



BXT16 / BXT128 / BXT188

MANUEL D'ASSEMBLAGE/D'UTILISATION



# Le Bowflex® BXT16/BXT128/BXT188 vous souhaite la bienvenue !

Vous allez désormais faire l'expérience d'un entraînement original qui vous aidera à perdre du poids et à redessiner votre silhouette, afin de vous sentir mieux que jamais. Vous avez choisi de faire confiance en la marque Bowflex et nous vous en remercions.

Ce manuel vous aidera à mettre en place vos premiers entraînements Bowflex® et vous donnera des conseils pour l'entretien de votre machine.

Sportivement vôtre,  
La famille Bowflex

## Table des matières

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Précautions de sécurité.....                       | 3  | Paramétrage initial.....               | 41 |
| Étiquettes de mise en garde et numéro de série.... | 6  | Profils utilisateur.....               | 41 |
| Instructions de mise à la terre.....               | 7  | Programmes d'entraînement.....         | 42 |
| Procédures d'arrêt d'urgence.....                  | 8  | Pause ou arrêt.....                    | 45 |
| Descriptif/Avant l'assemblage.....                 | 9  | Entraînement terminé/Résultats.....    | 45 |
| Pièces.....  | 10 | Affichage du Fitness Score.....        | 46 |
| Visserie/Outils.....                               | 11 | Félicitations.....                     | 47 |
| Assemblage.....                                    | 11 | Mode Settings (paramétrage).....       | 48 |
| Déplacement de l'appareil.....                     | 21 | Entretien.....                         | 49 |
| Déploiement de la machine.....                     | 23 | Ajustement de la tension du tapis..... | 50 |
| Mise à niveau de l'appareil.....                   | 24 | Alignement de la courroie.....         | 50 |
| Caractéristiques.....                              | 25 | Lubrification de la courroie.....      | 51 |
| Connectivité à l'appli Fitness.....                | 29 | Pièces d'entretien.....                | 53 |
| Les bases du fitness.....                          | 33 | Dépannage.....                         | 55 |
| Fonctions.....                                     | 40 | Guide de perte de poids.....           | 58 |
| Démarrage.....                                     | 40 | Garantie.....                          | 66 |
| Mode Power Up/Idle (actif/inactif).....            | 41 |  |    |

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

**Numéro de série** \_\_\_\_\_

**Date d'achat** \_\_\_\_\_

**Achat depuis les États-Unis/le Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à : [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) ou composez le 1 (800) 605-3369.

**Achat hors des États-Unis/du Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Nautilus, Inc. couvre le châssis et le moteur d'entraînement. Contactez votre distributeur local pour plus de détails. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Service clients : Amérique du Nord (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Hors États-Unis [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Imprimé en Chine | © 2018 Nautilus, Inc. | ® indique des marques déposées aux États-Unis. Ces marques peuvent être déposées dans d'autres pays ou encore protégées par le droit commun. Bowflex, le logo B, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn et Universal sont des marques commerciales appartenant à ou sous licence de Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Android™, Google Play™ et Nut Thins® sont des marques de leurs propriétaires respectifs. Apple et le logo Apple sont des marques commerciales de Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques commerciales détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous licence.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

2

Manuel d'assemblage/d'utilisation

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :



Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veillez suivre les recommandations ci-après :



Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine.

Prenez connaissance du manuel d'assemblage/d'utilisation.



**DANGER** Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.



**DANGER** Pour réduire le risque de choc électrique et éviter que la machine soit utilisée à votre insu, débranchez toujours l'appareil de la prise électrique après toute utilisation et avant tout nettoyage.



**AVERTISSEMENT** Afin de réduire le risque de brûlures, de chocs électriques ou de blessures, assurez-vous d'avoir lu et compris l'ensemble du manuel d'assemblage/d'utilisation. Veuillez en suivre les recommandations, sous peine de vous exposer à un choc électrique mortel ou à des blessures graves.

- Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Ce tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont l'état de santé peut avoir une incidence sur leurs facultés à le faire fonctionner correctement ou encore risquer d'engendrer des blessures.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsque les aérations sont bouchées. Ne laissez jamais de la poussière, des cheveux et autres résidus obstruer les aérations.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. La non-utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.

- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Pour débrancher l'appareil, placez tous les interrupteurs sur Off, puis ôtez la fiche de la prise murale.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :



**Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.**

**Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si elles se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.**



**Afin de réduire le risque de choc électrique ou lié à une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Poids maximal de l'utilisateur : 147 kg (325 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de la machine. Pour assurer votre stabilité avant de monter sur le tapis en mouvement, utilisez les marchepieds.
- Pour éviter toute blessure, ne démarrez pas la machine et n'éteignez pas un programme sans avoir les deux pieds sur les marchepieds. Ne descendez pas de la machine à partir de la courroie en mouvement ni par l'arrière de l'unité.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace d'au moins 0,6 m (24") de chaque côté de la machine, et d'au moins 2 m (79") derrière la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel.
- Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez la courroie propre et sèche.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Ne montez pas sur le moteur ni sur le coffrage à l'avant de la machine.
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- La machine doit être connectée à un circuit électrique dédié approprié. Ne connectez aucun autre appareil au circuit.
- Toujours connecter le cordon d'alimentation à un circuit capable de gérer 15 ampères pour 110 V CA ou 10 ampères pour 220-240 V CA sans appliquer d'autres charges.

- Raccordez la machine à une prise correctement mise à la terre. Si vous avez besoin d'aide, faites appel à un électricien agréé.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Évitez que le dispositif de commande électronique soit en contact avec un liquide. Le cas échéant, par mesure de sécurité, faites-le inspecter et tester par un technicien agréé avant de l'utiliser à nouveau.
- Le câblage électrique du local dans lequel la machine sera utilisée doit être conforme aux exigences locales et nationales actuellement en vigueur.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque de connaissances, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité. Éloignez les enfants de moins de 14 ans de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

# Étiquettes de mise en garde et numéro de série



## ATTENTION

Risque de blessures - Pour éviter toute blessure, faites preuve de la plus grande prudence lorsque vous montez ou descendez du tapis en mouvement. Lisez le manuel d'instructions dans sa totalité avant d'utiliser votre appareil.

## AVERTISSEMENT :

- Cette machine peut occasionner des blessures graves, voire mortelles, si elle n'est pas utilisée avec la plus grande précaution.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques de votre appareil.
- Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.
- Référez-vous au manuel d'utilisation pour prendre connaissance des consignes supplémentaires et des instructions de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 147 kg (325 lb).
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement.

(Les étiquettes sont disponibles en anglais et en français canadien uniquement).

**AVERTISSEMENT :** Ne laissez pas les enfants s'approcher de la machine. Tout contact avec cette dernière peut entraîner de graves brûlures dues au frottement.

(L'étiquette est disponible en anglais uniquement pour les machines vendues en Australie.)



## AVERTISSEMENT :

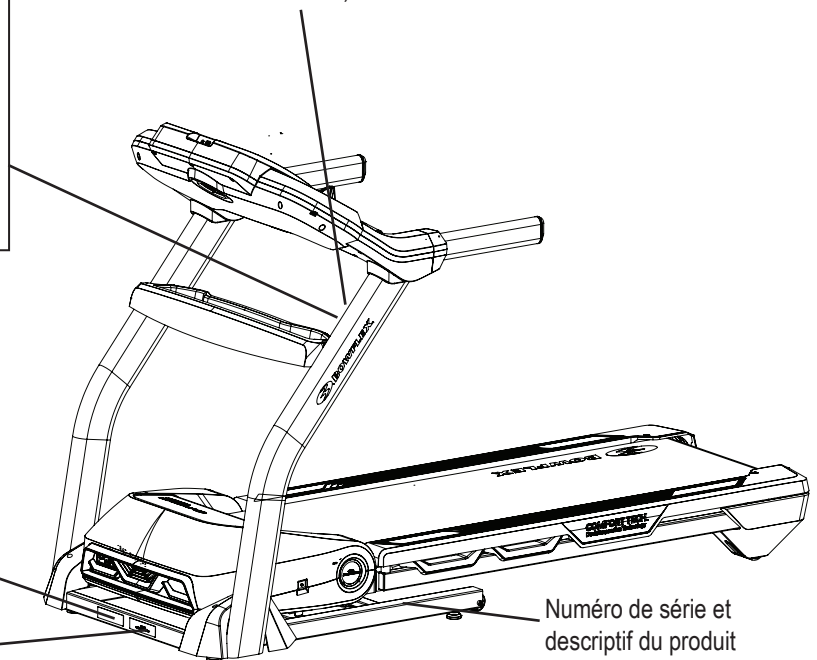
### TENSION DANGEREUSE.

- Les contacts peuvent entraîner des chocs électriques ou des brûlures.
- Éteignez la machine et coupez l'alimentation avant d'effectuer toute réparation.



## AVERTISSEMENT :

- Les parties mobiles sont coupantes et peuvent vous blesser.
- Laissez les protections en place.
- Coupez l'alimentation avant d'effectuer toute réparation.



## Instructions de mise à la terre (pour les systèmes CA 120 V)

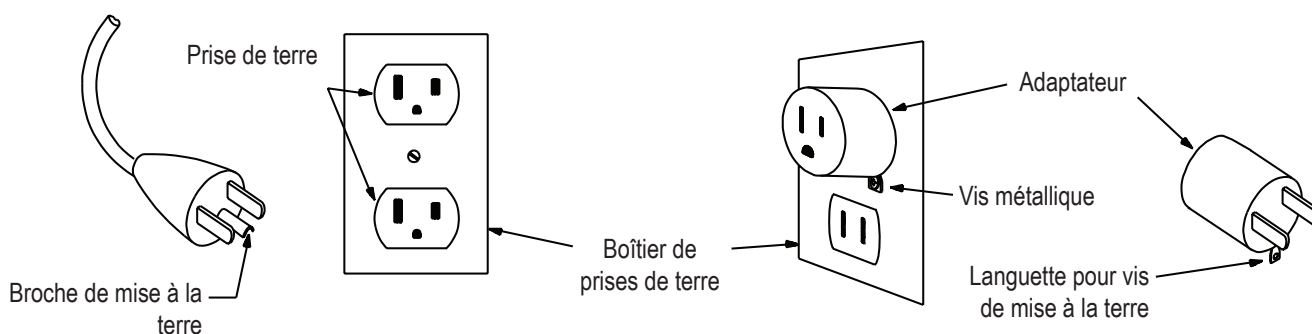
Cet équipement doit être raccordé à la terre. En cas de mauvais fonctionnement ou de panne, la mise à la terre offre au courant électrique une voie de moindre résistance permettant de réduire le risque de choc électrique. Cet équipement est équipé d'un cordon électrique doté d'un fil de terre et d'une fiche avec terre. La fiche doit être raccordée dans une prise appropriée, correctement installée et raccordée à la terre conformément à tous les règlements et arrêtés locaux.

**⚠ DANGER** Un raccord incorrect du fil de terre peut se solder par un risque de choc électrique. Renseignez-vous auprès d'un électricien qualifié ou d'un dépanneur en cas de doute quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne changez pas la fiche fournie avec la machine. Si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise adaptée par un électricien agréé.

Si vous connectez la machine à une prise avec disjoncteur à défaut de terre ou à disjoncteur de fuite à la terre, un court-circuit peut se produire.

**⚠** Cette machine s'utilise sur un circuit nominal de 120 V. Sa fiche reliée à terre est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire, comme l'adaptateur ci-illustré, peut être utilisé pour connecter cette prise à un réceptacle 2 fiches, comme illustré, si aucune prise correctement mise à la terre n'est disponible.

Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé qu'en attendant qu'une prise de terre soit installée correctement par un électricien qualifié. La languette de la vis de mise à la terre doit être connectée de manière permanente à la terre, avec notamment un couvercle de boîtier de prises correctement mis à la terre. L'adaptateur, si utilisé, doit être maintenu par une vis métallique.



## Instructions de mise à la terre (pour les systèmes CA 220-240 V)

Cet équipement doit être raccordé à la terre. En cas de mauvais fonctionnement, une mise à la terre correcte évite en effet le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation est équipé d'un conducteur de terre et doit être connecté à une prise correctement installée et reliée à la terre.

**⚠ DANGER** Le câblage électrique doit être conforme aux exigences locales et nationales actuellement en vigueur. Un raccord incorrect du fil de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous n'êtes pas certain que la mise à la terre de la machine soit correcte, faites appel à un électricien agréé. Ne changez pas la fiche sur la machine. Si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise correcte par un électricien agréé.

Si vous connectez la machine à une prise avec disjoncteur différentiel résiduel sans protection incorporée contre les surintensités, un court-circuit peut se produire. Nous recommandons l'utilisation d'un dispositif de protection contre les surtensions.

**⚠** Si vous utilisez un dispositif de protection contre les surtensions, vérifiez qu'il répond aux exigences de puissance de la machine (220-240 V CA). Ne connectez pas d'autres appareils au dispositif de protection contre les surtensions utilisé pour la machine.

Vérifiez que le produit est connecté à une fiche adaptée à la prise. Utilisez l'adaptateur approprié fourni avec ce produit.

## Procédures d'arrêt d'urgence

Le tapis de course est muni d'une clé de sécurité destinée à vous empêcher de vous blesser et d'éviter que les enfants jouent avec la machine et se blessent également. Si la clé de sécurité n'est pas complètement enfoncée dans le port, le tapis ne fonctionne pas.

 **Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.**

**Quand vous utilisez la machine, retirez la clé de sécurité uniquement en cas d'urgence. Quand la clé est retirée alors que la machine fonctionne, cette dernière s'arrête immédiatement, ce qui peut occasionner un risque de chute et de blessures.**

**Pour éviter tout fonctionnement non surveillé de la machine, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale ou de l'entrée sur secteur de la machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

Si la console affiche + SAFETY KEY (+ clé de sécurité) ou Add Safety Key (connecter la clé de sécurité), le tapis de course ne démarre pas ou met fin à l'entraînement en cours. Inspectez la clé de sécurité et connectez-la à la console.

## Tapis de l'appareil

Le tapis de sol Bowflex™ (en option) vous aidera à bien délimiter votre zone d'entraînement. Il constitue en outre une couche de protection supplémentaire pour votre sol. Ce tapis en caoutchouc constitue une surface antidérapante qui limite l'électricité statique, réduisant ainsi les erreurs d'affichage. Si possible, disposez le tapis de sol Bowflex™ avant de commencer l'assemblage de la machine.

Pour commander un tapis en option, contactez le Service clients (pour un achat depuis les États-Unis/le Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis/du Canada).



## Alimentation: 120 V

Tension en fonctionnement : 120 V CA, 60Hz  
 Courant en fonctionnement : 15 A  
 Sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque :  
 1 pile CR2032

## 220 V

220 V- 240 V CA, 50/60Hz  
 8 A  
 1 pile CR2032

## Poids maximal de l'utilisateur :

147 kg (325 lb)

## Surface totale (encombrement) de l'appareil :

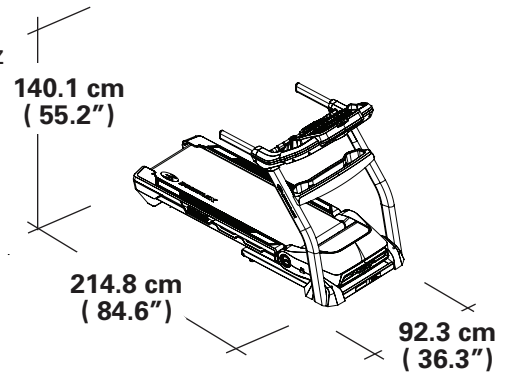
19 826 cm<sup>2</sup>

## Inclinaison maximale du plateau :

40,6 cm (16 po)

## Poids de la machine :

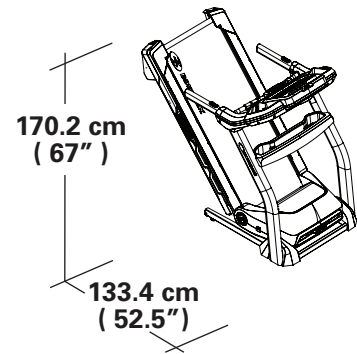
115,5 kg (254 lbs)



**Émission sonore :** Moins de 70 db en moyenne (à vide). L'émission sonore en charge est plus importante qu'à vide.

## ⚠ AVERTISSEMENT

Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques considérés par l'État de Californie comme étant susceptibles de causer des cancers, des malformations congénitales et certains troubles de l'appareil reproducteur. Cette mise en garde est fournie conformément à la Proposition 65 de l'État de Californie. Pour plus d'informations, consultez notre site Web à l'adresse [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65).



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

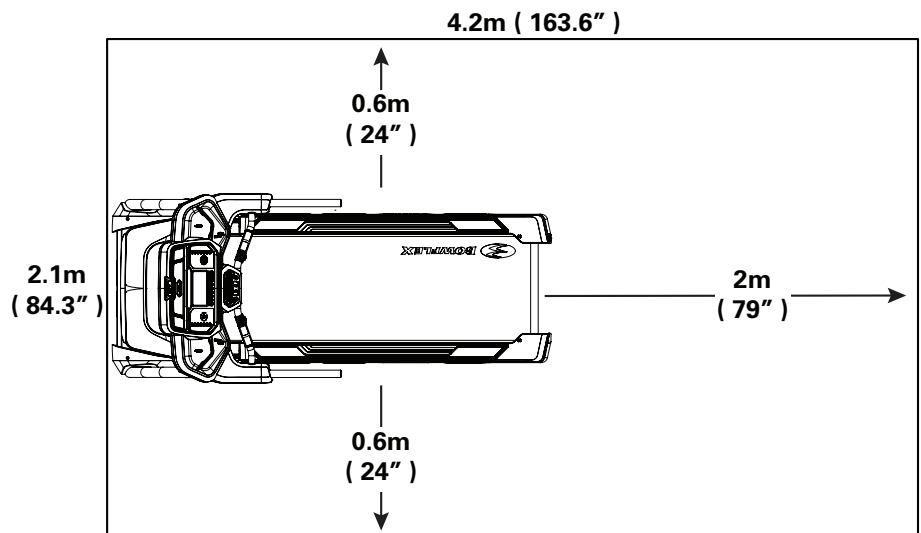
## Avant l'assemblage

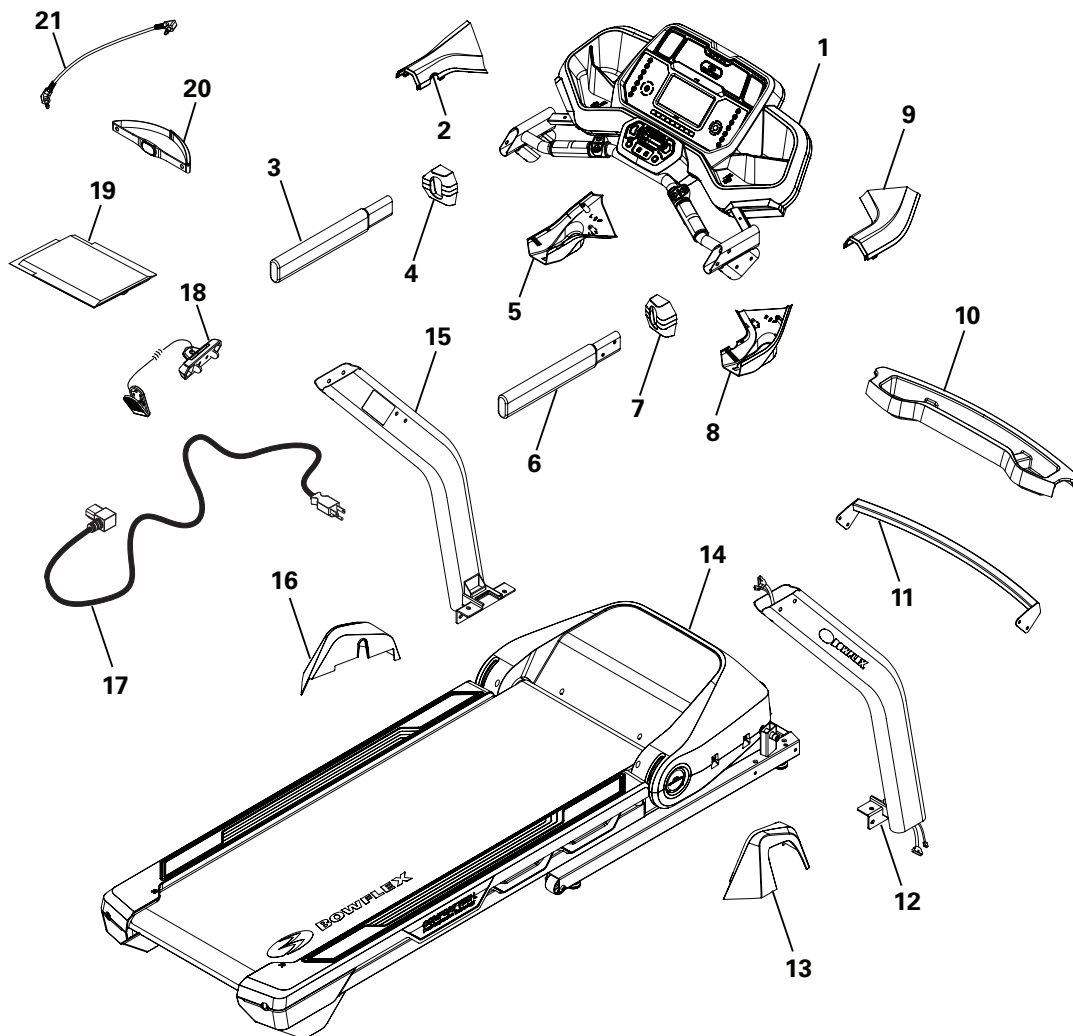
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 214,1 cm x 415,5 cm (84,3" x 163,5"). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la machine.

