BOWFLEX

BXT16 / BXT128 / BXT188

MANUAL DE MONTAJE/ENSAMBLAJE Y DEL USUARIO

Bienvenido a la máquina de fitness Bowflex® BXT16/BXT128/BXT188

Está a punto de experimentar un entrenamiento increíble que le ayudará a perder peso y a remodelar su cuerpo para que se sienta mejor que nunca. Le agradecemos su confianza en la marca Bowflex.

Utilice este Manual como guía para comenzar sus entrenamientos de Bowflex® y para obtener sugerencias para conservar su máquina en perfecto estado.

Saludos con salud
La familia Bowflex

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie 6
Instrucciones de toma de tierra 6
Procedimientos de parada de emergencia 7
Especificaciones 8
Antes del montaje/ensamblaje 9
Piezas 10
Piezas metálicas/tornillería/herramientas 11
Montaje/ensamblaje 12
Desplazamiento/transporte de la máquina 21
Desplegado de la máquina 22
Nivelación de la máquina 24
Funciones 25
Conectividad con Fitness App 29
Conceptos básicos del fitness 33
Funcionamiento 40
Inicio 40
Modo Encendido/Inactividad 41
Configuración inicial 41
Perfiles de usuario 42
Programas de ejercicios 42
Pausas o paradas 45
Ejercicio completo/Resultados 46
Pantalla de puntuación de fitness 46
Celebraciones 48
Modo de ajuste de la máquina 48
Mantenimiento 49
Ajuste de la tensión de la cinta para andar 50
Alineación de la cinta de andar 50
Lubricación de la cinta de andar 51
Piezas de mantenimiento 53
Solución de problemas 55
Guía para la pérdida de peso 58
Garantía 66

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Si se compra en EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía del producto, vaya a: **www.bowflex.com/register** o llame al teléfono 1 (800) 605–3369.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para la garantía y el mantenimiento de los productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Nautilus, Inc. cubrirá el bastidor/armazón y el motor de accionamiento. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener información básica. Para buscar su distribuidor internacional local, visite: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU., www.NautilusInc.com - Servicio de atención al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de EE. UU. www.nautilusinternational.com | Impreso en China |

© 2018 Nautilus, Inc. | ® indica marcas comerciales registradas en Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otros países o protegidas por el derecho civil. Bowflex, el logotipo B, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad o con licencia de Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Android™, Google Play™ y Nut Thins® son marcas comerciales de sus respectivos propietarios. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. El término Bluetooth® y los logotipos son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y todo uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. se realiza bajo licencia.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

Cuando utilice dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, que incluyen:

Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

Lea atentamente y comprenda el Manual de montaje/ensamblaje y del usuario.

⚠PELIGRO **Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje/ensamblaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.**

⚠PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de uso no supervisado, desenchufe siempre esta máquina inmediatamente después de usarla y antes de su limpieza.**

⚠ADVERTENCIA **Para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica o daños/lesiones personales, lea y comprenda el Manual de montaje/ensamblaje y del usuario en su integridad. Si no se atiene a estas instrucciones, podría provocar una descarga eléctrica grave o fatal o sufrir otras lesiones.**

- Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto que está montando/ensamblando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- No está diseñado para que lo usen personas con problemas médicos en los que estos problemas puedan afectar al funcionamiento seguro de la cinta o que puedan constituir un riesgo de lesión al usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta cinta con las aperturas de aire bloqueadas. Mantenga las aperturas de aire limpias de pelusas, pelos y otros elementos similares.
- No monte/ensamble esta máquina en el exterior o en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje/ensamblaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos del paso y de la exposición de las personas cercanas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje/ensamblaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje/ensamblaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte/ensamble esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en compromiso/riesgo la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas/tornillería originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este Manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Realice todos los pasos de montaje/ensamblaje en la secuencia indicada. Un montaje/ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.

- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.
- No utilice la máquina en lugares en los que se usan productos en aerosol.
- Para desconectarla, desactive primero todos los controles y, a continuación, quite el enchufe de la toma de pared.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensada para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione esta máquina en busca de daños en el cable de alimentación, toma de corriente, partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 147 kg (325 lb). No lo utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- No lleve/use ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve/use siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Monte esta máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina. Utilice las plataformas de apoyo para los pies para conseguir estabilidad antes de caminar en la cinta.
- Para prevenir eventuales lesiones, apoye los pies en las plataformas para pies antes de poner en marcha la máquina o de finalizar una sesión de entrenamiento. No se baje de la máquina situándose en la cinta de andar móvil ni por la parte trasera de la máquina.
- Desconecte la máquina de la corriente eléctrica antes de realizar ninguna tarea de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m (24") a cada lado de la máquina y de 2 m (79") por detrás. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga limpia y seca la cinta para andar.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- No se ponga de pie sobre la cubierta del motor o sobre la cubierta de la pieza frontal.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.

- Esta máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y apropiado. Nada más debe conectarse al circuito.
- Conecte siempre el cable de alimentación a un circuito capaz de manejar 15 amperios para 110V AC o 10 amperios para 220-240V AC sin otras cargas aplicadas.
- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra; consulte con un electricista profesional en caso de necesitar ayuda.
- No utilice la máquina en lugares en los que se usan productos en aerosol.
- No permita que entre líquido en el controlador electrónico. Si esto ocurriera, la consola deberá ser inspeccionada y probada por seguridad por un técnico cualificado antes de utilizarla de nuevo.
- El cableado eléctrico de la vivienda en donde se va a utilizar la máquina debe cumplir con los requisitos locales y provinciales aplicables.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios de velocidad de la cinta y del ángulo de inclinación de la plataforma que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.
- La máquina no debe dejarse desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este Manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Este equipo no está pensado para personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de conocimiento, salvo bajo supervisión o dirección de alguien que se haga responsable de su seguridad y del buen uso de la máquina. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie

CUIDADO

Riesgo de lesiones para las personas: para evitar las lesiones, extreme el cuidado al subir o bajar de una cinta en movimiento. Lea el manual de instrucciones antes de utilizar esta máquina.

ADVERTENCIA

- Si el equipo no se usa con cuidado, puede causar daños/lesiones e incluso la muerte.
- Mantenga alejados a los niños y a las mascotas.
- Lea y siga todas las advertencias de esta máquina.
- Consulte en el Manual del usuario advertencias e información de seguridad adicionales.
- La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- El peso máximo del usuario para esta máquina es de 147 kg (325 lb)
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

ADVERTENCIA Mantenga a los niños alejados de la máquina en todo momento. El contacto con la superficie móvil puede dar como resultado graves quemaduras por fricción.

(La etiqueta está disponible solo en inglés en máquinas que podrían venderse en Australia).

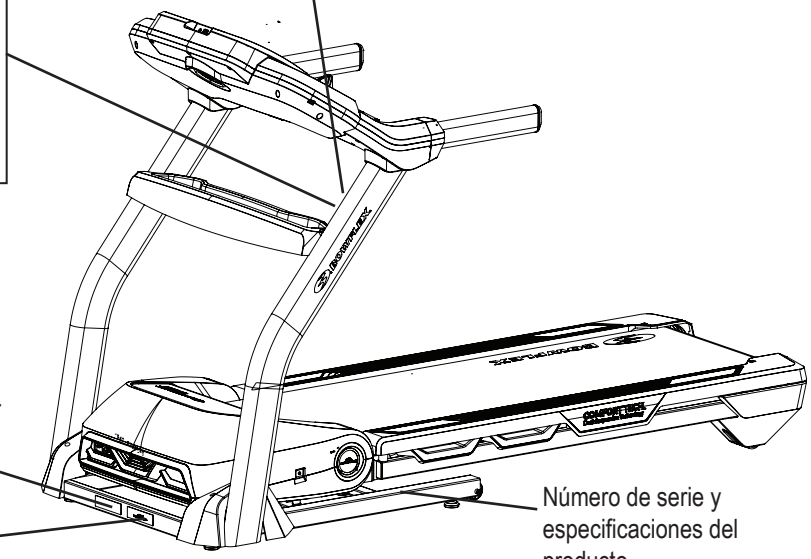
(La etiqueta está disponible únicamente en inglés y francés canadiense).

ADVERTENCIA

VOLTAJE PELIGROSO
- Los contactos pueden provocar descargas eléctricas o quemaduras.
- Apague y bloquee la corriente antes de realizar cualquier operación de reparación o mantenimiento.

ADVERTENCIA

- Las partes móviles pueden producir aplastamientos y cortes.
- Mantenga los protectores en su lugar.
- Bloquee la corriente antes de realizar cualquier reparación.



Número de serie y especificaciones del producto

Instrucciones de conexión a tierra (para un sistema de 120 V CA)

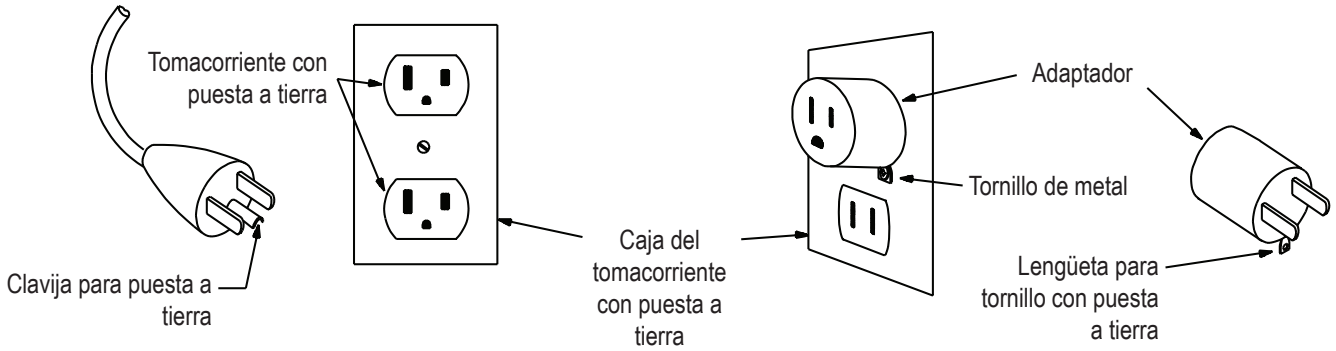
Este producto debe disponer de una toma de tierra. En caso de un funcionamiento incorrecto o de una avería, la toma de tierra ofrece una trayectoria de menos resistencia para que la corriente eléctrica disminuya el riesgo de descarga. Este producto está equipado con un cable con un conductor de toma de tierra-equipo y un enchufe con toma de tierra. Hay que enchufarlo en una toma adecuada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos locales y ordenanzas.

⚠PELIGRO La conexión incorrecta del conductor tierra-equipo puede dar como resultado un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista profesional o personal de mantenimiento en caso de dudas acerca de si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe incluido en el producto. Si no encaja en la toma, pida a un electricista profesional que instale la toma correcta.

Si conecta la máquina a un enchufe con GFI (detector en caso de avería por puesta a tierra) o AFI (detector de arco), el funcionamiento de la máquina puede causar que el circuito se dispare.

Esta máquina se debe utilizar en un circuito nominal de 120 V, y cuenta con un enchufe a tierra que se parece al enchufe que se muestra a continuación. Se puede usar un adaptador temporal como el que se muestra para conectar este enchufe a un receptáculo de 2 polos, si no está disponible un enchufe correctamente conectado a tierra.

El adaptador temporal solo debe usarse hasta que se instale un enchufe correctamente conectado a tierra por un electricista cualificado. La pestaña para el tornillo de tierra debe estar conectada a una toma de tierra permanente, como a una cubierta de la caja del toma corriente conectado correctamente a tierra. Siempre que se use el adaptador, debe asegurarse mediante un tornillo de metal.



Instrucciones de conexión a tierra (para un sistema de 220 V - 240 V CA)

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de un funcionamiento incorrecto, la toma de tierra disminuye el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está equipado con un conductor toma de tierra-equipo y debe conectarse a un enchufe que esté correctamente instalado y conectado a tierra.

⚠PELIGRO El cableado eléctrico debe cumplir con toda la normativa y requisitos locales y provinciales/estatales aplicables. La conexión incorrecta del conductor tierra-equipo puede dar como resultado un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista profesional si no está seguro de si la máquina está correctamente conectada a tierra. No cambie el enchufe de la máquina. Si no encaja en la toma, pida a un electricista profesional que instale la toma correcta.

Si conecta la máquina a un enchufe con RCBO (disyuntor de corriente residual con protección de sobrecarga), el funcionamiento de la máquina puede causar que el circuito se desconecte. Se recomienda en este caso un dispositivo protector de sobretensión para proteger la máquina.

Si se utiliza un dispositivo protector de sobretensión (SPD) con esta máquina, asegúrese de que coincide con la potencia nominal de este equipo (220 V - 240 V CA). No conecte otros dispositivos al protector de sobretensión junto con esta máquina.

Asegúrese de que el producto está conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. Utilice el adaptador incluido con este producto.

Procedimiento de parada de emergencia

La máquina está equipada con una llave de seguridad que puede evitar graves lesiones, así como impedir que los niños jueguen en la máquina y se puedan lesionar. Si la llave de seguridad no está correctamente insertada en su ranura correspondiente, la cinta no funcionará.

Lleve/use siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante el ejercicio.

Cuando utilice la máquina, retire únicamente la llave de seguridad en caso de emergencia. Si se retira la llave cuando la máquina está funcionando, se detendrá rápidamente, lo que puede causar la pérdida de equilibrio y una posible lesión.

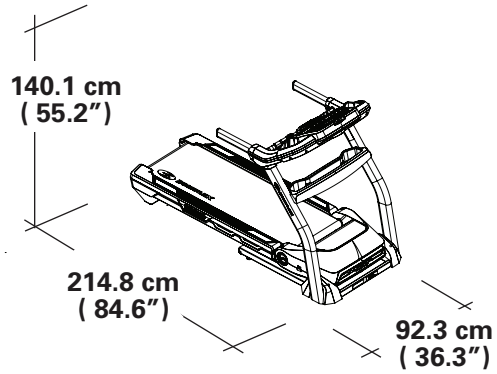
Para guardar con seguridad la máquina y para evitar el funcionamiento sin supervisión del equipo, retire siempre la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación de la toma de pared o la entrada CA de la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

La consola mostrará " + SAFETY KEY " (+ LLAVE DE SEGURIDAD), o añadir una llave de seguridad, en caso de fallo de la llave de seguridad. La máquina no iniciará ningún ejercicio, o finalizará y borrará cualquier ejercicio activo, cuando se retira la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.

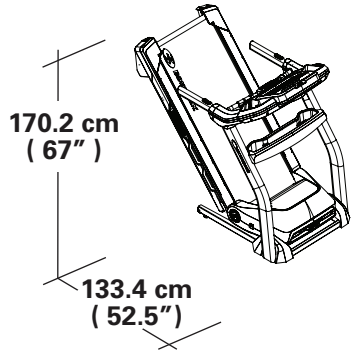
Especificaciones/Antes del montaje/ensamblaje

Requisitos de alimentación:	**120 V**	**220 V**
Voltaje de funcionamiento:	120 V CA, 60 Hz	220 V - 240 V CA, 50 Hz/60 Hz
Corriente de funcionamiento:	15 A	8 A
Correa para el pecho de frecuencia cardíaca:	1 batería CR2032	1 batería CR2032

Peso máximo del usuario:	147 kg (325 lb)
Superficie total del equipo:	19826 cm^2
Altura máxima de la plataforma inclinada:	40,6 cm (16")
Peso de la máquina:	115,5 kg (254 lb)



Emisión del sonido: Menos de 70 db de media sin carga. La emisión del sonido con carga es mayor que sin carga.



⚠ ADVERTENCIA **Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que, según el Estado de California, provocan cáncer, defectos de nacimiento o afectan a la fecundidad. Este aviso se incluye en conformidad con la Propuesta 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.**

NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

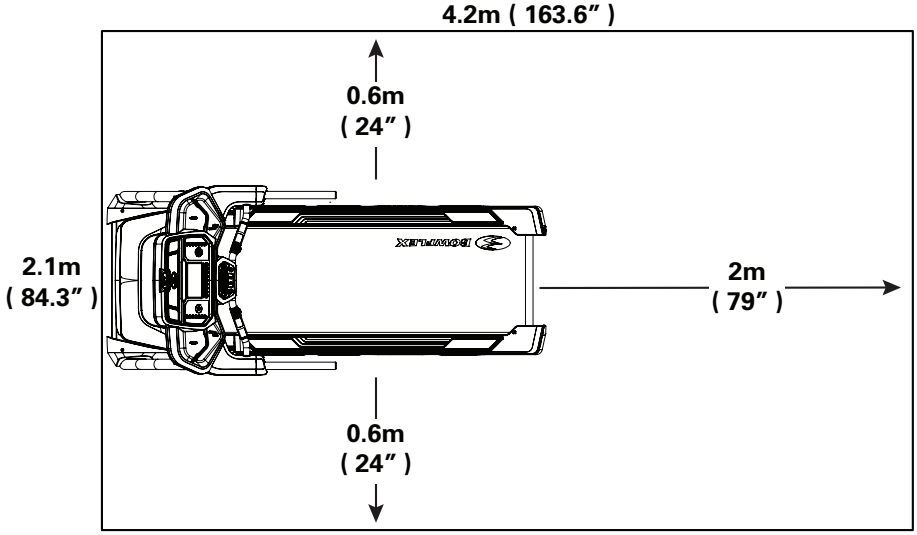
Antes del montaje/ensamblaje

Seleccione la zona donde va a instalar y utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Prepare una zona de trabajo mínima de 214,1 cm x 415,5 cm (84,3" x 163,5"). Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la máquina.

Montaje/ensamblaje básico

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje/ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje/ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.
- Al acoplar dos piezas, levántelas ligeramente y mire a través de los orificios de los pernos para insertarlos en los orificios.



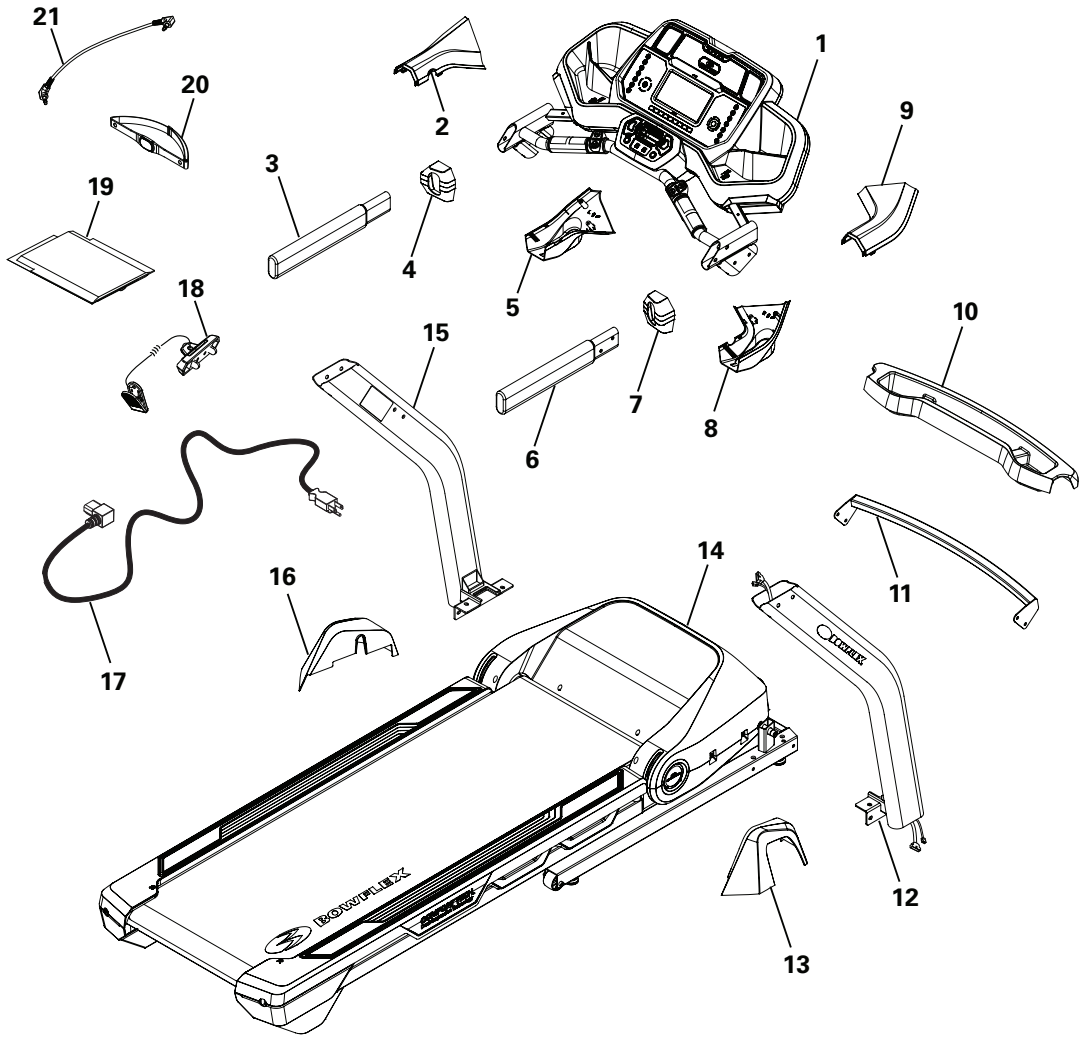
- Se requieren dos personas para realizar el montaje/ensamblaje.
- No utilice ninguna herramienta de potencia para el montaje/ensamblaje.

Alfombrilla para máquina de ejercicio

La alfombrilla para la máquina de ejercicio Bowflex™ es un accesorio opcional que ayuda a mantener el área de ejercicios limpia y que además protege el suelo. La alfombrilla de goma proporciona una superficie antideslizante que limita las descargas eléctricas y reduce la posibilidad de errores en la pantalla. Si es posible, coloque la alfombrilla para el Bowflex™ en el área de ejercicios que haya seleccionado antes de comenzar el montaje/ensamblaje.

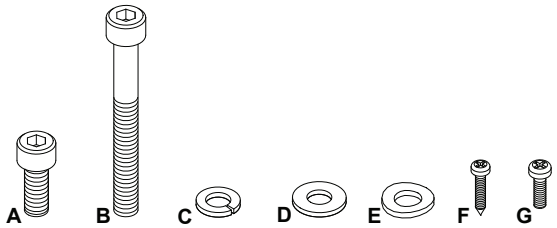
Para solicitar la alfombrilla opcional para la máquina, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si la compró en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si la compró fuera de EE. UU./Canadá)

Piezas



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Conjunto de la consola	12	1	Soporte vertical, derecha
2	1	Cubierta de unión superior, izquierda	13	1	Cubierta de la base, derecha
3	2	Barra de sujeción, izquierda	14	1	Conjunto de la base
4	1	Tapa de cubierta de unión, izquierda	15	1	Soporte vertical, izquierdo
5	1	Cubierta de unión inferior, izquierda	16	1	Cubierta de la base, izquierda
6	1	Barra de sujeción, derecha	17	1	Cable de alimentación
7	1	Tapa de cubierta de unión, derecha	18	1	Llave de seguridad
8	1	Cubierta de unión inferior, derecha	19	1	Kit de documentación/Ficha de tornillos
9	1	Cubierta de unión superior, derecha	20	1	Correa de frecuencia cardíaca
10	1	Bandeja	21	1	Cable multimedia
11	1	Barra transversal			

NO CORTE el precinto de transporte en la unidad de la base hasta que se haya colocado hacia arriba en el espacio de trabajo adecuado.



