



BOWFLEX™

MAX TRAINER™

MAX TOTAL™

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE / D'ASSEMBLAGE



Table des matières / Enregistrement

Instructions de sécurité importantes	3	Notions élémentaires d'entraînement physique	29
Étiquettes d'avertissement de sécurité / Numéro de série	5	Fonctions	35
Spécifications	6	Monter et descendre	35
Avant l'assemblage	6	Configuration initiale	36
Pièces	7	Pour commencer	36
Visserie	8	Mise en marche / onglet Accueil	37
Outils	8	Mode de pause / Entraînement terminé	37
Assemblage	9	Mise hors tension ou redémarrer l'appareil	37
Déplacement de l'appareil	21	Entretien	38
Nivelage de l'appareil	21	Pièces d'entretien	39
Caractéristiques	22	Dépannage	41
Caractéristiques de la console	23	Plan de perte de poids corporel	43
Utiliser l'appli sur votre appareil portable	26	Garantie de rachat	54
Support média (en option)	26	Garantie (États-Unis/Canada uniquement)	54
Brassard de fréquence cardiaque	26		

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

Numéro de série _____

Date d'achat _____

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

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

Pour tout problème ou toute question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, visitez le www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., www.NautilusInc.com - service à la clientèle : Amérique du Nord 800 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | Hors des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, le logo Bowflex, Nautilus, le logo Nautilus, Schwinn SelectTech, Max Trainer, Max Total, et JRNY sont des marques de commerce appartenant à, ou utilisées en vertu d'une licence par, Nautilus, Inc., et déposées ou protégées autrement par le droit de common law aux É.-U. ou dans d'autres pays. Polar^{MD}, OwnCode^{MD}, Android^{MC}, Google Play^{MC} et Nut Thins^{MD} sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple, Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple, Inc. Le mot de la marque Bluetooth^{MD} et les logos sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par Nautilus, Inc. s'effectue en vertu d'une licence.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

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

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

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

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

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

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

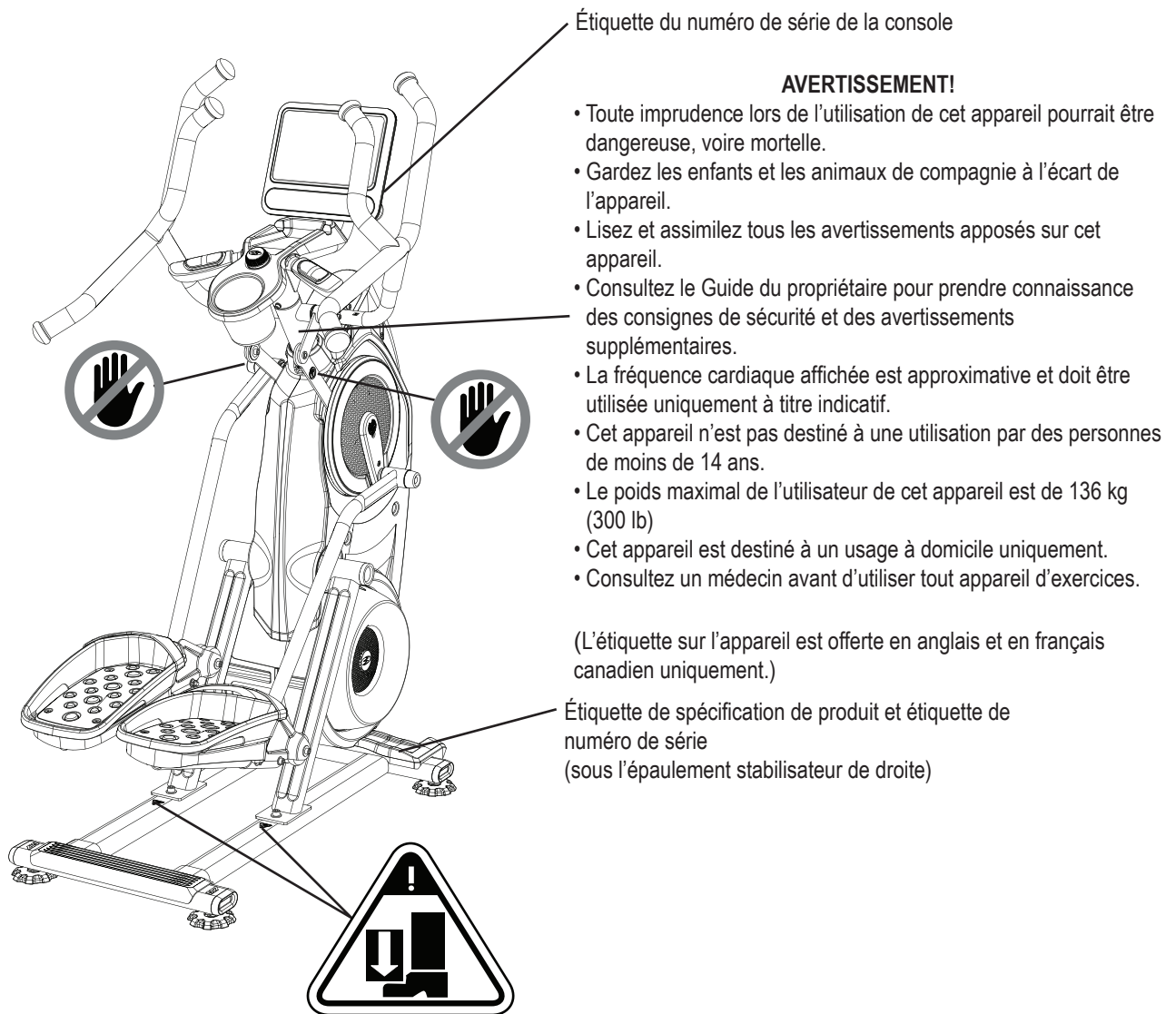
- Gardez les tiers et les enfants à l'écart du produit lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à l'appareil sans y avoir été invité.
- Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation sans surveillance/supervision de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez 5 minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer ce dernier. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter tout signe d'endommagement du cordon d'alimentation, de pièce relâchée ou d'usure. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Non destiné à des personnes souffrant de problèmes de santé qui pourraient empêcher l'utilisation sécuritaire de l'appareil ou poser un risque de blessure à l'utilisateur.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire des objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais cet appareil si les ouvertures d'aération sont obstruées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par la poussière, des cheveux ou autres.
- N'assemblez pas l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants de l'appareil sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de l'appareil. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. Omettre d'utiliser des pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement approprié de l'appareil ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin d'assurer un rendement conforme au guide.
- Lisez et assimilez la totalité du guide fourni avec l'appareil avant de l'utiliser. Conservez-le pour consultation future.
- Suivez les instructions d'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

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

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

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

Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série



Conformité FCC

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

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

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

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

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

Caractéristiques techniques / Avant l'assemblage

Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Surface totale (empreinte) de l'appareil : 9 648,8 cm² (1 494,5 po²)

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

Poids de l'appareil : 70,3 kg (155 lb)

Alimentation :

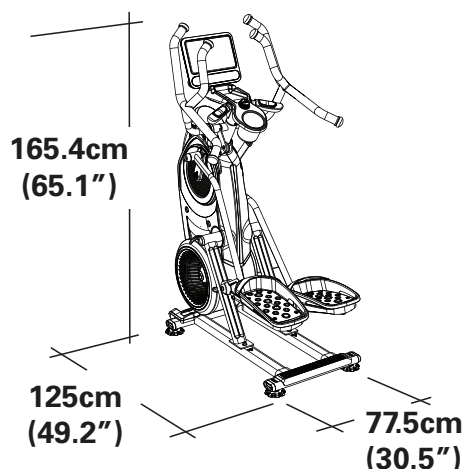
(Adaptateur CA)

Tension d'entrée : CA de 100 à 240 V, 50 à 60 Hz, 1,5 A

Tension de sortie : CC de 12 V, 3 A

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

Console : 1 pile au lithium-ion (pas remplaçable)



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

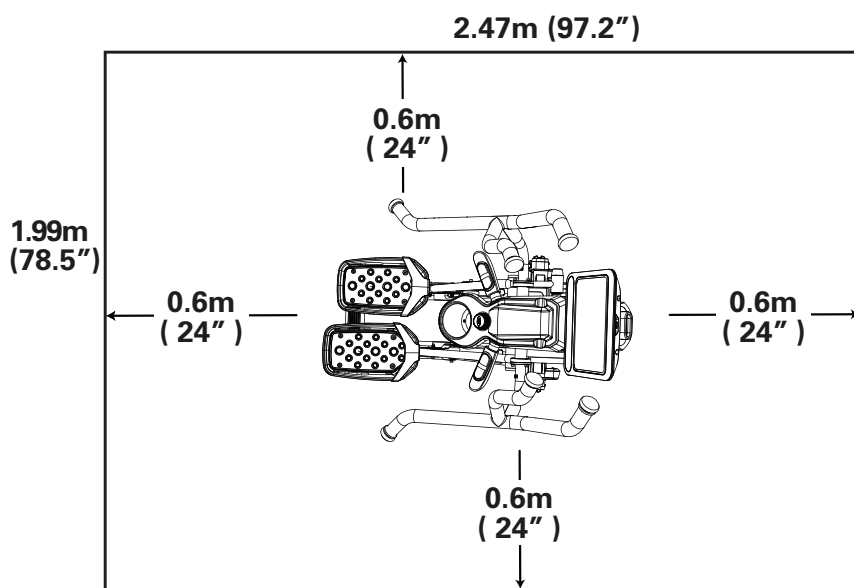
Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre appareil. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez un espace d'entraînement d'au moins 199,4cm (78,5 po) x (246,9cm 97,2 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de la hauteur maximale des pédales de l'appareil d'entraînement.

Conseils de base pour l'assemblage

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

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

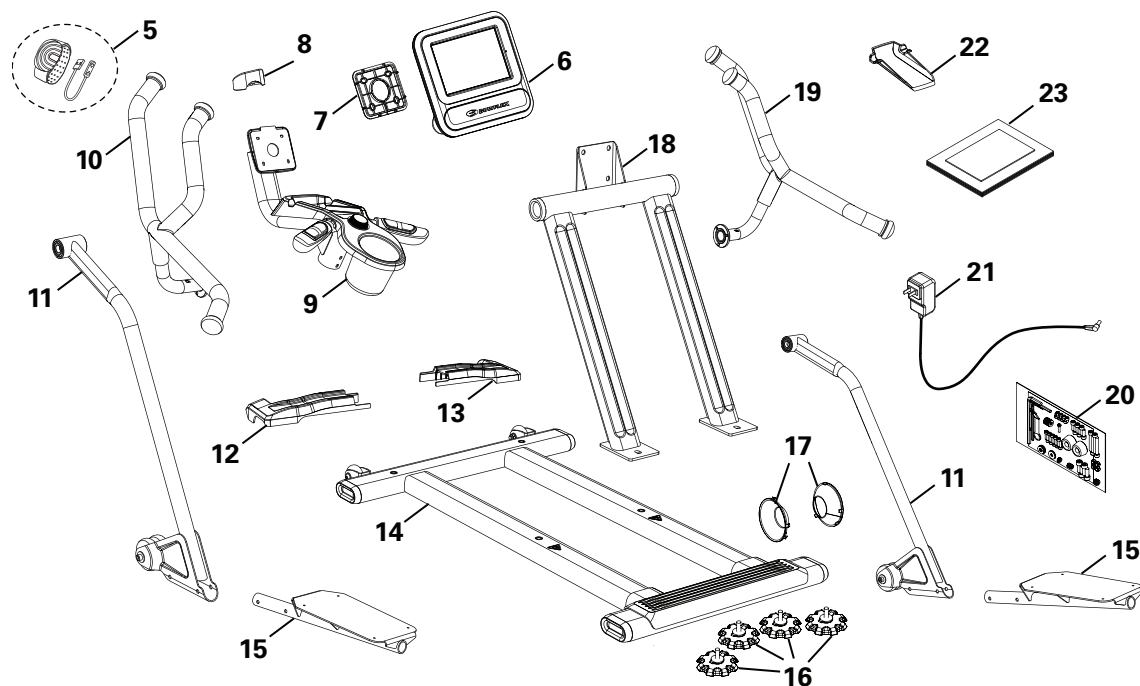
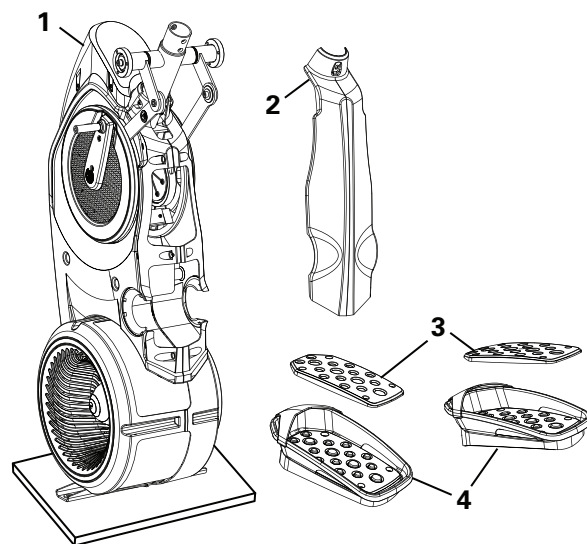


Tapis d'appareil

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

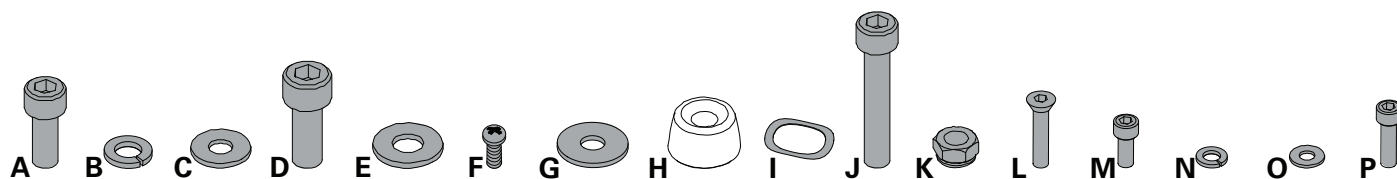
Pour commander le tapis d'appareil en option, communiquez avec le Service à la clientèle (achat fait aux É.-U./au Canada) ou le distributeur local (achat fait hors des É.-U./du Canada).