## Assemblage de base

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

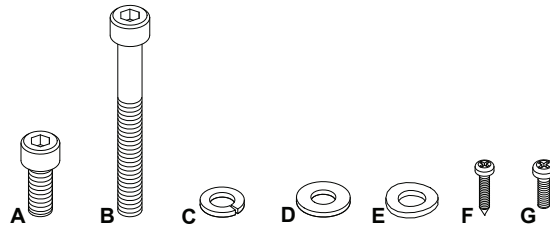
- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez-les légèrement afin de faire correspondre plus facilement les orifices dans lesquels doivent être introduits les boulons.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.
- N'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.





| Pièce | Qté | Description                             | Pièce | Qté | Description                                |
|-------|-----|---|-------|-----|--|
| 1     | 1   | Console                                 | 12    | 1   | Montant, droit                             |
| 2     | 1   | Cache de la jonction supérieure, gauche | 13    | 1   | Capot de la base, droit                    |
| 3     | 2   | Poignée, gauche                         | 14    | 1   | Base                                       |
| 4     | 1   | Embout du cache de la jonction, gauche  | 15    | 1   | Montant, gauche                            |
| 5     | 1   | Cache de la jonction inférieure, gauche | 16    | 1   | Capot de la base, gauche                   |
| 6     | 1   | Poignée, droite                         | 17    | 1   | Câble d'alimentation                       |
| 7     | 1   | Embout du cache de la jonction, droit   | 18    | 1   | Clé de sécurité                            |
| 8     | 1   | Cache de la jonction inférieure, droite | 19    | 1   | Kit de documentation/Kit de visserie       |
| 9     | 1   | Cache de la jonction supérieure, droit  | 20    | 1   | Sangle de mesure de la fréquence cardiaque |
| 10    | 1   | Plateau                                 | 21    | 1   | Câble média                                |
| 11    | 1   | Barre transversale                      |       |     |  |

**!** NE COUPEZ PAS les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut.



| Pièce | Qté | Description                                   | Pièce | Qté | Description                                      |
|-------|-----|---|-------|-----|--|
| A     | 22  | Vis hexagonale à pans creux, M8x1.25x20 Noire | E     | 6   | Rondelle d'appui courbée, M8x18 Noire            |
| B     | 4   | Vis hexagonale à pans creux, M8x1.25x70 Noire | F     | 4   | Vis cruciforme à tête cylindrique, M3.9x16 Noire |
| C     | 26  | Rondelle de frein, M8x18 Noire                | G     | 2   | Vis cruciforme à tête cylindrique, M5x10 Noire   |
| D     | 20  | Rondelle plate, M8x18 Noire                   |       |     |  |

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

## Outils

Fourni



6 mm



#2

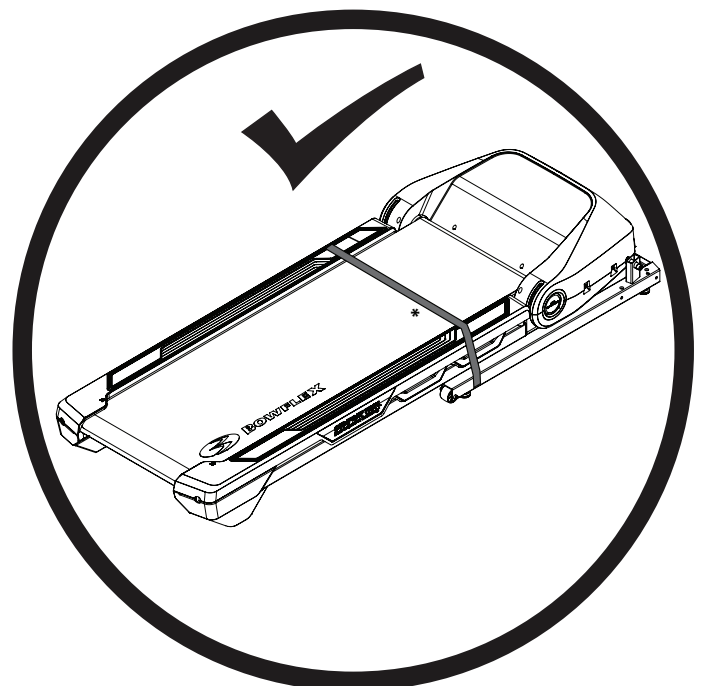
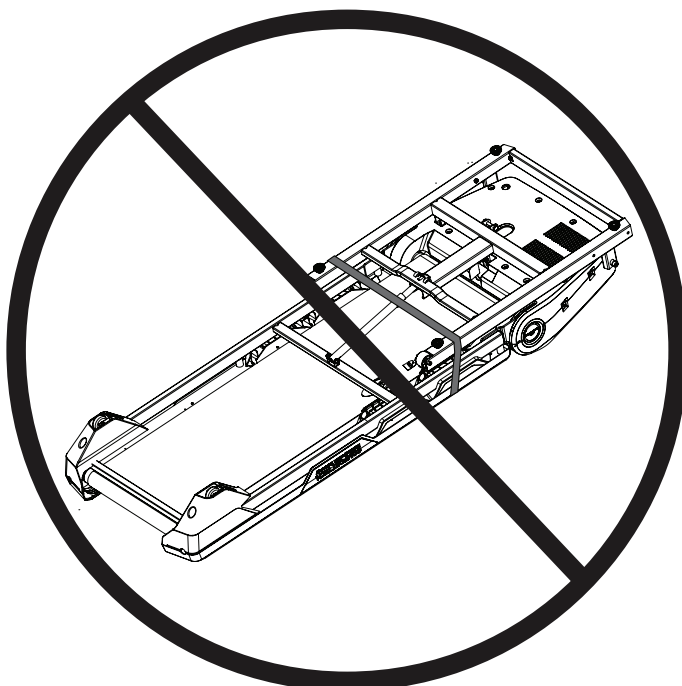
Non fourni



(recommandé)

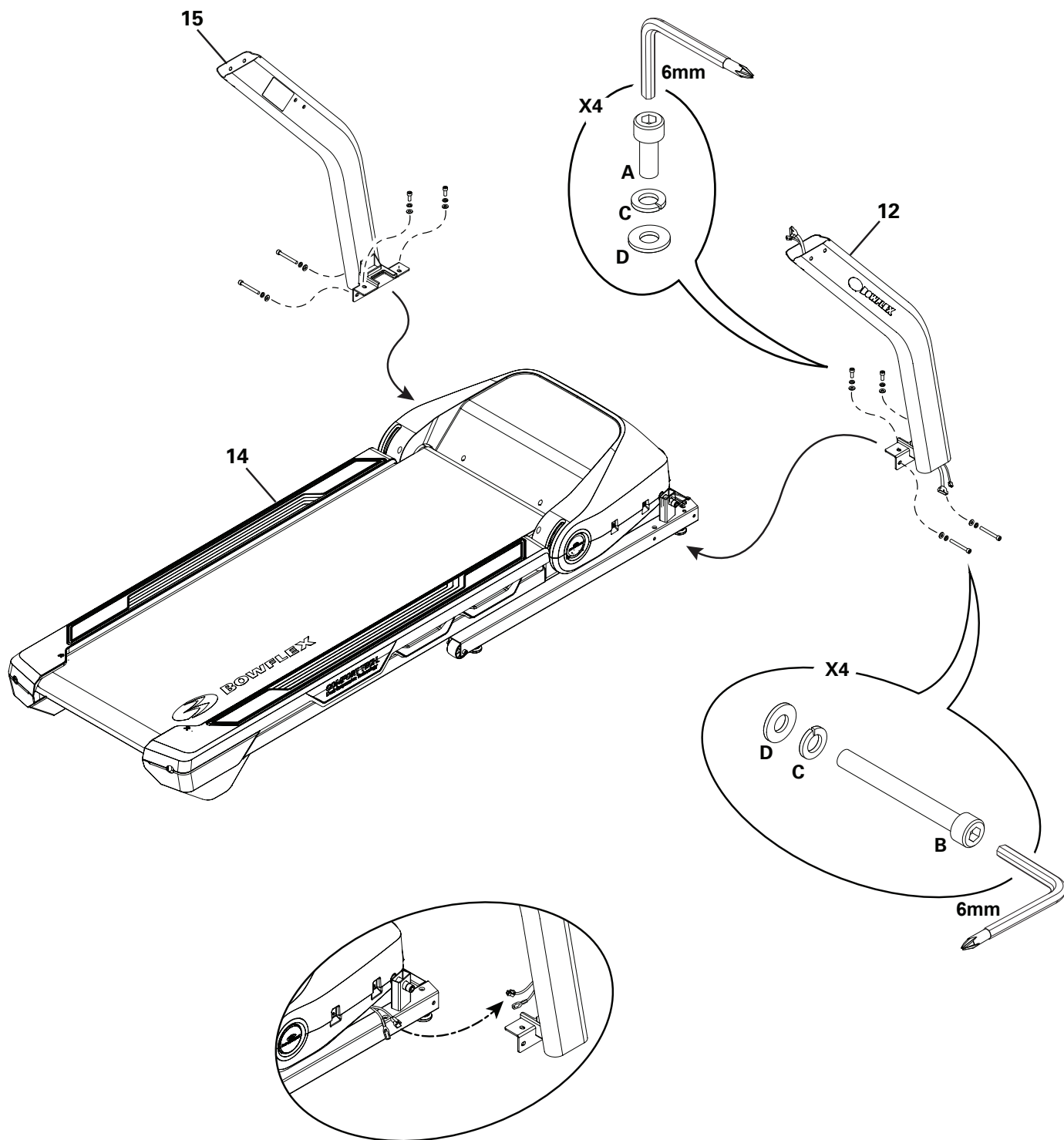
### ⚠ AVERTISSEMENT

**NE COUPEZ PAS** les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut.



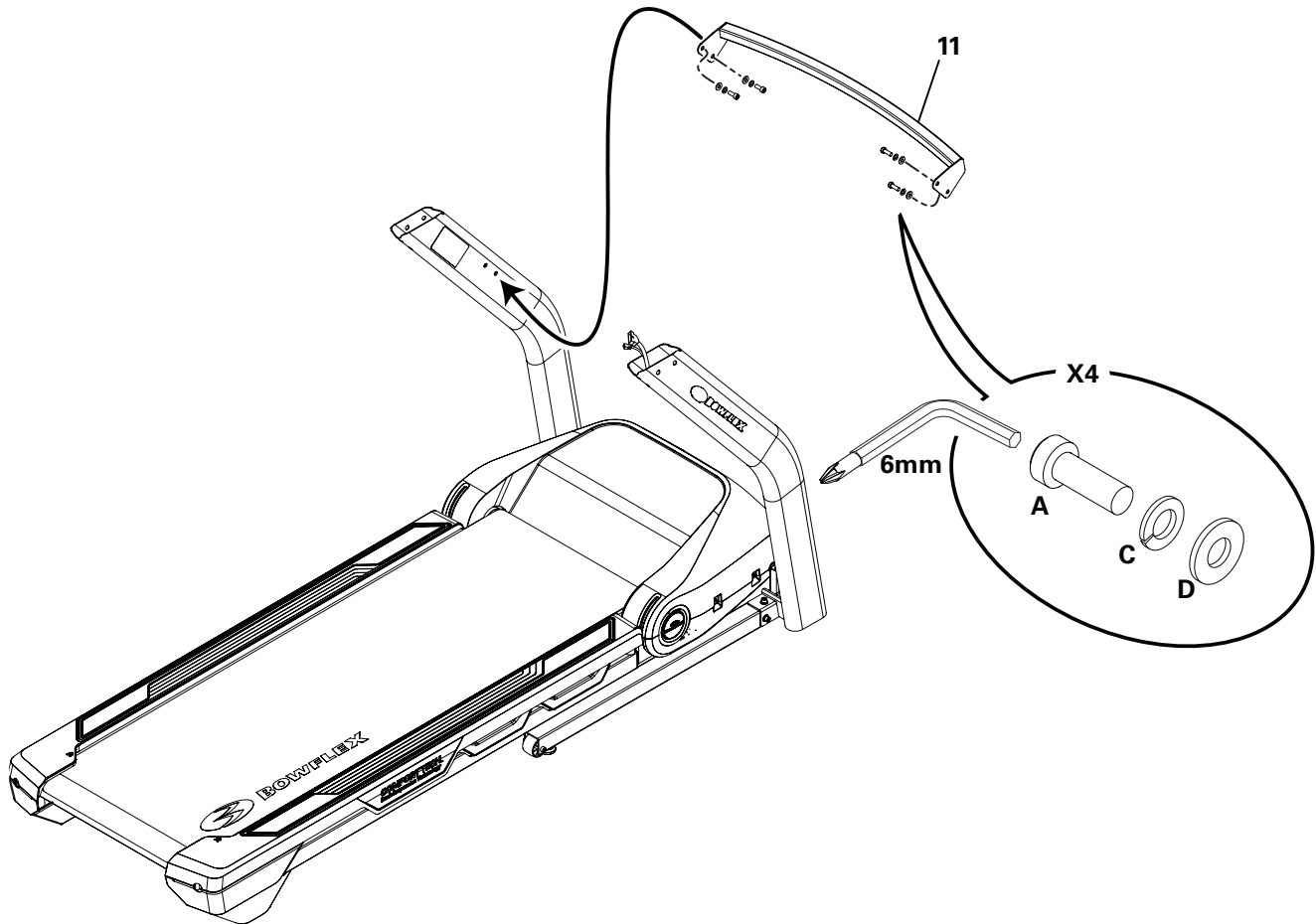
# 1. Connectez les câbles d'entrée/sortie (E/S) et arrimez les montants au châssis

Remarque : ne pincez pas les câbles. Ne serrez pas complètement la visserie avant qu'on ne vous y invite.



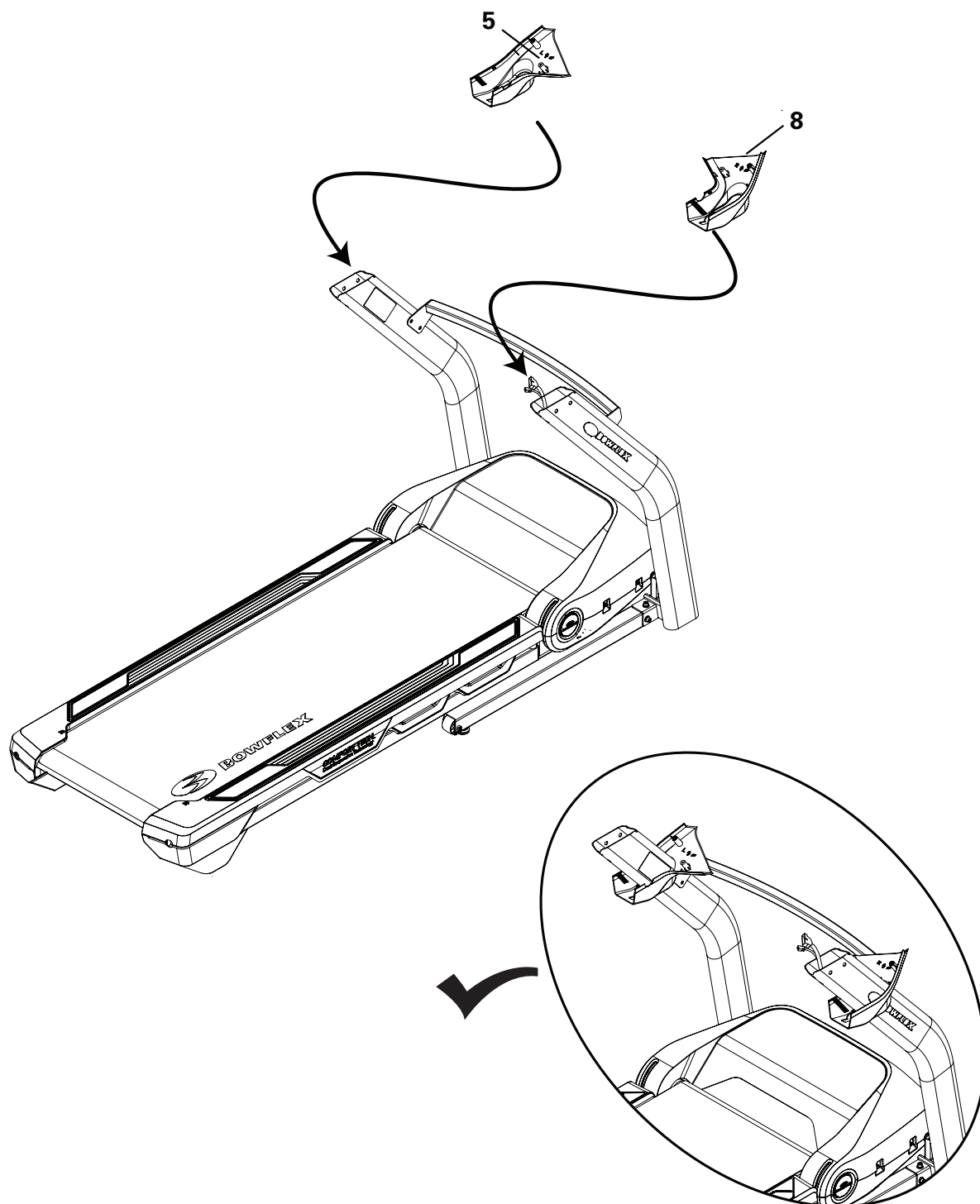
## 2. Arrimez la barre transversale au châssis

**Remarque :** ne pincez pas les câbles. Ne serrez pas complètement la visserie avant qu'on ne vous y invite.  
L'autocollant **R** indique la partie droite de la machine. L indique la partie gauche.



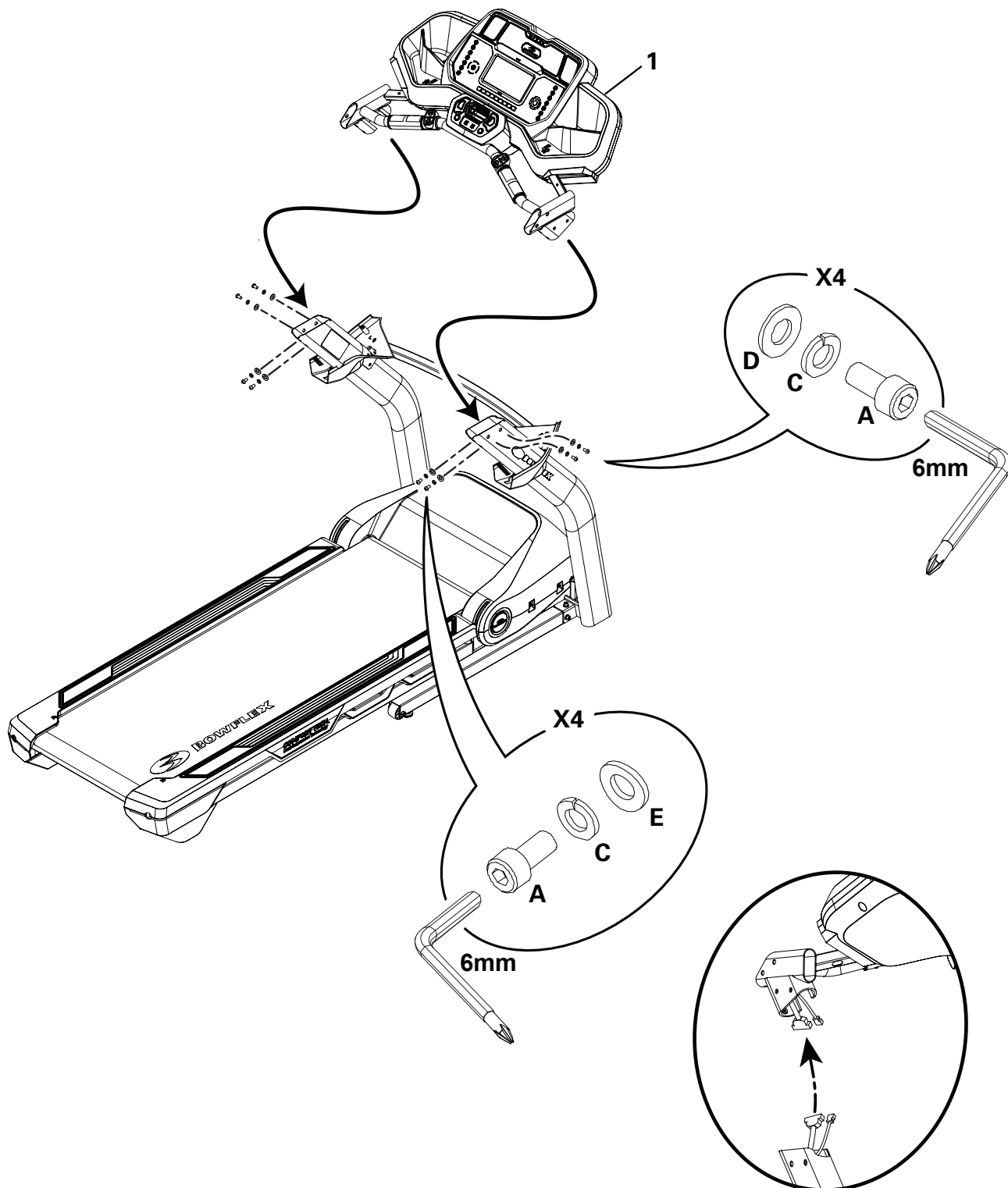
### 3. Placez les caches de la jonction inférieure sur les montants

Remarque : ne laissez pas les câbles de la console tomber dans le montant droit.



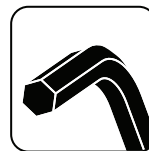
#### 4. Connectez les câbles et arrimez les caches de la jonction inférieure à la console

Remarque : ne pincez pas les câbles.

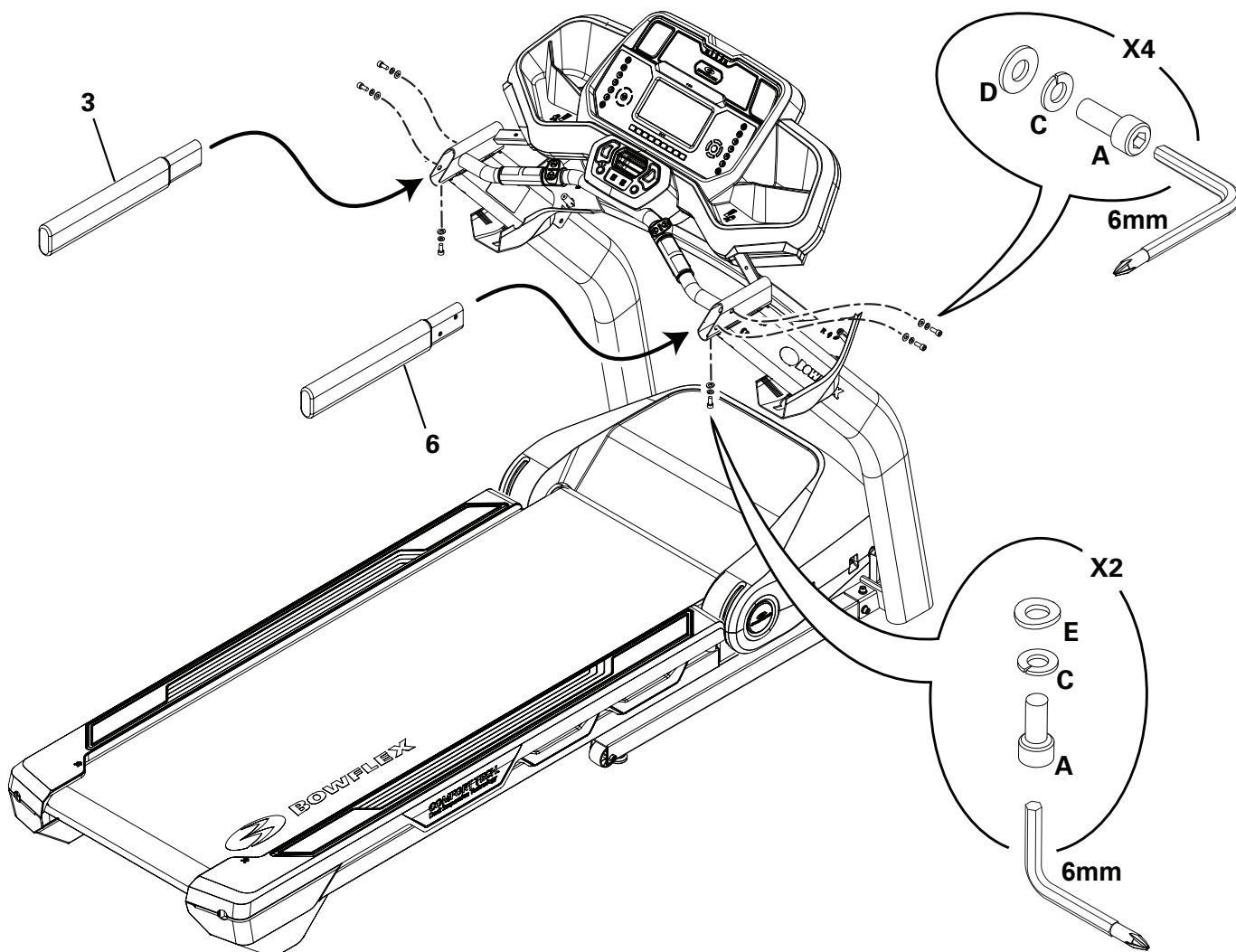


## 5. Serrez l'ensemble de la visserie ajoutée aux étapes précédentes.

Remarque : ne pincez pas les câbles.



