

EN

Start your workout

1. Turn on machine, and attach the Safety Key to the machine and you.
2. Push the User button to select a user.
3. Push and hold the User button to customize your profile, then push Enter to confirm.
4. Push the Manual button, and then the Start button to begin your workout!

Track your progress

1. Download the free "Bowflex™ Results Series™" App. The app is available on Google Play™ and the App Store.
2. Enable the Bluetooth® wireless feature on your smart device.
3. Turn on the machine. Do not use machine while pairing.
4. Open the App and follow the instructions to sync your device and machine.
5. The "Bowflex™ Results Series™" App is compatible with Bowflex app partners.

Learn more: www.nautilusinternational.com

FR

Commencer l'entraînement

1. Allumez la machine, puis attachez la clé de sécurité à la machine et à vous-même.
2. Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur.
3. Maintenez le bouton User (utilisateur) enfoncé pour personnaliser votre profil, puis appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton Manual (manuel) puis sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement.

Suivez votre progression

1. Téléchargez l'appli logicielle gratuite Bowflex™ Results Series™. Procédez au téléchargement via l'App Store Android de Google play.
2. Activez la fonction Bluetooth® sur votre dispositif.
3. Allumez la machine. N'utilisez pas la machine lorsqu'elle se connecte à votre dispositif.
4. Ouvrez l'appli et suivez les instructions pour synchroniser votre dispositif et la machine.
5. L'appli logicielle gratuite Bowflex™ Results Series™ est compatible avec les partenaires des applications Bowflex.

Pour aller plus loin: www.nautilusinternational.com

Your Custom Workout

Great workout?
Wanna repeat it?

Then save it as your Custom workout.

Save your custom workout: push Enter button after workout, all features are remembered.

Begin your custom workout: push Custom button and then Start button.

Save a new custom workout: after a workout, push Enter to save over your old one.

Reset your custom workout: push and hold the Custom button and then Enter button.

Votre entraînement personnalisé

Cela vous a plu ?
Vous voulez recommencer ?

Alors sauvegardez ce programme dans vos entraînements personnalisés.

Sauvegardez votre entraînement personnalisé : appuyez sur le bouton ENTER (entrée) après l'entraînement. Toutes les fonctions sont mémorisées.

Commencez votre entraînement : appuyez sur le bouton Custom (personnalisé), puis sur START (démarrage).

Sauvegardez un nouvel entraînement personnalisé : après un entraînement, appuyez sur ENTER (entrée) pour effectuer la sauvegarde.

Réinitialisez votre entraînement personnalisé : maintenez enfoncé le bouton Custom (personnalisé) et appuyez sur ENTER (entrée).

ES

Inicie el ejercicio

1. Encienda la máquina y enganche la llave de seguridad a la máquina y a usted.
2. Pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar un usuario.
3. Mantenga pulsado el botón USER para personalizar el perfil y después pulse Enter para confirmar.
4. Pulse el botón Manual y después el botón Start (Iniciar) para comenzar el ejercicio.

Realice el seguimiento de su progreso

1. Descargue la aplicación de software gratuita "Bowflex™ Results Series™". Descárguelo en App Store. Android App en Google play.
2. Habilite la función inalámbrica Bluetooth® en su dispositivo inteligente.
3. Encienda la máquina. No use la máquina mientras se está realizando el emparejamiento.
4. Abra la aplicación y siga las instrucciones para sincronizar el dispositivo y la máquina.
5. La aplicación de software "Bowflex™ Results Series™" es compatible con las aplicaciones Bowflex.

Más información: www.nautilusinternational.com

DE

Training starten

1. Schalten Sie das Gerät ein und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Gerät und an Ihrer Kleidung.
2. Drücken Sie die Taste USER (Benutzer), um einen Benutzer zu wählen.
3. Halten Sie die Taste Benutzertaste gedrückt, um Ihr Profil anzupassen. Drücken Sie zum Bestätigen die Eingabetaste.
4. Drücken Sie die Taste für manuellen Betrieb und dann die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen!

Fortschritte verfolgen

1. Laden Sie die kostenlose App „Bowflex™ Results Series™“ herunter. Download im App Store. Android-App auf Google Play.
2. Aktivieren Sie auf Ihrem Smart-Gerät Bluetooth®.
3. Schalten Sie das Gerät ein. Das Gerät darf während des Koppelns nicht verwendet werden.
4. Öffnen Sie die App und befolgen Sie die Anweisungen zum Synchronisieren von Ihrem Gerät und dem Trainingsgerät.
5. Die App „Bowflex™ Results Series™“ ist mit Bowflex App-Partnern kompatibel.

Mehr Informationen: www.nautilusinternational.com

Su ejercicio personalizado

¿Un ejercicio increíble?
¿Desea repetirlo?

Guárdelo entonces como ejercicio personalizado.

Guarde su ejercicio personalizado: pulse el botón Enter después del ejercicio, todas las funciones se recuerdan

Comience su ejercicio personalizado: pulse el botón Custom y después el botón Start.

Guarde el nuevo ejercicio personalizado: después del ejercicio, pulse Enter para sobrescribir el antiguo.

Restablezca su ejercicio personalizado: mantenga pulsado el botón Custom y después el botón Enter.

Benutzerdefiniertes Training

Das war ein tolle Training?
Sie wollen es wiederholen?

Dann speichern Sie es als benutzerdefiniertes Training.

So speichern Sie ein benutzerdefiniertes Training: Drücken Sie am Ende der Trainings die Eingabetaste. Alle Einstellungen werden gespeichert.

