BOWFLEX

MAX TRAINER M6

BUKU PANDUAN PERAKITAN / PEMILIK

Daftar Isi / Registrasi

Petunjuk Keselamatan Penting	3
Label Peringatan Keselamatan/Nomor Seri	5
Spesifikasi	6
Sebelum Perakitan	6
Komponen	7
Perangkat Keras	8
Peralatan	8
Perakitan	8
Memindahkan Mesin	18
Meratakan Mesin	18
Fitur 19	
Fitur Konsol	20
Konektivitas dengan Aplikasi Kebugaran	22
Mengamankan Perangkat Anda	23
Dasar-dasar Kebugaran	25
Pengoperasian	31
Naik/Turun dari mesin	31
Memulai	32
Mode Nyala/Diam	32
Mode Pemanasan	33
Program INTERVAL MAKS 14 MENIT	33
Edit Profil Pengguna	33
Program Latihan	34
Mode Jeda / Hasil	35
Mode Penyiapan Konsol	36
Pemeliharaan	37
Komponen Pemeliharaan	38
Pemecahan Masalah	40
Rencana Penurunan Berat Badan	43

Untuk memvalidasi dukungan garansi, simpan bukti pembelian yang asli dan catat informasi berikut:

Nomor Seri_____

Tanggal Pembelian _____

Jika dibeli di AS/Kanada: Untuk mendaftarkan garansi produk Anda, kunjungi: **www.bowflex.com/register** atau hubungi 1 (800) 605–3369.

Jika dibeli di luar AS/Kanada: Untuk mendaftarkan produk garansi Anda, hubungi distributor lokal Anda.

Untuk detail mengenai garansi produk atau jika ada pertanyaan atau masalah dengan produk, silakan hubungi distributor lokal Anda. Untuk menemukan distributor lokal Anda, buka: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 AS, www.NautilusInc.com - Layanan Pelanggan: Amerika Utara (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | di luar A.S. www.nautilusinternational.com | Dicetak di Tiongkok |

© 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo Bowflex, Nautilus, logo Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer, dan JRNY adalah merek dagang yang dimiliki atau dilisensikan oleh Nautilus, Inc., terdaftar atau dilindungi oleh hukum umum di A.S. dan negara lain. Google Play™, and Nut Thins® adalah merek dagang dari masing-masing pemiliknya. Apple dan logo Apple adalah merek dagang Apple Inc., terdaftar di A.S. dan negara lain. App Store adalah merek layanan Apple Inc. Bentuk teks dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc., dan setiap penggunaan merek tersebut oleh Nautilus, Inc. berada di bawah lisensi.

BUKU PANDUAN ASLI - KHUSUS VERSI BERBAHASA INGGRIS

Saat menggunakan peralatan listrik, tindakan pencegahan dasar harus selalu dipatuhi, termasuk hal berikut:

Ikon ini berarti situasi yang berpotensi bahaya yang, jika tidak dihindari, dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Patuhi peringatan berikut:

Baca dan pahami semua peringatan pada mesin ini.

Baca dan pahami dengan saksama petunjuk Perakitan.

BAHAYA **Baca dan pahami dengan saksama petunjuk Perakitan. Baca dan pahami Buku Panduan lengkap. Simpan Buku Panduan untuk referensi di masa mendatang.**

BAHAYA **Untuk mengurangi risiko tersengat listrik atau penggunaan alat tanpa pengawasan, selalu cabut mesin ini dari stopkontak listrik segera setelah digunakan dan sebelum dibersihkan.**

PERINGATAN **Untuk mengurangi risiko kebakaran, sengatan listrik, atau cedera pribadi, baca dan pahami Buku Panduan Pemilik dengan tuntas. Kegagalan dalam mengikuti panduan ini dapat menyebabkan sengatan listrik yang serius atau mungkin fatal, atau cedera serius lainnya.**

- Jauhkan orang-orang di sekeliling dan anak kecil dari produk yang Anda rakit setiap waktu.
- Jangan menyambungkan catu daya ke mesin sampai ada petunjuk melakukannya.
- Mesin tidak boleh dibiarkan tanpa pengawasan saat dicolokkan. Cabut dari stopkontak saat tidak digunakan sebelum membersihkan, memelihara, dan memperbaiki mesin.
- Sebelum digunakan, periksa mesin apakah ada kerusakan pada kabel listrik, komponen yang lepas, atau tanda-tanda aus. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Jika dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk informasi perbaikan. Jika dibeli di luar AS/Kanada, hubungi distributor lokal Anda untuk informasi perbaikan.
- Penggunaan tidak ditujukan untuk orang dengan kondisi medis yang dapat memengaruhi pengoperasian mesin yang aman atau menimbulkan risiko cedera bagi pengguna.
- Jangan jatuhkan atau masukkan benda ke dalam celah mesin.
- Jangan pernah mengoperasikan mesin ini dengan celah udara tertutup. Biarkan celah udara bebas dari serat, rambut, dan sejenisnya.
- Jangan merakit mesin ini di luar ruangan atau di lokasi basah atau lembap.
- Pastikan perakitan dilakukan di ruang kerja yang sesuai dan jauh dari lalu-lalang orang berjalan dan paparan orang di sekeliling.
- Beberapa komponen mesin bisa menjadi berat atau tidak wajar. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.
- Siapkan mesin ini pada permukaan yang padat, rata, dan horizontal.
- Jangan mencoba mengubah desain atau fungsi mesin ini. Hal tersebut dapat membahayakan keamanan mesin ini dan akan membatalkan garansi.
- Jika suku cadang diperlukan, gunakan hanya suku cadang dan perangkat keras Nautilus asli. Tidak menggunakan suku cadang asli dapat menyebabkan risiko bagi pengguna, menyebabkan mesin tidak beroperasi dengan benar, dan membatalkan garansi.
- Jangan digunakan sampai perakitan mesin sepenuhnya selesai dan diperiksa untuk memastikan kinerja yang tepat dan sesuai dengan Buku Panduan Pemilik.
- Baca dan pahami Buku Panduan lengkap yang disertakan dengan mesin ini sebelum digunakan pertama kali. Simpan Buku Panduan untuk referensi di masa mendatang.
- Lakukan semua langkah perakitan sesuai urutan yang diberikan. Rakitan yang salah dapat menyebabkan cedera atau fungsi yang salah.
- SIMPAN PETUNJUK INI.

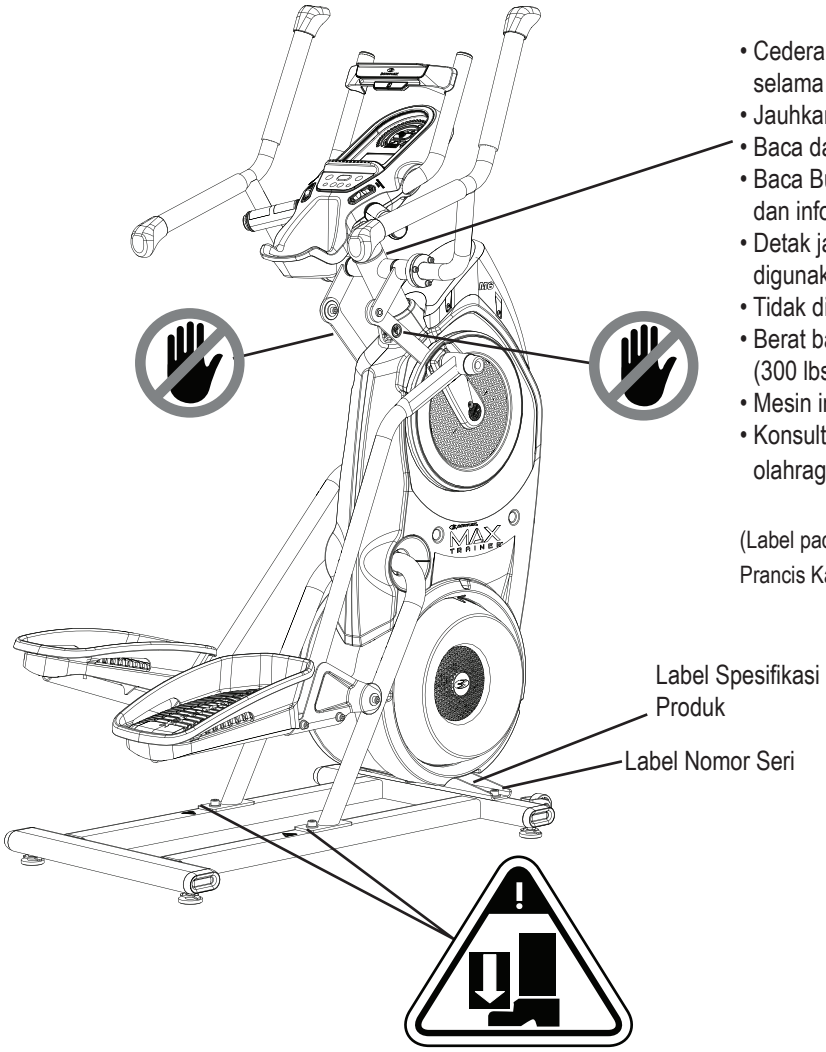
Sebelum menggunakan alat ini, patuhi peringatan berikut:

Baca dan pahami Buku Panduan lengkap. Simpan Buku Panduan untuk referensi di masa mendatang.

Baca dan pahami semua peringatan pada mesin ini. Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, ganti label. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor lokal Anda untuk label pengganti.

BAHAYA **Untuk mengurangi risiko sengatan listrik atau penggunaan peralatan, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan mesin dan biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.**

- Anak-anak tidak boleh dibiarkan masuk atau dekat-dekat dengan mesin ini. Komponen atau fitur lain mesin yang bergerak dapat berbahaya bagi anak-anak.
- Tidak ditujukan untuk anak usia di bawah 14 tahun.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan atau rencana kesehatan dan diet yang baru. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.
- Sebelum digunakan, periksa mesin ini apakah ada komponen yang longgar atau tanda-tanda keausan. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Perhatikan baik-baik Pedal dan Lengan Engkol. Jika dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk informasi perbaikan. Jika dibeli di luar AS/Kanada, hubungi distributor lokal Anda untuk informasi perbaikan.
- Batas berat badan maksimal pengguna: 136 kg (300 lbs). Jangan menggunakan mesin jika Anda kelebihan berat badan.
- Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah. Jangan meletakkan atau menggunakan mesin dalam pengaturan komersial atau kelembagaan. Hal ini termasuk pusat kebugaran, perusahaan, tempat kerja, klub, pusat kebugaran, dan entitas publik atau swasta yang menyediakan mesin untuk digunakan oleh anggotanya, pelanggan, karyawan, atau afiliasinya.
- Jangan menggunakan pakaian longgar atau perhiasan. Mesin ini berisi komponen yang bergerak. Jangan letakkan jari atau benda lain ke komponen yang bergerak dari alat olahraga ini.
- Siapkan dan operasikan mesin ini pada permukaan yang padat, rata, dan horizontal.
- Pastikan Pedal stabil sebelum Anda menginjaknya. • Berhati-hatilah ketika Anda menginjak dan meninggalkan mesin.
- Jangan mengoperasikan mesin ini di luar ruangan atau di tempat yang lembap atau basah.
- Pastikan ada jarak minimal 0,6 m (24”) pada masing-masing sisi mesin. Ukuran ini adalah jarak aman yang direkomendasikan untuk jangkauan dan melintas di sekitar serta turun darurat dari mesin. Jauhkan pihak ketiga dari ruang ini saat mesin sedang digunakan.
- Jangan terlalu memaksakan diri selama berolahraga. Operasikan mesin dengan cara yang dijelaskan dalam buku panduan ini.
- Lakukan semua prosedur pemeliharaan rutin dan berkala yang direkomendasikan dalam Buku Panduan Pemilik.
- Jaga Pedal dan Gagang tetap bersih dan kering.
- Olahraga pada mesin ini membutuhkan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan tingkat ketahanan dapat terjadi selama latihan dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.
- Mesin ini tidak bisa menghentikan Pedal atau Gagang Atas tanpa Kipas Resistensi. Kurangi kecepatan untuk melambatkan Kipas Resistensi, Gagang Atas, dan Pedal hingga berhenti. Jangan turun dari mesin hingga Pedal dan Gagang Atas telah benar-benar berhenti.
- Jangan jatuhkan atau masukkan benda ke dalam celah mesin.
- Sebelum menggunakannya baca dan pahamai petunjuk pemilik. Alat tidak boleh digunakan oleh orang dengan keterbatasan dan gangguan fungsional, kurangnya kemampuan fisik, sensorik, atau mental atau kurangnya pengalaman dan pengetahuan.
- Alat ini tidak ditujukan untuk digunakan oleh orang dengan kemampuan fisik, sensorik, atau mental yang kurang, atau kurangnya pengetahuan, kecuali mereka telah diberi pengawasan atau petunjuk tentang penggunaan alat oleh orang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka. Jauhkan anak usia di bawah 14 tahun dari mesin ini.
- Anak-anak harus diawasi untuk memastikan bahwa mereka tidak bermain dengan alat ini.



PERINGATAN!

- Cedera atau kematian dapat terjadi jika tidak berhati-hati selama menggunakan mesin ini.
- Jauhkan dari anak-anak dan binatang peliharaan.
- Baca dan patuhi semua peringatan pada alat ini.
- Baca Buku Panduan Pemilik untuk mempelajari peringatan dan informasi keselamatan lainnya.
- Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.
- Tidak ditujukan untuk anak usia di bawah 14 tahun.
- Berat badan maksimal pengguna mesin ini adalah 136 kg. (300 lbs)
- Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan alat olahraga apa pun.

(Label pada mesin hanya ini tersedia dalam bahasa Inggris dan Prancis Kanada.)

Kepatuhan FCC

Izin pengguna untuk mengoperasikan peralatan dapat dibatalkan jika pengguna melakukan perubahan atau modifikasi pada unit ini yang tidak disetujui secara tertulis oleh pihak yang bertanggung jawab atas kepatuhan.

Mesin dan catu daya mematuhi bagian 15 dari peraturan FCC. Perangkat ini harus dioperasikan dengan dua ketentuan berikut: (1) Perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan yang berbahaya, dan (2) perangkat ini harus menerima gangguan yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan operasi yang tidak diinginkan.

Catatan: Mesin dan catu daya ini telah diuji dan dinyatakan memenuhi batas untuk perangkat digital Kelas A, sesuai dengan Bagian 15 dari Peraturan FCC. Batasan ini dirancang untuk memberikan perlindungan yang wajar terhadap gangguan berbahaya saat pemasangan di rumah. Peralatan ini menghasilkan, menggunakan, dan dapat memancarkan energi frekuensi radio dan, jika tidak dipasang dan digunakan sesuai dengan petunjuk, dapat menyebabkan gangguan berbahaya untuk komunikasi radio.

Namun, tidak ada jaminan pemasangan tertentu bebas dari gangguan sama sekali. Jika alat ini memang menyebabkan gangguan berbahaya pada penerimaan radio atau televisi, yang dapat ditentukan dengan mematikan dan menghidupkan alat, pengguna disarankan untuk mencoba memperbaiki gangguan tersebut dengan satu atau beberapa langkah berikut:

- Ubah orientasi atau pindahkan antena penerima.
- Tambah jarak pemisahan antara alat dan penerima.
- Sambungkan alat ke stopkontak di sirkuit berbeda dari yang digunakan unit penerima.
- Konsultasikan dengan dealer atau teknisi radio/TV yang berpengalaman untuk mendapatkan bantuan.

Spesifikasi / Sebelum Perakitan

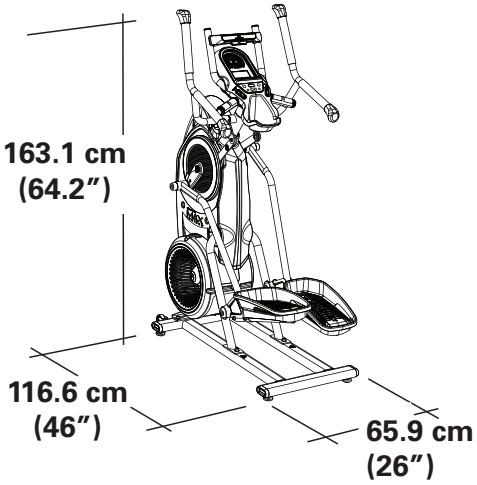
Batas Berat Maksimal Pengguna: 136 kg (300 lbs.)

Total Luas Permukaan (tapak kaki) alat: 9648,8 cm^2

Tinggi Maksimal Pedal: 48,5 cm (19,1 inci)

Berat Mesin: 61,7 kg (136 lbs.)

Kebutuhan Daya:
Voltase Input: 100-240V AC, 50-60Hz, 0,5A
Voltase Output: 9V DC, 1,5A



JANGAN membuang produk ini di tempat sampah. Produk ini harus didaur ulang. Jika Anda ingin membuang produk ini dengan benar, silakan ikuti metode yang ditetapkan di pusat limbah yang disetujui.

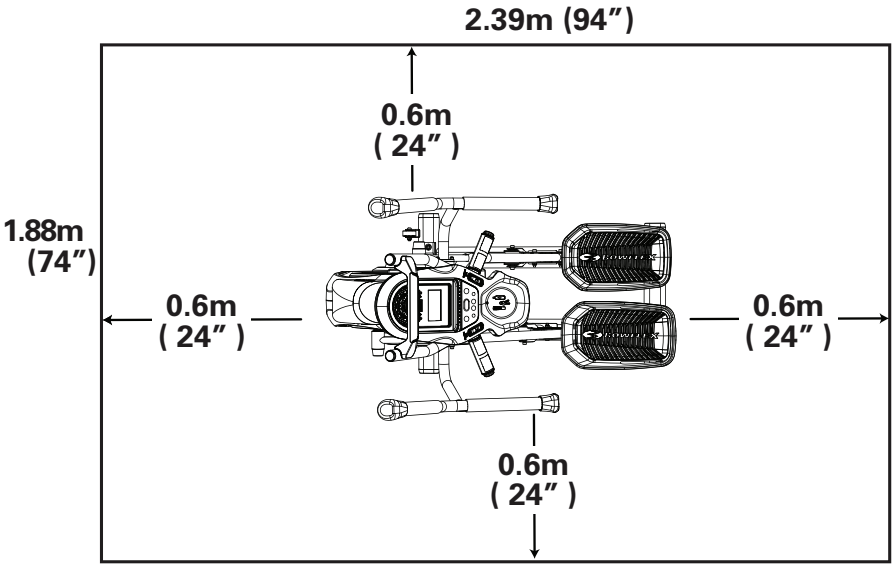
Sebelum Perakitan

Pilih area tempat Anda akan mengatur dan mengoperasikan mesin Anda. Untuk operasi yang aman, lokasinya harus pada permukaan yang kokoh dan rata. Berikan area latihan minimal x 188cm (74") x 239cm (94"). Pastikan tempat latihan yang Anda gunakan memiliki kelowongan tinggi yang memadai, yang memperhitungkan tinggi pengguna dan tinggi maksimal pedal mesin kebugaran ini.

Kiat-kiat Perakitan Dasar

Ikuti poin-poin dasar ini ketika Anda merakit mesin Anda:

- Baca dan pahami "Petunjuk Keselamatan Penting" sebelum perakitan.
- Kumpulkan semua bagian yang diperlukan untuk setiap langkah perakitan.
- Dengan kunci pas yang direkomendasikan, putar baut dan mur ke kanan (searah jarum jam) untuk mengencangkan, dan ke kiri (berlawanan arah jarum jam) untuk mengendurkan, kecuali ada petunjuk sebaliknya.
- Saat memasang 2 bagian, angkat perlahan dan periksa lubang baut untuk membantu memasukkan baut ke lubang.
- Perakitan ini membutuhkan 2 orang.