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



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

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



Article	Quantité	Description	Article	Quantité	Description
A	6	Vis à douille hexagonale, M8x1,25x20, noire	I	2	Rondelle ondulée, 17,2x22
B	6	Rondelle de blocage, M8x14,8 noire	J	4	Vis à pans creux hexagonale, M8x1.25x55, noire
C	12	Rondelle plate, M8x18, noire	K	4	Contre-écrou, M8, noir
D	4	Vis à pans creux hexagonale, M10x1.5x25, noire	L	8	Vis hexagonale à tête bouton M6x1,0x30, noire
E	4	Rondelle plate, M10x23, noire	M	4	Vis à pans creux hexagonale, M6x1.0x14 CL10.9, noire
F	1	Vis cylindrique à tête cruciforme, M5x0.8x20, noire	N	10	Rondelle de blocage, M6x14,8 noire
G	2	Rondelle plate, M8x24, noire	O	4	Rondelle plate, M6x13, noire
H	2	Embout	P	6	Vis à pans creux hexagonale, M6x1.0x20 CL12.9, noire

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

Outils

Inclus



n° 2
4 mm
5 mm
6 mm
8 mm

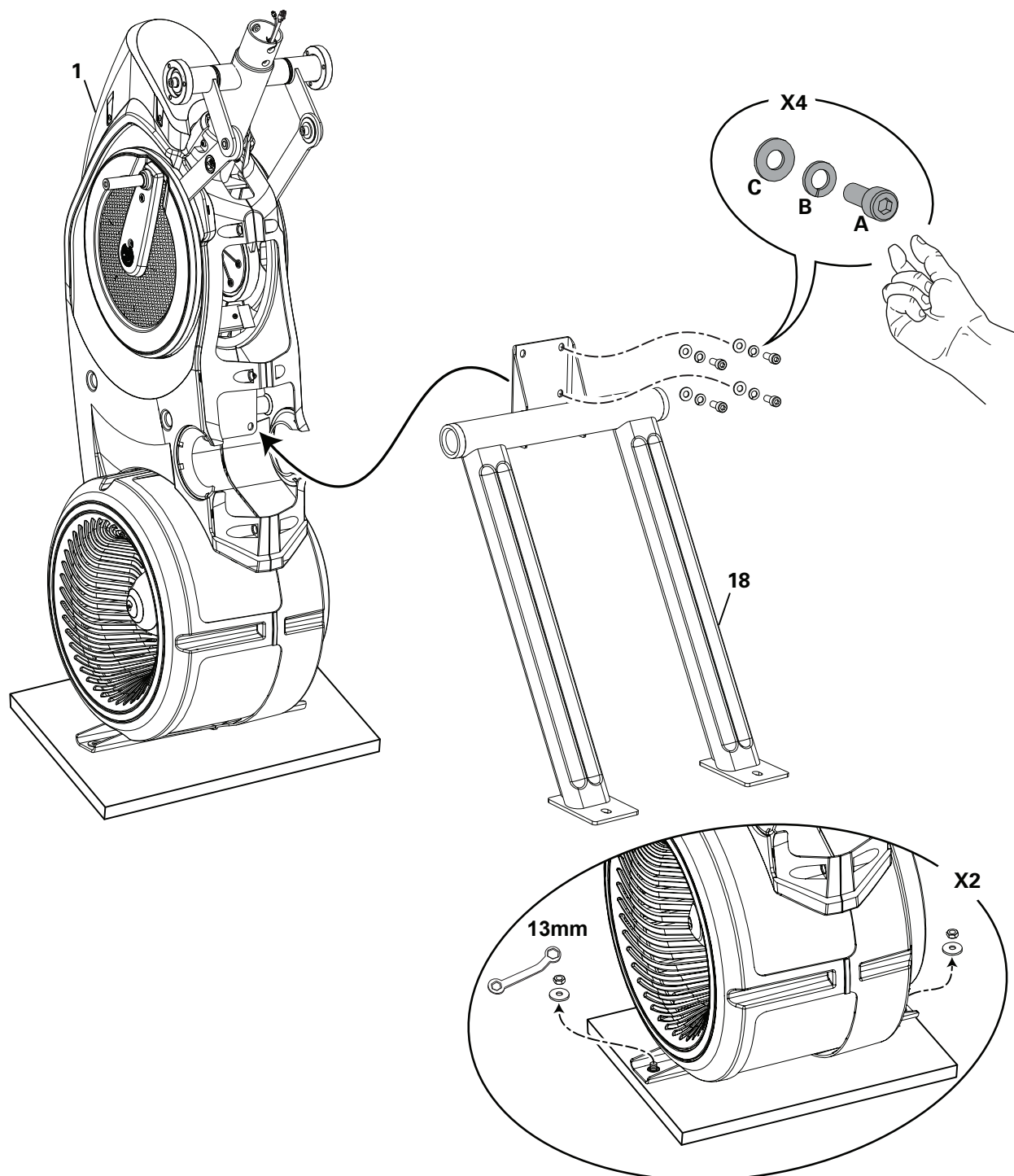


13 mm

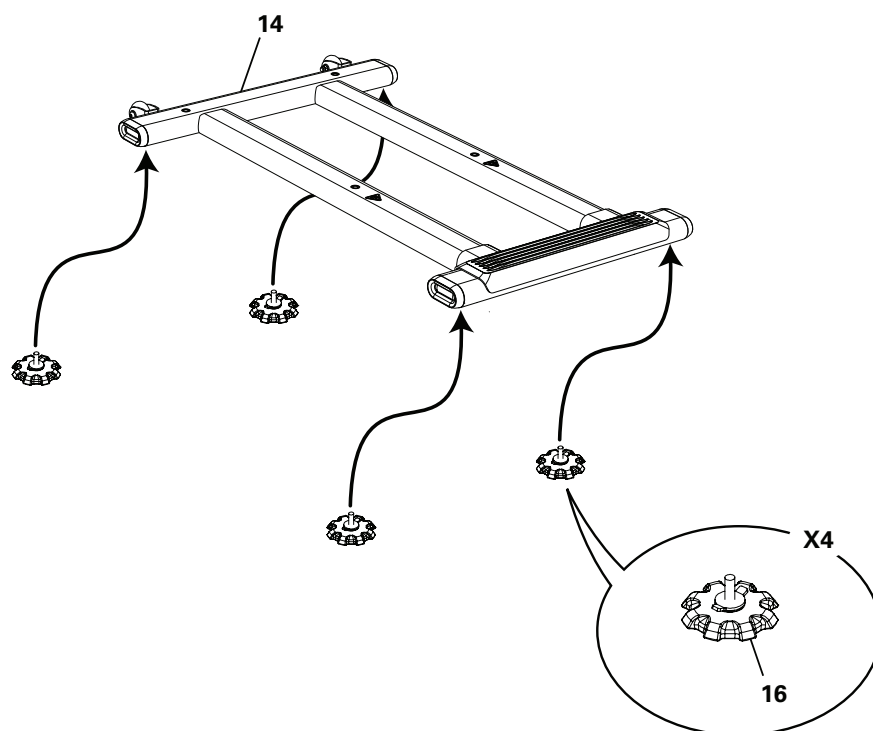
1. Fixez l'ensemble rail à l'ensemble cadre puis retirez l'ensemble cadre de la plaque de livraison

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

AVIS : Serrez la visserie à la main.



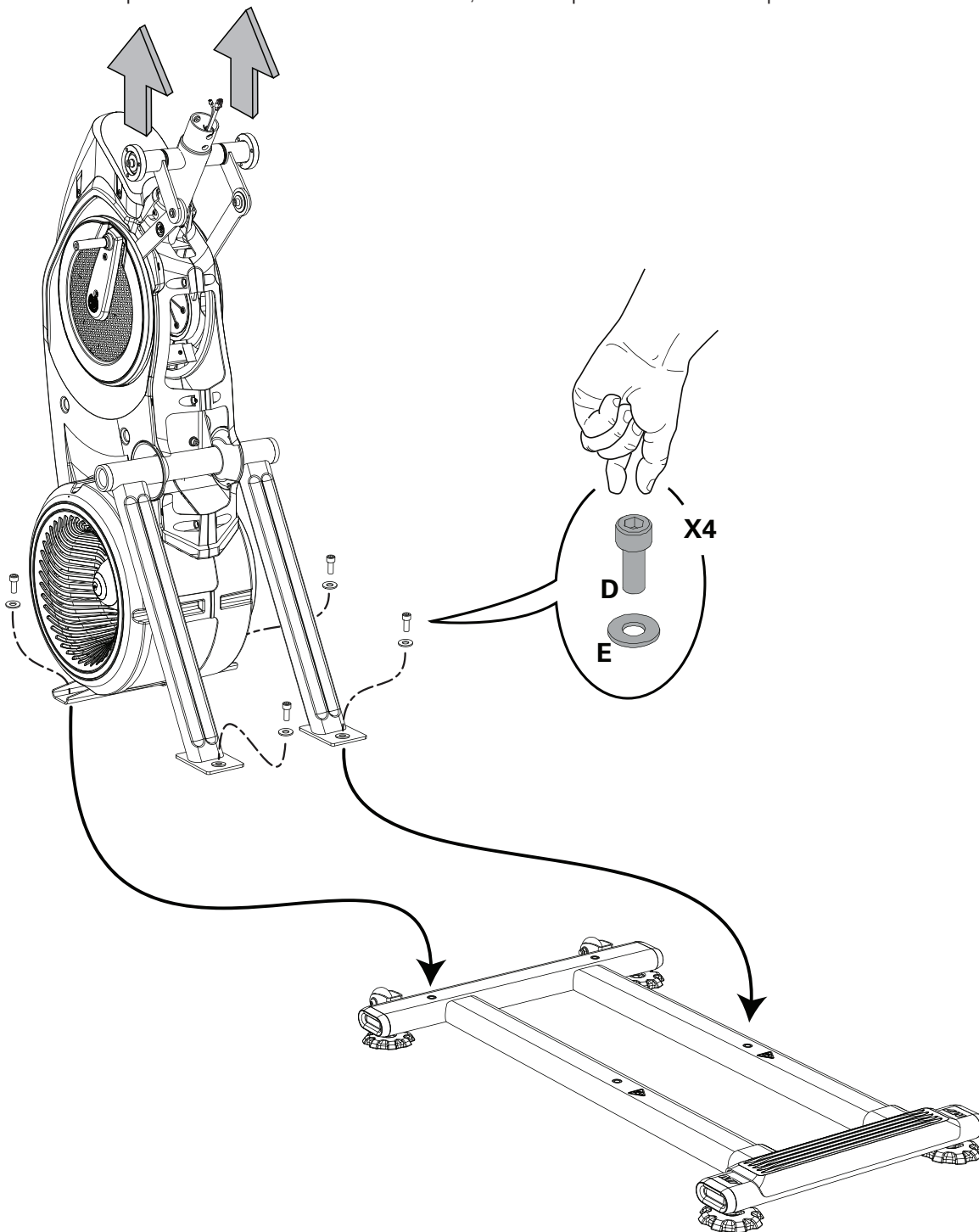
2. Fixez les vérins à l'assemblage stabilisateur



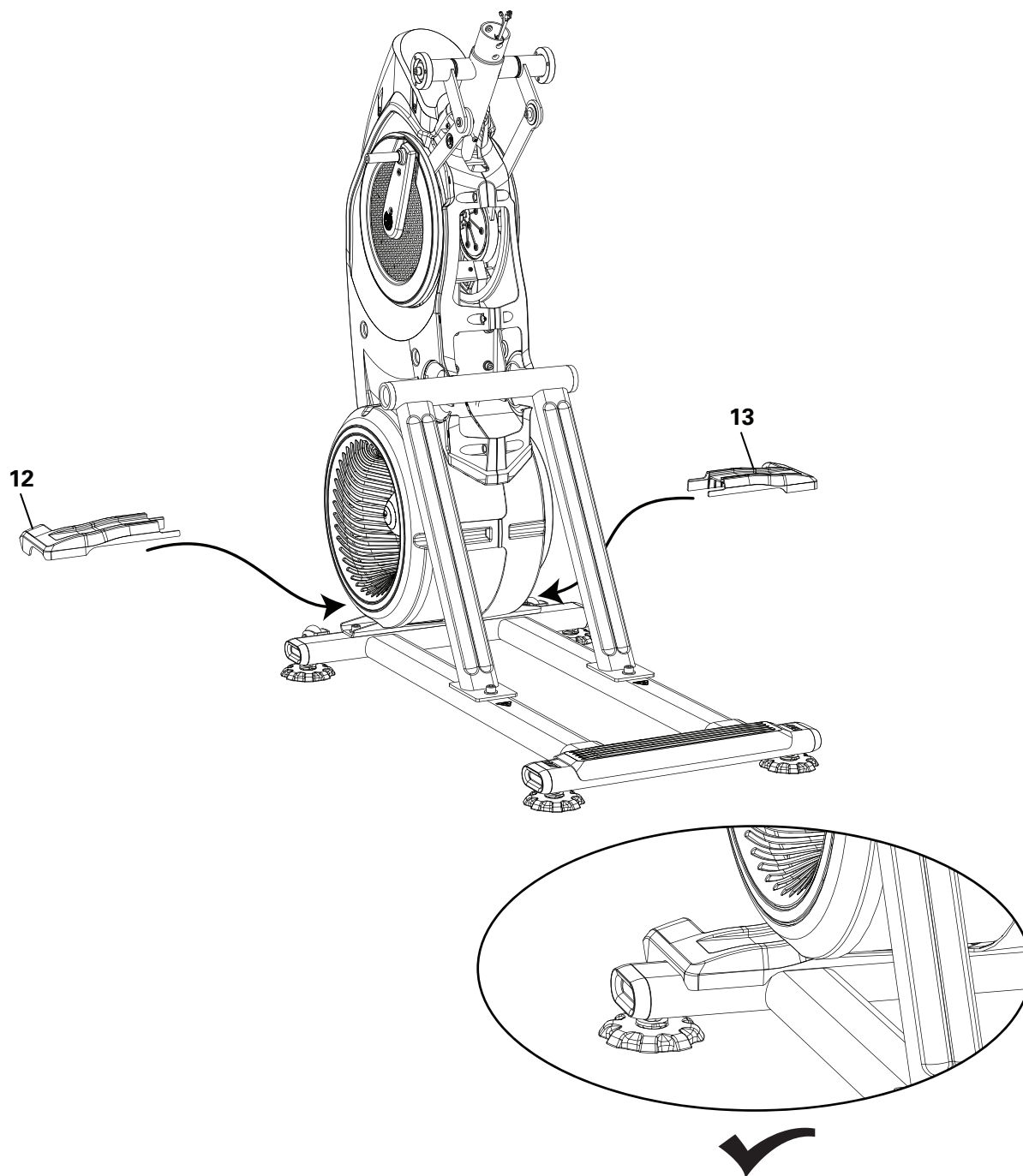
3. Soulevez l'ensemble cadre de la plaque de livraison avec précaution et fixez-y l'ensemble stabilisateur

