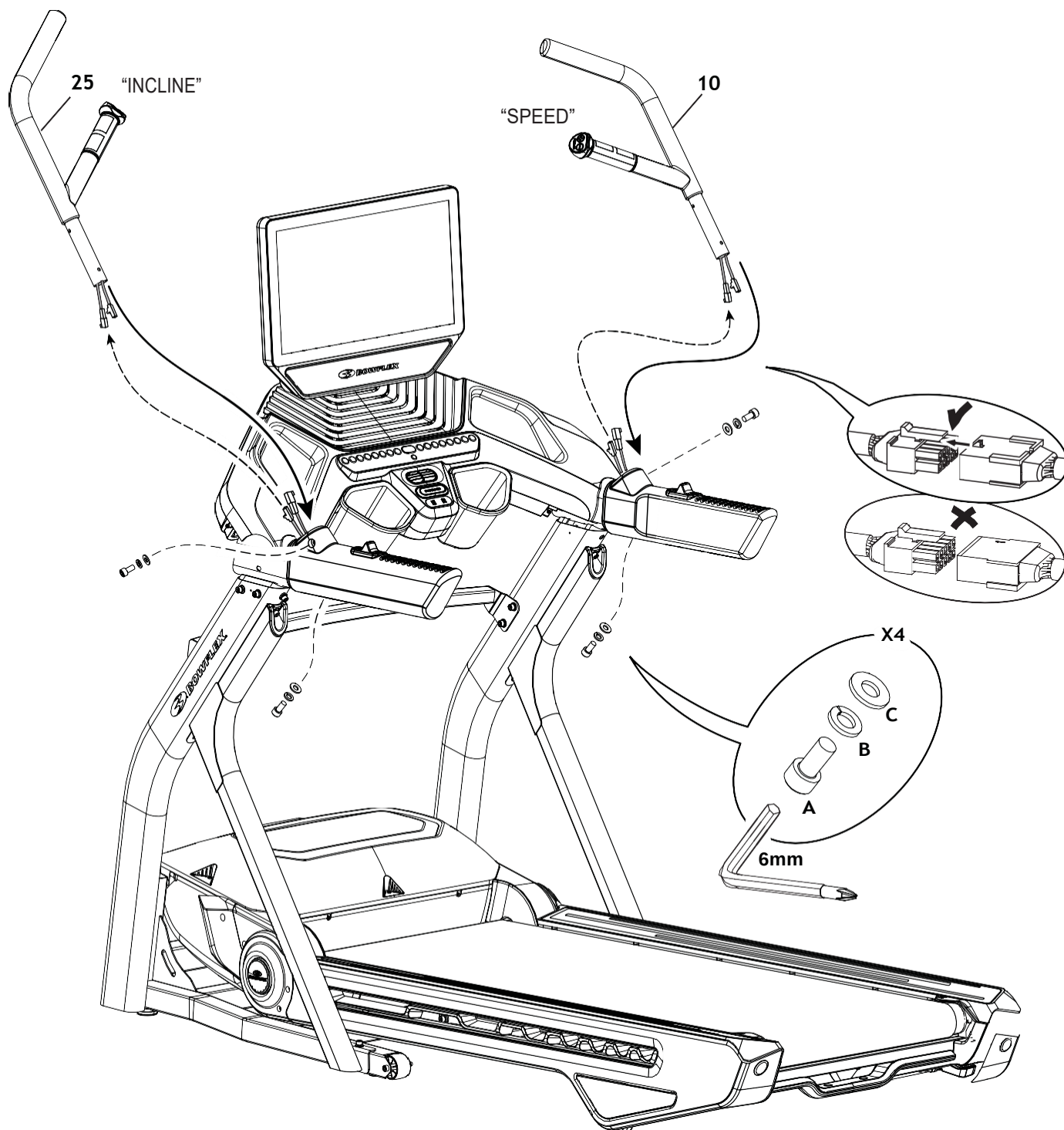
8. Przyczep boczne uchwyty i podłącz przewody

Informacja: Nie zaciskaj kabli. Prawa ("R") i lewa ("L") naklejka zostały umieszczone na częściach, aby ułatwić montaż.



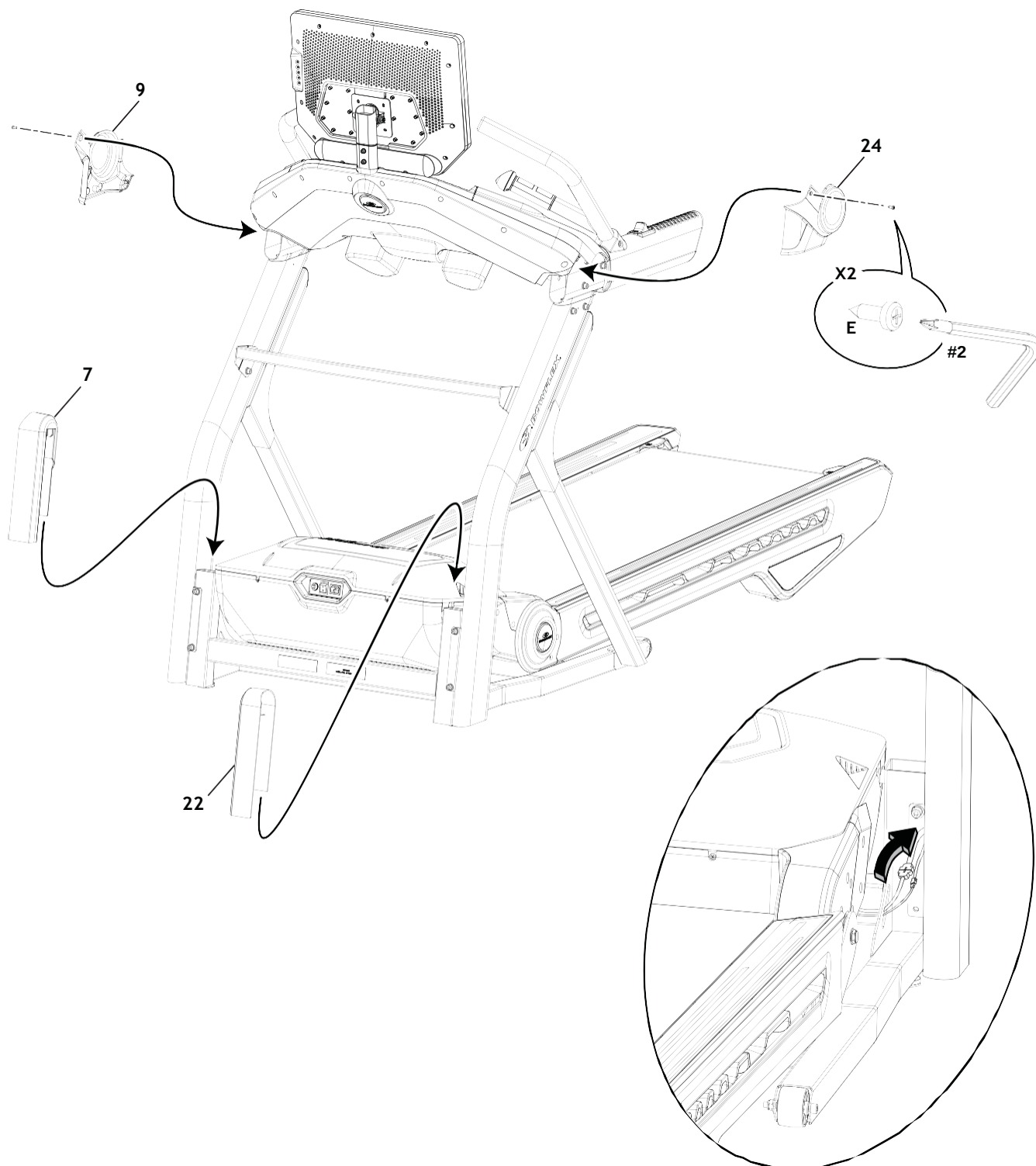
9. Podłącz przewody i przyciep górne uchwyty

Note: Nie zaciskaj kabli. Po podłączeniu przewodów upewnij się, aby wsunąć złącza do górnych uchwytów. Zabezpieczy je to podczas montażu. Upewnij się, że górne uchwyty są solidnie zamontowane. Prawa (" R ") i lewa (" L ") naklejka zostały umieszczone na sprzęcie, aby ułatwić montaż.