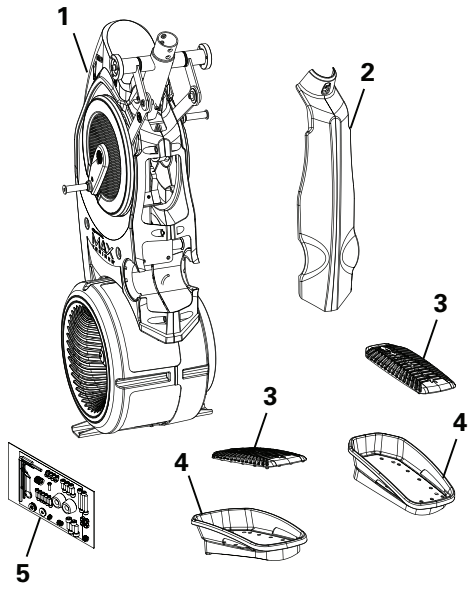


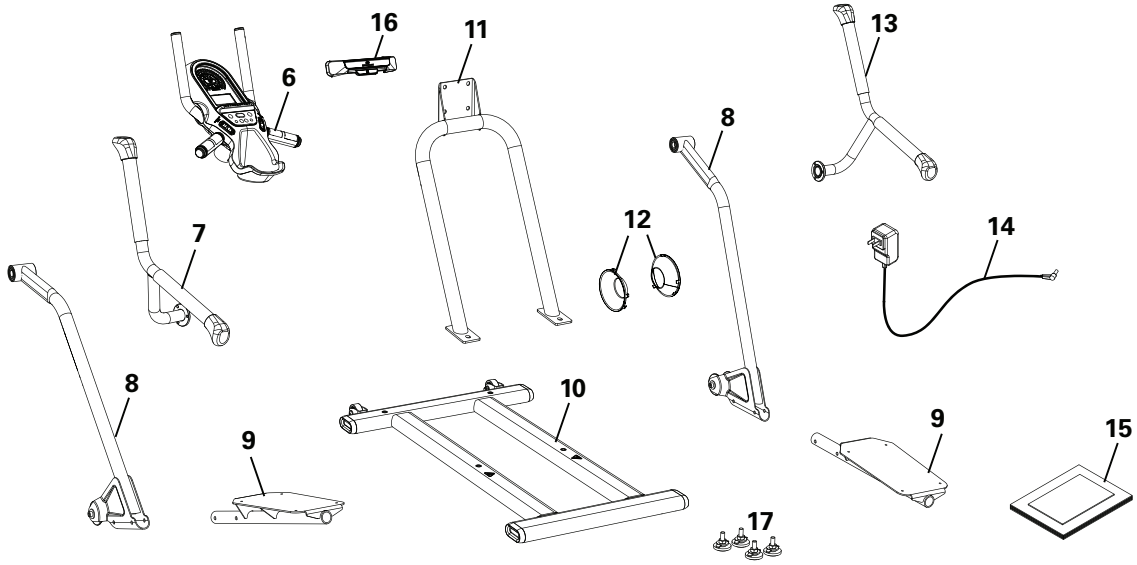
Matras Mesin

Matras Mesin Bowflex™ Max Trainer™ adalah aksesori opsional yang membantu melapangkan area latihan Anda dan menambahkan perlindungan lantai Anda. Matras karet mesin menyediakan permukaan karet anti-selip yang membatasi pelepasan listrik statis dan mengurangi kemungkinan kesalahan layar. Jika memungkinkan, letakkan Matras Mesin Bowflex™ Max Trainer™ di area latihan pilihan Anda sebelum memulai perakitan.

Untuk memesan matras mesin opsional, silakan hubungi Layanan Pelanggan (jika beli di AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika beli di luar AS/Kanada).

Barang	Jml	Deskripsi
1	1	Rangka
2	1	Penutup, Belakang
3	2	Platform Kaki
4	2	Bantalan Kaki
5	1	Kartu Perangkat Keras

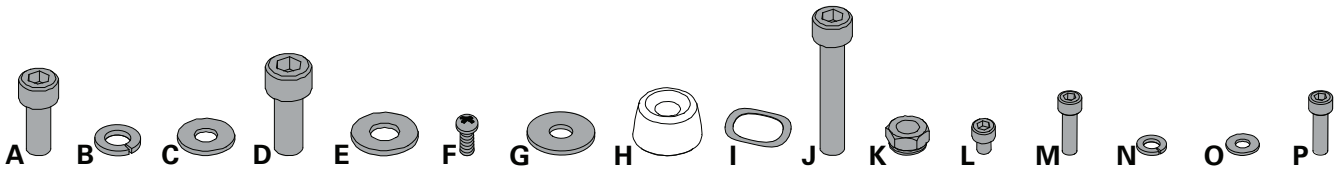




Stiker telah dipasang di sebelah kanan (“ R ”) kiri (“ L ”) komponen untuk membantu perakitan.

Barang	Jml	Deskripsi	Barang	Jml	Deskripsi
6	1	Rakitan Konsol	12	2	Penutup
7	1	Gagang Dinamis, Kiri	13	1	Gagang Dinamis, Kanan
8	2	Tungkai	14	1	Adaptor AC
9	2	Pedal	15	1	Kit Manual
10	1	Rakitan Penstabil	16	1	Batang Pegangan Media
11	1	Rakitan Rel	17	4	Penyama Rata

Perangkat keras / Peralatan



Barang	Jml	Deskripsi	Barang	Jml	Deskripsi
A	6	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M8x1.25x20, Hitam	I	2	Ring Pengunci, 17,2x22 Hitam
B	6	Ring Pengunci, M8x14.8 Hitam	J	4	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M8x1.0x55, Hitam
C	12	Cincin washer, Flat M8x18 Hitam	K	4	Mur Pengunci, M8 Hitam
D	4	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M10x1.5x25, Hitam	L	8	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M6x1.0x8, Hitam
E	4	Cincin washer, Flat M10x23 Hitam	M	4	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M6x1.0x20 CL10.9 Hitam
F	1	Sekrup kembang, M5x0.8x20 Hitam	N	10	Ring Pengunci, M6x14.8 Hitam
G	2	Cincin washer, Flat M8x24 Hitam	O	4	Cincin washer, Flat M6x13 Hitam
H	2	Penutup	P	6	Sekrup Hex (segienam) Kepala Soket, M6x1.0x20 CL12.9 Hitam

Catatan: Bagian Perangkat Keras tertentu tersedia sebagai cadangan pada Kartu Perangkat Keras. Perhatikan bahwa mungkin ada Perangkat Keras yang tersisa setelah mesin Anda dirakit dengan tepat.

Peralatan

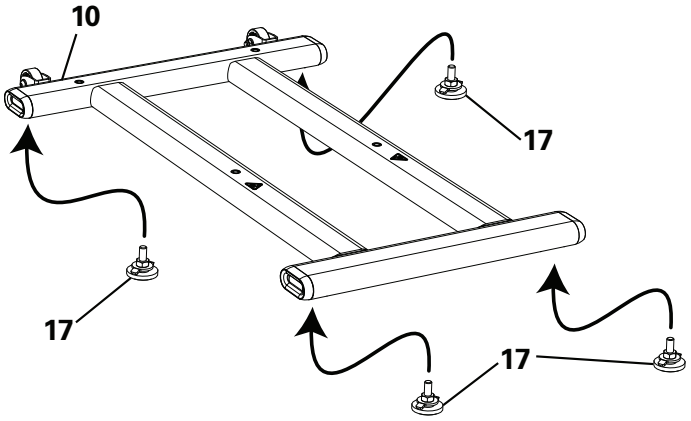
yang Disertakan

#2
5 mm
6 mm
8 mm

13 mm

Perakitan

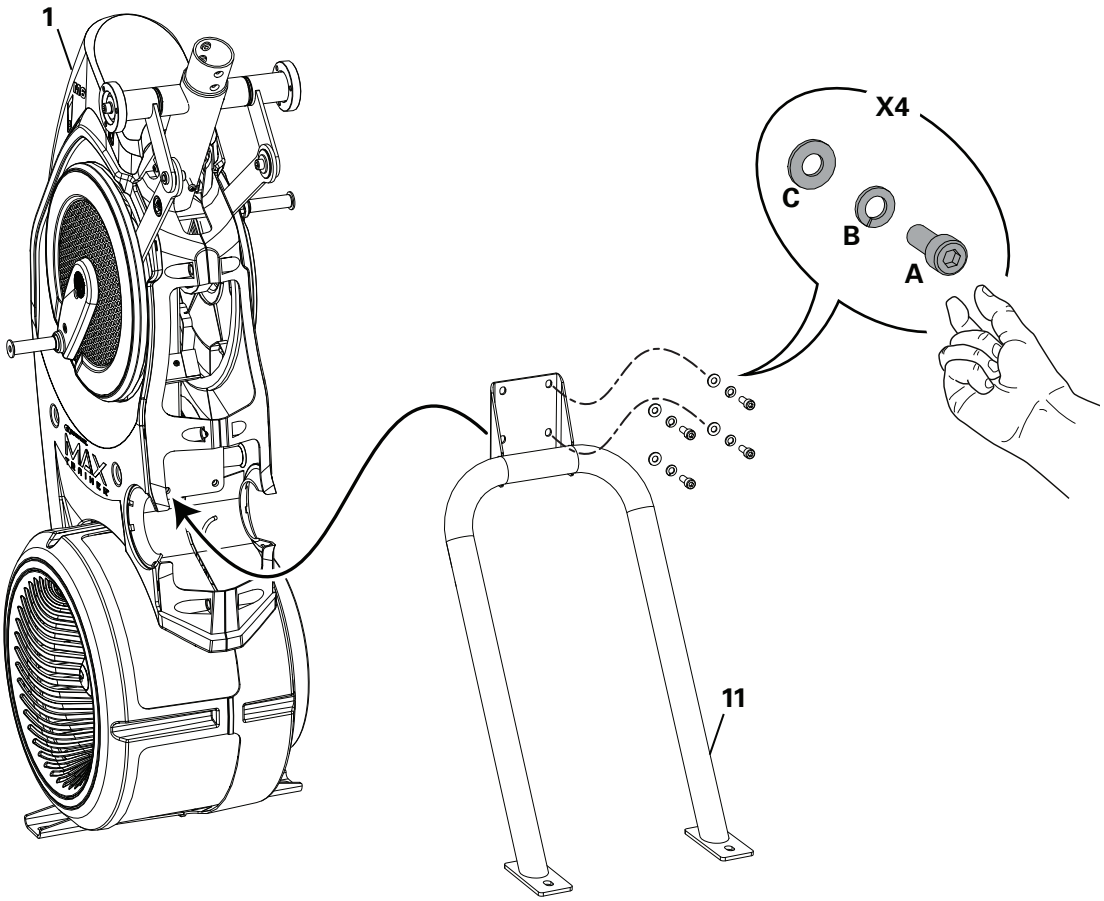
1. Pasang Penyama Rata ke Rakitan Penstabil

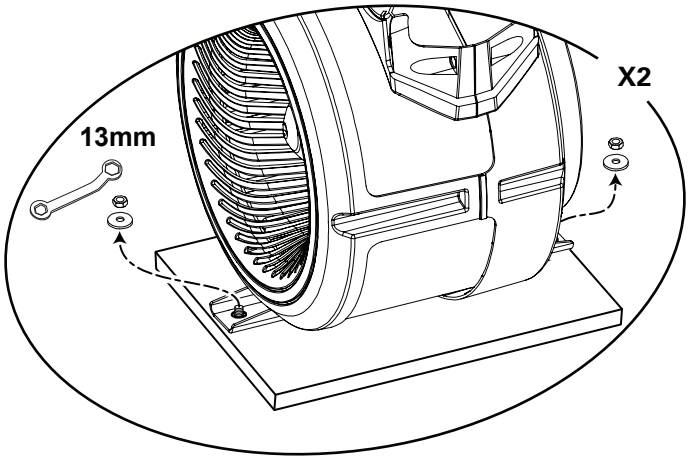


2. Pasang Rakitan Rel ke Bingkai lalu Lepas Bingkai dari Pelat Pengiriman

Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.

PERHATIAN: Kencangkan perangkat keras dengan tangan.

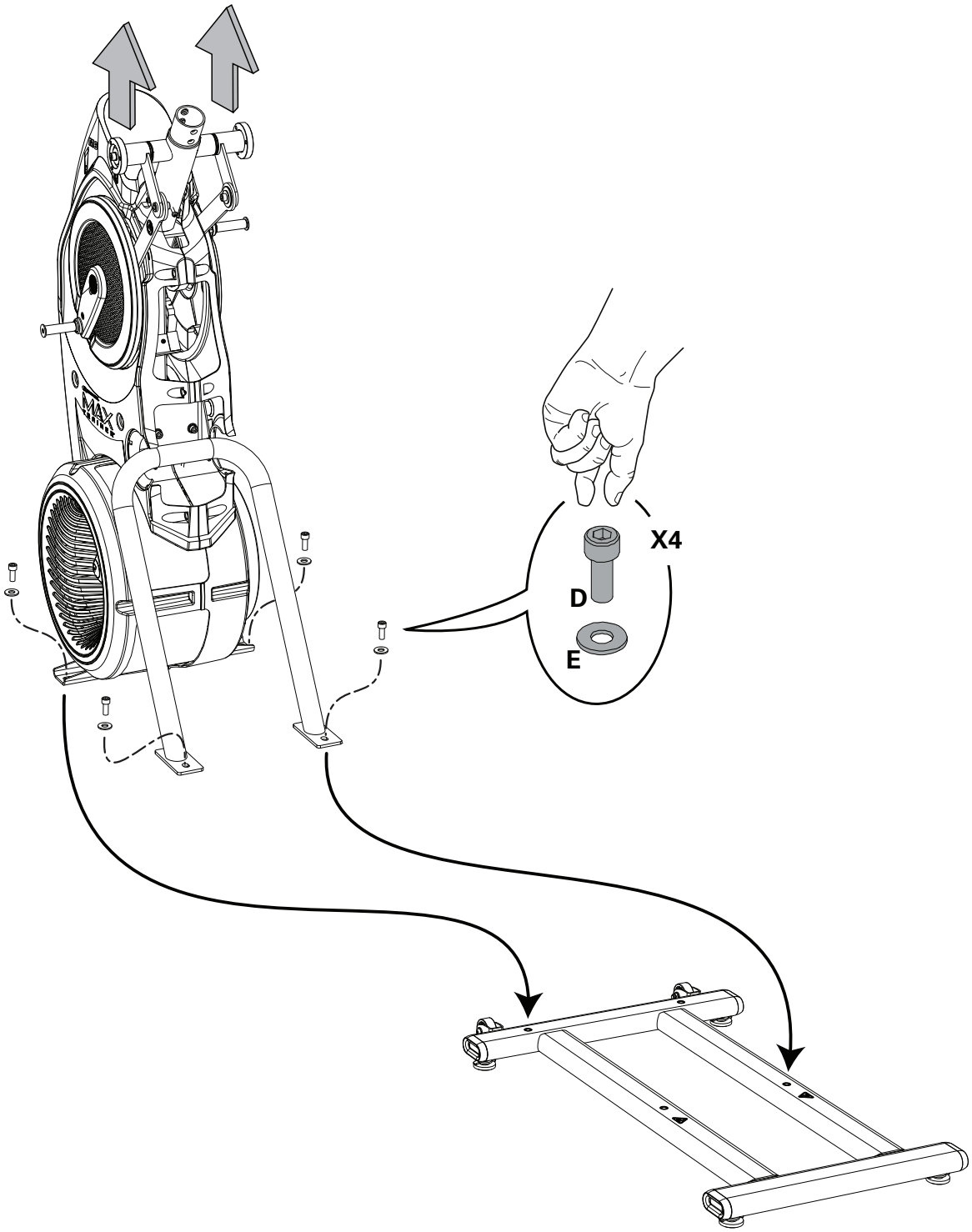




3. Pelan-pelan Angkat Rakitan Bingkai dari Pelat Pengiriman dan Pasang ke Rakitan Penstabil

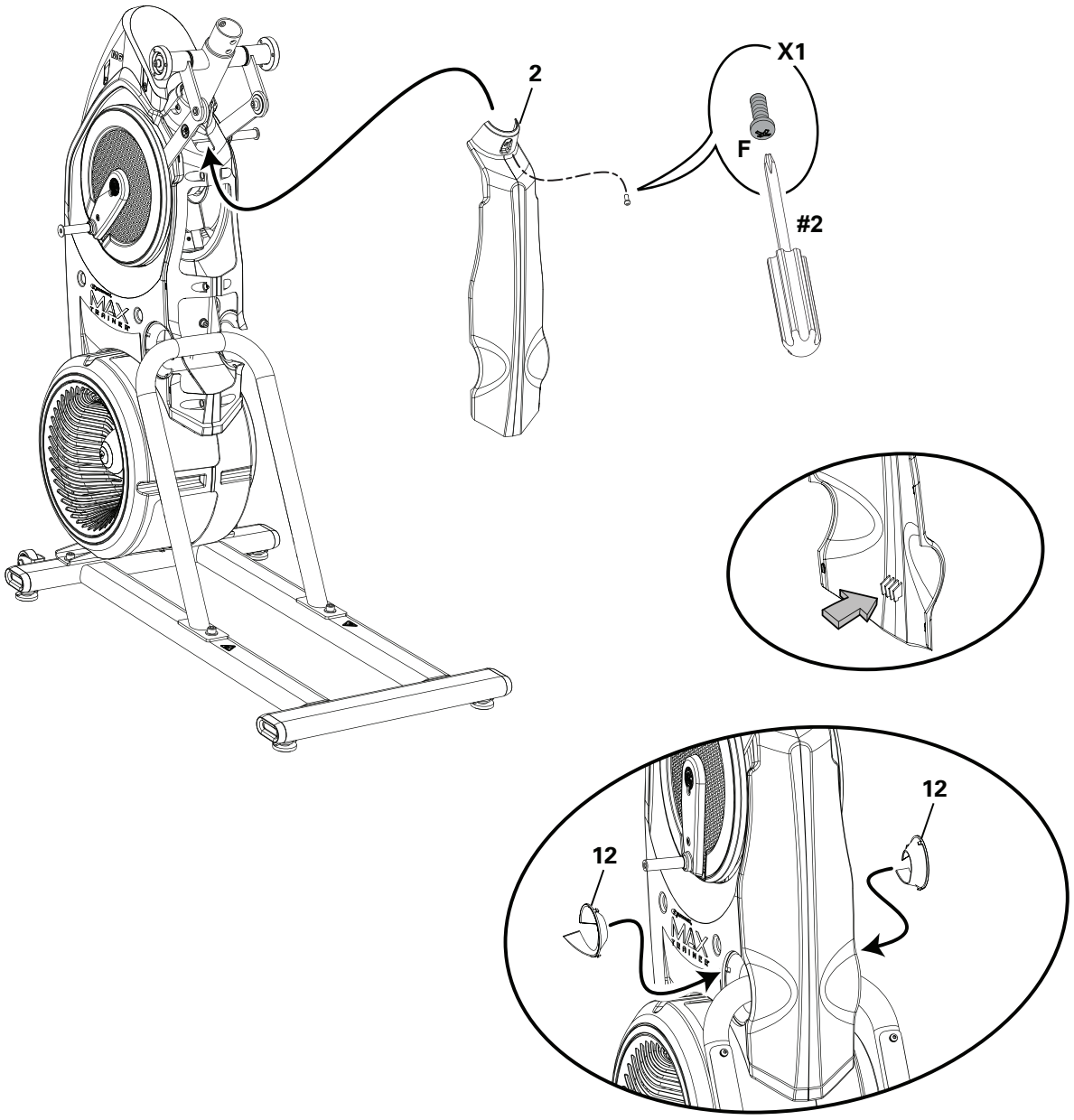
Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian. Angkat Rakitan Bingkai dari bagian luar rakitan pivot seperti gambar di bawah ini.

PERHATIAN: Setelah semua perangkat keras dikencangkan dengan tangan, kencangkan penuh SEMUA perangkat keras dari langkah-langkah sebelumnya.



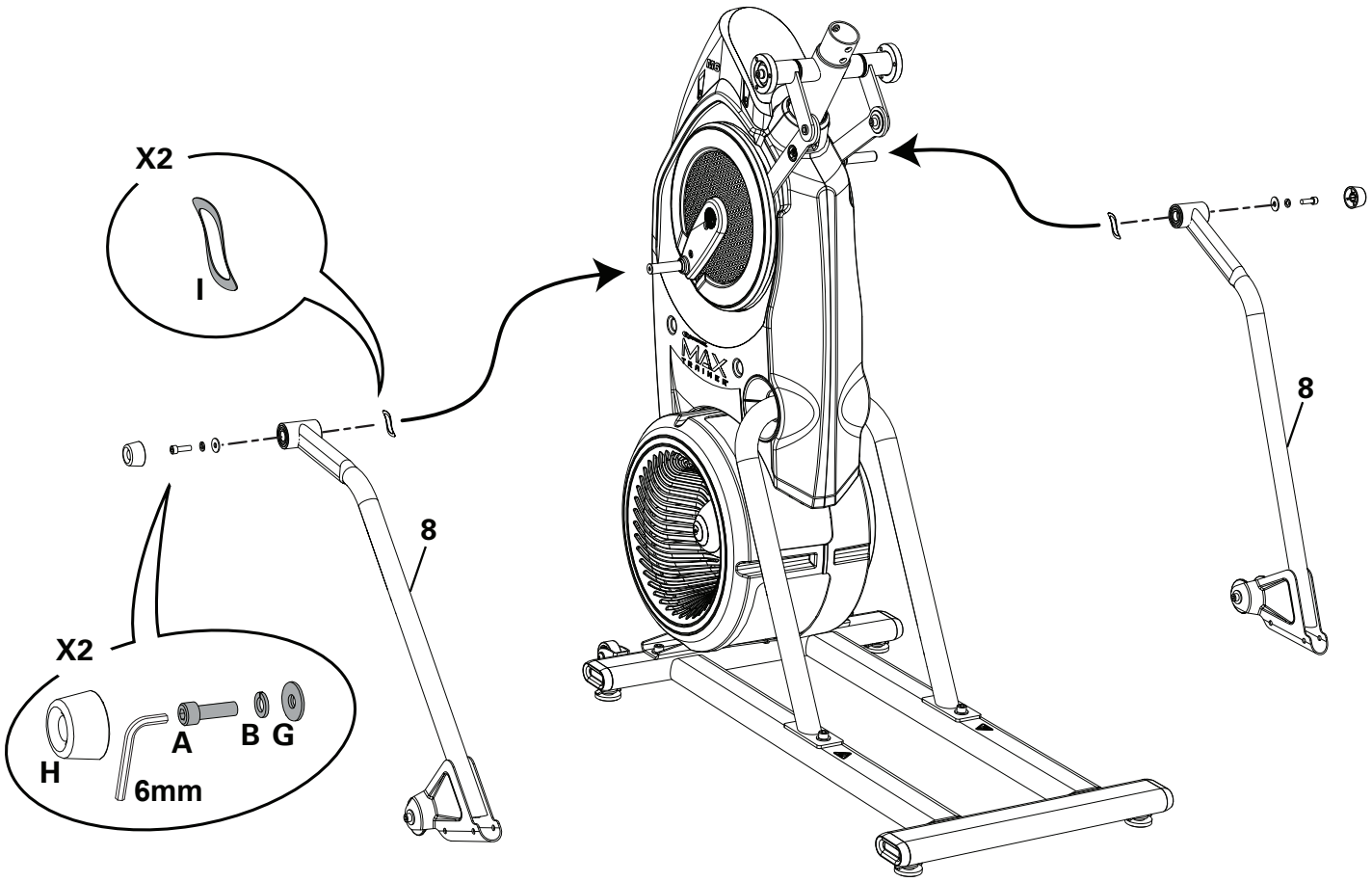
4. Pasang Shroud Belakang dan Penutup ke Rakitan Bingkai

PERHATIAN: Letakkan pengait bagian dalam Shroud Belakang pada Rakitan Bingkai lalu putar ke atas ke tempatnya untuk mengunci.