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	22	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x1.25x20 Negro	E	6	Arandela curvada, M8x18 Negro
B	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x1.25x70 Negro	F	4	Tornillo Phillips con cabeza plana, M3.9x16 Negro
C	26	Arandela de presión, M8x18 Negro	G	2	Tornillo Phillips con cabeza plana, M5x10 Negro
D	20	Arandela plana, M8x18 Negro			

Nota: Algunas de las piezas metálicas/tornillería indicadas se han suministrado como repuestos en la ficha de tornillería. Tenga en cuenta que después del montaje/ensamblaje correcto de la máquina pueden sobrar piezas/tornillería.

Herramientas

Incluidas

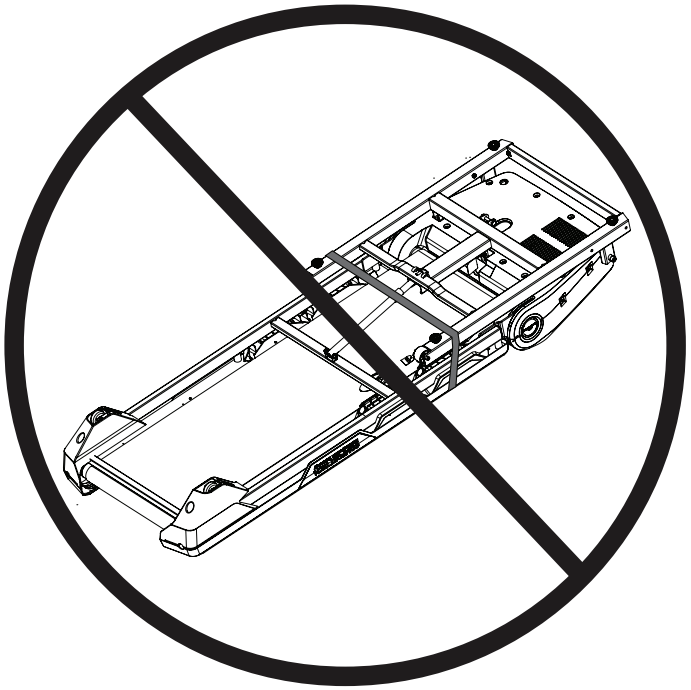
6 mm

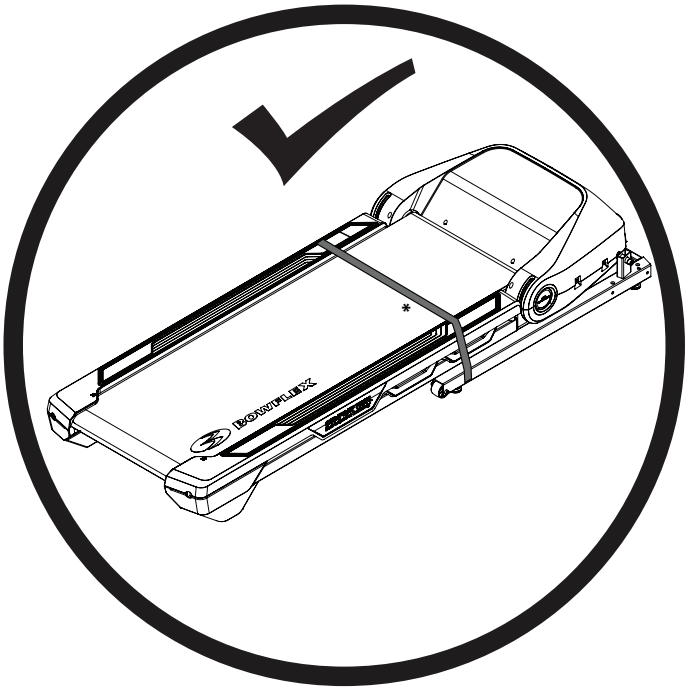
n.º 2

No incluidas

(recomendado)

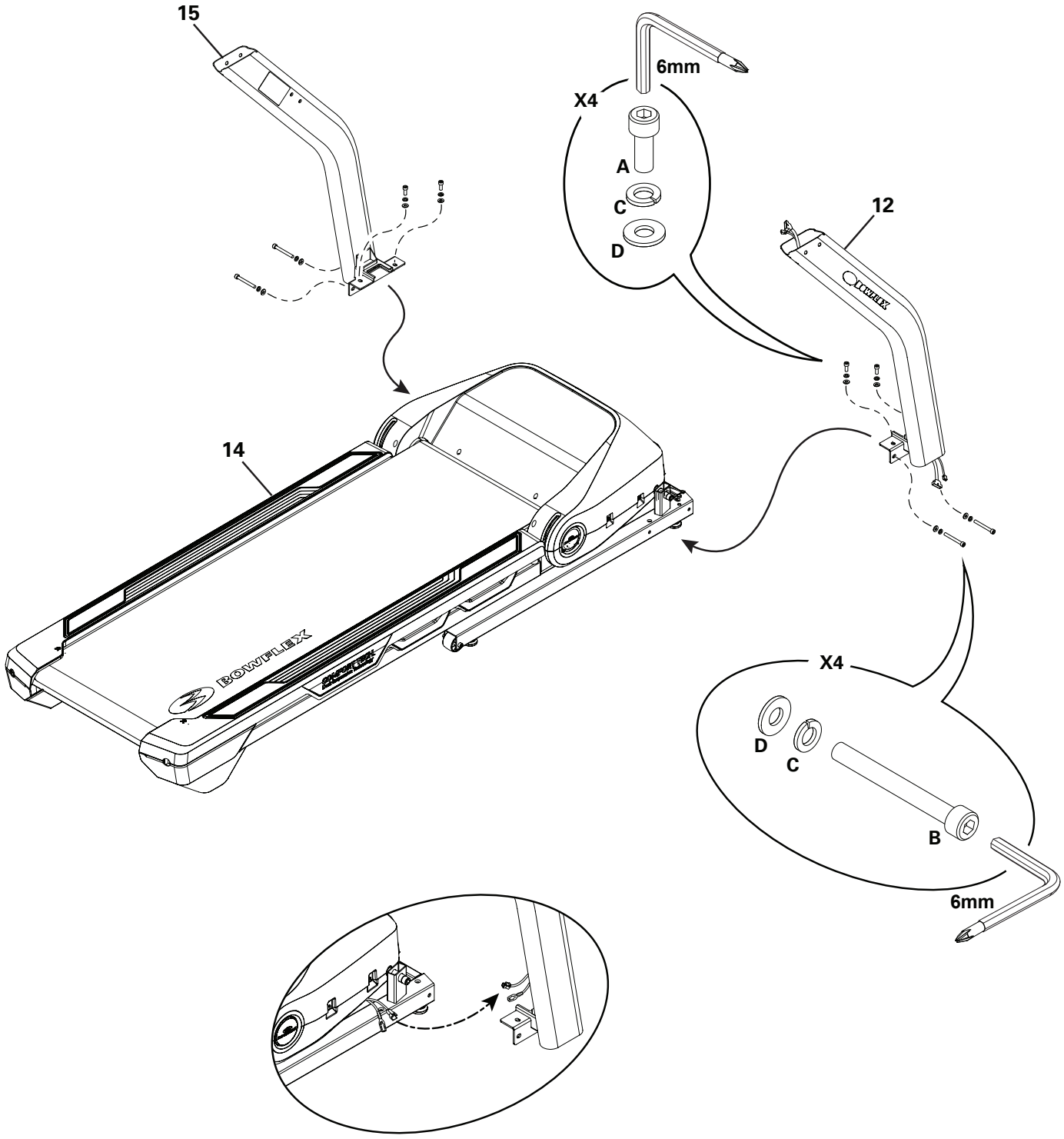
⚠ ADVERTENCIA **NO CORTE el precinto de transporte en la unidad de la base hasta que se haya colocado hacia arriba, tal como se muestra en el espacio de trabajo adecuado.**





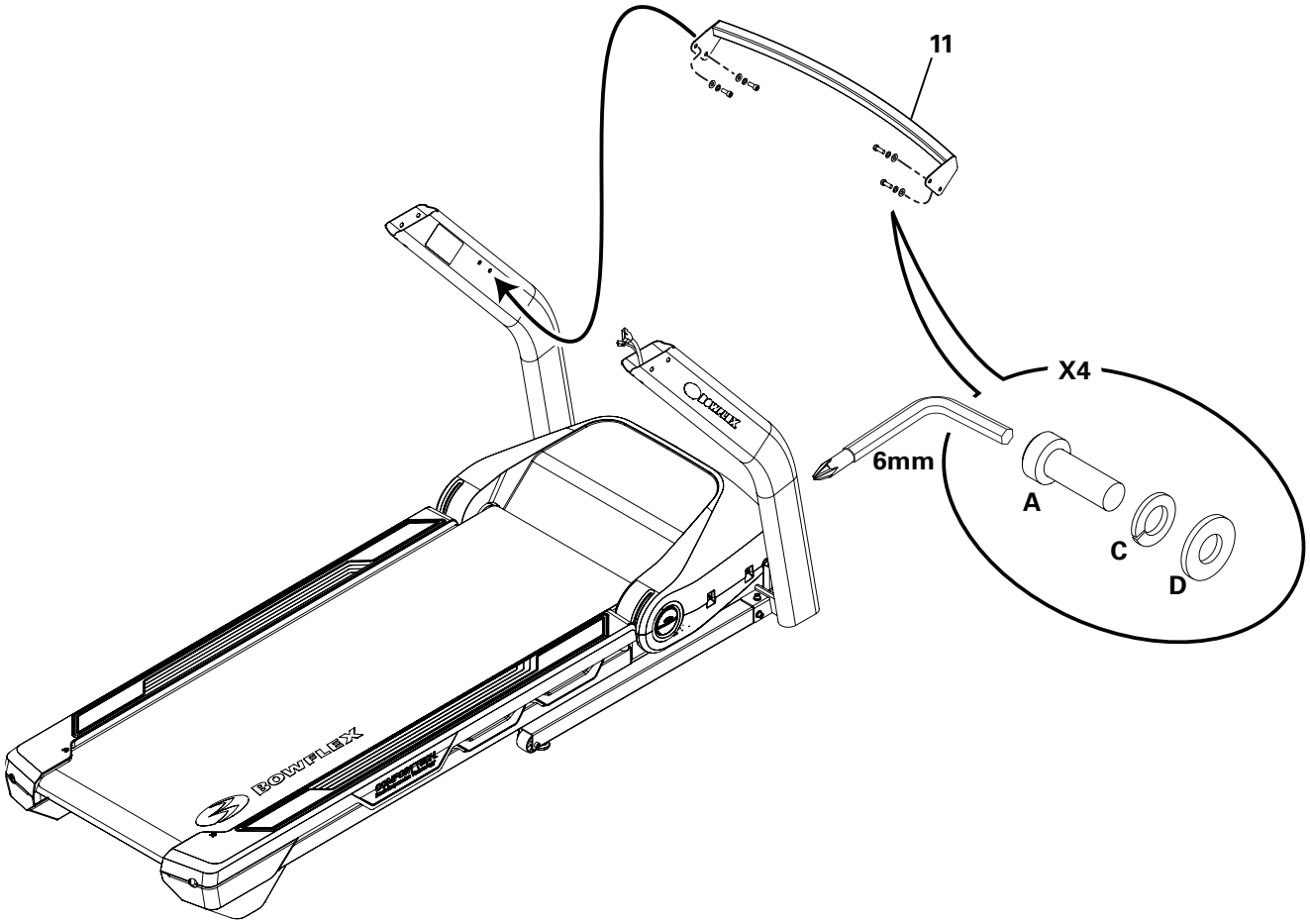
1. Conectar los cables de entrada/salida (E/S) y fijar los soportes verticales a la estructura

Nota: No retuerza los cables. No apriete las piezas/tornillería metálicas hasta que se le indique.



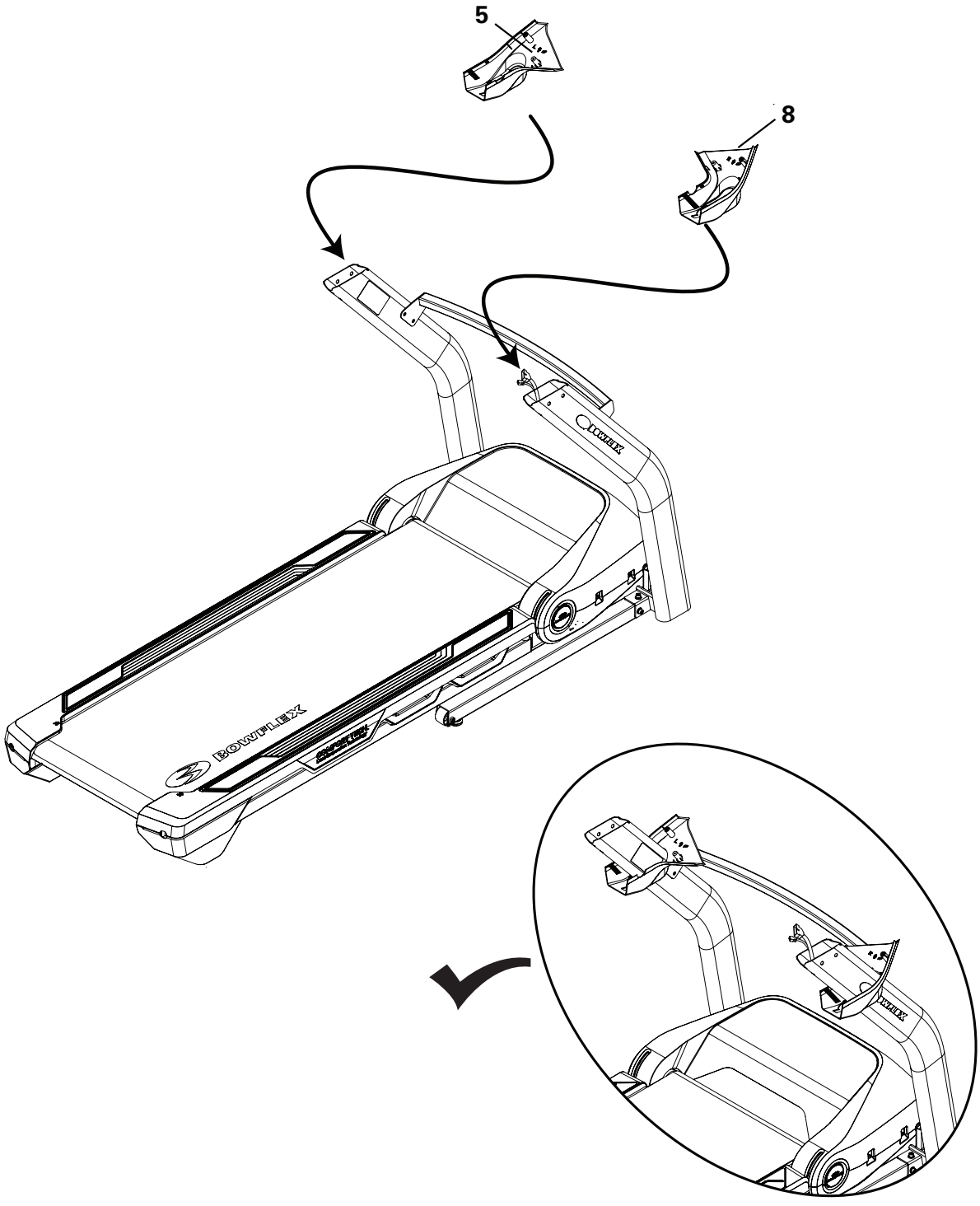
2. Fijar la barra transversal a la estructura/armazón

Nota: No retuerza los cables. No apriete las piezas/tornillería metálicas hasta que se le indique.
Se ha aplicado un adhesivo (“ **R** ”) en el lado derecho de esta pieza para ayudarle en el montaje/ensamblaje.



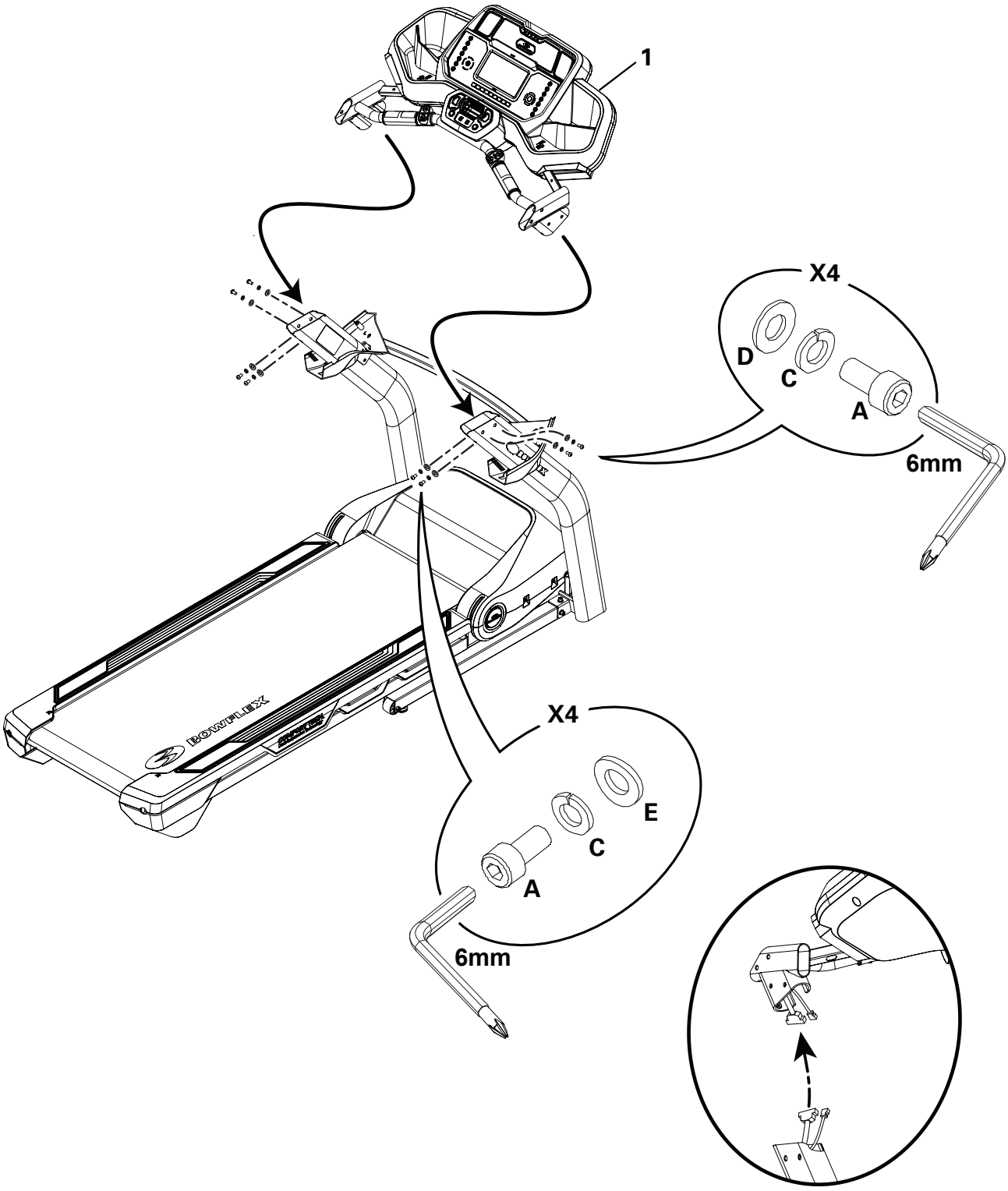
3. Colocar las cubiertas de unión en los soportes verticales

Nota: No deje que los cables de la consola entren en el soporte vertical derecho.



4. Conectar los cables y fijar las cubiertas de unión inferiores y el conjunto de la consola

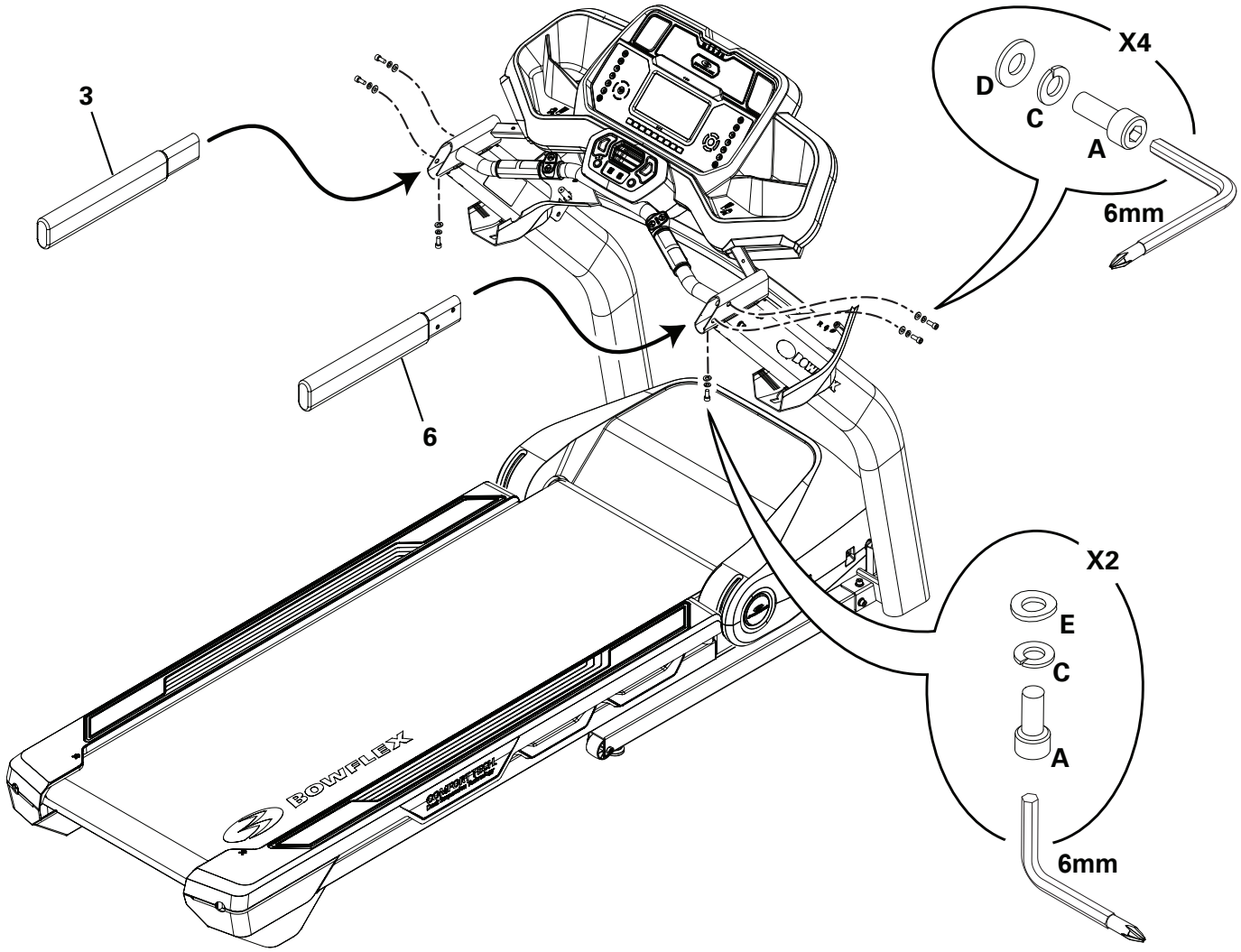
Nota: No retuerza los cables.



