BOWFLEX

MAX TRAINER M5i

MANUALE DI MONTAGGIO/UTENTE

Questo prodotto è conforme ai requisiti CE applicabili.

Sommario/Registrazione

Importanti precauzioni di sicurezza 3
Etichette di avvertenza di sicurezza/numero di serie 5
Specifiche 6
Prima del montaggio 6
Pezzi 7
Bulloneria 8
Attrezzi 8
Montaggio 9
Spostamento della macchina 18
Livellamento della macchina 18

Caratteristiche 19
Caratteristiche console 20
Basi di fitness 25
Operazioni 31
Montaggio/Smontaggio 31
Procedure preliminari 32
Modalità di minimo/accensione 32
Programma Avvio rapido manuale 32
Programma di allenamento MAX 32
Programma di allenamento 33
Modalità risultati/pausa 35
Modificare un profilo utente 35
Personalizzare il programma MAX 35
Personalizzare gli obiettivi di allenamento 36
Modalità di setup console 38
Manutenzione 39
Parti di manutenzione 40
Risoluzione dei problemi 42
Guida alla perdita di peso 45

Per convalidare l'assistenza in garanzia, conservare il comprovativo originale dell'acquisto e registrare le informazioni seguenti:

Numero di serie _____

Data di acquisto _____

Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il distributore locale di fiducia.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore Bowflex locale di fiducia. Per trovare il distributore locale di fiducia, visitare:
www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Stampato in Cina | © 2014 Nautilus, Inc. | ® indica un marchio registrato negli Stati Uniti. Questi marchi possono essere registrati in altre nazioni oppure tutelati dal diritto comune. Bowflex, il logo B, Bowflex Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn, e Universal sono marchi di proprietà o concessi in licenza a Nautilus, Inc. Google Play è un marchio di fabbrica di Google Inc. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc. e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza. Polar, OwnCode, MyFitnessPal e Nut Thins sono marchi di fabbrica di proprietà dei rispettivi proprietari

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

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

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

Attenersi alle seguenti avvertenze:

⚠ Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.
Leggere attentamente e capire le Istruzioni di montaggio.

⚠PERICOLO Leggere attentamente e capire le Istruzioni di montaggio. Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

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

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

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

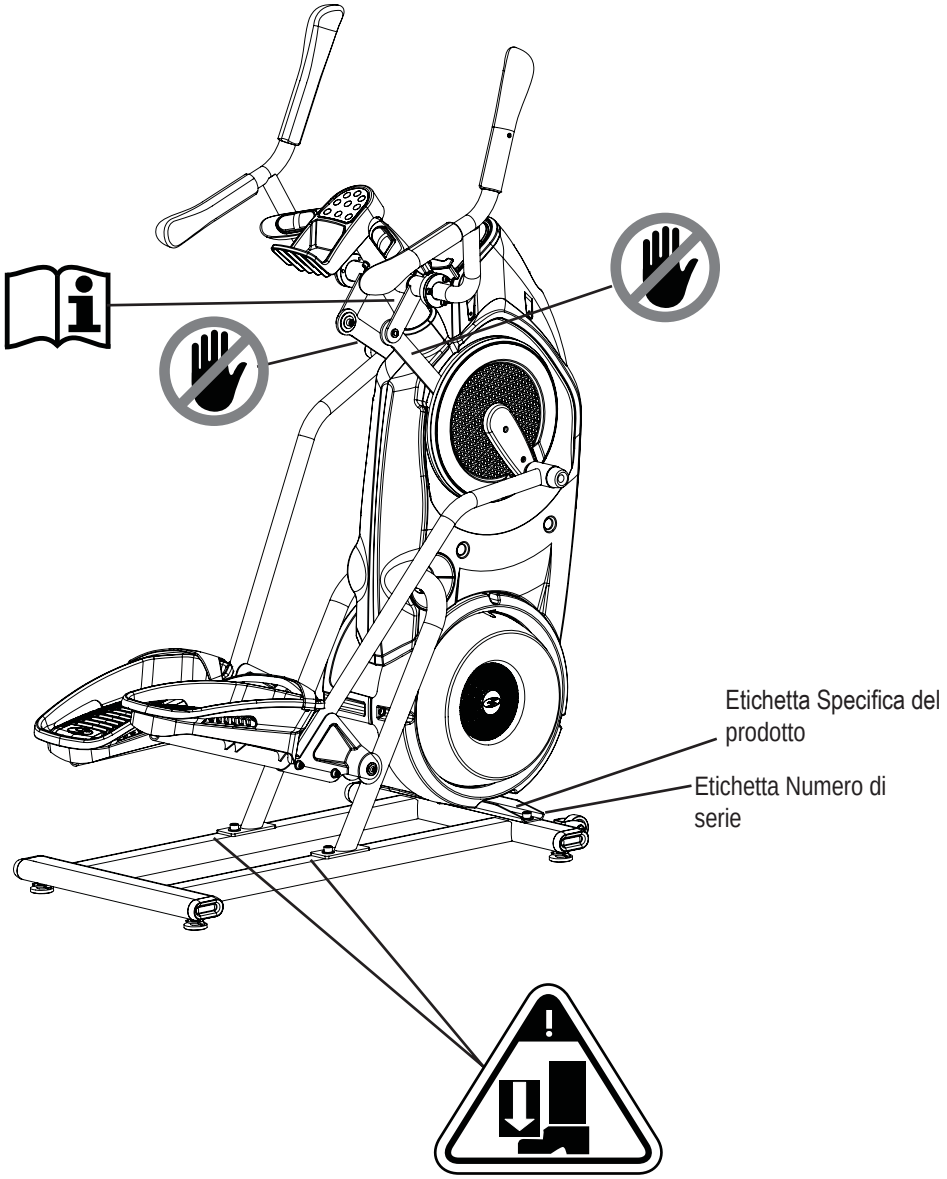
Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

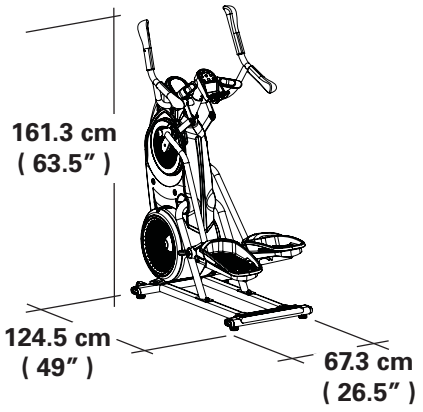
Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o **diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.**

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

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


Etichetta Specifica del prodotto
Etichetta Numero di serie



Peso massimo utente:	136 kg (300 lb)
Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:	7429,5 cm^2
Altezza del pedale massima:	48,5 cm (19,1 inch)
Peso macchina:	64,7 kg (142,7 lb)

Requisiti di alimentazione:

Tensione operativa:	9 V CC
Corrente di esercizio:	1,5A
Adattatore di alimentazione CA:	220-240VAC, 50Hz
Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca:	1 batteria CR2032

Conformità:

CE ISO 20957

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

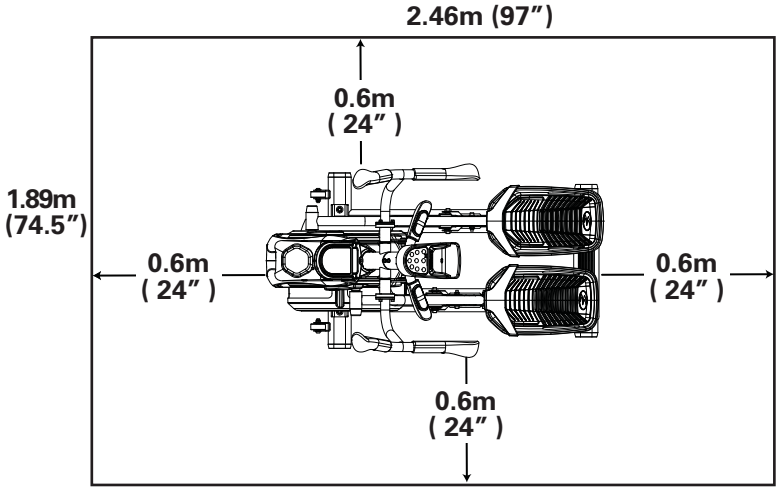
Prima del montaggio

Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 189,2 cm x 246,4 cm (74,5”x 97”). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato al dispositivo sia abbastanza alto: prendere in considerazione l'altezza dell'utente nonché l'altezza del pedale massimo della macchina di fitness.

Accorgimenti di base per il montaggio

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio della macchina:

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



Tappetino in gomma

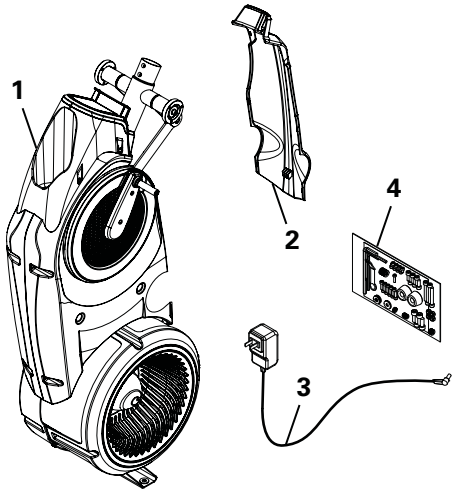
Il tappetino per macchine Bowflex Max Trainer™ è un accessorio opzionale che consente di mantenere sgombra l'area di allenamento e che aggiunge uno strato protettivo al pavimento. Il tappetino in gomma offre una superficie in gomma anti-scivolo che limita le scariche elettrostatiche e che riduce la possibilità di errori di funzionamento o visualizzazione. Se possibile, collocare il tappetino Bowflex Max Trainer™ sull'area di allenamento prima di iniziare il montaggio.

Per ordinare il tappetino opzionale, contattare il distributore locale di fiducia.

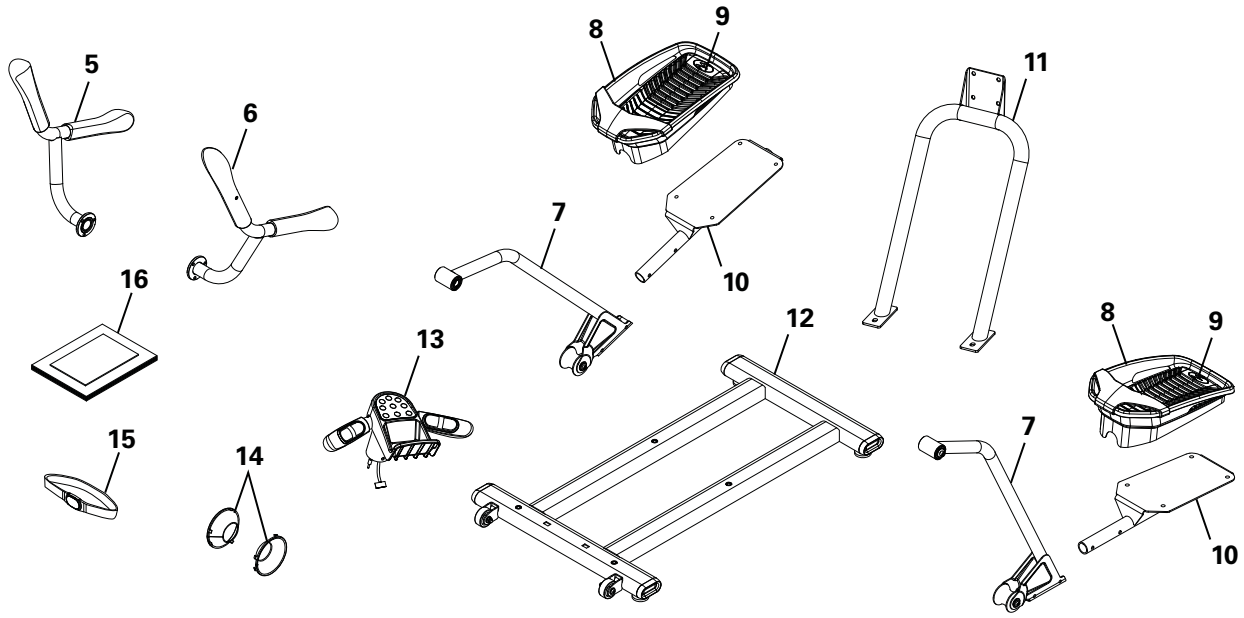
(2 scatole)

Box 1

Particolare	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Elemento di protezione, posteriore
3	1	Adattatore CA
4	1	Scheda bulloneria

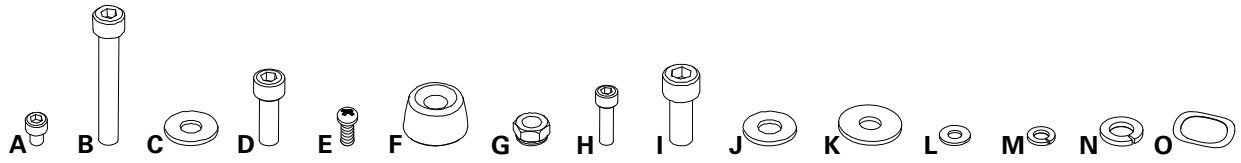


Box 2



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

Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
5	1	Manubrio superiore, destra	11	1	Gruppo guida
6	1	Manubrio superiore, sinistra	12	1	Gruppo stabilizzatore
7	2	Gamba	13	1	Gruppo manubrio statico
8	2	Poggiapiedi	14	2	Tappo
9	2	Inserto poggiapiedi	15	1	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca
10	2	Pedale	16	1	Kit manuale



Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
A	8	Vite a testa esagonale incassata, M6x1.0x8	I	4	Vite a testa esagonale incassata, M10x1.5x25
B	4	Vite a testa esagonale incassata, M8x1.25x55	J	4	Rondella, piatta M10x23
C	12	Rondella, piatta M8x18	K	2	Rondella, piatta M8x24
D	6	Vite a testa esagonale incassata, M8x1.25x20	L	4	Rondella, piatta M6x13
E	1	Vite Phillips a testa conica, M5x0.8x20	M	10	Rondella di sicurezza, M6
F	2	Tappo	N	6	Rondella di sicurezza, M8
G	4	Controdado, M8	O	2	Rondella ondulata, 17.2x22
H	10	Vite a testa esagonale incassata, M6x1.0x20			

Nota: selezionare la bulloneria a corredo come pezzi di ricambio della relativa scheda. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, può rimanere inutilizzata della bulloneria.

Strumenti

Incluso

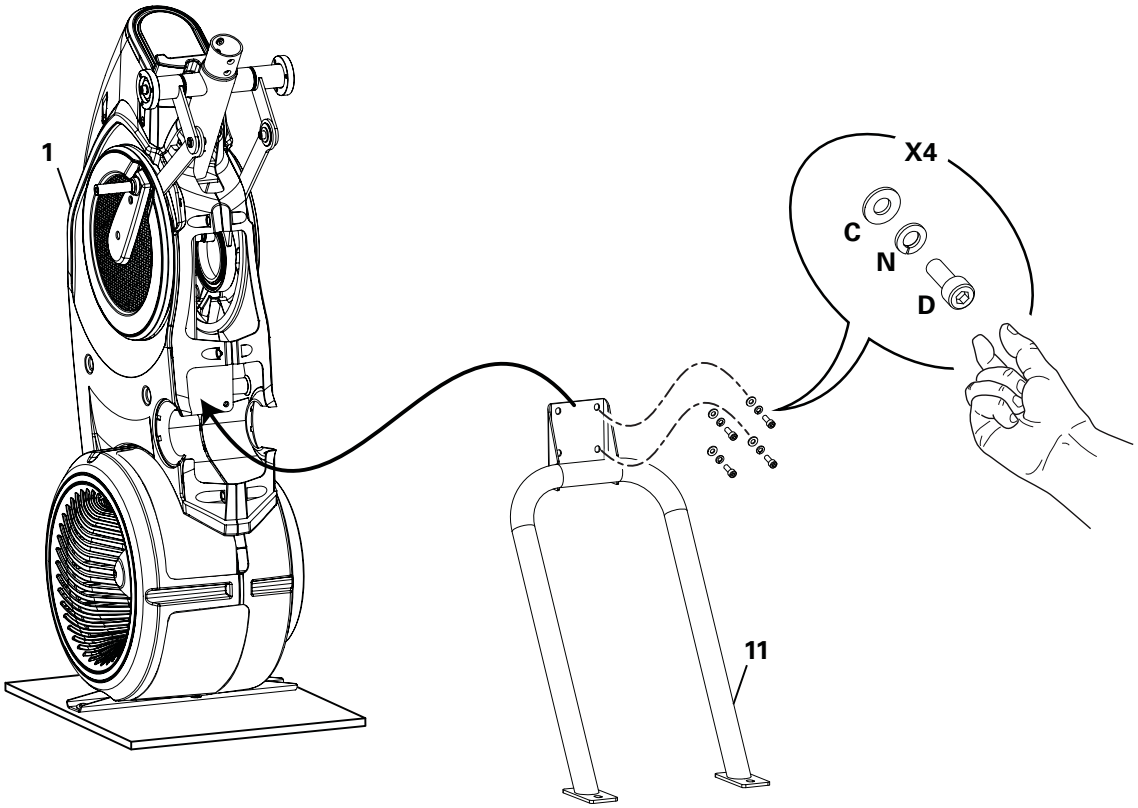
#2
5 mm
6 mm
8 mm

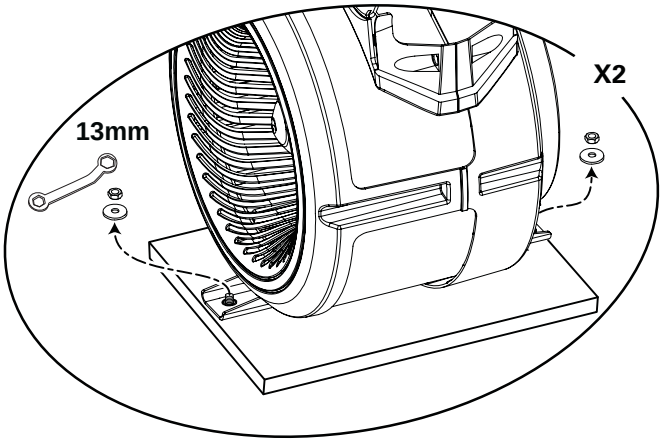
13 mm

1. Collegare il gruppo guida al telaio, quindi liberare il telaio dalla piastra di trasporto

Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio di suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

AVVISO: Serrare a mano la bulloneria.