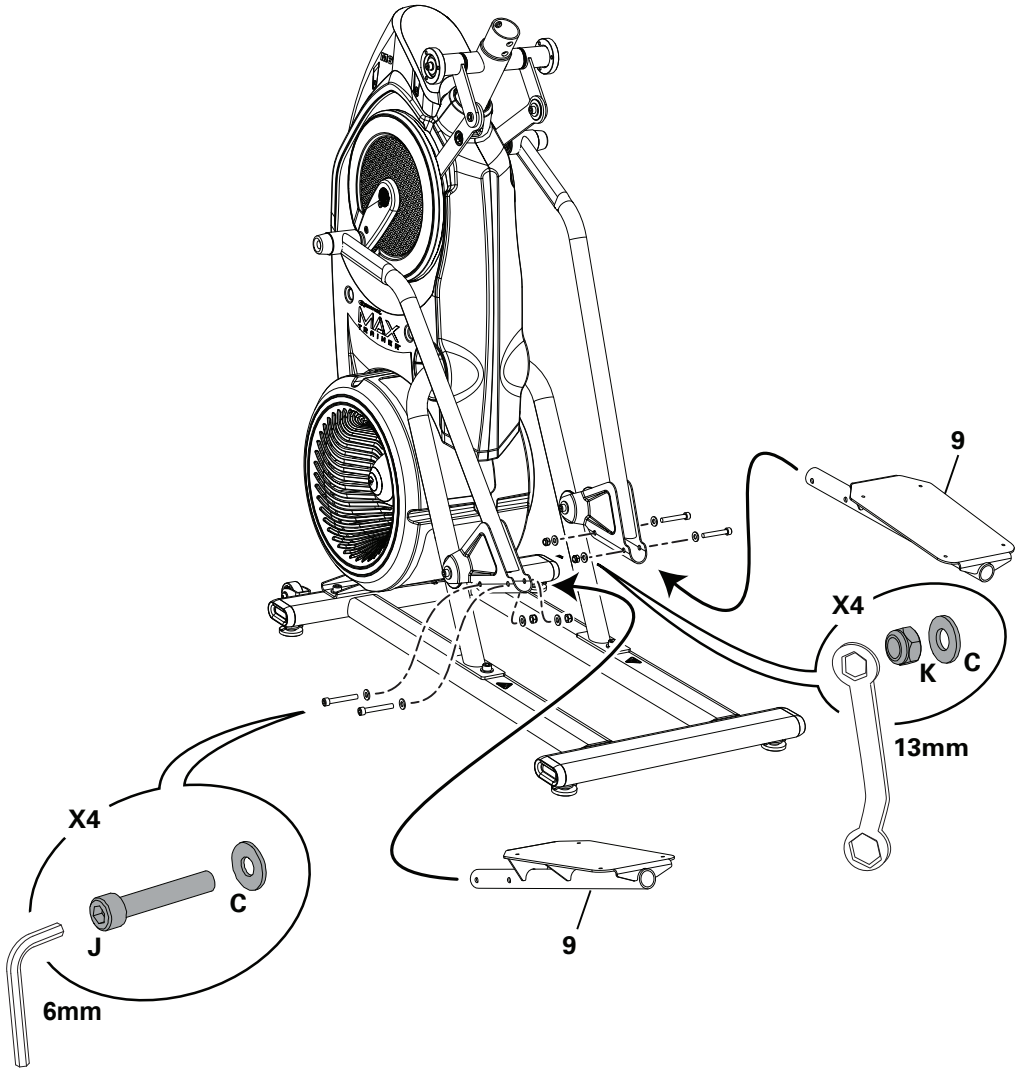
5. Pasang Kaki-kaki ke Rakitan Rangka

Perlu diketahui bahwa Tungkai saling bersambungan sehingga jika salah satu bergerak maka yang lain ikut bergerak juga.

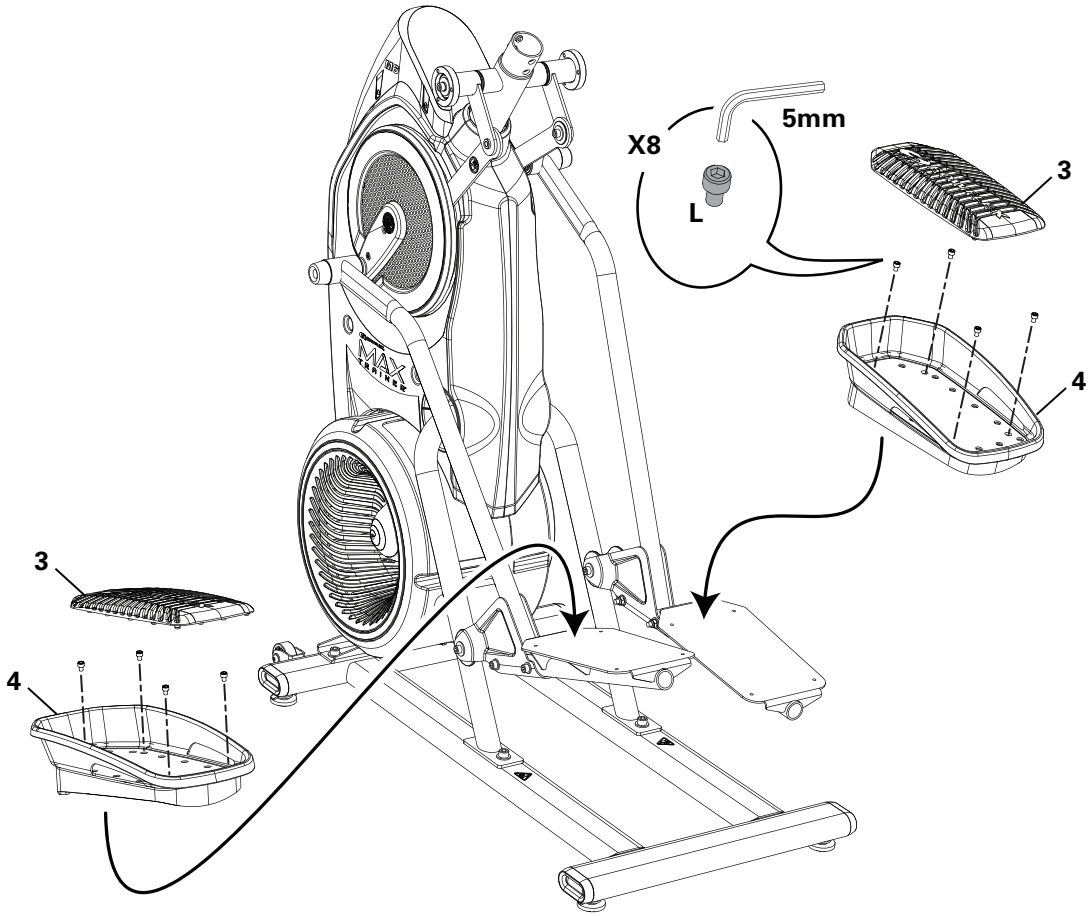


6. Pasang Pedal ke Rakitan Bingkai

Guna menghindari kemungkinan cedera parah, saat memasukkan ujung tabung ke dalam Rakitan Tungkai, jangan sampai jari atau tangan tersangkut atau tertusuk.

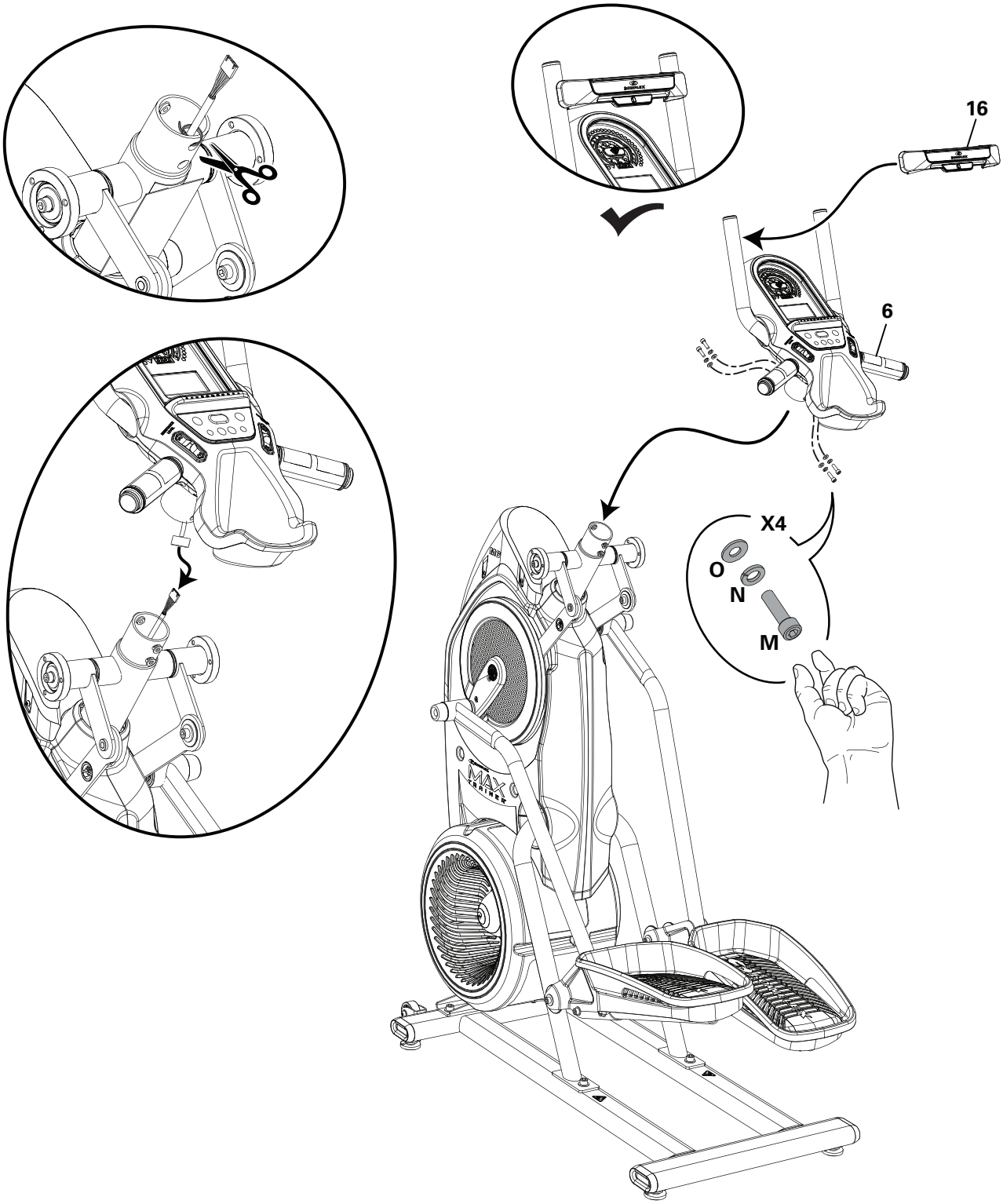


7. Pasangan Platform Kaki, lalu Bantalan Kaki ke Pedal



8. Potong Tali Pengaman Pengiriman yang Mengamankan Kabel, Sambungkan Kabel, dan Pasangan Rakitan Konsol, dan Batang Pegangan Media

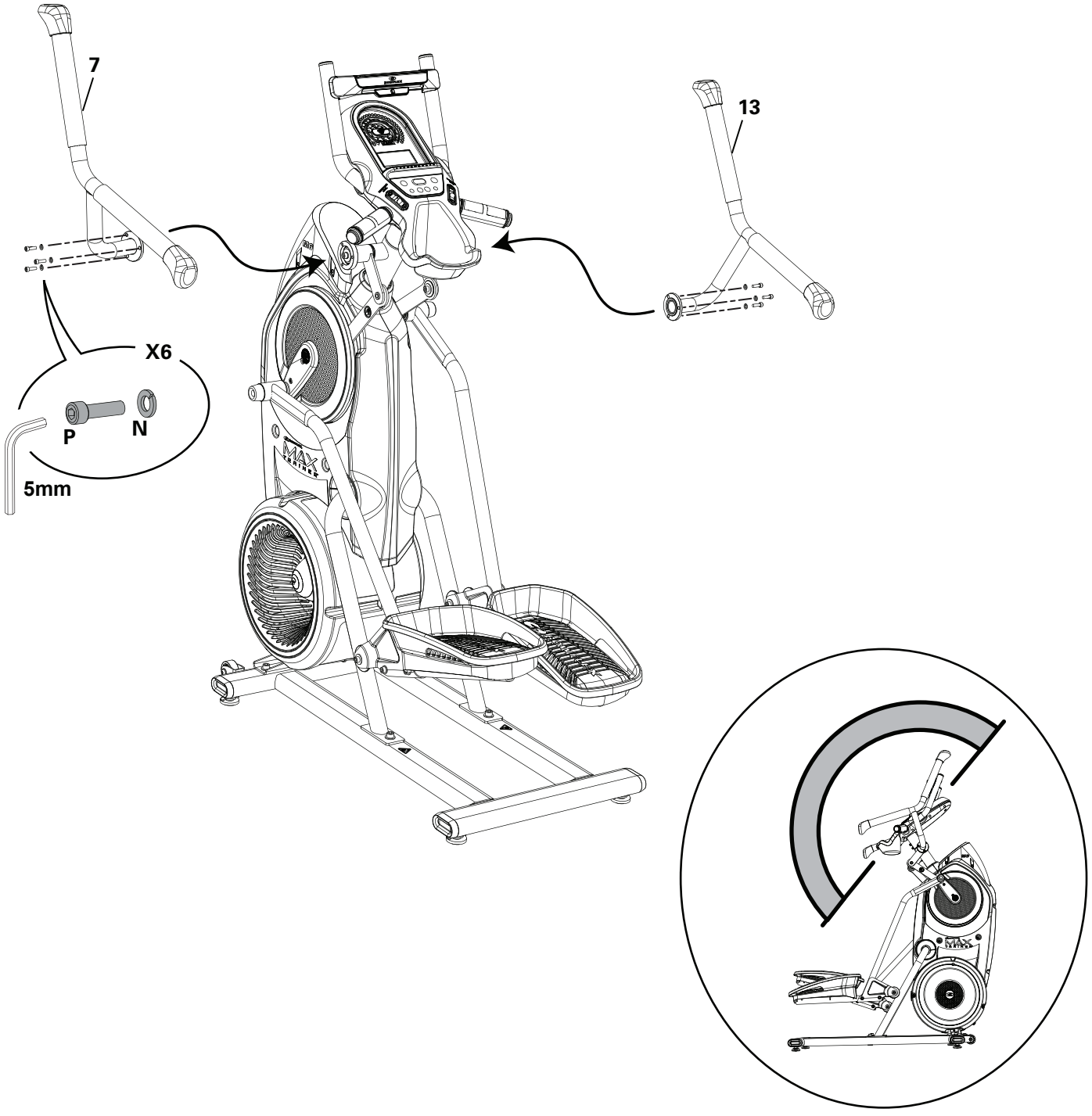
PERHATIAN: Jangan sampai Kabel jatuh ke Rakitan Bingkai. Jangan memotong atau menekuk Kabel Konsol. Setelah semua perangkat keras dikencangkan dengan tangan, kencangkan penuh perangkat keras dengan kunci pas segi enam ukuran 5mm.



9. Pasang Gagang Atas ke Rakitan Bingkai

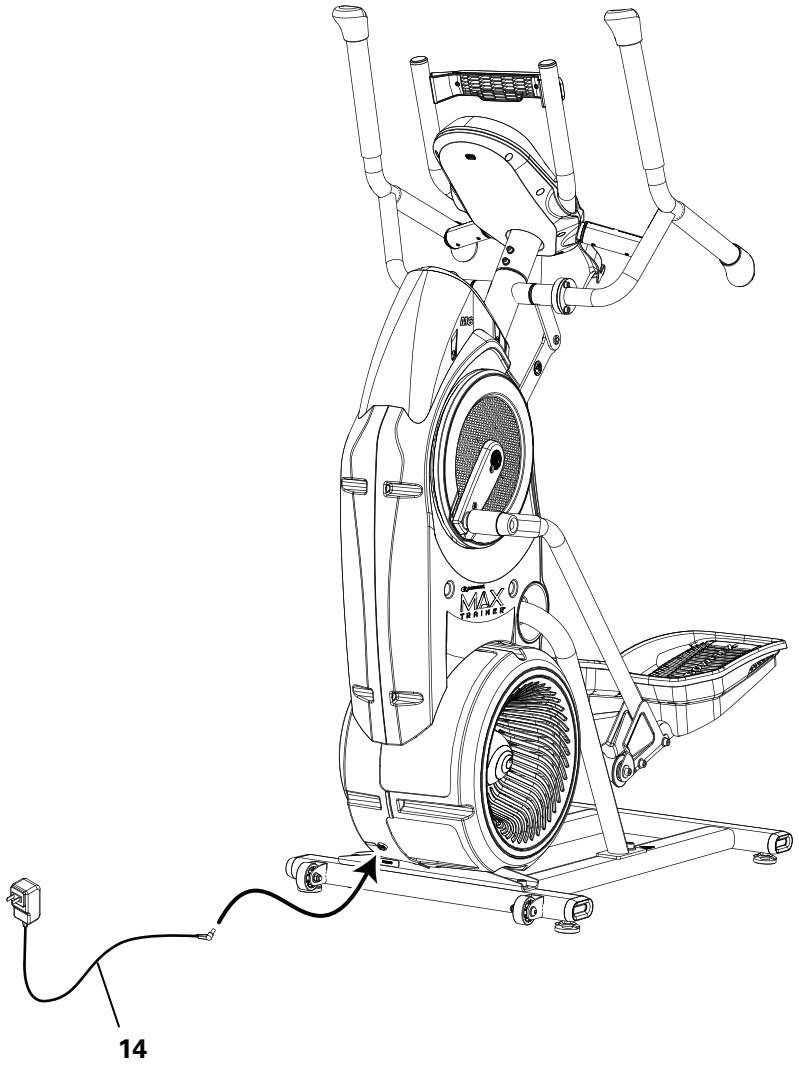
Perlu diketahui bahwa Pedal dan Gagang Atas saling bersambungan sehingga jika salah satu bergerak maka yang lain ikut bergerak juga.
Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.

PERHATIAN: Pastikan memasang Gagang Atas dalam jarak yang mudah dioperasikan oleh Pengguna.



10. Sambungkan Adaptor AC ke Rakitan Bingkai

PERHATIAN: Pastikan menggunakan colokan Adaptor AC yang sesuai dengan wilayah Anda.



11. Pemeriksaan Terakhir

Periksa mesin Anda guna memastikan bahwa semua perangkat keras sudah kencang dan komponen dirakit dengan benar.

Catatan: Lepaskan semua penutup pelindung dari bagian depan Konsol. Singkirkan strip plastik pelindung goresan dari Rel.

Pastikan untuk mencatat nomor seri di bidang yang disediakan di bagian depan buku panduan ini.

