



BOWFLEX™

MAX TOTAL™ 16/40

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE / D'ASSEMBLAGE

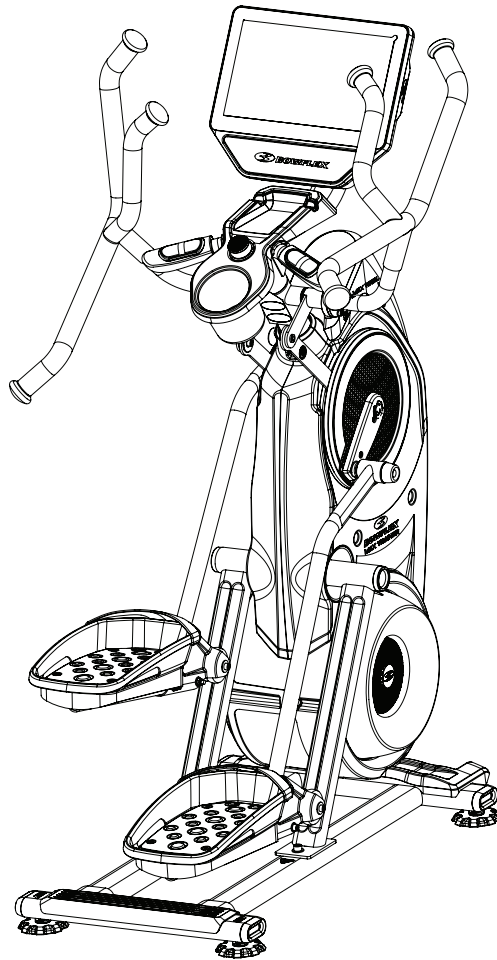


Table des matières / Enregistrement

Instructions de sécurité importantes	3	Configuration initiale	38
Étiquettes d'avertissement de sécurité /		Démarrage	39
Numéro de série	5	Mode de mise en marche / onglet Just For You	39
Spécifications	6	Pause ou arrêt	39
Avant l'assemblage	6	Mettre hors tension et redémarrer l'appareil	40
Pièces	7	Entretien	41
Visserie	8	Pièces d'entretien	42
Outils	8	Dépannage	44
Assemblage	9	Programme de perte de poids/Plan de perte de poids corporel	46
Déplacement de l'appareil	22	Garantie de rachat	54
Mise de niveau de l'appareil	22	Garantie	54
Caractéristiques	23		
Utilisation de l'appli sur votre appareil	28		
Brassard de fréquence cardiaque	28		
Audio Bluetooth ^{MD}	28		
Notions élémentaires d'entraînement physique	31		
Fonctions	37		

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

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Achat aux États-Unis ou au Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, **allez à www.bowflex.com/register** ou téléphonez au 1-800-605-3369.


Achat hors des États-Unis et du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, communiquez avec un distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés hors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Nautilus, Inc. couvrira le cadre et le moteur d'entraînement Renseignez-vous auprès d'un distributeur de votre localité. Pour trouver un distributeur international dans votre localité, consultez : www.nautilusinternational.com


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., www.NautilusInc.com - service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, pièces 1701 & 1702, 1018, chemin Changning, Changning District, Shanghai, Chine 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | à l'extérieur des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex, le logo B, Max Total, Max Trainer, JRNY, Nautilus et Schwinn sont des marques de commerce appartenant à ou utilisées sous licence par Nautilus, Inc. qui sont déposées ou protégées par le common law aux É Android^{MC}, Google Play^{MC} et Nut Thins^{MD} sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple, Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple, Inc. Le mot de la marque et les logos Bluetooth^{MD} sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par Nautilus, Inc. s'effectue en vertu d'une licence. Les autres marques de commerce appartiennent à leurs titulaires respectifs.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris ce qui suit.

 Cette icône indique une situation susceptible d'être dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Veillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage.

⚠ DANGER

Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.


⚠ AVERTISSEMENT

Afin de réduire les risques de brûlures, de choc électrique ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire. Omettre de suivre ces directives peut entraîner un choc électrique intense, voire mortel/ou possiblement mortel ou d'autres blessures graves.

- Gardez les tiers et les enfants à l'écart du produit lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à l'appareil sans y avoir été invité.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer, de l'entretenir ou de le réparer.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter tout signe d'endommagement du cordon d'alimentation, de pièce relâchée ou d'usure. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service client/à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Non destiné à des personnes souffrant de problèmes de santé qui pourraient empêcher une utilisation sans dangers/l'utilisation sécuritaire de l'appareil ou poser un risque de blessure à l'utilisateur.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire d'objets/des objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais cet appareil si les ouvertures d'aération sont obstruées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par la poussière, des cheveux ou autres.
- N'assemblez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants de l'appareil sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de l'appareil. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. Omettre d'utiliser des pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement approprié de l'appareil ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin d'assurer des performances conformes/un rendement conforme au guide.
- Lisez et assimilez la totalité du guide fourni avec l'appareil avant de l'utiliser. Conservez-le pour consultation future.
- Suivez les instructions d'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.

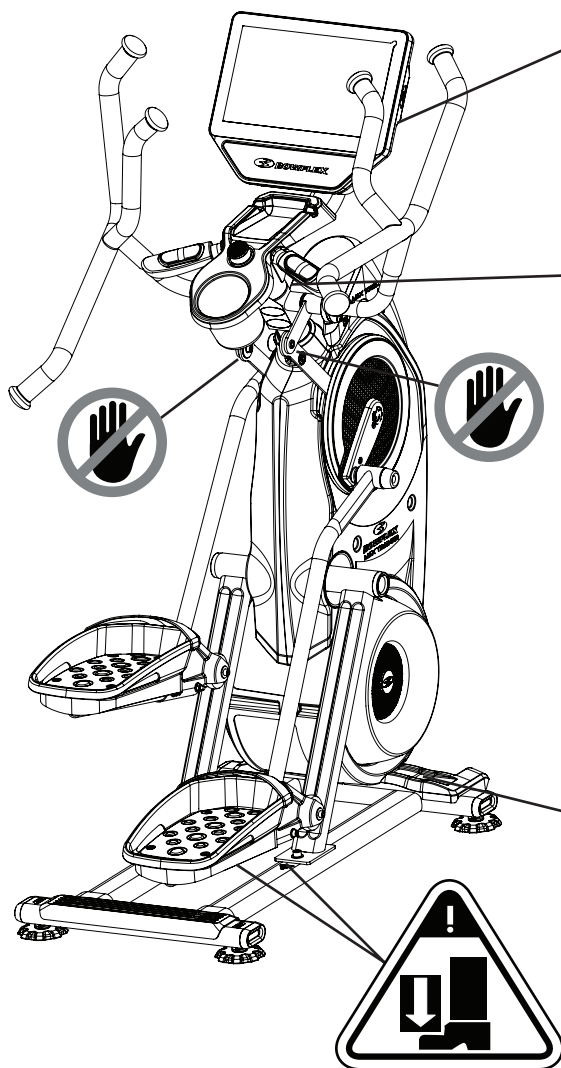
• **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

Avant d'utiliser cet appareil, veuillez suivre les recommandations ci-après :

-  **Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.**
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service client/à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.**

- Les enfants ne doivent ni monter ni approcher cet appareil. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Cet appareil n'est pas destiné à l'utilisation par des enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices ou un nouveau régime ou programme de santé/programme de diète et de santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, si vous êtes essoufflé ou si vous éprouvez une sensation de malaise./Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, ou si vous avez de la difficulté à respirer ou vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil présente des signes d'usure ou si des pièces sont lâches. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Portez une attention particulière aux pédales et aux bras de manivelle. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service client/à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Cet appareil est destiné à un usage à domicile uniquement. Cet appareil ne doit pas être placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les lieux/milieus de travail, les clubs, les centres de remise en forme/conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cet appareil est pourvu de pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercices.
- Installez et faites fonctionner cet appareil sur une surface solide, nivelée et horizontale.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez prudent lorsque vous montez sur l'appareil et en descendez.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 0,6 m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire à autour de l'appareil pour l'accès, le passage et les descentes d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce guide.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le Guide du propriétaire.
- Maintenez les pédales et les guidons propres et secs.
- S'entraîner sur cet appareil suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement et veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cet appareil ne peut pas arrêter les pédales ou le guidon supérieur indépendamment du ventilateur de résistance. Réduisez le rythme pour ralentir le ventilateur de résistance, les pédales et le guidon supérieur jusqu'à leur arrêt. Ne descendez pas de l'appareil avant que les pédales et le guidon supérieur se soient complètement immobilisés.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire d'objets/des objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Lisez et assimilez le Guide du propriétaire avant d'utiliser cet appareil. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissances.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou de se voir donner des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Gardez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet appareil.
- Les enfants doivent être supervisés pour veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

• CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



Étiquette du numéro de série de la console

AVERTISSEMENT !

- Toute imprudence lors de l'utilisation de cet appareil pourrait être dangereuse, voire mortelle.
- Gardez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
- Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des consignes de sécurité et des avertissements supplémentaires.
- La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes de moins de 14 ans.
- Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est de 136 kg (300 lb).
- Cet appareil est destiné à un usage à domicile uniquement.
- Consultez un médecin avant d'utiliser tout appareil d'exercices.

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

Étiquette de spécification de produit et étiquette de numéro de série
(sous l'épaule stabilisateur de droite)

Conformité FCC

⚠ Des changements ou des modifications à cet appareil qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler l'autorisation/le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

L'appareil et le bloc d'alimentation répondent aux normes de la section 15 des règlements de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses et (2) doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui peuvent provoquer un fonctionnement indésirable.

Remarque : Cet appareil et son cordon d'alimentation ont été testés et déclarés conformes aux limites des appareils numériques de Classe A, conformément à la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences radio. S'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut soumettre les communications radio à des interférences indésirables.

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque des interférences sur les postes de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis rallumant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre une ou plusieurs des mesures ci-après :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur une prise de courant différente de celle où le récepteur est branché.
- Consulter le vendeur ou un technicien radio/télévision compétent pour de l'aide.

Ce produit respecte la directive européenne sur l'équipement radio 2014/53/EU

Caractéristiques techniques / Avant l'assemblage

Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)
Surface totale (empreinte) de l'appareil : 9775 cm² (1515,4 in²)

Hauteur maximale des pédales : 48,5 cm (19,1 po)

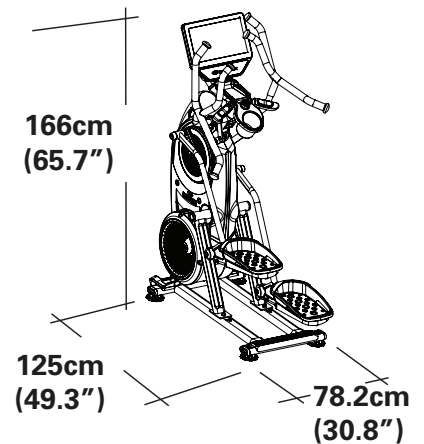
Poids de l'appareil : 70,5 kg (155,4 lb)

Alimentation :

Tension d'entrée : 100-240V AC, 50-60Hz, 1.5A

Tension de sortie : 12V DC, 5A

Brassard de fréquence cardiaque : 1 pile au lithium polymère (pas remplaçable)



Cet appareil NE DOIT PAS être mis au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclé de manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, pratiquez les méthodes recommandées par les centres de traitement des déchets.

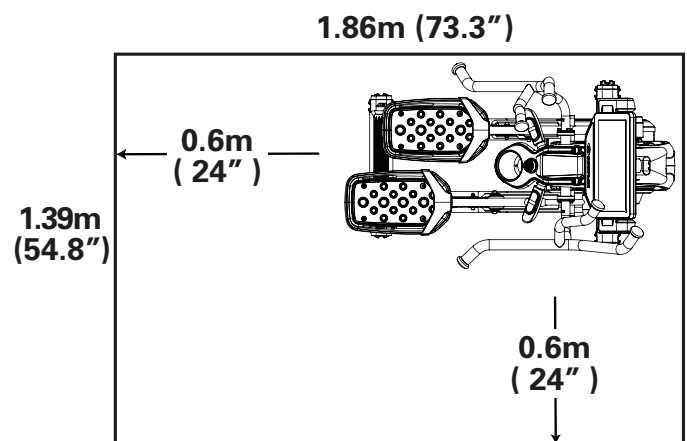
Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre appareil. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez un espace d'entraînement d'au moins 139,2 cm (54,8 po) x 186,2 cm (73,3 po). Prévoyez un dégagement de l'aire d'entraînement d'au moins 0,6m (24 po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à l'arrière de ce dernier. Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de la hauteur maximale des pédales de l'appareil d'entraînement.

Conseils de base pour l'assemblage

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

- Lisez et assimilez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour les serrer et vers la gauche (sens antihoraire) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
- Pour fixer deux pièces ensemble, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
- L'assemblage exige la participation de 2 personnes.

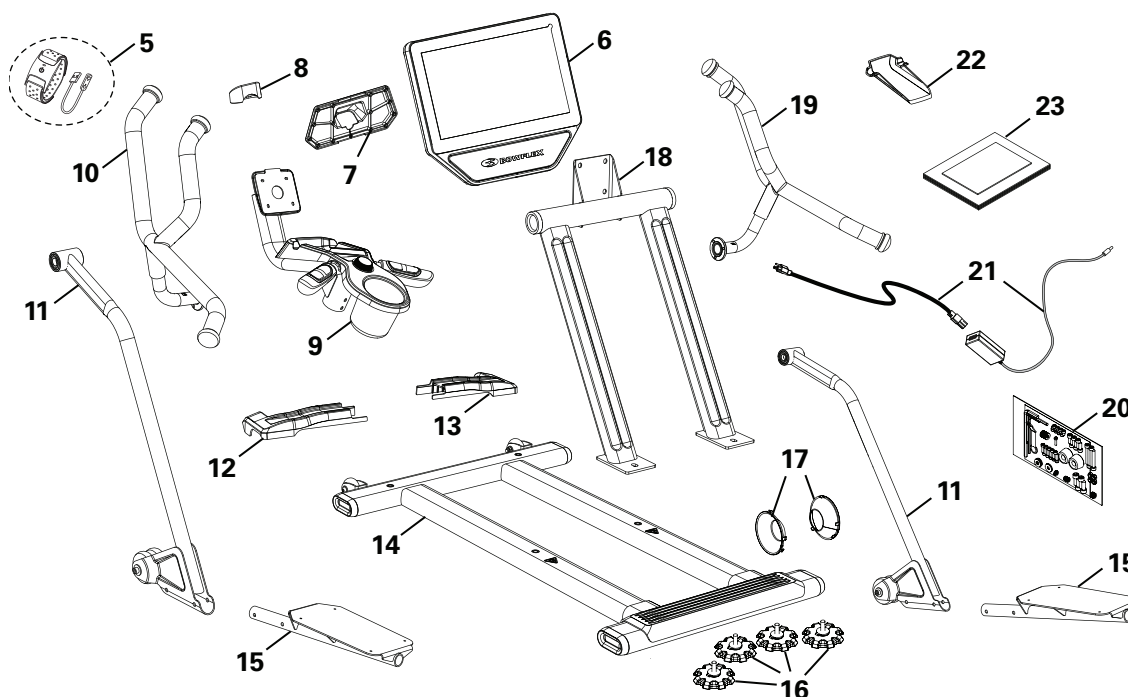
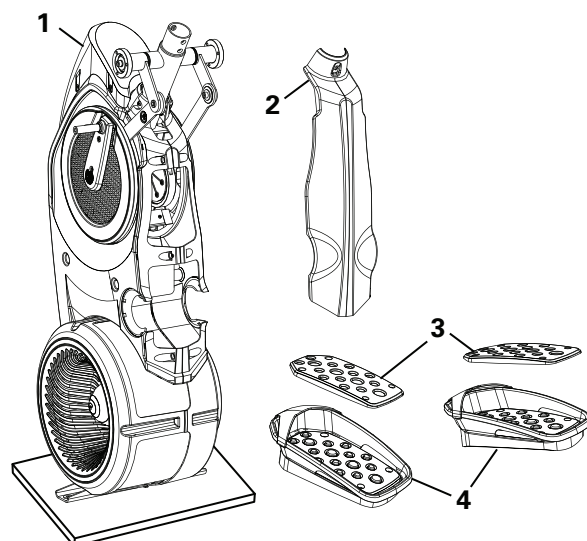


Tapis d'appareil

Le tapis d'appareil Bowflex™ Max Trainer™^{MMC} est un accessoire en option vous permettant de garder votre espace d'entraînement propre et d'ajouter une couche protectrice sur votre plancher. Le tapis d'appareil en caoutchouc offre une surface antidérapante qui limite la décharge statique et réduit le risque d'erreur d'affichage. Dans la mesure du possible, placez le tapis d'appareil Bowflex™ Max Trainer™^{MMC} dans l'espace d'entraînement sélectionné avant d'entreprendre l'assemblage.

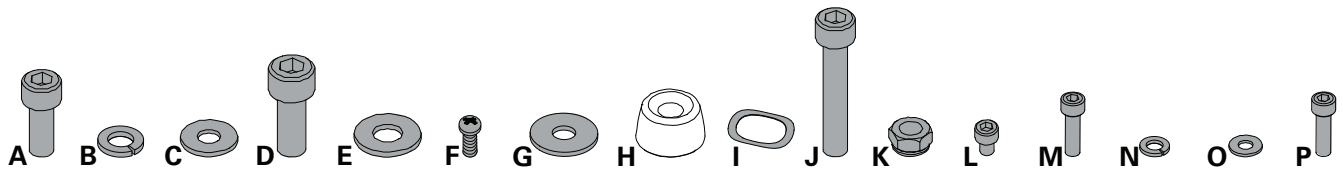
Pour commander le tapis d'appareil en option, contactez/communiquez avec le Service client/à la clientèle (achat fait aux É.-U./au Canada) ou le distributeur local (achat fait hors des É.-U./du Canada).

Article	Quantité	Description
1	1	Cadre
2	1	Épaulement, arrière
3	2	Semelle de garniture de pédale
4	2	Semelle de pédale



Un autocollant été apposé sur toutes les pièces côté droit (« R ») et côté gauche (« L ») pour faciliter l'assemblage.

Article	Quantité	Description	Article	Quantité	Description
5	1	Brassard de fréquence cardiaque à Bluetooth ^{MD}	15	2	Pédale
6	1	Assemblage de la console	16	4	Vérin
7	1	Couvercle arrière de la console	17	2	Embout
8	1	Capuchon de guidon statique	18	1	Ensemble rail
9	1	Dispositif de guidon statique	19	1	Guidon dynamique, droite
10	1	Poignée de guidon dynamique, gauche	20	1	Carte de visserie
11	2	Patte	21	1	Adaptateur c.a.
12	1	Épaulement stabilisateur, gauche	22	1	Monture à plateau
13	1	Épaulement stabilisateur, droit	23	1	Trousse du manuel
14	1	Ensemble stabilisateur			



Article	Qté	Description	Article	Qté	Description
A	6	Vis à douille hexagonale, M8x1,25x20, noire	I	2	Rondelle ondulée, 17,2x22
B	6	Rondelle de blocage, M8x14,8 noire	J	4	Vis à douille hexagonale, M8x1,0x55, noire
C	12	Rondelle plate, M8x18, noire	K	4	Contre-écrou, M8, noir
D	4	Vis à douille hexagonale, M10x1,5x25, noire	L	8	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x8, noire
E	4	Rondelle plate, M10x23, noire	M	4	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x20 CL10,9, noire
F	1	Vis à tête cruciforme, M5x0,8x20, noire	N	10	Rondelle de blocage, M6x14,8 noire
G	2	Rondelle plate, M8x24, noire	O	4	Rondelle plate, M6x13, noire
H	2	Embout	P	6	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x20 CL12,9, noire

Remarque : Certaines pièces de visserie de la carte de visserie sont incluses en tant qu'éléments de rechange. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil correctement assemblé.

