

ENGLISH^H
2

DEUTSCH^H
17

NEDERLANDS^S
32

FRANÇAIS^S
47

ITALIANO^O
62

ESPAÑOL^L

Max Trainer M6

77

PORTUGUÊS^S
92

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·

دليل
المالك

· MANUAL DO PROPRIETÁRIO ·
دليل المالك

107

· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

繁體中文^S
122

Max Trainer M6 Rev: BEP0002001

Thanks for choosing BowFlex Max Trainer M6 as your fitness equipment. We are sincerely encourage you to read through this Owner's manual
ENGLISH
carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS,**

E
N
G
L
I
S
H

FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.

ENGLISH

SERIAL NUMBER LOCATION

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on stabilizer tube and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: **BowFlex Max Trainer M6**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

WARNING

- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

- Use this equipment only for its intended use as described in this guide and in the equipment's Owner's Manual.

- At NO time should children under the age of 13 use the equipment.

- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.

- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge,

unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety. • Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.

- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

- Do not jump on the equipment.

- At no time should more than one person be on the equipment.

- Set up and operate this equipment on a solid level surface.

- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.

- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.

- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.

- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.

- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or an authorized dealer.

- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord. • Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service a technician. • To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.

- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.

- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.

- Do not use this equipment in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to: garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.

- Contact Customer Tech Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.

- Make sure handlebars are secure before each use.

- Never rotate the foot pedals by hand.

- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.

- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the foot pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position.

- Keep the topside of the foot support clean and dry.

- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- The elliptical trainer is not equipped with a free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

2
3

ENGLISH^H

LOCATION OF THE ELLIPTICAL

ENGLISH^H

Place the elliptical on a level surface. There should be one foot of clearance in front of the elliptical for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides and the rear of the elliptical that is at least 0.6 m (23.6"). Do not place the elliptical in any area that will block any vent or air openings. The elliptical should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

adjustable levelers located on the bottom of the frame. A carpenter's level is recommended.

The machine needs to be leveled if your workout area is uneven or if the Rail Assembly is slightly off the floor. To adjust:

0.6 m
(2 Ft)

MOVING THE ELLIPTICAL

Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion in the rear of the elliptical, carefully tilt and roll. Note: be sure to grab the steel bar and not the plastic cover.

0.3 m
(1 Ft)

LEVELING THE ELLIPTICAL

Your elliptical should be level for optimum use. Once you have placed your elliptical where you intend to use it, raise or lower one or both of the

FREE AREA
0.6 m (2 Ft)



1. Place the machine in your workout area.
2. Loosen the locking nuts and adjust the levelers until they are evenly balanced in contact with the floor. Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.



3. Tighten the locking nuts. Make sure the machine is level and stable before you exercise.

PROPER USAGE

This elliptical trainer uses a speed-independent braking system. The user is able to adjust the resistance of the braking system independently of the RPM of the crank axle.



This equipment offers a variety of foot positions. Moving your foot forward toward the front of the foot



pad increases your step height, which will create a feel similar to a step machine. Placing your foot toward the back of the foot pad decreases your step height and creates more of a gliding feel, similar to a smooth walk or run. Always make sure your entire foot is fully supported by the foot pad.



This equipment also allows you to pedal both forward and backwards to offer a variation to your workout and to focus on other major leg muscle groups such as your hamstrings and calves.



To determine proper workout position, stand on the pedal with your foot on the center of the pedal. Keep your knees slightly bent at all times. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.

DANGER!

- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
- This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit.

Assembled Dimensions (L x W x H)
116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"

From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance,

TECH SPECS

Product Weight **61.7kg / 136 lbs.**

Max User Weight **136 kg / 300 lbs.**

manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

For assembly video, please visit:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

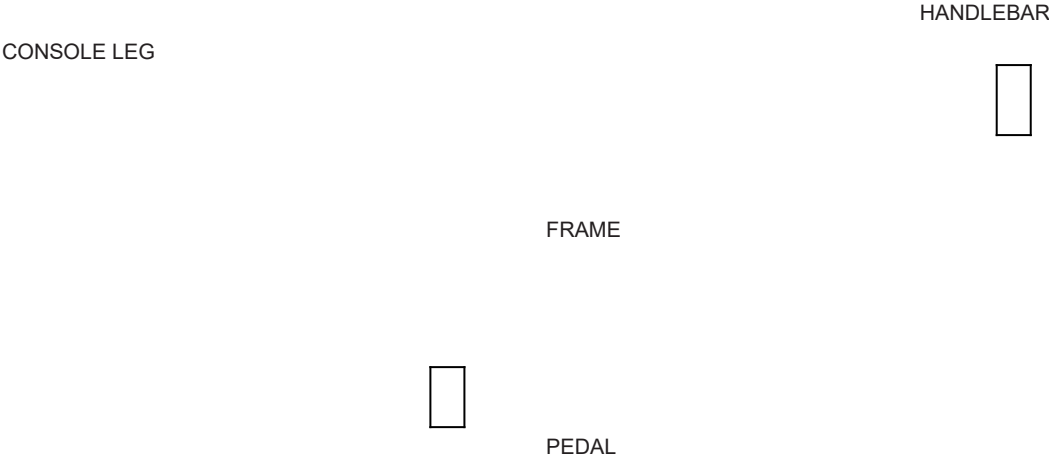
3
please scan the QR code on the left side to access the complete

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for **NEED HELP?** your

e
q
ui
p
m
e
nt
,
pl
e
a
s
e
c
o
nt
a
ct
C
u
st
o
m
e
r
T
e
c
h
S
u
p
p
o
rt
.
D
E
U
T
S

Manufacturer: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

FEATURES



Vielen Dank, dass Sie sich für den BowFlex Max Trainer M6 als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN VERRINGERN**

DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.
SERIENNUMMER:
POSITION DER SERIENNUMMERLEVER

STABILIZER
Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Ellipticals auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode am Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG #2
IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

HARDWARE & TOOLS INCLUDED

MODELLBEZEICHNUNG: **BowFlex Max
Trainer M6**



5 mm 6 mm 8 mm
13 mm

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die



MODELLBEZEICHNUNG bereit.

A B C D E F G H I J K L M N O P

Qty	Description	Item	Qty
6	Socket Head Hex Screw, M8x1.25x20 Black	I	2
6	Lock Washer, M8x14.8 Black	J	4
12	Washer, Flat M8x18 Black	K	4
4	Socket Head Hex Screw, M10x1.5x25 Black	L	8
4	Washer, Flat M10x23 Black	M	4
1	Pan Phillips Screw, M5x0.8x20 Black	N	10
2	Washer, Flat M8x24 Black	O	4
2	Cap	P	6

Item Description

A Wave Washer, 17.2x22 Black B Socket Head Hex Screw, M8x1.0x55 Black C Lock Nut, M8 Black D Socket Head Hex Screw, M6x1.0x8 Black E Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL10.9 Black F Lock Washer, M6x14.8 Black G Washer, Flat M6x13 Black H Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL12.9 Black

4
5

ASSEMBLY

ENGLISH^H

Step 1.

Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.

NOTICE: Hand tighten hardware.

1



X4

C

B

A

2

X2



Qty	Description	Item	Qty
1	Frame	2	1

Item Description

1 Rail Assembly

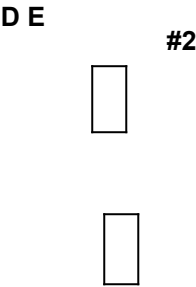
5

Step 2.

ENGLISH

Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own. Lift the Frame Assembly from the exterior of the pivot assembly as indicated below.

NOTICE: Once all hardware has been hand tightened, fully tighten ALL hardware from previous steps. Place the inside hook of the Rear Shroud on the Frame Assembly and then pivot it up into place.



6

5

X1

X4

F

6
3

4

4

4

Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty
1	Stabilizer Assembly	5	1	Shroud, Rear	6	2
4	Leveler					

Item Description 3 Cap 4

6

Step 3.

ENGLISH^H

Be aware that the Legs are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, when inserting the tube ends into the Leg Assemblies be careful to avoid fingers or hands being caught or pinched.

X2

I



C
K
7

7

13mm



X2

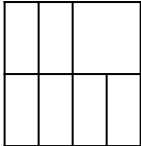
A B G

X4

6mm

9

L



10

X8

6mm H

9

C

8

X4

8

J

10

5mm

Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty
2	Leg	9	2	Foot Platform	10	2
2	Pedal					

Item Description 7 Foot Pad 8

7

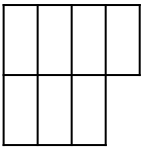
Step 4.

ENGLISH

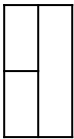
NOTICE: Do not let the Cables drop into the Frame Assembly. Do not cut or crimp the Console Cables. Once all hardware has been hand tightened, fully tighten the hardware with the 5mm hex wrench.

