



B O W F L E X®

BXT16 / BXT128 / BXT188



**РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И
ЭКСПЛУАТАЦИИ**



Представляем Вашему вниманию тренажер Bowflex® BXT16/BXT128/BXT188!

Вы вот-вот откроете для себя невероятные тренировки, которые помогут похудеть и придадут спортивную форму телу, чтобы Вы выглядели и чувствовали себя лучше, чем когда-либо прежде. Мы благодарим Вас за доверие к бренду Bowflex.

Используйте это руководство для начала тренировок с Bowflex®. Здесь Вы также найдете советы по поддержанию своего тренажера в хорошем состоянии.

Всегда с Вами в вопросах здоровья,
семья Bowflex

Содержание

Инструкции по технике безопасности.....	3	Первоначальная настройка.....	39
Предупреждающие знаки и серийный номер.....	5	Параметры пользователя.....	39
Инструкция по заземлению.....	6	Программы тренировок.....	40
Порядок аварийной остановки.....	6	Пауза или остановка.....	43
Тех. характеристики /Перед сборкой.....	7	Завершение тренировки/результаты.....	43
Детали.....	8	Отображение оценки физ. подготовленности..	44
Оборудование/Инструменты.....	9	Поздравления.....	45
Складывание тренажера.....	9	Режим настройки тренажера.....	46
Перенос тренажера на другое место.....	19	Обслуживание.....	47
Раскладывание тренажера.....	20	Регулировка натяжения ленты.....	48
Выравнивание тренажера.....	22	Выравнивание бегового полотна.....	48
Особенности.....	23	Смазка бегового полотна.....	49
Подключение к фитнес-приложениям.....	27	Запчасти для ремонта.....	51
Базовые основы фитнеса.....	31	Выявление неисправностей.....	53
Функционирование.....	38	Руководство по потере массы тела.....	56
Приступая к работе.....	38	Гарантия.....	67
Включение/режим ожидания.....	39		

Для подтверждения гарантийной поддержки сохраните оригинальный документ, подтверждающий покупку, и запишите следующую информацию:

Серийный номер _____

Дата покупки _____


При покупке в США / Канаде: для получения гарантии перейдите по ссылке: www.bowflex.com/register или позвоните по номеру 1 (800) 605-3369.

При покупке за пределами США / Канады: для получения гарантии обратитесь к местному дистрибьютору.


Для получения гарантии и сервисного обслуживания товаров, приобретенных за пределами США / Канады, пожалуйста, свяжитесь с Вашим местным дистрибьютором. Компания Nautilus, Inc покрывает расходы по ремонту рамы и приводного электродвигателя. Для получения более подробной информации обратитесь к местному дистрибьютору. Для поиска местного международного дистрибьютора перейдите по ссылке: www.nautilusinternational.com.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 США, www.NautilusInc.com – служба поддержки: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | за пределами США www.nautilusinternational.com | Напечатано в Китае | © 2018 Nautilus, Inc. | ® указывает на товарные знаки, зарегистрированные в США. Данные товарные знаки могут быть зарегистрированы в других странах или защищены нормами общего права. Bowflex, логотип B, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn и Universal являются товарными знаками, принадлежащими или лицензированными компанией Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Android™, Google Play™, and Nut Thins® являются товарными знаками их непосредственных владельцев. Apple и логотип Apple являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. App Store - это знак обслуживания компании Apple Inc. Текстовый символ Bluetooth® и логотипы являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими компании Bluetooth SIG, Inc. Любое использование данных товарных знаков компанией Nautilus, Inc происходит на основании лицензионных договоров.

При использовании электроприборов всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

 Данный символ означает потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не избежать, может привести к смерти или серьезным травмам.

Перед началом использования соблюдайте следующие меры предосторожности:

 Тщательно ознакомьтесь со всеми предупреждающими знаками на тренажере.
Тщательно ознакомьтесь с руководством по сборке и эксплуатации.

▲ DANGER Тщательно ознакомьтесь с инструкцией по сборке. Внимательно прочитайте все руководство полностью. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

▲ DANGER Для снижения риска поражения электрическим током или неконтролируемого использования оборудования, сразу по окончании использования тренажера или перед его чистой отключайте его от электропитания.

▲ WARNING Для снижения риска ожогов, удара током, травм, тщательно ознакомьтесь с данным руководством по сборке и эксплуатации. Несоблюдение данных рекомендаций может привести к сильному или смертельному удару электрическим током или другим серьезным травмам.

- При сборке тренажера убедитесь, что рядом нет посторонних людей, особенно детей. Не подключайте устройство к источнику питания до получения соответствующих инструкций.
- Никогда не оставляйте тренажер без присмотра, когда он подключен к сети. Всегда вынимайте вилку из розетки, когда он не используется, а также перед заменой каких-либо деталей.
- Перед каждым использованием проверяйте устройство на наличие повреждений шнура питания, незакрепленных деталей или признаков износа. Если таковые были обнаружены, не используйте тренажер. Если Вы приобрели его в США/Канаде, обратитесь в службу поддержки клиентов за информацией о ремонте. Если же Вы приобрели его за пределами США/Канады, обратитесь за информацией о ремонте к своему местному дистрибьютору.
- Тренажер не предназначен для использования лицами с проблемами со здоровьем в случае, если это может повлиять на безопасную эксплуатацию беговой дорожки или создать риск получения травм пользователем.
- Не роняйте и не кладите предметы на какую-либо часть тренажера.
- Никогда не используйте тренажер с заблокированными воздушными отверстиями. Держите их свободными от ворса, волос и т.д.
- Тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе. Используйте его в сухом закрытом помещении.
- Убедитесь, что сборка осуществляется в подходящем месте без посторонних людей.
- Некоторые детали тренажера могут быть тяжелыми или неудобными. При выполнении сборки таких деталей попросите кого-нибудь Вам помочь.
- Установите тренажер на твердую, ровную, горизонтальную поверхность.
- Не пытайтесь изменить дизайн или функциональность тренажера. Это может поставить под угрозу безопасность его использования и аннулирует гарантию.
- Используйте только оригинальные запасные части и оборудование Nautilus. Отказ от использования оригинальных запчастей может привести к возникновению риска для пользователей, нарушению правильной работы тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте устройство до тех пор, пока оно не будет полностью собрано и проверено на правильность работы в соответствии с руководством.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте какие-либо детали, не рекомендованные производителем.
- Выполняйте все этапы сборки в заданной последовательности. Неправильная сборка может привести к травмам или неправильной работе тренажера.
- Подключайте устройство к правильно заземленной розетке (см. инструкции по заземлению)
- Держите шнур питания вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Не используйте в местах, где распыляют аэрозольную продукцию.
- Для выключения тренажера, переведите все элементы управления в положение Выкл. и затем извлеките вилку из розетки.
- СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ.

Перед началом использования соблюдайте следующие меры предосторожности:



Тщательно ознакомьтесь с данным руководством. Сохраните его для дальнейшего использования.

Тщательно ознакомьтесь со всеми предупреждающими знаками на тренажере. Если в какой-то момент предупреждающие надписи становятся рыхлыми и нечитаемыми, замените их. Если Вы приобрели товар в США/Канаде, обратитесь в службу поддержки клиентов для их замены. Если за пределами США/Канады, обратитесь к своему местному дистрибьютору.



Чтобы снизить риск поражения электрическим током или неконтролируемого использования оборудования, всегда отсоединяйте шнур питания от розетки и устройства и подождите 5 минут перед чисткой, обслуживанием или ремонтом устройства. Шнур питания положите в безопасное место.

- Держите тренажер в недоступном для детей месте, так как он может быть опасен для них.
- Не предназначен для использования лицами младше 14 лет.
- Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнения, если почувствуете боль или стеснение в груди, одышку или слабость. Перед повторным использованием тренажера обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером тренажера, только для справок.
- Перед каждым использованием проверяйте устройство на наличие повреждений шнура питания, незакрепленных деталей или признаков износа. Если таковые были обнаружены, не используйте тренажер. Если Вы приобрели его в США/Канаде, обратитесь в службу поддержки клиентов за информацией о ремонте. Если же Вы приобрели его за пределами США/Канады, обратитесь за информацией о ремонте к своему местному дистрибьютору.
- Максимальный вес пользователя 147 кг.
- Тренажер предназначен только для использования в помещении.
- Не надевайте свободную одежду или украшения. Данный тренажер имеет движущиеся детали. Не засовывайте пальцы или другие предметы в движущиеся части тренажера.
- Установите тренажер на твердую, ровную, горизонтальную поверхность.
- Будьте аккуратны при запуске и выключении тренажера. Используйте прилагаемые опорные платформы для ног для обеспечения устойчивости перед тем, как начать идти по движущейся ленте.
- Чтобы избежать травм, встаньте на опорные платформы для ног перед запуском тренажера или завершением тренировки. Не слезайте с тренажера, стоя на движущемся беговом полотне.
- Перед началом обслуживания тренажера отключите все источники питания.
- Тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе. Используйте его в сухом закрытом помещении.
- Обеспечьте, по меньшей мере, 0,6 м свободного пространства с каждой стороны тренажера и 2 м сзади. Это рекомендуемое расстояние для безопасного использования тренажера. Во время использования кем-то беговой дорожки в пределах данного расстояния не должно больше никого быть.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Используйте тренажер согласно инструкциям, приведенным в данном руководстве.
- Регулярно выполняйте тех. обслуживание тренажера согласно инструкциям, приведенным в данном руководстве.
- Перед началом использования тренажера тщательно ознакомьтесь с порядком его аварийной остановки.
- Сохраняйте прогулочное полотно сухим и чистым.
- Не роняйте и не кладите предметы в какое-либо отверстие тренажера.
- Не становитесь на крышку двигателя.
- Держите шнур питания вдали от источника тепла и горячих поверхностей.
- Тренажер должен быть подключен к специальной электрической цепи, к которой больше ничего не должно быть подключено.
- Всегда подключайте шнур питания к цепи, способной обрабатывать 15 ампер для 110 В переменного тока или 10 ампер для 220-240 В переменного тока без каких-либо других нагрузок.
- Подключите тренажер к правильно заземленной розетке; обратитесь за помощью к электрику.
- Не используйте в местах, где распыляют аэрозольную продукцию.
- Не допускайте соприкосновения жидкостей с электронным устройством управления. Если жидкость все же попала, то оно должно быть проверено специалистом на безопасность, прежде чем его можно будет использовать снова.
- Электропроводка той местности, в которой будет использоваться данная беговая дорожка, должна соответствовать применимым местным и провинциальным требованиям.
- Упражнения на данном тренажере требуют координации и равновесия. Учтите, что во время тренировок могут измениться скорость ремня и угол наклона деки. Будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможных травм.
- Никогда не оставляйте тренажер без присмотра, когда он подключен к сети. Всегда вынимайте вилку из розетки, когда он не используется, а также перед заменой каких-либо деталей.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте какие-либо детали, не рекомендованные

производителем.

- Данный тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими или умственными способностями или не имеющих достаточно знаний по его использованию, за исключением случаев, когда они находятся под наблюдением лица, ответственного за их безопасность. Держите тренажер вне досягаемости детей в возрасте до 14 лет.

Предупреждающие знаки и серийный номер



ВНИМАНИЕ

Риск травмирования: чтобы избежать травм, соблюдайте крайнюю осторожность, наступая на движущееся полотно или сходя с него. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Несоблюдение мер предосторожности может привести к травмам и даже смерти.
- Держите вдали от детей и домашних животных.
- Ознакомьтесь и следуйте всем предупреждениям.
- Дополнительную информацию по технике безопасности см. в руководстве пользователя.
- Отображаемая ЧСС является приблизительной и должна использоваться только для справки.
- Не предназначен для использования лицами младше 14 лет.
- Максимальный выдерживаемый вес 147 кг.
- Используйте тренажер только в помещении.
- Перед использованием любого тренажера проконсультируйтесь с врачом.

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не подпускайте маленьких детей к тренажеру. Контакт с движущейся поверхностью может привести к ожогам.

(Наклейки на английском имеются только на тренажерах, которые могли быть куплены в Австралии)

(Все наклейки на английском или канадском варианте французского.)



ВНИМАНИЕ!

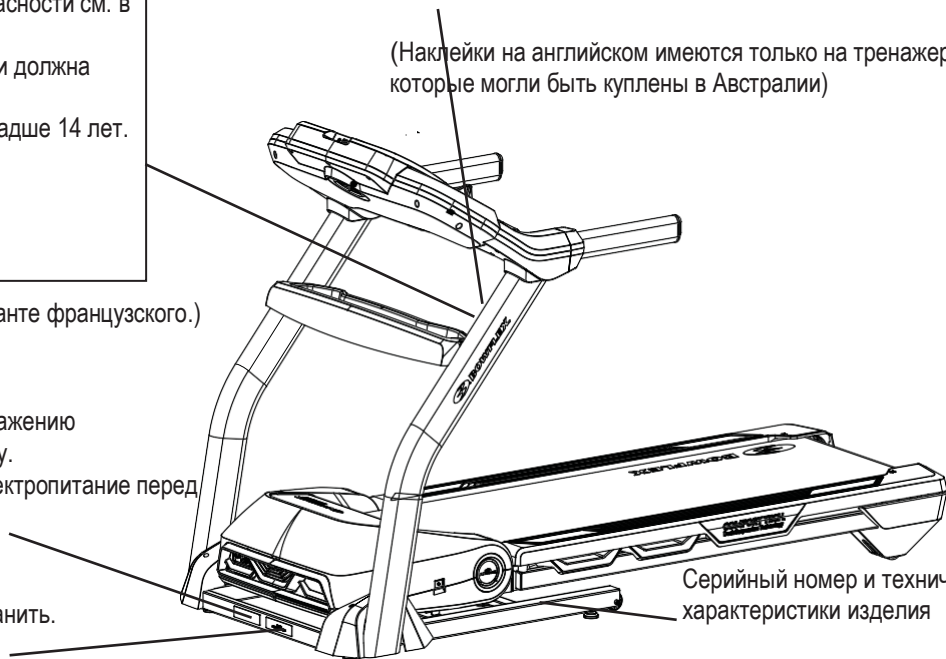
ОПАСНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

- Контакт может привести к поражению электрическим током или ожогу.
- Выключите и заблокируйте электропитание перед обслуживанием.



ВНИМАНИЕ!

- Движущиеся детали могут поранить.
- Держите защиту на месте.
- Заблокируйте электропитание перед обслуживанием.



Серийный номер и технические характеристики изделия

Инструкции по заземлению (для системы переменного тока напряжением 120 в)

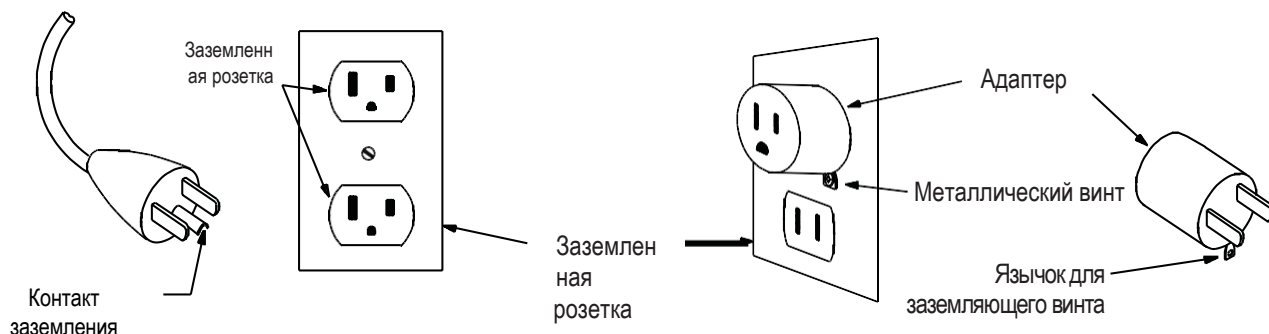
Данный продукт должен быть заземлен. В случае выхода из строя или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Этот продукт оснащен шнуром, имеющим заземляющий проводник оборудования и заземляющую вилку. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами. Данный продукт оснащен проводом с проводником, заземляющим оборудование, а также штекером заземления. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

⚠ DANGER Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к риску поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не меняйте штекер заземления, идущий в комплекте. Если он не подходит к розетке, обратитесь к электрику для установки подходящей розетки.

При подключении устройства к розетке с помощью ОКЗ (отключение короткого замыкания) или ОДЗ (отключение дугового замыкания) работа тренажера может привести к отключению цепи.

! Данный тренажер предназначен для использования в цепи минимум 120 В и имеет штекер заземления, который выглядит как вилка на рисунке ниже. Если нет правильно заземленной розетки, можно использовать временный адаптер (см. рисунок ниже) для подключения этой вилки к 2-полюсной розетке.

Временный адаптер следует использовать только до тех пор, пока электрик не установит правильно заземленную розетку. Язычок для заземляющего винта должен быть подключен к постоянному заземлению, например к правильно заземленной крышке выводной коробки. Каждый раз, при использовании адаптера, он должен удерживаться на месте металлическим винтом.



Инструкции по заземлению (для системы переменного тока 220-240 В)

Этот продукт должен быть заземлен. При возникновении неисправностей правильное заземление снижает риск поражения электрическим током. Шнур питания оснащен проводником, обнуляющим оборудование, и должен быть подключен к правильно установленной и заземленной розетке.

DANGER Электропроводка должна соответствовать всем применимым местным стандартам и требованиям. Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к риску поражения электрическим током. Если Вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не меняйте штекер заземления, идущий в комплекте. Если он не подходит к розетке, обратитесь к электрику для установки подходящей розетки.

Если вы подсоедините устройство к розетке с помощью устройства защитного отключения с защитой от перегрузки, то работа тренажера может привести к отключению цепи. Поэтому рекомендуется использовать устройство защиты от перенапряжения.

! Если используется устройство защиты от перенапряжения, убедитесь, что оно соответствует номинальной мощности данного оборудования (220-240 В переменного тока). Не подключайте другие приборы или устройства к сетевому фильтру, когда подключен тренажер.

Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Используйте соответствующий адаптер, поставляемый в комплекте с тренажером.

Порядок экстренной остановки

Беговая дорожка оснащена ключом безопасности, который может предотвратить серьезные травмы, в том числе и детские. Если ключ безопасности вставлен неправильно, ремень не будет работать.

! Всегда прикрепляйте зажим ключа безопасности к своей одежде во время тренировки.

При использовании тренажера извлекайте ключ безопасности только в экстренных случаях, так как он приводит к экстренной остановке беговой дорожки, что может привести к потере равновесия и возможной травме.

Для безопасного хранения устройства и предотвращения его неконтролируемой работы всегда извлекайте ключ безопасности и отсоединяйте шнур питания от настенной розетки и входа переменного тока. Храните шнур в безопасном месте.

На консоли отобразится " + КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ " или добавьте Ключ безопасности, для неисправности ключа безопасности. Беговая дорожка не начнет тренировку или завершит и удалит информацию об уже начавшейся тренировке, если ключ безопасности не подключен. Проверьте и убедитесь, что он правильно подключен к консоли.

Технические характеристики/перед сборкой

Потребляемая мощность: 120В

Рабочее напряжение: 120В AC, 60Гц
Рабочий ток: 15 А
Нагрудный пульсометр: 1 CR2032 батарейка

220В

220В – 240В AC, 50/60Гц
8 А
1 CR2032 батарейка

Максимальный вес пользователя:

147 кг

Занимаемая тренажером площадь:

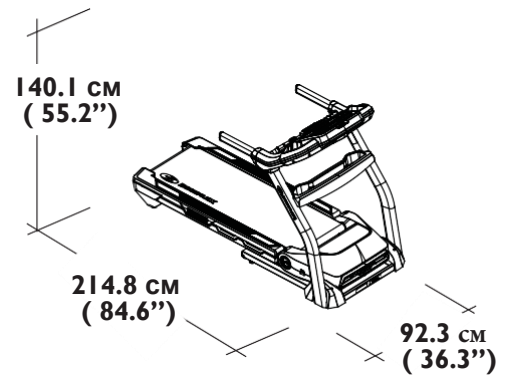
19826 см²

Макс. высота деки:

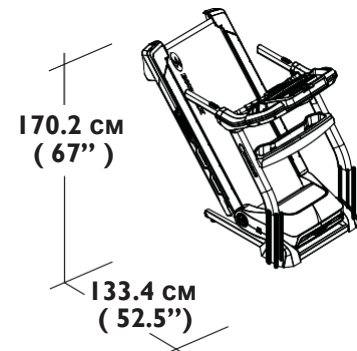
40.6 см

Вес тренажера:

115.5 кг



Уровень производимого шума: в среднем менее 70 дБ без нагрузки. Уровень шума с нагрузкой выше, чем без нагрузки.



НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ данный продукт. Он подлежит вторичной переработке. Для правильной утилизации этого продукта, пожалуйста, следуйте предписанным методам в центре отходов.

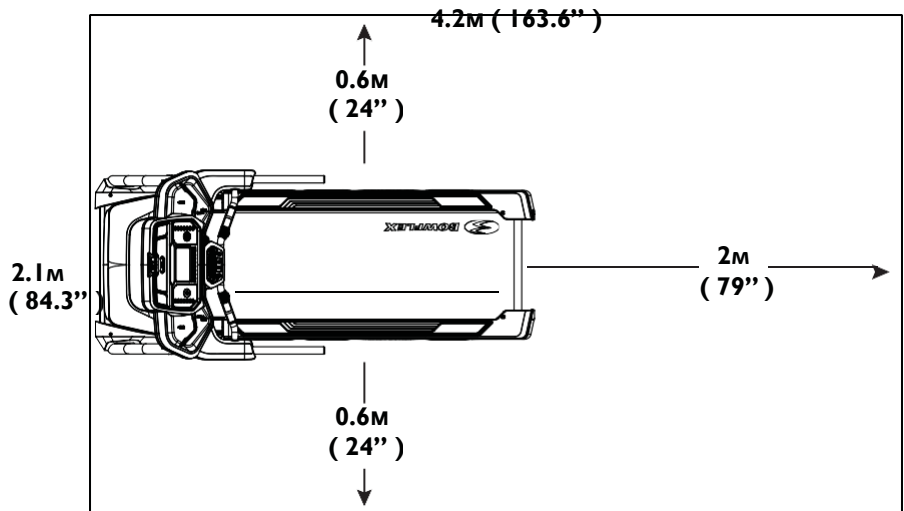
Перед сборкой

Выберите место, где Вы собираетесь настраивать и использовать тренажер. Для безопасного использования поместите тренажер на твердую ровную поверхность. Обеспечьте 214,1 см x 415,5 см свободного пространства вокруг. Убедитесь, что высота потолка в помещении, где стоит тренажер, является достаточной, беря во внимание рост пользователя и максимальный уровень наклона деки.

Базовая сборка

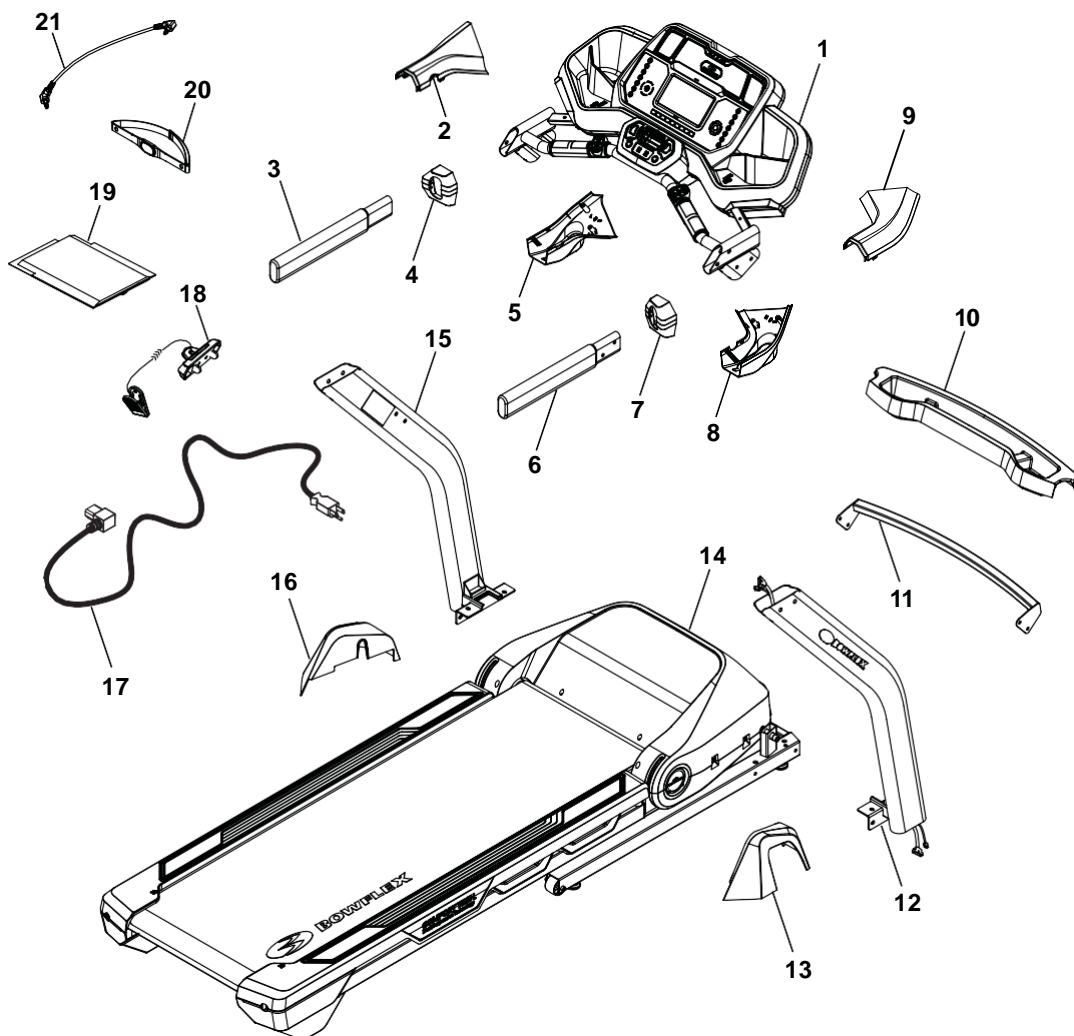
Следуйте нижеописанным основным указаниям по сборке:

- Перед сборкой тщательно ознакомьтесь с разделом по технике безопасности.
- Соберите все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
 - Используя рекомендуемые гаечные ключи, поверните болты и гайки вправо (по час. стрелке) чтобы затянуть их, а левые – против часовой, чтобы ослабить, если только не будет дано других указаний.
 - При скреплении 2х частей, слегка приподнимите деталь и вставьте болт в отверстие для болтов.
 - Для сборки требуется 2 человека.
 - Не используйте для сборки никаких электроинструментов.