Outils

Inclus



n° 2
5 mm
6 mm
8 mm

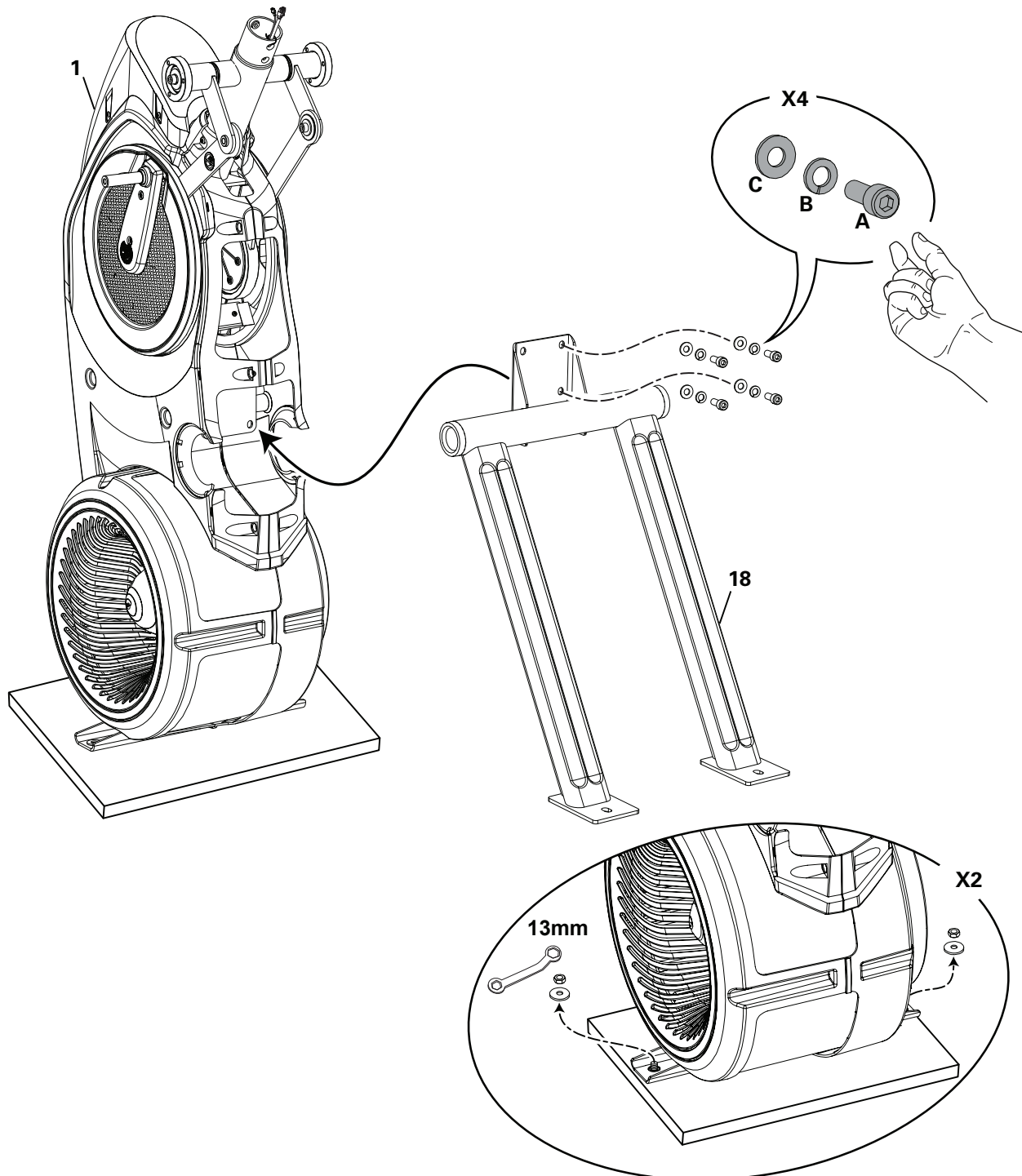


13 mm

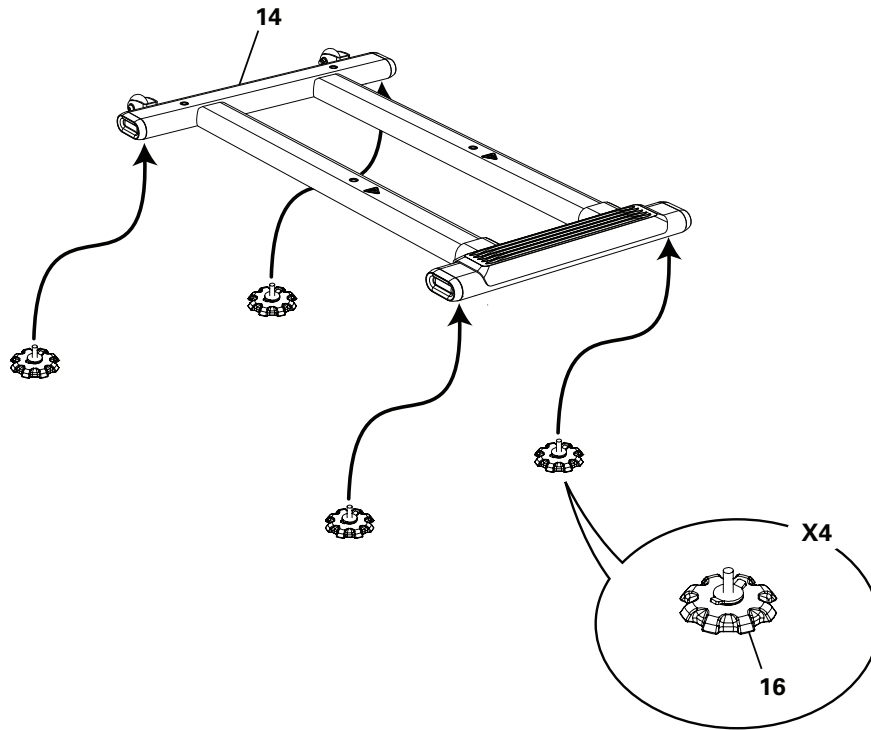
1. Fixez l'ensemble rail à l'ensemble cadre puis retirez l'ensemble cadre de la plaque de livraison

! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVIS : Serrez la visserie à la main.



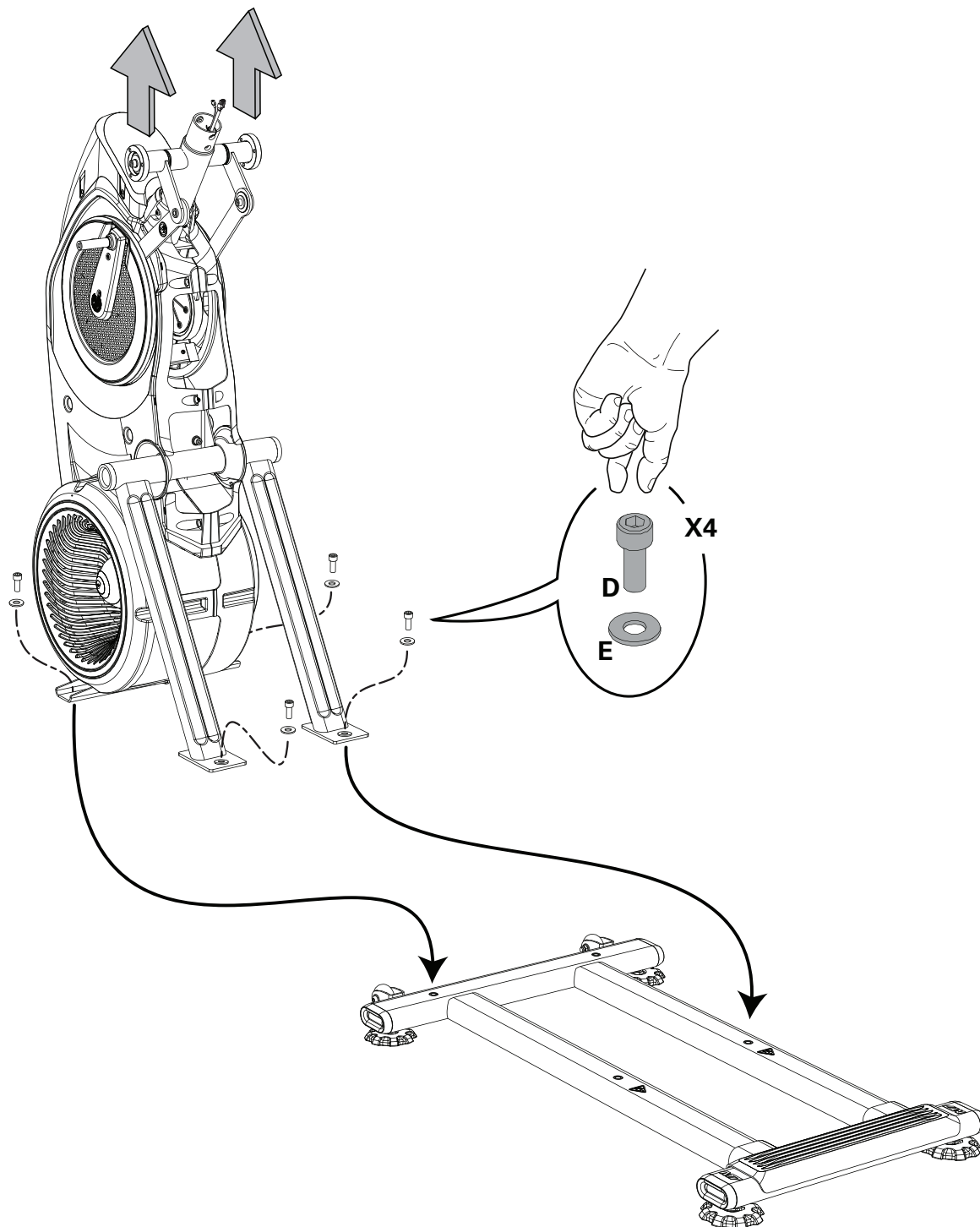
2. Fixez les patins réglables à l'ensemble stabilisateur



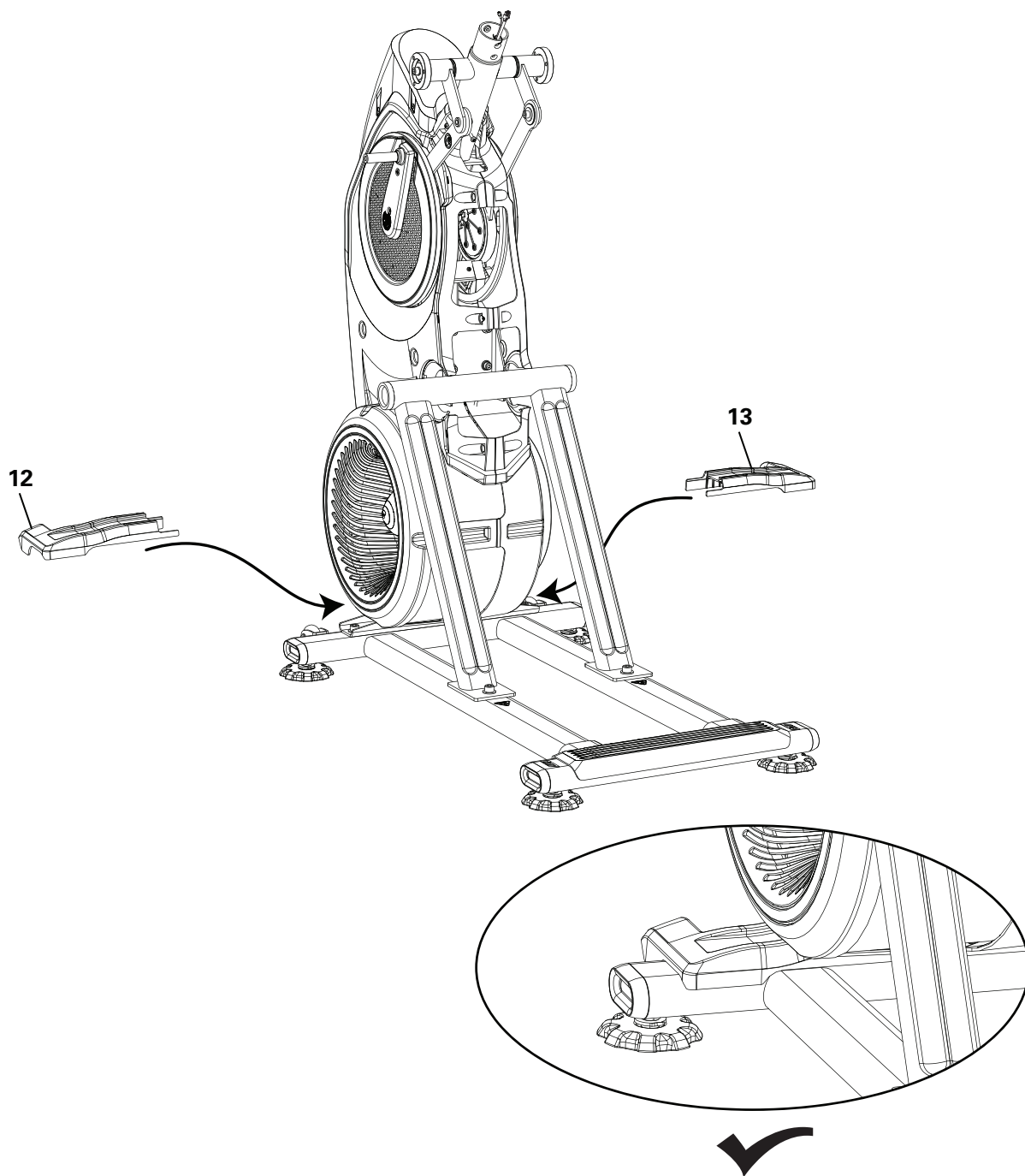
3. Soulevez l'ensemble cadre de la plaque de livraison avec précaution et fixez-y l'ensemble stabilisateur

! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes. Soulevez l'ensemble cadre à partir de l'extérieur de l'ensemble pivot comme indiqué ci-dessous.

AVIS : Une fois que toute la visserie a été serrée à la main, serrez complètement TOUTES les pièces de visserie des étapes précédentes.

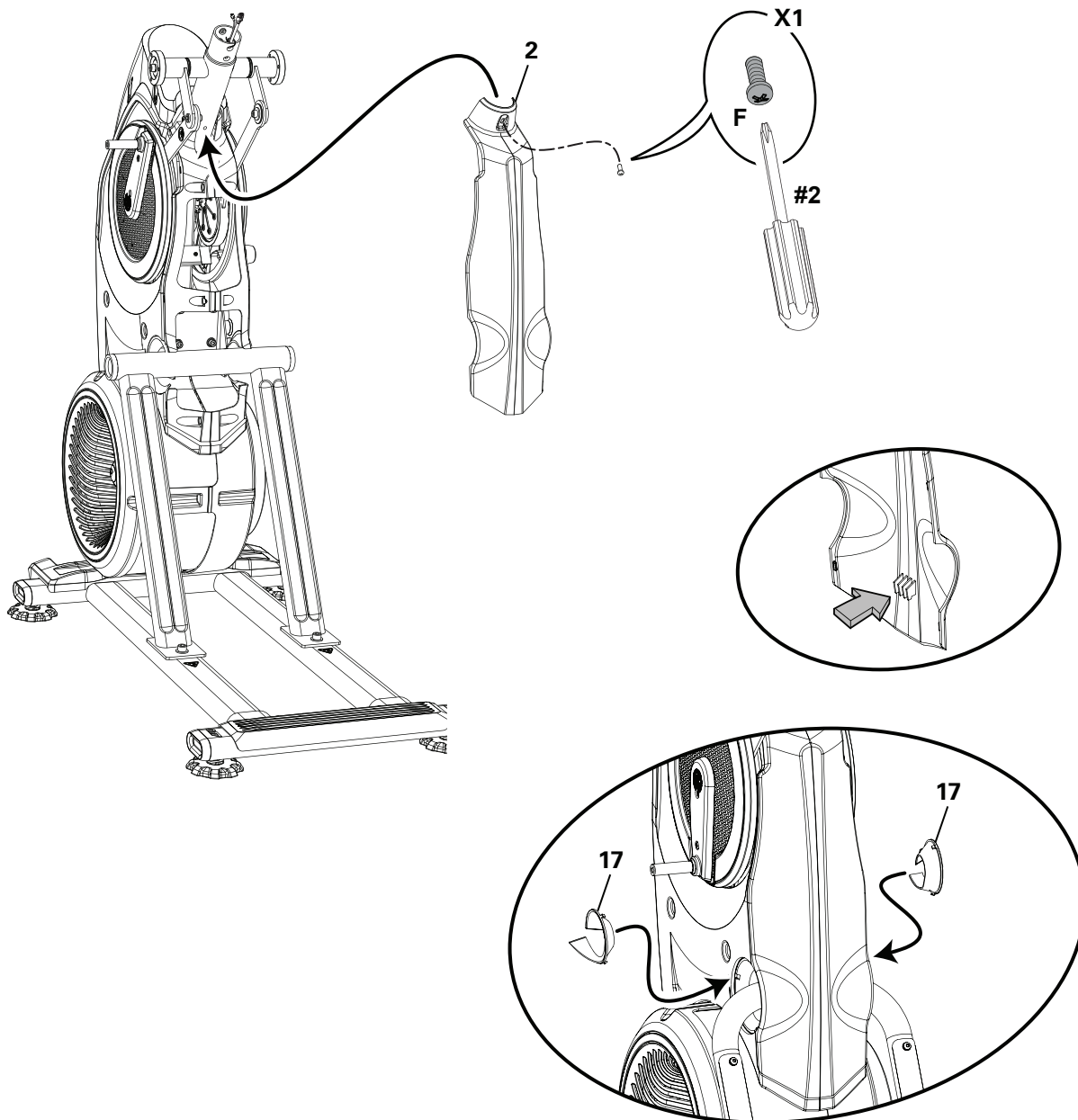


4. Fixez le capot de l'épaule stabilisateur à l'ensemble cadre



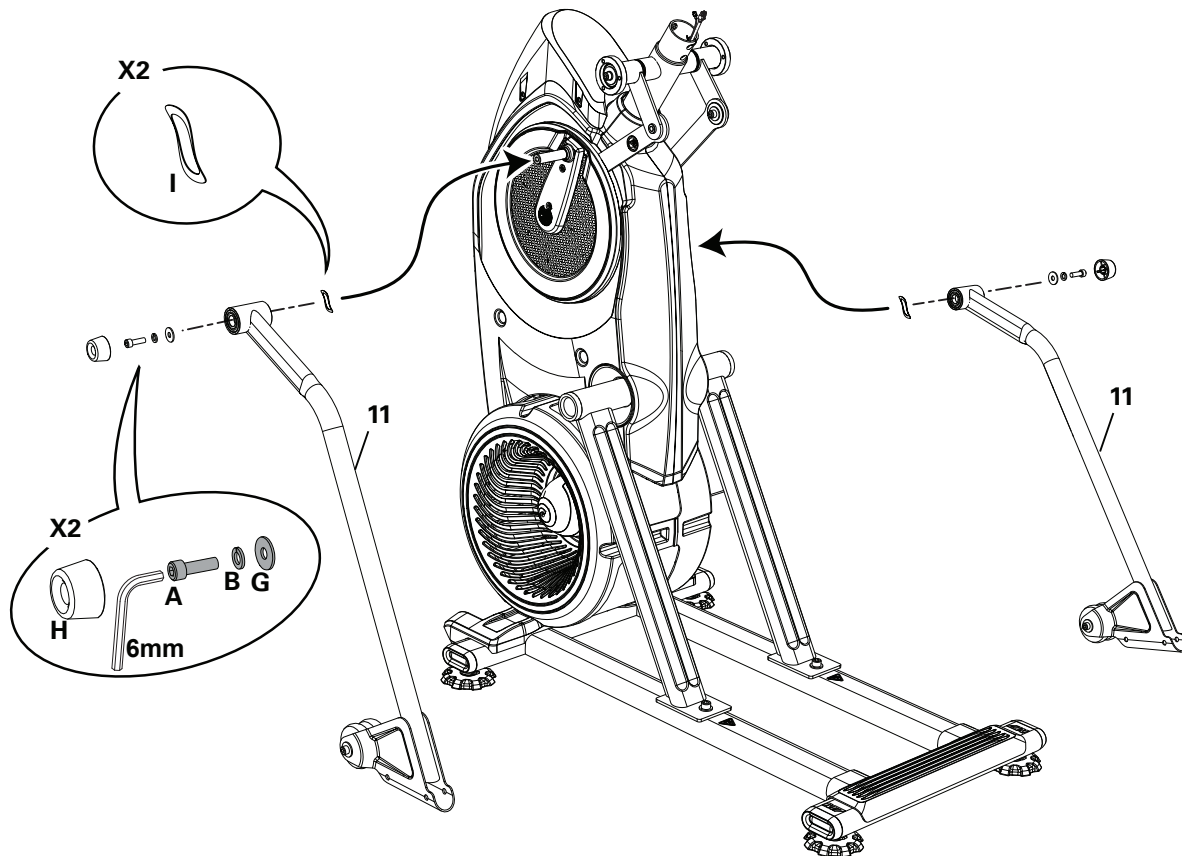
5. Fixez le capot/l'épaulement arrière et les embouts à l'ensemble cadre

AVIS : Placez le crochet intérieur du capot/de l'épaulement arrière de l'ensemble cadre, puis faites-le pivoter en place vers le haut.