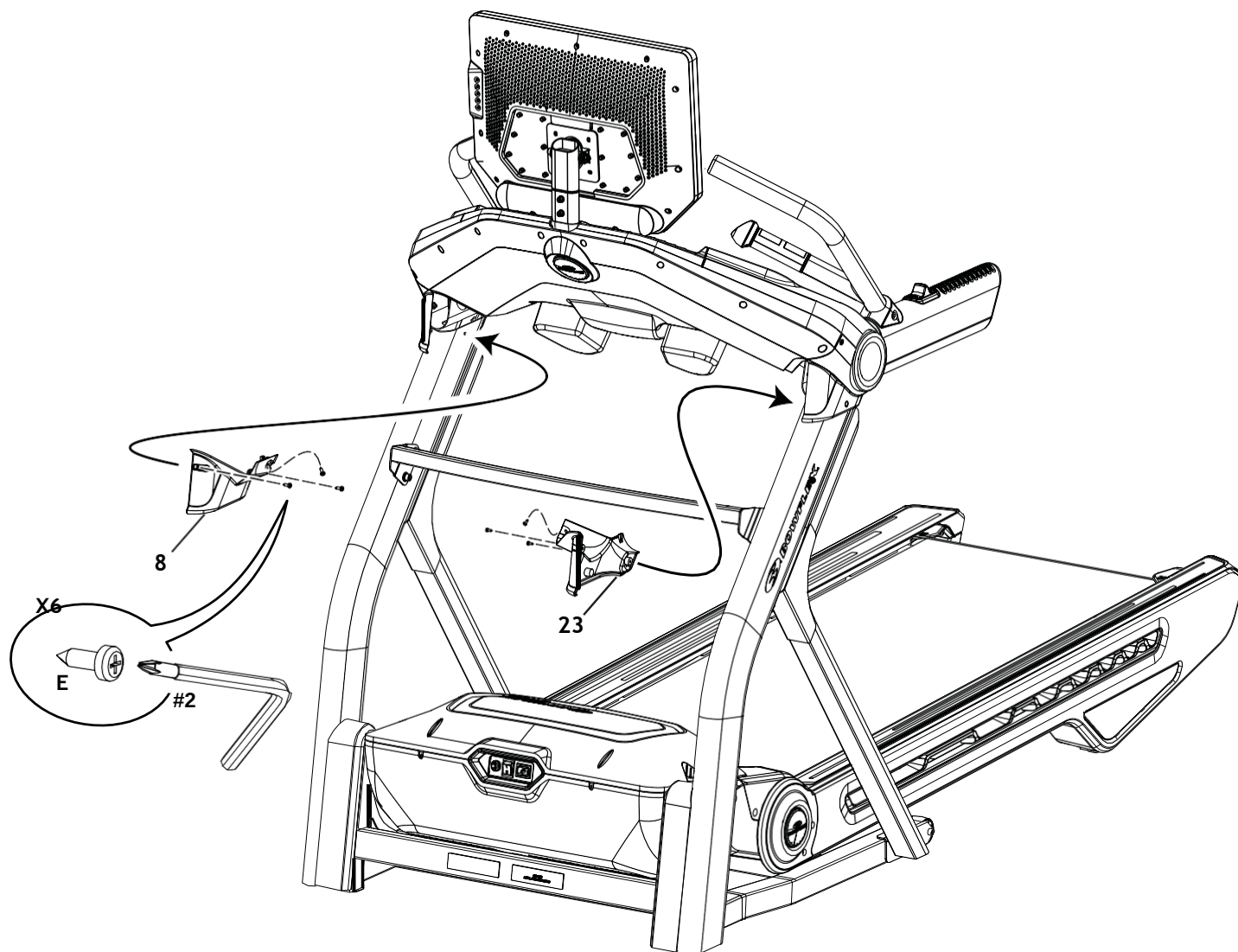


10. Przymocuj osłony podstawy i osłony złączy zewnętrznych z podstawą

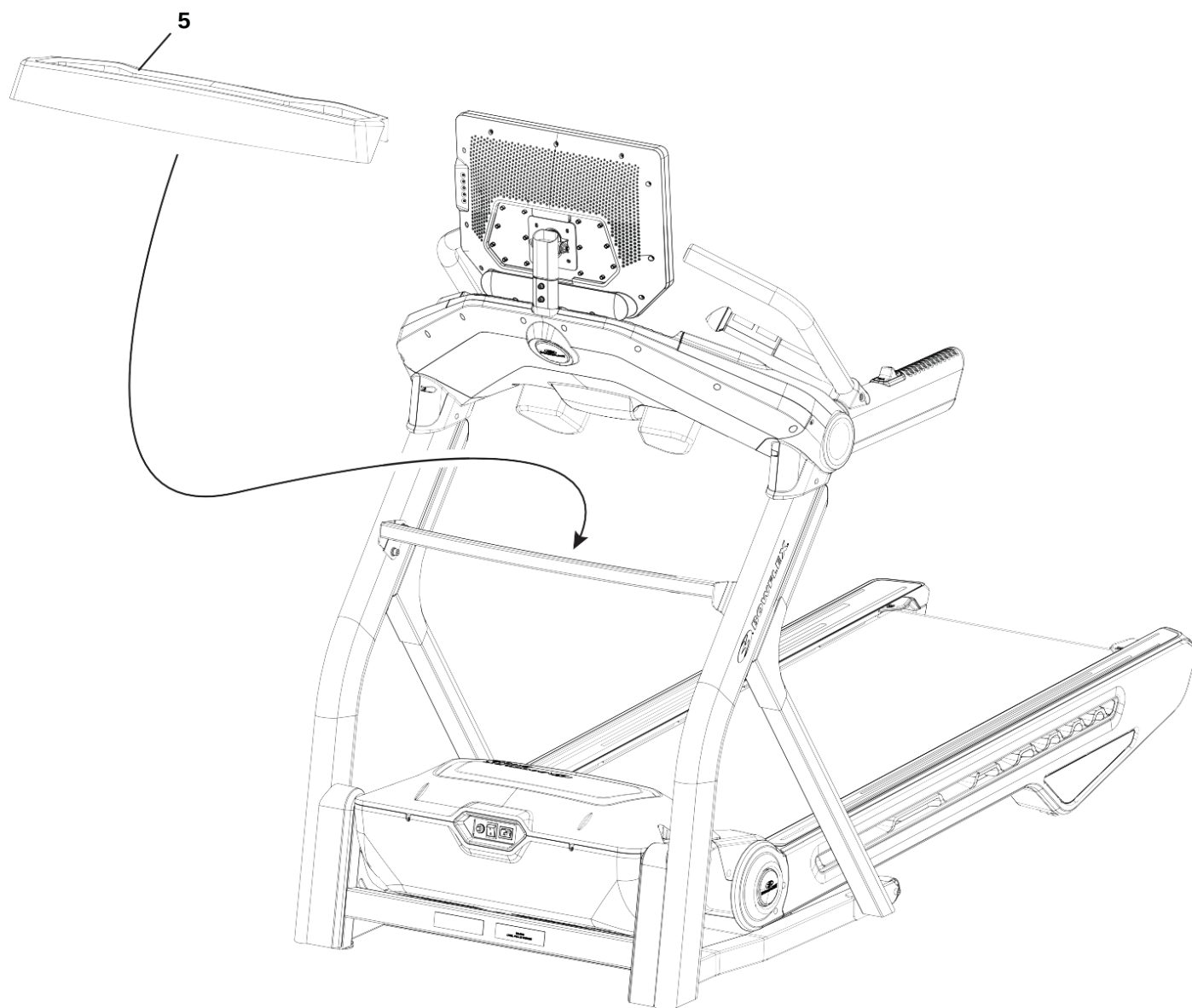
Informacja: Upewnij się, że prawa osłona podstawy nie zakrywa złącza przewodów. W razie potrzeby wepchnij kabel głębiej do prawego wspornika.



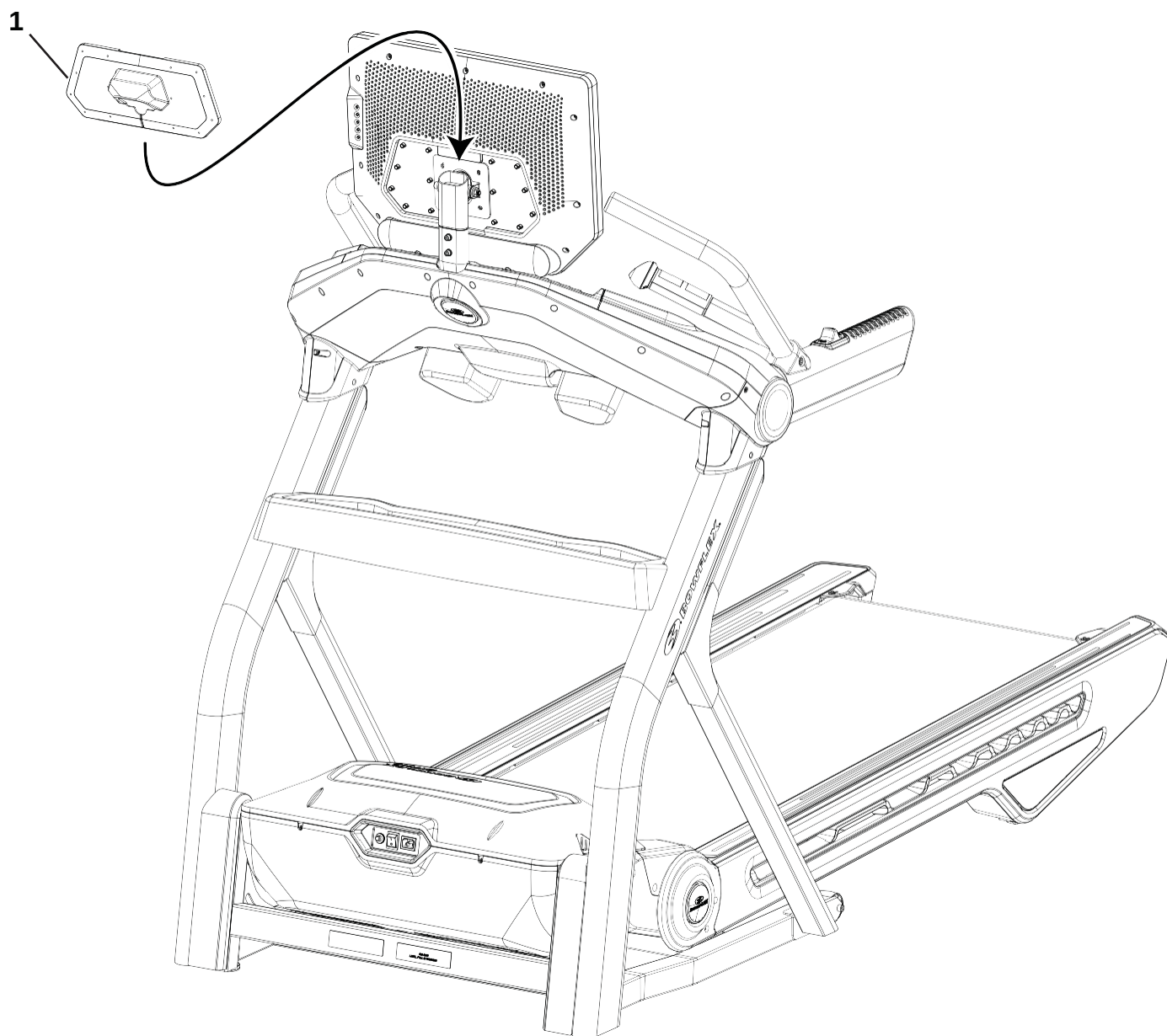
11. Przymocuj wewnętrzne osłony złączy do ramy



12. Przymocuj tackę do ramy



13. Przyczep tylną osłonę konsoli do ramy

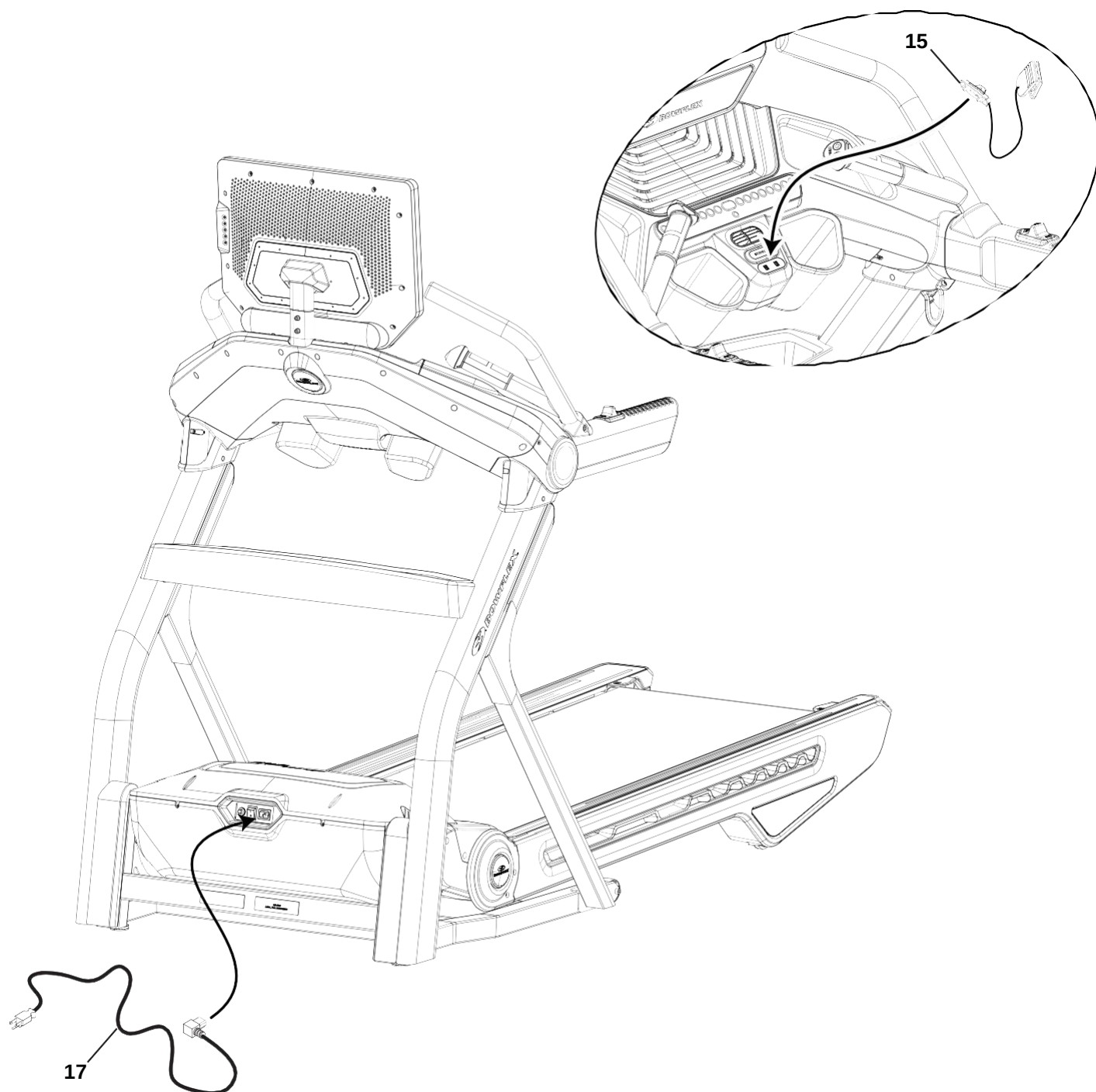


14. Podłącz zasilacz i klucz bezpieczeństwa do ramy



Sprzęt należy podłączyć do prawidłowo uziemionego gniazdka (Sprawdź instrukcje dotyczące uziemienia).

Informacja: Gdy urządzenie jest gotowe do pracy, należy włączyć zasilanie za pomocą włącznika.



15. Skonfiguruj sprzęt

- a. Gdy urządzenie jest podłączone, uruchomi się i włączy się czerwona dioda LED.

Uwaga: Konsola może przejść w stan uśpienia, jeśli nie otrzyma żadnego sygnału wejściowego. Dotknij ekranu konsoli.

- b. Sprzęt aktywuje się i wyświetli ekran powitalny – Połącz z WiFi. Wybierz „Connect”.

Uwaga: Połączenie Wifi jest niezbędne, aby korzystać z bieżni Bowflex™. Jeśli nie masz możliwości połączenia się z siecią Wifi, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

- c. Konsola wyświetli listę dostępnych sieci Wifi. Wybierz swoją sieć, a następnie wpisz hasło. Wybierz „Connect”.

- d. Konsola przetestuje połączenie, a następnie połączy się z siecią.

Jeśli wyświetli się komunikat “Update Available”, wybierz “Agree”. Konsola zaktualizuje wtedy oprogramowanie.

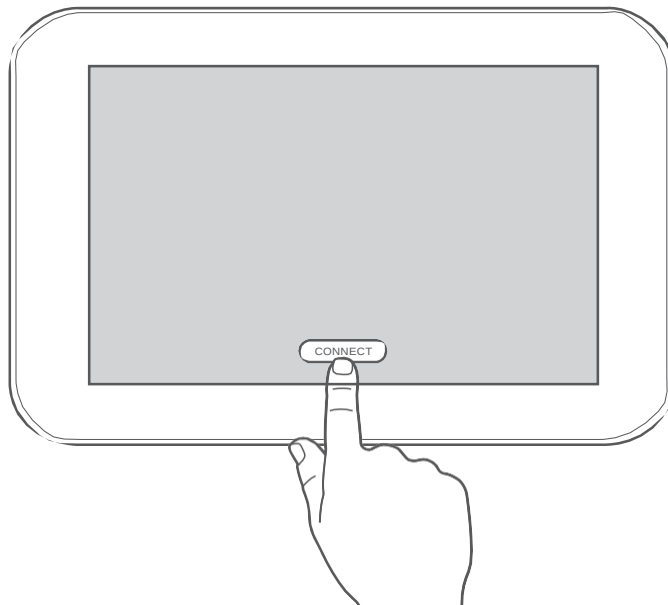
- e. Ustawwszy połączenie wifi, wybierz „Back”.