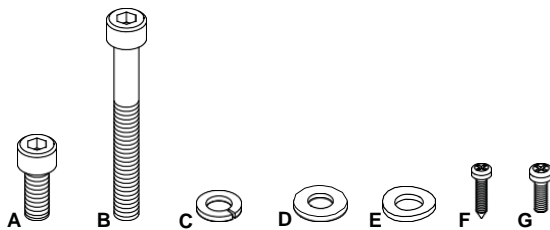
Тренажерный коврик

Тренажерный коврик Bowflex™ - это дополнительный аксессуар, который сохраняет Вашу тренировочную зону в чистоте и защищает пол. Резиновый коврик обеспечивает нескользящую поверхность, которая ограничивает статический разряд и уменьшает вероятность ошибок отображения на дисплее. Если это возможно, перед сборкой тренажера положите коврик Bowflex™ в выбранное место, где будет стоять беговая дорожка. Чтобы заказать коврик, обратитесь в службу поддержки клиентов (если тренажер приобретен в США/Канаде) или к местному дистрибьютору (если он приобретен за пределами США/Канады).



Предмет	К-во	Описание	Предмет	К-во	Описание
1	1	Пульт	12	1	Вертикальный, правый
2	1	Крышка верхнего соединителя, левая	13	1	Базовый фиксатор, правый справа
3	2	Рукоятка, левая	14	1	Базовая сборка
4	1	Торцевая крышка соединителя, левая	15	1	Стойка, левая
5	1	Крышка нижнего соединителя, левая	16	1	Базовый фиксатор, левый
6	1	Рукоятка, правая	17	1	Шнур питания
7	1	Торцевая крышка соединителя, правая	18	1	Ключ безопасности
8	1	Крышка нижнего соединителя, правая	19	1	Пакет документов/карта оборудования
9	1	Крышка верхнего соединителя, правая	20	1	Пульсометр
10	1	Подставка	21	1	Аудио провод
11	1	Перекладина			

! НЕ РАЗРЕЗАЙТЕ транспортировочный ремень на базовой сборке до тех пор, пока он не будет помещен лицевой стороной вверх в выбранном для тренировок месте.



Предмет	К-во	Описание	Предмет	К-ло	Описание
A	22	Винт с внутренним шестигранником, М8х1.25х20, черный	E	6	Лекальная шайба М8х18, черная
B	4	Винт с внутренним шестигранником, М8х1.25х70, черный	F	4	Винт с крестообразной головкой М3.9х16, черный
C	26	Стопорная шайба М8х18, черная	G	2	Винт с крестообразной головкой М5х10, черный
D	20	Плоская шайба, М8х18, черная			

Примечание: некоторые части оборудования были предоставлены в качестве запасных частей на карте оборудования. Имейте в виду, что после правильной сборки тренажера могут остаться некоторые запчасти.

Инструменты

Включено



6мм



#2

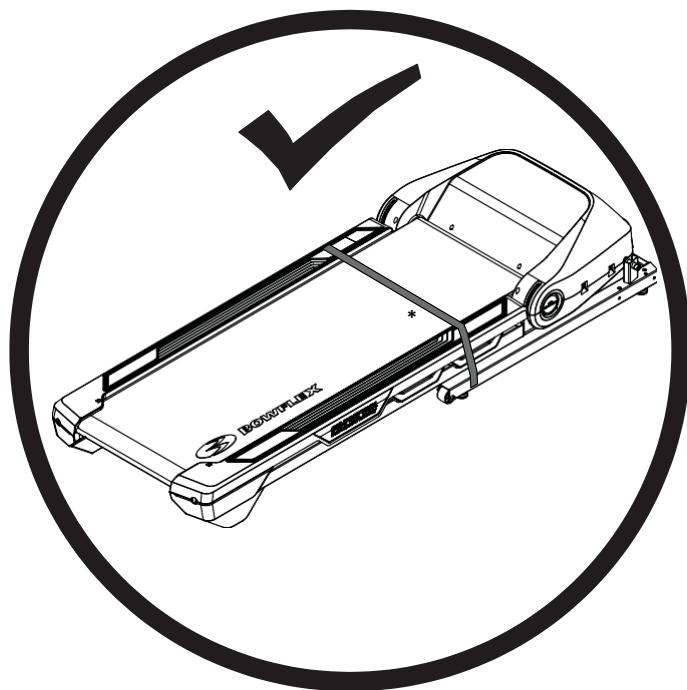
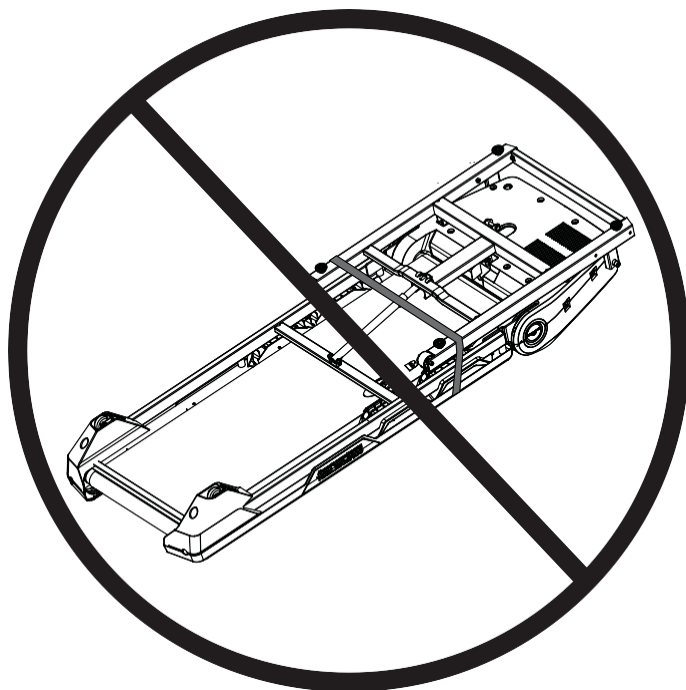
Не включено



(рекомендуется)

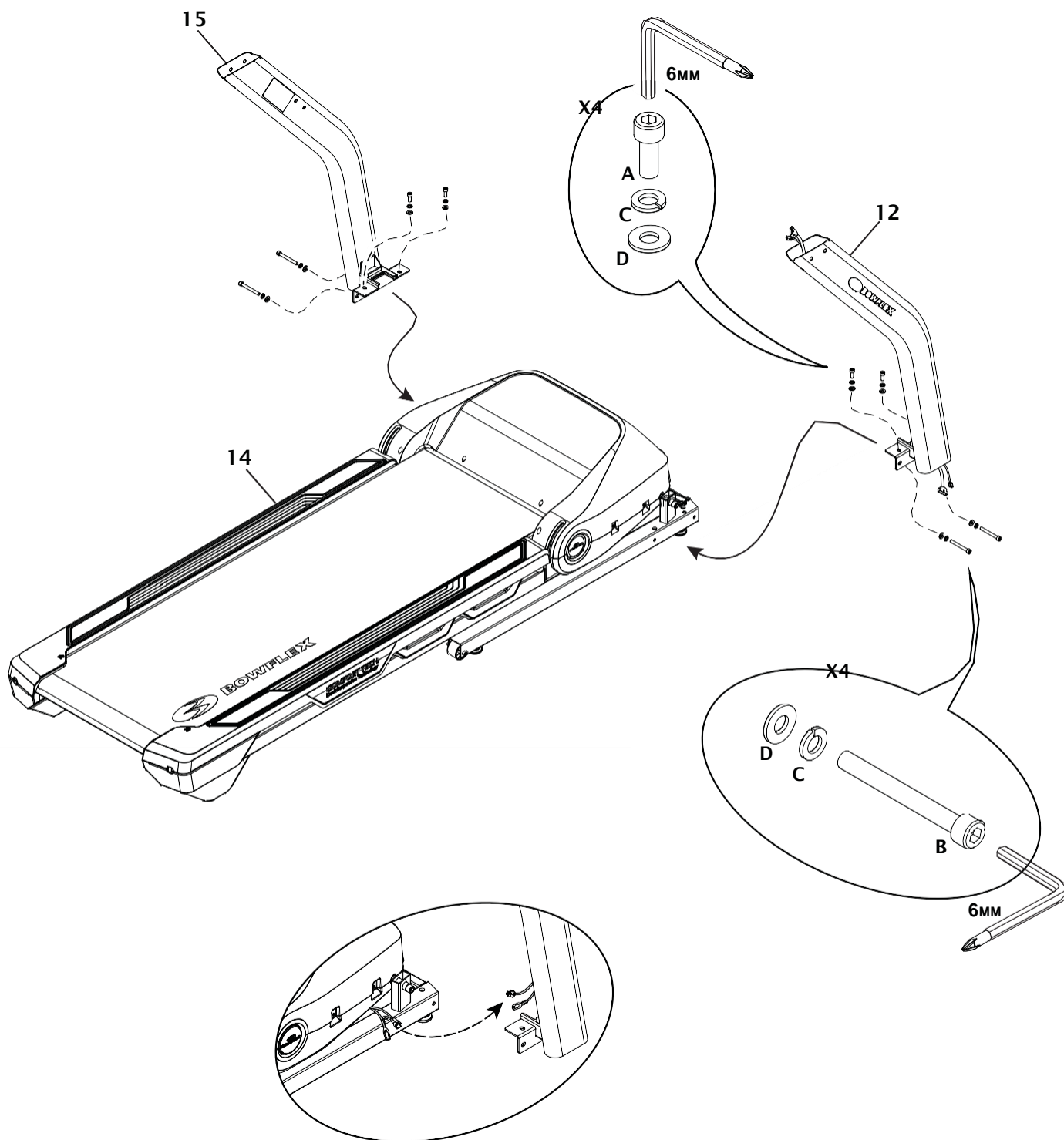
⚠ WARNING

НЕ РАЗРЕЗАЙТЕ транспортный ремень при Базовой сборке до тех пор, пока он не будет помещен лицевой стороной вверх в выбранном для тренировок месте.



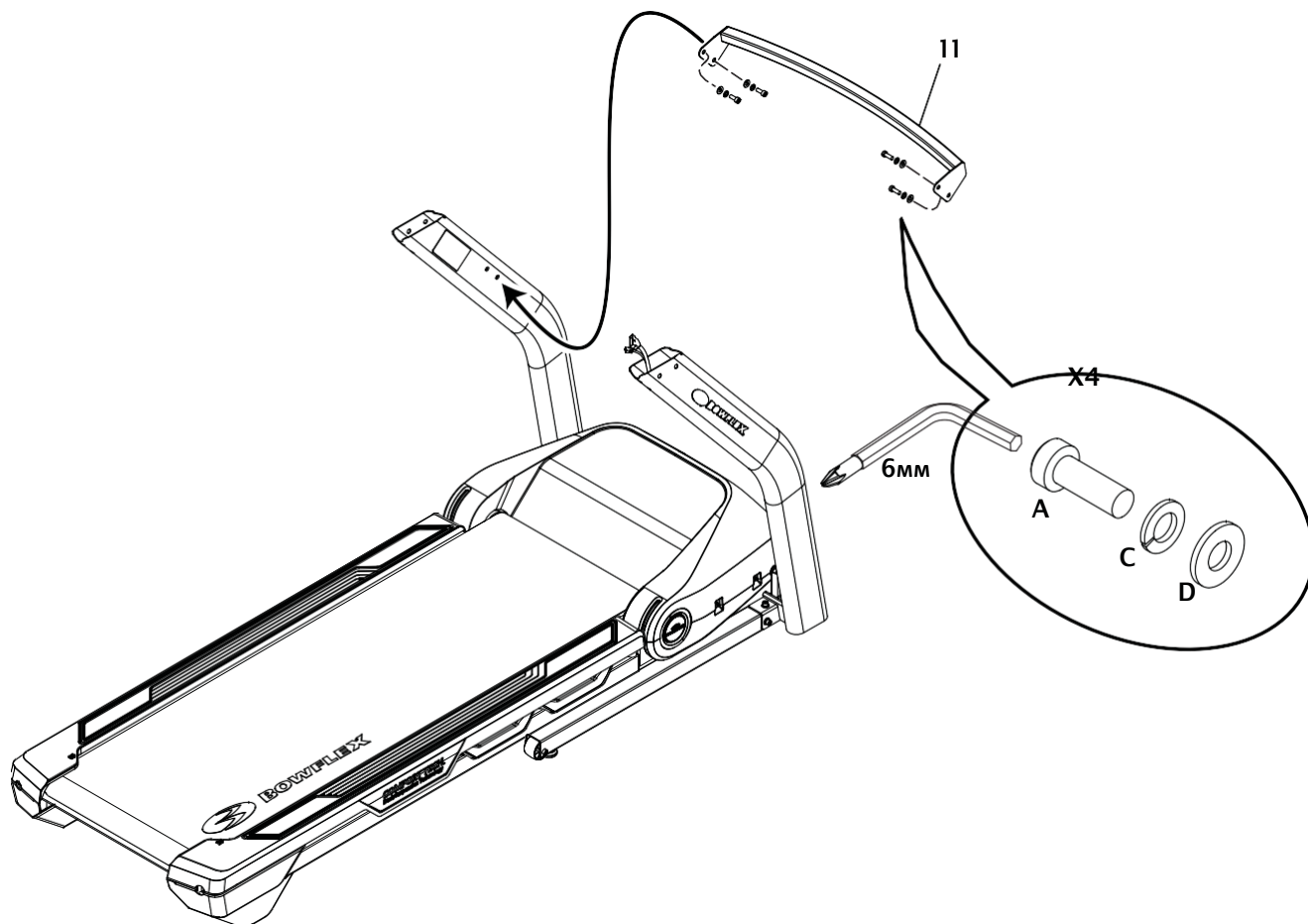
I. Подсоедините кабели ввода и вывода (I/O) и прикрепите стойки к раме

Примечание: Не скручивайте провода. Крепежные детали не закручивайте сильно, пока не будут даны соответствующие инструкции.



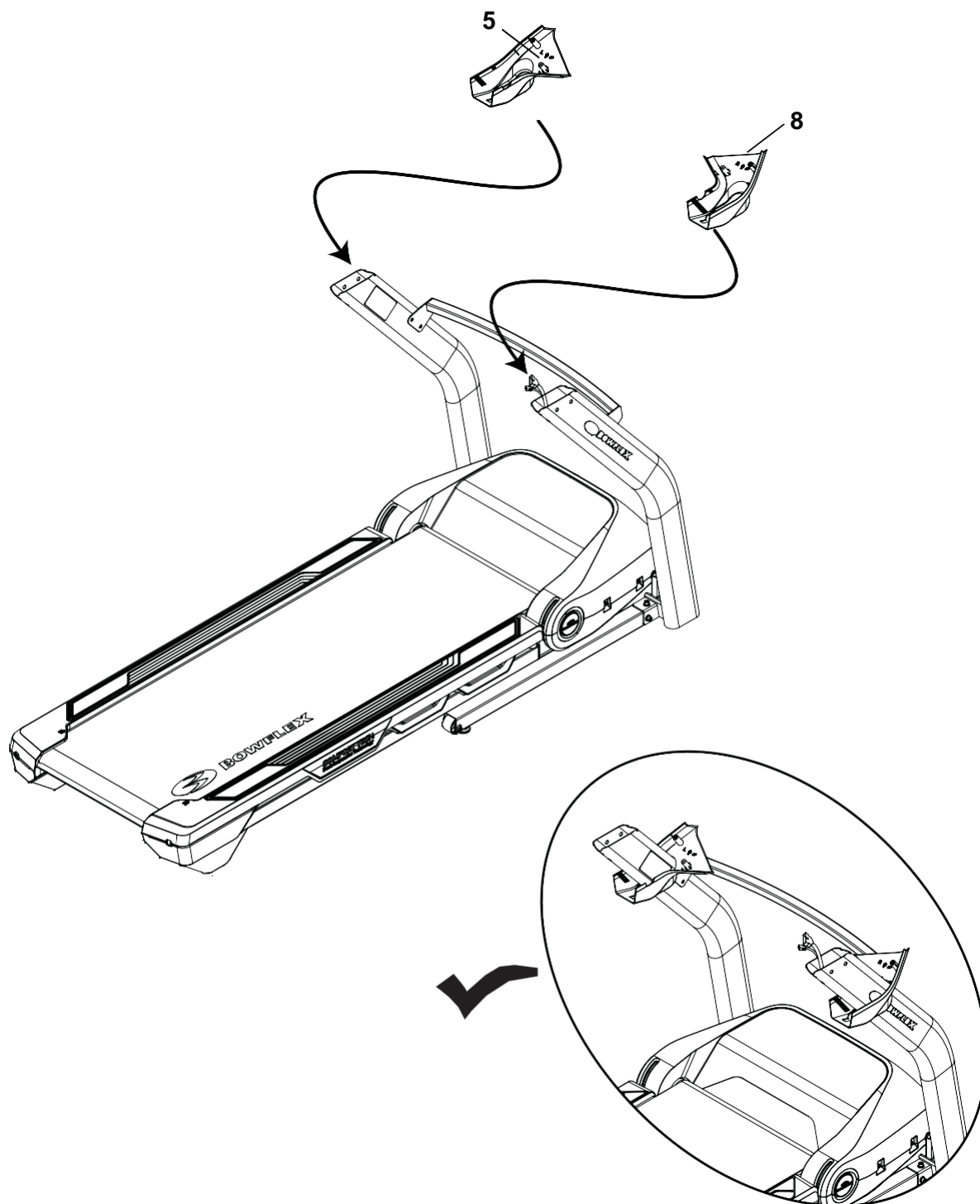
2. Прикрепите перекладину к сборке рамы

Примечание: Не скручивайте провода. Крепежные детали сильно не закручивайте, пока не будут даны соответствующие инструкции. Для облегчения сборки на правой стороне данной детали есть соответствующая наклейка ("R").

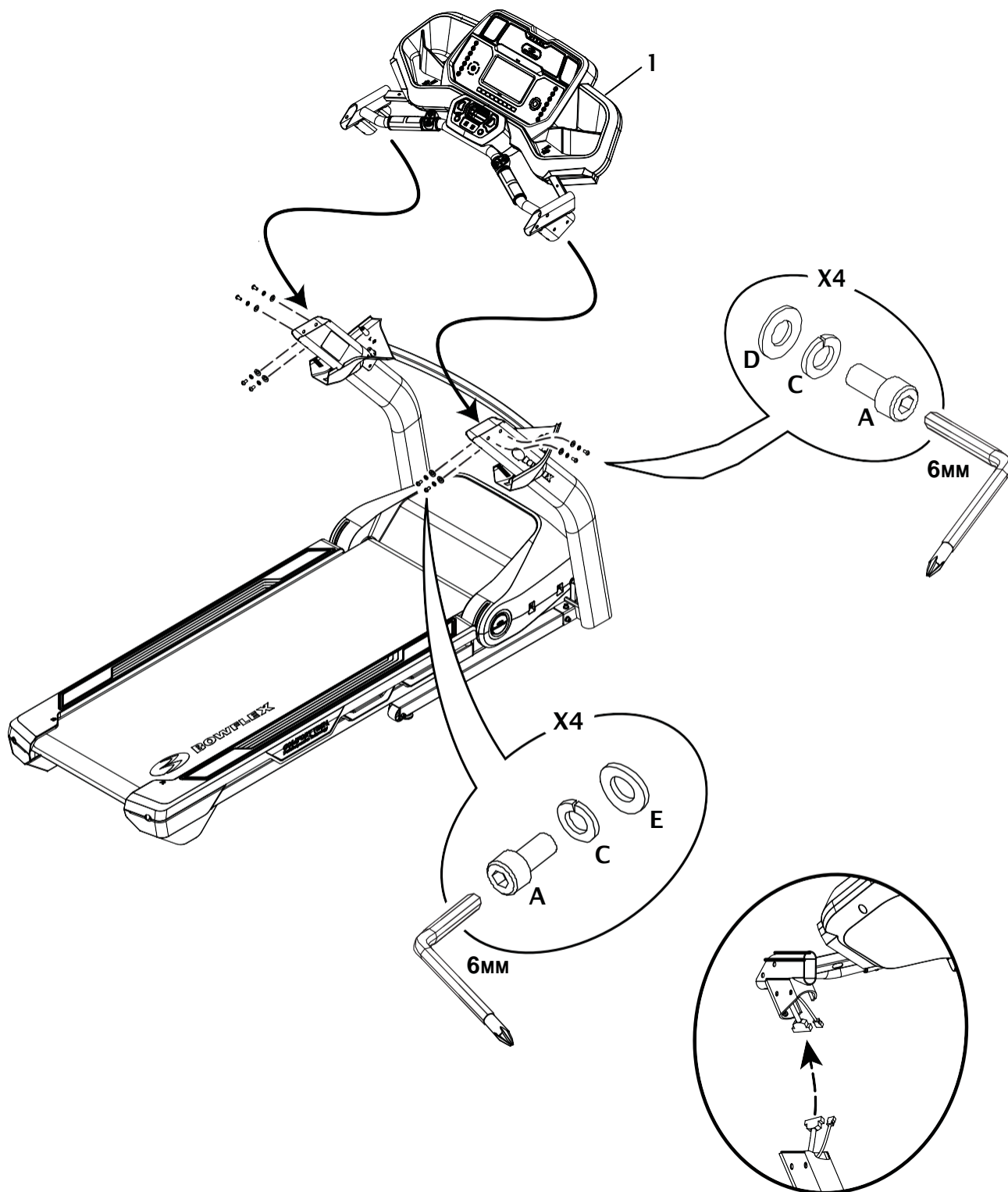


3. Поместите крышки нижнего соединителя в стойки

Примечание: Следите за тем, чтобы провода консоли не попали в правую стойку.

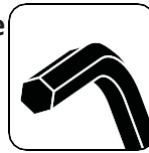


4. Подсоедините кабели и прикрепите крышки нижнего соединителя и пульт
Примечание: не скручивайте провода.