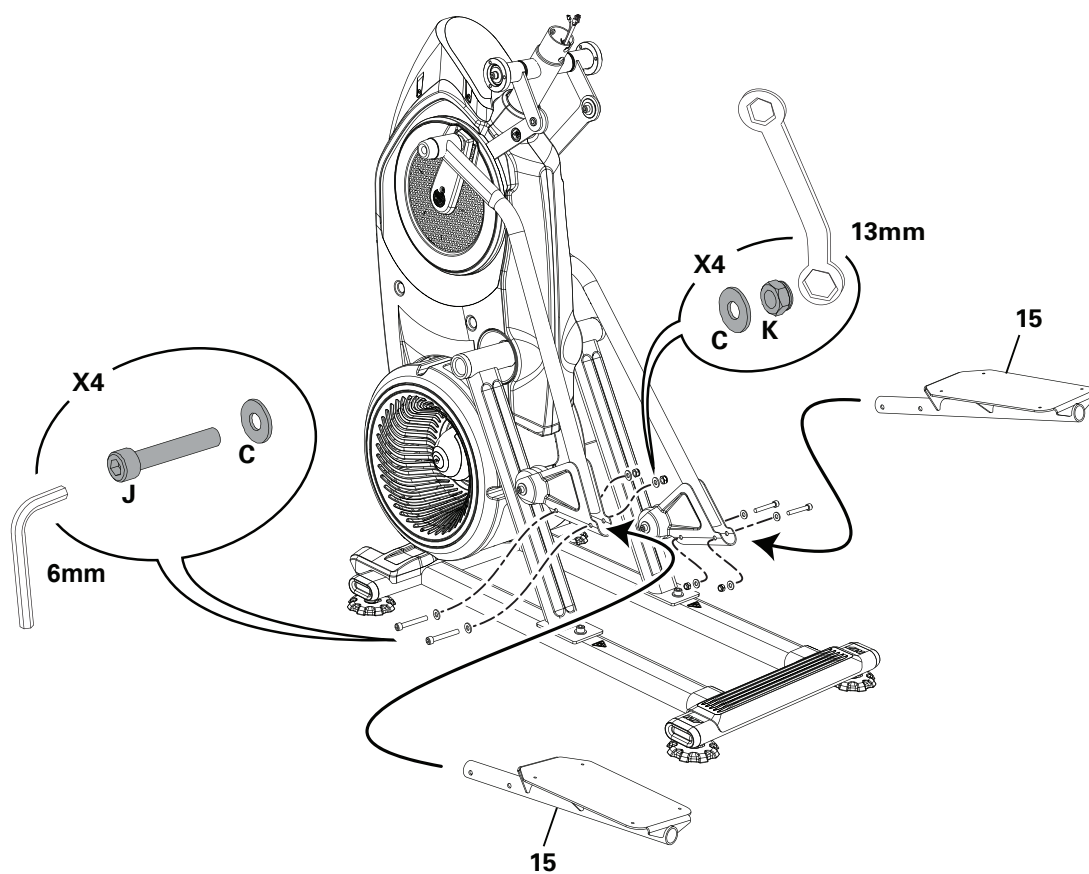
6. Fixez les pattes à l'ensemble cadre

! Notez/Sachez que les pattes sont reliées et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également.

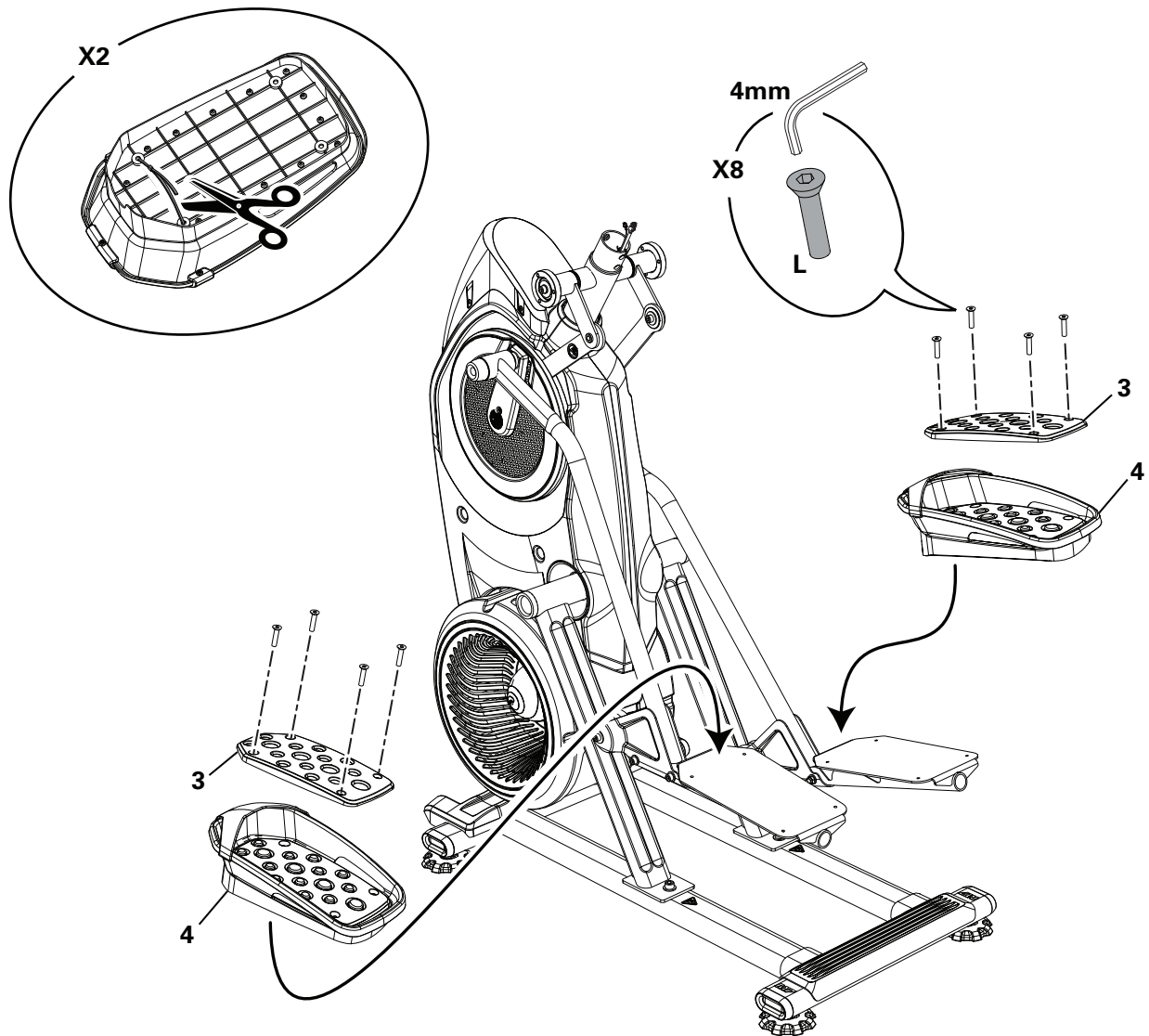


7. Fixez les pédales à l'ensemble cadre

! Afin d'éviter les blessures graves possibles lorsque vous insérez les extrémités du tube dans les pattes, évitez que vos mains ou vos doigts restent coincés ou soient pincés.

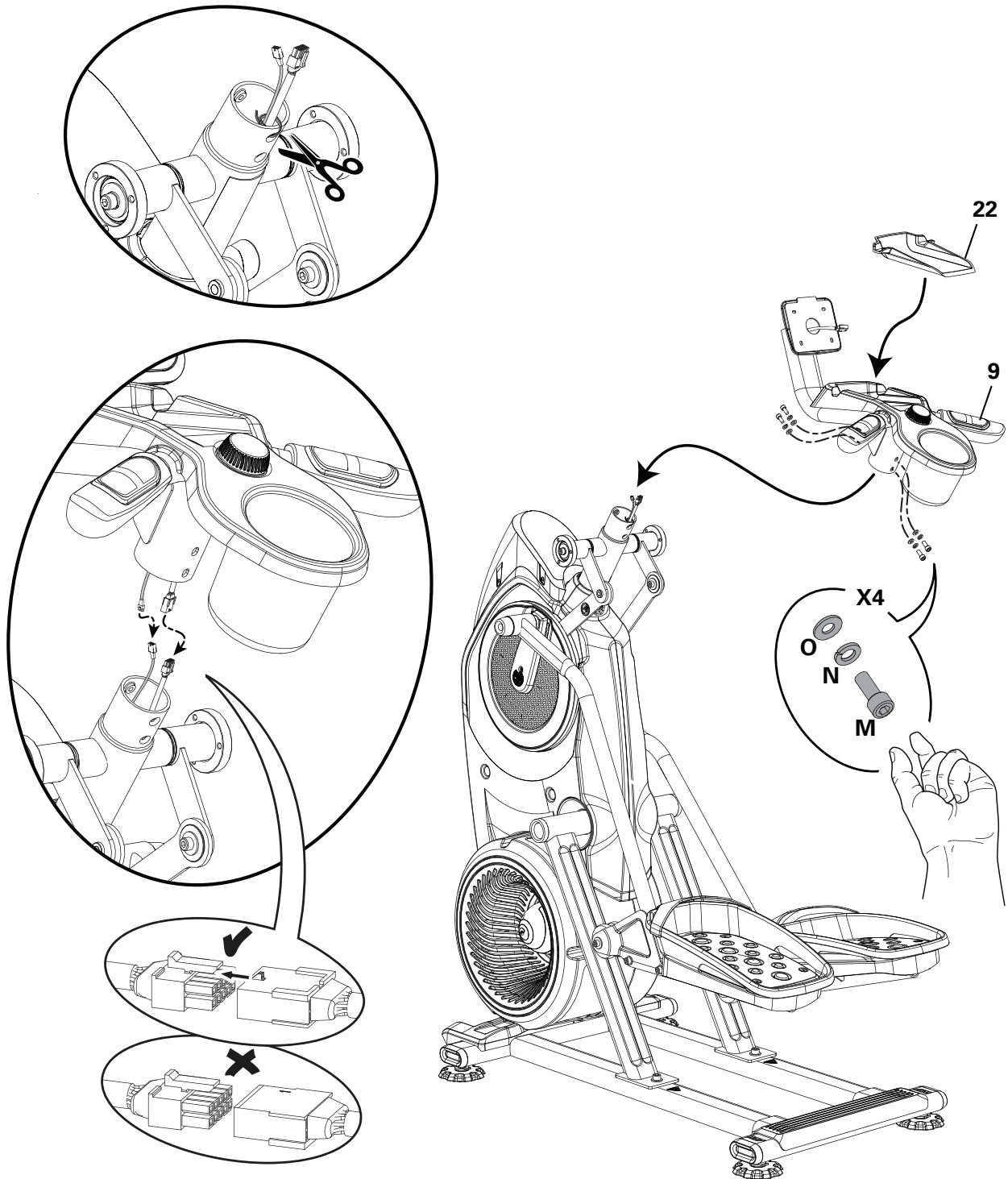


8. Fixez les repose-pieds et les garnitures de pédale aux pédales



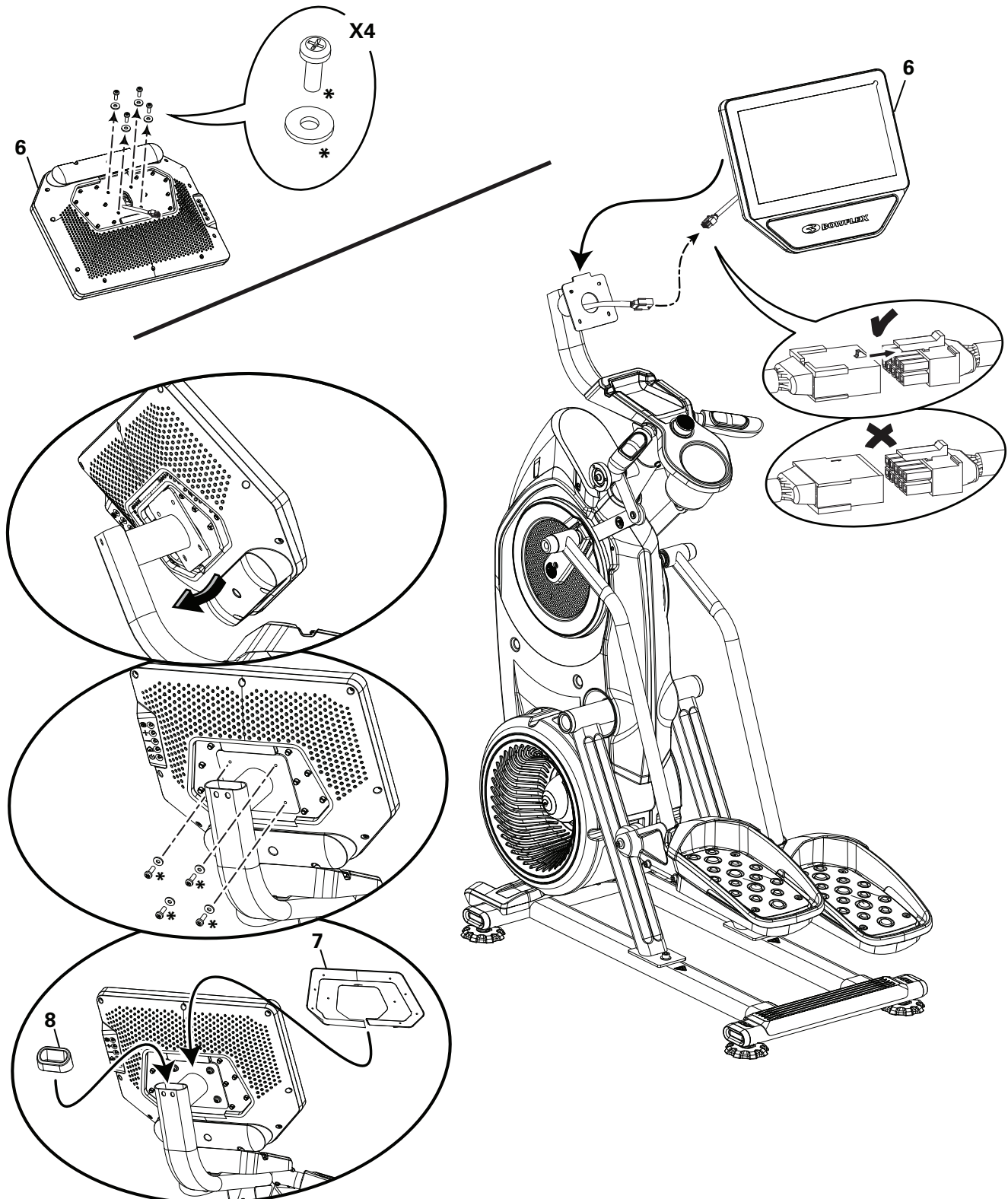
9. Coupez l'attache mono-usage d'expédition qui maintient les câbles, connectez les câbles et fixez l'assemblage de guidon statique et la monture à plateau

AVIS : Ne laissez pas les câbles tomber dans l'ensemble cadre. Ne coupez pas ni ne coincez les câbles de la console. Veillez à ce que les connecteurs de câble soient bien branchés. Une fois que toute la visserie a été serrée à la main, serrez-la complètement à l'aide d'une clé hexagonale de 5 mm.



10. Enlevez le couvercle de console arrière et la quincaillerie de l'assemblage de la console. Connectez les câbles et placez la console sur le guidon statique. Après avoir poussé les excès de câble dans le guidon statique, tournez l'assemblage de la console vers le bas et fixez-le au guidon statique

*AVIS : Ne coupez pas ni ne coinciez les câbles. Veillez à ce que les connecteurs de câble soient bien branchés. * La quincaillerie ne se trouve pas sur la carte de visserie.*

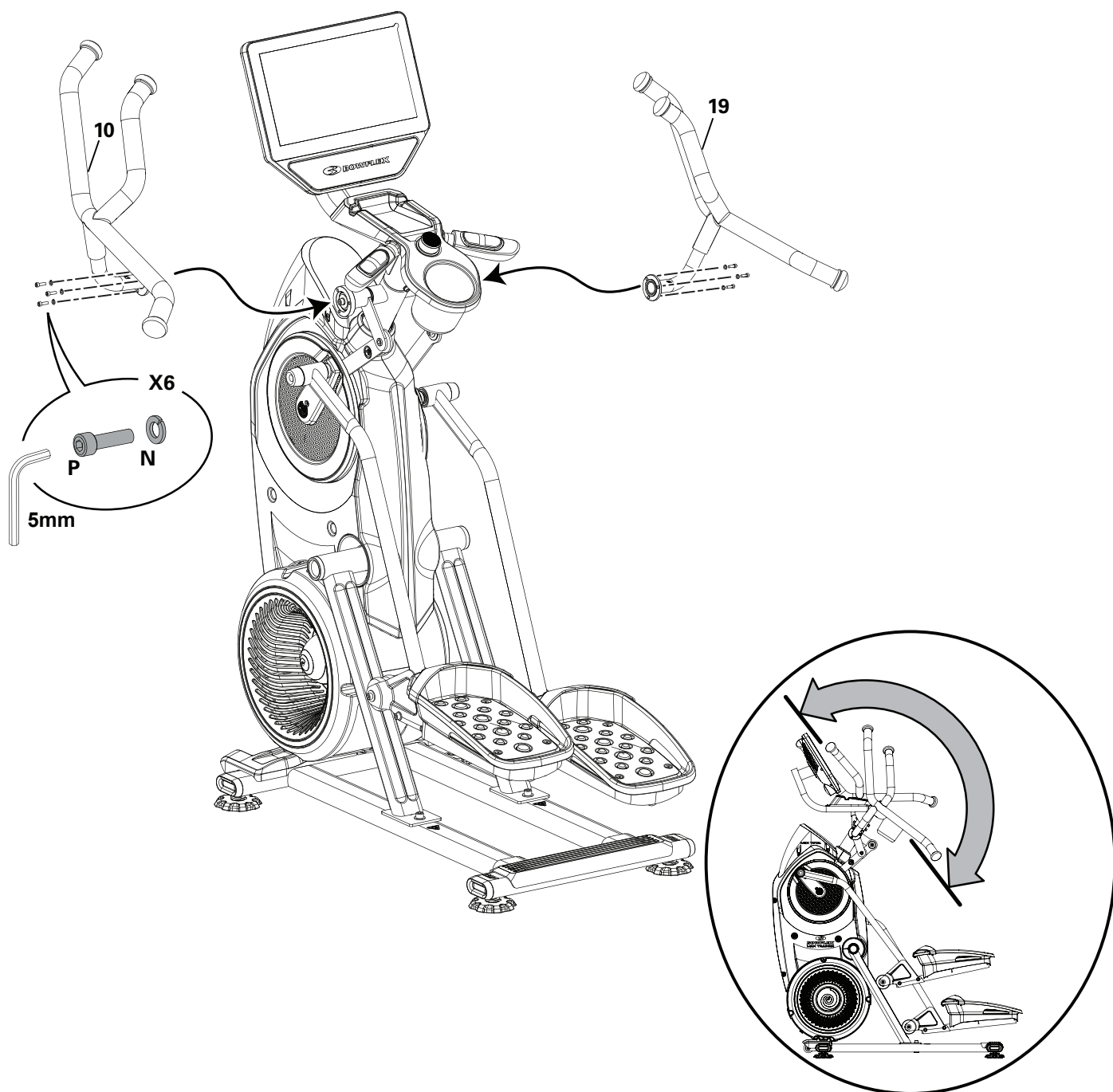


11. Fixez le guidon supérieur à l'ensemble cadre

! Notez/Sachez que les pédales et le guidon supérieur sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également.

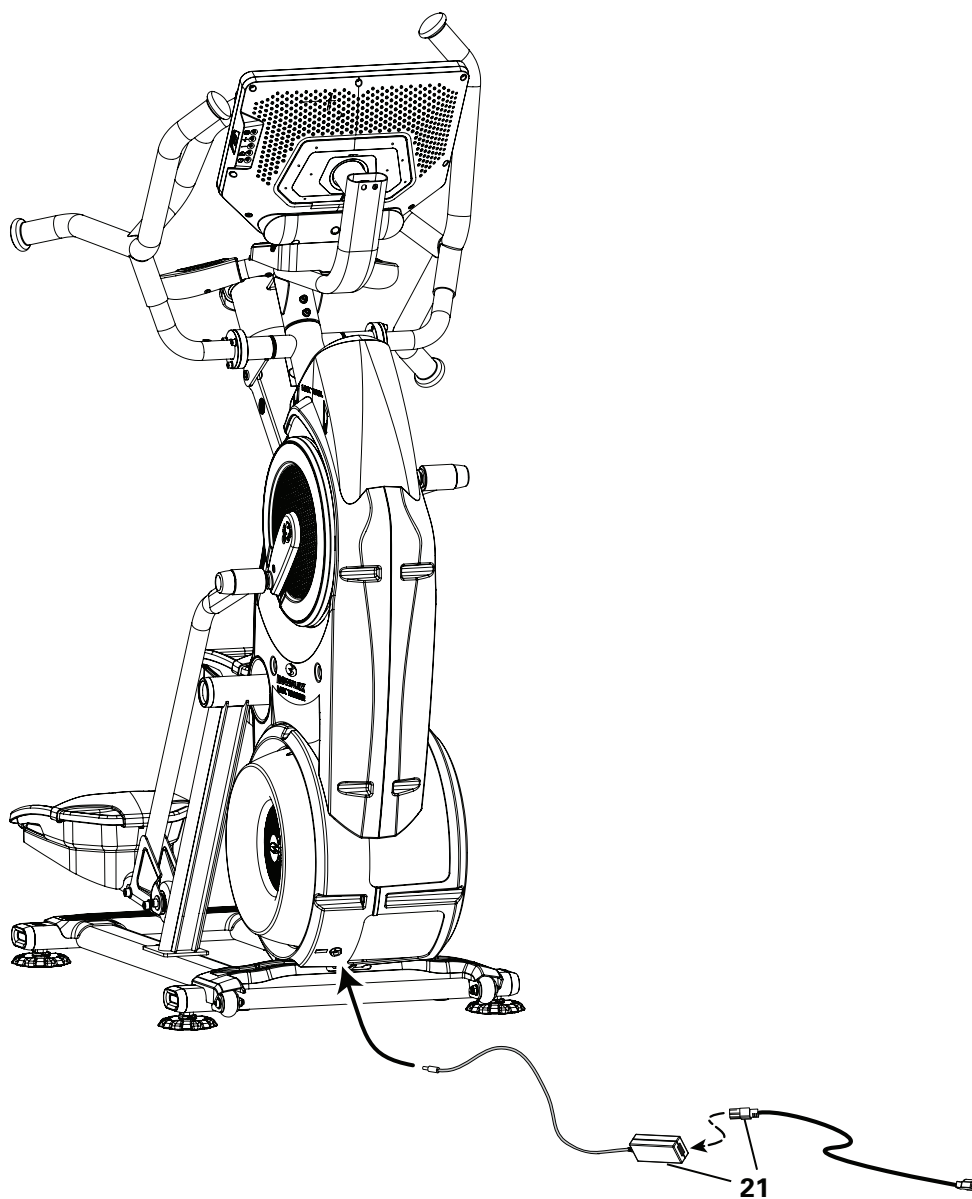
Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVIS : Veillez à fixer le guidon supérieur afin qu'il se trouve à portée d'utilisation de l'utilisateur.



