

**BOWFLEX**

**MAX**  
TRAINER

*M5i*

СБОРКА/ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



This product is compliant with the applicable CE requirements.



Данная иконка обозначает потенциально опасную ситуацию, если не избежать ее, то она может привести к травмам или смерти.

Соблюдайте следующие правила:

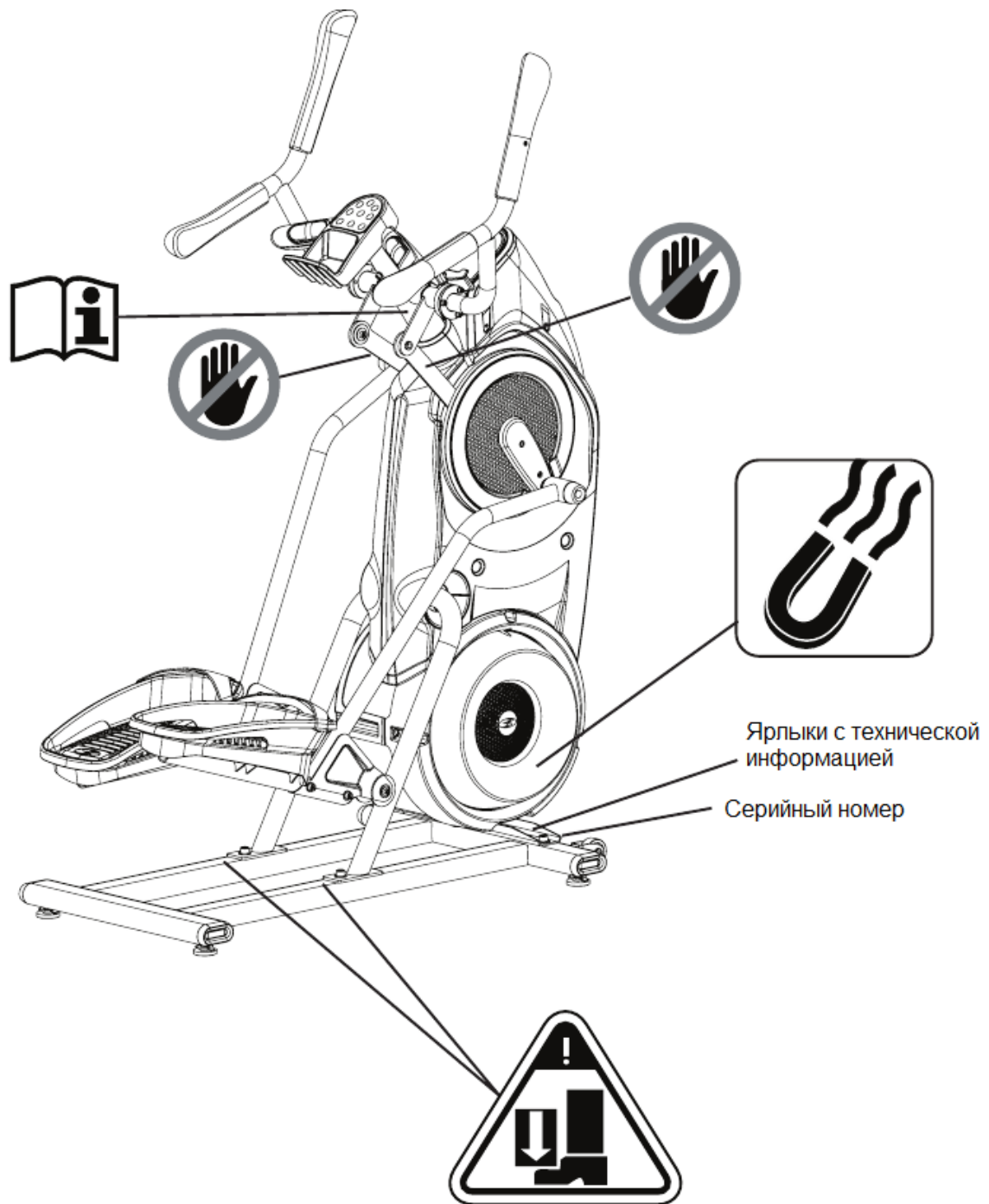
Прочитайте и запомните все предупреждения на тренажере.

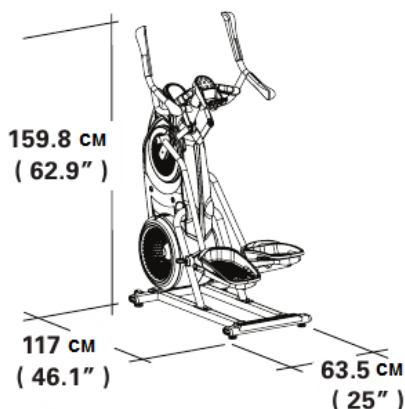


Внимательно прочитайте и разберитесь со всеми инструкциями по сборке.

- При сборке не разрешайте наблюдателям и детям подходить близко к тренажеру.
- Не присоединяйте провод питания к тренажеру, пока Вас не проинструктируют.
- Не собирайте тренажер снаружи или при большой влажности.
- Убедитесь, что сборка происходит в подходящем для тренажера месте, за педалью должно оставаться свободное место.
- Некоторые части машины тяжелые или опасные. Для установки этих частей нужна помощь второго человека. Не пытайтесь произвести сборку таких частей самостоятельно.
- Установите тренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность.
- Не пытайтесь изменить дизайн или функциональность тренажера, это может сделать его небезопасным и отменить гарантию.
- При необходимости замены частей используйте только оригинальные части и крепления Nautilus. Использование неоригинальных частей может привести к риску для здоровья пользователя, неправильной работе тренажера или отменить гарантию.
- Не используйте тренажер, пока он полностью не собран и не протестирован на правильность работы согласно данного Руководства.
- Перед использованием тренажера прочтите все инструкции в данном Руководстве. При необходимости перечитывайте инструкции.
- Производите все шаги сборки последовательно. Непоследовательная сборка может привести к травмам или неправильной работе тренажера.
- Данный продукт содержит магниты. Магнитное поле тренажера может влиять на работу находящихся вблизи медицинских устройств. Пользователи могут находиться близко с магнитами во время сборки, обслуживания и/или использования продукта. Если вы используете такие медицинские устройства, то перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Для определения расположения магнитов в тренажере ознакомьтесь с «Ярлыками безопасности и серийным номером».
- **ЗАПОМНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.**

# Ярлыки безопасности и серийный номер



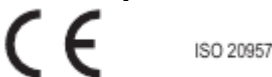


**Максимальный вес пользователя:** 136кг (300 фунтов)  
**Общая площадь (занимаемая) тренажера:** 7429,5см<sup>2</sup>  
**Максимальная высота педали:** 48,5см (19,1 дюйм)  
**Вес тренажера:** 67,7кг (142,7фунта)

**Технические требования:**

Рабочее напряжение: 9VDC  
 Рабочая сила тока: 1,5А  
 Силовой адаптер АС: 220-240VAC, 50Гц

**Отвечает требованиям:**



**Поддерживает:**



НЕ выбрасывайте данный продукт. Его необходимо переработать. Для правильной утилизации тренажера обратитесь в центр утилизации.

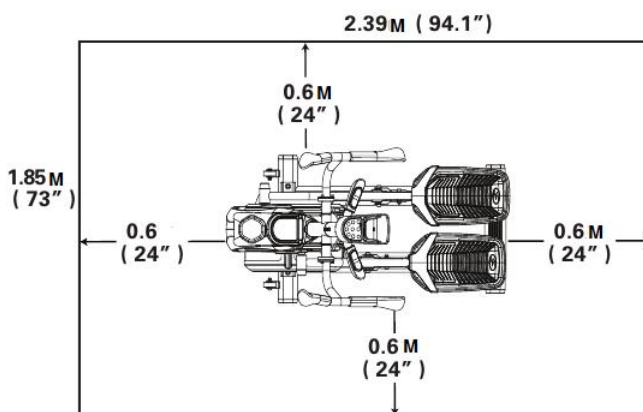
## Перед сборкой

Выберите место, где Вы собираетесь установить тренажер. Для безопасности располагать его следует на твердой ровной поверхности. Минимальная область установки должна быть: 184,4см x 239см (73" x 94.1"). Убедитесь, что место также подходит по высоте, включая рост пользователя и высоту педали.

### Базовые советы по сборке:

При сборке тренажера следуйте данным базовым советам:

- Перед сборкой прочтите и запомните все «Инструкции по технике безопасности».
- Собирайте все необходимые для шага детали.
- При помощи ключей закручивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), и раскручивайте влево (против часовой стрелки), если в инструкции не указано иное.
- При соединении 2 частей немного поднимите и посмотрите через отверстия для болтов для их более легкого прохождения через отверстия.
- Для сборки необходимо 2 человека.



### Мат тренажера

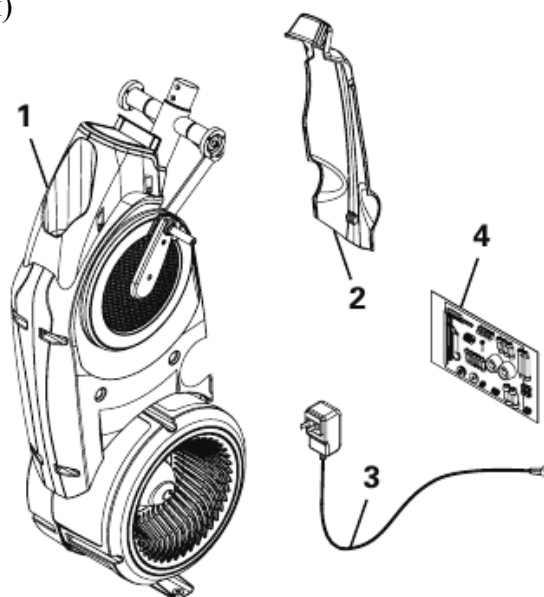
Мат тренажера Bowflex Max Trainer™ - это опциональный аксессуар, который помогает поддерживать место тренировки в чистоте и служит защитным слоем для пола. Мат представляет собой резиновое противоскользящее покрытие, которое снижает статическое электричество и возможность ошибок дисплея или тренажера. При возможности положите мат тренажера Bowflex Max Trainer™ перед началом сборки.

Для заказа мата свяжитесь с продавцом.

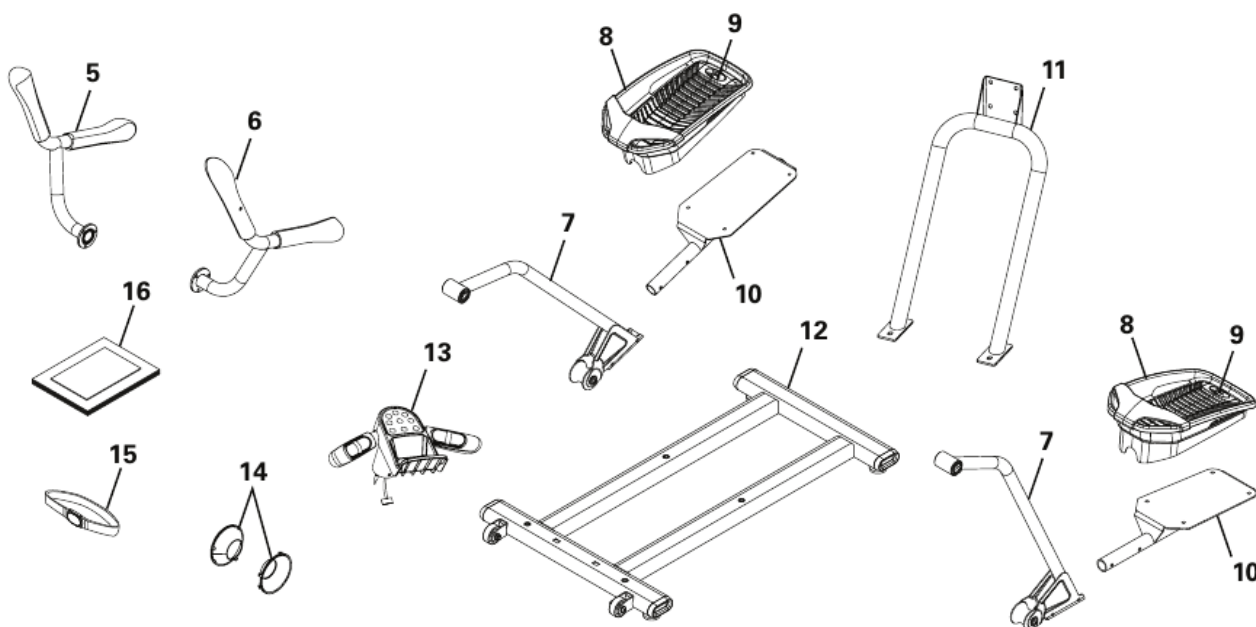
(2 коробки)

Коробка 1

Ед.	К-во	Описание
1	1	Рама
2	1	Накладка, задняя
3	1	Адаптер АС
4	1	Карта оборудования

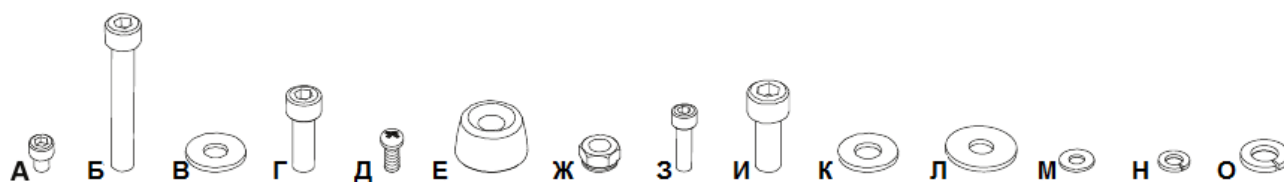


Коробка 2



Индикатор нанесен на все правые (R) и левые (L) части.