5. Apriete totalmente todas las piezas/tornillería de los pasos anteriores

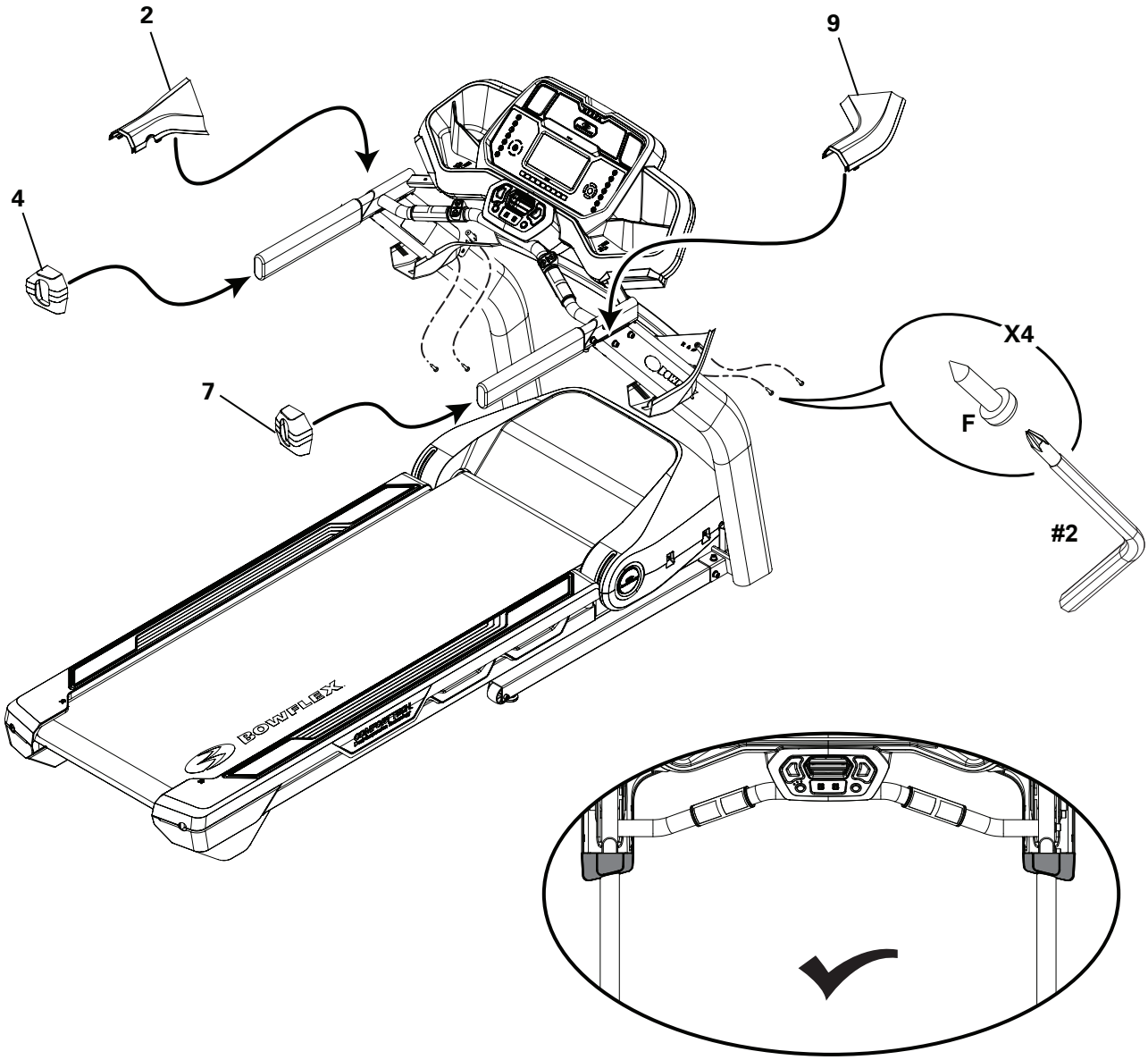
Nota: No retuerza los cables.

6. Conectar las barras de sujeción a conjunto de la estructura/armazón

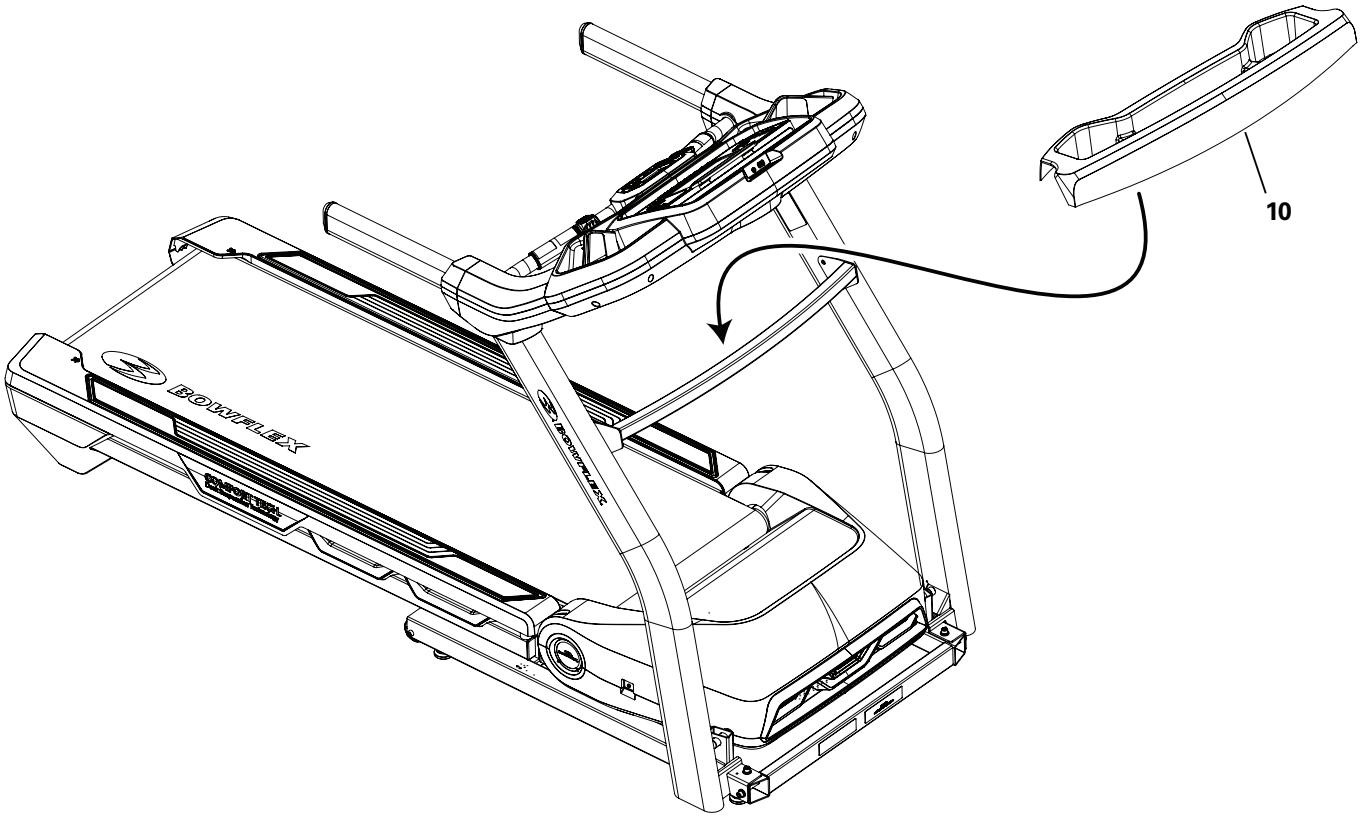


7. Cerrar a presión las cubiertas de unión inferiores, conectar las tapas de cubierta de unión, y asegurarlas con tornillos a la estructura/armazón

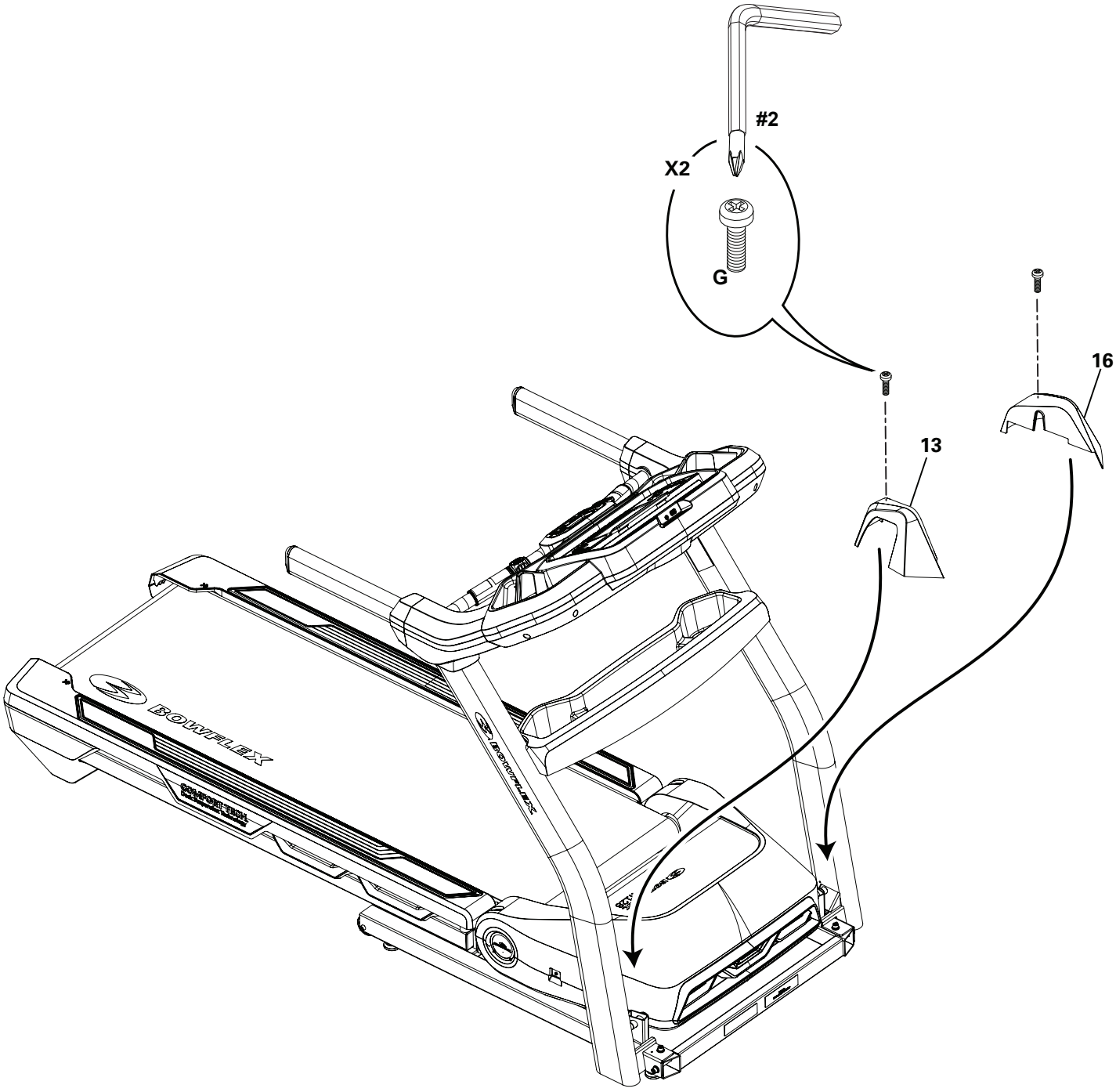
Nota: Todas las piezas derechas (“R”) e izquierdas (“L”) llevan una marca para ayudarle en el montaje/ensamblaje.



8. Conectar la bandeja de la barra transversal a la estructura/armazón



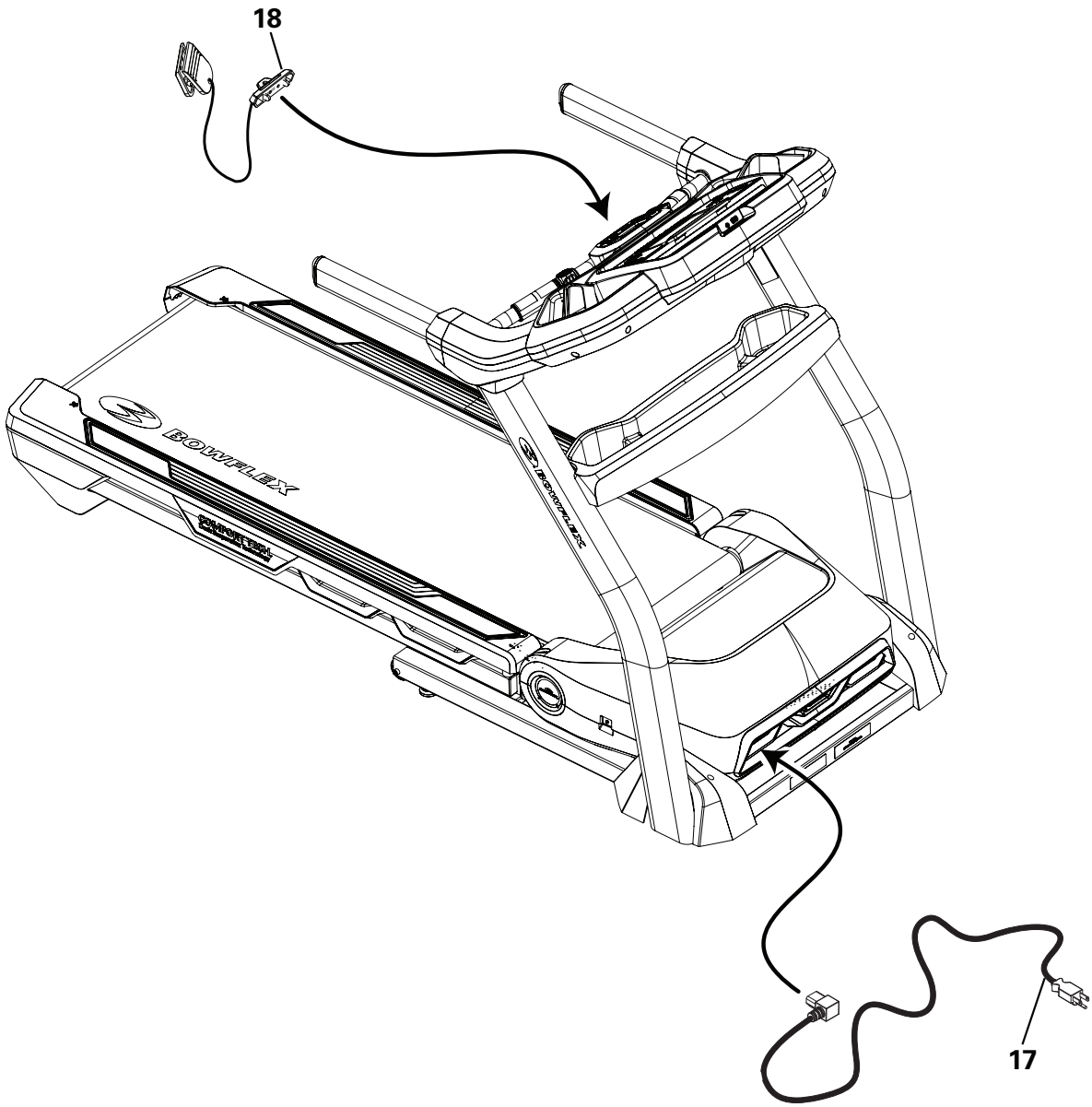
9. Conectar las cubiertas de la base a la estructura/armazón



10. Conectar el cable de alimentación y la llave de seguridad a la estructura/armazón

Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).

Nota: Cuando esté preparado para hacer funcionar la máquina, asegúrese de encenderla con el interruptor.



11. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todas las abrazaderas están ajustadas y los componentes correctamente montados/ensamblados.

Nota: Retire cualquier cubierta protectora de la consola.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

No utilice la máquina hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Desplazamiento/transporte y almacenamiento de la máquina

La máquina la pueden mover una o varias personas. Tenga cuidado al mover la máquina, pues es pesada y puede ser incómoda. Asegúrese de que su propia fuerza física puede mover la máquina. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

1. Antes de que se pueda mover la máquina, inspeccione la plataforma para asegurarse de que el ajuste de inclinación está en "1". Si es necesario, ajuste la inclinación a "1".

Asegúrese de que el área que se encuentra debajo de la máquina está despejada antes de ajustar la inclinación de la plataforma. Baje completamente la inclinación de la plataforma después de cada ejercicio.

2. Retire la llave de seguridad y guárdela en lugar seguro.

Cuando la máquina no se utilice, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.

3. Asegúrese de que el interruptor de encendido está desactivado y que el cable de alimentación está desconectado.

4. Debe plegar la máquina antes de desplazarla/transportarla. Nunca mueva la máquina si no está plegada.

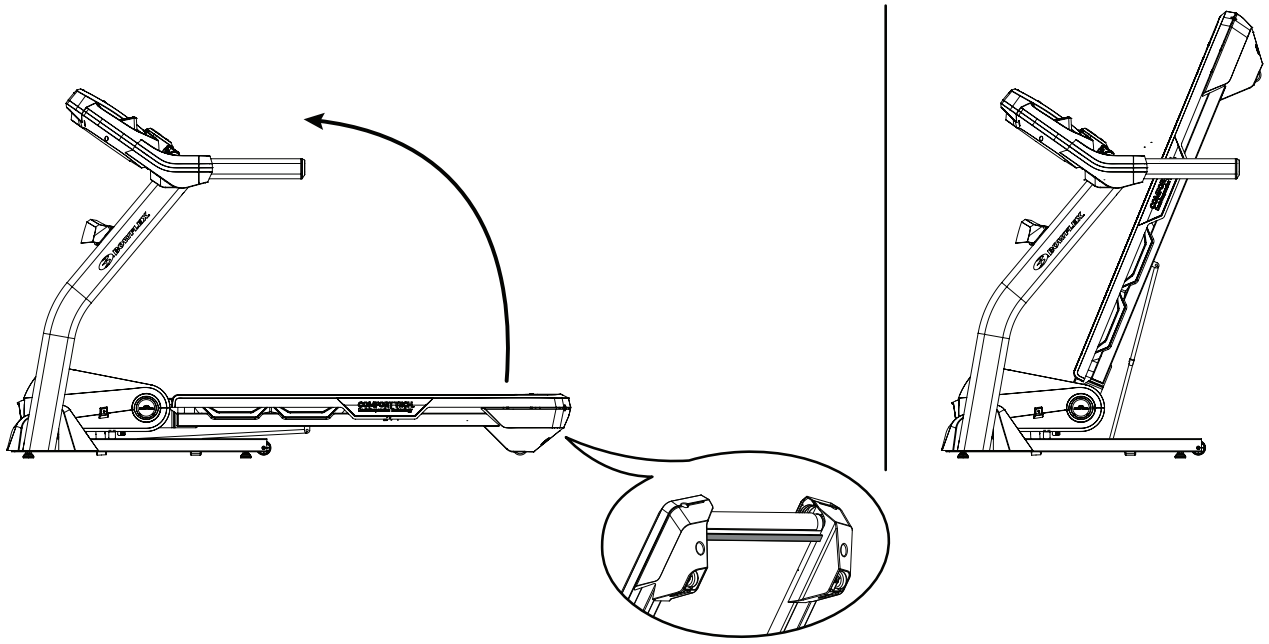
Nunca mueva la máquina con la plataforma sin plegar. Las partes giratorias o móviles pueden pellizcar, ocasionando lesiones.

5. Asegúrese de que deja suficiente espacio libre alrededor de la máquina. Asegúrese de que no hay ningún objeto que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición completamente plegada.

Asegúrese de que hay una altura de seguridad suficiente para la plataforma colocada en vertical.

6. Con la barra de soporte que se encuentra debajo de la parte posterior de la cinta para andar, levante totalmente la plataforma y fije el elevador hidráulico. Asegúrese de que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

Utilice las precauciones de seguridad y las técnicas de elevación adecuadas. Flexione las rodillas y los codos, mantenga recta la espalda y empuje hacia arriba con ambas manos por igual. Estire las piernas para realizar la elevación. Asegúrese de que su propia fuerza física es capaz de levantar la plataforma hasta que se acople el mecanismo de bloqueo. Pida ayuda a otra persona si es necesario.



No utilice la cinta para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

7. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la máquina.

No se apoye en la máquina cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o se puedan caer.

No conecte el cable de alimentación ni intente hacer funcionar la máquina en la posición plegada.

8. Incline un poco la estructura/armazón de la base de la cinta plegada hacia atrás sobre las ruedas de transporte mientras sujeta la barra de soporte frontal.

No utilice la consola, la barra de sujeción ni la plataforma elevada para levantar o mover la máquina. porque pueden producirse daños en la máquina.

Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma levantada está libre.

9. Mueva el equipo con la ayuda de las ruedas de transporte hacia su nueva ubicación.

Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Puede usarse un alfombrilla de goma debajo de la máquina para impedir la liberación de electricidad estática y proteger el pavimento.

No coloque objetos en la trayectoria de la plataforma cuando se baja.

AVISO: Mueva la máquina con cuidado para que no choque con otros objetos, pues se podría dañar el funcionamiento de la consola.

10. Antes de su uso, consulte el procedimiento "Desplegado de la máquina" descrito en este manual.

Despliegue de la máquina

1. Asegúrese de que hay espacio suficiente para bajar la plataforma.

Mantenga un espacio libre mínimo detrás de la máquina de 2 m (79”) y de 0,6 m (24”) a cada lado. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y movimiento, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia.

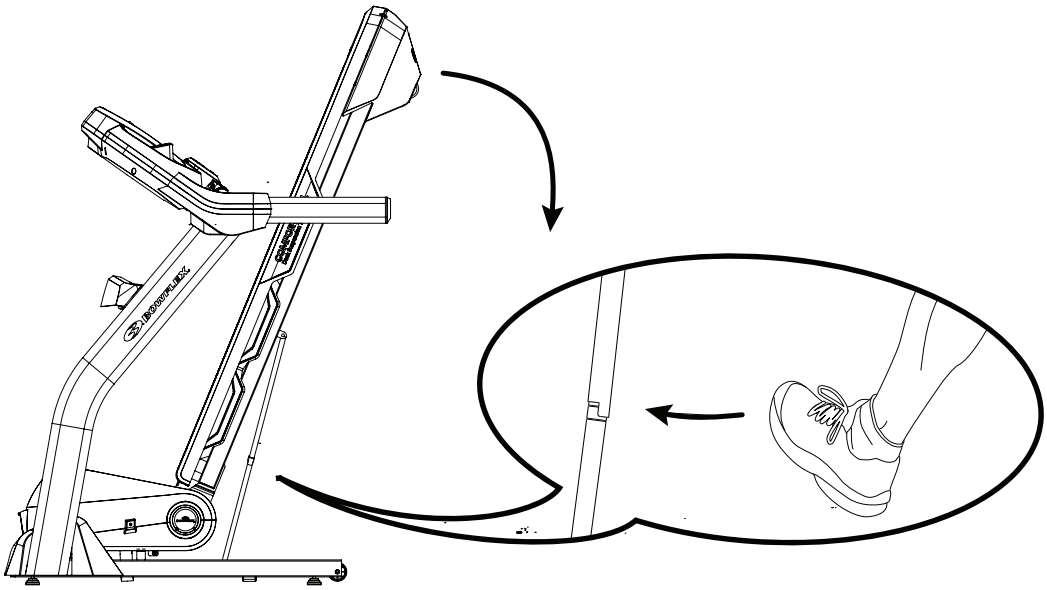
Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

2. Asegúrese de que no hay ningún objeto en la máquina, o alrededor de ella, que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición desplegada.

3. Empuje ligeramente la plataforma hacia adelante, hacia la consola. Con el pie izquierdo, empuje ligeramente la parte superior del elevador hidráulico hacia delante hasta que se suelte el tubo de bloqueo y pueda separar la plataforma de la consola. Mantenga elevada la plataforma para andar y sitúese a un lado de la máquina.

