

**BOWFLEX**

**MAX**  
TRAINER

M6



MANUALE UTENTE/MANUALE  
DI MONTAGGIO



# Sommario/Registrazione

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Salita/discesa	31
Etichette di avvertenza di sicurezza/numero di serie	5	Procedure preliminari	32
Specifiche	6	Modalità di minimo/accensione	32
Prima del montaggio	6	Modalità Warm Up (riscaldamento)	33
Pezzi	7	Programma MAX 14 Minute Interval	33
Bulloneria	8	Modifica profilo utente	33
Attrezzi	8	Programmi di allenamento	34
Montaggio	8	Modalità risultati/pausa	35
Spostamento della macchina	18	Modalità di configurazione della console	36
Livellamento della macchina	18	Manutenzione	37
Caratteristiche	19	Parti di manutenzione	38
Caratteristiche della console	20	Risoluzione dei problemi	40
Connettività con l'app di fitness	22	Piano di dimagrimento	43
Protezione del dispositivo	23		
Basi del fitness	25		
Operazioni	31		

Per mantenere valida l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

**Numero di serie** \_\_\_\_\_

**Data di acquisto** \_\_\_\_\_

**Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada:** E' possibile registrare la garanzia al sito: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

**Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada:** Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per individuare il distributore locale, visitare: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Attrezzature per Fitness Co, Ltd, Camera 1701 e 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | al di fuori degli Stati Uniti [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Stampato in Cina | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, il logo Bowflex, Nautilus, il logo Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer e JRNY sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Google Play™, and Nut Thins® sono marchi di fabbrica di proprietà dei rispettivi proprietari. Apple e il logo Apple sono marchi di fabbrica di Apple Inc., registrati negli USA e in altri paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

Quando si usa un'apparecchiatura elettrica, rispettare sempre le precauzioni di base, tra cui le seguenti:

 Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Attenersi alle seguenti avvertenze:

 Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.  
Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio.


**▲ PERICOLO** Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio. Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

**▲ PERICOLO** Per ridurre i rischi di scosse elettriche o quelli connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la macchina dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di un'eventuale pulizia.

**▲ AVVERTENZA** Per ridurre il rischio di ustioni, scosse elettriche o lesioni personali leggere e capire il presente Manuale utente per intero. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche pericolose o potenzialmente fatali o altre lesioni gravi.

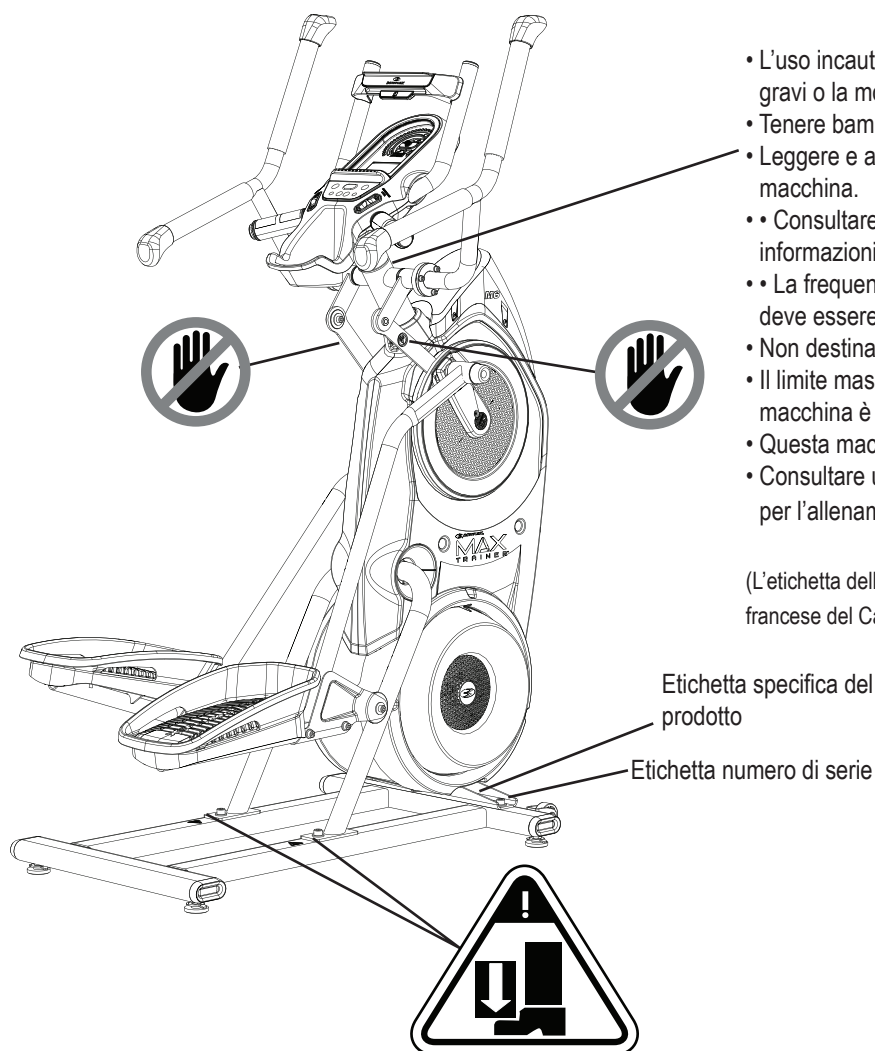
- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Se alimentata, mai abbandonare la macchina. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Non adatto all'uso da parte di persone con situazioni mediche che possono avere un impatto sull'uso sicuro della macchina o rappresentare un rischio di lesione per l'utente.
- Non far cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Mai adoperare la macchina con gli sfciati aria bloccati. Tenere gli sfciati aria liberi da filaccia, capelli e altri corpi estranei.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarsi che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
- Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza della macchina e renderne nulla la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e attrezzature Nautilus originali. Il mancato utilizzo di parti di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale.
- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

-  Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
- Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

**▲ PERICOLO** Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e dalla macchina; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente i pedali e i bracci della pedivella. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lb ). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico. Non posizionare o utilizzare la macchina in un contesto commerciale o istituzionale. Ciò include palestre, aziende, uffici, club, centri fitness e qualsiasi ente pubblico o privato che abbia una macchina per l'uso da parte dei suoi membri, clienti, dipendenti o affiliati.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,6 m (24"). È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
- Mantenere i pedali e i manubri puliti e asciutti.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Questa macchina non è in grado di arrestare i pedali o i manubri superiori in modo indipendente dalla ventola di resistenza. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare la ventola di resistenza, i manubri superiori e i pedali. Non scendere dalla macchina fino a quando i pedali e i manubri superiori non sono completamente fermi.
- Non far cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Prima dell'uso, leggere e assicurarsi di aver compreso il manuale utente. L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi presenti impedimenti e limitazioni funzionali o capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sua sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dalla macchina.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.



## AVVERTENZA!

- L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina.
- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina.
- Consultare il manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza.
- La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Il limite massimo del peso dell'utente per la presente macchina è 136 kg. (300 lbs)
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.
- Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento.

(L'etichetta della macchina è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada.)

## Conformità FCC

**⚠ Modifiche o cambiamenti non espressamente approvati dall'ente responsabile della conformità potrebbero rendere nulla l'autorizzazione dell'utente alla messa in funzione dell'apparecchiatura.**

La macchina e l'alimentatore sono conformi con la Parte 15 delle norme FCC. La messa in funzione è soggetta alle seguenti due condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare tutte le interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero causare un funzionamento non corretto.

Nota: Questa macchina e questo alimentatore sono stati testati e sono risultati conformi alle limitazioni previste per i dispositivi digitali di Classe A, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Queste limitazioni sono studiate per offrire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in un'installazione residenziale. La presente apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia in radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo quanto indicato nelle istruzioni, potrebbe provocare interferenze pericolose alle comunicazioni radio.

Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in un'installazione particolare. Se la presente apparecchiatura causa interferenze dannose per la ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio stesso, si raccomanda all'utente di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
- Aumentare lo spazio tra l'attrezzatura e il ricevitore.
- Collegare l'attrezzatura ad una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore o a un tecnico esperto di radio/TV per l'assistenza.

# Specifiche / Prima del montaggio

**Peso massimo utente:** 136 kg (300 lb)

**Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:** 9648,8 cm<sup>2</sup>

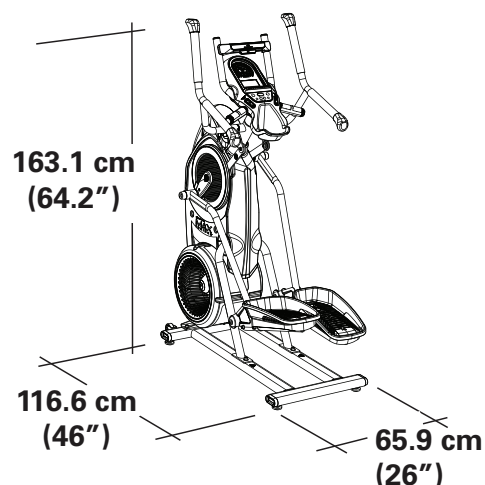
**Altezza pedale massima:** 48,5 cm (19,1 pollici)

**Peso della macchina:** 61,7 kg (136 lb)

## Requisiti di alimentazione:

Tensione di ingresso: 100-240V AC, 50-60Hz, 0.5A

Tensione di uscita: 9V DC, 1,5A



NON smaltire questo prodotto come rifiuto. Prodotto da riciclare. Per uno smaltimento adeguato del presente prodotto, attenersi ai metodi prescritti di una discarica autorizzata.

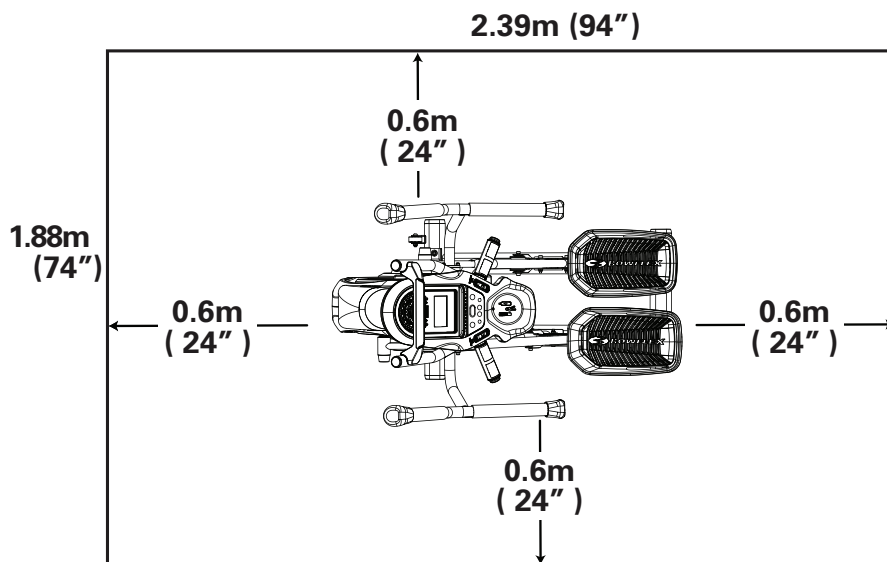
## Prima del montaggio

Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 188cm (74") x 239cm (94"). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza del pedale massima della macchina fitness.

## Accorgimenti di base per il montaggio

Attenersi alle seguenti indicazioni di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere e comprendere le "Importanti istruzioni di sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Quando si uniscono 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
- Il montaggio richiede la presenza di 2 persone.

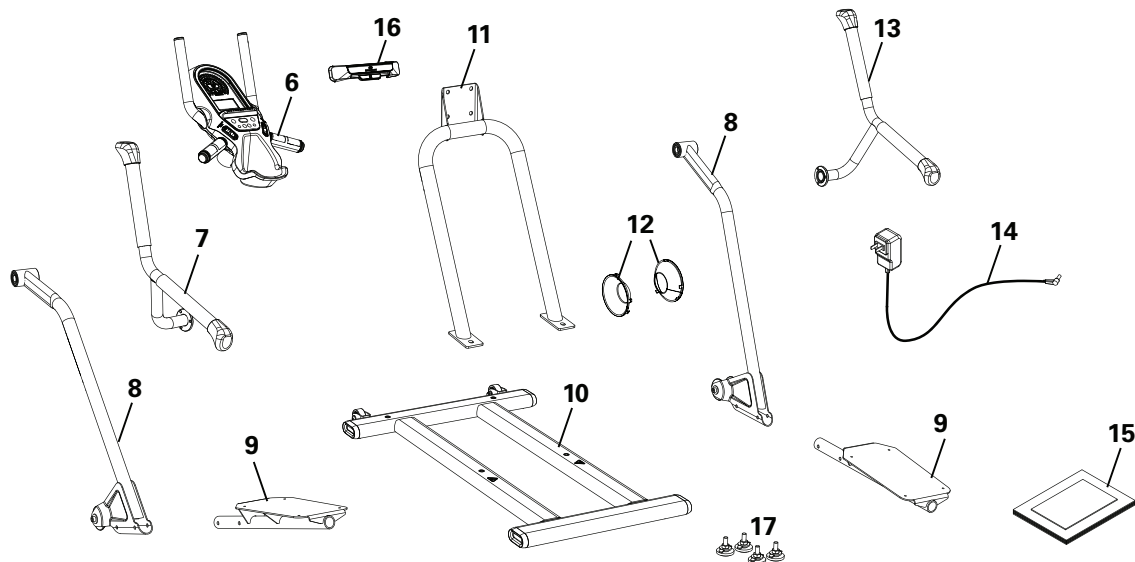
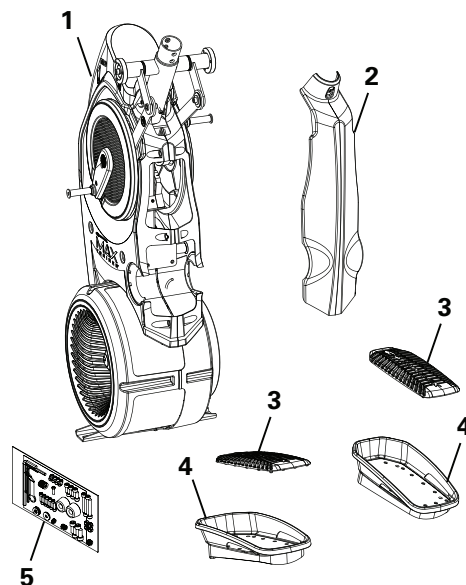


## Tappetino in gomma

Il tappetino in gomma Bowflex Max Trainer™ è un accessorio opzionale che consente di mantenere l'area di allenamento sgombra rafforzando la protezione del pavimento di appoggio. Il tappetino offre una superficie in gomma anti-scivolo che limita le scariche elettrostatiche e che riduce la possibilità di visualizzare errori. Se possibile, collocare il tappetino in gomma Bowflex Max Trainer™ nell'area di allenamento scelta prima di iniziare il montaggio della macchina.

Per ordinare il tappetino della macchina opzionale, contattare il servizio clienti (se la macchina è stato acquistato in USA / Canada) o il proprio distributore locale (se è stata acquistata al di fuori degli Stati Uniti / Canada).

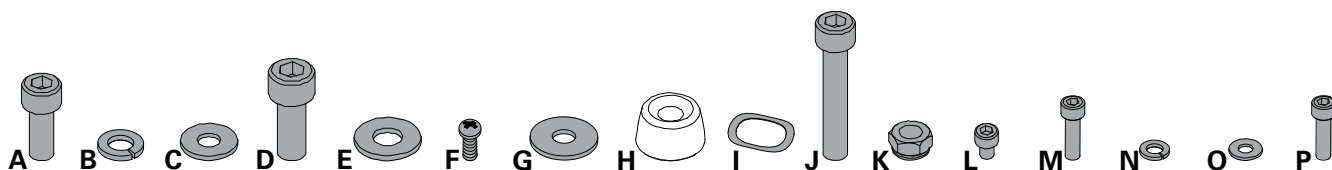
Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Protezione, posteriore
3	2	Pedana
4	2	Superficie d'appoggio per i piedi
5	1	Scheda bulloneria



Allo scopo di facilitare il montaggio, è stata applicata una decalcomania su tutti i componenti di destra (" R ") e sinistra (" L ").

Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
6	1	Gruppo console	12	2	Cappuccio
7	1	Manubrio dinamico, sinistra	13	1	Manubrio dinamico, destra
8	2	Gamba	14	1	Adattatore CA
9	2	Pedale	15	1	Kit manuale
10	1	Gruppo stabilizzatore	16	1	Blocca-dispositivi
11	1	Gruppo guida	17	4	Livellatori

# Bulloneria/strumenti



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
A	6	Vite esagonale a brugola, M8x1.25x20, Nera	I	2	Rondella ondulata 17.2x22 Nera
B	6	Rondella di sicurezza, M8x14.8 Nera	J	4	Vite esagonale a brugola, M8x1.0x55, Nera
C	12	Rondella, piatta M8x18 Nera	K	4	Controdado, M8 Nero
D	4	Vite esagonale a brugola, M10x1.5x25, Nera	L	8	Vite esagonale a brugola, M6x1,0x8 Nera
E	4	Rondella, piatta M10x23 Nera	M	4	Vite esagonale a brugola, M6x1,0x20 CL10,9 Nera
F	1	Vite Phillips conica, M5x0,8x20 Nera	N	10	Rondella di sicurezza, M6x14.8 Nera
G	2	Rondella, piatta M8x24 Nera	O	4	Rondella, piatta M6x13 Nera
H	2	Cappuccio	P	6	Vite esagonale a brugola, M6x1,0x20 CL12.9 Nera

**Nota:** Parti selezionate di bulloneria sono fornite come ricambi della bulloneria a corredo. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

## Attrezzi

Incluso



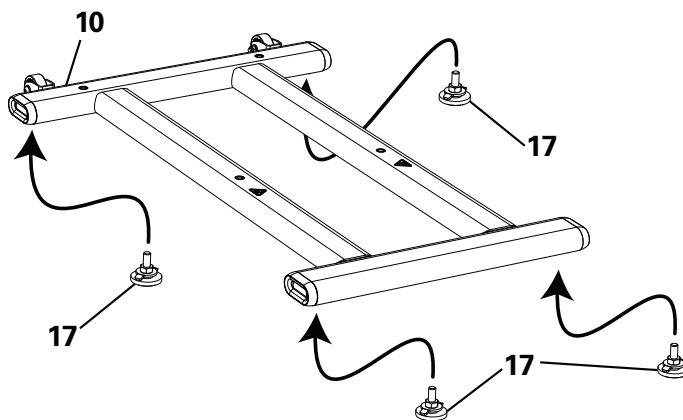
n. 2  
5 mm  
6 mm  
8 mm



13 mm

## Montaggio

### 1. Fissare i regolatori al gruppo stabilizzatori

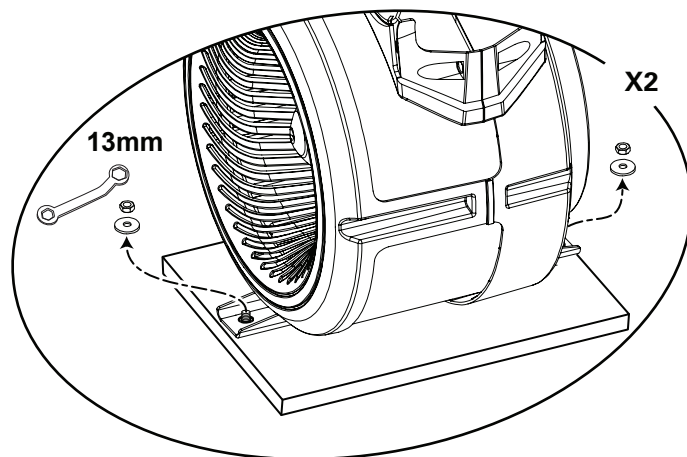
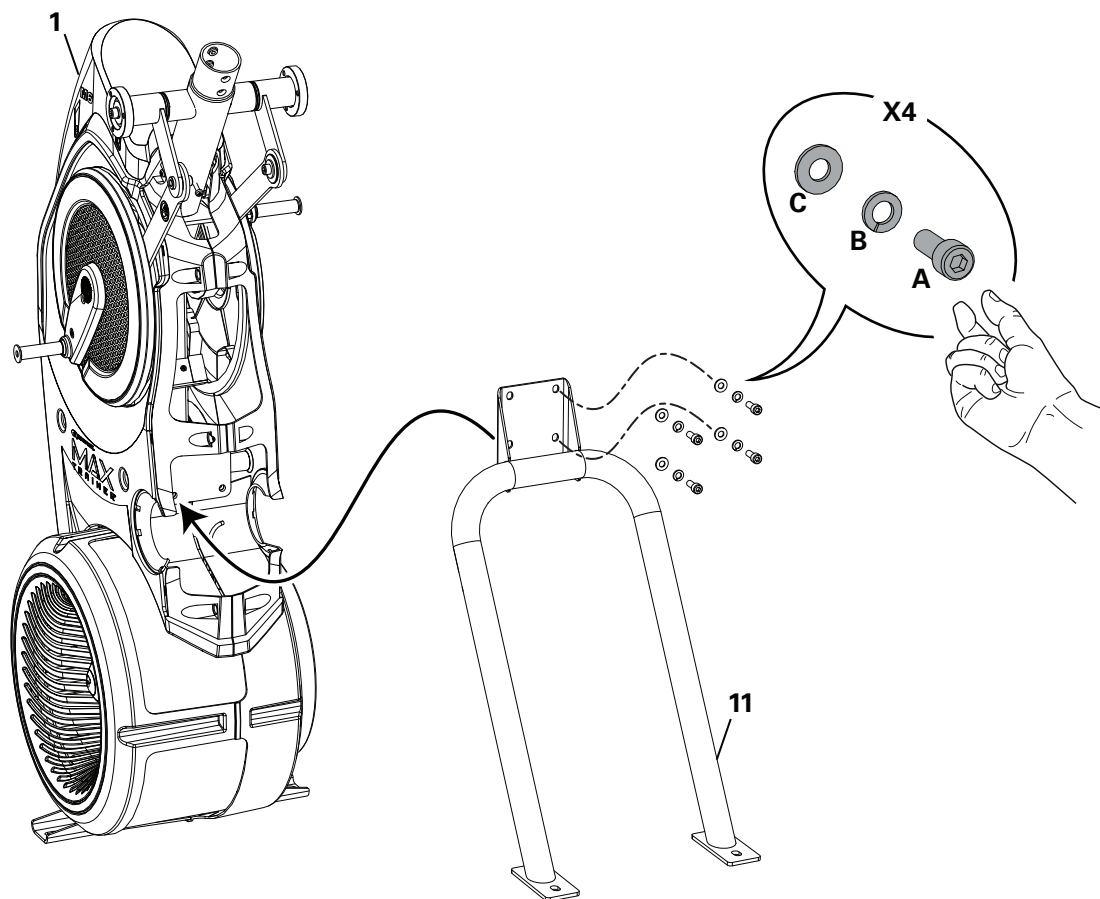




## 2. Fissare il gruppo guida al telaio e sganciare il telaio stesso dalla piastra di trasporto

**!** Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

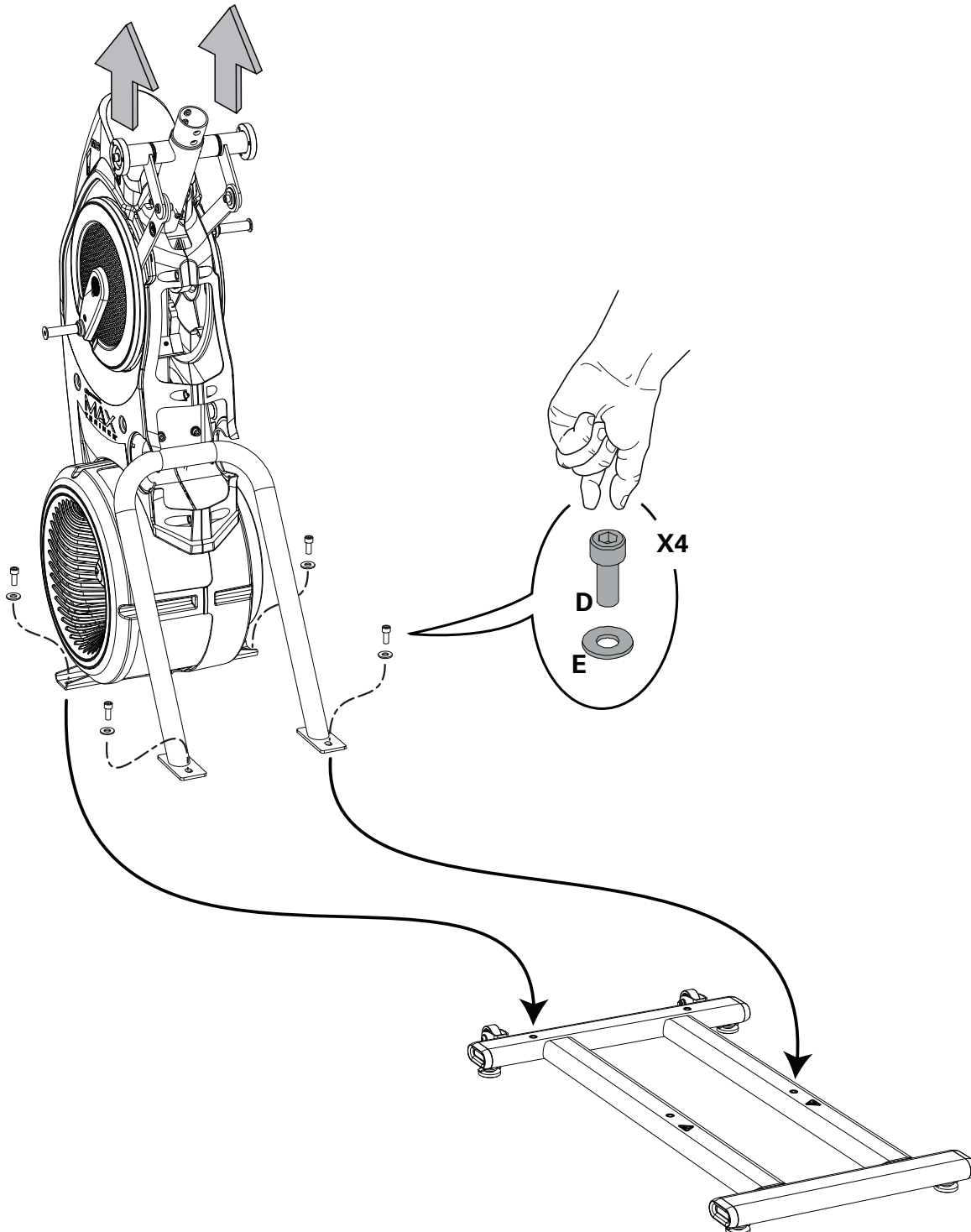
AVVISO: Serrare a mano la bulloneria.



### 3. Sollevare delicatamente il gruppo telaio dalla piastra di trasporto e fissare al gruppo stabilizzatori

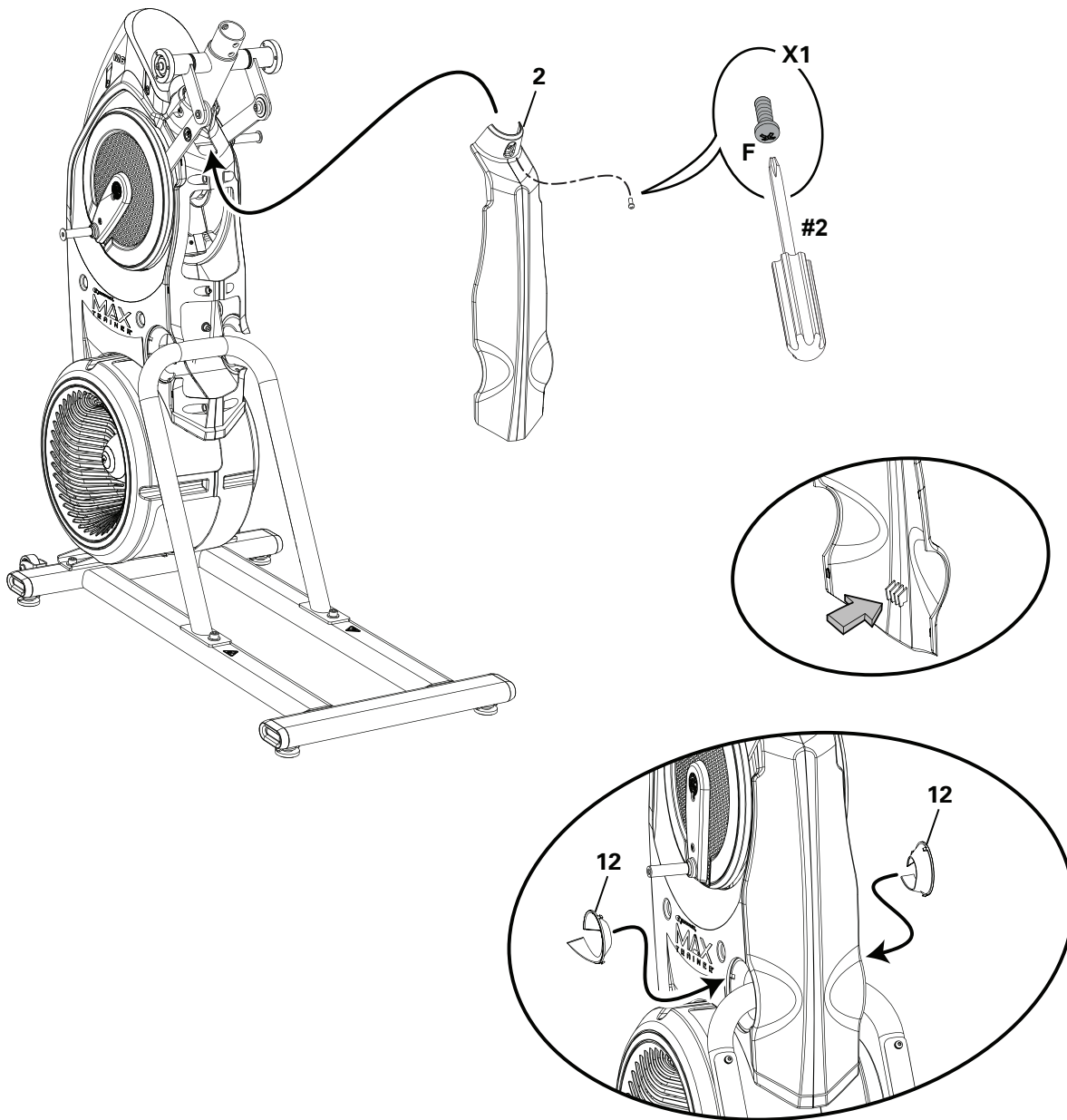
**!** Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Sollevare il gruppo telaio dall'esterno del gruppo perno come indicato qui di seguito.

*AVVISO:* Una volta serrata manualmente tutta la bulloneria, serrare a fondo TUTTA la bulloneria dei passaggi precedenti.




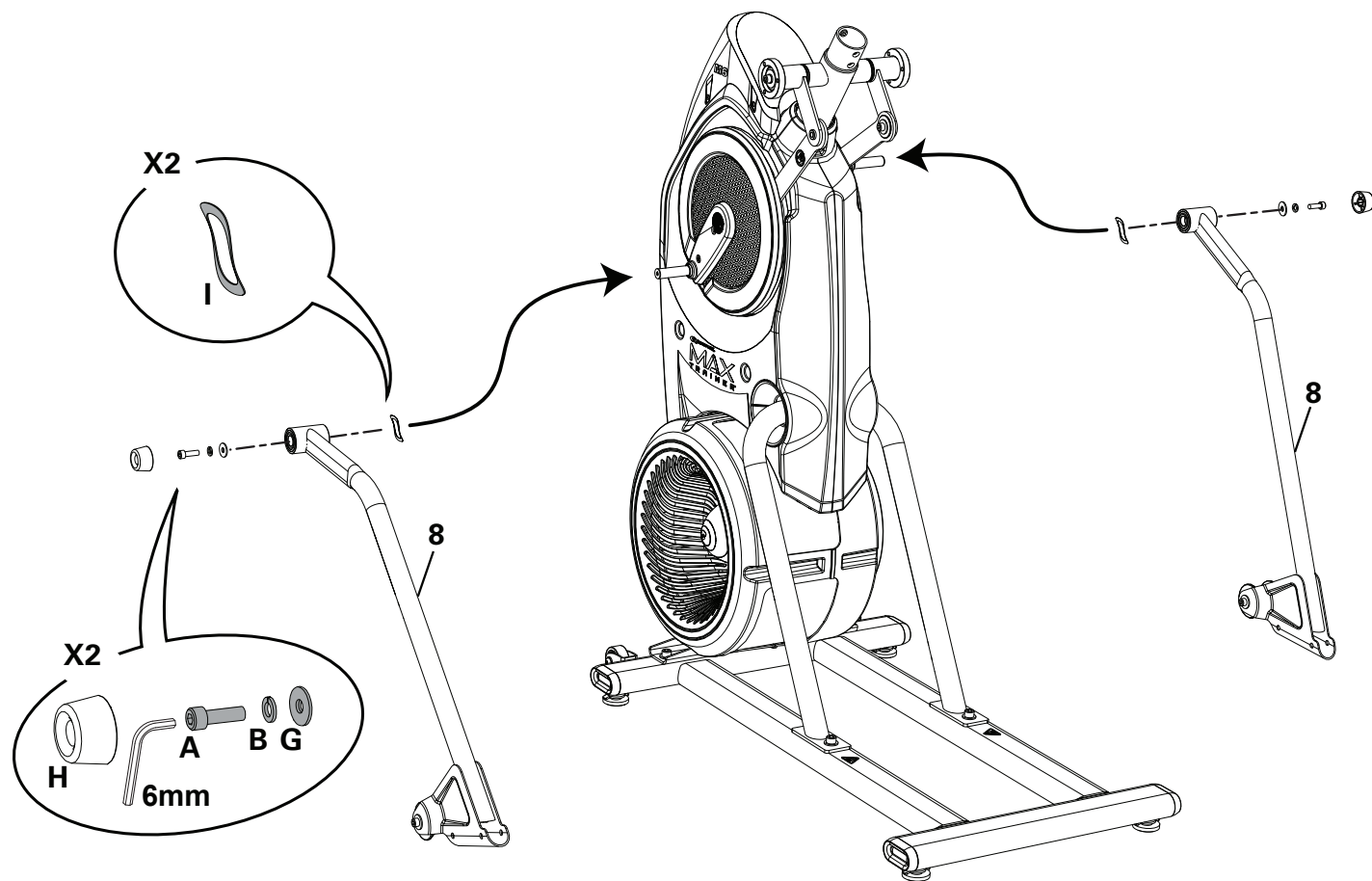
#### 4. Fissare la protezione posteriore e le coperture al gruppo telaio

AVVISO: Collocare il gancio interno della protezione posteriore sul gruppo telaio e ruotarlo in sede.