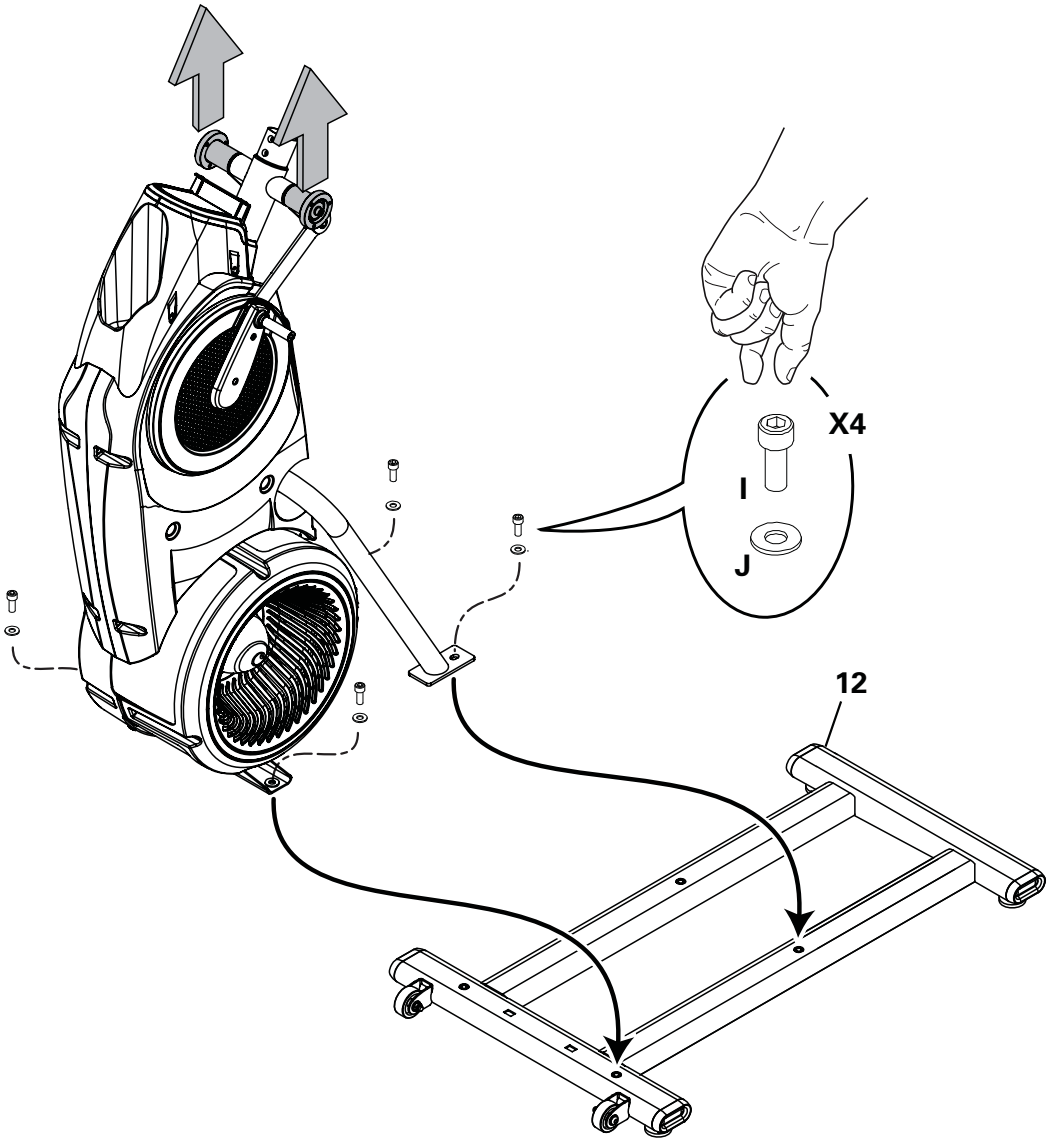




2. Sollevare attentamente il gruppo telaio dalla piastra di trasporto e collegare al gruppo stabilizzatore

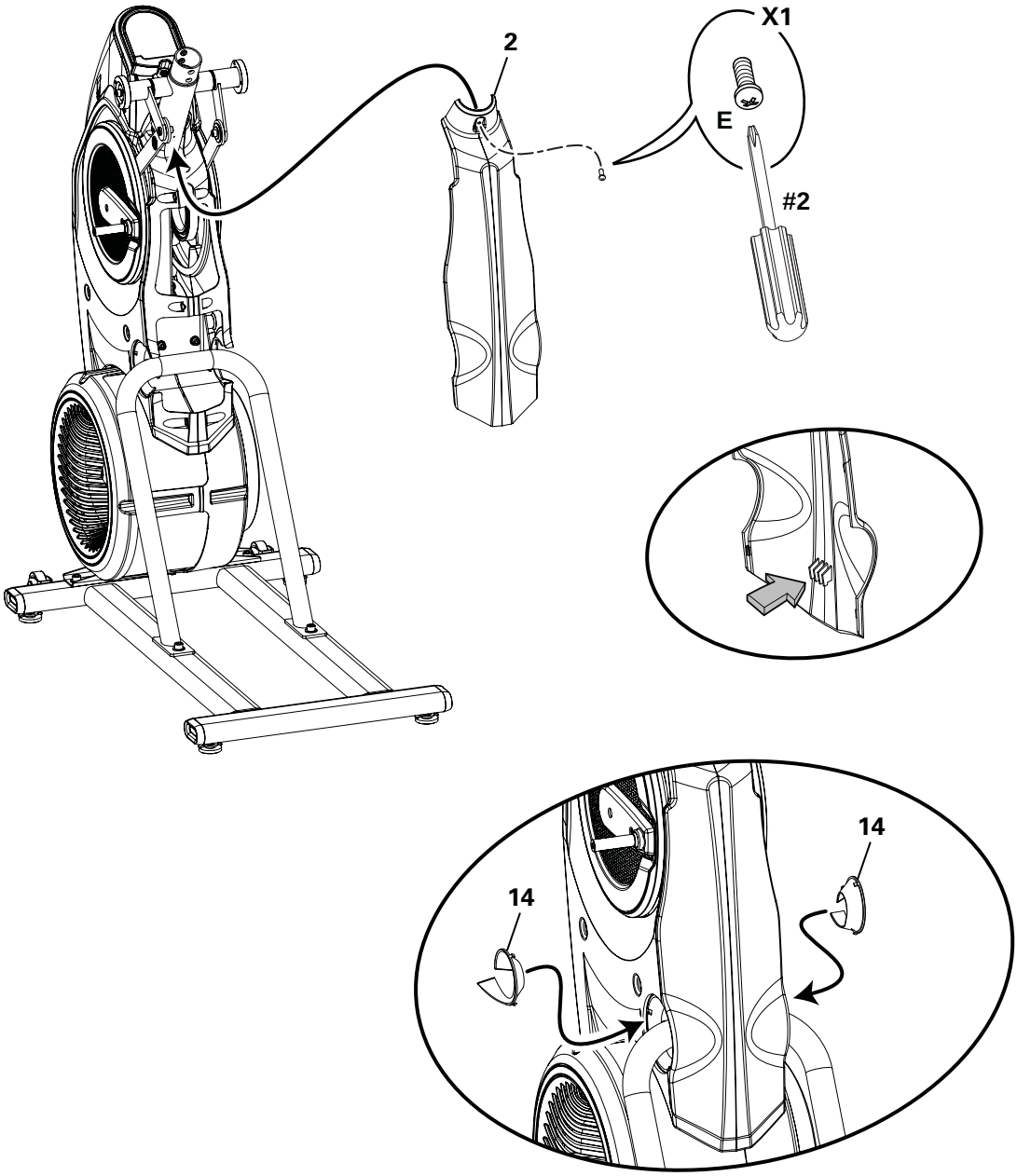
⚠ Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio di suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Sollevare il gruppo telaio dall'esterno del gruppo pivot come indicato qui di seguito.

AVVISO: una volta serrata a mano tutta la bulloneria, serrare completamente TUTTA la bulloneria dai passi precedenti.



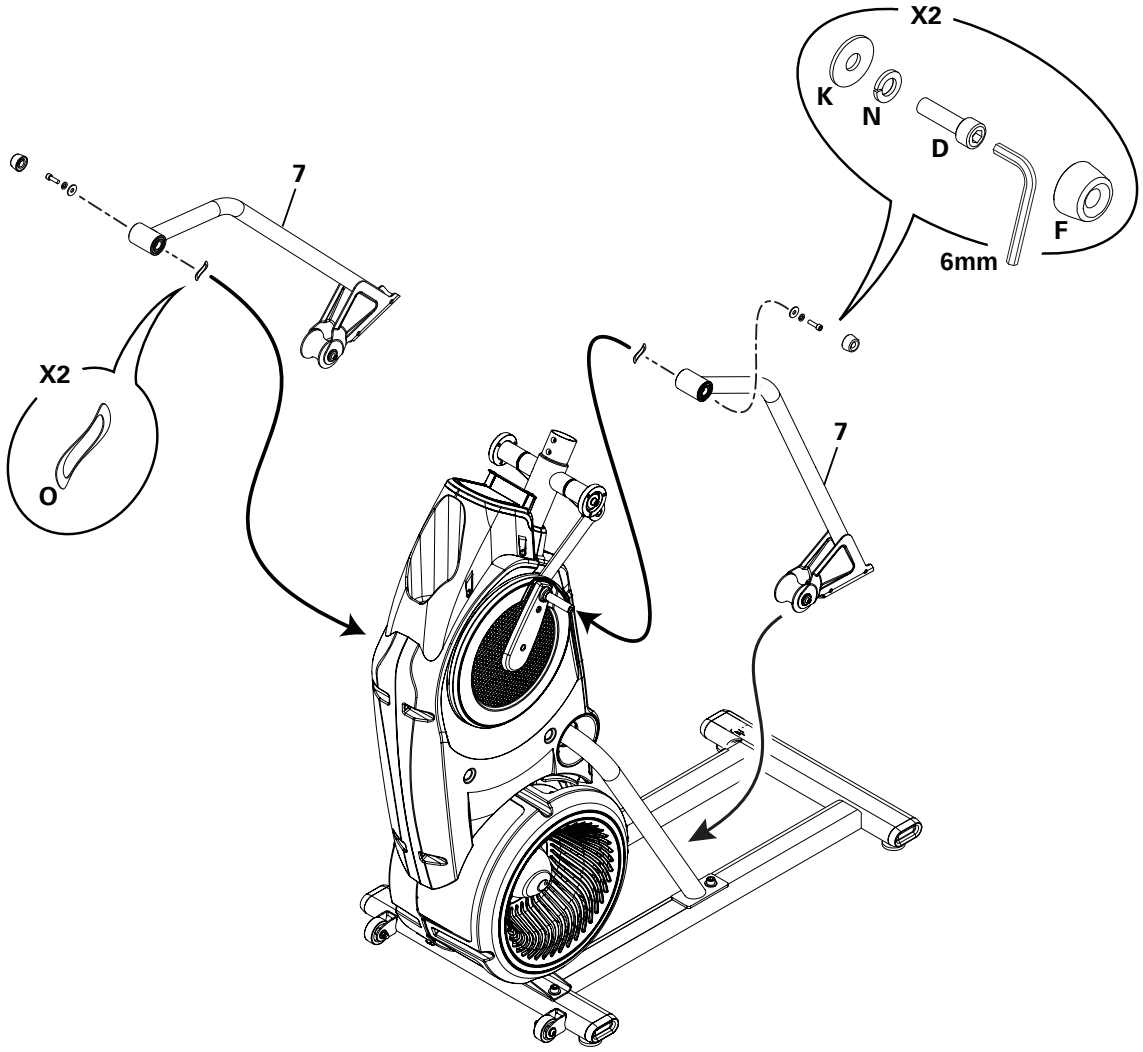
3. Collegare la protezione posteriore e i tappi al gruppo telaio

AVVISO: collocare il gancio interno della protezione posteriore sul gruppo telaio, quindi ruotarlo in sede.