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

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

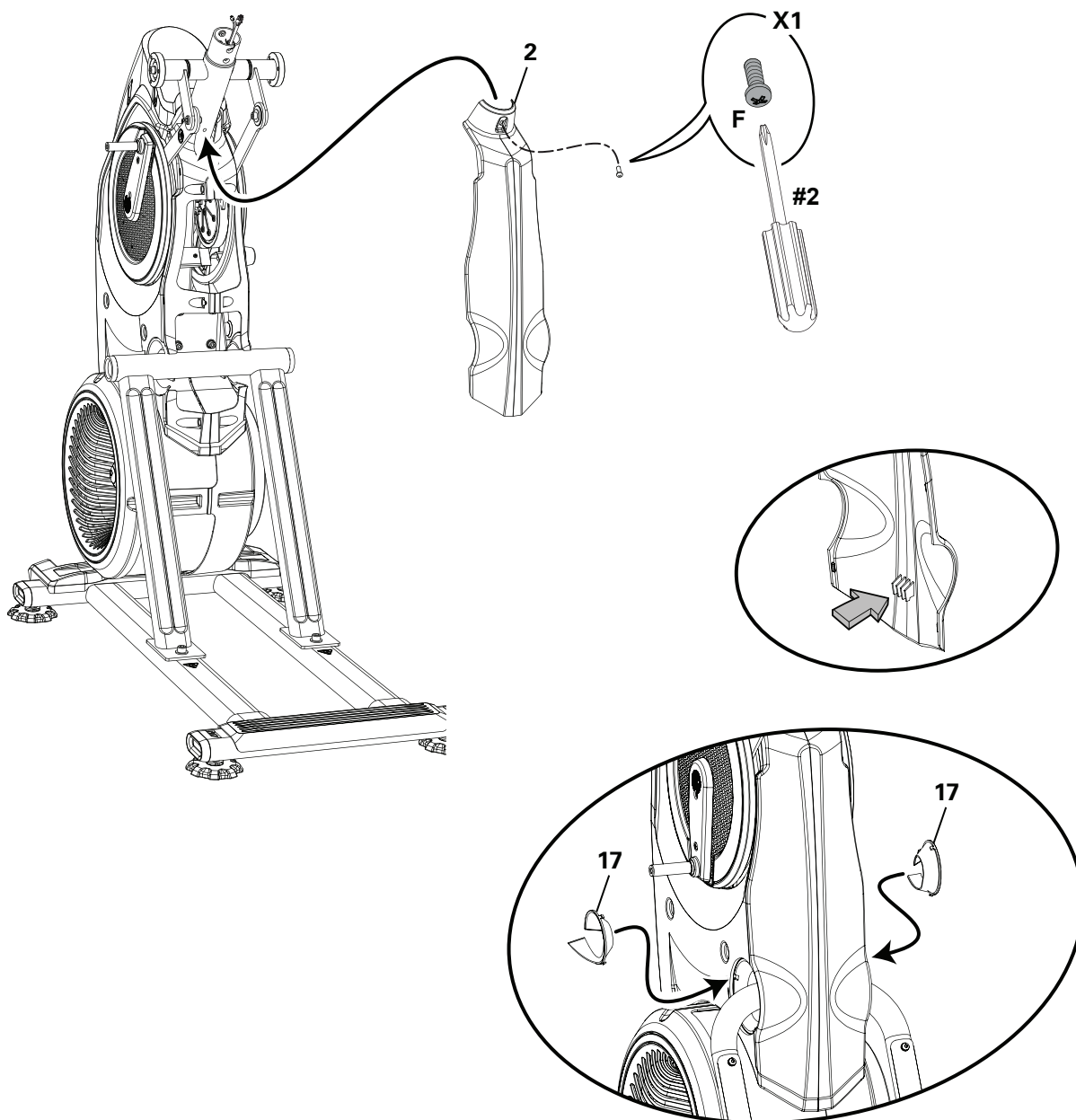


4. Fixez les épaulements stabilisateurs à l'ensemble cadre



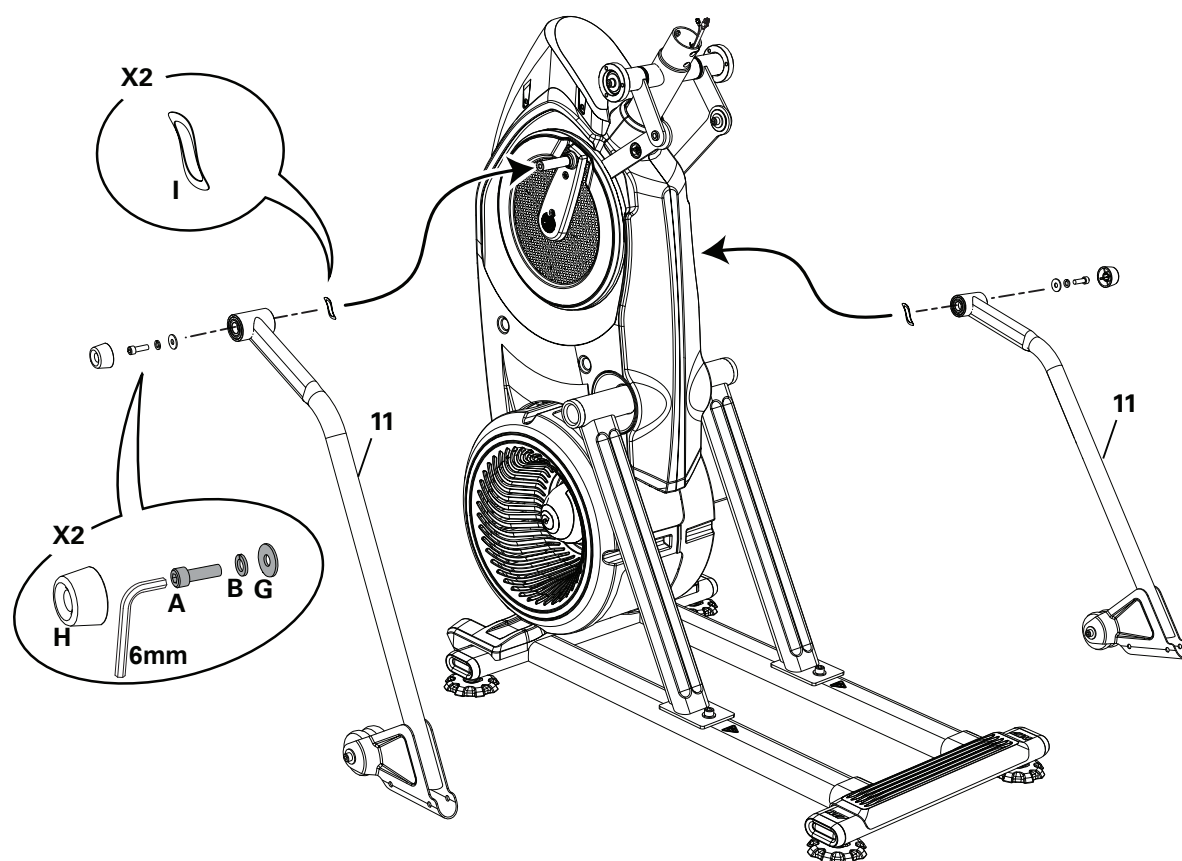
5. Fixez l'épaulement arrière et les embouts à l'ensemble cadre