12





11



X4

O
N

M



Qty	Description	Item	Qty
1	Console Assembly	12	1

Item Description
11 Media Capture Bar

8

Step 5.

ENGLISH^H

Be aware that the Pedals and the Upper Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.

NOTICE: Be sure to attach the Upper Handlebars so that they are in the range of operation for the User. Be sure to use the appropriate AC Adapter plug for your region.

13



14



X6

P N

5mm



15



Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty
1	Dynamic Handlebar, Left	14	1	Dynamic Handlebar, Right	15	1

Item Description 13 AC Adapter

9

Step 6.

ENGLISH

Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all hardware is tight and components are properly assembled.

Note: Remove any protective covers from the face of the Console. Remove the plastic scratch guard strips from Rails.

Be sure to record the serial number in the field provided at the front of this manual.

Do not use until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

OPERATION

MOVING THE MACHINE

- The machine may be moved by one or more persons depending on their physical abilities and capacities. Make sure that you and others are all physically fit and able to move the machine safely.
1. Grasp the Aero Bars to carefully tilt the machine toward you onto the transport rollers.
Be sure not to grab the Media Shelf.



- Be aware of the Handlebars and the weight of the machine before tilting the machine.



2. Push the machine into position.
3. Carefully lower the machine into position.

NOTICE: Be careful when you move the machine. All abrupt motions can affect the computer operation.



LEVELING THE MACHINE



The machine needs to be leveled if your workout area is uneven or if the Rail Assembly is slightly off the floor. To adjust:

1. Place the machine in your workout area.
2. Loosen the locking nuts and adjust the levelers until they are evenly balanced in contact with the floor.



Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from



the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.

3. Tighten the locking nuts.



Make sure the machine is level and stable before you exercise.

USING YOUR JRNY MEMBERSHIP WITH YOUR MACHINE

If you have a JRNY membership*, it can be accessed through your device when synced to the console of this BowFlex machine. With a JRNY membership, you receive guided workouts adapted to your capabilities, conveniently displayed on your device, and friendly virtual voice coaching designed to support you on your journey to long-term fitness success.

1. Download the app, named "BowFlex JRNY". The app is available on the App Store and Google Play.
2. Be sure that the Bluetooth and Location Settings are active on your device. Activate them if necessary.

* A JRNY membership is required for the JRNY experience – see global.bowflex.com/en/jrny for details. Where available (including the United States), you can obtain a JRNY membership by downloading the JRNY app onto your phone or tablet and signing up within the downloaded app. JRNY memberships may not be available in all countries.

10

3. Open the app near the machine, and follow the instructions to sync your device to the machine.

If the app will not sync to the machine, restart your device and the machine. Repeat Step 3.

ENGLISH^H

When notified that there is an update to your fitness machine, follow the prompts on the app. Place the device that is running the app on the Media Tray. The app will update the software on the machine with the latest version. Do not remove your device from the Media Tray until the update is complete. The machine will return to the Power-Up screen when the update is completed.

To break the connection from your device to the Console, simply close the app. If the connection does not break, push and hold down the USER button on the Console. This will break the connection and disconnect the device. If any buttons on the Console are pushed (besides the USER button), the Console will display, "Hold User Button to Disconnect".

WORKOUT WITH OTHER APPS

This fitness machine has integrated Bluetooth connectivity which allows it to work with a number of digital partners. For our latest list of supported

partners, please visit: bowflex.com/max-trainer-app.html

USB CHARGING

If a USB Device is attached to the USB Port, the Port will attempt to charge the Device. The power supplied from the USB Port may not be enough to operate the Device and charge it at the same time.

SECURE YOUR DEVICE FOR A WORKOUT

This fitness machine is equipped with a Media Capture Bar that secures a variety of sized devices to the Media Tray. The Media Capture Bar has two tabs to use depending on the size of your device. The upper, or large device, tab is used for devices such as a tablet or larger phone. The lower, or small device, tab is used for smaller devices such as a phone or mini tablet.

To secure your device, place the lower edge of your device in the Media Tray. Then shift the Media Capture Bar downward until your device is captured securely in the appropriate tab and the Media Tray.



Note: Smaller devices that are placed on their side may not be able to be secured. Rotate the device and secure it in the upright position.

CONTACT HEART RATE SENSORS

Contact Heart Rate (CHR) sensors send your heart rate signals to the Console. The CHR sensors are the stainless steel parts of the Handlebars. To use, put your hands comfortably around the sensors. Be sure that your hands touch both the top and the bottom of the sensors. Hold firm, but not too tight or loose. Both hands must make contact with the sensors for the Console to detect a pulse. After the Console detects four stable pulse signals, your initial pulse rate will be shown.

Once the Console has your initial heart rate, do not move or shift your hands for 10 to 15 seconds. The Console will now validate the heart rate. Many factors influence the ability of the sensors to detect your heart rate signal:

- Movement of the upper body muscles (including arms) produces an electrical signal (muscle artifact) that can interfere with pulse detection. Slight hand movement while in contact with the sensors can also produce interference.
- Calluses and hand lotion may act as an insulating layer to reduce the signal strength.
- Some Electrocardiogram (EKG) signals generated by individuals are not strong enough to be detected by the sensors.
- The proximity of other electronic machines can generate interference.

Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

11

BLUETOOTH HEART RATE STRAP (NOT SUPPLIED)

ENGLISH

Your fitness machine is equipped to be able to receive a signal from a Bluetooth Heart Rate Strap. When connected, the Console will display the Bluetooth Connected icon.



If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your doctor before using a Bluetooth strap or other Bluetooth heart rate monitor.

1. Put on your Bluetooth Heart Rate Strap.
2. If equipped, push the On/Off button on your strap to activate it. The Console actively searches for any devices in the area, and should connect to the strap when in range.
3. The Bluetooth Connected icon will activate when connected. You are ready to workout.

At the end of your workout, push the On/Off button (if equipped) to disconnect your Heart Rate Strap from the Console.

HOW OFTEN SHOULD YOU EXERCISE

Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.

- 3 times a week for about 14 minutes each day.
- Schedule workouts in advance and try to follow the schedule.

Note: If you are new to exercise (or returning to a regular exercise program), and you are unable to comfortably complete 14 minutes of continuous exercise at one time, just do 5 – 10 minutes, and gradually increase your workout time until you can reach a 14 minute total.

INTENSITY OF WORKOUT

To increase the intensity of your workout:

- Push yourself to increase the number of Pedal revolutions per minute.
- Place your feet further out toward the rear of the Pedals.
- Increase the Intensity Level and keep your RPM consistent, or increase it as well.
- Use your upper and lower body at different levels.
- Shift your grip location on the Handlebars to work out other parts of your upper body.

HAND PLACEMENT (GRIP SELECTION)

This fitness machine is equipped with multiple Handlebars which allow for a variety of different types of workouts. As you progress on your fitness routine, shift your hand placement to target different muscle groups.

Exercise on this machine requires coordination and balance. Be sure to anticipate that changes in speed and resistance level can occur during workouts, and be attentive in order to avoid loss of balance and possible injury.

The Dynamic Handlebars allow for a variety of upper body workouts. When starting out, place your hands where it feels most comfortable and stable on the Dynamic Handlebars.

The Static Handlebars below the Console Assembly can also be used to add stability during a workout, as well as provide your heart rate. For a workout focused on legs, lean in until your forearms run along the Aerobars with your hands upward. When leaning in, be aware of the motion of the Dynamic Handlebars during the workout.

MOUNTING AND DISMOUNTING YOUR MACHINE

Care should be used when mounting or dismounting the machine.

Be aware that the Pedals and the Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, grasp the Static Handlebars to steady yourself.

Be sure there is nothing under the Pedals or in the Air Resistance Fan before moving anything on the machine.

To mount your fitness machine:

1. Move the Pedals until the one nearest to you is in the lowest position.
2. Grasp the Static Handlebars under the Console Assembly.
3. Steadying yourself with the Static Handlebars, step up onto the lowest Pedal and place your other foot onto the opposite Pedal. **Note:**

"Bottomed out" is when the User is unable to start a workout because the Pedals will not move. If this occurs, safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.

12

To dismount your fitness machine:

1. Move the Pedal you want to dismount from to the highest position, and bring the machine to a complete stop.

This machine is not equipped with a free-wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.

ENGLISH^H

2. Grasp the Static Handlebars under the Console to steady yourself.
3. With your weight on the lowest foot, swing the upper foot off the machine and down onto the floor.
4. Step off of the machine and release your grip from the Static Handlebars.

GETTING STARTED

1. Place the fitness machine in your workout area.

Place the machine on a clean, hard, level surface, free from unwanted material or other objects that may hamper your ability to move freely. A rubber mat can be used below the machine to prevent the release of static electricity and protect your

flooring.

The machine can be moved by one or more persons. Make sure that your own physical strength is capable of safely moving the machine.