12. Branchez l'adaptateur c.a. sur l'ensemble cadre

AVIS : Veillez à utiliser la fiche d'adaptateur c.a. appropriée selon votre région.



13. Configurez votre appareil

- a. Lorsque l'appareil est branché à une prise murale qui fonctionne, l'appareil démarre et la DEL d'état s'allume.

Remarque : La console pourrait se mettre en veille si elle ne reçoit pas de commande. Touchez l'écran de la console pour réveiller l'appareil.

- b. L'appareil se met en marche et affiche l'écran de Welcome - Connect Wifi (bienvenue – connexion Wifi). Tapez sur Connect.

Remarque : Une connexion Wifi est nécessaire pour utiliser votre appareil Bowflex^{MC}. Si vous n'avez pas de connexion Wifi, communiquez avec un représentant Bowflex^{MC} ou un distributeur de votre localité immédiatement pour obtenir de l'aide.

- c. La console affichera la liste de connexions Wifi utilisables. Tapez sur la connexion Wifi voulue et saisissez le mot de passe. Tapez sur Connect.

- d. La console essaiera la connexion Wifi et s'y connectera.

Si la console affiche un écran Update Available (mise à jour proposée), tapez sur le bouton Agree (accepter). La console actualisera le logiciel.

- e. Lorsqu'une connexion Wifi est établie, tapez sur Back.

- f. La console ouvrira l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. Tapez sur Get Started (commencer).

- g. La console affichera l'écran d'options. Choisissez Log In (connexion) ou Create Account (création de compte). Suivez les invites pour enregistrer votre nouvel appareil. Lorsque l'enregistrement est effectué, votre appareil d'entraînement est prêt.

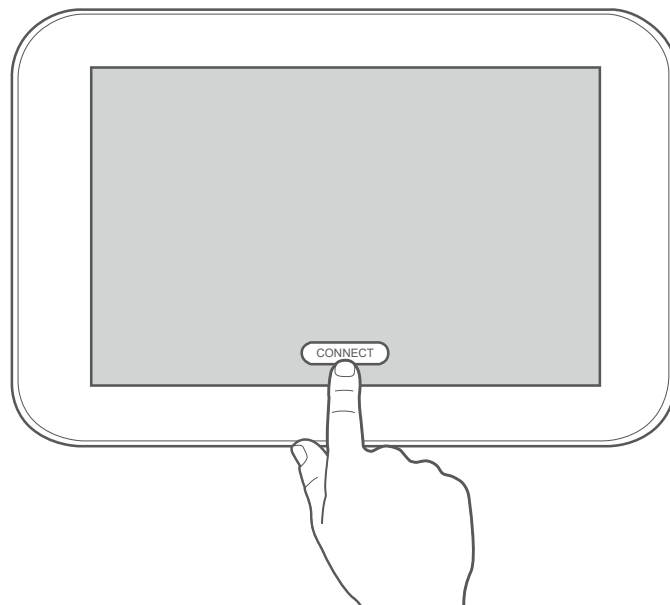
Remarque : L'appareil Bowflex^{MC} doit être inscrit à l'aide d'une connexion

Wifi. Après l'inscription et la configuration initiales, l'appareil

peut s'utiliser sans connexion Wifi. Cependant, seules les séances d'entraînement et fonctions de base pourront s'utiliser.

L'accompagnement personnalisé, les séances d'entraînement personnalisées, les courses immersives en extérieur virtuel Explore The World^{MC} et les vidéos de séance d'entraînement dirigées ne sont offertes qu'avec un abonnement* JRNY^{MC} et au moyen d'une connexion Wifi*.

- h. La console affichera l'écran Just for You. L'écran vous invitera à faire une séance d'entraînement d'évaluation de la forme physique afin d'obtenir une séance d'entraînement personnalisée*. Vous pouvez aller à l'onglet Learn (apprendre) pour vous renseigner sur vos options.



14. Inspection finale

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

Remarque : ôtez les protections de la console.

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

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

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

Déplacement de l'appareil

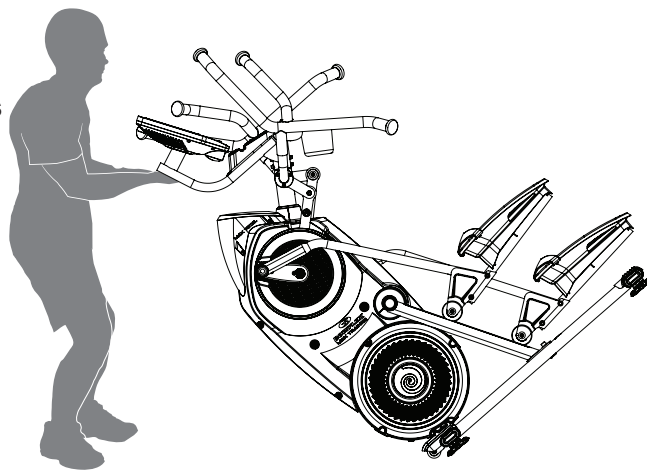
! L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes selon leur habileté physique et leur capacité. Veillez à ce que les personnes qui déplacent l'appareil aient la condition/forme physique et la capacité de le faire sans danger.

1. Saisissez le guidon Aéro et inclinez avec précaution l'appareil vers vous sur les roulettes de transport. Ne saisissez pas l'étagère média.

! Faites/Portez attention au guidon et au poids de l'appareil avant d'incliner ce dernier.

2. Poussez l'appareil en place.

3. Abaissez avec précaution l'appareil en place.



AVIS : Déplacez l'appareil avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque peut perturber le fonctionnement de l'ordinateur.

Mise à niveau de l'appareil

L'appareil doit être mis à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si l'ensemble rail est légèrement écarté du sol. Réglage :

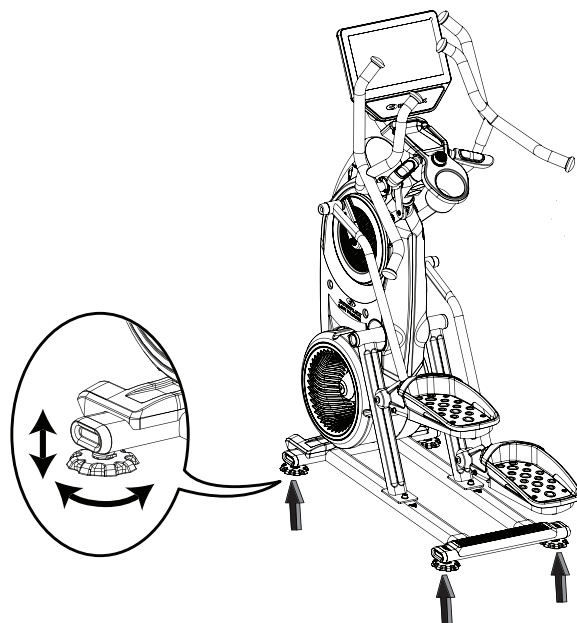
1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.

2. Desserrez les contre-écrous et réglez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis et en contact avec le plancher.

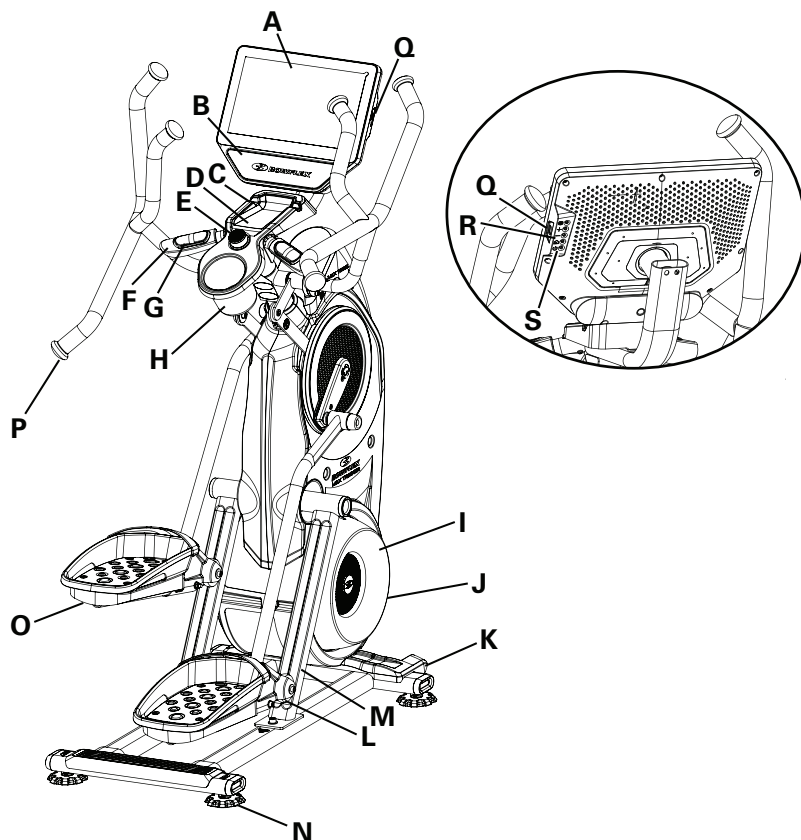
! Ne réglez pas les patins réglables à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

3. Resserrez les contre-écrous.

! Assurez-vous que l'appareil est nivelé et stable avant de l'utiliser.

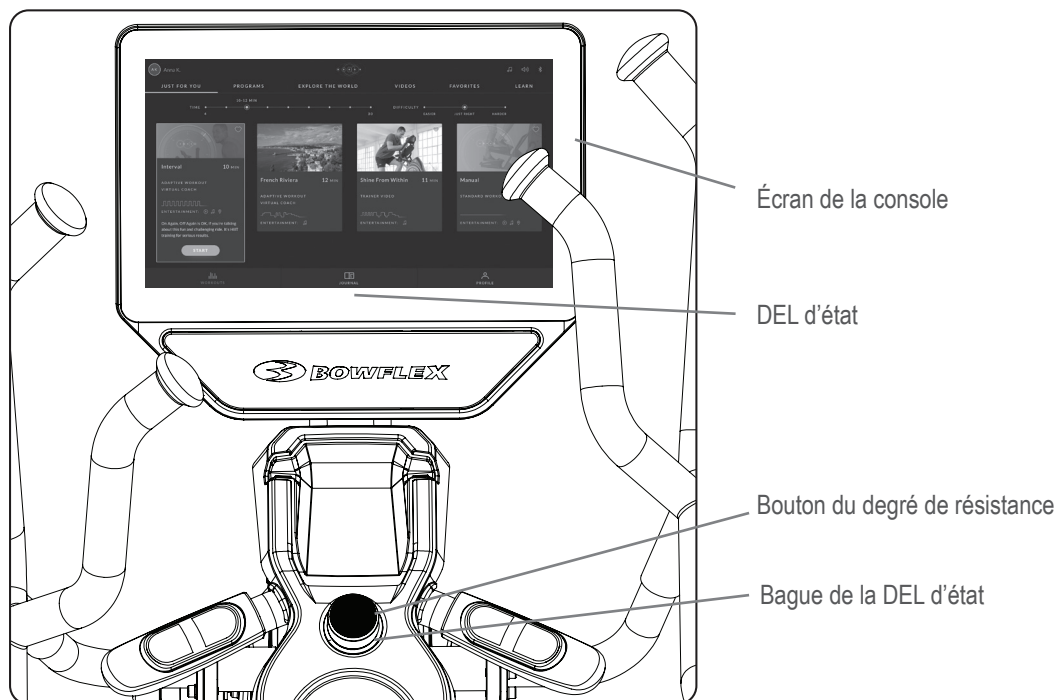


A	Console
B	Haut-parleurs
C	Encoche pour appareils de média / divertissement
D	Plateau
E	Bouton du degré de résistance
F	Guidon statique
G	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC)
H	Porte-bidon/Porte-bouteille d'eau / Plateau
I	Ventilateur de résistance
J	Connecteur électrique
K	Roulette de transport
L	Rouleau
M	Ensemble rail
N	Patin réglable
O	Pédale
P	Guidon dynamique
Q	Port USB
R	Bouton Volume
S	Bouton Marche/Arrêt
T	Connectivité Bluetooth® (non illustré)

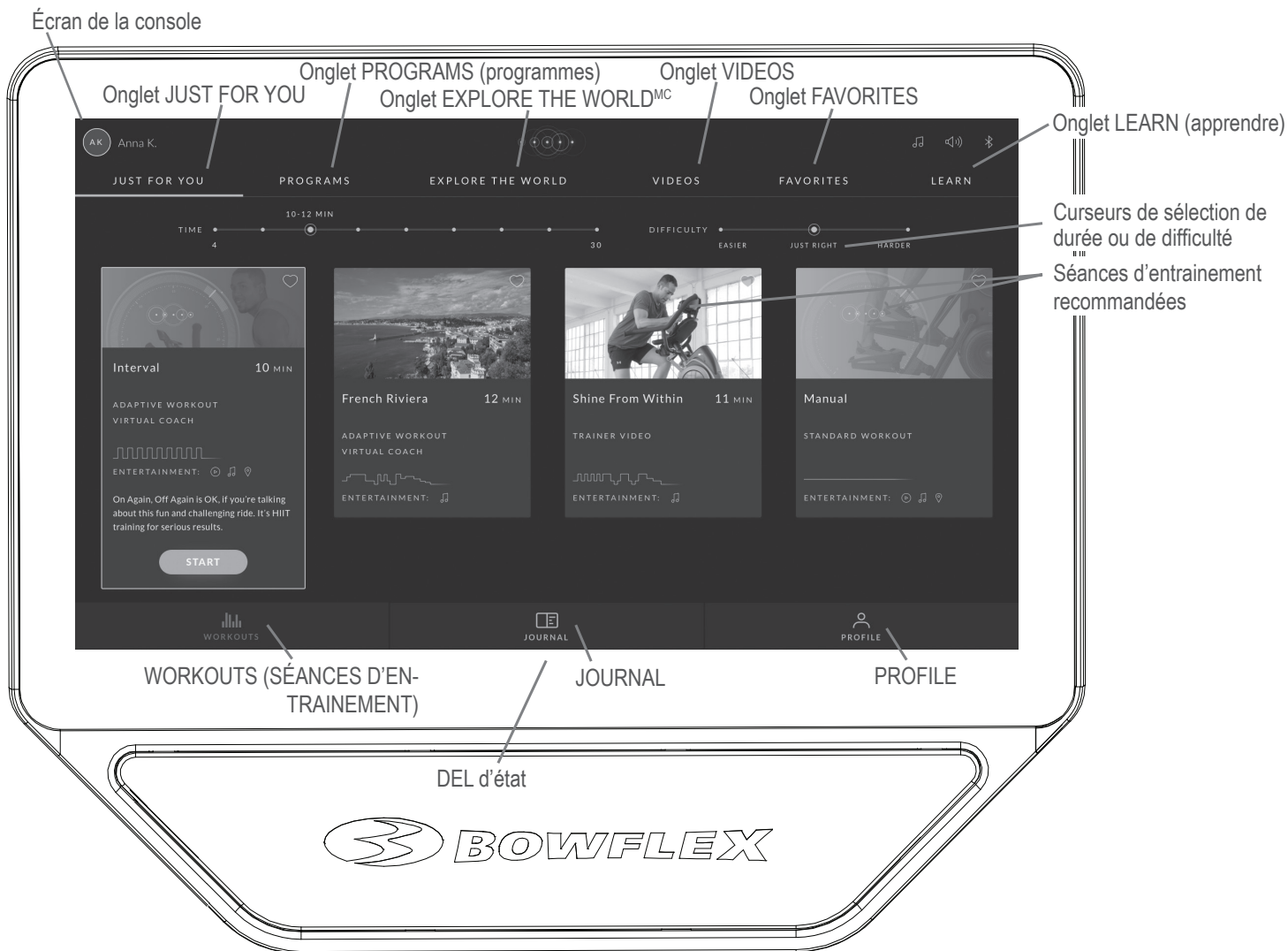


⚠ AVERTISSEMENT

Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.



Console



Vous pouvez accéder à votre abonnement* JRNY^{MC} à l'aide de la console de cet appareil Bowflex^{MC}. L'abonnement JRNY^{MC} vous procure des séances d'entraînement guidées adaptées à vos capacités, affichées commodément sur votre console et un accompagnement personnalisé virtuel oral convivial conçu pour vous appuyer dans votre parcours vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique.

Remarque : Les utilisateurs sans abonnement* JRNY^{MC} pourraient se trouver en présence de contenu désactivé ou bloqué.

L'accompagnement personnalisé, les séances d'entraînement personnalisées, les courses immersives en extérieur virtuel Explore The World^{MC} et les vidéos de séance d'entraînement dirigées ne sont offertes qu'avec un abonnement JRNY^{MC} et au moyen d'une connexion Wifi. Les séances d'entraînement se trouvent à l'onglet Programs (programmes), Workouts, à l'onglet Explore the World^{MC} et à l'onglet JUST FOR YOU.

Écran de la console

La page d'accueil qui s'affiche à l'écran de la console comprend un accès commode aux fonctions de base, comme les programmes d'entraînement manuels ou standard. Tout cela peut se contrôler en touchant simplement l'écran. Il vous suffit de toucher l'écran pour faire un choix, commencer une séance d'entraînement ou simplement mettre la console en marche.

Remarque : Les boutons à l'arrière de la console servent à la réinitialisation des paramètres d'usine et à la restauration. Ils ne sont pas destinés à l'utilisation du client. Le bouton de mise en marche éteint le rétroéclairage de la console, de sorte qu'elle semble éteinte, mais les composants électroniques fonctionnent encore.

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

Onglet JUST FOR YOU


Après avoir ouvert une session, l'onglet Just For You est l'écran de départ, ou écran d'accueil, de votre appareil. Les options de séance d'entraînement adaptable et les vidéos éducatives sont présentées ici, pour vous encourager pendant votre parcours relatif à la condition physique. Tapez sur les options offertes pour en savoir davantage et pour commencer la séance d'entraînement.

Remarque : Vous pouvez profiter des curseurs de sélection Time (durée) et Difficulty (difficulté) pour régler la séance d'entraînement recommandée. Les utilisateurs sans abonnement haut de gamme* ne verront que le curseur de sélection Time (durée).

Onglet PROGRAMS (programmes)

L'onglet PROGRAMS (programmes) donne accès à toutes les séances d'entraînement adaptables (avec ou sans accompagnement personnalisé virtuel oral)*, ainsi que les programmes d'entraînement standard.


Remarque : Seules les séances d'entraînement et fonctions de base pourront s'utiliser sans connexion Wifi.

 **Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plateforme qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.**

Onglet EXPLORE THE WORLD^{MC}

Les séances d'entraînement Explore The World^{MC} vous permettent de courir dans des endroits en extérieur virtuel, l'angle de la plateforme de marche se réglant selon le terrain.

Remarque : Il faut une connexion Wifi pour suivre les séances d'entraînement Explore The WorldTM.

 **Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plateforme qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.**

Onglet VIDEOS

L'onglet Videos fournit des vidéos d'entraînement dirigé par des entraîneurs*, classées par ordre de difficulté et par ordre de durée.

Onglet FAVORITES

Accès rapide à votre contenu favori. Pour ajouter une option à votre onglet FAVORITES, tapez sur l'icône à cœur situé au coin supérieur droit.

Onglet LEARN (apprendre)

Fournit des vidéos éducatives et des renseignements sur les caractéristiques principales concernant la condition physique.