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



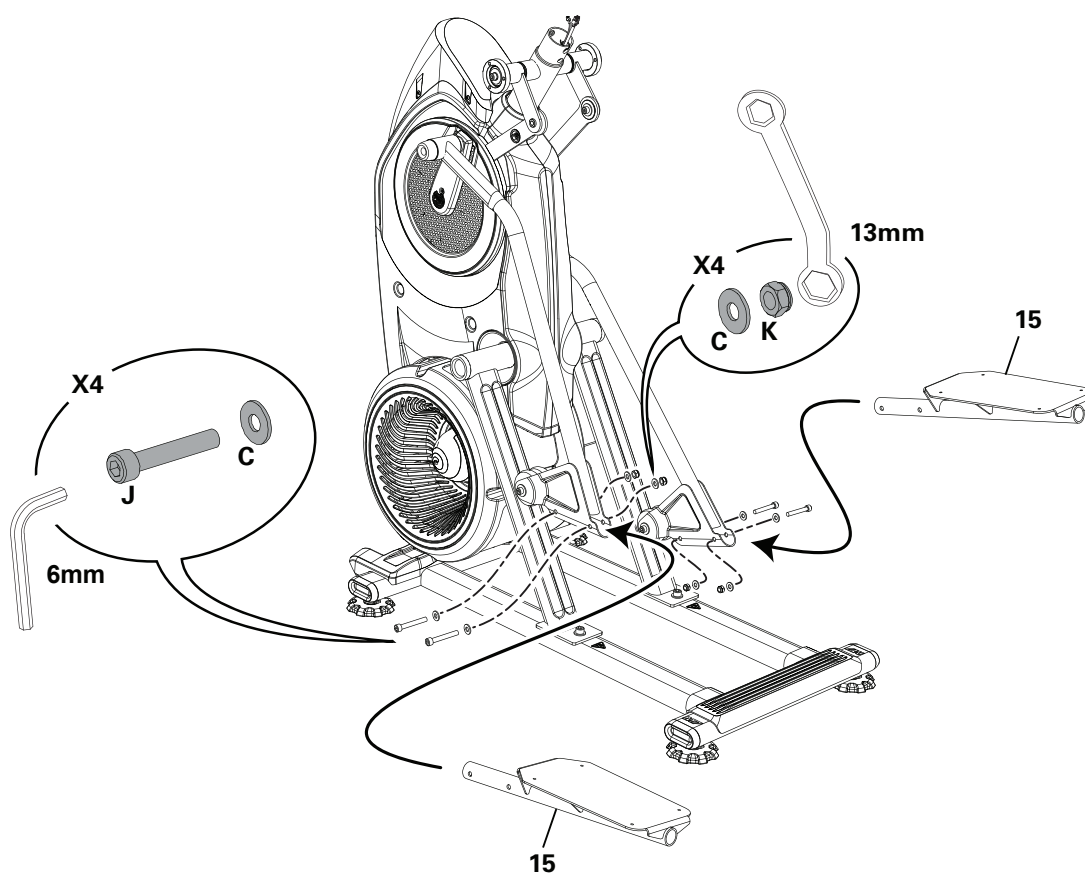
6. Fixez les pattes à l'ensemble cadre

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

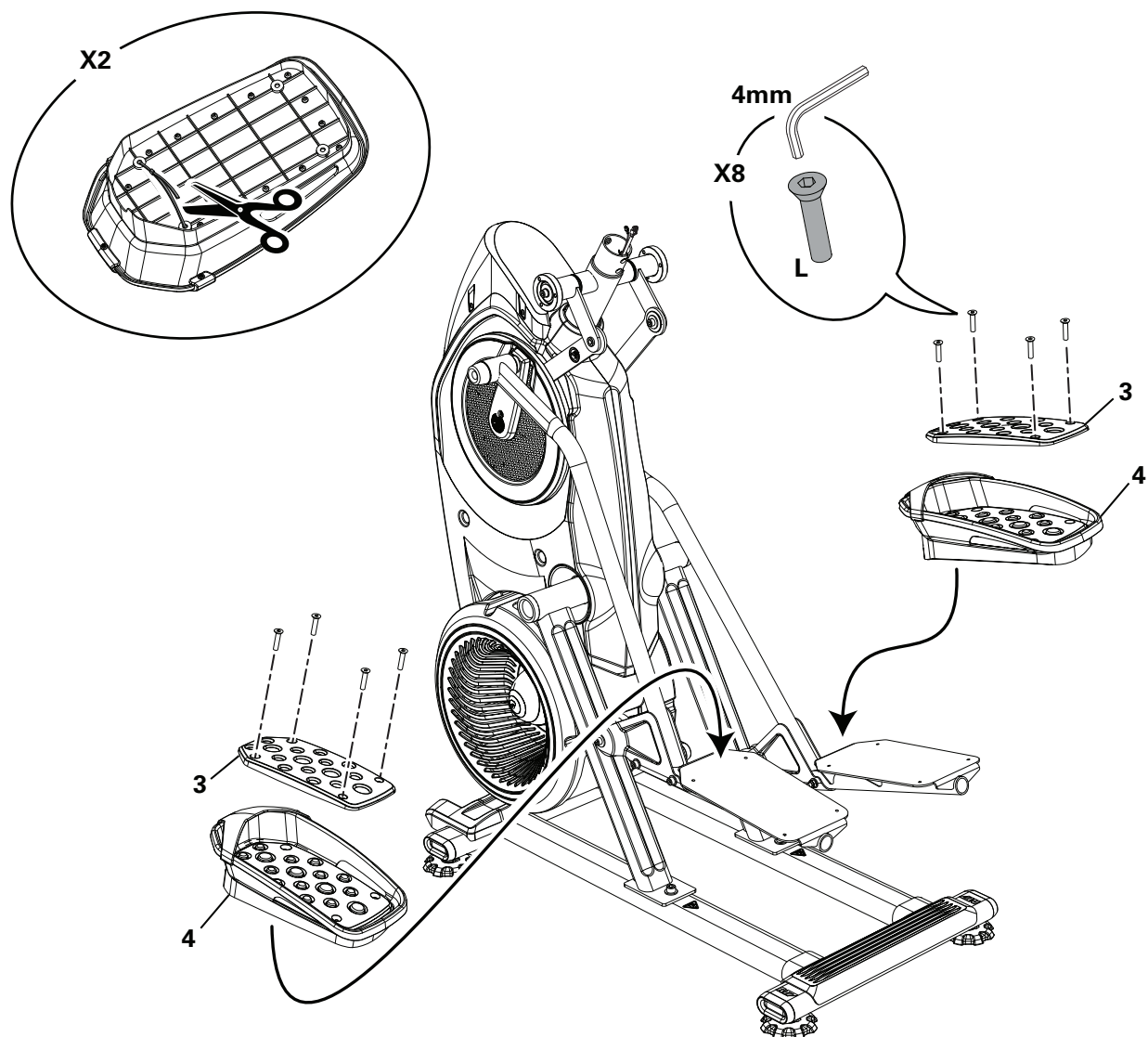


7. Fixez les pédales à l'ensemble cadre

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

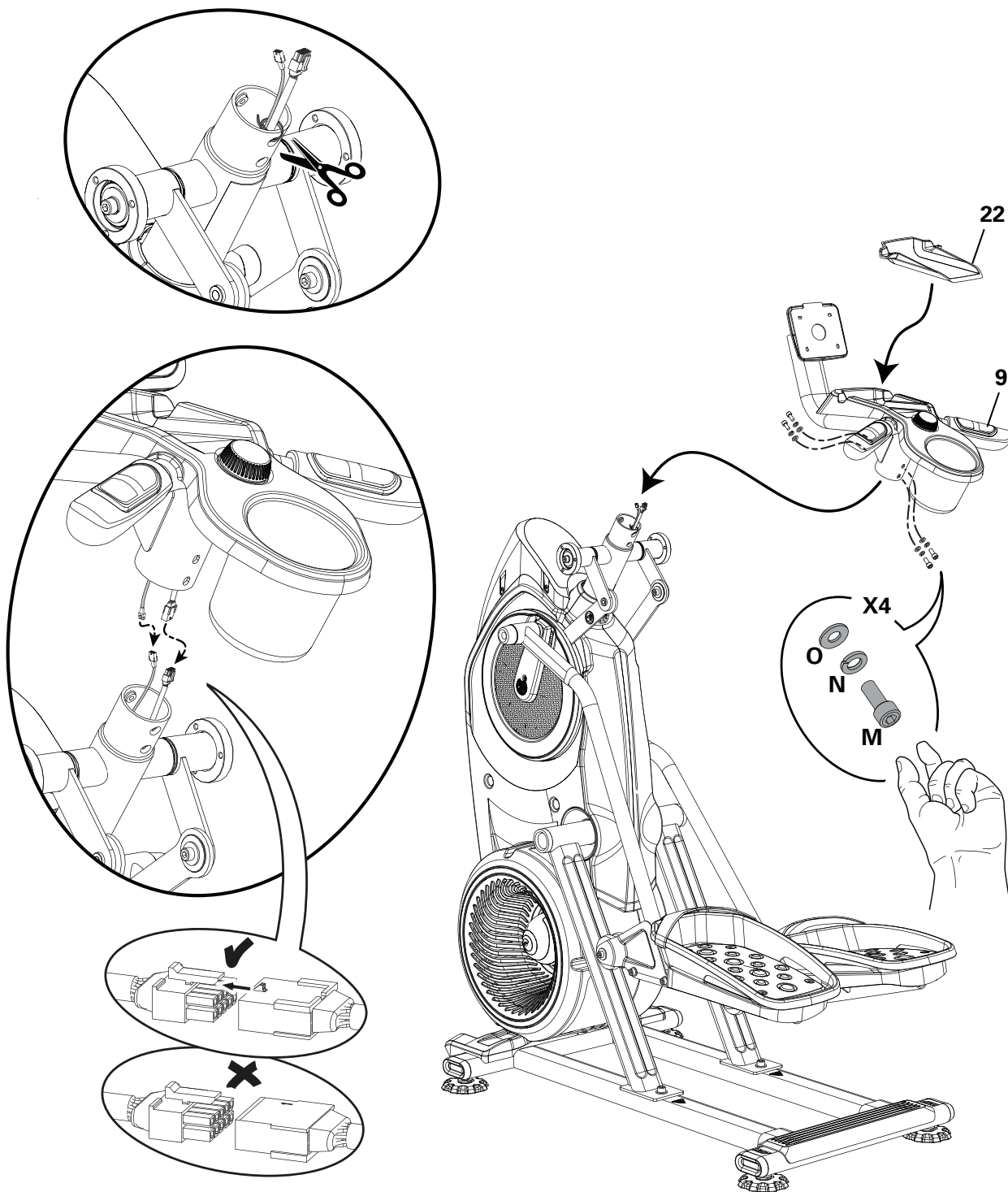


8. Fixez les repose-pieds et les garnitures de pédale aux pédales



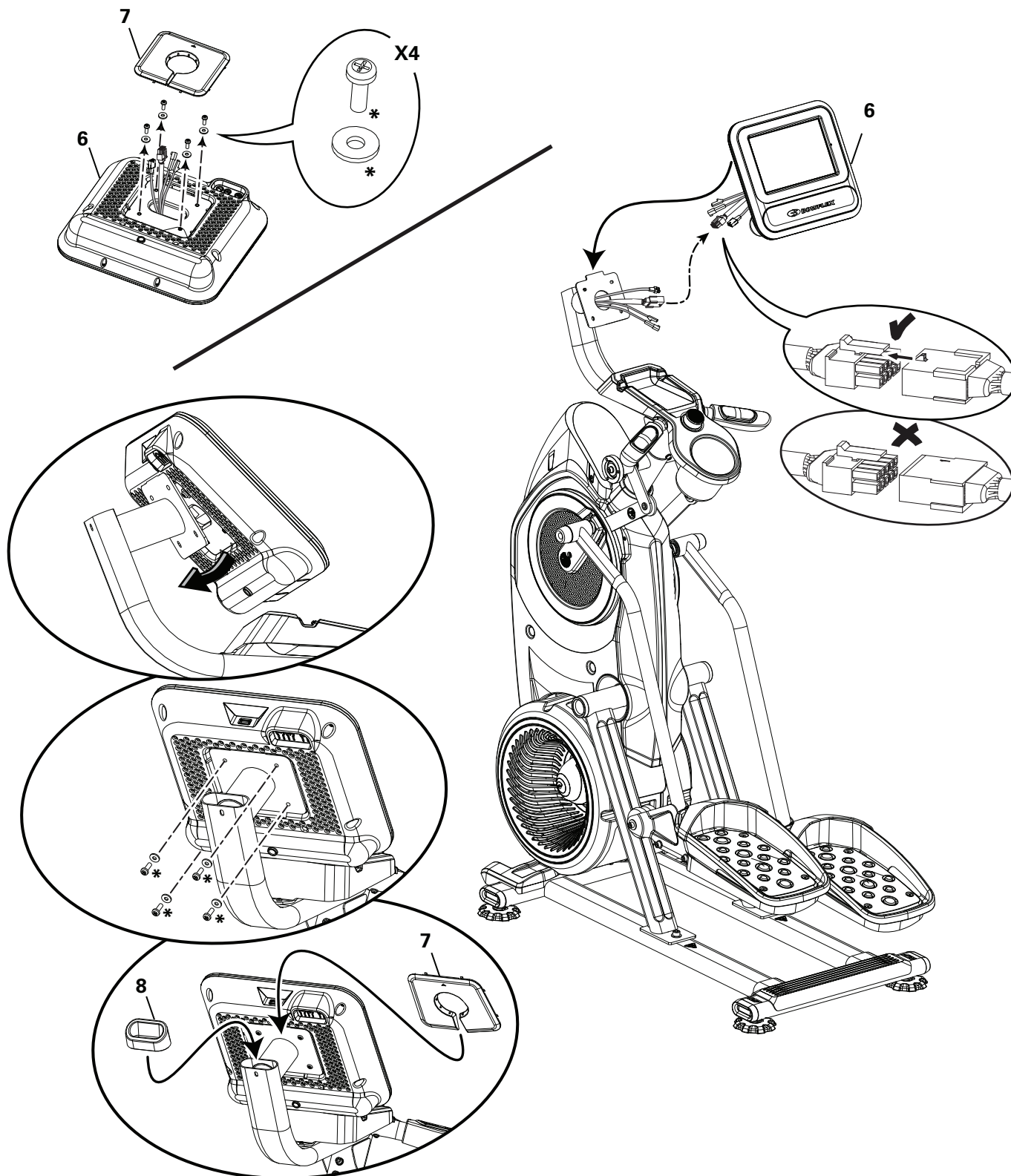
9. Coupez l'attache mono-usage d'expédition qui maintient les câbles, connectez les câbles et fixez l'assemblage de guidon statique et la monture à plateau

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



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

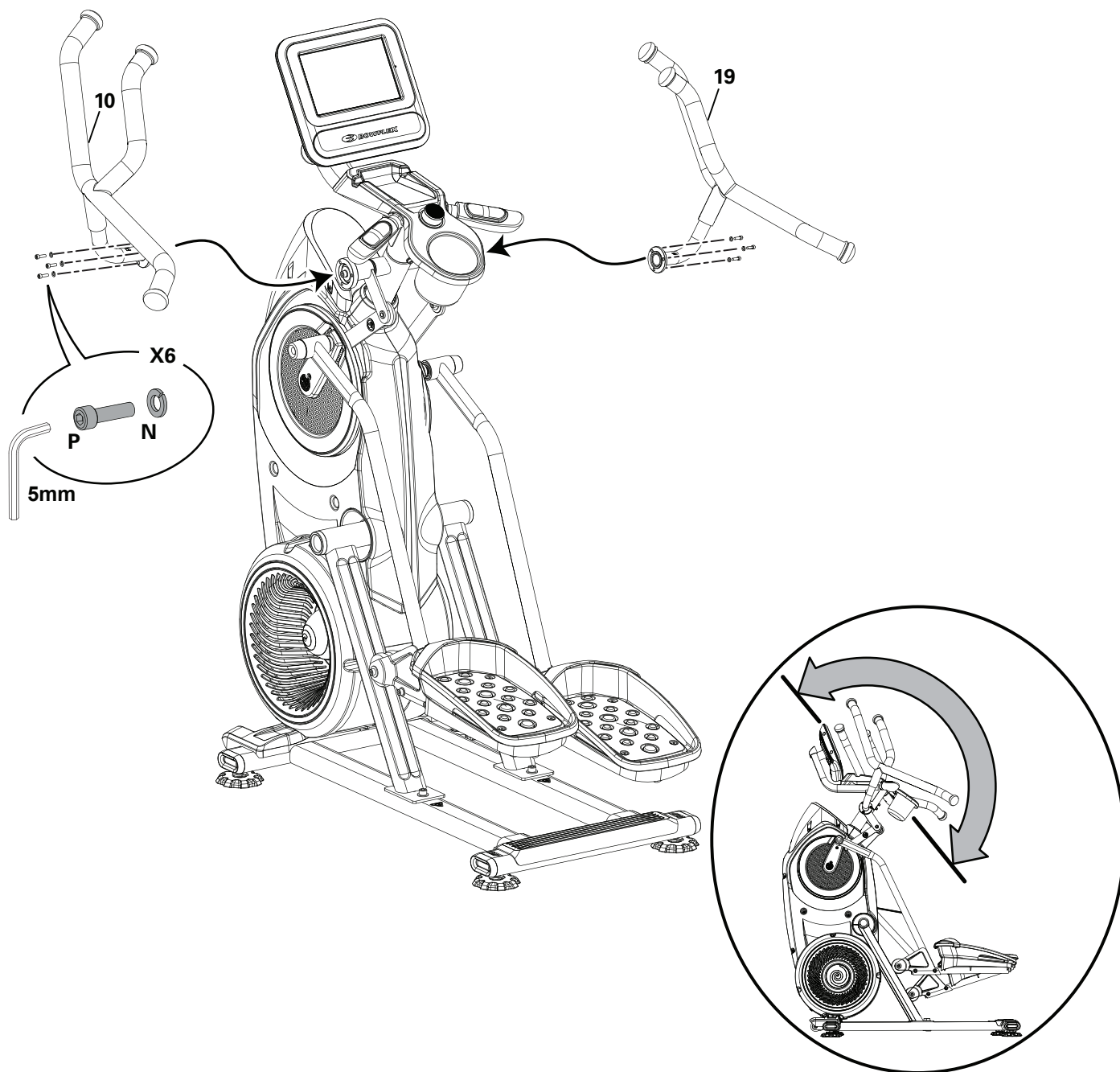
AVIS : Ne coupez pas ni ne coincez les câbles. Chaque connecteur de câble (3 broches, 4 broches, 5 broches et 12 broches) a un connecteur d'extrémité qui a le même nombre d'ouvertures. Veillez à ce que les connecteurs de câble soient bien branchés. * La quincaillerie ne se trouve pas sur la carte de visserie.



11. Fixez le guidon supérieur à l'ensemble cadre

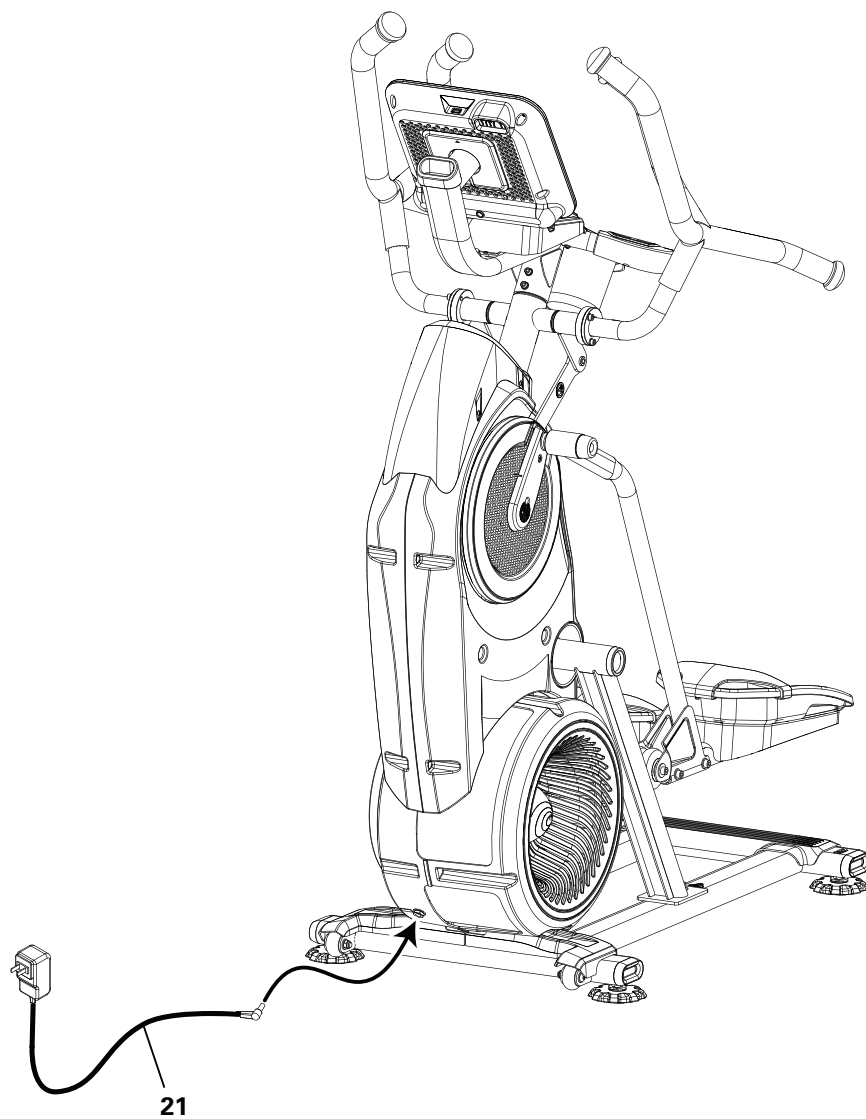
! Sachez que les pédales et le guidon supérieur sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également.
Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

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



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

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



13. Configurez votre appareil

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

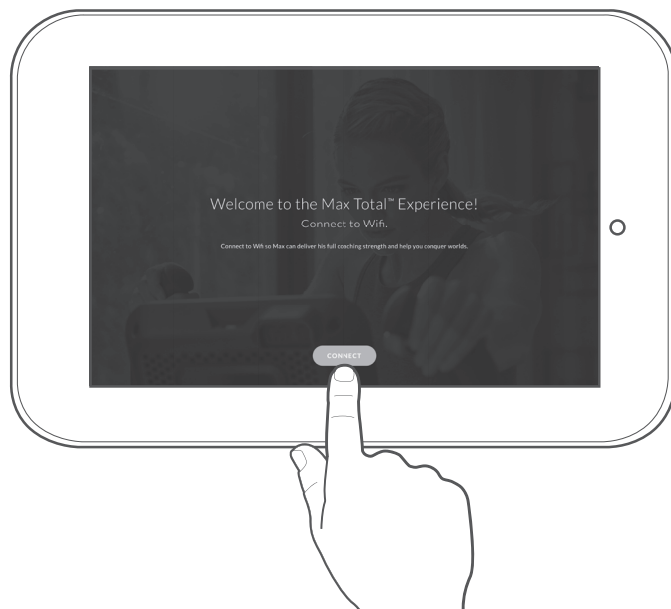
Si l'appareil ne démarre pas tout de suite, la console doit peut-être être chargée. Il faudra environ 60 minutes pour charger l'appareil suffisamment pour le mettre en marche.

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

- b. Lorsqu'il est chargé, l'appareil se met en marche et affiche l'écran de bienvenue – connexion Wifi. Tapez sur Connect.