- 2. Examine for any objects below the Pedals and in the Air Resistance Fan. Be sure it is clear.
- 3. Connect the power cord to the machine and into a grounded AC Wall Outlet.
- 4. If you use a Heart Rate Monitor, follow the Heart Rate Monitor directions.
- 5. To mount the machine, move the Pedals until the one nearest you is in the lowest position.

Care should be used when mounting or dismounting the machine.

Be aware that the Pedals and the Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, grasp the Static Handlebars to steady yourself.

- 6. Grasp the Static Handlebars under the Console Button Assembly.
- 7. Steadying yourself with the Static Handlebars, step up onto the lowest Pedal and place your other foot onto the opposite Pedal.

Note: "Bottomed out" is when the User is unable to start a workout because the Pedals will not move. If this occurs, safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout. 8. Push the USER button to select the desired User Profile.

9. Push and hold the USER button to edit the User Profile.

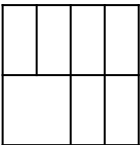
10. The Console will display the Units value. Use the Increase/Decrease buttons to adjust the Units value, and push the ENTER/START button to set the value.

11. The Console will display the Weight value for the User Profile. Use the Increase and Decrease buttons to adjust the weight value, and push the ENTER/START button to set the value.

Note: Be sure to program your User Profile (see the Edit a User Profile section) before starting a

workout. The suggested Target Burn Rates are based on your User Profile settings. 12. Push the Max 14 Minute Interval button to begin a Quick Start workout. Allow time to become familiar with how your BowFlex Max Trainer machine operates and responds to adjustments of Resistance Level and rpm.

Note: When operating the BowFlex Max Trainer machine, be sure the Legs are moving in the direction as shown on the Crank Cover.



POWER-UP / IDLE MODE (GET READY SCREEN)



The Console will enter Power-Up / Idle Mode if it is plugged into a power source, any button is pushed, or if it receives a signal from the RPM sensor as a result of pedaling the machine.

AUTO SHUT-OFF (SLEEP MODE)

If the Console does not receive any input in approximately 5 minutes, it will automatically shut off. The LCD display is off while in Sleep Mode. **Note:** The Console does not have an On/Off switch.

WARM UP MODE

A Warm Up mode is available from the Power-Up screen. To begin, just start using the machine until ready for a workout. During Warm Up, the User Profile and the workout can be selected. The Console will only display the current Burn Rate during Warm-Up.

Note: The workout values from a Warm Up period are not added to the workout or saved for export to the App.

MAX 14 MINUTE INTERVAL PROGRAM

The MAX Interval Workout Program is a workout that alternates from intense bursts of output ("SPRINT"), to a slower paced, 'catch your breath' time period ("RECOVER"), both of which are repeated over eight cycles. The Workout Profile Display shows the Burn Rate Target for the MAX 14 Minute Interval program.

- ENGLISH
- 1. Stand on the machine.
 - 2. Push the USER button to select your User Profile.

Note: During the workout, the Console will show the Target LED Range based on the selected User Profile settings.

3. Push the MAX 14 Minute Interval button.

4. The workout will begin with an audible countdown as the Burn Rate display needle sweeps across the display and then settles on the current Burn Rate. The Target Burn Rate LED's will also activate and sweep up to the recommended Burn Rate.

The first Interval segment is a "SPRINT" segment that lasts for a shorter period of time. Safely push yourself to get the Burn Rate display into the Burn Rate Target (red LED's) and keep it in the range until the time reaches 00:00.

Note: The Burn Rate Target (LED) Range is provided only as a suggested target. The three LED range provides a lesser target, and allows a User to progress to the higher LED's in the range as their fitness level increases.

During the last 3 seconds of the "SPRINT" segment, the Console will begin an audible countdown.

5. As the time reaches "00:00", the Console will make the third audible confirmation and the next segment of the workout, the "RECOVER" segment, will begin.

The Target LED Range will shift from red to green and sweep to a reduced Burn Rate. During the RECOVER segment, continue to work out but at a lower Intensity.

During the last 3 seconds of the "RECOVER" segment, the Console will begin an audible countdown.

6. As the time reaches "00:00", the Console will make an audible confirmation and shift to the next "SPRINT" segment. This is the completion of the first Interval.

The shift from "SPRINT" to "RECOVER" segments will repeat for a total of 8 cycles over the workout.

7. When the last "RECOVER" segment is completed, the Console will display "WORKOUT COMPLETE", and then show the workout results. The Console will display the time for each "SPRINT" segment, along with TOTAL TIME. If there is no input for 5 minutes, the Console will automatically go into Sleep Mode.

Note: If an Interval workout is ended before all 16 segments have been completed, the Console will only show the last segment completed on the Program Profile.

WORKOUT PROGRAMS

MAX 14 MINUTE INTERVAL

The Max 14 Minute Interval Program alternates from intense bursts of output ("SPRINT"), to a slower paced, 'catch your breath' time period ("RECOVER"), both of which are repeated over the number of intervals. The Workout Profile display shows the Burn Rate Target for the Interval program. For additional details, reference the "MAX 14 MINUTE INTERVAL Program" section of the manual.

CALORIE BURN, FAT BURN, AND STAIRS PROGRAMS

The Calorie Burn, Fat Burn, and Stairs Programs show the course profile of the program in Resistance Levels. Each column in the profile shows one workout segment. The higher the column, the higher the resistance level. Each workout is for 15 minutes.

The flashing column shows the currently active segment. The Console will adjust the Resistance Level to follow the Workout Profile

Display. **Note:** If the Resistance Level is adjusted during a workout, the profile of the Workout Program will change.

MANUAL

The Manual workout program is an open-ended workout that tracks the total workout time. During a Manual workout, the Workout Profile Display shows the Resistance Level.

Note: Because of the open-ended design of the Manual workout, the Add Time button is disabled.

To start a Workout Program:

1. Stand on the machine.
2. Push the PROGRAMS button to select the desired Workout Program.
3. Push the ENTER/START button to begin the selected Workout Program.

PAUSED / RESULTS MODE

To Pause a workout:

1. Stop pedaling and push the PAUSE/STOP button to pause your workout.

When paused, the Console display will show "WORKOUT PAUSED".

Note: The Console will automatically pause if there is no RPM signal for 5 seconds.

2. To continue your workout, push ENTER/START or start pedaling.

To end the workout, push the PAUSE/STOP button. The Console will display "WORKOUT COMPLETE", save the workout, and then display the workout result values (Total Calories, Total Time, Average Calorie Burn Rate, Average Heart Rate, Average RPM, and Average Resistance Level).

If there is no input to the Console for 5 minutes, it automatically goes to the Power-Up / Idle Mode.

TROUBLESHOOTING

14

ENGLISH^H

Things to Check
Console in sleep mode
AC Adapter
Check electrical (wall) outlet
Check connection at front of unit
Check data cable connections/orientation
Check data cable integrity
Check console display for damage
Check integrity of cables and wiring harnesses (upper and lower)
Check all cable connections/ orientation
Pedal locations
Check leveler adjustment
Check surface under unit
Hardware

Caps
Brake bracket

Condition/Problem Solution

	Move handlebars to wake up Console.
	Check for visual sign that AC Adapter is cracked or otherwise damaged. Replace AC Adapter if damaged.
	Make sure unit is plugged into a functioning wall outlet.
	Connection should be secure and undamaged. Unplug connector and inspect inlet for any damage. Plug connector back into inlet.
No display/unit will not turn on	Be sure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
	All wires in cable should be intact. If any are visibly crimped or cut, replace cable
	Check for visual sign that console display is cracked or otherwise damaged. Replace Console if damaged.
	If the above steps do not resolve the problem, contact TECH Support.
	All cables should be intact. If any are cut or crimped, replace the appropriate cables / wiring harness.
	Small latch on connector should line up and snap into place.
Console shuts off (enters sleep mode) while in use	If the above steps do not resolve the problem, contact TECH Support.
	The Pedals may be "bottomed out". Safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.
Pedals will not move	
Be sure all cables are connected securely and oriented properly.	
Unit rocks/does not sit level	Adjust levelers until machine is level.
	Adjustment may not be able to compensate for extremely uneven surfaces. Move machine to level area.
Foot pedals loose/unit difficult to operate	Tightly secure all hardware on the Pedal Arms and Handlebar Arms.
Rubbing sound outside of	

Shrouds during operation Slightly loosen Caps on Crank Arms Metallic rubbing sound
from within Shrouds during operation Brake bracket needs to be aligned. Contact TECH Support

ENGLISH
H
MAINTENANCE

Read all maintenance instructions fully before you start any repair work. In some conditions, an assistant is required to do the necessary tasks.

Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be repaired or replaced immediately. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.

If at any time the Warning labels become loose, unreadable or dislodged, replace the labels. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for them.