Séances d'entraînement recommandées

Les séances d'entraînement recommandées sont fondées sur votre condition physique courante, les séances d'entraînement passées, la durée sélectionnée et les paramètres sur la difficulté. Tapez sur une carte de séance d'entraînement suggérée pour en compléter la description

Remarque : Les utilisateurs sans abonnement* JRNYTM ne verront que le curseur de sélection Time (durée).

WORKOUTS (SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)

L'onglet Workouts (séances d'entraînement) rassemble toutes les séances d'entraînement et vidéos éducatives disponibles.

 **Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plateforme qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.**

JOURNAL

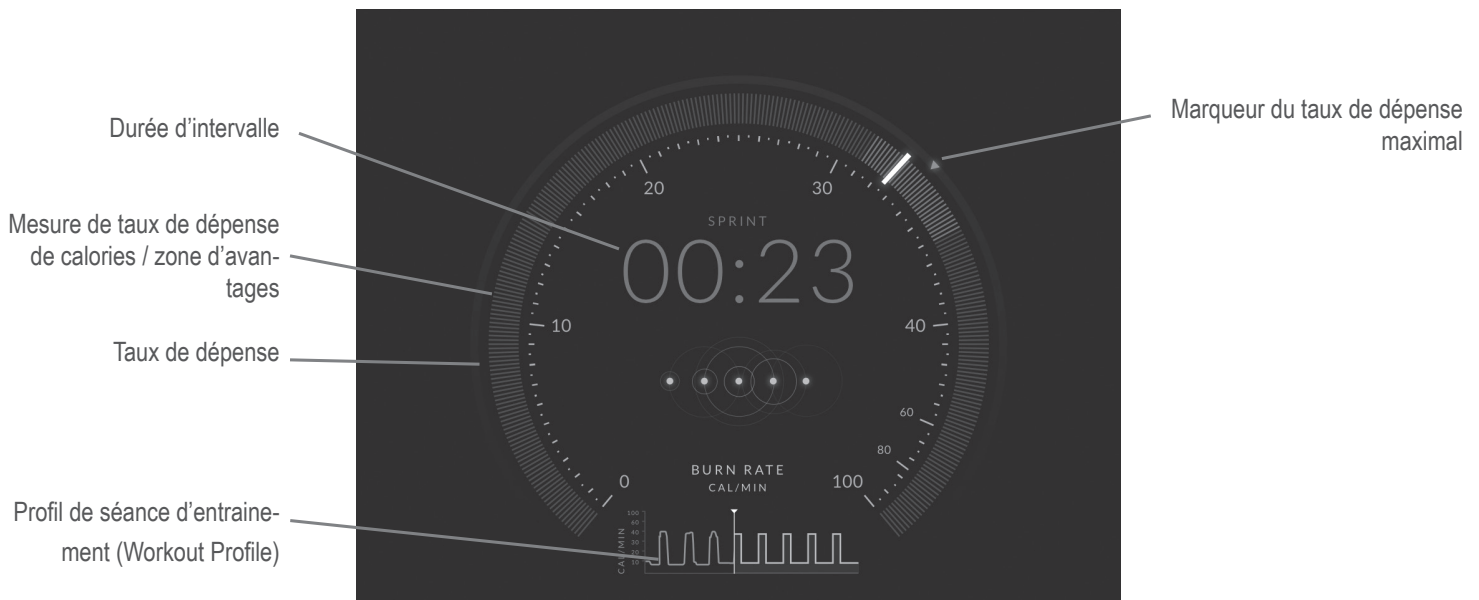
Affiche le résumé des séances d'entraînement (aperçu), les séances d'entraînement passées et les prix d'excellence de l'utilisateur dont le profil est sélectionné.

PROFILE

Affichez et modifiez les renseignements de votre profil d'utilisateur, les paramètres et l'abonnement JRNY^{MC}.

DEL d'état et Bague de la DEL d'état

La DEL d'état et la bague de la DEL d'état indiquent l'état d'activation et de démarrage/fonctionnement de la console (la DEL est allumée), ou si la console présente une erreur (la DEL clignote rapidement). Pour réinitialiser la console lors d'une erreur, débranchez l'appareil du secteur pendant 30 secondes et branchez-le de nouveau.



Durée d'intervalle

La durée d'intervalle indique le temps qu'il reste à l'intervalle courant (durée du sprint, de la récupération ou de la totalité de la séance d'entraînement).

Mesure de taux de dépense de calories / zone d'avantages

La mesure du taux de dépense de calories indique combien de calories sont dépensées par minute. Ce taux est une fonction de l'intensité, qui dépend de la vitesse et de l'inclinaison courantes. À mesure que ces valeurs augmentent, le taux de dépense augmentera.

La mesure de la zone d'avantages sera affichée pendant les séances en mode standard ou manuel, avec trois zones suggérées : Brulage des graisses, endurance et performance.

Profil de séance d'entraînement (Workout Profile)

Le profil de séance d'entraînement (Workout Profile) est une représentation de la séance d'entraînement (indiquant l'intensité). Plus la ligne du profil est élevée, plus la séance d'entraînement est intense.

Plage de taux de dépense cibles

La plage de taux de dépense cibles est un guide d'entraînement en fonction du profil de l'utilisateur sélectionné. Une plage de trois taux de dépense cibles s'active lors d'une séance d'entraînement à intervalles. L'intensité de la plage est basée sur la séance d'entraînement affichée.

Remarque : Pour obtenir un taux de dépense de calories et une suggestion de plage cible plus exacts, assurez-vous d'accomplir une séance d'entraînement d'évaluation et de tenir le profil d'utilisateur à jour.

 **La plage cible est un niveau d'entraînement suggéré, et ne doit être suivie que si votre degré de condition physique le permet.**

Au cours d'une séance d'entraînement à intervalles, la plage Sprint sera celle des segments rouges, et la plage Recover (récupération), celle des segments bleus.

Marqueur du taux de dépense maximal

Le marqueur du taux de dépense maximal indique le plus haut taux de dépense de calories atteint au cours de la séance d'entraînement en cours.

Barre de mesure

12:31 TIME	4/8 INTERVAL	101 CALORIES	32 CAL/MIN BURN RATE	107 RPM HEART RATE	78 RPM	6 RESISTANCE
---------------	-----------------	-----------------	-------------------------	-----------------------	-----------	-----------------

Durée

Fait le décompte en minutes et en secondes de la durée totale de votre entraînement (par ex., 15:42 minutes).

Interval (intervalle)

Pendant une séance d'entraînement à intervalles, cette mesure indique l'intervalle actif courant et le nombre total d'intervalles de cette séance d'entraînement. Chaque intervalle d'entraînements possède un segment sprint et récupération.

Calories

Calories compte le nombre de calories de votre séance d'entraînement

Taux de dépense

La mesure du taux de dépense de calories indique combien de calories sont dépensées par minute. Ce taux est une fonction de l'intensité, qui dépend de la vitesse et de l'inclinaison courantes. À mesure que ces valeurs augmentent, le taux de dépense augmentera.

Affichage de la fréquence cardiaque (Heart Rate)

La mesure de la fréquence cardiaque montre le nombre de battements par minute. L'icône en forme de cœur clignote pour atteindre le rythme. Lors d'une lecture stable, l'icône s'allume.

 **La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**

RPM (tr/min)

RPM (tr/min) indique le nombre actuel de révolutions par minute, soit la vitesse des pédales.

Résistance

La Resistance (résistance) indique le degré de résistance actuel. Plus le degré de résistance est élevé, plus il est difficile d'actionner les pédales.

Utilisation de l'appli Bowflex™ JRNY™ sur votre appareil portable (en option)

Bien que vous ayez accès aux renseignements complets concernant votre séance d'entraînement avec votre abonnement JRNY^{MC} sur la console, vous pouvez aussi y avoir accès à distance à l'aide de votre propre appareil. Téléchargez simplement l'appli JRNY^{MC} sur votre appareil pour accéder à votre abonnement JRNY^{MC}.

1. Téléchargez l'appli appelée « Bowflex™ JRNY™ App ». L'appli est offerte dans Google Play^{MC} et App Store.

Remarque : Pour la liste complète des appareils compatibles, consultez les détails de l'appli à App Store ou Google Play^{MC}.

2. Suivez les directives de l'appli pour la synchroniser votre appareil avec votre compte Bowflex^{MC} JRNY^{MC}.

Lorsque vous avez accès à votre compte grâce à votre appareil et à votre abonnement* JRNY^{MC}, vous pouvez examiner les séances d'entraînement, l'accompagnement personnalisé, et les séances d'entraînement à venir.

Recharge USB

Si un appareil USB est branché au port USB, le port tentera de charger l'appareil. L'alimentation fournie depuis le port USB pourrait ne pas suffire à faire fonctionner l'appareil et à le charger en même temps.

Cardiofréquencemètre à connectivité Bluetooth^{MD}

Votre appareil d'entraînement est conçu de manière à capter un signal provenant d'un cardiofréquencemètre Bluetooth^{MD}. Observez les directives qui accompagnent votre cardiofréquencemètre Bluetooth^{MD}.

 **Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle Bluetooth^{MD} ou autre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD}.**

Remarque : Veillez à retirer la pellicule protectrice (s'il y en a) du cardiofréquencemètre avant de l'utiliser.

Brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD}

Un brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD} accompagne votre appareil d'entraînement. Pour utiliser le brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD}, suivez les directives qui l'accompagnent.

 **Si vous avez un stimulateur cardiaque ou quelque autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un brassard Bluetooth^{MD} ou quelque autre cardiofréquencemètre Bluetooth^{MD}.**

Remarque : Veillez à retirer la pellicule protectrice (s'il y en a) du cardiofréquencemètre avant de l'utiliser.

1. Installez le brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD} dans la partie supérieure de votre avant-bras.
2. Confirmez que Bluetooth^{MD} est actif sur l'appareil. Si l'icône Bluetooth^{MD} est bleue, elle est active.

Si l'icône est rouge, Bluetooth^{MD} doit être activée. Pour activer Bluetooth^{MD} :

- a. Tapez sur l'icône Bluetooth^{MD}.
- b. Tapez sur « Manage Bluetooth^{MD} » (gérer Bluetooth^{MD}).
- c. Faites glisser l'option de « OFF » à « ON ».
- d. Tapez sur Back (retour) pour sortir.

3. Une fois prêt à commencer l'exercice, démarrez votre séance d'entraînement.

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

- Appuyez sur le bouton On/Off (marche/arrêt) à voyant DEL du brassard de fréquence cardiaque. Veillez à n'appuyer sur le bouton On/Off (marche/arrêt) qu'une seule fois.
- Pendant votre séance d'entraînement, le brassard de fréquence cardiaque pourrait prendre jusqu'à 60 secondes pour se connecter. Lorsque l'appareil de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD} est connecté, son icône s'affiche en même temps que votre fréquence cardiaque.



Remarque : Le brassard ne peut se connecter qu'une seule fois à une séance d'entraînement active. Si le bouton On/Off (marche/arrêt) est appuyé après la connexion, la séance d'entraînement doit être recommencée.

Audio Bluetooth^{MD} (entrée ou sortie)

Votre appareil intelligent peut envoyer l'audio aux haut-parleurs de la console grâce à une connexion Bluetooth^{MC}. L'appareil peut aussi envoyer l'audio de la console à votre dispositif Bluetooth^{MC} (comme un casque d'écoute Bluetooth^{MC}).

Remarque : La bande sonore Bluetooth^{MC} ne peut être diffusée que dans une seule direction (entrée ou sortie) à la fois.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CFC sont les pièces en acier inoxydable des guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, mais non trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs afin que la console puisse détecter le pouls. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pouls stables, votre pouls s'affichera.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, immobilisez vos mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter le signal de votre fréquence cardiaque :

- Le mouvement des muscles du haut du corps (y compris les bras) produit un signal électrique (artefact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Les callosités et la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et affaiblir le signal.
- Certains signaux d'électrocardiogramme (ECG) produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essayez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.



La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Calculs de la fréquence cardiaque

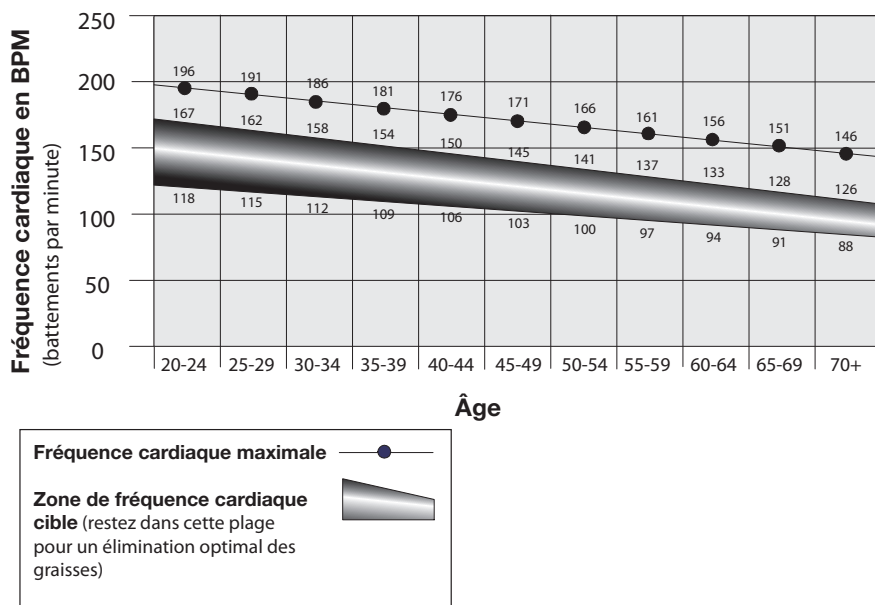
La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ un BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge pourraient avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Comme la condition physique varie selon les personnes, votre zone de fréquence cardiaque pourrait être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus vous conservez votre fréquence cardiaque cible longtemps, plus votre organisme élimine de graisses.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



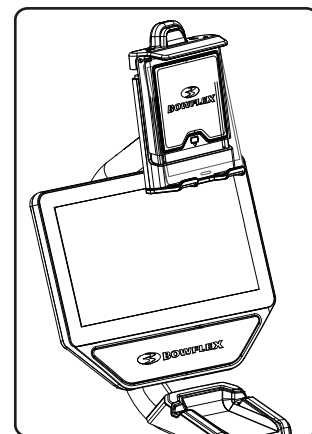
Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale pourrait être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : Comme pour tous les programmes d'entraînement et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Support média (accessoire en option)

Un accessoire optionnel peut être ajouté à votre appareil d'entraînement pour tenir des médias supplémentaires au-dessus de la console. Le support média se fixe facilement à votre appareil, qui ajoute de la place pour des médias ou des appareils.

Pour commander le Support média optionnel, communiquez avec le Service à la clientèle (achat fait aux É.-U./au Canada) ou un distributeur de votre localité (achat hors des É.-U./du Canada).



Notions de base de l'entraînement physique

Fréquence

Pour maintenir un bon état de santé, perdre du poids et améliorer votre endurance cardiovasculaire, utilisez l'appareil cardio Bowflex Max Trainer™^{MC} au moins trois fois par semaine pendant 14 minutes chaque jour.

Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou lorsque vous reprenez un programme d'exercices régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de terminer une période de 14 minutes d'exercices continue, commencez par 5 à 10 minutes, puis augmentez la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous atteigniez 14 minutes au total.

Si vous avez un emploi du temps chargé et que vous n'êtes pas en mesure d'intégrer 14 minutes d'exercices continus dans votre horaire, essayez d'accumuler 14 minutes en exécutant plusieurs entraînements plus courts pendant la journée. Par exemple, 7 minutes le matin et 7 minutes le soir. Cela peut être une excellente façon de commencer votre entraînement cardio si vous n'avez pas l'habitude de suivre un entraînement intensif.

Un bon endroit pour commencer votre nouvelle routine d'exercice est d'effectuer la séance d'évaluation de la condition physique sur la machine Bowflex™ Max Total™. L'entraînement d'évaluation de la condition physique fournit votre niveau physique actuel, ce qui lui permet de créer des entraînements personnalisés* pour vous. Pour de meilleurs résultats, combinez vos entraînements sur votre appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC avec un programme de musculation à l'aide d'un gymnase résidentiel de Bowflex™/MC ou des haltères Bowflex™/MC SelectTech™/MC et suivez le Programme de perte de poids/Plan de perte de poids corporel Bowflex™/MC qui accompagne votre appareil.

Constance

Les emplois du temps chargés, les obligations familiales et les tâches quotidiennes rendent difficile l'intégration de périodes d'exercices régulières dans votre vie. Suivez ces conseils pour augmenter vos chances de réussite :

Planifiez vos entraînements de la même façon que vous planifiez vos réunions ou vos rendez-vous. Sélectionnez des journées et des heures précises chaque semaine et essayez de ne pas changer vos heures d'entraînement.

Prenez un engagement auprès d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un conjoint et encouragez-vous l'un l'autre pour demeurer sur la bonne voie chaque semaine. Laissez des messages de rappel amicaux afin de demeurer constant et de vous tenir responsable.

Rendez vos entraînements plus intéressants en alternant les entraînements continu/à l'état stable (une vitesse) et à intervalles (à vitesse variable). L'appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC est encore plus amusant lorsque vous y ajoutez ce type de variété.

Vêtements

Il est important de porter des chaussures et des vêtements appropriés, sûres/sécuritaires et confortables lorsque vous utilisez l'appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC, incluant :

- des chaussures athlétiques de marche ou de course à semelle de caoutchouc ;
- des vêtements d'exercice qui vous permettent de bouger librement et qui vous gardent confortablement au frais ;
- un soutien athlétique qui offre stabilité et confort.
- Une bouteille d'eau adaptée à l'exercice permettant une hydratation constante.

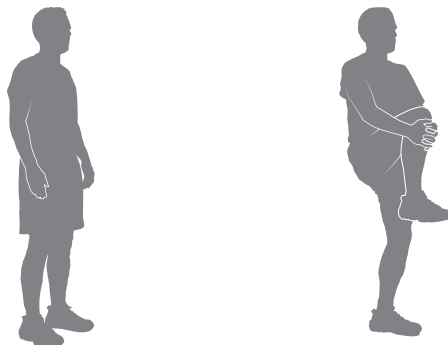
* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

Échauffement/Réchauffement *

Avant d'utiliser votre appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC, envisagez d'exécuter ces étirements de réchauffement/d'échauffement dynamiques qui vous aideront à préparer votre corps pour l'entraînement :

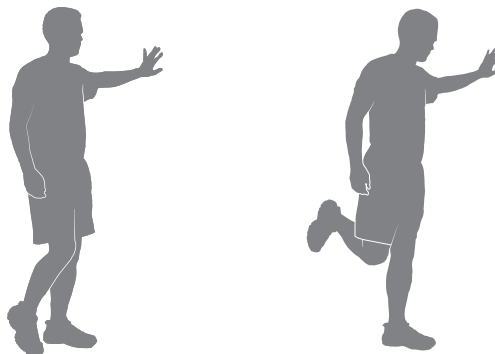
Étirement dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Ramenez un genou vers l'avant, puis en haut vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers la poitrine. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



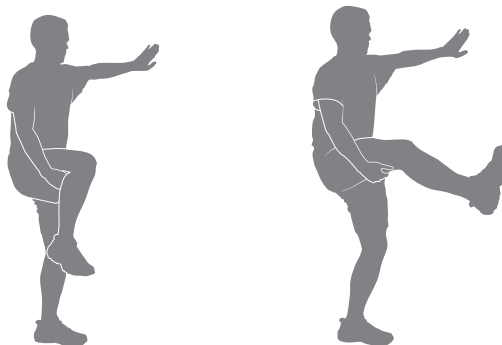
Flexion dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Élevez le talon d'un pied vers les fesses. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



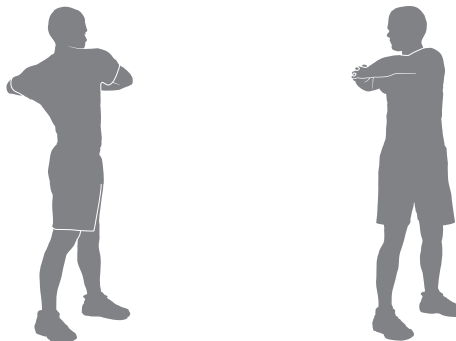
Coup de genou dynamique

Tenez-vous debout et soulevez une jambe, les mains à la hauteur des hanches, le genou fléchi. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Redressez le genou aussi loin qu'il est confortable de le faire. Relâchez l'étirement en fléchissant le genou. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Rotation dynamique

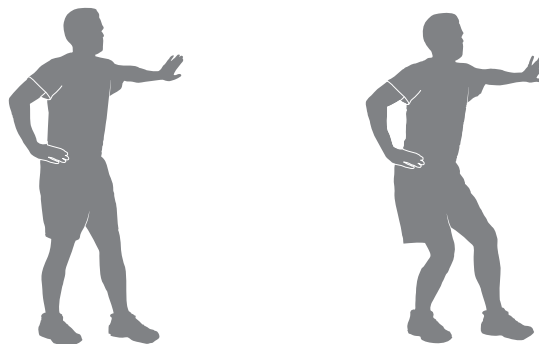
Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules. Fléchissez les coudes, les bras étirés sur les côtés. Faites une rotation de la partie supérieure de votre corps d'un côté, puis de l'autre, aussi loin qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence continue, contrôlée et fluide 10 à 20 fois.