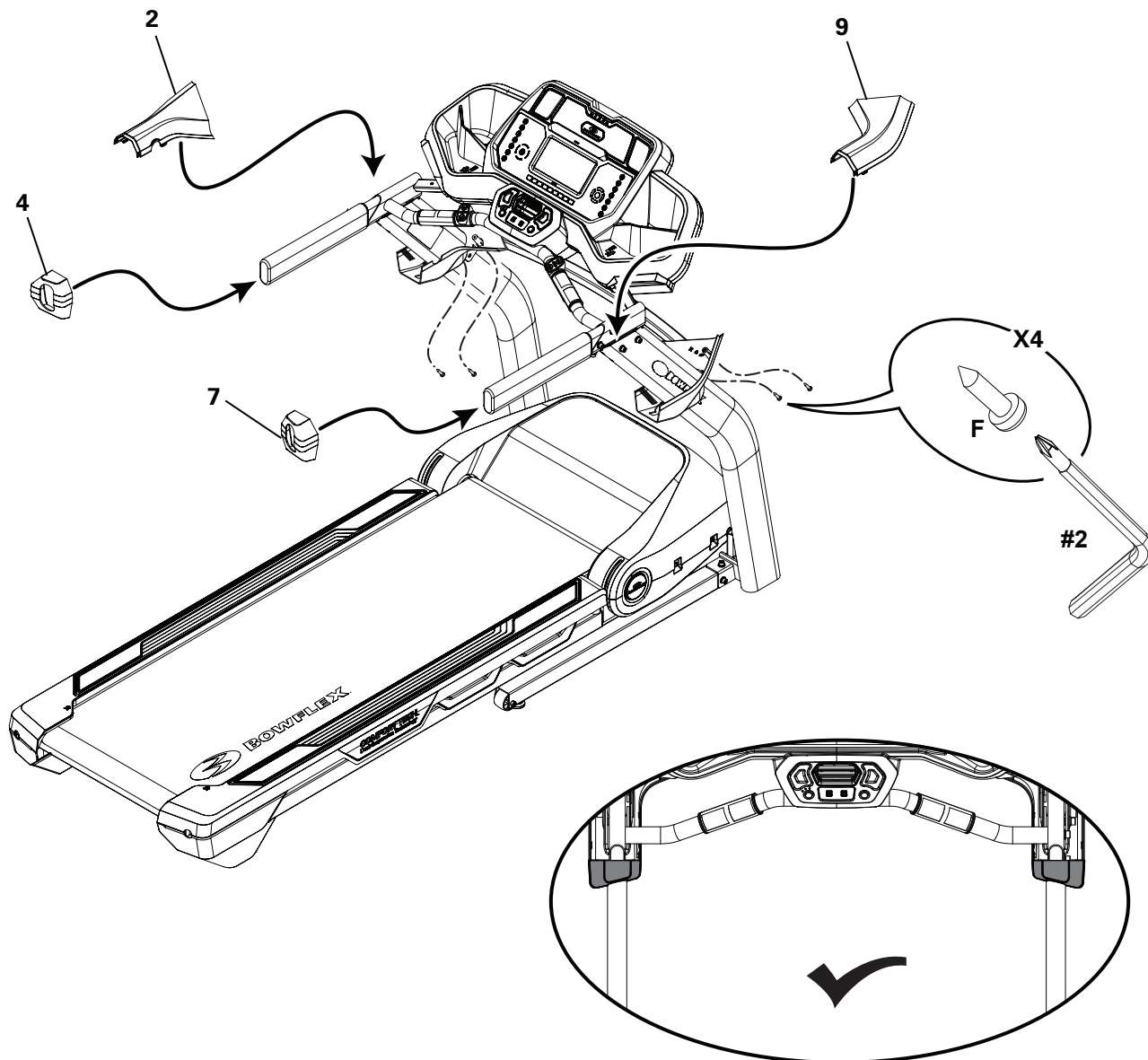
## 6. Arrimez les poignées latérales arrimez-les au châssis



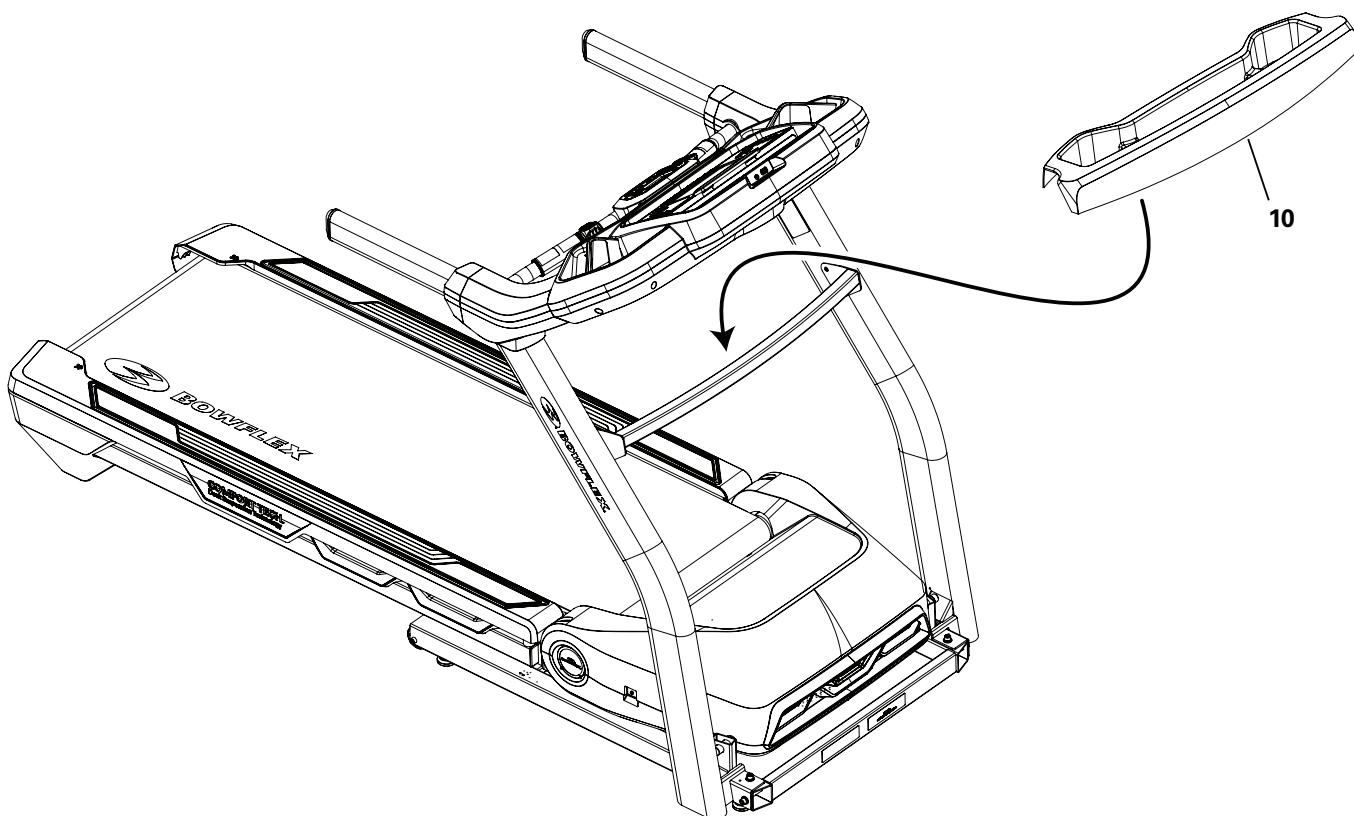


## 7. Arrimez au châssis les caches des jonctions supérieure, fixer les embouts des caches des jonctions et inférieure à l'aide de la visserie

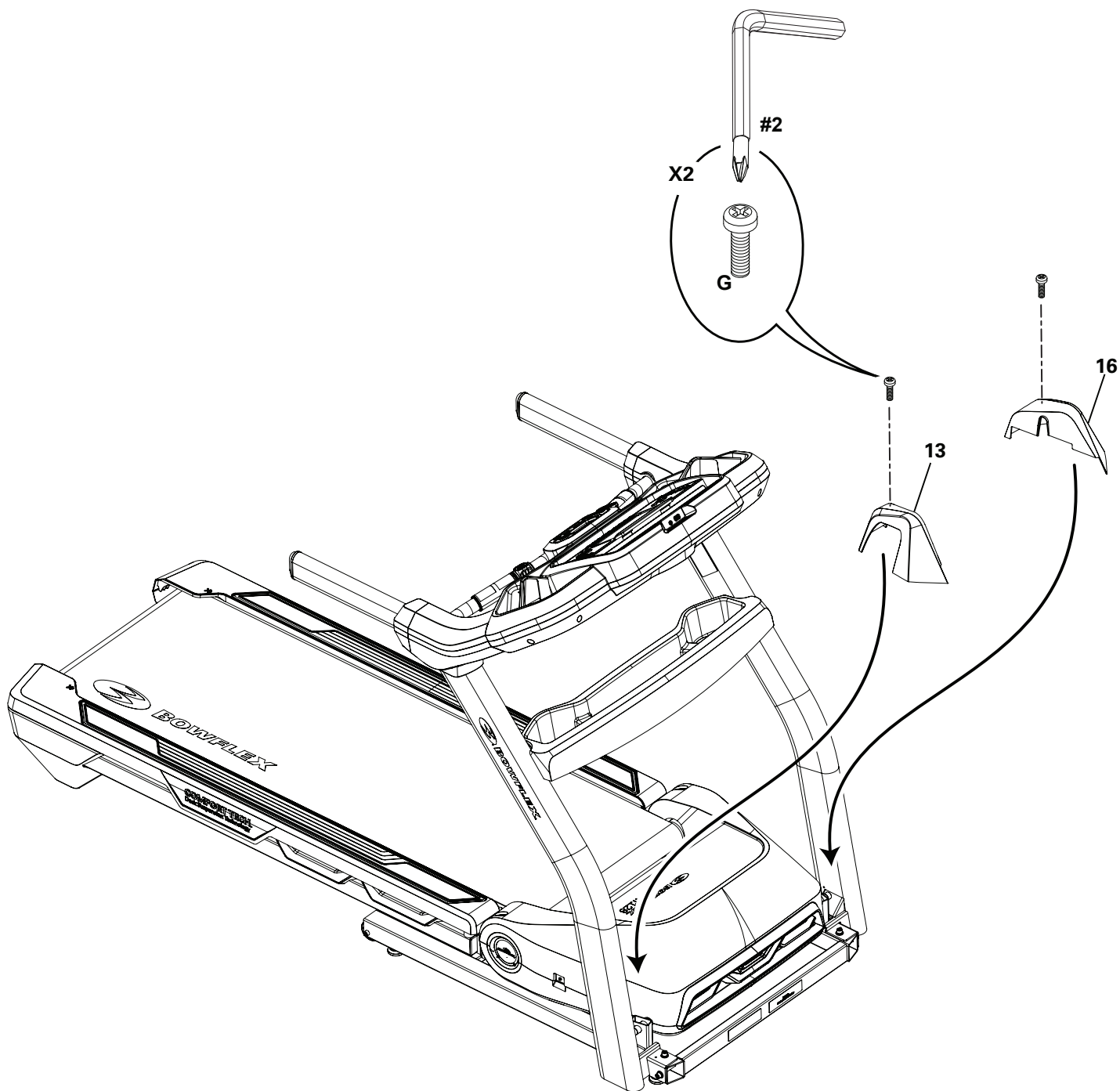
Remarque : la marque R indique la partie droite de la machine. L indique la partie gauche.



**8. Arrimez le plateau de la barre transversale au châssis**



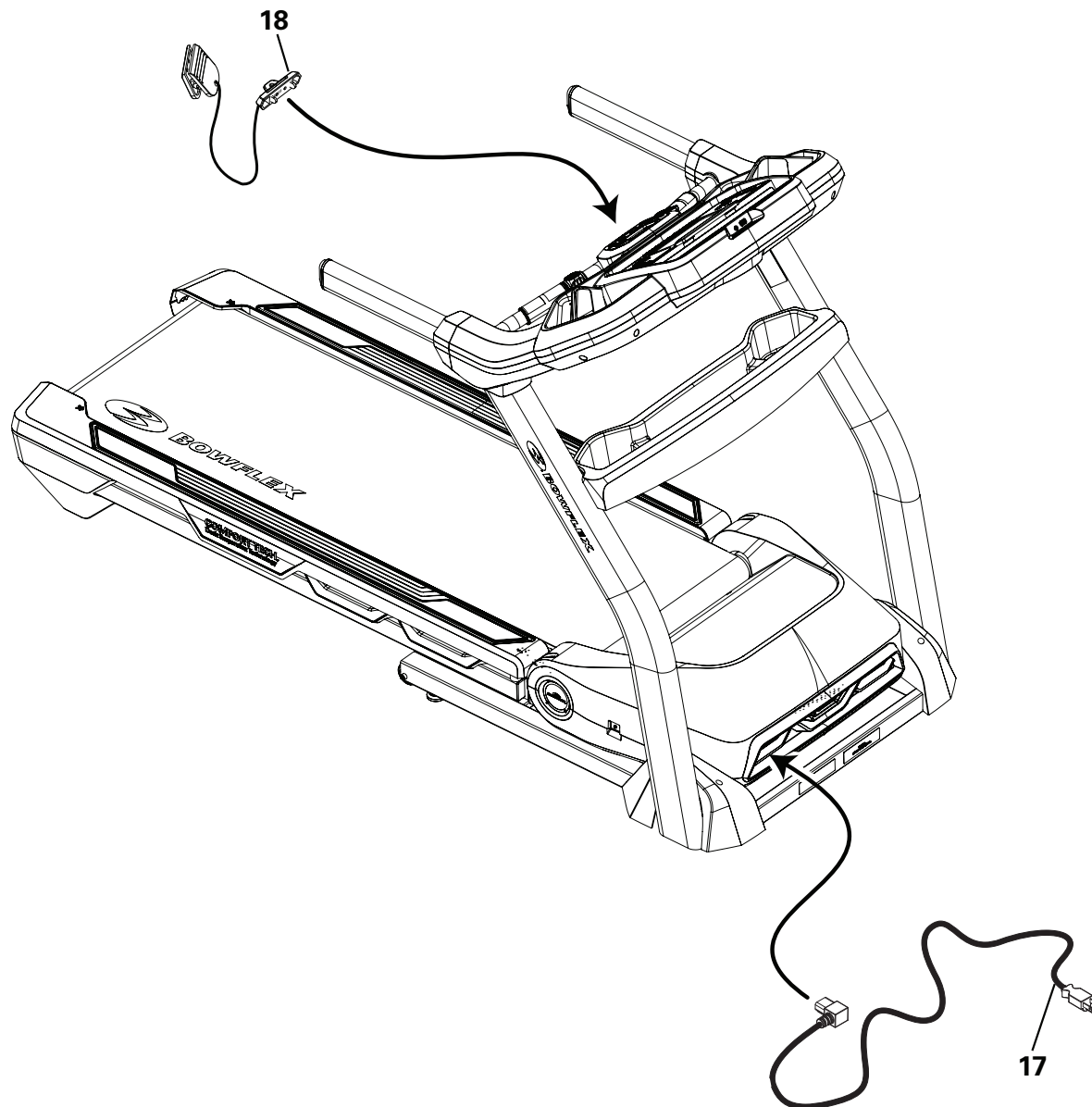
## 9. Arrimez les capots de la base au châssis



## 10. Connectez le cordon d'alimentation et la clé de sécurité au châssis

**!** Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).

Remarque : lorsque vous êtes prêt à utiliser la machine, mettez-la sous tension en actionnant l'interrupteur.



## 11. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés.

Remarque : ôtez les protections de la console.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

**!** N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

## Comment déplacer et ranger la machine

**!** La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Déplacez toujours la machine avec la plus grande précaution. Le tapis de course est lourd et peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine. Au besoin, faites-vous aider.

1. Avant que la machine ne soit déplacée, inspectez le plateau et assurez-vous que l'inclinaison est réglée sur 1. Si nécessaire, ajustez-la.

**!** Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'ajuster l'inclinaison du plateau. Abaissez totalement le plateau après chaque entraînement.

2. Ôtez la clé de sécurité et rangez-la en lieu sûr.

**!** Lorsque la machine ne fonctionne pas, ôtez la clé de sécurité et rangez-la hors de portée des enfants.

3. Assurez-vous que le commutateur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.

4. Vous devez plier le tapis de course avant de le déplacer. Ne transportez jamais le tapis de course lorsqu'il est déplié.

**!** Ne déplacez jamais la machine si le plateau n'est pas plié. Les parties rotatives peuvent pincer, et donc blesser.

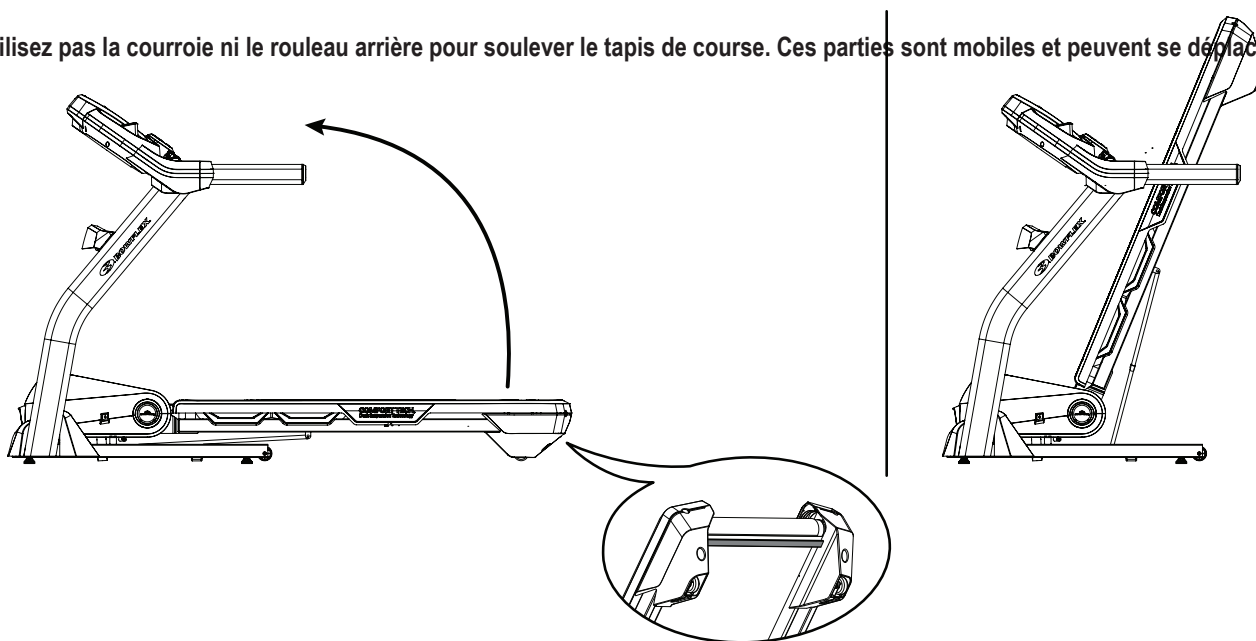
5. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous qu'aucun objet n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement pliée.

**!** Assurez-vous que la hauteur soit suffisante pour élever le plateau.

6. A l'aide de la barre de support située au-dessous de la courroie (à l'arrière), soulevez le plateau à la verticale et engagez le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé.

**!** Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids. Pliez les genoux et les coudes, tenez-vous bien droit et soulevez en utilisant la même force dans les deux bras. Redressez-vous en poussant sur les jambes. Assurez-vous d'avoir la force nécessaire pour soulever le plateau jusqu'à ce que le mécanisme de fermeture soit engagé. Au besoin, faites-vous aider.

N'utilisez pas la courroie ni le rouleau arrière pour soulever le tapis de course. Ces parties sont mobiles et peuvent se déplacer de




manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

7. Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remplacez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

 **Ne vous appuyez pas contre le tapis de course lorsqu'il est plié. N'y déposez rien qui puisse le rendre instable ou le faire tomber.**


**En position pliée, ne branchez pas le cordon d'alimentation et n'essayez pas de faire fonctionner le tapis de course.**

8. Inclinez délicatement le châssis de la base du tapis de course plié, légèrement à l'arrière des roulettes de transport, tout en agrippant la barre de support devant vous.

 **N'utilisez ni la console, ni les poignées, ni le plateau surélevé pour soulever ou déplacer le tapis de course. Vous risqueriez de l'endommager.**

**Laissez la trajectoire de déplacement du plateau soulevé libre.**

9. Faites rouler la machine sur les roulettes de transport jusqu'à son nouvel emplacement.

 **Placez la machine sur une surface propre et solide, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Utilisez un tapis en caoutchouc que vous placerez sous la machine pour empêcher les décharges d'électricité statique et protéger le revêtement de sol.**

**Ne placez pas d'objets à l'endroit où le plateau se rabaisse.**

*AVIS* : déplacez prudemment la machine afin qu'elle ne heurte pas d'autres objets. Le fonctionnement de la console pourrait s'en trouver endommagé.