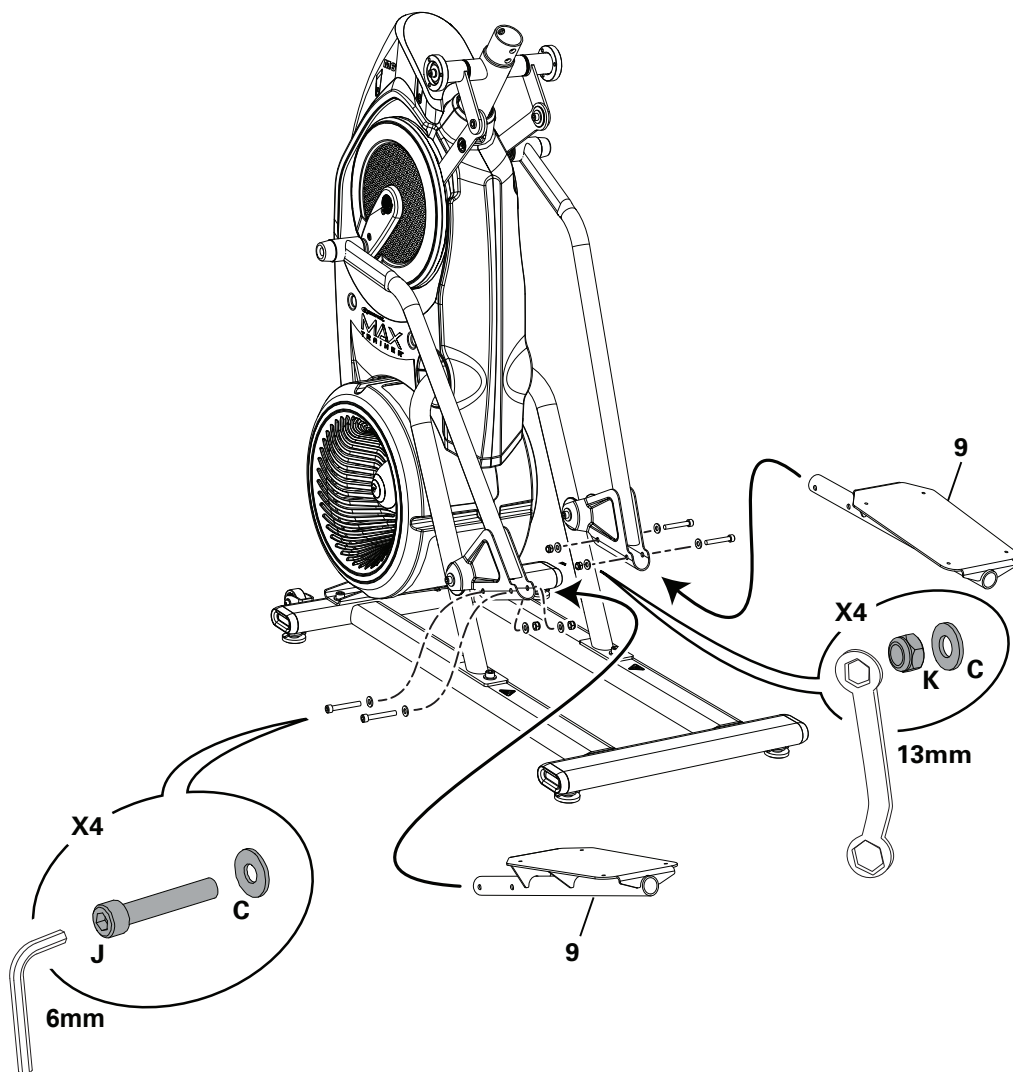
## 5. Fissare le gambe al gruppo telaio

 Tenere presente che le gambe sono collegate e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.

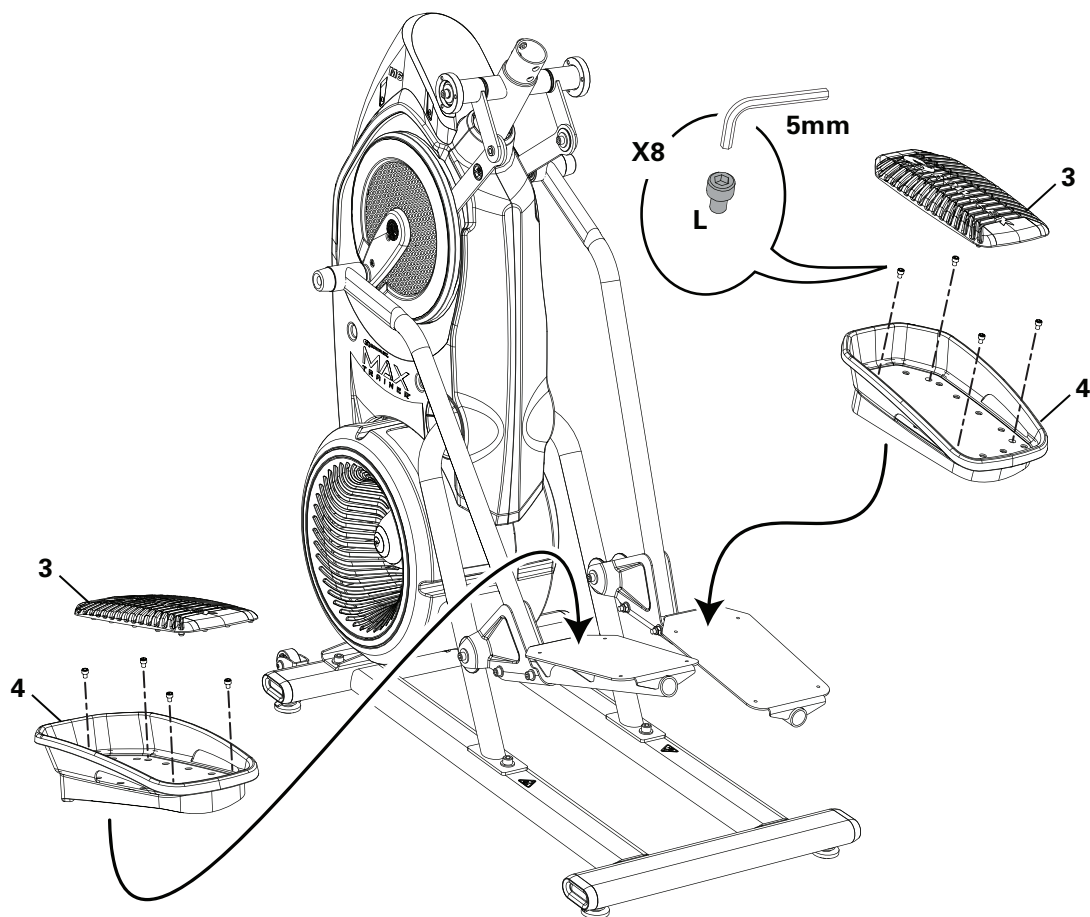


## 6. Fissare i pedali al gruppo telaio

 Per evitare lesioni serie quando si inseriscono le estremità del tubo nei gruppi gambe, attenzione a non incastrarsi mani o dita.

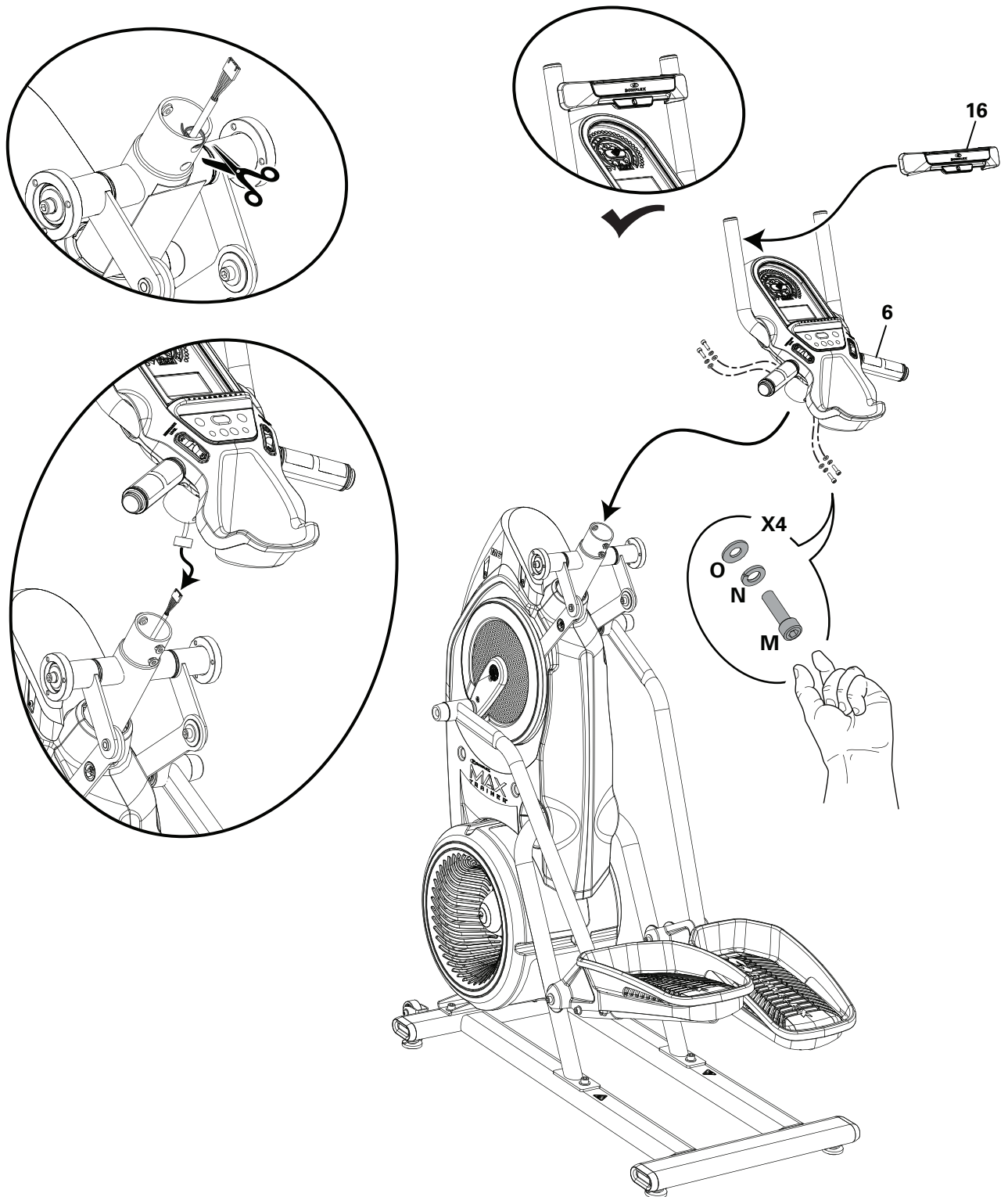


## 7. Fissare le pedane e quindi le superfici di appoggio per i piedi, ai pedali



## 8. Tagliare la fascetta di trasporto che lega i cavi, collegare i cavi e fissare il gruppo console e il bloccadispositivi

AVVISO: Non lasciare cadere i cavi nel gruppo telaio. Non tagliare o stringere i cavi della console. Una volta serrata manualmente tutta la bulloneria, serrarla a fondo con una chiave esagonale da 5mm.

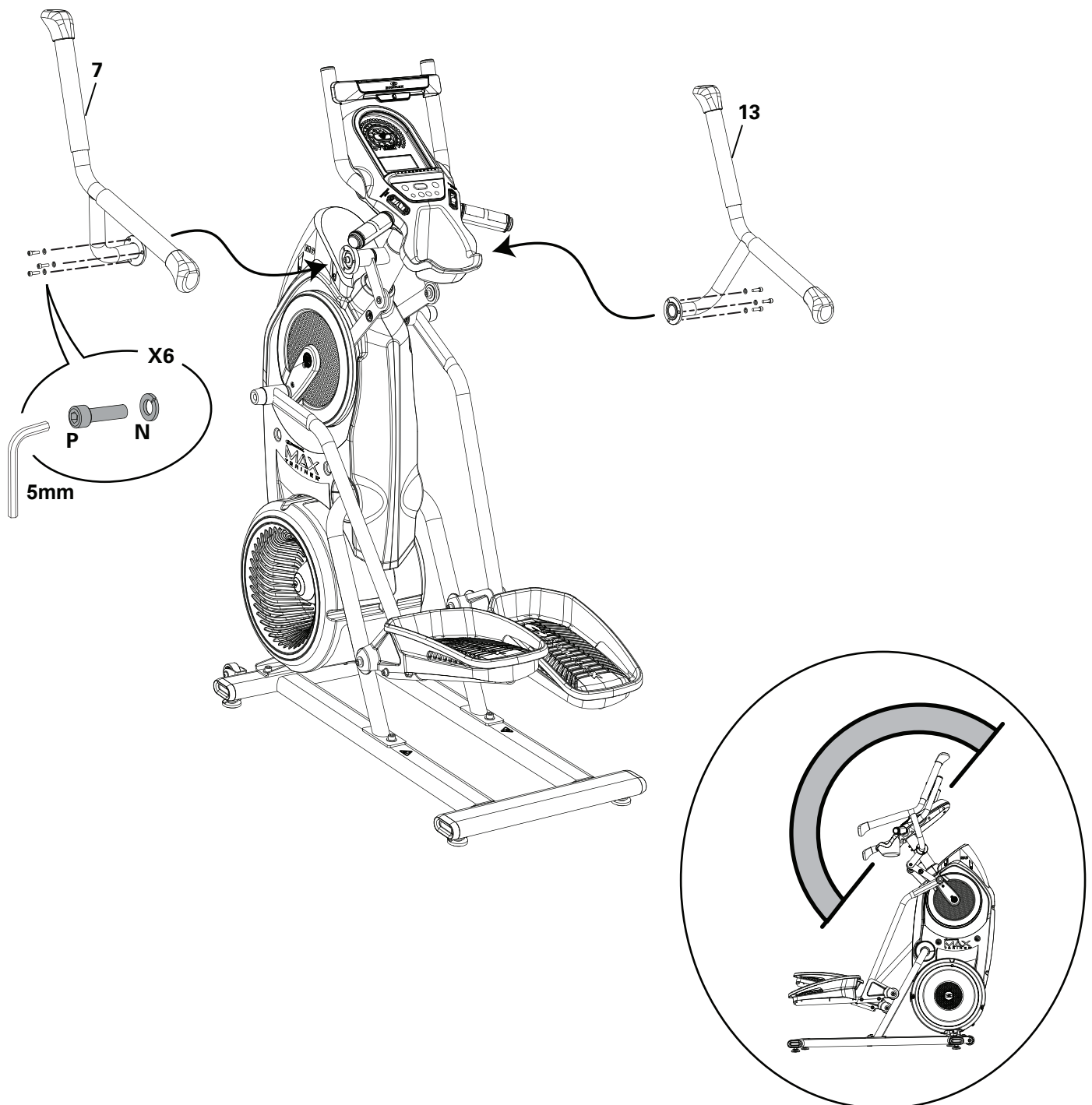


## 9. Fissare i manubri superiori al gruppo telaio

**!** Tenere presente che i pedali e i manubri superiori sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.

Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

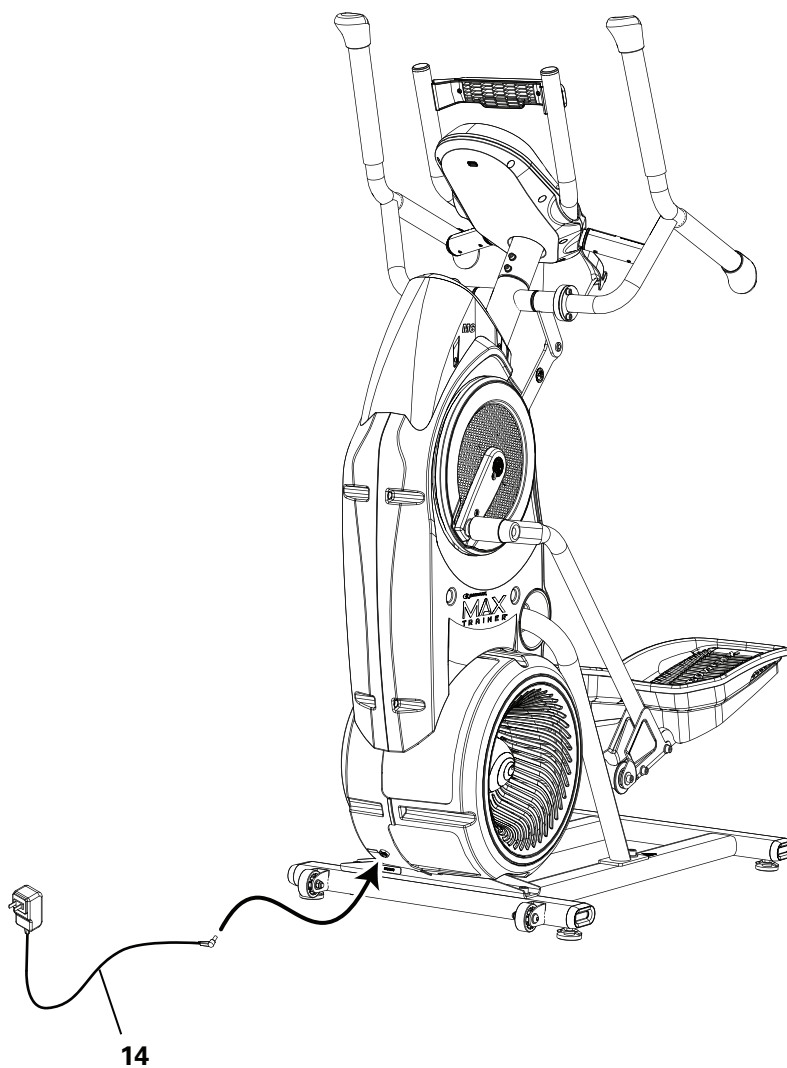
AVVISO: Assicurarsi di collegare i manubri superiori in modo da rientrare nel raggio d'uso dell'utente.





## 10. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio

*AVVISO:* Assicurarsi di utilizzare la presa dell'adattatore CA appropriata per la propria regione.



## 11. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente.

**Nota:** Smontare le eventuali protezioni dal lato anteriore della console. Rimuovere le strisce di protezione antigraffio dalle guide.

Registrare il numero di serie nell'apposito campo previsto sulla copertina del presente manuale.