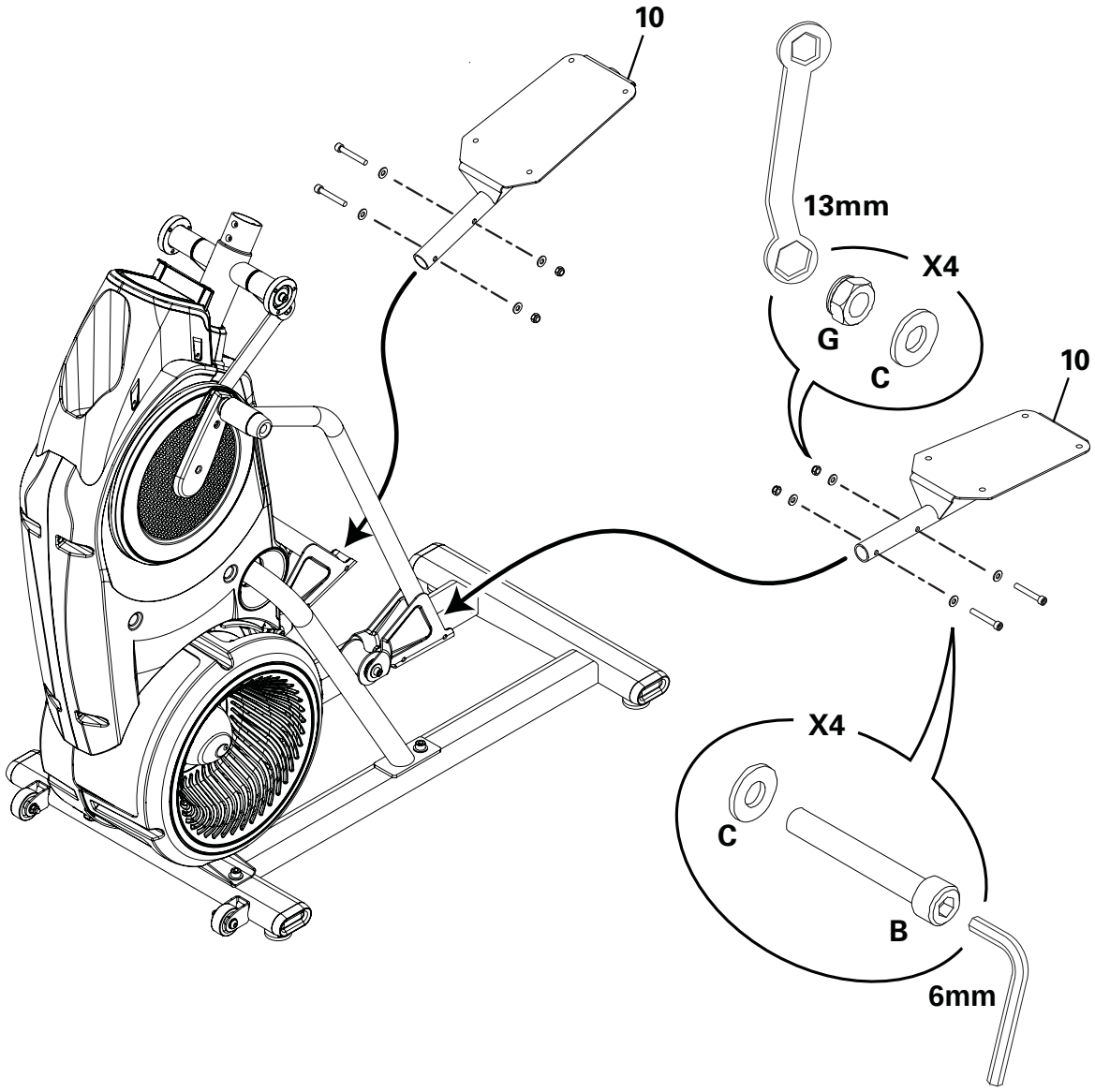
4. Fissare le gambe al gruppo telaio

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

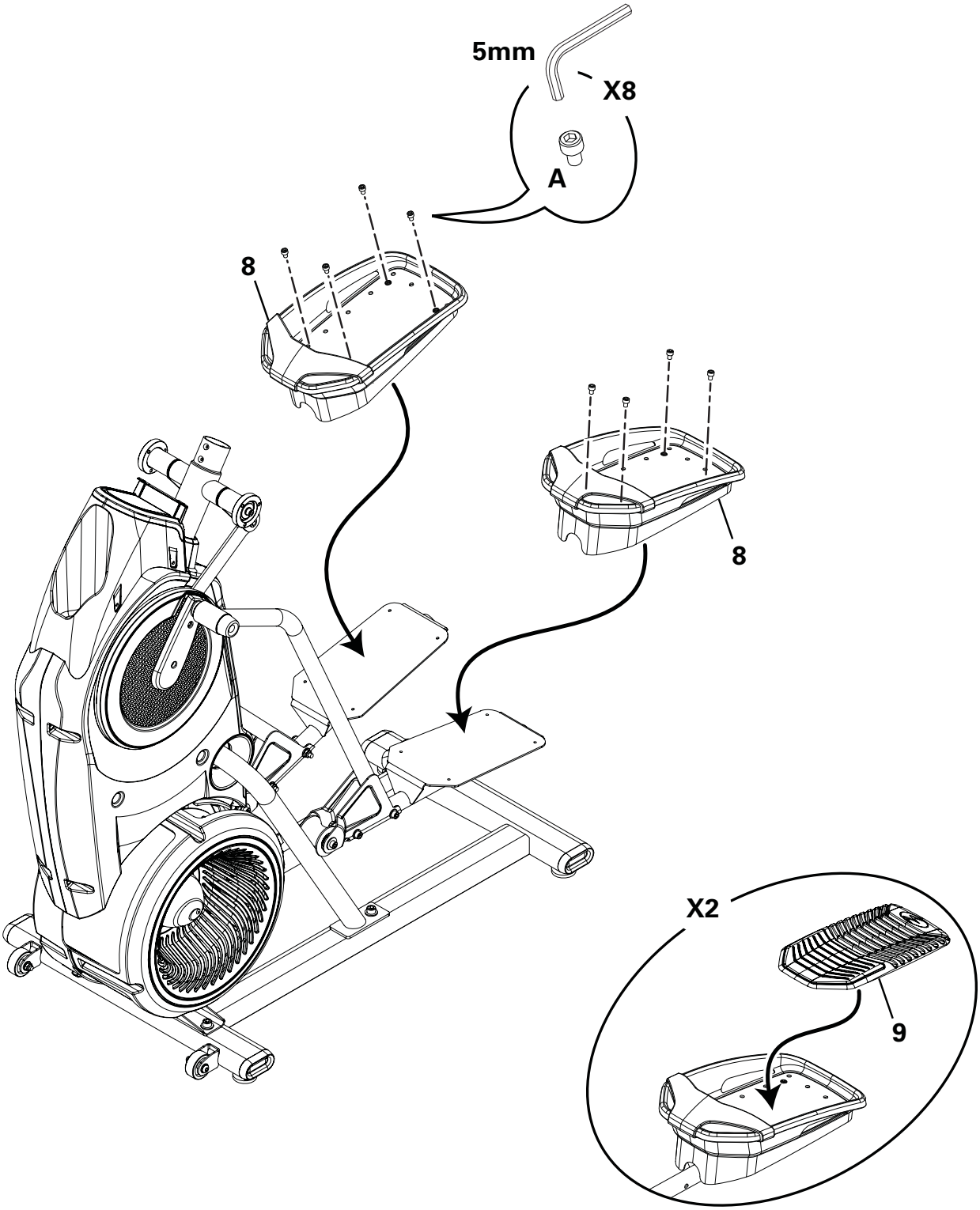


5. Fissare i pedali al gruppo telaio

⚠ Per evitare possibili e serie lesioni, in fase di inserimento delle estremità dei tubi nei gruppi gambe, attenzione a non restare impigliati con dita o mani.



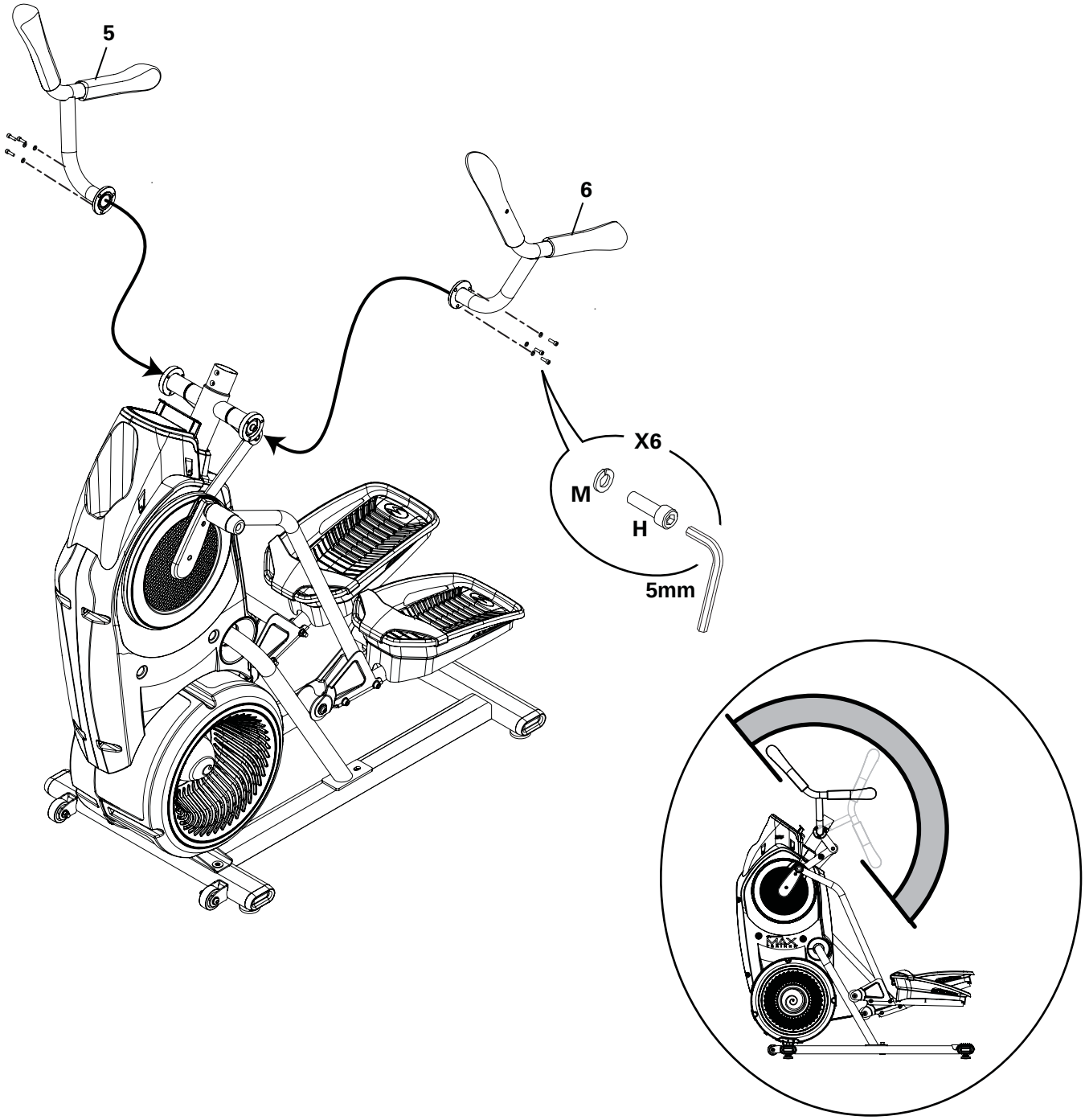
6. Collegare i poggiapiedi, quindi i relativi inserti



7. Fissare i manubri superiori al gruppo telaio

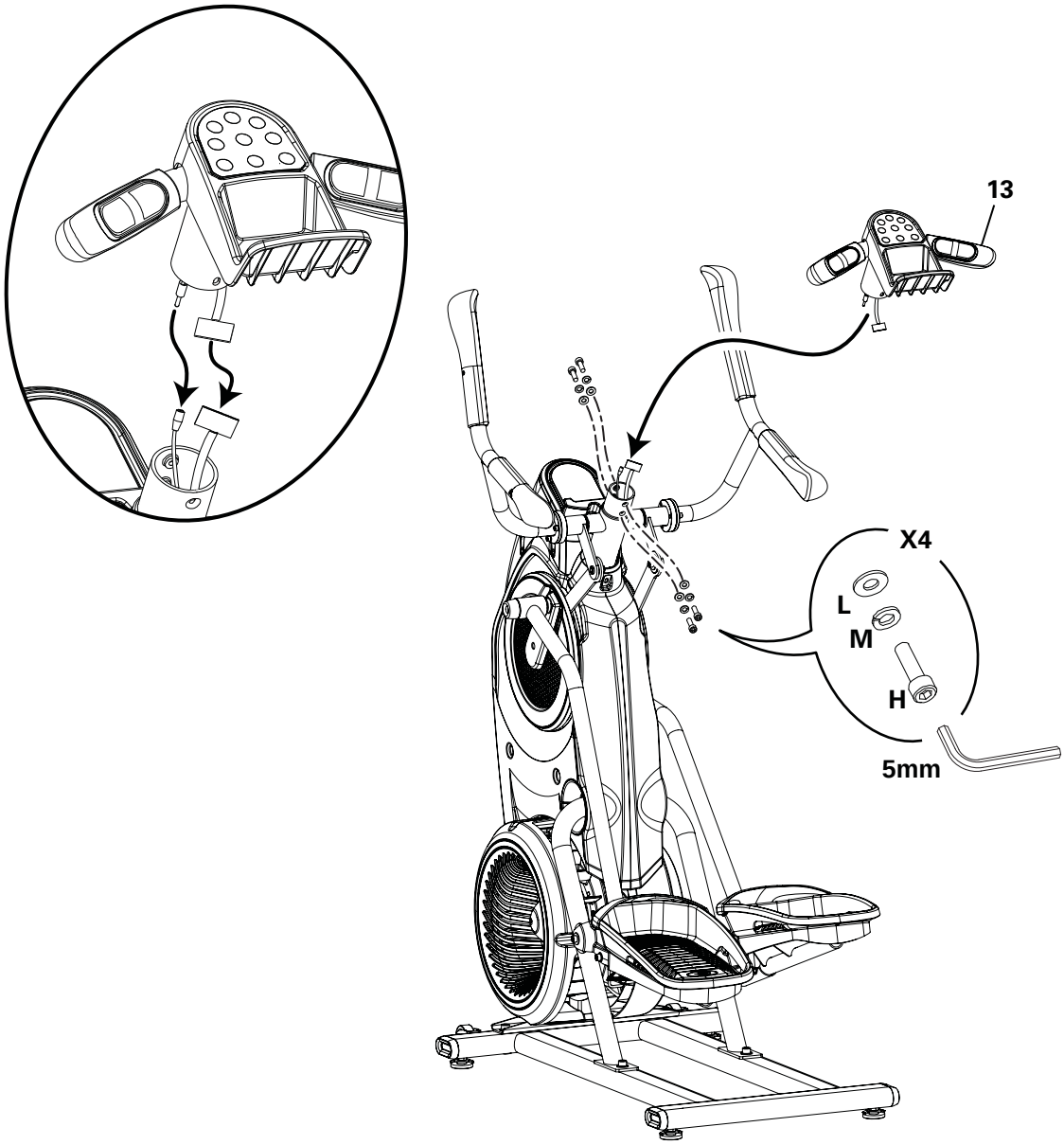
Tenere presente che i pedali e i manubri superiori sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre.
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio di suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

AVVISO: collegare i manubri superiori in modo che l'Utente possa farne uso.



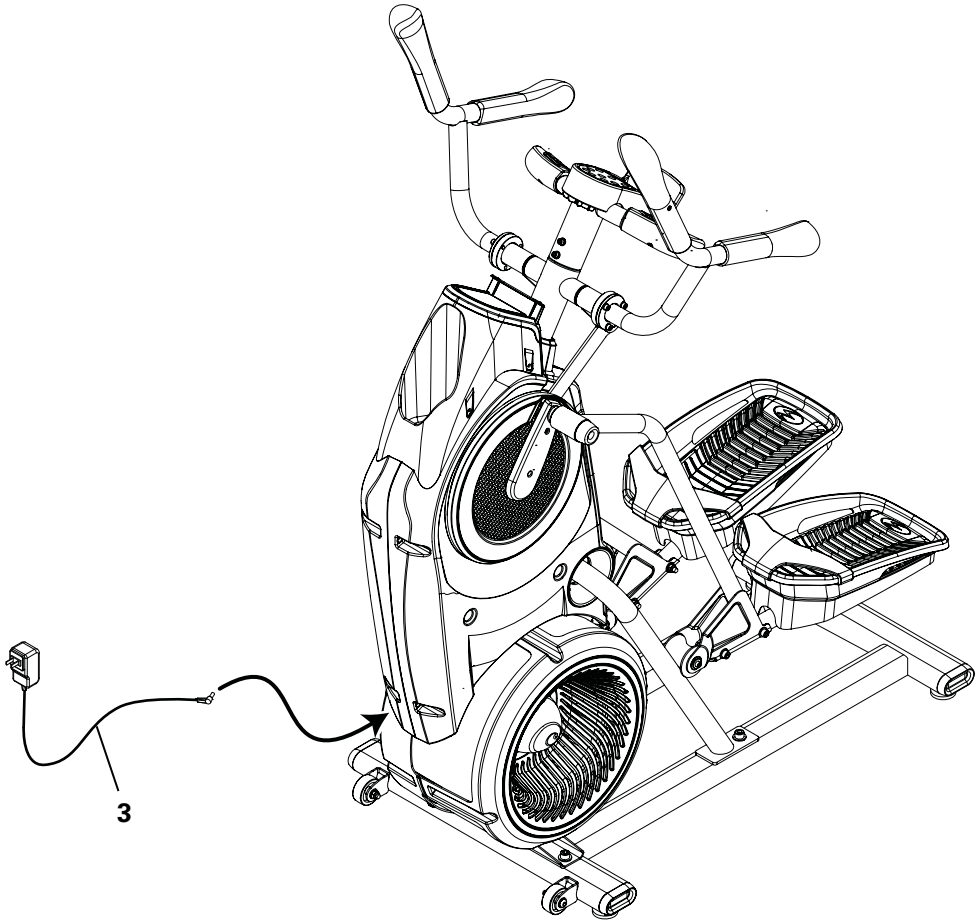
8. Collegare il gruppo manubrio statico al gruppo telaio

AVVISO: non stringere il cavo della console.



9. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio

AVVISO: assicurarsi di utilizzare la presa dell'adattatore CA giusto per la regione in cui ci si trova.



10. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente.
Registrare il numero di serie nel campo previsto nella prima pagina del presente manuale.

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

Spostamento della macchina

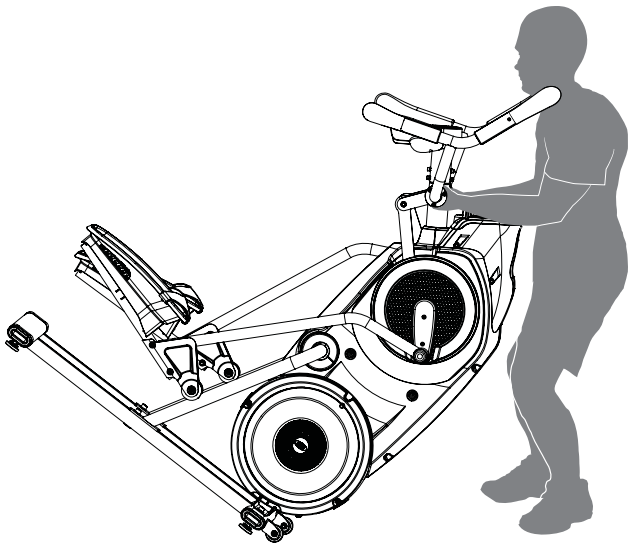
La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.

1. Afferrare la parte interna e immobile del gruppo pivot per inclinare la macchina verso l'utente sulle rotelle di trasporto.

Prima di inclinare la macchina, considerare i manubri e il peso della macchina stessa.