10. Avant toute utilisation, veuillez vous référer à la procédure Déploiement de la machine de ce manuel.

## Déploiement de la machine

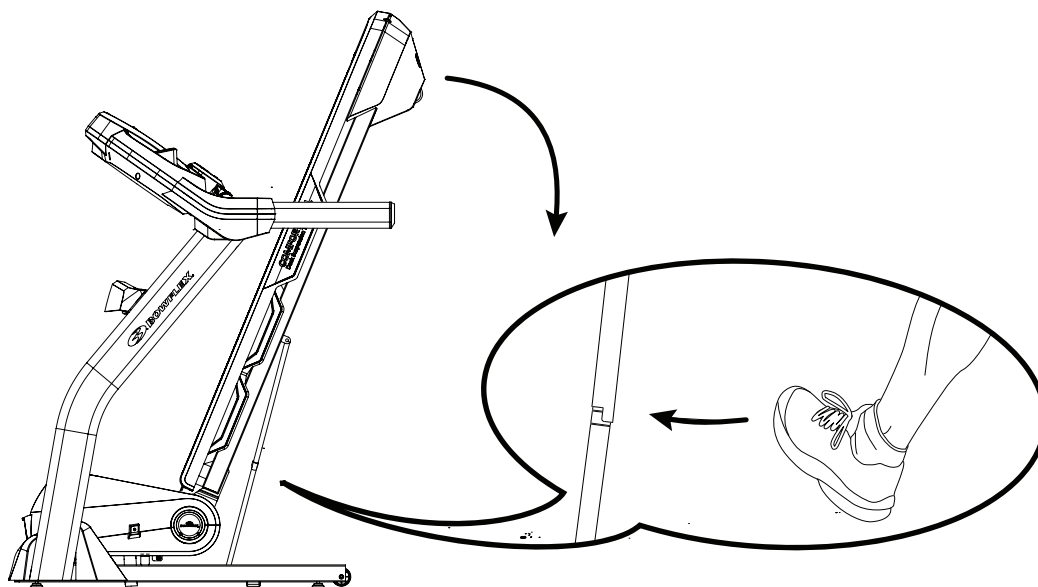
1. Assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour abaisser le plateau.

 **Laissez au moins 2 m (79") derrière la machine et 0,6 m (24") de chaque côté. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence.**

**Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.**

**Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.**

2. Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur ou à proximité du tapis de course et n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement dépliée.



3. Poussez légèrement le plateau vers l'avant, vers la console. Avec le pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure du levier hydraulique vers l'avant, jusqu'à ce que le tube de verrouillage se dégage et que vous puissiez éloigner le plateau de la console. Soulevez l'arrière du plateau puis déplacez-le vers le côté de l'appareil.

**!** Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre.

4. Le levier hydraulique est réglé de manière à s'abaisser légèrement. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Faites très attention lorsque vous soulevez du poids : pliez les genoux et tenez-vous bien droit. Déposez la charge en pliant les jambes. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.

## Mise à niveau de la machine

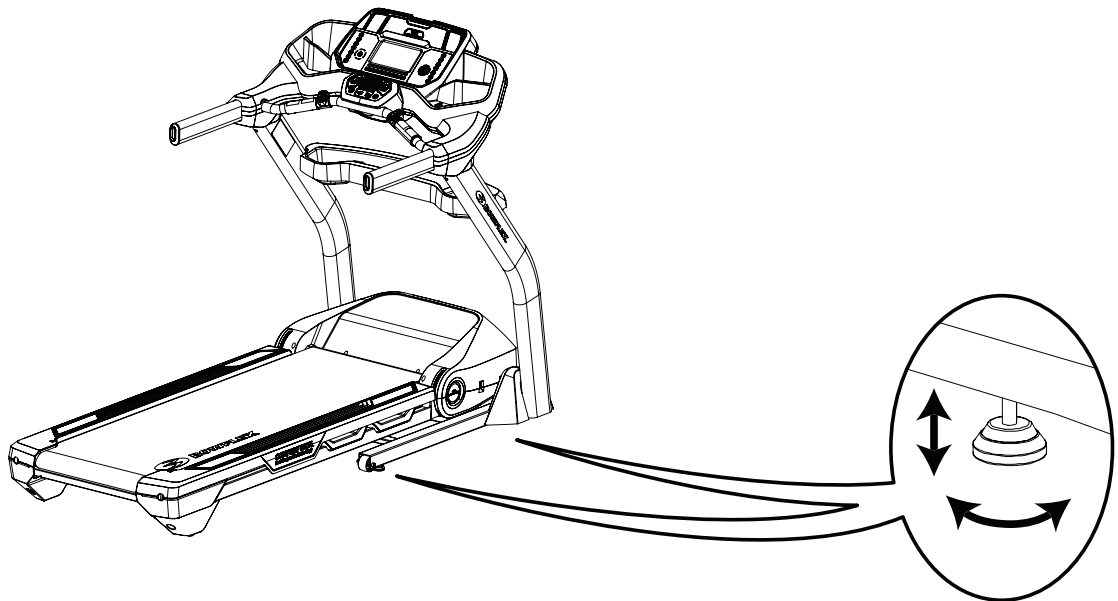
La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou irrégulière. Ajustement :

1. Positionnez la machine à son emplacement final.
2. Si nécessaire, ajustez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol.

**⚠ N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

3. Mettez la machine à niveau.

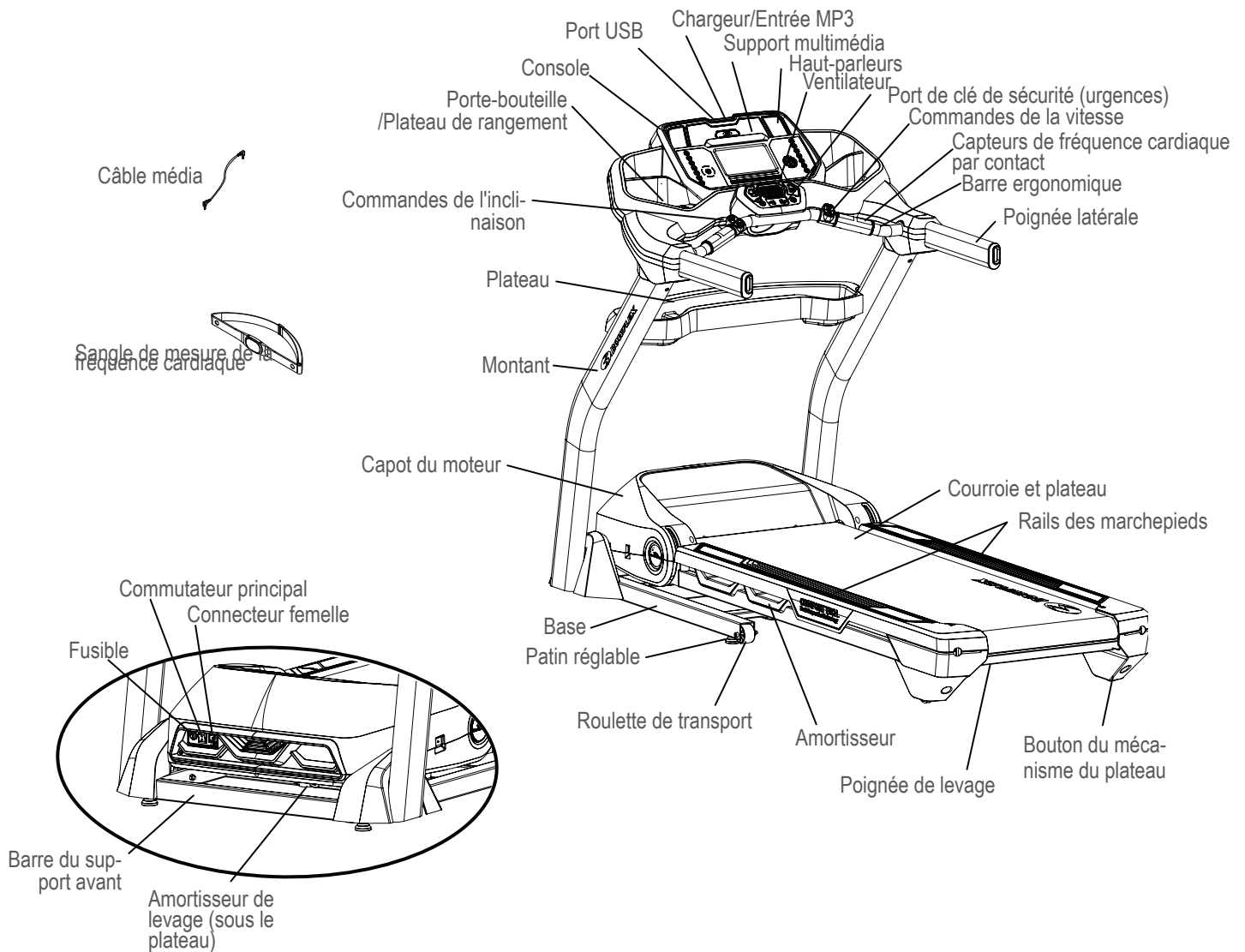
Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



## Courroie du tapis de course

Ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

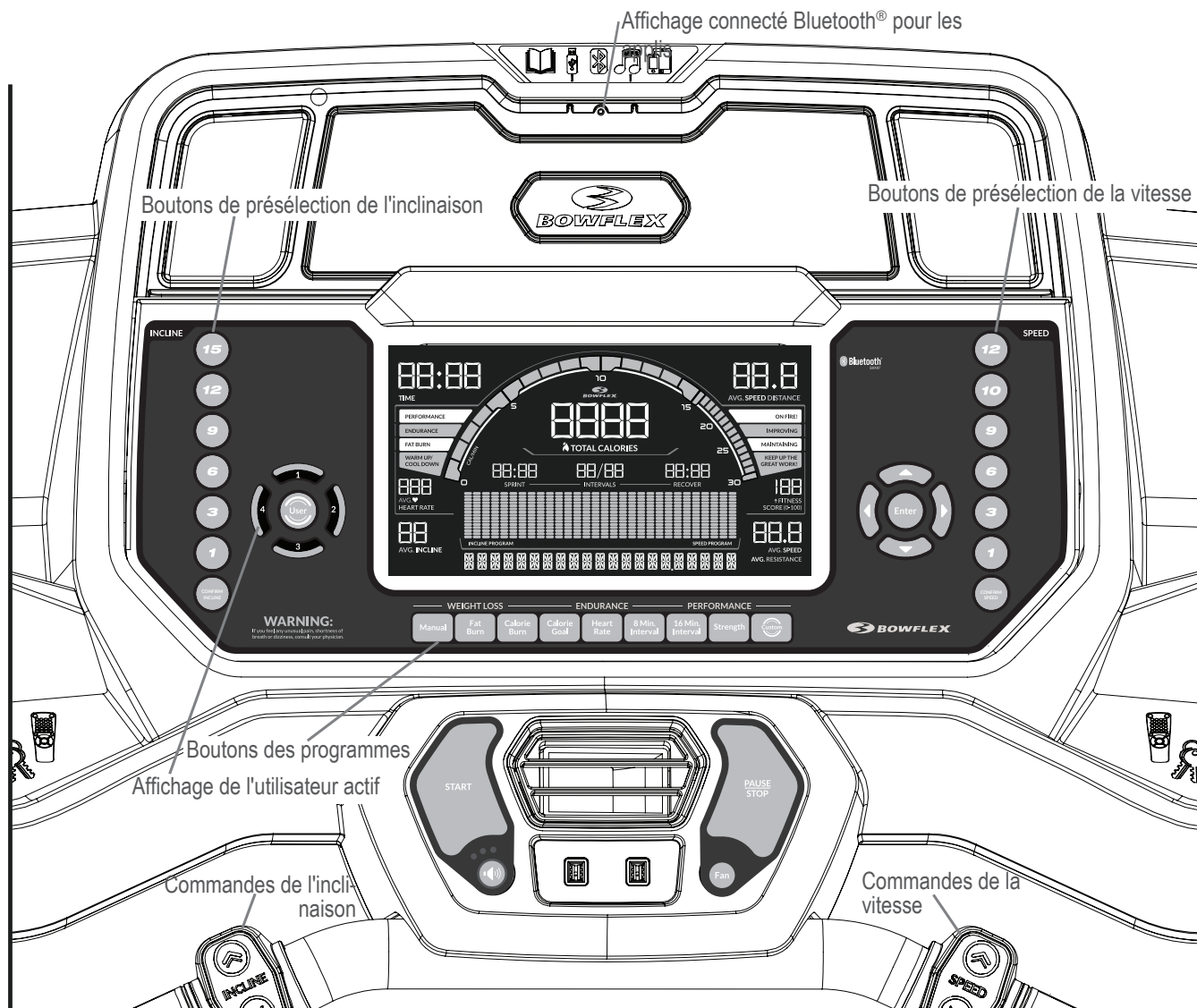




**▲ AVERTISSEMENT**

Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement.

## Console



### Affichage connecté Bluetooth® pour les applis

Indique lorsqu'une appli est connectée à la machine.

### Boutons de présélection de l'inclinaison

Choisissez une inclinaison pour le plateau. Appuyez sur un bouton de présélection de l'inclinaison, puis appuyez sur le bouton de confirmation de l'inclinaison dans les 12 secondes pour que le plateau s'ajuste à l'inclinaison souhaitée.

### Bouton de confirmation de l'inclinaison

Permet d'activer le moteur d'inclinaison et d'ajuster le plateau après avoir choisi une inclinaison.

### Affichage de l'utilisateur actif

Indique le profil utilisateur sélectionné. Un profil utilisateur doit toujours être sélectionné. À l'activation de la console, le dernier utilisateur est l'utilisateur par défaut.

**Remarque :** pour calculer plus précisément le nombre de calories dépensées, personnalisez votre profil utilisateur.

### **Bouton USER (utilisateur)**

Permet de sélectionner un profil utilisateur. Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour modifier le profil utilisateur.

### **Boutons Augmenter (▲) / Diminuer (▼)**

Permettent de modifier une valeur ou de faire défiler les options. Les boutons dont les options sont disponibles s'allument.

### **Bouton ENTER (entrée)**

Permet de confirmer des informations ou une sélection.

### **Boutons Droite (◀) / Gauche (▶)**

Permettent de passer au segment suivant/précédent. Les boutons dont les options sont disponibles s'allument.

### **Boutons de présélection de la vitesse**

Choisissez une vitesse pour la courroie. Appuyez sur un bouton de présélection de la vitesse, puis appuyez sur le bouton de confirmation de la vitesse dans les 12 secondes pour que la courroie s'ajuste à la vitesse souhaitée.

### **Bouton de confirmation de la vitesse**

Permet d'ajuster la vitesse de la courroie selon la valeur présélectionnée.

### **Boutons des programmes**

Permettent de sélectionner un programme d'entraînement. Le bouton du programme sélectionné s'allume. Un programme d'entraînement doit toujours être sélectionné.

### **Bouton START (démarrage)**

Permet de lancer le programme d'entraînement sélectionné ou de reprendre un entraînement en pause.

### **Bouton PAUSE/STOP**

Permet de mettre en pause un entraînement, de sortir du profil utilisateur ou du mode Settings (paramétrage), ou encore de mettre fin à un entraînement en pause.

### **Bouton de volume avec indicateurs lumineux**

Permet de régler le niveau sonore de la console. Les indicateurs lumineux affichent le réglage en cours. Bas (1 LED), Moyen (2 LED), Élevé (3 LED) ou Off (pas de LED).

### **Bouton du ventilateur**

Permet de commander les 4 vitesses (off, bas, moyen, élevé)

## **Écran de la console**

### **Affichage de la durée**

Compte la durée totale de l'entraînement en minutes et secondes (par ex. 15:42 minutes). La durée maximale d'un entraînement est 59:99.

### **Affichage des calories dépensées**

Indique les calories brûlées par minute, en fonction du niveau d'entraînement en cours.



### Affichage de la distance

Indique la distance parcourue en miles ou en kilomètres, en fonction des paramètres de l'utilisateur. Les miles sont l'unité par défaut.

### Affichage de la zone de fréquence cardiaque

Durant l'entraînement, affiche la fréquence cardiaque en cours en fonction de l'âge de l'utilisateur sélectionné.

Warm-Up/Cool Down (échauffement/récupération) : 1-59 % de la fréquence cardiaque maximale, Fat Burn (brûlage des graisses) : 60-69 %, Endurance : 70-79 %, Performance : 80 % et plus.

### Affichage de la fréquence cardiaque

Affiche les battements cardiaques par minute. L'icône en forme de cœur clignote lors du captage de la fréquence cardiaque. Quand la lecture des données est stable, l'icône est allumée mais ne clignote plus.

**⚠ La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

### Affichage du nombre total de calories

Affiche le nombre total de calories dépensées. Le nombre maximal de calories durant un entraînement est 9999.

### Affichage des sprints

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), affiche le compte à rebours au sein du segment Sprint de l'intervalle en cours. Chaque intervalle comporte un segment Sprint et un segment Recover (récupération). Sprint correspond au segment de plus haute intensité d'un entraînement de type Interval (fractionné).

### Affichage Intervals (intervalles)

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), affiche l'intervalle en cours, ainsi que le nombre total d'intervalles de l'entraînement. Chaque intervalle comporte un segment Sprint et un segment Recover (récupération).

### Affichage Recover (récupération)

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), indique le temps restant jusqu'au prochain segment Sprint.

## Écran de la zone du Fitness Score

Affiche la zone du Fitness Score de l'utilisateur. À la fin de l'entraînement, si le Fitness Score a augmenté, une flèche vers le haut s'affiche.

**Remarque :** rien ne s'affiche durant l'entraînement.

## Écran du Fitness Score

Affiche le Fitness score de l'utilisateur.

## Affichage de l'inclinaison

Le champ Incline (inclinaison) affiche l'inclinaison (en pourcentage) du plateau.

## Affichage du segment d'entraînement

Affiche le profil de course du programme d'entraînement. Chaque profil de course est constitué de 30 colonnes et 15 segments. Les segments indiquent les changements d'inclinaison ou de vitesse, selon le type d'entraînement. Sous l'affichage, le programme d'inclinaison ou de vitesse affiche les segments de l'entraînement.

Plus la vitesse ou l'inclinaison sont élevées, plus le nombre de segments est élevé. La colonne qui clignote affiche l'endroit où se situe l'utilisateur dans l'entraînement.

## Affichage du programme d'inclinaison

L'affichage du programme d'inclinaison indique que les segments d'entraînement se basent sur l'inclinaison.

## Affichage du programme de vitesse

L'affichage du programme de vitesse indique que les segments d'entraînement se basent sur la vitesse.

## Affichage de la vitesse

Affiche la vitesse actuelle en miles (MI) ou kilomètres (KM), par heure et à une décimale après le point (par ex. 3.4 MI). Les miles sont l'unité par défaut.

## Commandes de l'inclinaison et de la vitesse

Les commandes de l'inclinaison et de la vitesse se situent sur la barre ergonomique. Elles permettent le contrôle de l'inclinaison et de la vitesse du tapis. Les commandes de gauche incluent un bouton d'augmentation et un bouton de diminution de l'inclinaison. Les commandes de droite incluent un bouton d'augmentation et un bouton de diminution de la vitesse. Maintenez enfoncé le bouton pour ajuster rapidement les paramètres d'inclinaison ou de vitesse.



**Veillez à ne pas appuyer sur ces boutons par inadvertance lorsque vous agrippez les poignées latérales ou la barre ergonomique.**

## Connectivité Bluetooth® avec l'appli fitness Bowflex Results Series™

Cette machine est équipée de la connectivité Bluetooth® et peut se synchroniser sans fil avec l'appli fitness Bowflex Results Series™ installée sur les dispositifs pris en charge. L'appli se synchronise avec la machine et permet de suivre les calories brûlées, la durée, la distance, etc. Elle enregistre chaque entraînement, pour que vous puissiez vous y référer rapidement. Elle synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® et Under Armour® Connected Fitness, et vous permet d'atteindre vos objectifs sans difficulté. Suivez vos résultats et partagez-les avec vos proches !

1. Téléchargez l'application fitness logicielle gratuite Bowflex Results Series™. Cette dernière est disponible sur le App Store et Google Play™.

**Remarque :** pour connaître la liste complète des appareils compatibles, consultez les détails de l'appli logicielle sur le App Store ou Google Play™.

2. Suivez les instructions de l'application logicielle pour synchroniser votre appareil.

## Entraînement avec d'autres appli fitness

Cet appareil est équipé de la connectivité Bluetooth® et peut être utilisé avec les solutions de divers partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## Chargement USB

Si un appareil est branché au port USB, ce dernier tente de charger l'appareil. Le courant fourni par le port USB peut ne pas être suffisant pour faire fonctionner l'appareil et le charger en même temps.

## Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. La console lit les signaux de fréquence cardiaque provenant de l'émetteur de la ceinture thoracique qui fonctionne dans une plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

**Remarque :** il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine).

**⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.**

## Sangle thoracique

Grâce à l'émetteur de la fréquence cardiaque fourni, la sangle thoracique vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment pendant votre entraînement.

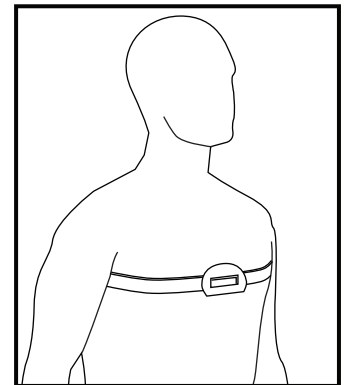
**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

Pour mettre votre sangle thoracique :

1. Ajustez fermement la sangle autour de votre poitrine, juste sous les pectoraux.
2. Soulevez le transmetteur de votre poitrine et humectez les deux zones d'électrodes cannelées au dos.
3. Vérifiez que les zones des électrodes humides posent fermement sur votre peau.

L'émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine et affiche le nombre de vos battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle thoracique. Nettoyez régulièrement la sangle thoracique avec de l'eau légèrement savonneuse et séchez-la soigneusement. La sueur résiduelle et l'humidité maintiennent l'émetteur actif, ce qui épuise la pile de l'émetteur. Séchez et nettoyez les émetteurs à chaque utilisation.



**Remarque :** pour nettoyer la sangle thoracique, n'utilisez pas de produits abrasifs tels que la laine d'acier ni de produits chimiques tels que l'alcool, ces substances pouvant endommager irrémédiablement les électrodes.

Si la console n'affiche pas de valeur de fréquence cardiaque, l'émetteur est peut-être défectueux. Vérifiez que les zones de contact texturées sur la sangle sont en contact avec votre peau. Il peut être nécessaire de les mouiller légèrement. Vérifiez que la courbe de l'émetteur est orientée vers le haut. Si vous ne recevez aucun signal ou si vous avez besoin d'assistance, contactez le Service clients (pour un achat depuis les États-Unis/le Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis/du Canada).