- f. Następnie wybierz “Get Started”.

- g. Konsola wyświetli ekran opcji. Zaloguj się, lub stwórz konto. Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zarejestrować swoją bieżnię. Po ukończeniu rejestracji bieżnia jest gotowa do użytku.

Uwaga: Bieżnia Bowflex™ musi zostać zarejestrowana podczas połączenia wifi. Po ukończeniu rejestracji i wstępnej konfiguracji, ze sprzętu możesz korzystać bez łączenia z wifi. Wtedy jednak masz dostęp jedynie do podstawowych funkcji. Wszystkie treningi niestandardowe, wciągające biegi wirtualne Explore the World™ oraz treningi wideo prowadzone przez trenera, dostępne są jedynie poprzez wifi, wraz z członkostwem JRNY™*.

- h. Konsola wyświetli ekran “Just for You”. Na wyświetlaczu pojawi się informacja, że powinieneś zrobić trening oceniający Twoją sprawność fizyczną, aby uzyskać dostęp do niestandardowych treningów*. Możesz przejść do zakładki “Learn”, aby dowiedzieć się więcej na temat swoich opcji.



16. Ostateczna kontrola

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

Informacja: Zdejmij wszelkie osłony ochronne z powierzchni konsoli.

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

! Nie używaj urządzenia, dopóki nie zostanie całkowicie zmontowane i sprawdzone pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

* Do doświadczenia JRNY™ wymagane jest członkostwo JRNY™ — szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.bowflex.com/jrny. Klienci ze Stanów Zjednoczonych i Kanady mogą uzyskać członkostwo JRNY™, dzwoniąc pod numer 800-269-4126 lub odwiedzając stronę www.bowflex.com/jrny. Tam, gdzie jest to możliwe (w tym w Stanach Zjednoczonych), możesz również uzyskać członkostwo JRNY™, pobierając aplikację JRNY™ na swój telefon lub tablet i rejestrując się w pobranej aplikacji. Członkostwo JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

Przenoszenie i składanie sprzętu

! Bieżnię może przenosić jedna lub więcej osób. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia urządzenia. Bieżnia jest ciężka i może być niewygodna. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy drugiej osoby.

1. Zanim przeniesiesz bieżnię, sprawdź deck, aby upewnić się, że nachylenie ustawione jest na "-5".

Uwaga: Aby złożona bieżnia zajmowała najmniej miejsca, ustaw nachylenie na "-5".

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

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

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

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

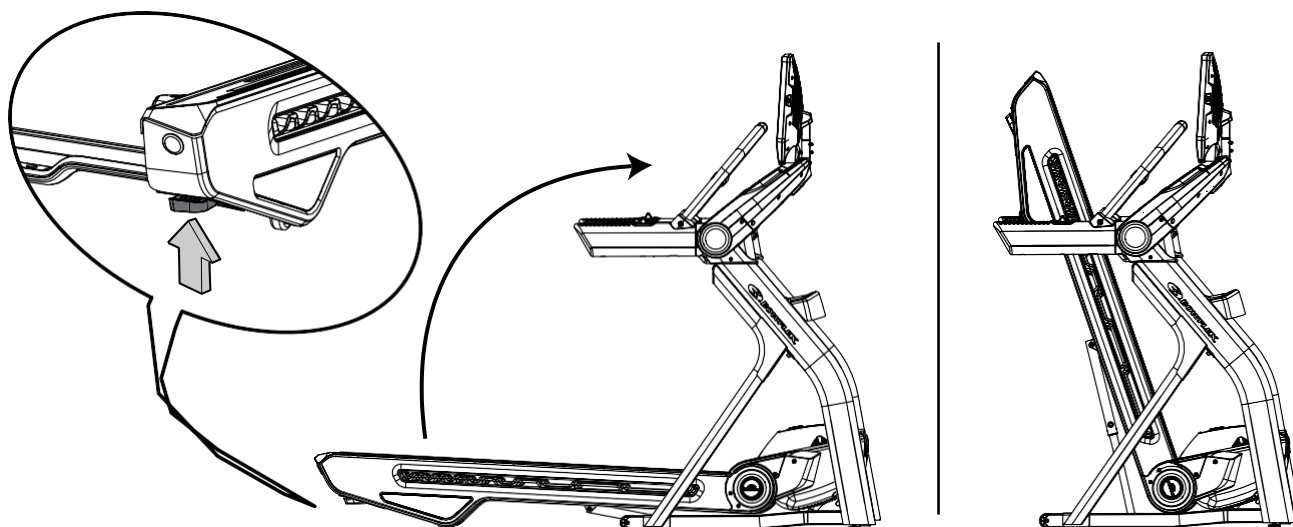
4. Musisz złożyć bieżnię, zanim ją przeniesiesz. Nigdy nie przenoś bieżni, jeśli nie jest złożona.

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

! Upewnij się, że prześwit nad bieżnią jest wystarczający dla podniesionego decku.

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

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



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

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

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

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

Zawsze noś całkowicie zabudowane buty podczas przenoszenia bieżni. Nie przenoś urządzenia boso lub w samych skarpetach.

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

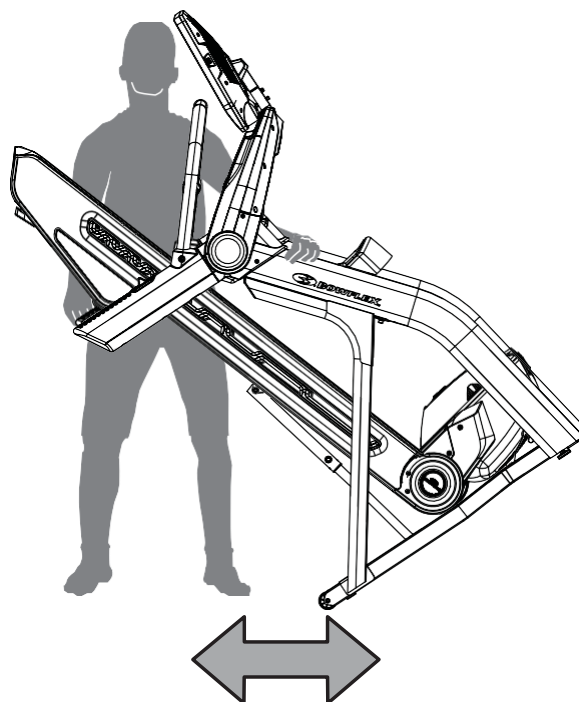
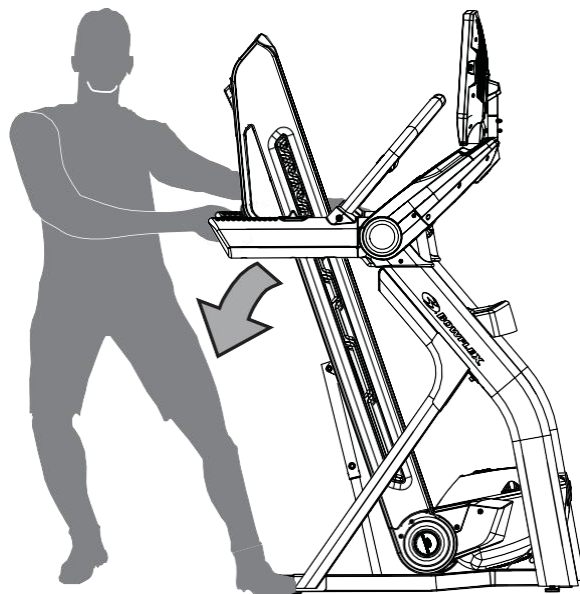
9. Chwytając za boczną poręcz i przód wspornika, bezpiecznie przetoczyć bieżnię w żądane miejsce.

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

Po opuszczeniu nie umieszczaj przedmiotów na ścieżce pasa bieżni.

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

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



Rozkładanie bieżni

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

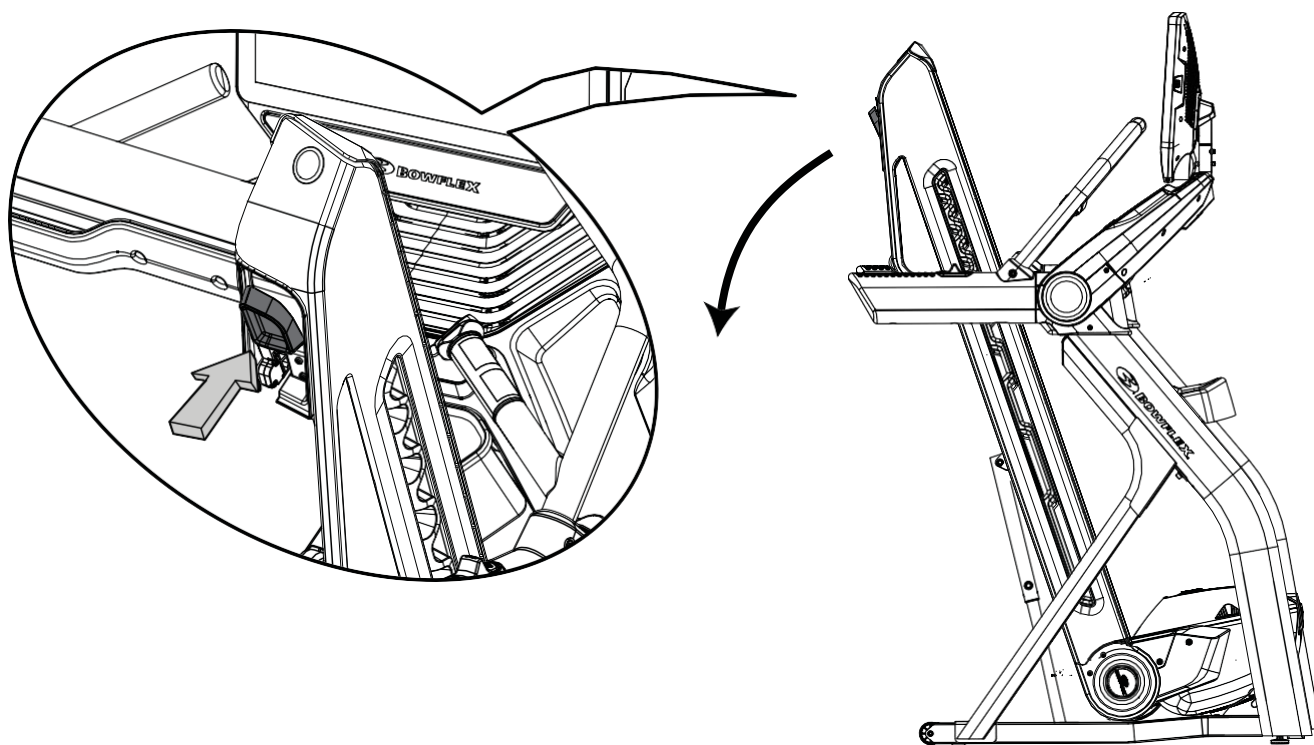
Zachowaj minimalny odstęp 2 m za sprzętem i 0,6 m po każdej jego stronie. Jest to zalecana bezpieczna odległość dla dostępu, ruchu i awaryjnego zejścia z urządzenia.

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

2. Upewnij się, że na bieżni lub w jej pobliżu nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby się rozlać lub spowodować zablokowanie.
3. Lekko pchnij pas bieżni w kierunku konsoli. Prawą ręką naciśnij i zwolnij przycisk zwalniania pasa bieżni i odciągnij platformę spacerową od konsoli. Gdy koniec platformy ruchomej przesunie się o około 25,4 cm, zwolnij przycisk i przejdź na bok maszyny. Kontynuuj ciągnięcie za ruchomą platformę.

! Trzymaj się z dala od ścieżki ruchu pasa bieżni.