* Source : Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com

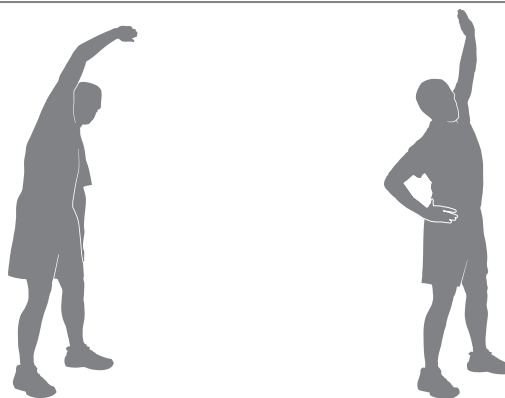
Flexion dynamique du genou, développé du talon

Tenez-vous debout, un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière, à la largeur des hanches et les pieds pointant vers l'avant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Fléchissez les deux genoux en plaçant votre poids sur le talon arrière. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Appuyez-vous à un mur ou sur un autre objet pour garder l'équilibre, au besoin.



Étirement dynamique latéral

Tenez-vous debout, les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis et les bras le long de votre corps. Étirez une main au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Puis étirez l'autre main du côté opposé. Utilisez l'autre bras pour soutenir le poids de votre corps à la cuisse, au besoin. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois.



Entraînements

Suivez ces directives pour vous familiariser avec un programme d'exercices hebdomadaire. Utilisez votre jugement et les conseils de votre médecin ou de votre professionnel en soins de santé pour trouver l'intensité et le niveau de vos entraînements.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, si vous êtes essoufflé ou si vous éprouvez une sensation de malaise./Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, ou si vous avez de la difficulté à respirer ou vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

L'entraînement à intervalles et l'entraînement continu/l'état stable sont deux types d'entraînements que vous pouvez faire sur votre appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC :

Entraînements continu/à l'état stable

L'entraînement continu/à l'état stable consiste à augmenter progressivement la vitesse de votre entraînement à une vitesse intense, mais confortable que vous pouvez maintenir pendant presque tout votre entraînement. Hausser votre fréquence cardiaque à l'intérieur de la zone de fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses pendant un entraînement complet peut être une excellente séance d'entraînement continu/à l'état stable. Par exemple, maintenir un taux de dépense de six calories par minute pendant un entraînement complet, sauf pendant l'échauffement et la récupération. Les entraînements à l'état stable vous permettent de bâtir la confiance, la résistance et l'endurance dans les exercices et ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire bien équilibré.

Entraînements à intervalles

L'entraînement à intervalles signifie que vous devez adapter votre vitesse plus rapidement ou plus lentement pendant une durée donnée afin d'augmenter ou de diminuer votre fréquence respiratoire, votre fréquence cardiaque et votre dépense de calories. Ce type d'entraînement vous permet de dépenser plus de calories qu'un entraînement standard dans un laps de temps plus court. À l'aide de l'affichage du taux de dépenses caloriques, vous pouvez régler l'intensité de votre entraînement rapidement afin d'atteindre vos objectifs.

L'appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC combine 8 segments SPRINT et 8 segments de REPOS pour créer un entraînement à intervalles. Au cours d'un segment SPRINT, efforcez-vous d'atteindre un niveau élevé de combustion de calories qui peut être répété pour les 8 segments. Puis, pendant les segments de REPOS, diminuez l'intensité et préparez-vous pour le prochain segment SPRINT. Ces changements extrêmes d'intensité, qui poussent votre corps vers un état d'épuisement, offrent le maximum d'avantages des séances d'entraînement à intervalles.

Les séances d'entraînement à intervalles offrent de la variété et servent à améliorer votre condition physique.

L'appareil cardio Bowflex™ Max Trainer™/MC est conçu pour amortir vos articulations et vos muscles et les entraînements continus/à l'état stable et par intervalles devraient être beaucoup plus confortables que marcher ou courir à l'extérieur sur une surface dure ou sur un tapis roulant.

Taux de post-dépense

À la fin d'un entraînement à intervalles intense, votre corps aura besoin de dépenser de l'énergie supplémentaire pour reconstituer les réserves de votre organisme. Cette énergie supplémentaire que votre corps utilisera correspond au taux de post-dépense, ou ECOPE (excès de consommation d'oxygène post-exercice). Le niveau de ce besoin supplémentaire d'énergie pour votre corps est directement lié à de nombreux facteurs. Certains de ces facteurs sont votre niveau de conditionnement physique, le niveau d'intensité de l'entraînement à intervalles, la durée de la privation d'oxygène au cours de l'entraînement et les efforts physiques durant la phase de récupération.

En résumé, votre corps peut dépenser d'autres calories après votre séance d'entraînement. Ainsi, après un entraînement intense à intervalles MAX, vous pourrez en ressentir les effets même des heures après la fin de la séance.

Journal d'entraînement

Utilisez ce journal pour faire le suivi de vos entraînements et de vos progrès. Le suivi de vos entraînements vous permet de demeurer motivé et de réaliser vos objectifs.

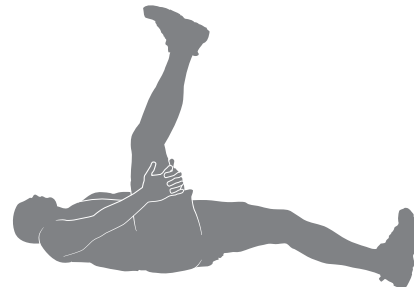
Date	Calories	Taux de dépense (moyen)	Durée	RPM (tr/min – moyen)	Fréquence cardiaque (moyenne)	Niveau (moyen)

Récupération *

Lorsque vous avez terminé d'utiliser votre appareil cardio, envisagez d'exécuter ces étirements de relaxation, qui permettent à votre corps de récupérer de l'entraînement et qui augmentent votre souplesse :

Élévation jambe allongée

Couchez-vous au sol sur le dos, les jambes légèrement fléchies. Soulevez une jambe vers le plafond en gardant le genou droit. Placez les mains (ou une sangle) autour de la cuisse et ramenez la jambe plus près de votre tête. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Gardez la tête au plancher et ne courbez pas la colonne vertébrale.



Flexion latérale du genou en position couchée

Couchez-vous au sol sur le côté et laissez reposer votre tête sur l'avant-bras. Fléchissez le genou supérieur et retenez la cheville avec la main du même côté, puis tirez le talon vers les fesses. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Couchez-vous de l'autre côté et répétez l'étirement avec l'autre jambe. N'oubliez pas de garder les genoux serrés l'un sur l'autre.

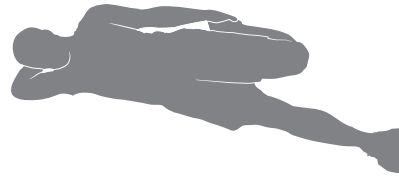
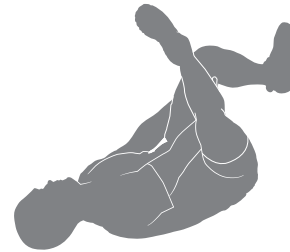


Figure en forme de quatre en position couchée

Couchez-vous au sol sur le dos, les jambes fléchies. Placez un pied croisé sur la cuisse de la jambe opposée dans une position de figure en forme de quatre. Agrippez la jambe au sol et tirez-la vers la poitrine. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.



Rotation en position assise

Asseyez-vous au sol et étirez les jambes droites devant vous, les genoux légèrement fléchis. Placez une main au sol derrière vous et l'autre main croisée sur la cuisse. Faites une rotation de la partie supérieure de votre corps d'un côté aussi loin qu'il est confortable de le faire. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez l'étirement de l'autre côté.



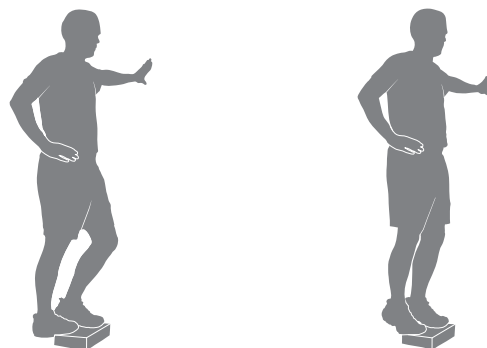
Figure en forme de quatre en position assise

Asseyez-vous au sol et étirez une jambe droite devant vous. Placez le pied de l'autre jambe croisée sur la cuisse dans une position de figure en forme de quatre. Déplacez la poitrine vers les jambes, en pivotant au niveau des hanches. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Servez-vous de vos bras pour soutenir le dos.



Chute dynamique du talon

Placez la plante d'un pied sur le rebord d'une marche ou d'un escalier. Placez l'autre pied légèrement devant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Abaissez le talon du pied arrière aussi loin qu'il est confortable de la faire en gardant le genou droit. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe



* Source : Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com

À quelle fréquence s'entraîner?

! Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, ou si vous avez de la difficulté à respirer ou vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- Trois fois par semaine pendant 14 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements et essayez de respecter le programme.

Remarque : Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou si vous reprenez un programme d'exercices régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de terminer une période de 14 minutes d'exercices continue, commencez par 5 à 10 minutes, puis augmentez la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous atteigniez 14 minutes au total.

Intensité de l'entraînement

Pour augmenter l'intensité de votre entraînement :

- Augmenter le nombre de tours de pédale par minute.
- Placez vos pieds plus loin vers l'arrière des pédales.
- Augmentez le niveau d'intensité et maintenez votre cadence en tours par minute, ou augmentez-la également.
- Utilisez les parties supérieure et inférieure de votre corps à différents niveaux.
- Changez l'endroit où vous saisissez la poignée du guidon pour solliciter d'autres parties du haut de votre corps.

Emplacement des mains (choix de saisie)

L'appareil d'entraînement est équipé de divers guidons qui permettent une variété de séances d'entraînement. Alors que vous effectuez votre séance de conditionnement physique, déplacez vos mains afin de cibler différents groupes musculaires.

! Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Veillez à prévoir les modifications de vitesse et du degré de résistance qui risquent d'arriver au cours de l'entraînement et à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.

Le guidon dynamique permet une variété d'exercices pour le haut du corps. Lors du démarrage, placez vos mains où elles sont le plus confortables et stables sur le guidon dynamique.

Le guidon statique sous la console peut aussi servir à ajouter de la stabilité au cours de l'entraînement et à indiquer votre fréquence cardiaque. Utilisez le guidon statique pour une séance d'entraînement concentré sur les jambes. Soyez attentif au mouvement du guidon dynamique pendant le conditionnement physique.

Monter sur votre appareil et en descendre

! Faites attention lorsque vous montez l'appareil ou en descendez.

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour vous maintenir.

Assurez-vous que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance de l'air avant de mouvoir quoi que ce soit sur l'appareil.


Pour monter votre appareil d'entraînement :

1. Faites mouvoir les pédales jusqu'à ce que la plus rapprochée se trouve à la position la plus basse.
2. Saisissez le guidon statique sous l'ensemble console.
3. Équilibrez-vous à l'aide du guidon statique, montez sur la pédale la plus basse et placez votre autre pied sur la pédale opposée.

Remarque : Le « creux de la vague » correspond au point où l'utilisateur est incapable de commencer un entraînement parce que les pédales ne bougent pas. Si cela se produit, saisissez sûrement le guidon statique et transférez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, se pencher légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

1. Positionnez la pédale dont vous voulez descendre à la position la plus élevée et immobilisez complètement l'appareil.

 **Cet appareil n'est pas équipé d'une roue libre. La vitesse de rotation des pédales doit être réduite de façon graduelle.**

2. Saisissez le guidon statique sous la console pour vous maintenir.
3. En mettant votre poids sur le pied le plus bas, dégagez le pied supérieur de l'appareil et posez-le sur le sol.
4. Descendez de l'appareil et relâchez le guidon statique.

Configuration initiale de la console

1. Lorsque l'appareil est branché à une prise murale qui fonctionne, l'appareil démarre et la DEL d'état s'allume.

Remarque : La console pourrait se mettre en veille si elle ne reçoit pas de commande. Touchez l'écran de la console pour réveiller l'appareil.

2. L'appareil se met en marche et affiche l'écran de Welcome - Connect Wifi (bienvenue – connexion Wifi). Tapez sur Connect.

Remarque : Une connexion Wifi est nécessaire pour utiliser votre appareil Bowflex^{MC}. Si vous n'avez pas de connexion Wifi, communiquez avec un représentant Bowflex^{MC} ou un distributeur de votre localité immédiatement pour obtenir de l'aide.

3. La console affichera la liste de connexions Wifi utilisables. Tapez sur la connexion Wifi voulue et saisissez le mot de passe. Tapez sur Connect.
4. La console essaiera la connexion Wifi et s'y connectera.

Si la console affiche un écran Update Available (mise à jour proposée), tapez sur le bouton Agree (accepter). La console actualisera le logiciel.


5. Lorsqu'une connexion Wifi est établie, tapez sur Back (retour).
6. La console ouvrira l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. Tapez sur Get Started (commencer).
7. La console affichera l'écran d'options. Choisissez Log In (connexion) ou Create Account (création de compte). Suivez les invites pour enregistrer votre nouvel appareil. Lorsque l'enregistrement est effectué, votre appareil d'entraînement est prêt.

Remarque : L'appareil Bowflex^{MC} doit être inscrit à l'aide d'une connexion Wifi. Après l'inscription et la configuration initiales, l'appareil peut s'utiliser sans connexion Wifi. Cependant, seules les séances d'entraînement et fonctions de base pourront s'utiliser. L'accompagnement personnalisé, les séances d'entraînement personnalisées, les courses immersives en extérieur virtuel Explore The World^{MC} et les vidéos de séance d'entraînement dirigées ne sont offertes qu'avec un abonnement* JRNY^{MC} et au moyen d'une connexion Wifi*.

8. La console affichera l'écran Just for You. L'écran vous invitera à faire une séance d'entraînement d'évaluation de la forme physique afin d'obtenir une séance d'entraînement personnalisée*. Vous pouvez aller à l'onglet Learn (apprendre) pour vous renseigner sur vos options.

Démarrage

1. Placez l'appareil d'entraînement dans votre espace d'entraînement.

 **Posez l'appareil sur une surface propre, dure et plane et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement. Un tapis de caoutchouc peut être installé sous l'appareil pour éviter la formation d'électricité statique et protéger le revêtement du sol.**

L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire pour déplacer

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez www.bowflex.com/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

l'appareil de manière sécuritaire.

2. Vérifiez que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance de l'air. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstruction.
3. Branchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale c.a. mise à la terre.

Remarque : Si la console ne se met pas en marche après avoir branché le courant, elle a peut-être besoin de se charger pour se mettre en marche. Chargez la console jusqu'à ce qu'elle puisse se mettre en marche.

4. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, suivez les instructions accompagnant le moniteur.
5. Pour monter sur l'appareil, déplacez les pédales jusqu'à situer la pédale la plus près de vous à la position la plus basse.



Faites attention lorsque vous montez l'appareil ou en descendez.

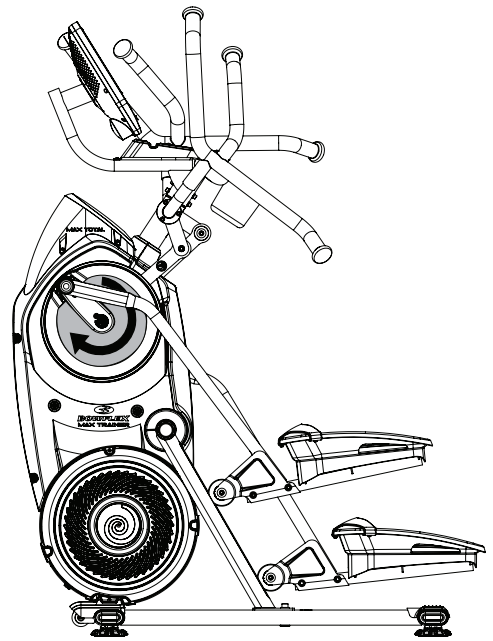
Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour vous maintenir.

6. Saisissez le guidon statique.
7. Équilibrez-vous à l'aide du guidon statique, montez sur la pédale la plus basse et placez votre autre pied sur la pédale opposée.

Remarque : Le « creux de la vague » correspond au point où l'utilisateur est incapable de mouvoir les pédales pour commencer un entraînement. Si cela se produit, saisissez sûrement le guidon statique et transférez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, se pencher légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

8. Vous êtes en passe d'entamer une séance d'entraînement.

Remarque : Lorsque vous utilisez l'appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} assurez-vous que les pattes bougent dans la direction indiquée sur le couvre-manivelle.



Mode de mise en marche / onglet Just For You

La console entrera en mode de mise en marche / onglet Just For You lorsqu'elle est branchée à une source d'alimentation et que l'interrupteur d'alimentation est fermé.

Arrêt automatique (mode veille prolongée)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage LCD/ACL ne fonctionne pas en mode veille prolongée.

Pause ou arrêt d'un entraînement

1. En tenant fermement les poignées, descendez des courroies et montez sur les repose-pieds situés de chaque côté de la plateforme de marche.
2. Appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour interrompre l'entraînement. Les courroies ralentiront pour s'arrêter complètement.


Remarque : Si une séance d'entraînement interrompu ne reprend pas dans les 5 minutes, l'appareil se met à l'arrêt et affiche les résultats de la séance d'entraînement.

3. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START (démarrer). Pour terminer votre entraînement, appuyez à nouveau sur PAUSE/STOP (pause/arrêt).
4. Après la séance d'entraînement, la console en affiche les résultats.
5. Tapez sur Continue.
6. La console passera à l'aperçu de la dernière séance d'entraînement de l'onglet Journal.

Mise hors tension et redémarrage de l'appareil

Remarque : Lorsqu'il est en marche, l'appareil Bowflex^{MC} vérifie s'il y a des mises à jour du logiciel en existence et les installe s'il y a lieu. Si l'appareil est éteint pendant un certain temps, il se peut qu'il essaie d'installer des mises à jour lorsqu'il est remis en marche.


1. Pour mettre l'appareil hors tension, mettez fin à la session de l'utilisateur à l'aide de la console.
2. Coupez l'alimentation à l'aide de l'interrupteur.
3. Débranchez le cordon d'alimentation de l'appareil.

 **Pour éviter que l'appareil fonctionne sans supervision, mettez toujours l'interrupteur en position ARRÊT, enlevez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant et de l'entrée d'alimentation de l'appareil. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.**

Pour redémarrer l'appareil :

1. Laissez l'appareil sans courant pendant au moins une minute.
2. Rebranchez le cordon d'alimentation à l'appareil.
3. Fermez l'interrupteur. L'appareil démarrera.

Lisez l'ensemble des directives d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

 **Le matériel doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaire. L'entretien régulier de l'appareil incombe à son propriétaire. Tout composant usé ou endommagé doit être réparé ou remplacé immédiatement. N'utilisez que les pièces fournies par le fabricant pour l'entretien et la réparation du matériel.**

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation sans surveillance/supervision, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez pendant 5 minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer ce dernier. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.

Quotidienne-ment : Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucune pièce n'est desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un linge humide, nettoyez la sueur de votre appareil et de la console après chaque utilisation.

Remarque : Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Chaque semaine : Vérifiez le bon fonctionnement des rouleaux. Essayez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un linge humide.

Appliquez du lubrifiant siliconé et essuyez les rails pour éliminer le bruit de rouleau.