**!** Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

# Regolazioni

## Spostamento della macchina

**!** La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.

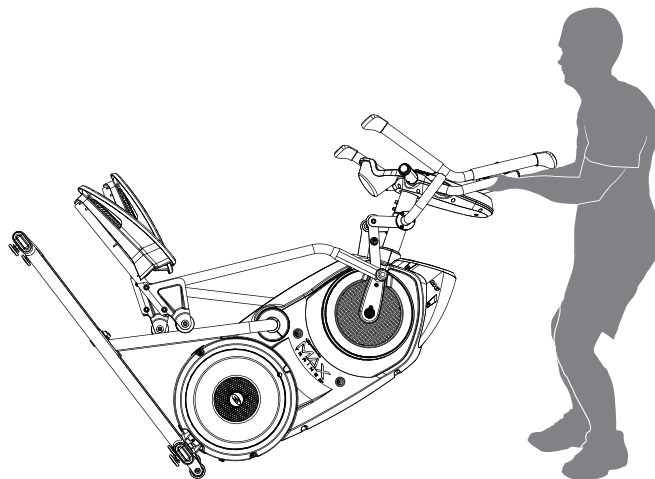
1. Afferrare le aero-barre per inclinare delicatamente la macchina verso di sé sulle rotelle di trasporto. Attenzione a non aggrapparsi ai portadispositivi.

**!** Prima di inclinare la macchina, prendere coscienza dei manubri e dell'altezza della macchina.

2. Spingere la macchina in posizione.

3. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

**AVVISO:** Quando si muove la macchina, prestare attenzione. Eventuali movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



## Messa in piano della macchina

In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non totalmente aderente al suolo, la macchina deve essere livellata. Per regolare:

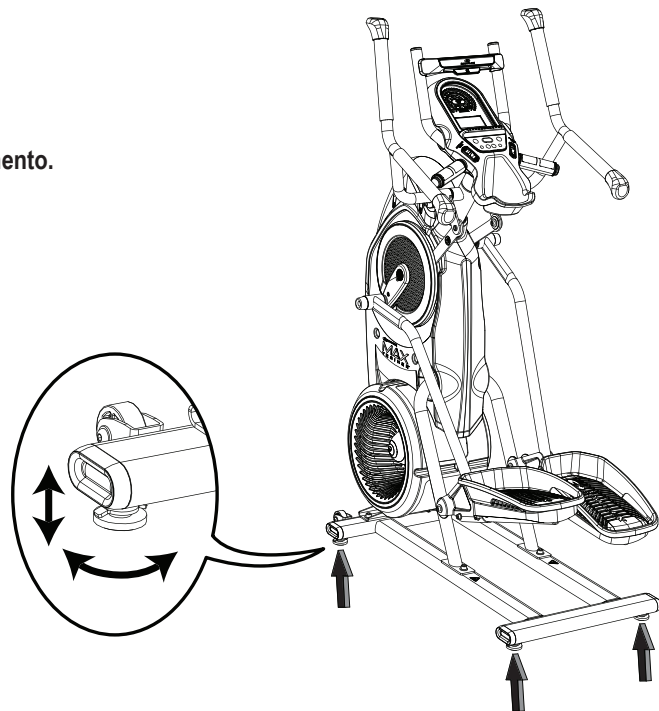
1. Collocare la macchina nell'area di allenamento.

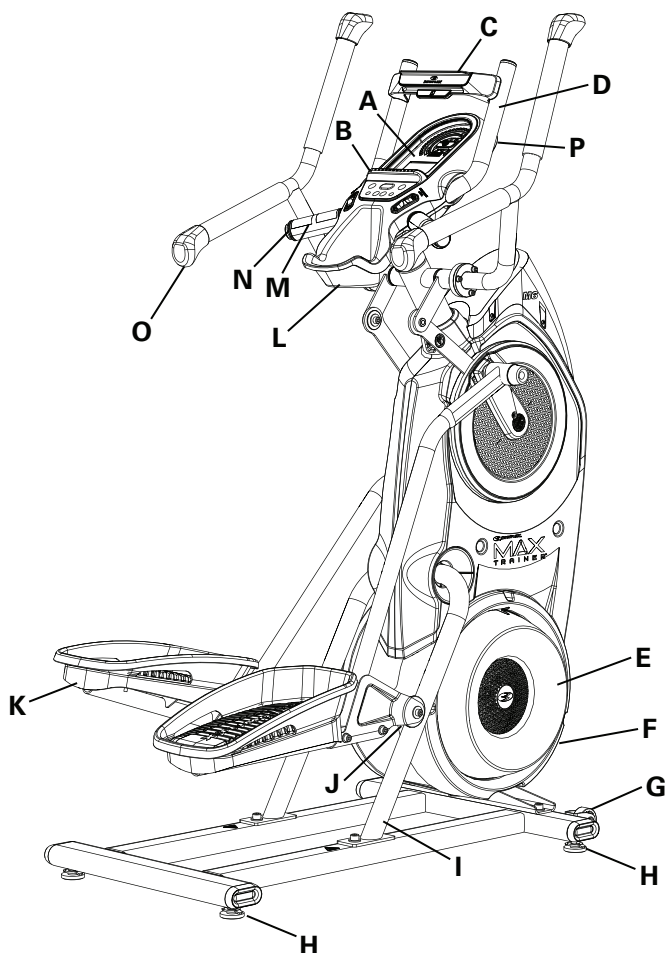
2. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i livellatori sino a quando non toccano il suolo in modo omogeneo.

**!** Non regolare i livellatori ad un'altezza in cui possano staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

3. Serrare i dadi di fissaggio.

**!** Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.





A	Console	J	Tortina
B	Porta-dispositivi	K	Pedale
C	Blocca-dispositivi	L	Portabottiglie/Vassoio
D	Aero-barre	M	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)
E	Ventola di resistenza	N	Manubri fissi
F	Connettore di alimentazione	O	Manubri dinamici
G	Rotella di trasporto	P	Porta USB
H	Livellatore	Q	Connettività Bluetooth® (non in figura)
I	Gruppo guida		

**⚠ AVVERTENZA** Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. L'allenamento eccessivo può comportare lesioni serie o addirittura la morte. In caso di sensazione di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

## Caratteristiche della console

### Visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate)

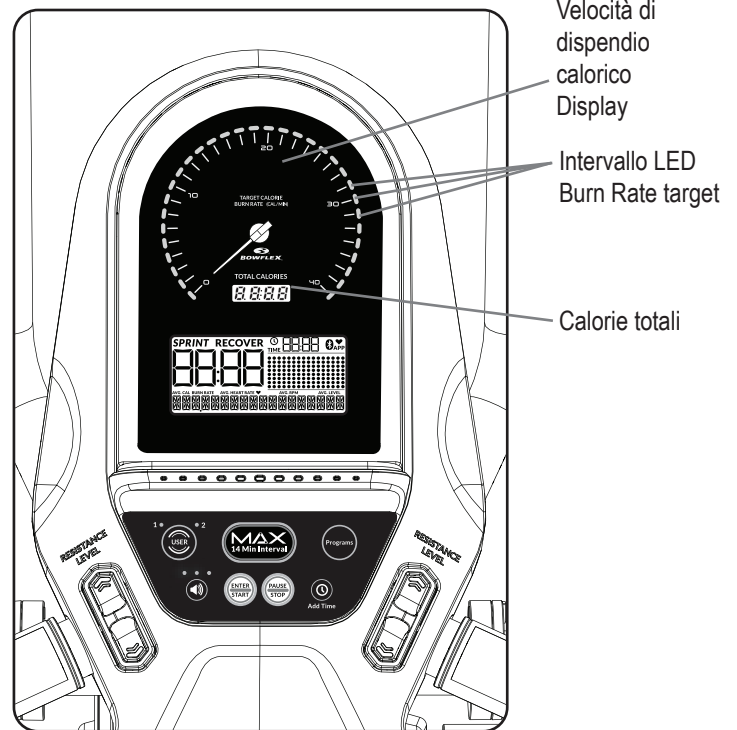
La visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto (CAL/MIN). Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di RPM (velocità di pedalata) e al livello di resistenza (1-16). Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il *burn rate* o dispendio calorico.

### Intervallo LED Burn Rate target

L'intervallo LED Burn Rate target è un allenamento "seguito" che si basa sulle impostazioni del profilo utente selezionato. Durante un allenamento si attiva una serie di tre LED. Il primo LED della fila suggerito è un livello iniziale; i LED più elevati sono destinati ad un utente fitness più avanzato. L'Intensità dell'intervallo si basa sulla visualizzazione profilo allenamento.

**Nota:** Assicurarsi che il profilo utente (User Profile) presenti un dispendio calorico più esatto e l'intervallo target suggerito.

**!** L'intervallo LED target è un livello di allenamento suggerito da seguire solo se il livello di fitness personale lo permette.



Durante un programma Intervalli, il segmento SPRINT corrisponde ai LED rossi, mentre il segmento RECOVER (recupero) a quelli verdi.

### Marcatore LED velocità di dispendio calorico (burn rate) massima

Il marcatore LED velocità di dispendio calorico (burn rate) massima è un LED arancione che indica la velocità massima di dispendio calorico raggiunta nel corso dell'allenamento.

### Visualizzazione delle calorie totali

La visualizzazione delle Calorie totali indica la stima delle calorie bruciate durante l'allenamento. Visualizzazione massima: 9999.

### Visualizzazione dell'utente attivo

La visualizzazione dell'utente attivo mostra il profilo utente selezionato. C'è sempre un profilo utente che risulta selezionato.

**Nota:** Per conteggi delle calorie e obiettivi di dispendio calorico più accurati, modificare il profilo utente.

### Pulsante User (utente)

Premere per selezionare il profilo utente desiderato, premere e tenere premuto per 3 secondi per modificare il profilo utente selezionato.

### Pulsante volume e spie

Il pulsante del volume imposta il livello del suono della console, mentre le spie indicano l'impostazione attuale: valore basso (1 LED), medio (2 LED), elevato (3 LED) o off (nessun LED).

### Pulsante MAX 14 Minute Interval

Per avviare l'allenamento premere il pulsante MAX 14 Minute Interval.

### Pulsante PROGRAMS (programmi)

Premere per selezionare un programma di allenamento.

## Pulsante ENTER/START

Avvia il programma selezionato oppure riprende un allenamento in pausa. Premere per accettare il valore visualizzato per un'opzione.

## Pulsante PAUSE/STOP

Mette in pausa un allenamento attivo, termina un allenamento in pausa oppure vai alla schermata Modalità Accensione.

## Pulsante Add Time (Aumenta tempo)

Aumenta la durata di un allenamento di 2,5 minuti per allenamenti non a intervalli.

**Nota:** Il pulsante è disabilitato durante un programma manuale.

## Pulsanti livelli di resistenza

Regola il livello di resistenza dell'allenamento, seleziona un programma di allenamento o modifica un valore visualizzato.

## Display della console

Il display mostra le misurazioni dell'allenamento e le opzioni attuali.

## SPRINT

Il segmento di elevata Intensità di un programma Intervalli. Durante un programma Intervalli, il segmento attivo passa da SPRINT a RECOVER e viceversa con una conferma acustica, attivando un conto alla rovescia per il segmento attivo.

## RECOVER

Il segmento ridotto dell'allenamento di un programma Intervalli che attiva un conto alla rovescia sino al segmento SPRINT successivo.

## Visualizzazione durata allenamento intervalli

Il campo di visualizzazione della durata dell'allenamento intervalli mostra il conteggio del tempo per il segmento attivo (per un allenamento a intervalli) o il tempo di allenamento completato.

## Visualizzazione della durata totale

Il campo di visualizzazione della durata totale mostra la durata dell'intero allenamento.

## Visualizzazione della connessione Bluetooth®

Il display mostra quando un dispositivo è accoppiato tramite una connessione Bluetooth®.

## Icona app

Il display indica quando una Console è accoppiata all'App.

**Nota:** Quando l'app sarà accoppiata, il display della console verrà disattivato.

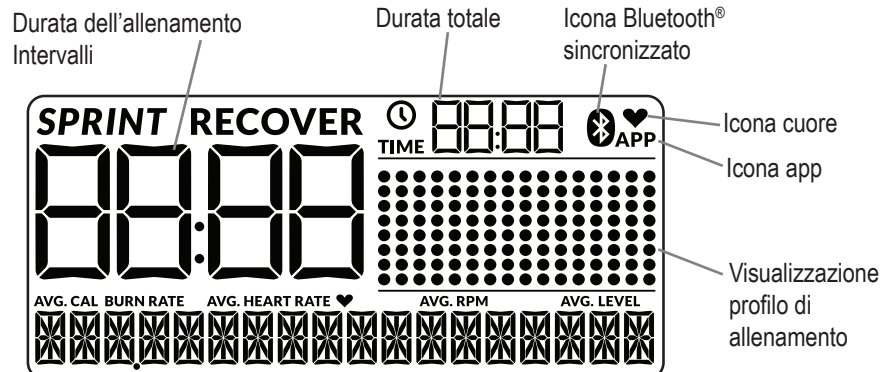
## Icona cuore

Il display indica quando la console è accoppiata con una fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.

## Visualizzazione profilo di allenamento

L'area della visualizzazione profilo di allenamento mostra il profilo del programma selezionato. Ogni colonna del profilo corrisponde ad un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è l'intensità dell'allenamento.

Nel corso di un programma a intervalli, il profilo allenamento mostra il livello di velocità di dispendio calorico (burn rate). Durante un Programma



basato sulla resistenza, il profilo allenamento mostra il livello di resistenza. La console regolerà il livello di resistenza durante l'allenamento.


La colonna lampeggiante corrisponde al segmento al momento attivo.

### Velocità di dispendio calorico

Il campo di visualizzazione della velocità del dispendio calorico mostra la velocità attuale con cui le calorie vengono bruciate ogni minuto. Il livello RPM e il livello di resistenza modificano direttamente questa velocità. Anche le impostazioni del profilo utente influiscono sulla velocità (peso utente).

### Frequenza cardiaca

La visualizzazione Heart Rate indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) a partire dai sensori della frequenza cardiaca. Questo valore non verrà mostrato se il segnale della frequenza cardiaca non verrà rilevato.

 **Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.**

### RPM (giri al minuto)

Il campo di visualizzazione RPM visualizza i giri al minuto della macchina (velocità di pedalata).

### Livello di resistenza

Il campo di visualizzazione del livello di resistenza indica il livello di resistenza attuale (1-16). Maggiore è il livello di resistenza, più duro sarà spingere i pedali.

## Connettività Bluetooth® con l'app Bowflex™ JRNY™

L'app Bowflex™ JRNY™ si sincronizza con la tua macchina Bowflex™ Max Trainer™ per tenere traccia del totale calorie bruciate, del tempo, e di molto altro. Registra e memorizza tutti gli allenamenti in modo che siano velocemente consultabili. Tieni traccia dei tuoi risultati e condividili con amici e parenti. L'app ti avviserà anche se un aggiornamento è disponibile per la tua macchina.

L'app Bowflex™ JRNY™ ha anche il programma di valutazione del livello di fitness. Questo programma rileva il tuo livello di fitness semplicemente tramite il completamento dell'allenamento. Durante l'allenamento segui le istruzioni al meglio delle tue capacità e alla fine dell'allenamento l'app stabilirà il tuo livello base di allenamento. Creerà quindi allenamenti personalizzati in base al tuo specifico livello di fitness e adatterà gli allenamenti futuri man mano che migliorerai.\*

1. Scarica l'app gratuita "Bowflex™ JRNY™". L'App è disponibile su Google Play™ e sull'App store.

**Nota:** Per l'elenco completo dei dispositivi supportati, rivedere l'applicazione su App Store o Google Play™.

2. Per sincronizzare il dispositivo in uso con la macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™ attenersi alle istruzioni dell'App.

La console attiverà l'icona di sincronizzazione Bluetooth® quando un dispositivo abilitato Bluetooth® è sincronizzato. Quando il tuo dispositivo sarà sincronizzato, la Console verrà disattivata.

**Nota:** Se l'icona di sincronizzazione Bluetooth® è attiva e il dispositivo abilitato Bluetooth® non è sincronizzato, la macchina fitness potrebbe essere sincronizzata con un altro dispositivo abilitato Bluetooth®. Spegnerla macchina, attendere 5 minuti e riaccenderla con il dispositivo smart vicino alla macchina fitness.

Se l'icona di sincronizzazione non si attiva e il dispositivo smart è abilitato, disattivare e riattivare la funzionalità wireless Bluetooth® sul dispositivo smart. Segui le istruzioni sull'app. Una volta eseguita la sincronizzazione, l'icona si attiverà.

Quando si riceve una notifica di aggiornamento per la macchina fitness, seguire le istruzioni sull'app. Collocare il dispositivo su cui è in esecuzione l'app sul porta-dispositivi. L'app aggiornerà il software sulla macchina con la versione più recente. Non rimuovere il dispositivo dal porta-dispositivi prima del completamento dell'aggiornamento. Quando l'aggiornamento sarà completato, la macchina tornerà alla schermata di accensione.

\* La funzione di allenamento personalizzata richiede l'abbonamento alle funzionalità premium dell'applicazione Bowflex™ JRNY™. L'abbonamento Bowflex™ JRNY™ deve essere acquistato separatamente dall'app Bowflex™ JRNY™ o (solo per i clienti degli Stati Uniti) direttamente da Nautilus, Inc. chiamando il numero 800-269-4216. Questa funzione potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

Per interrompere la connessione del dispositivo alla console, è sufficiente chiudere l'app. Se la connessione non si interrompe, premere e tenere premuto il pulsante USER sulla console. Questa azione interromperà la connessione e disconetterà il dispositivo. Se viene premuto qualsiasi altro pulsante sulla console (oltre al pulsante USER), la console visualizzerà "Tenere premuto il pulsante User per disconnettersi".