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



Poziomowanie sprzętu

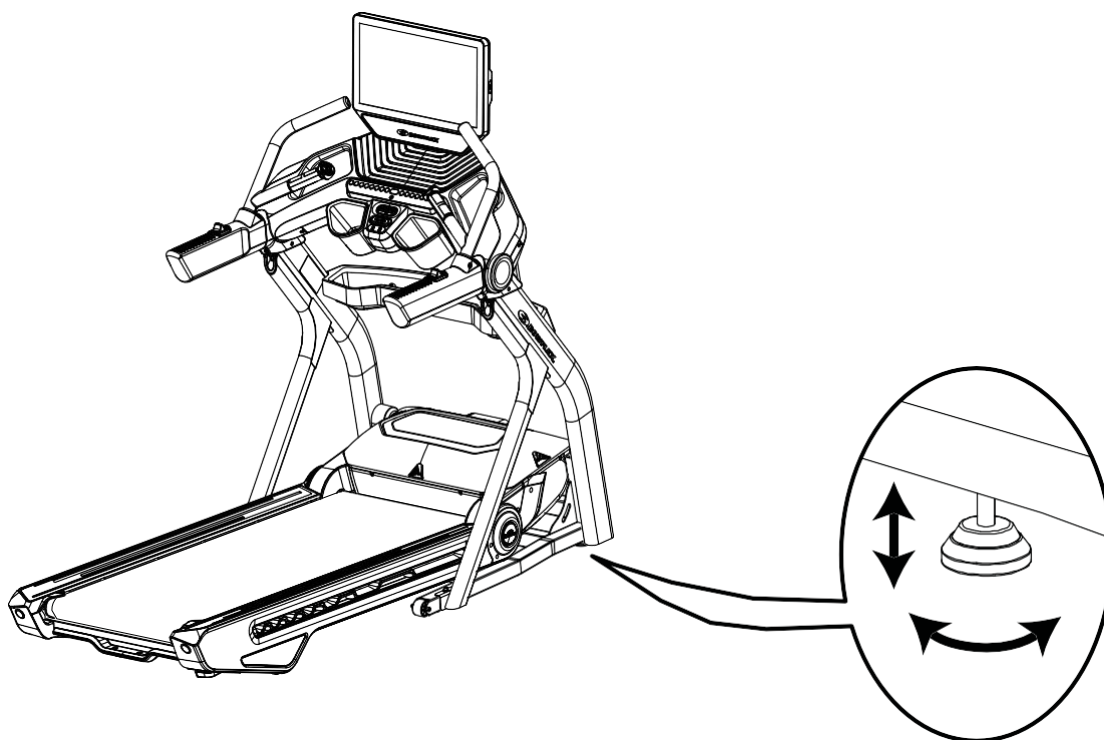
Urządzenie należy wypoziomować, jeśli obszar ćwiczeń jest nierówny. Aby dostosować:

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

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

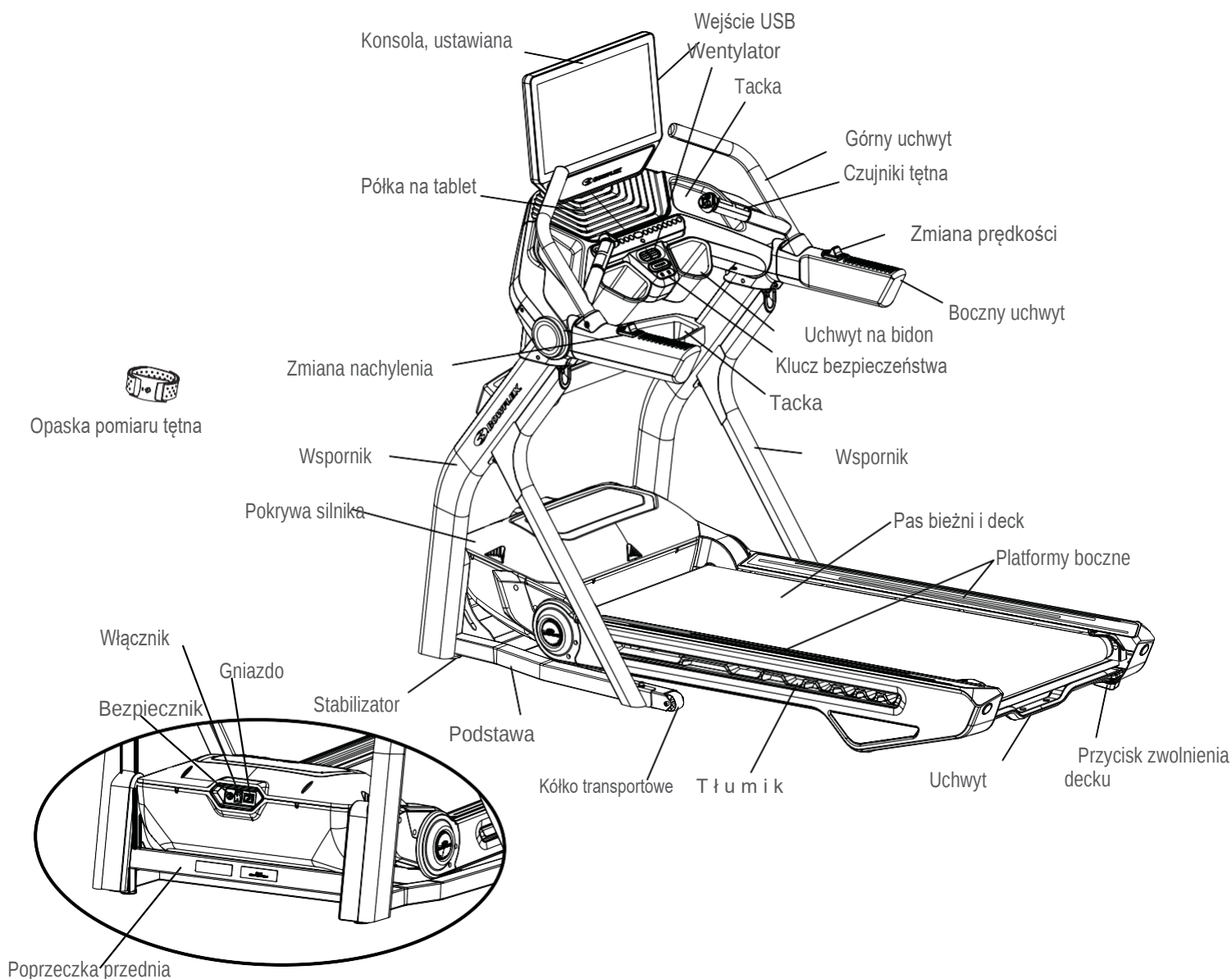
3. Dostosuj, aż bieżnia będzie wyrównana.

Upewnij się, że sprzęt jest stabilny, zanim zaczniesz biegać.



Pas bieżni

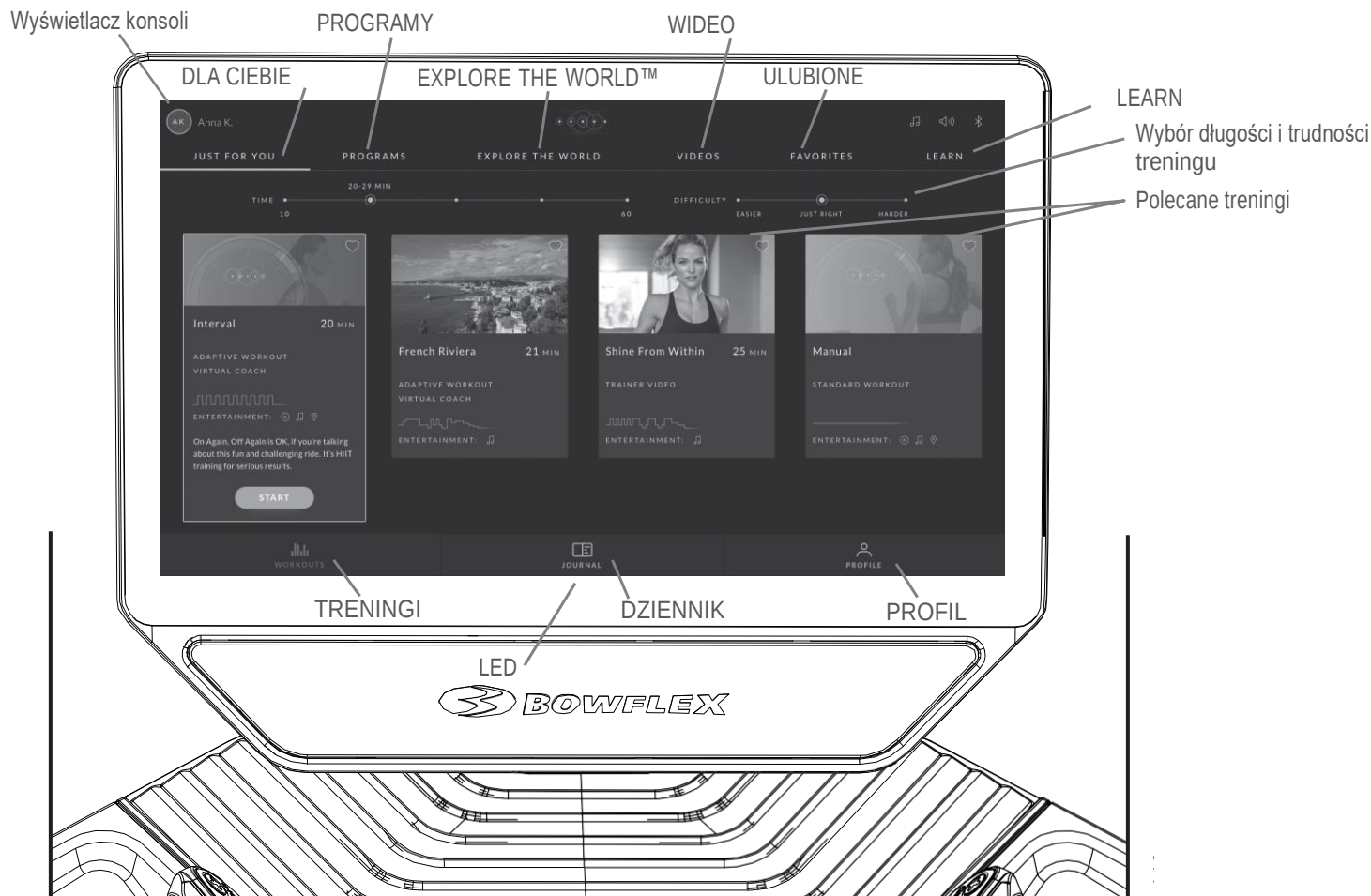
Bieżnia jest wyposażona w trwały, wysokiej jakości pas bieżni, który zapewnia wiele godzin niezawodnej pracy. Pas bieżni na bieżni, która nie była używana przez dłuższy czas, zarówno w fabrycznym opakowaniu, jak i po montażu, może wydawać hałas po uruchomieniu. Wynika to z tego, że pas przyjmuje krzywiznę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



⚠ WARNING

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

Konsola



Masz dostęp do swojego członkostwa JRNY™ przez konsolę bieżni. Z członkostwem JRNY™, otrzymasz szeroki wybór treningów przystosowanych do Twoich możliwości. Wyświetlane są na konsoli, a przyjazny głos trenera będzie Cię wspierał na Twojej drodze do długoterminowego sukcesu.

Informacja: Dla użytkowników bez członkostwa JRNY™* niektóre treści są wyłączone lub zablokowane. Wszystkie treningi, wciągające wirtualne biegi Explore The World™ i filmy z treningami prowadzonymi przez trenera są dostępne tylko za pośrednictwem połączenia Wi-Fi z członkostwem JRNY™. Dostępne treningi można znaleźć w zakładce PROGRAMS, Explore the World™, WORKOUTS oraz JUST FOR YOU.

Wyświetlacz konsoli

Strona główna wyświetlacza konsoli zapewnia wygodny dostęp do podstawowych funkcji, takich jak manualne i standardowe programy treningowe. Wystarczy dotknąć wyświetlacza, aby dokonać wyboru lub rozpocząć trening.

Informacja: Przyciski z tyłu konsoli służą do przywracania ustawień fabrycznych. Nie są przeznaczone do użytku. Przycisk zasilania wyłącza podświetlenie konsoli, ale elektronika nadal jest włączona.

JUST FOR YOU

Po zalogowaniu się, na ekranie głównym wyświetla się zakładka Just For You. Prezentowane są tutaj opcje treningów z trenerem* i filmy edukacyjne, które zachęcają do aktywności fizycznej. Wybierz dowolną z dostępnych opcji, aby zobaczyć dodatkowe szczegóły i rozpocząć trening.

Informacja: Możesz użyć suwaków wyboru czasu i trudności, aby ustawić trening. Użytkownicy bez członkostwa JRNY™* zobaczą tylko suwak wyboru czasu.

PROGRAMS

Zakładka Programs zapewnia dostęp do wszystkich treningów adaptacyjnych z przewodnikiem (z wirtualnym coachingiem głosowym lub bez)*, wraz ze standardowymi programami treningowymi.

Informacja: Tylko podstawowe treningi i funkcje będą dostępne bez połączenia Wi-Fi.



Ćwiczenia na tej bieżni wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidzieć, że podczas treningów mogą wystąpić zmiany prędkości pasa i kąta nachylenia decku. Zachowaj ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych kontuzji.

EXPLORE THE WORLD™

Treningi Explore The World™ umożliwiają bieganie po wirtualnych trasach, z nachyleniem decku dostosowującym się do terenu.

Informacja: Do wykonywania treningów Explore The World™ wymagane jest połączenie Wi-Fi z członkostwem JRNY™.



Ćwiczenia na tej bieżni wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidzieć, że podczas treningów mogą wystąpić zmiany prędkości pasa i kąta nachylenia decku. Zachowaj ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych kontuzji.

VIDEOS

Zakładka Videos zawiera filmy prowadzone przez trenerów fitness*, podzielone na kategorie według trudności i uporządkowane według czasu.

FAVORITES

Szybki dostęp do ulubionych treści. Aby dodać opcję do zakładki Ulubione, dotknij ikony serca w prawym górnym rogu.

LEARN

Zapewnia dostęp do filmów edukacyjnych i informacji o kluczowych funkcjach dotyczących sprawności.

Recommended Workouts

Polecane treningi są oparte na aktualnym poziomie kondycji, poprzednich treningach oraz wybranych ustawieniach czasu i trudności. Wybierz kartę Suggested Workout, aby zobaczyć rozszerzony opis.

Informacja: Użytkownicy bez członkostwa JRNY™* zobaczą tylko suwak wyboru czasu..