Jangan digunakan hingga mesin ini telah dirakit penuh dan diperiksa performa yang tepat sesuai Buku Panduan Pemilik.

Memindahkan Mesin

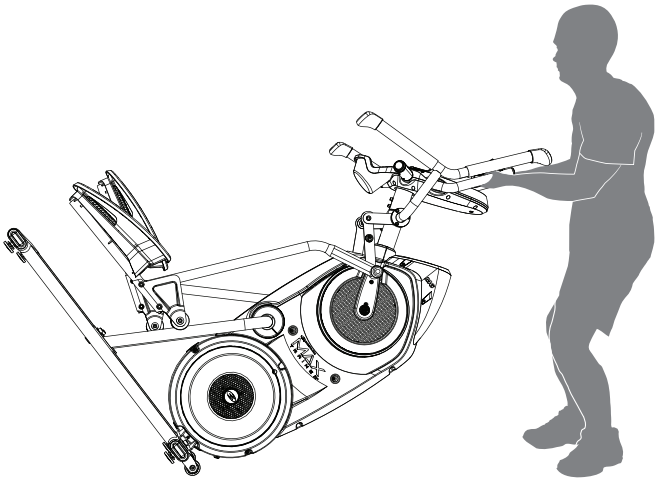
Mesin dapat dipindahkan oleh satu atau beberapa orang tergantung pada kemampuan dan kekuatan fisik mereka. Pastikan Anda dan petugas lainnya sehat secara fisik dan mampu memindahkan mesin dengan aman.

1. Pegang Batang Aero dan pelan-pelan condongkan mesin ke arah Anda lalu pindahkan ke papan angkut beroda. Pastikan untuk tidak memegang Rak Media.

Hati-hati dengan Gagang dan bobot mesin sebelum memiringkan mesin.

2. Dorong mesin ke posisinya.
3. Turunkan mesin ke posisinya secara perlahan.

PERHATIAN: Hati-hati saat Anda memindahkan mesin. Semua gerakan tiba-tiba bisa mengganggu pengoperasian komputer.



Meratakan Mesin

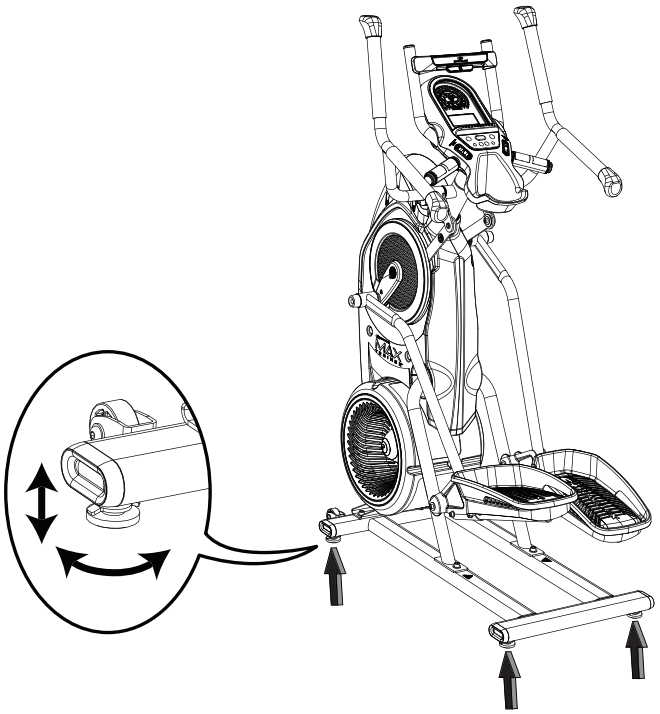
Mesin harus diratakan jika area latihan Anda tidak rata atau jika Rakitan Rel agak tidak sejajar dengan lantai. Untuk menyesuaikan:

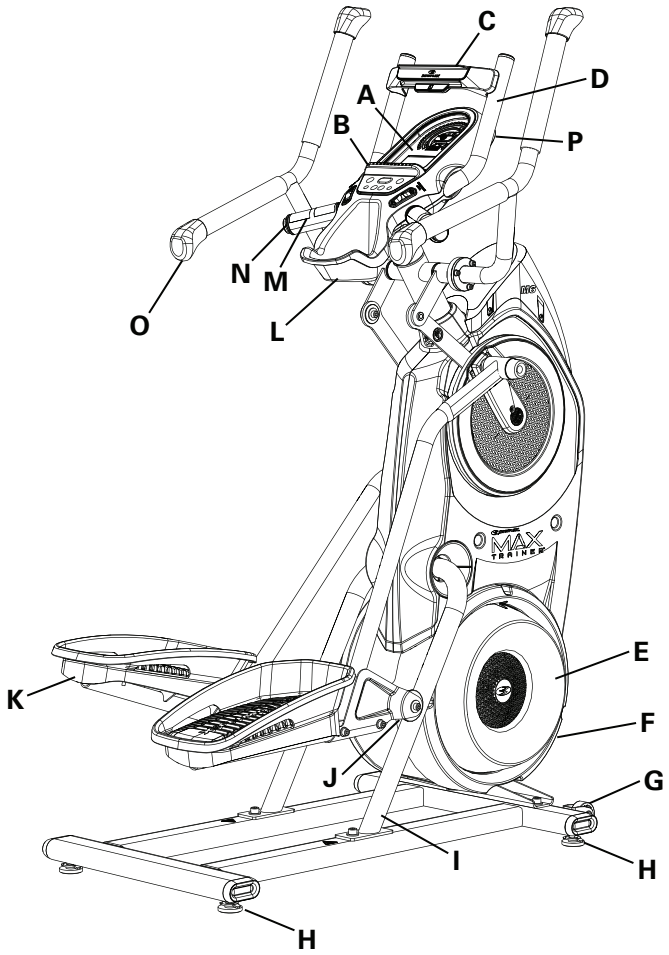
1. Tempatkan mesin di area latihan Anda.
2. Longgarkan mur pengunci dan sesuaikan alat perata hingga semuanya imbang dan rata bersentuhan dengan lantai.

Jangan mengatur penyama rata ke tinggi tertentu sampai lepas atau copot dari mesin. Cedera pada diri Anda atau kerusakan pada mesin dapat terjadi.

3. Kencangkan mur pengunci.

Pastikan mesin sudah rata dan stabil sebelum Anda berolahraga.





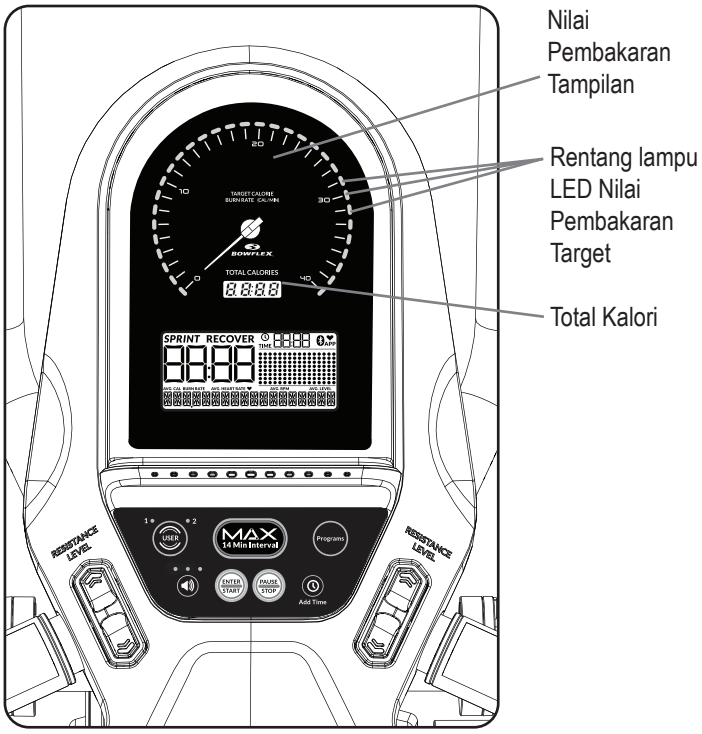
A	Konsol	J	Roller
B	Rak Media	K	Pedal
C	Batang Pegangan Media	L	Wadah Botol Air/Baki
D	Batang Aero	M	Sensor Detak Jantung Kontak (CHR)
E	Kipas Resistensi	N	Gagang Statis
F	Konektor Daya	O	Gagang Dinamis
G	Roller Pengangkut	P	Port USB
H	Alat Perata	Q	Konektivitas Bluetooth® (tidak ditampilkan)
I	Rakitan Rel		

⚠PERINGATAN **Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja. Berolahraga secara berlebihan dapat menyebabkan cedera serius atau kematian. Jika Anda merasa pusing, segeralah berhenti olahraga.**

Fitur Konsol

Tampilan Nilai Pembakaran

Tampilan Nilai Pembakaran menunjukkan jumlah kalori yang dibakar setiap menit (CAL/MIN). Nilai ini adalah fungsi dari Intensitas, yang merupakan tingkat RPM (kecepatan pedal) saat ini dan tingkat resistensi (1-16). Saat salah satu nilai meningkat, Nilai Pembakaran akan meningkat.



Rentang LED Target Nilai Pembakaran

Rentang lampu LED Target Nilai Pembakaran adalah pendamping latihan berdasarkan pengaturan Profil Pengguna yang dipilih. Sebanyak tiga lampu LED aktif selama satu latihan. Lampu LED pertama dalam rentang ini adalah anjuran level pemula, dengan lampu LED lebih tinggi untuk pengguna kebugaran tingkat lanjut. Intensitas rentang lampu tersebut didasarkan pada Tampilan Profil Latihan.

Catatan: Pastikan Profil Pengguna adalah saat ini untuk nilai pembakaran kalori lebih presisi dan anjuran rentang target.

Rentang lampu LED Target adalah anjuran tingkat latihan, dan hanya boleh diikuti jika tingkat kebugaran fisik Anda mengizinkan.

Selama latihan Interval, segmen SPRINT akan ditandai lampu LED merah, dan segmen RECOVER akan ditandai lampu LED hijau.

Penanda lampu LED Nilai Pembakaran Maksimal

Penanda Lampu LED Nilai Pembakaran Maksimal adalah lampu LED jingga yang menampilkan nilai tertinggi kalori yang dibakar yang dicapai selama latihan saat ini.

Tampilan Total Kalori

Tampilan Total Kalori menampilkan perkiraan kalori yang telah dibakar selama latihan. Tampilan maksimal adalah 9999.

Tampilan Pengguna Aktif

Tampilan Pengguna Aktif menampilkan pilihan profil pengguna. Sebuah profil pengguna selalu dipilih.

Catatan: Untuk penghitungan kalori dan Target Nilai Pembakaran yang lebih akurat, pastikan untuk mengedit Profil Pengguna Anda.

Tombol Pengguna

Tekan untuk memilih Profil Pengguna yang diinginkan, tekan dan tahan selama 3 detik untuk mengedit Profil Pengguna yang dipilih.

Tombol volume dan lampu indikator

Tombol Volume mengatur tingkat suara Konsol, dan lampu indikator menunjukkan pengaturan saat ini; rendah (1 LED), sedang (2 LED), tinggi (3 LED), atau mati (tidak ada LED).

Tombol MAX 14 Minute Interval

Tekan untuk memulai latihan MAX 14 Minute Interval.

Tombol PROGRAMS

Tekan untuk memilih program latihan.

Tombol ENTER/START
Memulai latihan Program yang dipilih atau melanjutkan kembali latihan yang dijeda. Tekan untuk menerima nilai yang ditampilkan sebagai sebuah pilihan.

Tombol PAUSE/STOP
Menjeda latihan yang masih aktif, mengakhiri latihan yang dijeda, atau beralih ke layar Mode Nyala.

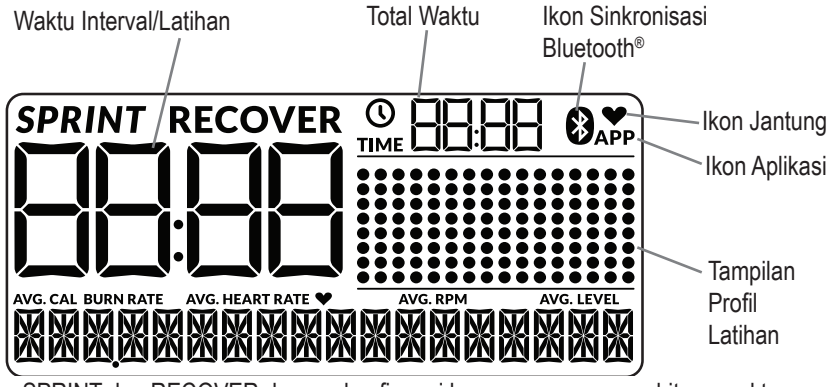
Tombol Add Time
Meningkatkan durasi latihan hingga 2,5 menit untuk Latihan non-Interval.

Catatan: Tombol dinonaktifkan selama program Manual.

Tombol Level Resistensi
Menyesuaikan level resistensi latihan, memilih program latihan, atau mengubah nilai yang ditampilkan.

Layar Konsol

Tampilan konsol menampilkan pengukuran latihan dan pilihan saat ini.



SPRINT
Segmen Intensitas tinggi latihan Interval. Selama latihan Interval, segmen aktif akan berpindah di antara interval segmen SPRINT dan RECOVER dengan konfirmasi bersuara, yang menghitung waktu mundur untuk segmen yang aktif saat ini.

RECOVER
Pengurangan segmen latihan dari latihan Interval yang dihitung mundur hingga segmen SPRINT berikutnya.

Tampilan Interval/Workout Time
Tampilan Interval/Workout Time menampilkan jumlah waktu untuk segmen aktif (selama latihan interval) atau waktu latihan yang selesai.

Tampilan Total Time
Tampilan Total Time menunjukkan waktu untuk total latihan.

Tampilan Terhubung Bluetooth®
Tampilan akan muncul ketika perangkat dipasangkan melalui koneksi Bluetooth®.

Ikon Aplikasi
Tampilan akan muncul ketika Konsol dipasangkan dengan Aplikasi.

Catatan: Saat Aplikasi dipasangkan, tampilan Konsol akan dinonaktifkan.

Ikon Jantung
Tampilan akan muncul ketika Konsol dipasangkan dengan Tali Detak Jantung Bluetooth®.

Tampilan Profil Latihan
Area tampilan Profil Latihan menampilkan profil kursus program. Setiap kolom di profil menampilkan satu segmen latihan. Makin tinggi kolomnya, makin tinggi intensitas latihan.

Selama Program interval, Profil Latihan menampilkan intensitas Nilai Pembakaran. Selama Program berbasis resistensi, Profil Latihan menampilkan tingkat resistensi. Konsol akan menyesuaikan Level Resistensi selama latihan.

Kolom yang menyala menampilkan segmen yang aktif saat ini.

Nilai Pembakaran Kalori
Bidang tampilan Nilai Pembakaran Kalori menunjukkan nilai saat ini di mana kalori dibakar setiap menit. RPM dan Tingkat Resistensi langsung mengubah nilai ini. Pengaturan Profil Pengguna juga mempengaruhi nilai (bobot Pengguna).

Detak Jantung
Tampilan Detak Jantung menampilkan detak jantung dalam detak per menit (BPM) dari sensor detak jantung. Nilai ini tidak akan ditampilkan jika sinyal detak jantung tidak terdeteksi.

Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

RPM
Bidang tampilan RPM menunjukkan putaran mesin per menit (kecepatan pedal).

Level Resistensi
Bidang Level Resistensi menampilkan Level Resistensi saat ini (1-16). Makin tinggi Level Resistensi, makin keras rasanya untuk menekan pedal.

Konektivitas Bluetooth® dengan Aplikasi Bowflex™ JRNY™
Aplikasi Bowflex™ JRNY™ App tersinkronisasi dengan mesin Bowflex™ Max Trainer™ Anda untuk melacak total kalori yang dibakar, waktu, nilai watt, dan lain-lain. Aplikasi ini mencatat dan menyimpan setiap latihan untuk referensi cepat. Lacak hasil Anda dan bagikan dengan teman dan keluarga. Aplikasi juga akan memberi tahu Anda jika ada pembaruan untuk mesin Anda.

Aplikasi Bowflex™ JRNY™ juga dilengkapi program Penilaian Kebugaran. Program ini mendeteksi tingkat kebugaran Anda dengan hanya menyelesaikan latihan. Ikuti petunjuknya selama latihan sesuai kemampuan terbaik Anda, dan pada akhir latihan aplikasi ini akan menetapkan tingkat kebugaran dasar Anda. Aplikasi ini kemudian akan membuat latihan khusus berdasarkan tingkat kebugaran spesifik Anda dan menyesuaikan latihan di masa mendatang sesuai tingkat kebugaran tersebut seiring dengan peningkatan Anda.*****

1. Unduh aplikasi gratis yang bernama “Bowflex™ JRNY™ App ". Aplikasi perangkat lunak ini tersedia di Google Play™ dan App Store.

   Catatan: Untuk daftar lengkap perangkat yang didukung, tinjau Aplikasi di App Store atau Google Play™.
2. Ikuti petunjuk di aplikasi ini untuk menyinkronkan perangkat Anda dengan mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™.

   Konsol akan mengaktifkan ikon indikator sinkronisasi Bluetooth® saat ada perangkat berkemampuan Bluetooth® disinkronkan. Saat Aplikasi disinkronkan, Konsol akan dinonaktifkan.

   Catatan: Jika ikon indikator sinkronisasi Bluetooth® menyala dan perangkat berkemampuan Bluetooth® Anda tidak disinkronkan, mesin kebugaran ini mungkin telah disinkronkan dengan perangkat berkemampuan Bluetooth® lainnya. Matikan daya mesin, tunggu 5 menit, dan nyalakan lagi dengan perangkat pintar Anda ada di dekat mesin kebugaran ini.

   Jika ikon indikator tersinkron tidak menyala dan perangkat pintar Anda diaktifkan, nonaktifkan dan aktifkan kembali fitur nirkabel Bluetooth® di perangkat pintar Anda. Ikuti petunjuk pada aplikasi. Jika sudah tersinkron, ikon indikator akan menyala.

Ketika diberi tahu bahwa ada pembaruan untuk mesin kebugaran Anda, ikuti petunjuk pada aplikasi. Tempatkan perangkat yang menjalankan aplikasi pada Baki Media. Aplikasi ini akan memperbarui perangkat lunak pada mesin dengan versi terbaru. Jangan keluarkan perangkat Anda dari Baki Media sampai pembaruan selesai. Mesin akan kembali ke layar Penyalaan saat pembaruan selesai.

Untuk memutuskan koneksi dari perangkat Anda ke Konsol, cukup tutup aplikasi. Jika sambungan tidak terputus, tekan dan tahan tombol USER

***** Fitur latihan khusus memerlukan berlangganan fitur premium untuk aplikasi Bowflex™ JRNY™. Langganan Bowflex™ JRNY™ harus dibeli secara terpisah dari dalam aplikasi Bowflex™ JRNY™ atau (hanya untuk pelanggan Amerika Serikat) langsung dari Nautilus, Inc. dengan menelepon 800-269-4216. Fitur ini mungkin tidak tersedia di semua negara.

pada Konsol. Tindakan ini akan memutuskan sambungan dan memutuskan sambungan perangkat. Jika tombol pada Konsol ditekan (selain tombol USER), Konsol akan menampilkan, "Hold User Button to Disconnect" (Tahan Tombol Pengguna untuk Memutus Sambungan).

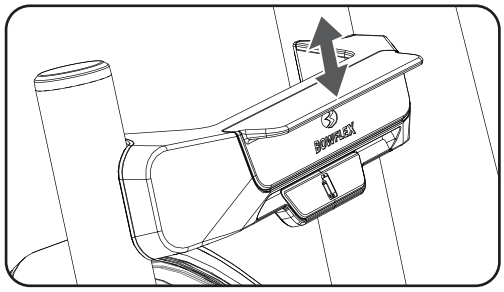
Latihan dengan Aplikasi Lain

Mesin kebugaran ini memiliki konektivitas Bluetooth® terintegrasi yang memungkinkannya bekerja dengan sejumlah mitra digital. Untuk daftar mitra pendukung terbaru kami, silakan kunjungi: bowflex.com/max-trainer-app.html

Pengisian Daya USB

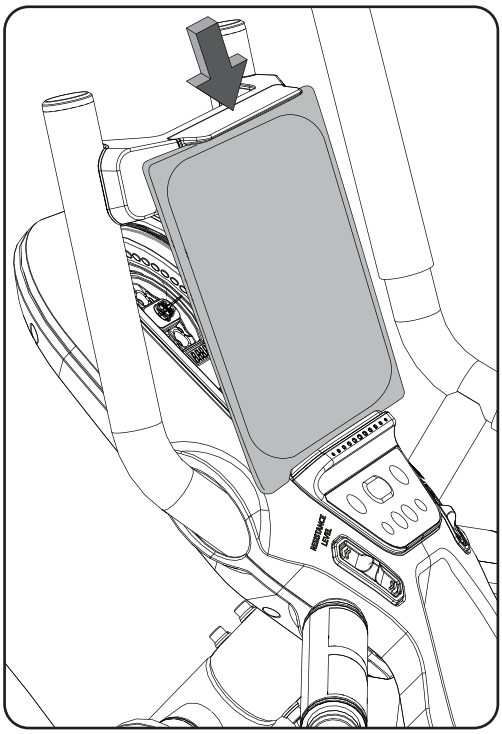
Jika Perangkat USB terpasang ke Port USB, Port akan berusaha untuk mengisi daya Perangkat. Daya yang dipasok dari Port USB mungkin tidak cukup untuk mengoperasikan Perangkat dan mengisi daya pada saat yang bersamaan.

