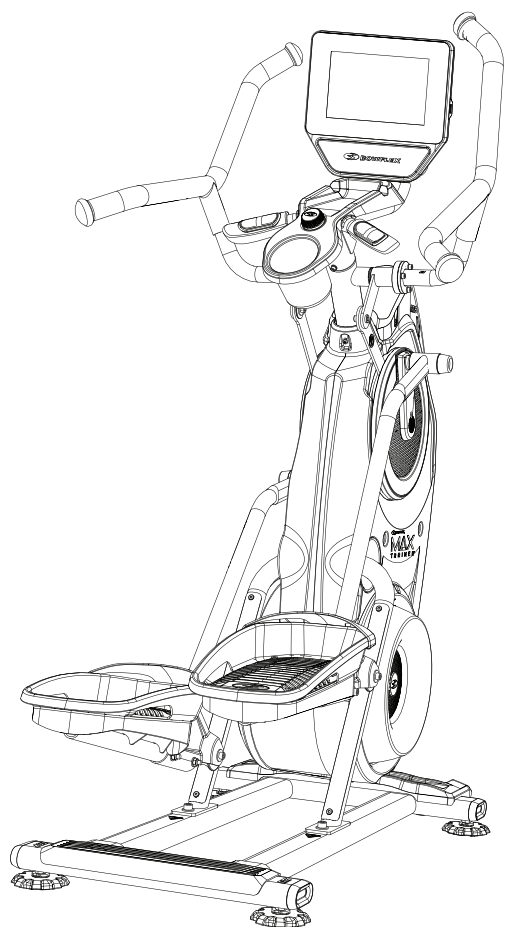


**BOWFLEX**

**MAX**  
TRAINER

M9

MANUALE UTENTE/MANUALE DI MONTAGGIO



# Sommario/Registrazione

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Audio Bluetooth®	29
Etichette di avvertenza di sicurezza/numero di serie	5	Basi del fitness	31
Specifiche	6	Operazioni	37
Prima del montaggio	6	Impostazioni iniziali	38
Pezzi	7	Procedure preliminari	38
Bulloneria	8	Accensione/ Scheda Home	39
Attrezzi	8	Pausa o arresto	40
Montaggio	9	Manutenzione	41
Spostamento della macchina	22	Parti di manutenzione	42
Livellamento della macchina	22	Risoluzione dei problemi	44
		Piano di dimagrimento	46
Caratteristiche	23		
Utilizzo dell'app sul vostro dispositivo	28		
Fascia da braccio per la frequenza cardiaca	28		

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.

## 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 sfianti aria bloccati. Tenere gli sfianti 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.

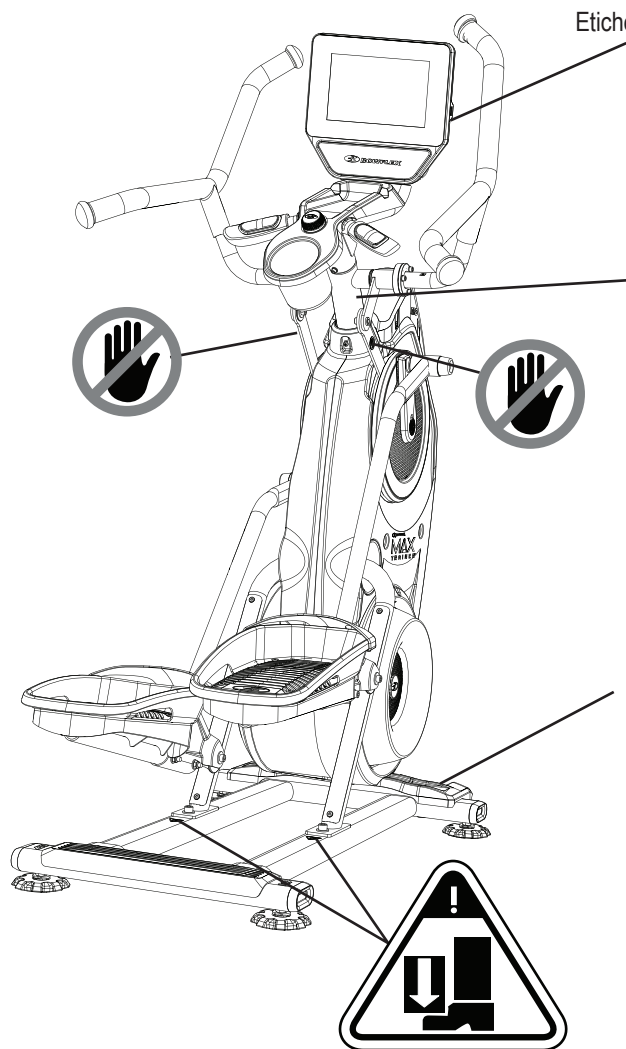
## PERICOLO

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 al lato della macchina uno spazio di almeno 0,6 m (24") per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per accedere e passare 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.

**CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.**





## 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 intesa 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.)

Etichetta delle specifiche del prodotto ed etichetta del numero di serie (sotto la protezione dello stabilizzatore destro)

## 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.

Questo prodotto è conforme alla direttiva europea sulle apparecchiature radio 2014/53/UE

# Specifiche / Prima del montaggio

**Peso massimo utente:** 136 kg ( 300 lbs.)

**Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:** 9775 cm<sup>2</sup> (1515,4 in<sup>2</sup>)

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

**Peso della macchina:** ca. 67,5 kg (148,8 lb.)

**Requisiti di alimentazione:**

**(Adattatore CA)**

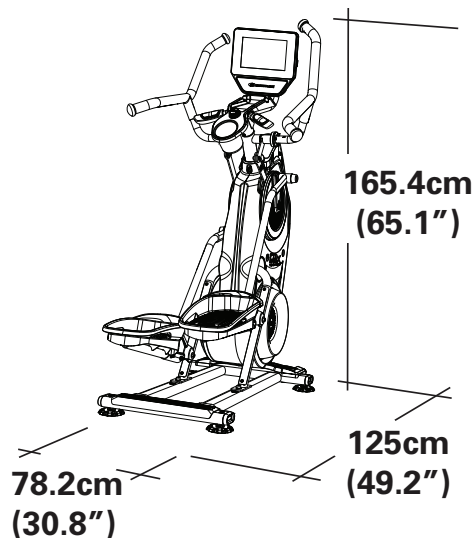
Tensione di ingresso: 100-240V AC, 50-60Hz, 1.5A

Tensione di uscita: 12V DC, 5A

Fascia da braccio per la frequenza cardiaca: 1 batteria ai polimeri di litio (non sostituibile)



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



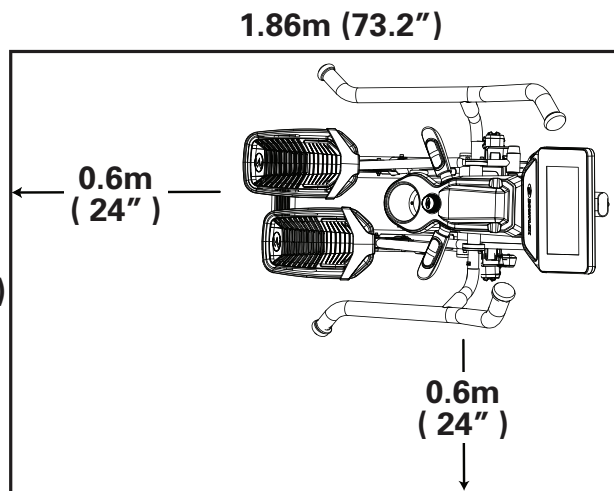
## Prima del montaggio

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 139 cm (54,8") x 186 cm (73,2"). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza del pedale massima. Mantenere libera di lato per 0,6 m (24") l'area di lavoro per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina della macchina fitness.

## Accorgimenti di base per il montaggio

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

- Leggere e capire le "Importanti precauzioni 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.

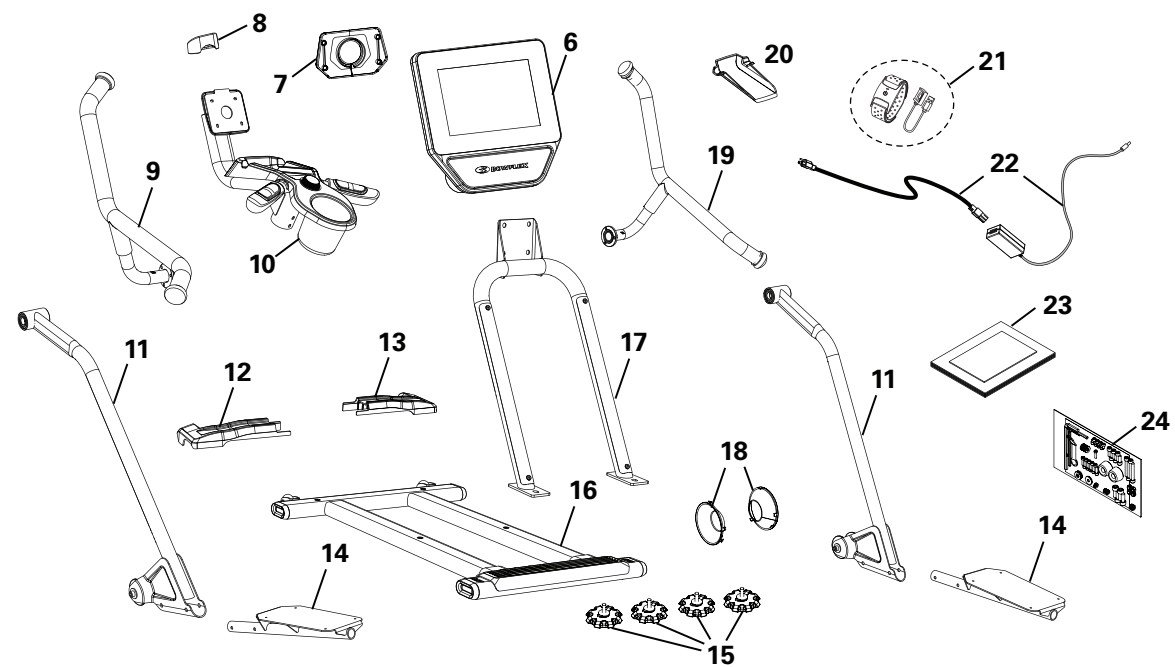
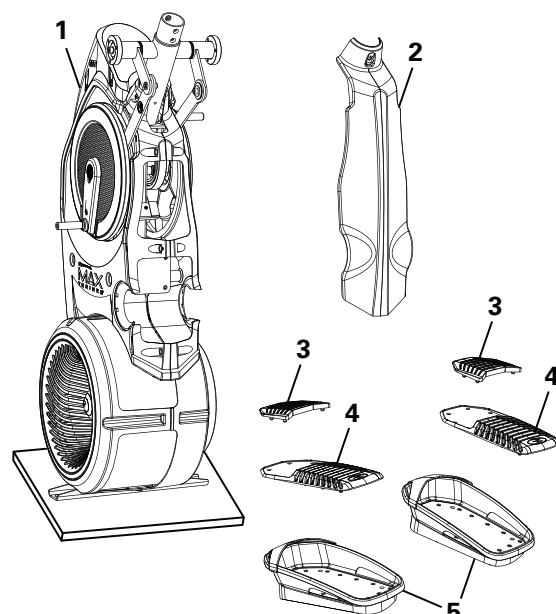


## Tappetino in gomma

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.

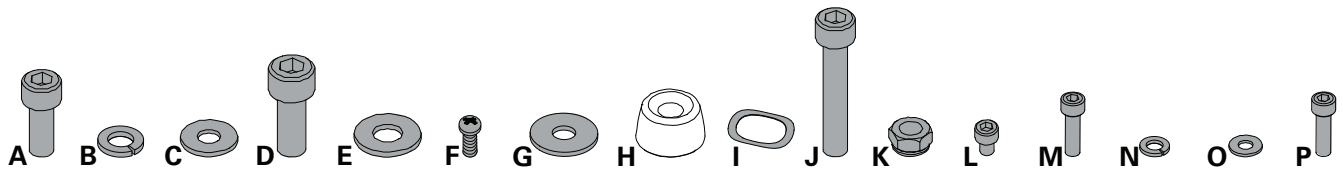
Per ordinare il tappetino della macchina opzionale, contattare il servizio clienti (se la macchina è stato acquistato in USA / Canada) o il proprio distributore locale (se è stata acquistata al di fuori degli Stati Uniti / Canada).

Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Protezione, posteriore
3	2	Soletta della superficie d'appoggio per i piedi, anteriore
4	2	Soletta della superficie d'appoggio per i piedi
5	2	Superficie d'appoggio per i piedi



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 della console	16	1	Gruppo stabilizzatore
7	1	Copertura posteriore console	17	1	Gruppo guida
8	1	Cappuccio del manubrio fisso	18	2	Cappuccio
9	1	Manubrio dinamico, sinistra	19	1	Manubrio dinamico, destra
10	1	Gruppo manubrio fisso	20	1	Vassoio
11	2	Gamba	21	1	Fascia da braccio per la frequenza cardiaca Bluetooth®
12	1	Protezione stabilizzatori, destra	22	1	Adattatore CA
13	1	Protezione stabilizzatori, sinistra	23	1	Kit manuale
14	2	Pedale	24	1	Scheda bulloneria
15	4	Livellatore			



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
A	6	Vite esagonale a brugola, M8x1.25x20 Nera	I	2	Rondella ondulata, 17,2x22
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

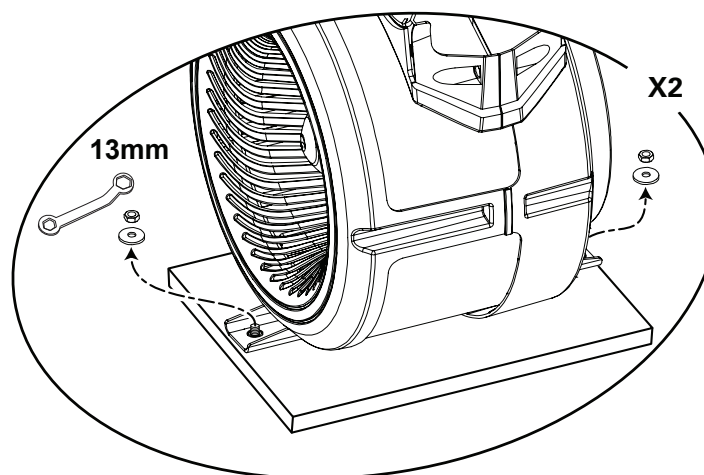
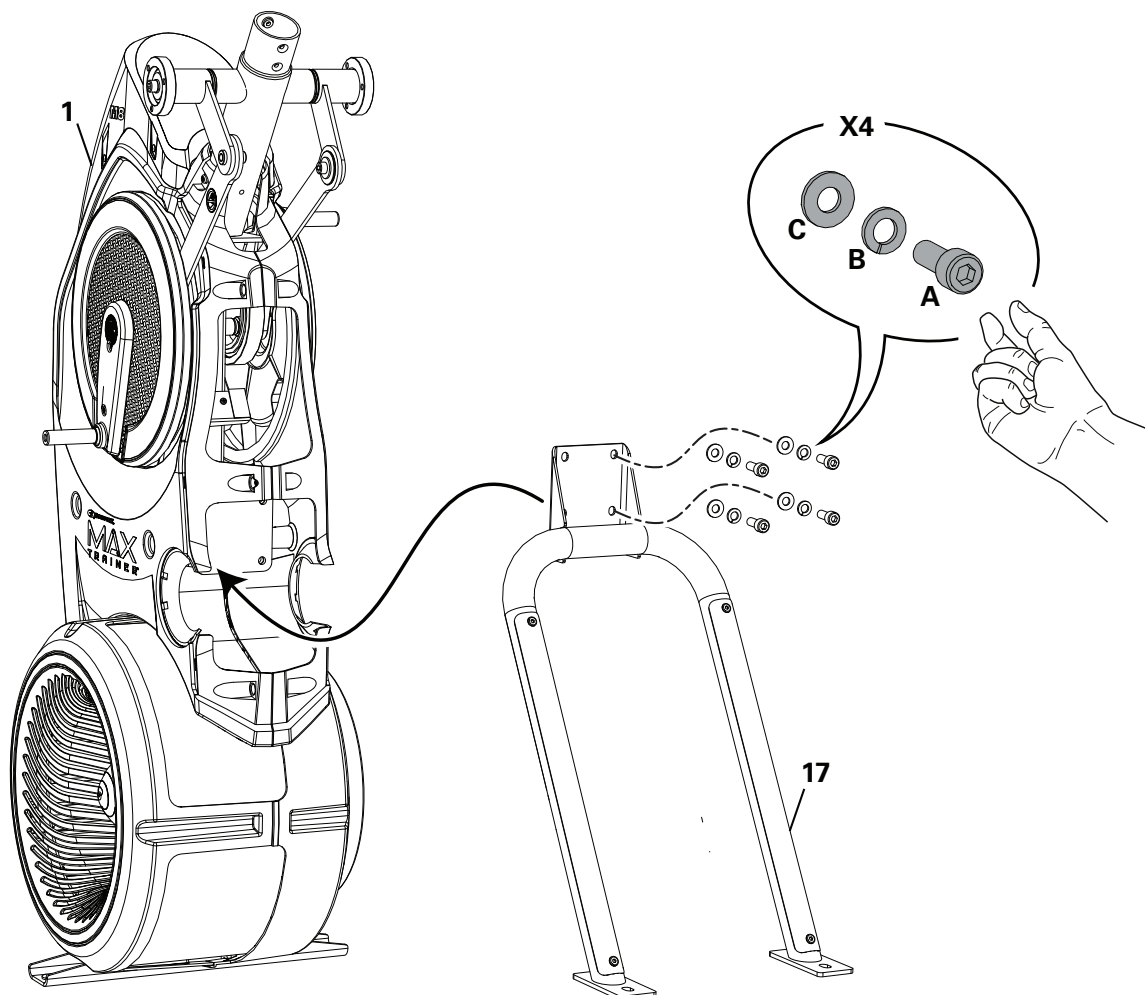


13 mm

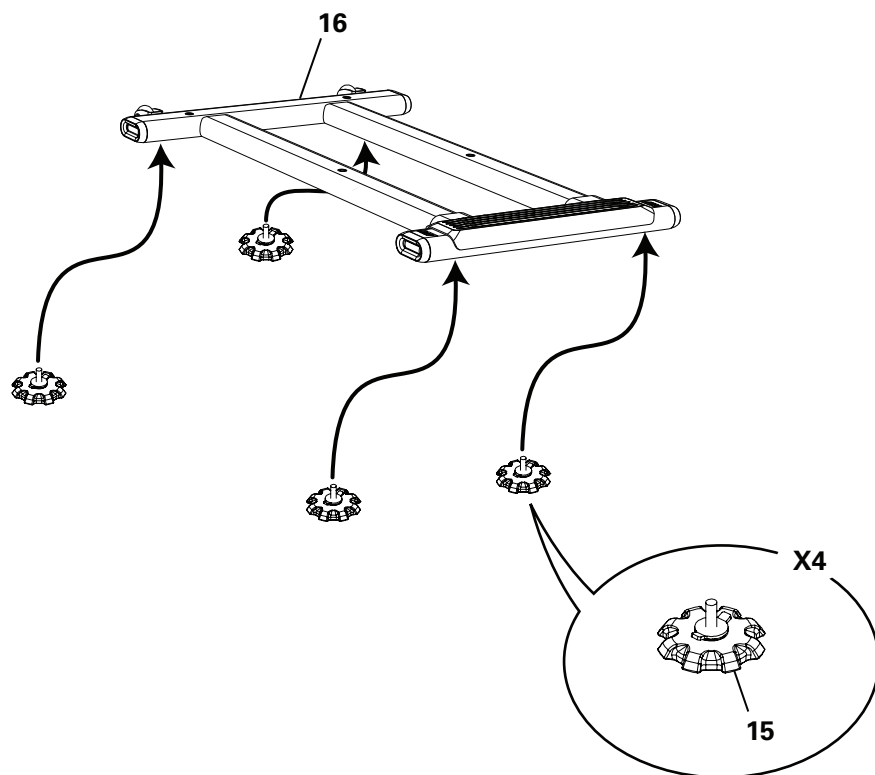
## 1. Fissare il gruppo guida al telaio e sganciare il telaio stesso dalla piastra di trasporto

**!** 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.



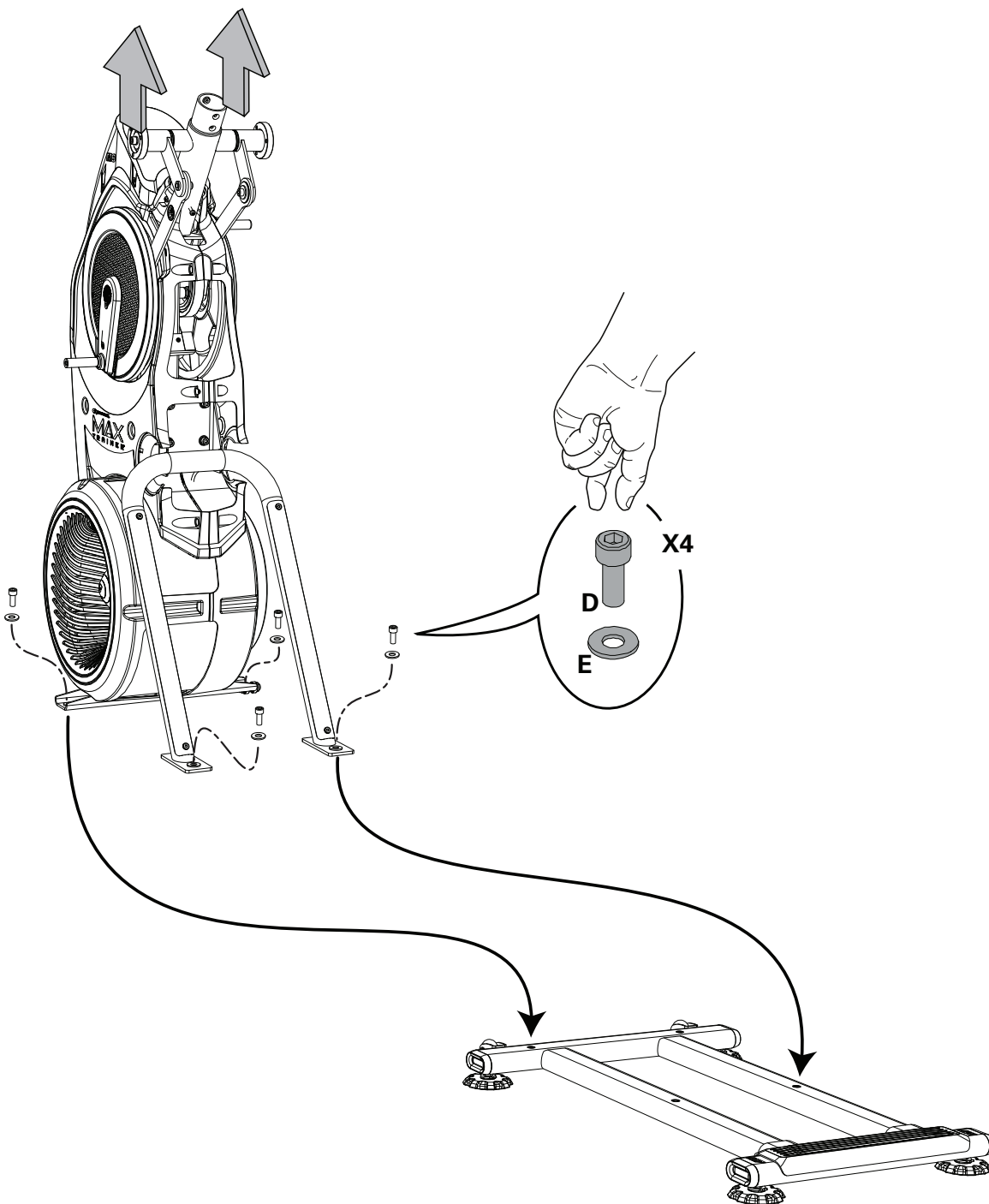
## 2. Fissare i regolatori al gruppo stabilizzatori



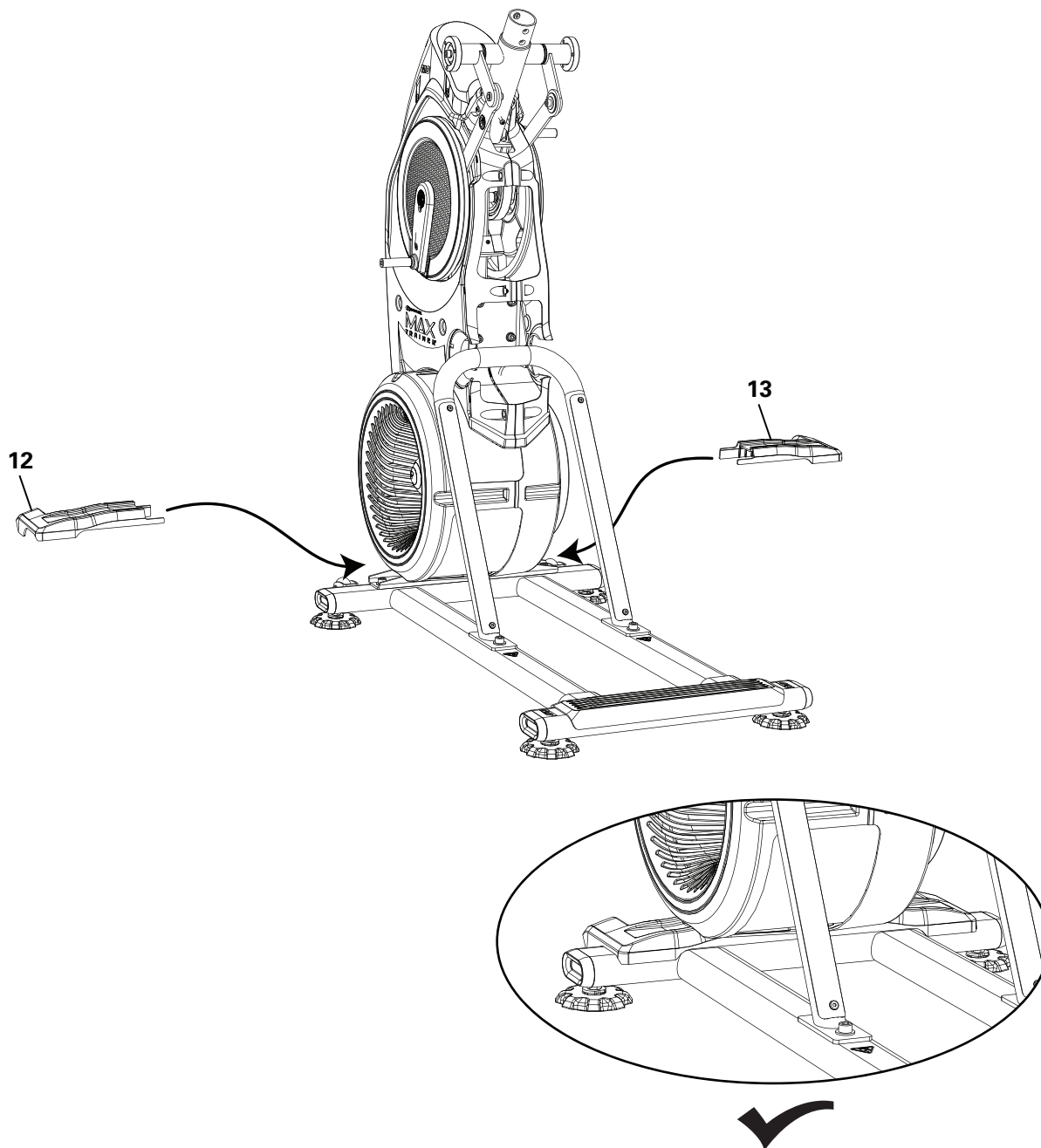
### 3. Sollevare delicatamente il gruppo telaio dalla piastra di trasporto e fissare al gruppo stabilizzatori