2. Spingere la macchina in posizione.
3. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

AVVISO: quando si muove la macchina, prestare attenzione. Tutti i movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



Livellamento della macchina

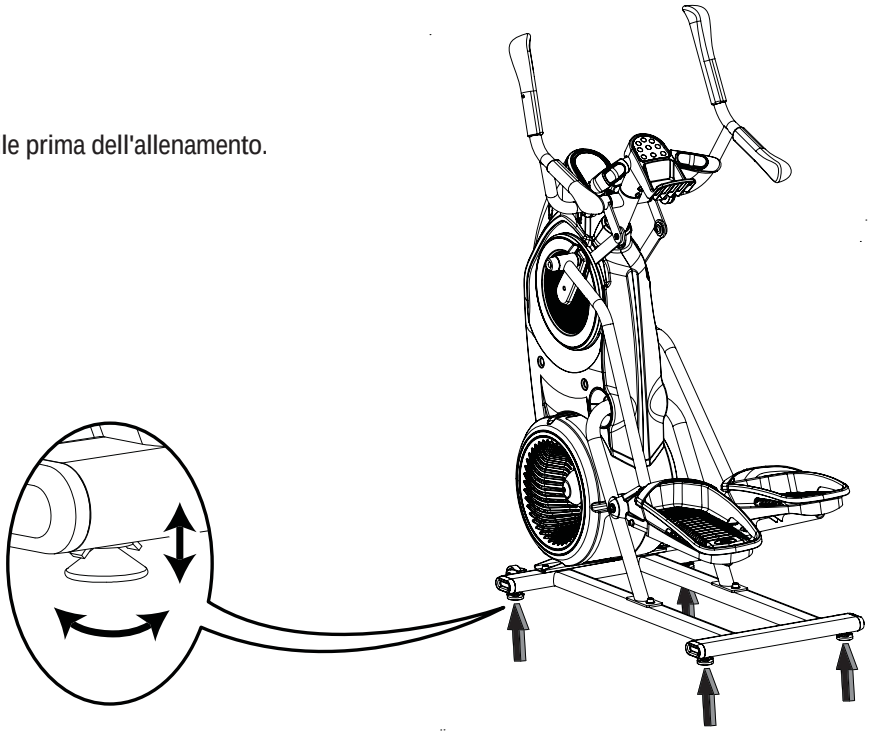
In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non del tutto appoggiato al pavimento, livellare la macchina. Per regolare:

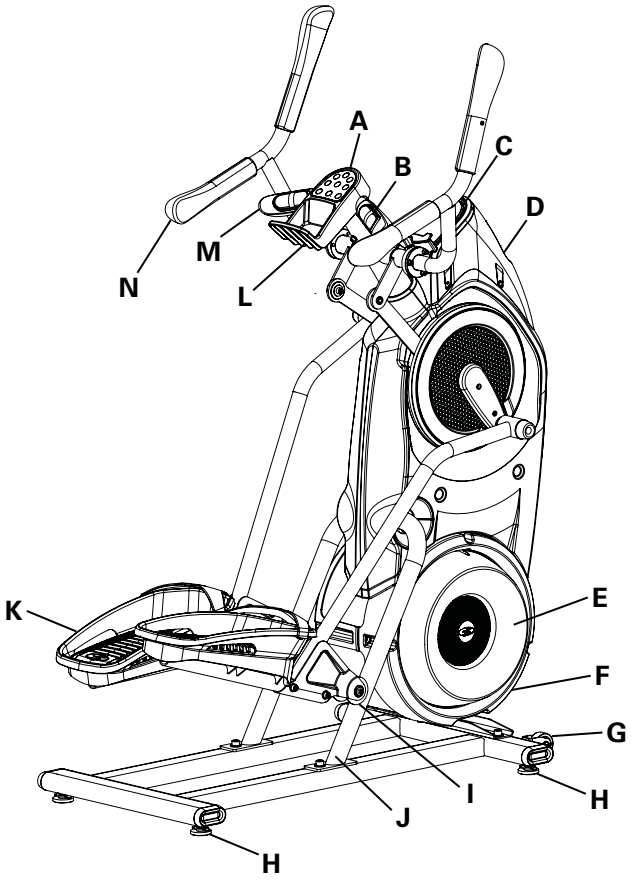
1. Collocare la macchina presso l'area di allenamento.
2. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i livellatori sino a quando non risulteranno in equilibrio e in contatto con il pavimento.

Non regolare i livellatori ad un'altezza tale da staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

3. Serrare i dadi di fissaggio.

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



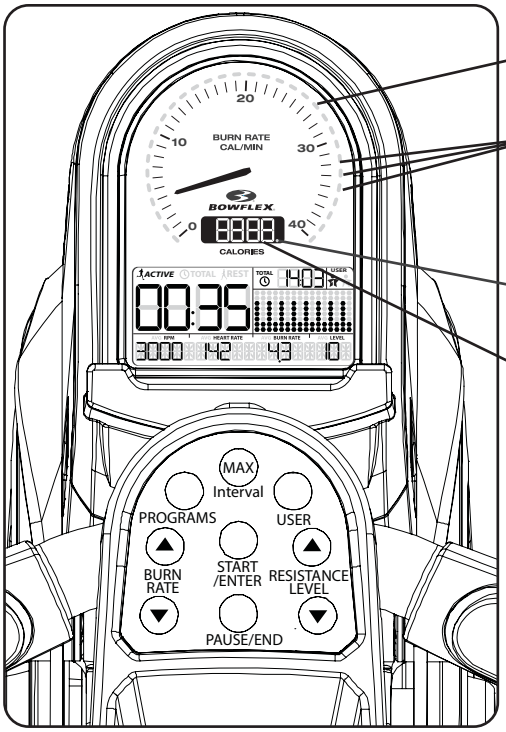


A	Gruppo pulsanti della console	I	Rullo
B	Sensori frequenza cardiaca di contatto (CHR)	J	Gruppo guida
C	Display della console	K	Pedale
D	Portabottiglie	L	Cestino
E	Ventola di resistenza	M	Manubrio statico
F	Connettore di alimentazione	N	Manubrio superiore
G	Rotella di trasporto	O	Connettività Bluetooth® (non indicata)
H	Livellatore		

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

Caratteristiche console

La console offre informazioni sull'allenamento sulla schermata di visualizzazione.



Velocità del dispendio calorico (Burn Rate) Display

Intervallo LED target di velocità del dispendio calorico

Spia di sincronizzazione Bluetooth®

Calorie

Visualizzazione della velocità del dispendio calorico (Burn Rate Display)

Il Burn Rate Display mostra il livello di calorie bruciate al minuto. Si tratta di una funzione di Intensità che è il livello attuale di RPM (velocità di pedalata) e del livello di resistenza (1-16). Aumentando anche solo uno di questi valori, la velocità aumenterà.

Intervallo LED target di velocità del dispendio calorico

L'Intervallo LED target di velocità del dispendio calorico è un coach di allenamento basato sulle impostazioni del profilo utente selezionato. Durante un allenamento si attivano cinque LED. Il primo LED dell'intervallo è un suggerimento di livello per principianti: i LED più alti infatti sono destinati ad utenti fitness più avanzati. L'Intensità dell'intervallo si basa sulla visualizzazione del profilo di allenamento.

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

L'Intervallo LED target è un suggerimento di livello di allenamento e deve essere seguito solo se idoneo al **livello di fitness dell'utente.**

Durante un allenamento intervallato, il segmento ACTIVE avrà LED rossi mentre il segmento REST avrà segmenti verdi.

Indicazione LED di velocità del dispendio calorico massima (Maximum Burn Rate LED Marker)

L'Indicazione LED di velocità del dispendio calorico massima è un LED arancione che indica il tasso più elevato di dispendio calorico raggiunto durante l'allenamento in corso.

Spia di sincronizzazione Bluetooth®

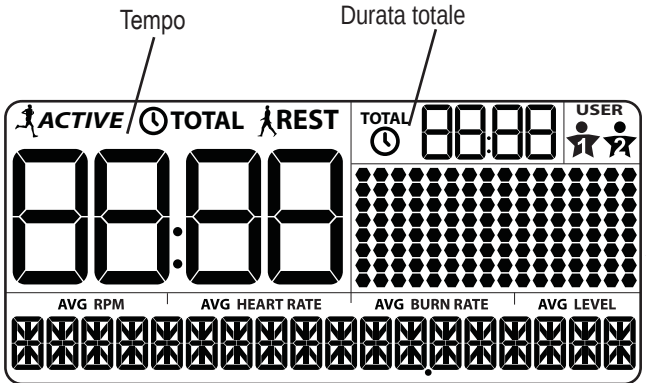
La spia di sincronizzazione Bluetooth® mostra quando un dispositivo è accoppiato all'app.

Calorie

Il campo di visualizzazione delle calorie indica la stima delle calorie bruciate durante l'esercizio. Visualizzazione massima: 9999

Dati del display LCD

Il display della console mostra le misurazioni di allenamento e le opzioni attuali.



Visualizzazione del profilo di allenamento

Tempo

Il campo di visualizzazione TIME indica il conteggio del tempo dell'allenamento attivo. In base allo stile di allenamento sono disponibili tre tipi di visualizzazione del tempo: Intervallo, Manuale o Standard.

ACTIVE: durante un allenamento intervallato, la visualizzazione del tempo (TIME) passerà da ACTIVE e REST mediante segnale acustico e conto alla rovescia del segmento in corso. ACTIVE corrisponde al segmento sprint, o alta intensità, dell'allenamento intervallato.

TOTALE: durante un allenamento manuale, il tempo visualizzato verrà accumulato sino al termine dell'allenamento. Durante un allenamento standard, il tempo totale dell'allenamento inizierà un conto alla rovescia.

La visualizzazione massima è di 99:99. Se il tempo contato è superiore, l'allenamento terminerà.

REST (RIPOSO): Il livello di allenamento ridotto durante un allenamento intervallato che inizia un conto alla rovescia sino al segmento ACTIVE successivo.

Durata totale

Il campo di visualizzazione TOTAL TIME indica il conteggio del tempo totale di un allenamento intervallato. Durante un allenamento manuale o standard, questo campo sarà vuoto.

La visualizzazione massima è di 99:99. Se il tempo contato è superiore, l'allenamento terminerà.

Profilo utente

La visualizzazione USER PROFILE indica il profilo utente selezionato. Verrà sempre selezionato un profilo utente.

Nota: per un conteggio delle calorie e una velocità di dispendio calorico target più accurati, personalizzare il profilo utente.

Visualizzazione del profilo di allenamento

L'area di visualizzazione del profilo di allenamento mostra il profilo di corsa del programma che è "velocità del dispendio calorico" o "livello di resistenza". Ogni colonna del profilo indica un solo intervallo (segmento di allenamento). Più è alta la colonna, più è elevata l'intensità dell'allenamento.

Durante un programma Standard, il profilo mostra il livello di resistenza (Livello). La console regolarelà il livello di resistenza durante l'allenamento.

Durante un programma SMART, il profilo mostra il livello di velocità del dispendio calorico. La console regolerà il livello di resistenza per incoraggiare un utente a raggiungere la velocità del dispendio calorico target (basata sulla velocità di pedalata).

La colonna lampeggiante mostra l'intervallo corrente.

RPM

Il campo di visualizzazione RPM visualizza i giri al minuto effettivi della macchina (velocità di pedalata). Visualizzazione massima: 200

Frequenza cardiaca

La visualizzazione della frequenza cardiaca indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) a partire dagli appositi sensori. Questo valore non verrà visualizzato se il segnale della frequenza cardiaca non verrà rilevato.

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

Velocità del dispendio calorico (Burn Rate)

La visualizzazione della velocità del dispendio calorico mostra la velocità attuale alla quale vengono bruciate le calorie ogni minuto. Il livello di resistenza e l'RPM cambiano direttamente questo valore. Le impostazioni del profilo dell'utente influenzano la velocità (peso utente).

Livello

Il campo di visualizzazione Level (livello) indica il livello di resistenza scelto (1-16). Maggiore è il livello di resistenza, più difficile sarà spingere i pedali.

Durante un allenamento Smart, la console regolerà il livello di resistenza per incoraggiare un utente a raggiungere la velocità del dispendio calorico target (basata sulla velocità di pedalata).

Funzioni della tastiera

Pulsante PROGRAMS - Premere per selezionare un programma di allenamento, premere e tenere premuto 3 secondi per personalizzare il programma selezionato.

Pulsante MAX INTERVAL- Premere per iniziare l'allenamento MAX INTERVAL, premere e tenere premuto per 3 secondi per modificare gli intervalli di tempo (ACTIVE e REST) e le velocità del dispendio calorico per il programma di allenamento MAX.

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

Pulsante di aumento Burn Rate (▲) - Aumenta la velocità del dispendio calorico (Burn Rate) target durante un allenamento, oppure aumenta un valore (tempo, età, peso o altezza).

Pulsante START/ENTER - Dalla schermata di BENVENUTO inizia un allenamento manuale o un programma selezionato oppure riprende un allenamento in pausa. Premere per accettare il valore visualizzato per l'opzione.

Pulsante Aumento del livello di resistenza (▲) - Aumenta il livello di resistenza dell'allenamento.

Pulsante di diminuzione Burn Rate (▼) - Diminuisce la velocità del dispendio calorico (Burn Rate) target durante un allenamento, oppure diminuisce un valore (tempo, età, peso o altezza).

Pulsante PAUSE/END - Mette in pausa un allenamento attivo, termina un allenamento in pausa oppure ritorna alla schermata precedente.

Pulsante Diminuzione del livello di resistenza (▼) - Diminuisce il livello di resistenza dell'allenamento.

Connettività della macchina cardio Bowflex Max Trainer®

La cardio macchina Bowflex Max Trainer® M5i è dotata di una connettività Bluetooth® e può sincronizzarsi in modalità wireless con l'app di fitness “Bowflex Max Trainer® 2” sui dispositivi che la supportano.

Nota: Per un elenco completo dei dispositivi supportati, visitare www.bowflexmaxtrainer.com.

App di fitness ("Bowflex Max Trainer® 2")

L'app Bowflex Max Trainer® 2 si sincronizza con Bowflex Max Trainer® M5i per monitorare calorie totali bruciate, durata, watt e molto altro. Registra e memorizza tutti gli allenamenti in modo che siano velocemente consultabili. Inoltre, sincronizza automaticamente i dati di allenamento con MyFitnessPal® per rendere gli obiettivi giornalieri più facili che mai! Tieni traccia dei tuoi risultati e condividili con amici e parenti.

1. Scaricare gratuitamente l’applicazione software chiamata "Bowflex Max Trainer® 2". L'applicazione software è disponibile su Google Play™ e iTunes®.

   Nota: per l’elenco completo dei dispositivi supportati, visitare www.bowflexmaxtrainer.com.

2. Attenersi alle istruzioni dell’app per sincronizzare il dispositivo in uso con la macchina cardio Bowflex Max Trainer®.

   La console attiverà la spia di sincronizzazione Bluetooth® quando un dispositivo abilitato Bluetooth® è sincronizzato.

Spia di sincronizzazione Bluetooth®

Nota: se la spia di sincronizzazione Bluetooth® è attiva e il dispositivo abilitato Bluetooth® non è sincronizzato, la macchina fitness potrebbe essere sincronizzata con un altro dispositivo abilitato Bluetooth®. Spegnere la macchina, attendere 5 minuti e riaccenderla con il dispositivo smart vicino alla macchina fitness.

Se la spia di sincronizzazione non si attiva è il dispositivo smart è abilitato, disattivare e riattivare la funzionalità wireless Bluetooth® sul dispositivo smart. Quindi fare clic sul pulsante "Sync to Machine" (Sincronizza con la macchina" nell'app. Una volta eseguita la sincronizzazione, la spia si attiverà.

Sensori di frequenza cardiaca di contatto

I sensori della frequenza cardiaca di contatto (CHR) inviano segnali di frequenza cardiaca alla console. I sensori CHR corrispondono alle parti in acciaio inossidabile dei manubri. Per l'uso, afferrare comodamente i sensori. Assicurarsi di toccare con le mani sia la parte superiore sia la parte inferiore dei sensori. Tenere con fermezza, ma senza stringere eccessivamente o con troppa poca forza. Perché la console possa rilevare il polso, entrambe le mani devono fare contatto con i sensori. Una volta che la console rileva quattro segnali stabili relativi al polso, verrà indicata la frequenza di partenza dell'utente.

Una volta che la console ha rilevato la frequenza cardiaca iniziale, non muovere o spostare le mani per 10-15 secondi. Ora, la console validerà la frequenza cardiaca. Sono molti i fattori che influenzano l'abilità dei sensori per rilevare il segnale della frequenza cardiaca:

- I movimenti dei muscoli della parte superiore del corpo producono un segnale elettrico che interferisce con la rilevazione del segnale delle pulsazioni. Un movimento anche leggero delle mani in contatto con i sensori può produrre un'interferenza.
- I calli e le creme per le mani potrebbero formare uno strato isolante che riduce la potenza del segnale.
- Alcuni segnali dell'elettrocardiogramma (EKG) generati da alcuni individui non sono sufficientemente potenti per essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza di altri dispositivi elettronici può generare interferenza.

Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è una delle migliori procedure per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. I sensori della frequenza cardiaca di contatto (CHR) sono installati per inviare i segnali della frequenza cardiaca alla console. La console è anche in grado di leggere i segnali HR della telemetria da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

Nota: La fascia toracica delle frequenze cardiache deve essere un dispositivo decodificato della Polar Electro oppure un modello compatibile POLAR®. (Le fasce per il rilevamento della frequenza cardiaca codificata POLAR® come le fasce toraciche POLAR® OwnCode® non funzioneranno con questa attrezzatura).