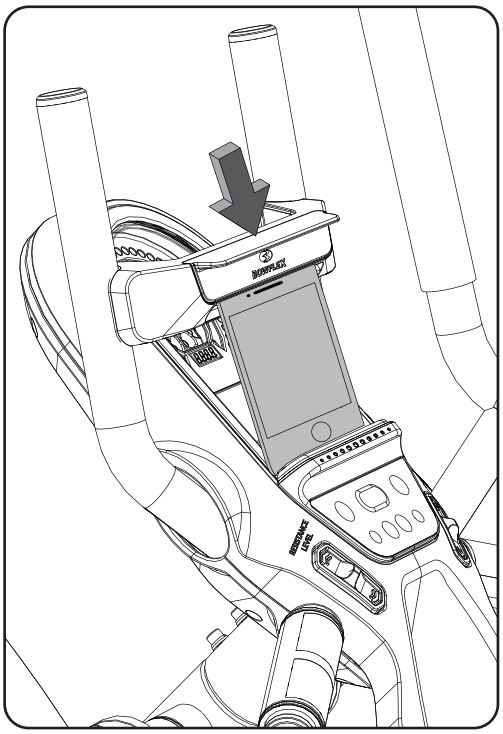
Mengamankan Perangkat Anda untuk Latihan



Mesin kebugaran ini dilengkapi dengan Batang Pegangan Media yang mengamankan berbagai perangkat berukuran pada Baki Media. Batang Pegangan Media memiliki dua tab untuk digunakan tergantung pada ukuran perangkat Anda. Tab bagian atas, atau perangkat besar, digunakan untuk perangkat seperti tablet atau ponsel yang lebih besar. Tab bagian bawah, atau perangkat kecil, digunakan untuk perangkat yang lebih kecil seperti ponsel atau tablet mini.

Untuk mengencangkan perangkat Anda, tempatkan tepi bawah perangkat Anda di Baki Media. Kemudian geser Batang Pegangan Media ke bawah hingga perangkat Anda tertahan dengan aman di tab yang sesuai dan Baki Media.





Catatan: Perangkat yang lebih kecil yang diletakkan di sisinya mungkin tidak dapat dikencangkan. Putar perangkat dan kencangkan dalam posisi tegak.

Sensor Detak Jantung Kontak

Sensor Detak Jantung Kontak (CHR) mengirim sinyal detak jantung Anda ke Konsol. Sensor CHR adalah komponen baja tahan karat dari Gagang. Untuk menggunakannya, letakkan tangan Anda dengan nyaman di sekitar sensor. Pastikan tangan Anda menyentuh bagian atas dan bawah sensor. Pegang erat, tetapi jangan terlalu ketat atau longgar. Kedua tangan harus menyentuh sensor ke Konsol untuk mendeteksi denyut nadi. Setelah Konsol mendeteksi empat sinyal nadi stabil, denyut nadi awal Anda akan ditampilkan.

Setelah Konsol mendeteksi detak jantung awal Anda, jangan bergerak atau menggerakkan tangan Anda selama 10 hingga 15 detik. Konsol akan memvalidasi detak jantung sekarang. Banyak faktor memengaruhi kemampuan sensor untuk mendeteksi sinyal detak jantung Anda:

- Gerakan otot tubuh bagian atas (termasuk lengan) menghasilkan sinyal listrik (artefak otot) yang dapat mengganggu deteksi nadi. Sedikit saja gerakan tangan saat bersentuhan dengan sensor juga dapat mengganggu.
- Kapalan dan losion tangan dapat menjadi lapisan penghalang untuk mengurangi kekuatan sinyal.
- Beberapa sinyal Elektrokardiogram (EKG) yang dihasilkan oleh individu tidak cukup kuat untuk dideteksi oleh sensor.
- Kedekatan mesin elektronik lain dapat menimbulkan gangguan.

Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja.

Tali Detak Jantung Bluetooth® (tidak disediakan)

Mesin kebugaran Anda dilengkapi untuk dapat menerima sinyal dari Tali Detak Jantung Bluetooth®. Saat terhubung, Konsol akan menampilkan ikon Terhubung Bluetooth®.

Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik implan lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan tali Bluetooth® atau monitor detak jantung Bluetooth® lainnya.

1. Kenakan Tali Detak Jantung Bluetooth® Anda.
2. Jika dilengkapi, tekan tombol Nyala/Mati pada tali Anda untuk mengaktifkannya. Konsol secara aktif mencari perangkat apa pun di area tersebut dan akan terhubung ke tali saat berada dalam jangkauan.
3. Ikon Terhubung Bluetooth® akan diaktifkan ketika terhubung.. Anda siap latihan.

Pada akhir latihan Anda, tekan tombol Nyala/Mati (jika dilengkapi) untuk melepaskan Tali Detak Jantung Anda dari Konsol.

Penghitungan Detak Jantung

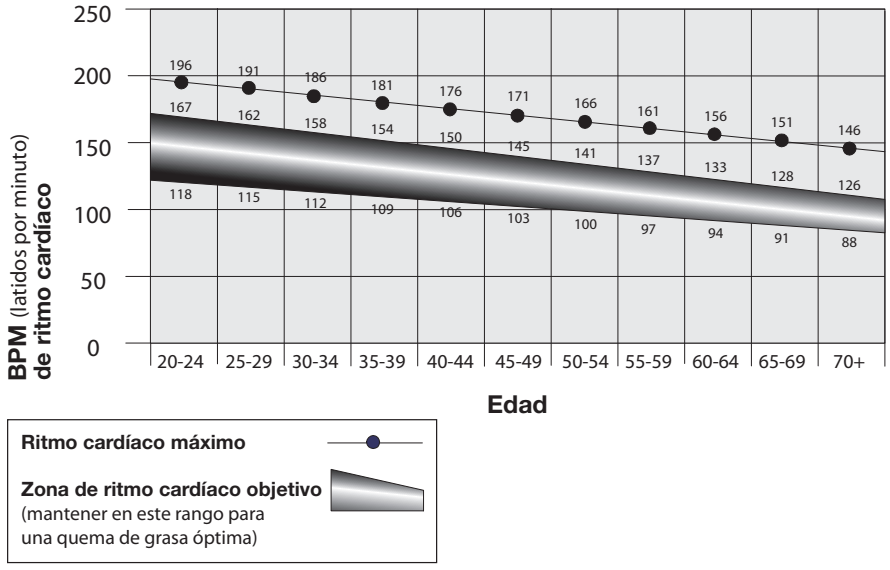
Detak jantung maksimum Anda biasanya menurun dari 220 Denyut Per Menit (BPM) di masa kecil menjadi sekitar 160 BPM pada usia 60 tahun. Penurunan detak jantung ini biasanya linier, menurun sekitar satu BPM setiap tahun. Tidak ada indikasi bahwa pelatihan memengaruhi penurunan detak jantung maksimum. Individu pada usia yang sama bisa memiliki detak jantung maksimal yang berbeda. Pencarian nilai ini lebih akurat dilakukan dengan penyelesaian uji stres dibandingkan rumus yang berkaitan dengan usia.

Detak jantung saat Anda istirahat dipengaruhi oleh pelatihan daya tahan. Orang dewasa umumnya memiliki detak jantung saat-istirahat sekitar 72 BPM, sementara pelari yang sangat terlatih mungkin menampilkan 40 BPM atau lebih rendah.

Tabel Detak Jantung adalah perkiraan dari Zona Detak Jantung (HRZ) yang efektif untuk membakar lemak dan memperbaiki sistem kardiovaskular Anda. Kondisi fisik dapat bervariasi, oleh karena itu, HRZ individu Anda bisa beberapa kali lebih tinggi atau lebih rendah daripada yang ditampilkan.

Prosedur paling efisien untuk membakar lemak selama latihan adalah memulai dengan kecepatan lambat dan perlahan-lahan tingkatkan intensitas Anda sampai denyut jantung Anda mencapai antara 60 – 85% dari denyut jantung maksimal Anda. Lanjutkan pada kecepatan tersebut, menjaga detak jantung Anda di zona target selama lebih dari 20 menit. Semakin lama Anda mempertahankan detak jantung target Anda, semakin banyak lemak tubuh

RITMO CARDÍACO OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Anda yang akan terbakar.

Grafik adalah panduan singkat, menggambarkan tingkat detak jantung yang umumnya disarankan berdasarkan usia. Seperti yang disebutkan di atas, tingkat target optimal Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. Konsultasikan dengan dokter Anda mengenai zona detak jantung target individu Anda.

Catatan: Seperti semua aturan olahraga dan kebugaran, selalu gunakan penilaian terbaik Anda ketika Anda meningkatkan waktu olahraga atau intensitas Anda.

Dasar-dasar Kebugaran

Frekuensi

Untuk menjaga kesehatan yang baik, mengurangi berat badan, dan meningkatkan ketahanan kardiovaskuler Anda, coba dan gunakan mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ sedikitnya 3 kali dalam seminggu, sekitar 14 menit setiap hari.

Jika Anda baru saja berlatih (atau baru kembali ke program latihan reguler), dan tidak dapat menyelesaikan 14 menit latihan berturutan dengan nyaman dalam satu waktu, cukup lakukan selama 5 – 10 menit, dan pelan-pelan tingkatkan waktu latihan Anda hingga bisa mencapai total 14 menit.

Jika Anda sibuk, dan tidak dapat menyesuaikan dengan 14 menit latihan berturutan dalam sehari, coba akumulasikan 14 hari dengan melakukan beberapa latihan singkat di hari yang sama. Misalnya, 7 menit di pagi hari dan 7 menit sisanya di sore hari. Ini dapat menjadi cara yang hebat untuk memulai latihan kardio Anda jika masih baru pada aktivitas bersemangat.

Untuk hasil terbaik, kombinasikan latihan mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ Anda dengan program latihan kekuatan menggunakan gym rumah Bowflex™ atau barbel Bowflex™ SelectTech™ dan ikuti Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™ yang disertakan dalam buku manual ini.

Konsistensi

Kesibukan kerja, tanggung jawab keluarga, dan tugas sehari-hari bisa menyulitkan latihan teratur dalam hidup Anda. Cobalah kiat berikut untuk meningkatkan kesempatan sukses Anda:

Jadwalkan latihan Anda persis seperti Anda jadwalkan rapat atau janji temu. Pilih hari dan waktu spesifik setiap minggu, dan usahakan tidak mengubah waktu latihan Anda.

Buat komitmen dengan anggota keluarga, suami/istri, dan saling semangati untuk tetap berlatih setiap minggu. Tinggalkan pesan dengan pengingat yang ramah agar tetap konsisten, dan ingatkan satu sama lain agar bertanggung jawab.

Jadikan latihan Anda lebih menarik dengan berganti antara latihan status kokoh (kecepatan tunggal) dan latihan dengan interval (kecepatan berbeda-beda). Mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ semakin menyenangkan lagi saat Anda menambahkan keragaman seperti ini.

Pakaian

Penting untuk mengenakan alas kaki dan baju yang nyaman, aman, dan sesuai saat menggunakan mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™, termasuk:

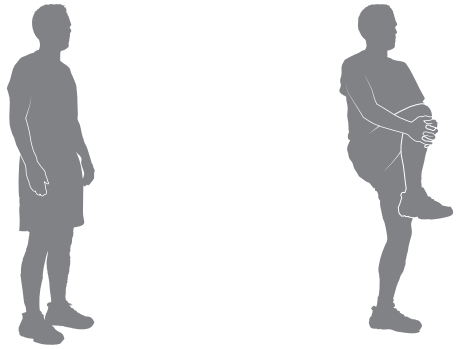
- Sepatu atletik lari atau jalan ber-sol karet.
- Baju latihan yang memungkinkan Anda bebas bergerak, dan tetap sejuk dengan nyaman.
- Penopang atletik yang menyediakan stabilitas dan kenyamanan.
- Botol air yang sesuai dengan latihan untuk proses hidrasi yang konsisten.

Pemanasan *

Sebelum menggunakan mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™, pertimbangkan melakukan perenggangan pemanasan dinamis berikut, yang akan membantu menyiapkan tubuh Anda untuk latihan:

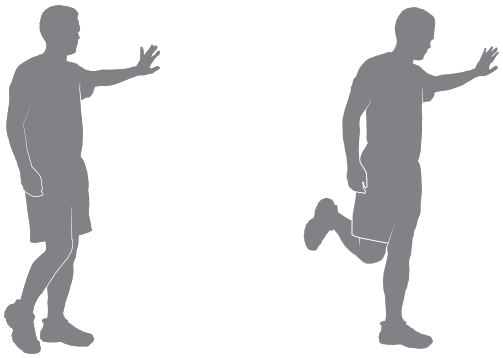
Lipat Lutut Dinamis

Berdiri dengan dua kaki bersama. Julurkan dan naikkan salah satu lutut setinggi dada. Lingkari betis dengan kedua tangan dan tarik lutut ke dada. Lepaskan perenggangan dengan menurunkan kembali kaki ke lantai. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



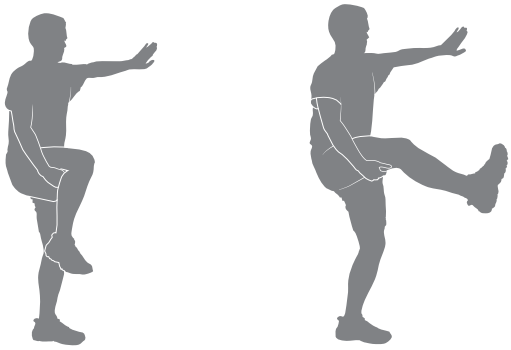
Tekuk Lutut Dinamis

Berdiri dengan dua kaki bersama. Pegangan di tembok agar tidak jatuh, kalau perlu. Angkat tumit salah satu kaki menempel di bagian belakang bokong. Lepaskan perenggangan dengan menurunkan kembali kaki ke lantai. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



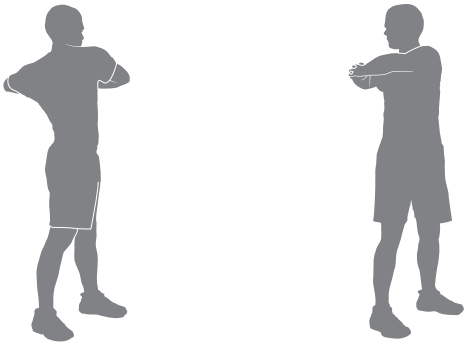
Tendangan Lutut Dinamis

Berdiri tegak dan angkat lalu tahan satu kaki dengan tangan setinggi pangkal paha, dengan lutut tetap ditekuk. Pegangan di tembok agar tidak jatuh, kalau perlu. Luruskan lutut sejauh dan senyaman mungkin. Lepaskan perenggangan dengan menekuk lutut. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



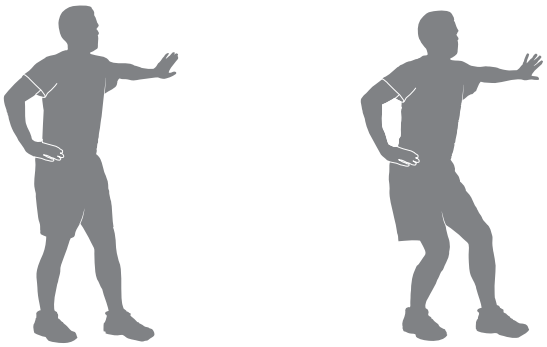
Puntiran Dinamis

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku; rentangkan kedua tangan ke samping. Tekuk badan atas ke satu sisi lalu ke sisi lainnya sejauh dan senyaman mungkin. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali

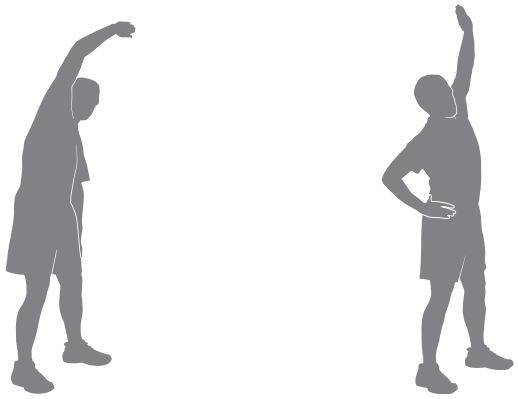


* Sumber: Full-Body Flexibility karya Jay Blahnik, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Tekan Tumit Lutut Bengkok Dinamis
Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang, selebar pangkal paha dan kaki menghadap di depan. Pegangan di tembok agar tidak jatuh, kalau perlu. Tekuk kedua lutut dengan membebankan berat badan ke tumit belakang. Lepaskan perenggangan dengan kembali ke posisi awal. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Pegangan di tembok atau memegang sesuatu agar tidak jatuh, jika perlu.



Jangkau Samping Dinamis
Berdiri dengan kedua kaki terentang, lutut sedikit ditekuk dan tangan di samping tubuh. Angkat satu tangan di atas kepala dan condongkan ke sisi berlawanan. Lepaskan perenggangan dengan kembali ke posisi awal. Lalu angkat tangan lainnya ke sisi berlawanan. Gunakan lengan lainnya untuk menopang berat badan di pangkal paha, jika perlu. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali.



Latihan

Ikuti pedoman berikut agar Anda nyaman mengikuti prosedur latihan mingguan. Gunakan penilaian Anda dan/atau saran dokter atau profesional perawat kesehatan Anda untuk menemukan intensitas dan level latihan Anda.

Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

Latihan Status Kokoh dan Latihan Interval adalah 2 jenis latihan yang bisa Anda lakukan di mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ Anda:

Latihan Status Kokoh

Latihan Status Kokoh melibatkan peningkatan perlahan-lahan kecepatan latihan Anda ke kecepatan yang menantang tapi nyaman yang bisa Anda tahan selama mayoritas latihan Anda. Menyesuaikan Detak Jantung Anda dengan zona Pembakaran Lemak, Zona Jantung selama seluruh latihan akan menjadi latihan Status Kokoh yang hebat. Misalnya, menahan kecepatan Nilai Pembakaran 6 kalori setiap menit untuk seluruh latihan, kecuali selama pemanasan dan pendinginan. Latihan Status Kokoh dapat membantu Anda membangun kepercayaan diri, stamina, dan daya tahan.

Latihan Interval

Latihan Interval melibatkan penyesuaian intensitas latihan Anda selama durasi waktu tertentu untuk meningkatkan dan menurunkan laju pernapasan, detak jantung, dan pembakaran kalori Anda. Menggunakan tampilan Nilai Pembakaran Kalori, Anda bisa menyesuaikan intensitas latihan dengan cepat untuk meraih tujuan Anda.

Mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ mengombinasikan 8 segmen “SPRINT” dan 8 segmen “RECOVER” untuk membuat satu latihan Interval. Selama segmen “SPRINT”, paksa diri Anda ke level pembakaran kalori tinggi yang bisa diulang untuk 8 segmen. Lalu selama segmen “RECOVER”, biarkan diri Anda menurunkan intensitas dan bersiap untuk segmen “SPRINT” berikutnya. Perubahan intensitas ekstrem ini, bersama dengan memaksa tubuh Anda habis-habisan, adalah manfaat maksimal yang diperoleh dari Latihan Interval.

Latihan Interval dapat memberikan variasi, meningkatkan pembakaran kalori, dan meningkatkan kebugaran.

Mesin kardio Bowflex™ Max Trainer™ dirancang untuk berdampak rendah, latihan Status Kokoh dan Pelatihan Interval harus terasa lebih nyaman daripada berlari di luar ruangan pada permukaan yang keras atau treadmill.

Nilai Setelah Pembakaran

Di akhir Latihan Interval yang intens, tubuh Anda sebenarnya akan menghabiskan energi tambahan untuk mengisi kembali cadangan energi tubuh Anda. Jumlah energi tambahan yang akan digunakan tubuh Anda adalah Nilai Setelah Pembakaran, atau EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, kelebihan konsumsi oksigen pasca-latihan). Level kebutuhan tambahan energi untuk tubuh Anda berkaitan langsung dengan banyak faktor. Beberapa faktor adalah level kebugaran fisik Anda, level intensitas latihan interval, durasi pengosongan oksigen selama latihan, dan kebutuhan fisik selama fase pemulihan.