**!** 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.



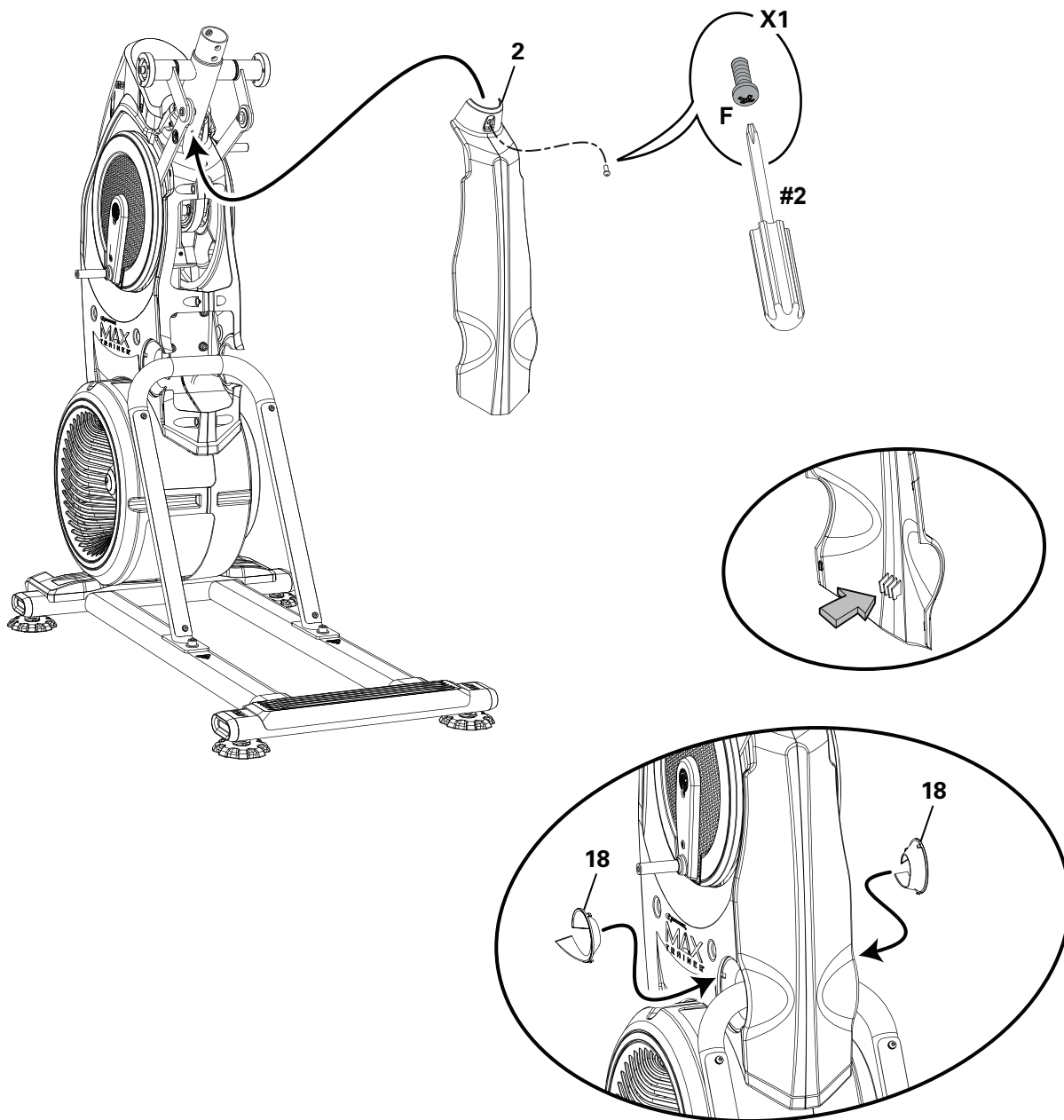
#### 4. Fissare la protezione dello stabilizzatore al gruppo telaio






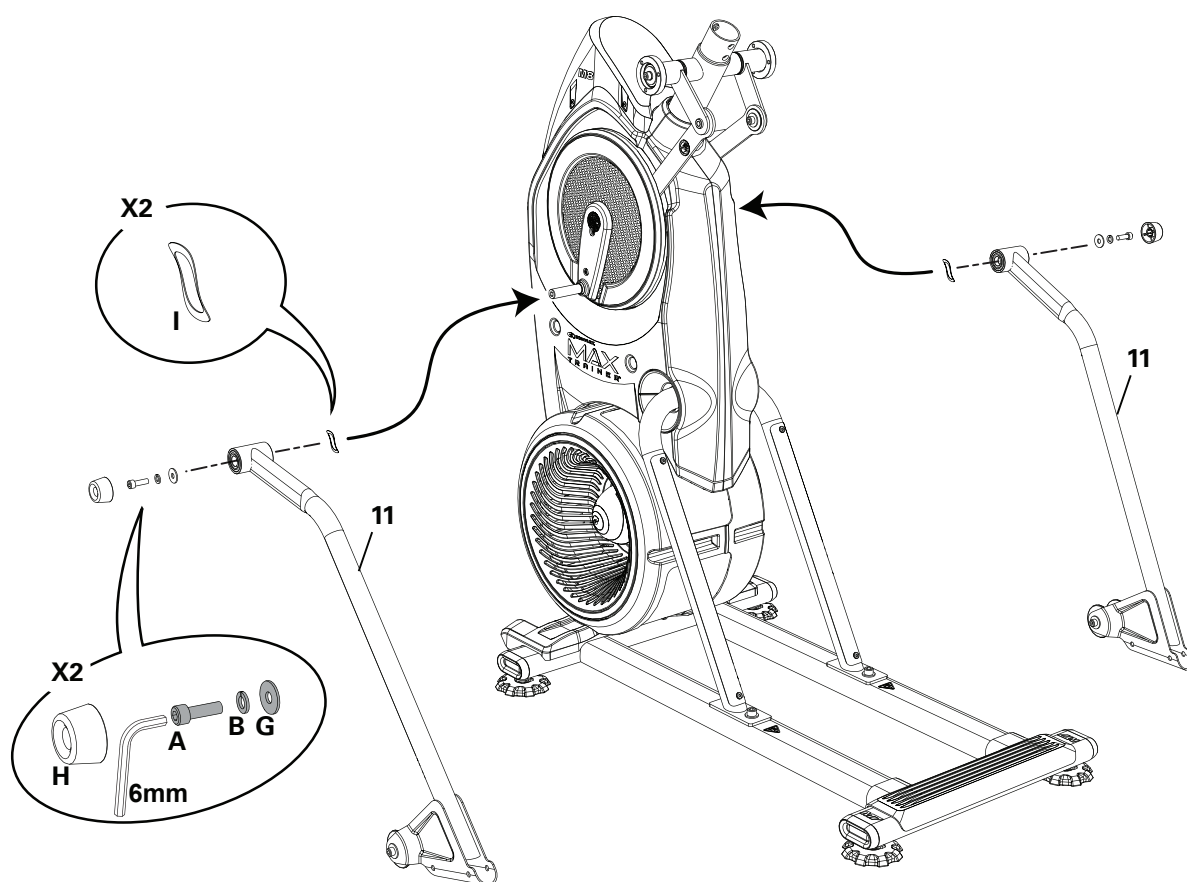
## 5. Fissare la protezione posteriore e le coperture al gruppo telaio