To reduce the risk of electrical shock or usage of the equipment, always unplug the power cord from the wall outlet and the machine and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing the machine. Place the power cord in a secure location.

Daily: Before each use, examine the exercise machine for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use if found in this condition. Repair or replace all parts at the first sign of wear or damage. After each workout, use a damp cloth to wipe your machine and Console free of sweat.
Note: Avoid excessive moisture on the Console.

Weekly: Check for smooth roller operation. Wipe the machine to remove dust, dirt, or grime. Clean the rails and surface of the rollers with a damp cloth.
Apply silicone lubricant to a dry cloth and wipe the rails to eliminate roller noise.

Silicone lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.

Note: Do not use petroleum based products.
Make sure all bolts and screws are tight.
Tighten as necessary.

**Monthly
or after 20 hours:**

NOTICE: If necessary, only use a mild dish soap with a soft cloth to clean the Console. Do not clean with a petroleum based solvent, automotive cleaner, or any product that contains ammonia. Do not clean the Console in direct sunlight or at high temperatures. Be sure to keep the Console free of moisture.

Vielen Dank, dass Sie sich für den BowFlex Max Trainer M6 als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

POSITION DER SERIENNUMMER

Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Ellipticals auf einem weißen Aufkleber mit

Strichcode am Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

DEUTSCH^H

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:**MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex Max Trainer M6**

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

WARNUNG

- BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Anleitung und im Benutzerhandbuch zum Gerät beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere MÜSSEN einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Gerät einhalten.

DEUTSCH

- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät NIEMALS barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

5

- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß funktioniert und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundensupport oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht wurde.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch angegebene Höchstgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie dieses Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundensupport oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten in die niedrigste Position.
- Halten Sie die Oberfläche der Fußauflagen sauber und trocken.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo. Sprinten Sie nicht mit einer Geschwindigkeit von über 80 U/min auf diesem Gerät.
- Der Ellipsentrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, daher können die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden.

STANDORT DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie das Elliptical auf einer ebenen Oberfläche auf. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem

0,3 m

Elliptical für das Netzkabel vorhanden sein. Auf beiden Seiten und auf der Rückseite des Ellipticals

(1 Ft)

17

sollten sich mindestens 60 Zentimeter Freiraum befinden, um einen ungehinderten Zugang zu ermöglichen. Platzieren Sie das Elliptical so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden.

Das Elliptical sollte nicht in einer Garage auf einer überdachten Terrasse in der Nähe von Wasser

STANDORT DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie das Elliptical auf einer ebenen Oberfläche auf. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Elliptical für das Netzkabel vorhanden sein. Auf beiden Seiten und auf der Rückseite des Ellipticals sollten sich mindestens 60 Zentimeter Freiraum befinden, um einen ungehinderten Zugang zu ermöglichen. Platzieren Sie das Elliptical so,

dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Elliptical sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

0,6 m

(2 Ft)

DEUTSCH

UMSTELLEN DES
ELLIPTICAL TRAINERS

Ihr Elliptical Trainer ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Um das Gerät umzustellen, trennen Sie zunächst die Stromversorgung. Heben Sie es hinten am Stahlrahmen an und rollen Sie es vorsichtig weg. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät am Stahlrahmen festhalten und nicht an der Kunststoffabdeckung.

NIVELLIEREN DES
ELLIPTICAL TRAINERS

0,3 m
(1 Ft)

FREIER BEREICH
0,6 m (2 Ft)

Ihr Elliptical sollte für den optimalen Gebrauch eben aufgestellt werden. Nachdem Sie Ihren Elliptical Trainer am gewünschten Ort aufgestellt haben, verwenden sie eine oder beide der verstellbaren Nivellierhilfen an der Unterseite des Rahmens, um das Gerät auszurichten. Verwenden Sie hierzu am besten eine Wasserwaage.

Das Gerät muss nivelliert werden, wenn Ihr Trainingsbereich uneben ist oder wenn die Schienenbaugruppe nicht auf dem Boden aufliegt. Zum Einstellen:

- 1. Stellen Sie das Gerät in Ihrem Trainingsbereich auf.
- 2. Lösen Sie die Sicherungsmuttern und stellen Sie die Nivellierhilfen so ein, dass das Gerät

6

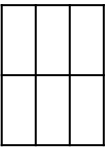
gleichmäßig auf dem Boden aufliegt. Stellen Sie die Nivellierhilfen nicht so hoch ein, dass sie sich vom Gerät lösen oder abschrauben. Sie können sich verletzen oder das Gerät kann



beschädigt werden.



Dieses Gerät ermöglicht eine Vielzahl von Fußpositionen. Wenn Sie Ihren Fuß in den vordersten Bereich des Pedals bringen, erhöht sich Ihre Schritthöhe, was ein ähnliches Gefühl wie bei einem Step-Gerät erzeugt. Wenn Sie Ihren Fuß in den hintersten Bereich des Pedals bringen, verringert sich die Schritthöhe und es entsteht ein gleitenderes Gefühl, ähnlich wie bei einem leichten Gehen oder Laufen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr gesamter Fuß sicher auf dem Pedal steht.



- 3. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Gerät eben und stabil steht.



Dieses Gerät ermöglicht es Ihnen, sowohl vorwärts als auch rückwärts zu treten, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und sich auf weitere wichtige Beinmuskelgruppen wie Oberschenkel und Waden zu konzentrieren.



ORDNUNGSGEMÄSSER
GEBRAUCH

Dieser Elliptical Trainer verfügt über ein geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem. Der Widerstand des Bremssystems kann unabhängig von der Drehzahl der Kurbelachse eingestellt werden.



Um die richtige Trainingsposition zu bestimmen, stellen Sie sich auf das Pedal, wobei Ihr Fuß in der Mitte des Pedals steht. Halten Sie die Knie stets leicht gebeugt. Sie sollten die Pedale betätigen können, ohne die Knie vollständig zu strecken oder auf dem Sattel hin und her zu rutschen.

DEUTSCH^H



GEFAHR!



- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis. Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut

L x B x H **116.6 x 65.9 x 163.1 cm** Produktgewicht

61.7 kg

Max. Benutzergewicht **136 kg**

Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren.
Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb,

Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

Ein Montagevideo finden Sie unter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.htm>
|

GEWÄHRLEISTUNG

Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.

18

BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

DEUTSCH
GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

Hersteller: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Herstelleradresse: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

7

MERKMALE

KONSOLE



RAHMEN



BEIN

PEDAL

HEBEL

STABILISATOR

LENKER

UND WERKZEUGE
ENTHALTEN



MONTAGEMATERIAL



#2
5 mm 6 mm 8 mm
13 mm

A B C D E F G H I J K L M N O P

Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl
6	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x1,25x20, Schwarz	I	2
6	Sicherungsscheibe, M8x14,8, Schwarz	J	4
12	Unterlegscheibe flach, M8x18, Schwarz	K	4
4	Zylinderschraube mit Innensechskant, M10x1,5x25, Schwarz	L	8
4	Unterlegscheibe flach, M10x23, Schwarz	M	4
1	Linsenkopfschraube mit Kreuzschlitz, M5x0,8x20, Schwarz	N	10
2	Unterlegscheibe flach, M8x24, Schwarz	O	4
2	Kappe	P	6

Pos. Beschreibung

A Wellenfeder, 17,2x22, Schwarz B Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x1,0x55, Schwarz C Selbstsichernde Mutter, M8, Schwarz D Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x8, Schwarz
E Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x20, Festigkeitsklasse 10.9, Schwarz
F Sicherungsscheibe, M6x14,8, Schwarz G Unterlegscheibe flach, M6x13, Schwarz
H Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x20, Festigkeitsklasse 12.9, Schwarz

19

MONTAGE

Schritt 1.

DEUTSCH_H

Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus.

ACHTUNG: Schrauben nur von Hand anziehen.

1

X4

C

B



A

2

X2

13mm



Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl
1	Rahmen	2	1

Pos. Beschreibung

1 Schienenbaugruppe

20

Schritt 2.

Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus. Heben Sie die Rahmenbaugruppe von außen an der Schwenkeinheit an, wie unten dargestellt.

ACHTUNG: Sobald alle Schrauben von Hand angezogen wurden, ziehen Sie sämtliche Schrauben der vorherigen Schritte vollständig fest. Setzen

Sie den inneren Haken der hinteren Abdeckung auf die Rahmenbaugruppe und schwenken Sie ihn dann nach oben in Position.