## Allenamento con altre App

Questa macchina per esercizi dispone di connettività Bluetooth® integrata e funziona con diversi partner digitali. Per consultare la lista più aggiornata dei nostri partner supportati, si prega di visitare: [bowflex.com/max-trainer-app.html](http://bowflex.com/max-trainer-app.html)

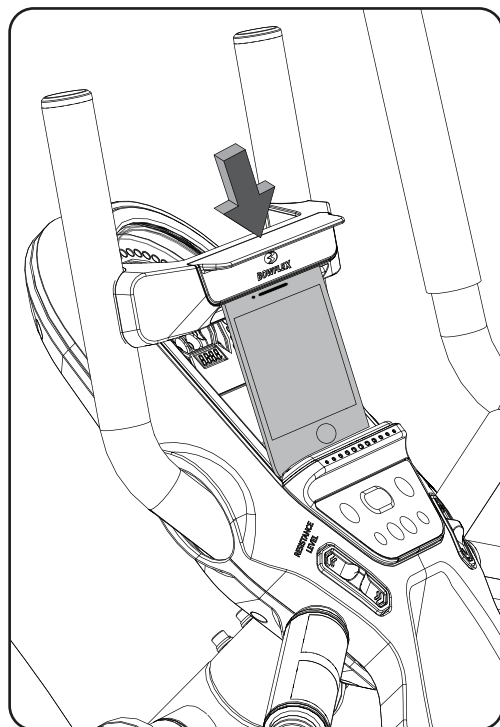
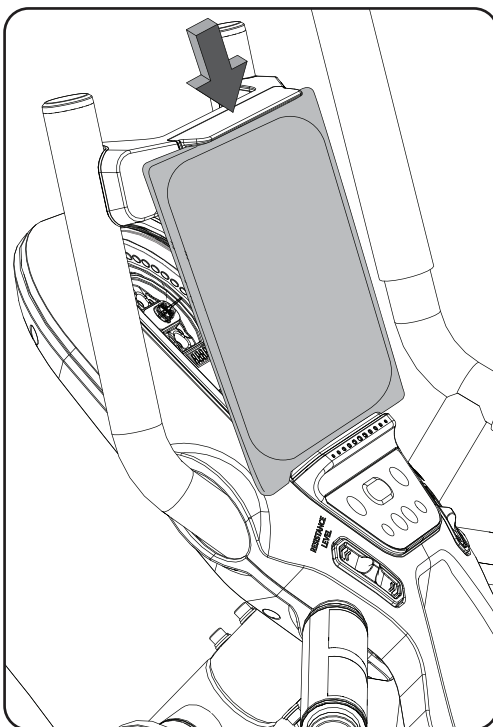
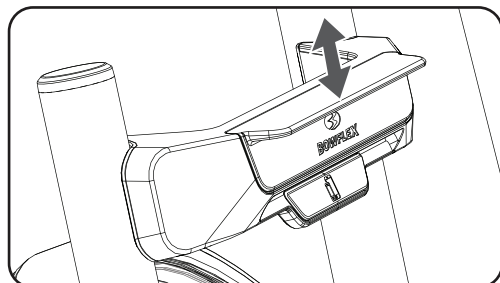
## Carica USB

Se alla porta USB si attacca un dispositivo USB, la porta cercherà di caricare il dispositivo. L'alimentazione che arriva dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e al contempo ricaricarlo.

## Fissaggio del dispositivo per l'allenamento

Questa macchina per il fitness è dotata di un blocca-dispositivi che serve a fissare vari dispositivi di varie dimensioni al porta-dispositivi. Il blocca-dispositivi ha due linguette da utilizzare in base alle dimensioni del dispositivo. La linguetta superiore, per grandi dispositivi, viene utilizzata per dispositivi come tablet o telefoni più grandi. La linguetta inferiore, per piccoli dispositivi, viene utilizzata per dispositivi più piccoli, come telefoni o mini tablet.

Per fissare il dispositivo, posizionare il suo bordo inferiore nel porta-dispositivi. Quindi spostare il blocca-dispositivi verso il basso finché il dispositivo non viene bloccato in modo sicuro nella linguetta corrispondente e nel porta-dispositivi.



**Nota:** I dispositivi più piccoli posizionati su un lato potrebbero non venire bloccati. Ruotare il dispositivo e fissarlo in posizione verticale.

## Sensori frequenza cardiaca tramite contatto

I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) inviano i segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. I sensori CHR sono componenti in acciaio inossidabile dei manubri. Per usarli, collocare comodamente le mani intorno ai sensori. Assicurarsi che le mani tocchino sia la parte superiore che la parte inferiore dei sensori. Tenere saldamente senza serrare eccessivamente o mollemente. Entrambe le mani devono essere in contatto con i sensori della console per rilevare un impulso. Una volta che la console rileva quattro segnali di impulso stabili, verrà mostrata la frequenza del polso iniziale.

Una volta che la console arriva ad una frequenza cardiaca iniziale, non muovere o spostare le mani per 10 o 15 secondi. Adesso la console convaliderà la frequenza cardiaca. Molti fattori influenzeranno la capacità dei sensori di rilevare il segnale della frequenza cardiaca personale:

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (includere le braccia) produce un segnale elettrico che può interferire con la rilevazione dell'impulso. Anche un leggero movimento delle mani a contatto con i sensori può produrre interferenze.
- I calli e le creme per le mani possono formare uno strato isolante che riduce la potenza del segnale.
- Alcuni segnali di frequenza cardiaca generati dalle persone non sono sufficientemente potenti per essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza ad altre apparecchiature elettroniche può generare interferenza.

**! Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.**

## Fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® (non in dotazione)

La tua macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dalla fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®. Una volta connessa, la console visualizza l'icona Bluetooth® collegata.

**! In caso di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato, consultare il proprio medico prima di utilizzare una fascia telemetrica Bluetooth® o un altro cardiofrequenzimetro telemetrico Bluetooth®.**

1. Indossa la tua fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.
2. Se presente, premere il pulsante On/Off sulla fascia per attivarla. La Console cerca attivamente qualsiasi dispositivo nell'area e si connette alla fascia quando questa si trova nel suo raggio d'azione.
3. L'icona luminosa del Bluetooth® si attiva quando viene connessa. Siete pronti per l'allenamento.

Al termine dell'allenamento, premere il pulsante On/Off (se presente) per scollegare la fascia telemetrica dalla console.

## Calcolo della frequenza cardiaca

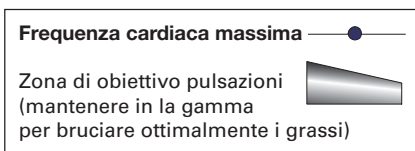
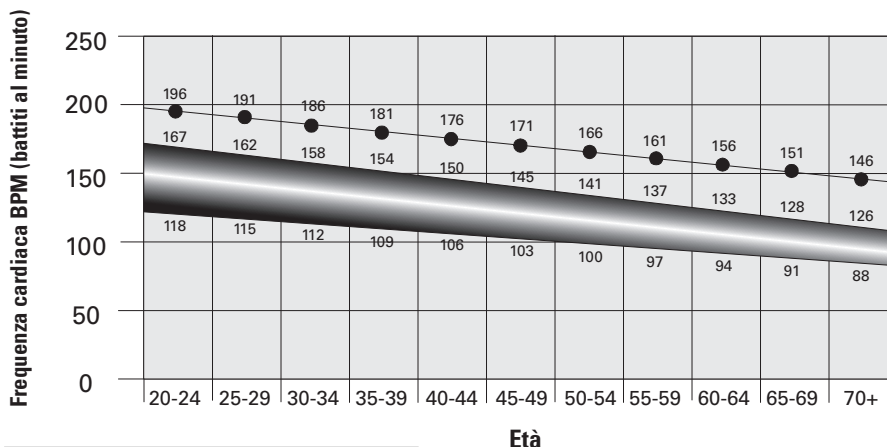
La frequenza cardiaca massima, di norma, varia dai 220 battiti al minuto (bpm) dell'infanzia ai circa 160 bpm a 60 anni. Spesso tale diminuzione della frequenza cardiaca è lineare: scende di circa 1 bpm all'anno. Non esiste alcuna indicazione che l'attività fisica incida sull'abbassamento della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime diverse. Di conseguenza, per ottenere valori più precisi è consigliabile sottoporsi a un test sotto sforzo, invece di applicare una formula basata sull'età.

La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridoi molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona di frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano, pertanto l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

La procedura più efficiente per bruciare i grassi durante l'esercizio è quella di iniziare ad un ritmo lento e gradatamente aumentare l'intensità sino a quando la frequenza cardiaca non raggiungerà un valore compreso tra 60 - 85% della frequenza cardiaca massima dell'utente. Continuare a tale ritmo,

### OBIETTIVO PULSAZIONI PER BRUCIARE I GRASSI





mantenendo la frequenza cardiaca nella zona target per più di 20 minuti. Più a lungo si mantiene la frequenza cardiaca target, più grasso corporeo si brucia.

Il grafico è una breve guida che descrive le frequenze cardiache target normalmente suggerite in base all'età. Come precisato sopra, la frequenza cardiaca ottimale può essere superiore o inferiore rispetto ai valori indicati. Consultare il medico per conoscere la propria zona di frequenza cardiaca target.

**Nota:** Come per tutti i programmi di esercizi e di allenamento, usare sempre il buon senso quando si aumenta l'intensità o il tempo di allenamento.

## Basi del fitness

### Frequenza

Per restare in salute, perdere peso e migliorare la propria forza cardiovascolare, usare la macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™ almeno 3 volte a settimana per circa 14 minuti alla volta.

Un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 14 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 14 minuti.

Se gli impegni sono molti, e non si è in grado di programmare 14 minuti di esercizio in un dato giorno, cercare di accumulare 14 minuti effettuando più allenamenti (più corti) lo stesso giorno. Ad esempio, 7 minuti alla mattina e 7 minuti alla sera. Potrebbe essere un bel modo per iniziare un allenamento cardio se si è dei principianti.

Per risultati ottimali, combinare gli allenamenti sulla cardio macchina Bowflex™ Max Trainer™ ad un programma di allenamento isotonico usando la palestra da casa Bowflex™ o i manubri Bowflex™ SelectTech™ e seguire la guida per perdere peso Bowflex™ inclusa nel presente manuale. .

### Costanza

Impegni, obblighi famigliari e lavori domestici rendono difficile allenarsi regolarmente. Adottare questi suggerimenti per aumentare le possibilità di successo:

Pianificare gli allenamenti come si pianificano riunioni o appuntamenti. Selezionare ogni settimana giorni e orari specifici e cercare di non cambiare i momenti di allenamento.

Prendere un impegno rispetto ad un familiare, amico o partner, e motivarsi a vicenda per restare in pista settimana dopo settimana. Lasciare messaggi con promemoria divertenti che stimolino la costanza e rendere conto agli altri!

Rendere gli allenamenti più interessanti alternando allenamenti Steady State (a velocità unica) e allenamenti intervallati (a più velocità). La macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™ è ancora più divertente quando si aggiunge questo tipo di varietà.

### Abbigliamento

È importante indossare calzature e indumenti comodi, sicuri e adeguati quando si usa la macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™ come ad esempio:

- Scarpe da ginnastica o da corsa con suola in gomma.
- Abiti sportivi che consentano di muoversi liberamente e che mantengano il corpo fresco.
- Accessori sportivi che offrano stabilità e siano al contempo comodi.
- Borracce sportive per un'idratazione costante.

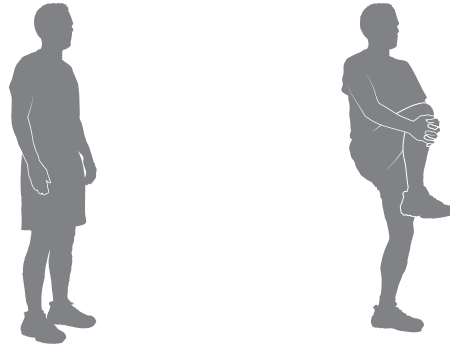
## Riscaldamento\*

Prima di usare la macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™, pensare di eseguire i seguenti allungamenti di riscaldamento che consentiranno di preparare il corpo all'allenamento:

---

### Ginocchio al petto dinamico (Dynamic Knee Hug)

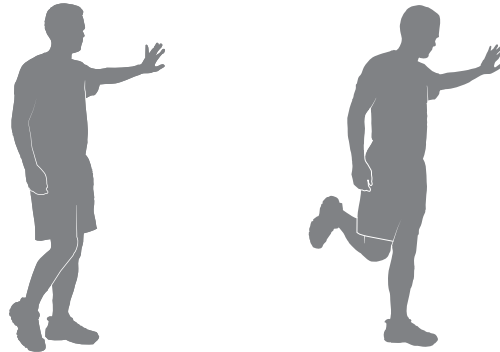
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Sollevare un ginocchio in avanti e portarlo al petto. Collocare le mani intorno alla tibia e portare il ginocchio al petto. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Flessione del ginocchio dinamica (Dynamic Knee Bend)

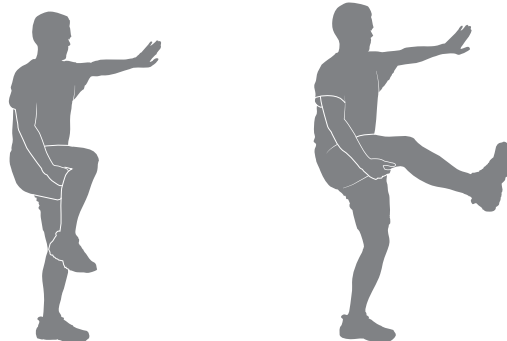
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Sollevare il tallone portandolo ai glutei. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Calcio con ginocchio dinamico (Dynamic Knee Kick)

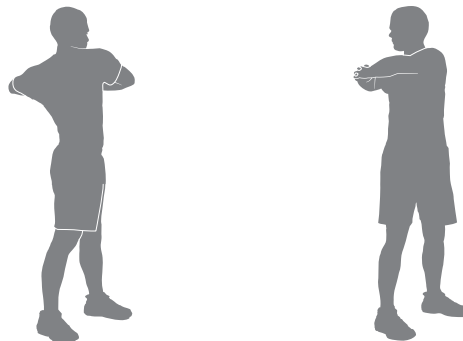
In piedi, tenere una gamba con le mani all'altezza delle anche, mantenendo piegato il ginocchio. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Stendere il ginocchio il più possibile, ma senza avere male. Interrompere l'allungamento flettendo il ginocchio. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Torsione dinamica (Dynamic Twist)

Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Piegare i gomiti; tenere le mani in fuori ai lati. Eseguire la torsione della parte superiore del corpo prima da una parte e poi dall'altra, nella misura massima del comfort. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.

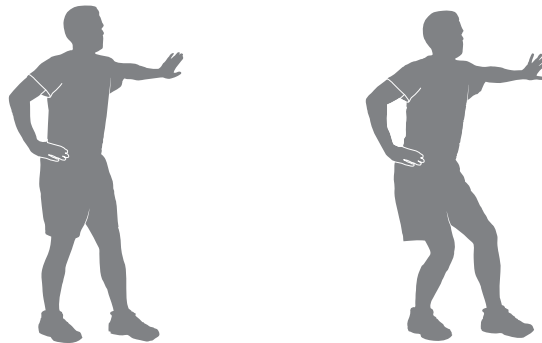


---

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

### **Pressione dinamica dei talloni con ginocchio piegato (Dynamic Bent Knee Heel Press)**

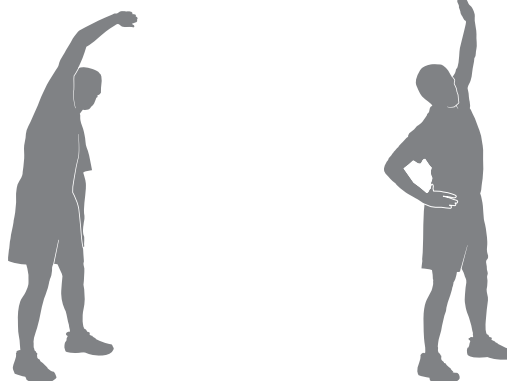
Posizionarsi con un piede in avanti e uno indietro, divaricandoli alla larghezza dei fianchi; piedi rivolti in avanti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Piegare entrambe le ginocchia trasferendo il peso sui talloni (dietro). Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Se necessario, appoggiarsi al muro o tenersi a qualcosa per mantenere l'equilibrio.



---

### **Estensione laterale dinamica (Dynamic side reach)**

Prepararsi in posizione eretta, gambe aperte, ginocchia leggermente piegate e braccia ai lati del corpo. Stendere una mano sulla testa e inclinarsi verso il lato opposto. Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Quindi, ripetere la stessa operazione con l'altra mano e il lato opposto. Usare l'altro braccio per sostenere il peso del corpo sulla coscia, se necessario. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.



## Allenamenti

Attenersi a questi orientamenti per facilitare il regime di esercizio settimanale. Usare il buon senso e/o rivolgersi ad un medico o professionista della salute per conoscere il livello e l'intensità dell'allenamento da seguire.

**⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.**

Lo Steady State e il Programma Intervalli sono 2 tipi di allenamento che si possono effettuare sulla cardio macchina Bowflex™ Max Trainer™:

### Allenamenti Steady State (stabili)

Un allenamento Steady State (cioè stabile) implica un aumento lento della velocità di allenamento sino ad arrivare ad un ritmo, stimolante ma confortevole, che l'utente manterrà per la maggior parte dell'allenamento. Aumentare la propria frequenza cardiaca restando nella zona Frequenza cardiaca (Heart zone) e Brucia-grassi (Fat-Burning) per tutta la durata dell'allenamento corrisponde ad un fantastico allenamento Steady State. Esempio: una velocità di dispendio calorico (burn rate) di 6 calorie al minuto per tutto l'allenamento (ad eccezione del riscaldamento e del defaticamento). Gli allenamenti Steady State permettono di familiarizzarsi con l'esercizio, nonché di sviluppare forza muscolare e resistenza.

### Programmi di allenamento intervallato

Un programma Intervalli prevede l'adattamento dell'intensità di allenamento per durate specifiche di tempo al fine di aumentare e diminuire la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca e il dispendio calorico. Visualizzando la velocità di dispendio calorico, è possibile regolare velocemente l'intensità dell'allenamento in corso per raggiungere gli obiettivi prefissi.