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



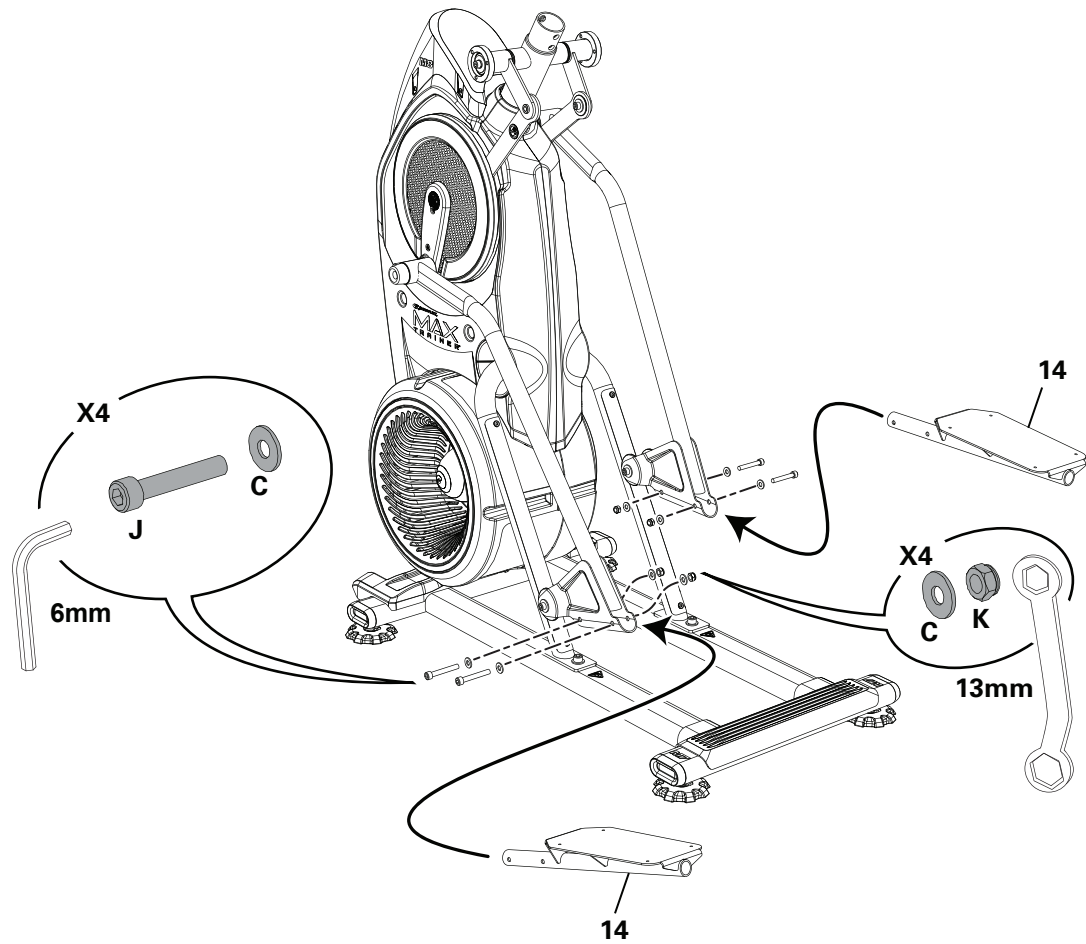
## 6. Fissare le gambe al gruppo telaio

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

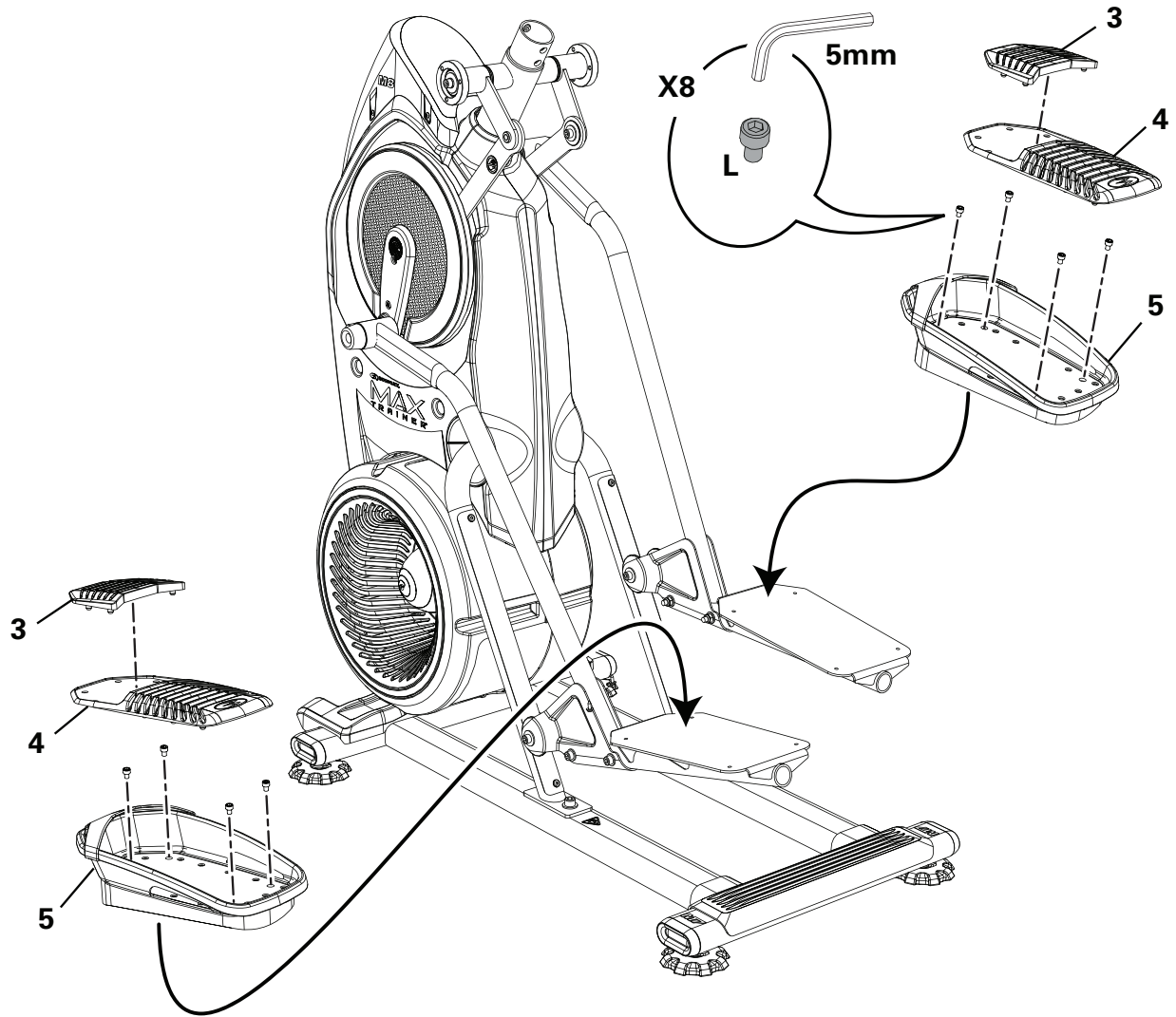


## 7. Fissare i pedali al gruppo telaio

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

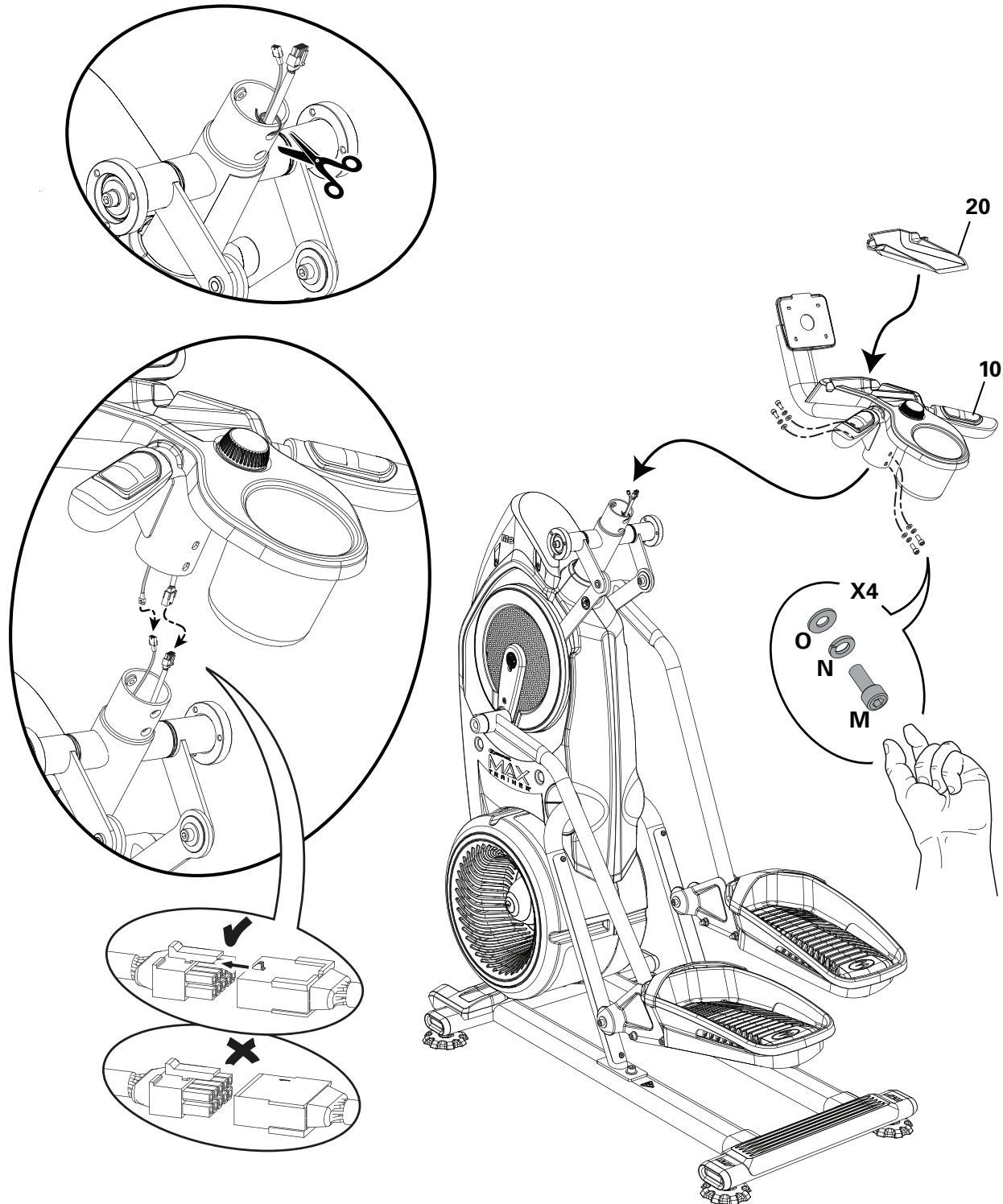


8. Fissare le pedane e quindi le superfici di appoggio per i piedi, ai pedali



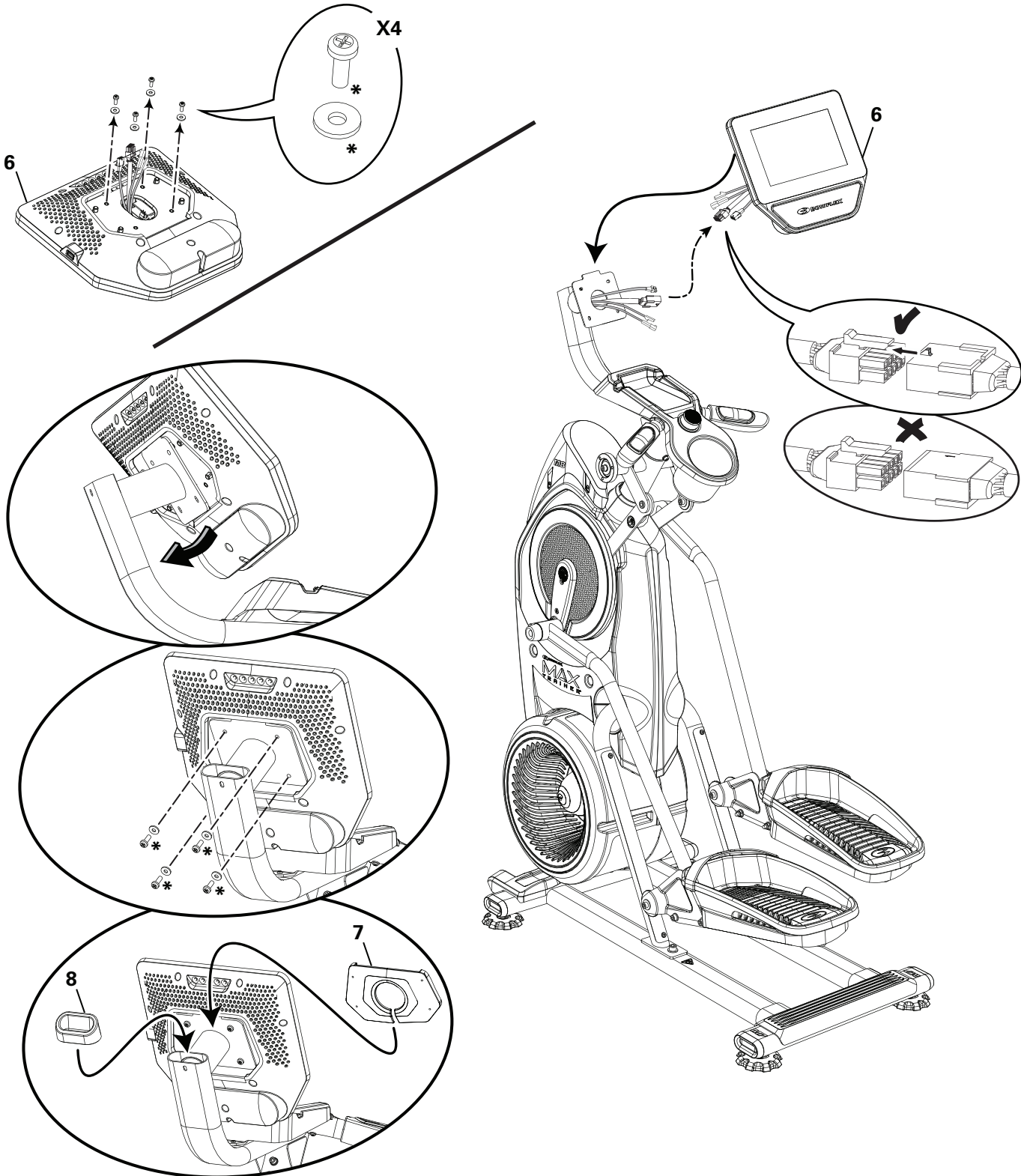
## 9. Tagliare la fascetta di trasporto che lega i cavi, collegare i cavi e fissare il gruppo console e il bloccadispositivi

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.



**10. Rimuovere la copertura posteriore della console e la bulloneria dal gruppo console. Collegare i cavi e posizionare la console sul manubrio fisso. Con la parte eccedente dei cavi inseriti nel manubrio statico, ruotare il gruppo della console verso il basso e fissarlo ai manubri fissi**

AVVISO: Non tagliare o stringere i cavi. Ogni connettore per cavi (3-pin, 4-pin, 5-pin e 12-pin) ha un connettore terminale corrispondente con altrettante aperture. Assicurarsi di collegare completamente i connettori dei cavi. \* La bulloneria non è fornita sulla scheda bulloneria.



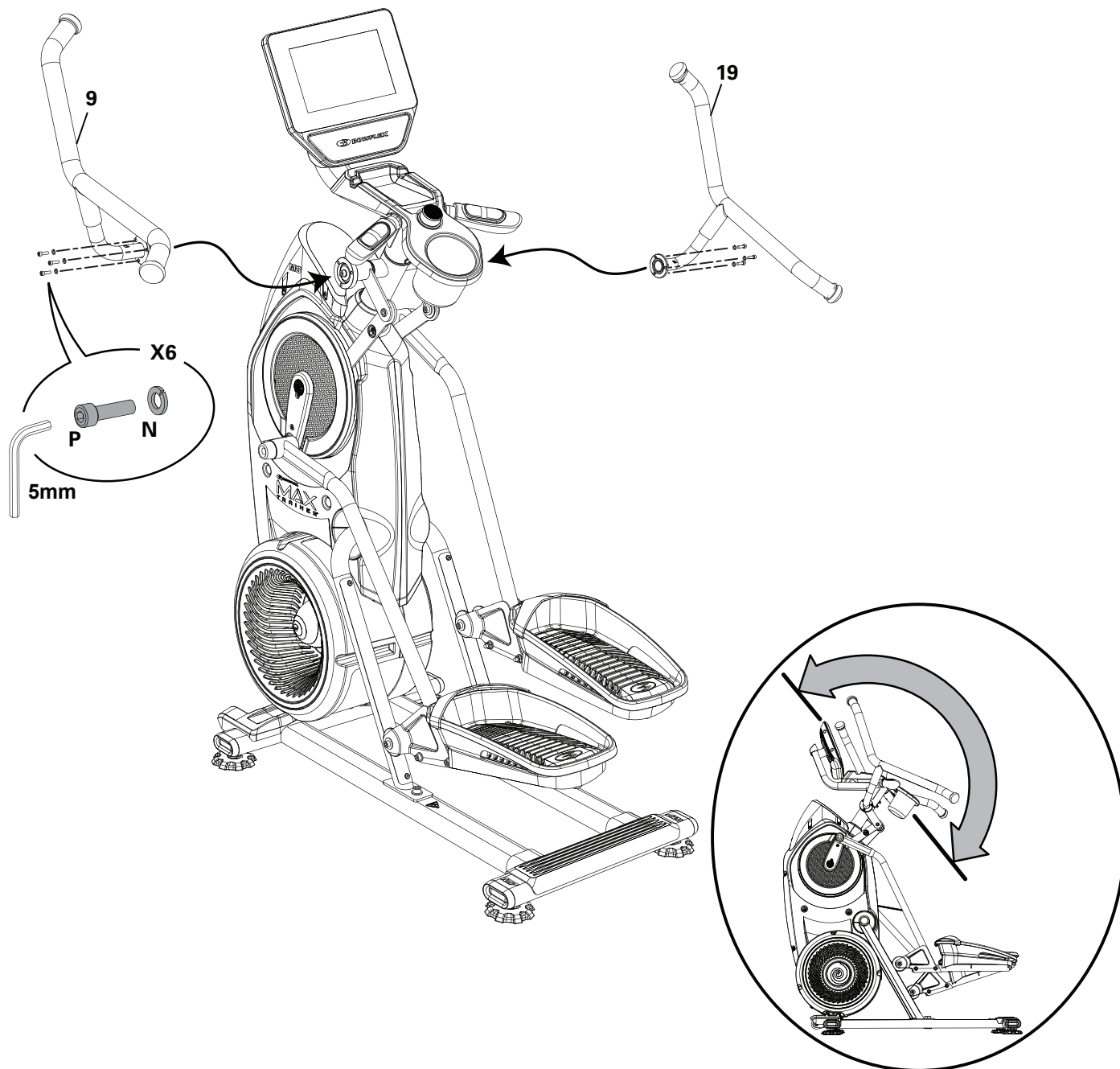


## 11. Fissare i manubri superiori al gruppo telaio

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

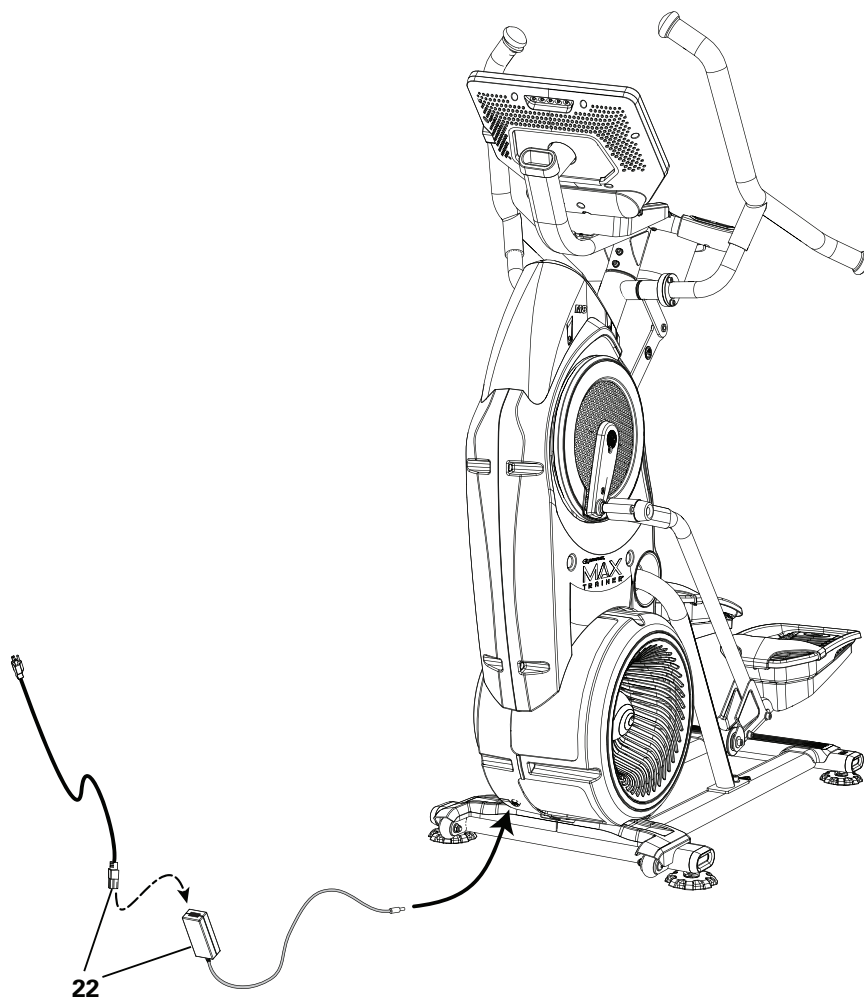
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

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



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

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





### 13. Impostazione della macchina

- a. Collegando la macchina ad una presa a muro funzionante, la macchina si avvia e il LED di stato rosso si attiva.