Ед.	К-во	Описание	Ед.	К-во	Описание
5	1	Верхняя рукоять, правая	11	1	Направляющая в сборе
6	1	Верхняя рукоять, левая	12	1	Стабилизатор (опора) в сборе
7	2	Ножка	13	1	Статический поручень в сборе
8	2	Упор для ступней	14	2	Крышка
9	2	Вкладка упора для ступней	15	1	Нагрудный ремень ЧП
10	2	Педаль	16	1	Руководство



Ед.	К-во	Описание	Ед.	К-во	Описание
А	8	Шестигранный винт с головкой под торцевой ключ, М6х1,0х8	З	10	Шестигранный винт с головкой под торцевой ключ, М6х1,0х20
Б	4	Шестигранный винт с головкой под торцевой ключ, М8х1,25х55	И	4	Шестигранный винт с головкой под торцевой ключ, М10х1,5х25
В	12	Шайба, плоская М8х18	К	4	Шайба, плоская М10х23
Г	6	Шестигранный винт с головкой под торцевой ключ, М8х1,25х20	Л	2	Шайба, плоская М8х24
Д	1	Винт с полукруглой головкой Phillips, М5х0,8х20	М	4	Шайба, плоская М6х13
Е	2	Крышка	Н	10	Стопорная шайба, М6
Ж	4	Контргайка, М8	О	6	Стопорная шайба, М8

## ИНСТРУМЕНТЫ

Включены



#2  
5мм  
6мм  
8мм



13мм

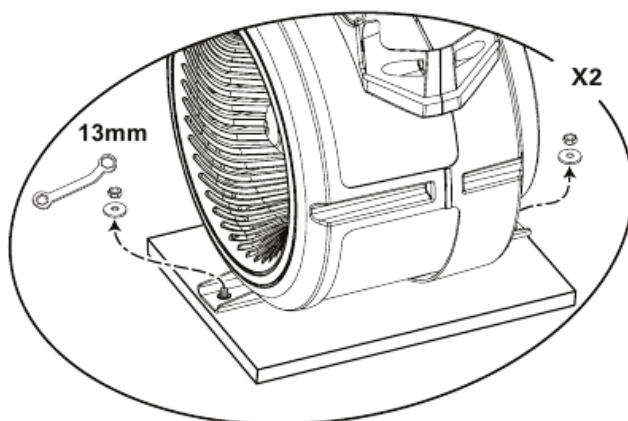
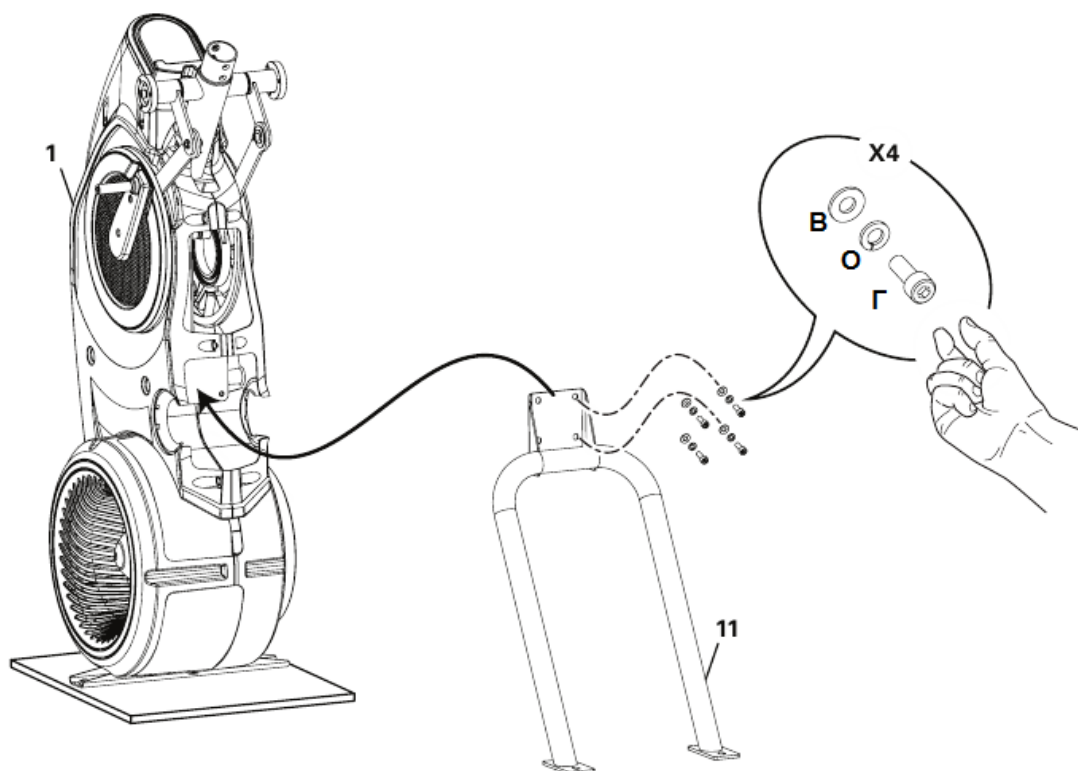


## 1. Присоедините Направляющую в сборе к Раме, затем отсоедините раму от доставочной платформы.



Некоторые части тренажера тяжелые или опасные. Для установки этих частей нужна помощь второго человека. Не пытайтесь произвести сборку таких частей самостоятельно.

ПРИМЕЧАНИЕ: крепежи затягивать вручную.

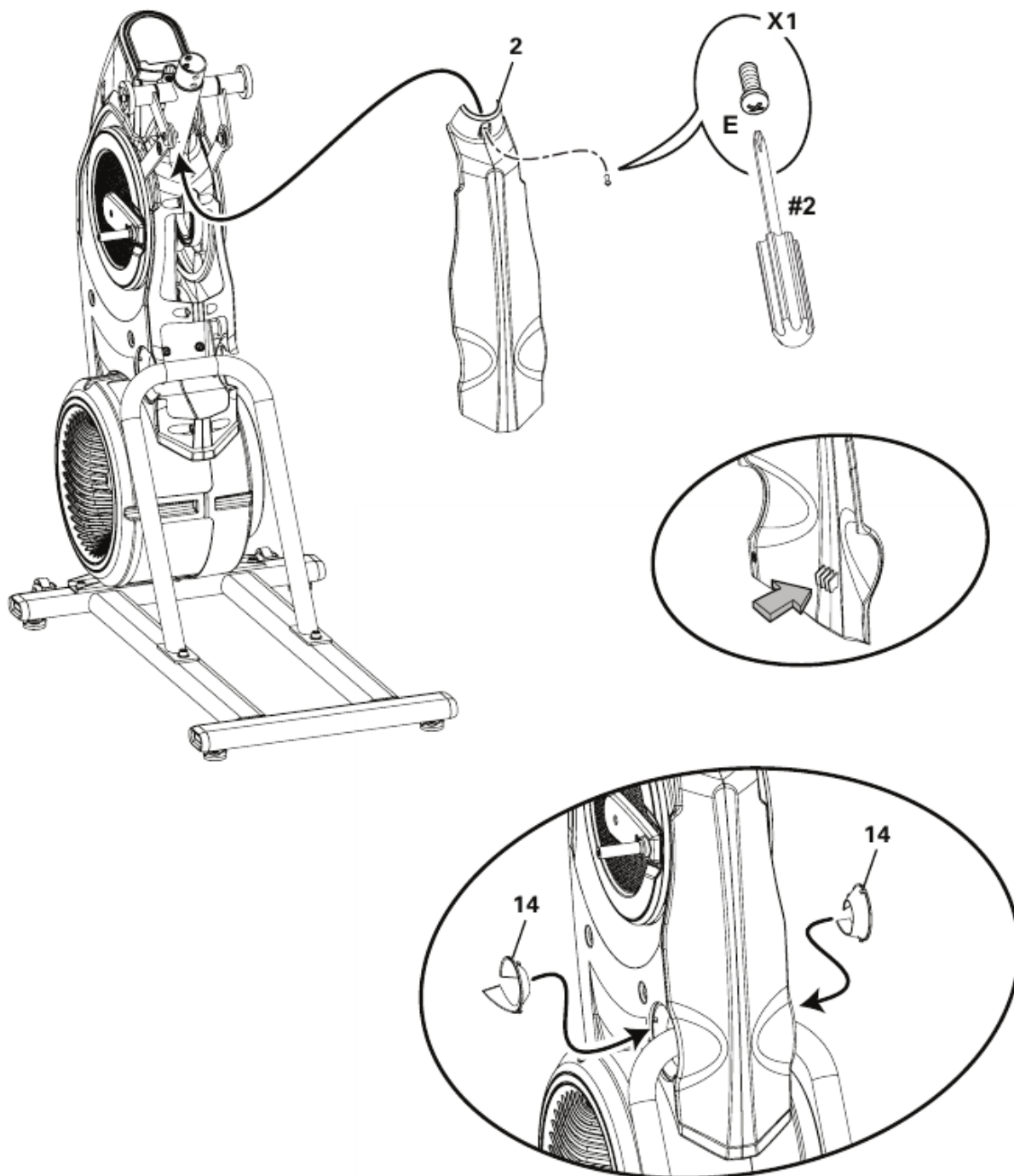


## 2. Аккуратно поднимите Раму в сборе с доставочной платформы и присоедините Стабилизатор в сборе.



Некоторые части тренажера тяжелые или опасные. Для установки этих частей нужна помощь второго человека. Не пытайтесь произвести сборку таких частей самостоятельно. Поднимайте Раму в сборе с внешней стороны шарнира в сборе, как указано ниже.

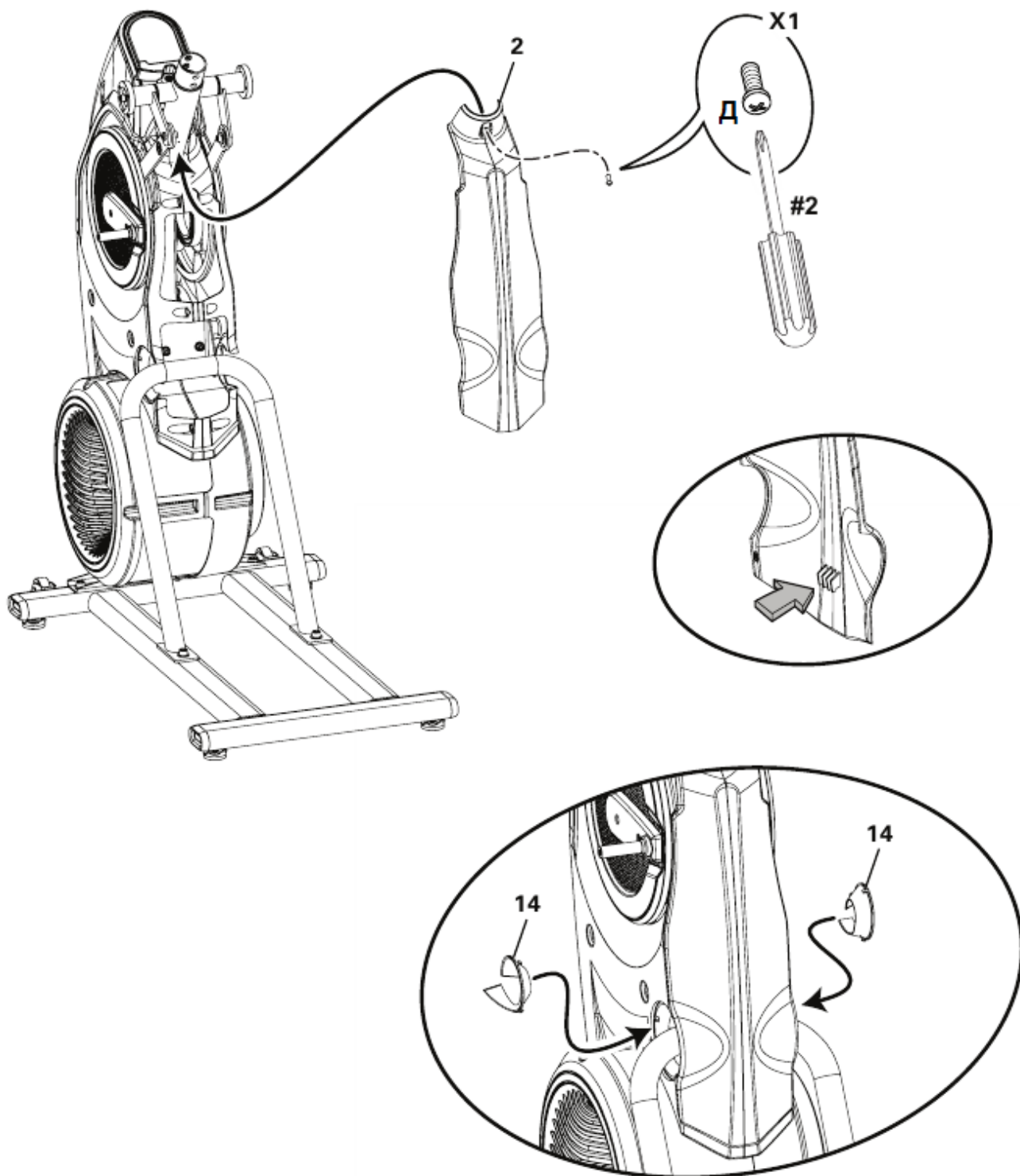
ПРИМЕЧАНИЕ: когда все крепежи были затянуты вручную, полностью затяните ВСЕ крепежи из предыдущего шага.





### 3. Присоедините Заднюю накладку и Крышки к Раме в сборе.

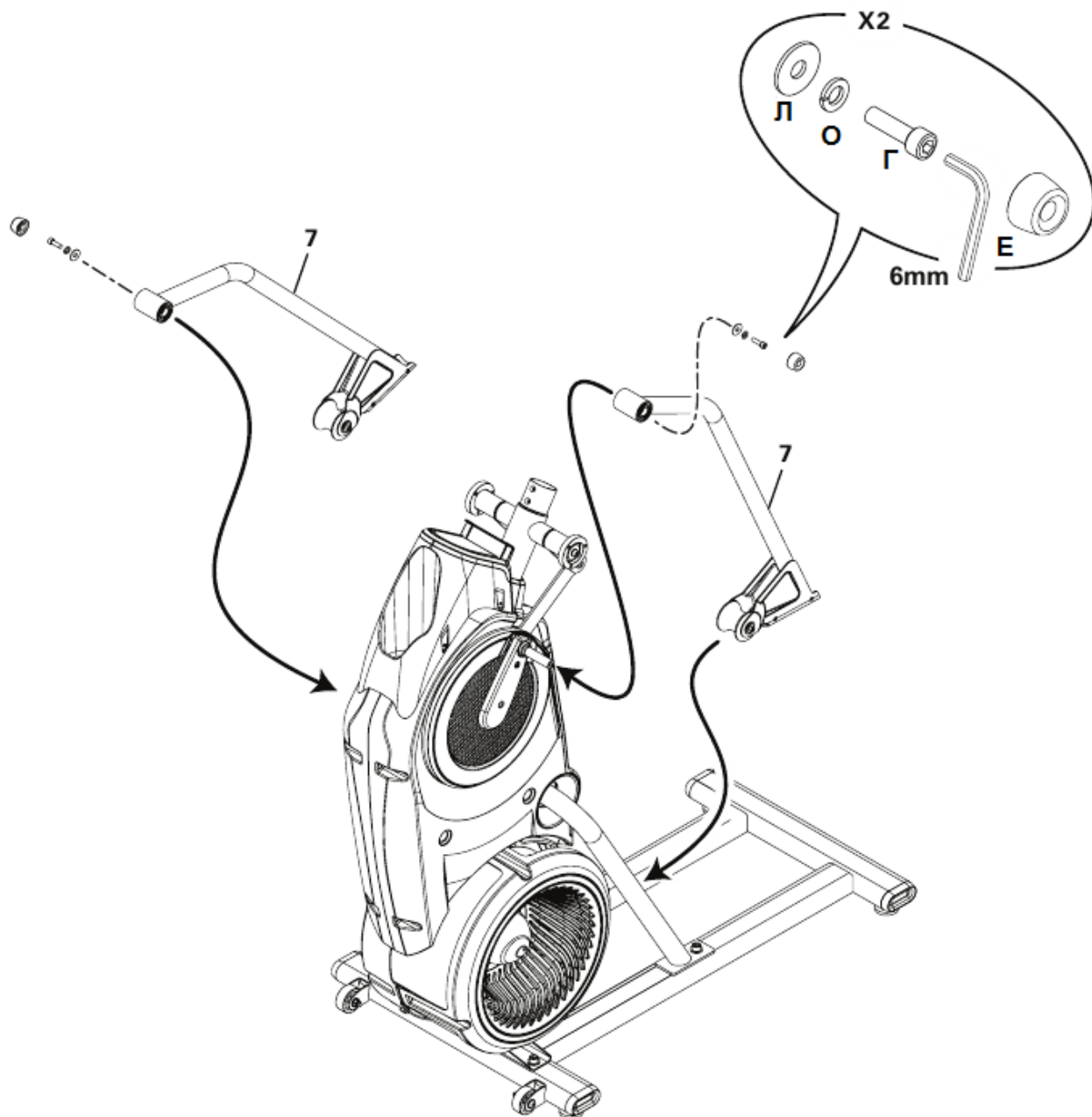
ПРИМЕЧАНИЕ: установите внутренний крюк Задней накладки на Раму в сборе и затем прикрутите ее.