 **Avant de mettre au rebut une sangle thoracique, ôtez les piles. Effectuez la mise au rebut dans le respect de la réglementation locale et/ou des centres de recyclage agréés.**

## Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essuyez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

 **La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

## Calcul de la fréquence cardiaque

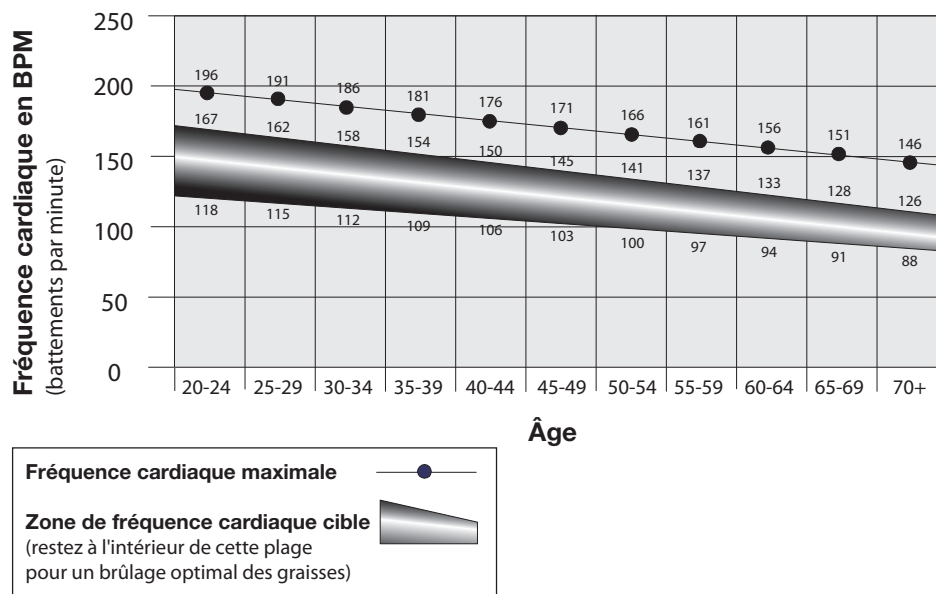
La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec la perte d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement d'endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent avoir une fréquence cardiaque au repos de 40 BPM ou inférieure.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

### Fréquence cardiaque cible pour le brûlage des graisses



Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

**Remarque :** comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.



## Les bases du fitness

### Fréquence

Cet appareil Bowflex® vous aidera à rester en bonne santé, à perdre du poids et à améliorer votre endurance cardiovasculaire. Pour cela, effectuez des sessions d'environ 30 minutes, à raison d'au moins 3 fois par semaine.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 30 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 30 minutes.

Si vous êtes très occupé et que vous ne parvenez pas à trouver une session de 30 minutes dans votre emploi du temps, essayez d'effectuer plusieurs sessions de courte durée par jour. Vous pouvez par exemple vous entraîner 15 minutes le matin et 15 minutes le soir.

Pour des résultats optimaux, combinez votre entraînement sur votre appareil® avec des sessions sur Bowflex® Home Gym ou à l'aide d'haltères Bowflex® SelectTech® et suivez le guide de perte de poids Bowflex™ inclus dans ce manuel.

### Régularité

Le travail, la famille et les obligations quotidiennes sont autant de raisons de ne pas faire de sport régulièrement. Voici quelques conseils qui vous aideront à adopter une routine d'entraînement régulière :

Planifiez vos sessions d'entraînement de la même façon que vous planifiez vos rendez-vous professionnels et personnels. Choisissez toujours les mêmes jours pour vous entraîner et essayez de conserver les mêmes horaires.


Parlez-en à un membre de votre famille, votre partenaire ou un ami, pour qu'il ou elle vous encourage. Si vous vous entraînez à deux, motivez-vous l'un l'autre. Vous devez pouvoir compter l'un sur l'autre afin de progresser.

Pour donner plus d'intérêt à votre entraînement, alternez entre les entraînements continus (Steady State) à vitesse unique et les entraînements fractionnés (Interval Training) de vitesses variées. Vous aurez ainsi plus de plaisir à vous entraîner avec votre appareil Bowflex®.

### Tenue vestimentaire

Choisissez une tenue appropriée et des chaussures sans danger et confortables pour vous entraîner sur votre appareil Bowflex® :

- Des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou des chaussures de running.
- Des vêtements qui vous permettent de vous mouvoir facilement tout en vous gardant au frais et bien confortable.
- Des équipements sportifs qui confèrent stabilité et confort.

 **Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas les doigts, les pieds, ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.**

**Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.**

### Échauffement\*

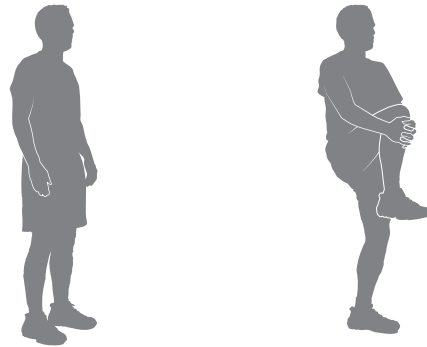
Avant d'utiliser votre appareil Bowflex®, nous vous conseillons de réaliser les exercices d'étirements dynamiques suivants, qui aideront votre corps à se préparer à l'entraînement.

\*Source : Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2e Édition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Montées de genoux dynamiques

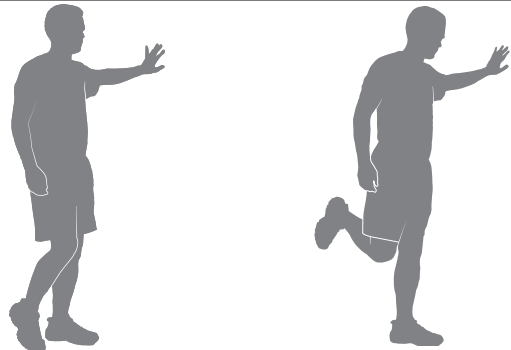
Placez-vous pieds joints. Montez un genou vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers vous. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Montées de talons dynamiques

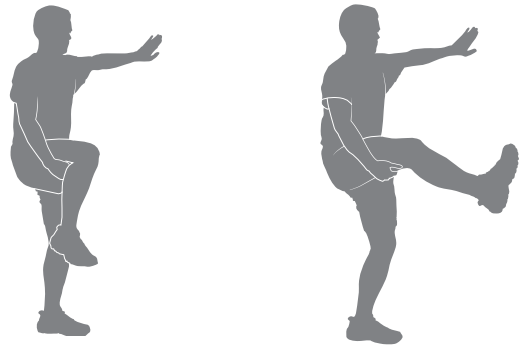
Placez-vous pieds joints. Montez un talon vers le fessier. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Lancés de jambes dynamiques

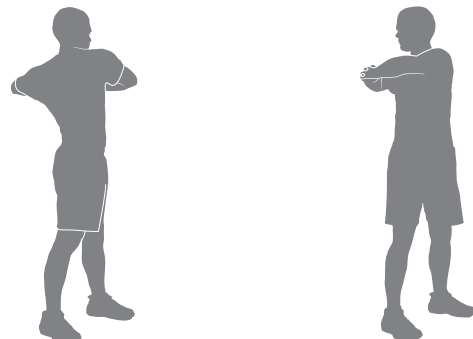
Placez-vous debout et montez une cuisse à hauteur de hanches, genou plié, en plaçant une main sous la cuisse. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Tendez la jambe aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Relâchez la jambe en pliant le genou. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Torsions dynamiques

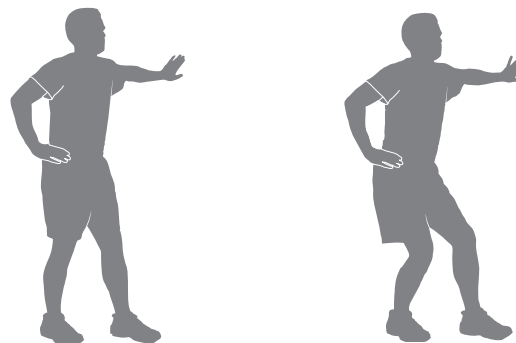
Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez les coudes et saisissez vos avant-bras. Effectuez une torsion d'un côté puis de l'autre, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



---

### Étirement dynamiques poids vers l'arrière, genoux pliés

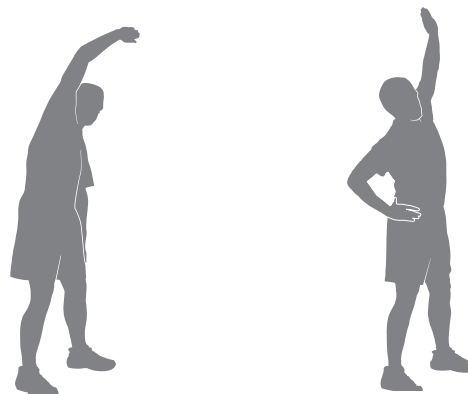
Debout, un pied en avant et un pied en arrière, jambes écartées de la largeur des hanches, dirigez les pieds vers l'avant. Pliez les genoux en plaçant votre poids sur l'arrière des talons. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe. Si nécessaire, prenez appui sur un mur pour maintenir votre équilibre.



---

### Étirements de la chaîne latérale

Placez-vous jambes écartées, les genoux légèrement pliés et les bras le long du corps. Montez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Recommencez de l'autre côté. Utilisez le bras opposé pour soutenir le poids du corps en le plaçant sur la cuisse, si nécessaire. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



---

## Entraînements

Les conseils suivants vous aideront dans votre routine d'entraînement. À vous d'en déterminer l'intensité et le niveau, avec l'aide éventuelle de votre médecin.

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.**

L'appareil Bowflex® permet de réaliser des entraînements continus ou fractionnés :

### Exercices continus

Les exercices continus impliquent une augmentation lente de la vitesse, jusqu'à obtention d'une cadence élevée mais confortable, que vous pourrez tenir quasiment toute la durée de l'entraînement. Cela correspond par exemple à une allure de marche de 3,0 MI/H sur toute la durée de la session, excepté durant l'échauffement et la récupération. Les exercices continus vous aideront à gagner en confiance, en résistance et en endurance. Ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire régulier.

### Exercices fractionnés

L'entraînement de type Interval (fractionné) implique une augmentation/diminution de la vitesse pendant des durées spécifiques, de sorte à augmenter et à diminuer la fréquence cardiaque et les dépenses caloriques. Exemple d'entraînement de type Interval (fractionné) :

- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 50 % plus rapide.
- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 2 fois plus rapide.
- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 50 % plus rapide.
- 6 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.

Les exercices fractionnés sont variés. Ils contribuent à optimiser la dépense calorique et à améliorer la condition physique.

L'appareil Bowflex® est conçu pour protéger les articulations et les muscles grâce à un système d'amorti. Les deux types d'exercices (continu et fractionné) doivent procurer un effet bien plus confortable que la marche ou la course, en extérieur comme sur un tapis.

### Planning des entraînements

Voici un exemple de planning pour utilisateurs débutants, intermédiaires et avancés. Nous vous invitons à suivre celui qui correspond le mieux à votre niveau actuel. Passez au niveau suivant lorsque vous vous sentez tout à fait à l'aise et que le planning en cours vous semble facile.

| <b>Débutant</b>       | <b>Semaine 1</b> | <b>Semaine 2</b> | <b>Semaine 3</b>      | <b>Semaine 4</b>      | <b>Semaine 5</b>      |
|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Entraînement 1</b> | Exercice continu | Exercice continu | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés |
| <b>Entraînement 2</b> | Exercice continu | Exercice continu | Exercices fractionnés | Exercice continu      | Exercice continu      |
| <b>Entraînement 3</b> | Exercice continu | Exercice continu | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés |

| <b>Intermédiaire</b>  | <b>Semaine 1</b> | <b>Semaine 2</b>      | <b>Semaine 3</b>      | <b>Semaine 4</b>      | <b>Semaine 5</b>      |
|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Entraînement 1</b> | Exercice continu | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercice continu      | Exercices fractionnés |
| <b>Entraînement 2</b> | Exercice continu | Exercices fractionnés | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercice continu      |
| <b>Entraînement 3</b> | Exercice continu | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercice continu      | Exercices fractionnés |

| <b>Avancé</b>         | <b>Semaine 1</b>      | <b>Semaine 2</b>      | <b>Semaine 3</b>      | <b>Semaine 4</b>      | <b>Semaine 5</b>      |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Entraînement 1</b> | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés |
| <b>Entraînement 2</b> | Exercices fractionnés | Exercice continu      | Exercice continu      | Exercice continu      | Exercices fractionnés |
| <b>Entraînement 3</b> | Exercice continu      | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés | Exercices fractionnés |

## Journal d'entraînement

Ce journal vous aidera à suivre vos exercices et votre progression. Vous resterez ainsi motivé et atteindrez vos objectifs avec plus de facilité.

| Date | Distance | Durée | Calories | Moyenne Vitesse | Moyenne Inclinaison |
|------|----------|-------|----------|-----------------|---------------------|
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |
|      |          |       |          |                 |                     |

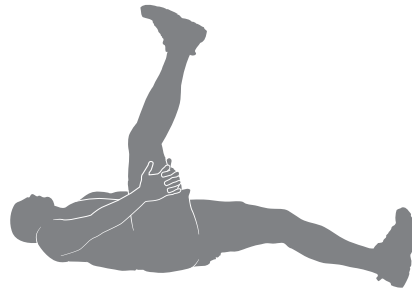
## Récupération\*

À la fin de votre entraînement, nous vous conseillons d'effectuer ces exercices d'étirement relaxants, qui vous aideront à récupérer et à améliorer votre souplesse :

---

### Relevés de jambes en position allongée

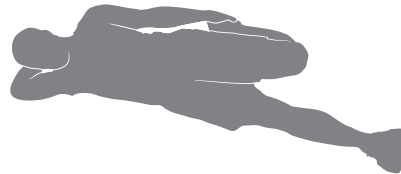
Allongez-vous sur le dos avec les jambes légèrement pliées. Levez une jambe en direction du plafond, sans plier le genou. Placez les mains (ou une sangle) autour de la cuisse et rapprochez la jambe en direction de la tête. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol et n'arrondissez pas la colonne vertébrale.



---

### Flexion du genou sur le côté

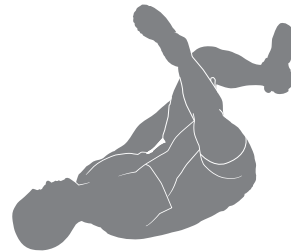
Allongez-vous sur un côté et posez la tête sur l'avant-bras. Fléchissez un genou et attrapez la cheville. Tirez le talon vers la fesse. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Tournez-vous de l'autre côté et recommencez l'exercice. Serrez bien les deux genoux lorsque vous réalisez l'étirement.



---

### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » couchée)

Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées. Placez un pied sur la cuisse opposée, de sorte à former un 4 avec les jambes. Attrapez la jambe au sol et tirez-la vers la poitrine. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.



---

### Torsion assise

Asseyez-vous et tendez les jambes devant vous, les genoux légèrement pliés. Placez une main au sol derrière vous et l'autre devant la cuisse. Effectuez une torsion aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez de l'autre côté.



---

\*Source : Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2e Édition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » assise)

Asseyez-vous et tendez une jambe devant vous. Placez le pied de l'autre jambe sur la cuisse, de sorte à former un 4 avec les jambes. Avancez le torse sur les jambes, en pivotant à partir des hanches. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Aidez-vous des bras pour ne pas créer de tension excessive dans le dos.




---

### Étirement des talons

Placez l'avant du pied sur le rebord d'une marche. Placez l'autre pied légèrement devant. Abaissez le talon du pied arrière, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable, tout en gardant le genou tendu. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



## Démarrage

 **Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.**

Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

1. Vérifiez que la courroie est centrée et correctement alignée. Si nécessaire, référez-vous à la procédure Alignement de la courroie dans la section Entretien de ce manuel.

**Remarque :** cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.

2. Inspectez le dessous de la courroie afin d'ôter tout objet. Le dessous de la machine doit être dégagé.
3. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale CA correctement mise à la terre.

 **Ne marchez pas sur le cordon ni la prise.**

**Remarque :** la machine est conçue pour être directement raccordée à une prise de terre de 120 V.

4. Si vous utilisez le contrôle à distance de la fréquence cardiaque, suivez les instructions fournies.
5. Mettez l'appareil sous tension. La machine est à présent raccordée au courant électrique.
6. Enjambez la courroie et tenez-vous sur les marchepieds. Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité et attachez le clip de la clé à vos vêtements.

 **Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.**

**Pour éviter toute blessure, ne démarrez pas la machine et n'éteignez pas un programme sans avoir les deux pieds sur les marchepieds. Ne descendez pas de la machine à partir de la courroie en mouvement ni par l'arrière de l'unité.**

- Inspectez la clé de sécurité et connectez-la à la console.

**Remarque :** si la clé de sécurité n'est pas installée, l'utilisateur peut effectuer les réglages de son choix, mais la courroie ne démarre pas. La console affiche alors ERROR SAFETY KEY (erreur clé de sécurité), suivi de INSERT SAFETY KEY (insérer la clé de sécurité).


- Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.

• Si la machine doit être arrêtée en urgence, retirez la clé de sécurité afin de couper l'alimentation de la courroie et du moteur d'inclinaison. La courroie s'arrête (faite attention à ne pas tomber) et l'entraînement est terminé. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.

7. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
8. Appuyez sur le bouton du programme de votre choix jusqu'à ce qu'il s'affiche.
9. Une fois l'entraînement choisi, appuyez sur le bouton START (démarrage).

Si l'entraînement sélectionné est un programme de vitesse, la console demande d'indiquer la vitesse maximale choisie. Appuyez sur Augmenter/Diminuer pour modifier l'invite, puis appuyez sur le bouton ENTER (entrée).

10. La console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse. Placez bien les pieds sur cette dernière.

 **La courroie ne démarre qu'au bout de 3 secondes et émet des bips audibles pendant le compte à rebours, sauf si le son est coupé. Aidez-vous toujours des poignées pour monter ou descendre du tapis de course et pour modifier la vitesse ou l'inclinaison.**

**Pour descendre en urgence, tenez-vous aux poignées avant ou latérales, puis placez les pieds sur les marchepieds. Arrêtez la courroie et descendez précautionneusement de la machine.**





**Si le son est coupé pour un programme de vitesse, la console affiche AUDIO OFF pendant quelques secondes.**

**Remarque :** ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

La console affiche LUBRICATE BELT (lubrifier la courroie) suivi de REVIEW USER MANUAL (consulter le manuel utilisateur) au moment de son paramétrage, afin de vous rappeler d'inclure ces deux étapes dans votre planning d'inspection. N'appliquez le lubrifiant qu'en cas de nécessité. Appuyez sur un bouton pour accepter ce rappel.

## Mode Power Up/Idle (actif/inactif)

La console passe en mode Power-Up (actif) si elle est branchée à une source d'alimentation et que la machine est sur ON.



**Les courroies ne démarrent qu'au bout de 3 secondes (bips audibles, sauf en mode silencieux).**

## Mode Veille

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes, elle passe automatiquement en veille.

Appuyez sur n'importe quel bouton afin d'activer la console.



**Pour éviter tout fonctionnement non supervisé de la machine, placez toujours l'interrupteur sur Off, ôtez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et de la machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

## Paramétrage initiale/Ajustement de la date et de l'heure

À la première utilisation, la console doit être paramétrée (date et heure) pour le suivi des entraînements. Pour ajuster ces données après le paramétrage initial, maintenez les boutons Droite (▶) et PAUSE/STOP à partir de l'écran du mode Power-Up (actif).

1. L'écran de la console affiche l'invite SET DATE (définir la date) avec le paramétrage par défaut. La valeur du mois correspond aux valeurs actives (qui clignotent). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) et Diminuer (▼) pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Gauche (◀) ou Droite (▶) pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur le bouton Droite jusqu'à ce que la prochaine invite s'affiche.
3. L'écran de la console affiche l'invite SET TIME (définir l'heure) avec le paramétrage par défaut. La valeur de l'heure correspond aux valeurs actives (qui clignotent). Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider.

La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

## Profils utilisateur

La console permet d'afficher 4 profils utilisateurs. Chaque profil utilisateur contient des valeurs et des options qui lui sont propres :

- Sexe
- Âge
- Unités d'affichage
- Poids
- Volume sonore
- Effacer les entraînements

## Sélection d'un profil utilisateur

Chaque entraînement est sauvegardé dans le profil utilisateur. Veuillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

## Modification du profil utilisateur

1. À partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Maintenez le bouton USER (utilisateur) enfoncé pendant 3 secondes pour sélectionner votre profil utilisateur.
3. L'écran de la console affiche l'invite relative au sexe de l'utilisateur et la valeur active.

Appuyez sur les boutons Augmenter ou Diminuer pour modifier la valeur relative au sexe qui s'affiche, puis sur ENTER (entrée) pour accepter la valeur affichée.

**Remarque :** pour sortir de l'option User profile (profil utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).

4. Pour modifier les autres données utilisateur (âge, unités d'affichage, poids et luminosité de l'écran), aidez-vous des boutons Augmenter/Diminuer pour effectuer les réglages, puis validez chaque entrée en appuyant sur ENTER (entrée).

**Remarque :** pour revenir à l'invite précédente, appuyez sur le bouton Gauche, Retour (flèche).

5. L'écran de la console affiche l'invite Effacer les entraînements et la valeur active NO (non). Pour effacer tous les entraînements d'un utilisateur sélectionné, appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour afficher la valeur YES (oui) et appuyez sur ENTER (entrée). La console demande de confirmer l'effacement des entraînements. À l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), choisissez la valeur YES (oui) et appuyez sur ENTER (entrée). Les entraînements de l'utilisateur sont effacés.
6. La console affiche un écran de confirmation pendant deux secondes, puis passe à l'écran du mode Power-Up (actif).

## Programmes d'entraînement

Chaque programme d'entraînement est matérialisé par 30 colonnes représentant toute une variété d'entraînement. Pour chaque programme, les segments affichent soit l'inclinaison soit la vitesse. Si l'entraînement sélectionné est un programme de vitesse, la console demande d'indiquer la vitesse maximale choisie. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, ajustez la valeur, puis appuyez sur START (démarrage) pour la valider.

À mesure que l'entraînement avance, les colonnes passées sont masquées, afin que l'utilisateur ne voie que ce qui lui reste à parcourir. L'utilisateur peut également modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison à tout moment durant cet entraînement.

**⚠ Au sein d'un programme Profile (profil), la console émet un bip lorsque l'utilisateur passe au segment suivant. Faites attention aux changements de vitesse et d'inclinaison de chaque segment.**

**Si le son est coupé, la console affiche AUDIO OFF pendant quelques secondes.**

## Manuel

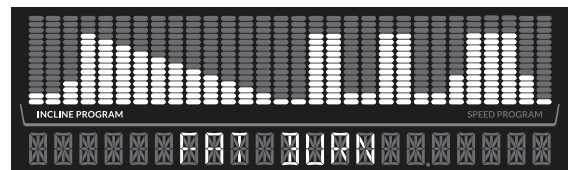
(Programme de vitesse - Entraînement à durée illimitée, 1 minute pour chaque colonne)

**Remarque :** le temps maximum est 99:59.



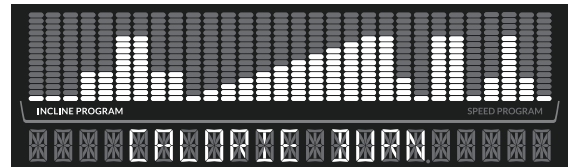
### Fat Burn (brûlage des graisses)

(Programme d'inclinaison - 30 minutes, 1 minute pour chaque colonne)



### Calorie Burn (brûlage des calories)

(Programme d'inclinaison - 30 minutes, 1 minute pour chaque colonne)

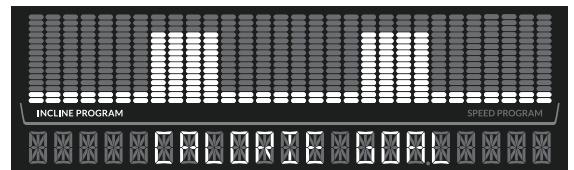


### Calorie Goal (objectif calories)

(Programme d'inclinaison - 300 calories, 1 minute pour chaque colonne)

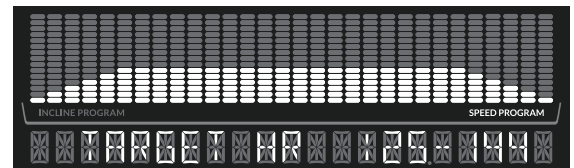
Avant l'entraînement, appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajouter l'objectif par incréments de 50 calories.