Manténgase alejado de la trayectoria del movimiento de la plataforma.



4. El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. Asegúrese de que utilice la técnica de elevación adecuada: flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Baje el peso con las piernas. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.

Nivelación de la máquina

La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular. Para ajustarla:

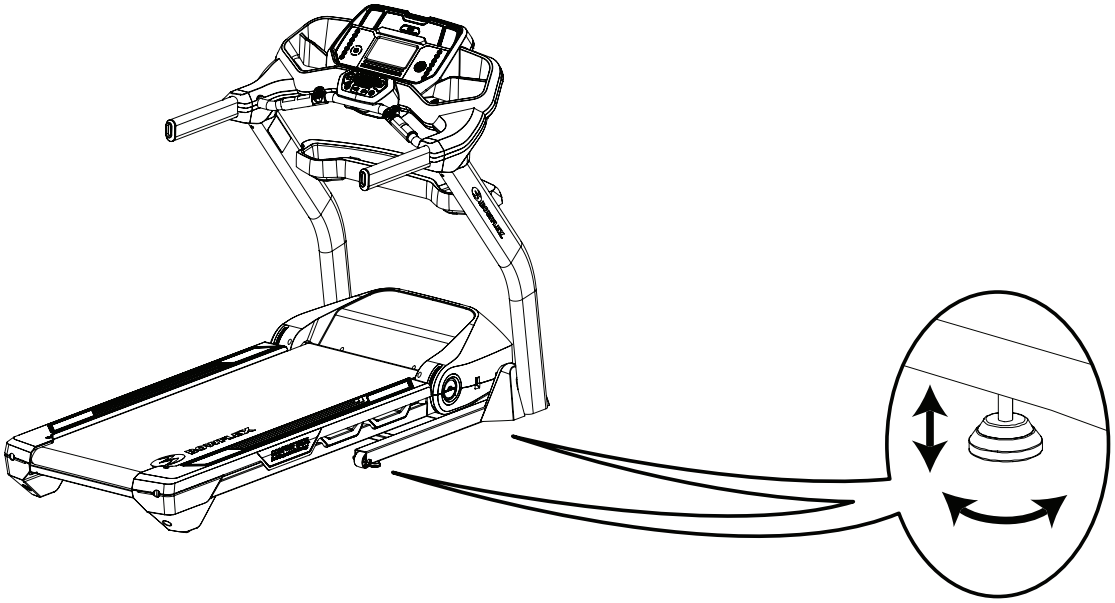
1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.

2. Ajuste los niveladores hasta que estén todos en contacto con el suelo.

No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

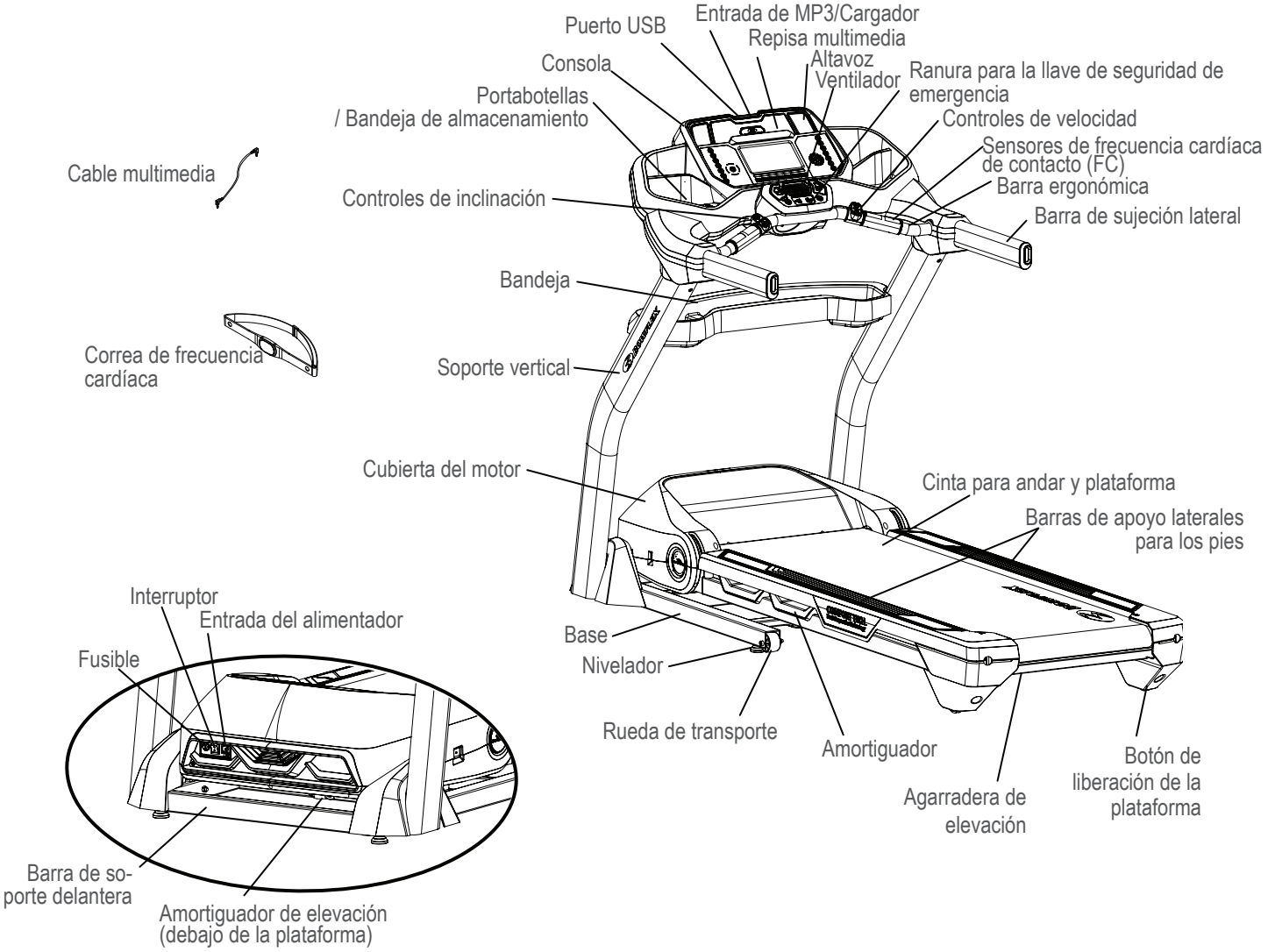
3. Siga ajustando hasta que la máquina esté nivelada.

Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de iniciar los entrenamientos.



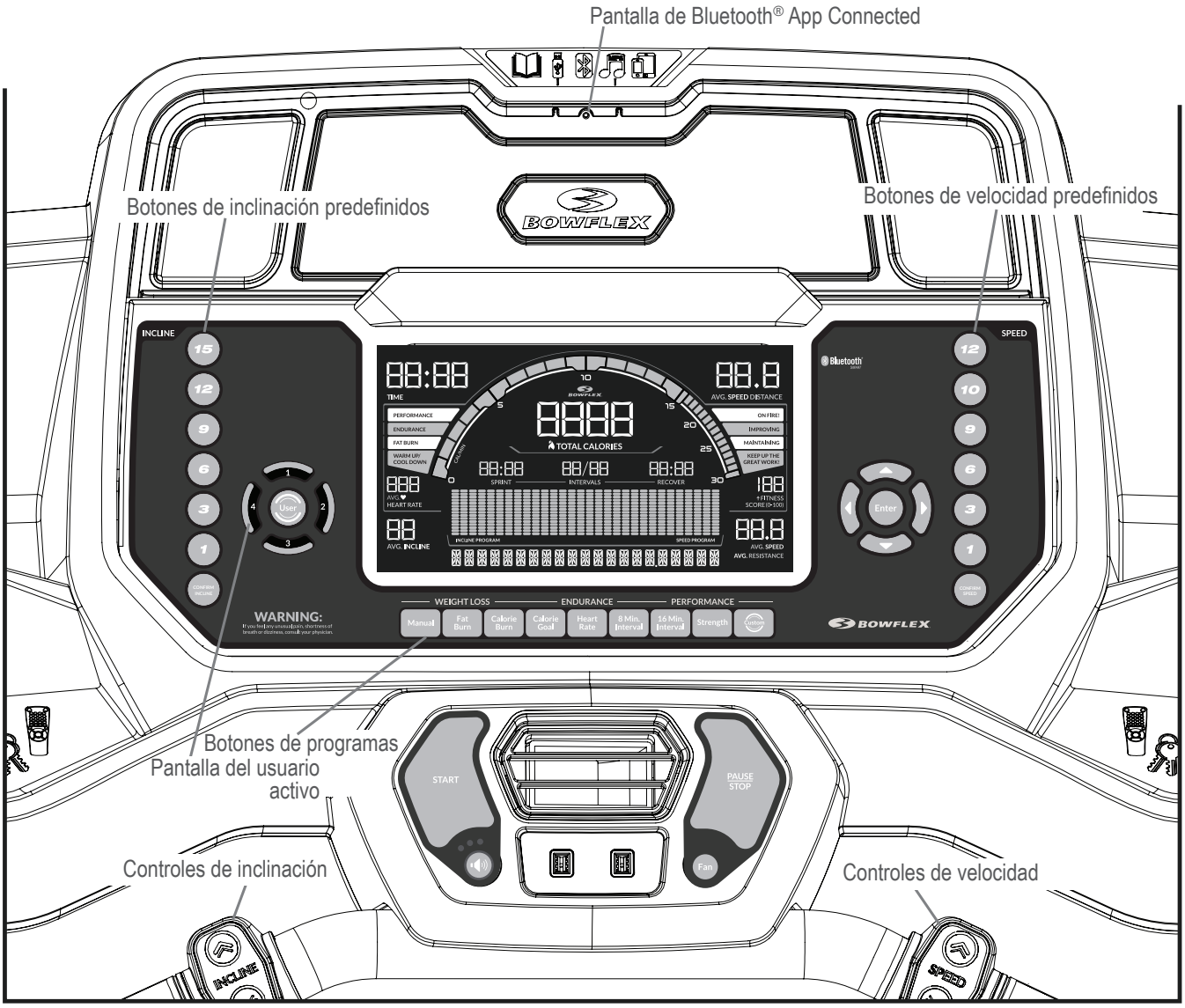
Cinta de la máquina

La máquina incluye una cinta para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La cinta para andar de la máquina que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje/ensamblaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la máquina ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la máquina.



⚠ ADVERTENCIA **Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia. El exceso de ejercicio puede producir daños/lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.**

Consola



Pantalla Bluetooth® App Connected
Muestra cuando la máquina está emparejada con la aplicación.

Botones de inclinación predefinidos
Seleccione el ajuste de inclinación de la plataforma. Después de pulsar un botón de inclinación predefinido, pulse el botón Confirm Incline (Confirmar inclinación) unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la inclinación deseada.

Botón Confirm Incline
Activa el motor de inclinación para ajustar la plataforma al valor de inclinación predefinido seleccionado.

Pantalla del usuario activo
La pantalla del usuario activo muestra el perfil de usuario seleccionado. Siempre está seleccionado un perfil de usuario. A partir de un encendido, el último usuario será el usuario predeterminado.

Nota: Para recuento de calorías más preciso, asegúrese de editar su perfil de usuario.

Botón USER
Púlselo para seleccionar el perfil de usuario deseado, manténgalo pulsado durante 3 segundos para editar el perfil de usuario seleccionado.

Botones Aumentar (▲) / Disminuir (▼)
Los botones Aumentar/Disminuir cambian un valor, o permiten moverse por las opciones. El botón se iluminará para indicar que hay una opción disponible.

Botón ENTER
Permite confirmar una información o selección.

Botones Izquierda (◄) / Derecha (►)
Púlselos para cambiar el segmento activo. El botón se iluminará para indicar que hay una opción disponible.

Botones de velocidad predefinidos
Seleccione el ajuste de velocidad en la plataforma. Después de pulsar un botón de velocidad predefinido, pulse el botón Confirm Speed (Confirmar velocidad) unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la velocidad deseada.

Botón Confirm Speed
Ajuste la plataforma en la configuración de velocidad predefinida seleccionada.

Botones de programas
Púlselo para seleccionar un programa de ejercicio. La luz iluminada en torno al botón muestra el programa seleccionado en ese momento. Siempre está seleccionado un programas de ejercicio.

Botón START
Púlselo para iniciar el programa de ejercicio actualmente seleccionado, o para reanudar un ejercicio pausado.

Botón START / PAUSE (Inicio/Pausa)
Pulse para hacer una pausa en el ejercicio, salir del modo de perfil de usuario o ajustes de la máquina, o para finalizar un programa pausado.

Botón de volumen y luces indicadoras
El botón Volume (Volumen) establece el nivel de sonido de la consola y las luces indicadoras muestran la configuración actual: bajo (1 LED), medio (2 LED), alto (3 LED) o desactivado (sin LED).

Botón del ventilador
Controla el ventilador de cuatro velocidades (desactivado, baja, media, alta).

Pantalla de la consola

Pantalla de tiempo
Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de ejercicio (por ejemplo, 15:42 minutos). El tiempo máximo para un ejercicio es 59:99.

Pantalla de consumo de calorías
La pantalla Burn Rate muestra la cantidad de calorías consumidas en un minuto a los niveles de ejercicio actuales.

Pantalla de distancia
La pantalla Distance muestra la distancia del ejercicio en millas o kilómetros, en función de los ajustes del usuario. El ajuste predeterminado son las millas.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca
Durante una sesión de ejercicio, la zona de frecuencia cardíaca muestra la zona actual basada en la edad del usuario seleccionado. Calentamiento/Enfriamiento: 1-59% de la frecuencia cardíaca máxima, Fat Burn: 60-69%, Endurance: 70-79%, Performance: 80% y superior.

Pantalla de frecuencia cardíaca
La pantalla Heart Rate muestra los latidos del corazón por minuto. El icono de corazón parpadeará cuando se llegue a la frecuencia. Con una lectura estable, el icono se mostrará sin parpadear.

La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Pantalla de calorías totales
La pantalla Total Calories cuentan las calorías totales. El Valor máximo para las calorías durante un ejercicio es de 9999.

Pantalla Sprint
Durante un ejercicio de intervalos, la pantalla Sprint muestra el tiempo restante del segmento Sprint del intervalo actual. Cada intervalo tiene un segmento de Sprint y uno de recuperación. Sprint es el segmento de alta intensidad de un ejercicio de intervalos.

Pantalla de intervalos
Durante un ejercicio de intervalos, la pantalla Intervals muestra el intervalo actualmente activo y el número total de intervalos para el ejercicio. Cada intervalo tiene un segmento de ejercicio Sprint y uno de recuperación.

Pantalla de recuperación
El segmento reducido del ejercicio durante un ejercicio de intervalo, que cuenta atrás hasta el siguiente segmento Sprint.

Pantalla de zona de puntuación de fitness
La pantalla muestra la zona de puntuación de preparación física actual del usuario seleccionado. Al final del ejercicio, si la puntuación de fitness ha aumentado, se muestra un icono de flecha hacia arriba para mostrar el aumento de la puntuación.

Nota: Esta pantalla estará en blanco durante una sesión de ejercicios.

Pantalla de puntuación de fitness
La pantalla de puntuación de fitness muestra la puntuación actual de preparación física del perfil de usuario seleccionado.

Pantalla de inclinación
La pantalla Incline (Inclinación) muestra el porcentaje actual de inclinación de la plataforma.

Pantalla de segmentos de ejercicio
La pantalla Workout Segment muestra el perfil del recorrido del programa de ejercicios. Un perfil de recorrido tiene 30 columnas con 15 segmentos. Los segmentos muestran los cambios de inclinación o velocidad, dependiendo del tipo de ejercicio. En la pantalla, el programa de inclinación o velocidad define los segmentos del ejercicio.

Cuanto más intenso sea el ajuste de inclinación o velocidad, mayor será el número de segmentos. La columna parpadeante muestra dónde se encuentra en el ejercicio.

Pantalla Incline Program
La pantalla del programa de inclinación muestra que los segmentos de la pantalla de segmentos de ejercicio están basados en la inclinación.

Pantalla Speed Program
La pantalla del programa de velocidad muestra que los segmentos de la pantalla de segmentos de ejercicio están basados en la velocidad.

Pantalla de velocidad
La pantalla Speed muestra la velocidad actual en millas (MI) o kilómetros (KM) por hora con un decimal (por ejemplo, 3,4 MI). El ajuste predeterminado es MI.

Controles de velocidad e inclinación
Los controles de inclinación y velocidad están situados en la barra ergonómica. La inclinación y la velocidad de la cinta para andar se puede controlar mediante estos controles. Los botones del lateral izquierdo incluyen un botón para aumentar la inclinación y un botón para disminuirla. Los controles del lado derecho incluye un botón para aumentar la velocidad y otro para disminuirla. Mantenga pulsado el botón para ajustar rápidamente la velocidad o la inclinación.

No pulse estos botones cuando se está sujetando en la barra ergonómica.

Conectividad Bluetooth® con la aplicación de fitness “Bowflex Result Series™”
Esta máquina de fitness está equipada con conectividad Bluetooth® y puede sincronizarse de manera inalámbrica con la aplicación de fitness "Bowflex Results Series™" en dispositivos compatibles. La aplicación de software se sincroniza con su máquina de fitness para realizar el seguimiento del total de calorías quemadas, el tiempo, la distancia y mucho más. Registra y almacena todos los ejercicios para una referencia rápida. Además, sincroniza automáticamente los datos de la sesión de ejercicios con MyFitnessPal® y Under Armour® Connected Fitness para que cumpla sus objetivos de calorías diarios con más facilidad que nunca. Realice el seguimiento de sus resultados y compártalos con sus amigos y familia.

1. Descargue la aplicación de software gratuita denominada Bowflex Results Series™ Fitness App. La aplicación de software está disponible en la App Store y Google Play™.

   Nota: Para obtener una lista completa de dispositivos admitidos, consulte la aplicación de software en la App Store o Google Play™.

2. Siga las instrucciones de la aplicación de software para sincronizar el dispositivo con la máquina de ejercicios.

Entrenamiento con otras aplicaciones de fitness

Esta máquina de fitness dispone conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: **www.nautilus.com/partners**

Carga mediante USB

Si un dispositivo USB está conectado al puerto correspondiente, el puerto intentará cargar el dispositivo. Es posible que la energía suministrada en el puerto USB no sea suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

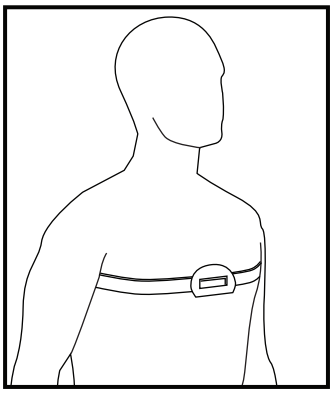
Control remoto de la frecuencia cardíaca

El control de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad del entrenamiento. La consola lee las señales de FC de telemetría desde el transmisor de frecuencia cardíaca, que funciona en el rango 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Nota: La correa para el pecho debe ser una correa para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las cintas pectorales codificadas POLAR® para frecuencia cardíaca, como las POLAR® OwnCode®, no funcionan con este equipo).

⚠ **Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar una cinta pectoral inalámbrica u otro control telemétrico de frecuencia cardíaca.**

Correa para el pecho



Con la correa para el pecho con transmisor de frecuencia cardíaca suministrada puede controlar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante las sesiones de ejercicios.

⚠ **Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.**

Para colocar la correa para el pecho:

1. Asegure la correa alrededor del pecho, justo por debajo de los músculos pectorales.

2. Retire el transmisor del pecho y humedezca las dos zonas de electrodos con ranuras de la parte posterior.

3. Compruebe que las zonas húmedas de los electrodos están firmemente ajustadas en la piel.

El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y mostrará sus latidos por minuto (LPM).

Retire siempre el transmisor antes de limpiar la correa para el pecho. Limpie la correa para el pecho regularmente con jabón suave y agua y séquela bien. Los restos de sudor y humedad pueden mantener activo el transmisor y hacen que se gaste la batería que lleva. Seque y mantenga limpio el transmisor después de cada uso.

Nota: No utilice elementos abrasivos ni productos químicos como estopa metálica o alcohol para limpiarlo, ya que pueden dañar los electrodos de forma permanente.

Si la consola no muestra un valor de frecuencia cardíaca, significa que el transmisor puede tener una avería. Compruebe las áreas de contacto con relieve de la correa para el pecho que están en contacto con la piel. Es posible que tenga que humedecer ligeramente las áreas de contacto. Compruebe que la curva del transmisor está orientada hacia arriba. Si no se muestra ninguna señal o necesita más ayuda, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.

Antes de desechar una correa para el pecho, extraiga primero la batería. Deséchela de acuerdo con la normativa local o en centros de reciclaje aprobados.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las partes de acero inoxidable de los manillares. Para utilizarlos, coloque las manos cómodamente en torno a los sensores. Asegúrese de que las manos están en contacto tanto con la parte superior como con la inferior de los sensores. Sujételos firmemente, pero sin apretarlos demasiado o demasiado poco. Ambas manos deben estar en contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará la frecuencia del pulso.

Cuando la consola haya detectado su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie las manos durante 10 o 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Muchos factores influyen en la capacidad de los sensores de detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluyendo brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras se está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y las cremas de manos pueden actuar como capa aislante y reducir la fuerza de la señal.
- Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores.
- La proximidad con otros equipos electrónicos pueden generar interferencia.

Si su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, lave las manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

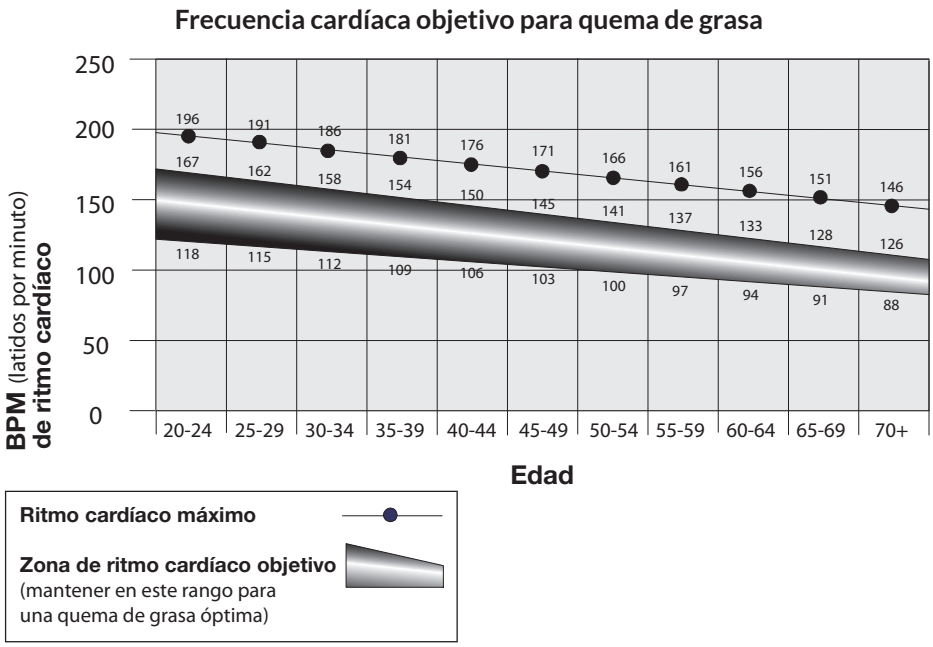
Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez a unos 160 a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal: disminuye un latido por minuto cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener distintas frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo está influida por el entrenamiento de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados dan cifras de 40 LPM o menos.