D E

#2



6

5

X1

X4

F

4

6₃

4

4

4

Anzahl	Beschreibung	Pos	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl
1	Stabilisatorbaugruppe	5	1	Abdeckung, Hinten	6	2
4	Nivellierfuß					

Pos. Beschreibung 3 Kappe 4

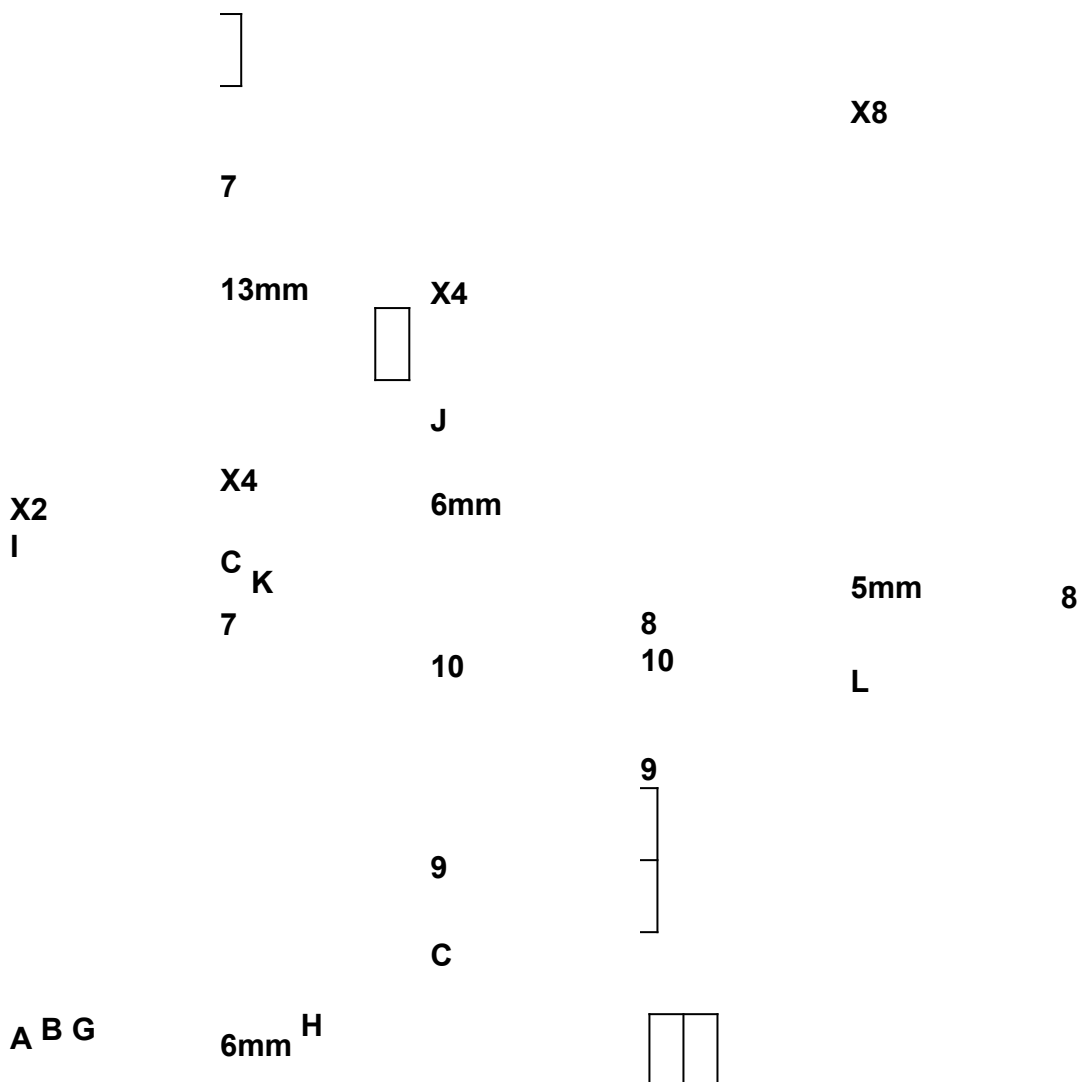
21

Schritt 3.

Beachten Sie, dass die Beine miteinander verbunden sind und dass sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, achten Sie beim Einführen der Rohrenden in die Beinbaugruppen darauf, dass keine Finger oder Hände eingeklemmt werden.

DEUTSC_H

X2



Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl
2	Bein	9	2	Fußplattform	10	2
2	Pedal					

Pos. Beschreibung 7 Fußpolster 8

22

Schritt 4.

ACHTUNG: Lassen Sie die Kabel nicht in die Rahmenbaugruppe fallen. Schneiden oder quetschen Sie die Konsolenkabel nicht. Sobald alle Schrauben von Hand angezogen wurden, ziehen Sie die Schrauben mit dem 5mm-Innensechskantschlüssel vollständig fest.



--	--

--

Anzahl	Beschreibung
1	Konsolenbaugruppe X4

--

**O
N
M
11**

Schritt 5.

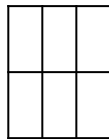
Beachten Sie, dass die Pedale und die oberen Lenker miteinander verbunden sind und dass sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt.

Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus.

DEUTSC_H

ACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass die oberen Lenker so befestigt sind, dass sie sich im Betriebsbereich des Benutzers befinden. Achten Sie darauf, den passenden Netzadapterstecker für Ihre Region zu verwenden.

13



14

X6

P N

5mm



15



Anzahl	Beschreibung	Pos	Anzahl	Beschreibung	Pos	Anzahl
1	Dynamischer Lenker, Links	14	1	Dynamischer Lenker, Rechts	15	1

Pos. Beschreibung 13 Netzadapter

24

Schritt 6.

Endkontrolle

Überprüfen Sie das Gerät, um sicherzustellen, dass alle Befestigungen fest angezogen und die Komponenten ordnungsgemäß montiert sind.

Hinweis: Entfernen Sie alle Schutzabdeckungen von der Vorderseite der Konsole. Entfernen Sie die Kunststoffschutzstreifen von den Schienen.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld am Anfang dieses Handbuchs.

DEUTSCH^H

Verwenden Sie das Gerät erst, nachdem es vollständig montiert und gemäß der Bedienungsanleitung auf korrekte Funktion überprüft wurde.

BEDIENUNG

BEWEGEN DES GERÄTS

Die Maschine kann von einer oder mehreren Personen je nach deren körperlichen Fähigkeiten und Kapazitäten bewegt werden. Stellen Sie sicher, dass Sie und andere körperlich dazu in der Lage sind, das Gerät sicher zu bewegen.

1. Greifen Sie die Aero-Bügel, um das Gerät vorsichtig auf die Transportrollen in Ihre



Richtung zu kippen. Achten Sie darauf, nicht das Medienregal zu greifen.



Achten Sie vor dem Kippen auf die Lenker und das Gewicht des Geräts.

2. Schieben Sie das Gerät an die gewünschte Position.

3. Senken Sie das Gerät vorsichtig an seinem Platz ab.

ACHTUNG: Seien Sie vorsichtig beim Bewegen des Geräts. Plötzliche Bewegungen können die Funktion des Computers beeinträchtigen.





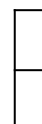
DAS GERÄT AUSRICHTEN

Das Gerät muss ausgerichtet werden, wenn der Trainingsbereich uneben ist oder die Schienenbaugruppe leicht vom Boden abhebt. So nehmen Sie die Einstellung vor:

1. Stellen Sie das Gerät in Ihren Trainingsbereich.
2. Lösen Sie die Kontermuttern und justieren Sie die Nivellierfüße, bis sie gleichmäßig und fest den Boden berühren.



Stellen Sie die Nivellierfüße nicht so hoch ein, dass sie sich vom Gerät lösen



oder abschrauben. Es besteht Verletzungs- oder Beschädigungsgefahr.



3. Ziehen Sie die Kontermuttern fest.



Stellen Sie sicher, dass die Maschine eben und stabil ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VERWENDUNG IHRER JRNY-MITGLIEDSCHAFT MIT IHREM GERÄT

Wenn Sie eine JRNY-Mitgliedschaft* haben, können Sie diese über Ihr Gerät nutzen, sobald es mit der Konsole dieses BowFlex-Geräts

synchronisiert ist. Mit einer JRNY-Mitgliedschaft erhalten Sie geführte Workouts, die an Ihre Fähigkeiten angepasst sind, bequem auf Ihrem Gerät angezeigt werden und ein freundliches virtuelles Sprachcoaching, das Sie auf Ihrem Weg zu langfristigem Fitnesserfolg unterstützt.

1. Laden Sie die App „BowFlex JRNY“ herunter. Die App ist im App Store und bei Google Play verfügbar.
2. Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Gerät Bluetooth und Standortdienste aktiviert sind. Aktivieren Sie diese gegebenenfalls.

* Eine JRNY-Mitgliedschaft ist erforderlich, um das JRNY-Erlebnis nutzen zu können – Details finden Sie unter global.bowflex.com/en/jrny. Wo verfügbar (einschließlich der Vereinigten Staaten), können Sie eine JRNY-Mitgliedschaft erhalten, indem Sie die JRNY-App auf Ihr Telefon oder Tablet herunterladen und sich in der App registrieren. JRNY-Mitgliedschaften sind möglicherweise nicht in allen Ländern verfügbar.