WORKOUTS

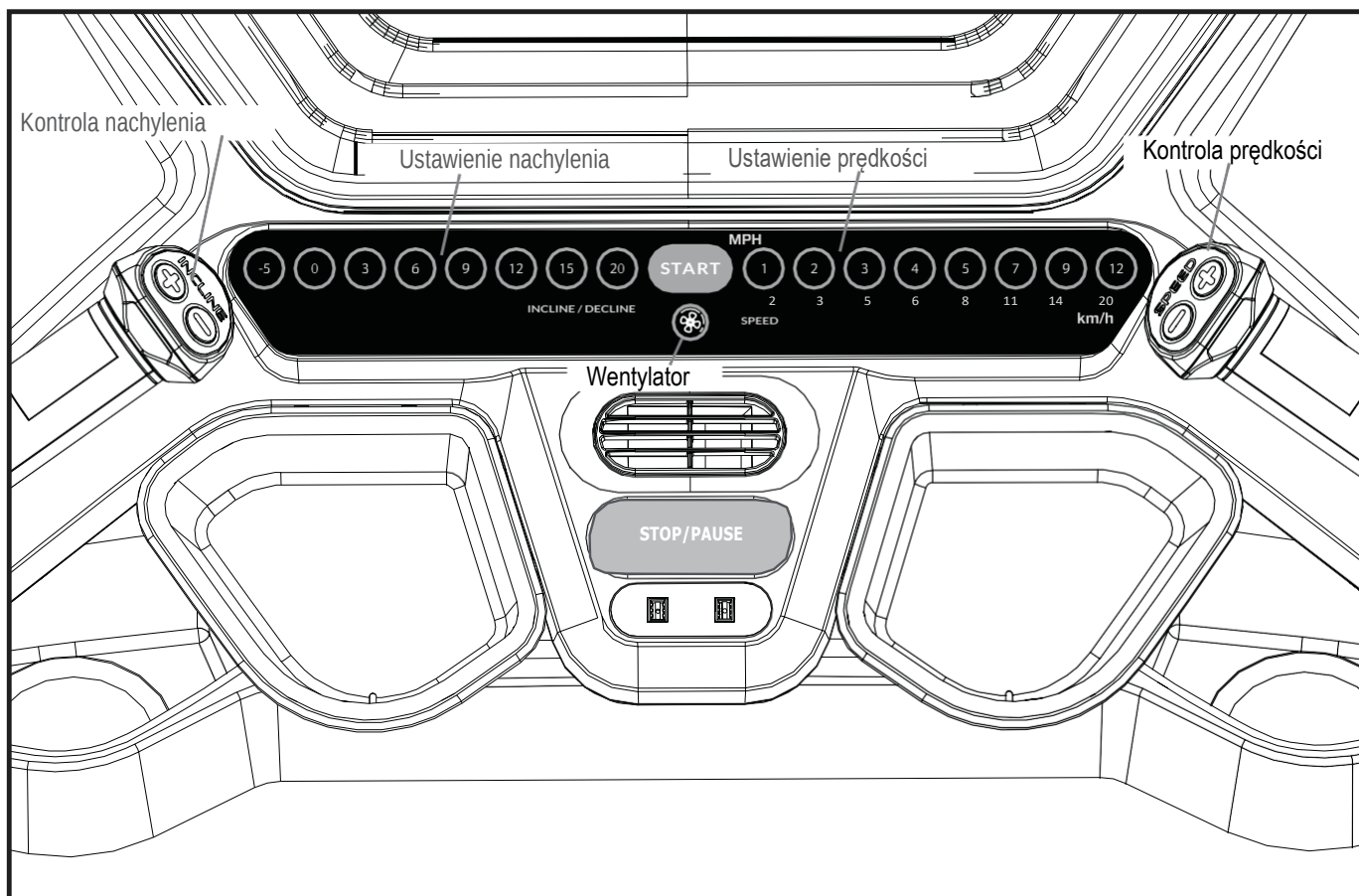
Zakładka Workouts gromadzi wszystkie dostępne treningi i filmy edukacyjne.



Ćwiczenia na tej bieżni wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidzieć, że podczas treningów mogą wystąpić zmiany prędkości pasa i kąta nachylenia decku. Zachowaj ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych kontuzji.

JOURNAL

Wyświetla podsumowanie treningu (przegląd), historię treningów i nagrody dla wybranego profilu użytkownika.



PROFIL

Wyświetlaj i edytuj szczegóły profilu użytkownika, ustawienia i informacje o członkostwie JRNY™.

LED

Dioda pokazuje, czy konsola jest aktywna i uruchamia się poprawnie (dioda świeci), lub czy wystąpił błąd (dioda LED miga 3 razy). Aby zresetować konsolę podczas błędu, odłącz zasilanie urządzenia na 30 sekund i podłącz je ponownie.

Przyciski kontroli nachylenia

Przyciski służą do zwiększania (+ i ▲) / i zmniejszania (- i ▼) nachylenia decku.

Przyciski ustawienia nachylenia

Wybiera ustawienie nachylenia decku.

Przyciski kontroli prędkości

Przyciski służą do zwiększania (+ i ▲) / i zmniejszania (- i ▼) prędkości pasa.

Przyciski ustawienia prędkości

Wybiera ustawienie prędkości pasa.

START

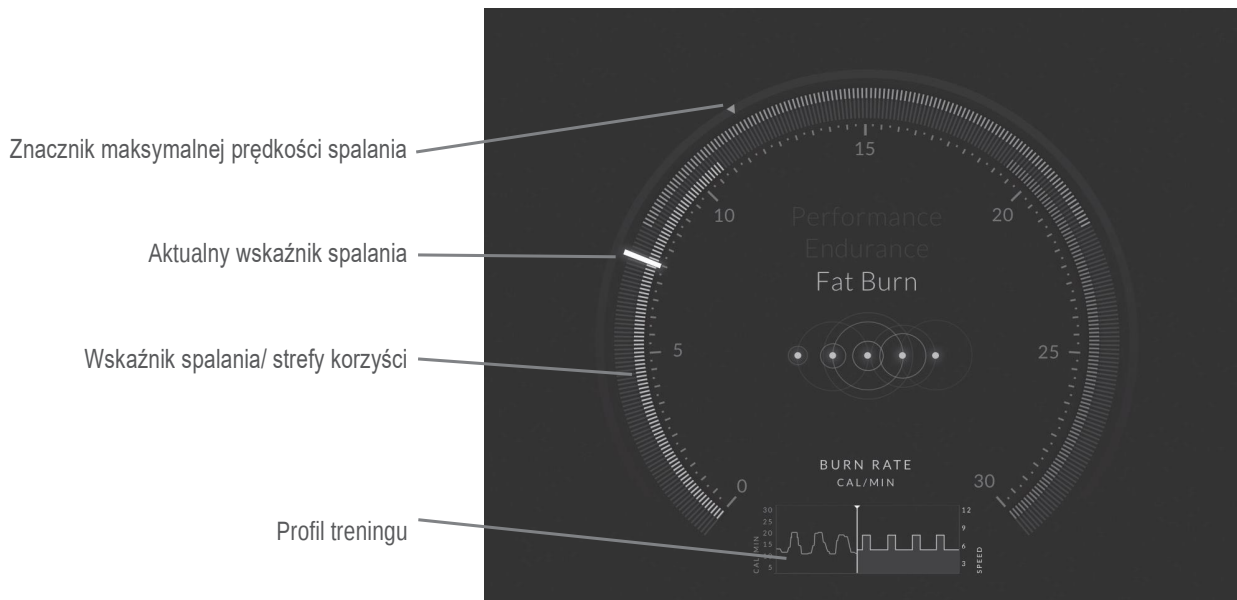
Naciśnij, aby rozpocząć aktualnie wybrany program treningu lub wznowić wstrzymany trening.

Wentylator

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

STOP/PAUSE

Naciśnij, aby wstrzymać trening lub zakończyć wstrzymany trening.



Wskaźnik spalania/ strefy korzyści

Wskaźnik Burn Rate pokazuje poziom spalonych kalorii na minutę. Ta wartość jest wskaźnikiem intensywności, który jest związany z aktualną prędkością i poziomem nachylenia. Wraz ze wzrostem którejkolwiek z tych wartości, wskaźnik spalania wzrośnie.

Miernik strefy korzyści będzie wyświetlany podczas treningów standardowych i manualnych, z trzema sugerowanymi strefami: spalanie tłuszczu, wytrzymałość i wydajność.

Profil treningu

Profil treningu to wizualizacja treningu (pokazuje intensywność). Im wyższa linia profilu, tym intensywniejszy trening.

Czas interwału

Pokazuje pozostały czas bieżącego interwału.

Znacznik maksymalnej prędkości spalania

Wskaźnik pokazujący najwyższy wskaźnik spalania kalorii osiągnięty podczas bieżącego treningu.

Zakres docelowej prędkości spalania

Zakres docelowej prędkości spalania jest oparty na wybranym profilu użytkownika. Podczas treningu interwałowego aktywowany jest szereg segmentów Burn Rate. Intensywność zakresu jest oparta na wyświetlaczu profilu treningu.

Informacja: Aby uzyskać dokładniejszy wskaźnik spalania kalorii i sugerowany zakres docelowy, wykonaj trening oceny sprawności i utrzymuj aktualny profil użytkownika.

Podczas treningu interwałowego zakresem Sprint będą czerwone segmenty, a zakresem Recover będą segmenty niebieskie.

Pasek danych

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
--------------	---------------	-----------------	-------------------------------	-----------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Nachylenie

Wyświetlacz nachylenia pokazuje bieżący procent nachylenia pasa bieżni.

Informacja: Bieżnia może nachylać się zarówno do góry jak i w dół.

Czas

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

Interwały

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

Dystans

Wyświetlacz dystansu pokazuje dystans treningu w milach lub kilometrach na podstawie ustawień użytkownika.

Kalorie

Wyświetlacz zlicza całkowitą liczbę spalonych kalorii

Szybkość spalania

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

Tętno

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



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

Prędkość

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

Tempo (Średnie)

Średnie tempo nie jest wyświetlane na pasku danych, ale jest wyświetlane w podsumowaniu treningu.

Kontrola prędkości i nachylenia

Przyciski sterujące poziomem nachylenia i prędkością znajdują się na bocznych uchwytych i na końcu dolnego ramienia górnych uchwytów. Za pomocą tych elementów można kontrolować nachylenie i prędkość pasa bieżni. Przyciski po lewej stronie obejmują przycisk zwiększania nachylenia i przycisk zmniejszania nachylenia. Elementy sterujące po prawej stronie obejmują przycisk zwiększania prędkości i przycisk zmniejszania prędkości.



Nie naciskaj tych przycisków podczas chwytania za uchwyty.

Korzystanie z aplikacji Bowflex™ JRNY™ na urządzeniu przenośnym (opcjonalnie)

Chociaż możesz uzyskać dostęp do informacji o zakończonych treningach z konsoli dzięki członkostwu JRNY™, możesz również uzyskać dostęp do tych informacji zdalnie na własnym urządzeniu. Wystarczy pobrać aplikację JRNY™ na swoje urządzenie, aby uzyskać dostęp do członkostwa JRNY™.

1. Pobierz aplikację o nazwie „Bowflex™ JRNY™ App”. Aplikacja jest dostępna w Google Play™ i App Store.
Informacja: Aby uzyskać pełną listę obsługiwanych urządzeń, przejrzyj aplikację w App Store lub Google Play™.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z członkostwem Bowflex™ JRNY™.

Gdy Twoje urządzenie będzie miało dostęp do konta, będziesz mógł przeglądać wcześniejsze, obecne i nadchodzące treningi dzięki członkostwu JRNY™*.

Ładowanie USB

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

Pomiar tętna Bluetooth®

Bieżnia jest przystosowana do odbierania sygnału z monitora tętna (HR) Bluetooth®.

 **Jeśli masz rozrusznik serca lub inne wszczone urządzenie elektroniczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem czujnika tętna.**

Opaska Bluetooth® do pomiaru tętna

Opaska Bluetooth® do pomiaru tętna jest dołączona do Twojej bieżni. Aby z niej korzystać, postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do opaski.

 **Jeśli masz rozrusznik serca lub inne wszczone urządzenie elektroniczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem czujnika tętna.**

1. Załóż opaskę Bluetooth® do pomiaru tętna na górną część przedramienia.
2. Sprawdź, czy połączenie bezprzewodowe Bluetooth® jest aktywne w urządzeniu. Jeśli ikona Bluetooth® jest niebieska, oznacza to, że jest aktywne.
Jeśli ikona jest czerwona, połączenie bezprzewodowe Bluetooth® musi być aktywowane. Aby aktywować połączenie bezprzewodowe Bluetooth®:
 - a. Wybierz ikonę Bluetooth®.
 - b. Wybierz „Manage Bluetooth®”.
 - c. Przesuń opcję „OFF” na „ON”.
 - d. Wybierz Back aby wrócić.
3. Kiedy będziesz gotowy do ćwiczeń, rozpocznij trening.
4. Naciśnij przycisk włączania/wyłączania LED na opasce do pomiaru tętna. Pamiętaj, aby nacisnąć przycisk włączania/wyłączania LED tylko raz.