La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasas durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 60% y el 85% de la máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.



El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona objetivo de frecuencia cardíaca.

Nota: Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.

Conceptos básicos del fitness

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, pruebe y use la máquina de fitness Bowflex® al menos tres veces a la semana, en torno a 30 minutos cada día.

Si es la primera vez que hace ejercicio (o si está retomando un programa de ejercicios regular) y no se siente capaz de completar 30 minutos de ejercicio continuo de una vez, haga de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de ejercicio hasta que pueda alcanzar un total de 30 minutos.

Si está muy ocupado y no puede realizar los 30 minutos de ejercicio en un día, intente llevar a cabo los 30 minutos haciendo varios ejercicios más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 15 minutos por la mañana y 15 minutos por la noche.

Para obtener unos mejores resultados, combine los ejercicios en la máquina de fitness Bowflex® con un programa de entrenamiento de resistencia usando un gimnasio doméstico Bowflex® o unas mancuernas Bowflex® SelectTech® y siga la Guía de pérdida de peso corporal Bowflex™ incluida en este manual.

Continuidad

Los horarios de trabajo agotadores, las obligaciones familiares y las tareas diarias pueden hacer difícil adaptar el ejercicio regular en su vida. Pruebe estas sugerencias para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programe sus ejercicios de la misma forma que programa sus reuniones o sus citas. Seleccione días y horas específicas cada semana, e intente no cambiar las horas del ejercicio.

Haga un pacto con un familiar, amigo o cónyuge, y dense ánimos para mantener el ritmo cada semana. Deje mensajes con recordatorios para ser constante y ayúdense mutuamente.

Haga sus ejercicios más interesantes alternando entre los ejercicios de estado estable (una velocidad) y ejercicios de intervalos (velocidad variada). La máquina de fitness Bowflex® es incluso más divertida cuando se añade esta clase de variedad.

Prendas de ropa

Es importante llevar/usar ropa y calzado apropiado, seguro y cómodo cuando se utiliza la máquina de fitness Bowflex®, como:

- Calzado de atletismo para correr o caminar con suela de goma.
- Prendas de ropa para hacer ejercicios que le permitan moverse libremente y mantenerle cómodamente fresco.
- Un soporte atlético que proporcione estabilidad y comodidad.

No lleve/use ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.

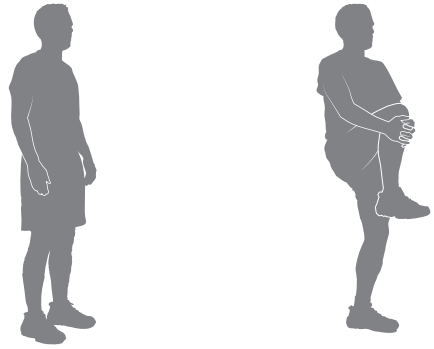
Lleve/use siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.

Calentamiento *

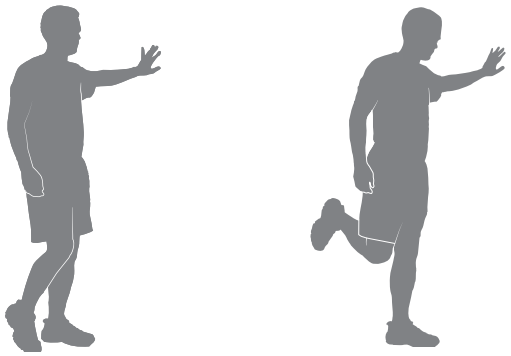
Antes de utilizar la máquina de fitness Bowflex®, haga estos estiramientos dinámicos de calentamiento, que le ayudarán a preparar el cuerpo para el ejercicio:

* Fuente: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2ª edición*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

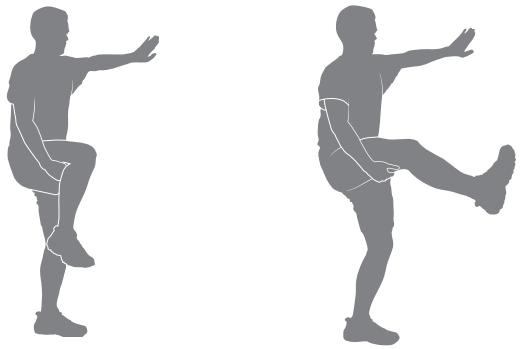
Sujeción dinámica de rodilla
Colóquese de pie con los pies juntos. Lleve una rodilla hacia adelante y hacia arriba, al pecho. Coloque las manos en torno a la espinilla y tire de la rodilla hacia el pecho. Relaje el estiramiento colocando el pie en el suelo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



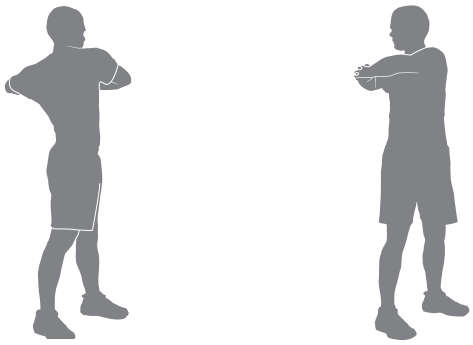
Flexión dinámica de rodilla
Colóquese de pie con los pies juntos. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Relaje el estiramiento colocando el pie en el suelo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



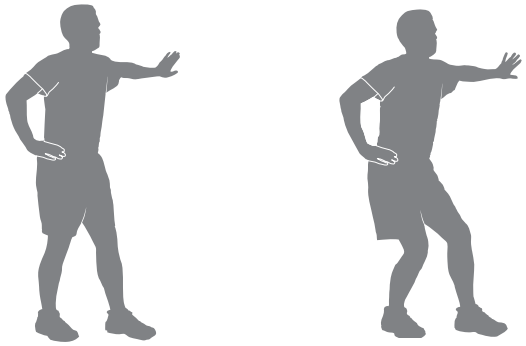
Patada dinámica de rodilla
De pie, lleve la pierna hacia arriba con las manos, a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flexionada. Sujétese a una pared para mantener el equilibrio con una mano, si fuera necesario. Estire la rodilla lo más que pueda y le resulte cómodo. Relaje el estiramiento flexionando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



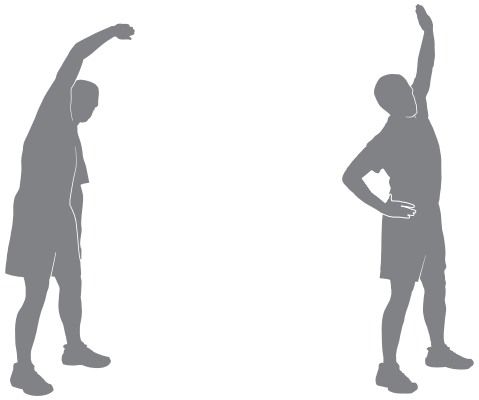
Giro dinámico
Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Doble los codos; mantenga los brazos apartados de los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro, lo más que pueda y le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 a 20 veces de forma continua, controlada y fluida.



Press de talón con rodilla flexionada dinámico
Colóquese de pie con un pie hacia delante y el otro hacia detrás, las piernas separadas la anchura de las caderas y los pies mirando hacia delante. Flexione ambas rodillas ejerciendo peso sobre el talón trasero. Relaje el estiramiento y recupere la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna. Si es necesario, apóyese en una pared o en otro objeto para mantener el equilibrio.



Estiramiento lateral dinámico
De pie con los pies separados, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a los lados del cuerpo. Estire un brazo sobre la cabeza e inclínese sobre el lado opuesto. Relaje el estiramiento y recupere la posición inicial. A continuación, estire el otro brazo hacia el lado opuesto. Utilice el otro brazo para soportar el peso del cuerpo en la cadera, si fuera necesario. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida.



Sesiones de ejercicios
Siga estas pautas para acostumbrarse a un plan de ejercicio semanal. Utilice su sentido común y el consejo de su médico o profesional sanitario para determinar la intensidad y el nivel de sus ejercicios.

Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia.

Estado estable y Ejercicios a intervalos son dos tipos de ejercicios que puede hacer en la máquina de fitness Bowflex®:

Ejercicios de Estado estable
Un ejercicio de estado estable implica el incremento pausado de la velocidad del ejercicio a una velocidad desafiante pero cómoda que puede mantener durante gran parte de su sesión de ejercicios. Por ejemplo, manteniendo un ritmo de paseo de 3,0 MPH durante toda la sesión de ejercicios, excepto durante el calentamiento y el enfriamiento. Los ejercicios de Estado estable le ayudan a desarrollar su resistencia, aguante y fuerza y son esenciales para un programa de entrenamiento cardiovascular bien diseñado.

Ejercicios de entrenamiento a intervalos
Un entrenamiento a intervalos implica el ajuste de la velocidad más rápida o más lenta durante períodos de tiempo específicos para elevar y reducir la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y el consumo de calorías. Este es un ejercicio de entrenamiento a intervalos de ejemplo:

- 7 minutos caminando a una velocidad lenta, fácil y confortable.
- 1 minuto caminando a una velocidad más desafiante que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 7 minutos caminando a una velocidad lenta, fácil y confortable.
- 1 minuto caminando a una velocidad más desafiante que es aproximadamente dos veces más rápida.
- 7 minutos caminando a una velocidad lenta, fácil y confortable.
- 1 minuto caminando a una velocidad más desafiante que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 6 minutos caminando a una velocidad lenta, fácil y confortable.

Los ejercicios de entrenamiento a intervalos aportan variedad, potencian al máximo el consumo de calorías y mejoran la preparación física.

La máquina de fitness Bowflex® está pensada para amortiguar las articulaciones y músculos, y ambos tipos de entrenamiento, Steady State (Estado estable) e Interval Training (Ejercicios de intervalos), deberían resultar más cómodos que caminar o correr en el exterior sobre una superficie dura.

Programación de ejercicios

Hay una programación de ejercicios de ejemplo para principiantes, usuarios intermedios y avanzados. Utilice la programación de ejercicios que refleje su nivel de preparación física actual. Con estas programación de ejercicios de ejemplo, no pase a la siguiente semana hasta que se sienta cómodo con la semana actual.

Nivel principiante	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Ejercicios 1	Estado estable	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos
Ejercicios 2	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Estado estable	Estado estable
Ejercicios 3	Estado estable	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos

Nivel intermedio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Ejercicios 1	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Estado estable	Entrenamiento a intervalos
Ejercicios 2	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Estado estable
Ejercicios 3	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Estado estable	Entrenamiento a intervalos

Nivel avanzado	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Ejercicios 1	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos
Ejercicios 2	Entrenamiento a intervalos	Estado estable	Estado estable	Estado estable	Entrenamiento a intervalos
Ejercicios 3	Estado estable	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos	Entrenamiento a intervalos

Registro de ejercicios

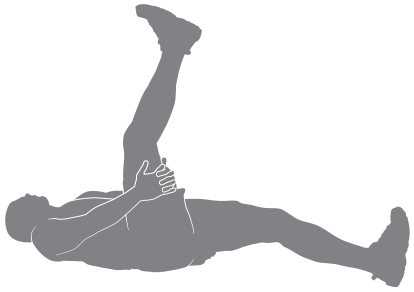
Utilice este registro para realizar el seguimiento de los ejercicios y de su progreso. Realizar el seguimiento de sus ejercicios le ayudará a sentirse motivado y a alcanzar sus objetivos marcados.

Fecha	Distancia	Tiempo	Calorías	Promedio Velocidad	Promedio Inclinación

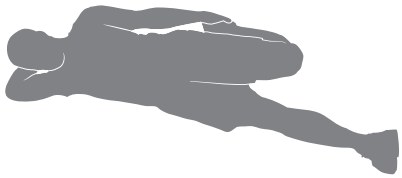
Enfriamiento *

Cuando haya terminado de utilizar su máquina de fitness, considere realizar estos relajantes estiramientos, que ayudarán a su cuerpo a recuperarse del ejercicio y a volverlo más flexible:

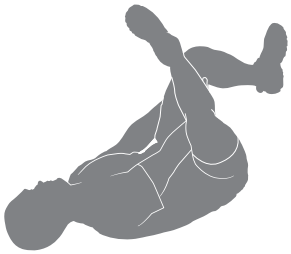
Elevación de pierna en posición tumbada
Túmbese/acuéstese boca arriba en el suelo con las piernas ligeramente flexionadas. Levante una de las piernas hacia el techo manteniendo la rodilla recta. Coloque las manos (o una correa) alrededor del muslo y aproxime la pierna cuanto pueda a la cabeza. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el suelo y no incurve la columna vertebral



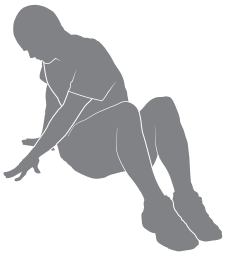
Túmbese/acuéstese de lado con las rodillas dobladas
Túmbese/acuéstese en el suelo sobre un lado y apoye la cabeza en el antebrazo. Doble una rodilla y sujétese el tobillo con la mano del mismo lado; tire del talón hacia el glúteo. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Túmbese/acuéstese sobre el otro lado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener bien juntas las rodillas.



Tumbado/acostado figura cuatro
Túmbese/acuéstese boca arriba en el suelo con las piernas flexionadas. Coloque un pie en posición transversal sobre el muslo de la pierna contraria, según la posición de la figura cuatro. Agarre la pierna del suelo y llévela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el suelo.



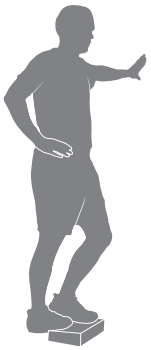
Giro sentado
Siéntese en el suelo y extienda las piernas con las rodillas ligeramente dobladas. Coloque la mano en el suelo detrás del cuerpo y la otra cruzando el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado lo más que pueda y le resulte cómodo. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.



***** Fuente: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2ª edición*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

Sentado figura cuatro
Siéntese en el suelo y extienda una pierna. Coloque el pie de la otra pierna sobre el muslo, según la posición de la figura cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, pivotando en la cadera. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repítalo con la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.

Presa dinámica de talón
Ponga la parte delantera del pie en el borde de un escalón. Ponga el otro pie enfrente. Haga bajar el talón tanto como le sea posible manteniendo la rodilla recta. Concluya el estiramiento levantando el talón tanto como la resulte posible. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Inicio

Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia.

Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

1. Con la máquina de fitness en el área de ejercicios, inspeccione la cinta para andar para asegurarse de que está centrada y alineada. Si es necesario, consulte el procedimiento "Alineación de la cinta de andar" en la sección de Mantenimiento de esta manual.

   Nota: Esta máquina es solo de uso doméstico.

2. Examine a continuación la cinta de andar por si hay algún objeto. Asegúrese de que está todo limpio debajo de la máquina.
3. Conecte el cable de alimentación a un enchufe de pared CA con toma de tierra.

No pise el cable de alimentación y el enchufe.

Nota: La máquina está pensada para enchufarse directamente en una toma de 120 V con toma de tierra.

4. Si utiliza el control remoto de la frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la correa para el pecho.
5. Encienda el interruptor. Ahora la máquina está recibiendo electricidad.
6. Al subirse a la cinta, coloque los pies en las plataformas de apoyo laterales. Coloque la llave de seguridad en la ranura de seguridad y enganche el cable de ésta a la ropa.

Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.

Para prevenir lesiones, apoye los pies en las plataformas de apoyo laterales para los pies antes de poner en marcha la máquina o de finalizar una sesión de entrenamiento. No se baje de la máquina situándose en la plataforma móvil ni salga por la parte trasera de la máquina.

• Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.

Nota: si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades excepto activar la cinta para andar. La consola mostrará recordatorios para insertar la llave de seguridad (“ERROR SAFETY KEY” e "INSERT SAFETY KEY").

• Lleve/use siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante los ejercicios.

• Si hay que detener inmediatamente la máquina, extraiga la llave de seguridad para apagar los motores de la cinta y de inclinación. Esta actuación detendrá rápidamente la cinta (sujétese pues es una parada brusca) y borrará el ejercicio. Pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) para detener la cinta y hacer una pausa en el programa.

7. Pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar el usuario deseado para el ejercicio.
8. Pulse el botón Program deseado hasta seleccionar el programa de ejercicio.
9. Con el ejercicio deseado seleccionado, pulse el botón START.

   Si el ejercicio seleccionado es un programa de velocidad, la consola solicitará la velocidad máxima del ejercicio. Utilice los botones Aumentar/Disminuir y pulse el botón Enter.

10. La consola mostrará “RAMPING UP” (AUMENTANDO) cuando la cinta para andar incrementa la velocidad. Asegúrese de subirse cuidadosamente a la cinta para andar.

La cinta se moverá al cabo una cuenta hacia atrás audible de tres segundos, salvo que se haya silenciado la máquina.

Utilice siempre los manillares para agarrarse al subir o bajar de la cinta, o cuando cambia la velocidad o inclinación.

Para bajar de la máquina en caso de emergencia, agárrese de las barras de sujeción delanteras o laterales y sitúese en las plataformas de apoyo laterales para no correr riesgos. Detenga la cinta de andar y baje con cuidado de la máquina.

Si el sonido se ha desactivado en un programa de ejercicio basado en la velocidad, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) durante unos segundos.

Nota: La máquina incluye una cinta para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La cinta para andar de la máquina que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje/ensamblaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la máquina ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la máquina.

Cuando use la máquina de fitness, la consola mostrará “LUBRICATE BELT” (Lubricar cinta) seguido por “REVIEW USER MANUAL” (Revisar manual de usuario) en períodos establecidos. Esto es solo un recordatorio y debe añadirse al programa de inspección. Aplique lubricante únicamente cuando sea necesario. Pulse cualquier botón para aceptar el recordatorio.

Modo Encendido/Inactividad

La consola pasará al modo de encendido cuando se enchufa inicialmente a una fuente de alimentación y el botón On/Off se coloca en la posición On.

Las cintas solo se moverán tras una cuenta hacia atrás audible de tres segundos, a menos que estén silenciadas.

Apagado (modo de reposo)

Si la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, se apagará automáticamente.

Pulse cualquier botón para iniciar (activar) la consola.

Para evitar el funcionamiento sin supervisión del equipo, ponga el interruptor de alimentación en la posición Off, retire la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación de la toma de pared o la entrada de alimentación de la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

Configuración inicial/Ajuste de fecha y hora

Durante el primer encendido, la consola solicitará que se introduzca la fecha y hora para realizar el seguimiento del ejercicio. Para ajustar estos valores después de la configuración inicial, mantenga pulsados los botones Derecha (►) y PAUSE/STOP en la pantalla de modo de encendido.

1. La pantalla de la consola muestra el mensaje SET DATE (Establecer fecha) con el ajuste de fecha actual. El valor del mes corresponderá al valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierdo (◄) o Derecho (►) para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).

2. Pulse el botón Derecho hasta que se muestre el mensaje siguiente.

3. La pantalla de la consola muestra el mensaje SET TIME (Establecer hora) con el ajuste de hora actual. El valor de la hora corresponderá a los valores actualmente activos (parpadeante). Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (hora/minuto/AM o PM).

4. Pulse Enter para confirmar.

La consola vuelve a la pantalla de modo de encendido.

Perfiles de usuario

La consola está equipada con cuatro perfiles de usuario. Cada perfil de usuario cuenta con valores y opciones específicos a cada uno de ellos:

- Sexo
- Edad
- Unidades de presentación
- Peso
- Volumen del sonido
- Borrar ejercicios

Seleccionar un perfil de usuario

Cada ejercicio se guarda en el perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de iniciar una sesión de ejercicios. El último usuario que haya completado una sesión de ejercicios será el usuario predeterminado.

A los perfiles de usuario se asignan los valores predeterminados hasta que se personalizan. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa de las calorías y de la frecuencia cardíaca.

Editar el perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.

2. Mantenga pulsado el botón de usuario durante 3 segundos para modificar el perfil correspondiente.

3. La pantalla de la consola muestra el mensaje Gender (Sexo) con el valor actual.

   Pulse los botones Aumentar o Disminuir para cambiar el valor del sexo mostrado y pulse el botón Enter para aceptar el valor mostrado.

   Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. Para editar el resto de datos de usuario (edad, unidades de presentación, peso y brillo de pantalla), utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustarlos y pulse Enter para confirmar cada opción.

   Nota: Para volver al mensaje anterior, pulse el botón de flecha Izquierdo, o Atrás.

5. La pantalla de la consola muestra el mensaje Erase Workouts (Borrar ejercicios) con el valor predeterminado ("NO"). Para borrar todos los ejercicios del usuario seleccionado, pulse el botón Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el valor a “YES” (Sí), y pulse Enter. La consola ahora le preguntará si quiere borrar los ejercicios. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el valor a “YES” (Sí), y pulse Enter. Los ejercicios de este usuario se borran.

6. La consola muestra la pantalla de confirmación durante dos segundos y después pasa a la pantalla del modo de encendido.

Programas de ejercicio

Cada programa de ejercicios tiene 30 columnas que permiten una variedad de ejercicios. Para cada programas de ejercicio, la pantalla de segmentos de ejercicio muestra las columnas de inclinación (programa de inclinación) o de velocidad (programa de velocidad). Para un programa de ejercicios, cuando el ejercicio se inicia, la consola solicitará la velocidad máxima. Utilice los botones Aumentar o Disminuir para ajustar el valor y pulse START para aceptar y comenzar el ejercicio.

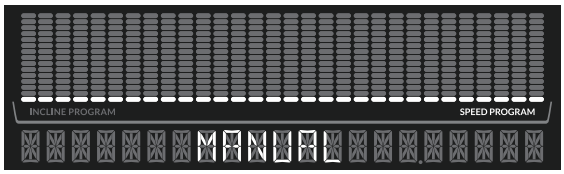
Cuando cada columna haya terminado, la consola las oculta para que solo estén visibles las columnas restantes. El usuario también puede ajustar manualmente los valores de inclinación y de velocidad en cualquier momento durante una sesión de ejercicios.

Durante un ejercicio del programa de perfiles, la consola emitirá un pitido cuando aparezca el siguiente segmento del ejercicio. Esté preparado para los cambios de la inclinación y velocidad con cada cambio de segmento.

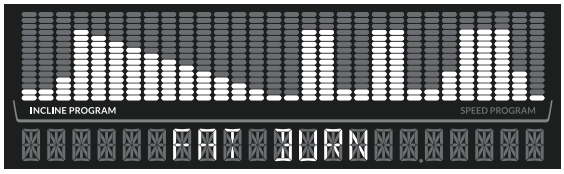
Si el sonido se ha desactivado, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) durante unos segundos.

Manual
(Programa de velocidad - ejercicio abierto, 1 minuto en cada columna)

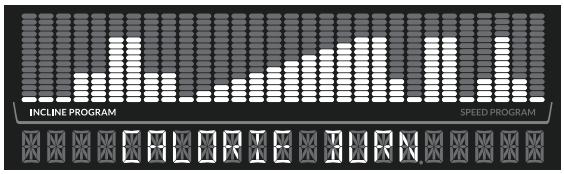
Nota: el tiempo máximo es 99:59.