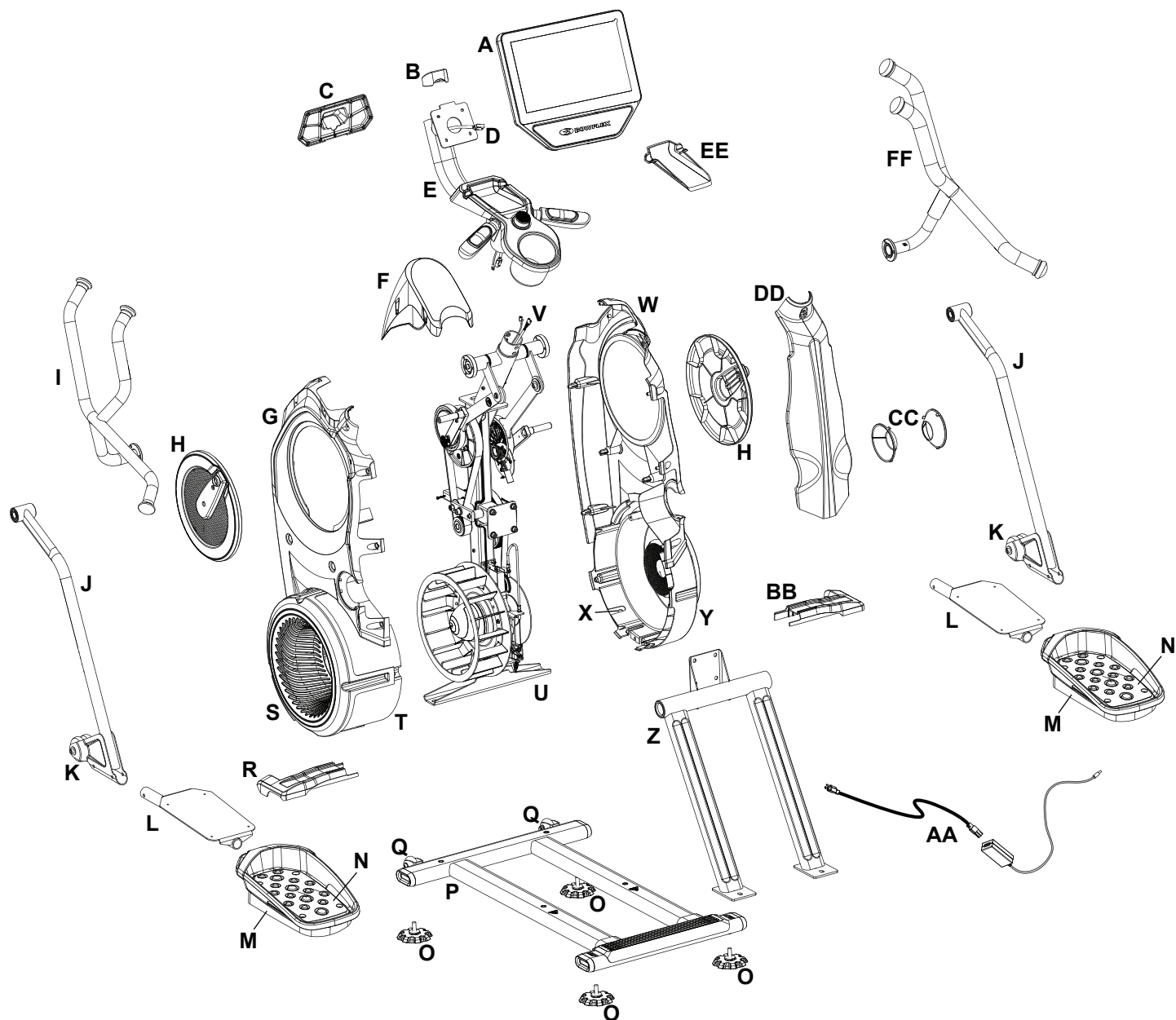
 **Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.**

Remarque : N'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Resserrez-les au besoin.

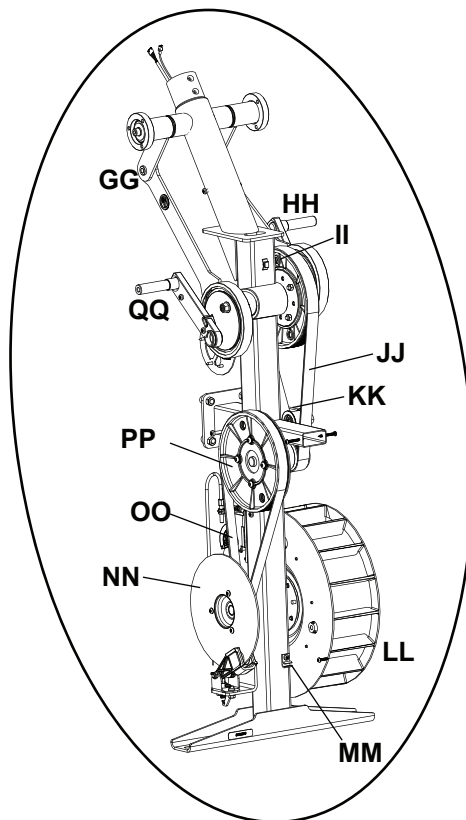
AVIS : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un linge doux pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas l'appareil avec un solvant à base de pétrole, un produit de nettoyage pour l'automobile ou un produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console lorsqu'elle est exposée à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Évitez l'accumulation d'humidité sur la console.

Pièces d'entretien




A	Assemblage de la console	L	Pédale	W	Enveloppe, droite
B	Capuchon de guidon statique	M	Semelle de pédale	X	Connecteur femelle
C	Couvercle arrière de la console	N	Semelle de garniture de pédale	Y	Épaulement, ventilateur droit
D	Faisceau de fils supérieur	O	Vérin	Z	Ensemble rail
E	Guidon statique	P	Stabilisateur	AA	Adaptateur c.a.
F	Épaulement supérieur	Q	Roulette de transport	BB	Épaulement stabilisateur, droit
G	Enveloppe, gauche	R	Épaulement stabilisateur, gauche	CC	Embout
H	Couvre-manivelle	S	Épaulement, ventilateur gauche	DD	Épaulement, arrière
I	Poignée de guidon dynamique, gauche	T	Encarts du ventilateur	EE	Monture à plateau
J	Patte	U	Ensemble cadre	FF	Guidon dynamique, droite
K	Rouleau	V	Faisceau de fils inférieur		

GG	Bras d'entrainement
HH	Manivelle gauche
II	Poulie d'entrainement, supérieure
JJ	Courroie d'entrainement
KK	Tendeur
LL	Assemblage du ventilateur
MM	Capteur de vitesse
NN	Frein à disque
OO	Courroie du ventilateur
PP	Poulie d'entrainement inférieure
QQ	Manivelle droite



Dépannage

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/l'appareil ne se met pas en marche	La console est en mode veille	Bougez le guidon pour réveiller la console.
	Adaptateur c.a.	Inspectez l'adaptateur c.a. pour détecter tout signe de fissure ou autres dommages. Remplacez l'adaptateur c.a. s'il est endommagé.
	Vérifier la prise électrique (de courant)	Vérifier que l'appareil est branché sur une prise de courant qui fonctionne.
	Vérifier les connexions à l'avant de l'appareil.	La connexion doit être ferme et non endommagée. Débrancher le connecteur et inspecter la prise femelle en cas de dommages. Rebranchez le connecteur dans la prise.
	Vérifier la DEL d'état et la Bague de la DEL d'état	Si la DEL d'état et la Bague de la DEL d'état sont : – sous tension (fixe), la console es met en marche. Pourrait prendre jusqu'à 3 minutes; – clignotement rapide : la console présente une erreur. Débranchez l'appareil pendant 30 secondes, puis rebranchez-la.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas endommagé	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas fissuré ou autrement endommagé. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
La résistance ne change pas lorsque le bouton du degré de résistance est tourné pendant la séance d'entraînement		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
	Vérifier l'intégrité du câble de données reliant les boutons de la console à la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas endommagé	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas fissuré ou autrement endommagé. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
Pas de lecture de la vitesse/ des tr/min; la console s'éteint (passe en mode veille) durant son utilisation		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
	Vérifier l'intégrité des câbles et des faisceaux de câbles (supérieur et inférieur)	Les câbles doivent tous être intacts. Si l'un des câbles/faisceaux de câbles est coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation de tous les câbles	Vérifier que les câbles sont tous bien branchés et orientés correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier le capteur de vitesse (retirer l'épaulement pour cela)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec les aimants et relié au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou le fil de connexion est endommagé.
		Si les tests ne révèlent aucun autre problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'appareil fonctionne, mais le capteur de fréquence cardiaque Bluetooth ^{MD} (FC) ne s'affiche pas	Appareil de FC compatible Bluetooth ^{MD}	Charger complètement l'appareil de FC et l'actionner. Veiller à ce que les pellicules protectrices des capteurs de FC aient été retirées. Assurez-vous que les capteurs touchent la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Piles de sangle de fréquence cardiaque	Si l'appareil FC a des piles remplaçables, installez-en de nouvelles (le brassard de fréquence cardiaque est fourni sans piles de rechange).
	Interférences	Éloigner l'appareil des sources d'interférence (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Bouton On/Off (marche/arrêt) à DEL	Pendant une séance d'entraînement, n'appuyez sur le bouton On/Off (marche/arrêt) qu'une seule fois pour mettre le brassard en marche.
	Remplacer le périphérique FC	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacer le périphérique FC.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
Impossible de mouvoir les pédales	Emplacements des pédales	Il est possible que les pédales soient au « creux de la vague ». Saisir sûrement le guidon statique et transférer votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, se pencher légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.
Le ventilateur ne tourne pas	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Retirer le matériel du ventilateur. Ne pas mouvoir les poignées, les pattes ou les pédales.  Noter que le ventilateur, les poignées, les pattes et les pédales sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Au besoin, retirer les épaulements pour faciliter le retrait. Ne pas faire fonctionner l'appareil tant que les épaulements ne sont pas réinstallés.
L'appareil oscille ou n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables jusqu'à ce que l'appareil soit nivelé.
	Vérifier la surface sur laquelle l'appareil est posé	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à utiliser	Visserie	Serrez fermement toute la visserie des bras des pédales et des bras des guidons.
Bruit de frottement à l'extérieur des épaulements pendant le fonctionnement	Embouts	Desserrez légèrement les embouts des bras de manivelle
Bruit de frottement métallique dans les épaulements pendant le fonctionnement	Support de frein	Le support de frein doit être aligné. Contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).

Présentation et aperçu

Bienvenue dans le Programme/au Plan de perte de poids corporel Bowflex™/MC! Ce programme/plan est conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex™/MC et vous aidera à :

- Perdre du poids et vous affiner/maigrir
- Améliorer votre santé et votre bien-être
- Augmenter votre énergie et votre vitalité

⚠ Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices ou nouveau régime ou programme de santé/programme de diète et de santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, si vous êtes essoufflé ou si vous éprouvez une sensation de malaise./Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, ou si vous avez de la difficulté à respirer ou vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

En vous concentrant sur les trois principaux éléments du Programme de perte de poids/Plan de perte de poids corporel Bowflex™/MC, la qualité, l'équilibre et la cohérence, vous serez en mesure d'atteindre et de maintenir vos objectifs de perte de poids et de remise en forme durant les six prochaines semaines et au-delà.

- **Qualité** — Ce plan insiste sur le fait de manger des aliments non transformés et de tirer le plus possible de nutriments de vos calories. En constituant la plus grande part de votre alimentation d'aliments qui ne contiennent qu'un ingrédient unique (par exemple des fruits, des légumes, du poisson, des protéines maigres, des œufs, des haricots, des noix et des grains entiers), vous recevrez les vitamines, les minéraux, les fibres, les protéines et les gras sains dont votre corps a besoin.
- **Équilibre** – Tous les repas et toutes les collations présentés dans ce guide sont une source de fibres ou de bons glucides, de protéines et de graisses saines pour maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée afin de soutenir vos entraînements. En maintenant cet équilibre, vous vous sentirez rassasié plus longtemps, ce qui est essentiel à une perte de poids réussie.
- **Cohérence** – Consommer le même nombre de calories chaque jour est important pour votre métabolisme et votre état d'esprit. Si vous en consommez trop un jour, n'essayez pas de vous rattraper le lendemain en ne mangeant pas ou en réduisant vos calories de manière draconienne. Retournez sur la bonne voie en suivant le programme/plan !

Résultats et attentes

Les résultats varient selon votre âge, le poids de départ et le niveau d'exercices. En vous engageant dans un programme d'exercices et un régime/ de diète, vous pouvez perdre 0,5 à 1,5 kg (1 à 3 lb) par semaine et remarquer un niveau d'énergie plus élevé.

Cinq conseils pour réussir à long terme

1. **Tenez un journal alimentaire** avec les niveaux de votre faim et la consommation d'eau. Des journaux alimentaires et des applis mobiles sont disponibles gratuitement en ligne à l'adresse/à www.myfitnesspal.com et www.loseit.com
2. **Pesez-vous ou prenez vos mesures hebdomadairement** – ni plus ni moins. Se peser hebdomadairement plutôt que quotidiennement ou aux deux jours est la meilleure méthode. Vous arriverez à suivre vos progrès et à vous surveiller sans vous décourager si l'aiguille du pèse-personne ne bouge pas pendant quelques jours. Et n'oubliez pas, le poids n'est qu'un chiffre qui est influencé tant par les gains musculaires que par la perte de graisse. La sensation lorsque vous portez vos vêtements peut souvent être un meilleur indicateur de vos progrès, à mesure que votre corps s'adapte à l'exercice et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter les portions excessives, utilisez pots gradués et cuillères à mesurer pour les graminées (riz, couscous, céréales), les haricots, les noix, les huiles et les produits laitiers. Utilisez le Guide des portions pour les autres aliments.
4. **Planifiez** – Dressez un plan de repas pour la semaine ou inscrivez vos repas dans votre journal alimentaire un jour à l'avance. La planification vous aidera à réussir, en particulier pour les événements sociaux et les repas au restaurant.
5. **Pratiquez les habitudes de vie à long terme que vous souhaitez** – Il est facile de justifier de mauvais choix alimentaires lorsque vous êtes uniquement axé sur le court terme. Concentrez-vous sur la satisfaction à long terme qu'un corps mince et sain vous apportera, plutôt que sur la satisfaction temporaire que vous obtiendrez en mangeant.

Comment utiliser ce guide

- **Prendre un petit déjeuner/déjeuner dans les 90 minutes ou moins de votre réveil et équilibrer vos repas et vos collations durant la journée**
 - Ne passez pas plus de 5 à 6 heures sans manger

- Si vous n’avez pas l’habitude de prendre un petit déjeuner/déjeuner, commencez par un fruit/un morceau de fruit et mangez quelque chose d’autre 1 à 2 heures plus tard. Votre corps s’habitue à ne pas prendre de petit déjeuner/déjeuner, mais dès que vous commencez à manger tôt dans la journée et que vous réduisez vos portions au dîner/souper, vous remarquerez que votre appétit augmentera. Ce qui est un excellent signe que votre métabolisme fonctionne !
- **Varié et assortir les choix de repas**
 - Sélectionnez un choix dans le programme/plan de repas approprié (pour hommes ou pour femmes) pour le petit déjeuner/déjeuner, le déjeuner/dîner et le dîner/souper, en accordant une attention particulière à la taille des portions
 - Sélectionnez un ou deux choix de collation par jour
 - Vous avez la possibilité de remplacer une collation par une collation/gâterie de moins de 150 calories
 - Pour plus de variété, utilisez le programme/plan de repas, les exemples de choix et la liste de courses/d’épicerie pour créer vos propres repas
 - Vous pouvez substituer n’importe quel type de protéines, de légumes ou de bons glucides selon les choix de repas proposés. Par exemple :
 - La dinde au lieu du thon
 - Tout poisson ou fruit de mer au lieu du poulet
 - Des légumes cuits à la place de la salade
- **Manger vos calories**
 - Éliminez les boissons riches en calories comme les boissons gazeuses, les jus, les boissons à base de café et l’alcool
 - Buvez de l’eau, du thé sans sucre et du café. Avoir pour objectif de boire au minimum de 2 litres (64 onces) d’eau par jour pour demeurer hydraté
- **Si vous avez encore faim après ou entre les repas :**
 - Buvez un verre d’eau et attendez 15 à 20 minutes. Souvent, nous confondons la soif (ou même l’ennui !) et la faim. Attendez que l’envie initiale passe avant de manger, et parfois l’envie passera complètement.
 - Si vous avez encore faim après avoir attendu 15 à 20 minutes, prenez une collation ou un mini-repas fait de fruits, de légumes et de protéines.

Si votre objectif est d’accroître votre masse musculaire/la musculation ou votre/la force :

- Utilisez le même programme/plan de repas, mais augmentez la taille des portions symétriquement de manière à accroître le nombre total de calories que vous consommez chaque jour. Augmentez par exemple la quantité des portions de protéines et de bons glucides de 50 %. Ajouter une collation est une autre option pour répondre à l’augmentation des besoins en calories de votre corps afin de gagner en muscles et en force.
- Concentrez-vous sur votre alimentation post-entraînement en prenant une de vos collations dans les 30 minutes suivant la fin de votre séance d’entraînement. Assurez-vous de prendre une combinaison de glucides, comme des fruits et de protéines (yogourt, lait ou protéines en poudre) pour favoriser la croissance musculaire et la récupération. Le lait au chocolat est aussi une excellente option.

Aperçu du programme/plan de repas

Le programme/plan de repas pour femme fournit environ 1 400 calories et celui pour homme environ 1 600 calories de nutrition de haute qualité pour vous aider non seulement à perdre du poids et à vous sentir bien, mais pour tirer le meilleur parti de vos calories. Les vitamines, les minéraux et les antioxydants que vous consommerez en mangeant principalement des aliments entiers aideront à favoriser une santé optimale. Ces niveaux de calories se traduiront par une perte de poids saine pour la majorité des gens. Gardez à l’esprit que le métabolisme de chacun est très différent selon l’âge, la taille, le poids, le niveau d’activité et la génétique. Portez attention à votre poids, à vos niveaux de faim et à votre énergie et changez votre apport calorique au besoin.

Suivez ces directives si vous avez plus de 55 ans :

- Si vous avez plus de 55 ans, vous avez besoin de moins de calories, parce que votre métabolisme ralentit avec l’âge. Tenez-vous-en à trois repas avec une collation facultative par jour.

Suivez ces directives si vous avez moins de 25 ans :

- Si vous avez moins de 25 ans, vous pourriez avoir besoin de plus de calories. Ajoutez une autre collation si vous manquez d’énergie ou si vous avez très faim.

Petit déjeuner/Déjeuner

Le petit déjeuner/déjeuner comprend de bons glucides, des fruits et une source de protéines, qui contient également des matières grasses. Grâce à l’équilibre entre glucides et fibres qu’offrent les bons glucides et les fruits, combiné avec des protéines et des matières grasses, vous dynamisez votre journée et pouvez maîtriser votre faim pendant toute la journée.

Collations

Chaque collation est un équilibre de glucides et de protéines qui maintiendra votre taux de glycémie stable, ce qui signifie que vous n'éprouverez ni la faim ni les chutes ou les hausses du niveau d'énergie.

Au contraire de ce qui survient si vous prenez une collation riche en glucides uniquement, notamment chips/croustilles, bonbons, boissons gazeuses, crackers/biscuits ou bretzels.

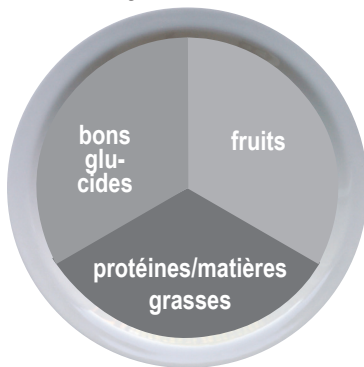
Déjeuner et dîner/Dîner et souper

Le déjeuner/dîner combine des fibres consistantes provenant de légumes et de bons glucides avec des protéines maigres et faibles en matières grasses. Les matières grasses saines peuvent provenir de protéines ajoutées lors de la cuisson (noix en salade) ou d'une garniture ou sauce (comme l'huile et la vinaigrette).