Singkatnya, tubuh Anda akan membakar lebih banyak kalori setelah latihan Max Interval yang intens.

Log Latihan

Gunakan log ini untuk melacak latihan dan kemajuan Anda. Melacak latihan Anda membantu Anda tetap termotivasi dan mencapai tujuan Anda.

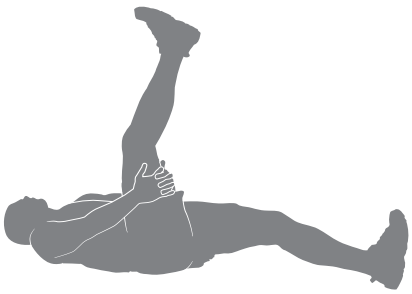
Tanggal	Kalori	Nilai Pembakaran (rata-rata)	Waktu	RPM (rata-rata)	Detak Jantung (rata-rata)	Level (rata-rata)

Pendinginan *

Saat Anda sudah selesai menggunakan mesin kardio, pertimbangkan lakukan perenggangan santai berikut ini, yang akan membantu tubuh Anda pulih dari latihan dan membuat Anda lebih fleksibel:

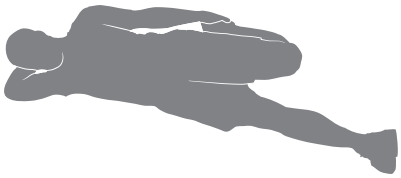
Berbaring Dengan Kaki Diangkat

Berbaringlah di lantai dengan wajah ke atas dan kaki sedikit ditekuk. Angkat satu kaki ke langit-langit, dengan lutut tetap lurus. Letakkan tangan (atau tali pengikat) dekat pangkal paha dan dekatkan kaki ke kepala. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan di kaki lainnya. Kepala tetap di lantai dan jangan putar tulang belakang.

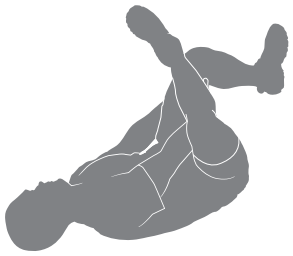


* Sumber: Full-Body Flexibility karya Jay Blahnik, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

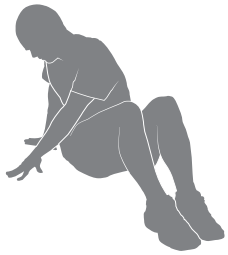
Baring Samping Tekuk Lutut
Berbaring di lantai dengan tubuh menyamping dan sandarkan kepala di lengan bawah. Tekuk lutut atas dan tahan engkel dengan tangan di sisi yang sama, lalu tarik tumit ke arah bokong belakang. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Berbaring di sisi lainnya dan ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Ingat untuk merapatkan lutut.



Berbaring dengan model Angka Empat
Berbaring di lantai dengan wajah ke atas dan kaki ditekuk. Letakkan satu kaki di atas paha kaki lainnya dalam posisi angka empat. Julurkan kaki di lantai dan tarik ke arah dada. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Jaga kepala tetap di lantai.

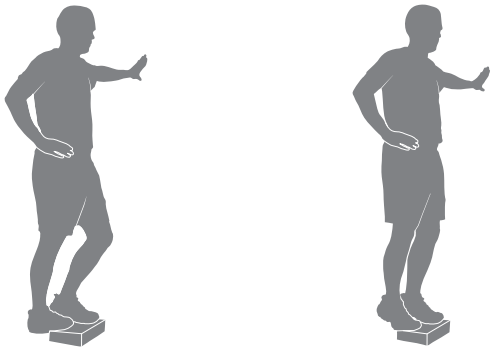


Puntir sambil Duduk
Duduk di lantai dan julurkan kaki ke depan badan dengan lutut sedikit ditekuk. Letakkan satu tangan di lantai di belakang tubuh dan tangan lainnya di atas pangkal paha. Puntir badan atas sejauh dan senyaman mungkin ke satu sisi. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan di sisi satunya.



Posisi Angka Empat sambil Duduk
Duduk di lantai dan julurkan kaki lurus di depan tubuh. Letakkan kaki dari tungkai lainnya di atas pangkal paha dalam posisi angka empat. Dekatkan dada ke tungkai, dengan memutar pada pangkal paha. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi di kaki lainnya. Gunakan lengan untuk menopang punggung.

Tumit Jatuh Dinamis
Letakkan bola satu kaki di tepi anak tangga atau undakan. Letakkan kaki lainnya sedikit di depan. Pegangan di tembok agar tidak jatuh, kalau perlu. Turunkan tumit kaki belakang sejauh dan senyaman mungkin, dengan menjaga lutut tetap lurus. Lepaskan perenggangan dengan mengangkat tumit setinggi dan senyaman mungkin. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya



Seberapa Sering Anda Harus Berolahraga

Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

- 3 kali seminggu selama sekitar 14 menit setiap hari.
- Jadwalkan latihan sebelumnya dan cobalah untuk mematuhi jadwal.

Catatan: Jika Anda baru saja berlatih (atau baru kembali ke program latihan reguler), dan tidak dapat menyelesaikan 14 menit latihan berturutan dengan nyaman dalam satu waktu, cukup lakukan selama 5 – 10 menit, dan pelan-pelan tingkatkan waktu latihan Anda hingga bisa mencapai total 14 menit.

Intensitas Latihan

Untuk meningkatkan intensitas latihan Anda:

- Paksa diri Anda untuk meningkatkan jumlah putaran Pedal per menit.
- Julurkan kaki Anda ke arah bagian belakang Pedal.
- Tingkatkan Level Intensitas dan konsistenkan RPM Anda, atau naikkan juga.
- Gunakan badan atas dan bawah Anda pada level berbeda.
- Pindahkan lokasi pegangan Anda di Gagang untuk melatih bagian lain tubuh atas Anda.

Penempatan Tangan (Pilihan Pegangan)

Mesin kebugaran ini dilengkapi dengan beberapa Gagang yang memungkinkan berbagai jenis latihan. Saat Anda melaju dalam rutinitas kebugaran Anda, pindahkan penempatan tangan Anda untuk menarget grup otot berbeda.

Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan tingkat ketahanan dapat terjadi selama latihan dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

Gagang Dinamis memungkinkan beragam latihan tubuh bagian atas. Saat dimulai, letakkan tangan Anda di tempat terasa paling nyaman dan stabil di Gagang Dinamis.

Gagang Statis di bawah Rakitan Konsol juga dapat digunakan untuk menambah stabilitas selama latihan, serta memberikan detak jantung Anda.

Untuk latihan yang berfokus pada kaki, condongkan tubuh ke dalam sampai lengan Anda berjalan di sepanjang Balok Aero dengan tangan ke atas. Saat mencondongkan tubuh, waspadailah gerakan Gagang Dinamis selama latihan.

Memasang dan Melepas Mesin Anda

Berhati-hatilah saat memasang atau melepas mesin.

Ketahuilah bahwa Pedal dan Gagang saling terhubung dan ketika salah satu dari komponen ini bergerak, maka komponen lain juga bergerak. Guna menghindari kemungkinan cedera parah, genggam Gagang Statis agar tubuh Anda stabil.

Pastikan tidak ada apa pun di bawah Pedal atau di Kipas Resistensi Udara sebelum memindahkan apa pun di mesin.

Untuk naik ke mesin kebugaran Anda:

1. Pindahkan Pedal hingga bagian yang terdekat dengan Anda berada di posisi terendah.
2. Pegang Gagang Statis di bawah Perakitan Konsol.
3. Tenangkan diri Anda dengan Gagang Statis, injak Pedal terendah dan injakkan sebelah kaki Anda ke Pedal yang berlawanan.

Catatan: "Bottomed out" [terbenam] adalah saat Pengguna tidak dapat memulai latihan karena Pedal tidak akan bergerak. Jika ini yang terjadi, pegang Gagang Statis dengan aman dan sandarkan berat badan Anda pada tumit kaki yang lebih tinggi. Sambil masih memegang Gagang Statis, sedikit condongkan badan ke belakang sehingga berat badan lebih bersandar pada tumit. Setelah Pedal mulai bergerak, lanjutkan latihan tujuan Anda.

Untuk turun dari mesin kebugaran Anda:

1. Gerakkan Pedal yang Anda inginkan untuk turun dari posisi tertinggi dan matikan mesin sepenuhnya.

Mesin ini tidak dilengkapi dengan roda bebas. Kecepatan pedal harus dikurangi secara bertahap.

2. Pegang Gagang Statis di bawah Konsol untuk menengkan diri Anda.
3. Dengan berat Anda yang bertumpu pada kaki terendah, ayunkan kaki atas dari mesin dan turunkan ke lantai.
4. Langkahkan kaki keluar dari mesin dan lepaskan pegangan Anda dari Gagang Statis.

Memulai

1. Letakkan mesin kebugaran di area latihan Anda.

Letakkan mesin di permukaan yang rata, kokoh, dan bersih, bebas dari material tidak diinginkan atau objek lain yang dapat menghambat kemampuan Anda untuk bergerak bebas. Alas karet bisa digunakan di bawah mesin untuk mencegah pelepasan listrik statis dan melindungi alas lantai Anda.

Mesin bisa dipindahkan oleh satu atau beberapa orang. Pastikan kekuatan fisik Anda mampu memindahkan mesin dengan aman.

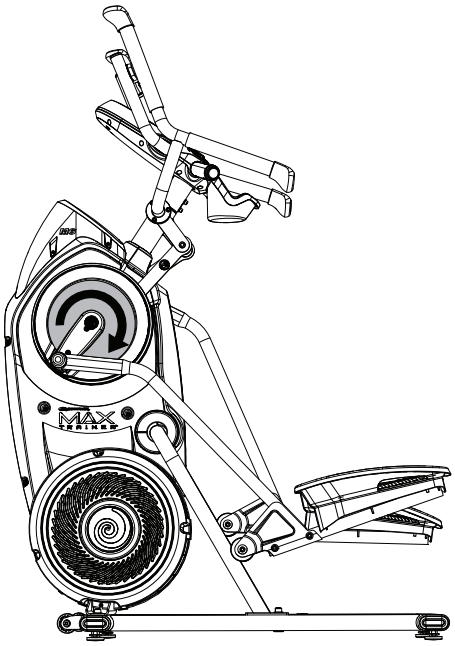
2. Periksa objek di bawah Pedal dan di Kipas Resistensi Udara. Pastikan itu semua kosong.
3. Sambungkan kabel daya ke mesin dan ke Stopkontak Dinding AC berarde.
4. Jika Anda menggunakan Monitor Detak Jantung, ikuti arahan Monitor Detak Jantung.
5. Untuk naik ke mesin, pindahkan Pedal hingga bagian yang terdekat dengan Anda berada di posisi terendah.

Berhati-hatilah saat memasang atau melepas mesin.

Ketahuilah bahwa Pedal dan Gagang saling terhubung dan ketika salah satu dari komponen ini bergerak, maka komponen lain juga bergerak. Guna menghindari kemungkinan cedera parah, genggam Gagang Statis agar tubuh Anda stabil.

6. Pegang Gagang Statis di bawah Rakitan Tombol Konsol.
7. Tenangkan diri Anda dengan Gagang Statis, injak Pedal terendah dan injakkan sebelah kaki Anda ke Pedal yang berlawanan.

Catatan: "Bottomed out" [terbenam] adalah saat Pengguna tidak dapat memulai latihan karena Pedal tidak akan bergerak. Jika ini yang terjadi, pegang Gagang Statis dengan aman dan sandarkan berat badan Anda pada tumit kaki yang lebih tinggi. Sambil masih memegang Gagang Statis, sedikit condongkan badan ke belakang sehingga berat badan lebih bersandar pada tumit. Setelah Pedal mulai bergerak, lanjutkan latihan tujuan Anda.



8. Tekan tombol USER untuk memilih Profil Pengguna yang diinginkan.
9. Tekan dan tahan tombol USER untuk memilih Profil Pengguna Anda.
10. Konsol akan menampilkan perintah Units. Gunakan tombol Increase/Decrease untuk menyesuaikan nilai Unit, dan tekan tombol ENTER /START untuk mengatur nilai.
11. Konsol akan menampilkan nilai Berat Badan berdasarkan Profil Pengguna saat ini. Gunakan tombol Increase dan Decrease untuk menyesuaikan nilai berat, dan tekan tombol ENTER/START untuk mengatur nilai.

    Catatan: Pastikan untuk memprogram Profil Pengguna Anda (lihat bagian Edit Profil Pengguna) sebelum memulai latihan. Rekomendasi Nilai Pembakaran Target didasarkan pada pengaturan Profil Pengguna Anda.

12. Tekan tombol Max 14 Minute Interval untuk memulai latihan Mulai Cepat. Luangkan waktu untuk memahami bagaimana mesin Bowflex™ Max Trainer™ Anda beroperasi dan merespons penyesuaian Level Resistensi dan rpm.

Catatan: Saat mengoperasikan mesin Bowflex™ Max Trainer™ , pastikan Kaki bergerak searah seperti yang ditunjukkan dalam Penutup Engkol.

Mode Nyala/Diam (layar GET READY)

Konsol akan memasuki Mode Nyala/Diam jika dihubungkan dengan sumber daya, tombol sembarang ditekan, atau jika menerima sinyal dari sensor RPM akibat dari mengayuh pedal mesin.

Pemadaman Otomatis (Mode Tidur)

Jika Konsol tidak menerima sembarang input selama sekitar 5 menit, itu akan otomatis mati. Layar LCD mati saat dalam Mode Tidur.

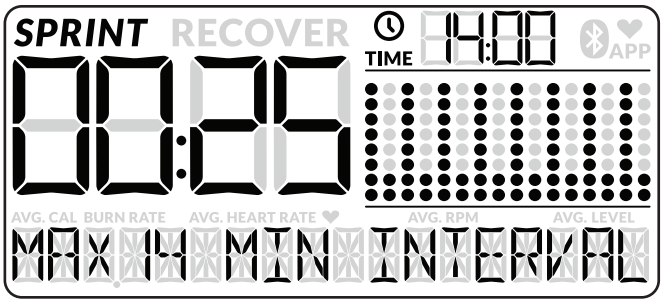
Catatan: Konsol tidak memiliki sakelar On/Off.

Mode Pemanasan

Mode Pemanasan tersedia dari layar Penyalaan. Untuk memulai, mulailah menggunakan mesin sampai siap untuk latihan. Selama Pemanasan, Profil Pengguna dan latihan dapat dipilih. Konsol hanya akan menampilkan Nilai Pembakaran saat ini selama Pemanasan.

Catatan: Nilai latihan dari periode Pemanasan tidak ditambahkan ke latihan atau disimpan untuk diekspor ke Aplikasi.

Program INTERVAL MAKS 14 MENIT



Program Latihan Interval MAX adalah latihan yang bergantian dari letupan intens output (“RECOVER”), ke periode waktu ‘ambil napas Anda’ kecepatan lebih lambat (“REST”), yang keduanya diulangi dalam delapan siklus. Tampilan Profil Latihan menampilkan Denyut Pembakaran Target untuk program MAX 14 Minute Interval.

1. Berdirilah di atas mesin.
2. Tekan tombol USER untuk memilih Profil Pengguna Anda.

   Catatan: Selama latihan, Konsol akan menampilkan Rentang LED Target berdasarkan pengaturan Profil Pengguna pilihan.
3. Tekan tombol MAX 14 Minute Interval .
4. Latihan akan dimulai dengan bunyi hitung mundur saat jarum tampilan Nilai Pembakaran bergerak sepanjang tampilan lalu berhenti di Nilai Pembakaran saat ini. LED Nilai Pembakaran Target juga akan aktif dan bergerak ke Nilai Pembakaran rekomendasi.

   Segmen INTERVAL pertama adalah interval “SPRINT” yang berlangsung dalam periode waktu lebih pendek. Paksa diri Anda dengan aman untuk menampilkan tampilan Nilai Pembakaran ke Target Nilai Pembakaran (LED merah) dan menjaganya dalam rentang hingga waktu mencapai 00:00.

   Catatan: Rentang Target Nilai Pembakaran (LED) disajikan hanya sebagai target saran. Tiga rentang LED memberikan target lebih kurang, dan memungkinkan Pengguna untuk melaju ke LED lebih tinggi dalam rentang saat level kebugaran mereka meningkat.

   Di 3 detik terakhir segmen “SPRINT”, Konsol akan memulai bunyi hitung mundur.
5. Saat waktu mencapai “00:00”, Konsol akan membuat konfirmasi berbunyi ketiga dan segmen berikutnya dari latihan, segmen “RECOVER”, akan dimulai.

   Rentang LED Target akan berpindah dari merah ke hijau dan menuju ke Nilai Pembakaran tereduksi. Selama segmen RECOVER, lanjutkan latihan tapi dengan Intensitas lebih rendah.

   Di 3 detik terakhir segmen “RECOVER”, Konsol akan memulai bunyi hitung mundur.
6. Saat waktu mencapai “00:00”, Konsol akan mengeluarkan bunyi konfirmasi dan berpindah ke segmen “SPRINT” berikutnya. Ini adalah penyelesaian dari Interval pertama.

   Perpindahan dari segmen “SPRINT” ke “RECOVER” akan berulang selama total 8 siklus selama latihan.
7. Saat segmen “RECOVER” terakhir selesai, Konsol akan menampilkan ”WORKOUT COMPLETE”, lalu menampilkan hasil latihan. Konsol akan menampilkan waktu untuk masing-masing segment “SPRINT”, bersama TOTAL TIME. Jika tak ada input selama 5 menit, Konsol akan otomatis masuk Mode Tidur.

Catatan: Jika latihan Interval diakhiri sebelum ke-16 segmen selesai, Konsol hanya akan menampilkan segmen terakhir yang selesai di Profil Program.

Edit Profil Pengguna

Untuk penghitungan kalori yang lebih akurat dan Pembakaran Kalori Target, Profil Pengguna harus disesuaikan dengan Pengguna.

1. Tekan tombol USER untuk memilih Profil Pengguna Anda (Pengguna 1 sampai 2).
2. Tekan dan tahan tombol USER selama 3 detik untuk memulai mode Edit Pengguna.
3. Konsol akan menampilkan perintah DISPLAY UNITS ("LBS" atau "KG"). Gunakan tombol Resistance Level/Increase atau Decrease untuk menyesuaikan nilai, dan tekan ENTER/START untuk mengatur nilai.
4. Konsol akan menampilkan pesan WEIGHT dengan nilai berat badan saat ini. Gunakan tombol Resistance Level/Increase atau Decrease untuk menyesuaikan nilai, dan tekan ENTER/START untuk mengatur nilai. Tekan dan tahan tombol Resistance Level/Increase atau Decrease untuk mengubah nilainya dengan cepat.

Batas berat badan maksimal pengguna: 136 kg (300 lbs). Jangan menggunakan mesin jika Anda kelebihan berat badan.

5. Konsol akan menampillkan pesan ENABLE BLE HR dengan nilai saat ini (“NO” atau "YES"). Jika perlu, gunakan tombol Resistance Level/ Increase atau Decrease untuk menyesuaikan nilainya. Tekan ENTER/START untuk menerima nilai.
6. Konsol akan menampilkan pesan ERASE WORKOUTS dengan nilai default (“NO” atau “YES”). Jika perlu, gunakan tombol Resistance Level/ Increase atau Decrease untuk menyesuaikan nilainya. Tekan ENTER/START untuk menerima nilai.
7. Tinjauan Profil Pengguna selesai, dan Konsol akan menampilkan layar GET READY.

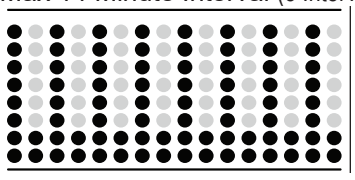
Untuk keluar dari mode Edit Pengguna, tekan tombol PAUSE/STOP. Nilai saat ini akan disimpan ke Profil Pengguna.

Program Latihan

Max 14 Minute Interval

Program Max 14 Minute Interval bergantian dari letupan intens output (“SPRINT”), ke periode waktu ‘ambil napas Anda’ dengan kecepatan lebih lambat (“RECOVER”), dan keduanya diulangi dalam jumlah interval. Tampilan Profil Latihan menampilkan Target Nilai Pembakaran untuk program Interval. Untuk detail tambahan, baca bagian "MAX 14 MINUTE INTERVAL Program" dari buku panduan.

Max 14 Minute Interval (8 Interval)



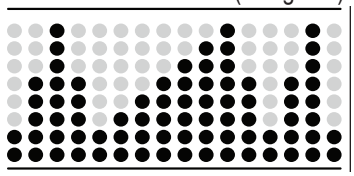
Program Pembakaran Kalori, Pembakaran Lemak, dan Tangga

Program Pembakaran Kalori, Pembakaran Lemak, dan Tangga menampilkan profil haluan dari program di Level Resistensi. Setiap kolom di profil menampilkan satu segmen latihan. Semakin tinggi kolom, semakin tinggi tingkat ketahanan. Setiap latihan selama 15 menit.