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

- c. La console affichera la liste de connexions Wifi utilisables. Tapez sur la connexion Wifi voulue et saisissez le mot de passe. Tapez sur Connect.
- d. La console essaiera la connexion Wifi et s'y connectera.
Si la console affiche un écran Update Available (mise à jour proposée), tapez sur le bouton Agree (accepter). La console actualisera le logiciel.
- e. Lorsqu'une connexion Wifi est établie, tapez sur Back.
- f. La console ouvrira l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. Tapez sur Get Started (commencer).
- g. La console affichera l'écran d'options. Cliquez sur l'option Log In (connexion). Suivez les invites pour enregistrer votre nouvel appareil. Lorsque l'enregistrement est effectué, votre appareil d'entraînement est prêt.
- h. La console affichera l'onglet Accueil. L'onglet Accueil vous encouragera à faire une séance d'entraînement d'évaluation de la forme physique afin d'obtenir une séance d'entraînement personnalisé ou une séance d'entraînement à intervalles Max 14.



14. Inspection finale

Veuillez inspecter votre appareil afin de vous assurer que toute la visserie est serrée et que les composants sont correctement assemblés.

Remarque : Retirez toute pellicule protectrice de la face de la console. Retirez les bandes de plastique protectrices des rails.

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

⚠ N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que son rendement est conforme au Guide du propriétaire.

* La séance d'entraînement personnalisé, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nautilus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

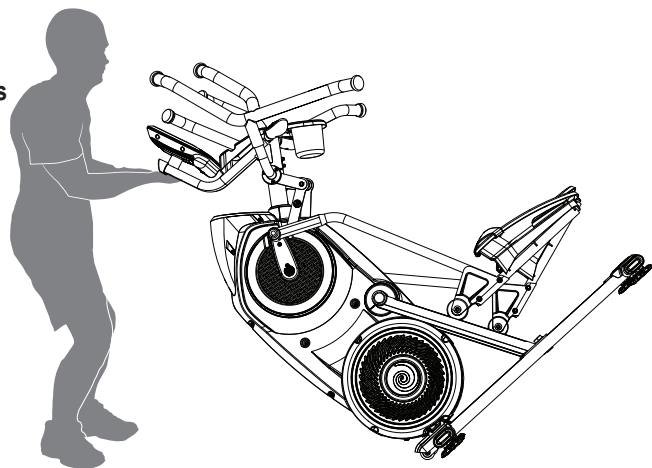
Déplacement de l'appareil

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

1. Saisissez la barre principale de l'assemblage du Guidon statique pour incliner l'appareil vers vous sur les rouleaux de transport avec précaution. Veillez à ne pas saisir l'écran de la console.

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

2. Poussez l'appareil en place.
3. Abaissez avec précaution l'appareil en place.



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

Nivelage de l'appareil

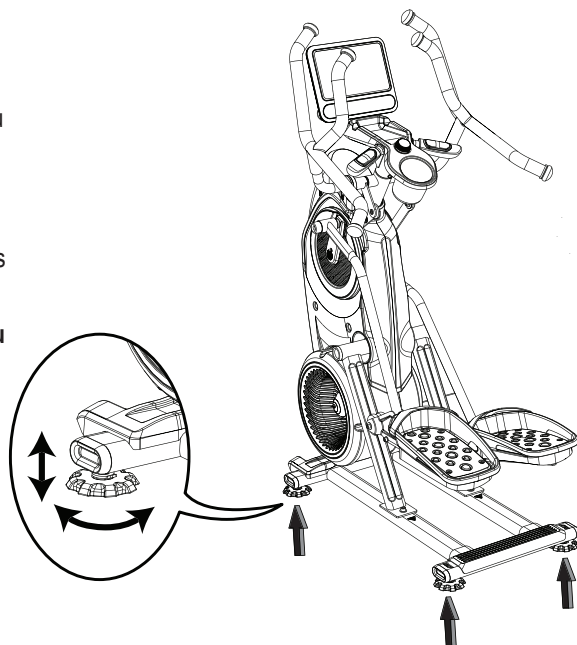
L'appareil doit être nivelé si votre espace d'entraînement est inégal ou si l'assemblage du rail est légèrement au-dessus du sol. Réglage :

1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.
2. Desserrez les contre-écrous et réglez les vérins jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis et en contact avec le plancher.

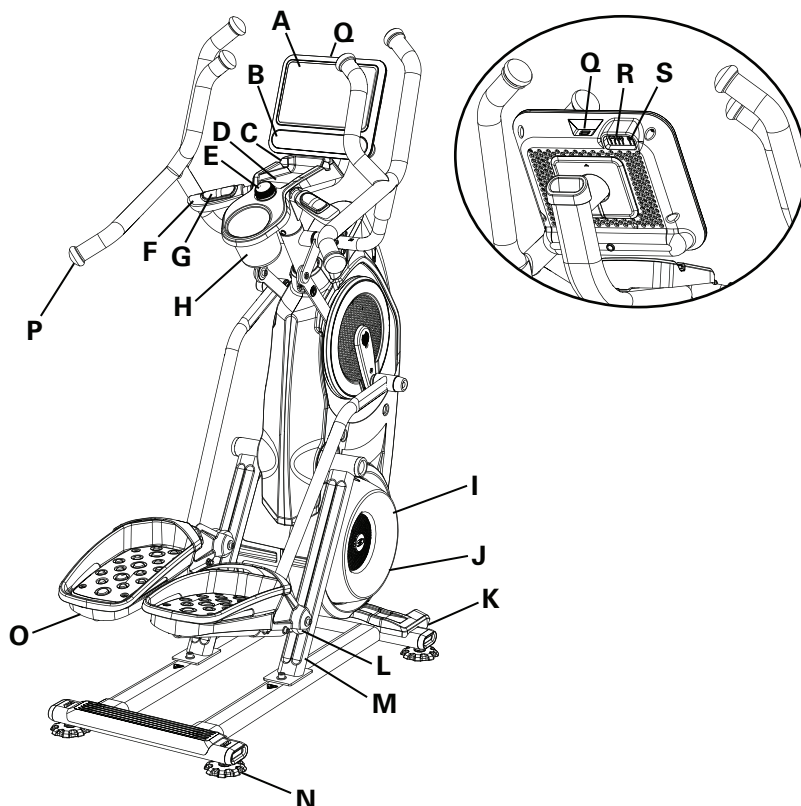
- !** Ne réglez pas les vérins à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

3. Resserrez les contre-écrous.

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

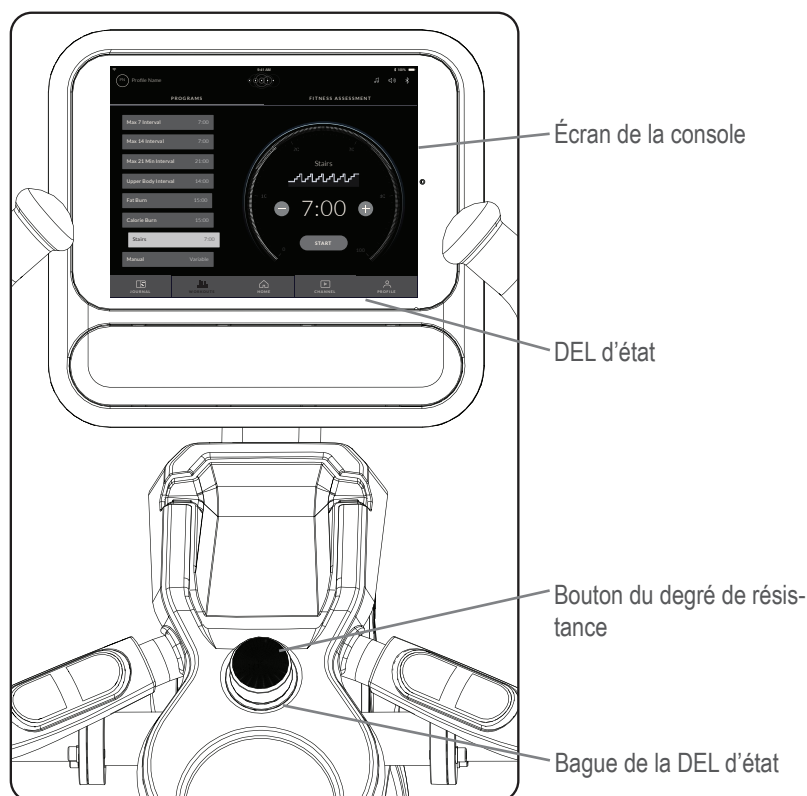


A	Console
B	Haut-parleurs
C	Encoche pour appareils de média / divertissement
D	Plateau
E	Bouton du degré de résistance
F	Guidon statique
G	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC)
H	Porte-bouteille d'eau
I	Ventilateur de résistance
J	Connecteur électrique
K	Roulette de transport
L	Rouleau
M	Ensemble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



⚠ AVERTISSEMENT

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



Caractéristiques de la console

L'appareil Bowflex^{MC} Max Total^{MC} utilise l'appli Bowflex^{MC} Max Total^{MC} en tant que composant principal de la console. Grâce aux séances d'entraînement personnalisées, aux caractéristiques d'entraîneur virtuel conviviales et aux séances d'entraînement qui se règlent sur vous*, l'appareil Bowflex^{MC} Max Total^{MC} est entièrement concentré sur votre cheminement vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique. Une connexion Wifi est nécessaire pour utiliser votre appareil Bowflex^{MC} Max Total^{MC}. Si vous n'avez pas de connexion Wifi, communiquez avec un représentant BowflexTM Max Trainer^{MC} pour obtenir de l'aide immédiatement.

Remarque : Les images fournies pourraient ne pas ressembler exactement à votre console. Ces images devraient servir uniquement de guide pour votre appareil.

Écran de la console

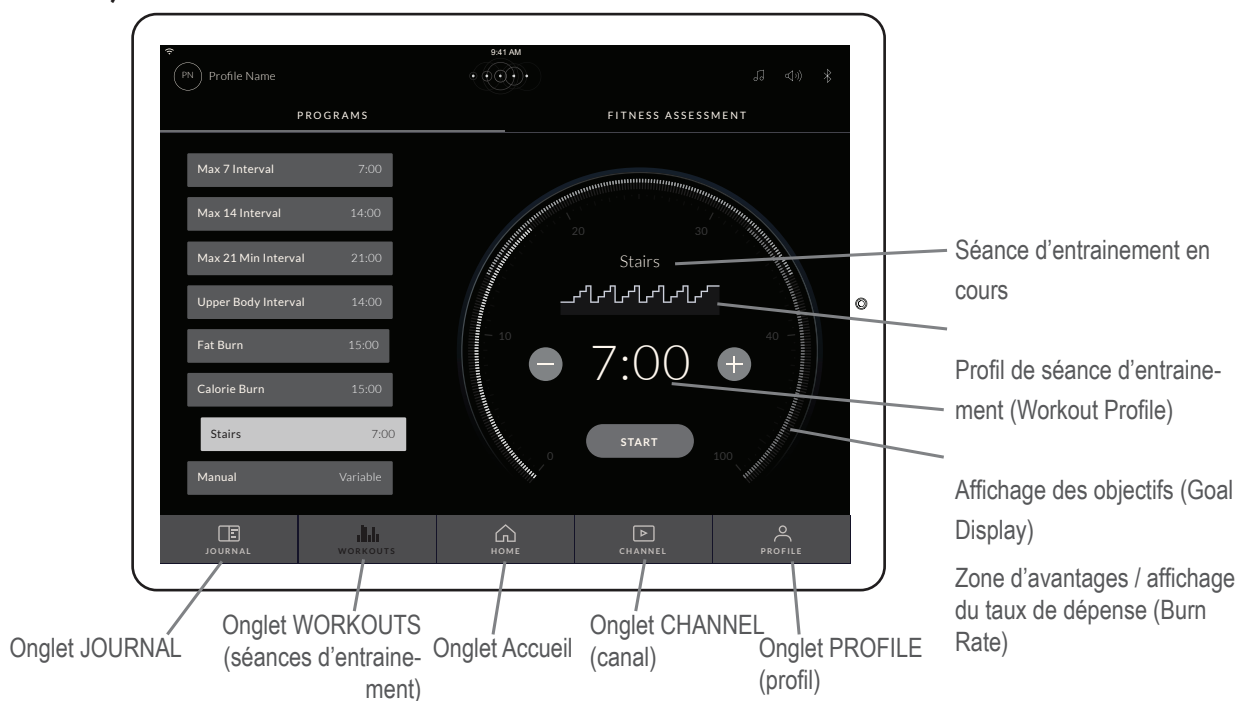
L'écran de la console sert à afficher de tout pour vous aider pendant le cheminement de votre condition physique, des séances de moniteur virtuel aux vidéos de séance d'entraînement. Il peut même vous fournir des spectacles en diffusion Web** pendant vos séances d'entraînement. Et vous pouvez contrôler tout cela en touchant simplement l'écran. Il vous suffit de toucher l'écran pour faire un choix, commencer une séance d'entraînement ou simplement mettre la console en marche.

DEL d'état et Bague de la DEL d'état

La DEL d'état et la Bague de la DEL d'état indiquent si la console est allumée et qu'elle démarre/fonctionne correctement (la DEL est allumée), si la pile est en chargement initial (la DEL s'éteint et se rallume toutes les 2 secondes), ou si la console présente une erreur (la DEL clignote rapidement). Pour réinitialiser la console lors d'une erreur, débranchez l'appareil du secteur pendant 30 secondes et branchez-le de nouveau.

Remarque : Lors du démarrage initial ou après une longue période de rangement, la console peut prendre jusqu'à 3 minutes pour s'allumer et avoir besoin de se charger pendant une heure.

Écran de la console à partir de l'onglet WORKOUTS (séances d'entraînement) (programme en mode avantages sélectionné)



Bouton du degré de résistance

Tournez le bouton afin de régler le degré de résistance. Dans le sens horaire vous augmentez la valeur, dans le sens antihoraire vous diminuez la valeur.

* La séance d'entraînement personnalisée, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nauti-lus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

** Abonnement de diffusion Web pas incluse.

Onglet JOURNAL

Affiche les séances d'entraînement, les totaux et les réalisations passés de l'utilisateur dont le profil est sélectionné.

Onglet WORKOUTS (séances d'entraînement)

Affiche les programmes d'entraînement offerts sur l'appareil.

Onglet Accueil

L'écran d'accueil du profil de l'utilisateur actuel.

Onglet CHANNEL (canal)

Affiche les médias offerts au moyen d'une connexion Wifi.

Onglet PROFILE (profil)

Afficher et modifier les détails d'un profil d'utilisateur.

Onglet FITNESS ASSESSMENT (évaluation de la forme physique)

Tapez pour sélectionner le programme d'évaluation de la forme physique. Les résultats de cette séance d'entraînement serviront à personnaliser des séances d'entraînement* pour chaque profil d'utilisateur.

Onglet PROGRAMS (programmes)

Tapez pour sélectionner un programme standard.

Affichage du profil de l'entraînement (Workout Profile)

La zone d'affichage du profil de l'entraînement montre le profil du déroulement du programme. Chaque colonne du profil affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus l'intensité de l'entraînement est élevée.

Au cours d'un programme d'entraînement à objectifs personnalisés, le profil indique le niveau cible du taux de dépense. Pendant le programme en mode avantages, le profil de l'entraînement indique le niveau de résistance. La console adaptera le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Profil de séance d'entraînement (Workout Profile)

Le profil de séance d'entraînement indique le profil du déroulement du programme d'entraînement. Plus les segments du programme d'entraînement sont élevés, plus la séance d'entraînement est intense.