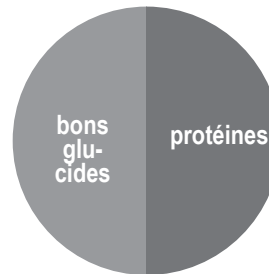
Voici un aperçu de ce à quoi une journée idéale ressemble :

(Voir le Guide des portions pour connaître la taille appropriée des portions)

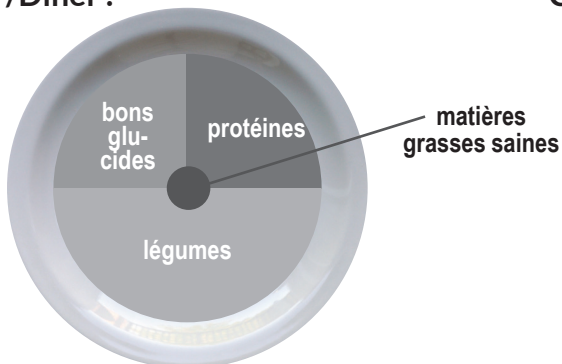
Petit déjeuner/Déjeuner



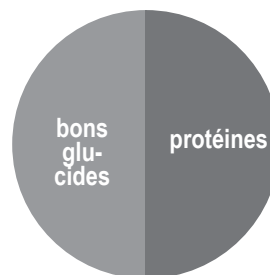
Collation n° 1



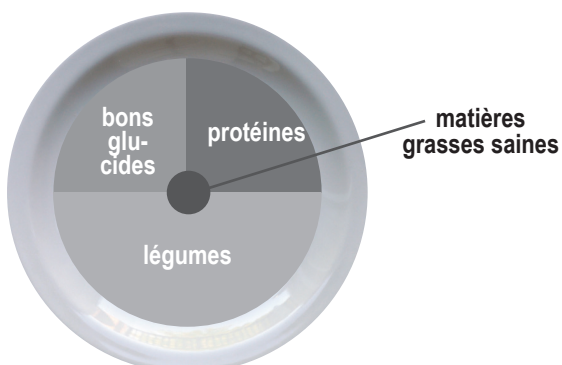
Déjeuner/Dîner :



Collation n° 2



Dîner/Souper



Choix de petit déjeuner/déjeuner	Fruits	Bons glucides	Protéines/matières grasses
Flocons d'avoine/Gruau aux fruits et noix Faire bouillir de l'avoine ordinaire dans de l'eau. Garnir avec des fruits, des noix, du lait, de la cannelle et du miel.	Baies ou bananes	Avoine ordinaire (normal ou à cuisson rapide)	Noix et lait
Muffin aux œufs Cuire les œufs. Faire griller une tranche de pain et garnir d'une tranche de fromage, de jambon et de tomate.	Tomate	Muffin anglais ou pain de mie/tartine à sandwich	Œuf, jambon et fromage
Parfait de yogourt Garnir un yogourt de fruits. Parsemer avec 1 portion de noix, 2-3 cuillères à soupe de germe de blé ou de graines de lin moulues, 1 cuillère à soupe d'avoine et cannelle.	Morceaux de fruits au choix	Avoine, germe de blé et graines de lin moulues	Yogourt grec ordinaire sans gras et noix
Sandwich aux pommes et beurre de cacahuète/beurre d'arachide sur le pouce Pain grillé. Étaler du beurre d'arachide, de fines tranches d'une demi-pomme et 1 cuillère à café de miel.	Pomme tranchée	Pain de mie/Tartine à sandwich, pain, bagel	Beurre de cacahuète/Beurre d'arachide

Choix de déjeuner et dîner	Protéines maigres	Bons glucides	Légumes
Longe de porc, pommes de terre douces et haricots verts	Longe de porc grillée ou cuite au four	Pommes de terre douces cuites	Haricots verts
Sauté de poulet Aromatiser avec 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki	Poitrine ou cuisse de poulet désossée sans peau	Riz brun ou sauvage	Mélange de légumes sautés (frais ou surgelés)
Tacos de bifteck avec salade (3 pour les hommes, 2 pour les femmes) Avec salsa, coriandre et parsemer de fromage râpé	Bavette ou entrecôte	Tortillas de maïs	Salade
Pâtes de blé entier aux crevettes ou haricots blancs et sauce marinara	Crevettes (fraîches ou surgelées) ou haricots blancs	Pâtes de blé entier	Brocoli à la vapeur
Hamburgers sans pain avec frites au four, maïs et salade Hamburgers grillés. Cuire les pommes de terre coupées en tranches sur une plaque à biscuits pendant 25-30 minutes à 200°C/425 °F.	Bœuf haché maigre à 93 % ou dinde	Frites au four	Épi de maïs + petite salade
Roulé à l'avocat et au thon avec potage de légumes Utiliser une boîte de thon/3 onces de thon (1 boîte). Garnir de laitue, tomate, avocat et moutarde.	Thon	Roulé riche en fibres	Potage de légumes (maison ou en conserve faible en sodium)

Choix de collation	
Bons glucides	Protéines
1 pomme moyenne	10-15 amandes
Mini-carottes	2 cuillères à soupe d'houmous/d'humus
1 portion de crackers/craquelins*	1 bâtonnet de fromage
Barre d'énergie ou de protéines avec moins de 200 calories*	

*Voir www.bowflex.com/Resources pour les marques recommandées

Collations facultatives/Gâteries optionnelles

Vous avez le choix de remplacer la collation n° 2 par une collation/gâterie de 100 à 150 calories. Vous pouvez manger une collation facultative/gâterie optionnelle chaque jour, mais pour un état de santé optimal, il est recommandé de se limiter à 3-4 fois par semaine. Utilisez la méthode qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- ½ tasse de crème glacée allégée/faible en gras
- 1 petit sac de chips/croustilles cuites au four
- 120 ml de vin ou 360 ml de bière légère
- 3 tasses de maïs soufflé léger

Exemple d'un programme/plan de 3 jours

En fonction de chacun des choix de repas ci-dessus, un programme/plan type de 3 jours pourrait ressembler à ceci :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit déjeuner/Déjeuner	Muffin aux œufs	Parfait de yogourt	Fruit + avoine aux noix
Collation n° 1	Pomme et amandes	Nut Thins® + bâtonnet de fromage	Mini-carottes et houmous/humus
Déjeuner/Dîner :	Roulé à l'avocat et au thon avec potage	Restes du dîner/souper du jour 1	Restes du dîner/souper du jour 2
Collation 2 ou collation facultative/gâterie optionnelle	½ tasse de crème glacée	Barre énergétique/d'énergie	Sachet/Sac de maïs soufflé léger de 100 calories
Dîner/Souper	Pâtes aux crevettes	Sauté de poulet	Steak haché/Boulettes de viande sans pain

Guide des portions

Chacun des éléments énumérés correspond à une portion

HOMME	FEMME
PROTÉINES	
2 œufs 150 grammes/5 onces de viande maigre, poisson, poulet ou tofu 2/3 tasse de haricots ou lentilles* 1 tasse de yogourt grec* 30 grammes/1,5 once de fromage*	1 œuf 85 grammes/3 onces de viande maigre, poisson, poulet 1/2 tasse de haricots ou lentilles* 1/2 tasse de yogourt grec* 30 grammes/1,5 once de fromage*
MATIÈRES GRASSES SAINES	
2 cuillères à soupe de beurre d'arachide ou de noix* 2 cuillères à thé d'huile d'olive, de noix ou de lin 1/4 de tasse de noix 1/3 d'avocat moyen	1 cuillère à soupe de beurre d'arachide ou de noix* 1 cuillère à thé d'huile d'olive, de noix ou de lin 1/8 de tasse ou 2 cuillères à table de noix (environ 15 amandes) 1/4 d'avocat moyen
BONS GLUCIDES	
1 tasse de graminées cuites (1/2 tasse - cru) : avoine, riz brun, quinoa, pâtes 1 pomme de terre douce moyenne ou ordinaire 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (ou 2 tranches légères de 120 calories ou moins) 1 muffin anglais, pain de mie/tartine à sandwich ou roulé riche en fibres	1/2 tasse de graminées cuites (1/4 de tasse crus) 1/2 pomme de terre douce ou ordinaire moyenne 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (ou 2 tranches légères de 120 calories ou moins) 1 muffin anglais, pain de mie/tartine à sandwich ou roulé riche en fibres
FRUITS	
1 pomme, orange ou poire moyenne 1 petite banane (longueur de votre main) 1 tasse de baies ou de fruits hachés 1/4 de tasse de fruits secs (frais ou congelés)	
Légumes *Vous pouvez consommer un nombre illimité de légumes, sauf pour les pois et le maïs, pour lesquels vous devez vous limiter à des portions de 1/2 tasse	
2 tasses d'épinards ou de laitue = 2 mains en coupe 1 tasse de légumes crus 1/2 tasse de légumes cuits 180 ml de jus de légumes faible en sodium	
COLLATIONS FACULTATIVES/GÂTERIES OPTIONNELLES	
1/2 tasse de crème glacée allégée/faible en gras 1 petit sac de chips/croustilles cuites au four 30 grammes/1 once de chocolat noir 120 ml de vin ou 360 ml de bière légère 3 tasses de maïs soufflé léger	

* Certains aliments sont une combinaison de protéines et de glucides ou de protéines et de matières grasses

Exemples de portions :



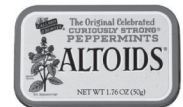
1 tasse = une balle de baseball



1/2 tasse = une ampoule



30 grammes/1 once ou 2 cuillères à soupe = balle de golf



1/4 de tasse de noix = boîte de pastilles



85 grammes/3 onces de poulet ou de viande

= jeu/paquet de cartes



1 pomme de terre de taille moyenne = souris d'ordinateur



1 portion/morceau de fruit moyen = balle de tennis



30 grammes/1 1/2 once de fromage = 3 dés

Liste de courses/d'épicerie

PAINS ET CÉRÉALES/GRAMINÉS			
<p>Pain de blé entier à 100%</p> <p>Pains de graines germées/grains germés</p> <p>Muffins anglais légers ou de blé entier</p> <p>Pain de mie/Tartine à sandwich ou bagel</p> <p>Tortillas de blé entier faibles en glucides ou de maïs</p> <p>Roulés riches en fibres</p> <p>Avoine ordinaire : 1 minute ou à l'ancienne</p> <p>Céréales entières/Grains entiers : riz brun, boulgour, orge, quinoa, couscous</p>	<p>Astuces : Regardez si le blé entier à 100% est mentionné comme premier ingrédient. Recherchez 4 g de fibres par tranche ou 5 g pour/ par 2 tranches de pain léger ou diète. Choisissez un pain contenant moins de 100 calories par tranche.</p>		
PRODUITS LAITIERS ET SOLUTIONS DE RECHANGE	CRACKERS/CRAQUELINS, COLLATIONS/AMUSE-GUEULES ET BARRES ÉNERGÉTIQUES		
<p>Yogourt grec ordinaire sans gras</p> <p>Kéfir (boisson ressemblant à du yogourt)</p> <p>Lait biologique faible en gras</p> <p>Lait d'amande ou de soya enrichi</p> <p>Fromages : feta, parmesan, mozzarella, havarti léger, provolone, suisse, bâtonnet de fromage ou portions individuelles</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>Toutes les noix ou graines non salées</p> <p>Maïs soufflé léger</p> <p>Edamame dans la cosse</p> </td> <td> <p>Barres d'énergie</p> <p>Crackers/Craquelins</p> <p>Houmous/Humus</p> </td> </tr> </table> <p>Astuces : Limitez votre consommation de crackers/craquelins, de bretzels et de chips/croustilles à 2 ou 3 portions par semaine. Accompagnez-les toujours de protéines comme de l'houmous/l'humus, du fromage ou des noix. Recherchez des barres énergétiques contenant moins de 200 calories et 20 g de sucre et au moins 3 g de protéines et 3 g de fibres. Recherchez des crackers/craquelins contenant moins de 130 calories et 4 g ou moins de gras par portion.</p>	<p>Toutes les noix ou graines non salées</p> <p>Maïs soufflé léger</p> <p>Edamame dans la cosse</p>	<p>Barres d'énergie</p> <p>Crackers/Craquelins</p> <p>Houmous/Humus</p>
<p>Toutes les noix ou graines non salées</p> <p>Maïs soufflé léger</p> <p>Edamame dans la cosse</p>	<p>Barres d'énergie</p> <p>Crackers/Craquelins</p> <p>Houmous/Humus</p>		
VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES ET HUILES		
<p>Gibier sauvage</p> <p>Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes, poisson-chat, pétoncles, crabe</p> <p>Longe de porc, côtelettes de porc ou rôti de porc</p> <p>Poitrine ou cuisse de poulet ou de dinde (sans peau)</p> <p>Œufs et blancs d'œufs à 100 %</p> <p>Bœuf maigre : surlonge, épaule, ronde, filet, maigre à 93 % (la viande biologique et nourrie à l'herbe est le meilleur choix)</p> <p>Saumon ou thon en conserve (dans l'eau)</p> <p>Charcuterie de jambon, poulet, dinde ou rôti de bœuf faible en sodium et sans nitrate</p> <p>Tout type de haricots, secs ou en conserve</p> <p>Tofu et tempeh</p>	<p>Avocat</p> <p>Huile d'olive, de pépins de raisin, de noix, de sésame ou de lin</p> <p>Beurre et tartinades : recherchez des produits dont la liste des ingrédients ne contient ni gras trans et ni huile partiellement hydrogénée.</p> <p>Astuces : L'huile d'olive légère fait référence à son arôme, et non pas à sa teneur en calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Même si une matière grasse est considérée comme saine, elle reste très riche en calories et ses portions doivent être surveillées.</p>		
<p>Astuces : Cherchez la viande « Extra maigre » ou de « Mi-maigre » plutôt que de la viande « Maigre ».</p> <p>La viande de catégorie « Maigre » est plus grasse. Limitez la viande fortement transformée et les produits d'imitation comme la saucisse, le bacon, le pepperoni, les hot-dogs à une fois par semaine ou moins.</p>	VINAIGRETTES, CONDIMENTS ET SAUCES		
ALIMENTS SURGELÉS	<p>Vinaigres : riz, vin, balsamique</p> <p>Toutes les herbes et épices fraîches ou sèches</p> <p>Moutarde</p> <p>Salsa et sauce chili</p> <p>Sauce marinara, sans sirop de maïs à haute teneur en fructose</p> <p>Jus de citron et de citron vert/lime</p> <p>Ail et gingembre haché en bouteille</p> <p>Sauce soya faible en sodium</p> <p>Astuces : Recherchez des produits sans OGM, ni colorant ajouté, ni sirop de maïs riche en fructose. Recherchez les sauces ayant moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces et les vinaigrettes à base de crème comme ranch, fromage bleu et alfredo.</p>		
<p>Tous les légumes sans sauce</p> <p>Tous les fruits</p> <p>Céréales et pots-pourris de céréales</p>			

Tous les fruits et légumes, frais et surgelés, sont des choix idéals. Puisque chaque repas comporte un ou les deux, votre liste de courses/ panier d'épicerie devrait être semblable.

Persister

Conseils pour maintenir sa perte de poids et les changements d'habitude

- **Continuez de vous peser hebdomadairement**, même après avoir atteint vos objectifs de poids
- **Continuez de tenir un journal alimentaire**. Si vos repas sont bien planifiés, notez vos aliments dans votre journal toutes les deux semaines pour garder le cap. Ne vous sentez pas obligé de le faire tous les jours.
- **Attendez-vous à plafonner parfois**. Le pèse-personne ne bougera peut-être pas pendant quelques semaines ou mois à la suite d'une perte de poids initiale. Cela est normal et prévu. C'est le processus naturel du corps qui s'adapte à votre nouveau poids inférieur. Concentrez-vous sur votre objectif à long terme, célébrez vos réussites et vos changements, et variez vos entraînements pour vous aider à surmonter le plafonnement.
- **Adaptez l'apport calorique pour maintenir la perte de poids**. Une fois que vous avez atteint votre objectif de poids, vous pouvez augmenter vos calories de 100 à 200 par jour tant que votre niveau d'activité reste le même.
- **Octroyez-vous des récompenses/Gâtez-vous**. Offrez-vous une récompense non alimentaire pour chaque objectif que vous atteignez, comme un massage, un nouveau vêtement ou une sortie avec des amis et la famille.
- **Utilisez les ressources ci-dessous** pour obtenir de nouvelles recettes, des conseils d'experts et du soutien pour rester motivé

Ressources

Ressources téléchargeables sur le site Web de Bowflex™/MC (www.bowflex.com/)

- Liste de courses/d'épicerie pour réfrigérateur (grille vierge)
- Grille de planification des repas pour 7 jours
- Autres choix de dîner/souper
- Guide d'alimentation pré- et post-entraînement

Questions et soutien

- Posez vos questions, publiez des suggestions et connectez-vous avec notre diététicien(ne) en ligne Bowflex™/MC sur la page Facebook

Recettes

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

Journaux alimentaires en ligne

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

Garantie de rachat *(achat effectué aux É.-U./au Canada)*

Nous tenons à ce que vous sachiez que votre appareil Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC} est un produit de qualité supérieure. Votre satisfaction est garantie. Si, pour quelque raison que ce soit, vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre appareil Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC}, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour retourner votre appareil et recevoir le remboursement du prix d'achat moins les frais d'envoi et de manutention.

La garantie de rachat Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC} ne s'applique qu'aux marchandises achetées par les consommateurs directement auprès de Nautilus, Inc., et ne s'applique pas aux ventes effectuées par des détaillants ou des distributeurs.

1. Appelez un représentant Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC} au 1-800-605-3369 pour obtenir un numéro d'autorisation de retour (ARM). Un numéro d'ARM sera accordé si :

- a. L'appareil d'exercice Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC} a été acheté directement auprès de Nautilus, inc.
- b. La demande de retour du produit est présentée dans les 6 semaines suivant la date de livraison de la marchandise.

2. Si un numéro d'ARM est octroyé, le fait de suivre les instructions suivantes permettra d'éviter des délais dans le traitement de votre remboursement.

- a. La marchandise doit être retournée à l'adresse qui vous sera donnée lors de votre appel pour obtenir une demande d'autorisation de retour.
- b. Toute marchandise retournée doit être en bonne condition et adéquatement emballée, de préférence dans les boîtes d'origine.
- c. Les renseignements suivants doivent apparaître clairement sur l'extérieur des boîtes :
 - Numéro d'autorisation de retour
 - Votre nom
 - Votre adresse
 - Votre numéro de téléphone
- d. De plus, une feuille sur laquelle vos nom, adresse et numéro de téléphone seront inscrits ou des copies de votre facture d'origine doivent être incluses dans chacune des boîtes.
- e. Votre numéro d'ARM est assujéti à un délai de livraison. Vos colis doivent porter le cachet de la poste dans les deux semaines à partir de la date qu'un représentant Bowflex^{TM/MC} Max Trainer^{TM/MC} a émis le numéro d'autorisation de retour.

Remarque : Vous êtes responsable de l'expédition de retour et de tous dommages ou sinistres survenant sur la marchandise pendant l'expédition de retour. Nautilus recommande que vous obteniez un numéro de suivi et que vous assuriez vos colis expédiés.

Retours non autorisés

Nautilus, Inc. définit un retour non autorisé comme étant toute marchandise retournée à nos installations sans numéro d'autorisation de retour de marchandise (ARM) émis par Nautilus. Nautilus, Inc. considérera le retour comme étant non autorisé si les colis ne sont pas désignés adéquatement par un numéro d'ARM valide ou si le numéro d'ARM a expiré. Aucun remboursement ni un crédit ne sera accordé pour toute marchandise retournée sans numéro d'ARM, et Nautilus jettera le produit au rebut. Le client est responsable de tous les frais d'expédition et de manutention pour tout retour non autorisé.

Garantie *(achat aux États-Unis/au Canada)*

Couverture de la garantie

Cette garantie n'est valide que pour l'acheteur d'origine et elle n'est pas transférable ni applicable à d'autres personnes.

Couverture de la garantie

Nautilus, Inc. garantit que ce produit est exempt de défauts de matériau et de fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet de soins et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Modalités

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

- Cadre 3 ans
- Pièces mécaniques 3 ans
- Électronique 1 an
- Main-d'œuvre 90 jours

(La main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit ni les services d'entretien préventif. Toutes les réparations couvertes selon les conditions concernant la main-d'œuvre dans la garantie doivent être préautorisées par Nautilus. Le client devra assumer les frais de déplacement

minimaux.)

Pour les garanties et services de produits achetés hors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.nautilusinternational.com

Soutien de la garantie Nautilus

Pendant la période de couverture de la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de matériau ou de fabrication. Dans l'éventualité où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer le produit. Dans ce cas, Nautilus pourrait à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourrait être proportionnel à la durée de possession. Nautilus, Inc. fournit des services de réparation dans les principales zones métropolitaines. Nautilus, Inc. se réserve le droit de facturer le client pour tout déplacement en dehors de ces zones. Nautilus Inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du distributeur au-delà de la ou des périodes de garantie des présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de substituer du matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou supérieure si des matériaux ou produits identiques ne sont pas disponibles au moment d'une réparation en vertu de cette garantie. Le remplacement du produit dans le cadre des modalités de la garantie ne prolonge aucunement la période de garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourrait être proportionnel à la durée de possession. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

Vos responsabilités

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

Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et d'entretien, le non-respect des instructions ou des mises en garde détaillées dans la Documentation du produit (Guide d'assemblage, Guide du propriétaire, etc.), les dommages causés par l'entreposage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, la mauvaise utilisation, la mauvaise manutention, les accidents, les désastres naturels ou les surtensions.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les lieux/milieus de travail, les clubs, les centres de remise en forme/conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le guide du propriétaire et sur les étiquettes de mise en garde.
- Des dommages causés par l'usure et la détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

Procédure pour une réparation

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du Guide du propriétaire. Vous devrez peut-être retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse donnée pour sa réparation ou son inspection. Les voies de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés auprès d'un détaillant, contactez ce dernier pour tout soutien de garantie.

Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, distributeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie ni à en changer les obligations ou restrictions. Toutes les garanties implicites, y compris la GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT DONNÉ, sont limitées à la durée de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, la période la plus longue étant retenue. Certains états des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation pourrait ne pas s'appliquer dans votre cas.

Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULÉS PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME DÉFECTUEUX SELON LES MODALITÉS DU PRÉSENT CONTRAT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPÉCIAL, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT OU ÉCONOMIQUE, INDÉPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITÉ (NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT, DE RESPONSABILITÉ EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NÉGLIGENCE OU DE RESPONSABILITÉ DÉLICTEUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ, OU POUR TOUT DOMMAGE-INTÉRÊT PUNITIF SURVENANT À CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CET APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI NAUTILUS, INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MÊME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DÉBOÛTÉ DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSÉCUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ÉNONCÉE PLUS HAUT POURRAIT NE PAS S'APPLIQUER À VOUS.

Lois applicables aux états/provinces

Cette garantie vous confère des droits particuliers reconnus par la loi. Vous pourriez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre état/province.

Expirations

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

Achats internationaux

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

 BOWFLEX
MAX
TRAINER