* Do doświadczenia JRNY™ wymagane jest członkostwo JRNY™ — szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.bowflex.com/jrny. Klienci ze Stanów Zjednoczonych i Kanady mogą uzyskać członkostwo JRNY™, dzwoniąc pod numer 800-269-4126 lub odwiedzając stronę www.bowflex.com/jrny. Tam, gdzie jest to możliwe (w tym w Stanach Zjednoczonych), możesz również uzyskać członkostwo JRNY™, pobierając aplikację JRNY™ na swój telefon lub tablet i rejestrując się w pobranej aplikacji. Członkostwo JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

5. Podczas treningu połączenie opaski z czujnikiem tętna może zająć do 60 sekund. Po połączeniu zostanie wyświetlona ikona urządzenia do pomiaru tętna Bluetooth® wraz z tętnem.



Uwaga: Opaskę można podłączyć tylko raz do aktywnego treningu. Jeśli przycisk On/Off LED zostanie naciśnięty po podłączeniu, trening musi zostać ponownie uruchomiony.

Bluetooth® Audio

Sprzęt może odtwarzać dźwięk przez połączenie Bluetooth® z urządzenia przez głośniki bieżni. Urządzenie może również przesyłać strumieniowo dźwięk z konsoli do urządzenia Bluetooth® (takiego jak słuchawki Bluetooth®).

Uwaga: dźwięk Bluetooth® może być przesyłany strumieniowo tylko w jednym kierunku (do lub na zewnątrz).

Czujniki pomiaru tętna

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

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

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

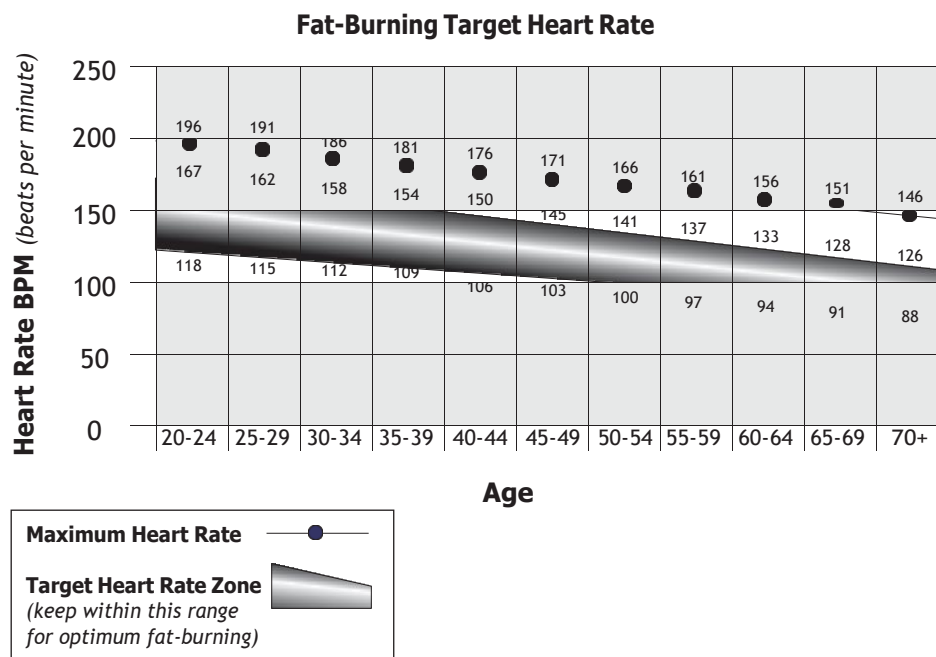
Obliczenia tętna

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

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

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

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



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

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

Podstawy fitness

Częstotliwość

Aby utrzymać dobre zdrowie, schudnąć i poprawić wytrzymałość układu sercowo-naczyniowego, ćwicz co najmniej 3 razy w tygodniu, około 14 minut każdego dnia.

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

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

Regularność

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

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

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

Uczyni swoje treningi bardziej interesującymi, różnicując pomiędzy treningami jednostajnymi (jedna prędkość) i treningami interwałowymi (zróżnicowana prędkość). Bieżnia sprawi jeszcze więcej radości, gdy dodasz taką różnorodność.

Strój

Ważne jest założenie odpowiedniego, bezpiecznego i wygodnego obuwia i odzieży podczas korzystania z urządzenia cardio Bowflex:

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

Rozgrzewka *

Zanim użyjesz urządzenia, zastanów się nad wykonaniem tych dynamicznych ćwiczeń rozgrzewających, które pomogą przygotować ciało do treningu:

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

Dynamiczne przyciąganie kolana

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



Dynamiczne ugięcie kolana

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



Dynamiczny wyrzut kolana

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



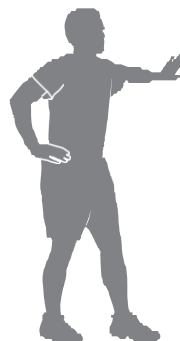
Dynamiczny skręt

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



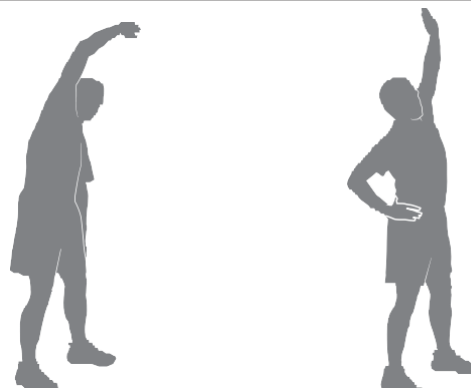
Dynamiczny nacisk na piętę ze zgiętym kolaniem

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



Dynamiczne rozciąganie na boki

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



Treningi

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

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

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

Stabilne tempo

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

Trening interwałowy

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

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

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

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

Plan treningów

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

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

Sredniozaawan sowany	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
Trening 1	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy
Trening 2	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo
Trening 3	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy

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

Dzienniczek treningowy

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

[illegible]

Cool-Down *

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

Podnoszenie nóg na leżąco

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



Zgięcie kolana w leżeniu boki

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



Figura czwarta na leżąco

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



Skręty boczne na siedząco

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



Figura czwarta na siedząco

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



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

Dynamiczne opuszczanie pięt

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



Wstępne ustawienie konsoli

1. Gdy urządzenie jest podłączone, uruchomi się i włączy się czerwona dioda LED.
Uwaga: Konsola może przejść w stan uśpienia, jeśli nie otrzyma żadnego sygnału wejściowego. Dotknij ekranu konsoli.
2. Sprzęt aktywuje się i wyświetli ekran powitalny – Połącz z WiFi. Wybierz „Connect”.
Uwaga: Połączenie Wifi jest niezbędne, aby korzystać z bieżni Bowflex™. Jeśli nie masz możliwości połączenia się z siecią Wifi, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.
3. Konsola wyświetli listę dostępnych sieci Wifi. Wybierz swoją sieć, a następnie wpisz hasło. Wybierz „Connect”.
4. Konsola przetestuje połączenie, a następnie połączy się z siecią.
5. Jeśli wyświetli się komunikat „Update Available”, wybierz „Agree”. Konsola zaktualizuje wtedy oprogramowanie.
6. Ustawiając połączenie wifi, wybierz „Back”.
7. Następnie wybierz „Get Started”.
8. Konsola wyświetli ekran opcji. Zaloguj się, lub stwórz konto. Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zarejestrować swoją bieżnię. Po ukończeniu rejestracji bieżnia jest gotowa do użytku.
Uwaga: Bieżnia Bowflex™ musi zostać zarejestrowana podczas połączenia wifi. Po ukończeniu rejestracji i wstępnej konfiguracji, ze sprzętu możesz korzystać bez łączenia z wifi. Wtedy jednak masz dostęp jedynie do podstawowych funkcji. Wszystkie treningi niestandardowe, wciągające biegi wirtualne Explore the World™ oraz treningi wideo prowadzone przez trenera, dostępne są jedynie poprzez wifi, wraz z członkostwem JRNY™*.
9. Konsola wyświetli ekran „Just for You”. Na wyświetlaczu pojawi się informacja, że powinieneś zrobić trening oceniający Twoją sprawność fizyczną, aby uzyskać dostęp do niestandardowych treningów*. Możesz przejść do zakładki „Learn”, aby dowiedzieć się więcej na temat swoich opcji.

Zanim zaczniesz

 Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, będzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu. Tętno wyświetlone na konsoli nie jest dokładne i powinno stanowić jedynie punkt odniesienia.

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

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

1. Gdy urządzenie znajduje się w obszarze ćwiczeń, sprawdź pas bieżni, aby upewnić się, że jest wyśrodkowany i wyrównany. W razie potrzeby zapoznaj się z procedurą „Wyrównywanie pasa bieżni” w części Konserwacja.
2. Zbadaj pas bieżni pod kątem wszelkich przedmiotów. Upewnij się, że pod sprzętem jest czysto.
3. Podłącz przewód zasilający do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.

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

Informacja: Sprzęt zaprojektowano tak, aby mógł być podłączony bezpośrednio do odpowiednio uziemionego gniazdka.

4. Jeśli korzystasz z czujnika tętna Bluetooth®, postępuj zgodnie z instrukcjami, aby go prawidłowo obsługiwać.
5. Włącz zasilanie.

6. Stań na platformach bocznych. Włóż klucz bezpieczeństwa do portu klucza bezpieczeństwa i przypnij przewód klucza bezpieczeństwa do ubrania.



Uważaj podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia.

Aby uniknąć obrażeń, stań na bocznych podporach przed uruchomieniem bieżni lub zakończeniem treningu.

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

Informacja: Jeżeli klucz bezpieczeństwa nie jest zainstalowany, urządzenie pozwoli użytkownikowi na wykonanie wszystkich czynności oprócz aktywacji pasa bieżni. Konsola wyświetli przypomnienia o włożeniu klucza bezpieczeństwa (" Safety Key Disconnected. To do a workout, insert the Safety key. ").

- Zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do ubrania podczas ćwiczeń.

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

7. Zaloguj się, lub wybierz profil gościa. Treningi dostosowane do Ciebie nie zostaną zaproponowane, jeśli się nie zalogujesz.
8. Kiedy wybierzesz program wciśnij przycisk START.
9. Zostanie wyświetlony ekran Entertainment Options. Wybierz jedną z podanych opcji rozrywki.
10. Pas bieżni zacznie się poruszać i powoli przyspieszać.



Zawsze używaj uchwytów do wchodzenia na bieżnię lub schodzenia z niej, lub gdy zmienia się nachylenie lub prędkość.

Aby wykonać awaryjne zejście, chwyć się za przedni lub boczny uchwyt i bezpiecznie wejdź na boczne platformy. Zatrzymaj pas bieżni i ostrożnie zejść.

Informacja: Bieżnia jest wyposażona w wytrzymały, wysokiej jakości pas bieżni, który zapewnia wiele godzin niezawodnej pracy. Pas na bieżni, która nie była używana przez dłuższy czas, zarówno w opakowaniu fabrycznym, jak i po zmontowaniu, może po uruchomieniu wydawać „dudnienie”. Wynika to z tego, że pasek przyjmuje krzywiznę przednich i tylnych rolek. Jest to częste zjawisko i nie oznacza problemu z urządzeniem. Po krótkim czasie używania bieżni, stukanie ustanie. Ilość czasu będzie się różnić w zależności od temperatury i wilgotności środowiska, w którym znajduje się bieżnia.

Tryb początkowy / Zakładka Just For You

Konsola uruchomi tryb początkowy/ zakładkę Just for You kiedy podłączysz bieżnię do zasilania i włączysz przycisk.

Zmiana poziomu nachylenia

Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania poziomu nachylenia, aby zmienić kąt nachylenia decku w dowolnym momencie z zainstalowanym kluczem bezpieczeństwa. Aby szybko zmienić poziom nachylenia, naciśnij przycisk wyboru nachylenia. Deck dostosuje się do wybranego ustawienia.



Przed opuszczeniem decku upewnij się, że obszar pod bieżnią jest czysty. Całkowicie opuść deck po każdym treningu.

Informacja: Gdy platforma jest nachylona o 20%, maksymalna prędkość pasa wynosi 13 km/h.

Zmiana prędkości pasa bieżni

Podczas treningu pas bieżni można regulować co 0,1 mph/kph. Aby dostosować prędkość pasa bieżni, naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości na prawym górnym lub bocznym uchwycie.

Aby szybko zmienić prędkość, naciśnij przycisk wyboru prędkości. Pas bieżni dostosuje się do wybranego ustawienia.

Zatrzymywanie lub kończenie treningu

1. Przytrzymując mocno uchwyty, zejść z pasa na boczne platformy po obu stronach decku.
2. Naciśnij PAUSE / STOP, aby wstrzymać trening. Pas zwolni do całkowitego zatrzymania.

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

3. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START. Aby zakończyć trening, ponownie naciśnij PAUSE / STOP.
4. Po treningu konsola wyświetli wyniki treningu.
5. Wybierz Continue.
6. Konsola przejdzie do przeglądu ostatniego treningu w zakładce Journal.

Wyłączanie i restart bieżni

Informacja: Gdy jest aktywna, bieżnia Bowflex™ sprawdza dostępność aktualizacji oprogramowania i instaluje je. Jeśli urządzenie jest dezaktywowane na pewien czas, może próbować zainstalować aktualizacje po ponownym uruchomieniu.