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

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

Fascia telemetrica

L'utilizzo della fascia telemetrica con trasmettitore permette di tenere costantemente sotto controllo la frequenza cardiaca nel corso dell'allenamento.

Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al **petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.** Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti.

Per indossare la fascia telemetrica:

1. Regolare la lunghezza della fascia in modo che si adatti comodamente alla pelle senza dare fastidio. Fissare la fascia attorno al petto, proprio al di sotto dei muscoli pettorali e collegare la fibbia.
2. Sollevare il trasmettitore dal petto e inumidire sul retro le due aree scanalate degli elettrodi.
3. Controllare che le aree inumidite degli elettrodi aderiscano bene alla pelle.

Il trasmettitore invierà la frequenza cardiaca al ricevitore della macchina e visualizzerà i battiti al minuto (bpm) stimati.

Rimuovere sempre il trasmettitore prima di procedere alla pulizia della fascia telemetrica. Pulire regolarmente la fascia telemetrica con acqua e sapone neutro e asciugarla con cura. I residui di sudore e umidità possono mantenere attivo il trasmettitore, esaurendone la batteria. Asciugare e pulire il trasmettitore dopo ogni uso.

Nota: non pulire la fascia utilizzando prodotti chimici o abrasivi, quali lana d'acciaio o alcol, poiché tali sostanze possono danneggiare permanentemente gli elettrodi.

Se la console non riporta un valore relativo alla frequenza cardiaca, il trasmettitore potrebbe essere guasto. Verificare che le aree di contatto testurizzate della fascia telemetrica siano a contatto con la pelle. Può essere necessario inumidirne leggermente le aree di contatto. Se il segnale non appare o se si necessità ulteriore assistenza, contattare il rappresentante locale.

Prima di smaltire una fascia telemetrica, rimuovere la batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.

Calcoli della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, passa dai 220 battiti al minuto (BPM) dell'infanzia a circa 160 BPM a 60 anni. Spesso tale diminuzione della frequenza cardiaca è lineare: scende di circa 1 BPM all'anno. Non esiste alcuna indicazione che l'attività fisica influenzi l'abbassamento della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime diverse. Di conseguenza, è più attendibile reperire tale valore sottoponendosi a un test sotto sforzo che applicando una formula basata sull'età.

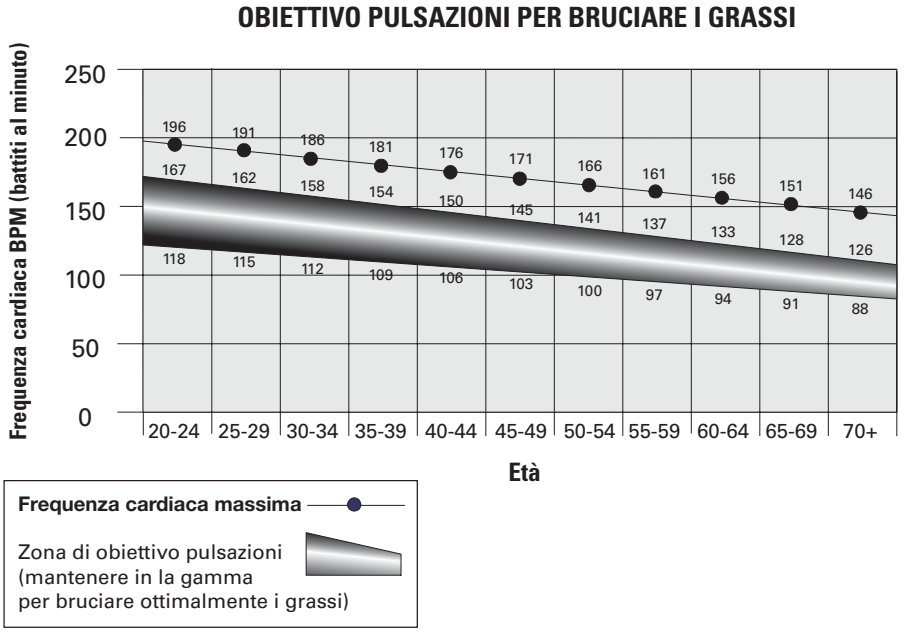
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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

La procedura più efficiente per bruciare i grassi durante l'esercizio è quella di iniziare ad un ritmo lento e gradatamente aumentare l'intensità sino a quando la frequenza cardiaca non raggiungerà il valore 60-85% della frequenza cardiaca massima dell'utente. Continuare a quel ritmo, mantenendo la frequenza cardiaca nella zona target per più di 20 minuti. Più a lungo si mantiene la frequenza cardiaca target, più grasso corporeo si brucia.

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

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



Basi di fitness

Frequenza

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

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

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

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

Costanza

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

Pianificare gli allenamenti come si pianificano riunioni o allenamenti. Selezionare giorni e ore specifici ogni settimana e provare a non modificare gli orari degli allenamenti.

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

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

Articoli

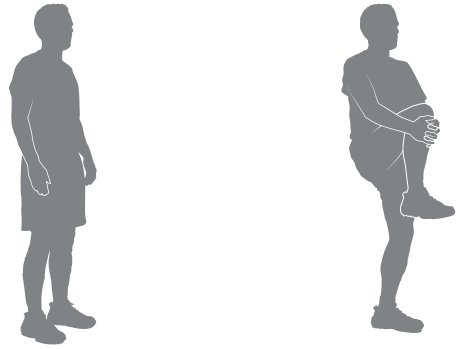
È importante indossare calzature e indumenti confortevoli, sicuri e adeguati quando si usa la macchina cardio Bowflex Max Trainer®:

- Scarpe da corsa o atletica con suola in gomma.
- Abbigliamento specifico che consenta di muoversi liberamente e in tutta freschezza.
- Supporto atletico che offra stabilità e conforto.
- Una bottiglia d'acqua per attività sportive per restare sempre idratati.

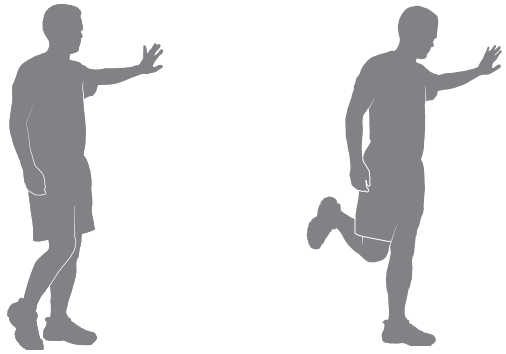
Riscaldamento*

Prima di usare la cardio macchina Bowflex Max Trainer®, cercare di eseguire questi esercizi di allungamento e riscaldamento dinamici che prepareranno il corpo all'allenamento.

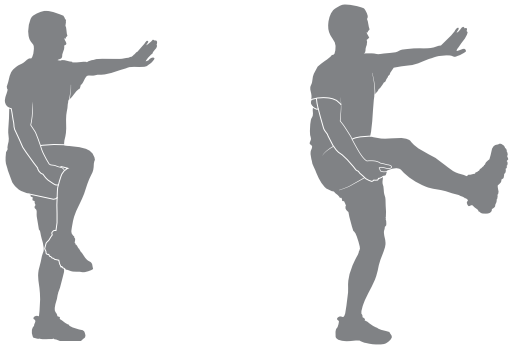
Abbraccio del ginocchio (Knee Hug) dinamico
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Portare un ginocchio in avanti e su verso il petto. Collocare le mani intorno alla tibia e portare il ginocchio al petto. Rilasciare la posizione riportando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'estensione con l'altra gamba.



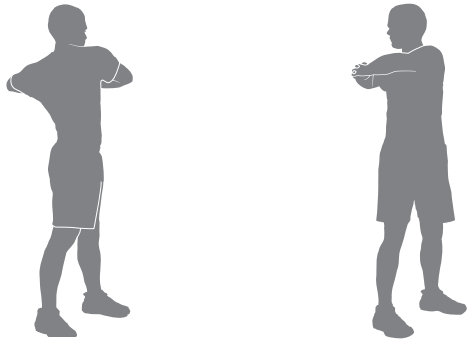
Flessione del ginocchio (knee bend) dinamica
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Se necessario, mantenere l'equilibrio appoggiando una mano ad una parete. Sollevare il tallone di un piede verso i glutei. Rilasciare la posizione riportando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'estensione con l'altra gamba.



Calcio con ginocchio (knee kick) dinamico
In piedi, tenere una gamba con le mani all'altezza delle anche, mantenendo piegato il ginocchio. Se necessario, mantenere l'equilibrio appoggiando una mano ad una parete. Estendere il ginocchio al massimo del comfort. Rilasciare l'estensione piegando il ginocchio. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'estensione con l'altra gamba.

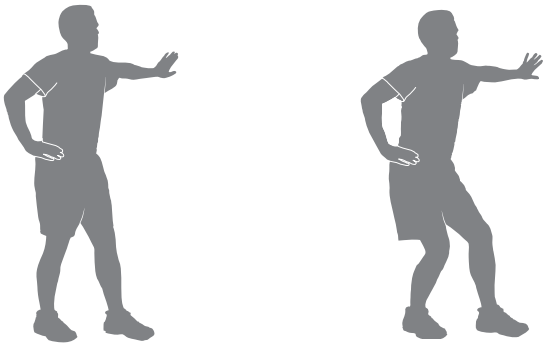


Torsione dinamica (Dynamic Twist)
Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Piegare i gomiti; tenere le braccia in fuori, lateralmente. Eseguire la torsione della parte superiore del corpo prima da una parte e poi dall'altra, nella misura massima del comfort. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.

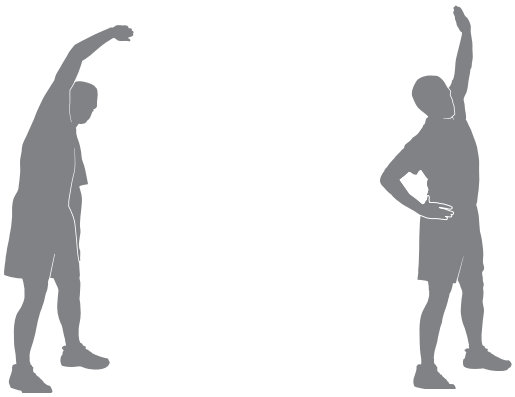


* Fonte: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Pressione dinamica dei talloni con ginocchio piegato
(Dynamic Bent Knee Heel Press)
Posizionarsi con un piede in avanti e uno indietro, divaricati a larghezza fianchi, piedi rivolti in avanti. Se necessario, mantenere l'equilibrio appoggiando una mano ad una parete. Piegare entrambe le ginocchia trasferendo il peso sui talloni. Rilasciare la posizione ritornando a quella iniziale. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'estensione con l'altra gamba. Se necessario, appoggiarsi al muro o tenersi a qualcosa per mantenere l'equilibrio.



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



Allenamenti

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

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

Lo Steady State e l'Allenamento intervallato sono 2 tipi di allenamento che si possono effettuare sulla cardio macchina Bowflex Max Trainer®:

Allenamenti *Steady State*

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

Allenamenti intervallati

L'allenamento intervallato prevede l'adattamento dell'intensità di allenamento per durate specifiche di tempo al fine di aumentare e diminuire la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca e il dispendio calorico. Questa forma di allenamento consente di bruciare più calorie rispetto ad un allenamento standard, e in un periodo di tempo più breve. Visualizzando la velocità di dispendio calorico, è possibile regolare velocemente l'intensità dell'allenamento in corso per raggiungere gli obiettivi prefissi.

La cardio macchina Bowflex Max Trainer® unisce 8 segmenti “ACTIVE” e 8 segmenti “REST” per creare un allenamento intervallato. Durante un segmento "ACTIVE", spingersi ad un livello di elevato dispendio calorico che potrà essere ripetuto per tutti gli 8 segmenti. Quindi, durante i segmenti "REST" sarà possibile diminuire l'intensità e prepararsi per il segmento "ACTIVE" successivo. I cambi radicali di intensità, mentre magari l'utente si spinge all'estremo, consentono di arrivare ai benefici massimi degli allenamenti intervallati.

Gli allenamenti intervallati offrono varietà ed aiutano a minimizzare le lesioni da sovraccarico (che possono verificarsi effettuando solo allenamenti Steady State), massimizzare il dispendio calorico e aumentare il fitness.

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

After Burn Rate - il dispendio calorico post-allenamento

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

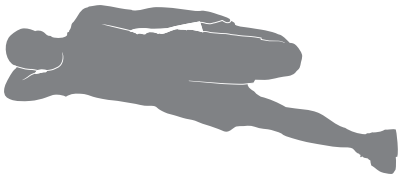
In breve, il corpo potrebbe bruciare più calorie dopo l'allenamento. Pertanto, dopo un allenamento a intervalli MAX intenso, è possibile avvertirne gli effetti anche nelle ore successive.

Registro degli allenamenti

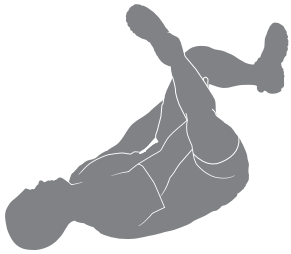
Usare questo registro per tenere traccia dei progressi e degli allenamenti. Il monitoraggio degli allenamenti consente all'utente di tenere alta la motivazione e di raggiungere gli obiettivi prefissi.

Data	Calorie	Velocità del dispendio calorico (media)	Tempo	RPM (media)	Frequenza cardiaca (media)	Livello (medio)

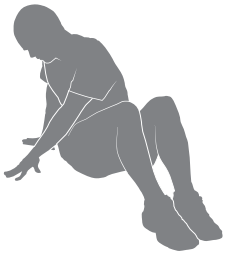
Flessione del ginocchio su un fianco (Side Lying Knee Bend)
Sdraiarsi a terra su un lato del corpo e appoggiare la testa sul braccio inferiore. Piegare il ginocchio superiore e tenere la caviglia con la mano dello stesso lato; quindi premere il tallone contro il gluteo. Mantenere la posizione da 10 a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



Numero 4 da sdraiati
Mettersi a terra con il viso rivolto verso l'alto e le gambe piegate. Collocare un piede sulla coscia della gamba opposta nella posizione del quattro. Toccare l'altra gamba sul pavimento e portare al petto. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'estensione con l'altra gamba. Posizionare la testa su una superficie piana.

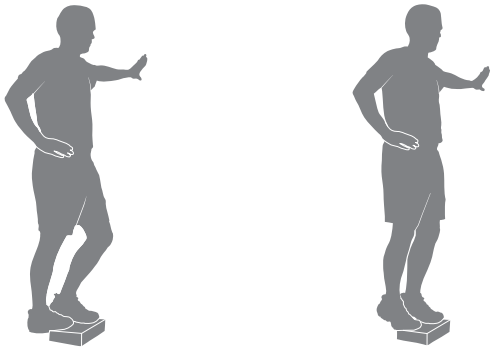


Torsione da seduti (Seated Twist)
Sedersi a terra e allungare le gambe tenendole dritte davanti a sé con le ginocchia leggermente piegate. Collocare una mano sul pavimento dietro il corpo e l'altra mano sulla coscia. Torcere la parte superiore del corpo il più comodamente possibile verso un lato. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'estensione sull'altro lato.



Numero 4 da seduti
Sedersi a terra e allungare una gamba tenendola dritta davanti a sé. Collocare il piede dell'altra gamba sulla coscia nella posizione del quattro. Spostare il petto verso le gambe, ruotando le anche. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Utilizzare le braccia per sostenere la schiena.

Appoggio talloni dinamico
Collocare un avampiede sul bordo di un gradino o di una scala. Collocare l'altro piede leggermente davanti. Se necessario, mantenere l'equilibrio appoggiando una mano ad una parete. Abbassare il tallone del piede più indietro nel modo più comodo possibile, tenendo il ginocchio dritto. Rilasciare l'estensione sollevando al massimo il tallone nel modo più comodo possibile. Ogni ripetizione della sequenza deve durare 1-3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'estensione con l'altra gamba.



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

Con quale frequenza allenarsi

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

- 3 volte a settimana per circa 15 minuti alla volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al calendario.

Nota: per un principiante (o per quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari) che non è in grado di completare 15 minuti di esercizio continuo alla volta, iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 15 minuti.

Intensità di allenamento

Per aumentare l'intensità di allenamento:

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

Posizionamento delle mani (selezione dell'impugnatura)

La macchina fitness è dotata di manubri superiori che consentono una serie di allenamenti della parte superiore del corpo. Subito all'inizio dell'allenamento, collocare le mani quando si è sicuri e stabili sui manubri superiori. Via via che si procede con la routine di fitness personale, spostare le mani in modo da allenare gruppi muscolari diversi.

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

I manubri statici possono essere usati per ottenere una maggiore stabilità e consentire all'utente di concentrarsi maggiormente sulle gambe.

Salire e scendere dalla macchina

Prestare la massima attenzione nelle fasi di salita e discesa dalla macchina.

Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre. Per evitare possibili serie lesioni, afferrare i manubri statici per avere una maggiore stabilità.