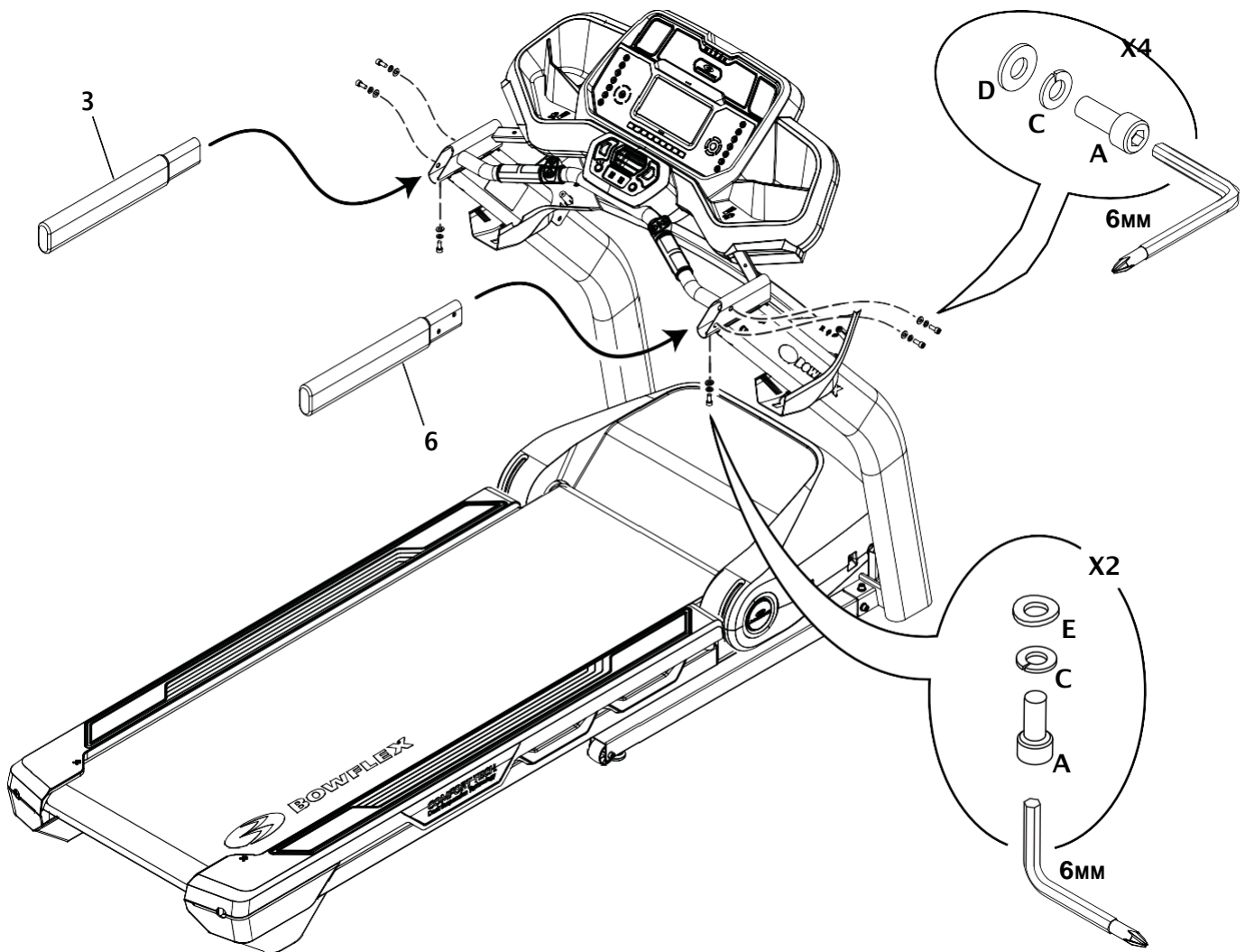


5. Крепко закрутите запчасти, описанные в инструкциях выше

Примечание: не скручивайте провода.

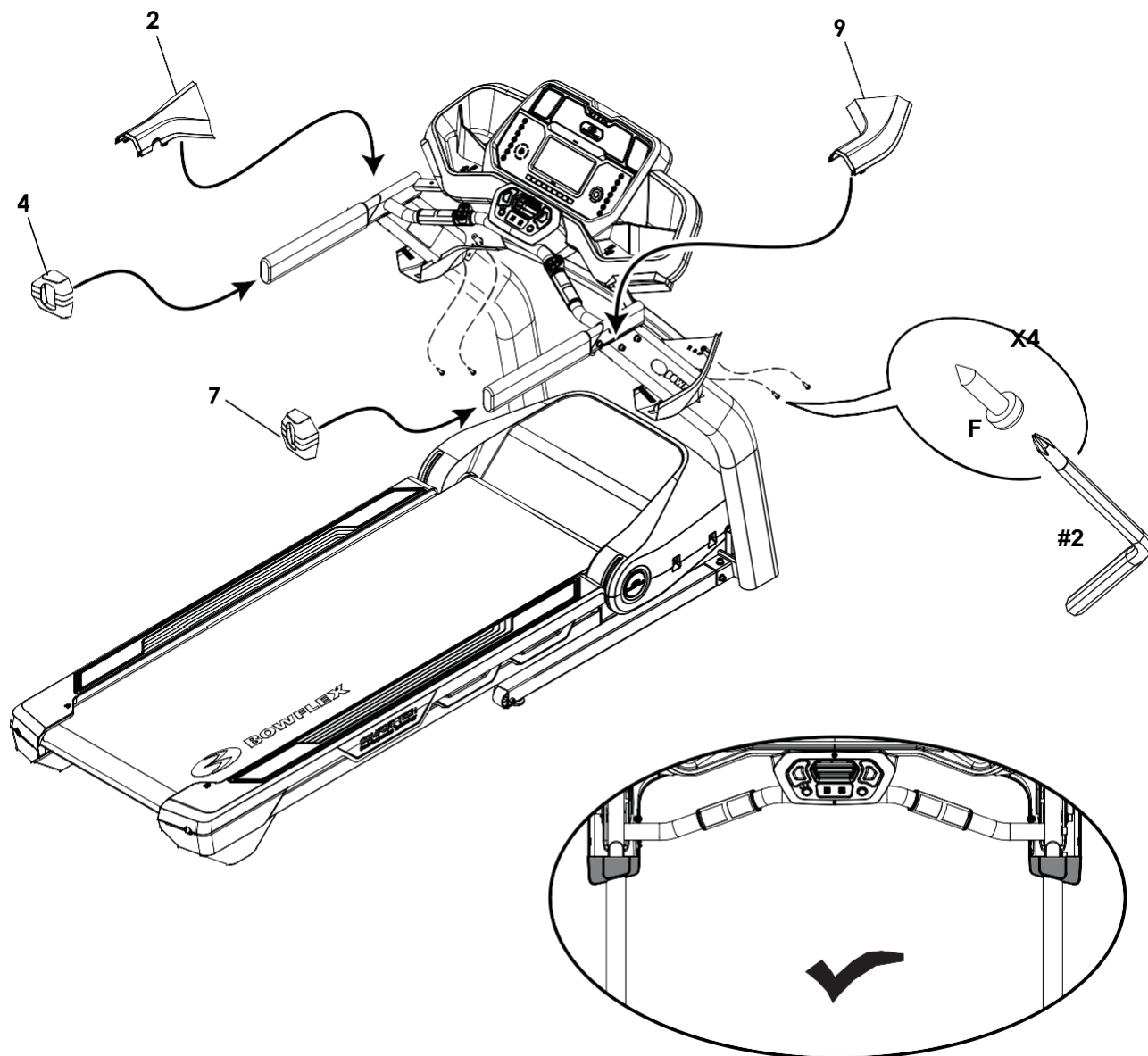


6. Прикрепите боковые рукоятки к сборке рамы

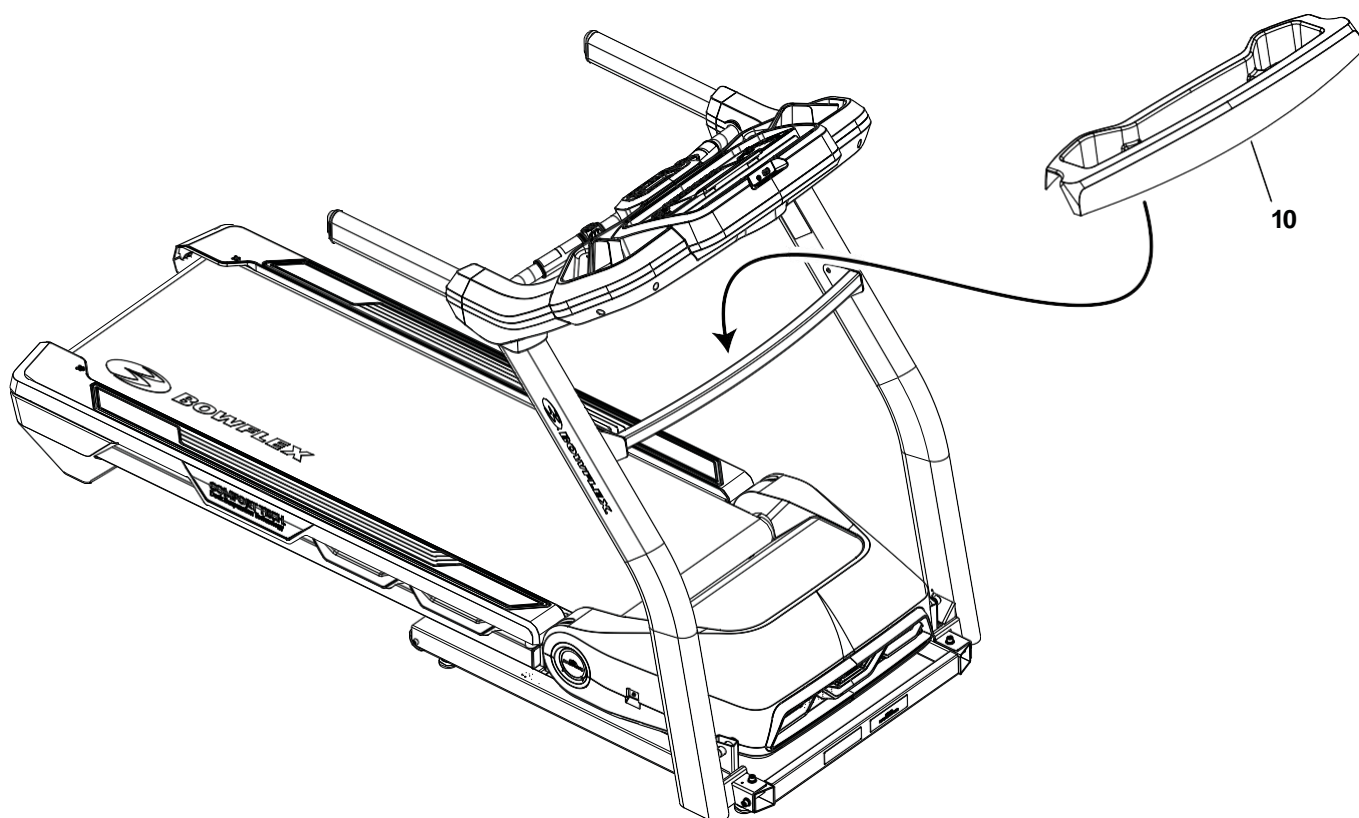


7. Защелкните крышки верхних и нижних соединителей, прикрепите торцевые крышки соединителей и закрепите их на раме.

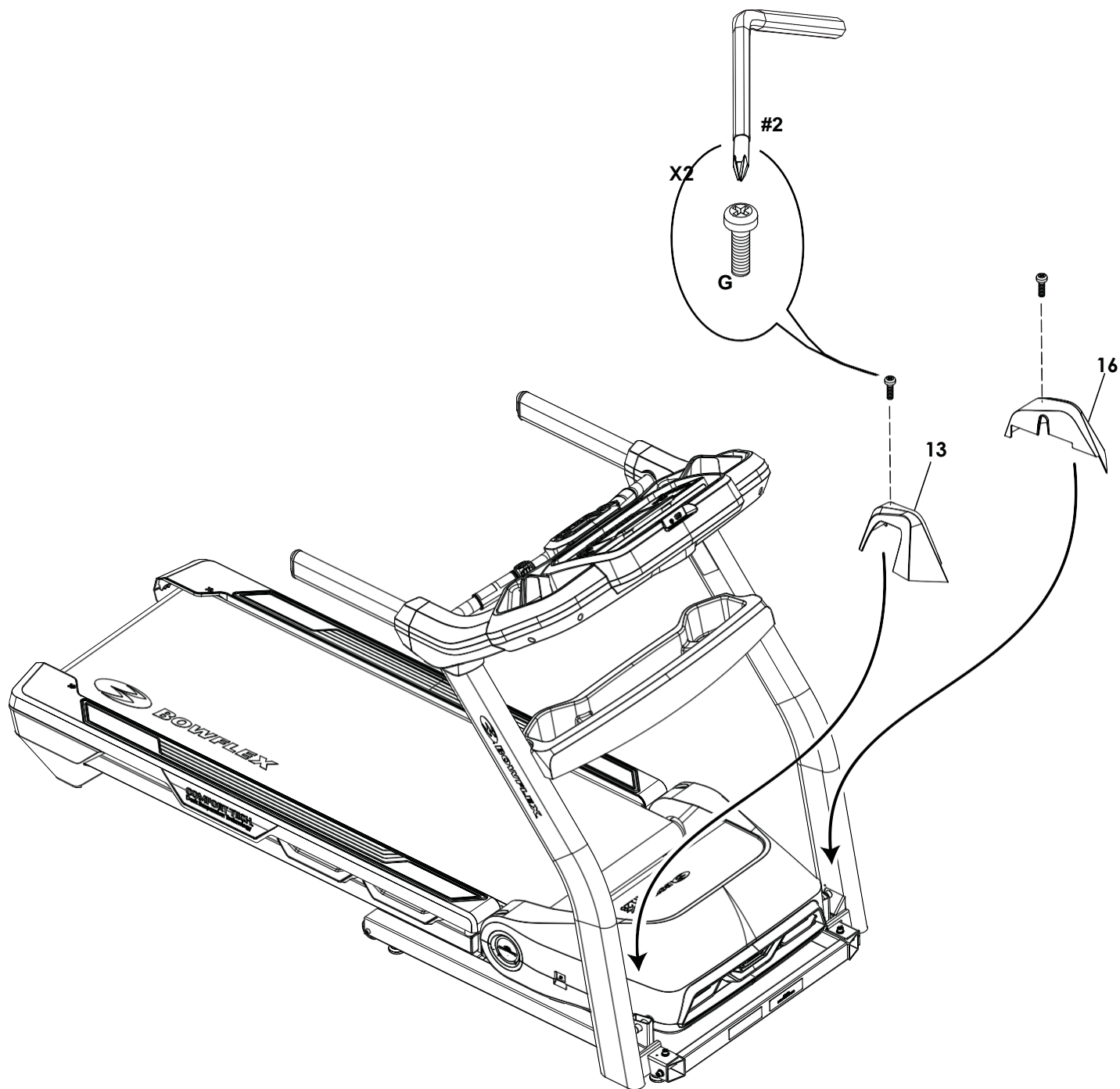
Примечание: Для облегчения сборки на правой и левой сторонах данных деталей есть соответствующие наклейки (" R ") и (" L ").



8. Прикрепите подставку перекладины к раме



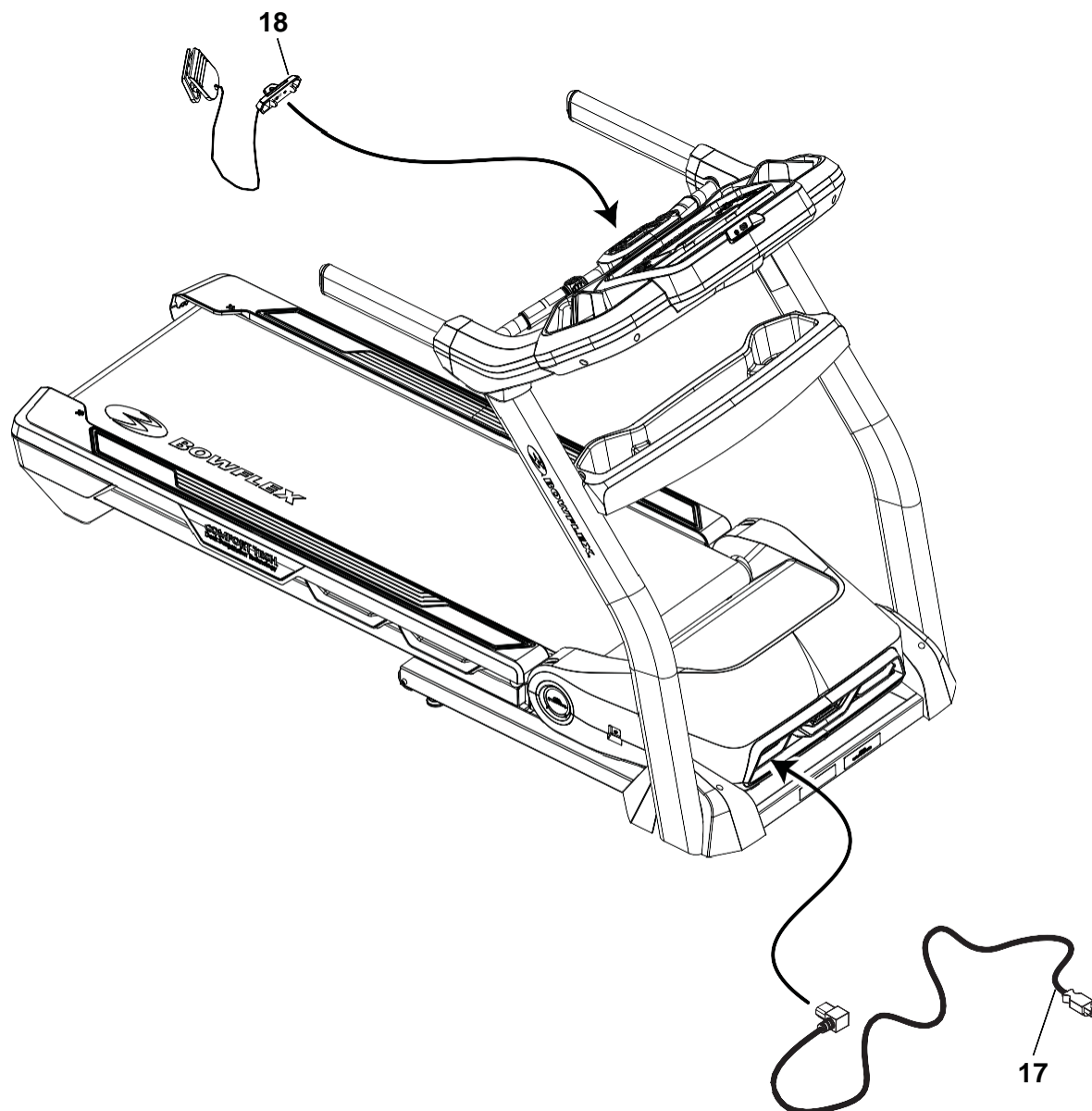
9. Прикрепите базовые фиксаторы к раме



10. Подсоедините шнур питания и ключ безопасности к раме

! Подключайте тренажер только к правильно заземленной розетке (см. Инструкции по заземлению).

Примечание: Когда тренажер будет готов к работе, обязательно включите питание с помощью кнопки включения и выключения питания.



II. Окончательная проверка

Убедитесь, что все крепежные детали плотно закручены, а детали тренажера правильно собраны.

Примечание: уберите всю защитную упаковку с лицевой стороны консоли.

Обязательно запишите серийный номер в нужном поле в начале данного руководства.

! Не используйте устройство до тех пор, пока оно не будет полностью собрано и проверено на правильность работы в соответствии с руководством пользователя.

Транспортировка и хранение тренажера

! Данный тренажер может быть перемещен одним или несколькими людьми. Будьте осторожны, когда Вы его двигаете. Вес дорожки достаточно большой, и переносить ее может быть неудобно. Убедитесь, что у Вас достаточно сил, чтобы ее передвинуть. В случае необходимости, попросите кого-то Вам помочь.

1. Прежде чем переместить тренажер, осмотрите деку и убедитесь, что угол ее наклона установлен на "1". Если нет, то установите уровень наклона на "1".

! Прежде чем регулировать уровень наклона деки, под тренажером нет ничего лишнего. После каждой тренировки опускайте уровень наклона деки до минимума.

2. Извлеките ключ безопасности и положите его в безопасное место.

! Когда тренажер не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в недоступном для детей месте.

3. Убедитесь, что кнопка питания выключена, а шнур питания отсоединен.

4. Сложите беговую дорожку, прежде чем переносить ее на другое место. Не двигайте ее в разложенном виде.

! Никогда не перемещайте тренажер, если дека не опущена. Это может привести к травмам.

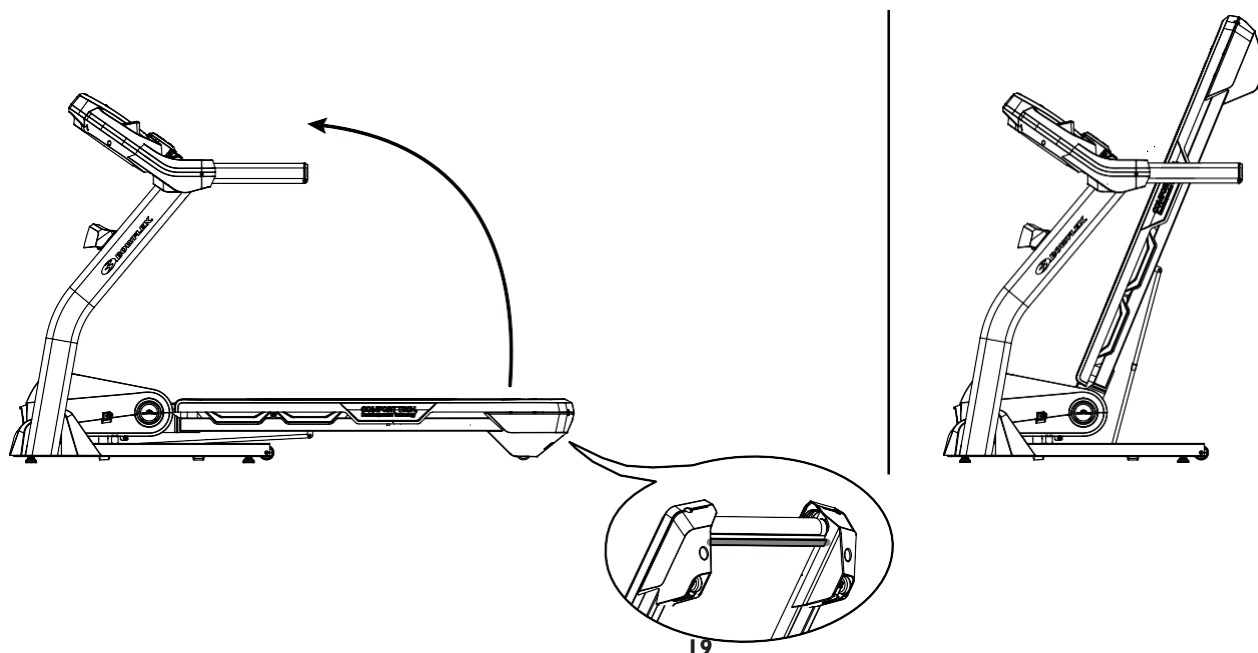
5. Убедитесь, что вокруг беговой дорожки обеспечено безопасное свободное расстояние, и в том, что, когда беговая дорожка в сложенном состоянии, в ней нет никаких лишних предметов.

! Убедитесь в том, что высота потолка в помещении является достаточной для поднятой деки.


6. Используя опорную планку, расположенную ниже задней части прогулочного полотна, поднимите деку максимально вверх и включите гидравлический подъемник, предварительно убедившись, что он правильно зафиксирован.

! Используйте надлежащие меры предосторожности и правильную технику подъема. Согните ноги и руки, при этом держите спину прямо и подтягивайтесь вперед обеими руками. Выпрямите ноги, чтобы поднять деку. Убедитесь в том, что Вашей собственной силы будет достаточно, чтобы поднимать деку до тех пор, пока не сработает блокировочный механизм. При необходимости попросите кого-нибудь Вам помочь.

Не используйте беговое полотно или задний ролик для подъема беговой дорожки. Эти детали не зафиксированы и могут резко сдвинуться, что может привести к травмам или поломке тренажера.




7. Убедитесь в том, что блокировочный механизм сработал. Аккуратно отодвиньтесь от деки и убедитесь, что она не движется. В этот момент держитесь на расстоянии от траектории движения деки на случай, если блокировка беговой дорожки не включена.

 **Не опирайтесь на беговую дорожку, когда она в сложенном состоянии. Не кладите на нее никакие предметы, так как она может стать неустойчивой и упасть.**


Когда беговая дорожка в сложенном состоянии не используйте ее и не подключайте шнур питания.

8. Осторожно наклоните опорную раму сложенной беговой дорожки немного назад, одновременно держась за переднюю опорную планку.

 **Не используйте консоль, рукоятки или поднятую деку для подъема или перемещения беговой дорожки. Это может привести к ее повреждению.**

Держитесь на расстоянии от траектории движения поднятой деки.

9. С помощью транспортировочных колесиков переместите тренажер на новое место.

 **Поместите тренажер на чистую, твердую, ровную поверхность, на которой нет каких-либо предметов, которые могут препятствовать вашему свободному передвижению. Не забудьте положить под беговую дорожку резиновый коврик. Он нужен для того, чтобы предотвратить выброс статического электричества и защитить пол.**

Убедитесь в отсутствии каких-либо предметов, которые могут препятствовать опусканию деки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Двигайте тренажер очень осторожно, стараясь не задеть другие предметы. Это может отрицательно повлиять на работу консоли.

10. Перед использованием ознакомьтесь с процессом «раскладывания тренажера», описанного в данном руководстве.

Раскладывание тренажера

1. Убедитесь, что места для раскладывания беговой дорожки достаточно.