La macchina cardio Bowflex™ Max Trainer™ unisce 8 segmenti "SPRINT" e 8 segmenti "RECOVER" creando così un programma Intervalli. Durante un segmento "SPRINT", spingersi sino ad un livello di elevato dispendio calorico che può essere ripetuto per gli 8 segmenti. Durante i segmenti "RECOVER", invece, lasciare che l'intensità diminuisca e prepararsi per il segmento "SPRINT" successivo. I cambi radicali di intensità, mentre magari l'utente si spinge all'estremo, consentono di arrivare ai benefici massimi degli allenamenti intervallati.

Gli allenamenti intervallati offrono varietà ed aiutano ad aumentare il dispendio calorico e migliorare il livello di fitness.

La cardio macchina Bowflex™ Max Trainer™ è progettata per avere un impatto soft: entrambi gli allenamenti, intervallati e steady state, devono risultare più gradevoli di una corsa all'aperto su una superficie dura o un tapis roulant.

### After Burn Rate - il dispendio calorico post-allenamento

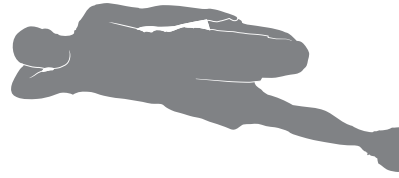
Alla fine di un intenso allenamento intervallato, il corpo dovrà spendere altra energia per ripristinare le sue riserve. Questa quantità di energia in più che il corpo userà corrisponde al dispendio calorico post-allenamento o EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento). Il livello di questa energia necessaria in più è direttamente legato a molti fattori tra i quali: Livello di fitness personale, livello di intensità dell'allenamento intervallato, durata della privazione di ossigeno durante l'allenamento e fabbisogno fisico durante la fase di recupero.

In altre parole, il corpo potrebbe continuare a bruciare calorie anche dopo un allenamento Intervalli Max intenso.



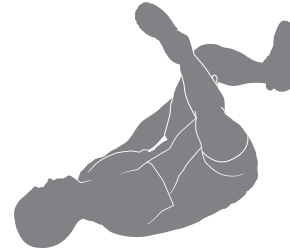
### **Flessione del ginocchio su un fianco (Side Lying Knee Bend)**

Sdraiarsi a terra su un lato del corpo e appoggiare la testa sul braccio inferiore. Piegare il ginocchio superiore e tenere la caviglia con la mano dello stesso lato, quindi premere il tallone contro il gluteo. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Sdraiarsi sull'altro lato e ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Ricordarsi di tenere unite le ginocchia.



### **Numero 4 da sdraiati**

A terra con il viso rivolto verso l'alto e con le gambe piegate. Collocare un piede sulla coscia della gamba opposta nella posizione del quattro. Toccare l'altra gamba sul pavimento e portarla al petto. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Tenere la testa a terra.



### **Torsione da seduti**

Sedersi a terra e allungare le gambe tenendole dritte davanti a sé con le ginocchia leggermente piegate. Collocare una mano a terra dietro il corpo e l'altra mano sulla coscia. Torcere la parte superiore del corpo da un lato nel modo più comodo possibile. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento dall'altro lato.



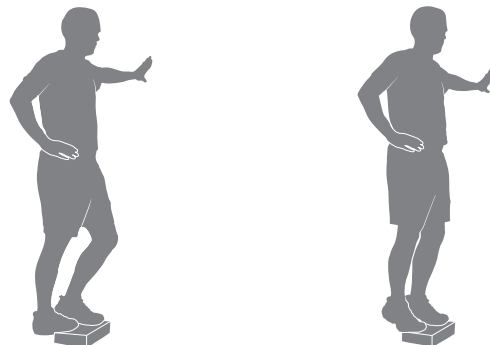
### **Numero 4 da seduti**

Sedersi a terra e allungare una gamba tenendola dritta davanti a sé. Collocare il piede dell'altra gamba sulla coscia nella posizione del quattro. Spostare il petto verso le gambe, ruotando le anche. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Sostenere la schiena con le mani.



### **Appoggio talloni dinamico**

Collocare un avampiede sul bordo di un gradino o di una scala. Posizionare l'altro piede leggermente in avanti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Abbassare il tallone del piede più indietro nel modo più comodo possibile, tenendo il ginocchio dritto. Rilasciare l'estensione sollevando al massimo il tallone nel modo più comodo possibile. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba



## Con quale frequenza allenarsi

**!** Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per circa 14 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.

**Nota:** Un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 14 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 14 minuti.

## Intensità di allenamento

Per aumentare l'intensità dell'allenamento in corso:

- Sforzarsi per aumentare il numero dei giri al minuto dei pedali.
- Collocare il piede in avanti verso la parte posteriore dei pedali.
- Aumentare il livello di intensità e mantenere stabili le RPM, oppure aumentarle.
- Usare la parte inferiore e superiore del corpo a diversi livelli.
- Passare ad impugnare i manubri per allenare altre parti della parte superiore del corpo.

## Posizionamento delle mani (selezione dell'impugnatura)

Questa macchina fitness è dotata di più manubri che consentono una serie di allenamenti. Via via che si procede con la routine di fitness personale, spostare le mani in modo da allenare gruppi muscolari diversi.

**!** L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.

I manubri dinamici consentono una serie di allenamenti della parte superiore del corpo. Subito all'inizio dell'allenamento, collocare le mani, quando si è sicuri e stabili, sui manubri dinamici.

I manubri fissi che si trovano sotto il gruppo console possono essere usati per avere maggiore stabilità durante un allenamento (oltre che per conoscere la frequenza cardiaca personale).

Per un allenamento incentrato sulle gambe, inclinarsi in avanti sino a quando gli avambracci non seguono la linea delle aero-barre (mani rivolte all'insù). Quando ci si inclina, prestare attenzione al movimento dei manubri dinamici durante l'allenamento.

## Salire e scendere dalla macchina in uso

**!** Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla macchina.

Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.

**Assicurarsi che sotto i pedali o nella ventola della resistenza non vi sia nulla prima di muovere qualsiasi cosa sulla macchina.**

Per salire sulla macchina fitness:

1. Muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.
2. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo console.
3. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

**Nota:** Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere,

afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

Per scendere dalla macchina fitness:

1. Spostare il pedale che si vuole per scendere dalla posizione più alta e arrestare completamente la macchina.



**Questa macchina non è dotata di ruota libera. La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.**

2. Afferrare i manubri fissi sotto la console per mantenersi stabili.
3. Con il peso sul piede più basso, togliere il piede più alto dalla macchina e portarlo a terra.
4. Scendere dalla macchina e lasciare la presa dai manubri fissi.

## Procedure preliminari

1. Collocare la macchina fitness presso l'area di allenamento.



**Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, è possibile usare un tappetino in gomma sotto la macchina.**

**La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare in tutta sicurezza la macchina.**

2. Verificare l'eventuale presenza di oggetti sotto i pedali e nella ventola di resistenza aria. Assicurarsi che non ve ne siano.
3. Collegare il cavo di alimentazione alla macchina e in una presa a muro c.a. con messa a terra.
4. Se si utilizza un cardiofrequenzimetro, attenersi alle istruzioni dello stesso.
5. Per salire sulla macchina, muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.



**Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla macchina.**

**Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.**

6. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo pulsantiera della console.
7. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

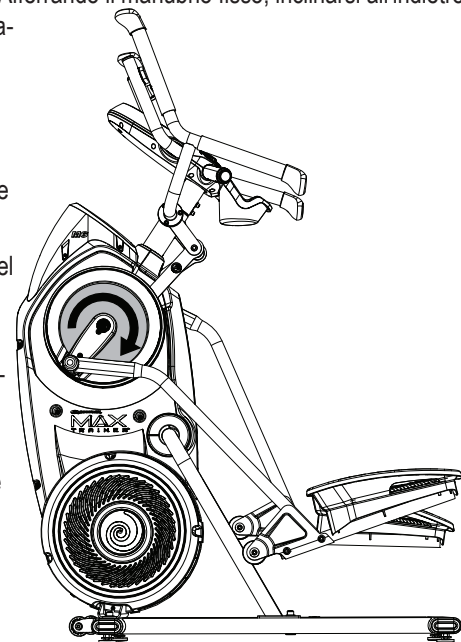
**Nota:** Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

8. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente desiderato.
9. Premere e tenere premuto il pulsante USER per modificare il profilo utente.
10. La console visualizzerà il valore delle unità. Usare i pulsanti Più/Meno per regolare il valore delle unità e premere il pulsante ENTER/START per impostare il valore.
11. La console mostrerà il peso del profilo utente. Usare i pulsanti Più/Meno per regolare il valore del peso e premere il pulsante ENTER/START per impostare il valore.

**Nota:** Assicurarsi di programmare il profilo utente personale (vedere la sezione Modifica di un profilo utente) prima di avviare un allenamento. Le velocità del dispendio calorico suggerite si basano sulle impostazioni del profilo utente.

12. Per iniziare un allenamento "avvio rapido", premere il pulsante MAX 14 Minute Interval. Prendersi il tempo di familiarizzare con il funzionamento della macchina Bowflex™ Max Trainer™ e rispondere alle regolazioni del livello di resistenza, e del numero dei giri.

**Nota:** Quando si usa la macchina Bowflex™ Max Trainer™ assicurarsi che le gambe si stiano muovendo nella direzione indicata sulla copertura della pedivella.





## Modalità di minimo/accensione (schermata di preparazione GET READY)

La console si accenderà alla modalità di accensione /minimo, se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora venisse premuto un pulsante o se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

## Spegnimento automatico (modalità riposo)

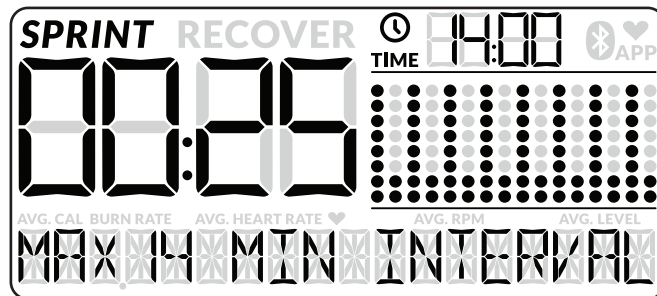
Se dopo circa 5 minuti, la console non riceve nessun segnale di ingresso si spegne automaticamente. In modalità di riposo, il display LCD si spegne.

**Nota:** La console non è dotata di un interruttore di accensione/spegnimento.

## Modalità Warm Up (riscaldamento)

La modalità di riscaldamento è disponibile a partire dalla schermata della modalità di accensione. Per iniziare, avviare la macchina sino a quando non sarà pronta per l'allenamento. Durante il riscaldamento, è possibile selezionare il profilo utente e l'allenamento. La console visualizzerà solo la velocità di dispendio calorico (burn rate) corrente durante il riscaldamento.

**Nota:** I valori dell'allenamento relativi al riscaldamento non vengono aggiunti all'allenamento né salvati per l'export sull'applicazione.



## Programma MAX 14 Minute Interval

Il programma di allenamento intervallato MAX è un allenamento che alterna momenti molto intensi ("SPRINT") a intervalli dal ritmo più lento "che fanno riprendere il fiato" ("RECOVER"); entrambi si ripetono per otto cicli. La visualizzazione profilo di allenamento indica l'obiettivo relativo alla velocità di dispendio calorico (burn rate) per il programma MAX 14 Minute Interval.

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente personale.

**Nota:** Durante l'allenamento, la console mostrerà l'intervallo LED target in base alle impostazioni del profilo utente selezionato.

3. Premere il pulsante MAX 14 Minute Interval.
4. L'allenamento inizierà con un conto alla rovescia udibile via via che l'ago della visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate) si muove e si imposta sulla velocità di dispendio attuale. Anche il LED della velocità del dispendio calorico target si attiverà e passerà al valore raccomandato.

Il primo segmento Intervallo è un segmento "SPRINT" che dura un periodo di tempo inferiore. Spingersi sino ad ottenere una velocità del dispendio calorico uguale a quella target (LED rosso) e mantenere così sino a quando il tempo non finirà (00:00).

**Nota:** L'intervallo (LED) target della velocità di dispendio calorico è fornito solo a titolo di suggerimento. L'intervallo a 3 LED offre un target inferiore e consente all'utente di progredire sino al LED più alto dell'intervallo via che aumenta il livello di fitness.

Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento "SPRINT", la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile.

5. Quando il tempo arriva a "00:00", la console emetterà la terza conferma acustica e il segmento dell'allenamento successivo, un segmento RECOVER, inizierà.

L'intervallo LED target passerà da rosso a verde e arriverà ad una velocità di dispendio calorico minore. Durante il segmento RECOVER, continuare l'allenamento, ma ad un'intensità inferiore.

Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento "RECOVER", la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile.

6. Quando il tempo arriva a "00:00", la console emetterà una conferma acustica e passerà al segmento "SPRINT" successivo. Questo passaggio corrisponderà alla fine del primo Intervallo.

Il passaggio dai segmenti "SPRINT" a quelli "RECOVER" si ripeterà per un totale di 8 cicli nel corso dell'allenamento.

7. Una volta completato l'ultimo segmento "RECOVER", la console visualizzerà il messaggio "WORKOUT COMPLETE" (allenamento completato), quindi i risultati dell'allenamento stesso. La console indicherà il tempo di ciascun intervallo "SPRINT" insieme al TEMPO TOTALE. In caso di segnali di ingresso assenti per 5 minuti, la console accederà in automatico alla modalità di riposo.

**Nota:** Se un Programma Intervalli termina prima di tutti e 16 i segmenti, la console mostrerà solo l'ultimo segmento completato nel profilo del programma.

## Modifica di un profilo utente

Per un conteggio delle calorie e un dispendio calorico più accurato, il profilo utente dovrà essere personalizzato all'utente stesso.

1. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente personale (User 1 - 2).
2. Premere e tenere premuto il pulsante USER per 3 secondi per avviare la modalità di modifica dell'utente.
3. La console visualizzerà il comando DISPLAY UNITS (UNITÀ DI VISUALIZZAZIONE) ("LB" o "KG"). Usare i pulsanti Più/Meno relativi al livello di resistenza per regolare il valore e premere ENTER/START per impostare il valore.
4. La console visualizzerà il comando WEIGHT (PESO) e il valore del peso attuale. Usare i pulsanti Più/Meno relativi al livello di resistenza per regolare il valore e premere ENTER/START per impostare il valore. Premere e tenere premuto il pulsante di aumento o diminuzione della resistenza per regolare velocemente i valori.



**Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.**

5. La console visualizzerà il comando ENABLE BLE HR (abilitata cardiofrequenzimetro Bluetooth) unitamente al valore Attuale ("NO" o "SI"). Se necessario, usare i pulsanti Più/Meno relativi al livello di resistenza per regolare il valore. Premere ENTER/START per accettare il valore.
6. La console visualizzerà il comando ERASE WORKOUTS (Cancella allenamenti) unitamente al valore Attuale ("NO" o "SI"). Se necessario, usare i pulsanti Più/Meno relativi al livello di resistenza per regolare il valore. Premere ENTER/START per accettare il valore.
7. La revisione del profilo utente è completata e la console mostrerà la schermata di preparazione GET READY.

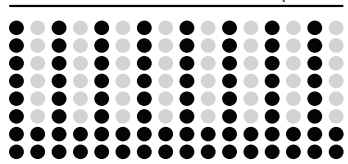
Per uscire dalla modalità di modifica dell'utente (Edit User), premere il pulsante PAUSE/STOP. I valori attuali vengono salvati nel Profilo utente.

## Programmi di allenamento

### Intervallo MAX 14 minuti

I programmi Intervalli MAX 14 minute alternano momenti molto intensi ("SPRINT") a intervalli dal ritmo più lento "che fanno riprendere il fiato" ("RECOVER"); entrambi si ripetono in base al numero di intervalli. La visualizzazione profilo di allenamento indica l'obiettivo velocità di dispendio calorico (burn rate) per il programma Intervalli. Per maggiori dettagli, consultare la sezione "Programma MAX 14 Minute Interval" del manuale.

Max 14 Minute Interval (8 intervalli)



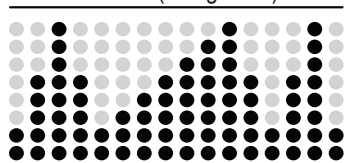
### Programmi per bruciare calorie, bruciare grassi e programma scalini

I programmi brucia calorie, brucia grassi e scalini mostrano il profilo del programma in livelli di resistenza. Ogni colonna del profilo corrisponde ad un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. Ogni allenamento dura 15 minuti.

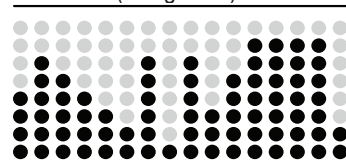
La colonna lampeggiante corrisponde al segmento al momento attivo. La console regolerà il livello di resistenza per corrispondere alla visualizzazione profilo allenamento.

**Nota:** Se durante un allenamento il livello di resistenza viene regolato, il profilo del programma di allenamento cambierà.

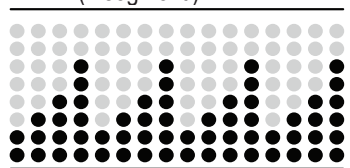
Calorie Burn (4 segmenti)



Fat Burn (4 segmenti)



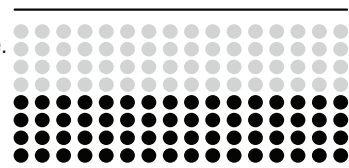
### Scale (4 segmenti)



### Manuale

Il programma di allenamento manuale è un allenamento “senza fine” che monitora il tempo di allenamento totale. Durante un allenamento manuale, la visualizzazione profilo di allenamento mostra il livello di resistenza.

**Nota:** Poiché l'allenamento manuale è pensato per non avere un termine, il pulsante Add Time (Aumenta tempo) risulta disattivato.



Per avviare un programma di allenamento:

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante PROGRAMS (programmi) per selezionare il programma di allenamento desiderato.
3. Premere il tasto ENTER/START per iniziare il programma di allenamento selezionato.

### In pausa/Result Mode (Modalità risultati)

Per mettere in pausa un allenamento:

1. Smettere di pedalare e premere il pulsante PAUSE/STOP per mettere in pausa l'allenamento in corso.

Una volta in pausa, il display visualizzerà il messaggio “WORKOUT PAUSED” (allenamento in pausa).