Quemar grasas
(Programa de inclinación - 30 minutos, 1 minuto cada columna)

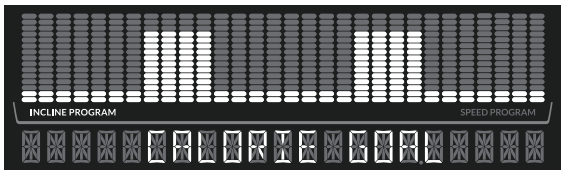


Consumo de calorías
(Programa de inclinación - 30 minutos, 1 minuto cada columna)

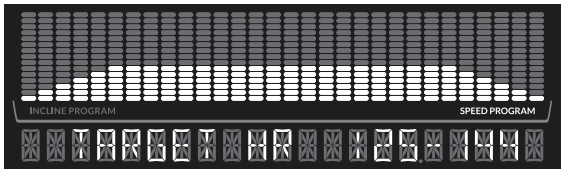


Objetivo calorías
(Programa de inclinación - 300 calorías, 1 minuto en cada columna)
Antes de realizar un ejercicio, pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el objetivo en incrementos de 50 calorías.

Nota: 50 calorías es el mínimo, 9950 calorías es el máximo.



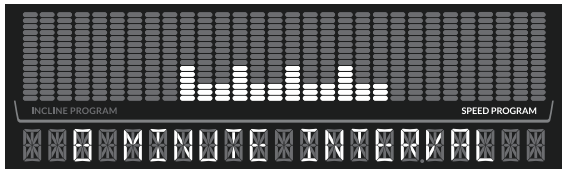
Frecuencia cardíaca objetivo (THR)
(Programa de velocidad - 30 minutos más el tiempo inicial para aumentar la frecuencia cardíaca en la zona de frecuencia cardíaca de resistencia)



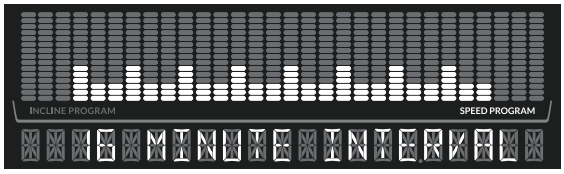
Programas de entrenamiento de intervalos
Durante el ejercicio de intervalo, se anima al usuario a que ajuste la velocidad de la plataforma entre una velocidad rápida y repentina ("Sprint") y un ritmo más lento, un período de recobrar el aliento ("Recuperación"). Este cambio se repetirá durante el número total de intervalos. La consola empezará una cuenta atrás del tiempo restante de la parte activa del intervalo. La consola también mostrará el intervalo actual y cuántos intervalos necesitan completarse ("01/08" es el primer intervalo del total de ocho intervalos).

El período "Sprint" de un entrenamiento de intervalos es el aumento del nivel de entrenamiento sugerido y solo debe seguirse si lo permite su nivel de preparación física.

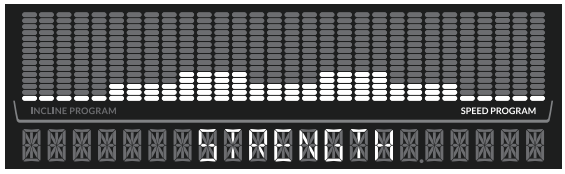
Intervalo 8 minutos
(Programa de velocidad - 4 intervalos, sprint de 30 segundos y recuperación de 90 segundos para cada intervalo)



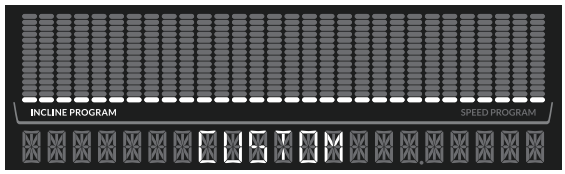
Intervalo 16 minutos
(Programa de velocidad - 8 intervalos, sprint de 30 segundos y recuperación de 90 segundos para cada intervalo)



Fortalecimiento
(Programa de velocidad - 30 minutos, 1 minuto cada columna)



Personalizado
(Programa de inclinación - ejercicio abierto, 1 minuto en cada columna o ejercicio guardado)



El programas de ejercicios Custom (Personalizado) permite al usuario diseñar el ejercicio "sobre la marcha", ajustando el segmento de inclinación activo de cada columna. Cuando el ejercicio finaliza, este se asignará al programa personalizado.

Además de la opción del "diseño sobre la marcha", un ejercicio completado se puede guardar como programa personalizado. Se guardan todas las modificaciones realizadas en los segmentos de ejercicios, permitiendo que el mismo ejercicio se repita al seleccionar el ejercicio personalizado.

Nota: Cuando se guarda un ejercicio completado como ejercicio personalizado, se recomienda restablecer el programa. Para restablecer el programa personalizado, mantenga pulsado el botón Custom (Personalizado) durante tres segundos. La consola mostrará RESET CUSTOM YES (Restablecer personalizado Sí). Pulse Enter para restablecer o PAUSE/STOP para salir de la opción de restablecimiento.

Inicio de un ejercicio
Para comenzar un ejercicio:

1. Revise el perfil actualmente seleccionado. Pulse el botón USER (Usuario) para cambiar el perfil de usuario activo.

2. Suba a la cinta y sitúese en las plataformas de apoyo laterales. Inserte la llave de seguridad en la ranura de seguridad y enganche el cable de ésta a la ropa.

3. Pulse el botón hasta que se seleccione el programa de ejercicios deseado. La consola mostrará el ejercicio seleccionado.

4. Pulse el botón START (Iniciar).

   Si el ejercicio es un programa de velocidad, la consola solicitará la velocidad máxima de la plataforma. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la velocidad máxima y pulse Enter. El programa de perfiles se ajustará para que el valor de velocidad máxima sea la velocidad mayor del programa de perfiles cuando se acepte.

La cinta se moverá al cabo una cuenta hacia atrás audible de tres segundos, salvo que se haya silenciado la máquina.

Si el sonido se ha desactivado en un programa de ejercicio basado en la velocidad, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) durante unos segundos.

Nota: Asegúrese de leer la sección "Antes de comenzar" del manual.

Durante un ejercicio del programa de perfiles, la consola emitirá un pitido audible (salvo que se silencie) cuando aparezca el siguiente segmento del ejercicio. Esté preparado para los cambios de la inclinación y velocidad con cada cambio de segmento.

Si, durante un ejercicio, el usuario pulsa uno de los botones de programas, la consola preguntará si desea cambiar de ejercicio. Si el usuario confirma el cambio pulsando el botón Enter, finalizará el ejercicio actual. Se mostrará el nuevo programas de ejercicio y comenzará cuando se pulse el botón START.

Cambio de niveles de inclinación

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de inclinación para cambiar el ángulo de inclinación de la plataforma en cualquier momento con la llave de seguridad instalada. Para cambiar rápidamente el nivel de inclinación, pulse el botón de inclinación predefinido deseado y después el botón de confirmación de inclinación. La plataforma se ajustará al nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Después de pulsar un botón de inclinación predefinido, se debe pulsar el botón de confirmación de inclinación antes de 12 segundos.

Asegúrese de que el área que se encuentra debajo de la máquina está despejada antes de bajar la plataforma. Baje completamente la plataforma después de cada ejercicio.

El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en velocidad e inclinación que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la altura máxima de la plataforma completamente inclinada.

Cambio de la velocidad de la plataforma

Durante el ejercicio, la plataforma se inicia a 1 kph. Para ajustar la velocidad de la plataforma, pulse el botón Aumentar o Disminuir velocidad ajustándola a incrementos de 0,1 mph/kph. Mantenga pulsado el botón Aumentar o Disminuir velocidad para ajustar rápidamente los incrementos.

Para cambiar rápidamente el nivel de velocidad, pulse el botón de inclinación predefinido deseado y después el botón de confirmación de velocidad. La cinta para andar se ajustará a la velocidad deseada.

Nota: Después de pulsar un botón de inclinación predefinido, pulse el botón de confirmación de velocidad antes de 12 segundos.

Pausas o paradas en un ejercicio

1. Sujetando firmemente las barras de sujeción, baje de la cinta a las plataformas de soporte laterales a cualquier lado de la plataforma.

2. Pulse PAUSE/STOP para detener temporalmente el ejercicio. La cinta disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

   Nota: Si un ejercicio en pausa no se reinicia en 5 minutos, la máquina finalizará el ejercicio y mostrará sus resultados.

3. Para continuar la sesión de ejercicios, pulse el botón START (Iniciar). Para finalizar el ejercicio, vuelva a pulsar el botón PAUSE/STOP. La consola mostrará los resultados del ejercicio.

4. La consola preguntará si desea guardar el ejercicio como programa de ejercicio personalizado. Utilice los botones Aumentar o Disminuir para modificar la opción y pulse Enter. Tras 5 segundos, la consola ejecutará la opción actualmente seleccionada.

Para evitar el funcionamiento sin supervisión del equipo, ponga el interruptor de alimentación en la posición Off, retire la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación de la toma de pared o la entrada de alimentación de la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

Ejercicio completo/Resultados

Cuando se consigue el objetivo de un ejercicio, la consola mostrará "Workout Complete" (Ejercicio completo) durante dos segundos y después detendrá la plataforma. La consola mostrará los resultados del ejercicio.

Nota: Si el ejercicio se completa con una unidad USB ya introducida, la consola no exportará los nuevos resultados del entrenamiento hasta que la consola salga del modo de resultados y muestre la pantalla de modo de encendido. Si la consola no recibe ninguna otra señal en unos 5 minutos, se apagará.

Personalización del objetivo en el programa de objetivo calorías

Se puede ajustar el objetivo del ejercicio para el programa Calorie Goal (Objetivo calorías). Una vez cambiados, los nuevos valores serán los valores predeterminados de los ejercicios de objetivo calorías futuros.

1. Pulse el botón Calorie Goal (Objetivo calorías).
2. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor del objetivo de calorías mostrado.

   El valor del objetivo calorías es de 300 calorías y se ajusta en incrementos de 50 calorías. 50 calorías es el valor mínimo para un ejercicio, 9950 calorías es el valor máximo.
3. Pulse START para establecer el valor y comenzar una sesión del programa de objetivo calorías.

Programa Frecuencia cardíaca objetivo (THR)

El programa de frecuencia cardíaca objetivo ajusta la inclinación para obtener y mantener el usuario en la zona de frecuencia cardíaca Endurance. Cuando la frecuencia cardíaca alcanza la zona, comienza un ejercicio de 30 minutos.

Nota: La consola debe poder leer la información de frecuencia cardíaca en el monitor de FC para que el programa funcione correctamente.

1. Pulse el botón Target HR (FC objetivo).
2. La consola muestra los valores de TARGET HR para el usuario seleccionado. Pulse OK.

Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

El programa de frecuencia cardíaca objetivo utiliza la edad del perfil de usuario para establecer los valores de la zona de frecuencia cardíaca Endurance. Revise el perfil de usuario para asegurarse de que el valor de la edad es correcto.

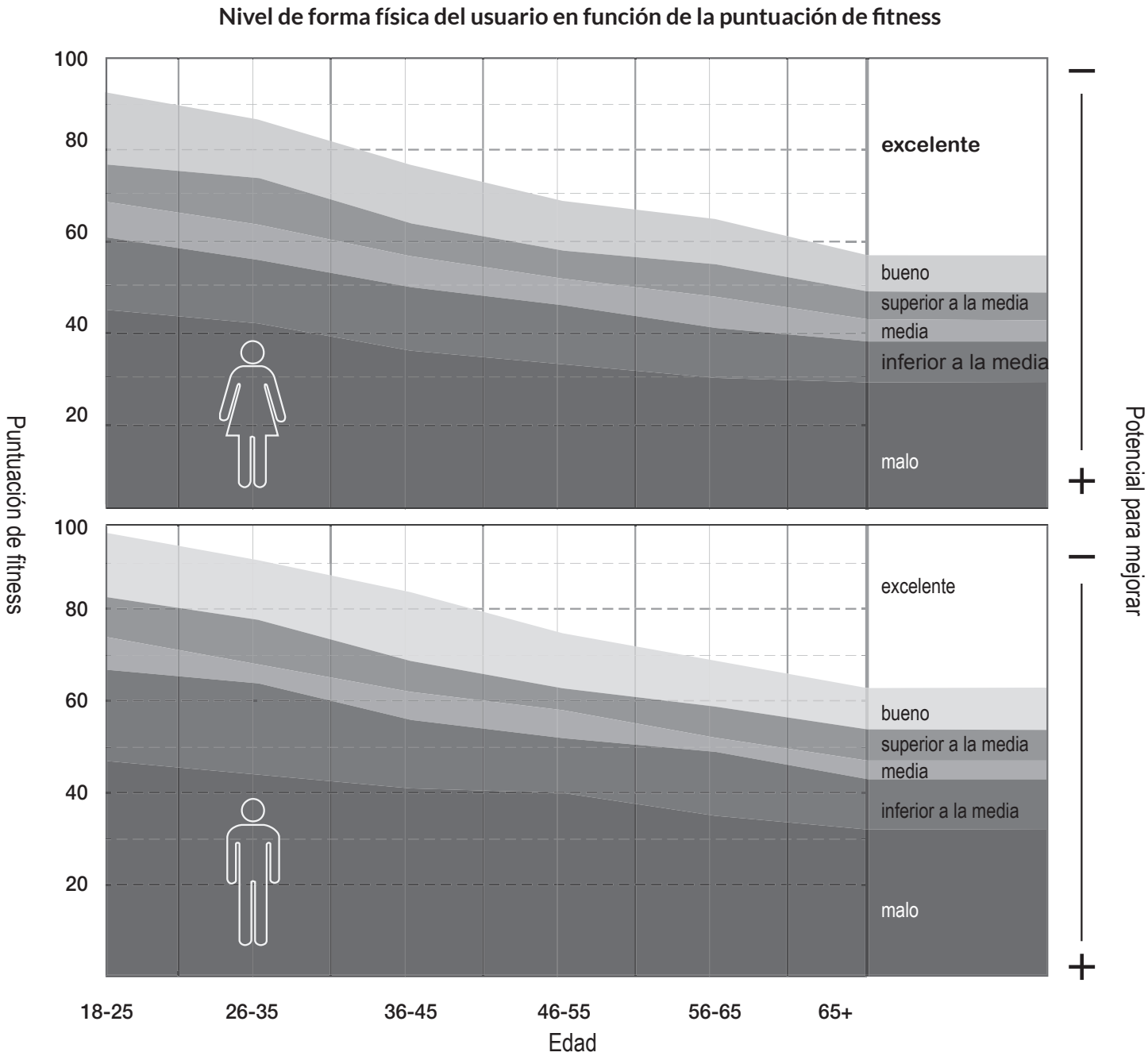
Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo. La consola mostrará el valor de la frecuencia cardíaca en función de los ajustes del usuario.

Pantalla de puntuación de fitness

La aplicación Fitness Score (Puntuación de fitness) se basa en un cálculo estimado del VO2 máx. y calorías quemadas por parte del usuario en las cinco últimas sesiones de ejercicios. El valor de VO2 máx. se calcula utilizando los datos de rendimiento (tiempo, distancia y frecuencia cardíaca promedio o una estimación de la frecuencia cardíaca promedio si dichos datos no están disponibles). VO2 máx. es el consumo máximo de oxígeno de la preparación física aeróbica del usuario y determina la capacidad de resistencia del usuario durante el ejercicio prolongado. (V = Volumen, O2 = Oxígeno y Máx. = tasa máxima).

Para cada ejercicio completado que sea superior a 10 minutos o 1,6 km (1 milla) de distancia, la consola aplicará esos valores de ejercicio a su puntuación de fitness. Este valor se muestra en el área de la pantalla de puntuación de fitness de la consola.

Nota: Si se utiliza una correa para el pecho para la frecuencia cardíaca, se conseguirá una información más precias para calcular la puntuación de fitness. Una puntuación de fitness se obtiene cuando se realiza un mínimo de 10 minutos o 1,6 km (1 milla) de distancia



durante un ejercicio. Si no se proporciona una frecuencia cardíaca, se utilizará un valor aproximado basado en el perfil de usuario para calcular la puntuación.

La puntuación de fitness puede cambiar ligeramente cuando el usuario realiza el mismo ejercicio en el mismo tiempo y con un nivel de intensidad similar. Sin embargo, si este mismo usuario aumenta la intensidad en el mismo período de tiempo del ejercicio, la puntuación también aumentará. Como la puntuación está basada en el VO2 máx. (estimado), incluso un pequeño aumento de la puntuación mostrará un cambio significativo en el nivel de preparación física del usuario.

Nota: La puntuación del usuario puede descender ligeramente si se presenta fatiga. Con la combinación adecuada de ejercicio y descanso, la puntuación de fitness del usuario aumentará de forma similar a su VO2 máx. Esto también se reflejará en su capacidad de realizar ejercicios más prolongados o más rápidos. Las puntuaciones de fitness solo deben compararse con sus puntuaciones anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Celebraciones

Cuando se alcanza una celebración, la consola emitirá un sonido audible, mostrará el nombre del logro e iluminará las luces en una determinada secuencia.

- Para cada 100 calorías quemadas
- Ejercicio con más recorrido
- Ejercicio más prolongado (cronometrado)
- Máximo de calorías por minuto consumidas (Cal/Min)

Modo de ajuste de la máquina

El modo de ajuste de la máquina permite ver el número total de horas de funcionamiento de la máquina y las versiones actuales de los sistemas principales.

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones PAUSE/STOP y el botón derecho (►) durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido para pasar al modo de ajuste de la máquina.

   Nota: Pulse PAUSE/STOP para salir del modo de ajuste de la máquina y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La consola muestra TOTAL HOURS (Horas totales) de la máquina.
3. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
4. La pantalla de la consola muestra la versión de firmware de la consola.
5. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
6. La pantalla de la consola muestra la versión del firmware de la placa de control del motor.
7. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
8. La pantalla de la consola muestra la versión BLE actual.
9. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
10. La consola muestra el mensaje DISCONNECT BLE NO (Desconectar BLE NO).

    Nota: Si desea desconectar el transmisor Bluetooth®, pulse los botones Aumentar/Disminuir para seleccionar la opción “DISCONNECT BLE YES” (Desconectar BLE Sí) y pulse Enter. La consola saldrá del modo de ajuste de la máquina y volverá a la pantalla del modo de encendido.

11. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
12. La consola muestra la opción VIEW ERROR MSG NO (Ver mensaje de error No). Esta opción solo es para uso de los técnicos de mantenimiento.
13. Pulse el botón Derecho para desplazarse a la opción siguiente.
14. La consola muestra el mensaje RESET CONSOLE NO (Restablecer consola No).

    Nota: Si desea restablecer la consola a la configuración de fábrica, pulse los botones Aumentar/Disminuir para seleccionar la opción “RESET CONSOLE YES” (Restablecer consola Sí) y pulse Enter. Desactive la máquina cuando la consola muestra el mensaje "POWER CYCLE NOW" (Apagar/encender ahora).

15. Pulse el botón Derecho para salir del modo de ajuste de la máquina y volver a la pantalla del modo de encendido.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

A diario: Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay partes en este estado, no utilice la máquina. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño, excepto la plataforma. La plataforma está diseñada para que se desgaste en ambos lados. Si solo está desgastado un lado de la plataforma, no se requiere su sustitución. Se recomienda llamar a un técnico de mantenimiento cualificado para que dé la vuelta a la plataforma. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar la humedad de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana: Compruebe que los rodillos funcionan uniformemente. Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad.

No retire la cubierta de la placa de control del motor (MCB), ya que hay partes móviles y peligrosos voltajes. Solo el personal técnico cualificado puede manipular los componentes o, en su caso, siguiendo los procedimientos dispuestos por Nautilus Inc.

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas: Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

Al trimestre: O después de 25 horas: lubrique la cinta para andar con un lubricante de silicona pura al 100%.

El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Limpieza

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina.

Seque la máquina después de cada uso para mantenerla limpia y seca. A veces puede ser necesario usar un detergente suave para retirar toda la suciedad y polvo de la cinta, de las piezas pintadas y de la pantalla.

AVISO: Si es necesario, use únicamente un detergente para vajillas con un paño suave para limpiar la consola. No la limpie con ningún disolvente con base de petróleo, un limpiador para coches o cualquier producto que contenga amoniaco. No limpie la consola bajo la luz del sol directa o a elevadas temperaturas. No aplique demasiada humedad a la consola.

Ajuste de la tensión de la cinta para andar

Si la cinta para andar comienza a deslizarse durante el uso, es necesario ajustar la tensión. La máquina dispone de pernos tensores en su parte posterior.

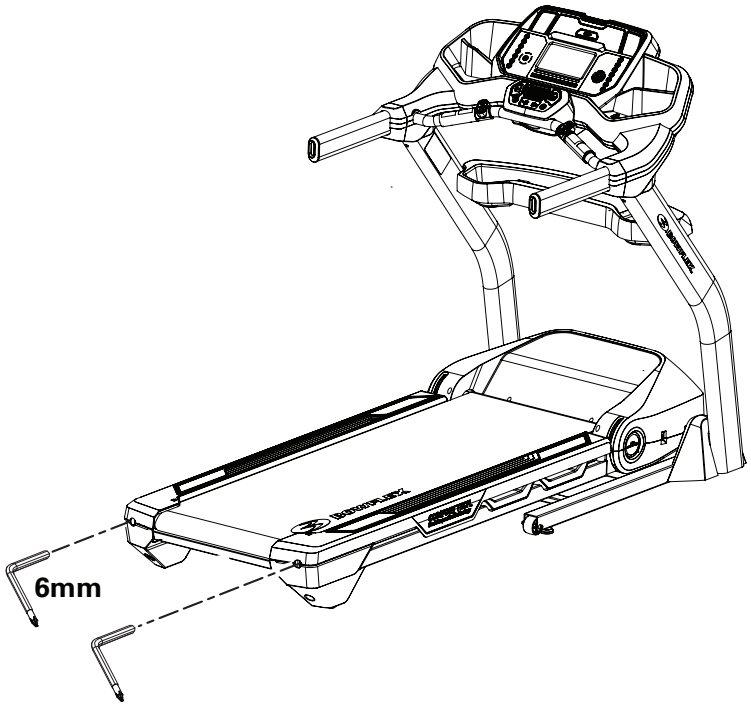
1. Retire la llave de seguridad y guárdela en lugar seguro.

Cuando la máquina no se utilice, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.

2. Asegúrese de que el interruptor de encendido está apagado y que el cable de alimentación está desconectado.
3. Utilice una llave hexagonal de 6 mm para girar los pernos tensores izquierdo y derecho media vuelta en dirección a las agujas del reloj, primero un perno y luego el otro.
4. Después de ajustar cada lado 1/2 vuelta, inspeccione la cinta para andar. Desde el punto medio de la cinta, una cinta correctamente tensada solo debe tener un par de centímetros de elasticidad. Para comprobarlo, empuje de la cinta hacia arriba en su punto medio y mida la distancia a la plataforma. Si la distancia es más de dos centímetros, la cinta está suelta. Repita este paso si es necesario.

   Si gira un lado más que el otro, la cinta comenzará a alejarse desde ese lado de la máquina y tendrá que alinearse.

AVISO: Demasiada tensión en la cinta causa una fricción innecesaria y desgasta la cinta, el motor y los elementos electrónicos.



Alineación de la cinta de andar

La cinta para andar debe estar siempre centrada en la máquina. Una superficie suelta o no nivelada puede provocar el desplazamiento de la cinta del centro. En este caso son necesarios ajustes menores de los dos pernos situados en la parte posterior de la máquina cuando la cinta no está centrada.

1. Pulse el botón START para poner en marcha la plataforma.

Asegúrese de no tocar la cinta para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que está realizando tareas de mantenimiento.

2. Sitúese en la parte posterior de la máquina para ver en qué dirección se mueve la cinta.
3. Si la cinta se mueve hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la izquierda.

   Si la cinta se mueve hacia la derecha, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la izquierda y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la derecha.
4. Supervise la trayectoria de la cinta durante unos dos minutos. Continúe ajustando los pernos hasta que la cinta para andar esté centrada.
5. Pulse PAUSE/STOP dos veces para detener la plataforma y finalizar el ejercicio Quick Start.