 **Обеспечьте, по меньшей мере, 0,6м свободного пространства с каждой стороны тренажера и 2 м сзади. Это рекомендуемое расстояние для безопасного использования тренажера.**

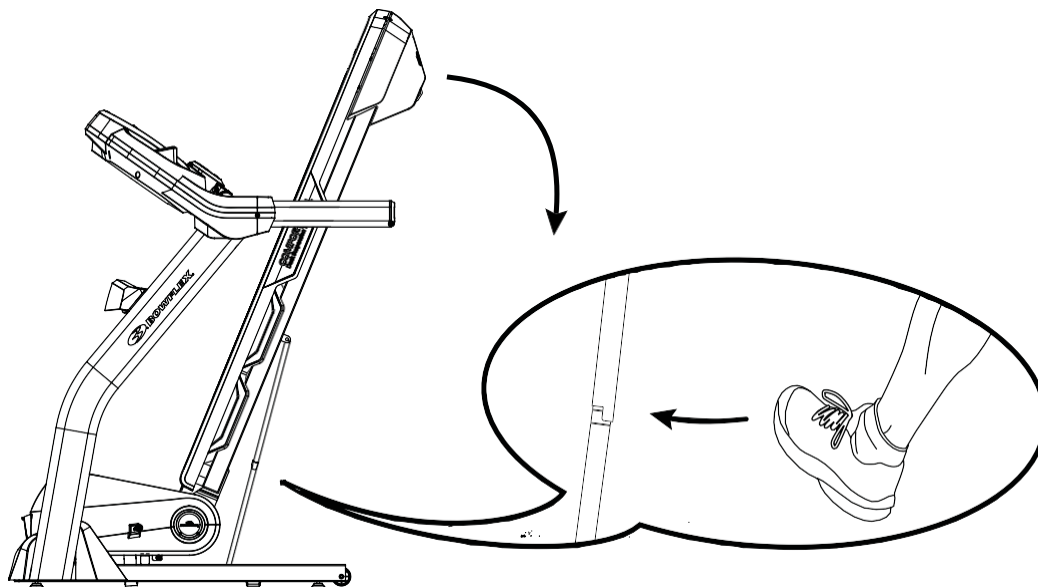
Поместите тренажер на чистую, твердую, ровную поверхность, свободную от каких-либо предметов. Рекомендуется ставить тренажер на резиновый коврик, который предотвратит выброс статического электричества и защитит Ваш пол.

Убедитесь, что высота потолка в помещении, где стоит тренажер, является достаточной, учитывая рост пользователя и максимальный уровень наклона деки.

2. Убедитесь, что на беговой дорожке или вокруг нее нет каких-либо лишних предметов.

3. Слегка подтолкните деку вперед к консоли.левой ногой аккуратно подтолкните вперед верхнюю часть гидравлического подъемника, пока не освободится запорная трубка, после чего Вы сможете отодвинуть деку от консоли. Держите заднюю часть деки и двигайтесь в сторону тренажера.

 **Держитесь на расстоянии от траектории движения поднятой деки.**



4. Гидравлический подъемник настроен на аккуратный спуск. Удерживайте деку, пока она не опустится на 2/3. Убедитесь, что Вы используете правильную технику подъема; согните колени и держите спину прямо. Опустите вес с помощью ног. В самом конце дека может резко опуститься.

Выравнивание тренажера

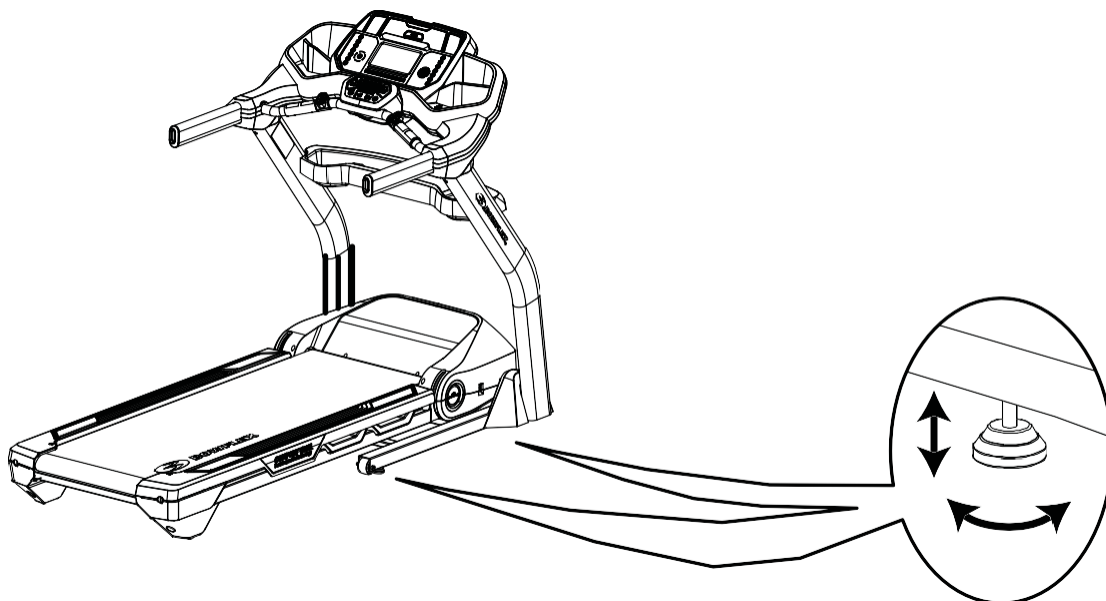
Если поверхность, на которой стоит тренажер, неровная, беговую дорожку необходимо выровнять. Регулировать:

1. Установите тренажер в том месте, где Вы будете тренироваться.
2. Регулируйте выравниватели до тех пор, пока они все не коснутся пола.

! Не устанавливайте выравниватели на такой высоте, где они могут отсоединиться от беговой дорожки. Это может привести к травмам или поломке тренажера.

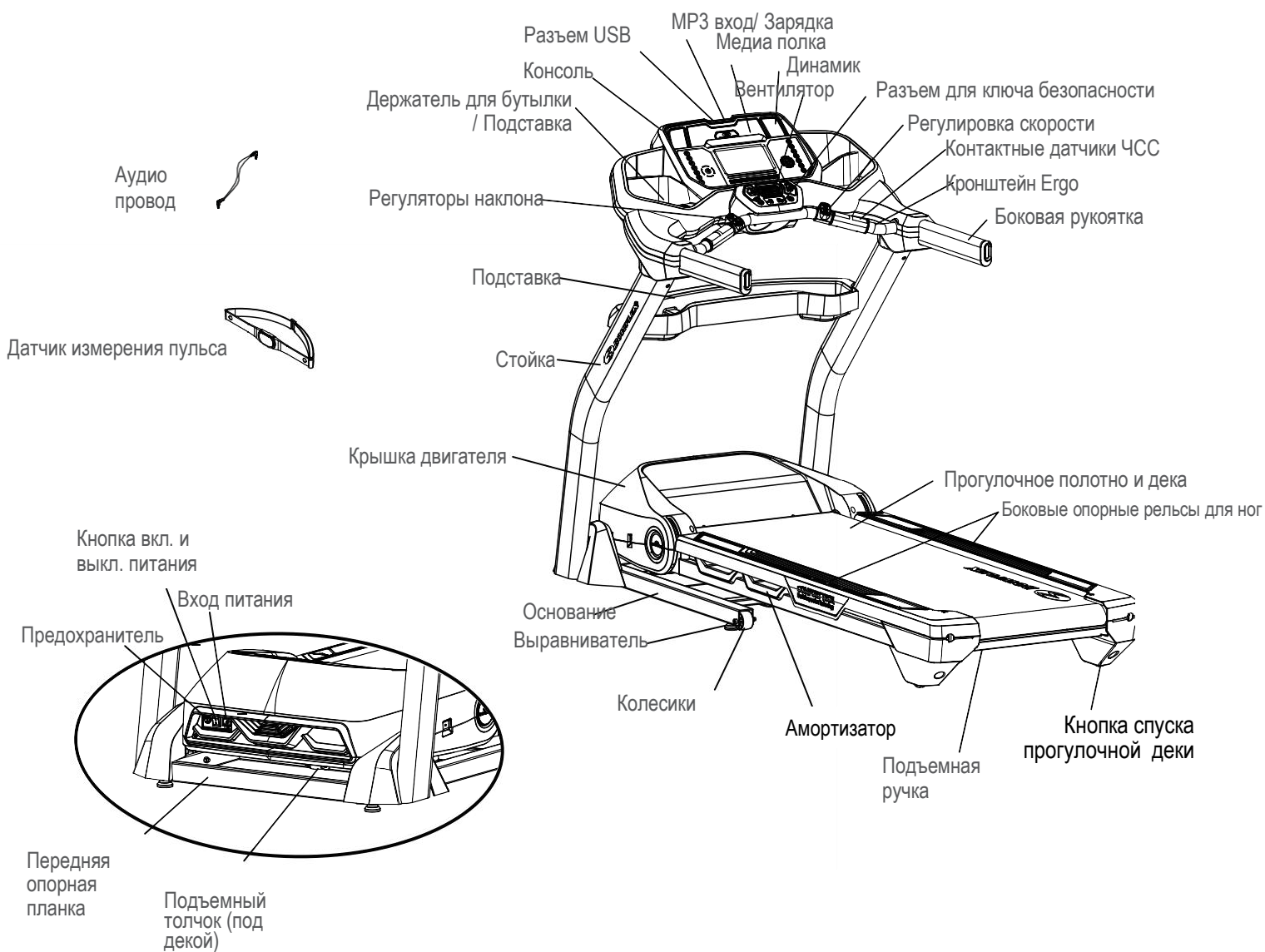
3. Регулируйте, пока тренажер не будет выровнен.

Перед началом упражнения убедитесь, что тренажер выровнен и устойчив.



Прогулочное полотно беговой дорожки

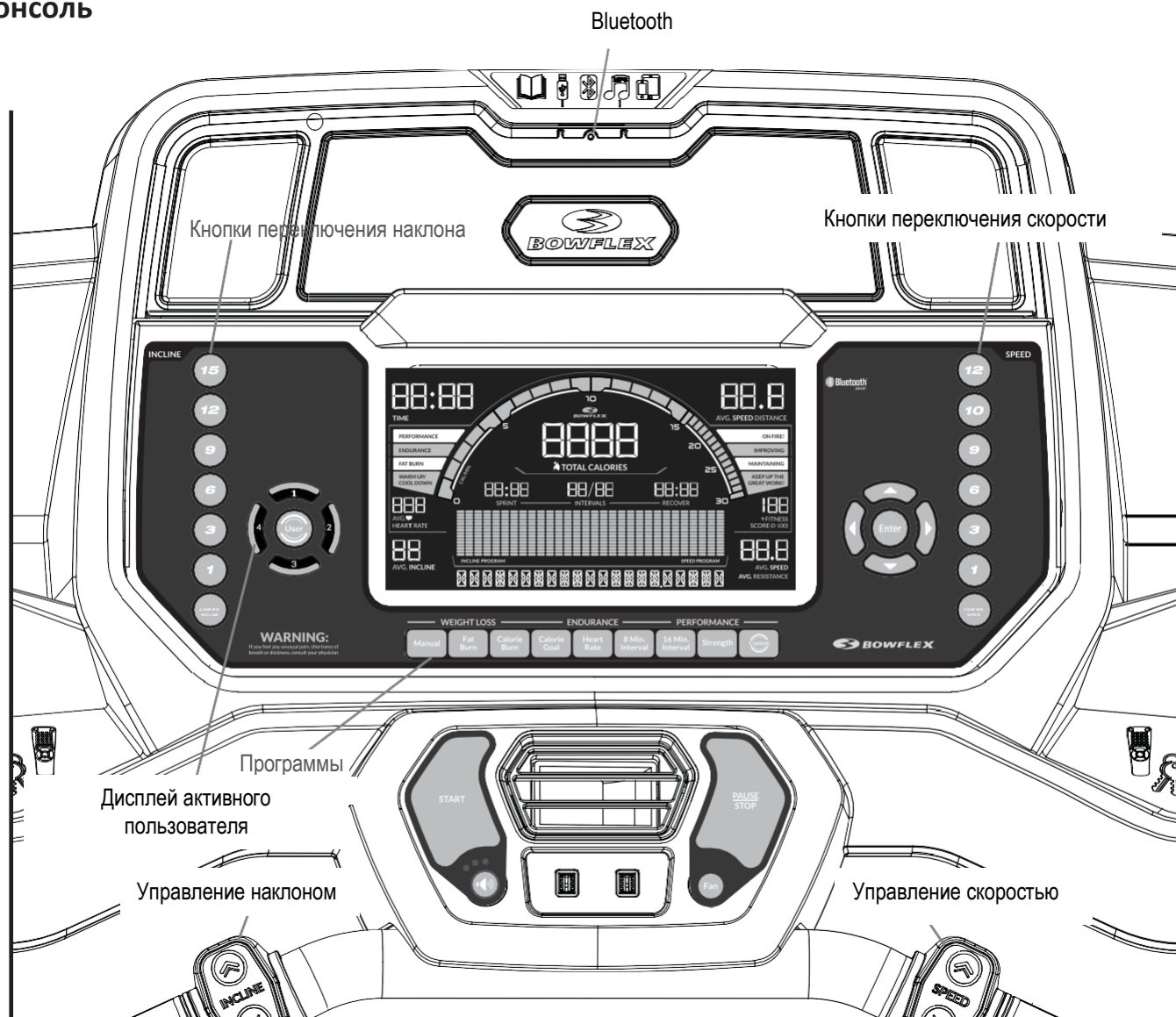
Ваша беговая дорожка оснащена прочным, высококачественным прогулочным полотном для обеспечения многочасового и безопасного использования тренажера. Если полотно долго не использовалось, при запуске тренажера оно может издавать «глухой» шум. Это связано с тем, что оно принимает на себя изгибы переднего и заднего роликов. Это вполне обычное явление, которое не указывает на поломку тренажера. После использования беговой дорожки какое-то время стук прекратится. Количество требуемого для этого времени варьируется в зависимости от температуры и процента влажности помещения, в котором стоит беговая дорожка.



⚠ WARNING

Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером тренажера, только для справочных целей. Отображаемая ЧСС является приблизительной и должна использоваться только для справки. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или даже смерти. Если Вы почувствуете слабость, немедленно прекратите упражнение.

Консоль



Соединение Bluetooth®

Дисплей показывает, когда устройство сопряжено с приложением.

Кнопки переключения уровня наклона

Выбор уровня наклона прогулочной деки. После выбора необходимого уровня наклона удерживайте кнопку подтверждения наклона в течение 12 секунд.

Кнопка подтверждения наклона

Активирует двигатель наклона, чтобы отрегулировать деку в соответствии с выбранным уровнем наклона.

Дисплей активного пользователя

Отображает выбранный профиль пользователя. Профиль пользователя всегда выбирается. При включении питания последним пользователем будет пользователь по умолчанию.

Примечание: Для более точного подсчета калорий обязательно отредактируйте свой профиль пользователя.

Кнопка пользователя

Чтобы выбрать нужный профиль пользователя, нажмите и удерживайте в течение 3 секунды, чтобы отредактировать выбранный профиль пользователя.

Кнопки Увеличения (▲) / Уменьшения (▼)

Кнопки увеличения/уменьшения изменяют значение или параметры. Загорится кнопка, указывающая на то, что это доступный вариант.

Кнопка Ввода

Подтверждает информацию или выбор.

Кнопки Влево (◀) / Вправо (▶)

Нажмите, чтобы переместить текущий активный сегмент. Загорится кнопка, указывающая на то, что это доступный вариант.

Кнопки предварительной скорости

Выбор настройки скорости для бегового полотна. После нажатия данной кнопки удерживайте кнопку подтверждения скорости в течение 12 секунд, чтобы отрегулировать скорость бегового полотна.

Кнопка подтверждения скорости

Настраивает скорость бегового полотна согласно предварительно заданной скорости.

Программы

Нажмите, чтобы выбрать одну из программ упражнений. Свет вокруг кнопки показывает текущую выбранную программу. Программа А – это программа по умолчанию.

СТАРТ

Нажмите, чтобы запустить выбранную программу тренировки или чтобы возобновить приостановленную тренировку.

СТОП/ПАУЗА

Нажмите, чтобы приостановить тренировку, выйти из профиля пользователя или режима настройки тренажера, или чтобы завершить раннее приостановленную тренировку.

Кнопка регулировки громкости и световые индикаторы

Кнопка регулировки громкости устанавливает уровень звука консоли, а индикаторы показывают текущую настройку: низкий (1 светодиод), средний (2 светодиода), высокий (3 светодиода) или выключенный (без светодиодов)

Вентилятор

4 опции: выкл., низкий, средний, высокий.

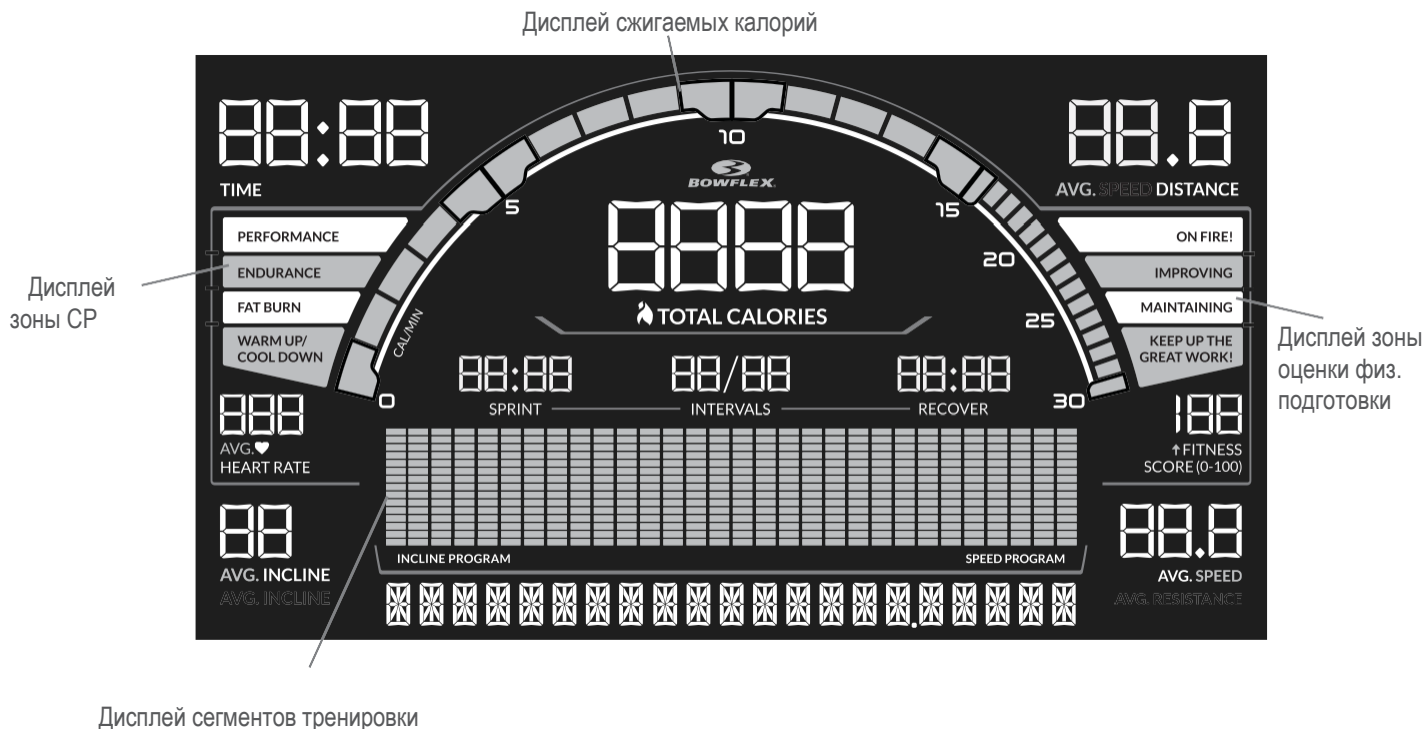
Дисплей консоли

Отображение времени

Подсчитывает в минутах и секундах общее время Вашей тренировки (например, 15:42 мин). Максимальное время тренировки - 59:99.

Дисплей сжигаемых калорий

Показывает количество сжигаемых калорий за минуту при текущем уровне тренировки.



Дисплей расстояния

Отображает расстояние тренировки в милях или километрах в зависимости от настроек пользователя. Мили - это значение по умолчанию.

Дисплей зоны СР

Во время тренировки отображает текущую зону частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста выбранного пользователя. Разминка / заминка: 1-59% от максимальной частоты сердечных сокращений, сжигание жира: 60-69%, выносливость: 70-79%, производительность: 80% и выше.

Дисплей ЧСС

Отображает частоту сердечных сокращений в минуту. Значок сердца будет мигать в зависимости от скорости сокращений.

⚠ Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для справки.

Дисплей общего количества калорий

Высчитывает общее количество калорий. Максимальное значение во время тренировки - 9999.

Дисплей Спринта

Во время интервальной тренировки на дисплее Спринта отображается оставшееся время сегмента спринта текущего интервала. У каждого интервала есть спринт и сегмент восстановления. Спринт - это высокоинтенсивный сегмент интервальной тренировки.

Дисплей интервала

Отображает текущий активный интервал и общее количество интервалов для тренировки. Каждый интервал имеет спринт и сегмент восстановительной тренировки.

Дисплей восстановления

Сокращенный тренировочный сегмент интервальной тренировки, обратный отсчет до следующего сегмента спринта.

Дисплей зоны оценки физической подготовки

Показывает текущую зону оценки физической подготовки для выбранного пользователя. В конце тренировки, если показатель увеличился, появится значок со стрелкой вверх.

Примечание: Во время тренировки данный дисплей остается пустым.

Дисплей наклона

Показывает текущий уровень наклона деки.

Дисплей тренировочного сегмента

Показывает курс программы тренировок. Он состоит из 30 колонок с 15 сегментами. Сегменты показывают изменения уровня наклона или скорости в зависимости от типа тренировки. Ниже, под дисплеем отображается программа наклона или скорости, которая определяет сегменты тренировки. Чем выше уровень наклона или скорость, тем выше количество сегментов. Мигающая колонка показывает Ваше текущее положение на тренировке.

Дисплей программы наклона

Показывает, что сегменты дисплея тренировочных сегментов основаны на наклоне.

Дисплей программы скорости

Показывает, что сегменты дисплея тренировочных сегментов основаны на скорости.

Дисплей скорости

Показывает Вашу текущую скорость в милях (миль) или километрах (км) в час до одного десятичного знака (например, 3,4 мили). Мили - это настройка по умолчанию.

Регуляторы наклона и скорости

Расположены на кронштейне Ergo. С их помощью можно регулировать наклон и скорость прогулочного полотна. С левой стороны расположены кнопки увеличения и уменьшения наклона. С правой - кнопки увеличения и уменьшения скорости. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы быстро отрегулировать наклон или скорость.



Не нажимайте эти кнопки, когда держитесь за кронштейн Ergo.

Подключение Bluetooth® с Фитнес-приложением “Bowflex Results Series™”

Данный тренажер оснащен Bluetooth® и может синхронизироваться с фитнес-приложением "Bowflex Results Series™" на поддерживаемых устройствах. Программное приложение синхронизируется с Вашим тренажером, чтобы отслеживать общее количество сжигаемых калорий, время, расстояние и многое другое. А также оно записывает и сохраняет каждую тренировку. Кроме этого, оно автоматически синхронизирует Ваши тренировочные данные с MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness, чтобы сделать достижение Вашей ежедневной цели по сжиганию калорий проще, чем когда-либо! Следите за своими результатами и делитесь ими с друзьями и семьей.

1. Скачайте бесплатное фитнес приложение the “Bowflex Results Series™” Фитнес-приложение. Оно доступно в App Store и Google Play™

Примечание: Для получения полного списка поддерживаемых устройств, просмотрите программное приложение в App Store или Google Play™.

2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы синхронизировать Ваше устройство с тренажером.

Тренировки с другими фитнес-приложениями

Данный тренажер имеет встроенное подключение Bluetooth®, которое позволяет ему работать с несколькими цифровыми устройствами. Для обновленного списка поддерживаемых устройств, пожалуйста, перейдите по ссылке: www.nautilus.com/partners

Зарядка USB

Если к USB-разъему подключить какое-либо USB-устройство, оно начнет заряжаться. Однако мощности может быть недостаточно для одновременной работы устройства и его зарядки.

Дистанционный датчик ЧСС

Мониторинг частоты сердечных сокращений - это наилучший контроль интенсивности Ваших физических упражнений. Консоль считывает телеметрические сигналы ЧСС с нагрудного пульсометра, который работает в диапазоне 4,5 - 5,5 кГц.

Примечание: Нагрудный пульсометр должен быть не кодированным пульсометром от Polar Electro или некодированной моделью POLAR®, совместимой с ним.

(Закодированные пульсометры POLAR®, такие, как POLAR® OwnCode®, не будут работать с данным тренажером).

! Если у Вас есть кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство, проконсультируйтесь с врачом перед использованием пульсометра или другого телеметрического монитора ЧСС.

Нагрудный пульсометр

Использование прилагаемого пульсометра позволяет контролировать частоту сердечных сокращений в любое время процессе тренировки.