**Nota:** In caso di segnale RPM assente per 5 secondi, la console si metterà automaticamente in pausa.

2. Per continuare l'allenamento, premere ENTER/START o iniziare a pedalare.

Per terminare l'allenamento, premere il pulsante PAUSE/STOP. La console visualizzerà “WORKOUT COMPLETE” (allenamento completato), salverà l'allenamento e quindi visualizzerà i valori dei risultati degli allenamenti (calorie totali, tempo totale, velocità di dispendio calorico medio, frequenza cardiaca media, RPM medie e livello di resistenza medio).

Se non si registrano input per 5 minuti di seguito, la console accederà automaticamente alla modalità di accensione/minimo.

# Modalità di setup della console

La modalità di setup della console consente all'utente di vedere le statistiche di manutenzione (ore di utilizzo totali e versione software) oppure di resettare totalmente la console.

1. Premere e tenere premuti i pulsanti PAUSE/STOP e Volume per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di setup della console.

**Nota:** Premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup della console e ritornare alla schermata della modalità di accensione.

2. Il display della console mostra le ORE TOTALI di funzionamento della macchina.
3. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
4. Il display della console mostra il comando della versione del firmware.
5. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
6. Il display della console mostra il comando BLE VERSION (versione Bluetooth Low Energy).
7. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
8. Il display della console mostra il comando DISCONNECT BLE HR (Scollegare cardiofrequenzimetro Bluetooth).

**Nota:** Se si intende scollegare il trasmettitore Bluetooth®, premere i pulsanti Più/Meno per selezionare l'opzione "DISCONNECT BLE HR YES" (Scollegare cardiofrequenzimetro Bluetooth Sì) e premere ENTER/START. La console abbandonerà la modalità delle impostazioni della macchina e ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

9. La console mostra l'opzione VIEW ERROR LOG NO (Visualizza log errore No). Questa opzione è per il solo utilizzo dei tecnici.
10. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
11. La console mostra il comando RESET CONSOLE NO (Reset console no).

**Nota:** Se si intendono ripristinare i valori di fabbrica della console, premere i pulsanti Più/Meno per selezionare l'opzione "RESET CONSOLE YES" (Resettare console Sì) e premere ENTER/START. Quando la console visualizza il comando "POWER CYCLE NOW" (accendere ora), scollegare l'adattatore CA dalla macchina.

12. Premere il pulsante PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup della console.  
La console visualizzerà la schermata della modalità di accensione.

Leggere per intero tutte le istruzioni di manutenzione, prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione. In alcuni casi l'esecuzione delle operazioni necessarie richiede l'aiuto di un assistente.

**⚠** L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per individuare eventuali danni ed eseguire eventuali interventi di riparazione. Al proprietario spetta la responsabilità di eseguire una manutenzione regolare. Gli eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.

Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

**⚠ PERICOLO** Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e dalla macchina; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

**Ogni giorno:** Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Sostituire o riparare i componenti non appena mostrano i primi segni di usura. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di sudore.

Nota: Evitare l'umidità in eccesso sulla console.

**Ogni settimana:** Verificare che la rotella funzioni regolarmente. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporcizia o sudiciume. Pulire le guide e le superfici delle rotelle con un panno umido.

Applicare del lubrificante al silicone su un panno asciutto e pulire le guide per eliminare l'eventuale rumorosità delle rotelle.

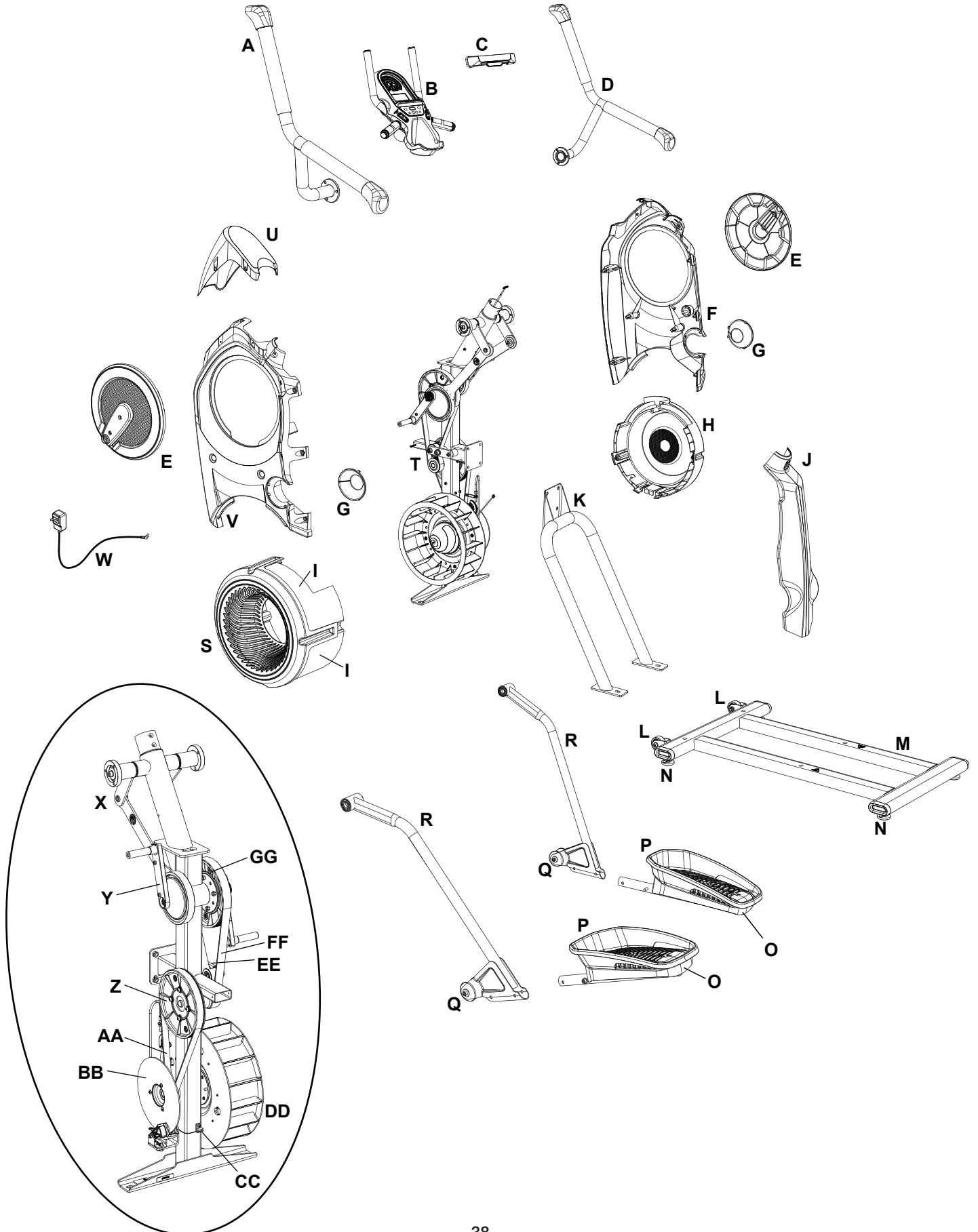
**⚠** I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.

**Nota:** Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

**Una volta al mese o dopo 20 ore:** Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

**AVVISO:** Se è necessario pulire la console, usare solo un detergente per stoviglie delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, detersivi per automobili o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la console sotto la luce diretta del sole né ad alte temperature. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

Parti da sottoporre a manutenzione




A	Manubrio dinamico, sinistra	L	Rotella per il trasporto	W	Cavo di alimentazione
B	Gruppo console (con aero-barre)	M	Stabilizzatore	X	Gruppo di azionamento bracci
C	Blocca-dispositivi	N	Livellatore	Y	Braccio pedivella
D	Manubrio dinamico, destra	O	Pedale	Z	Puleggia di trasmissione, inferiore
E	Copertura della pedivella	P	Superficie d'appoggio per i piedi	AA	Cinghia ventola
F	Protezione, destra	Q	Tortina	BB	Freno a disco
G	Cappuccio	R	Gamba	CC	Sensore di velocità
H	Protezione, ventola destra	S	Protezione, ventola sinistra	DD	Sensore velocità (dietro la ventola)
I	Inserti gruppo ventola	T	Gruppo telaio	EE	Tensionatore
J	Protezione, posteriore	U	Protezione superiore	FF	Cinghia di trasmissione
K	Gruppo guida	V	Protezione, sinistra	GG	Puleggia di trasmissione, superiore

# Risoluzione dei problemi

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Se danneggiato, sostituire l'adattatore CA.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Alla pressione del pulsante non ci sono risposte sulla console	Gruppo pulsantiera della console	Provare con altri pulsanti per avere risposte sulla console.
	Verificare l'integrità del cavo dei dati dal gruppo pulsantiera della console alla console stessa	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Controllare il gruppo pulsantiera della console	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del gruppo pulsantiera della console. Se danneggiato, sostituire il gruppo pulsantiera della console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Lettura RPM/velocità assente	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
	Elettronica della console	Se i test non rilevano altri problemi, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).



Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca Bluetooth® (HR) non viene visualizzata.	Fascia per la misurazione della frequenza cardiaca (non in dotazione)	Assicurarsi che la fascia poggi direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie Fascia telemetrica	Se la fascia è dotata di batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia telemetrica	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.
	Sostituire la console.	Se l'HR ancora non funziona, sostituire la console.
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
I pedali non si muovono	Posizione dei pedali	I pedali possono risultare "affondati". Afferrare in sicurezza i manubri fissi e passare il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.
La ventola non gira	Verificare eventuali blocchi della ventola	Rimuovere materiale dalla ventola. Non muovere né i manubri, né le gambe, né i pedali.  <b>Tenere presente che la ventola, i manubri, le gambe e i pedali sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.</b> Se necessario, staccare le protezioni per facilitare la rimozione. Non utilizzare la macchina sino a quando le protezioni non saranno state ricollocate in sede.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i regolatori sino a quando la macchina non risulta in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la macchina in una zona pianeggiante.
Pedali allentati/unità difficile da usare	Bulloneria	Serrare saldamente tutta la bulloneria presente sui bracci dei pedali e sui bracci dei manubri.
Suono di sfregamento proveniente dalle protezioni durante l'utilizzo	Cappucci	Allentare leggermente le coperture delle pedivelle
Suono di sfregamento metallico proveniente dalle protezioni durante l'utilizzo	Staffa freni	La staffa dei freni deve essere allineata. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
Durante l'uso la macchina sembra momentaneamente rilasciare i pedali	La cinghia scivola	Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
I risultati di allenamento non si sincronizzano rispetto al dispositivo con attivazione Bluetooth®	Modalità console attuale	Per sincronizzarsi, la macchina deve trovarsi in modalità di minimo. Premere il pulsante PAUSE/STOP sino a quando non comparirà la schermata di preparazione "GET READY".
	Durata totale di allenamento	Un allenamento deve durare più di 1 minuto per poter essere salvato e visualizzato dalla console.
	Macchina fitness	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Dispositivo con attivazione Bluetooth®	Controllare che sul dispositivo la funzione wireless Bluetooth® risulti attiva
	App di fitness	Rivedere le specifiche dell'app di fitness e confermare che il dispositivo sia compatibile.
		Scrivere a <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> (se negli Stati Uniti/Canada) o contattare il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada) per ulteriore assistenza.

# Guida alla perdita di peso Bowflex™

## Introduzione e panoramica

Benvenuti alla Guida alla perdita di peso Bowflex™. Si tratta di una guida pensata per essere utilizzata unitamente all'attrezzatura Bowflex™ e che consentirà:

- di perdere peso e di diventare più snelli
- di migliorare salute e benessere
- di aumentare l'energia e la vitalità

**⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.**

Concentrandosi sui tre elementi principali della Guida alla perdita di peso Bowflex™, e cioè qualità, equilibrio e costanza, sarà possibile raggiungere e mantenere il peso perso e gli obiettivi di fitness per le prossime sei settimane e oltre.

- **Qualità** – In questo piano, l'enfasi va all'assunzione di più alimenti integrali e di più possibili nutrienti dalle calorie. Fare sì che la maggior parte del regime alimentare corrisponda a cibi mono-ingrediente (ad esempio frutta, verdura, pesce, proteine magre, uova, legumi, frutta a guscio e cereali integrali) e che offra le vitamine, i minerali, le fibre, le proteine e i grassi buoni necessari al fabbisogno del corpo.
- **Equilibrio** – Tutti i pasti e gli snack presentati nella guida hanno una fonte di fibre o di carboidrati complessi, di proteine e di grassi buoni in modo da mantenere stabili per tutto il giorno i livelli di energia e poter così eseguire gli allenamenti. Grazie a questo bilanciamento, ci si sentirà più sazi più a lungo, il che è un elemento fondamentale ad una perdita di peso di successo.
- **Costanza** – Arrivare allo stesso numero di calorie ogni giorno è importante per il metabolismo, ma anche per la mente. Se un giorno si esagera, non cercare di compensare il giorno dopo, evitando di mangiare o di ridurre drasticamente le calorie. Attenendosi a questa guida è possibile rimettersi in forma!

## Risultati e aspettative

I risultati variano a seconda dell'età, del peso iniziale e del livello di esercizio. Attenendosi a una dieta e a esercizi regolari, si potrebbero perdere 1-3 lb (450-1350 g) alla settimana e scoprire livelli di energia migliorati.

### 5 suggerimenti per un successo a lungo termine

1. **Tenere un diario alimentare** che includa i livelli di fame e la quantità di acqua assunta. Su [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) e [www.loseit.com](http://www.loseit.com) sono disponibili registri alimentari online e app mobili.
2. **Pesarsi/misurarsi una volta a settimana** – non una volta di più non una volta di meno. La cosa migliore da fare è pesarsi una volta a settimana e non una volta al giorno (o un giorno sì e uno no). In questo modo sarà possibile tenere traccia dei progressi e tenersi sotto controllo senza scoraggiarsi se l'ago della bilancia non si sposta per alcuni giorni. Ricordarsi, inoltre, che il peso è unicamente un numero e che non solo è influenzato dalla perdita di grasso, ma anche dall'aumento di muscoli. Accorgersi di come i vestiti stiano meglio a volte è un indicatore più valido dei progressi che il corpo fa nell'adattarsi all'esercizio e alla nuova alimentazione.
3. **Misurare le porzioni** – Per evitare porzioni eccessive, usare misurini e cucchiaini per cereali (riso, pasta...), fagioli, noci, oli e derivati del latte. Per altri alimenti consultare la guida alle porzioni (Portion Sizes Guide).
4. **Pianificare** – Redigere un piano alimentare settimanale o registrare il cibo da assumere un giorno prima. La pianificazione porta al successo, soprattutto in caso di eventi in compagnia e pasti fuori casa.
5. **Praticare le abitudini desiderate a lungo termine** – È facile giustificare scelte alimentari errate quando si è concentrati solo sul breve termine. È meglio concentrarsi sulla soddisfazione a lungo termine per un "noi" più snelli e in salute che sulla gratifica temporanea di una voglia alimentare soddisfatta.

## Come utilizzare la presente guida

- **Fare colazione entro 90 minuti dal risveglio e bilanciare i pasti e gli snack durante tutta la giornata.**
  - Non restare senza mangiare per più di 5-6 ore
  - Se non si è abituati a fare colazione, iniziare con un frutto di piccole dimensioni e assumere un altro alimento 1 o 2 ore dopo. Il corpo si adatta a non fare colazione; tuttavia, non appena si inizia a mangiare presto la mattina e a diminuire le porzioni della sera, la fame aumenterà. Questo significa che il metabolismo funziona!
- **Mischiare e combinare le opzioni di pasto**

- Selezionare 1 porzione dal giusto piano alimentare (uomo o donna) per colazione, pranzo e cena, facendo attenzione alle porzioni
- Selezionare 1-2 opzioni di snack al giorno
- È possibile sostituire uno snack con un "bonus" di 150 calorie
- Usare il piano alimentare, le opzioni di esempio e la lista della spesa per creare pasti all'insegna di una maggiore varietà
- Per le opzioni di pasto suggerite, è possibile intercambiare qualsiasi tipo di proteina, verdura o carboidrato buono. Per esempio,
  - Tacchino con tonno
  - Pesce o frutti di mare con pollo
  - Verdure cotte al posto dell'insalata
- **Assumere tutte le calorie del caso**
  - Eliminare bevande ad alto contenuto calorico come sode, succhi, bevande alla caffeina e alcool
  - Limitarsi ad assumere solo acqua, tè non zuccherato e caffè. Puntare ad un minimo di 1,9 litri di acqua al giorno per mantenersi idratati.
- **Se subito dopo, o tra un pasto e l'altro, si ha ancora fame:**
  - Bere un bicchiere di acqua e attendere 15-20 minuti. Molto spesso confondiamo la sete (o anche la noia!) con la fame. Non cedere subito alla voglia iniziale di mangiare e sarà possibile vedere che a volte passa.
  - Se trascorsi 15-20 minuti la fame non è passata, mangiare uno snack o un mini-pasto di frutta, verdura e proteine.

#### **Se l'obiettivo è aumentare muscoli o forza:**

- Attenersi allo stesso piano alimentare, ma aumentare le porzioni (mantenendo i rapporti) per aumentare il numero totale di calorie assunte ogni giorno. Ad esempio, aumentare le porzioni di proteine e di carboidrati complessi ai pasti del 50%. Per aumentare i muscoli e la forza, è possibile in alternativa aggiungere uno snack in modo da rispettare il maggior fabbisogno calorico del corpo.
- Concentrarsi sull'alimentazione post-allenamento mangiando uno snack entro 30 minuti dal completamento dell'allenamento. Assicurarsi di unire carboidrati, come la frutta, a proteine (yogurt, latte o proteine in polvere) per promuovere la massa muscolare e il recupero. Anche il latte al cioccolato è un'ottima porzione.