#### 4. Присоедините Ножки к Раме в сборе.



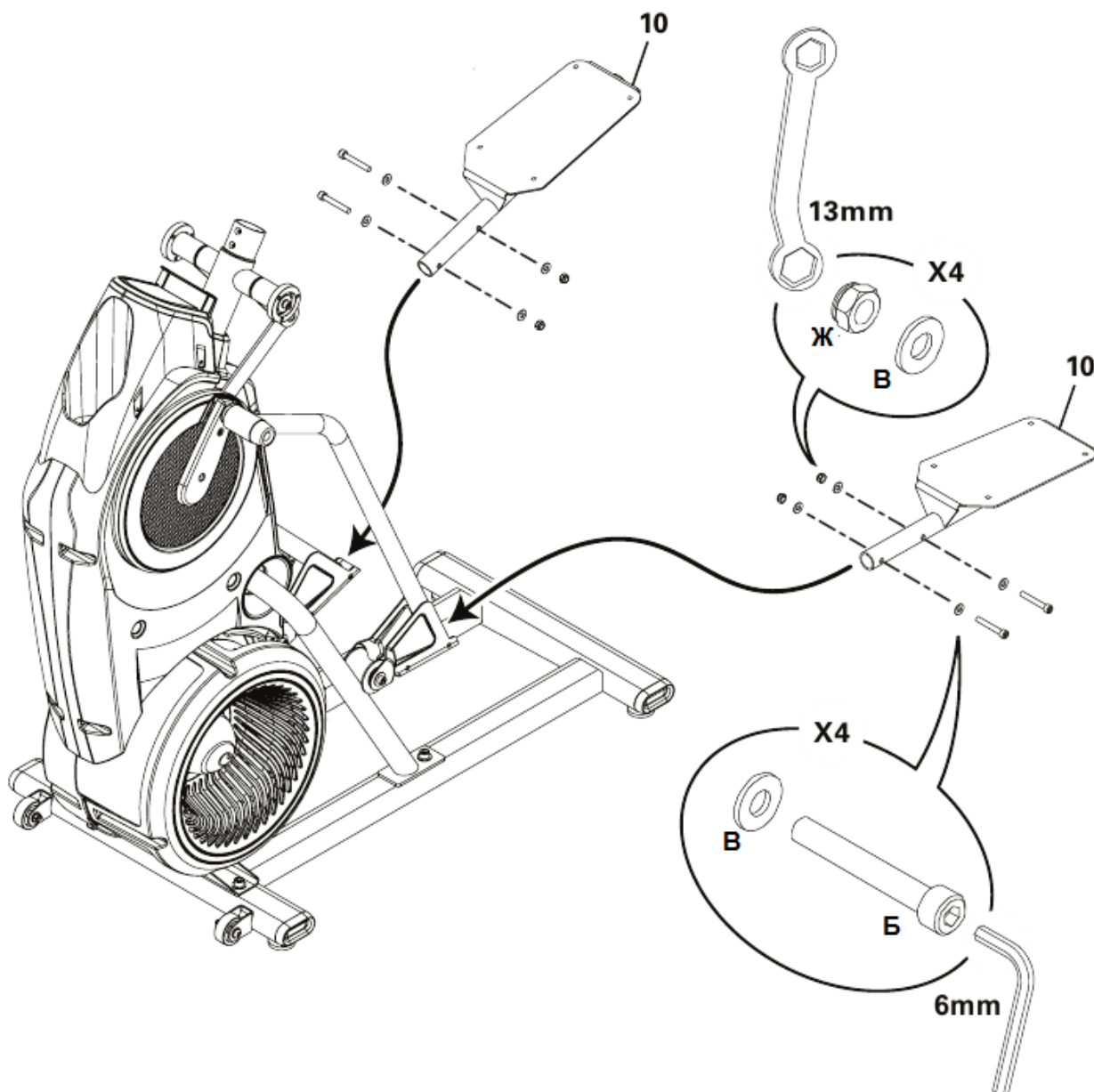
Убедитесь, что ножки соединены, если двигается одна, то должна двигаться и другая.



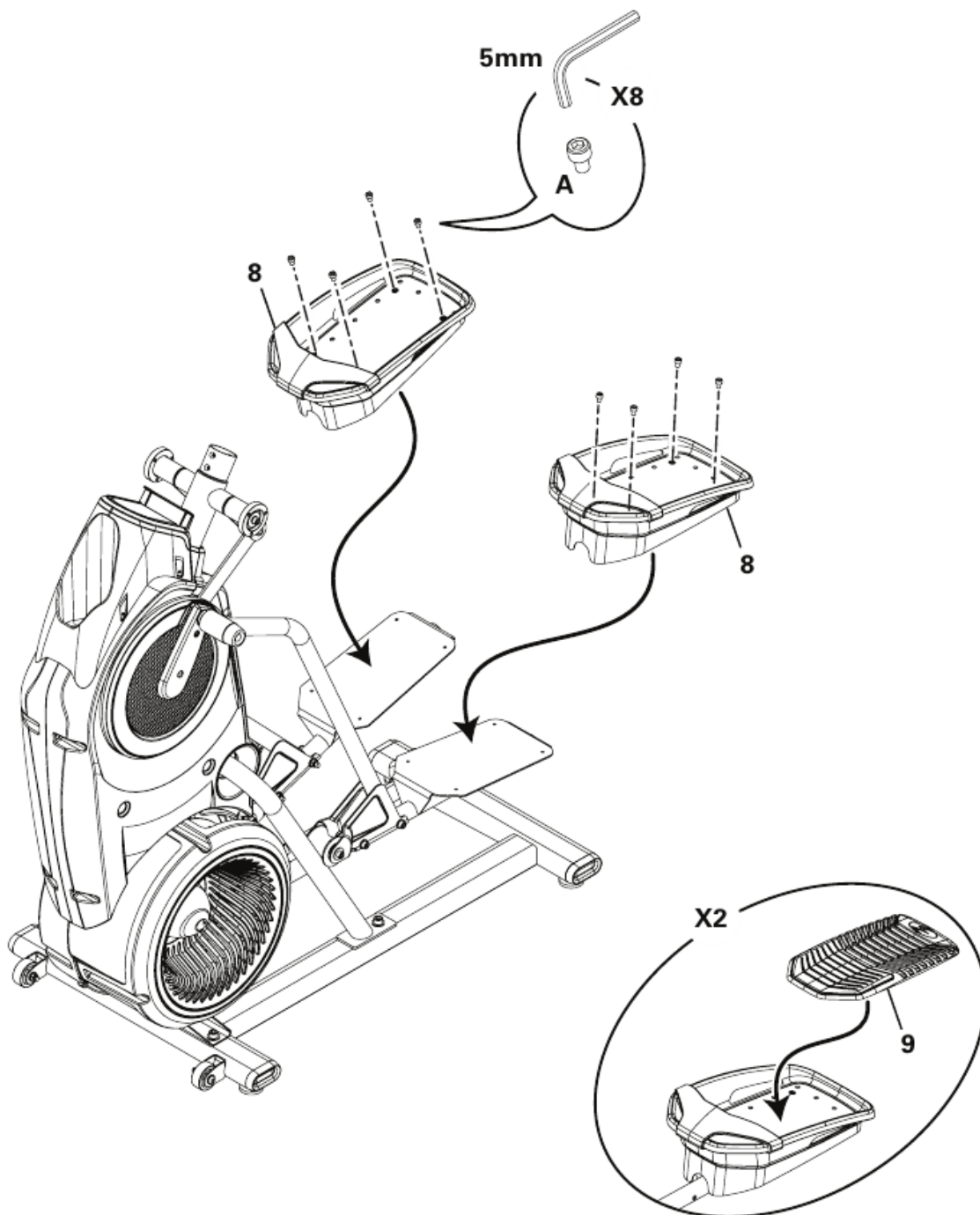
## 5. Присоедините Педали к Раме в сборе.



Чтобы избежать серьезной травмы при установке наконечников трубок на Ножки в сборе, необходимо быть аккуратным и не защемить пальцы и руки.



**6. Присоедините Упоры для ступней, затем Вкладки упоров для ступней.**

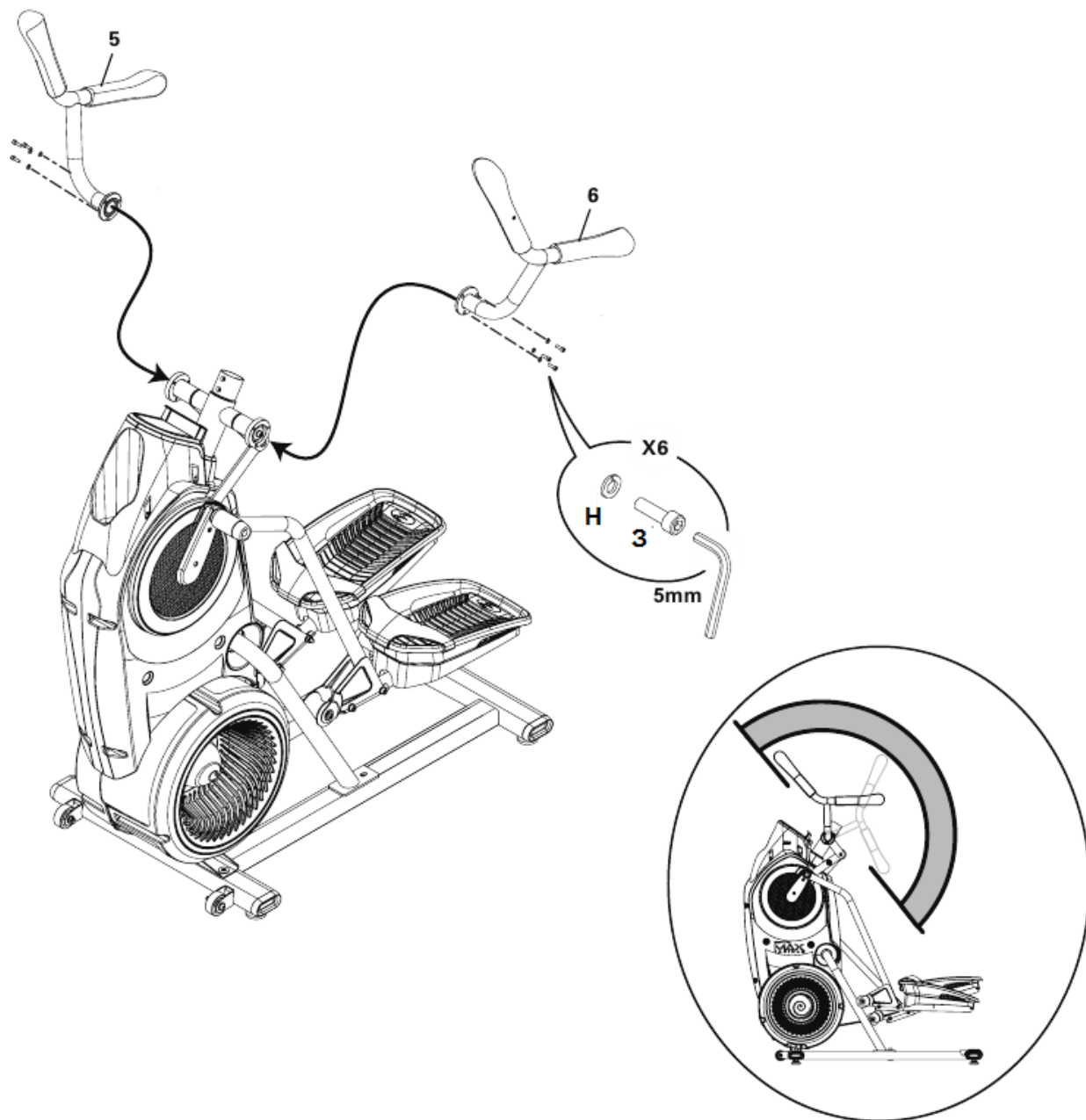


## 7. Присоедините Верхнюю рукоять к Раме в сборе.



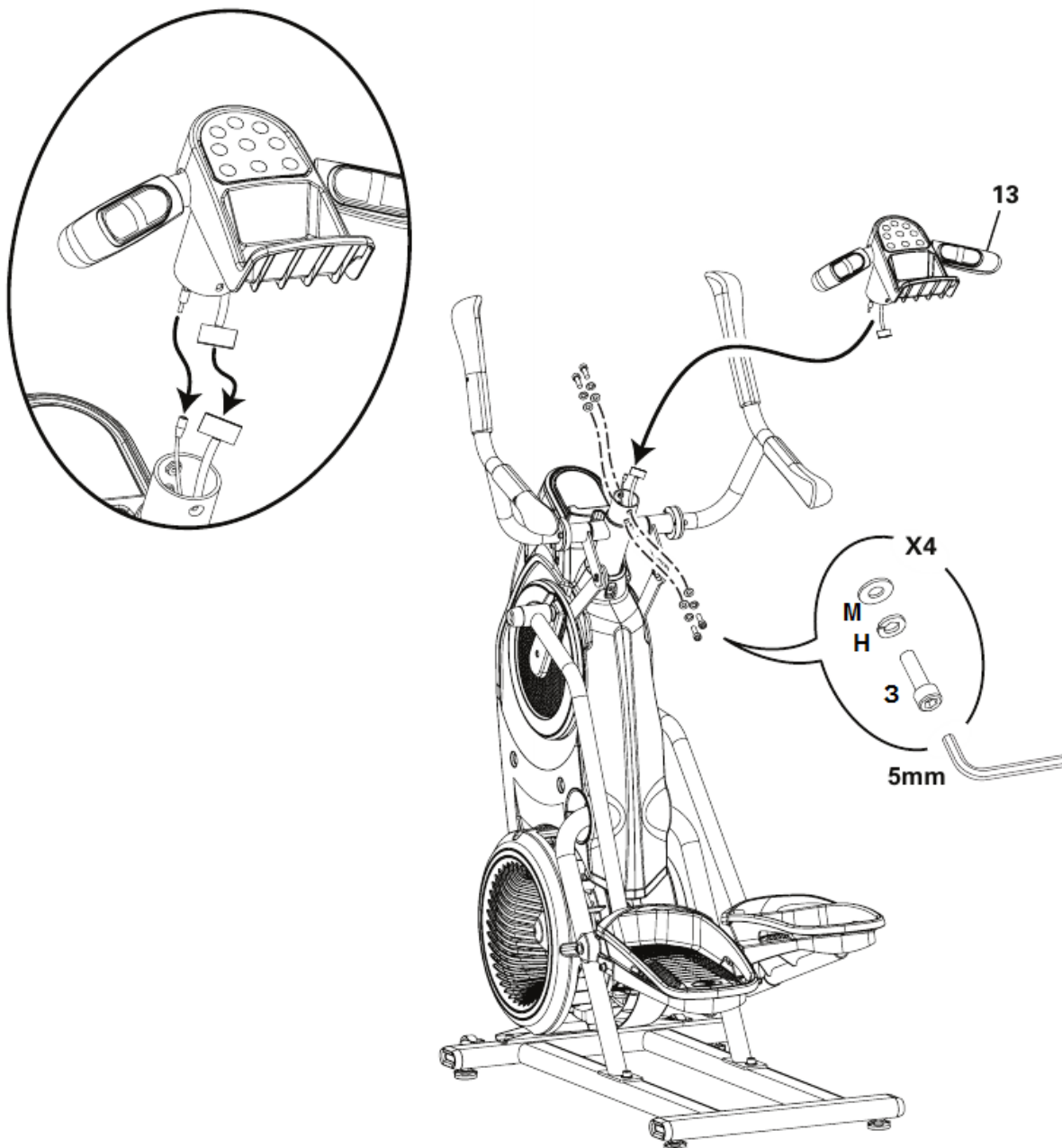
Убедитесь, что педали и верхняя рукоять соединены, если двигается одна из частей, то двигаются и другие. Некоторые части тренажера тяжелые или опасные. Для установки этих частей нужна помощь второго человека. Не пытайтесь произвести сборку таких частей самостоятельно.

ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что верхние рукояти присоединены правильно: они в диапазоне работы пользователя.