**Remarque :** minimum : 50 calories ; maximum : 9 950 calories.



### Target Heart Rate (HR) (fréquence cardiaque cible)

(Programme de vitesse - 30 minutes, plus la durée initiale nécessaire pour faire monter la fréquence cardiaque dans la zone d'endurance)



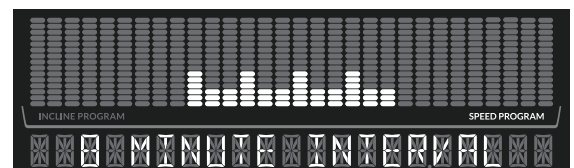
### Programmes de type Interval (fractionné)

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'utilisateur est encouragé à ajuster la vitesse de la courroie entre le sprint et une vitesse plus modérée (récupération). Ce changement est répété autant de fois qu'il y a d'intervalles. La console effectue le compte à rebours du temps restant dans chaque intervalle. La console affiche également l'intervalle en cours et le nombre d'intervalles restant à parcourir ("01/08" correspond par exemple au premier intervalle sur les 8).

**⚠** La plage de sprint de l'entraînement de type Interval (fractionné) correspond à une suggestion d'augmentation de l'intensité, que l'utilisateur ne doit suivre que si son niveau le permet.

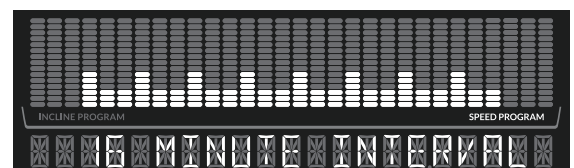
### 8 Minute Interval (intervalles 8 minutes)

(Programme de vitesse - 4 intervalles, sprint de 30 secondes et récupération de 90 secondes pour chaque intervalle)



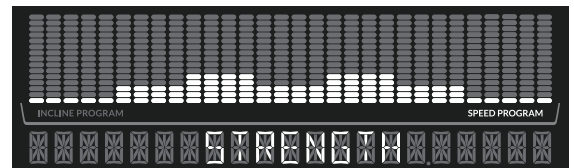
### 16 Minute Interval (intervalles 16 minutes)

(Programme de vitesse - 8 intervalles, sprint de 30 secondes et récupération de 90 secondes pour chaque intervalle)



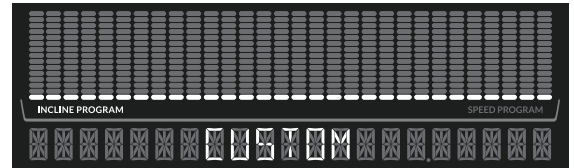
## Strength (renforcement musculaire)

(Programme de vitesse - 30 minutes, 1 minute pour chaque colonne)



## Custom (entraînement personnalisé)

(Programme d'inclinaison - Entraînement à durée illimitée, 1 minute pour chaque colonne ou entraînement sauvegardé)



Le programme Custom (entraînement personnalisé) permet à l'utilisateur de créer son propre programme à fur et à mesure de son entraînement, en ajustant l'inclinaison active dans chaque colonne. À la fin d'un entraînement, ce dernier est ajouté au programme Custom (personnalisé).

L'utilisateur peut ainsi l'y enregistrer. Toutes les modifications aux segments d'entraînement sont sauvegardées, afin que le même entraînement puisse être répété une fois sélectionné dans les entraînements personnalisés.

**Remarque :** une fois qu'un enregistrement terminé est sauvegardé comme étant personnalisé, le programme peut nécessiter une réinitialisation. Pour réinitialiser le programme Custom (personnalisé), maintenez enfoncé le bouton Custom (personnalisé) pendant 3 secondes. La console affiche RESET CUSTOM YES (réinitialiser après personnalisation Oui). Appuyez sur ENTER (entrée) pour effectuer la réinitialisation, ou sur PAUSE/STOP pour sortir de l'option de réinitialisation.

## Démarrage de l'entraînement

Pour commencer un entraînement :

1. Vérifiez le profil utilisateur sélectionné. Le cas échéant, appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour modifier le profil actif.
2. Enjambez la courroie et tenez-vous sur les marchepieds. Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité ; attachez le clip de la clé à vos vêtements.
3. Appuyez sur le bouton du programme de votre choix. La console affiche le programme sélectionné.
4. Appuyez sur le bouton START (démarrage).

Si l'entraînement sélectionné est un programme de vitesse, la console demande d'indiquer la vitesse maximale choisie. À l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), ajustez la vitesse maximale et appuyez sur ENTER (entrée). Le Programme Profile (profil) s'ajuste de sorte que la vitesse maximale soit la vitesse la plus élevée du programme une fois validée.

**⚠** La courroie ne démarre qu'au bout de 3 secondes et émet des bips audibles pendant le compte à rebours, sauf si le son est coupé. Si le son est coupé pour un programme de vitesse, la console affiche AUDIO OFF pendant quelques secondes.

**Remarque :** lisez bien la section Avant de commencer de votre manuel.


**⚠** Au sein d'un programme Profile (profil), la console émet un bip lorsque l'utilisateur passe au segment suivant, sauf si le son est coupé. Faites attention aux changements de vitesse et d'inclinaison de chaque segment.

Si durant un entraînement, l'utilisateur appuie sur un bouton de programme, la console lui demande de confirmer qu'il souhaite changer d'entraînement. Si l'utilisateur confirme son choix en appuyant sur ENTER (entrée), l'entraînement en cours se termine. Le nouveau programme s'affiche et commence dès que le bouton START (démarrage) est actionné.

## Changement du niveau d'inclinaison

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de l'inclinaison (▼) pour modifier l'angle d'inclinaison du plateau à tout moment durant un programme d'entraînement. La clé de sécurité doit être installée. Pour modifier rapidement le niveau d'inclinaison, appuyez sur le bouton de présélection de l'inclinaison, puis sur le bouton de confirmation de l'inclinaison. Le plateau s'ajuste au niveau d'inclinaison sélectionné.

**Remarque :** appuyez sur le bouton de confirmation de l'inclinaison dans les 12 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de l'inclinaison.

 **Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'en abaisser le niveau. Abaissez totalement le plateau après chaque entraînement.**

**S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse de la courroie et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.**

**Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.**

## Changement de la vitesse de la courroie

Durant un entraînement, la courroie démarre à 1.0 MI ou km/h. Pour ajuster la vitesse de la courroie par incréments de 1.0 MI ou km/h, appuyez sur le bouton d'augmentation ou de diminution de la vitesse. Pour un ajustement plus rapide, maintenez le bouton enfoncé.

Pour modifier rapidement le niveau de vitesse, appuyez sur le bouton de présélection de la vitesse, puis sur le bouton de confirmation de la vitesse. La courroie s'ajuste à la vitesse souhaitée.

**Remarque :** appuyez sur le bouton de confirmation de la vitesse dans les 12 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de la vitesse.

## Mise en pause ou arrêt d'un entraînement

1. Tout en maintenant fermement les poignées, descendez de la courroie et posez les pieds sur les marchepieds, de part et d'autre du plateau.
2. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. La courroie s'arrête.

**Remarque :** si un entraînement mis en pause n'est pas redémarré dans les 5 minutes, la machine met fin à l'entraînement et affiche les résultats.

3. Pour redémarrer votre entraînement, appuyez de nouveau sur START (démarrage). Pour arrêter l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton PAUSE/STOP. La console affiche les résultats de l'entraînement.
4. La console demande si l'entraînement doit être sauvegardé comme programme personnalisé. Choisissez une option à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer, puis appuyez sur ENTER (entrée). Après 5 secondes, la console active l'option choisie.

 **Pour éviter tout fonctionnement non supervisé de la machine, placez toujours l'interrupteur sur Off, ôtez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et de la machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

## Entraînement terminé/Résultats

Quand l'objectif d'un entraînement est atteint, la console affiche Workout Complete (entraînement terminé) pendant deux secondes, puis la courroie s'arrête. La console affiche ensuite les résultats de l'entraînement.

**Remarque :** si vous finissez un entraînement alors que le lecteur Flash USB est inséré dans le lecteur, la console n'exporte les nouveaux résultats que lorsque vous sortez du mode Results (résultats) et que la console affiche l'écran du mode Power-Up (actif). Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle s'éteint automatiquement.

## Personnaliser l'objectif du programme Calorie Goal (objectif calories)

L'objectif calories du programme Calorie Goal (objectif calories) peut être ajusté. Les nouvelles valeurs deviennent ainsi les valeurs par défaut.


1. Appuyez sur le bouton Calorie Goal (objectif calories).
2. Appuyez sur les boutons Augmenter et Diminuer pour ajuster la valeur de l'objectif calories.  
L'objectif calories par défaut est de 300. Il s'ajuste par incréments de 50 calories. 50 calories est la valeur minimale. 9 950 est la valeur maximale.
3. Appuyez sur ENTER (entrée) pour définir la valeur et lancer un programme Calorie Goal (objectif calories).

## Programme Target Heart Rate (HR) (fréquence cardiaque cible)

Le programme Target Heart Rate (HR) (fréquence cardiaque cible) ajuste l'inclinaison jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe dans une certaine zone. Quand la fréquence cardiaque entre dans la zone, l'entraînement de 30 minutes commence.

**Remarque :** la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant du moniteur.

1. Appuyez sur le bouton Target HR (FC cible).
2. La console affiche les valeurs de FC cible de l'utilisateur. Appuyez sur OK.

 **Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

Le programme Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilise l'âge de l'utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque d'endurance. Contrôlez l'âge indiqué dans le profil utilisateur.

**Remarque :** laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif. La console affiche la valeur de fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.

## Écran du Fitness Score

Le Fitness Score est calculé selon une estimation de la VO2 Max de l'utilisateur et des calories brûlées durant ses cinq derniers entraînements. Les estimations de la VO2 Max sont calculées à l'aide des données de performances (durée, distance et fréquence cardiaque moyenne ou moyenne estimée, si la première n'est pas disponible). La VO2 Max est le volume maximal d'oxygène qu'un organisme aérobie (ici un individu) peut consommer par unité de temps lors d'un exercice prolongé. (V = Volume, O2 = oxygène et Max = taux maximum).

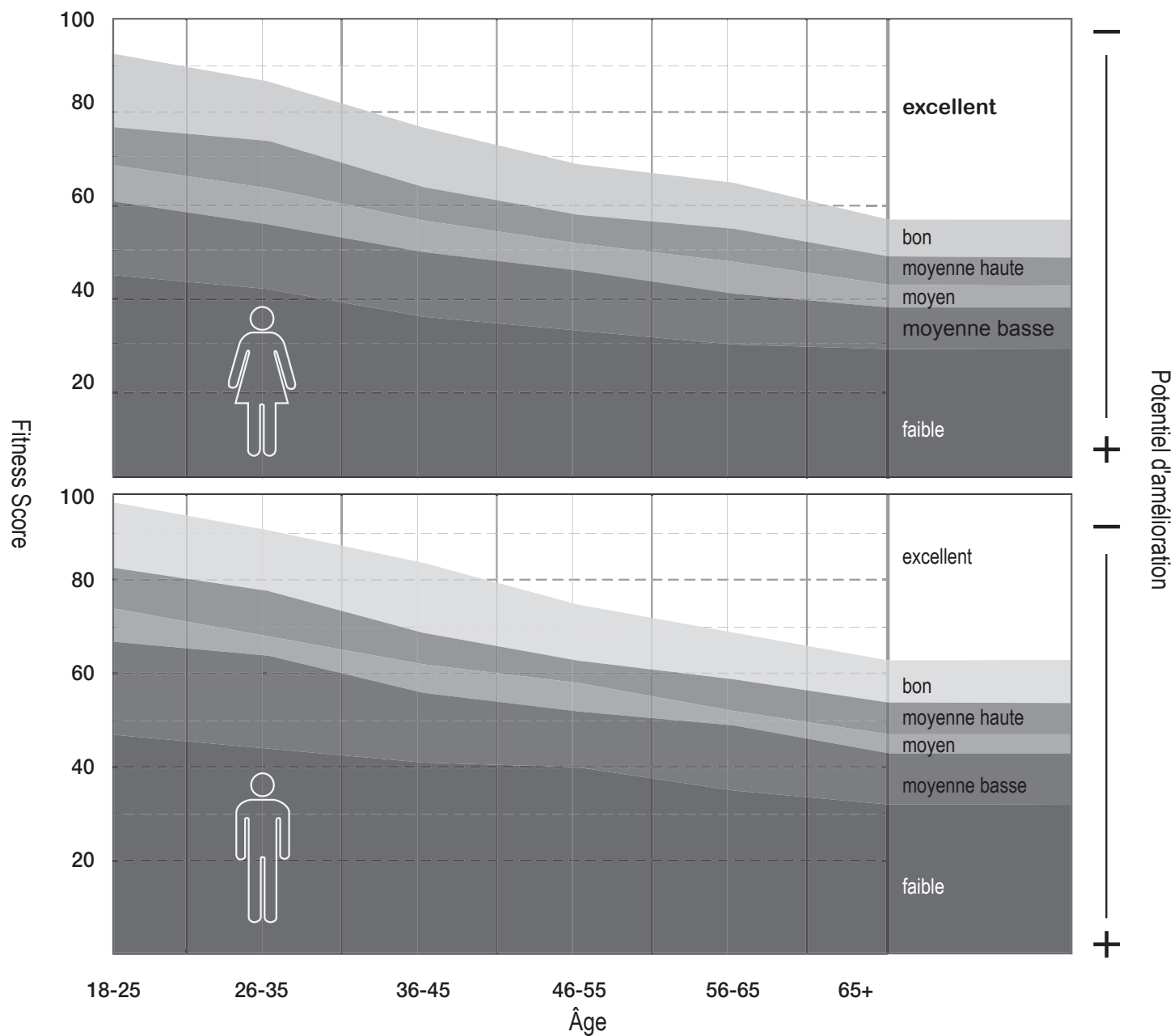
Pour tout entraînement terminé supérieur à 10 minutes ou 1 mile (1,6 km), la console applique ces valeurs d'entraînement à votre Fitness Score. Cette valeur s'affiche sur l'écran Fitness Score de la console.

**Remarque :** le calcul du Fitness Score est optimal avec le port d'une sangle thoracique. Vous devez pour cela effectuer un entraînement de 10 minutes ou 1 mile (1,6 km) au moins. Si aucune fréquence cardiaque n'est fournie, le Fitness Score est calculé à partir d'une approximation issue du profil utilisateur.

Le Fitness Score peut varier très légèrement pour un même utilisateur effectuant plusieurs fois un entraînement similaire. En revanche, s'il augmente l'intensité sur la même période, son score augmente. Le score étant dérivé de l'estimation de la VO2 Max, la plus petite augmentation du score peut témoigner d'une amélioration significative pour l'utilisateur.

**Remarque :** le Fitness Score peut légèrement baisser en cas de fatigue. Pour faire augmenter votre score et votre VO2 Max, alternez entre des périodes d'entraînement et de repos. Vous pourrez notamment vous entraîner plus longtemps et plus vite. Votre Fitness Score ne peut être comparé qu'à vos scores précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur.

## Niveau de l'utilisateur en fonction de son Fitness Score



## Félicitations

Lorsque certains objectifs sont atteints, la console émet un son, affiche l'objectif atteint et se met à clignoter.

- À chaque 100 calories brûlées
- Pour l'entraînement le plus rapide
- Pour l'entraînement le plus long
- Pour le nombre maximal de calories brûlées par minute (Cal/Min)

# Mode Machine Settings (paramétrage de la machine)

Le mode Settings (paramétrage) permet d'afficher le nombre total d'heures d'utilisation de la machine et les versions en cours des systèmes principaux.

1. Maintenez enfoncé le bouton PAUSE/STOP et le bouton Droite (▶) pendant 3 secondes en mode Power-Up (actif) pour accéder au mode Settings (paramétrage).

**Remarque :** appuyez sur PAUSE/STOP pour sortir du mode Settings (paramétrage) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).

2. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL HOURS) de la machine.
3. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
4. L'écran de la console affiche la version du micrologiciel de la console.
5. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
6. L'écran de la console affiche la version du micrologiciel du panneau de contrôle du moteur.
7. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
8. L'écran de la console affiche la version du micrologiciel BLE.
9. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
10. L'écran de la console affiche l'invite DISCONNECT BLE NO (déconnecter le Bluetooth Low Energy Non).

**Remarque :** pour déconnecter le transmetteur Bluetooth®, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer et sélectionnez DISCONNECT BLE YES (Déconnecter le Bluetooth Low Energy Oui), puis appuyez sur ENTER (entrée). La console sort du mode Paramétrage et retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).

11. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
12. L'écran de la console affiche l'invite VIEW ERROR MSG NO (afficher le message d'erreur Non). Cette option est réservée aux techniciens uniquement.
13. Appuyez sur le bouton Droite pour passer à l'option suivante.
14. L'écran de la console affiche l'invite RESET CONSOLE NO (réinitialiser la console, non).

**Remarque :** pour réinitialiser les paramètres d'usine de la console, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer et sélectionnez RESET CONSOLE YES (réinitialiser la console Oui), puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage). Éteignez la machine quand la console affiche POWER CYCLE NOW (fonctionnement moteur, maintenant).

15. Appuyez sur Droite pour sortir du mode Settings (paramétrage) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).



Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

**!** L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si elles se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

**! DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Chaque jour :** Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement, à l'exception du plateau. Le plateau est conçu pour tolérer l'usure sur ses deux faces. Si l'une des faces seulement est usée, il est inutile de le remplacer. Nous vous conseillons de faire appel à un technicien qualifié afin d'inverser le sens du plateau. À l'aide d'un chiffon humide, essuyez la machine et la console après chaque utilisation.

**Remarque :** évitez les accumulations d'humidité sur la console.

**Une fois par semaine :** Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Ôtez la poussière et la saleté de la machine.

**!** Ne retirez pas le coffrage du moteur de la machine, au risque de vous exposer à des tensions dangereuses et de vous blesser avec les parties mobiles. Les composants ne peuvent être réparés que par du personnel homologué ou selon les procédures fournies par Nautilus, Inc.

**Remarque :** n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

**Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation :** Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

**Une fois par trimestre :** Ou au bout de 25 heures—Lubrifiez la courroie avec un lubrifiant 100 % silicone.

**!** Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.

**Remarque :** n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

## Nettoyage

**! DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine.

Après chaque utilisation, essuyez le tapis de course afin qu'il reste propre et sec. Il vous faudra parfois utiliser un produit vaisselle doux pour retirer la saleté et le sel du tapis, des parties peintes et de l'affichage.

**AVIS :** si nécessaire, nettoyez la console à l'aide d'un produit vaisselle non abrasif et d'un chiffon doux. N'utilisez pas de solvant à base de pétrole, de produit de nettoyage pour automobile ni de produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console à la lumière directe du soleil ou sous de hautes températures. N'appliquez pas de grandes quantités d'eau sur la console.

## Ajustement de la tension de la courroie

Si la courroie commence à glisser en cours d'utilisation, sa tension doit être ajustée. La partie arrière du tapis de course comporte des boulons.

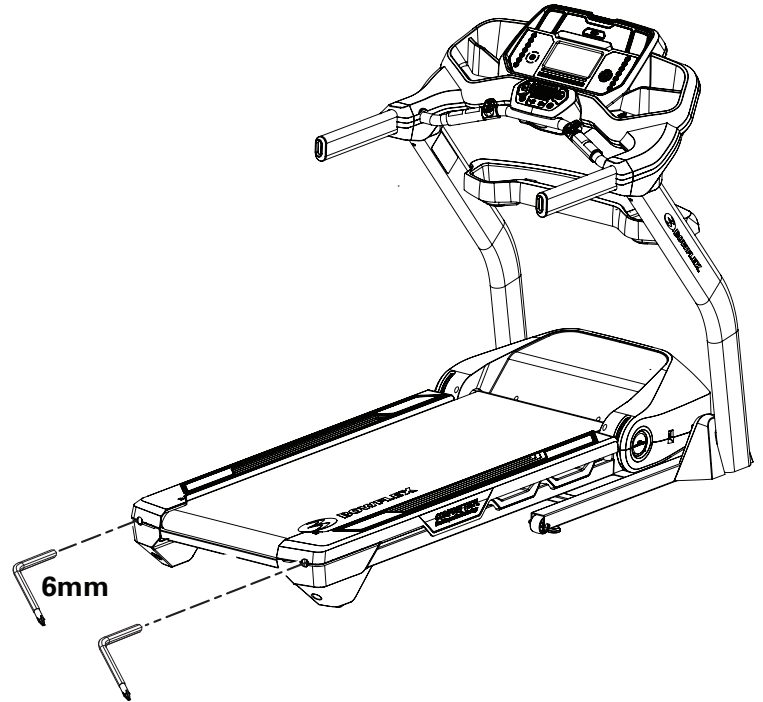
1. Ôtez la clé de sécurité et rangez-la en lieu sûr.

**!** Lorsque la machine ne fonctionne pas, ôtez la clé de sécurité et rangez-la hors de portée des enfants.

2. Assurez-vous que le commutateur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.
3. À l'aide d'une clé hexagonale de 6 mm, tournez alternativement les boulons droit et gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Après avoir ajusté chaque côté en effectuant un demi-tour, inspectez la courroie. Lorsque la courroie est correctement ajustée, elle ne doit avoir que 2,5 cm de jeu en milieu de plateau. Pour vérifier, tirez sur la courroie en milieu de plateau, puis mesurez la distance qui la sépare de ce dernier. Si la mesure fait plus de 2,5 cm, la courroie est trop lâche. Le cas échéant, recommencez la procédure.

Si vous tournez davantage d'un côté que de l'autre, la courroie se déplace latéralement et doit être réalignée.

**AVIS :** une tension excessive du tapis provoque un frottement superflu et une usure excessive de la courroie et des composants électroniques.



## Alignement de la courroie

La courroie doit toujours être centrée sur le tapis. Le style de course et une surface non plane peuvent provoquer un décentrage. Quand le tapis est décentré, il convient de procéder à des ajustements mineurs des deux boulons à l'arrière du tapis de course.

1. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour actionner la courroie.

**!** Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

2. Placez-vous à l'arrière du tapis de course pour voir dans quelle direction la courroie dévie.
3. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans le sens inverse.  
Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans l'autre sens.
4. Surveillez la trajectoire du tapis pendant environ 2 minutes. Continuez d'ajuster la courroie jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
5. Appuyez deux fois sur PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre fin à l'entraînement Quick Start (démarrage rapide).