## **Panoramica dei piani alimentari**

Il piano alimentare per le donne prevede circa 1400 calorie, mentre quello per gli uomini circa 1600 calorie, di elevata qualità, non solo per perdere peso, ma anche per sentirsi meglio e ottenere il massimo dalle calorie ingerite. Le vitamine, i minerali e gli antiossidanti derivati dagli alimenti integrali aiutano a restare in forma. Nella maggior parte delle persone, questi livelli di calorie porteranno ad una sana perdita di peso. Tenere presente che il metabolismo è diverso da persona a persona e che dipende da età, altezza, peso, livello di attività e genetica. Prestare estrema attenzione al peso, ai livelli di fame e all'energia e aggiustare l'apporto calorico se necessario.

#### **Per chi ha superato i 55 anni:**

- Chi ha più di 55 anni ha bisogno di meno calorie perché con l'avanzare dell'età il metabolismo rallenta. Rispettare il regime di tre pasti al giorno e uno snack opzionale.

#### **Per chi ha meno di 25 anni:**

- Chi ha meno di 25 anni potrebbe avere bisogno di più calorie. In caso di fame "da lupi" o se ci si sente con poca energia, aggiungere uno snack.

## **Colazione**

La colazione include una fonte di carboidrati complessi, frutta e una fonte di proteine che comprenderà anche grasso. Con un certo equilibrio tra carboidrati e fibre, derivante dalla combinazione di frutta e carboidrati complessi con proteine e grassi, ci si sentirà in forma tutto il giorno e sarà più facile tenere sotto controllo i livelli di fame durante tutto il giorno.

## **Snack**

Ogni snack è un modo per bilanciare carboidrati e proteine in modo da tenere i livelli di zucchero nel sangue più stabili: non si sentirà molto la fame e i livelli di energia non subiranno picchi e ribassi repentini.

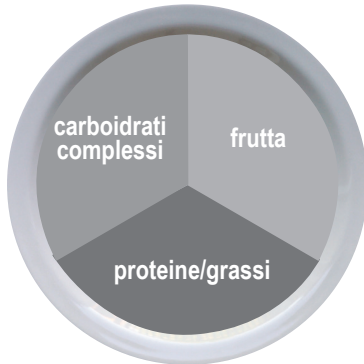
Questo accade quando si ingerisce uno snack esclusivamente ad alto contenuto di carboidrati come patatine, caramelle, bibite gassate, cracker o brioche (pretzel).

## Pranzo e cena

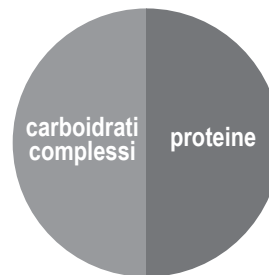
Il pranzo sposa le fibre nutritive delle verdure e dei carboidrati complessi con una fonte di proteine magre o a basso contenuto lipidico. I grassi buoni possono arrivare sia dalle proteine aggiunte durante la preparazione dei cibi (frutta a guscio su un'insalata) oppure sotto forma di condimento o salsa (come olio e aceto ad esempio).

Ecco una panoramica del giorno ideale:  
(consultare la Guida alle porzioni per valori ottimali)

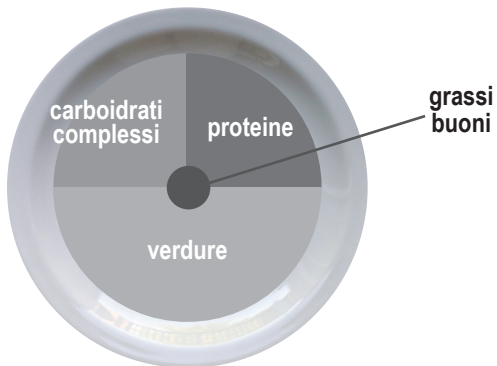
### Colazione



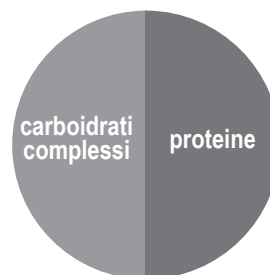
### Snack n. 1



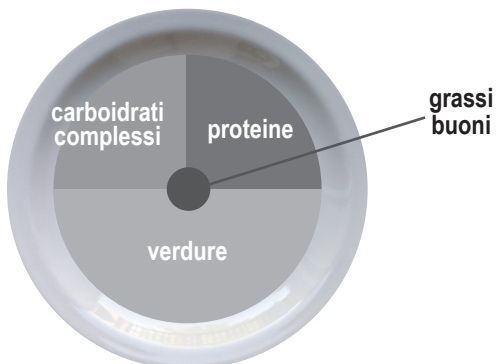
### Pranzo



### Snack n. 2



### Cena



Opzioni per la colazione	Frutta	Carboidrati complessi	Proteine/grassi
<b>Farina d'avena con noci e frutta</b> Cuocere in acqua l'avena. Guarnire con frutta, noci, latte, cannella e miele.	Frutti rossi o banana	Fiocchi di avena semplici (Normale o precotta)	Noci e latte
<b>Muffin all'uovo</b> Cuocere uno o più uova. Tostare il pane e guarnire con 1 fetta di formaggio, 1 fetta di prosciutto e pomodoro.	Pomodoro	Muffin all'inglese o sandwich sottile	Uova, prosciutto e formaggio
<b>Yogurt Power Parfait</b> Guarnire con della frutta. Spruzzare con 1 porzione di frutta a guscio, 2/3 cucchiaini di germi di grano o semi di lino macinati, 1 cucchiaino di fiocchi di avena e cannella.	Macedonia di frutta a scelta	Fiocchi d'avena, germe di grano e semi di lino macinati	Yogurt greco (senza grassi) e frutta a guscio
<b>Al volo, sandwich di mela e burro di arachidi</b> Pane tostato. Spalmare il burro di arachidi, 1/2 mela affettata finemente e 1 cucchiaino di miele.	Mela tagliata a fettine	Sandwich (sottile), pane o bagel (sottile)	Burro di arachidi

Opzioni pranzo e cena	Proteine magre	Carboidrati complessi	Verdure
<b>Lombo di maiale, patate dolci e cornetti</b>	Lombo di maiale al forno o alla griglia	Patate dolci al forno	Fagioli verdi
<b>Straccetti di pollo soffritti</b> Temperare con 2 cucchiaini di teriyaki	Petto di pollo o coscia senza pelle e senza ossa	Riso selvatico o integrale	Soffritto di verdure (fresche o congelate)
<b>Taco con carne e insalata come contorno</b> (3 per gli uomini, 2 per le donne) Aggiungere salsa, coriandolo e una manciata di formaggio grattugiato	Lombata o fesa	Tortilla di mais	Insalata
<b>Pasta integrale con gamberetti o fagioli cannellini e salsa alla marinara</b>	Gamberetti (surgelati o freschi) o fagioli cannellini	Pasta integrale	Broccoli al vapore
<b>Hamburger con patatine "fritte" al forno, mais e insalata</b> Grigliare i burger. Mettere in forno un vassoio antiaderente cosparso di patate a fettine per circa 25-30 minuti a 220°C.	Carne di manzo o tacchino macinata al 93% magra	Patatine (tipica forma allungata) al forno	Pannocchia all'americana + contorno di insalata
<b>Involentino di tonno e avocado con zuppa di verdure</b> Usare 85g di tonno (1 scatola). Guarnire con insalata, pomodoro, avocado e mostarda.	Tonno	Involentino (wrap) ad alto contenuto di fibre	Zuppa di verdure (fatta in casa o in scatola ma a basso tenore di sodio)

Opzioni snack	
Carboidrati complessi	Proteine
1 mela media	10-15 mandorle
Baby carote	2 cucchiari di hummus
1 sacchetto di cracker*	1 fettina sottile di formaggio
Barretta energetica o proteica inferiore alle 200 calorie	

\*Vedere [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) per i marchi raccomandati

## Ricompense opzionali

È possibile scegliere di sostituire lo snack n.2 con una ricompensa di 100/150 calorie. Si potrà optare per una ricompensa ogni giorno, ma per la salute ottimale si consiglia di limitare gli sfoghi a 3/4 volte a settimana. Usare l'approccio che funziona meglio. Seguono alcuni esempi:

- ½ tazza di gelato a basso tenore lipidico
- 1 sacchetto piccolo di patatine al forno
- 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara
- 3 tazze di popcorn al microonde o light

## Esempio di piano per 3 giorni

In base a ciascuna opzione indicata sopra, un tipico piano di 3 giorni potrebbe essere:

	1° giorno	2° giorno	3° giorno
<b>Colazione</b>	Muffin all'uovo	Yogurt Power parfait	Farina d'avena con frutta e frutta a guscio
<b>Snack 1</b>	Mela con mandorle	Nut Thins® + striscioline di formaggio	Baby carote e hummus
<b>Pranzo</b>	Involto di tonno e avocado con zuppa	Resti della cena - giorno 1	Resti della cena - giorno 2
<b>Snack opzionale 2 o ricompensa</b>	½ tazza di gelato (da passeggio)	Barretta energetica	Un sacchetto di popcorn light pari a 100 calorie
<b>Cena</b>	Pasta con i gamberetti	Straccetti di pollo soffritti	Hamburger

## Guida alle porzioni

Ogni elemento elencato è per una porzione

UOMO	DONNA
<b>PROTEINE</b>	
2 uova 140 g di pollo, pesce, carne magra o tofu 2/3 tazze di fagioli o lenticchie* 1 tazza di yogurt greco* 45 g di formaggio	1 uovo 85 g di pollo, pesce o carne magra 1/2 tazze di fagioli o lenticchie* 1/2 tazza di yogurt greco* 45 g di formaggio
<b>GRASSI BUONI</b>	
2 cucchiaini di burro di arachidi o frutta a guscio* 2 cucchiaini di olio di oliva, semi di lino o noce 1/4 di tazza frutta a guscio 1/3 di avocado medio	1 cucchiaino di burro di arachidi o frutta a guscio* 1 cucchiaino di olio di oliva, semi di lino o noce 1/8 tazza o 2 cucchiaini di frutta a guscio (circa 15 mandorle) 1/4 di avocado medio
<b>CARBOIDRATI COMPLESSI</b>	
1 tazza di chicchi cotti (1/2 tazza crudi): fiocchi di avena, riso marrone, quinoa, pasta 1 patata normale o dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre	1/2 tazza di chicchi cotti (1/4 tazza crudi) 1/2 patata dolce media o patata normale 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre
<b>FRUTTA</b>	
1 mela, arancia o pera media 1 banana piccola (= lunghezza della mano) 1 tazza di bacche o macedonia di frutta 1/4 tazza di frutta disidratata (ottima fresca o congelata)	
Vegetali* Ad eccezione di mais e piselli, si può mangiare verdura a volontà; rispettare le porzioni da 1/2 tazza.	
2 tazze di spinaci o lattuga = 2 mani piene 1 tazza di verdura cruda 1/2 di tazza di verdura cotta 177ml di succo di verdure a basso contenuto di sodio	
<b>RICOMPENSE OPZIONALI</b>	
1/2 tazza di gelato a basso tenore lipidico 1 sacchetto piccolo di patatine al forno 28 g di cioccolato fondente 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara 3 tazze di popcorn al microonde o light	

\* alcuni cibi sono una combinazione di proteine e carboidrati o di proteine e grassi

## Esempi di porzioni:



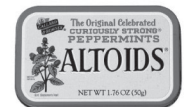
1 tazza = baseball



1/2 tazza = lampadina



28 g. o 2 cucchiaini = pallina da golf



1/4 di tazza frutta a guscio = lattina Altoids



85 g pollo o carne = mazzo di carte



1 patata media = mouse per PC



1 frutto di dimensioni medie = palla da tennis



15 o 30 g di formaggio = 3 cubetti



## Lista della spesa

<b>PANE E CHICCHI</b>							
Pane 100% integrale Pane ai cereali Muffin all'inglese integrali o light Sandwich o bagel sottili Tortilla integrali a basso contenuto di carboidrati o mais Involcini ( <i>wrap</i> ) ad alto contenuto di fibre Fiocchi di avena semplici: 1 minuto o alla vecchia maniera Cereali interi: riso marrone, bulgur, orzo, quinoa, couscous	Suggestimenti: Reperire alimenti 100% integrali come primo ingrediente. Reperire prodotti con 4g di fibra a fetta o 5g per 2 fette di pane dietetico o light. Puntare a pane con meno di 100 calorie a fetta.						
<b>LATTICINI E ALTERNATIVE</b>	<b>CRACKER, SNACK E BARRETTE ENERGETICHE</b>						
Yogurt greco naturale senza grassi Kefir (bevanda tipo yogurt) Latte biologico scremato Latte di soia o alle mandorle Formaggi: feta, parmigiano, mozzarella, in fette (light), provolone, svizzero, a cubetti o confezioni monodose	<table border="1"> <tr> <td>Semi o frutta a guscio non salata</td> <td>Barre energetiche</td> </tr> <tr> <td>Popcorn al microonde o light</td> <td>Cracker</td> </tr> <tr> <td>Baccelli di edamame</td> <td>Hummus</td> </tr> </table> Suggestimenti: Limitare cracker, brioches ( <i>pretzel</i> ) e patatine a 2/3 dosi a settimana. Abbinare sempre proteine come hummus, formaggio o frutta a guscio. Reperire barrette energetiche con meno di 200 calorie e 20 g di zucchero e almeno 3 g di proteine e 3 g di fibra. Reperire cracker con meno di 130 calorie e 4 g o meno di grasso a porzione.	Semi o frutta a guscio non salata	Barre energetiche	Popcorn al microonde o light	Cracker	Baccelli di edamame	Hummus
Semi o frutta a guscio non salata	Barre energetiche						
Popcorn al microonde o light	Cracker						
Baccelli di edamame	Hummus						
<b>CARNE, PESCE, POLLAME e PROTEINE</b>	<b>GRASSI E OLI</b>						
Selvaggina Salmone, ippoglosso, tonno, tilapia, gamberi, pesce gatto, capasanta o granchio Lombo di maiale, costolette di maiale o arrosto di maiale Cosce o petti di tacchino o pollo (niente pelle) Uova e chiare d'uovo al 100% Carne magra: lombata, collo (chuck), girello, filetto, 93% magra (da preferire la provenienza biologica e da pascolo) Salmone in scatola o tonno in acqua (al naturale) Pranzo, carne, roastbeef pollo, tacchino, prosciutto a basso tenore di sodio esente da nitrati Quasi tutti i tipi di fagiolo, disidratato o in scatola, varietà a basso tenore di sodio Tofu e tempeh	Avocado Olio di oliva, vinaccioli, noci, sesamo o semi di lino Burro/spalmabili: reperire prodotti senza grassi trans e oli parzialmente idrogenati sull'elenco degli ingredienti.						
Suggestimenti: Preferire tagli di prima scelta o di carne selezionata, piuttosto che semplicemente "di qualità". Le prime fette sono più grasse. Limitare l'assunzione di carne altamente trasformata industrialmente e prodotti di imitazione della carne come ad esempio salsicce, bacon, salame e hotdog ad una volta a settimana o meno.	Suggestimenti: Con olio di oliva leggero si fa riferimento al sapore e non al contenuto calorico. Misurare sempre olio e burro. Anche se un grasso è considerato buono, ha un elevato apporto calorico e le porzioni devono essere controllate.						
<b>SURGELATI</b>	<b>SALSE E CONDIMENTI</b>						
Tutte le verdure senza condimento Tutti i frutti Chicchi e miscele di chicchi	Aceti: riso, vino, balsamico Erbe e spezie, tanto fresche quanto disidratate Mostarda Salse piccanti e peperoncino Salsa alla marinara senza sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Succo di limone e lime Zenzero e aglio tritato Salsa di soia a basso tenore di sodio						
	Suggestimenti: Reperire prodotti senza glutammato, coloranti e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Reperire salse con meno di 50 calorie a dose. Evitare salse a base di panna e condimenti come la salsa ranch, formaggi erborinati e la salsa Alfredo.						

Tutta la frutta e la verdura, fresca o congelata, è un'ottima scelta. Dato che ogni pasto contiene uno di questi ingredienti se non entrambi, il carrello dovrà riflettere questa tendenza.

## Sempre avanti!

### Suggerimenti per continuare a perdere peso e mantenere i cambiamenti ottenuti

- **Continuare a pesarsi una volta a settimana**, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo di peso prefisso
- **Continuare a tenere un diario del cibo ingerito**. Una volta stabilito bene il piano alimentare, registrare il cibo una settimana sì e una no per mantenersi in pista. Non sentirsi in obbligo di farlo ogni giorno.
- **Preparare dei limiti**. La bilancia potrebbe non muoversi per settimane o addirittura mesi dopo una iniziale perdita di peso. Si tratta di una circostanza normale, da aspettarsi. È il corpo che, in modo naturale, si sta adattando al nuovo peso (inferiore). Rimanere concentrati sull'obiettivo a lungo termine, festeggiare i successi e i cambiamenti e combinare gli allenamenti per poter superare i limiti.
- **Bilanciamenti delle calorie per mantenere la perdita di peso**. Una volta raggiunto il peso target, è possibile aumentare l'apporto calorico quotidiano di 100 o 200 calorie a patto che il livello di attività rimanga invariato.
- **Premiarsi**. Per ogni obiettivo raggiunto, farsi un regalo "non alimentare" come ad esempio un massaggio, un capo di abbigliamento o un'uscita con amici e famiglia.
- **Usare le risorse riportate qui di seguito** per trovare nuove ricette, ottenere il consiglio di un esperto e la spinta a restare motivati

## Fonti

### Risorse scaricabili dal sito web di Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- La lista della spesa da frigorifero (modulo bianco)
- Formulario per la pianificazione dei pasti di 7 giorni
- Ulteriori opzioni per la cena
- Guida pre e post allenamento

### Domande e assistenza

- Fai domande, posta suggerimenti e collegati al nostro dietologo online Bowflex™ attraverso la pagina di Facebook di Bowflex

### Ricette

- [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)

### Archivi alimentari online

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