1. Aby wyłączyć bieżnię, wyloguj się z konsoli.
2. Przełącz wyłącznik do pozycji Off.
3. Odłącz przewód zasilający.

 **Aby zapobiec korzystaniu z bieżni bez nadzoru, należy zawsze ustawić wyłącznik zasilania w pozycji Off, wyjąć klucz bezpieczeństwa i odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego i wejścia zasilania na sprzęcie. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.**

Aby zrestartować:

1. Pozostaw maszynę bez zasilania przez co najmniej minutę.
2. Podłącz z powrotem przewód zasilający.
3. Ustaw włącznik w pozycji On. Bieżnia uruchomi się.

Konserwacja

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

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

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

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

Informacja: Unikaj nadmiernego zamoczenia konsoli.

Co tydzień: Sprawdź, czy rolki działają płynnie. Wytrzyj maszynę, aby usunąć kurz i brud.

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

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

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

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

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

Czyszczenie

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

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

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

Dopasowanie napięcia pasa

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

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

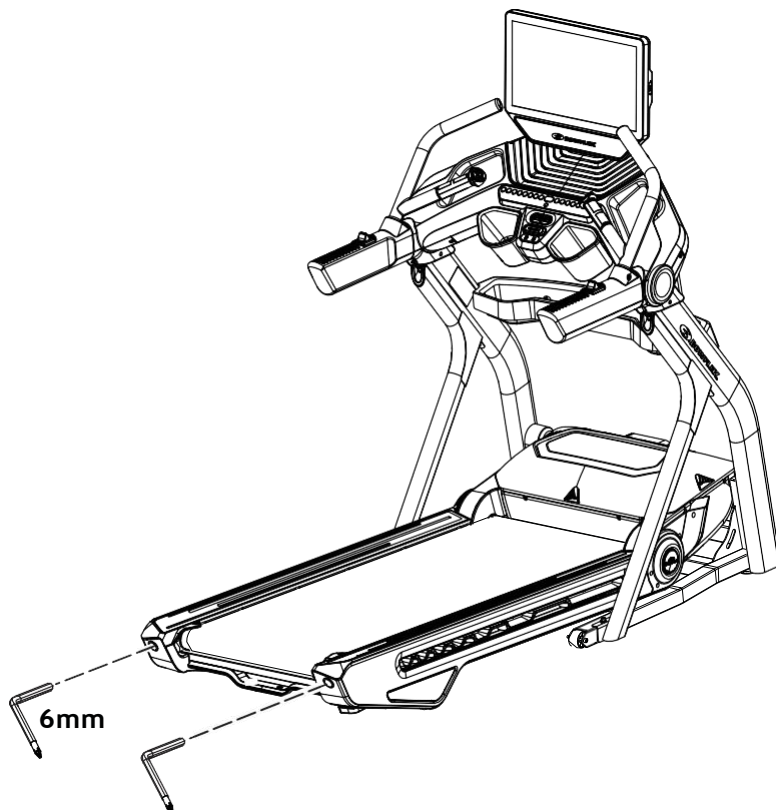


Gdy urządzenie nie działa, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

2. Upewnij się, że włącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający jest odłączony.
3. Wyjmij zatyczki z tylnych pokryw, aby odsłonić śruby wyrównujące.
4. Za pomocą klucza sześciokątnego 6 mm obróć prawą i lewą śrubę regulacyjną pasa o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, najpierw jedną śrubę, a następnie drugą śrubę.
5. Po wyregulowaniu każdej strony o 1/2 obrotu sprawdź pas bieżni. Od środka pasa, prawidłowo napięty pas powinien mieć tylko cal luzu. Aby to sprawdzić, pociągnij pas do góry w jego punkcie środkowym i zmierz odległość do decku. Jeśli odległość jest większa niż cal, pas jest luźny. W razie potrzeby powtórz ten krok.

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

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



Wyrównanie pasa bieżni

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

1. Wyjmij zatyczki z tylnych pokryw, aby odsłonić śruby wyrównujące.
2. Naciśnij przycisk START, aby uruchomić pas bieżni.



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

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

Smarowanie pasa bieżni

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

1. Wyłącz zasilanie urządzenia za pomocą przełącznika zasilania.
2. Odłącz całkowicie bieżnię od gniazdka ściennego i wyjmij przewód zasilający z urządzenia.
3. Sprawdź powierzchnię pod bieżnią. Jeśli jest trudna do czyszczenia lub może zostać uszkodzona przez smar silikonowy, umieść materiał chłonny (taki jak tektura lub gazeta) pod pasem bieżni.
4. Nałóż kilka kropli smaru na deck poniżej pasa. Ostrożnie podnieś pas i nałóż kilka kropli smaru na całą szerokość pasa. Pożądana jest bardzo cienka warstwa smaru silikonowego na całym decku poniżej pasa.

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

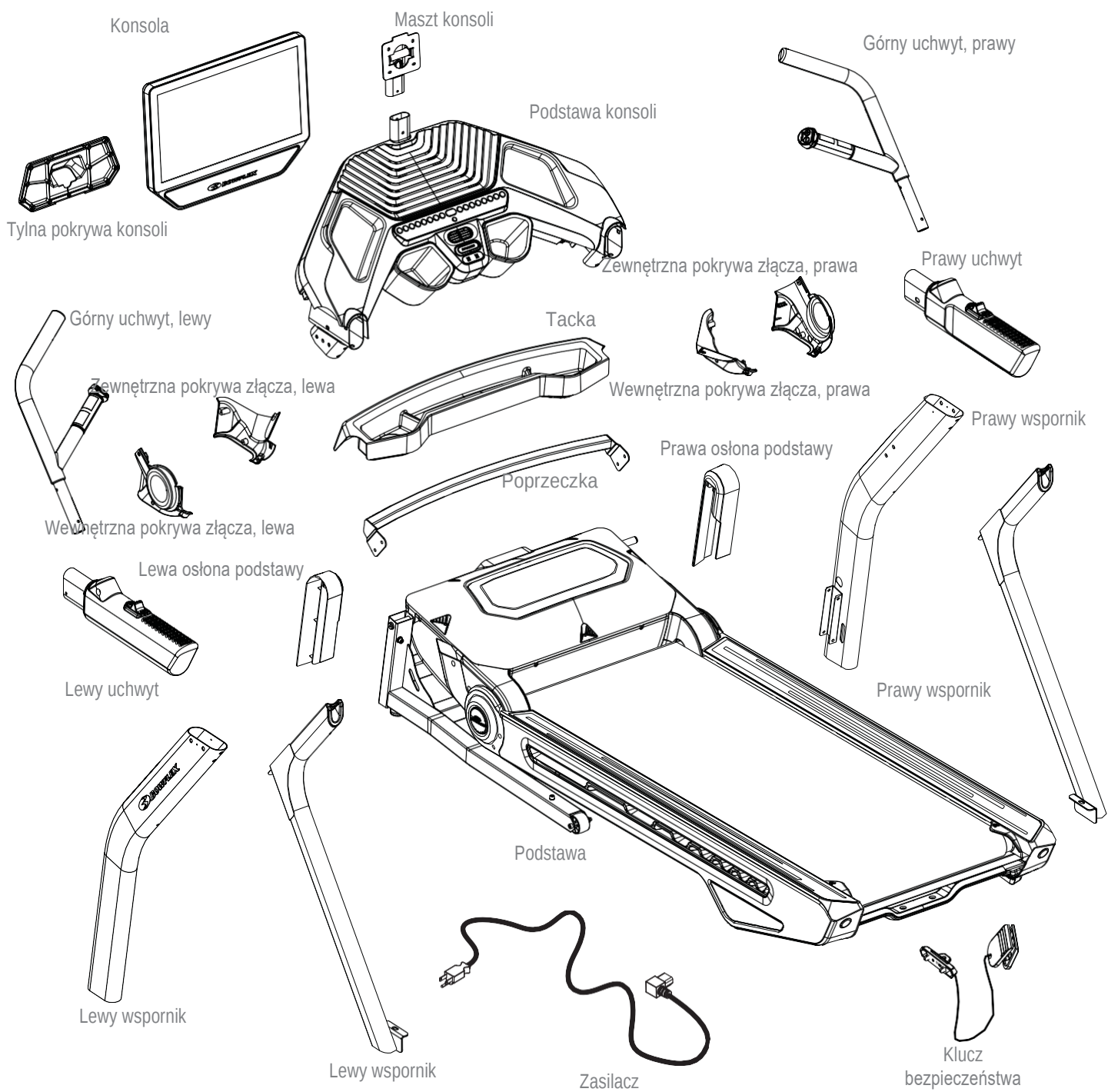
- W 100% czysty silikon, dostępny w większości sklepów z częściami samochodowymi.
- Zestaw do smarowania bieżni Lube-N-Walk®, dostępny u lokalnego dystrybutora.

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

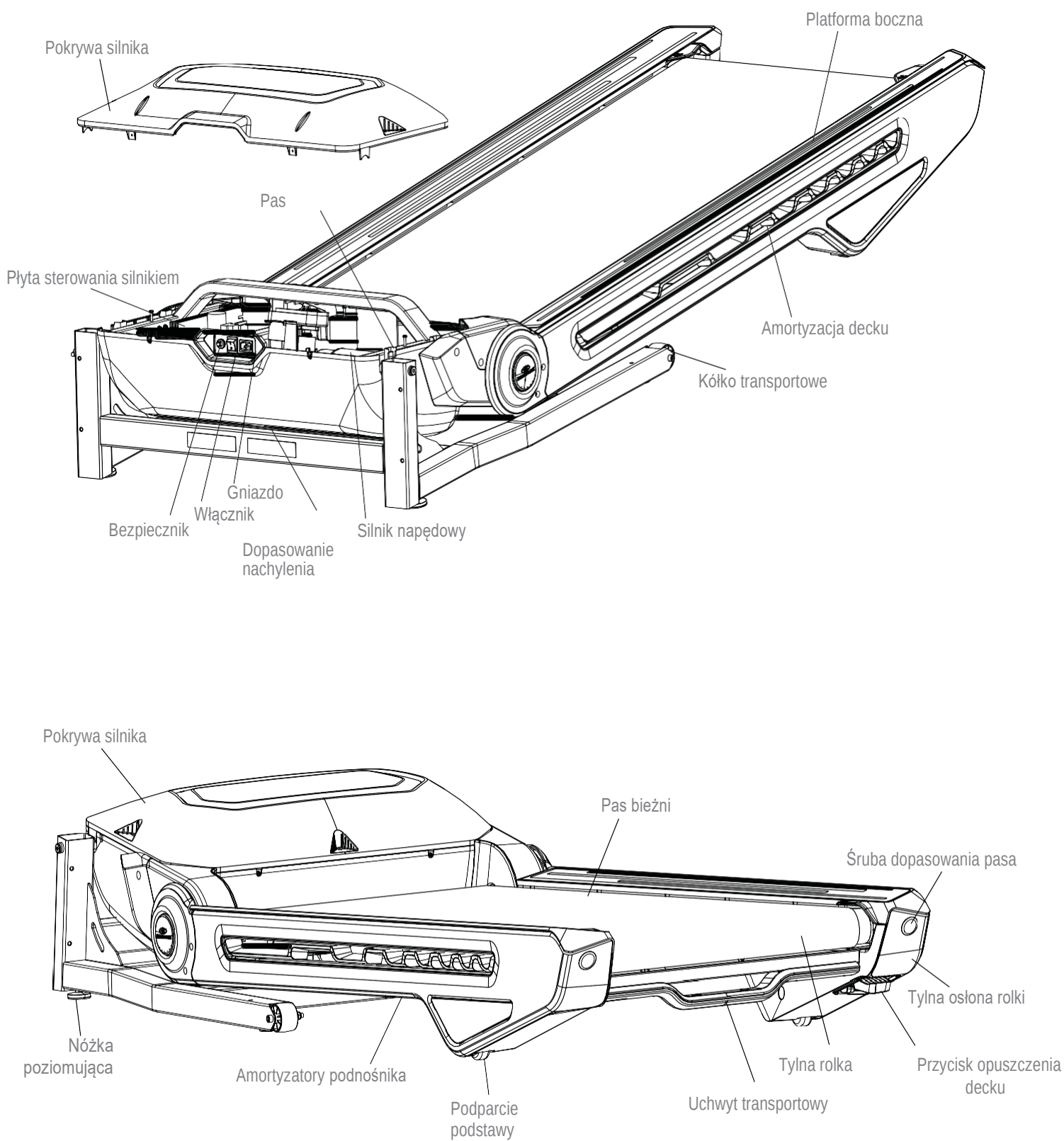
Jeśli użyłeś smaru w aerozolu, odczekaj 5 minut przed włączeniem zasilania urządzenia, aby rozproszyć aerozol.