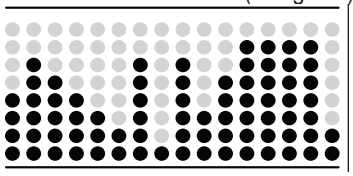
Kolom yang menyala menampilkan segmen yang aktif saat ini. Konsol akan menyesuaikan Level Resistensi dengan Tampilan Profil Latihan.

Catatan: Jika Level Resistensi disesuaikan selama latihan, profil Program Latihan akan [turut] berubah.

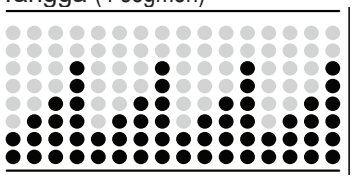
Pembakaran Kalori (4 segmen)



Pembakaran Lemak (4 segmen)

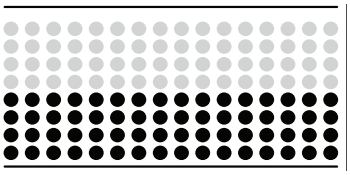


Tangga (4 segmen)



Manual

Program latihan Manual adalah latihan bebas yang melacak total waktu latihan. Selama latihan Manual, Tampilan Profil Latihan menunjukkan Level Resistensi.



Catatan: Karena desain latihan Manual yang terbuka, tombol Add Time dinonaktifkan.

Untuk memulai Program Latihan:

1. Berdirilah di atas mesin.
2. Tekan tombol PROGRAMS ke Program Latihan yang diinginkan.
3. Tekan tombol ENTER/START untuk memulai Program Latihan yang dipilih.

Mode Jeda / Hasil

Untuk Menjeda latihan:

1. Berhenti mengayuh pedal dan tekan tombol PAUSE/STOP untuk menjeda latihan Anda.

   Saat dijeda, tampilan Konsol akan menampilkan "WORKOUT PAUSED".

   Catatan: Konsol akan otomatis menjeda jika tak ada sinyal RPM selama 5 detik.

2. Untuk melanjutkan latihan, tekan ENTER/START atau mulai mengayuh pedal lagi.

   Untuk mengakhiri latihan, tekan tombol PAUSE/STOP. Konsol akan menampilkan "WORKOUT COMPLETE", menyimpan latihan, dan kemudian menampilkan nilai hasil latihan (Total Kalori, Total Waktu, Rata-Rata Nilai Pembakaran Kalori, Detak Jantung Rata-Rata, RPM Rata-Rata, dan Level Resistensi Rata-Rata).

Jika tidak ada input pada Konsol selama 5 menit, Konsol otomatis masuk ke Mode Nyala/Langsam.

Mode Penyiapan Konsol

Mode Penyiapan Konsol memungkinkan Anda untuk melihat statistik pemeliharaan (Total Durasi Jam dan Versi Perangkat Lunak) atau mengatur ulang Konsol secara penuh.

1. Tekan dan tahan tombol Volume dan PAUSE/END selama 3 detik saat di Mode Nyala untuk masuk ke Mode Penyiapan Konsol.

   Catatan: Tekan PAUSE/STOP untuk keluar Mode Penyiapan Konsol dan kembali ke layar Mode Nyala.

2. Tampilan Konsol menunjukkan TOTAL JAM yang dioperasikan mesin.
3. Tekan tombol ENTER/START untuk perintah berikutnya.
4. Layar Konsol akan menampilkan perintah Versi Firmware.
5. Tekan tombol ENTER/START untuk perintah berikutnya.
6. Layar Konsol menampilkan perintah BLE VERSION.
7. Tekan tombol ENTER/START untuk perintah berikutnya.
8. Layar Konsol menampilkan perintah DISCONNECT BLEHR.

   Catatan: Jika Anda ingin memutuskan koneksi pemancar Bluetooth®, tekan tombol Increase/Decrease untuk memilih opsi “DISCONNECT BLEHR YES”, dan tekan ENTER/START. Konsol akan keluar dari Mode Pengaturan Mesin dan kembali ke layar Mode Nyala.

9. Konsol menampilkan opsi VIEW ERROR LOG NO. Opsi ini hanya untuk digunakan Teknisi Servis.
10. Tekan tombol ENTER/START untuk perintah berikutnya.
11. Layar Konsol menampilkan perintah RESET CONSOLE NO .

    Catatan: Jika Anda ingin mengatur ulang Konsol ke pengaturan pabrik, tekan tombol Increase/Decrease untuk memilih opsi "RESET CONSOLE YES", dan tekan ENTER/START. Cabut Adaptor AC dari mesin ketika Konsol menampilkan perintah “POWER CYCLE NOW”.

12. Tekan tombol PAUSE/STOP untuk keluar dari Mode Penyiapan Konsol.

    Konsol akan menampilkan layar Mode Nyala.

Baca semua petunjuk secara lengkap sebelum Anda mulai melakukan pekerjaan perbaikan apa pun. Dalam beberapa kondisi, diperlukan asisten untuk melakukan tugas yang diperlukan.

Peralatan harus diperiksa secara berkala terkait kerusakan dan perbaikan. Pemilik bertanggung jawab untuk memastikan pemeliharaan rutin dilakukan. Komponen yang aus atau rusak harus segera diperbaiki atau diganti. Hanya komponen yang disediakan produsen yang dapat digunakan untuk memelihara dan memperbaiki peralatan.

Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, ganti label. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor lokal Anda untuk label pengganti.

BAHAYA Untuk mengurangi risiko sengatan listrik atau penggunaan peralatan, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan mesin dan biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.

Harian:

Sebelum digunakan, periksa mesin olahraga untuk bagian yang longgar, cacat, rusak, atau aus. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Segera perbaiki atau ganti semua komponen yang terlihat aus atau rusak. Setelah berlatih, gunakan kain basah untuk mengelap mesin Anda Konsol dari keringat.

Catatan: Hindari kelembapan yang berlebihan di Konsol.

Mingguan:

Periksa pengoperasian roller yang halus. Bersihkan mesin untuk menghilangkan debu, kotoran, atau noda. Bersihkan rel dan permukaan roller dengan kain yang dibasahi.

Oleskan pelumas silikon pada kain kering dan usapkan ke rel untuk menghilangkan kebisingan roller.

Pelumas silikon tidak untuk dikonsumsi manusia. Jauhkan dari jangkauan anak-anak. Simpan di tempat yang aman.

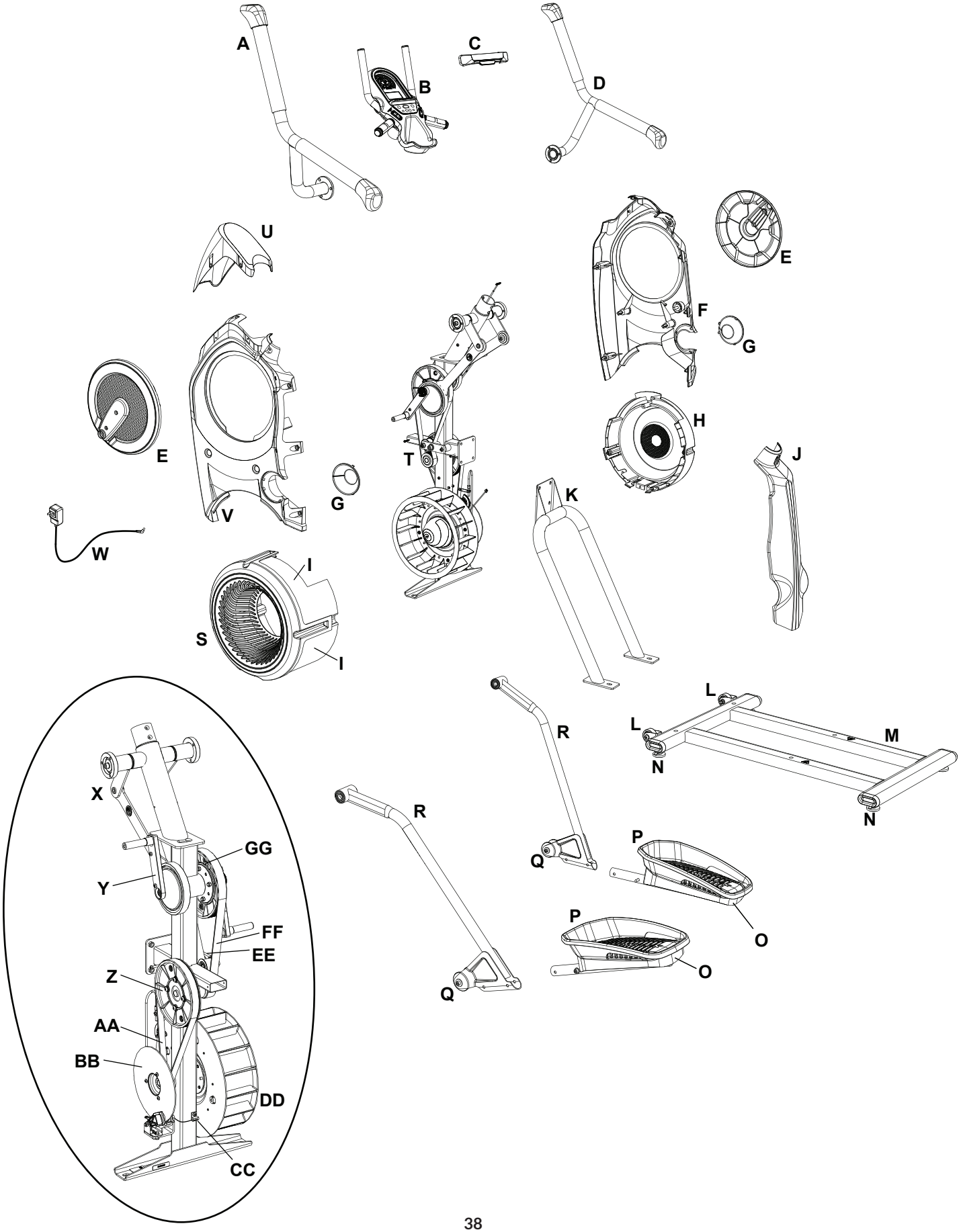
Catatan: Jangan gunakan produk berbasis minyak bumi.

Bulanan atau setelah 20 jam:

Pastikan semua baut dan sekrup sudah kencang. Kencangkan seperlunya.

PERHATIAN: Jika perlu, gunakan sabun cuci yang lembut dengan kain lembut untuk membersihkan Konsol. Jangan membersihkan alat dengan pelarut berbasis minyak, pembersih otomotif, atau produk apa pun yang mengandung amonia. Jangan membersihkan Konsol di bawah sinar matahari langsung atau pada suhu tinggi. Pastikan Konsol bebas dari lembap.

Komponen Pemeliharaan



A	Gagang Dinamis, Kiri	L	Roda Pengangkut	W	Kabel Listrik
B	Rakitan Konsol (dengan Batang Aero)	M	Penstabil	X	Rakitan Drive Lengan
C	Batang Pegangan Media	N	Alat Perata	Y	Lengan Engkol
D	Gagang Dinamis, Kanan	O	Pedal	Z	Puli Drive, Bawah
E	Penutup Engkol	P	Bantalan Kaki	AA	Tali kipas
F	Penutup, Kanan	Q	Roller	BB	Rem cakram
G	Penutup	R	Tungkai	CC	Sensor Kecepatan
H	Penutup, Kipas Kanan	S	Penutup, Kipas Kiri	DD	Sensor Kecepatan (di belakang Kipas)
I	Sisipan Rakitan Kipas	T	Rakitan Rangka	EE	Tensioner
J	Penutup, Belakang	U	Penutup Atas	FF	Sabuk Penggerak
K	Rakitan Rel	V	Penutup, Kiri	GG	Puli Drive, Atas

Kondisi/Masalah	Hal-hal untuk Diperiksa	Solusi
Layar tidak muncul/muncul sebagian/unit tidak menyala	Periksa stopkontak (dinding) listrik	Pastikan unit dicolokkan ke stopkontak yang berfungsi.
	Periksa koneksi di depan unit	Koneksi harus aman dan tidak rusak. Ganti adaptor atau koneksi unit jika rusak.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Periksa keutuhan kabel data	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian kabel yang terlihat berkerut atau putus, ganti kabel.
	Periksa tampilan konsol jika ada kerusakan	Periksa tanda visual jika layar konsol retak atau rusak. Ganti Konsol jika rusak.
	Adaptor AC	Periksa penampakan visual terkait Adaptor AC bengkok atau rusak. Ganti Adaptor AC jika rusak.
	Layar Konsol	Jika Konsol hanya menampilkan sebagian layar dan semua koneksinya baik-baik saja, ganti Konsol.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Tak ada respons dari Konsol saat tombol ditekan	Rakitan Tombol Konsol	Coba tombol lain untuk mendapat respons dari Konsol.
	Periksa integritas kabel data dari Rakitan Tombol Konsol ke Konsol	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian kabel yang terlihat berkerut atau putus, ganti kabel.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Periksa tampilan konsol jika ada kerusakan	Periksa tanda visual jika layar konsol retak atau rusak. Ganti Konsol jika rusak.
	Periksa Rakitan Tombol Konsol	Periksa penampakan visual terkait Rakitan Tombol Konsol rusak. Ganti Rakitan Tombol Konsol jika rusak.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Tak ada hasil pembacaan kecepatan/RPM	Periksa keutuhan kabel data	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian yang putus atau berkerut, ganti kabel.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Periksa posisi magnet (memerlukan pelepasan penutup)	Magnet harus diletakkan di katrol.
	Periksa Sensor Kecepatan (memerlukan pelepasan penutup)	Sensor kecepatan harus disejajarkan dengan magnet dan terhubung ke kabel data. Atur kembali sensor jika perlu. Ganti jika ada kerusakan pada sensor atau kabel penghubung.
	Elektronika Konsol	Jika uji mengungkapkan tidak ada masalah lain, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).

Kondisi/Masalah	Hal-hal untuk Diperiksa	Solusi
Unit beroperasi tetapi Nilai Jantung (HR) Bluetooth® tidak ditampilkan	Tali Detak Jantung (tidak disediakan)	Pastikan tali langsung mengenai kulit dan area sentuhan basah.
	Baterai Tali Detak Jantung	Jika tali memiliki baterai yang dapat diganti, pasang baterai baru.
	Gangguan	Coba pindahkan unit dari sumber gangguan (TV, Microwave, dll).
	Ganti Tali Dada	Jika gangguan sudah dihilangkan dan HR tetap tidak berfungsi, ganti tali.
	Ganti Konsol	Jika HR masih tetap tidak berfungsi, ganti Konsol.
Konsol mati (masuk ke mode tidur) saat digunakan	Periksa stopkontak (dinding) listrik	Pastikan unit dicolokkan ke stopkontak yang berfungsi.
	Periksa koneksi di depan unit	Koneksi harus aman dan tidak rusak. Ganti adaptor atau koneksi unit jika rusak.
	Periksa keutuhan kabel data	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian yang putus atau berkerut, ganti kabel.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Atur ulang mesin	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 5 menit. Sambungkan kembali ke stopkontak.
	Periksa posisi magnet (memerlukan pelepasan penutup)	Magnet harus diletakkan di katrol.
	Periksa Sensor Kecepatan (memerlukan pelepasan penutup)	Sensor kecepatan harus disejajarkan dengan magnet dan terhubung ke kabel data. Atur kembali sensor jika perlu. Ganti jika ada kerusakan pada sensor atau kabel penghubung.
Pedal tidak bergerak	Lokasi pedal	Pedal mungkin “terbenam”. Pegang Gagang Statis dengan aman dan tumpukan berat badan Anda di tumit kaki yang lebih tinggi. Sambil masih memegang Gagang Statis, sedikit condongkan badan ke belakang sehingga berat badan lebih bersandar pada tumit. Setelah Pedal mulai bergerak, lanjutkan latihan tujuan Anda.
Kipas tidak berputar	Periksa penyumbatan kipas	Lepaskan penyumbat dari kipas. Pastikan tidak memindahkan Tuas Pegangan, Tungkai, atau Pedal. **Perlu diketahui bahwa Kipas, Tuas Pegangan, Tungkai, dan saling bersambungan sehingga jika salah satu bergerak maka yang lain ikut bergerak juga.** Kalau perlu, lepaskan Shroud untuk membantu pembersihan. Jangan operasikan mesin hingga Shroud telah diganti.
Unit bergoyang/dudukannya tidak rata	Periksa penyesuaian alat perata	Sesuaikan alat perata hingga dudukan mesin rata.
	Periksa permukaan di bawah unit	Penyesuaian mungkin tidak dapat mengimbangi permukaan yang sangat tidak rata. Pindahkan mesin ke area yang rata.
Pedal kaki kendur/unit sulit dioperasikan	Perangkat keras	Kencangkan semua perangkat keras di Lengan Pedal dan Sandaran Gagang.
Suara bergesekan di luar Shroud selama pengoperasian	Penutup	Penutup agak longgar di Lengan Engkol
Suara bergesekan logam dari dalam Shroud selama pengoperasian	Braket rem	Braket rem harus disejajarkan. Hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Mesin terasa melepas Pedal selama sesaat saat pengoperasian	Sabuk selip	Hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).

Kondisi/Masalah	Hal-hal untuk Diperiksa	Solusi
Hasil olahraga tidak mau sinkron dengan perangkat yang diaktifkan Bluetooth®	Mode konsol saat ini	Mesin pasti dalam Mode Diam untuk menyinkronkan. Tekan tombol PAUSE/ STOP hingga layar "GET READY" ditampilkan.
	Total waktu latihan	Latihan harus lebih lama dari 1 menit untuk disimpan dan diposting melalui Konsol.
	Mesin kebugaran	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 5 menit. Sambungkan kembali ke stopkontak.
	Perangkat yang diaktifkan Bluetooth®	Lihat perangkat Anda guna memastikan fitur nirkabel Bluetooth® telah diaktifkan untuk mesin.
	Aplikasi Kebugaran	Tinjau Spesifikasi Aplikasi Kebugaran dan pastikan perangkat Anda kompatibel.
		Hubungi appsupport@nautilus.com (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada) untuk bantuan lebih lanjut.

Pendahuluan dan Ikhtisar

Selamat datang di Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™. Panduan ini dirancang untuk digunakan dengan peralatan Bowflex™ Anda dan akan membantu Anda:

- Menurunkan berat badan dan menjadi langsing
- Meningkatkan kesehatan dan kenyamanan Anda
- Meningkatkan energi dan vitalitas Anda

Konsultasilah dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan atau rencana kesehatan dan diet baru. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

Dengan fokus pada tiga elemen utama Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™ kualitas, keseimbangan, dan konsistensi- Anda akan dapat meraih dan menjaga penurunan berat badan dan tujuan kebugaran Anda selama enam minggu ke depan dan setelahnya.

- **Kualitas** – Penekanan rencana ini adalah memakan lebih banyak makanan utuh dan mendapat nutrisi dari kalori Anda sebanyak mungkin. Menjadikan mayoritas diet Anda dari makanan berkomposisi tunggal (misalnya buah, sayuran, ikan, protein rendah lemak, telur, kacang polong, kacang, dan biji-bijian utuh) menyediakan vitamin, mineral, serat, protein, dan lemak sehat untuk kebutuhan tubuh Anda.
- **Keseimbangan** – Setiap hidangan dan camilan dalam panduan ini memiliki sumber serat atau karbohidrat pintar, protein, dan lemak sehat untuk menjaga level energi Anda tetap konsisten sepanjang hari untuk memasok energi latihan Anda. Dengan memiliki keseimbangan ini Anda akan merasa kenyang lebih lama, yang sangat penting bagi sukses penurunan berat badan.
- **Konsistensi** – Mendapat jumlah kalori yang sama setiap hari itu penting bagi metabolisme dan pola pikir Anda. Jika Anda makan terlalu banyak di satu hari, jangan berusaha menggantinya di hari berikutnya dengan tidak makan atau memangkas kalori Anda. Kembali ke jalur dengan mengikuti panduan ini!

Hasil & Ekspektasi

Hasil akan bervariasi tergantung pada usia Anda, mulai berat, dan tingkat olahraga. Dengan mematuhi diet dan rutinitas latihan, berat badan Anda dapat berkurang 1-3 lbs per minggu dan mengalami peningkatan level energi.