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

Per salire sulla macchina da fitness:

1. Muovere i pedali sino a quando quello più vicino corrisponde a quello più basso.
2. Afferrare i manubri statici sotto il gruppo pulsanti della console.
3. Bilanciarsi con i manubri statici, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: il “Bottomed out” si ha quando l'utente non è in grado di iniziare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri statici in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio statico, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento desiderato.

Per scendere dalla macchina da fitness:

1. Spostare il pedale dal quale si intende scendere alla posizione più alta e arrestare completamente la macchina.

La macchina non è dotata di ruota libera (free-wheel). La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.

2. Afferrare i manubri statici sotto la console per restare in equilibrio.
3. Con il peso sul piede più basso, rimuovere il piede superiore dalla macchina e posarlo a terra.
4. Scendere dalla macchina e rilasciare la presa dai manubri statici.

Guida introduttiva

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

Installare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti indesiderati che possono compromettere la libertà di movimento. Sotto la macchina è possibile usare un tappetino in gomma per evitare scariche elettrostatiche e proteggere il pavimento.

La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurarsi di essere fisicamente in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.

2. Esaminare eventuali oggetti sotto i pedali e nella ventola di resistenza. L'area deve essere sgombra.
3. Inserire il cavo di alimentazione nella macchina e in una presa a muro c.a. con messa a terra.
4. Usando il monitoraggio della frequenza cardiaca, attenersi alle istruzioni della fascia telemetrica.
5. Per salire sulla macchina, muovere i pedali sino a quando quello più vicino corrisponde a quello più basso.

Prestare la massima attenzione nelle fasi di salita e discesa dalla macchina.

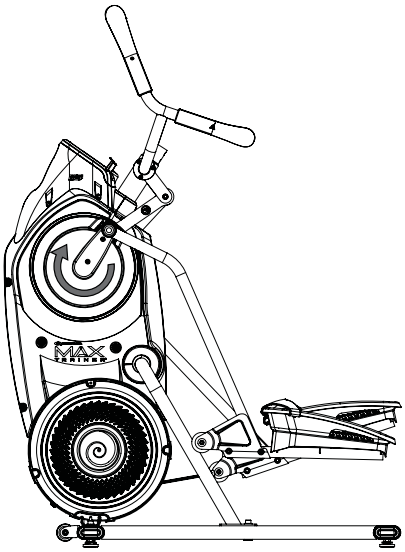
Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre. Per evitare possibili serie lesioni, afferrare i manubri statici per avere una maggiore stabilità.

6. Afferrare i manubri statici sotto il gruppo pulsanti della console.
7. Bilanciarsi con i manubri statici, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

   Nota: il “Bottomed out” si ha quando l'utente non è in grado di iniziare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri statici in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio statico, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento desiderato.

8. Premere il tasto USER per effettuare la selezione del profilo utente desiderato.
9. Premere il tasto START per selezionare un allenamento Avvio rapido. Iniziare con un allenamento Avvio rapido consentirà di famigliarizzarsi con il funzionamento della macchina Bowflex Max Trainer® e rispondere alle regolazioni del livello di resistenza e della velocità del dispendio calorico.

   Nota: quando si usa la macchina Bowflex Max Trainer®, assicurarsi che le gambe si stiano muovendo nella direzione indicata sulla copertura della pedivella.



Una volta pronti per un allenamento sulla Bowflex Max Trainer®, programmare il profilo utente (User Profile) (vedere la sezione Modificare un profilo utente - Edit a User Profile) prima di iniziare l'allenamento MAX. Le velocità del dispendio calorico suggerite si basano sulle impostazioni del profilo utente.

Modalità di minimo/accensione (schermata di benvenuto)

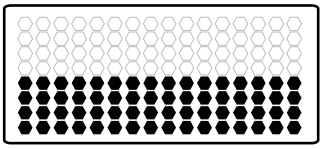
La console accederà alla modalità di accensione/minimo, se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora venisse premuto un pulsante, oppure qualora ricevesse un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

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

Programma (Avvio rapido) manuale

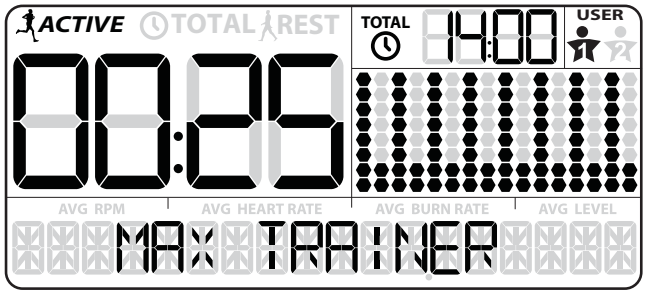


Il Programma di allenamento manuale è un allenamento che monitora il tempo totale dando all'utente pieno controllo. La visualizzazione del profilo di allenamento indica la velocità del dispendio calorico target del programma manuale.

1. Stare in piedi sulla macchina.
2. La console visualizzerà la schermata di benvenuto. Premere il tasto USER per effettuare la selezione del profilo utente (User Profile).

   Nota: durante l'allenamento, la console mostrerà l'intervallo LED target in base alle impostazioni del profilo utente.
3. Premere il tasto START/ENTER per iniziare il programma di allenamento manuale.
4. Una volta terminato l'allenamento, smettere di pedalare e premere PAUSE/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente il tasto PAUSE/STOP per terminare l'allenamento.

Programma di allenamento intervallato MAX



Il Programma di allenamento intervallato MAX è un allenamento che alterna momenti molto intensi (“ACTIVE”) a intervalli dal ritmo più lento "che fanno riprendere il fiato" (“REST”); entrambi si ripetono per otto cicli. La visualizzazione del profilo di allenamento indica la velocità del dispendio calorico target del programma intervallato MAX.

1. Stare in piedi sulla macchina.
2. Premere il tasto USER per effettuare la selezione del profilo utente (User Profile).

   Nota: durante l'allenamento, la console mostrerà l'intervallo LED target in base alle impostazioni del profilo utente.
3. Premere il pulsante MAX Interval.

   Nota: la visualizzazione del profilo di allenamento (Workout Profile) regolerà il profilo della velocità del dispendio calorico in base alle impostazioni dell'utente che si sta allenando.
4. L'allenamento inizierà con un conto alla rovescia udibile via via che l'ago della visualizzazione della velocità del dispendio calorico si muove e si imposta sulla velocità di dispendio attuale. Anche il LED della velocità del dispendio calorico target si attiverà e passerà al valore raccomandato.

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

   Nota: l'intervallo LED target della velocità del dispendio calorico è fornito solo a titolo di suggerimento. L'intervallo a 5 LED offre un target inferiore e consente all'utente di progredire sino al LED più alto dell'intervallo via via che aumenta il livello di fitness. Per modificare l'intervallo LED target della velocità del dispendio calorico, premere l'apposito pulsante sino a quando l'intervallo target non sarà prossimo al valore desiderato.

   Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento “ACTIVE”, la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile.
5. Quando il tempo arriva a “00:00”, la console emetterà la terza conferma acustica e il segmento dell'allenamento successivo, un segmento di REST, inizierà.

   L'intervallo LED target cambierà da rosso a verde e passerà ad una velocità del dispendio calorico minore. Durante l'intervallo REST, continuare l'allenamento ma ad una intensità inferiore.

   Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento “REST”, la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile. L'intervallo sta per passare nuovamente da "REST" ad "ACTIVE".
6. Quando il tempo dell'intervallo arriva a “00:00”, la console emetterà una conferma acustica e passerà al segmento “ACTIVE” successivo.

   Il passaggio dai segmenti “ACTIVE” a quelli “REST” si ripeterà per un totale di 8 cicli nel corso dell'allenamento.
7. Una volta completato il segmento “REST”, la console visualizzerà il messaggio ”WORKOUT COMPLETE” (allenamento completato), quindi i risultati dell'allenamento stesso. La console indicherà il tempo totale degli intervalli "ACTIVE" insieme al TEMPO TOTALE. Se non vi sono input per 5 minuti di seguito, la console accederà automaticamente alla modalità di riposo.

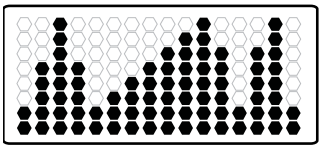
   Nota: se un allenamento intervallato termina prima di tutti e 16 i segmenti, la console mostrerà solo l'ultimo segmento completato nel profilo del programma.

Programmi di allenamento

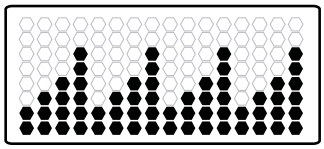
I programmi di allenamento sono organizzati in due diversi stili di allenamento: Allenamenti standard e allenamenti SMART.

ALLENAMENTI STANDARD

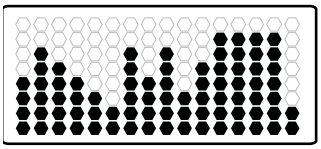
Dispendio calorico



Scale



Dispendio di grassi



Gli allenamenti standard mostrano il profilo della corsa dei livelli di resistenza del programma. Ogni colonna del profilo indica un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. Ciascuna colonna di un allenamento standard corrisponde a 1 minuto (allenamento di 16 minuti).

La colonna lampeggiante mostra l'intervallo corrente. La console regolerà il livello di resistenza durante la visualizzazione del profilo di allenamento.

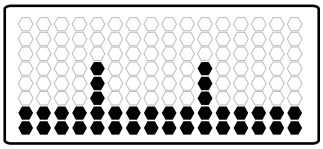
Nota: Se il livello di resistenza viene modificato durante un allenamento, il profilo del programma di allenamento cambierà.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO SMART

Gli allenamenti SMART mostrano il profilo della corsa della velocità del dispendio calorico del programma. Ogni colonna del profilo indica un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è la velocità di dispendio. La console regolerà il livello di resistenza per aiutare l'utente a raggiungere la velocità del dispendio calorico target.

Nota: la visualizzazione del profilo di allenamento (Workout Profile) regolerà il profilo della velocità del dispendio calorico in base alle impostazioni dell'utente che si sta allenando.

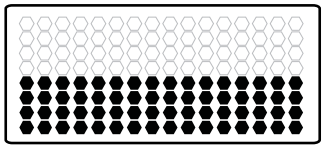
Obbiettivo Calorie



L'allenamento Obbiettivo calorie si basa sul dispendio calorico di un allenamento. La console assegna un valore calorico a ciascuno dei 16 segmenti in base alla velocità del dispendio calorico di ciascun segmento. Durante un allenamento, quando l'utente ha bruciato il valore calorico assegnato per il segmento in corso, l'allenamento passa al segmento successivo. Alla fine dell'allenamento, i 16 segmenti risulteranno completi e il totale delle calorie bruciate corrisponderà all'obbiettivo delle calorie.

Nota: Se la velocità del dispendio calorico cambia, nel corso di un allenamento, il tempo di ciascun segmento rimanente potrebbe regolarsi in ragione del nuovo livello di velocità del dispendio calorico.

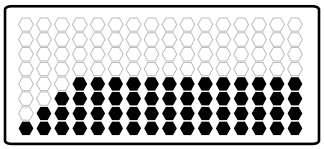
Steady State



Il programma di allenamento Steady State è un allenamento aperto che tiene traccia del tempo di allenamento totale. Mentre le RPM potrebbero fluttuare nel corso di un allenamento, la console regolerà il livello di resistenza per mantenere l'utente nell'intervallo di velocità del dispendio calorico target.

Nota: Dato che l'allenamento Steady State è progettato per essere aperto, può essere regolato a programma iniziato.

Fitness Test



Il fitness test misura i miglioramenti del livello di fitness personali. Il test mette a confronto l'energia prodotta e la frequenza cardiaca dell'utente. Via via che il livello di fitness aumenta, l'energia aumenterà (rispetto ad una data frequenza cardiaca).

Nota: La console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca provenienti dai sensori della frequenza cardiaca di contatto (CHR) oppure il monitoraggio della frequenza cardiaca (HRM) per funzionare in modo corretto.

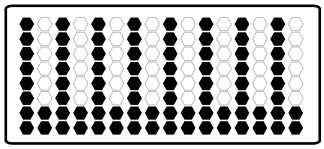
La console userà i valori di Età e Peso per il profilo utente selezionato per calcolare il punteggio di fitness.

Iniziare ad allenarsi e tenere i sensori della frequenza cardiaca. L'allenamento inizia con una velocità del dispendio calorico target che aumenta con ciascuna colonna. Mantenere, in tutta sicurezza, la velocità del dispendio calorico in corso nell'intervallo target aumentando la frequenza cardiaca. La velocità del dispendio calorico target continua ad aumentare automaticamente finché la frequenza cardiaca non raggiunge la “zona test”. Questa zona è calcolata individualmente in modo da essere vicino al 75% della frequenza cardiaca massima del profilo utente scelto. Una volta raggiunta la “zona test”, la macchina mantiene costante la velocità del dispendio calorico per tre minuti. In questo modo si raggiungerà una posizione stabile (dove la frequenza cardiaca si stabilizza). Trascorsi i tre minuti, la console misura la frequenza cardiaca dell'utente e la corrente in uscita. Tali numeri, unitamente alle informazioni su età e peso, sono immesse per produrre un “Fitness Score” (Punteggio fitness).

Nota:i punteggi di fitness devono essere confrontati solo con i punteggi precedenti personali e non con quelli di altri profili.

Mettere a confronto i propri punteggi per vedere i miglioramenti avuti.

SMART MAX Interval



Il programmo Intervallo SMART MAX è il programma di allenamento intervallato MAX con la console che cambia il livello di resistenza per l'utente. Per portare l'utente nell'intervallo di velocità del dispendio calorico target, la console regolerà il livello di resistenza in base ai RPM attuali.

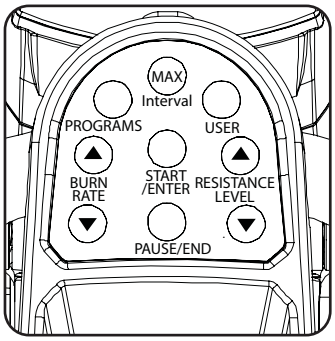
Nel corso di un allenamento, la console cerca di istruire l'utente su come raggiungere l'intervallo di velocità del dispendio calorico target selezionato. Se l'utente supera la velocità del dispendio calorico target, la console diminuirà il livello di resistenza. Se l'utente è al di sotto della velocità del dispendio calorico target, la console aumenterà il livello di resistenza.

Gli intervalli di tempo e i livelli di velocità del dispendio calorico possono essere personalizzati.

Per iniziare un programma di allenamento:

1. Stare in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante PROGRAMS sino a selezionare il programma di allenamento desiderato.
3. Premere il tasto START/ENTER per iniziare il programma di allenamento selezionato.
4. Una volta terminato l'allenamento, smettere di pedalare e premere PAUSE/END per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente il tasto PAUSE/END per terminare l'allenamento.

Modalità risultati/pausa



Per mettere in pausa un allenamento:

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

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

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

Quando in pausa, la console indicherà “WORKOUT PAUSED” (allenamento in pausa) e quindi farà lampeggiare i valori di allenamento.

Se l'allenamento non riprende oppure se viene premuto il pulsante PAUSE/STOP, l'allenamento visualizzerà "WORKOUT COMPLETE" (Allenamento completato) e i valori dei risultati comprenderanno Calorie totali, tempo totale, RPM medi, frequenza cardiaca media, velocità del dispendio calorico media, e livello medio). Se l'allenamento era un Allenamento intervallato MAX, la console visualizzerà anche il tempo totale dell'intervallo "ACTIVE".

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

Modificare un profilo utente

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

1. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente personale (User 1 o User 2).
2. Premere e tenere premuto il pulsante USER per 3 secondi per iniziare la modalità Edit User (modifica di un utente).
3. La console visualizzerà il comando AGE (ETÀ) unitamente al valore predefinito (“32”). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per impostare il valore.
4. La console visualizzerà il comando GENDER (SESSO) unitamente al valore predefinito (“FEMALE” - DONNA). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per impostare il valore.
5. La console visualizzerà il comando UNIT (UNITÀ) unitamente al valore predefinito (“LBS” - LIBBRE). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per impostare il valore.
6. La console visualizzerà il comando WEIGHT (PESO) unitamente al valore predefinito (“160”). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per impostare il valore.
7. La console visualizzerà il comando HEIGHT (ALTEZZA) unitamente al valore predefinito (“60 INCHES” - "60 POLLICI"). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per impostare il valore.
8. La console visualizzerà il comando RESET SETTINGS (RESET IMPOSTAZIONI) unitamente al valore predefinito (“NO”). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per accettare il valore. Tutte le impostazioni di allenamento di un utente verranno ripristinate alle impostazioni predefinite.
9. La console visualizzerà il comando RESET USER (RESET UTENTE) unitamente al valore predefinito (“NO”). Usare i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore e premere START/ENTER per accettare il valore. Ricorrendo al reset, tutti i risultati di allenamento e le impostazioni dell'utente andranno perse.
10. La revisione del profilo utente è completata e la console mostrerà la schermata di benvenuto (WELCOME).