Affichage des objectifs (Goal display)

L'affichage des objectifs indique la durée totale ou les calories totales d'un entraînement sans intervalles. Au cours d'un entraînement à intervalles, l'affichage des objectifs compte à rebours jusqu'à la fin de l'entraînement. Cet affichage sera vide lors d'un entraînement manuel. Lorsque l'objectif est en fonction du temps, l'icône de l'horloge s'affiche. Utilisez les boutons moins (-) ou plus (+) pour modifier l'affichage des objectifs.

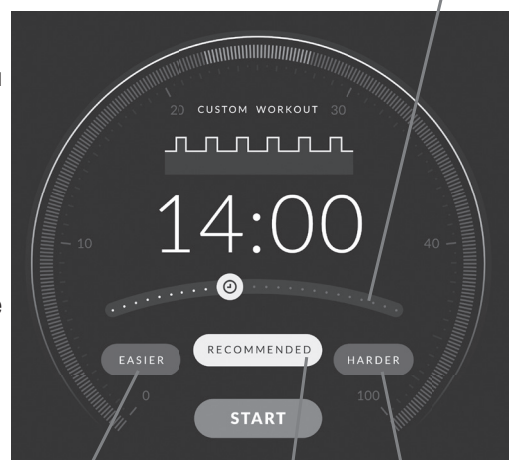
Glissière de la durée (Time slider)

La glissière de la durée modifie la durée totale d'une séance d'entraînement personnalisé par incréments de 1:00 minute. Bougez-la vers la droite pour augmenter la durée et vers la gauche pour la diminuer. Il se peut qu'il y ait des restrictions quant à la durée maximale de votre séance d'entraînement selon votre condition physique.

* La séance d'entraînement personnalisé, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nautilus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

Écran de console avec programme d'entraînement personnalisé*

Glissière de la durée (Time Slider)



Bouton du degré de résistance EASIER (plus facile)

Bouton du degré de résistance HARDER (plus difficile)

Bouton RECOMMENDED (recommandé)

Boutons du degré de résistance EASIER (plus facile) ou HARDER (plus difficile)

Les boutons du degré de résistance EASIER (plus facile) ou HARDER (plus difficile) modifient le degré de résistance de toute la séance d'entraînement personnalisée.

Bouton RECOMMENDED (recommandé)

Le bouton RECOMMENDED (recommandé) réinitialise les paramètres fournis d'après votre condition physique et votre routine actuelle.

Bouton START (démarrage)

Démarre la séance d'entraînement choisie, reprend une séance mise en pause ou accepte une valeur d'option affichée.

Bouton STOP (arrêt)

Met fin à une séance d'entraînement ou fait appel à l'onglet Accueil.

Affichage du taux de calories brûlées

L'affichage du taux de dépense indique le niveau de calories dépensées par minute. Ce taux est une fonction de l'intensité, qui dépend du nombre de tr/min (vitesse des pédales) et du degré de résistance actuels. À mesure que ces valeurs augmentent, le taux de dépense augmentera.

Plage de taux de dépense cibles

La plage de taux de dépense cibles est un guide d'entraînement en fonction du profil de l'utilisateur sélectionné. Une plage de trois taux de dépense cibles s'active lors d'une séance d'entraînement à intervalles. Le premier des segments de la plage est le niveau débutant suggéré, les segments supérieurs étant appropriés aux utilisateurs plus avancés. L'intensité de la plage est basée sur la séance d'entraînement affichée.

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

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

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

Marqueur du taux de dépense maximal

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

SPRINT

Le segment à intensité élevée d'un entraînement à intervalles. Au cours d'un entraînement à intervalles, le segment actif alterne les intervalles SPRINT et REPOS, avec une confirmation sonore, en comptant le temps d'arrêt pour le segment en cours.

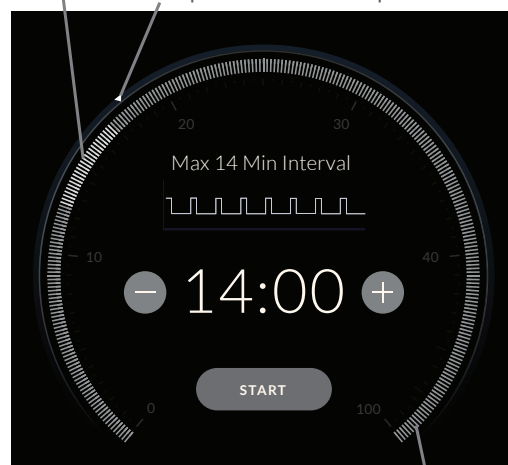
REPOS

Le niveau d'entraînement à effort réduit d'un entraînement à intervalles qui compte à rebours jusqu'au prochain segment SPRINT.

Écran de console avec programme d'entraînement à objectifs personnalisés

Plage de taux de dépense cibles

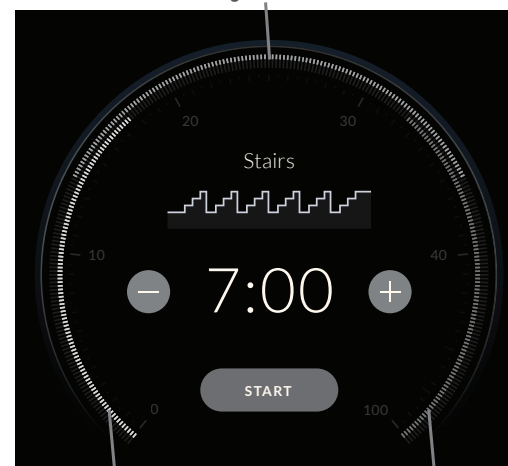
Marqueur du taux de dépense maximal



Affichage du taux de calories brûlées

Écran de console avec programme d'entraînement à zone avantageuse

Zone d'avantages « Endurance »



Zone d'avantages
« Brûle-graisse »

Zone d'avantages « Per-
formance »

Affichage de la zone d'avantages

Une zone suggérée de taux de dépense cible pour tirer pleinement avantage de l'entraînement en cours; zones Brûle-graisse, Endurance et Performance.

Programmes pour dépenser des calories ou brûler la graisse	Zone d'avantages « Brûle-graisse »
Programme manuel	Zone d'avantages « Endurance »
Programme d'escaliers	Zone d'avantages « Performance »

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

Bien que l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC} surveille vos séances d'entraînement – dont le nombre de calories dépensées et la durée – sur l'appareil, vous pouvez aussi accéder à vos renseignements à distance à l'aide de votre propre appareil. Téléchargez simplement l'appli sur votre appareil et accédez à votre profil.

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

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

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

Lorsque votre appareil a accès à votre compte, vous pourrez examiner vos séances d'entraînement, les conseils de moniteur*, et les séances d'entraînement à venir.

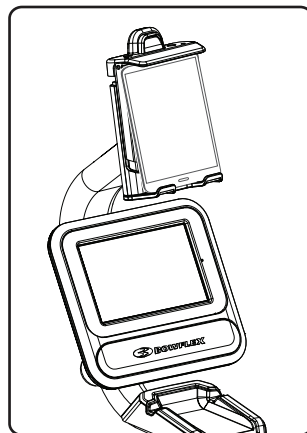
Recharge USB

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

Support média (accessoire en option)

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

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



Capteurs de contact de fréquence cardiaque

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

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

- Le mouvement des muscles du haut du corps (y compris les bras) produit un signal électrique (artefact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Les callosités et la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et affaiblir le signal.

* La séance d'entraînement personnalisée, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nautilus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

- Certains signaux d'ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

! Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives.

Brassard de fréquence cardiaque à Bluetooth^{MD}

Un brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD} accompagne votre appareil d'entraînement physique. Une fois le brassard de fréquence cardiaque à Bluetooth^{MD} connecté, la console affichera l'icône d'appareil de fréquence cardiaque à Bluetooth^{MD}.

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

Le brassard de fréquence cardiaque doit être porté sur la partie supérieure de l'avant-bras avec le capteur de fréquence cardiaque situé sur le côté intérieur du bras. Il devrait être assez serré pour l'empêcher de tourner sur le bras, mais non au point de gêner la circulation sanguine.

Remarque : Veillez à retirer la pellicule protectrice du capteur de fréquence cardiaque avant l'utilisation.

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

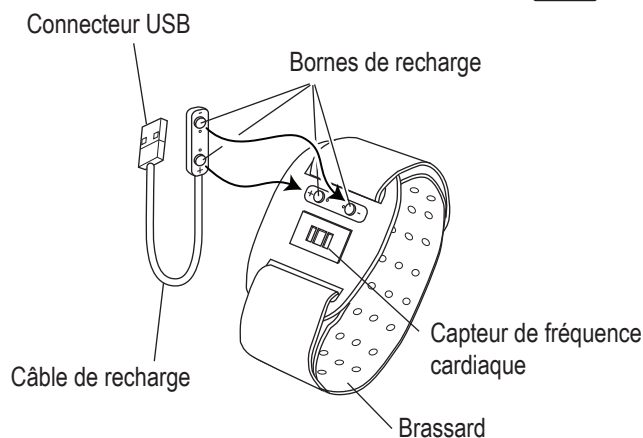
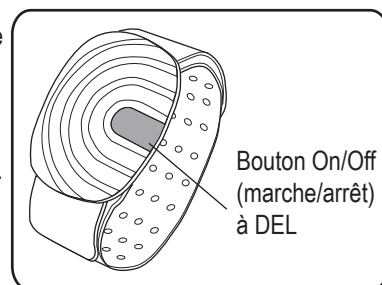
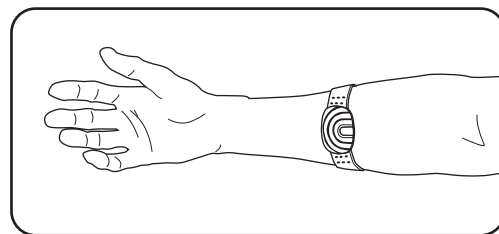
Si l'icône est rouge, Bluetooth^{MD} doit être activée. Pour activer Bluetooth^{MD} :

- a. Tapez sur l'icône Bluetooth^{MD}.
 - b. Tapez sur « Manage Bluetooth^{MD} » (gérer Bluetooth^{MD}).
 - c. Coulissez l'option de « OFF » à « ON ».
 - d. Tapez sur Back (retour) pour sortir.
3. Une fois prêt à commencer l'exercice, démarrez votre séance d'entraînement.
 4. Appuyez sur le bouton On/Off (marche/arrêt) à voyant DEL du brassard de fréquence cardiaque. Le voyant DEL clignote rapidement en bleu pour indiquer que le brassard est activé. Veillez à n'appuyer sur le bouton On/Off (marche/arrêt) qu'une seule fois.
 5. Pendant votre séance d'entraînement, le brassard de fréquence cardiaque pourrait prendre jusqu'à 60 secondes pour se connecter. Lorsque l'appareil de fréquence cardiaque à Bluetooth^{MD} est connecté, son icône s'affiche en même temps que votre fréquence cardiaque.

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

Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt à voyant DEL pour déconnecter et désactiver votre brassard de fréquence cardiaque.

Si vous appuyez sur le bouton Marche/Arrêt à voyant DEL et que ce dernier clignote plusieurs fois en rouge, la pile est faible et doit être rechargée. Pour recharger le brassard de fréquence cardiaque Bluetooth^{MD}, branchez le câble de recharge sur les bornes de recharge à l'intérieur du capteur. Branchez le câble de recharge sur un port USB alimenté. Le voyant DEL clignotera en rouge et vert durant la recharge. Une fois la recharge terminée, le voyant DEL passera au vert fixe.



Calculs de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant par environ 1 BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge pourraient avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

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

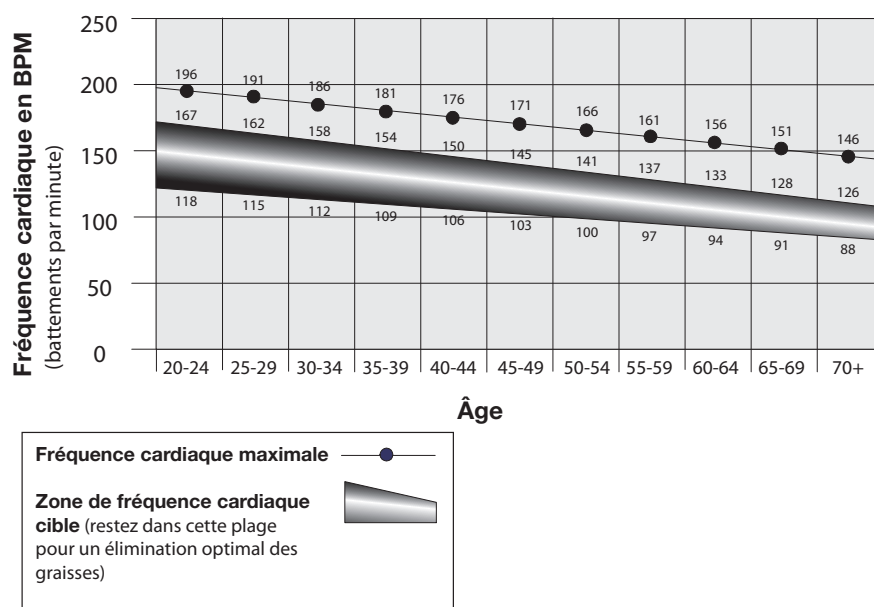
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Comme la condition physique varie selon les personnes, votre zone de fréquence cardiaque pourrait être supérieure ou inférieure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

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

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

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

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Haut-parleurs

Pour écouter la bande audio aux haut-parleurs de votre appareil, ouvrez une appli sur la console et permettez-lui de la diffuser en continu.

Remarque : Bien que votre appareil soit activé Bluetooth^{MD}, il ne peut pas recevoir et diffuser de bande audio au moyen d'une connexion Bluetooth^{MD} de votre appareil ni de la diffuser de votre appareil à l'appareil Bluetooth^{MD} (comme des haut-parleurs Bluetooth^{MD}).

Notions de base de l'entraînement physique

Fréquence

Pour vous maintenir en santé, maigrir et améliorer votre endurance cardiovasculaire, essayez de suivre les séances d'entraînement personnalisé* sur l'appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} tels qu'ils vous sont recommandés. Ces séances d'entraînement ont été créées d'après votre degré de forme physique, en fonction des résultats de la séance d'entraînement d'évaluation.

Si vous n'avez pas accès à des séances d'entraînement personnalisé, utilisez l'appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} au moins 3 fois par semaine et à peu près 14 minutes chaque jour. Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou si vous reprenez un programme d'exercices régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de terminer une période de 14 minutes d'exercices continue, commencez par 5 à 10 minutes, puis augmentez la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous atteigniez 14 minutes au total.

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

Le déroulement d'une séance d'entraînement d'évaluation sur l'appareil Bowflex^{MC} Max Total^{MC} est un endroit excellent pour le début de votre nouvelle routine d'exercices. La séance d'entraînement d'évaluation fournit votre condition physique actuelle, lui permettant de créer des séances d'entraînement personnalisé* pour vous. Pour de meilleurs résultats, combinez vos séances d'entraînement sur votre appareil cardio Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} avec un programme de musculation à l'aide d'un gymnase résidentiel Bowflex^{MC} ou d'haltères Bowflex^{MC} SelectTech^{MC}, et suivez le Plan de perte de poids corporel Bowflex^{MC} qui se trouve dans le présent guide.