**Nota:** Se non riceve alcun input la console può andare in modalità di risparmio energetico. Per riattivare la macchina, toccare lo schermo della Console.

- b. La macchina attiverà e visualizzerà la schermata di Benvenuto - Connetti Wifi. Premere su connetti

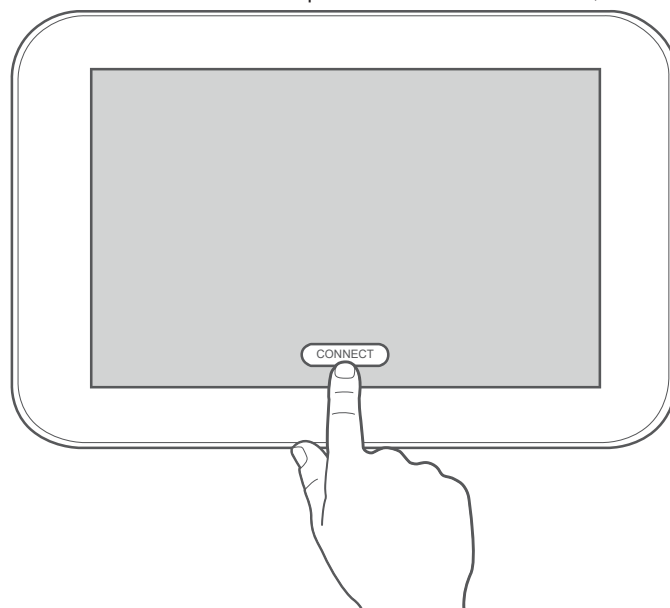
**Nota:** Per usare la macchina Bowflex™ è necessario disporre di una connessione Wifi. Se non si dispone di una connessione Wifi, contattare il rappresentante Bowflex™ o il distributore locale per ulteriore assistenza.

- c. La Console visualizzerà l'elenco delle connessioni Wifi disponibili. Premere sulla connessione Wifi desiderata e inserire la password. Premere su connetti
- d. La Console effettuerà il test e si collegherà alla connessione Wifi. Se la Console visualizza una schermata di aggiornamento disponibile, premere il pulsante accetta. La Console aggiornerà il software.
- e. Dopo aver stabilito una connessione Wifi, premere indietro.
- f. La console aprirà l'app Bowflex™ JRNY™. Premere Avvio.

La console visualizzerà la schermata opzioni. Scegliere Log in o creare account. Seguire le indicazioni per registrare la vostra nuova macchina fitness. Una volta completata la registrazione, la vostra macchina fitness sarà pronta per l'uso.

**Nota:** Per registrare la macchina Bowflex™ è necessario utilizzare una connessione Wifi. Una volta completata la registrazione e la configurazione iniziale, la macchina può essere utilizzata senza connessione Wifi. Tutti gli allenamenti, gli allenamenti personalizzati, le corse virtuali immersive all'aperto Explore The World™ e i video guidati dagli allenatori sono disponibili solo tramite una connessione Wifi e con un abbonamento JRNY™\*.

La console visualizzerà la schermata Just for you (Solo per te). Per ottenere un allenamento personalizzato\*, lo schermo vi inviterà a fare prima l'allenamento di valutazione del vostro stato di Fitness. Per maggiori informazioni sulle opzioni possibili, potete andare alla scheda Learn (Impara)



### 14. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutti i fissaggi siano serrati e che i componenti siano montati correttamente.

**Nota:** Smontare le eventuali protezioni dal lato anteriore della console.

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.

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

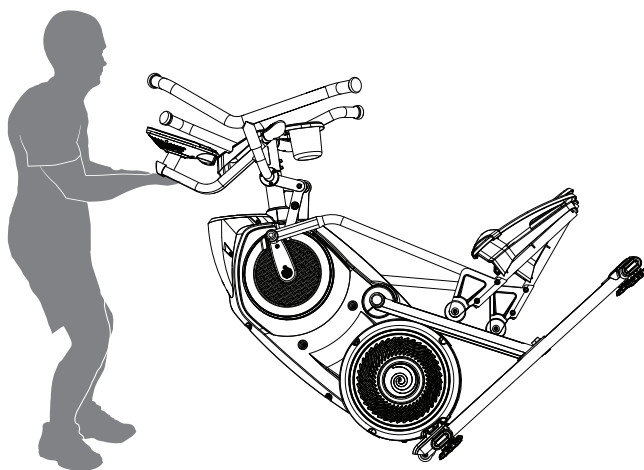
## Spostamento della macchina

**!** 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 porta-dispositivi.

**!** 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

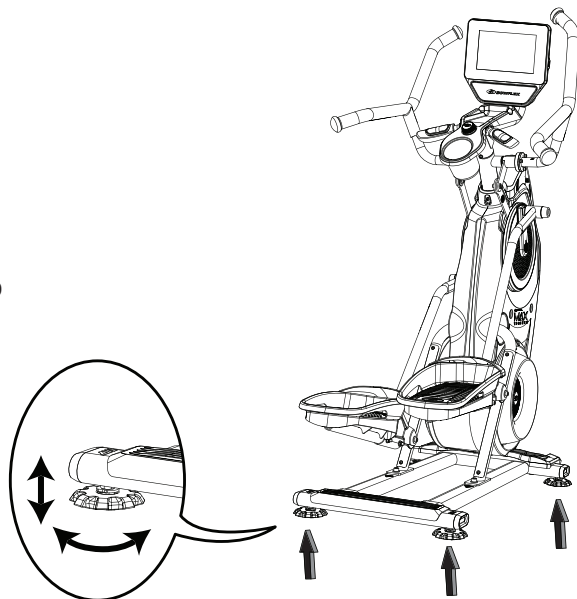
In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non totalmente aderente al suolo, la macchina deve essere livellata. Per regolare:

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.

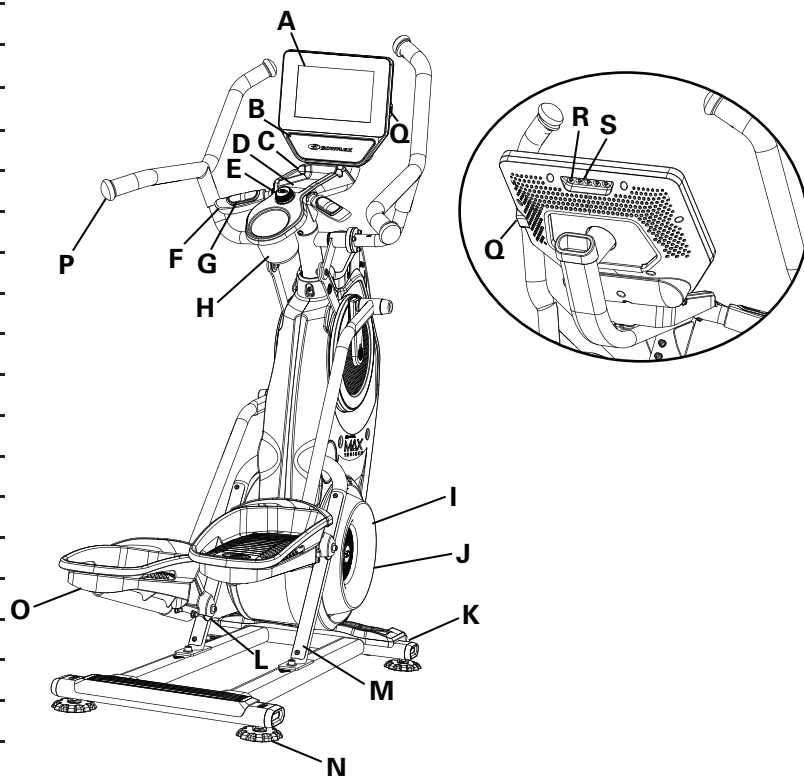
**!** Non regolare i livellatori ad un'altezza in cui possano staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

3. Serrare i dadi di fissaggio.

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

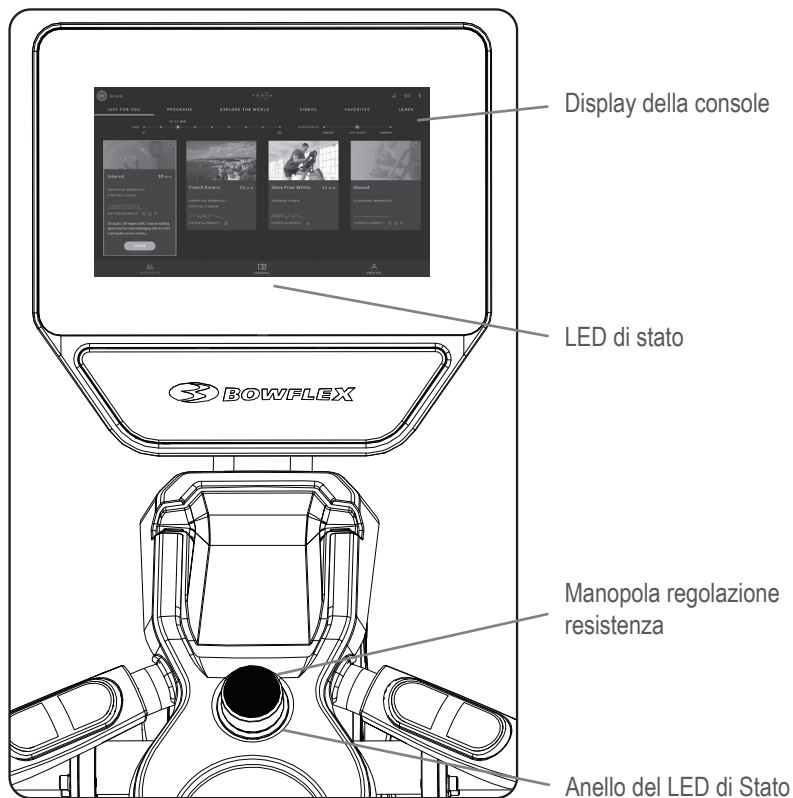


A	Console
B	Altoparlanti
C	Ingresso dispositivi media/di intrattenimento
D	Vassoio
E	Manopola regolazione resistenza
F	Manubri fissi
G	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)
H	Porta bottiglia
I	Ventola di resistenza
J	Connettore di alimentazione
K	Rotella di trasporto
L	Tortina
M	Gruppo guida
N	Livellatore
O	Pedale
P	Manubri dinamici
Q	Porta USB
R	Pulsante On/Off
S	Pulsanti del volume
T	Connettività Bluetooth® (non in figura)