## 8. Присоедините Статическую рукоять в сборе к раме.

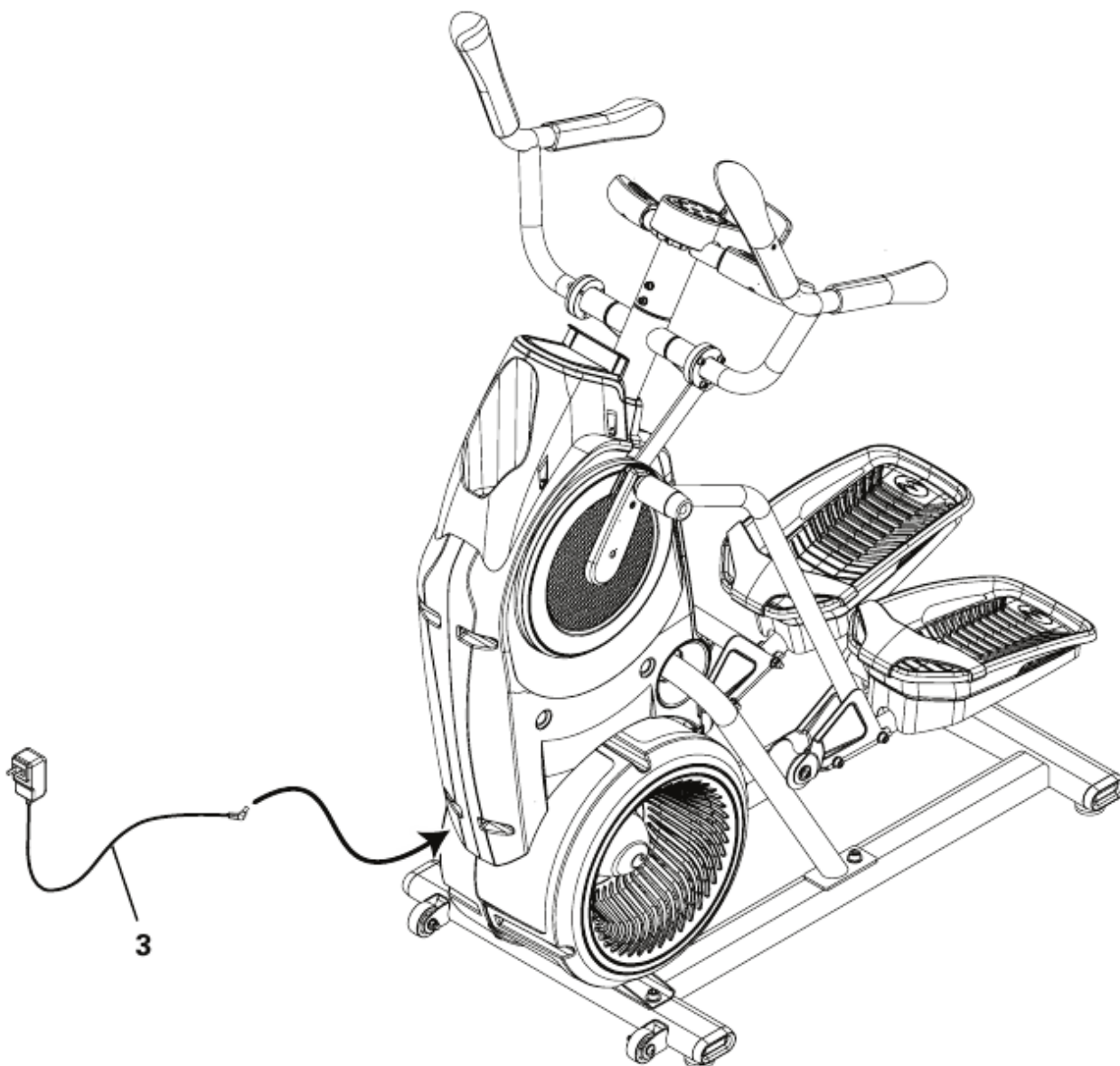
ПРИМЕЧАНИЕ: не зажмите провод консоли.





## 9. Присоедините Адаптер АС к раме в сборе.

ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что используете подходящую вилку розетки адаптера для Вашего региона.



## 10. Финальная проверка

Проверьте тренажер и убедитесь, что все крепежи затянуты, а компоненты собраны правильно.

Убедитесь, что записали серийный номер тренажера в соответствующее место Руководства.



Не используйте тренажер, если он не полностью собран или не был протестирован на правильность работы в соответствии с Руководством.

## Перемещение тренажера

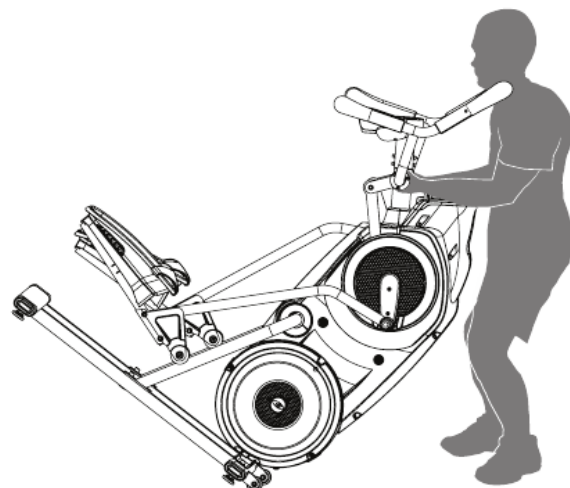
**!** Тренажер может перемещать один или более человек, в зависимости от физических возможностей. Убедитесь, что Вы или другой человек в состоянии перемещать тренажер.

1. Возьмитесь за внутреннюю не движущуюся часть шарнира в сборе, аккуратно подтяните тренажер на себя и поставьте его на транспортировочные колесики.

**!** Перед поднятием тренажера правильно установите рукояти и помните о весе тренажера.

2. Перетащите тренажер на нужное место.
3. Аккуратно опустите его.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** будьте аккуратны при передвижении тренажера. Все резкие движения могут отразиться на работе компьютера.



## Выравнивание тренажера

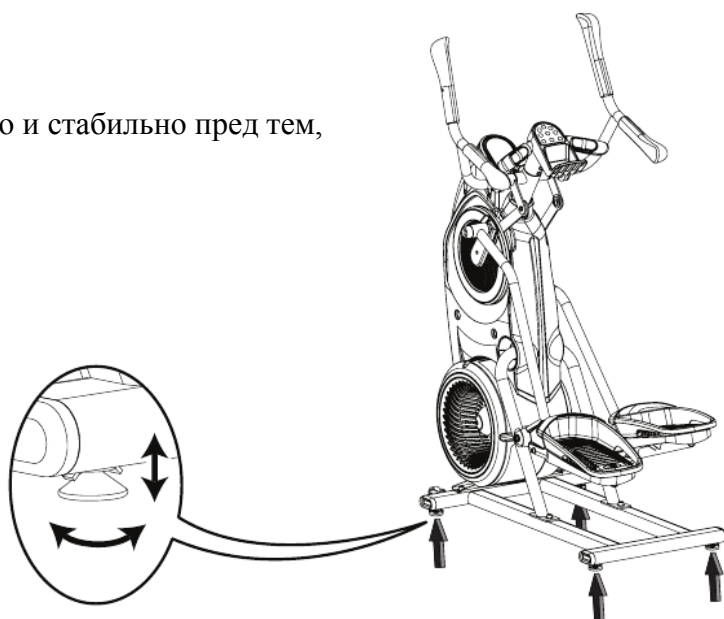
Если тренажер установлен на неровной поверхности, или если направляющая в сборе немного не достаёт до пола, то его необходимо выровнять. Для этого необходимо:

1. Установить тренажер на его место.
2. Расслабить контргайки и настроить регуляторы уровня пока они не будут ровно и устойчиво находиться на поверхности.

**!** Не откручивайте регуляторы уровня так, чтобы они отсоединялись или спали с тренажера. Это может привести к травмам или повреждению тренажера.

3. Затяните контргайки.

**!** Убедитесь, что тренажер стоит ровно и стабильно перед тем, как приступать к занятиям.



## Важные инструкции по технике безопасности



Данная иконка обозначает потенциально опасную ситуацию, если не избежать ее, то она может привести к травмам или смерти.

### Перед использованием тренажера, прочитайте следующие правила:

Прочитайте и запомните все предупреждения на тренажере.

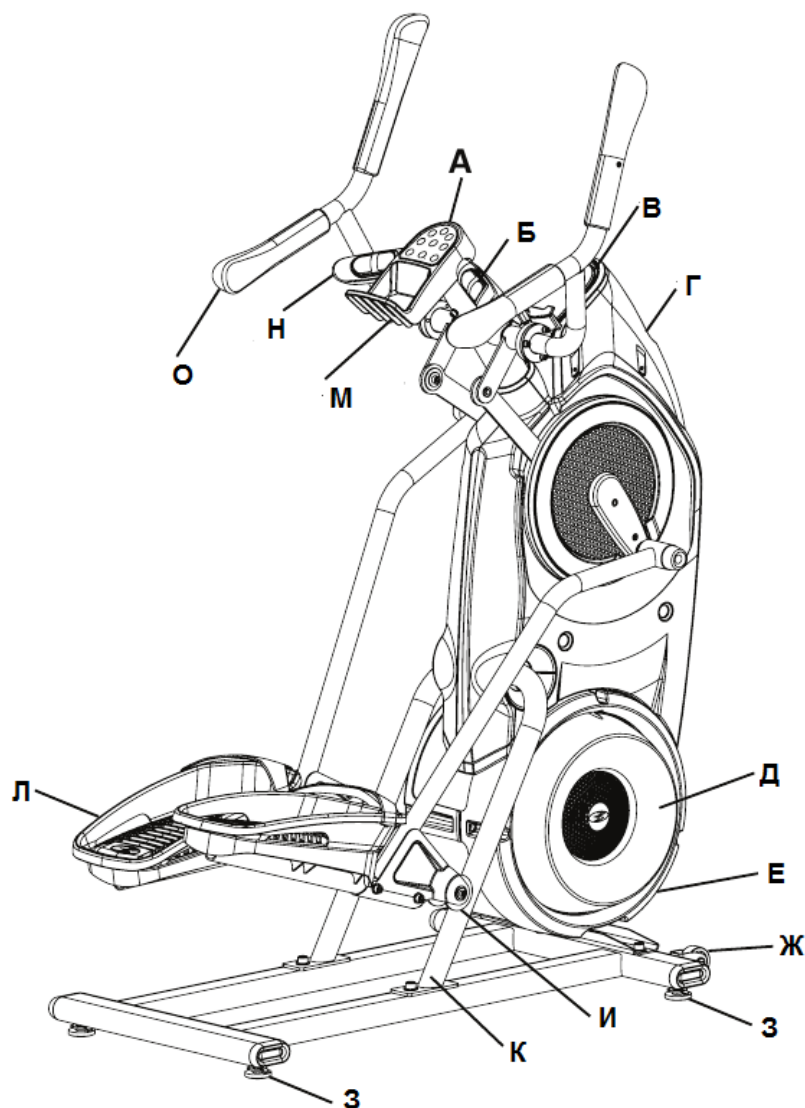


Внимательно прочитайте и разберитесь со всеми инструкциями по сборке. Если какие-то ярлыки отклеились или стали нечитаемыми, то свяжитесь с продавцом для их замены.



Чтобы избежать поражения электрическим током или износа оборудования, всегда отключайте вилку от розетки и подождите 5 минут перед очисткой, обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур электропитания в безопасное место.

- Дети не должны находиться на тренажере или возле него. Движущиеся части и другие компоненты могут быть опасными для детей.
- Не предназначено для использования детьми до 14 лет.
- Перед началом занятий на тренажере проконсультируйтесь с врачом или разработайте новый план диеты. Если Вы почувствовали боль или зажатие в груди, у вас сбилось дыхание или вы теряете сознание, то необходимо немедленно остановить тренировку. Перед следующим использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Измерения и подсчеты тренажера используются только для информации. Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.
- Перед каждым использованием проверяйте крепления и износ частей тренажера. Не использовать неисправный тренажер. Тщательно проверьте Педали и Кривошип. Для информации по ремонту свяжитесь с продавцом.
- Максимальный вес: 136кг (300 фунтов). Не использовать тренажер, если Ваш вес больше указанного.
- Тренажер только для домашнего использования.
- Не надевайте широкую одежду или украшения при занятиях. Тренажер содержит движущиеся части. Не суйте пальцы или другие объекты в движущиеся части оборудования.
- Установите и работайте на тренажере только на твердой ровной горизонтальной поверхности.
- Перед тем, как встать на педали, установите их в стабильное положение. Будьте внимательны, когда поднимаетесь или спускаетесь с тренажера.
- Не используйте тренажер снаружи или в мокрых условиях.
- С каждой стороны тренажера должно быть, как минимум, 0,6м (24") свободного пространства. Это рекомендуемая безопасная дистанция для входа и прохода возле тренажера, также для выхода в чрезвычайных ситуациях. Третьи лица должны находиться за пределами этого пространства.
- Не перетруждайтесь во время занятий. Пользуйтесь тренажером согласно инструкции.
- Педали должны быть чистыми и сухими.
- Занятия на тренажере требуют координации и баланса. Имейте в виду, что во время занятий скорость и уровень сопротивления могут меняться. Будьте внимательны и не теряйте баланс, это может привести к травмам.
- Тренажер не может остановить педали или верхнюю рукоять независимо от устройства сопротивления. Снизьте темп, чтобы замедлить устройство сопротивления, верхнюю рукоять и педали, потом остановите их. Не сходите с тренажера до полной остановки педалей и верхних рукоятей.
- Не бросайте и не вставляйте объекты в рабочие отверстия тренажера.
- Тренажер не предназначен для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, также теми, кому не хватает знаний и умений, если только они не находятся под присмотром ответственного за безопасность лица.



А	Кнопка консоли в сборе	И	Ролик
Б	Датчики контактного измерения частоты пульса (КЧП (СНР))	К	Направляющая в сборе
В	Дисплей консоли	Л	Педадь
Г	Держатель для бутылки	М	Бункер для хранения
Д	Устройство сопротивления	Н	Статичная рукоять
Е	Разъем питания	О	Верхняя рукоять
Ж	Транспортный ролик	П	Bluetooth® Connectivity (не показано)
З	Регулирующее устройство		

## ВНИМАНИЕ

Показания частоты пульса могут быть неточными. Перетруждение при занятиях может привести к травмам или смерти. Если Вы почувствовали себя плохо, немедленно прекратите тренировку.

## Консоль

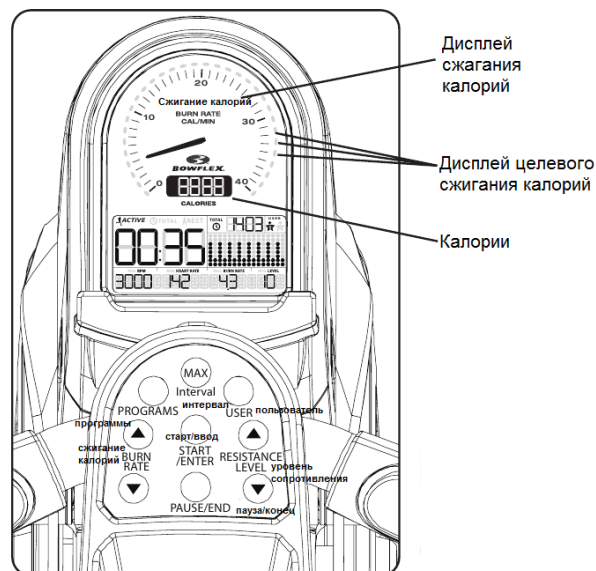
Консоль предоставляет информацию о Вашей тренировке на дисплее.

### Отражение количества сжигания калорий (Burn rate Display)

Данный показатель отражает количество потраченных за минуту тренировки калорий. Это показывает интенсивность, которая зависит от текущего уровня ОБ/МИН (RMP) (скорость педали) и уровня сопротивления (1-16). При увеличении любого из этих показателей, количество потраченных калорий возрастает.

### Дисплей целевого сжигания калорий (Target burn rate LED range)

Окно дисплея целевого сжигания калорий – обучающая тренировка, основанная на выбранных настройках Профиля Пользователя. Первый из LED огоньков рекомендован для начинающих, чем больше количество LED огоньков, тем выше уровень пользователя. Интенсивность зависит от профиля пользователя.



**Примечание:** Для более точного подсчета потраченных калорий и целевого уровня убедитесь, что профиль пользователя соответствует Вашему уровню.