So starten Sie ein benutzerdefiniertes Training: Drücken Sie die Taste für benutzerdefiniertes Training und dann die Starttaste.

So speichern Sie ein neues benutzerdefiniertes Training: Drücken Sie nach einem Training die Eingabetaste, um das alte Training mit dem neuen zu überschreiben.

So setzen Sie ein benutzerdefiniertes Training zurück: Halten Sie die Taste für benutzerdefiniertes Training gedrückt und drücken Sie dann die Eingabetaste.

IT

Avviare l'allenamento

1. Accendere la macchina e collegare la chiave di sicurezza alla macchina e all'utente.
2. Premere il pulsante User per selezionare un utente.
3. Premere e tenere premuto il pulsante User per personalizzare il profilo personale, quindi premere Enter per confermare.
4. Premere il pulsante "Manual" [Manuale], quindi il pulsante Start per iniziare l'allenamento.

Tenere traccia dei progressi fatti

1. Scaricare gratuitamente l'applicazione software "Bowflex™ Results Series™". Scaricarlo dall'iTunes App Store App Android su Google play.
2. Attivare la funzione wireless Bluetooth® sul dispositivo intelligente in uso.
3. Accendere la macchina. Non usare la macchina durante l'accoppiamento.
4. Aprire l'app e attenersi alle istruzioni per sincronizzare dispositivo personale e macchina.
5. L'applicazione software "Bowflex™ Results Series™" è compatibile con i partner dell'app Bowflex.

Dettagli: www.nautilusinternational.com

NL

Start uw training

1. Schakel het toestel in en bevestig de veiligheidssleutel aan het toestel en aan uw kleding.
2. Druk op de User-toets om een gebruiker te kiezen.
3. Houd de User-toets ingedrukt om uw profiel aan te passen. Druk vervolgens op Enter om te bevestigen.
4. Druk eerst op de toets 'Manual' (Handmatig) en daarna op de Start-toets om uw training te beginnen!

Volg uw vooruitgang

1. Download de gratis software-app 'Bowflex™ Results Series™'. Download de app van de App Store. Android-app on Google Play.
2. Schakel de draadloze Bluetooth®-functie op uw digitale toestel in.
3. Schakel het toestel in. Gebruik het toestel niet tijdens het koppelen.
4. Open de app en volg de instructies om uw apparaat en uw toestel te synchroniseren.
5. De software-app 'Bowflex™ Results Series™' is compatibel met Bowflex app-partners.

Meer informatie: www.nautilusinternational.com

Allenamento personalizzato

Ti è piaciuto l'allenamento?
Vuoi ripeterlo?

Allora salvalo come programma personalizzato.

Per salvare un programma personalizzato: Premere il pulsante Enter [Invio] una volta completato l'allenamento: tutte le caratteristiche verranno memorizzate.

Per iniziare un programma personalizzato: Premere il pulsante Custom [Personalizza] e poi il pulsante Start.

Salvare un nuovo programma personalizzato: Dopo un allenamento, premere Enter [Invio] per sovrascriverlo ad uno vecchio.

Resettare il programma personalizzato: premere e tenere premuto il pulsante Custom [Personalizza] e poi il pulsante Enter [Invio].

Uw persoonlijke training

Goed getraind?
Wilt u deze training later nog eens doen?

Bewaar hem dan als uw persoonlijke training.

Sla uw persoonlijke training op: druk na de training op Enter, alle kenmerken worden onthouden.

Start uw persoonlijke training: druk op de toets 'Custom' en daarna op de Start-toets.

Sla een nieuwe persoonlijke training op: druk na een training op Enter om de vorige persoonlijke training te overschrijven.

Reset uw persoonlijke training: houd de toets 'Custom' ingedrukt en druk op Enter.

RU

Как приступить к тренировке

1. Включите тренажер, вставьте в него предохранительный ключ и прикрепите ключ к себе.
2. Нажмите кнопку User (Пользователь), чтобы выбрать пользователя.
3. Нажмите и удерживайте кнопку User (Пользователь), чтобы настроить свой профиль. Затем нажмите кнопку Enter (Ввод) для подтверждения.
4. Нажмите кнопку Manual (Ручной режим), затем нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы приступить к тренировке!

Отслеживайте свои успехи

1. Загрузите бесплатное программное приложение Bowflex™ Results Series™. Загрузить его можно в магазине App Store. Приложение для Android доступно в Google Play.
2. Включите функцию беспроводной связи Bluetooth® на своем интеллектуальном устройстве.
3. Включите тренажер. Не приступайте к тренировке на тренажере во время создания пары.
4. Запустите приложение и выполняйте указания по синхронизации устройства с тренажером.
5. Программное приложение Bowflex™ Results Series™ совместимо с партнерами по приложениям Bowflex.

Узнайте больше: www.nautilusinternational.com

Ваша индивидуальная тренировка

Понравилась тренировка?
Желаете повторить?

Тогда сохраните ее в качестве своей пользовательской тренировки.

Сохраните свою пользовательскую тренировку: нажмите кнопку Enter (Ввод) после тренировки. Все ее параметры будут сохранены.

Приступите к своей пользовательской тренировке: нажмите кнопку Custom (Пользовательская программа), а затем — кнопку Start (Пуск).

Сохраните новую пользовательскую тренировку: по завершении тренировки нажмите Enter (Ввод), чтобы сохранить новую тренировку вместо предыдущей.

Если необходимо сбросить вашу пользовательскую тренировку: нажмите и удерживайте кнопку Custom (Пользовательская программа), а затем нажмите кнопку Enter (Ввод).