Constance

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

- Planifiez vos entraînements de la même façon que vous planifiez vos réunions ou vos rendez-vous. Sélectionnez des journées et des heures précises chaque semaine et essayez de ne pas changer vos heures d'entraînement.
- Prenez un engagement auprès d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un conjoint et encouragez-vous l'un l'autre pour demeurer sur la bonne voie chaque semaine. Laissez des messages de rappel amicaux afin de demeurer constant et de vous tenir responsable.
- Rendez vos entraînements plus intéressants en alternant les entraînements à l'état stable (une vitesse) et à intervalles (à vitesse variable). L'appareil cardio Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} est encore plus amusant lorsque vous y ajoutez de la variété de ce type.

Vêtements

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

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

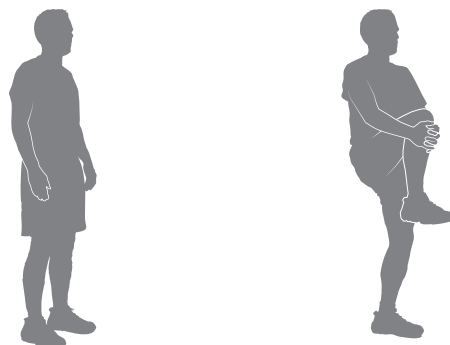
* La séance d'entraînement personnalisé, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nauti-lus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

Réchauffement *

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

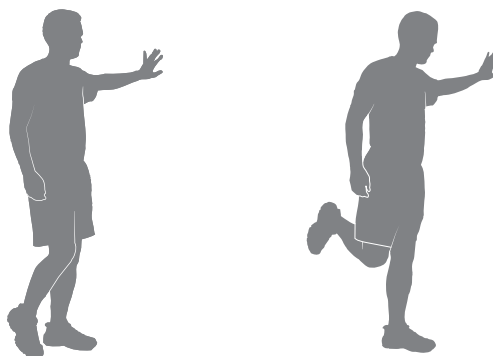
Étirement dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Ramenez un genou vers l'avant, puis en haut vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers la poitrine. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



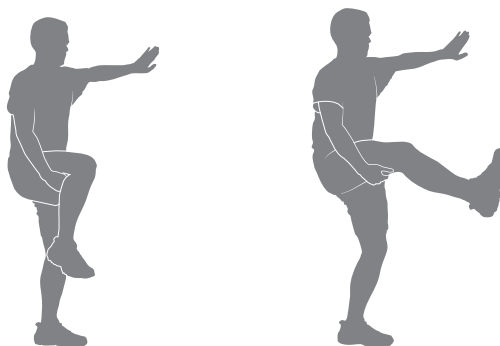
Flexion dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Élevez le talon d'un pied vers les fesses. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



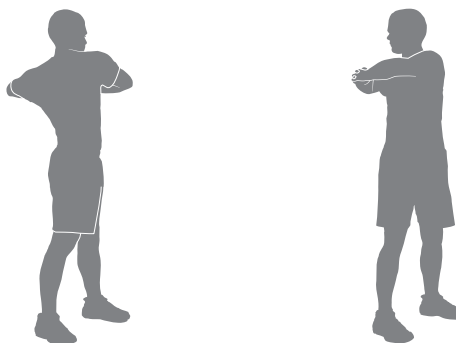
Coup de genou dynamique

Tenez-vous debout et soulevez une jambe, les mains à la hauteur des hanches, le genou fléchi. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Redressez le genou aussi loin qu'il est confortable de le faire. Relâchez l'étirement en fléchissant le genou. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Rotation dynamique

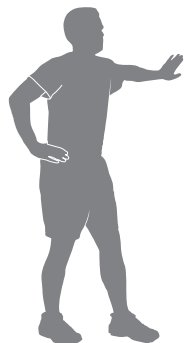
Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules. Fléchissez les coudes, les bras étirés sur les côtés. Faites une rotation de la partie supérieure de votre corps d'un côté, puis de l'autre, aussi loin qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence continue, contrôlée et fluide 10 à 20 fois.



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

Flexion dynamique du genou, développé du talon

Tenez-vous debout, un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière, à la largeur des hanches et les pieds pointant vers l'avant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Fléchissez les deux genoux en plaçant votre poids sur le talon arrière. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Appuyez-vous à un mur ou sur un autre objet pour garder l'équilibre, au besoin.



Étirement dynamique latéral

Tenez-vous debout, les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis et les bras le long de votre corps. Étirez une main au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Puis étirez l'autre main du côté opposé. Utilisez l'autre bras pour soutenir le poids de votre corps à la cuisse, au besoin. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois.



Entraînements

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

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

L'entraînement à intervalles et celui à l'état stable sont 2 types d'entraînement que vous pouvez faire sur votre appareil cardio Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} :

Séances d'entraînement à l'état stable

L'entraînement à l'état stable consiste à augmenter progressivement la vitesse de votre entraînement à une vitesse intense, mais confortable que vous pouvez maintenir pendant presque tout votre entraînement. Hausser votre fréquence cardiaque à l'intérieur de la zone de fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses pendant un entraînement complet peut être une excellente séance d'entraînement à l'état stable. Par exemple, maintenir un taux de dépense de 6 calories par minute pendant un entraînement complet, sauf pendant l'échauffement et la récupération. Les séances d'entraînement à l'état stable peuvent vous aider à bâtir la confiance, la résistance et l'endurance.

Entraînements à intervalles

L'entraînement à intervalles signifie que vous devez adapter votre vitesse plus rapidement ou plus lentement pendant une durée donnée afin d'augmenter ou de diminuer votre fréquence respiratoire, votre fréquence cardiaque et votre dépense de calories. À l'aide de l'affichage du taux de dépense de calories, vous pouvez régler l'intensité de votre entraînement rapidement afin d'atteindre vos objectifs.

L'appareil cardio Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} crée un entraînement à intervalles en combinant des segments « SPRINT » et des segments « RECOVER » (récupération). Au cours d'un segment « SPRINT », efforcez-vous d'atteindre un niveau élevé de dépense de calories qui puisse être répété pendant le nombre d'intervalles total. Puis, pendant les segments de REPOS, diminuez l'intensité et préparez-vous pour le prochain segment SPRINT. Ces changements extrêmes d'intensité, qui poussent votre corps vers un état d'épuisement, offrent le maximum d'avantages des séances d'entraînement à intervalles.

Les séances d'entraînement à intervalles proposent de la variété pour augmenter la dépense de calories et améliorer la condition physique.

L'appareil cardio Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} est conçu pour l'impact faible, et l'entraînement à l'état stable ou par intervalles devrait être plus confortable que la course à l'extérieur sur une surface dure ou sur un tapis roulant.

Taux de post-dépense

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

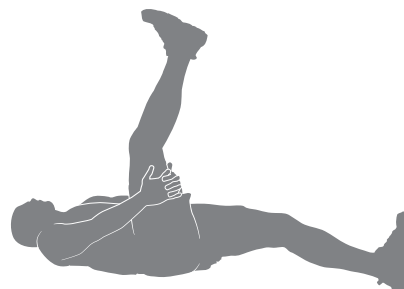
En résumé, votre corps peut dépenser d'autres calories après une séance d'entraînement à intervalles Max.

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

[illegible]

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

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



Guide d'assemblage / du propriétaire

Flexion latérale du genou en position couchée

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

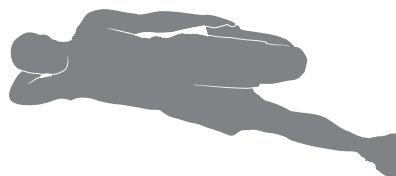
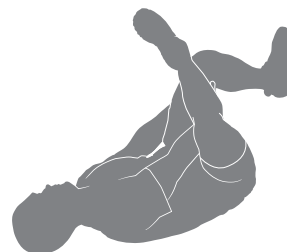


Figure en forme de quatre en position couchée

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



Rotation en position assise

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

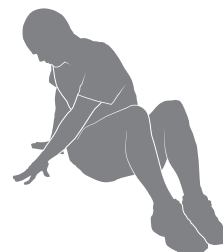


Figure en forme de quatre en position assise

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



Chute dynamique du talon

Placez la plante d'un pied sur le rebord d'une marche ou d'un escalier. Placez l'autre pied légèrement devant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Abaissez le talon du pied arrière aussi loin qu'il est confortable de la faire en gardant le genou droit. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer de 1 à 3 secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Fonctionnement

À quelle fréquence s'entraîner?

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

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

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

Intensité de l'entraînement

Pour augmenter l'intensité de votre entraînement :

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

Emplacement des mains (choix de saisie)

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

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

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

Le guidon statique sous la console peut aussi servir à ajouter de la stabilité au cours de l'entraînement et à indiquer votre fréquence cardiaque.

Pour un entraînement visant les jambes, penchez-vous jusqu'à ce que vos avant-bras longent les barres Aéro avec vos mains vers le haut. En vous penchant, soyez attentif au mouvement du guidon dynamique pendant l'entraînement.

Monter sur votre appareil et en descendre

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

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

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

Pour monter votre appareil d'entraînement :

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

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

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

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

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

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

Configuration initiale

1. Branchez l'appareil à une prise murale qui fonctionne. L'appareil démarre et la DEL d'état s'allume.

Si l'appareil ne démarre pas tout de suite, la console doit peut-être être chargée. Il faudra environ 60 minutes pour charger l'appareil suffisamment pour le mettre en marche.

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

2. Lorsqu'il est chargé, l'appareil se met en marche et affiche l'écran de bienvenue – connexion Wifi. Tapez sur Connect.

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

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

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

5. Lorsqu'une connexion Wifi est établie, tapez sur Back (retour).
6. La console ouvrira l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. Tapez sur Get Started (commencer).
7. La console affichera l'écran d'options. Cliquez sur l'option Log In (connexion). Suivez les invites pour enregistrer votre nouvel appareil. Lorsque l'enregistrement est effectué, votre appareil d'entraînement est prêt.
8. La console affichera l'onglet Accueil. L'onglet Accueil vous encouragera à faire une séance d'entraînement d'évaluation de la forme physique afin d'obtenir une séance d'entraînement personnalisé ou une séance d'entraînement à intervalles Max 14.

Démarrage

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

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

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

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

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

* La séance d'entraînement personnalisé, la radio Bowflex^{MC}, les caractéristiques de moniteur oral et certaines vidéos nécessitent un abonnement aux fonctionnalités haut de gamme de l'appli Bowflex^{MC} JRNY^{MC}. L'abonnement Bowflex^{MC} JRNY^{MC} doit s'acheter séparément en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} votre téléphone ou tablette et en vous abonnant dans l'appli téléchargée ou (pour les clients des États-Unis uniquement) de Nautilus, Inc. directement en appelant au 1 800 269-4216. Cette fonctionnalité pourrait ne pas être offerte dans tous les pays.

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

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

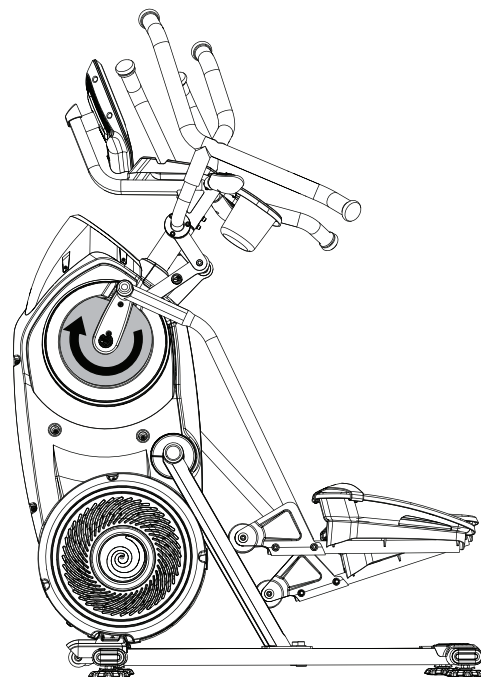
Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour vous maintenir.

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

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

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

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



Mise en marche / onglet Accueil

La console passe en mode Power-Up / Home Tab (Démarrage / onglet Accueil) si elle est branchée à une source d'alimentation, que l'écran de la console est touché, ou qu'elle reçoit un signal du capteur RPM (tr/min) lorsque quelqu'un pédale.

Remarque : Si la DEL d'état s'éteint et se rallume toutes les 2 secondes, la console doit être chargée avant que l'appareil puisse se mettre en marche. La console se chargera pendant 60 minutes à peu près.

Mode de pause / entraînement terminé

1. Pour mettre en pause une séance d'entraînement, arrêtez de pédaler.

Remarque : La console se mettra automatiquement en pause s'il n'y a pas de signal de tr/min pendant 5 secondes, ou si vous tapez sur l'écran puis tapez sur le bouton Pause.

Lorsqu'elle est en pause, la console affiche les boutons Play (lecture) et Stop (arrêt).

2. Pour continuer la séance d'entraînement, pédalez ou tapez sur le bouton Play (lecture).
Pour mettre fin à la séance d'entraînement avant de l'avoir achevée, tapez sur Stop (arrêt).
3. Après la séance d'entraînement, la console affichera les valeurs d'entraînement achevées (durée totale, total des intervalles, total des calories, taux de dépenses au sprint moyen, fréquence cardiaque moyenne, nombre de tr/min moyen et résistance moyenne).
4. Tapez pour continuer.
5. La console passera à l'aperçu de la dernière séance d'entraînement de l'onglet JOURNAL.

Mise hors tension ou redémarrer l'appareil

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

1. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton On/Off (marche/arrêt) situé à l'arrière de la console pendant trois secondes.
2. La console affichera les options offertes : mise hors tension ou redémarrer l'appareil.
3. Tapez sur l'option désirée.

4. La console vous demandera de confirmer votre choix. Tapez sur l'option sélectionnée.
L'appareil s'éteindra, puis il se remettra en marche si c'est cette option qui a été choisie.

Pour remettre l'appareil en marche en le mettant sous tension, débranchez l'alimentation et rebranchez-la, ou appuyez sur le bouton On/Off (marche/arrêt) pendant 3 secondes.