Целевые огоньки LED отражают только рекомендуемый уровень, но Вы не должны заставлять себя следовать им, если физически Вы не справляетесь.

Во время интервальной тренировки сегменты АКТИВНОСТИ (ACTIVE) будут гореть красными, а сегменты ОТДЫХА (REST) – зеленым.

### Маркер максимального сжигания калорий (Maximum burn rate LED marker)

Маркер максимального сжигания калорий - это оранжевый огонек LED, который отражает самый высокий уровень сжигания калорий, достигнутый за текущую тренировку.

### Калории (Calories)

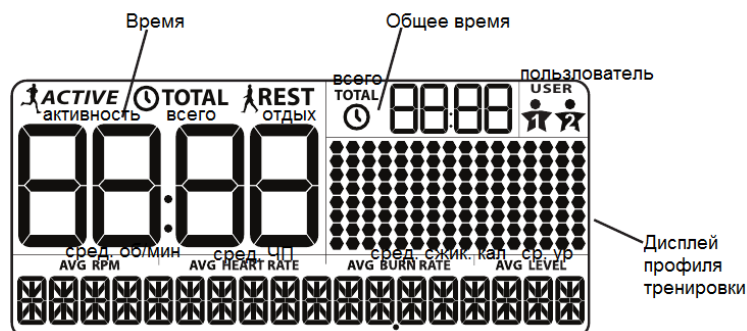
Окно дисплея Калорий отражает примерное количество потраченных за тренировку калорий. Максимальный показатель – 9999.

### Данные LCD дисплея (LCD display data)

Окно дисплея консоли отражает показания тренировки и текущие опции.

### Время (time)

Окно дисплея ВРЕМЕНИ (time) отражает отсчет времени активной тренировки. В зависимости от стиля тренировки различают три типа дисплея: Интервальный (interval), Ручной (manual) или Стандартный (standard).



**АКТИВНОСТЬ (ACTIVE):** во время интервальной тренировки дисплей времени будет переключаться между АКТИВНОСТЬЮ (ACTIVE) и ОТДЫХОМ (REST), это будет сопровождаться звуковым сигналом. Для сегмента идет обратный отсчет времени. АКТИВНОСТЬ – это спринт или сегменты высокой интенсивности интервальной тренировки.

**ВСЕГО (TOTAL):** во время ручной тренировки дисплей будет отсчитывать время в прямом порядке до окончания тренировки. Во время стандартной тренировки будет обратный отсчет общего времени.

**ОТДЫХ (REST):** для снижения уровня нагрузки интервальной тренировки будет производится обратный отсчет этого сегмента до следующего сегмента АКТИВНОСТИ.



### **Общее время (total time)**

Окно дисплея Общего времени (total time) отображает отчет общего времени только интервальной тренировки. Во время Ручной или Стандартной тренировки этот дисплей будет пустым.

Максимальный показатель дисплея – 99:99. Если показатель будет больше, то тренировка закончится.

### **Профиль пользователя (User Profile)**

Окно дисплея профиля пользователя отражает выбранный профиль пользователя. Профиль выбирается всегда.

Примечание: для более точного подсчета калорий и целевого показателя сжигания калорий (target calorie burn rate), необходимо настроить профиль пользователя.

### **Дисплей профиля тренировки (workout profile display)**

Окно дисплея профиля тренировки отражает диапазон сжигания калорий (burn rate) или уровень сопротивления (resistance level). Каждая колонка профиля означает один интервал (сегмент тренировки). Чем выше колонка, тем больше интенсивность тренировки.

Во время Стандартной программы профиль пользователя отражает уровень сопротивления (уровень) (level of resistance (level)). Консоль будет регулировать уровень сопротивления во время тренировки.

Во время программы SMART профиль пользователя отражает уровень сжигания калорий (burn rate). Консоль будет регулировать уровень сопротивления для побуждения пользователя на достижение Целевого уровня сжигания калорий (target burn rate) (согласно скорости педали).

Мигающая колонка отражает текущий интервал.

### **ОБ/МИН (RPM)**

Окно дисплея об/мин отражает обороты в минуту тренажера (скорость педали). Максимальный показатель – 200

### **Частота пульса (heart rate)**

Окно дисплея частоты пульса отражает частоту пульса (ЧП) в ударах в минуту (Уд/мин) (BPM) согласно информации датчиков частоты пульса. Если нет сигнала ЧП, то этот показатель отражаться не будет.



Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Если Вы почувствовали боль или зажатие в груди, у вас сбилось дыхание или вы теряете сознание, то необходимо немедленно остановить тренировку. Перед следующим использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.

### **Сжигание калорий (burn rate)**

Окно дисплея сжигания калорий отражает текущий диапазон сжигания калорий в минуту. Об/мин и уровень сопротивления меняют этот показатель. Также на него влияют настройки профиля пользователя (вес).

### **Уровень (level)**

Окно дисплея уровня отражает текущий уровень сопротивления (1-16). Чем выше уровень сопротивления, тем сложнее крутить педали.

Во время программы SMART Консоль будет регулировать уровень сопротивления для побуждения пользователя на достижение Целевого уровня сжигания калорий (target burn rate) (согласно скорости педали).

### **Функции клавиатуры (keypad functions)**

Кнопка программ (programs button) - нажмите для выбора программы и удерживайте в течение 3 сек для настройки выбранной программы.

Кнопка Максимального интервала (MAX interval button) – нажмите для старта программы максимального интервала, нажмите и удерживайте в течение 3 сек для изменения времени интервалов (АКТИВНЫЙ и ОТДЫХ) и сжигания калорий для тренировки максимум.



Кнопка пользователя (user button) – нажмите для выбора желаемого профиля пользователя, и удерживайте в течение 3 сек для изменения профиля пользователя.

Кнопка увеличения (▲) сжигания калорий (burn rate increase (▲) button) - увеличивает целевое сжигание калорий (target burn rate) во время тренировки, или увеличивает показатель (время, возраст, вес или высота).

Кнопка СТАРТ/ВВОД (start/enter button) – с помощью ее можно начать ручную тренировку с рабочего стола дисплея, начать выбранную программу тренировки или вернуть тренировку с паузы. Нажмите для подтверждения показателя или опции.

Кнопка увеличения (▲) уровня сопротивления (resistance level increase (▲) button) – увеличивает уровень сопротивления тренировки.

Кнопка уменьшения (▼) сжигания калорий (burn rate decrease (▼) button) - снижает целевое сжигание калорий (target burn rate) во время тренировки, или уменьшает показатель (время, возраст, вес или высота).

Кнопка ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end button) – ставит тренировку на паузу, заканчивает установленную на паузу тренировку или возвращает на предыдущий экран.

Кнопка уменьшения (▼) уровня сопротивления (resistance level decrease (▼) button) – уменьшает уровень сопротивления тренировки.

### **Соединение тренажера Bowflex Max Trainer®**

Тренажер Bowflex Max Trainer® M5 оснащен системой соединения Bluetooth® Smart с помощью которой может соединяться с фитнес приложением «Bowflex Max Trainer®» на мобильном устройстве.

**Примечание:** полный список поддерживаемых устройств на [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com)

### **Фитнес приложение («Bowflex Max Trainer®»)**

Приложение «Bowflex Max Trainer®» синхронизируется с вашим тренажером Bowflex Max Trainer® M5 для отслеживания общего количества потраченных калорий, времени, ватт и т.д. записывает и хранит данные о каждой тренировке. Также автоматически синхронизирует данные тренировки с MyFitnessPal® для того, чтобы Вы быстрее добивались своих спортивных целей! Отслеживайте свои результаты и делитесь ими с семьей и друзьями.

1. Загрузите бесплатное приложение «Bowflex Max Trainer®» с Google™play или iTunes® App Store.

**Примечание:** полный список поддерживаемых устройств на [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com)

2. Следуйте инструкциям и синхронизируйте мобильное устройство с тренажером.

Подробная информация и часто задаваемые вопросы находится на [www.bowflexconnect.com](http://www.bowflexconnect.com)

### **Отслеживайте свои результаты на [www.bowflexconnect.com](http://www.bowflexconnect.com)**

Получите преимущества от Bowflex Connect™, отслеживайте свои результаты и делитесь ими с помощью MyFitnessPal®. Вы можете просматривать свои результаты с помощью мобильного устройства в любое удобное время. Bowflex Connect™ позволяет выбрать показатель и смотреть графику его изменения за неделю, месяц или год. Также можно интерактивно регулировать показатели (уменьшать/увеличивать), чтобы создать дополнительные показатели.

1. Зарегистрируйтесь в Bowflex Connect™ для синхронизации данных Вашей тренировки. Если у Вас есть аккаунт, все Ваши тренировки будут загружаться на Bowflex Connect™ с помощью устройства Bluetooth® Smart.
2. Для синхронизации показателей с MyFitnessPal® зайдите в Меню (Menu) в левом верхнем углу страницы и выберите опцию «Синхронизировать с MyFitnessPal®» («Sync to MyFitnessPal®»).

**Примечание:** Bowflex Connect™ автоматически синхронизирует ваши тренировки с MyFitnessPal® после настройки синхронизации.

## Контактные датчики частоты пульса (contact heart rate sensors)

Контактные датчики частоты пульса (CHR) передают сигналы Вашей частоты пульса на консоль. Эти датчики – это стальные пластины в Рукояти. Чтобы использовать их, просто комфортно расположите руки на датчиках. Убедитесь, что Ваши руки касаются датчика сверху и снизу. Возьмитесь не очень крепко. Обе руки должны находиться на датчиках, чтобы консоль определила пульс. Когда консоль определит пульс, его показатель отразится на дисплее.

Когда консоль уловит Ваш пульс, не двигайтесь и не смещайте руки еще 10-15 сек. Консоль подтверждает показания частоты пульса. Много факторов влияют на возможность консоли уловить сигнал:

- Движение мышц верхнего корпуса (включая руки) производит электрический сигнал (мышечный артефакт), который может помешать определению пульса. Небольшие движения рук на датчике также могут создать помехи.
- Сухость или лосьон для рук может стать изолирующим слоем и снизить уровень сигнала.
- Некоторые сигналы ЭКГ, исходящие от людей, не могут быть определены этими датчиками.
- Электронные устройства могут создать помехи.

## Беспроводной мониторинг частоты пульса

Мониторинг частоты пульса – один из лучших способов контроля интенсивности упражнений. Контактные датчики частоты пульса (CHR) отправляют сигналы вашего пульса на консоль. Консоль также может считывать телеметрические сигналы частоты пульса (ЧП) с помощью Беспроводного нагрудного ремня, который работает в диапазоне 4,5-5,5кГц.

**Примечание:** беспроводной нагрудный ремень – это раскодированный нагрудный ремень компании Polar Electro или поддерживающий POLAR® ремень (закодированные ремни POLAR®, такие как POLAR® OwnCode® не будут работать с данным оборудованием).



Если у Вас электростимулятор, или другое устройство, то сначала проконсультируйтесь с врачом до использования нагрудного ремня или другого похожего устройства.

Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.

## Нагрудный ремень

Использование беспроводного нагрудного ремня позволяет Вам мониторить Вашу частоту пульса во время всей тренировки.



Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Если Вы почувствовали боль или зажатие в груди, у вас сбилось дыхание или вы теряете сознание, то необходимо немедленно остановить тренировку. Перед следующим использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.

Для работы с нагрудным ремнем:

1. Отрегулируйте его размер так, чтобы он сел удобно и касался кожи. Закрепите ремень вокруг грудной клетки под грудными мышцами. Застегните его.
2. Поднимите передатчик ремня и увлажните две Бороздчатые области электродов на спине.
3. Убедитесь, что влажные электроды плотно лежат на коже.

Передатчик будет посылать сигнал Вашей частоты пульса на тренажер, консоль будет отражать показатель в виду ударов в минуту (BMP).

Перед очисткой нагрудного ремня всегда снимайте передатчик. Регулярно очищайте ремень с помощью мягкого мыла и воды, тщательно высушите его. Остаточный пот и влага могут оставить передатчик активным и посадить батарею. После каждого использования сушите и протирайте передатчик.

**Примечание:** не используйте абразивы или химию, такие как стальная мочалка или спирт, при очистке ремня, потому что они могут повредить электроды.

Если консоль не отражает Ваш показатель частоты пульса, то возможно, передатчик сломан. Убедитесь, что текстурированная область датчиков нагрудного ремня контактирует с кожей. Возможно, Вам придется немного смочить электроды. Если сигнал не появился, то свяжитесь с продавцом для помощи.

### Подсчет частоты пульса

Ваша максимальная частота пульса обычно снижается с 220 уд/мин в детстве до примерно 160 уд/мин к 60-летнему возрасту. Обычно это снижение линейное, уменьшение на 1 уд/мин в год. Нет никаких показателей, что тренировки влияют на снижение максимальной частоты пульса. Люди одного возраста могут обладать разной максимальной частотой пульса. Лучший способ узнать свой показатель – провести Стресс тест.

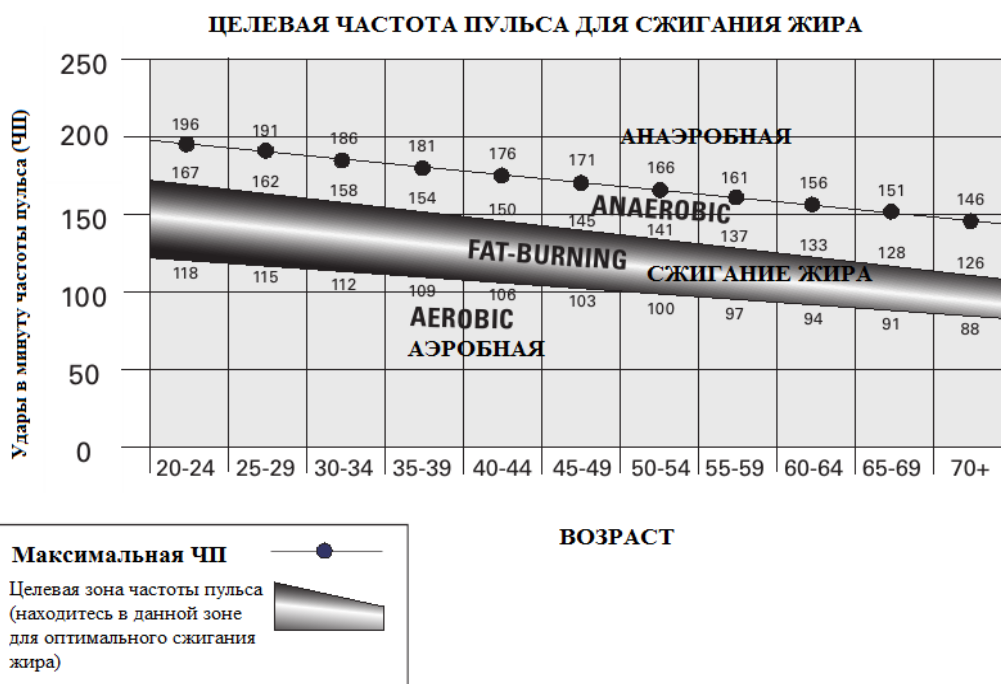
Частота пульса покоя зависит от тренировок на выносливость. Обычно, частота пульса покоя взрослого человека 72 уд/мин, притом, что этот показатель бегунов 40 уд/мин или ниже.

Таблица частоты пульса показывает в какой зоне частоты пульса (Heart Rate Zone, HRZ) эффективней сжигается жир и улучшается сердечно-сосудистая система. Физические условия могут отличаться, но Ваша индивидуальная зона частоту пульса может быть на несколько ударов ниже или выше указанной в таблице.

Самый эффективный способ сжигания жира во время упражнений – начать в медленном темпе, затем постепенно увеличивать интенсивность, пока частота пульса не достигнет 60-85% от максимального показателя. Продолжайте при таком темпе, держите частоту пульса в этой зоне в течение 20 мин. Чем больше Вы придерживаетесь этого темпа, тем больше сгорает жира.