25

3. Öffnen Sie die App in der Nähe des Geräts und folgen Sie den Anweisungen, um Ihr Gerät mit dem Gerät zu synchronisieren. Wenn die App keine Verbindung zum Gerät herstellen kann, starten Sie sowohl Ihr Gerät als auch das Fitnessgerät neu. Wiederholen Sie Schritt 3.

Wenn ein Update für Ihr Fitnessgerät angezeigt wird, folgen Sie den Anweisungen in der App. Legen Sie das Gerät, auf dem die App läuft, auf die Medienablage. Die App aktualisiert die Software des Geräts auf die neueste Version. Entfernen Sie Ihr Gerät erst von der Medienablage, wenn das Update abgeschlossen ist. Nach Abschluss des Updates kehrt das Gerät zum Startbildschirm zurück.

DEUTSCH

Um die Verbindung zwischen Ihrem Gerät und der Konsole zu trennen, schließen Sie einfach die App. Wenn sich die Verbindung nicht trennt, drücken und halten Sie die USER-Taste auf der Konsole. Dadurch wird die Verbindung getrennt und das Gerät abgemeldet. Wenn eine andere Taste auf der Konsole gedrückt wird (außer der USER-Taste), erscheint die Meldung: „USER-Taste gedrückt halten, um die Verbindung zu trennen.“

TRAINING MIT ANDEREN APPS

Dieses Fitnessgerät verfügt über integrierte Bluetooth-Konnektivität, wodurch es mit verschiedenen digitalen Partnern kompatibel ist. Eine aktuelle Liste der unterstützten Partner finden Sie unter: bowflex.com/max-trainer-app.html

USB-LADEVORGANG

Wenn ein USB-Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen ist, wird versucht, das Gerät aufzuladen. Die vom USB-Anschluss bereitgestellte Leistung reicht möglicherweise nicht aus, um das Gerät gleichzeitig zu betreiben und aufzuladen.

SICHERUNG IHRES GERÄTS FÜR DAS TRAINING

Dieses Fitnessgerät ist mit einer Medienaufnahmeleiste ausgestattet, die Geräte unterschiedlicher Größe auf der Medienablage sichert. Die Medienaufnahmeleiste verfügt über zwei Halterungen, je nach Größe Ihres Geräts. Die obere Halterung für große Geräte wird für Geräte wie Tablets oder größere Smartphones verwendet. Die untere Halterung für kleine Geräte wird für kleinere Geräte wie Smartphones oder Mini-Tablets verwendet.

Um Ihr Gerät zu sichern, platzieren Sie die Unterkante Ihres Geräts auf der Medienablage. Schieben Sie dann die Medienaufnahmeleiste nach unten, bis Ihr Gerät sicher in der entsprechenden Halterung und der Medienablage fixiert ist.



Hinweis: Kleinere Geräte, die seitlich abgelegt werden, lassen sich möglicherweise nicht sicher fixieren. Drehen Sie das Gerät und sichern Sie es in aufrechter Position.

KONTAKT-HERZFREQUENZSENSOREN

Kontakt-Herzfrequenzsensoren (CHR) übertragen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole. Die CHR-Sensoren sind die Edelstahlbereiche der Lenker. Legen Sie Ihre Hände bequem um die Sensoren. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sowohl die Ober- als auch die Unterseite der Sensoren berühren. Halten Sie die Sensoren fest, aber weder zu stark noch zu locker. Beide Hände müssen Kontakt zu den Sensoren haben, damit die Konsole einen Puls erkennen kann. Nachdem die Konsole vier stabile Pulssignale erfasst hat, wird Ihre anfängliche Herzfrequenz angezeigt.

Sobald die Konsole Ihre anfängliche Herzfrequenz erfasst hat, bewegen Sie Ihre Hände 10 bis 15 Sekunden lang nicht. Die Konsole validiert nun die Herzfrequenz. Viele Faktoren beeinflussen die Fähigkeit der Sensoren, Ihr Herzfrequenzsignal zu erfassen:

- Die Bewegung der Oberkörpermuskulatur (einschließlich der Arme) erzeugt ein elektrisches Signal (Muskelartefakt), das die Pulserkennung stören kann. Auch leichte Handbewegungen bei Kontakt mit den Sensoren können Störungen verursachen.
- Hornhaut und Handlotion können als Isolierschicht wirken und die Signalstärke verringern.
- Manche vom Körper erzeugten Elektrokardiogramm-(EKG)-Signale sind nicht stark genug, um von den Sensoren erfasst zu werden.
- Die Nähe anderer elektronischer Geräte kann Störungen verursachen.

Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken.

26

BLUETOOTH-HERZFREQUENZGURT (NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

Ihr Fitnessgerät ist dafür ausgelegt, ein Signal von einem Bluetooth-Herzfrequenzgurt zu empfangen. Bei bestehender Verbindung zeigt die Konsole das Symbol "Bluetooth verbunden" an.



Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät haben, konsultieren Sie vor der Verwendung eines Bluetooth-Gurts oder eines anderen Bluetooth-Herzfrequenzmonitors Ihren Arzt.

DEUTSCH^H

1. Legen Sie Ihren Bluetooth-Herzfrequenzgurt an.
2. Drücken Sie, falls vorhanden, die Ein/Aus-Taste am Gurt, um ihn zu aktivieren. Die Konsole sucht aktiv nach Geräten in der Umgebung und sollte sich mit dem Gurt verbinden, sobald dieser in Reichweite ist.
3. Das Symbol "Bluetooth verbunden" wird bei bestehender Verbindung angezeigt. Sie sind bereit für das Training.

Drücken Sie am Ende Ihres Trainings die Ein/Aus-Taste (falls vorhanden), um die Verbindung des Herzfrequenzgurts mit der Konsole zu trennen.

WIE OFT SOLLTEN SIE TRAINIEREN

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust verspüren, Atemnot haben oder sich schwindlig fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen. Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur zur Orientierung verwendet werden.

- Dreimal pro Woche für jeweils etwa 14 Minuten.
- Planen Sie Ihre Workouts im Voraus und versuchen Sie, den Zeitplan einzuhalten.

Hinweis: Wenn Sie neu im Training sind (oder nach einer Pause wieder ein regelmäßiges Trainingsprogramm aufnehmen) und 14 Minuten kontinuierliches Training nicht bequem absolvieren können, beginnen Sie mit 5–10 Minuten und steigern Sie die Trainingszeit schrittweise, bis Sie insgesamt 14 Minuten erreichen.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die Intensität Ihres Trainings zu erhöhen:

- Steigern Sie die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute.
- Setzen Sie Ihre Füße weiter nach hinten auf die Pedale.
- Erhöhen Sie das Intensitätsniveau und halten Sie die RPM konstant oder steigern Sie diese ebenfalls.
- Trainieren Sie Ober- und Unterkörper auf unterschiedlichen Intensitätsstufen.
- Ändern Sie Ihre Griffposition an den Lenkern, um verschiedene Bereiche des Oberkörpers zu trainieren

HANDPOSITION (GRIFFAUSWAHL)

Dieses Fitnessgerät ist mit mehreren Lenkern ausgestattet, die verschiedene Trainingsmöglichkeiten bieten. Wenn Sie Ihr Training fortschreiten, ändern Sie Ihre Handposition, um unterschiedliche Muskelgruppen anzusprechen.

Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Beachten Sie, dass sich Geschwindigkeit und Widerstand während des Trainings ändern können, und seien Sie aufmerksam, um Gleichgewichtsverlust und mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Die dynamischen Lenker ermöglichen verschiedene Oberkörpertrainings. Platzieren Sie Ihre Hände zu Beginn dort, wo es sich an den dynamischen Lenkern am bequemsten und stabilsten anfühlt.

Die statischen Lenker unterhalb der Konsolenbaugruppe können ebenfalls zur Stabilisierung während des Trainings sowie zur Erfassung Ihrer Herzfrequenz genutzt werden.

Für ein beinorientiertes Training lehnen Sie sich nach vorne, sodass Ihre Unterarme entlang der Aero-Bügel verlaufen und Ihre Hände nach oben zeigen. Achten Sie beim Vorlehnen auf die Bewegung der dynamischen Lenker während des Trainings.

AUF- UND ABSTEIGEN VON IHREM GERÄT

Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.

Beachten Sie, dass Pedale und Lenker miteinander verbunden sind und sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, halten Sie sich an den statischen Lenkern fest.

Stellen Sie sicher, dass sich weder unter den Pedalen noch im Luftwiderstandsventilator Gegenstände befinden, bevor Sie das Gerät bewegen.