! Прежде чем приступать к программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнение, если почувствуете боль, стеснение в груди, одышку или слабость. Прежде чем повторно использовать тренажер, обратитесь к врачу. Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для справки.

Для того, чтобы надеть нагрудный пульсометр:

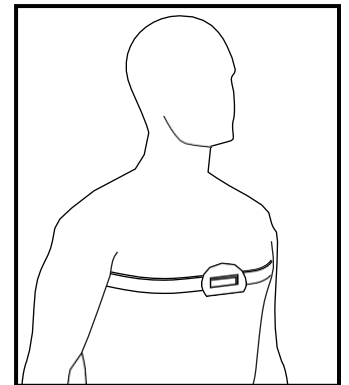
1. Закрепите пульсометр на груди чуть ниже грудных мышц.
2. Смочите водой электроды на ремешке перед тем, как наденете пульсометр.
3. Убедитесь, что электроды плотно прилегают к Вашей коже.

Передачик будет отсылать показатели Вашего пульса тренажеру, ЧСС будет отображаться в количестве ударов в минуту (уд/мин).

Прежде чем почистить нагрудный ремень, снимите передатчик. Регулярно чистите нагрудный ремень мылом и водой и тщательно высушивайте его. Из-за остатков пота или влаги передатчик может продолжать работать и разряжаться. Поэтому после каждого использования его нужно протирать и высушивать.

Примечание: При чистке нагрудного ремня не используйте абразивные материалы или химические вещества (проволочная мочалка или спирт), так как это может привести к необратимому повреждению электродов.

Если на консоли не отображается значение ЧСС, возможно, передатчик неисправен или поврежден. Убедитесь, что текстурированные зоны касания на нагрудном ремне соприкасаются с Вашей кожей. Возможно, их нужно слегка увлажнить. Убедитесь, что кривая передатчика направлена вверх. Если сигнал не появляется или Вам нужна дополнительная помощь, обратитесь в службу поддержки клиентов (если тренажер приобретен в США/Канаде) или к своему местному дистрибьютору (если приобретен за пределами США/ Канады).



! Прежде чем выбросить нагрудный ремень, извлеките аккумулятор. Проводите утилизацию в соответствии с местными правилами и / или в специальных центрах утилизации.

Контактные датчики частоты сердечных сокращений

Контактные датчики ЧСС отправляют сигналы к консоли. Выполнены они из нержавеющей стали. Чтобы датчики заработали, обхватите их руками. Убедитесь, что Ваши руки касаются как верхней, так и нижней частей датчиков. Держитесь не слишком крепко и не слишком слабо. Обе руки должны соприкоснуться с датчиками, чтобы консоль смогла обнаружить пульс. После обнаружения на консоли будет показан Ваш текущий пульс.

Как только консоль обнаружит пульс, не двигайтесь и держитесь руками за датчики в течение 10-15 секунд. Многие факторы влияют на способность датчиков обнаруживать пульс:

- Движение мышц верхней части тела (включая руки) создает электрический сигнал (мышечный артефакт), который может мешать обнаружению пульса. Незначительное движение руки при контакте с датчиками также может вызвать помехи.
- Мозоли на руках или лосьон для рук также могут вызывать помехи.
- ЭКГ-сигналы некоторых людей недостаточно сильны, чтобы их могли обнаружить датчики.
- Другие электронные приборы поблизости также могут создавать помехи.

Если сигнал Вашего сердечного ритма когда-либо после авторизации будет неустойчивым, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

! Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для справки.

Расчет частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений обычно снижается с возрастом (с 220 уд/мин в детстве примерно до 160 уд/мин к 60 годам). Данный процесс обычно имеет линейный характер, уменьшаясь примерно на один удар в минуту каждый год. Нельзя утверждать, что тренировки как-то влияют на снижение максимальной ЧСС. У людей одного и того же возраста могут быть абсолютно разные показатели. Более точные данные можно получить, пройдя тест на стрессоустойчивость.

Когда Вы находитесь в состоянии покоя, Ваш сердечный ритм зависит от тренировок на выносливость. У обычного взрослого человека в состоянии покоя частота сердечных сокращений составляет приблизительно 72 уд/мин, тогда как у хорошо тренированных бегунов она может не превышать 40 уд/мин.

Таблица сердечного ритма - это оценка того, какая зона сердечного ритма (HRZ) эффективна для сжигания жира и улучшения Вашей сердечно-сосудистой системы. Состояние физического здоровья у каждого разное, поэтому Ваша индивидуальная ЧСС может быть на несколько ударов выше или ниже, чем показано на рисунке.

Для наиболее эффективного сжигания жира во время тренировок необходимо начать с медленного темпа и постепенно увеличивать интенсивность до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет 60-85% от максимальной частоты сердечных сокращений. Продолжайте в том же темпе, сохраняя ЧСС в этой целевой зоне более 20 минут. Чем дольше Вы поддерживаете свой целевой сердечный ритм, тем больше жира сжигается.

Жиросжигающая Целевая Частота Сердечных Сокращений

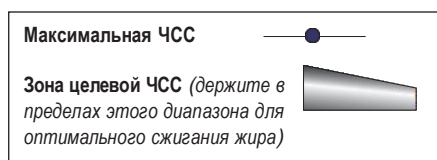
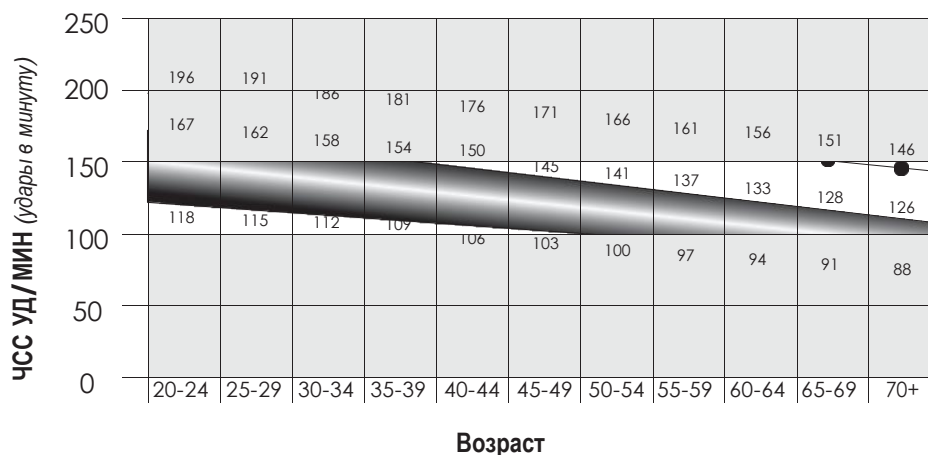


График представляет собой краткое руководство, описывающее обычно предлагаемые целевые частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста. Как было отмечено выше, Ваш оптимальный целевой показатель может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить свою индивидуальную зону целевой ЧСС.

Примечание: Как и в случае с любыми упражнениями и тренировками, всегда адекватно оценивайте свои силы, когда увеличиваете время тренировки или ее интенсивность.

Основы фитнеса

Частота

Для поддержания хорошего состояния здоровья, похудения и улучшения сердечно-сосудистой выносливости, попробуйте использовать фитнес-тренажер Bowflex® минимум 3 раза в неделю, по 30 минут каждый день.

Если Вы новичок (или возвращаетесь к обычной программе упражнений) и сразу не можете тренироваться по 30 минут, просто начните с 5-10 минут и постепенно увеличивайте время тренировки до 30 минут.

Если Вы слишком заняты и не можете тренироваться 30 минут сразу, то тренируйтесь более короткое время, но несколько раз в день, например, 15 минут утром и 15 минут вечером.

Для достижения наилучших результатов сочетайте тренировки на тренажере Bowflex® с программой силовых тренировок с использованием домашнего тренажерного зала Bowflex® или гантелей Bowflex® Select-Tech® и следуйте инструкциям Bowflex™ по снижению массы тела, которые включены в данное руководство.

Последовательность

Напряженный график работы, семейные обязанности и ежедневные хлопоты могут затруднить регулярное выполнение физических упражнений. Попробуйте следовать данным советам, чтобы увеличить свои шансы на успех:

Планируйте свои тренировки точно так же, как планируете встречи или визиты. Каждую неделю выбирайте определенные дни и время тренировок и старайтесь этого придерживаться.

Возьмите на себя обязательство перед членом семьи, другом или супругом/супругой. Поощряйте друг друга и оставляйте сообщения с дружественными напоминаниями, чтобы придерживаться поставленной цели каждую неделю.

Сделайте свои тренировки более разнообразными, чередуя между тренировки с целевым темпом (с неизменной скоростью) и интервальными тренировками (с различной скоростью). А тренажер Bowflex® Вам в этом поможет.

Одежда

При использовании тренажера Bowflex® важно носить безопасную и удобную обувь и одежду, включая:

- Спортивная обувь для ходьбы или бега на резиновой подошве.
- Спортивная одежда, в которой комфортно и не жарко тренироваться.
- Суспензорий, обеспечивающий поддержку и комфорт.



Не надевайте свободную одежду или украшения. Данный тренажер имеет движущиеся детали. Не засовывайте пальцы или другие предметы в движущиеся части тренажера.

Всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не тренируйтесь босыми или в одних носках.

Разминка *

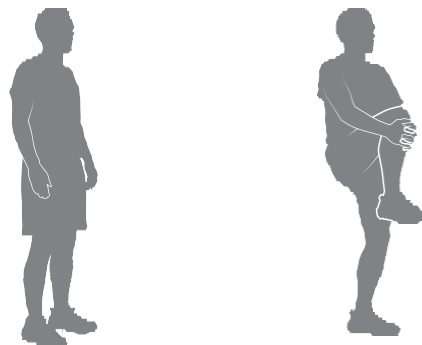
Прежде чем начать тренировку на тренажере Bowflex®, проведите разминку, которая поможет Вам подготовиться к тренировке:

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

Обхват колена

Встаньте так, чтобы обе ноги были вместе. Выдвиньте одно колено вперед и поднимите его к груди. Обхватите руками голень и подтяните колено к груди. Затем сделайте растяжку, опустив ногу вниз.

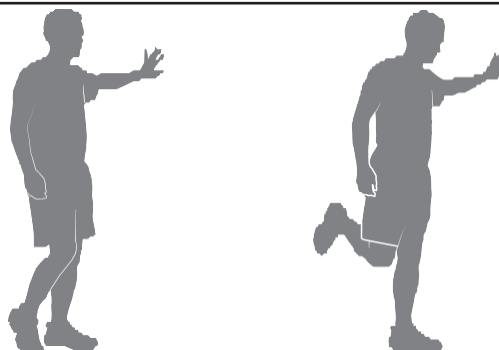
Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов. Затем повторите с другой ногой.



Наклон колена

Встаньте так, чтобы обе ноги были вместе. Поднимите пятку одной ноги к ягодицам. Сделайте растяжку, поставив ногу на пол. Каждое повторение

Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов. Затем повторите с другой ногой.



Удар коленом

Встаньте во весь рост и держите одну ногу на уровне бедер, колено при этом должно быть согнутым.

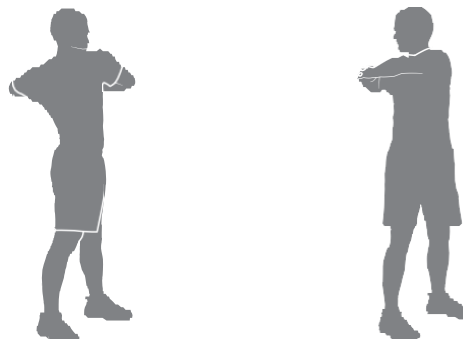
Держитесь одной рукой за стену для равновесия, если это необходимо. Выпрямите колено, насколько это возможно.

Сделайте растяжку, согнув колено. Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов. Затем повторите с другой ногой.



Поворот

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч. Согните локти, вытяните руки в стороны. Насколько это возможно, поверните верхнюю часть тела в одну сторону, а затем в другую. Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов. Затем повторите с другой ногой.

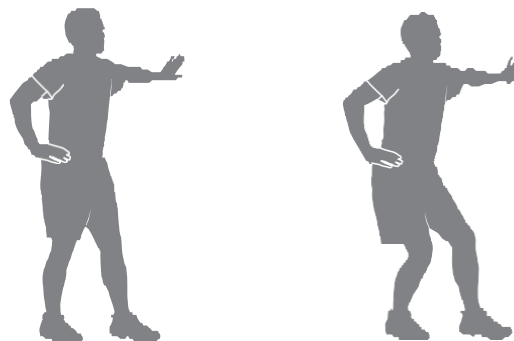


Согнутое колено, вес на пятку

Немного вытяните одну ногу вперед, а другую назад. Ноги на ширине бедер, носки вперед. Согните оба колена, перенеся вес на пятку. Сделайте растяжку, вернувшись в исходное положение. Каждое повторение

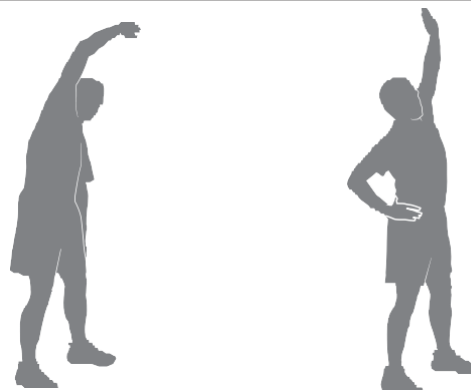
Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов. Затем повторите с другой ногой.

другой ногой. При необходимости для равновесия держитесь рукой за стену.



Наклоны вправо/влево

Встаньте, расставив ноги и слегка согнув колени, руки по бокам тела. Вытяните одну руку над головой и наклонитесь в сторону. Сделайте растяжку, вернувшись в исходное положение. Затем потянитесь другой рукой к противоположной стороне. Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов.



Тренировки

Следуйте этим рекомендациям, чтобы облегчить еженедельный режим упражнений. Объективно оценивайте свои способности и/или следуйте советам своего врача, чтобы определить подходящие именно для Вас уровень и интенсивность тренировок.

⚠ Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнения, если почувствуете боль или стеснение в груди, одышку или слабость. Перед повторным использованием тренажера обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером тренажера, только для справки.

Целевой темп и интервальная тренировка - это 2 типа тренировок, которые Вы можете выполнять на тренажере Bowflex® :

Тренировки с целевым темпом

Включает в себя медленное увеличение скорости до высокой, но комфортной. Вы можете на ней заниматься всю тренировку. Например, удерживая темп ходьбы 5 км/ч на протяжении всей тренировки, за исключением разминки и заминки. Такие тренировки помогают почувствовать уверенность в себе, повысить свою выносливость, а также оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Интервальные тренировки

Включает в себя уменьшение и увеличение скорости в течение определенного промежутка времени, чтобы повысить и понизить частоту дыхания, ЧСС и количество сжигаемых калорий. Пример интервальной тренировки:

- 7 минут ходьбы на медленной комфортной скорости.
- 1 минута ходьбы на скорости, которая примерно на 50% быстрее.
- 7 минут ходьбы на медленной комфортной скорости.
- 1 минута ходьбы на скорости, которая примерно в 2 раза быстрее.
- 7 минут ходьбы на медленной комфортной скорости.
- 1 минута ходьбы на скорости, которая примерно на 50% быстрее
- 6 минут ходьбы на медленной комфортной скорости.

Интервальные тренировки обеспечивают разнообразие, максимизируют сжигание калорий и улучшают физическую форму.

Тренировки с целевым темпом, также как и интервальные тренировки, предназначены для расслабления суставов и мышц, поэтому они должны быть более комфортными, чем ходьба или бег на улице по твердой поверхности.

Режим тренировок

Вот примерное расписание тренировок для начинающих, средних и продвинутых спортсменов. Используйте то расписание тренировок, которое соответствует Вашему текущему уровню физической подготовки. Не переходите на следующую неделю тренировок, пока не привыкнете к текущей.

Новичок	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Целевой темп	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная	Интервальная
Тренировка 2	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная	Целевой темп	Целевой темп
Тренировка 3	Целевой темп	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная	Интервальная

Intermediate	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная	Целевой темп	Интервальная
Тренировка 2	Целевой темп	Интервальная	Целевой темп	Интервальная	Целевой темп
Тренировка 3	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная	Целевой темп	Интервальная

Advanced	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Целевой темп	Интервальная	Интервальная	Интервальная	Интервальная
Тренировка 2	Интервальная	Целевой темп	Целевой темп	Целевой темп	Интервальная
Тренировка 3	Целевой темп	Интервальная	Интервальная	Интервальная	Интервальная

Заминка *

По окончании тренировки проведите заминку, которая поможет Вашему телу восстановиться после тренировки:

Подъем ног в положении лежа

Лягте на пол лицом вверх, слегка согнув ноги. Поднимите одну ногу к потолку, держа колено прямо. Поместите руки (или ремень) вокруг бедра и переместите ногу ближе к голове. Держите растяжку в течение 10-30 секунд. Повторите растяжку с другой ногой. Голову держите на полу и не сгибайте позвоночник.



Сгибание колена лежа на боку

Лягте на бок и положите голову на руку. Согните колено верхней ноги и держите лодыжку той же рукой, затем подтяните пятку к ягодицам. Держите растяжку в течение 10-30 секунд. Лягте на другой бок и повторите растяжку с другой ногой. Не забывайте держать колени близко друг к другу.



Лежачее положение в виде цифры четыре

Лягте на пол лицом вверх, согнув ноги. Поставьте одну ногу поперек бедра противоположной ноги, как показано на рисунке 4. Дотянитесь до ноги на полу и подтяните ее к груди. Держите растяжку в течение 10-30 секунд. Повторите растяжку с другой ногой. Держите голову на полу.



Поворот сидя

Сядьте на пол и вытяните ноги прямо перед туловищем, слегка согнув колени. Положите одну руку на пол за спину, а другую - поперек бедра. Поверните верхнюю часть туловища как можно дальше в одну сторону. Держите растяжку в течение 10-30 секунд. Повторите растяжку с другой стороной.



Сидячее положение в виде цифры четыре

Сядьте на пол и вытяните одну ногу прямо перед телом. Поместите ступню другой ноги поперек бедра, как показано на рисунке. Двигайте грудную клетку по направлению к ногам. Держите растяжку в течение 10-30 секунд. Повторите упражнение с другой ногой. Руки за спиной, ладони поставьте на пол.



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

Поднятие пяток

Кончиками стопы встаньте на край ступеньки или лестницы. Поставьте другую ногу немного впереди. Опустите пятку задней ноги как можно ниже, держа колено прямо. Сделайте растяжку, подняв пятку как можно выше. Последовательность повторений от 1 до 3 секунд, всего 10-20 подходов.



Начало работы

- !** Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнения, если почувствуете боль или стеснение в груди, одышку или слабость. Перед повторным использованием тренажера обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером тренажера, только для справок.

Поместите тренажер на чистую, твердую, ровную поверхность, на которой нет каких-либо предметов, которые могут препятствовать вашему свободному передвижению. Не забудьте положить под беговую дорожку резиновый коврик. Он нужен для того, чтобы предотвратить выброс статического электричества и защитить Ваш пол.

Убедитесь, что высота потолка в помещении, где стоит тренажер, является достаточной, беря во внимание рост пользователя и максимальный уровень наклона деки.

1. Осмотрите прогулочное полотно и убедитесь в том, что оно выровнено по центру. При необходимости перейдите в "выравнивание бегового полотна" в разделе технического обслуживания данного руководства.

Примечание: данный тренажер предназначен только для использования в помещении.

2. Осмотрите нижнюю часть бегового полотна на предмет наличия каких-либо предметов. Убедитесь, что там ничего нет.
3. Подключите шнур питания к правильно заземленной розетке переменного тока.

- !** Не наступайте на шнур питания и вилку.

Примечание: подключайте тренажер непосредственно к правильно заземленной розетке напряжением 120 В.

4. Если Вы используете дистанционный монитор ЧСС, следуйте указаниям пульсометра.
5. Включите питание.
6. Встаньте на боковые опорные платформы для ног. Вставьте ключ безопасности и закрепите шнур ключа безопасности на своей одежде.

- !** Будьте осторожны, когда всходите или сходите с тренажера

Чтобы избежать травм, перед запуском тренажера или завершением тренировки встаньте на боковые опорные платформы для ног.

- Проверьте Ключ безопасности и убедитесь, что он правильно подключен к консоли.


Примечание: если ключ безопасности не установлен, прогулочное полотно не заработает. Консоль будет отображать напоминания о необходимости вставить ключ безопасности ("ОШИБКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ "и" ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ").

- Всегда прикрепляйте зажим ключа безопасности к своей одежде во время тренировок.
 - Если есть необходимость быстро остановить тренажер, вытащите ключ безопасности, чтобы отключить подачу питания прогулочному полотну и двигателям наклона. Но будьте готовы, к тому, что тренажер остановится достаточно резко. Данные о тренировке будут удалены. Нажмите ПАУЗУ, чтобы остановить прогулочное полотно и поставить программу на паузу.
7. Нажмите кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ, чтобы выбрать нужного пользователя для тренировки.
 8. Нажмите кнопку нужной программы, чтобы выбрать программу тренировки.
 9. После выбора нужной программы нажмите СТАРТ.

Если выбранная тренировка является скоростной программой, консоль автоматически поставит максимальную скорость тренировки. Используйте кнопки увеличения/уменьшения и нажмите кнопку ВВОД.

- !** Полотно начнет двигаться только после 3-секундного звукового обратного отсчета, если только тренажер не был выключен. Всегда используйте рукоятки, чтобы взойти и сойти с беговой дорожки, а также при изменении уровня наклона и скорости.

Для выполнения аварийного схода с тренажера необходимо ухватиться за переднюю или боковую рукоятку и аккуратно встать на боковые платформы. Остановите прогулочное полотно и осторожно сойдите с беговой дорожки.


 Если во время тренировки на скорость звук был выключен, на консоли появится предупреждение "аудио выключено".

Примечание: Ваша беговая дорожка оснащена прочным, высококачественным прогулочным полотном для обеспечения многочасового и безопасного использования тренажера. Если полотно долго не использовалось, при запуске тренажера оно может издавать «глухой» шум. Это связано с тем, что оно принимает на себя изгибы переднего и заднего роликов. Это вполне обычное явление, которое не указывает на поломку тренажера. После использования беговой дорожки какое-то время стук прекратится. Количество требуемого для этого времени варьируется в зависимости от температуры и процента влажности помещения, в котором стоит беговая дорожка.

В определенный момент во время использования тренажера на консоли отобразится напоминание "СМАЗЬТЕ ПОЛОТНО", а затем "ПРОСМОТРИТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ". Это всего лишь напоминание, но Вам нужно принять его. Смазывайте полотно только по мере необходимости. Нажмите любую кнопку, чтобы принять напоминание.

Включение Питания / Режим ожидания


Консоль перейдет в режим включения питания при первоначальном подключении к источнику питания и переключении кнопки включения/выключения в положение Вкл.

 Полотно начнет двигаться только после 3-секундного звукового сигнала.

Выключение (Спящий Режим)

Если в течение пяти минут не будет никаких действий, консоль автоматически перейдет в спящий режим.

Нажмите любую кнопку, чтобы запустить (разбудить) консоль.

 Чтобы не допустить неконтролируемой работы тренажера, всегда выключайте питание, вынимайте ключ безопасности и отсоединяйте шнур питания от розетки и источника питания. Поместите шнур питания в безопасное место.

Начальная настройка / Настройка даты и времени

Во время первого включения питания консоль запросит настройку даты и времени для отслеживания тренировок. Чтобы настроить эти параметры после первоначальной настройки, нажмите и удерживайте кнопки Право (▶) and ПАУЗА/СТОП.

1. На дисплее консоли отобразится напоминание УСТАНОВИТЬ ДАТУ с настройкой даты по умолчанию. Значение месяца будет соответствовать текущим активным значениям (замигает). Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы настроить текущее активное значение (замигает). Нажмите левую (◀) или правую (▶) кнопки, чтобы изменить дату (месяц / день / год).
2. Нажимайте правую кнопку до тех пор, пока не появится следующее напоминание.
3. На дисплее консоли отобразится напоминание установить время с настройкой времени по умолчанию. Значение часа будет соответствовать текущим активным значениям (замигает). Нажмите кнопки увеличения/уменьшения, чтобы настроить текущее активное значение (замигает). Нажмите левую / правую кнопки, чтобы изменить время (час / минута / утро или вечер).
4. Нажмите ВВОД для подтверждения.

Консоль переходит на экран режима включения питания.

Профиль пользователя

Консоль оснащена 4 профилями пользователей. Каждый профиль пользователя имеет определенные для него значения и параметры:

- Пол
- Возраст
- Единицы отображения
- Вес
- Громкость звука
- Удаление тренировок

Выберите профиль пользователя

Каждая тренировка сохраняется в профиле пользователя. Перед началом тренировки обязательно выберите нужный профиль пользователя. Последним пользователем, завершившим тренировку, будет пользователь по умолчанию.

Профилю пользователя присваиваются значения по умолчанию до тех пор, пока они не будут настроены пользователем самостоятельно. Обязательно отредактируйте профиль пользователя для получения более точной информации о калориях и частоте сердечных сокращений.