На графике представлена информация о рекомендуемой частоте пульса в зависимости от возраста. Как было сказано выше, Ваш показатель может быть немного выше или ниже. Проконсультируйтесь с врачом касательно Вашей зоны целевой частоты пульса.

**Примечание:** несмотря на все упражнения и режимы, судите о количестве нагрузки по Вашему состоянию.



## **Базовая информация о фитнесе**

### **Частота**

Для поддержания здоровья, потери веса и улучшения сердечно-сосудистой выносливости используйте тренажер Bowflex Max Trainer™ минимум 3 раза в неделю по 14 минут в день.

Если Вы новичок (или вернулись к занятиям после перерыва) и не можете комфортно заниматься 14 минут сразу, то начинайте с 5-10 минут и постепенно увеличивайте время тренировки до 14 минут.

Если Вы настолько заняты, что не можете выделить 14 минут свободного времени на занятия, то старайтесь выполнять короткие упражнения несколько раз общей сложностью 14 минут в день. Например, 7 минут утром и 7 минут вечером. Это будет хорошим началом для регулярных занятий спортом.

Для достижения лучших результатов объедините занятия на тренажере Bowflex Max Trainer® с силовой программой занятий с помощью домашнего спортзала Bowflex® или гантелей Bowflex®SelectTech®, также следуйте инструкциям по потере веса Bowflex™, включенным в данное Руководство.

### **Постоянство**

Работа, семейные дела и дневная рутина могут мешать регулярным занятиям спортом. Но наши советы могут помочь Вам оставаться в форме:

Запланируйте занятие спортом таким же образом, как Вы планируете встречи и совещания. Выбирайте специальный день и время каждую неделю и не меняйте это расписание, если в этом нет острой необходимости.

Не забывайте членов своей семьи, друзей и супругов, поддерживайте их. Оставляйте милые сообщения и оставайтесь с ними на связи.

Добавьте интенсивности своим тренировкам путем чередования тренировок с постоянным темпом (на одной скорости) и интервальных тренировок (изменение скорости). Занятия на тренажере Bowflex Max Trainer® станут интереснее, если добавить разнообразия.

### **Форма одежды**

Очень важно носить подходящую безопасную и комфортную одежду и обувь при тренировках на тренажере Bowflex Max Trainer®, включая:

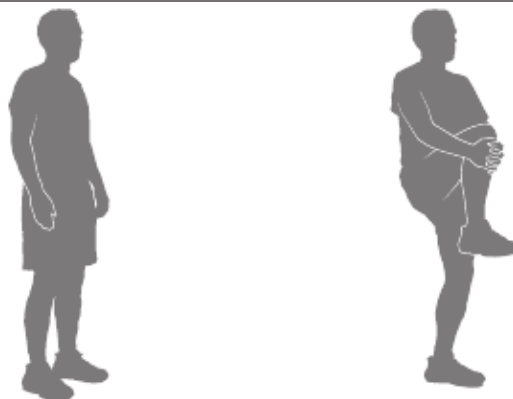
- Спортивные или беговые кроссовки на каучуковой основе
- Одежда для занятий, которая позволяет двигаться свободно и комфортно
- Спортивная поддержка, которая дает стабильное и комфорт
- Бутылка воды, чтобы быть в тонусе

## Разминка\*

Перед использованием тренажера Bowflex Max Trainer® необходимо провести динамическую разминку-растяжку для того, чтобы подготовить свое тело к нагрузкам:

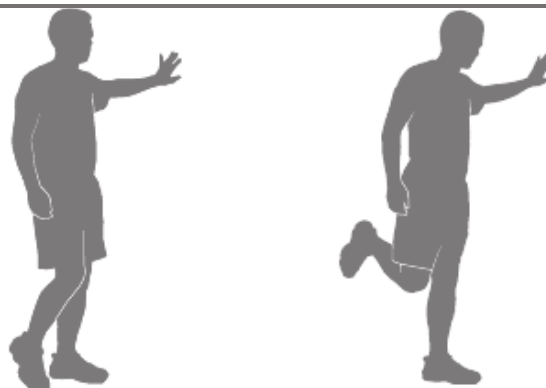
### Динамичное прижатие колена

Станьте, ноги вместе. Поднимите колено вверх и прижмите к грудной клетке. Положите руки на голень и потяните колено в грудной клетке. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.



### Динамичное сгибание колена

Станьте, ноги вместе. При необходимости, для баланса обопритесь одной рукой об стену. Поднимите пятку одной ноги к ягодице. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.



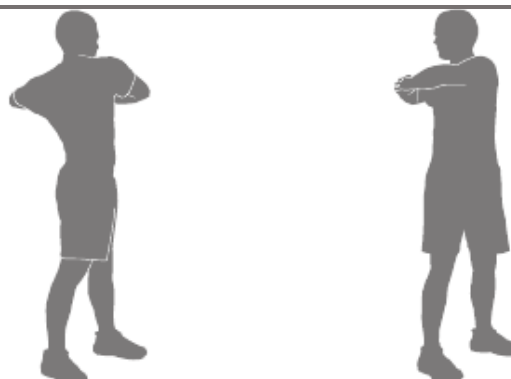
### Динамичное выбрасывание колена

Станьте ровно, поднимите и удерживайте руками согнутую ногу на высоте бедра. При необходимости, для баланса обопритесь одной рукой об стену. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.



### Динамичное скручивание

Поставьте ноги на ширину плеч. Скрутите верхнюю часть тела в одну и в другую сторону, настолько, насколько можете. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.



\*источник: Растяжка всего тела, Джей, Бланик, Второе издание, 2010. HumanKinetics.com

### **Динамичное сгибание колен с упором на пятки**

Поставьте одну ногу вперед, вторую назад. Бедра разведены и направлены вперед. При необходимости, для баланса обопритесь одной рукой об стену. Согните оба колена, перенесите вес на заднюю пятку. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу. При необходимости, возьмитесь за что-то для баланса.



### **Динамичные боковые наклоны**

Станьте и расставьте ноги. Немного согните колени, а руки поставьте на талию. Вытяните руку над головой и тянитесь в противоположную сторону. При необходимости, возьмитесь за что-то для баланса. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.





## Тренировки

Следуйте данным инструкциями, чтобы облегчить вхождение в режим тренировок. Руководствуйтесь своими ощущениями и/или советами врача для нахождения комфортного уровня интенсивности тренировок.



Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Если Вы почувствовали боль или зажатие в груди, у вас сбилось дыхание или вы теряете сознание, то необходимо немедленно остановить тренировку. Перед следующим использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.

На тренажере Bowflex Max Trainer® доступны два типа тренировок – интервальные и с постоянным темпом:

### Тренировка с постоянным темпом (Steady State workouts)

Тренировка с постоянным темпом включают в себя небольшое повышение скорости тренировки для небольшого усложнения, но при этом скорость остается комфортабельной. Для великолепной тренировки с постоянным темпом Ваша частота пульса должна находиться в Зоне сжигания жира всю тренировку. Например, придерживайтесь темпа сжигания жира 6 калорий в минуту в течение всей тренировки, за исключением разминки и заминки. Тренировки с постоянным темпом помогают выработать уверенность в упражнениях, выносливость и выдержку, которые очень важны для правильной сердечно-сосудистой программы упражнений.

### Интервальные тренировки (Interval training workouts)

Интервальные тренировки включают в себя изменение интенсивности упражнений в течение специфического отрезка времени, чтобы повысить или понизить Ваш дыхательный темп, частоту пульса и сжигание калорий. Такая форма тренировки позволяет Вам сжигать больше калорий, чем при тренировке с постоянным темпом за более короткое время. Используйте окно сжигания калорий для изменения интенсивности тренировки в зависимости от Ваших целей.

Тренажер Bowflex Max Trainer® сочетает 8 сегментов АКТИВНОСТИ (active) и 8 сегментов ОТДЫХА (rest). В течение сегмента АКТИВНОСТИ (active) Вы находитесь на уровне быстрого сжигания калорий, который может повторяться 8 раз. Затем, во время сегмента ОТДЫХА (rest) интенсивность упражнений падает, что позволяет Вам подготовиться к следующему сегменту АКТИВНОСТИ (active). Эти резкие смены интенсивности и максимальная работа Вашего тела представляют большую пользу Интервальных тренировок.

Интервальные тренировки дают разнообразие, что помогает минимизировать травматическое перенапряжение (иногда такое случается при тренировках с постоянным темпом), максимизируют сжигание калорий и улучшают спортивный уровень.

Тренажер Bowflex Max Trainer® разработан для амортизации Ваших мышц и суставов при обоих видах тренировок, и Вы себя чувствуете на тренажере комфортнее, чем на беговой дорожке.

### После сжигания калорий

После интенсивной интервальной тренировки Вашему телу понадобится энергия для пополнения резервов. Эта дополнительная энергия, используемая Вашим телом, - фаза после сжигания калорий или ЕРОС (дополнительное получение кислорода после тренировки). Количество требуемой дополнительной энергии зависит от множества факторов. Некоторые из них: Ваш уровень спортивной подготовки, уровень интенсивности интервальной тренировки, время лишения кислорода при тренировке и физические требования во время фазы восстановления.

В общем, Ваше тело будет сжигать больше калорий несколько часов после тренировки. После интенсивной максимальной интервальной тренировки Вы будите чувствовать эффект и после занятий.



### **Сгибание колена лежа на боку**

Лягте на пол на бок, положите голову на согнутую руку. Согните колено и возьмитесь за лодыжку рукой этой же стороны, потяните ногу к ягодицам. Растягивайте около 10-30сек. Лягте на другую сторону и повторите для второй ноги. Держите колени рядом.



### **Цифра четыре лежа**

Лягте на пол лицом вверх с согнутыми ногами. Положите одну ногу на бедро другой ноги в виде цифры четыре. Возьмитесь за ногу, которая лежит на полу и потяните ее к груди. Растягивайте около 10-30сек. Повторите для второй ноги. Не отрывайте голову от пола.



### **Скручивание сидя**

Сядьте на пол и вытяните ноги и немного согните их в коленях. Положите одну руку на пол за вами, а вторую возле бедра. Скрутите верхнюю часть тела насколько это возможно в одну сторону. Растягивайте около 10-30сек. Повторите для второй стороны.



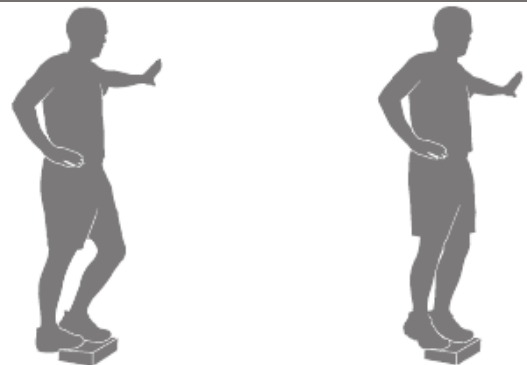
### **Цифра четыре сидя**

Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Положите одну ногу на бедро другой ноги в виде цифры четыре. Подтяните грудную клетку к ногам, поворачивая бедра. Растягивайте около 10-30сек. Повторите для второй ноги. Используйте руки как заднюю поддержку.



### **Динамичное опускание пятки**

Поставьте одну ногу на грань подножки (ступеньки). Поставьте вторую ногу немного впереди. При необходимости, для баланса обопритесь одной рукой об стену. Опускайте пятку задней ноги, держите колено ровно. Каждое повторение должно быть 1-3 сек. повторяйте 10-20 раз. Растяните вторую ногу.



\*источник: Растяжка всего тела, Джей, Бланик, Второе издание, 2010. HumanKinetics.com

## Как часто нужно заниматься



Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Если Вы почувствовали боль или зажатие в груди, у вас сбилось дыхание или вы теряете сознание, то необходимо немедленно остановить тренировку. Перед следующим использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Частота пульса, отражаемая на консоли, является примерной величиной и используется только для информации.

- Три раза в неделю по 15 минут в день
- Распланируйте тренировки заранее и старайтесь придерживаться плана

**Примечание:** Если Вы новичок (или вернулись к занятиям после перерыва) и не можете комфортно заниматься 15 минут сразу, то начинайте с 5-10 минут и постепенно увеличивайте время тренировки до 15 минут.

## Интенсивность тренировки:

Для повышения интенсивности тренировок:

- Подбадривайте себя и увеличивайте количество оборотов педали в минуту
- Положите ноги дальше в сторону задней педали
- Увеличьте уровень интенсивности и поддерживайте постоянные об/мин, или увеличивайте их
- Используйте высокие уровни сложности для верхней и нижней части тела
- Держитесь в другом месте за верхнюю рукоять, чтобы другие части тела тоже работали

## Положение рук (выбор места, чтобы держаться)

Тренажер оснащен верхними рукоятями, которые позволяют проводиться разнообразные тренировки верхнего отдела тела. Начиная тренировку положите руки в самое удобное для Вас место на верхней рукояти. Время от времени кладите руки в разные места на верхней рукояти.



Занятия на тренажере требуют координации и баланса. Имейте в виду, что во время занятий скорость и уровень сопротивления могут меняться. Будьте внимательны и не теряйте баланс, это может привести к травмам.

## Вхождение и спуск с тренажера



Будьте аккуратны при вхождении и спуске с тренажера.

Убедитесь, что педали и рукояти соединены: если движется одна часть, то движется и другая. Для того, чтобы избежать травм, крепко держитесь за верхнюю рукоять.


Убедитесь, что ничего не находится под педалями и устройством сопротивления перед занятиями.

Поднятие на тренажер:


1. Двигайте педали, пока они не будут в ближайшей позиции к Вам и внизу.
2. Возьмитесь за статичную рукоять под кнопкой консоли в сборе.
3. Обопритесь на статичную рукоять, встаньте на нижнюю педаль и положите другую ногу на вторую педаль.

**Примечание:** «Нижний предел» (bottomed out) – ситуация, когда пользователь не может начать тренировку, потому что педали не двигаются. Если такое произошло, то крепко возьмитесь за статичную рукоять и приложите вес своего тела на верхнюю педаль. Все еще держась за статичную рукоять немного отклонитесь назад, чтобы приложить больше веса. Когда педаль начнет крутиться, приступите к занятиям.

Спуск с тренажера:


1. Подвиньте педали так, чтобы проще было сойти, и полностью остановите тренажер.  
 Данный тренажер не оснащен механизмом свободного хода. Вы должны сами контролировать скорость педалей.
2. Возьмитесь за статическую рукоять под консолью для баланса.
3. Станьте на нижнюю педаль, снимите ногу со второй педали и сойдите с тренажера.
4. Спуститесь на отпустите статическую рукоять.

## Начало занятий

1. Установите тренажер в место для тренировок.  
 Установите тренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность, свободную от предметов, которые могут Вам помешать двигаться свободно. Для защиты пола и уменьшения статического электричества можно положить под тренажер резиновый мат.

Тренажер может двигать один или несколько человек. Убедитесь, что Вы в состоянии сдвинуть тренажер.

2. Убедитесь, что под педалями и устройством сопротивления нет лишних объектов.
3. Присоедините силовой провод тренажера к заземленной розетке.
4. Если вы используете устройство мониторинга частоты пульса, то ознакомьтесь с инструкциями к нагрудному ремню.
5. Чтобы зайти на тренажер, двигайте педали, пока они не будут в ближайшей позиции к Вам и внизу

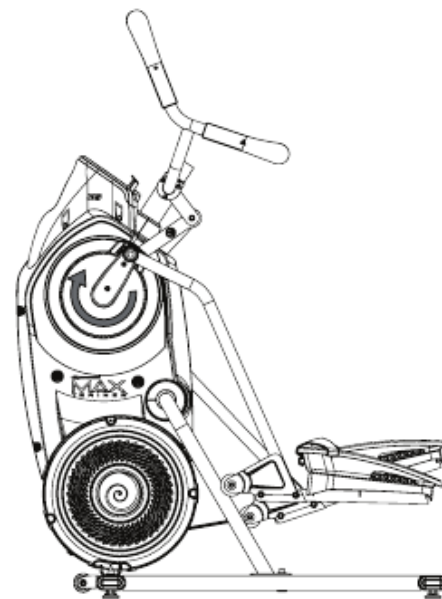
-  Будьте аккуратны при вхождении и спуске с тренажера.  
Убедитесь, что педали и рукояти соединены: если движется одна часть, то движется и другая. Для того, чтобы избежать травм, крепко держитесь за верхнюю рукоять.