Alla modifica iniziale di ciascun profilo utente, tutte le schermate andranno riviste e accettate. Dopo la modifica iniziale, l'utente potrà regolare un valore, impostarlo e premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di modifica dell'utente (Edit User).

Personalizzare il programma Intervallo MAX (e SMART MAX)

Le durate degli intervalli e i livelli di velocità di dispendio possono essere regolati con il programma ad intervalli MAX. I valori regolati saranno impostati come impostazioni predefinite per allenamenti futuri.

1. Salire sulla macchina.
2. Premere e tenere premuto il pulsante MAX Interval e mantenerlo premuto per 3 secondi.

3. La console visualizzerà la durata dell'intervallo “ACTIVE” lampeggiante. Anche i segmenti ATTIVI lampeggeranno nella visualizzazione del profilo. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il tempo dell'intervallo "ACTIVE".

   Nota: gli intervalli si limitano ad un massimo di 10:00 per ciascun tipo (“ACTIVE” o “REST”) e l'intero allenamento si limita ad un massimo di 99:04 minuti.

4. Premere il tasto START/ENTER per definire il valore visualizzato.
5. La console indicherà la velocità del dispendio calorico “ACTIVE” regolata in base alle impostazioni dell'utente, lampeggiando. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il livello della velocità del dispendio calorico "ACTIVE".
6. Premere il tasto START/ENTER per definire il valore visualizzato.
7. Il tempo dell'intervallo “REST” risulta ora visualizzato, lampeggiante, insieme agli altri segmenti del profilo dell'utente. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il tempo dell'intervallo "REST".
8. Premere il tasto START/ENTER per definire il valore visualizzato.
9. La console indicherà la velocità del dispendio calorico “REST” regolata in base alle impostazioni dell'utente, lampeggiando. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il livello della velocità del dispendio calorico "REST".
10. Premere il tasto START/ENTER per definire il valore visualizzato.

Nota: questa procedura funziona anche con il programma Intervallo SMART MAX. I valori predefiniti di allenamento possono essere resettati nelle impostazioni del profilo utente.

Personalizzare gli obiettivi di allenamento

Gli obiettivi di allenamento (tempo e calorie) degli allenamenti Obiettivo calorie e standard possono essere regolati. Una volta modificati, i nuovi valori saranno quelli predefiniti per allenamenti futuri.

1. Salire sulla macchina.
2. Premere il pulsante PROGRAMS sino a quando non verrà selezionato il programma desiderato.
3. Premere e tenere premuto il pulsante PROGRAMS e mantenerlo premuto per 3 secondi.
4. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per regolare il valore visualizzato.

   Valori predefiniti:

Dispendio calorico, dispendio di grassi e scale.	16 minuti
Calorie Goal (Obiettivo calorie)	300 calorie

5. Premere il tasto START/ENTER per definire il valore visualizzato.
6. La console visualizzerà il programma selezionato con il valore delle calorie o del tempo totale regolato.

   Nota: I valori predefiniti di allenamento possono essere resettati a partire dalle impostazioni del profilo utente.

Modalità di setup console

La modalità di setup console consente di controllare le impostazioni del suono oppure di vedere le statistiche di manutenzione (ore totali di funzionamento e versione del software).

1. Premere e tenere premuto i pulsanti PAUSE/END (PAUSA/FINE) e Burn Rate/Increase per 3 secondi mentre la modalità di accensione passa alla modalità di setup console.

   Nota: premere PAUSE/END (PAUSA/FINE) per uscire dalla modalità di impostazione della console e ritornare alla schermata della modalità di accensione.

2. La console mostra il comando Sound Settings (Impostazioni suono) unitamente all'impostazione in corso. Premere i pulsanti Burn Rate/Increase o Burn Rate/Decrease per passare dall'impostazione "OFF" a "1"..."7". L'impostazione 7 è il livello di sonorità più alto.
3. Premere START/ENTER per impostare.
4. La console mostra le ORE DI FUNZIONAMENTO TOTALE (TOTAL RUN HOURS) della macchina.
5. Per il comando successivo, premere il tasto START/ENTER.
6. Il display della console mostra il comando della versione del Software.
7. Premere il tasto START/ENTER per uscire dalla modalità di setup della console.

   La console visualizzerà la schermata della modalità di accensione.

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

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

Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

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

Una volta al giorno: prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Sostituire o riparare le parti non appena mostrano i primi segni di usura. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di sudore.

Nota: evitare l'umidità in eccesso sulla console.

Una volta alla settimana: verificare che il rullo sia regolare. Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume. Pulire le guide e la superficie dei rulli con un panno umido.

Nota: non utilizzare prodotti a base di petrolio.

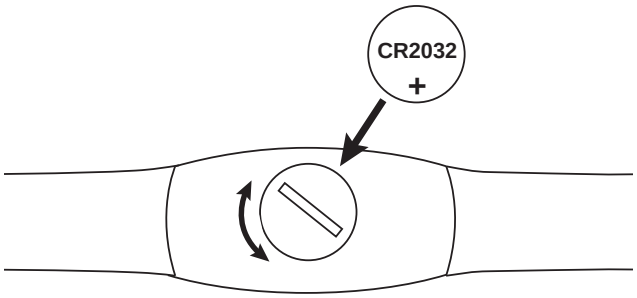
Una volta al mese o dopo 20 ore: assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

AVVISO: per pulire, non utilizzare prodotti a base di petrolio né detergenti per automobili. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

Sostituzione della batteria fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca

La fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR) funziona con una batteria CR2032.

Non eseguire la procedura all'aperto o in presenza di umidità o acqua.

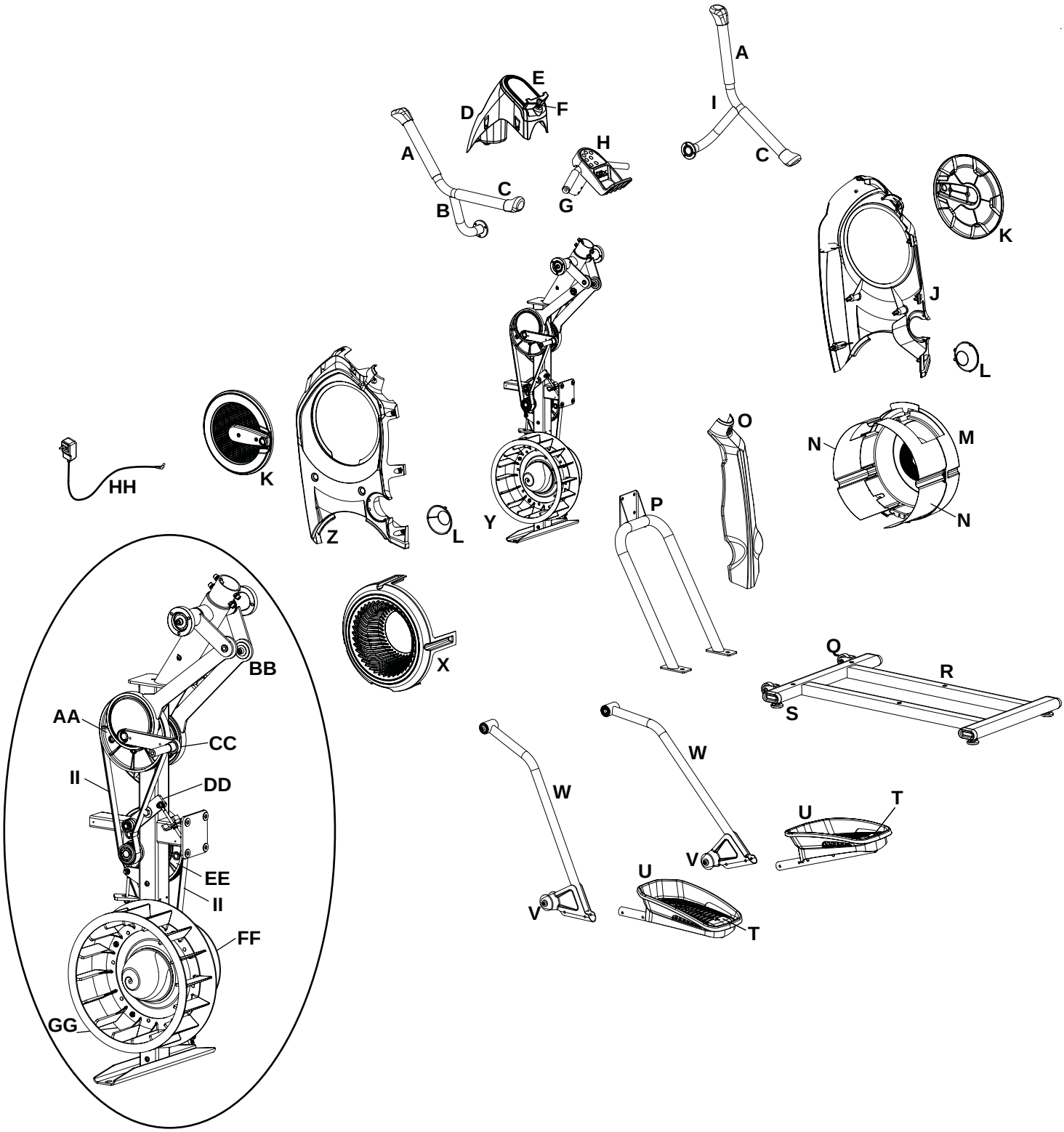


1. Con una moneta, allentare il coperchio scanalato che si trova sul vano batterie. Rimuovere il coperchio e la batteria.
2. Quando si sostituisce la batteria, inserirla nel vano batterie con il simbolo + rivolto verso l'alto.
3. Rimontare il coperchio sulla fascia.
4. Gettare la vecchia batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.
5. Ispezionare la fascia telemetrica per assicurarsi che funzioni.

Utilizzare l'attrezzatura solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

Manutenzione

Parti



A	Impugnatura manubrio superiore	M	Protezione, Ventola destra	Y	Gruppo ventola
B	Manubrio, sinistro	N	Inserti di montaggio ventola	Z	Protezione, destra
C	Impugnatura manubrio inferiore	O	Elemento di protezione, posteriore	AA	Puleggia motrice, superiore
D	Protezione console/portabottiglie	P	Gruppo guida	BB	Gruppo azionamento braccio
E	Gruppo della console	Q	Rotella per il trasporto	CC	Braccio pedivella
F	Altoparlante	R	Stabilizzatore	DD	Tenditore
G	Manubrio, statico	S	Livellatore	EE	Puleggia motrice, inferiore
H	Gruppo pulsanti della console	T	Inserto poggiapiedi	FF	Piastra di supporto ventola
I	Manubrio, destro	U	Poggiapiedi	GG	Sensore di velocità (dietro la ventola)
J	Protezione, destra	V	Rullo	HH	Cavo di alimentazione
K	Copertura pedivella	W	Gamba	II	Cinghia di trasmissione
L	Tappo	X	Protezione, Ventola sinistra		

Stato/problema	**Cose da verificare**	Soluzione
Visualizzazione assente/ parziale/mancata accensione dell'unità	Controllare la presa (a parete) elettrica.	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Controllare il collegamento nella parte anteriore dell'unità.	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Sostituire l'adattatore CA in caso di danni.
	Display della console	Se la console presenta una visualizzazione parziale e tutti i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
Premendo il pulsante la console non risponde in alcun modo	Gruppo pulsanti della console	Tentare di premere altri tasti per avere una risposta dalla console
	Verificare l'integrità del cavo dati dal gruppo pulsanti console alla console	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Verificare il gruppo pulsanti della console.	Ispezionare visivamente l'eventuale danno del gruppo pulsanti della console. Sostituire il gruppo pulsanti della console se presenta danni.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
Lettura RPM/velocità assente	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Controllare la posizione della calamita (è necessario rimuovere l'elemento di protezione).	La calamita deve trovarsi in sede, sulla puleggia.
	Controllare il sensore della velocità (è necessario rimuovere l'elemento di protezione).	Il sensore di velocità deve essere allineato alla calamita e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al file di collegamento.
	Elettronica della console	Se i test non rilevano altri problemi, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
L'unità funziona, ma la FC telemetrica non viene visualizzata.	Fascia telemetrica	La fascia deve essere compatibile con “POLAR®” e decodificata. Assicurarsi che la fascia poggi direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Interferenza	Cercare di spostare l'unità dalle fonte di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia telemetrica.	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.

Stato/problema	**Cose da verificare**	Soluzione
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso.	Controllare la presa (a parete) elettrica	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Controllare il collegamento nella parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Reset della macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Controllare la posizione della calamita (è necessario rimuovere l'elemento di protezione).	La calamita deve trovarsi in sede, sulla puleggia.
	Controllare il sensore della velocità (è necessario rimuovere l'elemento di protezione).	Il sensore di velocità deve essere allineato alla calamita e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al file di collegamento.
I pedali non si muovono	Posizione dei pedali	I pedali devono essere "spinti fino in fondo". Afferrare i manubri statici in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio statico, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento desiderato.
La ventola non girerà.	Controllare il blocco della ventola.	Rimuovere eventuali corpi estranei dalla ventola. Assicurarsi di non spostare manubri, gambe o pedali. ⚠ Tenere presente che la ventola, i manubri, le gambe e i pedali sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Se necessario, staccare le protezioni per facilitare la rimozione. Non azionare la macchina finché non sono state riposizionate le protezioni.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano.	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i livellatori sino a quando la macchina non sarà in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità.	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superficie estremamente irregolari. Spostare la macchina in piano.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare.	Bulloneria	Serrare fissamente tutta la bulloneria dei bracci dei pedali e dei manubri.
Rumorosità tipo sfregamento fuori le protezioni durante il funzionamento	Tappi	Allentare leggermente i tappi dei bracci della pedivella.
Rumorosità tipo metallo dalle protezioni durante il funzionamento	Staffa freno.	La staffa del freno deve essere allineata. Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
La macchina sembra rilasciare i pedali per un momento nel corso del funzionamento.	Scivolamento della cinghia	Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.

Stato/problema	**Cose da verificare**	Soluzione
I risultati dell'allenamento non saranno sincronizzati con il dispositivo abilitato Bluetooth®	Modalità console corrente	La macchina deve essere in modalità di minimo per eseguire la sincronizzazione. Premere il pulsante PAUSE/STOP finché non viene visualizzata la schermata "WELCOME".
	Durata totale dell'allenamento	Un allenamento deve durare più di 1 minuto per essere salvato e pubblicato dalla console.
	Macchina fitness	Scollegare l'unità dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare alla presa.
	Dispositivo abilitato Bluetooth®	Controllare il dispositivo per verificare che la funzionalità wireless Bluetooth® sia stata attivata.
	App di fitness	Controllare le specifiche dell'app di fitness e verificare che il dispositivo sia compatibile.
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
	Sincronizzazione non riuscita	Controllare account e password per MyFitnessPal®
Risultati dell'allenamento non pubblicati su Bowflex Connect™	App di fitness su dispositivo abilitato Bluetooth®	I risultati dell'allenamento vengono trasferiti dalla macchina all'app, quindi pubblicati sul sito Web Bowflex Connect™. Controllare account e password per il sito Web Bowflex Connect™ .
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
Risultati dell'allenamento non pubblicati da Bowflex Connect™ nell'account MyFitnessPal®	Sincronizzazione account	Dall'icona Menu nel sito Web Bowflex Connect™ , selezionare la sincronizzazione su MyFitnessPal®.
	Sincronizzazione non riuscita	Controllare account e password per MyFitnessPal®.
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.

Introduzione e visione d'insieme

Benvenuti alla Guida alla perdita di peso Bowflex™ . La presente guida è pensata per essere usata insieme all'attrezzatura Bowflex® e consentirà all'utente di:

- perdere peso e ottenere una silhouette elegante
- migliorare salute e benessere
- aumentare il proprio livello di energia e vitalità

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

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

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

Risultati e aspettative

I risultati varieranno in base all'età, al peso iniziale e al livello di esercizio di ciascuno. Attenendosi a una dieta e a esercizi regolari, si potrebbero perdere 1-3 lb (450-1350 g) alla settimana e scoprire livelli di energia migliorati.

5 suggerimenti per un successo a lungo termine

1. Tenere un diario alimentare che comprenda livelli di fame e ingerimento di acqua. Registri alimentari gratuiti online e app mobili disponibili su www.myfitnesspal.com e www.loseit.com
2. Pesarsi e/o misurarsi una volta a settimana – non una volta di più e non una volta di meno! La cosa migliore da fare è pesarsi settimanalmente e non una volta al giorno o un giorno sì e uno no. Si potrà tenere traccia dei progressi fatti e mantenersi in linea senza scoraggiarsi se la bilancia non si muove per alcuni giorni. E ricordarsi che il peso è solo un numero e che è influenzato non solo dalla perdita di grasso, ma anche dall'aumento della massa muscolare. Sentire che gli abiti sono più confortevoli è spesso un ottimo indicatore dei progressi compiuti a mano a mano che il corpo di adatta all'esercizio e al cambiamento di regime alimentare.
3. Pesare le porzioni – Per evitare oscillazioni nelle porzioni, usare misurini e cucchiai per chicchi (riso, pasta, cereali), legumi, frutta a guscio, oli e latticini. Usare la Guida alle porzioni per altri cibi.
4. Programmare – Redigere un piano alimentare per la settimana oppure registrare gli alimenti da assumere un giorno prima. La pianificazione mette sulla strada verso il successo, in particolare per gli eventi sociali e i pasti fuori casa.
5. Praticare le buone abitudini a lungo termine desiderate – È facile giustificare scelte alimentari meno positive quando si pensa a breve termine. È meglio concentrarsi sulla soddisfazione a lungo termine per un "noi stessi" più snelli e in salute che sulla gratifica temporanea di una voglia alimentare soddisfatta.