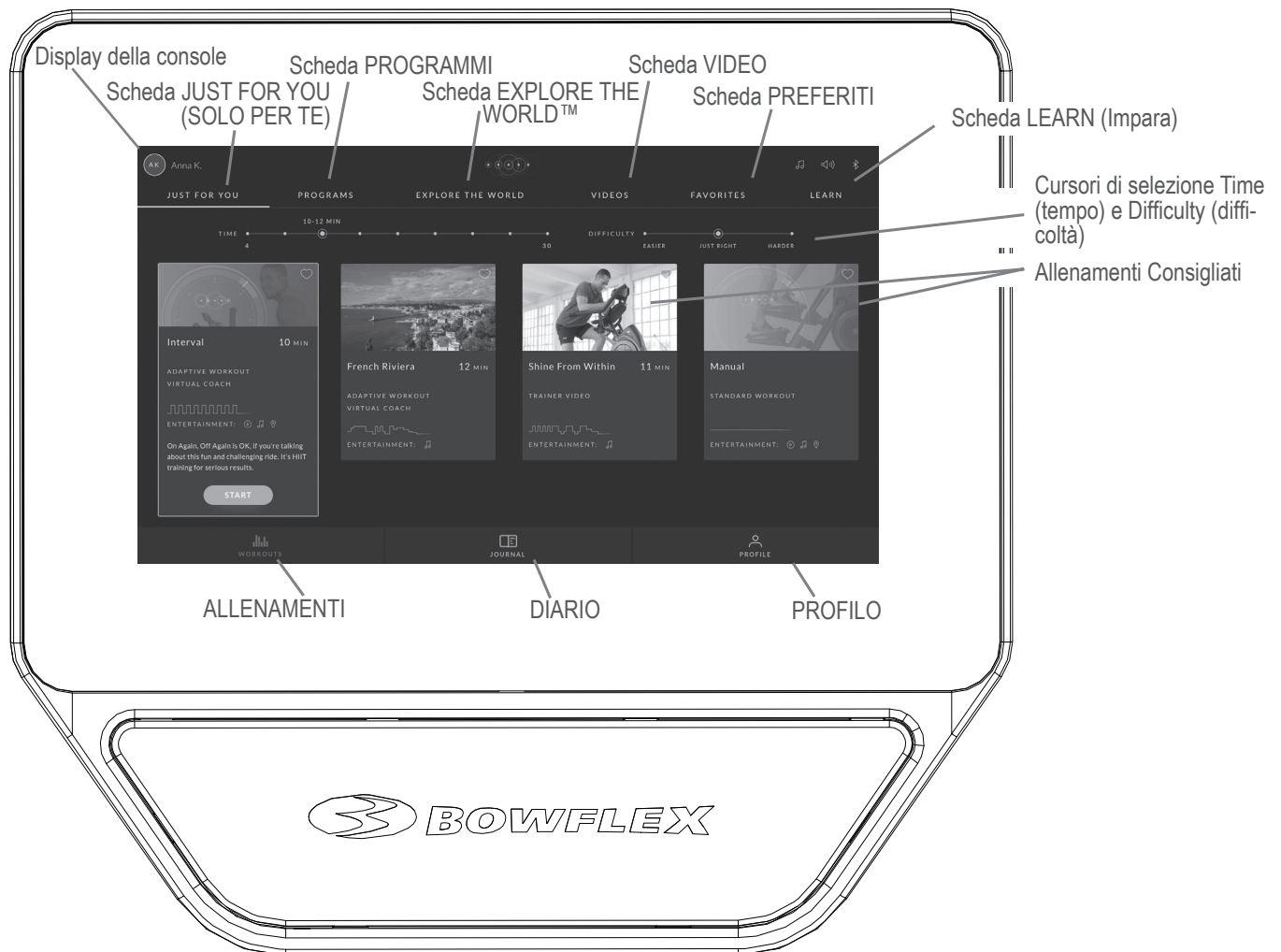


## ⚠ AVVERTENZA

Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina a solo scopo 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.



## Console



Tramite la console di questa macchina Bowflex™, è possibile accedere all'abbonamento JRNY™\*. Con l'abbonamento JRNY™, otterrete allenamenti guidati adatti alle vostre capacità, da visualizzare comodamente sulla vostra console, e un allenamento vocale virtuale progettato per guidarvi nel vostro viaggio verso un successo duraturo nel fitness.

**Nota:** Se non si dispone di un abbonamento JRNY™\* alcuni contenuti potrebbero risultare disabilitati o bloccati. Tutti gli allenamenti\*, gli allenamenti personalizzati\*, le corse virtuali immersive all'aperto Explore The World™ e i video guidati dagli allenatori sono disponibili solo tramite una connessione Wifi e con un abbonamento JRNY™. Gli allenamenti disponibili si possono trovare nella scheda Programmi, nella scheda Explore the World™, negli allenamenti e nella scheda JUST FOR YOU (SOLO PER TE.)

### Display della console

La home page del display della console consente il comodo accesso alle funzioni di base, come i programmi di allenamento manuali e standard. Tutto può essere gestito semplicemente toccando il display. Basta toccare il display per effettuare una selezione, iniziare un allenamento o semplicemente riattivare la console.

**Nota:** I pulsanti sul retro della console sono per il reset di fabbrica e il recupero. Non sono destinati all'uso da parte del cliente. Il pulsante Power (accensione) spegne la retroilluminazione della Console, quindi appare spento anche se l'elettronica è ancora accesa.

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

### Scheda JUST FOR YOU (SOLO PER TE)


Dopo aver effettuato il login, la scheda Just For You (Solo per te) appare come schermata iniziale, o schermata home della vostra macchina. Qui vengono presentate le opzioni di allenamento adattivo e i video educativi che vi guideranno nel vostro percorso di fitness. Toccate una qualsiasi delle opzioni disponibili per visualizzare ulteriori dettagli e per iniziare l'allenamento.

**Nota:** Per impostare l'allenamento consigliato, è possibile utilizzare i cursori di selezione Tempo e Difficoltà. Gli utenti che non dispongono di un Abbonamento Premium\* vedranno solo il cursore di selezione del tempo.

### Scheda PROGRAMMI

La scheda Programmi, insieme ai programmi di allenamento standard, fornisce tutti gli allenamenti (con o senza coaching virtuale)\*.


**Nota:** Senza una connessione wifi si possono utilizzare solo gli allenamenti e le funzioni di base.

 **L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità del nastro e di angolo di inclinazione del piano nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.**

### Scheda EXPLORE THE WORLD™

Gli allenamenti Explore The World™ vi permettono di pedalare attraversando destinazioni virtuali all'aperto.

**Nota:** Per eseguire gli allenamenti Explore The World™ è necessario disporre di una connessione wifi e di un abbonamento JRNY™.

 **L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità del nastro e di angolo di inclinazione del piano nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.**

### Scheda VIDEO

La scheda Video fornisce i video, guidati da allenatori di fitness\*, classificati per difficoltà e organizzati in base al tempo.

### Scheda PREFERITI

Accesso rapido ai vostri contenuti preferiti. Per aggiungere un'opzione alla scheda Preferiti, toccare l'icona del cuore nell'angolo in alto a destra.

### Scheda LEARN (Impara)

Fornisce video educativi e informazioni sulle funzionalità di fitness principali.


### Allenamenti Consigliati

Gli allenamenti consigliati si basano sul vostro livello di fitness attuale, sugli allenamenti passati e sulle impostazioni di tempo e difficoltà selezionate. Toccare una scheda di un allenamento suggerito per visualizzare una descrizione più dettagliata.

**Nota:** Gli utenti che non dispongono di un Abbonamento JRNY™ vedranno solo il cursore di selezione del tempo.

### ALLENAMENTI

La scheda Allenamenti raccoglie insieme tutti gli allenamenti e i video didattici disponibili.

 **L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità del nastro e di angolo di inclinazione del piano nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.**

### DIARIO

Visualizza il riepilogo dell'allenamento (Panoramica), gli allenamenti passati e i premi per il profilo utente selezionato.

## PROFILO

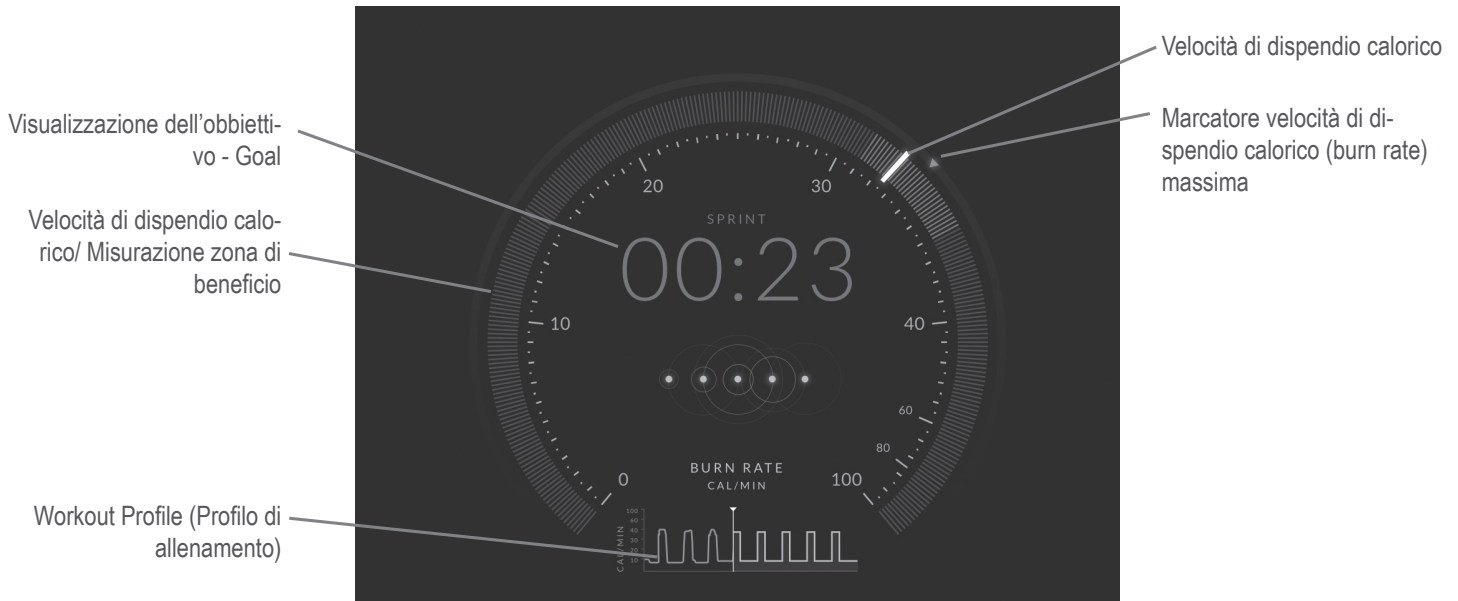
Visualizzare e modificare i dettagli del profilo utente, le impostazioni e le informazioni relative all'abbonamento JRNY™.

### Led di stato e Anello LED di stato

Il LED di stato e l'Anello LED di stato indica se la Console è attivata e si avvia/funziona correttamente (il LED è acceso), oppure se la Console riscontra un errore (il LED lampeggia velocemente) Per resettare la console in caso di errore, scollegare l'alimentazione della macchina per 30 secondi, quindi ricollegarla.

### Manopola regolazione resistenza

Ruotare la manopola per regolare il livello di resistenza. Ruotare in senso orario per aumentare il valore, ed in senso antiorario per diminuirlo.



### Interval Time (Tempo intervalli) -

Interval Time (Tempo intervalli) mostra il tempo rimanente dell'intervallo corrente (Sprint, Recupero o tempo totale dell'allenamento).

### Velocità di dispendio calorico/ Misurazione zona di beneficio

Il parametro della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto. Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di velocità e livello di inclinazione. Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il *burn rate* o dispendio calorico.

Il parametro della Benefit Zone (Zona di beneficio) sarà visualizzato durante gli allenamenti Standard e Manuale, con tre zone suggerite: Brucia Grassi, Resistenza, Performance

### Workout Profile (Profilo di allenamento) -

Il Profilo di allenamento è una visualizzazione dell'allenamento (che mostra l'intensità). Più alta è la linea del profilo, più intenso è l'allenamento.

### Intervallo obiettivo velocità di dispendio calorico (Burn Rate target)

L'intervallo Burn Rate target si basa sul profilo utente selezionato. Durante un allenamento Interval si attiva una serie di segmenti Burn Rate (Velocità di dispendio calorico). L'Intensità dell'intervallo si basa sulla visualizzazione del profilo allenamento

**Nota:** Per ottenere una velocità di consumo calorico più precisa e un intervallo target consigliato, assicurarsi di completare un allenamento di valutazione dello stato di fitness e di mantenere il profilo utente aggiornato.



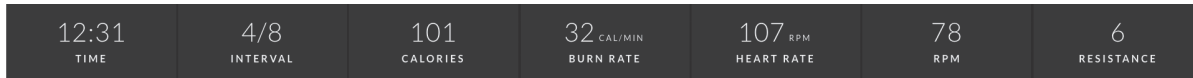
L'intervallo target è un livello di allenamento suggerito da seguire solo se il livello di fitness personale lo permette.

Durante un programma Intervalli, l'intervallo Sprint corrisponde ai LED rossi, mentre l'intervallo Recupero (recupero) a quelli blu

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

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

## **Barra dei parametri**



### **Tempo**

Visualizza il calcolo in minuti e secondi della durata totale dell'allenamento (ad es. 15:42 minuti).

### **Intervallo**

Durante un Programma Intervalli, questo parametro mostra l'Intervallo al momento attivo e il numero totale di Intervalli dell'allenamento. Ogni intervallo presenta un segmento di allenamento Sprint e un segmento Recupero.

### **Calorie**

"Calorie" conta le calorie totali dell'allenamento

### **Velocità di dispendio calorico**

Il parametro della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto. Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di velocità e al livello di inclinazione. Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il burn rate o dispendio calorico.

### **Frequenza cardiaca**

Il parametro della frequenza cardiaca indica i battiti cardiaci al minuto dell'utente. Durante l'acquisizione della frequenza, l'icona del cuore lampeggerà. Con una lettura stabile, l'icona rimane fissa.



**La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.**

### **Giri al minuto (RPM)**

RPM mostra i giri al minuto attuali, o la velocità del pedale.

### **Resistenza**

La resistenza mostra il livello di resistenza attuale. Maggiore è la resistenza, più duro sarà spingere i pedali.



## Utilizzo dell'app Bowflex™ JRNY™ App sul vostro dispositivo portatile

Potete accedere alle informazioni sull'allenamento completato dalla vostra console, come anche da remoto tramite il vostro dispositivo. Per accedere al vostro abbonamento JRNY™ basta scaricare l'App JRNY™ sul vostro dispositivo

1. Scaricate l'app "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. Attenersi alle istruzioni dell'App per sincronizzare il dispositivo in uso con il vostro conto Bowflex™ JRNY™.

Accedendo all'account con il vostro dispositivo, potete rivedere gli allenamenti, i coaching e i prossimi allenamenti\*.

## 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.

## Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth® abilitato

La tua macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dal dispositivo per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®. Seguire le istruzioni fornite con il monitor Bluetooth® HR.

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

**Nota:** Prima dell'uso, assicurarsi di rimuovere la protezione dal sensore della frequenza cardiaca (se in dotazione).

## Fascia da braccio per la frequenza cardiaca Bluetooth®

Insieme alla vostra macchina fitness viene fornita una fascia per la frequenza cardiaca Bluetooth®. Per utilizzare la fascia per la frequenza cardiaca Bluetooth®, seguire le istruzioni fornite con la fascia.