6. Возьмитесь за статичную рукоять под кнопкой консоли в сборе.
7. Обопритесь на статичную рукоять, встаньте на нижнюю педаль и положите другую ногу на вторую педаль.

**Примечание:** «Нижний предел» (bottomed out) – ситуация, когда пользователь не может начать тренировку, потому что педали не двигаются. Если такое произошло, то крепко возьмитесь за статичную рукоять и приложите вес своего тела на верхнюю педаль. Все еще держась за статичную рукоять немного отклонитесь назад, чтобы приложить больше веса. Когда педаль начнет крутиться, притупите к занятиям.

8. Нажмите на кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (User), чтобы войти в профиль пользователя (user profile).
9. Нажмите кнопку СТАРТ (start) и начните тренировку с быстрым стартом (quick start). Начало с помощью быстрого старта (quick start) поможет Вам понять работу тренажера Bowflex Max Trainer® и настройки уровня сопротивления (resistance level) и сжигания калорий (burn rate).

**Примечание:** когда работаете на тренажере Bowflex Max Trainer®, убедитесь, что Ваши ноги стоят так, как указано на крышке коленвала тренажера.



Если Вы готовы начать тренировку на тренажере Bowflex Max Trainer®, то перед началом настройте профиль пользователя (user profile) (см. Раздел: редактирование профиля пользователя). Рекомендуемый Целевой диапазон сжигания калорий (target burn rate) основан на Вашем профиле.

## Включение/ режим холостых оборотов (рабочий стол)

Консоль войдет в режим включения/работы на холостых оборотах, если тренажер включен в розетку, то ни одна кнопка не нажата; или если он получает сигнал датчиков об/мин в результате кручения педалей.

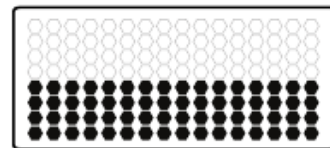
## Автоматическое выключение (спящий режим) (sleep mode)

Если консоль не получает сигнала в течение 5 минут, она автоматически выключится. В спящем режиме дисплей будет выключен.

**Примечание:** у консоли нет кнопки включения/выключения.

## Ручная (быстрый старт) программа (manual (quick start) program)

Ручная программа – не ограниченная по времени тренировка, которая позволяет Вам полностью контролировать тренировку. Дисплей профиля тренировки отражает целевой диапазон сжигания калорий (target burn rate) для ручной программы.



1. Встаньте на тренажер
2. На консоли будет рабочий стол (надпись: добро пожаловать(welcome)). Нажмите на кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (User), чтобы войти в профиль пользователя (user profile).  
**Примечание:** во время тренировки консоль отразит целевой диапазон LED (target LED range) согласно Вашего профиля.
3. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для начала ручной тренировки.
4. Когда Вы закончите тренировку, прекратите крутить педали и нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП (Pause/stop), чтобы установить тренировку на паузу. Снова нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП (Pause/stop) для возобновления тренировки.

## Программа тренировки максимальных интервалов (MAX interval workout program)

Программа тренировки максимальных интервалов – программа чередования периодов активности (АКТИВНОСТЬ (active) с периодами замедленного темпа (ОТДЫХ (rest)), чтобы восстановить дыхание, каждый из которых повторяется по 8 циклов. Дисплей профиля тренировки отражает целевой диапазон сжигания калорий (target burn rate) для программы максимальных интервалов.



1. Встаньте на тренажер
2. Нажмите на кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (User), чтобы войти в профиль пользователя (user profile).

**Примечание:** во время тренировки консоль отразит целевой диапазон LED (target LED range) согласно Вашего профиля.

3. Нажмите кнопку Максимальных интервалов (MAX interval).

**Примечание:** дисплей профиля пользователя будет регулировать сжигание калорий (burn rate) согласно настройкам профиля пользователя.

4. Тренировка начинается со звукового отсчета, когда стрелка на дисплее сжигания калорий (burn rate) начинает двигаться и останавливается на текущем показателе сжигания калорий. Дисплей Целевого сжигания калорий (target burn rate) тоже активируется и отразит рекомендуемый показатель.

Первый сегмент тренировки – интервал АКТИВНОСТЬ (active), который длится короткий отрезок времени. Приведите свой показатель пульса в соответствие с Целевым сжиганием калорий (красные огоньки LED) на дисплее и придерживайтесь его, пока время не покажет 00:00.

**Примечание:** огоньки (LED) Целевого сжигания калорий (target burn rate) представляют собой рекомендуемый показатель. Диапазон 5 LED представляет собой низкий показатель позволяет пользователю прогрессировать и добиваться высоких показателей при улучшении спортивной подготовки.

В течение последних 3 секунд интервала АКТИВНОСТЬ (active) консоль будет издавать звуковой сигнал.

5. Когда время интервала достигнет 00:00, консоль издаст третий звуковой сигнал о начала следующего сегмента тренировки. Начнется интервал ОТДЫХ (rest).

Огоньки (LED) Целевого сжигания калорий (target burn rate) сменятся с красных на зеленые, и показатель сжигания калорий (burn rate) снизится. Во время интервала ОТДЫХ (rest) тренировка продолжится, но при низкой интенсивности.

В последние три секунды интервала ОТДЫХ (rest) консоль будет издавать звуковой сигнал. Затем переключится на интервал АКТИВНОСТЬ (active).

6. Когда время интервала достигнет 00:00, консоль издаст третий звуковой сигнал о начала следующего сегмента тренировки. Начнется интервал АКТИВНОСТЬ (active).

Переключение между сегментами АКТИВНОСТЬ (active) и ОТДЫХ (rest) будет происходить 8 раз.

7. Когда вы закончите последний интервал ОТДЫХ (rest), на консоли отразится «Тренировка закончена» (workout complete), и появятся результаты тренировки. Консоль отразит общее время интервалов АКТИВНОСТЬ (active) и ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (total time). Если в течение 5 минут не производить никаких действий, то консоль перейдет в спящий режим (sleep mode).

**Примечание:** если интервальная тренировка была закончена до того, как истекнут все 16 сегментов, в программном профиле (program profile) консоль отразит только последний заверченный сегмент.

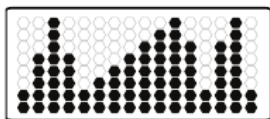


## Программы тренировки (workout programs)

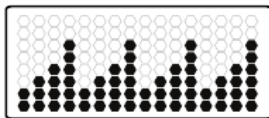
Программы тренировки организованы в двух разных стилях: Стандартные тренировки (standard workouts) и тренировки SMART (smart workouts).

### СТАНДАРТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (standard workouts)

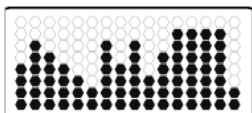
Сжигание калорий (calorie burn)



Лестница (stairs)



Сжигание жира (fat burn)



Стандартные тренировки (standard workouts) отражают профиль уровня сопротивления (resistance level) программы. Каждая колонка означает один сегмент. Чем выше колонка, тем больше уровень сопротивления. Каждая колонка стандартной тренировки длится 1 минуту (тренировка на 16 минут).

Мигающая колонка отражает текущий сегмент. Консоль регулирует уровень сопротивления на дисплее профиля тренировки (workout profile display).

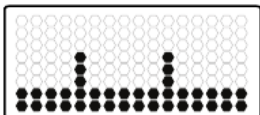
**Примечание:** если во время тренировки уровень сопротивления был изменен, то программный профиль тоже изменится.

### ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ SMART (SMART WORKOUT PROGRAM)

Тренировки SMART отражают профиль сжигания калорий (burn rate). Каждая колонка означает один сегмент. Чем выше колонка, тем больше уровень сопротивления. Консоль регулирует уровень сопротивления, чтобы помочь пользователю достичь целевого сжигания калорий (target burn rate).

**Примечание:** дисплей профиля тренировки регулирует профиль сжигания калорий согласно текущим настройкам пользователя.

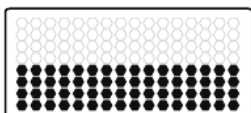
Целевые калории (calorie goal)



Тренировка Целевые калории (calorie goal) основана на подсчете потраченных за тренировку калорий. Консоль выбирает количество сжигаемых калорий в каждом сегменты на основе интенсивности этот сегмента. Во время тренировки если Пользователь сжег указанное количество калорий для сегмента, то тренажер перейдет к следующему сегменту. В конце тренировки, после всех 16 сегментов, общее количество сожженных калорий будет соответствовать целевому показателю.

**Примечание:** если показатель сжигаемых калорий изменяется во время тренировки, то время каждого следующего сегмента может увеличиться из-за другого целевого показателя.

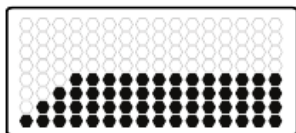
Постоянный темп



Тренировка с постоянным темпом – программа без ограничения времени, которая подсчитывает общее время тренировки. Т.к. показатель об/мин может меняться во время тренировки, консоль будет регулировать уровень сопротивления, чтобы пользователь находится в целевом диапазоне калорий.

**Примечание:** тренировка без ограничения времени, ее можно настраивать только во время тренировки

## Фитнес тест



Фитнес тест измеряет улучшения Вашего физического уровня. Тест сравнивает мощность на выходе с частотой пульса. При улучшении Ваших физических показателей выходная мощность будет возрастать при одинаковой частоте пульса.

**Примечание:** консоль должна получать информацию с датчиков контактной частоты пульса или нагрудного ремня.

Консоль будет использовать показания веса или возраста для выбора Профиля пользователя (user profile) и подсчета оценки (fitness score).

Начните тренировку, держась за датчики частоты пульса. Тренировка начнется с целевого диапазона сжигания калорий (target burn rate), который будет увеличиваться с каждой колонкой. Сделайте так, чтобы ваш показатель сжигания калорий (burn rate) находился в целевом диапазоне путем повышения частоты пульса. Целевой диапазон сжигания калорий будет автоматически возрастать пока Вы не достигните Тестовой зоны (test zone). Это зона подсчитывается индивидуально, она должна быть около 75% от максимальной частоты пульса Вашего профиля пользователя. Когда Вы достигните тестовую зону, тренажер будет удерживаться в этом темпе еще 3 минуты. Это поможет Вам достичь стабильного состояния (когда Ваша частота пульса станет постоянной). Через 3 минуты консоль измерит Вашу частоту пульса и выходную мощность. Эти данные, вместе с информацией о возрасте и весе, будет обработана для получения оценки фитнес уровня (fitness score).

**Примечание:** фитнес тест может сравниваться только с Вашими предыдущими оценками, но не показателями других пользователей.

Сравнивайте ваши оценки фитнес теста для отслеживания прогресса.

## Интервалы SMART MAX (smart max interval)



Программа интервалов SMART MAX – программа максимальной интервальной тренировки, где консоль меняет уровень сопротивления. Для того, чтобы пользователь был в целевом диапазоне сжигания калорий (target burn rate), консоль будет регулировать уровень сопротивления согласно текущим об/мин (RPM).

Во время тренировки консоль будет направлять пользователя в целевой диапазон сжигания калорий (target burn rate). Если пользователь вышел за верхний предел целевого диапазона сжигания калорий (target burn rate), то консоль понизит уровень сопротивления, а еще он не достиг этого диапазона, то консоль повысит сопротивление.

Для начала программы тренировки:

1. Встаньте на тренажер.
2. Нажимайте кнопку ПРОГРАММЫ (programs) пока не выберите нужную.
3. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для начала программы.
4. Когда Вы закончите тренировку, прекратите крутить педали и нажмите кнопку ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end) для постановки тренировки на паузу. Нажмите кнопку ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end) для окончания тренировки.

## Пауза/ режим отражения результатов (paused/results mode)

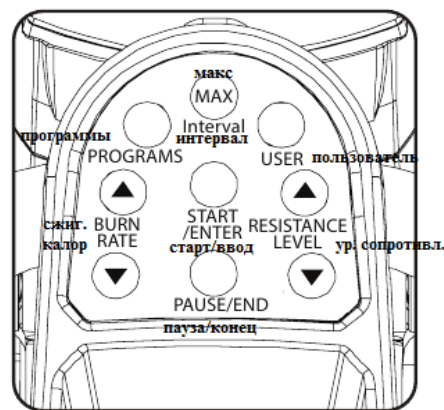
Для постановки тренировки на паузу:

1. Прекратите крутить педали и нажмите кнопку ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end) для постановки тренировки на паузу.  
Примечание: консоль автоматически будет на паузе, если она не получает сигнал об/мин (RPM) более 5 сек.
2. Продолжите тренировку, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) или начните крутить педали.

Если консоль стоит на паузе, на ней будет отражено «ТРЕНИРОВКА НА ПАУЗЕ» (workout paused), заморгают показатели тренировки.

Если Вы не вернулись к тренировке или нажали кнопку ПАУЗА/СТОП (pause/stop), то консоль отразит «ТРЕНИРОВКА ОКОНЧЕНА» (workout complete), и отразятся показатели тренировки (общие калории (total calories), общее время (total time), средние об/мин (average RPM), среднее сжигание калорий (average burn rate) и средний уровень (average level)). Если это была МАКС. интервальная тренировка (Max interval), консоль также отразит время интервалов АКТИВНОСТИ (active).

Если консоль не получает сигнал об/мин (RPM) более 5 сек, то она автоматически переходит в режим Включения/режим ожидания (power-up/idle mode).



## Изменение профиля пользователя

Для более точного подсчета калорий и целевых калорий необходимо настроить профиль пользователя:

1. Нажмите кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (user) для выбора профиля пользователя (user1 или user2).
2. Нажмите кнопку ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (user) и удерживайте 3 сек. для начала настройки.
3. Консоль отразит ВОЗРАСТ (age) по умолчанию (32). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
4. Консоль отразит ПОЛ (gender) по умолчанию (ЖЕН (female)). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
5. Консоль отразит ЕДИНИЦЫ (units) по умолчанию (фунты (LBS)). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
6. Консоль отразит ВЕС (weight) по умолчанию (160). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
7. Консоль отразит ВЫСОТА (height) по умолчанию (60 дюймов (60inches)). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
8. Консоль отразит СБРОСИТЬ НАСТРОЙКИ (reset settings) по умолчанию (нет(no)). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения. Все настройки пользователя станут стандартными.
9. Консоль отразит СБРОСИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (reset user) по умолчанию (нет(no)). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки показателя, нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения. Все настройки пользователя станут стандартными.
10. Настройка профиля пользователя закончена и консоль отразит рабочий стол (welcome screen).

При первой настройке каждого профиля пользователя необходимо настроить все экраны. После этого пользователь может вносить дальнейшие изменения в настройки, менять их и нажать ПАУЗА/СТОП (pause/stop) для выхода.

## Настройка интервальной программы MAX и SMART MAX

Время интервалов и сжигания калорий в программе интервалы MAX (MAX intervals) можно настроить. Эти настройки будут данными по умолчанию для последующих тренировок.

1. Встаньте на тренажер.
2. Нажмите и удерживайте кнопку MAX интервал (MAX interval) в течение 3 сек.
3. На консоли замигает время интервала АКТИВНОСТЬ (active). Сегменты АКТИВНОСТЬ (active) в дисплее профиля (profile) также будут моргать. Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки времени интервала АКТИВНОСТЬ (active).  
**Примечание:** максимальное время интервала АКТИВНОСТЬ (active) и ОТДЫХ (rest) может быть не более 10:00 минут, а максимальное время всей тренировки не должно превышать 99:04 мин.
4. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
5. Консоль отразит мигающий низменный показатель сжигания калорий (burn rate) интервала АКТИВНОСТЬ (active). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки уровня сжигания калорий интервала АКТИВНОСТЬ (active).
6. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
7. Далее консоль на консоли замигает время интервала ОТДЫХ (rest) и другие сегменты профиля. Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки времени интервала ОТДЫХ (rest).
8. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
9. Консоль отразит мигающий низменный показатель сжигания калорий (burn rate) интервала ОТДЫХ (rest). Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки уровня сжигания калорий интервала ОТДЫХ (rest).
10. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.