So steigen Sie auf Ihr Fitnessgerät:

1. Bewegen Sie die Pedale, bis das Ihnen nächstgelegene Pedal in der niedrigsten Position ist.
2. Greifen Sie die statischen Lenker unterhalb der Konsolenbaugruppe.
3. Stabilisieren Sie sich mit den statischen Lenkern, steigen Sie auf das niedrigste Pedal und setzen Sie dann den anderen Fuß auf das gegenüberliegende Pedal. **Hinweis:** „Bottomed out“ bezeichnet die Situation, in der der Benutzer das Training nicht starten kann, weil sich die Pedale nicht bewegen lassen. Falls dies eintritt, greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.

27

So steigen Sie von Ihrem Fitnessgerät ab:

1. Bringen Sie das Pedal, von dem Sie absteigen möchten, in die höchste Position und stoppen Sie das Gerät vollständig.

Dieses Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet. Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.

2. Greifen Sie die statischen Lenker unter der Konsole, um sich zu stabilisieren.
3. Stützen Sie sich auf den Fuß auf dem niedrigeren Pedal und schwingen Sie das obere Bein vom Gerät auf den Boden.
4. Steigen Sie vollständig vom Gerät ab und lassen Sie die statischen Lenker los.

DEUTSCH

ERSTE SCHRITTE

1. Stellen Sie das Fitnessgerät in Ihren Trainingsbereich.

Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, harte und ebene Fläche, frei von störendem Material oder anderen Gegenständen, die Ihre Bewegungsfreiheit beeinträchtigen könnten. Eine Gummimatte kann unter dem Gerät verwendet werden, um statische Entladungen zu vermeiden und den Boden zu schützen.

Das Gerät kann von einer oder mehreren Personen bewegt werden. Stellen Sie sicher, dass Ihre körperliche Verfassung ausreicht, um das Gerät sicher zu bewegen.

2. Überprüfen Sie, ob sich Gegenstände unter den Pedalen oder im Luftwiderstandsventilator befinden. Vergewissern Sie sich, dass der Bereich frei ist. 3. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät und eine geerdete Wechselstromsteckdose an.
4. Wenn Sie einen Herzfrequenzmonitor verwenden, folgen Sie den Anweisungen für das Gerät.
5. Um auf das Gerät zu steigen, bewegen Sie die Pedale, bis sich das Ihnen nächstgelegene Pedal in der tiefsten Position befindet.

Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.

Beachten Sie, dass Pedale und Lenker miteinander verbunden sind und sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, halten Sie sich an den statischen Lenkern fest.

6. Greifen Sie die statischen Lenker unter der Tastenbaugruppe der Konsole.
7. Stabilisieren Sie sich mit den statischen Lenkern, steigen Sie auf das niedrigste Pedal und setzen Sie dann den anderen Fuß auf das gegenüberliegende Pedal.

Hinweis: „Bottomed out“ bezeichnet die Situation, in der der Benutzer das Training nicht starten kann, weil sich die Pedale nicht bewegen lassen. Falls dies eintritt, greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern

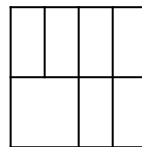
mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.

8. Drücken Sie die USER-Taste, um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen. 9. Halten Sie die USER-Taste gedrückt, um das Benutzerprofil zu bearbeiten.

10. Die Konsole zeigt den Wert für die Einheiten an. Verwenden Sie die Tasten Erhöhen/Verringern, um den Einheitenwert anzupassen, und drücken Sie die Taste ENTER/START, um den Wert zu speichern.
11. Die Konsole zeigt den Gewichtswert für das Benutzerprofil an. Verwenden Sie die Tasten Erhöhen und Verringern, um den Gewichtswert einzustellen, und drücken Sie dann die ENTER/START-Taste. **Hinweis:**

Programmieren Sie Ihr Benutzerprofil (siehe Abschnitt „Benutzerprofil bearbeiten“), bevor Sie ein Training beginnen. Die vorgeschlagenen Ziel-Burn-Rate-Werte basieren auf den Einstellungen Ihres Benutzerprofils.

12. Drücken Sie die Max-14-Minuten-Intervall-Taste, um ein Schnellstart-Training zu beginnen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit der Funktionsweise Ihres BowFlex Max Trainer vertraut zu machen und zu verstehen, wie er auf Anpassungen des Widerstandsniveaus und der RPM reagiert. **Hinweis:** Achten Sie beim Betrieb des BowFlex Max Trainers darauf, dass sich die Beine in der auf der Kurbelabdeckung angegebenen Richtung bewegen.



EINSCHALT-/RUHEMODUS (BEREITSCHAFTSANZEIGE)



Die Konsole wechselt in den Einschalt-/Leerlaufmodus, wenn sie an eine Stromquelle angeschlossen ist, eine Taste gedrückt wird oder sie ein Signal vom

RPM-Sensor erhält, das durch das Treten der Pedale erzeugt wird.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG (SCHLAFMODUS)

Wenn die Konsole in etwa 5 Minuten keine Eingabe erhält, schaltet sie sich automatisch aus. Das LCD-Display ist im Schlafmodus ausgeschaltet.

Hinweis: Das Konsole verfügt nicht über einen Ein-/Ausschalter.

AUFWÄRMMODUS

Vom Bereitschaftsbildschirm aus ist ein Aufwärmmodus verfügbar. Beginnen Sie, indem Sie das Gerät benutzen, bis Sie bereit für das Training sind. Während des Aufwärmmodus können das Benutzerprofil und das Training ausgewählt werden. Während des Aufwärmens zeigt die Konsole nur die aktuelle Burn Rate an.

Hinweis: Die Trainingswerte aus der Aufwärmphase werden nicht zum Training hinzugefügt und nicht zur Übertragung in die App gespeichert.

MAX-14-MINUTEN-INTERVALLPROGRAMM

Das MAX-Intervall-Trainingsprogramm wechselt zwischen intensiven Belastungsphasen („SPRINT“) und langsameren Erholungsphasen („RECOVER“), die insgesamt achtmal wiederholt werden. Die Trainingsprofilanzeige zeigt das Ziel der Burn Rate für das MAX-14-Minuten-Intervallprogramm an.

28

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die USER-Taste, um Ihr Benutzerprofil auszuwählen.

Hinweis: Während des Trainings zeigt die Konsole den Zielbereich der LEDs basierend auf den Einstellungen des gewählten Benutzerprofils an. 3. Drücken Sie die MAX-14-Minuten-Intervall-Taste.

4. Das Training beginnt mit einem akustischen Countdown, während sich die Anzeige der Burn Rate über das Display bewegt und sich dann auf dem aktuellen Wert einpendelt. Die Ziel-Burn-Rate-LEDs leuchten ebenfalls auf und bewegen sich zum empfohlenen Burn-Rate-Bereich.

Das erste Intervallsegment ist ein „SPRINT“-Segment, das nur eine kurze Dauer hat. Steigern Sie Ihre Leistung sicher, um die Burn Rate-Anzeige in den Zielbereich (rote LEDs) zu bringen und dort zu halten, bis die Zeit 00:00 erreicht.

Hinweis: Der Zielbereich der Burn Rate (LEDs) dient lediglich als empfohlene Orientierung. Der Bereich von drei LEDs stellt ein geringeres Ziel dar und ermöglicht es dem Benutzer, sich mit zunehmendem Fitnessniveau zu höheren LEDs im Bereich zu steigern.

In den letzten drei Sekunden des „SPRINT“-Segments startet die Konsole einen akustischen Countdown.

5. Sobald die Zeit „00:00“ erreicht, gibt die Konsole ein drittes akustisches Signal und das nächste Segment, das „RECOVER“-Segment, beginnt.

Der Zielbereich der LEDs wechselt von rot auf grün und zeigt eine reduzierte Burn Rate an. Während des „RECOVER“-Segments trainieren Sie weiter, jedoch mit geringerer Intensität.

In den letzten drei Sekunden des „RECOVER“-Segments startet die Konsole erneut einen akustischen Countdown.

6. Wenn die Zeit „00:00“ erreicht, gibt die Konsole ein akustisches Signal und wechselt zum nächsten „SPRINT“-Segment. Damit ist das erste Intervall abgeschlossen.

Der Wechsel zwischen „SPRINT“- und „RECOVER“-Segmenten wiederholt sich insgesamt achtmal während des Trainings.

7. Nach Abschluss des letzten „RECOVER“-Segments zeigt die Konsole „WORKOUT COMPLETE“ an und präsentiert die Trainingsergebnisse. Die Konsole zeigt die Zeit für jedes „SPRINT“-Segment sowie die TOTAL TIME an. Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Eingabe erfolgt, wechselt die Konsole automatisch in den Schlafmodus.

Hinweis: Wenn ein Intervalltraining vor Abschluss aller 16 Segmente beendet wird, zeigt die Konsole im Trainingsprofil nur das zuletzt abgeschlossene Segment an.