Редактирование профиля пользователя

1. На экране режима включения питания нажмите кнопку пользователь, чтобы выбрать один из профилей пользователей.
2. Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ, чтобы изменить профиль пользователя.
3. На дисплее консоли отображается запрос пола и текущее значение.

Нажмите кнопки увеличения или уменьшения, чтобы изменить отображаемое значение пола, и нажмите кнопку ввода, чтобы его принять.

Примечание: Чтобы выйти из параметров профиля пользователя, нажмите кнопку пауза/стоп, и консоль вернется к экрану режима включения питания.

4. Чтобы отредактировать другие данные пользователя (возраст, единицы отображения, вес и яркость экрана), используйте кнопки увеличения/уменьшения для настройки и нажмите ВВОД, чтобы задать значения для каждого параметра.

Примечание: чтобы вернуться к предыдущему напоминанию, нажмите кнопку со стрелкой влево или назад.

5. На дисплее консоли отобразится напоминание СТЕРЕТЬ ТРЕНИРОВКИ и текущее значение ("НЕТ"). Чтобы стереть все тренировки для выбранного пользователя, нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы изменить значение на "ДА", и нажмите клавишу ВВОДА. Теперь консоль подтвердит, хочет ли пользователь стереть тренировки. Используйте кнопки увеличения или уменьшения, чтобы изменить текущее значение на "ДА", и нажмите ВВОД для подтверждения. Тренировки этого пользователя были стерты.
6. Экран подтверждения будет отображаться в течение двух секунд, а затем консоль перейдет на экран режима включения питания.

Программы тренировок

Каждая программа тренировок имеет 30 колонок, позволяющих проводить различные тренировки. Для каждой программы тренировки на дисплее сегмента тренировки отображаются наклон (программа наклона) или скорость (программа скорости). Для скоростной программы, в начале тренировки по умолчанию будет стоять максимальная скорость. Используйте кнопки увеличения/уменьшения, чтобы ее настроить, и нажмите кнопку СТАРТ для подтверждения и начала тренировки.

По мере выполнения программы, колонки постепенно будут исчезать. Кроме этого, пользователь может вручную настроить значения наклона и скорости.

! Во время тренировки профильной программы консоль издаст звуковой сигнал (если он не будет приглушен), когда произойдет переход к следующему сегменту тренировки. Будьте готовы к изменению уровня наклона и скорости с каждым изменением сегмента.

Если во время тренировки звук был выключен, на консоли на несколько секунд появится предупреждение "аудио выключено"

Руководство

(Скоростная программа - открытая тренировка, по 1 минуте в каждой колонке)

Примечание: максимальное время-99:59.



Сжигание жира

(Программа наклона - 30 минут, по 1 минуте в каждой колонке)



Сжигание калорий

(Программа наклона - 30 минут, по 1 минуте в каждой колонке)



Целевое значение калорий

(Программа наклона - 300 калорий, по 1 минуте в каждой колонке)

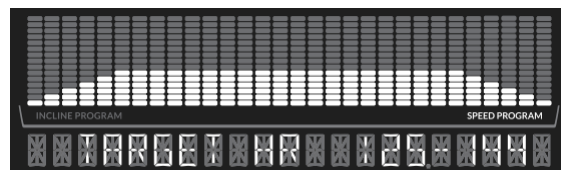
Перед началом тренировки нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы отрегулировать целевое значение калорий.

Примечание: диапазон 50 - 9950 калорий.



Целевое значение сердечного ритма (СР)

(Скоростная программа - 30 минут, плюс начальное время для повышения ЧСС в зоне выносливости сердечного ритма)



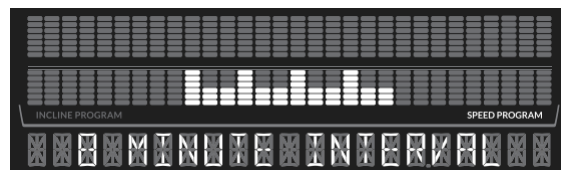
Программы интервальных тренировок

Во время интервальной тренировки пользователю будет предложено настроить скорость движения бегового полотна между режимом увеличением скорости ("спринт") и более медленным периодом ("восстановление"). Скорость будет изменена на всех интервалах. Консоль будет отсчитывать оставшееся время активной части интервала. Также на консоли будет отображаться текущий интервал и количество интервалов, которые необходимо выполнить ("01/08" - это первый интервал из восьми).

! "Спринт" – один из вариантов интервальной тренировки с повышенной интенсивностью. Выбирайте его только в том случае, если это позволяет Ваш уровень физической подготовки.

8-минутный интервал

(Скоростная программа - 4 интервала, 30-секундный спринт и 90-секундное восстановление для каждого интервала).



16-минутный интервал

(Скоростная программа - 8 интервалов, 30-секундный спринт и 90-секундное восстановление для каждого интервала).



Сила

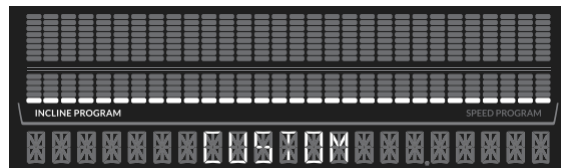
(Скоростная программа - 30 минут, 1 минута на колонку)



Пользовательская программа

(Программа наклона – открытая тренировка, 1 минута на колонку или сохраненная тренировка)

Пользовательская программа тренировки позволяет пользователю “настраивать тренировку по ходу движения”, регулируя все текущие сегменты в колонках. По окончании тренировки она будет подписана как пользовательская программа.



Кроме этого, завершенная тренировка может быть сохранена в виде пользовательской программы. Все изменения в сегментах тренировки сохраняются, что позволяет повторять одну и ту же тренировку, выбрав "пользовательскую тренировку".

Примечание: после того, как пользовательская тренировка будет завершена, может возникнуть необходимость сбросить программу. Для этого нажмите и удерживайте в течение 3 секунд кнопку Пользовательская Программа. На консоли отобразится СБРОСИТЬ ПРОГРАММУ ДА. Нажмите ВВОД, чтобы ее сбросить или ПАУЗУ/СТОП, чтобы отменить сброс.

Начало тренировки

Для начала тренировки:

1. Просмотрите текущий профиль выбранного пользователя. Нажмите кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ, чтобы изменить активный профиль пользователя.
2. Встаньте на боковые опорные платформы для ног. Вставьте ключ безопасности и закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде.
3. Нажмите кнопку для нужной программы тренировки. Консоль покажет выбранную тренировку.
4. Нажмите СТАРТ.

Если тренировка представляет собой скоростную программу, то консоль по умолчанию выставится максимальная скорость. Используйте кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы настроить скорость и нажмите ВВОД. Профильная программа настроится таким образом, что максимальное значение скорости будет самой высокой скоростью профильной программы, когда она будет принята.

! Полотно начнет двигаться только после 3-секундного звукового обратного отсчета, если только звук не был выключен. Если во время тренировки на скорость звук был выключен, на консоли появится предупреждение "аудио выключено".

Примечание: обязательно ознакомьтесь с разделом "перед началом работы" в данном руководстве.

! Во время тренировки профильной программы консоль издаст звуковой сигнал (если он не будет приглушен), когда будет совершен переход к следующему сегменту тренировки. Будьте готовы к изменению уровня наклона и скорости с каждым изменением сегмента.

Если во время тренировки пользователь нажимает одну из кнопок программы, консоль отправит запрос о переключении тренировки. Если пользователь подтвердит, нажав ВВОД, то текущая тренировка будет завершена. На экране появится новая программа тренировки, которая начнется при нажатии кнопки "СТАРТ".

Изменение уровней наклона

Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) уровня наклона, чтобы изменить угол наклона деки в любое время с установленным ключом безопасности. Чтобы быстро изменить уровень наклона, нажмите кнопку предварительно заданного наклона, а затем кнопку подтверждения наклона.

Примечание: после нажатия кнопки предварительно заданного наклона зажимайте кнопку подтверждения наклона в течение 12 секунд.



Прежде чем опустить деку, убедитесь, что под ней нет ничего лишнего. Полностью опускайте ее после каждой тренировки.

Упражнения на данном тренажере требуют координации и равновесия. Учтите, что во время тренировок могут измениться скорость ремня и угол наклона деки. Будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможных травм.

Убедитесь, что высота потолка в помещении, где стоит тренажер, является достаточной, беря во внимание рост пользователя и максимальный уровень наклона деки.

Изменение скорости прогулочного полотна

Во время тренировки начальная скорость прогулочного полотна 1.6 км / ч. Чтобы отрегулировать его скорость, нажмите кнопку увеличения или уменьшения скорости (одно нажатие – 0.16 км / ч. Нажмите и удерживайте кнопку увеличения или уменьшения скорости, чтобы быстро ее отрегулировать.

Чтобы быстро изменить скорость, нажмите кнопку предварительно заданной скорости, а затем кнопку подтверждения скорости.

Примечание: после нажатия кнопки предварительно заданной скорости зажимайте кнопку подтверждения скорости в течение 12 секунд.

Пауза или остановка тренировки

1. Крепко держась за рукоятку, сойдите с бегового полотна и встаньте на боковые опорные платформы для ног по обе стороны деки.
2. Нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП, чтобы приостановить тренировку.

Примечание: Если приостановленная тренировка не будет возобновлена через 5 минут, устройство завершит тренировку и отобразит ее тренировки.

3. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку "СТАРТ". Чтобы завершить тренировку, снова нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП. Консоль отобразит результаты Ваших тренировок.
4. Консоль отправит запрос, хотите ли Вы сохранить тренировку в качестве пользовательской программы тренировки. Используйте кнопки увеличения или уменьшения, чтобы изменить эту опцию, затем нажмите клавишу Ввод. Через 5 секунд консоль выполнит выбранную в данный момент опцию.



Чтобы не допустить неконтролируемой работы тренажера, всегда выключайте питание, вынимайте ключ безопасности и отсоединяйте шнур питания от розетки и источника питания. Поместите шнур питания в безопасное место.

Завершение тренировки/результаты

Когда цель тренировки будет достигнута, в течение 2х секунд на консоли отобразится "тренировка завершена", а затем беговое полотно остановится. Консоль отобразит результаты тренировки.

Примечание: Если тренировка завершена с уже вставленным USB-накопителем, консоль не будет экспортировать новые результаты тренировки до тех пор, пока консоль не выйдет из режима результатов и не отобразит экран режима включения питания. Если в течение 5 минут не будет выполнено никаких действий, консоль выключится.

Настройка цели для целевой программы калорий

Цель тренировки для целевой программы калорий может быть скорректирована. После изменения новое значение будет использоваться по умолчанию для всех последующих тренировок.

1. Нажмите кнопку цели калорий.
2. Нажмите кнопки увеличения или уменьшения, чтобы настроить отображаемое целевое значение калорий.

Целевое значение калорий по умолчанию составляет 300 калорий и корректируется на 50 калорий. 50 - это минимальное значение калорий для тренировки, максимальное – 9950.


3. Нажмите СТАРТ, чтобы установить значение и начать тренировку.

Целевая программа сердечного ритма (СР)

Целевая программа сердечного ритма регулирует уровень наклона, чтобы удерживать пользователя в зоне выносливости сердечного ритма. Когда частота сердечных сокращений достигает зоны СР, начинается 30-минутная тренировка.

Примечание: консоль должна иметь возможность считывать информацию о ЧСС с пульсометра, чтобы программа работала правильно.

1. Нажмите кнопку целевой ЧСС.
2. На консоли отображаются целевые значения ЧСС для выбранного пользователя. Нажми кнопку ОК.

 **Прежде чем приступить к программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнение, если почувствуете боль, стеснение в груди, одышку или слабость. Прежде чем повторно использовать тренажер, обратитесь к врачу. Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для справки.**

Программа целевой ЧСС использует данные о возрасте пользователя для установки значений зоны выносливости сердечного ритма. Просмотрите профиль пользователя, чтобы убедиться в правильности значения указанного возраста.

Примечание: при постановке цели обязательно дайте себе время, пока Ваш СР достигнет желаемой зоны сердечного ритма. Консоль отобразит значение ЧСС, основанное на текущих настройках пользователя.

Дисплей оценки физической подготовленности

Оценка физ. подготовленности основана на оценке VO2 Max пользователя и количестве сожженных калорий за последние пять тренировок. Оценки VO2 Max рассчитываются с использованием данных о производительности (время, расстояние и средняя ЧСС или предположительная средняя ЧСС, если эти данные информации нет). VO2 Max - это способность организма усваивать кислород и является определяющим фактором выносливости при длительных физических нагрузках. (V = объем, O2 = кислород и Max = максимальный).

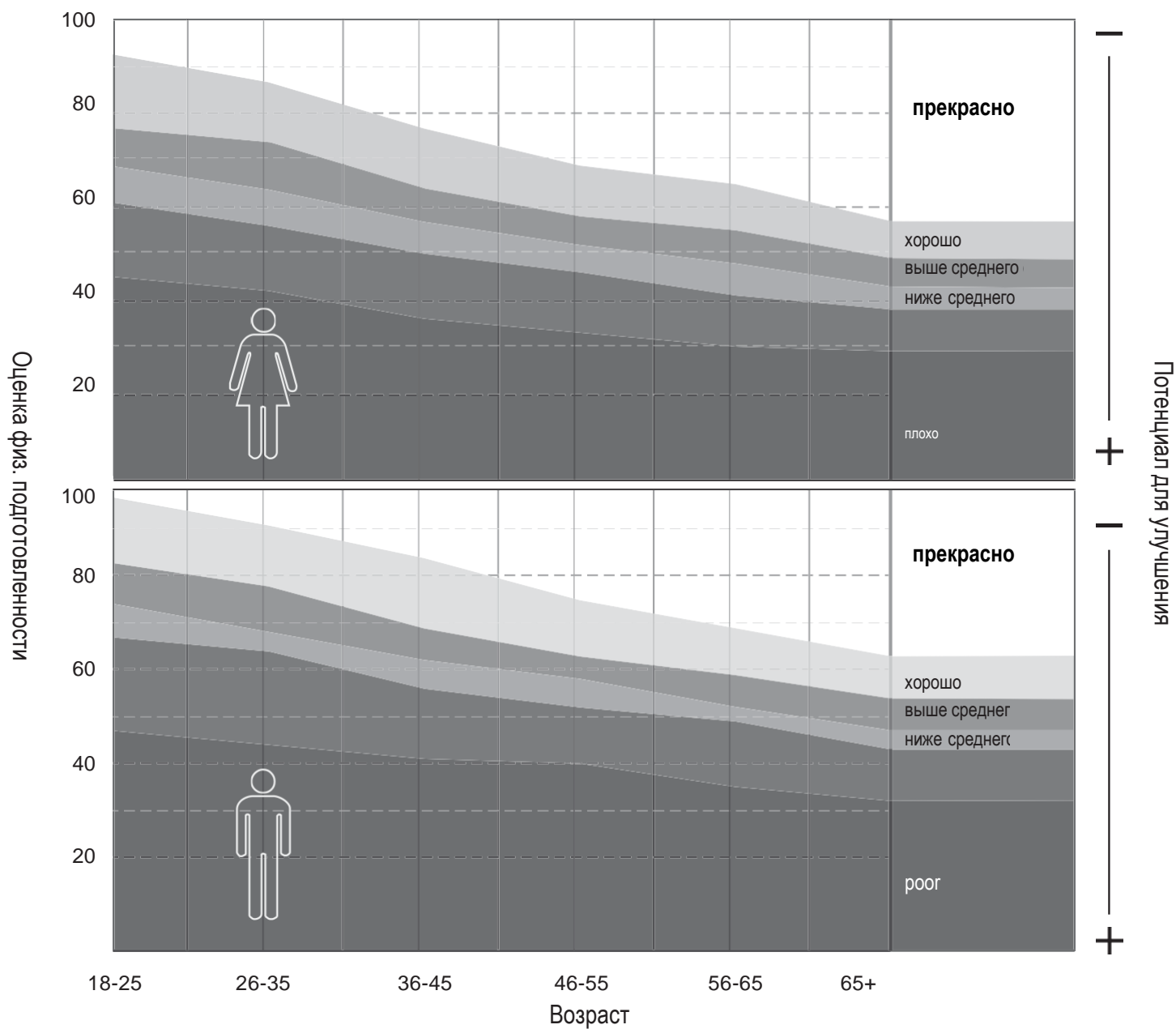
Для каждой завершенной тренировки, которая длится более 10 минут или с расстоянием не менее 1,6 км, консоль будет применять эти значения тренировки к Вашей оценке физ. подготовленности. Это значение Вы найдете на дисплее оценки физ. подготовленности на консоли.

Примечание: использование нагрудного пульсометра обеспечивает наиболее точную информацию для расчета оценки физ. подготовленности. Оценку физ. подготовленности можно получить только после минимум 10-минутной тренировки или если Вы пробежали не мене 1.6 км. Если ЧСС не указана, то при оценке физ. подготовленности будет использоваться примерная ЧСС, основанная на информации в профиле пользователя.

Оценка физ. подготовленности может меняться лишь незначительно для того пользователя, который выполняет тренировку такой же продолжительности при аналогичном уровне интенсивности. Тем не менее, если бы тот же самый пользователь увеличил интенсивность тренировки, оставив прежнюю продолжительность, оценка бы увеличилась. Поскольку оценка основана на VO2 Max (примерная), даже небольшое ее увеличение показывает значительный сдвиг в уровне физической подготовленности пользователя.

Примечание: оценка физ. подготовки пользователя может немного снизиться, если есть усталость. При правильном сочетании физических упражнений и отдыха уровень физ. подготовки будет расти аналогично VO2 Max. Это также отразится на способности выполнять более длительные или быстрые тренировки. Результаты физ. подготовленности должны сравниваться только с Вашими предыдущими результатами, но никак не с результатами других пользователей.

Уровень физ. подготовленности пользователя на основе оценки физ. подготовленности



Поздравления

Когда Вы заслужили поздравления, консоль издаст звуковой звук, отобразит название достижения и экран замигает.

- За каждые 100 сожженных калорий
- Самая длинная тренировка (расстояние)
- Самая длинная тренировка (время)
- Максимальное количество расходуемых калорий в минуту (кал/мин)

Режим настройки тренажера

Режим настройки тренажера позволяет просматривать общее время его работы и текущие версии основных систем.

1. Одновременно удерживайте кнопку ПАУЗА/СТОП и правую кнопку (▶) в течение 3 секунд в режиме включения питания, чтобы получить доступ к режиму настройки тренажера.

Примечание: нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП, чтобы выйти из режима настройки устройства и вернуться к экрану режима включения питания.

2. На консоли отобразится общее количество часов работы устройства.
3. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
4. На дисплее консоли отобразится текущая версия прошивки консоли.
5. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
6. На дисплее консоли отобразится текущая прошивка панели управления двигателя.
7. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
8. На дисплее консоли отобразится текущая версия Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE).
9. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
10. На консоли отобразится запрос ОТСОЕДИНИТЬ BLE НЕТ.

Примечание: Если вы хотите отключить Bluetooth®, нажмите кнопку увеличения/уменьшения, чтобы выбрать опцию "Отключить BLE ДА", и нажмите ВВОД. Консоль выйдет из режима настройки и вернется к экрану режима включения питания.

11. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
12. Консоль отобразит опцию ПРОСМОТРЕТЬ ОШИБКУ СООБЩЕНИЯ НЕТ. Эта опция предназначена только для специалистов сервисной службы.
13. Нажмите правую кнопку, чтобы перейти к следующей опции.
14. На консоли отобразится запрос СБРОСИТЬ КОНСОЛЬ НЕТ.

Примечание: Если Вы хотите сбросить консоль до заводских настроек, нажмите кнопку увеличения/уменьшения, чтобы выбрать опцию "СБРОСИТЬ КОНСОЛЬ ДА", а затем нажмите ВВОД. Выключите устройство, когда на консоли появится подсказка "ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ СЕЙЧАС".

15. Нажмите правую кнопку, чтобы выйти из режима настройки и вернуться на экран режима включения питания.

Перед началом любого ремонта внимательно прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. В некоторых ситуациях потребуется помощник.

! Регулярно проверяйте тренажер на предмет повреждений и необходимости ремонта. Владелец самостоятельно несет ответственность за то, чтобы техническое обслуживание тренажера проводилось вовремя. Изношенные или поврежденные детали должны быть сразу же отремонтированы или заменены. Для обслуживания и ремонта оборудования могут использоваться только поставляемые производителем запчасти.

Если в какой-то момент предупреждающие надписи становятся рыхлыми и нечитаемыми, замените их. Если Вы приобрели товар в США/Канаде, обратитесь в службу поддержки клиентов для их замены. Если за пределами США/Канады, обратитесь к своему местному дистрибьютору.

! DANGER Чтобы снизить риск поражения электрическим током или неконтролируемого использования оборудования, всегда отсоединяйте шнур питания от розетки и / или устройства и подождите 5 минут перед чисткой, обслуживанием или ремонтом устройства. Шнур питания положите в безопасное место.

Ежедневно: Перед каждым использованием проверяйте тренажер на наличие незакрепленных, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Если таковые были обнаружены, не используйте тренажер. Отремонтируйте или замените все детали при первых признаках износа или повреждения, за исключением деки. Дека рассчитана на износ с обеих ее сторон. Если изношена только одна сторона, замена не требуется. Для замены деки попросите помощи у квалифицированного специалиста по сервисному обслуживанию. После каждой тренировки протирайте тренажер и консоль от влаги.

Примечание: Избегайте чрезмерной влаги на консоли.

Еженедельно: Проверьте плавность работы роликов. Протирайте тренажер от пыли и грязи.

! Не снимайте крышку панели управления двигателя, так как это небезопасно. Обслуживание может осуществляться только квалифицированным специалистом или в соответствии с процедурой обслуживания, предоставляемой компанией Nautilus, Inc.

Примечание: не используйте продукты на основе нефти.

Ежемесячно или после 25 часов: Убедитесь, что все болты и винты плотно затянуты. Затягивайте их по мере необходимости.

Раз в 3 месяца: или после 25 часов работы:— Смазывайте прогулочное полотно 100% силиконовой смазкой.

! Силиконовая смазка не предназначена для использования в личных целях. Храните ее в надежном и недоступном для детей месте.

Примечание: не используйте продукты на основе нефти.

Уборка

! DANGER Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отсоединяйте шнур питания, а затем подождите 5 минут, прежде чем начать уборку, обслуживание или ремонт тренажера.

Протирайте беговую дорожку после каждого использования, чтобы она оставалась чистой и сухой. Возможно, Вам придется время от времени использовать мягкое средство для мытья посуды, чтобы удалить всю грязь и соль с ремня, окрашенных деталей и дисплея.

Обратите внимание: при необходимости используйте только мягкое средство для мытья посуды и мягкую ткань для чистки консоли. Не проводите очистку с помощью растворителя на нефтяной основе, автомобильного очистителя или любого продукта, содержащего аммиак. Не чистите консоль под прямыми солнечными лучами или при высоких температурах. Старайтесь не мочить консоль слишком сильно.

Регулировка натяжения полотна

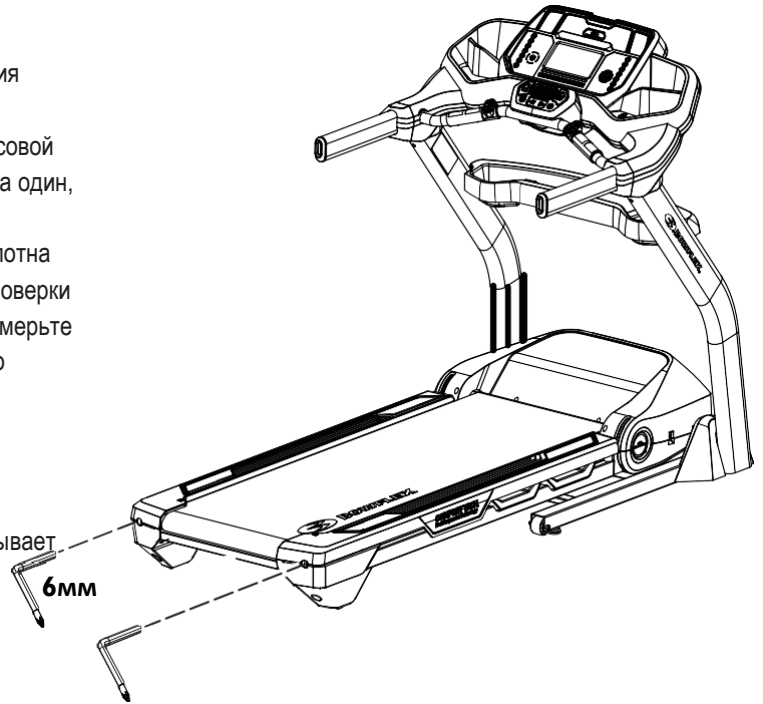
Если полотно начинает скользить во время использования, необходимо отрегулировать его натяжение. В задней части беговой дорожки имеются натяжные болты.

1. Извлеките ключ безопасности и положите его в безопасное место.