## Lubrification de la courroie

Votre tapis de course est équipé d'un système de plateau et de courroie qui nécessitent peu d'entretien. La courroie est pré-lubrifiée. Le frottement du tapis peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil. Lubrifiez le tapis tous les 3 mois ou au bout de 25 heures d'utilisation, au premier terme échu. Même si vous n'utilisez pas le tapis de course, la silicone se résorbera et le tapis s'asséchera. Pour des performances optimales, lubrifiez régulièrement le plateau avec un lubrifiant silicone, en respectant les instructions suivantes :

1. Mettez la machine hors tension en actionnant son interrupteur.
2. Débranchez complètement le tapis de course de la prise murale et retirez le cordon d'alimentation de la machine.

**⚠ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Remarque :** assurez-vous que le tapis de course se trouve sur une surface facile à nettoyer.

3. Appliquez quelques gouttes de lubrifiant silicone sur le plateau sous le tapis. Soulevez délicatement le tapis et appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur toute sa largeur. Vous pouvez également appliquer une très fine couche de lubrifiant silicone sur le plateau en dessous de la courroie.

**AVIS :** Toujours utiliser un lubrifiant 100 % silicone. N'utilisez jamais de dégraissant comme le WD-40®, qui pourrait entraîner une diminution importante des performances. Nous vous recommandons d'utiliser les produits suivants :

- 100 % silicone, disponible dans la plupart des points de vente de pièces automobiles et d'accessoires.
- Kit de lubrification spécial tapis de course Lube-N-Walk®, disponible chez votre spécialiste fitness local ou chez Nautilus, Inc.

**⚠** Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.

4. Faites tourner la courroie de la moitié de sa circonférence, puis appliquez de nouveau du lubrifiant.

**⚠** Si vous utilisez du lubrifiant en spray, attendez 5 minutes avant de remettre la machine sous tension, afin que l'aérosol se dissipe.

5. Rebranchez le cordon d'alimentation à la machine puis à la prise murale.
6. Mettez la machine sous tension en actionnant son interrupteur.
7. Placez-vous d'un côté de la machine, puis commencez à faire tourner la courroie à la vitesse la plus lente. Laissez-la tourner pendant environ 15 secondes.

**⚠** Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

8. Éteignez votre machine.
9. Veillez à retirer du plateau tout lubrifiant excédentaire.

**⚠** Pour éviter tout risque de glissade, vérifiez qu'il n'y ait pas de graisse ou d'huile sur la surface du plateau. Essuyez tout excès d'huile de la surface de l'appareil.

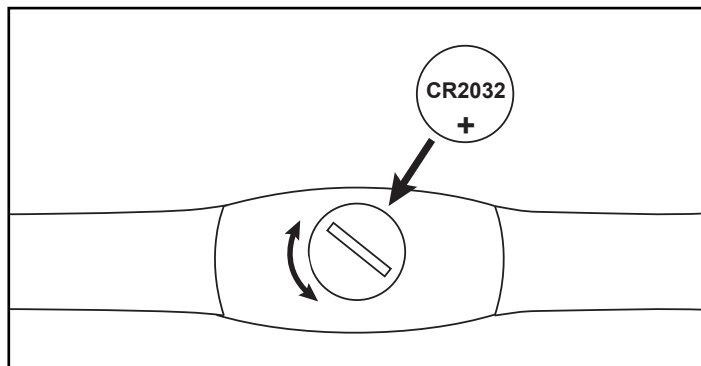
La console affiche LUBRICATE BELT (lubrifier la courroie) suivi de REVIEW USER MANUAL (consulter le manuel utilisateur) au moment de son paramétrage, afin de vous rappeler d'inclure ces deux étapes dans votre planning d'inspection. N'appliquez le lubrifiant qu'en cas de nécessité. Appuyez sur un bouton pour accepter ce rappel.

## Remplacer la pile de la sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque

La sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque utilise une pile CR2032.

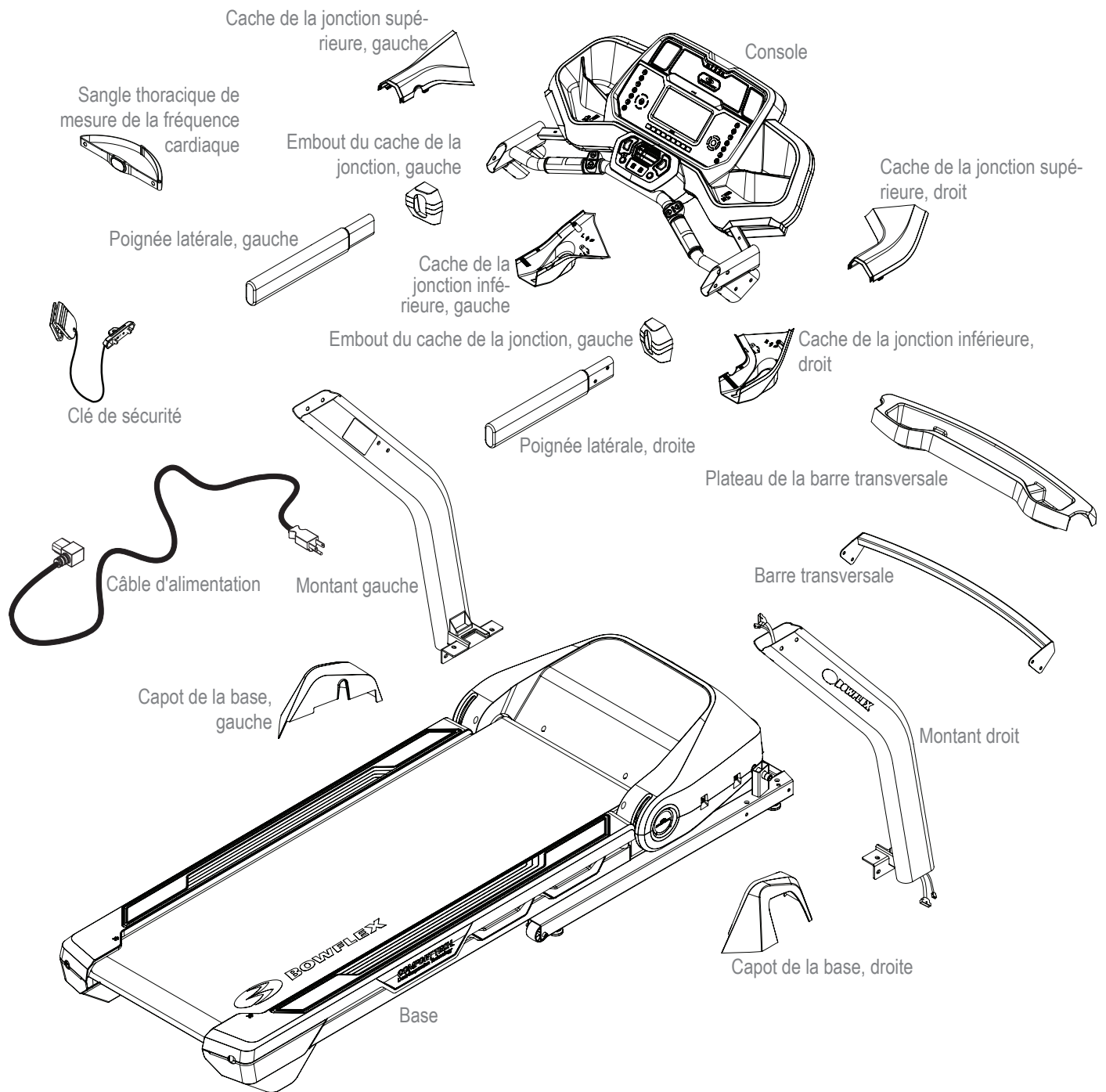
**⚠ Ne suivez pas cette procédure en extérieur ou dans un environnement humide.**

1. À l'aide d'une pièce, dévissez le couvercle à encoche du compartiment de la pile. Ôtez le couvercle.
2. Insérez la pile dans le compartiment avec le symbole + en haut.  
**Remarque** : la sangle thoracique utilise des piles CR2032.
3. Réinstallez le couvercle sur le compartiment.
4. Mettez au rebut les piles usagées. Effectuez la mise au rebut dans le respect de la réglementation locale et/ou des centres de recyclage agréés.
5. Inspectez votre sangle thoracique afin d'en vérifier le bon fonctionnement.

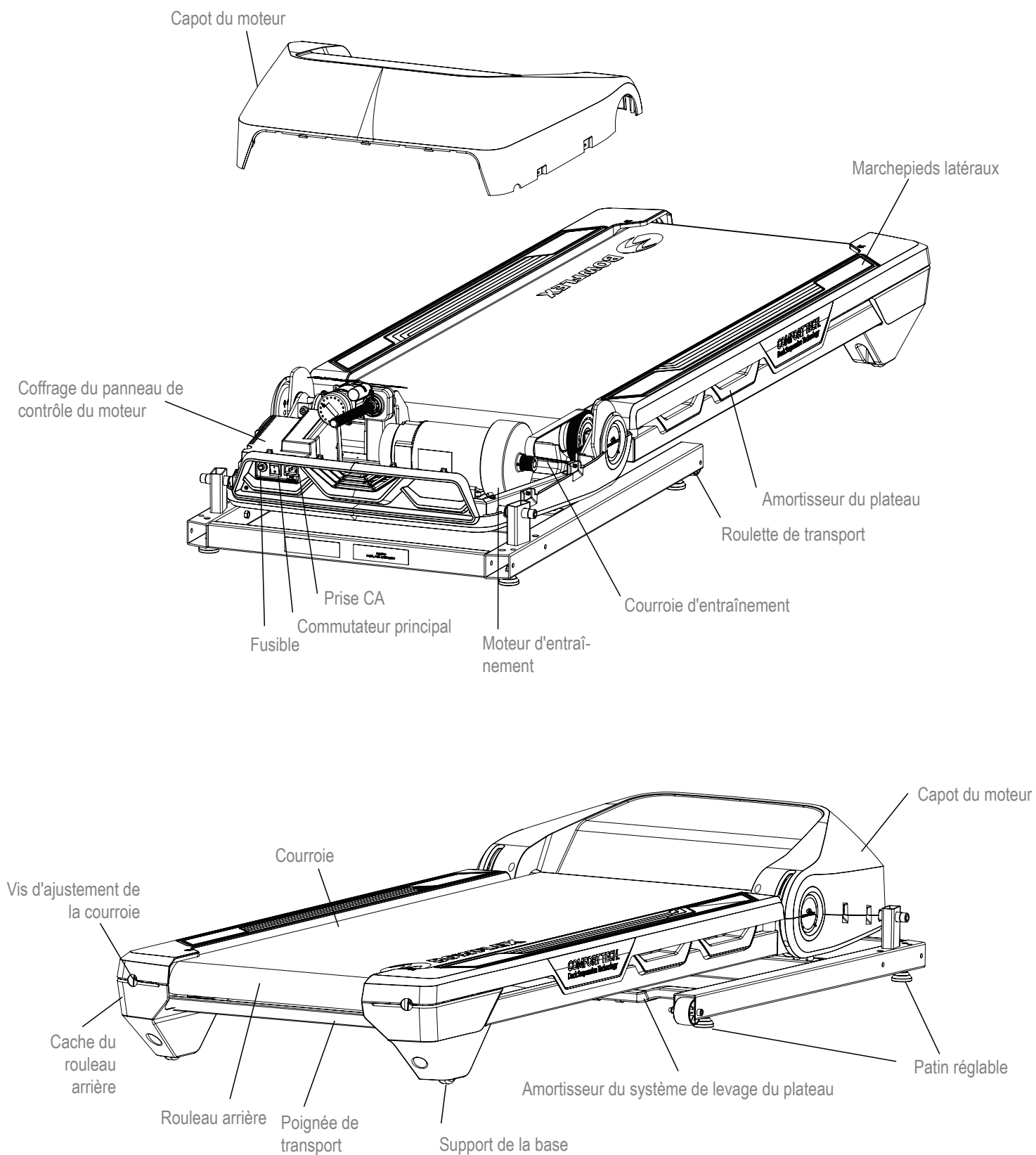


**⚠ N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.**

## Pièces d'entretien



## Pièces de maintenance (base)



| État/Problème  | Éléments à vérifier  | Solution   |
|--|--|--|
| Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas                    | Vérifier la prise murale   | Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.  |
|  | Vérifier la connexion à l'avant de l'unité                         | La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer le cordon d'alimentation ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.   |
|  | Vérifier l'intégrité du câble des données                          | Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.   |
|  | Vérifier les connexions du câble des données                       | Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.  |
|  | Vérifier tout dommage de la console                                | Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.   |
|  | Écran de la console  | Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, la remplacer.  |
| L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas  | Poignée à capteur  | Vérifier que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.  |
|  | Mains sèches ou calleuses  | Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pouvez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness. |
|  |  | Si les tests ne révèlent pas d'autre problème, contacter le service client pour toute assistance.  |
| L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télémétrique ne s'affiche pas | Sangle thoracique  | La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide. Vérifier que la courbe de l'émetteur est orientée vers le haut.   |
|  | Vérifier le profil utilisateur                                     | Sélectionner l'option Edit User Profile (modifier le profil utilisateur) du profil correspondant. Accéder aux paramètres WIRELESS HR (FC sans fil) et vérifier que la valeur en cours est réglée sur ON.   |
|  | Interférences  | Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)   |
|  | Remplacer la sangle thoracique                                     | Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.  |
|  | Remplacer la console   | Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).  |
| L'affichage de la vitesse est imprécis                                       | L'unité de mesure n'est pas la bonne. (Affichage métrique/anglais) | Changer les unités affichées.  |
| La vitesse ne change pas (la machine se met en marche et fonctionne).        | Vérifier la console  | Vérifier tout signe visuel de dommage à la console. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.   |
|  | Câbles d'E/S inférieur et supérieur (nécessite d'ôter la console)  | Tous les fils des câbles doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.   |
|  | Courroie d'entraînement  | Vérifier que la courroie d'entraînement est bien autour de la poulie et du moteur ; contrôler sa tension.  |
|  |  | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).  |
|  |  | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).  |

| État/Problème  | Éléments à vérifier   | Solution   |
|--|---|--|
| La vitesse ne change pas (la machine se met en marche et fonctionne).    | Vérifier la console   | Vérifier tout signe visuel de dommage à la console. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.   |
|  | Câbles d'E/S inférieur et supérieur (nécessite d'ôter la console)     | Tous les fils des câbles doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.   |
|  | Courroie d'entraînement   | Vérifier que la courroie d'entraînement est bien autour de la poulie et du moteur ; contrôler sa tension.  |
|  |   | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).                      |
|  |   | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).                      |
| L'inclinaison ne change pas (la machine se met en marche et fonctionne). | Vérifier la console   | Vérifier tout signe visuel de dommage à la console. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.   |
|  | Câbles d'E/S inférieur et supérieur (nécessite d'ôter la console)     | Tous les fils des câbles doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.   |
|  | Mécanisme d'ajustement de l'inclinaison (nécessite d'ôter les caches) | Vérifier que le mécanisme d'ajustement est arrimé à la vis de guidage du moteur d'inclinaison.   |
| La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation        | Vérifier la prise murale  | Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.  |
|  | Vérifier la connexion à l'avant de l'unité                            | La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer le cordon d'alimentation ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.                                       |
|  | Vérifier l'intégrité du câble des données                             | Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.   |
|  | Vérifier les connexions et l'orientation des câbles                   | Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.  |
|  | Réinitialiser la machine  | Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.  |
|  |   | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).                      |
| Le ventilateur ne s'allume pas/ ne s'éteint pas                          | Réinitialiser la machine  | Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.  |
| Le ventilateur ne s'allume pas, mais la console fonctionne               | Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué                          | Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Ôter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, détacher la console. Remplacer la console en cas d'échec. |
| L'unité bouge/n'est pas à niveau   | Vérifier l'ajustement des patins réglables                            | Ajuster les patins réglables.  |
|  | Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée                    | Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.   |
| La courroie émet un bruit sourd  | Courroie  | Utiliser le tapis de course. Le bruit disparaîtra au bout d'un certain temps de rodage.  |



|   |  |  |
|---|--|--|
| La courroie n'est pas centrée   | Mise à niveau de la machine                | Vérifier que la machine est bien à l'horizontale. Consulter la procédure Mise à niveau de la machine de ce manuel.   |
|   | Tension et alignement de la courroie       | Vérifier que la courroie est centrée et que la tension est correcte. Consulter les procédures d'ajustement de la tension et d'alignement du tapis dans ce manuel.  |
| Le moteur semble forcer   | Lubrification à la silicone de la courroie | Appliquer de la silicone sur la surface intérieure de la courroie. Consulter la procédure de lubrification du tapis de ce manuel.  |
| La courroie patine ou glisse en cours d'utilisation.  | Tension de la courroie                     | Ajuster la tension de la courroie à l'arrière de la machine. Consulter la procédure d'ajustement de la tension de la courroie de ce manuel.  |
| La courroie s'arrête en cours d'utilisation   | Clé de sécurité                            | Placer la clé de sécurité dans la console. (Consulter la procédure d'arrêt d'urgence de la section Précaution de sécurité.)  |
|   | Surcharge du moteur                        | L'unité peut être surchargée et consommer trop de courant, ce qui coupe l'alimentation afin de protéger le moteur. Consulter le programme d'entretien pour la lubrification de la courroie. Vérifier que la tension de la courroie est correcte puis remettez l'unité en marche. |
|   |  | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).  |
| La console affiche LUBRICATE BELT (lubrifier la courroie) suivi de REVIEW USER MANUAL (consulter le manuel utilisateur) | Lubrification de la courroie               | Consulter le planning et procéder à la lubrification si nécessaire. Appuyer sur un bouton pour sortir.   |
| La console affiche un programme différent toutes les 15 secondes  | La console est en mode Démonstration       | Maintenir enfoncés les boutons ENTER (entrée) et PAUSE/STOP pendant 3 secondes.  |
| Les résultats d'entraînement ne se synchronisent pas avec le dispositif Bluetooth®                                      | Mode en cours sur la console               | La machine doit être en mode Idle (actif) pour se synchroniser. Appuyer sur le bouton PAUSE/STOP jusqu'à ce que le mode Power-Up (actif) s'affiche.  |
|   | Durée totale de l'entraînement.            | Seuls les entraînements de plus de 1 minutes peuvent être sauvegardés et postés par la console.  |
|   | Machine                                    | Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.  |
|   | Dispositif Bluetooth®                      | Vérifier que votre dispositif est équipé du Bluetooth® et que ce dernier est activé.   |
|   | Appli fitness                              | Vérifier les caractéristiques de l'appli fitness et la compatibilité de votre dispositif.  |
|   |  | Contactez <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.  |

## Introduction et présentation

Bienvenue dans le Guide de perte de poids Bowflex™. Cet ouvrage, conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex®, vous aidera à :

- Perdre du poids et rester mince
- Améliorer votre santé et votre condition physique
- Avoir plus d'énergie et de vitalité

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

En vous concentrant sur les trois axes principaux du Guide de perte de poids Bowflex™ -qualité, équilibre et régularité- vous atteindrez et conserverez votre poids de santé tout en parvenant aux objectifs de santé que vous vous serez fixés pour les 6 mois à venir et au-delà.

- **Qualité** – Ce programme met l'accent sur l'importance de manger davantage d'aliments complets et de tirer au mieux parti des nutriments absorbés. Par ailleurs, le fait de consommer des aliments simples et naturels, comme les fruits, les légumes, le poisson, les protéines maigres, les œufs, les haricots/fèves, les fruits à coques et les féculents complets, fournit un apport en vitamines, minéraux, fibres, protéines et graisses saines dont le corps a besoin.
- **Équilibre** – Chaque repas et en-cas présenté dans ce guide apporte une source de fibres ou de « glucides malins », de protéines et de graisses saines, qui apportent de l'énergie tout au long de la journée et permettent de s'entraîner efficacement. Le respect de cet équilibre permet de retarder la sensation de faim et donc de perdre du poids.
- **Régularité** – Il est important de consommer à peu près le même nombre de calories chaque jour, que ce soit pour le métabolisme ou le mental. Il n'est jamais bon d'alterner les périodes d'excès et les périodes de jeûne ou de privation. Suivez plutôt ce guide, qui vous aidera à reprendre votre santé en main.

## Résultats et attentes

Les résultats obtenus dépendent de l'âge, du poids de départ et du niveau d'exercices. Vous pouvez toutefois espérer perdre en moyenne entre 1 et 3 lb (soit de 500g à 1,5 kg environ) par semaine.

### 5 conseils pour réussir sur le long terme

1. **Consignez ce que vous mangez dans un journal**, sans omettre d'y noter vos sensations de faim et la quantité d'eau que vous ingérez. Vous trouverez des journaux en ligne gratuits et des applications mobiles sur [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) et [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
2. **Pesez-vous et prenez vos mensurations toutes les semaines** – ni plus, ni moins. Il est inutile de se peser tous les jours ou tous les deux jours. Vous suivrez ainsi votre progression sans vous décourager parce que votre courbe de poids ne descend pas assez vite. N'oubliez pas que le poids est juste un chiffre et qu'il dépend autant de la prise de muscles que de la perte de graisse. Pour savoir si vous progressez, demandez-vous plutôt comment vous vous sentez dans vos vêtements. Il s'agit là d'un excellent indicateur qui vous aidera à savoir comment votre corps s'adapte aux exercices et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter de trop manger, mesurez vos portions de féculents (riz, pâtes, céréales), haricots/fèves, fruits à coques, huiles et produits laitiers. Le Guide des portions vous aidera pour les autres types d'aliments.
4. **Organisez-vous** – Faites vos menus à la semaine ou remplissez votre journal un jour à l'avance. Une bonne organisation est la clé du succès, surtout si vous sortez ou dînez à l'extérieur.
5. **Mettez en place des habitudes alimentaires sur le long terme** – Le court terme ouvre souvent la voie à de mauvais choix. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez être à long terme, c'est-à-dire plus mince et en meilleure santé, plutôt que sur les petites satisfactions temporaires qui ne vous empêcheront pas de céder aux tentations.

## Comment utiliser ce Guide

- **Prenez votre petit-déjeuner dans les 90 minutes après vous être levé et planifiez vos repas et en-cas de la journée**
  - Ne restez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
  - Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, commencez par prendre un fruit, puis prenez un en-cas 1 à 2 heures plus tard. Le corps s'adapte à l'absence de prise de petit-déjeuner, mais si vous vous efforcez de manger tôt le matin tout en réduisant vos portions au dîner, vous remarquerez que vous aurez davantage faim le matin. C'est là un excellent signe que votre métabolisme fonctionne.