Entretien

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

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

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

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

Quotidienne- ment :

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

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

Chaque se- maine :

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

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



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

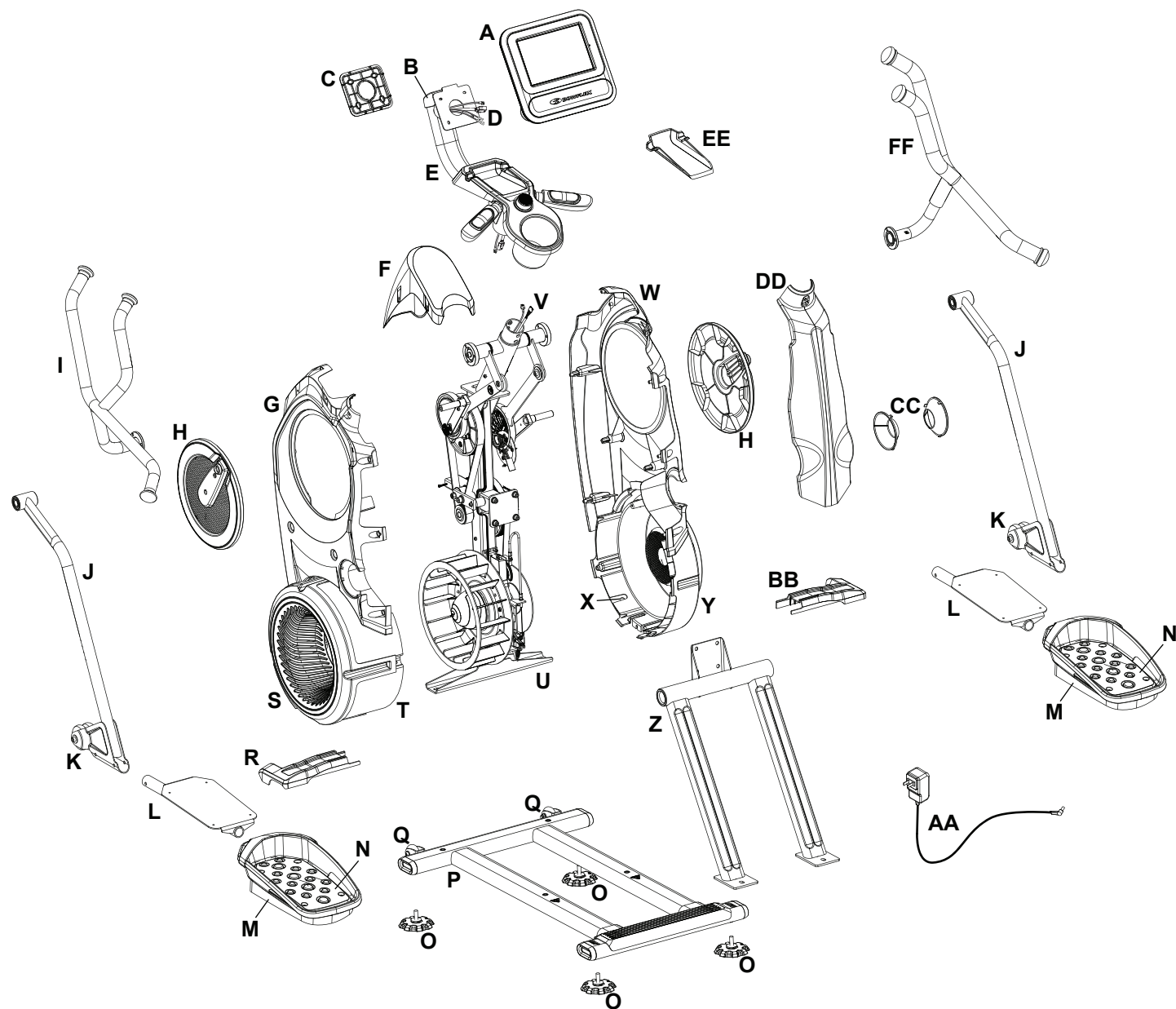
Remarque : N'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisa- tion :

Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Resserrez-les au besoin.

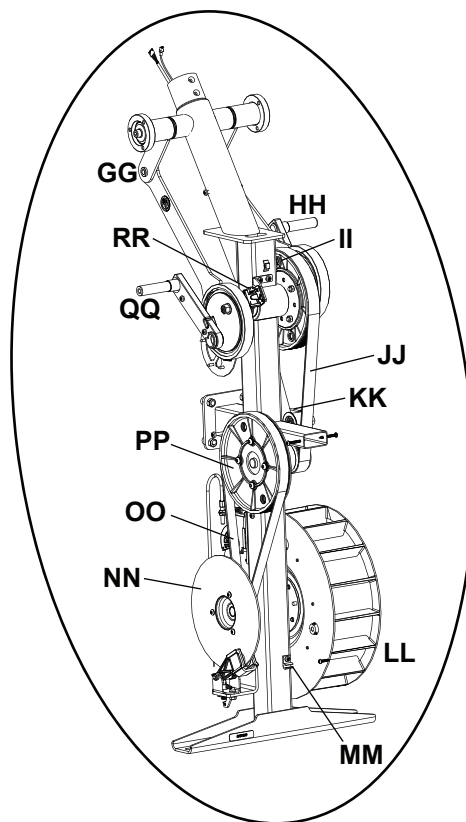
AVIS : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un linge doux pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas l'appareil avec un solvant à base de pétrole, un produit de nettoyage pour l'automobile ou un produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console lorsqu'elle est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

Pièces d'entretien



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

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



Dépannage

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/l'appareil ne se met pas en marche	La console est en mode veille	Bougez le guidon pour réveiller la console.
	Adaptateur c.a.	Inspectez l'adaptateur c.a. pour détecter tout signe de fissure ou autres dommages. Remplacez l'adaptateur c.a. s'il est endommagé.
	Vérifier la prise électrique (de courant)	Vérifier que l'appareil est branché sur une prise de courant qui fonctionne.
	Vérifier les connexions à l'avant de l'appareil.	La connexion doit être ferme et non endommagée. Débrancher le connecteur et inspecter la prise femelle en cas de dommages. Rebranchez le connecteur dans la prise.
	Vérifier la DEL d'état et la Bague de la DEL d'état	Si la DEL d'état et la Bague de la DEL d'état sont : – sous tension (fixe), la console es met en marche. Pourrait prendre jusqu'à 3 minutes; – s'éteint et se rallume toutes les 2 secondes, la pile en est au chargement initial de 60 minutes; – clignotement rapide : la console présente une erreur. Débranchez l'appareil pendant 30 secondes, puis rebranchez-la.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas endommagé	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas fissuré ou autrement endommagé. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
La résistance ne change pas lorsque le bouton du degré de résistance est tourné pendant la séance d'entraînement	Vérifier l'intégrité du câble de données reliant les boutons de la console à la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est visiblement coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions ou l'orientation du câble de données	Vérifier que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas endommagé	Vérifier que l'affichage de la console n'est pas fissuré ou autrement endommagé. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
		Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
Pas de lecture de la vitesse/ des tr/min; la console s'éteint (passe en mode veille) durant son utilisation	Vérifier l'intégrité des câbles et des faisceaux de câbles (supérieur et inférieur)	Les câbles doivent tous être intacts. Si l'un des câbles/faisceaux de câbles est coupé ou coincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation de tous les câbles	Vérifier que les câbles sont tous bien branchés et orientés correctement. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et encliqueté en place.
	Vérifier le capteur de vitesse (retirer l'épaulement pour cela)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec les aimants et relié au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou le fil de connexion est endommagé.
		Si les tests ne révèlent aucun autre problème, contacter le service à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).

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

Présentation et aperçu

Bienvenue au Plan de perte de poids corporel Bowflex^{MC}. Ce plan est conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex^{MC} et vous aidera à :

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

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

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

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

Résultats et attentes

Les résultats varient selon votre âge, le poids de départ et le niveau d'exercices. En vous engageant dans un programme d'exercices et de diète, vous pouvez maigrir de 1 à 3 lb par semaine et remarquer un niveau d'énergie plus élevé.

Cinq conseils pour réussir à long terme

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

Comment utiliser ce guide

- **Prendre un déjeuner dans les 90 minutes ou moins de votre réveil et équilibrer vos repas et vos collations durant la journée**
 - Ne passez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
 - Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un déjeuner, commencez par un morceau de fruit et mangez quelque chose d'autre 1 à 2 heures plus tard. Votre corps s'habitue à ne pas déjeuner, mais dès que vous commencez à manger tôt dans la journée et que vous réduisez vos portions au souper, vous remarquerez que votre appétit augmentera. Ce qui est un excellent signe que votre métabolisme fonctionne!

- **Varier et assortir les choix de repas**

- Sélectionnez 1 choix dans le plan de repas approprié (pour hommes ou pour femmes) pour le déjeuner, le dîner et le souper, en accordant une attention particulière à la taille des portions
- Sélectionnez 1 ou 2 choix de collation par jour
- Vous avez la possibilité de remplacer une collation par une gâterie de moins de 150 calories
- Pour plus de variété, utilisez le plan de repas, les exemples de choix et la liste d'épicerie pour créer vos propres repas
- Vous pouvez substituer n'importe quel type de protéines, de légumes ou de bons glucides selon les choix de repas proposés. Par exemple :
 - La dinde au lieu du thon
 - Tout poisson ou fruit de mer au lieu du poulet
 - Des légumes cuits à la place de la salade

- **Manger vos calories**

- Éliminez les boissons riches en calories comme les boissons gazeuses, les jus, les boissons à base de café et l'alcool
- Buvez de l'eau, du thé sans sucre et du café. Avoir pour objectif de boire au minimum de 1,9 litre (64 onces) d'eau par jour pour demeurer hydraté

- **Si vous avez encore faim après ou entre les repas :**

- Buvez un verre d'eau et attendez 15 à 20 minutes. Souvent, nous confondons la soif (ou même l'ennui!) et la faim. Attendez que l'envie initiale passe avant de manger, et parfois l'envie passera complètement.
- Si vous avez encore faim après avoir attendu 15 à 20 minutes, prenez une collation ou un mini-repas fait de fruits, de légumes et de protéines.

Si votre objectif est d'accroître la musculation ou la force :

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

Aperçu du plan de repas

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

Suivez ces directives si vous avez plus de 55 ans :

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

Suivez ces directives si vous avez moins de 25 ans :

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

Déjeuner

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

Goûters

Chaque goûter est un équilibre de glucides et de protéines qui maintiendra votre taux de sucre sanguin stable, ce qui signifie que vous ne ferez pas l'expérience de sensation de faim, ni de chutes ou de hausses de vos niveaux d'énergie.

C'est ce qui se passe si vous prenez un goûter riche en glucides uniquement, comme des croustilles, des bonbons, des boissons gazeuses, des biscuits ou des bretzels.

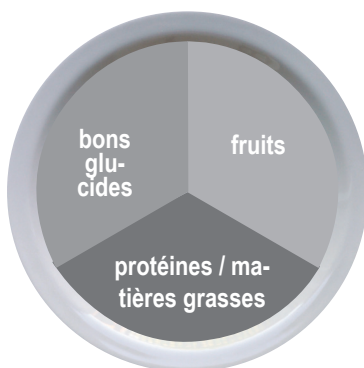
Déjeuner et dîner

Le déjeuner combine des fibres légumineuses et des bons glucides avec des protéines maigres et faibles en matières grasses. Les matières grasses saines peuvent provenir des protéines ajoutées lors de la cuisson, des noix sur une salade ou d'une sauce : comme l'huile et la vinaigrette au vinaigre.

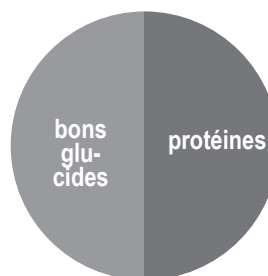
Voici un aperçu de ce à quoi une journée idéale ressemble :

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

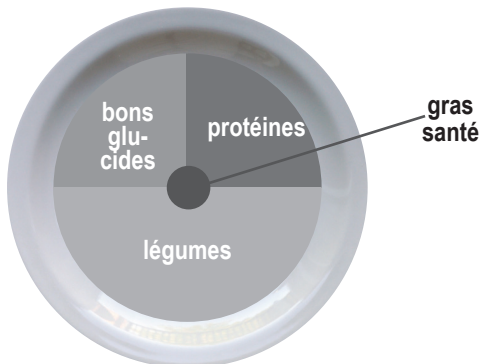
Petit-déjeuner :



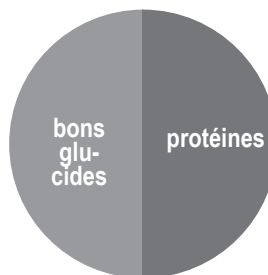
Goûter n° 1



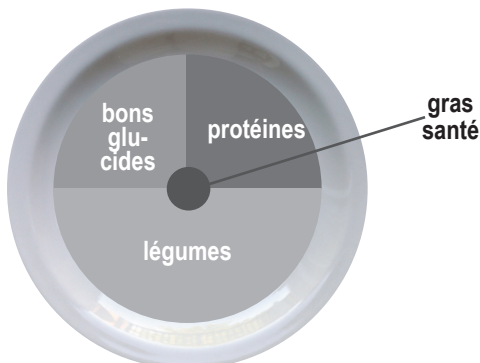
Déjeuner :



Goûter n° 2



Dîner



Voici un aperçu de ce à quoi une journée idéale ressemble :
(Voir le Guide des portions pour connaître la taille appropriée des portions)

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

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

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

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

Gâteries optionnelles

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

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

Exemple d'un plan de 3 jours

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

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

Guide des portions

Chacun des éléments énumérés correspond à une portion

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

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



1 tasse = une balle de baseball



1/2 tasse = une ampoule



1 once ou 2 cuillères à thé = balle de golf



1/4 tasse de noix = boîte de pastilles



3 onces de poulet ou de viande = paquet de cartes



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



1 morceau de fruit moyen = balle de tennis



1 - 1/2 once de fromage = 3 dés

Liste d'épicerie

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

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

Persister

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

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

Ressources

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

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

Questions et soutien

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

Recettes

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

Journaux alimentaires en ligne

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

Cette page a été laissée en blanc intentionnellement.

Cette page a été laissée en blanc intentionnellement.

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

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

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

1. Appelez un représentant Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} au 1-800-605-3369 pour obtenir un numéro d'autorisation de retour (AR). Un numéro d'AR sera accordé si :
 - a. L'appareil d'exercice Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} a été acheté directement auprès de Nautilus, Inc.
 - b. La demande de retour du produit est présentée dans les 6 semaines suivant la date de livraison de la marchandise.
2. Si un numéro d'AR est octroyé, le fait de suivre les instructions suivantes permettra d'éviter des délais dans le traitement de votre remboursement.
 - a. La marchandise doit être retournée à l'adresse qui vous sera donnée lors de votre appel pour obtenir une demande d'autorisation de retour.
 - b. Toute marchandise retournée doit être en bonne condition et adéquatement emballée, de préférence dans les boîtes d'origine.
 - c. Les renseignements suivants doivent apparaître clairement sur l'extérieur des boîtes :
 - Numéro d'autorisation de retour
 - Votre nom
 - Votre adresse
 - Votre numéro de téléphone
 - d. De plus, une feuille sur laquelle vos nom, adresse et numéro de téléphone seront inscrits ou des copies de votre facture d'origine doivent être incluses dans chacune des boîtes.
 - e. Votre numéro d'AR est assujéti à un délai de livraison. Votre envoi doit porter le cachet de la poste dans les deux semaines à partir de la date qu'un représentant Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} a émis le numéro d'autorisation de retour.

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

Retours non autorisés

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

Garantie (achat aux États-Unis/au Canada)

Couverture de la garantie

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

Couverture de la garantie

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

Modalités

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

- Cadre 3 ans
- Pièces 3 ans
- Main-d'œuvre 90 jours

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

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

Soutien de la garantie Nautilus

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

Vos responsabilités

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

Éléments non couverts

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

Procédure pour une réparation

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

Exclusions

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

Limitation des recours

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

Lois applicables aux états/provinces

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

Expirations

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

Achats internationaux

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