**Примечание:** данная процедура работает и для программы интервалов SMART MAX. Показатели профиля пользователя можно вернуть к настройкам по умолчанию.

## Настройка целей тренировки (workout goals).

Целевые показатели тренировки (время и калории) для стандартной тренировки (standard) и тренировки с целевыми калориями (calorie goal) могут быть отрегулированы. При изменении они будут использоваться как настройки по умолчанию для последующих тренировок.

1. Встаньте на тренажер.
2. Нажимайте кнопку ПРОГРАММЫ (programs) пока не выберите нужную.
3. Нажмите и удерживайте кнопку ПРОГРАММЫ (programs) в течение 3 сек.
4. Используйте кнопку Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) или Сжигание калорий/Уменьшение (Burn rate/decrease) для настройки отражаемых показателей.  
Показатели по умолчанию:  
Сжигание калорий, сжигание жира и лестница (calorie burn, fat burn, stairs) 16 мин.  
Целевые калории (Calorie goal) 300 калорий
5. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
6. Консоль отразит выбранную программу с отрегулированным Общем временем (total time) и показателем калорий (calorie goal).

**Примечание:** Показатели профиля пользователя можно вернуть к настройкам по умолчанию.

## Режим настройки консоли (console setup mode)

Режим настройки консоли позволяет Вам контролировать звук или ознакомиться с статистикой обслуживания (общее время работы (total run hours) и версия ПО (software version)).

1. Чтобы попасть в режим настройки консоли нажмите и удерживайте кнопки Сжигание калорий/Увеличение (Burn rate/Increase) и ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end) в течение 3 сек при режиме питания при включении (power-up mode).

**Примечание:** нажмите кнопку ПАУЗА/КОНЕЦ (pause/end) для выхода из режима настройки консоли и возврату к режиму питания при включении (power-up mode).

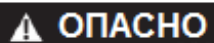
2. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для подтверждения.
3. Консоль отразит ОБЩЕЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ (total run hours) тренажера.
4. Далее нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter).
5. Консоль отразит версия ПО (software version).
6. Нажмите кнопку СТАРТ/ВВОД (start/enter) для выхода из режима настройки консоли  
Консоль вернется к режиму питания при включении (power-up mode).

Полностью прочитайте инструкции по обслуживанию перед началом. При некоторых условиях Вам может понадобится помощник.



Оборудование необходимо регулярно проверять на предмет износа и повреждения. Владелец должен нести ответственность за регулярное проведение обслуживания. Изношенные или поврежденные части должны быть отремонтированы или заменены немедленно. Для ремонта и обслуживания можно использовать только оригинальные запчасти от производителя.

Если предупреждающие ярлыки отклеились или стали нечитаемыми, то свяжитесь с продавцом для замены.



Чтобы избежать поражения электрическим током или износа оборудования, всегда отключайте вилку от розетки и подождите 5 минут перед очисткой, обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур электропитания в безопасное место.

**Ежедневно:**

Перед каждым использованием проверяйте наличие раскрученных, сломанных, поврежденных или изношенных частей. Если есть какая-то проблема, то не используйте тренажер. При первом признаке износа или повреждения замените или почините часть. После каждой тренировки протирайте консоль от пота с помощью влажной тряпки

**Примечание:** избегайте чрезмерного намочения консоли.

**Еженедельно:**

Проверяйте правильную работу роликов. Протрите тренажер от пыли, грязи и других загрязнений. Протрите канавки и поверхность роликов влажной тряпкой.

**Примечание:** не используйте содержащие нефтепродукты средства.

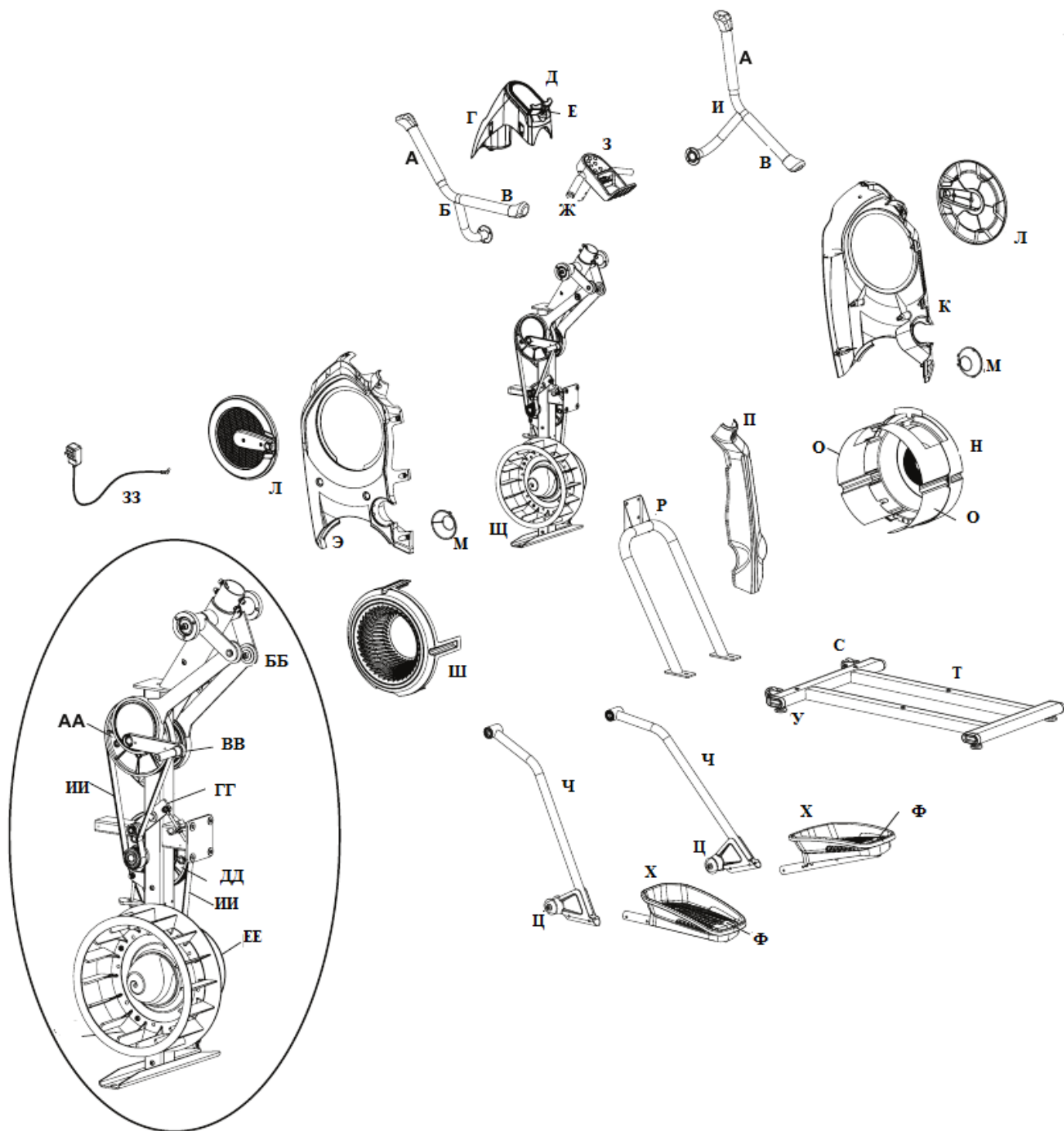
**Ежемесячно, после 20 ч. использования:**

Убедитесь, что все болты и гайки затянуты. При необходимости затяните.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** не очищайте очистителями с нефтепродуктами или автомобильный очиститель. Не мочите консоль.



# Части для обслуживания



А	Верхняя ручка	Н	Правая накладка вентилятора	Щ	Вентилятор в сборе
Б	Левая рукоять	О	Вставки вентилятора в сборе	Э	Правая накладка
В	Нижняя ручка	П	Задняя накладка	АА	Верхний приводной шкив
Г	Накладка консоли/держатель бутылки	Р	Направляющая в сборе	ББ	Привод рычага в сборе
Д	Консоль в сборе	С	Транспортировочное колесо	ВВ	Тело кривошипа
Е	Микрофон	Т	Стабилизатор (опора)	ГГ	Удерживающее устройство
Ж	Статичная рукоять	У	Выравнивающее устройство	ДД	Нижний ведущий ролик
З	Кнопка консоли в сборе	Ф	Вкладки упора для ступней	ЕЕ	Задняя плита вентилятора
И	Правая рукоять	Х	Упор для ступней	ЖЖ	Датчик скорости (за вентилятором)
К	Правая накладка	Ц	Ролик	ЗЗ	Силовой шнур
Л	Крышка кривошипа	Ч	Ножка	ИИ	Приводной ремень
М	Крышка	Ш	Левая накладка вентилятора		

## Выявление и устранение неисправностей

Условие/проблема	Необходимо проверить	Решение
Дисплей/некоторые его части не включаются	Проверьте (настенную) розетку.	Убедитесь, что тренажер подключен к работающей розетке.
	Проверьте соединения в передней части тренажера	Соединения должны быть защищенными и неповрежденными. Замените адаптер или соединения, если они повреждены.
	Проверьте соединения/ориентацию дата кабеля	Убедитесь, что кабель правильно подключен и защищен. Небольшой фиксатор на коннекторе должен быть в одной линии с захватом.
	Проверьте целостность дата кабеля	Все провода кабеля должны быть целыми. Если некоторые повреждены или потертые, замените их
	Проверьте дисплей консоли на повреждения	Визуально осмотрите консоль на присутствие трещин и других повреждений. Если консоль повреждена, замените ее.
	Адаптер АС (переменного тока)	Визуально осмотрите адаптер АС на присутствие трещин и других повреждений. Если адаптер АС поврежден, замените его.
	Дисплей консоли	Если на дисплее отражается только часть информации, а все соединения в порядке, то замените консоль.
		Если все предыдущие шаги не решили проблему, обратитесь к продавцу за помощью.
Нет ответа от консоли при нажатой кнопке	Кнопка консоли в сборе	Понажимайте другие кнопки, чтобы получить ответы от консоли.
	Проверьте целостность дата кабеля от кнопки консоли в сборе до консоли	Все провода кабеля должны быть целыми. Если некоторые повреждены или потертые, замените их
	Проверьте соединения/ориентацию дата кабеля	Убедитесь, что кабель правильно подключен и защищен. Небольшой фиксатор на коннекторе должен быть в одной линии с захватом.
	Проверьте дисплей консоли на повреждения	Визуально осмотрите консоль на присутствие трещин и других повреждений. Если консоль повреждена, замените ее.
	Проверьте кнопку консоли в сборе	Визуально осмотрите кнопку консоли в сборе на присутствие трещин и других повреждений. Если кнопка консоли в сборе повреждена, замените ее.
Нет показателей скорости / об/мин	Проверьте целостность провода	Все провода кабеля должны быть целыми. Если некоторые повреждены или потертые, замените их
	Проверьте соединения/ориентацию дата кабеля	Убедитесь, что кабель правильно подключен и защищен. Небольшой фиксатор на коннекторе должен быть в одной линии с захватом.
	Проверьте позицию магнита (необходимо снять накладку)	Магнит должен быть на шкиве.
	Проверьте датчик скорости (необходимо снять накладку)	Датчик скорости должен быть совмещен с магнитом и соединен с дата кабелем. При необходимости отрегулируйте положение датчика. Если на датчике или его соединениях есть повреждения, замените их.
	Электросоединения консоли	Если тесты не показали других причин, то обратитесь к продавцу за помощью.
Тренажер работает, но телеметрия ЧП не отражается	Нагрудный ремень	Должен быть не кодированный нагрудный ремень POLAR®. Убедитесь, что ремень плотно прилегает к коже и место контакта влажное.
	Помехи	Постарайтесь отодвинуть тренажер от источников помех (телевизор, микроволновая печь и т.д.)
	Замените нагрудный ремень	Если помехи устранены, а мониторинг ЧП не работает, замените ремень.

Условие/проблема	Необходимо проверить	Решение
Использовании консоль выключается (входит в спящий режим)	Проверьте (настенную) розетку.	Убедитесь, что тренажер подключен к работающей розетке.
	Проверьте соединения в передней части тренажера	Соединения должны быть защищенными и неповрежденными. Замените адаптер или соединения, если они повреждены.
	Проверьте целостность дата кабеля	Все провода кабеля должны быть целыми. Если некоторые повреждены или потертые, замените их
	Проверьте дисплей консоли на повреждения	Визуально осмотрите консоль на присутствие трещин и других повреждений. Если консоль повреждена, замените ее.
	Перезагрузите тренажер	Отсоедините тренажер от розетки на 5 мин. Затем подключите снова.
	Проверьте позицию магнита (необходимо снять накладку)	Магнит должен быть на шкиве.
	Проверьте датчик скорости (необходимо снять накладку)	Датчик скорости должен быть совмещен с магнитом и соединен с дата кабелем. При необходимости отрегулируйте положение датчика. Если на датчике или его соединениях есть повреждения, замените их.
Педали не двигаются	Расположение педалей	Педали могут застрять «в нижнем пределе». Аккуратно возьмитесь за статичную рукоять и примените вес (пяткой) тела на верхнюю педаль. Держать за статическую рукоять отклонитесь назад и примените ее больше веса тела. Как только педали начнут двигаться, возобновите тренировку.
Вентилятор не включается	Проверьте блокировку вентилятора	Отсоедините тренажер от розетки на 5 мин. достаньте из него мусор. Для облегчения задачи можно снять накладки. Не включайте тренажер, пока не поставите накладки на место.
Тренажер не удерживает не изменяет уровень	Проверьте регулировку рычага	Регулируйте рычаг, пока тренажер не станет ровно.
	Проверьте поверхность под тренажером	Регулировка может не помочь, если поверхность очень неровная. Передвиньте тренажер в более ровное место.
Педали расшатаны/сложно работать на тренажере	Крепежи	Крепко затяните все крепежи на педалях и рукоятках.
Звук трения из накладки при работе	Крышки	Немного ослабьте крышку плеча кривошипа.
Звук металлического трения из накладки при работе	Тормозной кронштейн	Необходимо выровнять тормозной кронштейн. Обратитесь к продавцу за помощью.
Кажется, что тренажер при работе отпускает педали на короткое время	Скольжение ремня	Обратитесь к продавцу за помощью.
Результаты тренировки не синхронизируются с другими устройствами при помощи Bluetooth®	Тренажер	Отсоедините тренажер от розетки на 5 мин. Затем подключите снова.
	Модель тренажера (M5)	Убедитесь, что в Вашем тренажере есть функция Bluetooth®
	Bluetooth® не включен на устройстве	Убедитесь, что на Вашем мобильном устройстве включен Bluetooth®
	Фитнес приложение	Пересмотрите информацию о приложении, убедитесь, что оно подходит Вашему мобильному устройству
Результаты тренировки не отправляются в Bowflex Connect™	Фитнес приложение на Вашем мобильном устройстве работает через Bluetooth®	Результаты тренировки передаются от тренажера к приложению, затем они размещаются на Bowflex Connect™. Посмотрите, правильно ли введен логин и пароль в Вашем аккаунте Bowflex Connect™
Результаты тренировки не отправляются с Bowflex Connect™ в аккаунт MyFitnessPal®	Синхронизация аккаунтов	С помощью иконки меня в Bowflex Connect™ выберите синхронизацию с MyFitnessPal®
	Проблемы синхронизации	Посмотрите, правильно ли введен логин и пароль в Вашем аккаунте MyFitnessPal®