Come usare questa guida

- Fare colazione entro 90 minuti dal risveglio mattutino e bilanciare i pasti e gli snack durante tutto il giorno.
  - Non trascorrere più di 5 o 6 ore senza mangiare.
  - Se non si è abituati a fare colazione, iniziare con un piccolo frutto e mangiare qualcos'altro 1 o 2 ore dopo. Il corpo si adatta alla mancanza di colazione, ma non appena si inizierà a mangiare presto la mattina e a diminuire le porzioni della sera la fame aumenterà. È il segnale che il metabolismo funziona bene!

- Mischiare e combinare le opzioni dei pasti
  - Selezionare 1 opzione dal giusto piano alimentare (uomo o donna) per la colazione, il pranzo e la cena, prestando estrema attenzione alle dosi
  - Selezionare 1-2 opzioni di snack al giorno
  - Si può optare per sostituire uno snack per una ricompensa inferiore alle 150 calorie
  - Usare il piano alimentare, le opzioni di esempio e la lista della spesa per creare pasti personalizzati e avere così più varietà.
  - È possibile scambiare qualsiasi tipo di proteina, verdura o carboidrato complesso nelle opzioni di pasto suggerito. Ad esempio:
    - tacchino al posto del tonno
    - Pesce o frutti di mare al posto del pollo
    - Verdure cotte al posto dell'insalata
- Assumere calorie mangiando e non bevendo
  - Eliminare bevande altamente caloriche come bibite gassate, succhi, bevande alla caffeina e alcool
  - Ingerire acqua, tè senza zucchero e caffè. Puntare ad un minimo di 1,9 litri di acqua al giorno per mantenersi idratati.
- Se dopo, o tra, un pasto e l'altro la fame si fa ancora sentire:
  - Ingerire un bicchiere di acqua e attendere 15-20 minuti. Molto spesso confondiamo sete (o anche noia!) con fame. Non cedere al primo stimolo della fame, a volte passerà.
  - Se trascorsi 15-20 minuti la fame non è passata, mangiare uno snack o un mini-pasto di frutta, verdura e proteine.

Se l'obiettivo è guadagnare muscoli o forza:

- usare lo stesso piano alimentare, ma aumentare le dosi nelle stesse proporzioni per aumentare l'apporto calorico ingerito ogni giorno. Ad esempio, ad ogni pasto aumentare le quantità delle porzioni di proteine e carboidrati complessi del 50%. L'aggiunta di uno snack è un'altra opzione per soddisfare il maggiore fabbisogno di calorie del corpo per guadagnare massa muscolare e forza.
- Concentrarsi sull'alimentazione post-allenamento mangiando uno snack entro 30 minuti dal completamento dell'allenamento. Assicurarsi di unire carboidrati, come la frutta, a proteine (yogurt, latte o proteine in polvere) per promuovere la massa muscolare e il recupero. Anche il cioccolato al latte è una buona opzione.

Panoramica del piano alimentare

Il piano alimentare per le donne prevede circa 1400 calorie, mentre quello per gli uomini circa 1600 calorie, di elevata qualità, non solo per perdere peso, ma anche per sentirsi meglio e ottenere il massimo dalle calorie ingerite. Le vitamine, i minerali e gli antiossidanti derivanti dai cibi integrali consentono di mantenere una salute ottimale. Questi apporti calorici consentiranno alla maggior parte delle persone di perdere peso in modo sano. Ricordarsi che il metabolismo di ciascuno cambia in base ad età, altezza, peso, livello di attività e genetica. Prestare attenzione al peso, ai livelli di fame ed energia e regolare le calorie di conseguenza.

Attenersi alle linee guida qui di seguito per utenti con più di 55 anni:

- se si hanno più di 55 anni, l'apporto calorico dovrà essere inferiore perché è un'età a partire dalla quale il metabolismo diminuisce. Prevedere tre pasti e uno snack opzionale al giorno.

Attenersi alle linee guida qui di seguito per utenti con mano di 25 anni:

- se si hanno meno di 25 anni, l'apporto calorico dovrà essere maggiore. Aggiungere un altro snack se ci si sente con poca energia o con molta fame.

Colazione

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

Snack

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

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

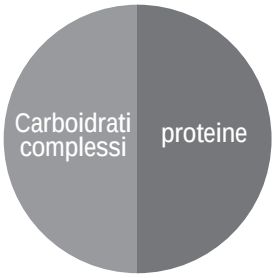
Pranzo e cena

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

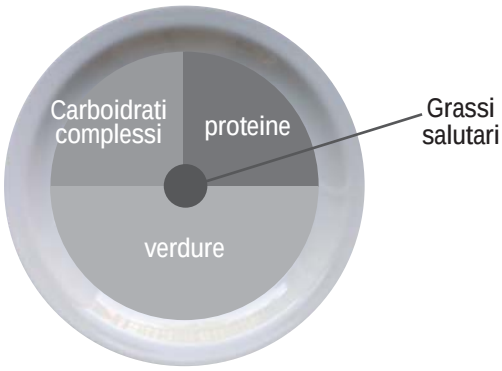
Ecco una panoramica del giorno ideale:
(per indicazioni sulle quantità, consultare la Guida alle porzioni)

Colazione

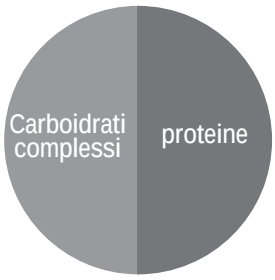
Snack n. 1



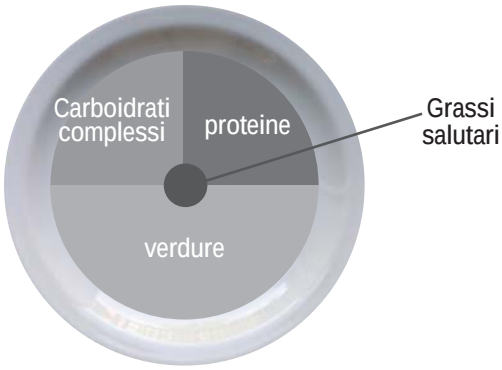
Pranzo



Snack n. 2



Cena



Ecco una panoramica del giorno ideale:
(per indicazioni sulle quantità, consultare la Guida alle porzioni)

Opzioni per la colazione	Frutta	Carboidrati complessi	Proteine/grassi
Farina d'avena e frutta Cuocere l'avena in acqua. Mettere frutta, frutta a guscio, latte, cannella e miele.	Bacche e banane	Fiocchi di avena semplici (normali o a cottura veloce)	Frutta a guscio e latte
Frittatina Uova soda. Pane tostato con 1 fetta di formaggio, 1 fetta di prosciutto e pomodori.	Pomodori	Muffin all'inglese o sandwich sottile	Uova, prosciutto e formaggio
Yogurt Power Parfait Aggiungere frutta. Spruzzare con 1 porzione di frutta a guscio, 10-15 ml (2/3 cucchiai) di germi di grano o semi di lino macinati, 15 ml (1 cucchiaio) di fiocchi di avena e cannella.	Macedonia con frutta a scelta	Fiocchi d'avena, germe di grano e semi di lino macinati	Yogurt greco (senza grassi) e frutta a guscio
Al volo, sandwich di mela e burro di arachidi Pane tostato. Spalmare il burro di arachidi, 1/2 mela affettata finemente e 5 ml (1 cucchiaio) di miele.	Spicchi di mela	Sandwich (sottile), pane o bagel (sottile)	Burro d'arachidi

Opzioni per cena e pranzo	Proteine magre	Carboidrati complessi	Verdure
Lombo di maiale, patate dolci e cornetti	Lombo di maiale al forno o alla griglia	Patate dolci al forno	Cornetti
Straccetti di pollo Temperare con 30 ml (2 cucchiai) di teriyaki	Petto di pollo o coscia senza pelle e senza ossa	Riso selvatico o integrale	Soffritto di verdure (fresche o congelate)
Taco con carne e insalata come contorno (3 per gli uomini, 2 per le donne) Aggiungere salsa, coriandolo e una manciata di formaggio grattugiato	Lombata	Tortilla di mais	Insalata
Pasta integrale con gamberetti o fagioli bianchi e salsa alla marinara	Gamberetti (surgelati o freschi) o fagioli cannellini	Pasta integrale	Broccoli al vapore
Hamburger con patatine "fritte" al forno, mais e insalata Grigliare gli hamburger. Mettere in forno un vassoio antiaderente cosparso di patate a fettine per circa 25-30 minuti a 218°C (425°F).	Carne di manzo o tacchino macinata al 93% magra	Patatine (tipica forma allungata) al forno	Pannocchia all'americana + contorno di insalata
Involtino di avocado e tonno con zuppa di verdure Usare 85 g di tonno (1 scatoletta). Aggiungere lattuga, pomodoro, avocado e mostarda.	Tonno	Involtino ad alto contenuto di fibre	Zuppa di verdura (fatta in casa o in scatola ma a basso tenore di sodio)

Opzioni per lo snack	
Carboidrati semplici	Proteine
1 mela media	10-15 mandorle
Carote baby	30 ml di hummus (2 cucchiai da zuppa)
1 confezione di cracker	1 fettina sottile di formaggio
Barra proteica o energetica di <200 calorie*	

*Vedere www.Bowflex.com/Resources per le raccomandazioni del marchio

Ricompense opzionali

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

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

Esempio di piano di 3 giorni

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

	1° giorno	2° giorno	3° giorno
Colazione	Frittatina	Yogurt Power parfait	Farina d'avena con frutta e frutta a guscio
Snack 1	Mela e mandorle	Nut Thins® + striscioline di formaggio	Baby-carote e hummus
Pranzo	Involtino di avocado e tonno con zuppa	Resti della cena - giorno 1	Resti della cena - giorno 2
Snack opzionale 2 o ricompensa	118 ml (½ tazza) di gelato (da passeggio)	Barra energetica	Sacchetto di popcorn light da 100 calorie
Cena	Pasta con i gamberetti	Straccetti di pollo soffritti	Hamburger

Guida alle porzioni

Ogni elemento elencato è per una porzione

UOMO	DONNA
PROTEINE	
2 uova 142 g di pollo, pesce, carne magra o tofu 158 ml (2/3 tazze) di fagioli o lenticchie* 237 ml (1 tazza) di yogurt greco* 42,5 g di formaggio*	1 uovo 85 g di pollo, pesce o carne magra 118ml (1/2 tazze) di fagioli o lenticchie* 118 ml (1/2 tazza) di yogurt greco* 42,5 g di formaggio*
GRASSI BUONI	
30 ml (2 cucchiai) di burro di arachidi o frutta a guscio* 10 ml (2 cucchiai) di olio di oliva, semi di lino o noce 59 ml (1/4 di tazza) di frutta a guscio 1/3 di avocado medio	15 ml (1 cucchiaio) di burro di arachidi o frutta a guscio* 5 ml (1 cucchiaio) di olio di oliva, semi di lino o noce 30 ml (1/8 tazza) o 30 ml (2 cucchiai) di frutta a guscio (circa 15 mandorle) 1/4 di avocado medio
CARBOIDRATI COMPLESSI	
237 ml (1 tazza) di chicchi cotti (59ml / 1/2 tazza crudi): fiocchi di avena, riso marrone, quinoa, pasta 1 patata normale o dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre	118 ml (1/2 tazza) di chicchi cotti (59ml / 1/4 tazza crudi) 1/2 patata normale o patata dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre
FRUTTA	
1 mela, arancia o pera media 1 banana piccola (= lunghezza della mano) 237 ml (1 tazza) di bacche o macedonia di frutta 59 ml (1/4 tazza) di frutta disidratata (fresca o congelata ottimale)	
Vegetali* Ad eccezione di mais e piselli, si può mangiare verdura a volontà; rispettare le porzioni da 118 ml (1/2 tazza)	
473 ml (2 tazze) di spinaci o lattuga = 2 mani piene 237 ml (1 tazza) di verdura cruda 118 ml (1/2 di tazza) di verdura cotta 177ml di succo di verdure a basso contenuto di sodio	
RICOMPENSE OPZIONALI	
118 ml (½ tazza) di gelato a basso tenore lipidico 1 sacchetto piccolo di patatine al forno 28 g di cioccolato fondente 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara 710 ml (3 tazze) di popcorn al microonde o light	

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

237 ml (1 tazza) = baseball

118 ml (1/2 tazza) = lampadina

30 ml (2 cucchiai da zuppa) = pallina da golf

59 ml (1/4 di tazza) frutta a guscio
= lattina Altoids

85 g pollo o carne
= mazzo di carte

1 patata media
= mouse per PC

1 frutto di dimensioni medie
= palla da tennis

28 g formaggio
= 3 cubetti

Lista della spesa

PANE E CHICCHI	
Pane 100% integrale Pane ai cereali Muffin all'inglese integrali o light Sandwich o bagel sottili Tortilla integrali a basso contenuto di carboidrati o mais Involtini ad alto contenuto di fibre Fiocchi di avena semplici: 1 minuto o alla vecchia maniera Cereali interi: riso marrone, bulgur, orzo, quinoa, couscous	Suggerimenti: reperire alimenti 100% integrali come primo ingrediente. Reperire prodotti con 4g di fibra a fetta o 5g per 2 fette di pane dietetico o light. Puntare a pane con meno di 100 calorie a fetta.

LATTICINI E ALTERNATIVE
Yogurt greco naturale senza grassi Kefir (bevanda tipo yogurt) Latte biologico scremato Latte di soia o alle mandorle Formaggi: feta, parmigiano, mozzarella, in fette (light), provolone, svizzero, a cubetti o confezioni monodose
CARNE, PESCE, POLLAME e PROTEINE
Selvaggina Salmone, ippoglosso, tonno, tilapia, gamberi, pesce gatto, capasanta o granchio Lombo di maiale, costolette di maiale o arrosto di maiale Cosce o petti di tacchino o pollo (niente pelle) Uova e chiare d'uovo al 100% Carne magra: lombata, collo (chuck), girello, filetto, 93% magra (da preferire la provenienza biologica e da pascolo) Salmone in scatola o tonno in acqua (al naturale) Pranzo, carne, roastbeef pollo, tacchino, prosciutto a basso tenore di sodio esente da nitrati Qualsiasi tipo di fagiolo, disidratato o in scatola, varietà a basso tenore di sodio Tofu e tempeh
Suggerimenti: preferire tagli di prima scelta o di carne selezionata, piuttosto che semplicemente "di qualità". Le prime fette sono più grasse. Limitare l'assunzione di carne altamente trasformata industrialmente e prodotti di imitazione della carne come ad esempio salsicce, bacon, salame e *hotdog* ad una volta a settimana o meno.
SURGELATI
Tutte le verdure senza condimento Tutti i frutti Chicchi e miscele di chicchi

CRACKER, SNACK E BARRETTE ENERGETICHE	
Semi o frutta a guscio non salata Popcorn per microonde o light Baccelli di edamame	Barre energetiche Cracker Hummus
Suggerimenti: limitare cracker, brioche e patatine a 2/3 dose a settimana. Abbinare sempre proteine come hummus, formaggio o frutta a guscio. Reperire barrette energetiche con meno di 200 calorie e 20 g di zucchero e almeno 3 g di proteine e 3 g di fibra. Reperire cracker con meno di 130 calorie e 4 g o meno di grasso a porzione.	
GRASSI E OLI	
Avocado Olio di oliva, vinaccioli, noci, sesamo o semi di lino Burro/spalmabili: reperire prodotti senza grassi trans e oli parzialmente idrogenati sull'elenco degli ingredienti.	
Suggerimenti: con olio di oliva leggero si fa riferimento al sapore e non al contenuto calorico. Misurare sempre olio e burro. Anche se un grasso è considerato buono, ha un elevato apporto calorico e le porzioni devono essere controllate.	
CONDIMENTI E SALSE VARIE	
Aceto: di riso, di vino, balsamico Erbe e spezio, tanto fresche quanto disidratate Mostarda Salse piccanti e peperoncino Salsa alla marinara senza sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Succo di limone e lime Zenzero e aglio tritato Salsa di soia a basso tenore di sodio	
Suggerimenti: reperire prodotti senza glutammato, coloranti e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Reperire salse con meno di 50 calorie a dose. Evitare salse a base di panna e condimenti come la salsa ranch, formaggi erborinati e la salsa alfredo.	

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

Sempre avanti!

Suggerimenti per continuare a perdere peso e mantenere i cambiamenti ottenuti

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

Fonti

Risorse scaricabili dal sito web di Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

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

Domande e assistenza

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

Ricette

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

Archivi alimentari online

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

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

8009856.071518.E