! Всегда доставайте ключ безопасности, когда тренажер не используется. Храните его в надежном месте.

2. Убедитесь, что выключатель питания выключен, а шнур питания отсоединен.
 3. Используйте шестигранный ключ 6 мм, чтобы повернуть по часовой стрелке на 1/2 оборота правый и левый натяжные болты, сначала один, затем другой.
 4. После этого осмотрите прогулочное полотно. От середины полотна правильно натянутое полотно должно иметь зазор 1,6 см. Для проверки возьмитесь за центр полотна и оттяните его вверх, после чего измерьте расстояние до деки. Если оно больше 1,6 см, то полотно натянуто неправильно. При необходимости повторите.
- Если Вы повернете одну сторону больше, чем другую, полотно сдвинется и, возможно, потребует его выравнивание.

Обратите внимание: слишком большое натяжение ремня вызывает трение и изнашивание ремня, двигателя и электроники.



Выравнивание прогулочного полотна

Беговое полотно всегда должно быть выровнено по центру. Неровная поверхность или особенности бега могут его сдвинуть в сторону. При смещении полотна от центра необходимо произвести незначительную регулировку 2 болтов в задней части беговой дорожки.

1. Нажмите СТАРТ, чтобы прогулочное полотно начало движение.

! Не прикасайтесь к полотну и не наступайте на шнур питания. Во время обслуживания тренажера рядом с ним не должно находиться посторонних людей, особенно детей.

2. Встаньте в задней части беговой дорожки, чтобы понять, в каком положении движется полотно.
3. Если оно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый - на 1/4 оборота против часовой стрелки. Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а правый - на 1/4 оборота по часовой стрелке.
4. Следите за траекторией движения полотна примерно 2 минуты. Продолжайте регулировать болты до тех пор, пока полотно не будет выровнено по центру.
5. Дважды нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП, чтобы остановить полотно и завершить тренировку быстрого старта.

Смазка бегового полотна

Беговая дорожка оснащена декой и конвейерной системой, которые не требуют особого ухода. Беговое полотно предварительно смазывается. Натирание полотна может повлиять на работу и срок службы тренажера. Смазывайте полотно раз в 3 месяца или каждые 25 часов использования, в зависимости от того, что будет раньше. Даже если беговая дорожка не используется, силикон постепенно будет растворяться и полотно останется сухим. Для достижения наилучших результатов, следуя инструкциям, периодически смазывайте деку силиконовой смазкой:

1. Отключите питание.
2. Отсоедините беговую дорожку от настенной розетки, а шнур питания от тренажера.

⚠ DANGER Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отсоединяйте шнур питания, а затем подождите 5 минут, прежде чем начать уборку, обслуживание или ремонт тренажера.

Примечание: убедитесь, что беговая дорожка расположена на поверхности, которую легко убирать.

3. Нанесите несколько капель смазки на деку под беговое полотно. Осторожно поднимите полотно и нанесите несколько капель смазки на всю его ширину. Желательно, чтобы под беговым полотном на всей поверхности деки был очень тонкий слой смазки.

Обратите внимание: всегда используйте 100% силиконовую смазку. Не используйте обезжиривающее средство, как например, WD-40®, так как это может серьезно повлиять на производительность. Рекомендуется использовать:

- 100% силикон, доступный в большинстве магазинов, продающими оборудование и автозапчасти.
- Комплект смазки для беговой дорожки Lube-N-Walk®, доступный у вашего местного специализированного фитнес-дилера или компании Nautilus, Inc.

⚠ Силиконовая смазка не предназначена для использования в личных целях. Храните ее в надежном и недоступном для детей месте.

4. Вручную прокрутите полотно на 1/2 его длины и еще раз нанесите смазку.

⚠ Если вы использовали смазку-спрей, подождите 5 минут, прежде чем включить тренажер, чтобы позволить аэрозолю рассеяться.

5. Подсоедините шнур питания обратно к тренажеру, а затем к сетевой розетке.
6. Включите электропитание.
7. Оставайтесь на одной стороне тренажера и запустите полотно на самой низкой скорости примерно на 15 секунд.

⚠ Не прикасайтесь к полотну и не наступайте на шнур питания. Во время обслуживания тренажера рядом с ним не должно находиться посторонних людей, особенно детей.

8. Выключите тренажер.
9. Уберите излишки смазки с деки.

⚠ Чтобы уменьшить вероятность скольжения, убедитесь, что на поверхности деки отсутствуют остатки смазочное вещества. Если они есть, уберите их.

В определенный момент во время использования тренажера на консоли отобразится напоминание "СМАЗЬТЕ ПОЛОТНО", а затем "ПРОСМОТРИТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ". Это всего лишь напоминание, но Вам нужно принять его. Смазывайте полотно только по мере необходимости. Нажмите любую кнопку, чтобы принять напоминание.

Замена батарейки в нагрудном пульсомере

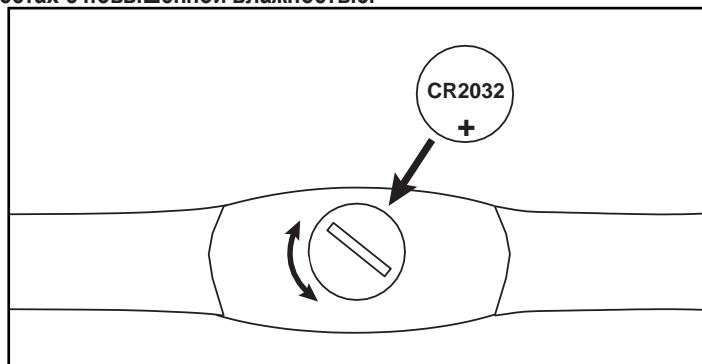
В пульсомере используется батарейка CR2032.

! Не выполняйте эту процедуру на открытом воздухе или в местах с повышенной влажностью.

1. Используя монетку, ослабьте крышку на батарейном отсеке. Снимите крышку и достаньте батарейку.
2. Вставьте новую батарейку таким образом, чтобы символ + был обращен вверх.

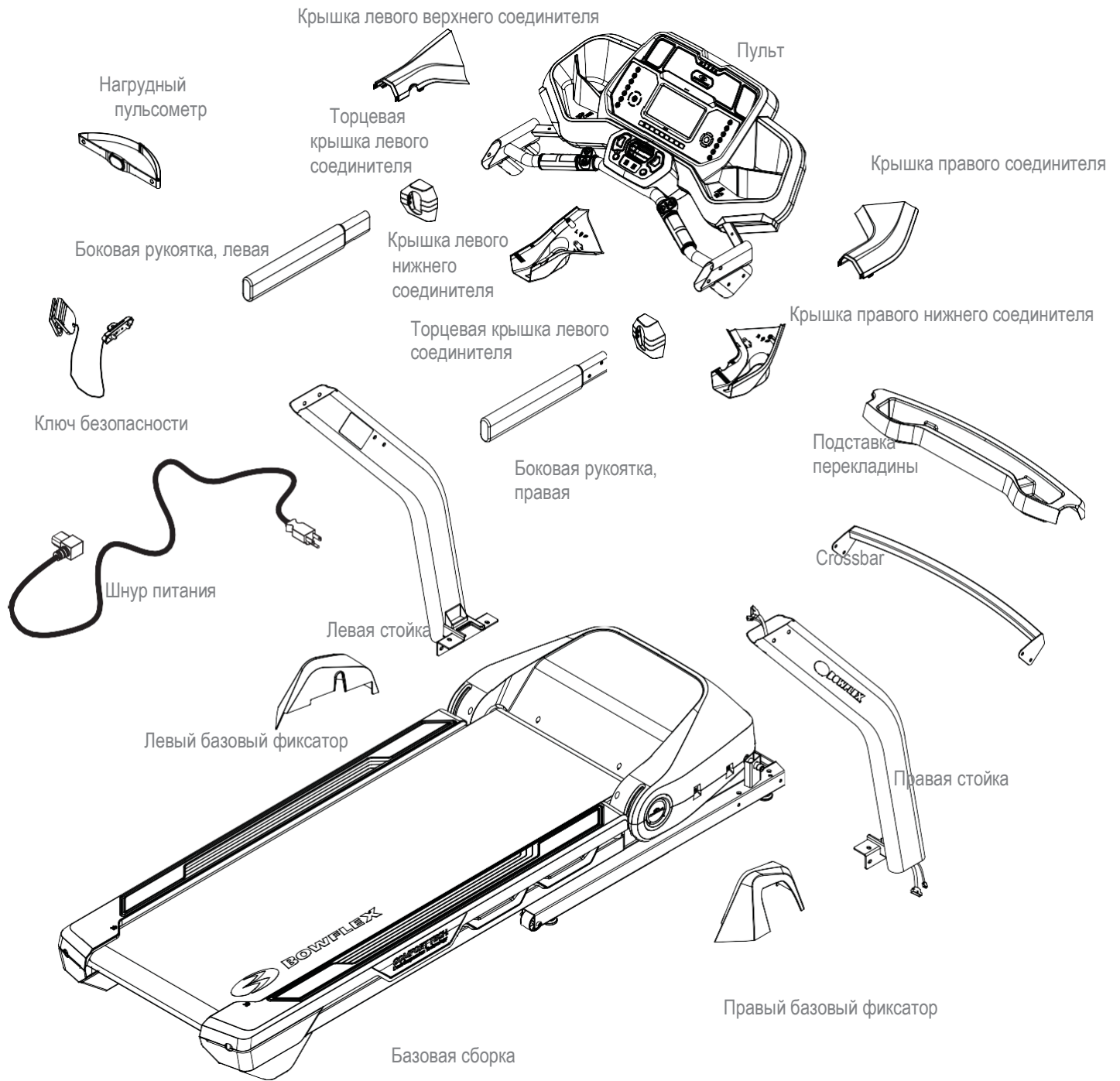
Примечание: батарейка должна быть размером CR2032.

3. Поставьте крышку обратно.
4. Выбросьте старую батарейку. Утилизируйте ее в соответствии с местными правилами и/или в центрах утилизации.
5. Проверьте нагрудный пульсомер, чтобы убедиться в его исправности.



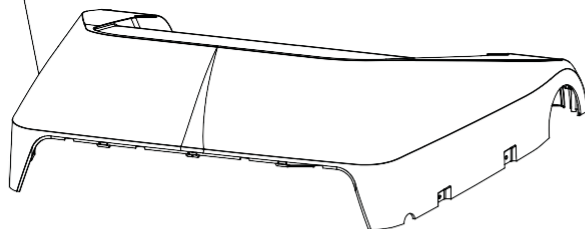
! Не используйте пульсомер до тех пор, пока он не будет полностью собран и проверен на правильность работы в соответствии с руководством пользователя.

Запчасти для ремонта



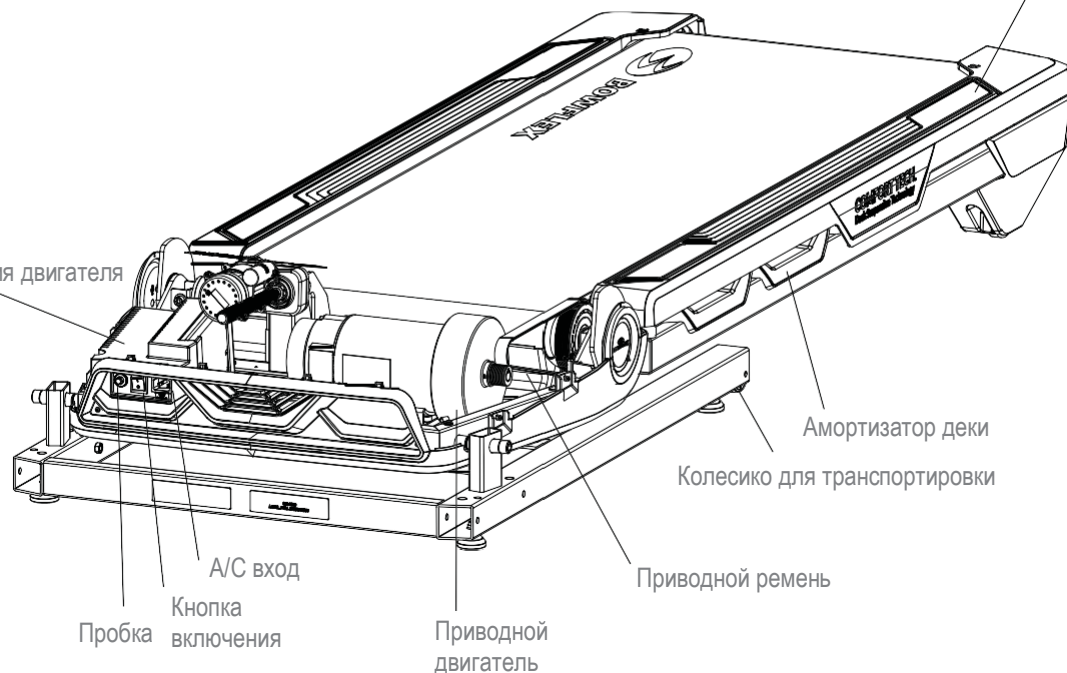
Запчасти для ремонта (базовая сборка)

Крышка двигателя



Боковая платформа

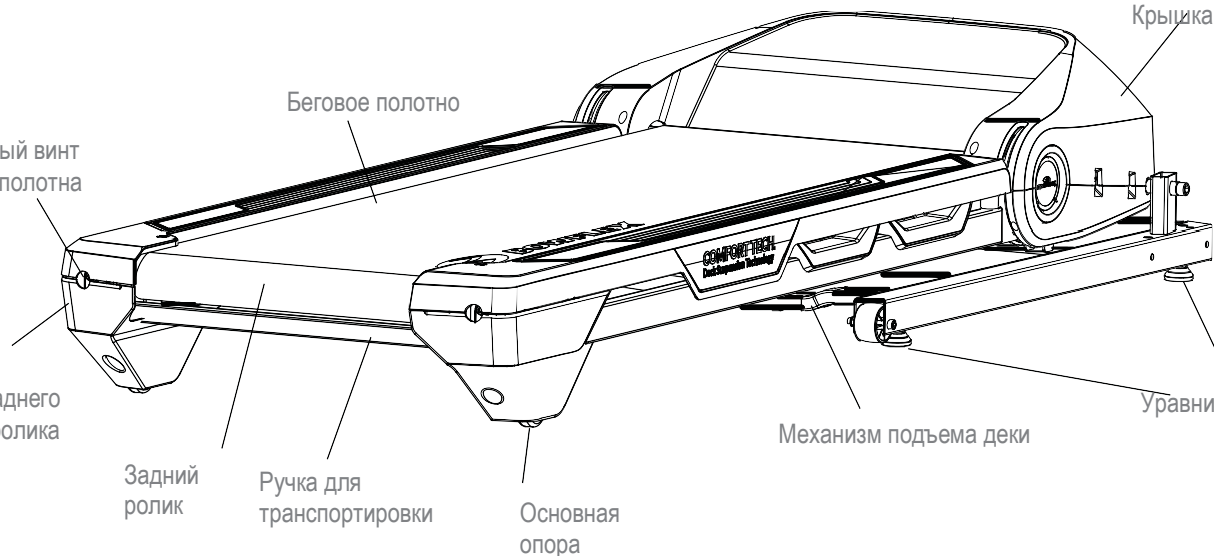
Крышка панели управления двигателя



Крышка двигателя

Регулировочный винт прогулочного полотна

Беговое полотно



Проблема	Что проверить	Решение
Нет изображения / частичное изображение / дисплей не включается	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к работающей настенной розетке. Проверьте розетку с помощью настольной лампы.
	Проверьте соединение в передней части	Соединение должно быть безопасным. Замените шнур питания, если он поврежден.
	Проверьте целостность кабеля передачи данных	Все провода должны быть целыми. Если они сильно скручены или обрезаны, замените их.
	Проверьте подключение кабеля передачи данных	Убедитесь, что кабель надежно подсоединен. Маленькая защелка на разъеме должна выровняться и защелкнуться.
	Проверьте дисплей консоли на наличие повреждений	Проверьте наличие визуальных признаков повреждения дисплея консоли. Замените консоль, если она повреждена.
	Дисплей консоли	В случае частичного изображения, при том, что все соединения в порядке, замените консоль.
		Если описанные выше действия не решат проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США / Канаде) или к своему местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).
Все работает, но не отображается пульсометр	Датчик сцепления	Убедитесь, что руки полностью обхватили датчики ЧСС. Руки должны оставаться неподвижными, не стоит их сжимать слишком сильно.
	Сухие и мозолистые руки	Сухие и мозолистые руки могут мешать датчикам. Токопроводящий гель может помочь улучшить проводимость. Его можно приобрести в интернете, а также в медицинских или некоторых крупных фитнес-магазинах.
		Если проверка не выявит никаких других проблем, обратитесь в службу поддержки клиентов за дополнительной помощью.
Все работает, но не отображается телеметрический сигнал ЧСС	Нагрудный ремень	Ремень должен быть совместим с "POLAR ®" и не кодироваться. Убедитесь, что он прикасается непосредственно к коже, а область контакта влажная. Убедитесь, что кривая передатчика смотрит вверх.
	Проверьте профиль пользователя	Выберите опцию ИЗМЕНИТЬ ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Перейдите к настройке беспроводного СР и убедитесь, что текущее значение установлено в положение ВКЛ.
	Вмешательство	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизор, микроволновая печь и т. д.).
	Замените нагрудный пульсометр	Если помехи устранены и СР не работает, замените ремень.
	Замените консоль	Если СР все еще не работает, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США/Канады) или к местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).
Отображение скорости не является точным	Неверная единица измерения. (Английский / Метрический)	Измените настройки дисплея, чтобы показать правильные единицы измерения.
Скорость не регулируется (тренажер включается и работает)	Проверьте консоль	Проверьте наличие визуальных признаков повреждения консоли. Замените консоль, если она повреждена.
	Нижний и верхний кабели ввода-вывода (требуется снятие консоли)	Все провода должны быть целыми. Если они сильно скручены или обрезаны, замените их.
	Приводной ремень	Убедитесь, что приводной ремень находится вокруг ведущего ролика и двигателя; проверьте натяжение.
		Если описанные выше действия не решат проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США / Канаде) или к своему местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).
Наклон не регулируется (тренажер включается и работает)	Проверьте консоль	Проверьте наличие визуальных признаков повреждения консоли. Замените консоль, если она повреждена.

работает)

Нижний и верхний кабели ввода-вывода (требуется снятие консоли)	Все провода должны быть целыми. Если они сильно скручены или обрезаны, замените их.
Регулятор наклона (требуется снятие крышки)	Убедитесь, что регулятор наклона крепится к винту электродвигателя наклона.
	Если описанные выше действия не решат проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США / Канаде) или к своему местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).

Проблема	Что проверить	Решение
Консоль отключается (переходит в спящий режим) во время использования	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к работающей настенной розетке. Проверьте розетку с помощью настольной лампы.
	Проверьте соединение в передней части тренажера	Соединение должно быть безопасным. Замените шнур питания, если он поврежден.
	Проверьте целостность кабеля передачи данных	Соединение должно быть безопасным. Замените шнур питания, если он поврежден.
	Проверьте подключение кабеля передачи данных	Убедитесь, что кабель надежно подсоединен. Маленькая защелка на разъеме должна выровняться и защелкнуться
	Перезагрузите тренажер	Отсоедините тренажер от розетки на 3 минуты. Затем снова подключите.
		Если описанные выше действия не решат проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США / Канаде) или к своему местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).
Вентилятор не включается или не выключается	Перезагрузите тренажер	Отсоедините тренажер от розетки на 5 минут. Затем снова подключите
Вентилятор не включается, но консоль работает	Проверьте, не засорен ли вентилятор	Отсоедините тренажер от розетки на 5 минут. Очистите вентилятор. При необходимости отсоедините консоль. Замените консоль, если не удалось удалить блокировку.
Тренажер шатается	Проверьте уравниватели	Отрегулируйте уравниватели
	Проверьте поверхность под тренажером	Поместите тренажер на ровную поверхность.
Глухой шум при работе прогулочного полотна	Прогулочное полотно	Шум исчезнет спустя некоторое время использования бегового полотна.
Прогулочное полотно не выровнено	Выравнивание тренажера	Убедитесь, что тренажер выровнен. При необходимости см. инструкции по выравниваю, описанные в данном руководстве.
	Натяжение и выравнивание прогулочного полотна	Убедитесь, что беговое полотно выровнено по центру, а натяжение оптимально. См. инструкции по регулировке натяжения и выравниванию полотна, описанные в данном руководстве.
Шум двигателя	Силиконовая смазка на прогулочном полотне	Нанесите силикон на внутреннюю поверхность бегового полотна. См. инструкции по смазке полотна, описанные в данном руководстве.
Скользкое прогулочное полотно	Натяжение полотна	Отрегулируйте натяжение полотна в задней части тренажера. См. процедуру регулировки натяжения, описанную в данном руководстве.
Полотно не двигается во время использования	Ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности в консоль (см. процедуру аварийной остановки в разделе техники безопасности).
	Перегрузка двигателя	Тренажер может быть перегружен и потреблять слишком большое количество тока, что приводит к отключению питания для защиты двигателя. См. график смазки полотна. Убедитесь, что натяжение полотна является оптимальным, и снова запустите устройство.
		Если описанные выше действия не решат проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (в США / Канаде) или к своему местному дистрибьютору (за пределами США/Канады).
На консоли отображается надпись "СМАЗЬТЕ ПОЛОТНО", а затем "СМОТРИТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ"	Смазка полотна	Проверьте, не пришло ли время смазать полотно. Нажмите на любую кнопку, чтобы скрыть уведомление.
Консоль непрерывно меняет программы каждые 15 секунд	Консоль находится в демонстрационном режиме	Нажмите и в течение 3 секунд удерживайте кнопки ВВОД и ПАУЗА/СТОП.

Результаты тренировки не синхронизируются с устройствами с поддержкой Bluetooth®	Текущий режим консоли	Для синхронизации тренажер должен находиться в режиме ожидания. Нажмите и удерживайте кнопку ПАУЗА/СТОП до тех пор, пока не появится экран режима включения питания.
	Общее время тренировки	Тренировка должна быть длиннее 1 минуты, чтобы консоль могла ее сохранить и отобразить результаты.
	Тренажер	Отсоедините тренажер от розетки на 5 минут. Затем снова подключите.
	Устройство с поддержкой Bluetooth®	Убедитесь, что на Вашем устройстве включен Bluetooth®.
	Фитнес-приложение	Просмотрите технические характеристики фитнес-приложения и убедитесь, что оно совместимо с тренажером.
		Напишите на почту appsupport@nautilus.com (в США и Канаде) или свяжитесь с местным дистрибьютором (за пределами США/Канады).

Инструкции Bowflex™ по снижению массы тела

Введение и обзор

Представляем Вашему вниманию инструкции Bowflex™ по снижению массы тела. Используйте их вместе с тренажером Bowflex®. Это поможет Вам:

- Похудеть
- * Улучшить свое здоровье и самочувствие
- * Увеличить энергию и жизненную силу

! Прежде чем приступать к программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите упражнение, если почувствуете боль, стеснение в груди, одышку или слабость. Прежде чем повторно использовать тренажер, обратитесь к врачу. Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для справки.

Сосредоточившись на трех основных элементах инструкций по снижению веса Bowflex™ - качестве, балансе и последовательности, - Вы сможете достичь своих целей по снижению веса и тренировкам в течение следующих шести недель и более.

- **Качество** – акцент делается на то, чтобы есть больше цельных продуктов и получать как можно больше питательных веществ из потребляемых калорий. Составляя большую часть своего рациона из продуктов, содержащих один ингредиент (например, фрукты, овощи, рыба, постный белок, яйца, бобы, орехи и цельные зерна), Вы получаете необходимые Вашему организму витамины, минералы, клетчатку, белок и полезные жиры.
- **Баланс** – каждое из блюд в данном руководстве имеет источник клетчатки или умных углеводов, белков и здоровых жиров, чтобы поддерживать Вашу энергию на постоянном уровне в течение всего дня. Придерживаясь такого баланса, Вы будете чувствовать себя сытыми намного дольше, а это так важно в процессе похудения.
- **Последовательность** – получение примерно одного и того же количества калорий каждый день имеет важное значение для метаболизма и вашего образа мышления. Если однажды Вы съели больше чем нужно, не пытайтесь компенсировать это на следующий день, отказавшись от еды или резко сократив свои калории. Возвращайтесь в нужное русло, следуя данным инструкциям!

Результаты и ожидания

Результаты будут варьироваться в зависимости от возраста, стартового веса и уровня физической нагрузки, но в среднем Вы можете потерять 0,5-1,3 кг в неделю и почувствовать прилив энергии.