- **Variez vos repas**
  - Choisissez une option du planning (Homme ou Femme) pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, sans perdre de vue la taille des portions
  - Choisissez 1 à 2 options d'en-cas par jour
  - Vous pouvez substituer un en-cas par un « petit plaisir » de moins de 150 calories
  - Aidez-vous du planning, des exemples de repas et de la liste des achats pour créer vos propres repas variés
  - Vous pouvez choisir parmi n'importe quel type de protéines, légumes ou « glucides malins » des menus suggérés. Exemple :
    - Dinde ou thon
    - Poisson/fruits de mer ou poulet
    - Légumes cuits ou salade
- **Optez pour les bonnes calories**
  - Éliminez les boissons hautement caloriques comme les sodas, les jus, les boissons au café et l'alcool
  - Buvez de l'eau, du thé non sucré et du café. Prenez au moins 2 litres d'eau par jour pour bien vous hydrater
- **Si vous avez toujours faim après manger ou entre les repas :**
  - Prenez un verre d'eau et attendez 15-20 minutes. Nous prenons souvent la soif (voire même l'ennui !) pour de la faim. Évitez de manger dès que vous avez faim. La sensation passe parfois.
  - Si vous avez toujours faim au bout de 15-20 minutes, prenez un en-cas ou un mini-repas constitué d'un fruit, de légumes et de protéines.

#### **Si vous avez pour objectif de prendre du muscle :**

- Suivez le même planning, mais augmentez les portions dans les mêmes proportions afin d'augmenter le nombre de calories quotidiennes. Augmentez par exemple la taille des portions de protéines et de « glucides malins » de 50%. Vous pouvez également prendre un en-cas.
- N'oubliez pas de prendre un en-cas dans les 30 minutes après votre entraînement. Prenez des glucides (fruits, etc.) avec des protéines (yaourt, lait ou protéines en poudre) afin de favoriser la croissance musculaire et la récupération. Pensez au chocolat au lait !

## **Présentation des plannings**

Le planning Femme fournit environ 1400 calories, contre 1600 pour le planning Homme. Les excellentes qualités nutritionnelles de ces deux plannings vous aideront à perdre du poids et à vous sentir bien tout en vous permettant de tirer le meilleur parti des calories que vous ingérez. Les vitamines, minéraux et antioxydants issus des aliments complets aident à rester en bonne santé et permettent à la plupart des gens de perdre du poids. N'oubliez pas que le métabolisme varie grandement en fonction de l'âge, de la taille, du poids, du niveau d'activité et de la génétique. Gardez toujours un œil sur votre poids, votre sensation de faim et votre énergie. Ajustez les calories consommées, le cas échéant.

#### **Si vous avez plus de 55 ans :**

- À partir de 55 ans, le métabolisme ralentit et nécessite moins de calories. Prenez trois repas par jour, avec éventuellement un en-cas.

#### **Si vous avez moins de 25 ans :**

- En dessous de 25 ans, le corps peut avoir besoin de davantage de calories. Prenez un en-cas supplémentaire si vous avez une baisse d'énergie ou si vous avez très faim.

## **Petit-déjeuner**

Le petit déjeuner doit être composé de « glucides malins », de fruits, et d'une source de protéines, qui contient également des graisses. En équilibrant les glucides et les fibres issues des « glucides malins », ainsi que les fruits, les protéines et les graisses, vous puiserez suffisamment d'énergie tout en contrôlant votre faim tout au long de la journée.

## **En-cas**

Les en-cas doivent apporter des glucides et des protéines pour que le taux de sucre dans le sang soit constant. Ainsi, vous n'aurez pas faim et ne ressentirez pas de fatigue passagère,

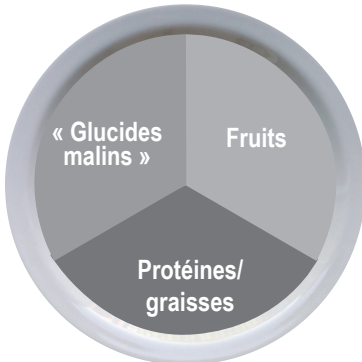
que l'on expérimente généralement après avoir consommé des en-cas très riches en glucides, comme les chips, les bonbons, les sodas et les biscuits salés.

## Déjeuner et dîner

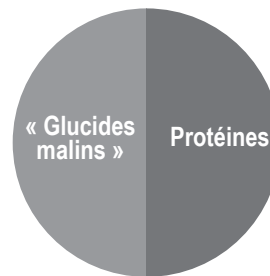
Le déjeuner doit se composer de fibres rassasiantes comme les légumes et les « glucides malins », ainsi que de protéines maigres ou de faible teneur en matières grasses. Les graisses saines peuvent provenir de protéines rajoutées durant la cuisson (comme des fruits à coques sur la salade), ou d'une sauce/vinaigrette (huile et vinaigre).

Voici une journée type :  
(voir le guide des portions)

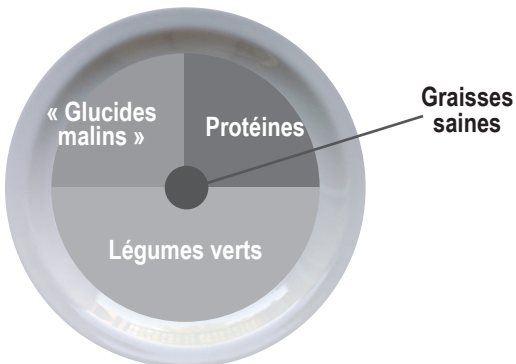
### Petit-déjeuner



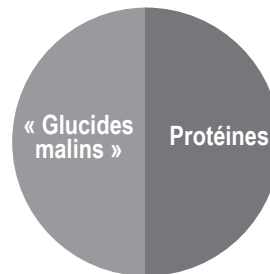
### En-cas 1



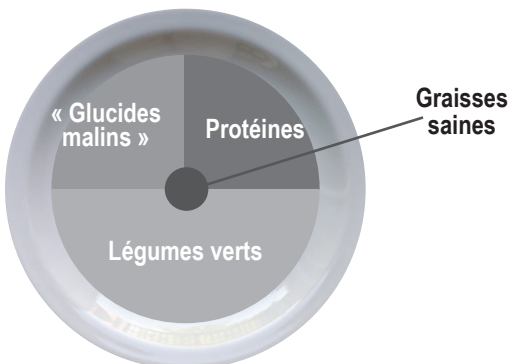
### Déjeuner



### En-cas 2



### Dîner



| Petit-déjeuner   | Fruit                       | « Glucides malins »                             | Protéines/grasses                        |
|--|-----------------------------|---|--|
| <b>Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques</b> Faire chauffer des flocons d'avoine complets dans de l'eau. Ajouter des fruits, des fruits à coques, du lait, de la cannelle et du miel.                        | Baies ou banane             | Avoine complète (cuisson normale ou rapide)     | Fruits à coques et lait                  |
| <b>Muffin aux œufs</b> Faire cuire les œufs. Faire griller le pain et recouvrir d'une tranche de fromage, d'une tranche de jambon et d'une tomate.   | Tomate                      | Muffin anglais ou pain à sandwiches             | Œuf, jambon et fromage                   |
| <b>Parfait au yogourt super vitaminé</b> Recouvrir un yaourt de fruits. Parsemer d'une portion de fruits à coques, 2-3 c. à soupe de germes de blé ou de graines de lin moulues, 1 c. à soupe d'avoine et de cannelle. | Tranches de fruits au choix | Avoine, germes de blé et graines de lin moulues | Yaourt grec nature 0% et fruits à coques |
| <b>Sandwich beurre de cacahuètes et pommes</b> Faire griller du pain. Tartiner de beurre de cacahuètes, ajouter de fines tranches de pommes et 1 c. à café de miel.  | Tranches de pomme           | Pain à sandwiches, pain ou bagel                | Beurre de cacahuètes                     |

| Déjeuner et dîner   | Protéines maigres                                    | « Glucides malins »           | Légumes verts  |
|---|--|-------------------------------|--|
| <b>Longe de porc, patates douces et haricots verts</b>  | Longe de porc grillée ou au four                     | Patates douces au four        | Haricots verts   |
| <b>Sauté de poulet</b><br>Parfumer avec 2 c. à soupe de sauce teriyaki  | Blancs de poulet ou cuisses désossées, sans peau     | Riz brun ou blanc             | Faire sauter les légumes verts (frais ou congelés)     |
| <b>Tacos au bœuf et salade</b> (3 pour les hommes, 2 pour les femmes)<br>Ajouter la sauce et la coriandre et parsemer de fromage râpé   | Bavette ou faux-filet                                | Tortillas de maïs             | Salade   |
| <b>Pâtes au blé complet aux crevettes ou haricots blancs en sauce marinara</b>  | Crevettes (congelées ou fraîches) ou haricots blancs | Pâtes de blé complet          | Brocolis cuits à la vapeur                             |
| <b>Steak haché avec frites au four, maïs et salade</b><br>Steak haché grillé. Faire cuire les pommes de terre au four, 25-30 minutes à 200°C, sur une plaque légèrement huilée. | Bœuf ou dinde hachée maigre                          | Frites cuites au four         | Épis de maïs et salade                                 |
| <b>Wrap de thon et avocat avec soupe de légumes</b><br>Utiliser 90g de thon (1 boîte). Recouvrir de laitue, tomate, avocat et moutarde.   | Thon   | Wrap à haute teneur en fibres | Soupe de légumes (maison ou à faible teneur en sodium) |

| En-cas  |                         |
|---|-------------------------|
| « Glucides malins »                           | Protéines               |
| 1 pomme moyenne                               | 10-15 amandes           |
| Carottes nouvelles                            | 2 c. à soupe de houmous |
| 1 portion de crackers*                        | 1 bâton de fromage      |
| Barre énergétique ou protéinée <200 calories* |                         |

\*Voir [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) pour des conseils d'achat.

### « Petits plaisirs » en option

Vous pouvez remplacer l'En-cas 2 par un « petit plaisir » de 100-150. Il est possible d'en consommer un par jour, mais nous vous recommandons de vous limiter à 3 ou 4 petites tentations par semaine. Optez pour la solution qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- 1/2 « cup » de crème glacée à faible teneur en matières grasses
- 1 petit sachet de chips
- 100 ml de vin ou 350 ml de bière légère
- 3 « cups » de maïs soufflé ou de popcorn

### Programme sur 3 jours - Exemple

Selon les repas proposés ci-dessous, voici un exemple de programme que vous pouvez suivre sur 3 jours :

|  | Jour 1                            | Jour 2                                 | Jour 3  |
|--|-----------------------------------|--|---|
| <b>Petit-déjeuner</b>                              | Muffin aux œufs                   | Parfait au yogourt super vitaminé      | Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques |
| <b>En-cas 1</b>                                    | Pommes et amandes                 | Crackers Nut Thins® + bâton de fromage | Carottes nouvelles et houmous                   |
| <b>Déjeuner</b>                                    | Wrap de thon et avocat avec soupe | Reste du dîner - Jour 1                | Reste du dîner - Jour 2                         |
| <b>En-cas 2 ou « petit plaisir » (facultatifs)</b> | 1/2 « cup » de crème glacée       | Barre énergétique                      | Popcorn allégé (100 calories)                   |
| <b>Dîner</b>                                       | Pâtes aux crevettes               | Sauté de poulet                        | Steak haché                                     |

## Guide des portions

Chaque aliment ci-dessous correspond à une part

| HOMME   | FEMME  |
|---|--|
| <b>PROTÉINES</b>  |  |
| 2 œufs<br>140 g de poulet, poisson, viande maigre ou tofu<br>2/3 de « cup » de haricots ou de lentilles*<br>1 « cup » de yaourt grec<br>40 g de fromage*  | 1 œuf<br>85 g de poulet, poisson ou viande maigre<br>1/2 de « cup » de haricots ou de lentilles*<br>1/2 « cup » de yaourt grec*<br>40 g de fromage*  |
| <b>GRAISSES SAINES</b>  |  |
| 2 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou d'arachides*<br>2 c. à café d'huile d'olive, de lin ou de noix<br>1/4 de « cup » de fruits à coques<br>1/3 d'avocat moyen   | 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou d'arachides*<br>1 c. à café d'huile d'olive, de lin ou de noix<br>1/8 de « cup » ou 2 c. à soupe de fruits à coques (approx. 15 amandes)<br>1/4 d'avocat moyen   |
| <b>« GLUCIDES MALINS »</b>  |  |
| 1 « cup » de féculents cuits (1/2 « cup » de féculents crus) : avoine, riz brun, quinoa, pâtes<br>1 patate douce ou pomme de terre<br>2 tortillas de maïs<br>1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.)<br>1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres | 1/2 « cup » de féculents cuits (1/4 de « cup » de féculents crus)<br>1/2 patate douce ou pomme de terre<br>2 tortillas de maïs<br>1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.)<br>1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres |
| <b>FRUITS</b>   |  |
| 1 pomme, orange ou poire moyennes<br>1 petite banane (de la longueur de la main)<br>1 « cup » de baies ou de tranches de fruits<br>1/4 de « cup » de fruits secs (frais ou congelés)  |  |
| Légumes verts* Vous pouvez en consommer autant que vous voulez, à l'exception des pois et du maïs, limités à 1/2 « cup » par portion.   |  |
| 2 « cups » d'épinards ou de laitue = 2 paumes de main<br>1 « cup » de crudités<br>1/2 « cup » de légumes verts cuits<br>175 ml de jus de légumes à faible teneur en sel   |  |
| <b>« PETITS PLAISIRS » EN OPTION</b>  |  |
| 1/2 « cup » de crème glacée à faible teneur en matières grasses<br>1 petit sachet de chips<br>30 g de chocolat noir<br>100 ml de vin ou 350 ml de bière légère<br>3 « cups » de maïs soufflé ou de popcorn  |  |

\*certains aliments combinent des protéines et des glucides, ou des protéines et des graisses



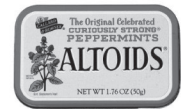
1 « cup » = balle de baseball



1/2 « cup » = ampoule



30 g ou 2 c. à soupe = balle de golf



1/4 de « cup » de fruits à coques = boîte à sardines



85g de poulet ou de viande = jeu de cartes



1 pomme de terre moyenne = souris d'ordinateur



1 fruit moyen = balle de tennis



40 g de fromage = 3 dés

## Liste des courses

| <b>PAINS ET FÉCULENTS</b>   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Pain au blé complet<br>Pain aux graines germées<br>Muffin anglais léger ou au blé complet<br>Pain à sandwichs ou à bagels<br>Tortillas de maïs ou de blé complet à faible teneur en glucides<br>Wraps à haute teneur en fibres<br>Avoine complète : 1 minute ou à l'ancienne<br>Féculents complets : riz brun, boulghour, orge, quinoa, couscous  | Astuces : Vérifier que le premier ingrédient mentionné soit du blé complet. Vérifier qu'il y ait 4g de fibres par tranche ou 5g pour 2 tranches de pain allégé ou de régime. Privilégier du pain ayant moins de 100 calories par tranche.   |   |  |
| <b>LES PRODUITS LAITIERS ET LEURS PRODUITS DE REMPLACEMENT</b>  | <b>CRACKERS, EN-CAS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES</b>  |   |  |
| Yaourt grec nature 0%<br>Kéfir (sorte de yaourt liquide)<br>Lait bio maigre<br>Lait de soja ou d'amande enrichi<br>Fromage : feta, parmesan, mozzarella, havarti allégé, provolone, Gruyère, bâton de fromage ou portions individuelles   | <table border="1"> <tr> <td>           Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés<br/>           Maïs soufflé ou popcorn<br/>           Edamame en gousses         </td> <td>           Barres énergétiques<br/>           Crackers<br/>           Houmous         </td> </tr> </table>   | Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés<br>Maïs soufflé ou popcorn<br>Edamame en gousses | Barres énergétiques<br>Crackers<br>Houmous |
| Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés<br>Maïs soufflé ou popcorn<br>Edamame en gousses   | Barres énergétiques<br>Crackers<br>Houmous  |   |  |
|   | Astuces : Limitez votre consommation de crackers, bretzels et chips à 2-3 portions par semaine. Mangez-les toujours avec des protéines, comme le houmous, le fromage et les fruits à coques. Optez pour les barres énergétiques de moins de 200 calories et 20g de sucre, et au moins 3g de protéines et 3g de fibres. Optez pour des crackers de moins de 130 calories et 4g ou moins de graisses par portion. |   |  |
| <b>VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES</b>   | <b>GRAISSES ET HUILES</b>   |   |  |
| Gibier<br>Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes,<br>Coquille Saint-Jacques, crabe<br>Longe de porc, côtelette de porc ou rôti de porc<br>Blanc ou cuisses de poulet ou de dinde (sans peau)<br>Œuf et blancs d'œuf<br>Bœuf maigre : steak, épaule, gîte ou filet maigres (de préférence bio et de plein air)<br>Thon ou saumon en boîte (nature)<br>Jambon, dinde, poulet ou viandes rôties sans nitrate et à faible teneur en sodium<br>Tous types de haricots, secs ou en boîte, à faible teneur en sodium<br>Tofu et tempeh | Avocat<br>Olive, pépin de raisin, noisette, sésame, lin<br>Beurre/matières grasses à tartiner : privilégiez les produits sans graisses trans et les huiles partiellement hydrogénées indiquées dans la liste des ingrédients.   |   |  |
|   | Astuces : Le terme Légère pour l'huile d'olive se réfère à la saveur et non aux calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Les graisses, mêmes dites saines, sont très caloriques et leur consommation doit être contrôlée.   |   |  |
| <b>ALIMENTS CONGELÉS</b>  | <b>CONDIMENTS ET SAUCES</b>   |   |  |
| Tous les légumes verts sans sauce<br>Tous les fruits<br>Féculents et mélanges de féculents  | Vinaigre : riz, vin, balsamique<br>Toutes les herbes et épices fraîches ou séchées.<br>Moutarde<br>Sauce chili<br>Sauce marinara sans sirop de maïs à haute teneur en fructose<br>Jus de citron et de citron vert<br>Ail et gingembre hachés<br>Sauce soja à faible teneur en sodium  |   |  |
|   | Astuces : Optez pour des produits sans OGM, colorants ajoutés et sirop de maïs à haute teneur en fructose. Privilégiez les sauces de moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces à base de crème, comme la sauce ranch, la sauce au fromage bleu et la sauce Alfredo.   |   |  |

Optez pour des fruits et légumes verts, frais ou congelés. Tous vos repas en contiennent. N'oubliez pas d'en acheter !



## Ne baissez pas les bras !

Voici quelques conseils qui vous aideront à perdre du poids et à conserver vos bonnes habitudes.

- **Pesez-vous une fois par semaine**, même après avoir atteint votre objectif de poids
- **Continuez à remplir votre journal**. Si vous préétabliez vos menus, vous pouvez remplir votre journal tous les deux jours seulement. Ne vous obligez pas à le faire tous les jours.
- **Acceptez de faire des paliers**. Vous pourrez ne pas perdre de poids pendant quelques semaines, voire même quelques mois, après une perte de poids initiale. Ce phénomène est tout à fait normal. Votre corps s'ajuste tout naturellement à votre nouveau poids. Restez concentré sur votre objectif à long terme, soyez satisfait de ce que vous avez déjà réalisé et modifiez vos entraînements afin de réaliser de nouveaux progrès.
- **Ajustez vos calories pour ne pas reprendre de poids**. Une fois votre poids souhaité atteint, vous pouvez augmenter vos calories de 100-200 par jour, du moment que votre niveau d'activité reste le même.
- **Accordez-vous quelques petits plaisirs**. Accordez-vous des petites récompenses (non liées à la nourriture) à chaque étape atteinte, comme un massage, une nouvelle tenue ou une sortie en famille ou entre amis.
- **N'oubliez pas de consulter les ressources ci-dessous**. Vous y trouverez des recettes, des conseils d'experts et un soutien qui vous aidera à garder votre motivation.

## Ressources

Ressources téléchargeables à partir du site **Web Bowflex** ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Liste des courses (formulaire vide)
- Menu sur 7 jours
- Exemples de dîner
- Guide pré- et post-entraînement

### Questions & Support

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

### Recettes

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

### Journaux en ligne

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

## Couverture de la garantie

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

## Éléments couverts par la garantie

Nautilus, Inc. garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Manuel d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

## Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

- Châssis 15 ans
- Moteur d'entraînement 15 ans
- Pièces mécaniques 5 ans
- Électronique 5 ans
- Main-d'œuvre 2 an

(Le support de main-d'œuvre n'inclut pas l'installation de pièces de rechange ni les services de maintenance préventive. Toutes les réparations incluses dans la partie « main-d'œuvre » de la garantie doivent être préalablement autorisées par Nautilus.)

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

## Support de la garantie

Pendant la période de couverture par la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre. Dans le cas où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer l'appareil. Dans ce cas, Nautilus pourra à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. Nautilus, Inc. fournit des services de réparation dans les principales zones métropolitaines. Nautilus, Inc. se réserve le droit de facturer le client pour tout déplacement en dehors de ces zones. Nautilus Inc. n'est pas responsable des frais occasionnés par la main-d'œuvre ou la maintenance du distributeur au-delà de la/des périodes de garantie stipulée(s) dans les présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer le matériel/les produits de qualité égale ou supérieure en cas de non disponibilité d'un matériel/de produits identiques durant la période d'assistance sous garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la Garantie ne prolonge aucunement la période de Garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

## Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (Assemblage, Manuels d'utilisation, etc.)
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Nautilus dans les 30 jours de tout problème concernant le Produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Nautilus.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Nautilus, Inc. formé, si demandé.

## Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et de maintenance, le non-respect des instructions ou des mises en garde détaillées dans la Documentation du produit (Manuel d'assemblage, Manuel d'utilisation, etc.), les dommages causés par un stockage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, une mauvaise utilisation, une mauvaise manutention, un accident, des désastres naturels ou des surtensions.
- Les machines placées ou utilisées dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles. Il s'agit des clubs de remise en forme, des entreprises, des clubs, des centres de remise en forme et de toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le Manuel d'utilisation et sur les étiquettes de mise en garde.
- Les dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

## Procédure pour une réparation

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du Manuel d'utilisation. Sous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. Les méthodes de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés à un détaillant, contactez ce dernier pour tout support de garantie.

## Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITE MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPECIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux termes de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation peut ne pas s'appliquer à votre cas.

## Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULES PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITE A LA REPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDERE PAR NAUTILUS, INC. COMME DEFECTUEUX SELON LES TERMES DU CONTRAT REPRIS ICI. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ETRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPECIAL, CONSECUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT, OU ECONOMIQUE, INDEPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITE (NOTAMMENT MAIS NON EXCLUSIVEMENT DE RESPONSABILITE EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NEGLIGENCE OU DE RESPONSABILITE DELICTUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNEES, DE CONFIDENTIALITE, OU POUR TOUTS DOMMAGES-INTERETS PUNITIFS SURVENANT A CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS, MEME SI NAUTILUS, INC. A ETE INFORME DE LA POSSIBILITE DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MEME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DEBOUTE DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ETATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSECUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ENONCEE PLUS HAUT POURRAIT DONC NE PAS VOUS ETRE APPLICABLE.

## Lois applicables aux États

Cette garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourrez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État.

**Expirations**

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Nautilus, Inc. pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Nautilus pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

**Achats internationaux**

Si vous avez acheté votre machine hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.