 **In caso di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato, consultare il proprio medico prima di utilizzare una fascia cardio da braccio Bluetooth® o un altro cardiografometro telemetrico Bluetooth®.**

**Nota:** Prima dell'uso, assicurarsi di rimuovere la protezione dal sensore della frequenza cardiaca (se in dotazione).

1. Posizionare la fascia cardio Bluetooth® sulla parte superiore dell'avambraccio.
2. Verificare se il Bluetooth® è attivo sulla macchina. Se l'icona Bluetooth® è blu, significa che è attivo.

Se l'icona è rossa, il Bluetooth® deve essere attivato. Per attivare il Bluetooth®:

- a. Premere sull'icona Bluetooth®.
- b. Premere "Gestisci Bluetooth®".

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.



- c. Cambiare l'opzione da "OFF" a "ON".
- d. Premere "indietro" per uscire.
3. Quando sei pronto, inizia il tuo allenamento.
4. Premere il pulsante LED On/Off sulla fascia cardio. Assicurarsi di premere il pulsante LED On/Off una volta sola.
5. Durante l'allenamento, la fascia per la frequenza cardiaca può impiegare fino a 60 secondi per collegarsi. Quando è collegato, l'icona del dispositivo di misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® viene visualizzata insieme alla frequenza cardiaca.



**Nota:** La fascia può essere collegato ad un allenamento attivo solo una volta . Se dopo la connessione viene premuto il pulsante LED On/Off, l'allenamento deve essere riavviato.

## Audio Bluetooth® (in entrata o in uscita)

La vostra macchina è in grado di riprodurre l'audio attraverso una connessione Bluetooth® dal vostro dispositivo intelligente attraverso gli altoparlanti del tapis roulant. Tramite la Console, la macchina può anche trasmettere l'audio in streaming ad un vostro dispositivo Bluetooth® (come le cuffie Bluetooth®).

**Nota:** L'audio Bluetooth® può essere trasmesso in streaming in una sola direzione alla volta (o in entrata o in uscita).

## 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 sia 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 a solo scopo 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.

## Calcoli della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, varia dai 220 battiti al minuto (bpm) dell'infanzia a 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.

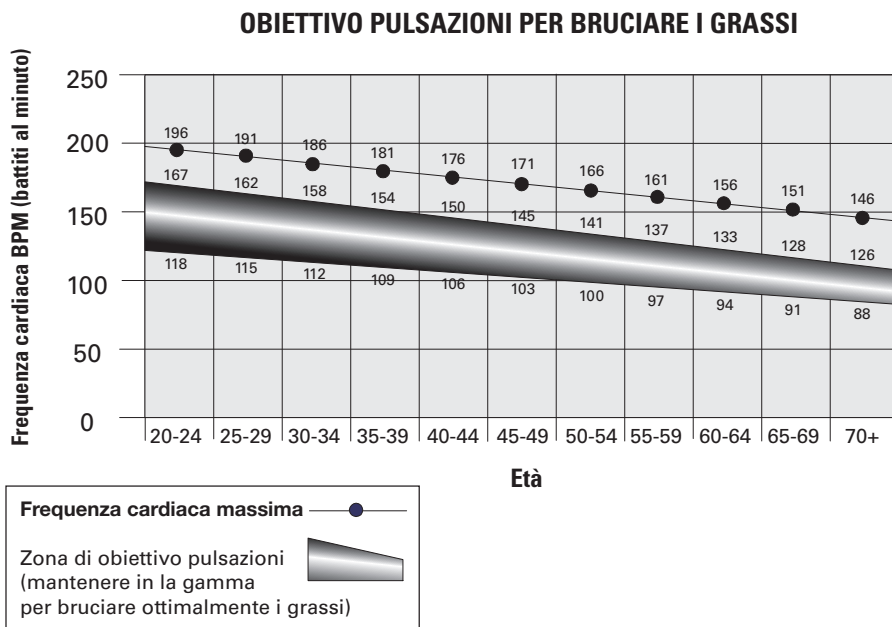
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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, 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.

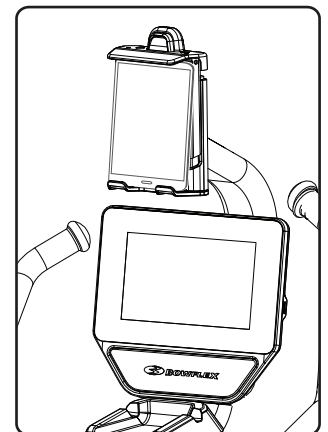
**Nota:** Come per tutti i programmi di esercizi e di allenamento, usare sempre il buon senso quando si aumenta l'intensità o il tempo di allenamento.



## Supporto dispositivi media (accessorio opzionale)

Alla vostra macchina da fitness può essere aggiunto un accessorio opzionale per tenere supporti aggiuntivi sopra la Console. Il supporto dispositivi media opzionale si attacca facilmente alla macchina, e aumenta lo spazio per i media e i dispositivi.

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



## 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 allenamenti. 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 corsa o da ginnastica con la 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.

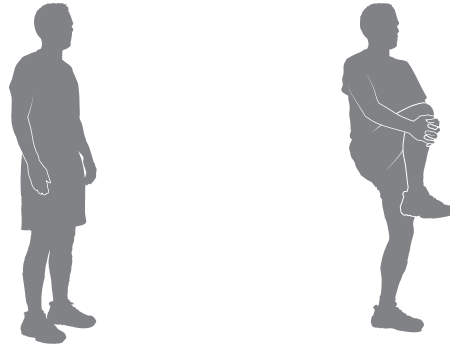
## Riscaldamento\*

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:

---

### Abbraccio del ginocchio (Knee Hug) dinamico

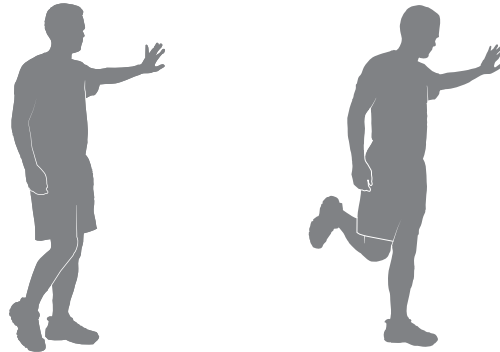
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Sollevare un ginocchio in avanti e portarlo al petto. Collocare le mani intorno alla tibia e portare il ginocchio al petto. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza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



---

### Flessione del ginocchio (knee bend) dinamica

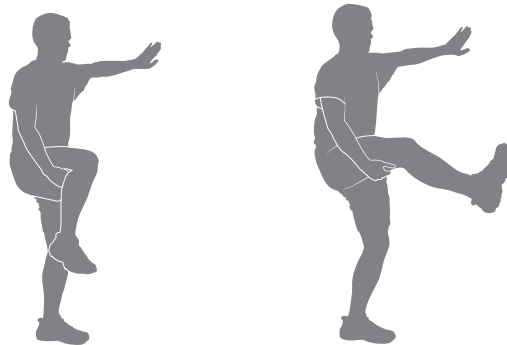
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Sollevare il tallone portandolo ai glutei. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida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



---

### Calcio con ginocchio (knee kick) dinamico

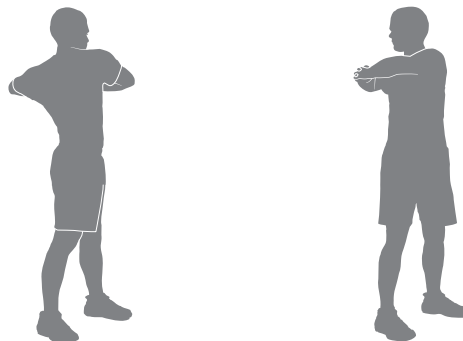
In piedi, tenere una gamba con le mani all'altezza delle anche, mantenendo piegato il ginocchio. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Stendere il ginocchio il più possibile, ma senza avere male. Interrompere l'allungamento flettendo il ginocchio. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare 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. Piegarli 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.

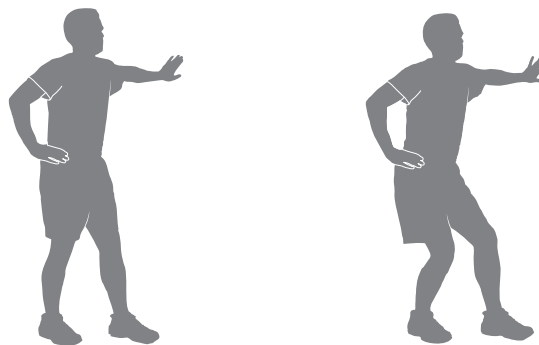


---

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

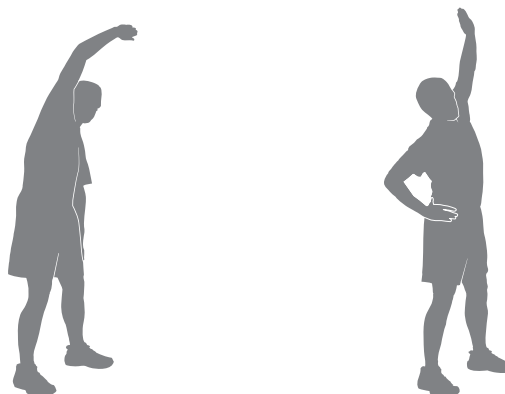
### **Pressione dinamica dei talloni con ginocchio piegato (Dynamic Bent Knee Heel Press)**

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 (side reach) dinamica**

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

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 resistenza e forza muscolare e sono essenziali per arrivare ad un programma di allenamento cardiovascolare ben bilanciato.

### 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. Questa forma di allenamento consente di bruciare più calorie rispetto ad un allenamento standard, e in un periodo di tempo più breve. 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 ad intervalli offrono varietà e vi aiutano a migliorare la vostra forma fisica.

La cardio macchina Bowflex™ Max Trainer™ è progettata per proteggere articolazioni e muscoli: entrambi gli allenamenti, intervallati e steady state, devono risultare più gradevoli di una camminata o 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 l'allenamento. In seguito ad un programma Intervalli MAX, quindi, si potranno avvertire gli effetti per ore.



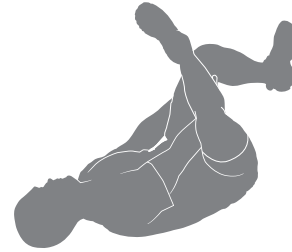
### **Flessione del ginocchio su un fianco (Side Lying Knee Bend)**

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.



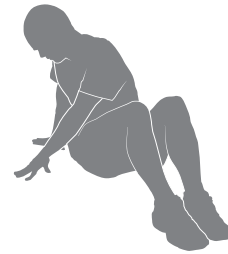
### **Numero 4 da sdraiati**

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.



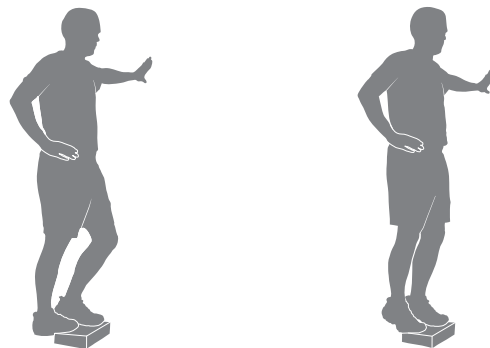
### **Numero 4 da seduti**

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.



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



## 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 utilizzare i manubri statici. Durante l'allenamento, prestare attenzione al movimento dei manubri dinamici.

## 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'indie-

tro 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.

## Impostazioni iniziali della console

1. Collegare la macchina ad una presa di corrente funzionante. La macchina si avvierà e il LED rosso di stato si attiverà.

Se la macchina non si avvia immediatamente, potrebbe essere necessario ricaricare la console. Ci vorranno circa 60 minuti per caricare la macchina abbastanza da attivarla.

**Nota:** Se non riceve alcun input dopo la ricarica, la console può andare in modalità di risparmio energetico. Per riattivare la macchina, toccare lo schermo della Console.

2. Una volta caricata, la macchina attiverà e visualizzerà la schermata di Benvenuto - Connetti Wifi. Premere su connetti

**Nota:** Per usare la macchina Bowflex™ Max Total™ è necessario disporre di una connessione Wifi. Se non si dispone di una connessione Wifi, contattare il rappresentante Bowflex™ Max Trainer™ o il distributore locale per ulteriore assistenza.

3. La Console visualizzerà l'elenco delle connessioni Wifi disponibili. Premere sulla connessione Wifi desiderata e inserire la password. Premere su connetti
4. La Console effettuerà il test e si collegherà alla connessione Wifi.  
Se la Console visualizza una schermata di aggiornamento disponibile, premere il pulsante accetta. La Console aggiornerà il software.
5. Dopo aver stabilito una connessione Wifi, premere indietro.
6. La console aprirà l'app Bowflex™ JRNY™. Premere Avvio.
7. La console visualizzerà la schermata opzioni. Cliccare sull'opzione Log in (Accesso). Seguire le indicazioni per registrare la vostra nuova macchina fitness. Una volta completata la registrazione, la vostra macchina fitness sarà pronta per l'uso.
8. La console visualizzerà la scheda Home. Per ottenere un allenamento personalizzato\* o per fare un allenamento Intervalli Max 14, la scheda Home vi inviterà a fare prima l'allenamento di valutazione del vostro stato di Fitness

## 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.

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

**Nota:** Se la console non si accende dopo aver collegato l'alimentazione, per attivarla potrebbe essere necessario caricarla. Caricare la console fino a quando è in grado di attivarsi.