5 советов для длительного успеха

Ведите журнал питания, включая уровни голода и потребление воды. Бесплатные онлайн журналы питания и мобильные приложения доступны по адресам www.myfitnesspal.com и www.loseit.com

1. **Еженедельно взвешивайтесь** – не больше не меньше. Лучше всего взвешиваться еженедельно, а не ежедневно или через день. Вы будете отслеживать свой прогресс и держать себя в узде, не впадая в уныние, если стрелка весов не сдвинется в течение нескольких дней. И помните, что вес - это всего лишь цифра, и на него влияет увеличение мышечной массы, а также потеря жира. Видя, что одежда, которая когда-то была мала, наконец подходит Вам, является лучшим доказательством Вашего успеха.
2. **Измеряйте порции** – используйте мерные чашки и ложки для риса, макарон, круп, бобов, орехов, масел и молочных продуктов. Используйте руководство по размерам порций для других продуктов питания.
3. **Plan ahead** – планируйте наперед – составьте план питания на неделю или на день вперед. Планирование автоматически настраивает на успех.
4. **Практикуйте свои желаемые долгосрочные привычки** – не будьте сосредоточены только на краткосрочной перспективе. Настраивайтесь на долгосрочную перспективу.

Как использовать данные инструкции

- **Ешьте завтрак в течение 90 минут в процессе пробуждения и соблюдайте баланс в пище в течение всего дня**
 - Не ходите дольше 5-6 часов без еды
 - Если Вы не привыкли завтракать, начните с небольшого кусочка фруктов и съешьте что-нибудь еще через 1-2 часа. Ваше тело приспосабливается к тому, чтобы не завтракать, но как только Вы начнете есть рано утром и сократите порции ужина, Вы заметите, что чувство голода увеличится. Это признак того, что ваш метаболизм работает!
- **Смешивайте и сочетайте различные варианты питания**
 - Выберите 1 вариант из соответствующего плана питания (мужской или женский) на завтрак, обед и ужин, уделяя пристальное внимание размерам порций
 - Выберите 1-2 варианта перекуса в день
 - Вы можете заменить один перекус на что-то сладкое, но не слишком калорийное (менее 150 калорий)
 - Используйте план питания, примеры вариантов и список продуктов, чтобы создать свои собственные блюда для большего разнообразия

- Вы можете заменить любой тип белка, овощей или умных углеводов в предлагаемых вариантах питания. Например:
 - Индейка вместо тунца
 - Любая рыба или морепродукты вместо курицы
 - Вареные овощи вместо салата

- **Ешьте свои калории**

- Откажитесь от высококалорийных напитков, таких как газировка, соки, кофейные напитки и алкоголь
- Придерживайтесь воды, несладкого чая и кофе. Старайтесь выпивать минимум 1,9 литра воды в день

- **Если вы все еще голодны после или между приемами пищи:**

- Выпейте стакан воды и подождите 15-20 минут. Зачастую мы ошибочно принимаем жажду (или даже скуку!) за чувство голода. Перетерпите желание поесть и, возможно, оно исчезнет.
- Если вы все еще голодны после ожидания 15-20 минут, перекусите или съешьте мини-еду с фруктами, овощами и белком.

Если Ваша цель – увеличение мышечной массы или силы:

- Придерживайтесь того же плана питания, но увеличивайте размеры порций, чтобы увеличить общее количество калорий, которые Вы потребляете каждый день. Например, увеличьте размер порций белка и умных углеводов во время еды на 50%. Перекус - это еще один вариант, как увеличить мышечную массу и силу.
- Сосредоточьтесь на питании после тренировки, перекусив в течение 30 минут после завершения тренировки. Обязательно сочетайте углеводы (фрукты) с белком (йогурт, молоко или протеиновый порошок), чтобы стимулировать рост и восстановление мышц. Шоколадное молоко также подойдет.

Обзор плана питания

Женский план питания предусматривает около 1400 калорий, а мужской план - примерно 1600. Причем высококачественное питание не только поможет Вам похудеть и отлично себя чувствовать, но и получить максимальную отдачу от потребляемых калорий. Витамины, минералы и антиоксиданты, содержащиеся в основном в цельных продуктах, помогают поддерживать оптимальное состояние здоровья. Это способствует здоровой потере веса. Имейте в виду, что метаболизм каждого человека зависит от возраста, роста, веса, уровня активности и генетики. Обращайте пристальное внимание на свой вес, уровень голода и энергию и при необходимости корректируйте потребляемые калории.

Если Вы старше 55 лет, следуйте этим рекомендациям:

- Если Вы старше 55 лет, Вам нужно меньше калорий, потому что метаболизм человека замедляется с возрастом. Придерживайтесь трехразового питания с одним дополнительным перекусом в день.

Следуйте этим рекомендациям, если Вам еще нет 25 лет:

- Если Вам меньше 25 лет, Вам может понадобиться больше калорий. Добавьте еще один перекус, если чувствуете недостаток энергии или очень голодны.

Завтрак

Завтрак включает в себя умные углеводы, фрукты и источник белка, которые тоже содержат жир. Баланс углеводов и клетчатки в сочетании с белками и жирами будет давать Вам энергию и помогать контролировать уровень голода в течение всего дня.

Перекус

Перекус - это баланс углеводов и белков, поддерживающий уровень сахара в крови более стабильным, а это значит, что Вы не будете испытывать голод и скачки уровня энергии.

Это происходит, когда Вы едите только высокоуглеводные закуски, такие как чипсы, конфеты, крекеры или крендельки.

Обед и ужин

Обед сочетает в себе клетчатку из овощей и умных углеводов с постным или нежирным белком. Полезные жиры могут быть получены либо из добавленного во время приготовления пищи белка (орехи на салат) или в качестве заправки или соуса (например, заправка салата маслом или уксусом).

Вот краткий обзор того, как выглядит идеальный план питания на день:
(См. руководство по размеру порций)

Завтрак



Перекус#1



Обед



Перекус#2



Ужин



Варианты завтрака	Фрукты	Умные углеводы	Белок / Жир
Фруктово-ореховая овсянка Сварите простую овсянку. Добавьте фрукты, орехи, молоко, корицу и мед.	Ягоды или банан	Обыкновенная овсянка (Обычная или быстрого приготовления)	Орехи и молоко
Яичный Маффин Приготовьте яйцо (а), поджарьте хлеб и сверху положите 1 ломтик сыра, 1 ломтик ветчины и помидор.	Помидор	Английский маффин или тонкий сэндвич	Яйцо, ветчина и сыр
Парфэ из йогурта Украсьте фруктами. Посыпьте 1 порцией орехов, 2-3 столовыми ложками зародышей пшеницы или молотого льняного семени, 1 столовой ложкой овса и корицей.	Нарезанные фрукты на Ваш выбор	Овсянка, зародыши пшеницы и молотое льняное семя	Простой нежирный греческий йогурт и орехи
На ходу бутерброд или яблочный сэндвич Поджарьте хлеб. Намажьте арахисовое масло, добавьте тонкие ломтики ½ яблока и 1 чайную ложку меда.	Нарезанное яблоко	Бутерброд тонкий, хлеб или рогалик тонкий	Арахисовое масло

Варианты обеда и ужина	Постные белки	Умные углеводы	Овощи
Филейная свинина, сладкий картофель и стручковая фасоль	Жареная или запеченная филейная свинина	Запеченный сладкий картофель	Стручковая фасоль
Курица Стир-Фрай Ароматизатор с 2 столовыми ложками соуса терияки	Куриная грудка или бескостное бедро без кожи	Бурый или дикий рис	Смешанные жареные овощи (свежие или замороженные)
Стейк тако с небольшой порцией салата (3 для мужчин, 2 для женщин). Добавить соус, кинзу и посыпать тертым сыром	Бифштекс из филейной части или бедра	Кукурузные лепешки	Салат
Макаронь из цельной пшеницы с креветками или фасолью Каннеллини и соусом Маринара	Креветки (замороженные или свежие) или фасоль Каннеллини	Макаронь из цельной пшеницы	Брокколи на пару
Бургеры без булочек с жареной картошкой в духовке, с кукурузой и салатом Жареные гамбургеры. Запекать нарезанную картошку 25-30 минут при температуре 200C °	93% нежирного фарша из говядины или индейки	Запеченный в духовке картофель фри	Кукуруза в початках + салат с гарниром
Лаваш из тунца и авокадо с овощным супом 1 банка тунца. Сверху положите салат, помидор, авокадо и горчицу.	Тунец	Богатый клетчаткой лаваш	Овощной суп (домашний или консервированный с низким содержанием натрия)

Варианты перекуса	
Умные углеводы	Белки
1 среднее яблоко	10-15 миндаля
Мини-морковь	2 ст. л. хумуса
1 порция крекеров*	1 полоска сыра
Энергетический или протеиновый батончик с содержанием <200 калорий*	

*Пройдите по ссылке [www.Bowflex.com/ Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) брендовые рекомендации

Лакомство на выбор

Вы можете заменить перекус № 2 на 100-150 калорийное лакомство. Для оптимального здоровья рекомендуется есть лакомства до 3-4 раз в неделю. Выберите то, что подходит для Вас лучше всего. Вот несколько примеров:

* ½ стакана нежирного мороженого

- 1 небольшой пакетик печеных картофельных чипсов
- 120мл вина или 350мл светлого пива
- 3 чашки попкорна

Пример 3х дневного плана

Основываясь на каждом из перечисленных выше вариантов питания, типичный 3-дневный план может выглядеть следующим образом:

	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Яичный маффин	Парфэ из йогурта	Овсянка с фруктами и орехами
Перекус 1	Яблоко с миндалем	Печенье с орехами ® + сыр	Мини-морковь и хумус
Обед	Лаваш из тунца и авокадо с супом	Остатки ужина-день 1	Остатки ужина-день 2
На выбор перекус 2 или лакомство	½ стакана мороженого	Энергетический батончик	Легкий попкорн <100калл
Ужин	Макароны с креветками	Курица стир-фрай	Бургеры без булочек

Инструкции по размеру порций

Каждый из перечисленных элементов предназначен для одной порции

МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
БЕЛКИ	
2 яйца 140г курицы, рыбы, постного мяса или тофу 2/3 стакана фасоли или чечевицы* 1 стакан греческого йогурта* 42г сыра*	1 яйцо 85г курицы, рыбы или постного мяса 1/2 стакана фасоли или чечевицы* 1/2 стакана греческого йогурта* 42г сыра*
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ	
2 ст. л. арахисового или орехового масла 2 ст. л. оливкового, льняного или орехового масла 1/4 стакана орехов 1/3 среднего авокадо	1 ст. л. арахисового или орехового масла* 1 чайная ложка оливкового, льняного или орехового масла 1/8 стакана или 2 столовые ложки орехов (15шт миндаля) 1/4 среднего авокадо
УМНЫЕ УГЛЕВОДЫ	
1 стакан вареных зерен (1/2 стакана сырых): овсянка, коричневый рис, киноа, макаронные изделия 1 средний сладкий или обычный картофель 2 кукурузные лепешки 1 ломтик хлеба (или 2 легких ломтика (120 калл))	1/2 стакана приготовленных (1/4 чашки сырого) зерен 1/2 среднего сладкого картофеля или обычный картофель 2 кукурузные лепешки 1 ломтик хлеба (или 2 легких ломтика (120 калл))
ФРУКТЫ	
1 среднее яблоко, апельсин или груша 1 маленький банан (длина ладони) 1 чашка ягод или нарезанных фруктов 1/4 стакана сухофруктов (лучше всего свежих или замороженных)	
Овощи*	
Вы можете есть неограниченное количество овощей, кроме гороха и кукурузы; придерживайтесь 1/2 стакана, с 2 чашки шпината или салата = 2 горсти 1 стакан сырых овощей 1/2 стакана вареных овощей 17г овощного сока с низким содержанием натрия	
Лакомство на выбор	
1/2 стакана нежирного мороженого 1 маленький пакетик печеных картофельных чипсов 28г темного шоколада 120 мл вина или 350мл светлого пива 3 чашки попкорна	
* некоторые продукты представляют собой комбинацию белков и углеводов или белков и жиров	



1 чашка = бейсбольный мяч



1/2 чашки = лампочка



28г или 2 ст.л.
= мяч для гольфа



1/4 чашки орехов
= мятные леденцы Altoids



85г курицы или мяса
= упаковка карт



1 средняя картошка
= компьютерная мышь



1 средний фрукт =
теннисный мяч



14-28г сыра
= 3 игральные кости

Список покупок

ХЛЕБ И ЗЕРНОВЫЕ			
<p>100% цельнозерновой хлеб Хлеб из пророщенного зерна Легкие или цельнозерновые английские кексы Бутерброд или тонкий бублик Кукурузные или низкоуглеводные цельнозерновые лепешки с высоким содержанием клетчатки Простой овес: быстрого приготовления или обычный Цельные зерна: бурый рис, булгар, ячмень, киноа, кускус</p>	<p>Советы: ищите 100% цельную пшеницу в качестве основного ингредиента. 4 г клетчатки на ломтик или 5 г на 2 ломтика легкого или диетического хлеба. Ищите хлеб с менее чем 100 калориями на ломтик.</p>		
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ИХ ЗАМЕНТЕЛИ	КРЕКЕРЫ, СНЕКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ		
<p>Обезжиренный греческий йогурт Кефир Натуральное нежирное молоко Обогащенное миндальное или соевое молоко Сыр: фета, пармезан, моцарелла, проволоне, швейцарский</p>	<table border="1"> <tr> <td>Любые несоленые орехи или семена Легкий попкорн Соевые бобы в стручках</td> <td>Энергетические батончики Крекеры Хумус</td> </tr> </table> <p>Советы: ограничьте крекеры, крендельки и чипсы до 2-3 порций в неделю. Всегда сочетайте их с белком, например, с хумусом, сыром или орехами. Ищите энергетические батончики с менее чем 200 калориями и 20 г сахара и, по меньшей мере, 3 г клетчатки</p>	Любые несоленые орехи или семена Легкий попкорн Соевые бобы в стручках	Энергетические батончики Крекеры Хумус
Любые несоленые орехи или семена Легкий попкорн Соевые бобы в стручках	Энергетические батончики Крекеры Хумус		
МЯСО, РЫБА, ПТИЦА И БЕЛОК	ЖИРЫ И МАСЛА		
<p>Дикие животные Лосось, палтус, тунец, тилапия, креветки, сом, гребешок или краб филейная свинина, свиные отбивные или жареная свинина, курица или индейка (рудка или бедра (без кожи)), яйца и 100% яичные белки Нежирная говядина: филейная часть, цыпленок, круглая, вырезка, 93% нежирная Консервированный лосось или тунец (в воде) Обед из ветчины, индейки, курицы или ростбифа без нитратов с пониженным содержанием натрия</p>	<p>Авокадо Оливковое, виноградное, кунжутное, льняное масло или масло грецких орехов / спреды: ищите продукты, без трансжиров и частично гидрогенизированных масел.</p> <p>Советы: оливковое масло для вкуса, а подсчета калорий. Всегда проверяйте процент жирности масел. Даже полезные жиры очень калорийны и их потребление надо контролировать.</p>		
<p>Любые виды фасоли, сухие или консервированные сорта с низким содержанием натрия Тофу и темпе</p> <p>Советы: не ищите мясо премиум класса Оно жирнее. Ограничьте потребление сильно обработанного мяса И мясных полуфабрикатов (сосиски, бекон, пепперони и хот-доги) до одного раза в неделю.</p>	ЗАПРАВКИ, ПРИПРАВЫ И СОУСЫ		
<p>Все овощи без соуса Все фрукты Зерновые</p>	<p>Уксус: рисовый, винный, бальзамический ВСЕ свежие или сушеные травы и специи Горчица Соус чили Соус Маринара без кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, сок лимона и лайма Измельченный чеснок и имбирь Соевый соус с низким содержанием натрия</p> <p>Советы: ищите продукты без глутамата натрия, искусственных красителей и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы. Ищите соусы с менее 50 калл. Избегайте сливочных соусов и заправок, таких как ранчо, сыр Блю и Альфредо.</p>		

Фрукты и овощи, свежие и замороженные, это всегда отличный выбор. Возьмите это на заметку.

Продолжайте в том же духе

Советы по продолжительной потере веса и поддержанию изменений

- **Продолжайте еженедельно взвешиваться**, даже после того, как достигнете своего целевого веса.
- Продолжайте вести журнал приема пищи. Если у Вас хорошо налажен план питания, планируйте и записывайте свои приемы пищи каждые две недели, это поможет Вам сохранять мотивацию. Не чувствуйте себя так, будто Вам надо это делать каждый день.
- **Готовьтесь к эффекту «плато»**. Стрелка весов может не сдвигаться с места в течение нескольких недель или даже месяцев после первоначальной небольшой потери веса. Не пугайтесь, это нормально. Это естественный процесс адаптации организма к новому более низкому весу. Оставайтесь сосредоточенными на своей долгосрочной цели, отмечайте свои успехи и перемены и проводите разнообразные тренировки, чтобы быстрее избежать эффекта «плато».
- **Корректировка калорий для поддержания потери веса**. Как только Вы достигнете своего целевого веса, можете увеличить количество потребляемых калорий на 100-200 в день, при том, что уровень Вашей активности остается неизменным
- **Балуите себя**. Радуйте себя за успехи на каждой неделе (но не чем-то съестным). Например, массаж, новый наряд или прогулка с друзьями и семьей.
- **Используйте ресурсы ниже**. Та Вы найдете новые рецепты, получите консультацию и поддержку квалифицированного специалиста, чтобы всегда оставаться мотивированным.

Ресурсы

Загружаемые приложения с веб-сайта Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

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

Вопросы и поддержка

- Задавайте вопросы, размещайте предложения и общайтесь с нашим онлайн-диетологом на странице Bowflex™ в Facebook

Рецепты:

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

Онлайн журналы питания

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

Кто может воспользоваться гарантией

Настоящая гарантия действительна только непосредственно для покупателя и не может быть передана или применима к любому другому лицу(лицам).

Что покрывается

Компания Nautilus, Inc. гарантирует, что данное изделие прослужит долгое время при использовании по назначению и при условии надлежащего ухода и технического обслуживания, как описано в руководстве по сборке и эксплуатации изделия. Эта гарантия действительна только для подлинных, оригинальных тренажеров, произведенных компанией Nautilus, Inc., выдается уполномоченным агентом и используется в Соединенных Штатах или Канаде.

Условия

Гарантийные условия на продукцию, приобретенную в США / Канаде, указаны ниже.

- Рама 15 лет
- Приводной двигатель 15 лет
- Механические детали 5 лет
- Электроника 5 лет
- Работа устройства 2 года

(Гарантия на работу устройства не включает установку запасных частей, участвующих в первоначальной сборке изделия, и профилактическое техническое обслуживание. Все ремонтные работы, подпадающие под трудовую часть гарантии, должны быть предварительно авторизованы компанией Nautilus)

Для гарантии и обслуживания продуктов, приобретенных за пределами США / Канады, пожалуйста, свяжитесь с вашим местным дистрибьютором. Чтобы найти своего местного дистрибьютора, перейдите по ссылке: www.nautilusinternational.com

Как компания Nautilus будет следовать гарантии

На протяжении всего срока действия гарантии компания Nautilus, Inc. возьмет на себя расходы на ремонт любого тренажера в случае производственного дефекта. Компания оставляет за собой право заменить изделие в том случае, если ремонт невозможен. Когда компания Nautilus определяет, что замена является правильным средством правовой защиты, Nautilus может применить ограниченное кредитное возмещение другого фирменного продукта Nautilus, Inc., на наше усмотрение. Это возмещение может быть пропорционально распределено в зависимости от срока владения. Nautilus, Inc. оказывает ремонтные услуги в крупных городах. Nautilus, Inc. оставляет за собой право взимать плату с потребителя за выезд за пределы этих территорий. Nautilus, Inc. не несет ответственности за оплату труда дилера или расходы на техническое обслуживание за пределами применимого гарантийного срока(ов), указанного в настоящем документе. Nautilus, Inc. оставляет за собой право заменить материал, детали или изделия такого же или лучшего качества, если идентичные материалы или изделия не доступны во время обслуживания по настоящей гарантии. Любая замена изделия по условиям гарантии никоим образом не продлевает первоначальный гарантийный срок. Любое ограниченное кредитное возмещение может быть пропорционально распределено в зависимости от срока владения. ЭТИ СРЕДСТВА ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЕДИНСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НАРУШЕНИЯ ГАРАНТИИ.

Что Вы должны сделать

- * Сохранить соответствующее и приемлемое подтверждение покупки.
- * Использовать, обслуживать и проверять изделие в соответствии с требованиями документации по изделию (сборка, инструкции по эксплуатации и т. д.).
- * Продукт должен использоваться исключительно по назначению.
- * Уведомите компанию Nautilus в течение 30 дней после обнаружения проблемы с продуктом.
- * Устанавливайте запасные части или компоненты в соответствии с любыми инструкциями компании Nautilus.
- При необходимости выполняйте диагностику с квалифицированным представителем компании Nautilus, Inc.

Что не покрывается гарантией

- * Повреждение в результате неправильного использования, подделки или модификации изделия, несоблюдения инструкций по сборке, техническому обслуживанию или техники безопасности, указанных в документации по изделию (сборка, инструкции по эксплуатации и т. д.), повреждения в результате неправильного хранения или воздействия внешних условий, таких как влажность или погода, неправильное использование, неправильное обращение, несчастные случаи, стихийные бедствия, скачки напряжения.
- * Тренажер, размещенный или используемый в коммерческих или институциональных условиях. То есть в тренажерных залах, корпорациях, рабочих местах, клубах, фитнес-центрах и на любых государственных или частных предприятиях.
- * Повреждение, вызванное превышением максимального веса пользователя, определенного в руководстве пользователя изделия или на предупреждающей наклейке.
- * Повреждение из-за нормального использования и износа.
- Настоящая гарантия не распространяется на какие-либо территории или страны за пределами Соединенных Штатов и Канады.

Как получить обслуживание

Для продуктов, приобретенных непосредственно у компании Nautilus, Inc. обратитесь в офис компании Nautilus, Inc. указанный на странице контактов руководства по эксплуатации продукции. Возможно, Вам придется вернуть дефектный компонент по указанному адресу для ремонта или проверки за свой счет. Стандартная доставка любых гарантийных запасных частей будет оплачена компанией Nautilus, Inc. Для продуктов, приобретенных у розничного продавца, Вам может быть предложено связаться с Вашим розничным продавцом для получения гарантийной поддержки.

Исключения

Предыдущие гарантии являются единственными и исключительными явными гарантиями, предоставляемыми компанией Nautilus, Inc. Ни один агент, представитель, дилер, физическое лицо или сотрудник не имеет права изменять или увеличивать обязательства или ограничения настоящей гарантии. Любые подразумеваемые гарантии, включая гарантию товарной пригодности и любую гарантию пригодности для конкретной цели, ограничиваются по продолжительности сроком действия соответствующей явной гарантии, предоставленной выше, в зависимости от того, что является более длительным. Некоторые государства не допускают ограничений на срок действия подразумеваемой гарантии, поэтому вышеуказанное ограничение может к Вам не относиться.

Ограничение средств правовой защиты

ЕСЛИ ИНОЕ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО ПРИМЕНИМЫМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ ПОКУПАТЕЛЯ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ РЕМОНТОМ ИЛИ ЗАМЕНОЙ ЛЮБОГО КОМПОНЕНТА, ПРЕДУСМОТРЕННОГО КОМПАНИЕЙ NAUTILUS, INC.. КОМПАНИЯ NAUTILUS, INC. НЕ БУДЕТ НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЛЮБЫЕ СЛУЧАЙНЫЕ, КОСВЕННЫЕ ИЛИ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УБЫТКИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТЕОРИИ (ВКЛЮЧАЯ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОДУКТ, ХАЛАТНОСТЬ ИЛИ ЛЮБОЕ ДРУГОЕ НАРУШЕНИЕ) ИЛИ ЗА ЛЮБЫЕ УПУЩЕННЫЕ ДОХОДЫ, ПРИБЫЛЬ, ДАННЫЕ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫЕ ЛЮБЫЕ ШТРАФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА, ДАЖЕ ЕСЛИ КОМПАНИЯ NAUTILUS, INC. БЫЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНА ВОЗМОЖНОСТИ ТАКОГО УЩЕРБА. ЭТО ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАКОЕ-ЛИБО СРЕДСТВО ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ НЕ ДОСТИГАЕТ СВОЕЙ ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ. НЕКОТОРЫЕ ГОСУДАРСТВА НЕ ДОПУСКАЮТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ КОСВЕННОГО ИЛИ СЛУЧАЙНОГО УЩЕРБА, ПОЭТОМУ ВЫШЕУКАЗАННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ МОЖЕТ К ВАМ НЕ ОТНОСИТЬСЯ.

Государственные законы

Эта гарантия дает Вам определенные юридические права. Права варьируются от штата к штату.

Истечение срока действия гарантии

Если срок действия гарантии истек, компания Nautilus, Inc. может помочь с заменой или ремонтом деталей, но за эти услуги будет взиматься плата. Обратитесь в офис компании Nautilus за информацией о постгарантийных запчастях и услугах. Компания Nautilus не гарантирует наличие запасных частей после истечения гарантийного срока.

Покупка за рубежом

Если Вы приобрели тренажер за пределами США, обратитесь за гарантийным покрытием к местному дистрибьютору или дилеру.