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

Części do konserwacji



Części do konserwacji (Podstawa)



Rozwiązywanie problemów

Problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Wyświetlacz/ urządzenie nie włącza się	Konsola w trybie uśpienia	Dotknij wyświetlacz.
	Włącznik	Upewnij się, że bieżnia jest włączona.
	Zasilacz	Sprawdź, czy przewód zasilający jest uszkodzony. Wymień przewód zasilający, jeśli jest uszkodzony.
	Gniazdko	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka ściennego.
	Sprawdź połączenie z przodu bieżni	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Odłącz złącze i sprawdź wlot pod kątem uszkodzeń. Podłącz złącze z powrotem do wlotu.
	Dioda LED	Jeśli dioda LED stanu miga szybko, oznacza to, że wystąpił błąd w konsoli. Odłącz zasilanie od urządzenia na 30 sekund, a następnie podłącz je ponownie.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź czy wyświetlacz nie jest uszkodzony	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że wyświetlacz jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy
Nie dostosowuje się prędkość lub nachylenie (bieżnia włącza się i działa)	Sprawdź integralność przewodów	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
	Sprawdź czy wyświetlacz nie jest uszkodzony	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że wyświetlacz jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Bieżnia działa, ale tętno z Bluetooth® nie wyświetla się	Urządzenie Bluetooth® HR	W pełni naładuj urządzenie HR. Upewnij się, że z czujników zdjęto wszelkie osłony ochronne. Upewnij się, że czujniki są bezpośrednio przy skórze.
	Baterie w pasku	Jeśli urządzenie HR ma wymienne baterie, włóż nowe baterie (dołączona opaska do pomiaru tętna nie ma baterii zamiennych).
	Ingerencja	Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizor, kuchenka mikrofalowa itp.).
	Przycisk On/Off na urządzeniu HR	Podczas treningu wystarczy nacisnąć przycisk On/Off LED tylko raz, aby aktywować opaskę.
	Wymień urządzenie HR	Jeśli zakłócenia zostaną wyeliminowane, a funkcja HR nie działa, wymień pasek.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Wyświetlanie prędkości nie jest dokładne	Ustawiono nieprawidłową jednostkę miary.	Zmień wyświetlacz, aby pokazać prawidłowe jednostki.
Wentylator się nie włącza	Sprawdź, czy wentylator nie jest zablokowany	Odłącz urządzenie od gniazdka na 5 minut. Usuń materiał z wentylatora. W razie potrzeby odczep osłony, aby ułatwić sobie zadanie. Nie obsługuj maszyny, dopóki osłony nie zostaną z powrotem przyłączone.
Sprzęt kołysze się	Sprawdź regulację nóżki	Dopasuj nóżka poziomująca do czasu aż urządzenie będzie stabilne.

	poziomującej	
	Sprawdź powierzchnię pod sprzętem	Regulacja może nie być w stanie zrekompensować bardzo nierównych powierzchni. Ustaw sprzęt na stabilnej powierzchni.
Dudnienie dźwięku podczas pracy pasa	Pas bieżni	Pas bieżni musi być używany przez jakiś czas. Po zużyciu dźwięk zniknie.
Pas bieżni nie jest wyrównany	Poziomowanie sprzętu	Upewnij się, że maszyna jest wypoziomowana. Zapoznaj się z procedurą poziomowania maszyny w tej instrukcji.
	Napięcie i wyrównanie pasa bieżni	Upewnij się, że pas bieżni jest wyśrodkowany i że napięcie jest prawidłowe. Zapoznaj się z procedurami regulacji napięcia i wyrównania paska w tej instrukcji.
Nienaturalne dźwięki silnika	Deck	Nałóż cienką warstwę smaru silikonowego na cały deck pod pasem. Zapoznaj się z procedurą smarowania pasa.
Pas bieżni zsuwa się podczas użytkowania	Napięcie pasa	Wyreguluj napięcie pasa z tyłu maszyny. Zapoznaj się z procedurą regulacji napięcia pasa w tej instrukcji.
Pas przestaje się poruszać podczas użytkowania	Klucz bezpieczeństwa	Podłącz klucz bezpieczeństwa do konsoli. (Patrz Procedura zatrzymania awaryjnego w rozdziale Ważne instrukcje bezpieczeństwa.)
	Przeciążenie silnika	Jednostka może być przeciążona i pobierać zbyt dużo prądu, co powoduje wyłączenie zasilania w celu ochrony silnika. Informacje na temat smarowania pasa znajdują się w harmonogramie konserwacji. Upewnij się, że napięcie pasa bieżni jest prawidłowe, i ponownie uruchom urządzenie.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Konsola stale wyświetla film przedstawiający funkcje bieżni	Konsola jest w trybie demonstracyjnym	Stuknij w prawy górny róg wyświetlacza konsoli dziesięć razy. Wybierz "Demo mode app", a później "Deactivate Demo mode".

Wprowadzenie i przegląd

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

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

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

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

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

Wyniki i oczekiwania

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

5 porad dla długoterminowego sukcesu

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

Jak korzystać z tego przewodnika

- **Zjedz śniadanie w ciągu 90 minut od przebudzenia i staraj się zrównoważyć posiłki i przekąski w ciągu dnia**
 - Nie rób przerw w jedzeniu dłuższych niż 5-6 godzin
 - Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia śniadania, zacznij od kawałka owocu i zjedz coś jeszcze 1-2 godziny

później. Twoje ciało przystosowuje się do niejedzenia śniadania, ale gdy tylko zaczniesz jeść wcześniej rano i ograniczysz porcje obiadu, zauważysz, że Twój głód wzrośnie. To dobry znak, że metabolizm działa!

- **Mieszaj i dopasowuj opcje posiłków**

- Wybierz 1 opcję z odpowiedniego planu posiłków (męskiego lub żeńskiego) na śniadanie, lunch i kolację, zwracając szczególną uwagę na wielkość porcji
- Wybierz 1-2 opcje przekąsek dziennie
 - Masz możliwość zamiany jednej przekąski na jedną przekąskę poniżej 150 kalorii
 - Skorzystaj z planu posiłków, przykładowych opcji i listy artykułów spożywczych, aby stworzyć własne posiłki dla większej różnorodności
- Możesz zamienić dowolny rodzaj białka, warzyw lub węglowodanów na sugerowane opcje posiłków. Na przykład:

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

- **Jedz swoje kalorie**

- Zrezygnuj z wysokokalorycznych napojów, takich jak napoje gazowane, soki, napoje kawowe i alkohol
- Trzymaj się wody, niesłodzonej herbaty i kawy. Staraj się pić co najmniej 1,9 litra wody dziennie, aby pozostać dobrze nawodnionym

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

- Wypij szklankę wody i poczekaj 15-20 minut. Wiele razy mylimy pragnienie (lub nawet nudę!) z głodem. Przeczekaj początkową potrzebę jedzenia, ponieważ czasem mija.
- Jeśli nadal odczuwasz głód po odczekaniu 15-20 minut, zjedz przekąskę lub mini-posiłek z owocami, warzywami i białkiem.

Jeśli Twoim celem jest przyrost mięśni lub siła:

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

Omówienie planu posiłków

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

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

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

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

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

Śniadanie

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

Przekąski

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

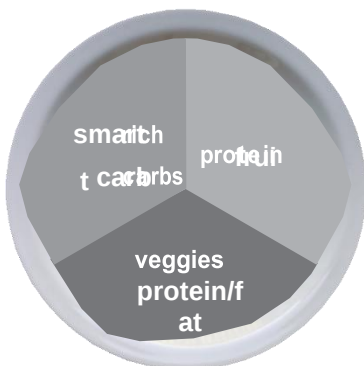
Dzieje się tak, gdy masz przekąskę zawierającą wyłącznie węglowodany, taką jak frytki, cukierki, napoje gazowane, krakersy lub prele.

Lunch i obiad

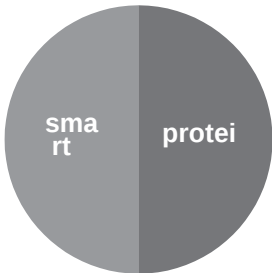
Lunch łączy błonnik z warzyw i węglowodanów z chudym lub niskotłuszczowym białkiem. Zdrowy tłuszcz może pochodzić z białka dodanego podczas gotowania (orzechy na sałatce) lub jako sos (taki jak sos do sałatki z oliwy i octu).

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

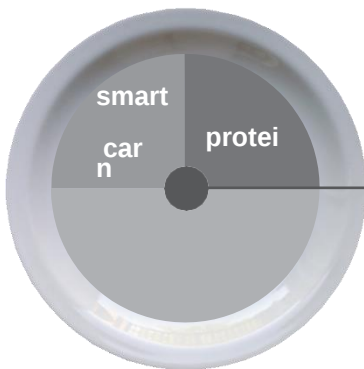
Śniadanie



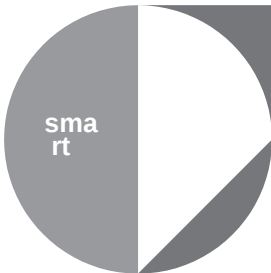
Przekąska #1



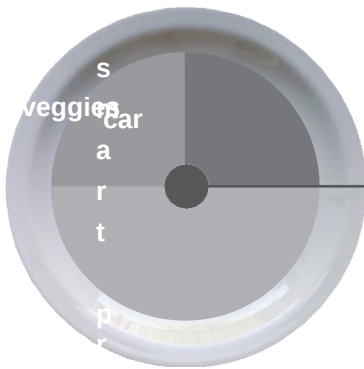
Lunch



Przekąska #2



Obiad



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

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

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

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

Przekąski

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

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

Przykładowy plan na 3 dni

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

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

Lista zakupów

CHLEB I ZIARNA

100% chleb pełnoziarnisty Chleb z ziarnem Angielskie babeczki z lekkiej lub pełnej pszenicy Cienkie kanapki lub bajgle Kukurydza lub pełnoziarniste tortilla o niskiej zawartości węglowodanów Wrapy o wysokiej zawartości błonnika Owsianka: błyskawiczna lub tradycyjna Pełnoziarniste: brązowy ryż, bulgur, jęczmień, komosa, kuskus	Wskazówki: Poszukaj 100% pełnoziarnistej pszenicy jako pierwszego składnika. Szukaj chleba, którego kromka ma mniej niż 100 kalorii.
--	--

NABIAŁ I ALTERNATYWY DLA NABIAŁU

Beztłuszczowy jogurt grecki
Kefir
Organiczne mleko o niskiej zawartości tłuszczu
Wzbogacone mleko migdałowe lub sojowe
Ser: feta, parmezan, mozzarella, lekki havarti, provolone, szwajcarski lub pojedyncze opakowania

MIĘSO, RYBY, DRÓB I BIAŁKO

Dziczyzna
Łosoś, halibut, tuńczyk, tilapia, krewetki, sum, przegrzeczki lub krab
Schab, schabowe lub pieczeń wieprzowa
Piersi lub uda (bez skóry) z kurczaka lub indyka
Jajka i 100% białek z jajek
Chuda wołowina (najlepiej organiczne i karmione trawą)
Tuńczyk lub łosoś w puszcze (w wodzie)
Szyńka bez azotanu, ze zredukowaną ilością sodu, indyk, kurczak lub pieczona wołowina - mięso na lunch
każdy rodzaj fasoli, odmiany suchej lub konserwowanej o niskiej zawartości sodu
Tofu

Wskazówki: Najlepsze cięcia są grubsze. Ogranicz spożycie wysoko przetworzonego mięsa i imitacji produktów mięsnych, takich jak kielbasa, boczek, pepperoni i hot dogi, do jednego w tygodniu lub rzadziej.

MROŻONE JEDZENIE

Wszystkie warzywa bez sosu
Wszystkie owoce
Ziarna i zboża

KRAKERSY, PRZEKĄSKI

Jakiegokolwiek niesolone orzechy lub nasiona
Lekki popcorn
Batoniki energetyczne
Krakersy
Hummus

Wskazówki: Ogranicz krakersy, prele i frytki do 2-3 porcji tygodniowo. Zawsze łącz z białkiem, takim jak hummus, ser lub orzechy. Poszukaj batonów energetycznych zawierających mniej niż 200 kalorii i 20 g cukru i co najmniej 3 g białka i 3 g błonnika. Poszukaj krakersów z mniej niż 130 kalorii i 4 g lub mniej tłuszczu na porcję.

TŁUSZCZE I OLEJE

Awokado
Olej z oliwek, winogron, orzecha włoskiego, sezamu lub siemienia lnianego
Masło / pasty do smarowania: poszukaj produktów wolnych od tłuszczów trans i częściowo uwodornionych olejów na liście składników.

Wskazówki: Nawet jeśli tłuszcz jest uważany za zdrowy, nadal jest bardzo bogaty w kalorie, a porcje należy kontrolować.

SOSY

Wszystkie świeże lub suszone zioła i przyprawy
Musztarda
Sos Salsa i Chili
Sos Marinara bez wysokofruktozowego syropu kukurydzianego
Sok z cytryny i limonki
Butelkowy mielony czosnek i imbir
Sos sojowy o niskiej zawartości sodu

Wskazówki: Szukaj produktów wolnych od MSG, dodanych kolorów i syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy. Szukaj sosów poniżej 50 kalorii na porcję. Unikaj sosów i dressingów na bazie śmietany.

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

Nie przestawaj

Wskazówki do dalszej utraty wagi i utrzymania zmian

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

Źródła

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

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

Pytania i wsparcie

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

Przepisy

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

Dzienniczki online

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

ZASADY GWARANCJI

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

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