Lubricación de la cinta de andar

La máquina está equipada con un sistema de cinta y plataforma con bajo mantenimiento. La cinta de andar viene lubricada de fábrica. La fricción de la cinta puede afectar a la vida útil de la máquina. Lubrique la cinta para andar cada tres meses o cada 25 horas de uso, lo que ocurra primero. Incluso si la máquina no está en uso, la silicona desaparecerá y la superficie se secará. Para obtener unos mejores resultados, lubrique la plataforma periódicamente con un lubricante de silicona, siguiendo estas instrucciones:

1. Apague la máquina con el interruptor.
2. Desenchufe la máquina de la toma de pared y retire el cable de alimentación de la máquina.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

Nota: Asegúrese de que la máquina está colocada en una superficie que sea fácil de limpiar.

3. Aplique unas pocas gotas del lubricante en la plataforma debajo de la cinta. Con cuidado, levante la superficie para andar y aplique unas pocas gotas del lubricante por todo el ancho de la cinta. Se recomienda una capa muy fina de lubricante de silicona en toda la plataforma debajo de la cinta.

AVISO: Use siempre un lubricante de silicona pura al 100%. No utilice un desengrasante como WD-40®, ya que puede afectar gravemente al rendimiento. Recomendamos que utilice lo siguiente:
- Silicona pura al 100%, disponible en la mayoría de las ferreterías y en las tiendas de recambios de coche.
- Kit de lubricación para máquinas de andar Lube-N-Walk®, disponible en su representante de fitness local o en Nautilus, Inc.

El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.

4. Gire manualmente la cinta media vuelta y vuelva a aplicar el lubricante.

Si ha utilizado lubricante en spray, espere cinco minutos antes de encender la máquina para que el aerosol se evapore.

5. Conecte el cable de alimentación de nuevo a la máquina y después al enchufe de pared.
6. Encienda la máquina con el interruptor.
7. Sitúese a un lado de la máquina y ponga en marcha la cinta a la velocidad más baja. Haga funcionar la cinta durante unos 15 segundos.

Asegúrese de no tocar la cinta para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que está realizando tareas de mantenimiento.

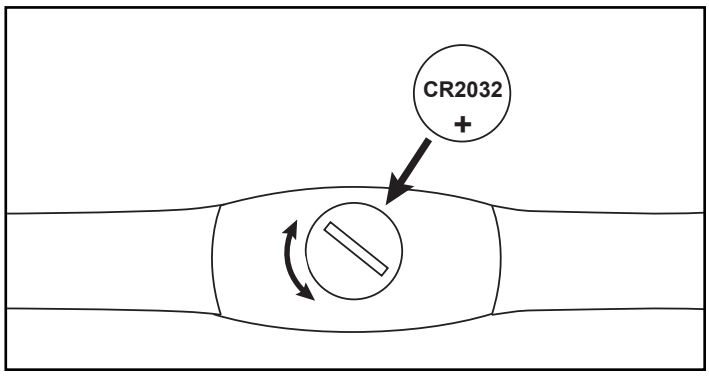
8. Apague la máquina.
9. Procure limpiar cualquier exceso de lubricante de la plataforma.

Para reducir la posibilidad de resbalones, asegúrese de que no hay grasa ni aceite en la zona de la plataforma. Limpie con un paño cualquier resto de aceite que quede en las superficies de la máquina.

Cuando use la máquina de fitness, la consola mostrará “LUBRICATE BELT” (Lubricar cinta) seguido por “REVIEW USER MANUAL” (Revisar manual de usuario) en períodos establecidos. Esto es solo un recordatorio y debe añadirse al programa de inspección. Aplique lubricante únicamente cuando sea necesario. Pulse cualquier botón para aceptar el recordatorio.

Sustituya las baterías de la cinta pectoral.

La correa para el pecho de frecuencia cardíaca (FC) usa una batería CR2032.



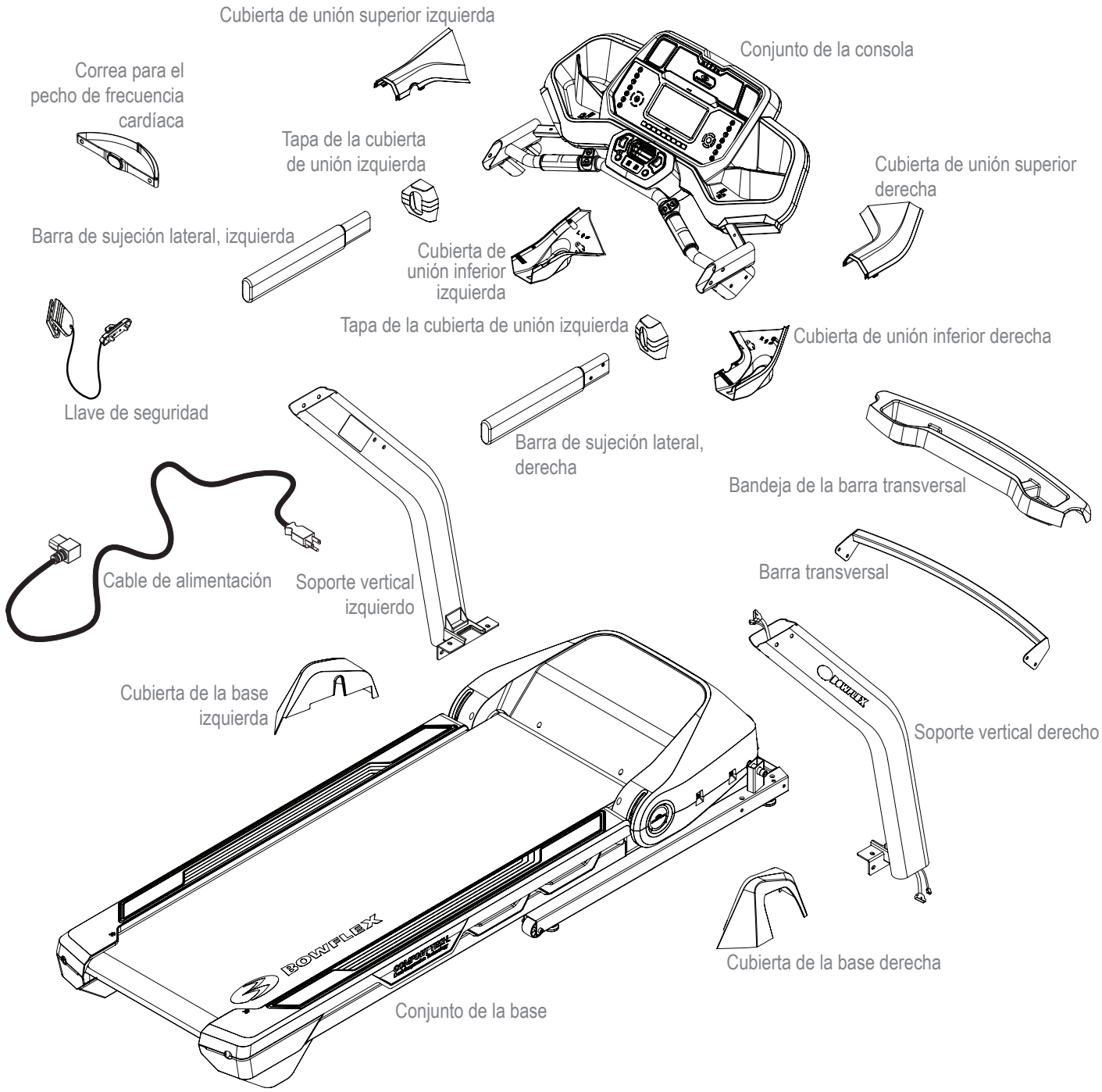
No realice este procedimiento en el exterior o en lugares húmedos o mojados.

1. Con una moneda, afloje la cubierta ranurada en el compartimento de la batería. Retire la cubierta y la batería.
2. Al reemplazar la batería, insértela en su compartimento correspondiente con el signo + hacia arriba.

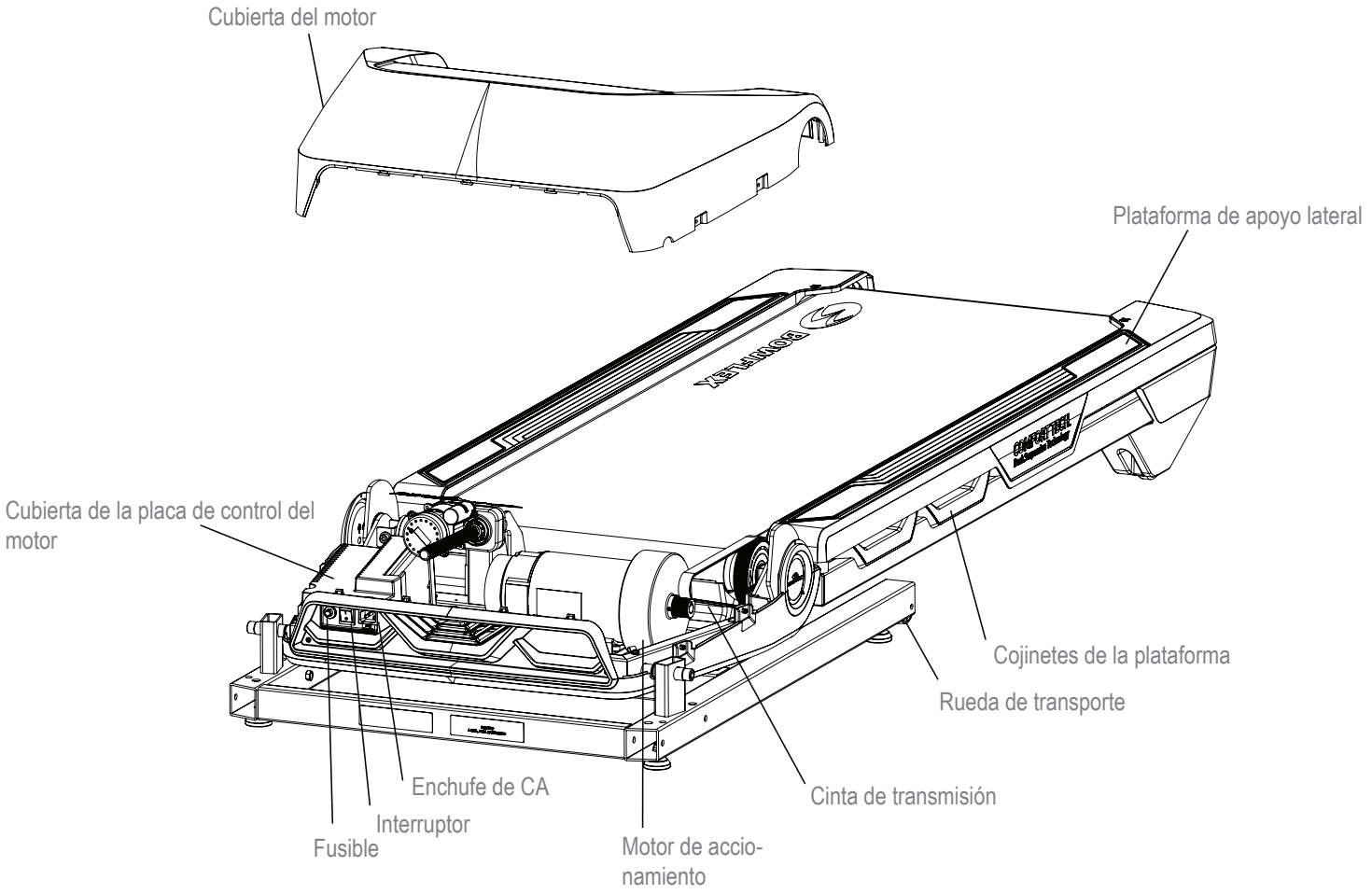
   Nota: La correa para el pecho usa baterías de tamaño CR2032.
3. Vuelva a instalar la cubierta en la cinta.
4. Retire la batería usada. Deséchela de acuerdo con la normativa local o en centros de reciclaje aprobados.
5. Inspeccione la correa para el pecho para garantizar que funciona correctamente.

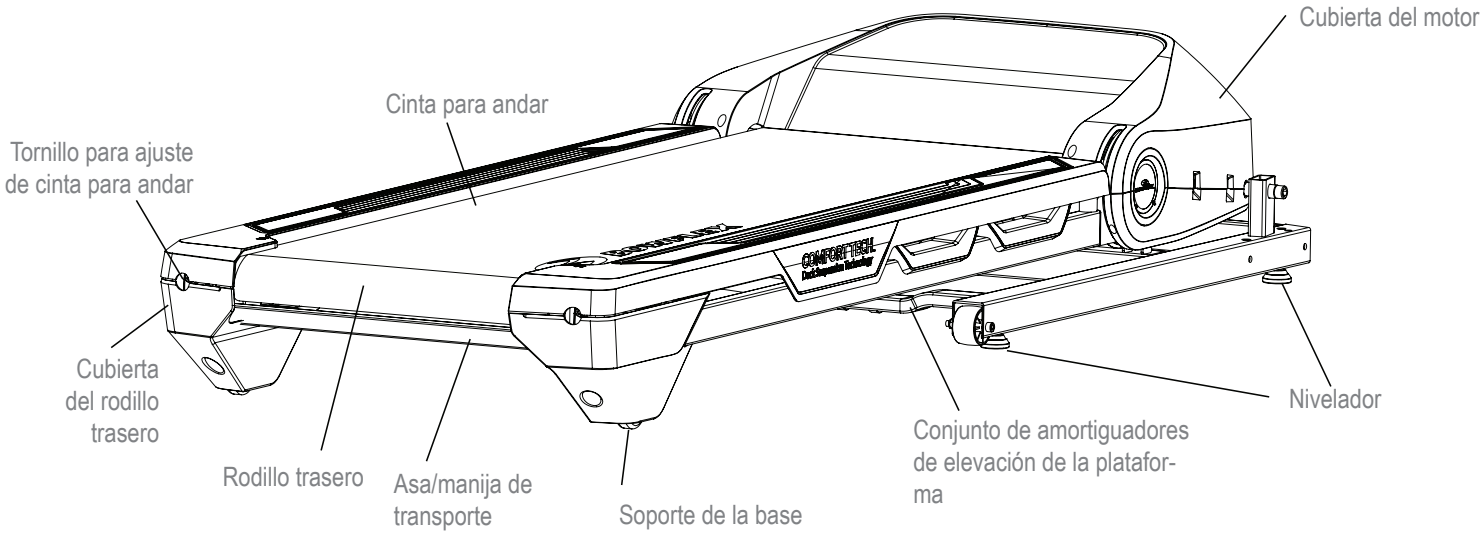
No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Piezas de mantenimiento



Piezas de mantenimiento (conjunto de la base)





Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
No se ve la pantalla/pantalla parcial/la unidad no se enciende	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, sustituya la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no muestra la frecuencia cardíaca (FC) de contacto	Agarres del sensor	Asegúrese de que las manos están centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer inmóviles aplicando más o menos la misma presión a cada lado.
	Manos secas o encallecidas	Los sensores a veces tienen dificultades con las manos muy secas o encallecidas. Un crema conductora puede ayudar a mejorar las lecturas. Se pueden adquirir en la web o en algunas farmacias en línea.
		Si la prueba no revela otros problemas, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca telemétrica	Correa para el pecho	La cinta debe ser compatible con "POLAR®" y estar descodificada. Asegúrese de que la cinta está en contacto directo con la piel y que el área de contacto está húmeda. Asegúrese de que el transmisor tiene la curva orientada hacia arriba.
	Comprobar el perfil de usuario	Seleccione la opción Edit User Profile (Editar perfil de usuario) para el perfil correspondiente. Vaya al ajuste WIRELESS HR y asegúrese de que el valor actual está definido en ON.
	Interferencia	Pruebe a alejar la unidad de posibles fuentes de interferencias (TV, microondas, etc.).
	Sustituya la cinta pectoral.	Si se elimina la interferencia y la frecuencia cardíaca no funciona, sustituya la cinta.
	Sustituya la consola.	Si la frecuencia cardíaca no funciona, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá).
La pantalla de velocidad no es exacta	La pantalla está establecida en una unidad de medida errónea. (inglés/métrico)	Cambie la pantalla para que muestre las unidades correctas.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La velocidad no se ajusta (la máquina está encendida y en funcionamiento)	Compruebe la consola.	Revise si hay signos visibles de que la consola presente algún daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Cables de E/S superior e inferior (requiere la retirada de la consola)	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Cinta de transmisión	Asegúrese de que la cinta de transmisión rodea la polea de transmisión y el motor; inspeccione la tensión.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La inclinación no se ajusta (la máquina está encendida y en funcionamiento)	Compruebe la consola.	Revise si hay signos visibles de que la consola presente algún daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Cables de E/S superior e inferior (requiere la retirada de la consola)	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Conjunto del controlador de la inclinación (requiere la retirada de la cubierta)	Asegúrese de que el conjunto del regulador de inclinación está fijado al tornillo de la unidad del motor de inclinación.
La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras se usa.	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante tres minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
El ventilador no se enciende, pero la consola funciona	Compruebe si hay algún bloqueo del ventilador	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Retire el material del ventilador de resistencia. Si fuera preciso, extraiga la consola para facilitar la extracción. Vuelva a colocar la consola si no se puede retirar el bloqueo.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Ruido sordo cuando se pone en funcionamiento la cinta	Cinta para andar	La cinta para andar debe usarse para ajustarse. El sonido desaparecerá una vez ajustada la cinta.

La cinta para andar no está alineada.	Nivelado de la máquina	Asegúrese de que la máquina está nivelada. Consulte el procedimiento para nivelar la máquina en este manual.
	Tensión y alineación de la cinta para andar	Asegúrese de que la cinta está centrada y de que la tensión es correcta. Consulte los procedimientos para ajustar la tensión y alinear la cinta en este manual.
El motor suena forzado.	Lubricación de silicona en la cinta para andar	Aplique silicona en la superficie interior de la cinta para andar. Consulte el procedimiento sobre cómo lubricar la cinta en este manual.
Vacilación o deslizamientos de la cinta cuando está en uso	Tensión de la cinta	Ajuste la tensión de la cinta en la parte trasera de la máquina. Consulte el procedimiento para ajustar la tensión de la cinta en este manual.
La cinta deja de moverse cuando se usa	Llave de seguridad	Enchufe la llave de seguridad en la consola. (Consulte el Procedimiento de parada de emergencia en la sección Instrucciones importantes de seguridad).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y liberando demasiada corriente, lo que hace que la alimentación se desconecte para proteger el motor. Consulte la programación de mantenimiento para la lubricación de la cinta. Asegúrese de que la tensión de la cinta es correcta y vuelva a poner en marcha la unidad.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La consola muestra “LUBRICATE BELT” (Lubricar cinta) seguido de “REVIEW USER MANUAL” (Consultar manual de usuario)	Lubricación de la cinta	Consulte la programación de lubricación y aplíquela si es necesario. Pulse cualquier botón para salir del aviso.
La consola muestra continuamente un programa diferente cada 15 segundos	La consola está en modo de demostración	Mantenga pulsado los botones ENTER y PAUSE/STOP durante 3 segundos.
Los resultados del ejercicio no están sincronizados con el dispositivo Bluetooth® habilitado.	Modo de consola actual	La máquina debe estar en modo inactivo para sincronizarse. Pulse el botón PAUSE/STOP (Pausa/Detener) hasta que se muestre la pantalla del modo de encendido.
	Tiempo total de ejercicio	Un ejercicio debe tener una duración superior a 1 minuto para poder guardarse y enviarse a la consola.
	Máquina de fitness	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
	Dispositivo habilitado para Bluetooth®	Consulte su dispositivo para cerciorarse de que la función inalámbrica Bluetooth® está habilitada.
	Aplicación de fitness	Revise las especificaciones de la aplicación de fitness y confirme que su dispositivo es compatible.
		Póngase en contacto con appsupport@nautilus.com (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.

Guía Bowflex™ para la pérdida de peso

Introducción y panorámica

Bienvenido a la Guía Bowflex™ para la pérdida de peso. Esta guía está diseñada para su utilización con el equipo Bowflex® y le ayudará a:

- Perder peso y mantenerse esbelto
- Mejorar su salud y forma física
- Aumentar su vitalidad y su energía

Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud o dieta. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador/computador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Si se centra en los tres elementos principales de la Guía Bowflex™ para la pérdida de peso (calidad, equilibrio y continuidad), alcanzará sus metas de pérdida de peso y de preparación física en las próximas seis semanas y en adelante.

- **Calidad** – El énfasis de este plan reside en comer más alimentos integrales y en obtener los máximos nutrientes posibles de las calorías consumidas. Basar la mayor parte de su dieta en alimentos de un único ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescados, carne magra, huevos, legumbres, frutos secos y cereales integrales), le proporciona las vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas saludables que su cuerpo necesita.
- **Equilibrio** – Cada una de las comidas y tentempiés de esta Guía tienen una fuente de fibra o de carbohidratos de acción rápida, proteínas y grasas saludables con lo que podrá mantener sus niveles de energía en los mismos niveles durante su jornada y tendrá combustible para sus sesiones de ejercicio. Con este equilibrio se sentirá lleno durante más tiempo, lo que es de vital importancia para tener éxito en la pérdida de peso.
- **Continuidad** – Ingerir aproximadamente el mismo número de calorías todos los días es importante para su metabolismo y su estado mental. Si un día se excede, no intente compensarlo el siguiente quedándose sin comer o reduciendo drásticamente las calorías ingeridas. ¡Retome el sendero que esta Guía le traza!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según su edad, peso de partida y nivel de ejercicio pero, en promedio, puede perder aproximadamente un kilo por semana y sentir que sus niveles de energía aumentan.

Cinco consejos para tener éxito a largo plazo

1. **Lleve un registro de su alimentación** incluyendo niveles de hambre e ingesta de agua. En www.myfitnesspal.com y www.loseit.com encontrará registros alimenticios gratuitos y aplicaciones para móviles.
2. **Pésese o mídase semanalmente**, ni más ni menos. Pesarse semanalmente en lugar de hacerlo todos los días o días alternos es lo mejor. Podrá seguir sus progresos y mantenerse vigilante sin desanimarse si la báscula da las mismas cifras durante unos cuantos días. Y recuerde, su peso es solo una cifra y no solo está influido por la pérdida de grasa sino por la ganancia de músculo. Observar cómo le cae la ropa suele ser un mejor indicador de sus progresos, por cuanto refleja cómo se adapta su cuerpo al ejercicio y a los cambios nutricionales.
3. **Mida las raciones** – Para evitar los autoengaños utilizar recipientes para medir y cucharadas para cereales (arroz, pasta, copos), legumbres, frutos secos, aceites y lácteos. Utilice también la Guía de tamaño de las raciones para otros alimentos.
4. **Planifique por adelantado** – Prepare un plan de comidas para la semana o al menos con un día de adelanto. Planificar le prepara para el éxito, especialmente si tiene compromisos sociales y comidas fuera de casa.
5. **Ponga en práctica sus anhelados hábitos de largo plazo:** es sencillo justificar malas elecciones alimenticias cuando uno está centrado en el corto plazo. Céntrese en la satisfacción a largo plazo pensándose más esbelto y más saludable en lugar de ceder a la gratificación inmediata del picoteo.