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.**

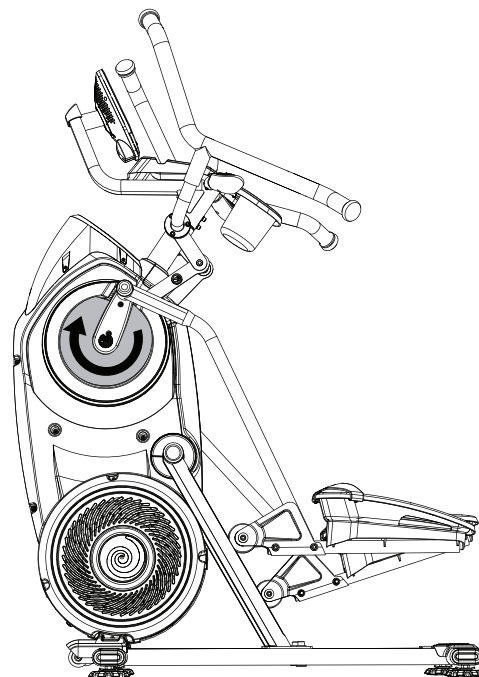
**Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.**

6. Afferrare i manubri statici.
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. Ora siete pronti per iniziare l'allenamento.

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



## Accensione / Scheda Home

La console accederà alla modalità Accensione / Scheda Home se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora il display della console venisse toccato se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

**Nota:** Se il LED di stato si spegne brevemente ogni 2 secondi, è necessario caricare la console perché la macchina possa avviarsi. Per caricare la console ci vogliono circa 60 minuti.

## Modalità pausa / allenamento completato

1. Per mettere in pausa un allenamento, smettere di pedalare.

**Nota:** Se non riceve il segnale RPM per 5 secondi, o se si tocca lo schermo e il pulsante Pausa, la console si metterà automaticamente in pausa.

Quando è in pausa, la console visualizza i pulsanti Play e Stop.

2. Per continuare l'allenamento, iniziare a pedalare o premere il pulsante play.  
Per terminare l'allenamento prima di completarlo, premere Stop.
3. Dopo l'allenamento, la Console visualizzerà i valori dell'allenamento completo (tempo totale, intervalli totali, calorie totali, velocità di dispendio calorico media, frequenza cardiaca media, RPM medi e resistenza media).
4. Premere continua.
5. La console andrà alla panoramica degli ultimi allenamenti della scheda DIARIO.

## Spegnimento o Riavvio macchina

**Nota:** Quando è attiva, la macchina Bowflex™ ricerca gli aggiornamenti software disponibili e li installa. Se la macchina viene disattivata per un certo periodo di tempo, potrebbe cercare di installare gli aggiornamenti al suo riavvio.


1. Per spegnere la macchina, disconnettere l'utente dalla console.
2. Scollegare il cavo di alimentazione dalla macchina.

 **Per evitare il funzionamento senza supervisione della macchina, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa a muro e dalla presa di alimentazione della macchina. Posizionare il cavo di alimentazione in un luogo sicuro.**

Per riavviare la macchina:

1. Collegare la macchina a una presa a muro funzionante. La macchina si avvia e il LED di stato rosso si attiverà.

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.**

**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.**

## **Una volta al 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.

## **Una volta alla 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.**

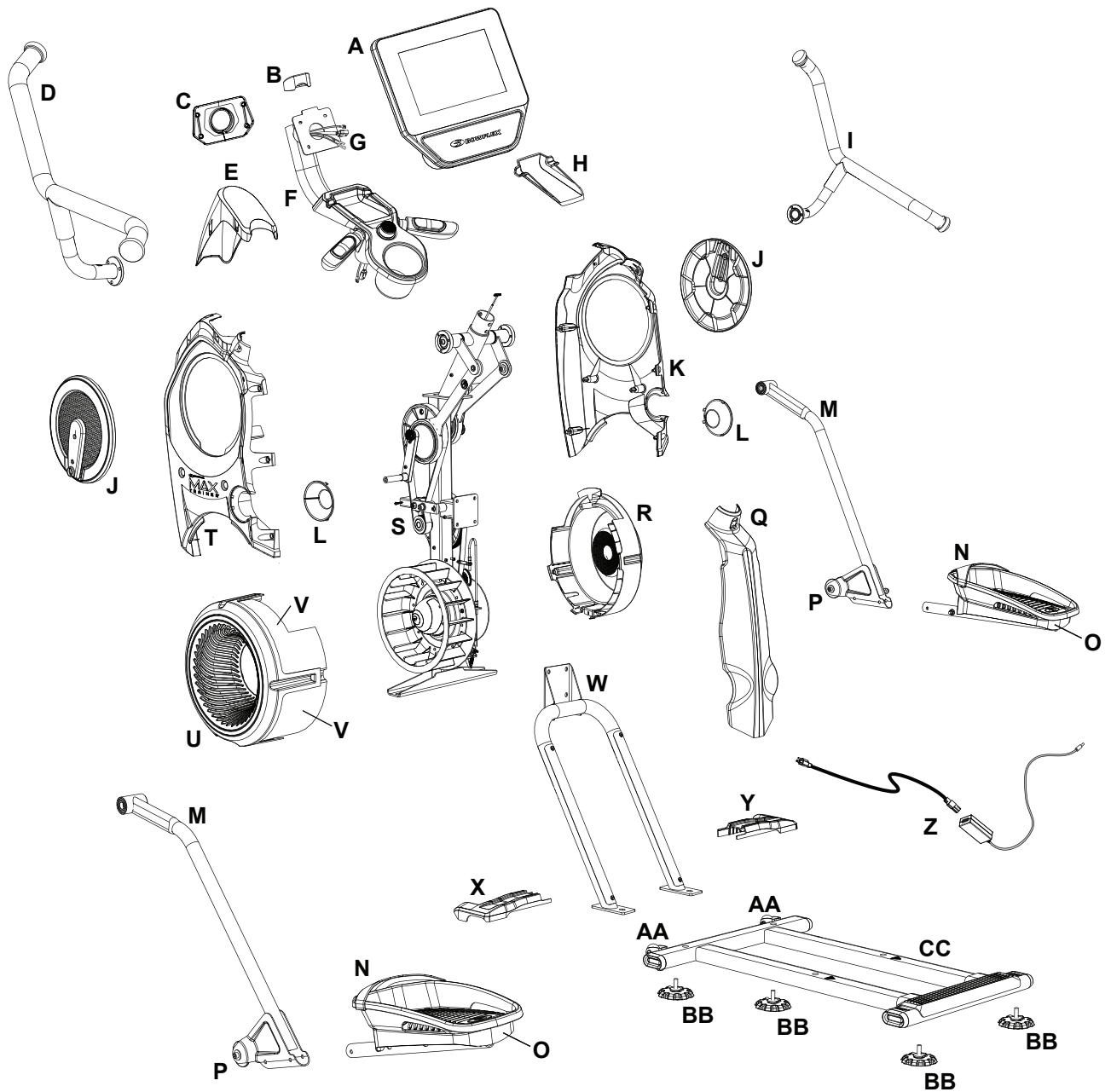
**Nota:** Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

## **Una volta al mese o dopo 20 ore:**

Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

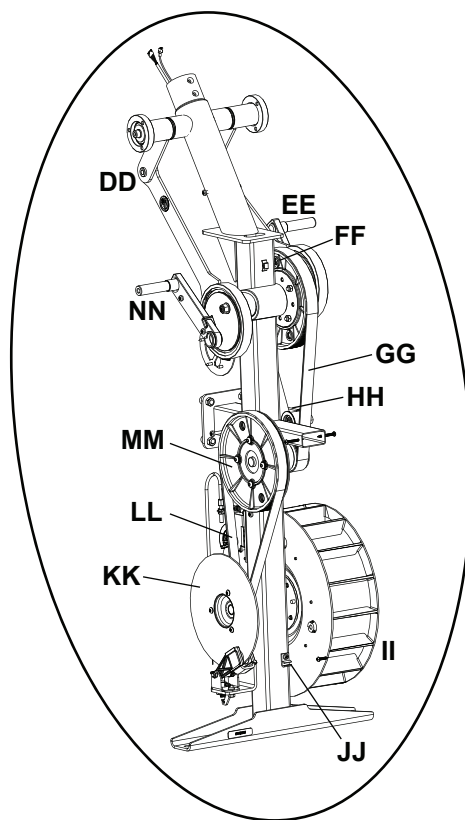
**AVVISO:** Se è necessario pulire la console, usare solo un detergente per stoviglie delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, detersivi per automobili o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la console sotto la luce diretta del sole né ad alte temperature. Non lasciare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

## Parti da sottoporre a manutenzione



A	Gruppo della console	K	Protezione, destra	U	Protezione, ventola sinistra
B	Cappuccio dei manubri statici	L	Cappuccio	V	Inserti gruppo ventola
C	Copertura posteriore console	M	Gamba	W	Gruppo guida
D	Manubrio dinamico, sinistra	N	Superficie d'appoggio per i piedi	X	Protezione stabilizzatori, sinistra
E	Protezione superiore	O	Pedale	Y	Protezione stabilizzatori, destra
F	Manubrio fisso	P	Tortina	Z	Adattatore CA
G	Fascio dei conduttori superiore/Cavo di resistenza/Cavo frequenza cardiaca	Q	Protezione, posteriore	AA	Rotella per il trasporto
H	Vassoio	R	Protezione, ventola destra	BB	Livellatore
I	Manubrio dinamico, destra	S	Gruppo telaio	CC	Stabilizzatore
J	Copertura della pedivella	T	Protezione, sinistra		


DD	Gruppo di azionamento bracci
EE	Braccio pedivella, Sinistra
FF	Puleggia di trasmissione, superiore
GG	Cinghia di trasmissione
HH	Tensionatore
II	Gruppo ventola
JJ	Sensore di velocità
KK	Freno a disco
LL	Cinghia ventola
MM	Puleggia di trasmissione, inferiore
NN	Braccio pedivella, Destra



# Risoluzione dei problemi

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/unità che non si accende	La console si trova in modalità risparmio energetico.	Muovere i manubri per riattivare la console.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Se danneggiato, sostituire l'adattatore CA.
	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. Scollegare il connettore e ispezionare l'ingresso per individuare eventuali danneggiamenti. Reinserrire il connettore nella presa.
	Controllo Led di stato e Anello LED di stato	Led di stato e Anello LED di stato: - su (stabile), indica che la Console si sta avviando. L'avvio può richiedere una durata massima di 3 minuti. - si spegne brevemente ogni 2 secondi: è in corso la carica iniziale di 60 minuti della batteria - se lampeggia rapidamente, la console sta riscontrando un errore. Scollegare l'alimentazione della macchina per 30 secondi e poi ricollegarla.
	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.
	Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).	
Se la manopola della resistenza viene ruotata durante l'allenamento, il livello di resistenza non cambia	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.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Velocità/RPM assenti/ La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Controllare l'integrità dei cavi e del fascio dei conduttori (superiore e inferiore)	Tutti i cavi devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire gli appositi cavi/ Fascio dei conduttori.
	Controllare le connessioni/l'orientamento di tutti i cavi.	Assicurarsi che tutti i cavi siano saldamente allacciati e adeguatamente orientati. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato ai magneti e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
		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.	Dispositivo HR Bluetooth®	Caricare completamente il dispositivo HR (per la frequenza cardiaca) e attivarlo. Accertarsi che sia stata rimossa qualsiasi eventuale protezione dai sensori HR. Assicurarsi che i sensori poggino direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie Fascia telemetrica	Se il dispositivo HF (Frequenza cardiaca) è dotato di batterie sostituibili, installare batterie nuove (la fascia da braccio per la frequenza cardiaca fornita non ha batterie sostitutive).
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Pulsante LED On/Off	Durante un allenamento, premere una sola volta il pulsante LED On/Off per attivare la fascia da braccio.
	Sostituire il dispositivo HR	Se l'interferenza viene eliminata ma l'HR non funziona, sostituire il dispositivo HR.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
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).

# 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

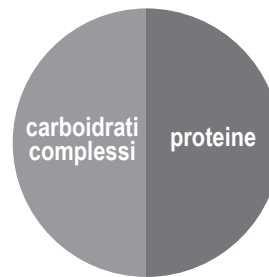
Il pranzo sposa le fibre nutritive delle verdure e dei carboidrati complessi con una fonte di proteine magre o a basso contenuto lipidico. I grassi buoni possono arrivare sia dalle proteine aggiunte durante la preparazione dei cibi (frutta a guscio su un'insalata) oppure sotto forma di condimento o salsa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

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

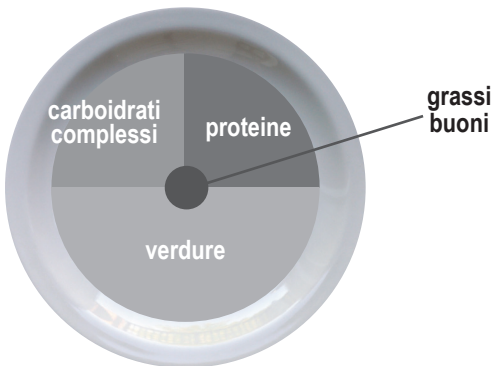
### Colazione



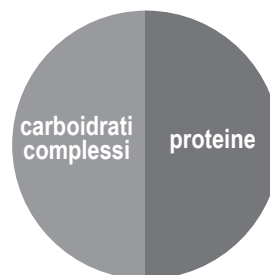
### Snack n. 1



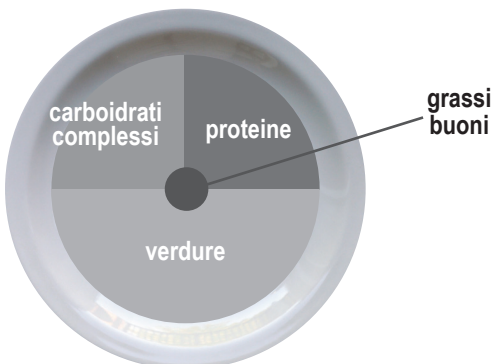
### Pranzo



### 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 cucchiaini 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 Involtini ( <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, capesante o granchio Lombo di maiale, costole 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 Qualsiasi tipo 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)





 BOWFLEX  
**MAX**  
TRAINER