5 Kiat untuk Sukses Jangka Panjang

1. **Simpan catatan makanan** termasuk level kelaparan dan asupan air. Log makanan online dan aplikasi seluler gratis tersedia di www.myfitnesspal.com dan www.loseit.com
2. **Timbang badan dan/atau lakukan pengukuran setiap minggu** – harus persis. Menimbang setiap minggu daripada setiap hari atau di hari berikutnya adalah yang terbaik. Anda akan melacak kemajuan Anda dan tetap tenang tanpa berkecil hati jika skala tidak bergerak selama beberapa hari. Dan ingat, berat badan hanya angka dan dipengaruhi oleh kenaikan massa otot serta penurunan lemak. Merasa pakaian Anda pas di badan bisa seringkali menjadi indikator kemajuan yang lebih baik karena tubuh Anda beradaptasi dengan latihan dan perubahan nutrisi.
3. **Menakar porsi** – Agar porsinya pas, gunakan cangkir dan sendok ukur untuk biji-bijian (beras, pasta, sereal), kacang polong, kacang, minyak, dan produk susu. Gunakan Panduan Ukuran Porsi untuk makanan lain.
4. **Rencanakan di muka** – Buat rencana hidangan selama seminggu atau rencanakan makanan Anda sehari sebelumnya. Perencanaan menentukan sukses Anda, terutama saat di acara sosial dan makan di luar.
5. **Praktikkan kebiasaan jangka panjang pilihan Anda** – Mudah membenarkan pilihan makan yang buruk saat Anda hanya fokus pada jangka pendek. Fokus pada kepuasan jangka panjang yang lebih langsing dan lebih sehat daripada kepuasan sementara yang Anda dapat dari kelewat batas.

Cara Menggunakan Panduan ini

- **Makan sarapan 90 menit setelah bangun dan seimbangkan hidangan dan camilan Anda sepanjang hari**
  - Jangan lebih dari 5-6 jam tanpa makan
  - Jika Anda tidak biasa sarapan, mulailah dengan sebiji buah dan makan lagi 1-2 jam kemudian. Tubuh Anda akan beradaptasi dengan tidak sarapan, tapi saat Anda mulai makan lebih awal dan memangkas porsi makan malam, Anda akan merasa rasa lapar meningkat. Inilah tanda metabolisme Anda bekerja!
- **Kombinasikan dan cocokkan opsi hidangan**
  - Pilih 1 opsi dari rencana hidangan yang sesuai (pria atau wanita) untuk sarapan, makan siang, dan makan malam, dengan benar-benar memperhatikan pada ukuran porsi

– Pilih 1-2 opsi camilan setiap hari
– Anda memiliki opsi untuk mengganti satu camilan dengan satu traktiran di bawah 150 kalori
– Gunakan rencana hidangan, opsi sampel, dan daftar belanjaan untuk membuat hidangan Anda sendiri yang lebih beragam
– Anda dapat menukar sembarang jenis protein, sayuran, atau karbohidrat pintar dengan rekomendasi opsi hidangan. Misalnya:
    - Kalkun dengan ikan tuna
    - Ikan atau makanan laut dengan ayam
    - Sayuran dimasak, bukan salad

- **Makan kalori Anda**
  – Kurangi minuman berkalori tinggi seperti minuman ringan/soda, jus, kopi, dan alkohol
  – Teruskan minum air, teh tawar, dan kopi. Usahakan minum 64oz (1,9 liter) air setiap hari untuk tetap terhidrasi
- **Kalau Anda masih lapar setelah atau di sela-sela hidangan:**
  – Minum segelas air dan tunggu 15-20 menit. Berkali-kali kita terkecoh dahaga (atau bahkan kebosanan!) sebagai lapar. Tahan dorongan awal untuk makan dan terkadang itu akan berlalu.
  – Jika Anda masih lapar setelah menunggu 15-20 menit, makan camilan atau hidangan kecil dengan buah, sayuran, dan protein.

Jika tujuan Anda adalah menambah massa atau kekuatan otot:

- Gunakan rencana hidangan yang sama tapi tingkatkan ukuran porsi dalam rasio yang sama untuk meningkatkan total jumlah kalori yang Anda makan setiap hari. Misalnya, tingkatkan ukuran porsi protein dan karbohidrat pintar saat hidangan sebesar 50%. Menambahkan camilan adalah opsi lain untuk memenuhi peningkatan kebutuhan kalori tubuh Anda guna mendapat massa dan kekuatan otot.
- Fokus pada nutrisi pasca-latihan dengan menikmati salah satu camilan dalam 30 menit setelah Anda selesaikan latihan. Pastikan memiliki kombinasi karbohidrat seperti buah dengan protein (yogurt, susu, atau tepung protein) untuk meningkatkan pertumbuhan dan pemulihan otot. Susu cokelat juga opsi hebat.

Ikhtisar Rencana Hidangan

Rencana hidangan wanita menyediakan sekitar 1.400 kalori, dan rencana pria menyediakan sekitar 1.600 kalori, dari nutrisi berkualitas tinggi untuk tidak hanya membantu Anda menurunkan berat badan dan merasa hebat tapi mendapat manfaat maksimal dari kalori Anda. Vitamin, mineral, dan antioksidan dari memakan mayoritas makanan utuh membantu mendukung kesehatan optimal. Level kalori tersebut akan menghasilkan penurunan berat badan yang sehat bagi mayoritas orang. Ingat bahwa metabolisme setiap orang sangat berbeda, bergantung pada usia, tinggi badan, berat badan, level aktivitas, dan genetika. Perhatikan baik-baik berat badan, level kelaparan, dan energi Anda dan sesuaikan kalori Anda jika perlu.

Ikuti panduan berikut jika Anda berusia lebih dari 55:

- Jika Anda berusia lebih dari 55 tahun, Anda butuh lebih sedikit kalori karena metabolisme Anda melambat seiring usia Anda. Tetaplah dengan tiga hidangan dengan satu camilan opsional setiap hari.

Ikuti panduan berikut jika Anda berusia di bawah 25:

- Jika Anda berusia di bawah 25 Anda mungkin butuh lebih banyak kalori. Tambahkan camilan lain jika Anda merasa berenergi rendah atau sangat lapar.

Sarapan

Sarapan termasuk karbohidrat pintar, buah, dan sumber protein, yang juga mengandung lemak. Dengan keseimbangan karbohidrat dan serat dari karbohidrat pintar dan buah dipadukan dengan protein dan lemak, Anda akan terus berenergi sepanjang hari dan membantu mengendalikan level lapar sepanjang hari.

Camilan

Setiap camilan adalah keseimbangan karbohidrat dan protein untuk menjaga gula darah Anda lebih konsisten, yang artinya Anda tidak akan mengalami kelaparan dan naik turun level energi.

Ini terjadi saat Anda memiliki camilan karbohidrat tinggi seperti keripik, permen, minuman soda, biskuit, atau pretzel.

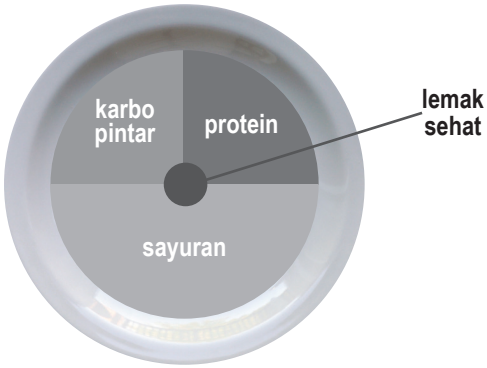
Makan siang dan Makan malam

Makan siang menggabungkan serat dari sayuran dan karbohidrat pintar dengan protein ramping atau rendah lemak. Lemak sehat bisa berasal dari protein tambahan selama memasak (kacang di salad) atau sebagai penyedap atau saus (seperti minyak dan penyedap salad vinegar).

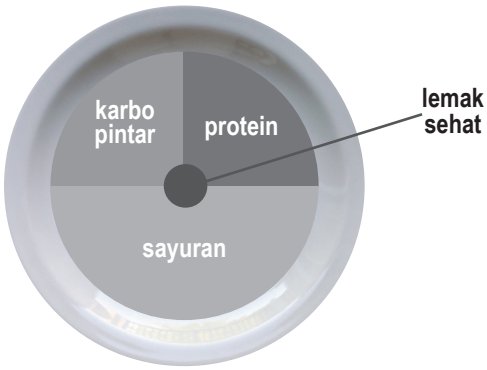
Berikut adalah ikhtisar hidangan ideal sepanjang hari:
(Lihat Panduan Ukuran Porsi untuk ukuran sajian yang tepat)

Sarapan

Makan siang



Makan malam



Camilan #1

Camilan #2

Opsi Sarapan	Buah	Karbohidrat Pintar	Protein/Lemak
Buah dan Oatmeal Kacang Masak gandum polos dalam air. Tutupi bagian atas dengan buah, kacang, susu, cinnamon, dan madu.	Anggur atau pisang	Gandum polos (Biasa atau masak cepat)	kacang dan susu
Muffin Telur Masak telur. Roti panggang dan tutup dengan selembar keju, selembar daging ham, dan tomat.	Tomat	Muffin Inggris atau sandwich tipis	Telur, daging ham, dan keju
Yogurt Power Parfait Tutupi bagian atas yogurt dengan buah. Taburkan dengan 1 sajian kacang, 2-3 sdm biji-bijian, atau biji tanaman flax, 1 sdm gandum, dan kayu manis.	Potongan buah pilihan Anda	Gandum, biji-bijian, dan biji tanaman flax	Yogurt Yunani tanpa-lemak polos dan kacang
On the Go PB & Sandwich Apel Roti panggang. Selai kacang, irisan tipis setengah buah apel, dan 1 sdt madu.	Irisan apel	Sandwich tipis, roti, atau roti bagel tipis	Selai kacang

Opsi Makan siang & Makan malam	Protein rendah lemak	Karbohidrat Pintar	Sayuran
Irisan daging Babi, Ubi Jalar & Kacang Polong Hijau	Irisan daging babi panggang	Ubi jalar panggang	Kacang polong Hijau
Tumis Ayam Aroma dengan saus teriyaki 2 sdm	Dada atau paha ayam tanpa tulang tanpa kulit	Beras cokelat atau liar	Tumis sayur aneka (segar atau beku)
Taco Steak dengan Salad Samping (3 untuk pria, 2 untuk wanita) Tutupi bagian atas dengan salsa, ketumbar, dan taburan keju parut	Steak sayap atau sirloin	Tortilla jagung	Salad
Pasta Gandum Utuh dengan Udang atau Kacang Cannellini & Saus Marinara	Udang (beku atau segar) atau kacang polong cannellini	Pasta gandum utuh	Brokoli rebus
Burger tanpa roti dengan Keripik Oven, jagung, & Salad Burger panggang. Panggang irisan kentang di nampan biskuit beroles selama 25-30 menit @ 425°F.	93% daging sapi atau kalkun rendah lemak	Kentang goreng panggang oven	Jagung dengan tongkol + salad samping
Tuna & Alpukat Bungkus dengan Sup Sayur Gunakan 3oz tuna (1 kaleng). Tutupi bagian atas dengan selada, tomat, alpukat, dan mustard.	Tuna	Bungkus tinggi serat	Sup sayur (buatan sendiri atau kalengan rendah sodium)

Opsi Camilan	
Karbohidrat Pintar	**protein**
1 apel sedang	10-15 kacang almond
Wortel muda	2 sdm hummus
1 sajian biskuit*	1 untai keju
Batang energi atau protein dengan <200 kalori*	

*Lihat www.Bowflex.com/Resources untuk rekomendasi merek

Traktiran Opsional

Anda memiliki pilihan mengganti Camilan #2 dengan traktiran 100-150 kalori. Anda bisa memiliki traktiran opsional setiap hari tapi untuk kesehatan optimal dianjurkan membatasi kelebihan kecil hingga 3-4 kali per minggu. Gunakan pendekatan yang paling cocok untuk Anda. Berikut adalah contohnya:

- ½ cangkir es krim rendah lemak
- 1 kantong kecil keripik kentang panggang
- 4oz minuman anggur atau 12oz bir ringan
- 3 cangkir popcorn

Contoh Rencana 3 Hari

Berdasarkan setiap pilihan hidangan yang tercantum di atas, rencana 3 hari secara umum seperti ini:

	Hari 1	**Hari 2**	**Hari 3**
Sarapan	Muffin telur	Power yogurt parfait	Buah + oatmeal kacang
Camilan 1	Apel dengan kacang almond	Nut Thins® + keju untai	Wortel muda dan hummus
Makan siang	Tuna & alpukat bungkus dengan sup	Sisa dari makan malam- hari 1	Sisa dari makan malam- hari 2
Camilan 2 opsional atau Traktiran	½ cangkir batang es krim	Batang energi	Sekantong popcorn 100 kalori
Makan malam	Pasta udang	Tumis ayam	Burger tanpa roti

Panduan Ukuran Porsi

Setiap item yang dicantumkan untuk satu sajian

PRIA	WANITA
PROTEIN	
2 telur 5oz ayam, ikan, daging rendah lemak, atau tahu 2/3 cangkir kacang polong atau lentil* 1 cangkir yogurt yunani* 1,5oz cheese*	1 telur 3oz ayam, ikan, atau daging tanpa lemak 1/2 cangkir kacang polong atau lentil* 1/2 cangkir yogurt yunani* 1,5oz cheese*
LEMAK SEHAT	
2 sdm selai kacang* 2 sdt minyak zaitun, flax, atau walnut 1/4 cup kacang 1/3 alpukat sedang	1 sdm selai kacang* 1 sdt minyak zaitun, flax atau walnut 1/8 cangkir atau 2 sdm kacang (sekitar 15 biji kacang almond) 1/4 alpukat sedang
KARBOHIDRAT PINTAR	
1 cup biji-bijian masak (1/2 cangkir mentah): gandum, beras cokelat, quinoa, pasta 1 ubi jalar sedang atau kentang reguler 2 tortilla jagung 1 iris roti (atau 2 iris kecil setara 120 kalori atau kurang) 1 muffin inggris, roti sandwich tipis, atau pembungkus tinggi serat	1/2 cangkir biji dimasak (1/4 cangkir mentah) 1/2 ubi jalar sedang atau kentang biasa 2 tortilla jagung 1 iris roti (atau 2 iris kecil setara 120 kalori atau kurang) 1 muffin inggris, roti sandwich tipis, atau pembungkus tinggi serat
BUAH	
1 buah apel, jeruk, atau pir sedang 1 buah pisang kecil (sepanjang tangan Anda) 1 cangkir anggur atau buah potong 1/4 buah kering (segar atau beku optimal)	
Sayuran* Anda bisa mengonsumsi sayuran tak terbatas kecuali untuk buncis dan jagung; tetap dengan sajian 1/2 cangkir	
2 cangkir bayam atau selada = 2 genggam tangan 1 cangkir sayuran mentah 1/2 cangkir sayuran masak 6oz jus sayur rendah sodium	
TRAKTIRAN OPSIONAL	
1/2 cangkir es krim rendah lemak 1 kantong kecil keripik kentang panggang 1oz cokelat hitam 4oz minuman anggur atau 12oz bir ringan 3 cangkir popcorn	

* beberapa makanan adalah kombinasi protein dan karbohidrat atau protein dan lemak

Sampel Porsi:

1 cangkir = bola baseball

1/2 cangkir = bola lampu

1 oz atau 2 lbs = bola golf

1/4 cup kacang = Kaleng altoids

3 oz ayam atau daging = setumpuk kartu

1 kentang sedang = mouse komputer

1 potong buah sedang = bola tenis

1 -1/2 oz keju = 3 dadu

Daftar Belanjaan

ROTI & BIJI-BIJIAN

Roti 100% gandum utuh
Roti gandum kecambah
Muffin inggris kecil atau gandum utuh
Roti sandwich atau bagel tipis
Tortilla jagung atau gandum utuh rendah karbohidrat
Bungkus tinggi serat
Gandum polos: 1 menit atau cara lama
Biji-bijian utuh: beras cokelat, bulgar, barley, quinoa, couscous

Kiat: Cari roti 100% gandum utuh sebagai bahan pertama. Cari 4g serat per iris atau 5g per 2 iris roti ringan atau diet. Cari roti dengan setiap iris kurang dari 100 kalori.

PRODUK SUSU & ALTERNATIF PRODUK SUSU

Yogurt yunani non-lemak tanpa rasa
Kefir (minuman seperti yogurt)
Susu rendah lemak organik
Susu almond atau kedelai diperkaya
Keju: feta, parmesan, mozzarella, light havarti, provolone, swiss, keju untai, atau kemasan sajian tunggal

DAGING, IKAN, UNGGAS & PROTEIN

Hewan liar
Ikan salmon, halibut, tuna, tilapia, udang,
ikan lele, scallops, atau kepiting
Irisan tipis daging babi, potongan daging babi, atau daging panggang
Dada atau paha ayam atau kalkun (tanpa kulit)
Telur dan 100% putih telur
Daging sapi tanpa lemak: sirloin, chuck, round, tenderloin, 93% tanpa lemak (pakan organik dan rumput terbaik)
Ikan salmon atau tuna kaleng (dalam air)
Lauk makan siang daging ham kurang sodium bebas nitrat, kalkun, ayam, atau daging sapi panggang
Kacang polong, varietas kering atau rendah sodium kalengan
Tahu dan tempe

Kiat: Carilah potongan daging "Pilihan" atau "Terseleksi", daripada "Utama".
Potongan daging utama lebih berlemak. Batasi asupan daging olahan tinggi dan produk tiruan daging seperti sosis, bacon, pepperoni, dan hot dog hanya sekali seminggu atau kurang.

MAKANAN BEKU

Semua sayuran tanpa saus
Semua buah
Biji-bijian dan biji-bijian medley

BISKUIT, CAMILAN, & POTONGAN ENERGI

Kacang atau biji-bijian tanpa garam
Popcorn
Edamame dalam polong
Batang energi
Biskuit
Hummus

Kiat: Batasi biskuit, pretzel, dan keripik hanya 2-3 sajian setiap minggu. Selalu pasangkan dengan protein seperti hummus, keju, atau kacang. Cari potongan berenergi kurang dari 200 kalori dan 20g gula dan sedikitnya 3g protein dan 3g serat. Cari biskuit kurang dari 130 kalori dan 4g lemak atau kurang per sajian.

LEMAK & MINYAK

Alpukat
Minyak zaitun, biji anggur, walnut, wijen, atau biji flax
Mentega/selai: cari produk bebas lemak trans dan minyak terhidrogenasi sebagian di daftar bahan.

Kiat: Minyak zaitun ringan mengacu pada aroma, bukan konten kalori. Selalu takar minyak dan mentega. Bahkan jika lemak dianggap sehat, itu masih tinggi kalori dan porsinya harus dikontrol.

DRESSING & SAUS

Vinegar: beras, anggur, balsamik
Semua herba dan rempah segar atau kering
Mustard
Salsa dan saus cabai
Saus Marinara tanpa sirup jagung fruktosa
Lemon dan jus limau
Bawang putih dan jahe botolan
Kecap rendah sodium

Kiat: Cari produk bebas MSG, pewarna tambahan, dan sirup jagung tinggi fruktosa. Cari saus di bawah 50 kalori per sajian. Hindari saus dan dressing berbahan kirim ranch, keju bleu, dan alfredo.

Semua buah dan sayuran, segar dan beku, adalah pilihan hebat. Karena setiap hidangan memiliki salah satu atau keduanya, belanjaan Anda harus berisi ini.

Lanjutkan

Kiat untuk melanjutkan penurunan berat badan dan menjaga perubahan

- **Selalu timbang badan setiap minggu**, bahkan setelah mencapai berat badan tujuan Anda
- **Teruskan membuat log makanan.** Jika rencana hidangan Anda sudah berjalan baik, buat log makanan Anda setiap minggu selanjutnya agar Anda tetap di jalurnya. Jangan merasa terpaksa melakukannya setiap hari.
- **Bersiaplah terhadap angka diam.** jarum timbangan mungkin tidak bergerak selama beberapa minggu atau bahkan bulan setelah penurunan berat badan awal. Ini wajar dan sudah diprediksi. Itu adalah proses alami tubuh untuk menyesuaikan penurunan berat badan baru. Tetap fokus pada tujuan jangka panjang Anda, rayakan sukses dan perubahan Anda, dan padu-padankan latihan Anda untuk membantu mengatasi angka diam.
- **Penyesuaian kalori untuk menjaga penurunan berat badan.** Setelah mencapai berat badan tujuan, Anda bisa tingkatkan kalori Anda 100-200 setiap hari selama aktivitas Anda tetap sama
- **Traktir diri Anda.** Berikan hadiah non-pangan untuk setiap tujuan yang Anda capai seperti pijat, pakaian baru, atau jalan-jalan dengan teman dan keluarga
- **Gunakan sumber informasi di bawah ini** untuk menemukan resep baru, mendapat nasihat ahli, dan dukungan agar tetap termotivasi

Sumber informasi

Sumber informasi yang bisa diunduh dari Situs Web Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Daftar Belanjaan untuk Kulkas (Formulir Kosong)
- Formulir Perencanaan Hidangan 7 Hari
- Opsi Makan malam Tambahan
- Panduan Mengenergikan Pra- dan Pasca-Latihan

Pertanyaan & Dukungan

- Ajukan pertanyaan, kirim saran, dan terhubung dengan pakar diet Bowflex™ online kami di halaman Facebook Bowflex

Resep

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

Log makanan online

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

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN

ID

8023269.121519.D