Cómo utilizar esta Guía

- **Desayune en un lapso de 90 minutos después de levantarse y equilibre sus comidas y tentempiés a lo largo de la jornada.**
  - No pase sin comer más de 5-6 horas.
  - Si no está habituado a desayunar, empiece con una pieza de fruta pequeña y tome algo 1-2 horas después. Su cuerpo se adapta a no desayunar pero, tan pronto como se habitúe a comer a hora temprana y a reducir las cantidades por la noche, notará que su apetito por las mañanas aumenta. Es una buena señal de que su metabolismo trabaja.
- **Combine y personalice sus opciones de alimentos**

– Seleccione la opción uno para el plan de comidas apropiado (tanto para hombres como para mujeres) para desayuno, comida y cena, poniendo gran atención en el tamaño de las raciones.
– Seleccione una o dos opciones de tentempiés por día.
– Tiene además la opción de sustituir uno de esos tentempiés por algo que le apetezca siempre que no llegue a 150 calorías.
– Utilice el plan de comidas, las opciones de muestra y la lista de la compra para introducir más variedad en su alimentación.
–Puede cambiar a cualquier tipo de proteína, verduras o carbohidratos de acción rápida en las opciones de comida que se sugieren. Por ejemplo:
    - Pavo por atún
    - Cualquier pescado o marisco en lugar de pollo
    - Verduras cocidas en lugar de ensalada

- **Ingiera sus calorías**
  – Elimine bebidas de alto contenido calórico como refrescos, zumos, bebidas de café y alcohol.
  – Limítese al agua, el té sin azúcar y el café. Beba un mínimo de 2 l de agua al día para estar bien hidratado.
- **Si sigue sintiendo hambre después o entre las comidas:**
  – Beba un vaso de agua y espere entre 15-20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre con la sed (¡o incluso con el aburrimiento!). Dé tiempo a su ansia inicial de comer y a veces desaparece.
  – Si aún tiene hambre después de esperar 15-20 minutos, tómese un tentempié o una minicomida con fruta, verduras y proteínas.

Si su meta es aumentar su masa muscular o su fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas pero incremente los tamaños de las raciones en la misma proporción que incrementa el número total de calorías diarias. Por ejemplo, incremente las raciones de proteínas y carbohidratos de acción rápida en las comidas el 50%. Añadir un tentempié es otra opción para satisfacer las mayores necesidades calóricas de su cuerpo a fin de ganar músculos y fuerza.
- Céntrese en la nutrición posterior al ejercicio tomando uno de sus tentempiés en un plazo inferior a 30 minutos después de terminar la sesión. Asegúrese de tomar una combinación de carbohidratos como fruta con proteínas (yogur, leche o proteínas en polvo) para estimular el crecimiento y la recuperación de los músculos. El chocolate con leche es también una gran opción.

Visión general del plan de comidas

El plan proporciona unas 1.400 calorías para las mujeres y 1.600 para los hombres, con alimentos de alta calidad que no solo le ayudarán a perder peso y a sentirse en plena forma sino a sacar el máximo partido a las calorías que ingiere. Las vitaminas, minerales y antioxidantes obtenidos de comer alimentos integrales en su mayoría ayudan a mantener una salud óptima. Estos niveles de ingesta calórica resultarán en una pérdida de peso saludable en la mayor parte de los casos. Tenga presente que el metabolismo es muy distinto en cada persona y que depende de la edad, la altura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga mucha atención en su peso, niveles de hambre y energía y ajuste sus calorías si es necesario.

Si tiene más de 55 años siga estas directrices:

- Las personas de más de 55 años necesitan menos calorías porque el metabolismo se hace más lento. Limítese a las tres comidas diarias con un tentempié opcional al día.

Si tiene menos de 25 años siga estas directrices:

- Si tiene menos de 25 años, puede necesitar más calorías. Añada otro tentempié si se siente bajo de energía o extremadamente hambriento.

Desayuno

El desayuno incluye un carbohidrato de acción rápida, fruta y la fuente de proteínas que también tendrá grasa. El equilibrio entre carbohidratos y fibra procedente del carbohidrato de acción rápida y la fruta combinados con la proteína y las grasas, energizarán su jornada y le ayudarán a controlar los niveles de hambre a lo largo del día.

Tentempiés

Cada tentempié es un equilibrio de carbohidratos y proteínas para mantener sin altibajos el nivel de azúcar de su sangre, lo que significa que no experimentará hambre al caer bruscamente los niveles de energía.

Esto ocurre cuando consume tentempiés solo de carbohidratos simples (es decir, de índice glicémico rápido) como patatas de bolsa, dulces, bollos o refrescos.

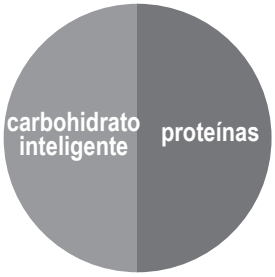
Comida y cena

La comida combina fibra desafiante de las verduras carbohidratos de acción rápida con proteínas magras o con poca grasa. Las grasas saludables pueden proceder de la proteína añadida durante la preparación (frutos secos en una ensalada), o de aderezos y salsas (como el aceite y el vinagre con que se aliña una ensalada).

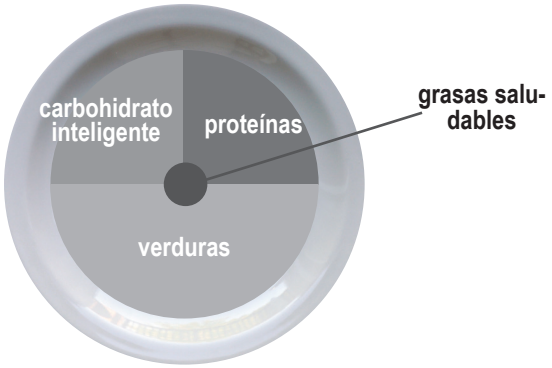
He aquí una visión general de una jornada ideal:
(Ver Guía del tamaño de las raciones para preparar cantidades adecuadas)

Desayuno

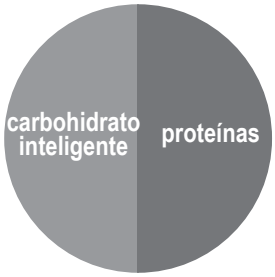
Tentempié n.º 1



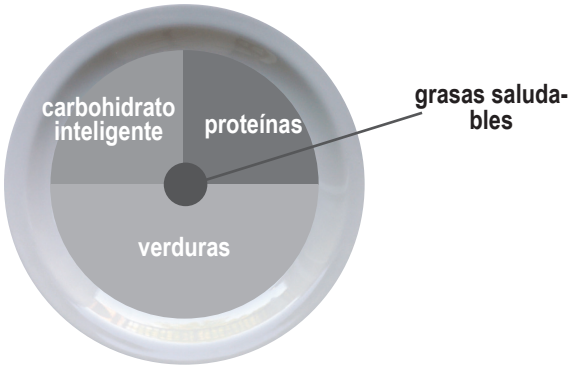
Comida



Tentempié n.º 2



Cena



Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidrato de acción rápida	Proteínas/grasas
Avena con fruta y frutos secos Hierva harina de avena en agua. Añada fruta, frutos secos, leche canela y miel.	Bayas o plátano	Avena sencilla (Normal o rápida)	Frutos secos y leche
Panecillo (muffin) de huevo Cueza los huevos. Sobre una tostada extienda una loncha de queso, una rebanada de jamón y tomate.	Tomate	Panecillo inglés o sándwich fino	Huevo, jamón y queso
"Parfait" energético de yogur Agregue fruta al yogur. Espolvoree con una ración de frutos secos, 2-3 cucharadas de germen de trigo o linaza molida, una cucharada de avena y canela.	Fruta troceada a su gusto	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego desnatado y frutos secos
Sándwich rápido de manzana y mantequilla de cacahuete Tueste el pan. Extienda la mantequilla de cacahuete, media manzana en rebanadas finas y una cucharadita de miel.	Manzana en rodajas	Sándwich fino, pan o bagel	Mantequilla de cacahuete

Opciones de comida y cena	Proteína magra	Carbohidrato de acción rápida	Verduras
Solomillo de cerdo, batata y judías verdes	Solomillo de cerdo al horno o a la plancha	Batata asada	Judías verdes
Salteado de pollo Aliñar con dos cucharadas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo deshuesado y sin piel	Arroz salvaje o con cáscara	Salteado mixto de verduras (fresco o congelado)
Tacos de solomillo con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Adornar con salsa, cilantro y una pizca de queso hilado	Lomo de ternera	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta integral de trigo con gambas o judías blancas y salsa marinara	Gambas (frescas o congeladas) y judías pintas	Pasta de trigo integral	Brécol al vapor
Hamburguesas sin pan con patatas al horno, maíz y ensalada Hamburguesas a la parrilla Hornee patatas cortadas finas dispuestas sobre una hoja de papel de horno pulverizada de aceite durante 25-30 minutos a 218 °C	Carne de res o de pavo magra al 93%	Patatas al horno	Mazorca de maíz con guarnición de ensalada
Enrollado de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 85 g de atún (una lata pequeña). Cubra con lechuga, tomate, aguacate y mostaza.	Atún	Enrollado rico en fibra	Sopa de verduras (casera o enlatada pero baja en sodio)

Opciones de tentempiés	
Carbohidrato de acción rápida	**Proteínas**
1 manzana mediana	10 -15 almendras
Zanahorias baby	2 cucharadas de hummus*
1 ración de crackers*	1 de queso en hebras
Barra de proteína o energética con menos de 200 calorías*	

*Ver Bowflex.com/Resources para las recomendaciones de marcas

Tentempiés opcionales

Tiene la opción de sustituir el tentempié n.º 2 por otra cosa que le apetezca de entre 100 -150 calorías. Puede consumir una de estos tentempiés alternativos todos los días pero, si aspira a un estado óptimo de salud, se recomienda limitar este tipo de picoteo los a 3-4 veces por semana. Utilice lo que mejor le vaya. He aquí algunos ejemplos:

- 1/2 taza de helado bajo en grasa
- 1 bolsa pequeña de patatas fritas sin aceite
- 118 ml de vino o 355 ml de cerveza light
- tres tazas de palomitas light

Plan de tres días de muestra

Basándose en las opciones indicadas, un plan típico de tres días podría ser algo como:

	Día 1	**Día 2**	**Día 3**
Desayuno	Panecillo (muffin) de huevo	"Parfait" energético de yogur	Avena con fruta y frutos secos
Tentempié nº 1	Manzana con almendras	Nut Thins® + queso en hebras	Zanahorias baby y hummus
Comida	Enrollado de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena - día 1	Sobras de la cena - día 2
Tentempié opcional 2	1/2 taza de helado	Barra energética	Bolsa de palomitas de 100 calorías
Cena	Pasta con gambas	Salteado de pollo	Hamburguesas sin pan

Guía del tamaño de las raciones

Cada uno de los elementos de la lista es una ración

HOMBRE	MUJER
PROTEÍNAS	
2 huevos 142 g de pollo, pescado, carne magra o tofu 2/3 de taza de judías o de lentejas* 1 taza de yogur griego* 42,5 g de queso*	1 huevo 85 g de pollo, pescado o carne magra 1/2 de taza de judías o de lentejas* 1/2 taza de yogur griego* 42,5 g de queso*
GRASAS SALUDABLES	
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete* 2 cucharadas de aceite de oliva, lino o nuez. 1/4 taza de frutos secos 1/3 de aguacate mediano	1 cucharada de mantequilla de cacahuete* 1 cucharadita de aceite de oliva, lino o nuez. 1/8 de taza o 2 cucharadas de frutos secos (15 almendras, por ejemplo) 1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATO DE ACCIÓN RÁPIDA	
1 taza de cereales cocidos (media taza crudos): avena, arroz con cáscara, quinoa, pasta 1 batata mediana o una patata mediana 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 de pan light que no superen las 120 calorías) 1 panecillo inglés, un sándwich fino o un enrollado con alto contenido en fibra	1/2 taza de cereales cocidos (1/4 de taza crudos) 1/2 batata mediana o una patata regular 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 de pan light que no superen las 120 calorías) 1 panecillo inglés, un sándwich fino o un enrollado con alto contenido en fibra
FRUTA	
1 manzana, o naranja o pera medianas 1 plátano pequeño (de la longitud de su mano) 1 taza de bayas o de fruta troceada 1/4 de taza de fruta deshidratada, fresca o congelada	
Verduras* Puede consumir las que le apetezcan salvo guisantes y maíz; manténgase en raciones de 1/2 taza	
2 tazas de espinacas o lechuga, igual a la cantidad que cabe en las manos 1 taza de verduras crudas 1 taza de verduras cocidas 177 ml de zumo de verduras bajas en sodio	
TENTEMPIÉS OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa 1 bolsa pequeña de patatas fritas sin aceite 28 g de chocolate negro 118 ml de vino o 355 ml de cerveza light 3 tazas de palomitas light	

*ciertos alimentos combinan proteínas y carbohidratos o proteínas y grasas

1 taza = pelota de béisbol

1/2 taza = bombilla

2 cucharadas = pelota de golf

1/4 taza de frutos secos = lata de Altoids

85 g de pollo o carne de vaca = mazo de cartas

1 patata mediana = ratón de ordenador/ computador

1 pieza de fruta mediana = pelota de tenis

28-14 g queso = 3 dados

Lista de la compra

PANES Y CEREALES	
Pan integral de trigo 100% Pan con cereales germinados Panecillos ingleses light o de trigo integral Sándwich o bagel finos Tortillas de maíz bajas en carbohidratos o de trigo integral Enrollados ricos en fibra Avena sencilla: 1 minute o Old fashioned Cereales integrales: arroz con cáscara, cebada, trigo bulgur, quinoa, cuscús	Consejos: Procure que el primer ingrediente sea el trigo integral 100%. Cada rebanada debe tener 4 g de fibra o 5 g × 2 rebanadas de pan para dieta. Procúrese pan con menos de 100 calorías por rebanada.

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS
Yogur griego desnatado Kefir (bebida parecida al yogur) Leche orgánica baja en grasa Leche de soja o de almendras enriquecida Quesos: feta, parmesano, mozzarella, havarti light, provolone, suizo, queso en hebras o quesitos en porciones individuales
CARNES, PESCADOS, AVES Y PROTEÍNAS
Caza Salmón, bacalao, atún, tilapia, gambas, pez gato, vieiras o centollo Lomo, chuletas o solomillo de cerdo Pechugas o muslos de pollo o de pavo (sin piel) Huevos y claras 100% de huevo Cortes magros de res como chuletas, solomillo, redondo, aguja y lomo. Salmón o atún de lata (al natural) Carne sin nitratos y baja en sodio como jamón, pavo, pollo o buey al horno Cualquier tipo de legumbre, seca o enlatada en las variedades de bajo sodio Tofu y tempeh
Consejos: Busque los cortes "selectos" en lugar de los de "primera". Los cortes más caros suelen tener más grasa. Limite la ingesta de carne muy procesada o productos de imitación cárnica como salchichas, beicon, pepperoni y perritos calientes a una vez por semana o menos.
ALIMENTOS CONGELADOS
Todos los vegetales sin salsa Toda la fruta Cereales y mezclas de cereales

CRACKERS, TENTEMPIÉS Y BARRITAS ENERGÉTICAS	
Cualquier frutos seco o semilla sin sal Palomitas light Edamame (semillas de soja verdes)	Barras energéticas Galletas saladas Hummus
Consejos: Limite los crackers, pretzels y patatas de bolsa a 2-3 raciones por semana. Emparéjelos siempre con proteínas como hummus, queso o frutos secos. Busque barras energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteínas y 3 de fibra. Busque crackers con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por ración.	
GRASAS Y ACEITES	
Aguacate Aceite de oliva, de semilla de uva, linaza o nuez. Mantequilla/margarinas: busque productos que no tengan grasas trans ni aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.	
Consejos: Aceite de oliva ligero se refiere al sabor, no al contenido calórico. Mida siempre el aceite y la mantequilla. Incluso cuando una grasa se considera saludable, sigue siendo muy alta en calorías y hay que controlar las cantidades.	
ALIÑOS, CONDIMENTOS Y SALSAS	
Vinagres: de arroz, de vino, balsámicos Hierbas y especias frescas o secas Mostaza Salsa de chiles Salsa para marinar con sirope de maíz no rico en fructosa Zumos de lima y limón Ajo picado y jengibre envasados Salsa de soja baja en sodio	
Consejos: Busque productos sin MSG, sin colorantes añadidos y sirope de maíz que no sea rico en fructosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por ración. Evite salsas con base de nata y aderezos como Ranch, queso azul y Alfredo.	

Las frutas y las verduras, frescas o congeladas, son excelentes opciones. Como en cada comida hay de unas u de otras, su carro de la compra tiene que reflejar esto.

¡Siga adelante!

Consejos para lograr mantener los cambios y una pérdida de peso continuada.

- **Siga pesándose semanalmente**, incluso aunque haya alcanzado su meta de peso
- **Siga llevando un diario de alimentos.** Si su plan de comidas está bien establecido, póngalo en el registro en semanas alternas, por ejemplo, a fin de no extraviar el camino. No se sienta obligado a hacerlo todos los días.
- **Prepárese para experimentar mesetas.** La báscula puede permanecer inmutable durante algunas semanas o incluso meses después de la pérdida de peso inicial. Eso es normal y esperable. Es el proceso natural del cuerpo para ajustarse a su nuevo peso, más bajo. Céntrese en sus objetivos a largo plazo, celebre sus éxitos y sus cambios y combine sus ejercicios para ayudarse a superar la meseta.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso.** Cuando haya alcanzado su objetivo de peso, puede incrementar entre 100 y 200 calorías diarias si su actividad no varía.
- **Mímese.** Prémiese con algo que no sea de comer por cada meta obtenida como un masaje, una prenda de vestir nueva o una salida con amigos y familia.
- **Utilice los recursos siguientes** para hacerse con nuevas recetas, obtener asesoría experta y apoyo para mantener la motivación.

Recursos

Recursos descargables del sitio web de Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de la compra en la frutería para el frigorífico (plantilla en blanco)
- Plantilla para planificar las comidas de siete días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de aprovisionamiento antes y después del ejercicio

Preguntas y apoyo

- Pregunte lo que desee, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista en la página de Facebook de Bowflex™.

Recetas

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

Registros de nutrición en línea

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

Garantía *(Si se compra en Estados Unidos o Canadá)*

Qué está cubierto
Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de fabricación, cuando se utiliza con el propósito pretendido y bajo condiciones de uso normales, y siempre que reciba el cuidado y el mantenimiento adecuados tal como se describe en los manuales del usuario y de montaje/ensamblaje. Esta garantía solo es aplicable para los equipos auténticos, originales y legítimos fabricados por Nautilus, Inc., que se venden a través de un agente autorizado y se utilicen en Estados Unidos o Canadá.

Períodos de cobertura
A continuación se indican los términos de la garantía de los productos adquiridos en EE. UU./Canadá.

- Cuadro/armazon 15 años
- Motor de accionamiento 15 años
- Piezas mecánicas 5 años
- Elementos electrónicos 5 años
- Mano de obra 2 años

(El soporte de la mano de obra no incluye la instalación de las piezas de repuesto incluidas en el montaje/ensamblaje inicial del producto así como servicios de mantenimiento preventivos. Todas las reparaciones cubiertas en la parte de mano de obra de la garantía debe estar autorizado previamente por Nautilus).

Para la garantía y el servicio de productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional, visite: www.nautilusinternational.com

Cómo Nautilus respaldará la garantía
Durante todo el período de cobertura de la garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier equipo cuyos materiales o fabricación hayan resultado defectuosos. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en caso de que no sea posible una reparación. Si Nautilus determina que el reemplazo es la solución correcta, Nautilus puede aplicar una devolución limitada del crédito a otro producto de marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio Esta devolución se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación en las principales áreas metropolitanas. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente el transporte si se encuentra fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se responsabiliza del coste de la mano de obra o mantenimiento por parte del distribuidor una vez transcurridos los períodos de garantía establecidos aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir material, piezas o productos de igual o calidad superior si no están disponibles materiales o productos idénticos durante el tiempo de servicio bajo esta garantía. Cualquier sustitución del producto bajo los términos de la garantía no amplía en forma alguna el período de la garantía original. Cualquier devolución limitada del crédito se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. ESTAS SOLUCIONES SON REPARACIONES ÚNICAS Y EXCLUSIVAS EN CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué se debe hacer

- Conserve una prueba de compra apropiada y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de montaje/ensamblaje y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse únicamente para el fin previsto.
- Notifique a Nautilus en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instale las piezas o los componentes de sustitución de acuerdo con las instrucciones de Nautilus.
- Realice procedimientos diagnósticos con un representante de Nautilus, Inc. especialista, si se le solicita.

Qué no está cubierto

- Cualquier daño debido al abuso, manipulación o modificación del producto, no seguir correctamente las instrucciones de montaje/ensamblaje, instrucciones de mantenimiento o advertencias de seguridad, tal como se indica en la documentación del producto (manuales de montaje y del usuario, entre otros), daño debido a un almacenamiento incorrecto o al efecto de condiciones medioambientales como la humedad o a la intemperie, uso indebido, maltrato, accidente, catástrofes naturales, o subidas de tensión.
- Una máquina colocada o utilizada en una instalación institucional o comercial. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daño debido al uso y al desgaste normal.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos y Canadá.

Cómo obtener el servicio
Para aquellos productos adquiridos directamente de Nautilus, Inc., póngase en contacto con las oficinas de Nautilus mostradas en la página de contactos del Manual del usuario de los productos. Es posible que se requiera la devolución del componente defectuoso, a su coste, a una dirección especificada para su reparación o inspección. El envío terrestre estándar de cualquier pieza de sustitución en garantía será a cargo de Nautilus, Inc. En el caso de productos adquiridos a un minorista, es posible que se le pida que se ponga en contacto con el minorista para que dé soporte a la garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las garantías expresas, únicas y exclusivas, establecidas por Nautilus, Inc. sustituyen a cualquier representación anterior, contraria o adicional, ya sea oral o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado está autorizado a modificar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. Cualquier garantía implícita, incluyendo la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN FIN CONCRETO, está limitada en su duración a los términos de la garantía expresa aplicable proporcionados más arriba, el que tenga más duración. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por tanto es posible que no se le aplique la limitación precedente.

Limitación de soluciones
EXCEPTO QUE SE REQUIERA DE OTRA FORMA POR LA LEY APLICABLE, LA SOLUCIÓN EXCLUSIVA DEL COMPRADOR ESTÁ LIMITADA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE JUZGADO POR NAUTILUS, INC. COMO DEFECTUOSO BAJO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDOS AQUÍ. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA SE RESPONSABILIZARÁ A NAUTILUS, INC. DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENCIAL, INCIDENTAL, INDIRECTO O ECONÓMICO, CON INDEPENDENCIA DE LA TEORÍA DE RESPONSABILIDAD (INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, LA RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD) O POR CUALQUIER LUCRO CESANTE, BENEFICIOS, DATOS, PRIVACIDAD O POR CUALQUIER DAÑO PUNITIVO QUE SURJA DE O EN RELACIÓN CON EL USO DE LA MÁQUINA DE FITNESS AUNQUE NAUTILUS, INC. HAYA SIDO AVISADA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN SE APLICARÁ AUNQUE FALLE CUALQUIER SOLUCIÓN DE SU PROPÓSITO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS DE TIPO CONSECUENCIAL O INCIDENTAL, POR TANTO ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE LE APLIQUE.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. También puede tener otros derechos, que varían entre los Estados.

Expiración
Si la garantía ha expirado, Nautilus, Inc. puede ayudarle con sustituciones o reparaciones de piezas y mano de obra, pero se le cobrará por estos servicios. Póngase en contacto con la oficina de Nautilus para obtener información sobre las piezas y servicios post-garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después de la expiración del período de garantía.

Compras internacionales
Si ha adquirido su equipo fuera de Estados Unidos, consulte con su distribuidor local su cobertura de garantía.

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

ES LAS

8018197.050118.A