DEUTSCH

TRAININGSPROGRAMME

MAX-14-MINUTEN-INTERVALL

Das Max-14-Minuten-Intervallprogramm wechselt zwischen intensiven Belastungsphasen („SPRINT“) und langsameren Erholungsphasen („RECOVER“), die mehrfach wiederholt werden. Die Trainingsprofilanzeige zeigt das Ziel der Burn Rate für das Intervallprogramm an. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „MAX-14-MINUTEN-INTERVALLPROGRAMM“ des Handbuchs.

CALORIE BURN-, FAT BURN- UND STAIRS-PROGRAMME

Die Calorie Burn-, Fat Burn- und Stairs-Programme zeigen das Streckenprofil des Programms in Widerstandsstufen an. Jede Säule im Profil stellt ein Trainingssegment dar. Je höher die Säule, desto höher die Widerstandsstufe. Jedes Training dauert 15 Minuten.

Die blinkende Säule zeigt das aktuell aktive Segment an. Die Konsole passt die Widerstandsstufe entsprechend der Trainingsprofilanzeige

an. **Hinweis:** Wenn die Widerstandsstufe während eines Trainings angepasst wird, ändert sich das Profil des Trainingsprogramms.

MANUELL

Das manuelle Trainingsprogramm ist ein offenes Training, das die gesamte Trainingszeit verfolgt. Während eines manuellen Trainings zeigt die Trainingsprofilanzeige die aktuelle Widerstandsstufe an.

Hinweis: Aufgrund der offenen Gestaltung des manuellen Trainings ist die Add-Time-Taste deaktiviert.

So starten Sie ein Trainingsprogramm:

- 1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
- 2. Drücken Sie die PROGRAMS-Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen.
- 3. Drücken Sie die ENTER/START-Taste, um das ausgewählte Trainingsprogramm zu starten.

PAUSIER-/ERGEBNISMODUS

Um ein Workout zu pausieren:

- 1. Hören Sie auf zu treten und drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Während der Pause zeigt die Konsole „WORKOUT PAUSED“ an.

Hinweis: Die Konsole pausiert automatisch, wenn fünf Sekunden lang kein RPM-Signal empfangen wird.

- 2. Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie ENTER/START oder beginnen Sie wieder zu treten.

Um das Training zu beenden, drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste. Die Konsole zeigt „WORKOUT COMPLETE“ an, speichert das Training und zeigt anschließend die Trainingswerte an (Total Calories, TOTAL TIME, durchschnittliche Burn Rate, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche RPM und durchschnittliche Widerstandsstufe).

Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Eingabe erfolgt, wechselt die Konsole automatisch in den Einschalt-/Ruhemodus.

29

FEHLERSUCHE	
Zu überprüfende Punkte	Überprüfen Sie die Integrität der Kabel und Kabelbäume (obere und untere).
Konsole im Schlafmodus	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen/-ausrichtung.
Netzadapter	
Überprüfen Sie die Steckdose (Wandsteckdose)	Pedalpositionen
Überprüfen Sie die Verbindung an der Vorderseite des Geräts	Überprüfen Sie die Höhenverstellung
Überprüfen Sie die Datenkabelverbindung en/ Ausrichtung	Überprüfen Sie die Oberfläche unter dem Gerät
Überprüfen Sie die Integrität des Datenkabels	Hardware
Überprüfen Sie das Display der Konsole auf Beschädigungen	Kappen

Bremsenhalterung

Bedingung/Problem Lösung

DEUTSCH

Kein Display/Das Gerät lässt sich nicht einschalten

Bewegen Sie die Lenker, um die Konsole aufzuwecken.

Überprüfen Sie, ob der AC-Adapter Risse aufweist oder anderweitig beschädigt ist. Ersetzen Sie den AC-Adapter, wenn er beschädigt ist.

Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Steckdose eingesteckt ist.

Die Verbindung sollte sicher und unbeschädigt sein. Ziehen Sie den Stecker ab und überprüfen Sie den Anschluss auf Anschluss.

Stellen Sie sicher, dass das Kabel sicher angeschlossen und korrekt ausgerichtet ist. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.

Alle Drähte im Kabel sollten intakt sein. Wenn Drähte sichtbar gequetscht oder geschnitten sind, ersetzen Sie das Kabel.

Überprüfen Sie visuell, ob das Display der Konsole gerissen oder anderweitig beschädigt ist. Ersetzen Sie die Konsole, wenn sie beschädigt ist.

Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT.

Alle Kabel sollten intakt sein. Wenn Kabel geschnitten oder gequetscht sind, ersetzen Sie die entsprechenden Kabel/Kabelbäume.

Konsole schaltet sich aus (geht in den Schlafmodus) während des Gebrauchs

Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sicher angeschlossen und richtig ausgerichtet sind. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.

Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT.

Pedale bewegen sich nicht Das Gerät wackelt/steht nicht

Die Pedale könnten „am Anschlag“ sein. Greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.

Beschädigungen. Stecken Sie den Stecker wieder in den

ebenⁿ Passen Sie die Nivellierfüße an, bis das Gerät eben steht.

Die Einstellung kann bei extrem unebenem Untergrund möglicherweise nicht ausreichen. Bewegen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche.

Betriebs

Fußpedale locker/ Gerät schwer zu bedienen

Ziehen Sie alle Schrauben an den Pedalarmen und Lenkerarmen fest.

Reibungsgeräusche außerhalb der Verkleidungen während des Betriebs

Lockern Sie leicht die Kappen an den Kurbelarmen

Metallisches Reibungsgeräusch innerhalb der Verkleidungen während des

sich an den TECHNISCHEN SUPPORT

Die Bremsenhalterung muss ausgerichtet werden. Wenden Sie

30

WARTUNG

Lesen Sie alle Wartungsanweisungen vollständig, bevor Sie mit Reparaturarbeiten beginnen. In einigen Fällen ist ein Assistent erforderlich, um die notwendigen Aufgaben durchzuführen.

Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden und Reparaturen überprüft werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen sofort

repariert oder ersetzt werden. Nur vom Hersteller gelieferte Komponenten dürfen zur Wartung und Reparatur des Geräts verwendet werden.

DEUTSCH^H

Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt die Warnhinweise lose, unleserlich oder abgelöst sind, ersetzen Sie die Etiketten. Wenn das Gerät in den USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an den Kundenservice für Ersatzetiketten. Wenn das Gerät außerhalb der USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an Ihren lokalen Distributor.

Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder einer unsachgemäßen Nutzung des Geräts zu verringern, ziehen Sie immer das Netzkabel aus der Steckdose und dem Gerät und warten Sie 5 Minuten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Legen Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort ab.

Täglich: Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Trainingsgerät auf lose, defekte, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es in diesem Zustand ist. Reparieren oder ersetzen Sie alle Teile bei den ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden. Wischen Sie nach jedem Training das Gerät und die Konsole mit einem feuchten Tuch ab, um den Schweiß zu entfernen.

Hinweis: Vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit auf der Konsole.

Wöchentlich: Überprüfen Sie die einwandfreie Funktion der Rollen. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Dreck zu entfernen. Reinigen Sie die Schienen und die Oberfläche der Rollen mit einem feuchten Tuch.

Tragen Sie Silikonöl auf ein trockenes Tuch auf und wischen Sie die Schienen ab, um Rollgeräusche zu vermeiden.

Silikonöl ist nicht zum Verzehr geeignet. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem sicheren Ort aufbewahren.

Hinweis: Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Produkte.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind. Ziehen Sie diese bei Bedarf fest.

Monatlich oder nach 20 Stunden:

ACHTUNG: Falls erforderlich, verwenden Sie nur ein mildes Geschirrspülmittel mit einem weichen Tuch, um die Konsole zu reinigen. Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Lösungsmittel, Auto-Reiniger oder Produkte, die Ammoniak enthalten. Reinigen Sie die Konsole nicht in direkter Sonneneinstrahlung oder bei hohen Temperaturen.

Bedankt voor het kiezen van BowFlex Max Trainer M6 als uw fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande WAARSCHUWINGEN! **DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK LETSEL.**

LOCATIE SERIENUMMER

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de elliptical op de witte barcode-sticker op de stabilisator.
Voer het nummer hieronder in.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

NEDERLAND_S

NEDERLAND_S

MODELNAAM: **BowFlex Max Trainer M6**

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

WAARSCHUWING

- HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de apparatuur komen.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur. Gebruik de trainingsapparatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door Customer Service Support of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd is of niet goed werkt, als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Verwijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van Customer Tech Support, de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparatuur. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik deze apparatuur niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot: garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met Customer Service Support of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat. Beweeg het voetpedaal aan de kant waar u op- of afstapt naar de laagste positie voor u op- of afstapt.
- Houd de bovenzijde van de voetsteun schoon en droog.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training. Sprint niet sneller dan 80 RPM op dit apparaat.
- De elliptische trainer is niet uitgerust met een vrijloopwiel en daarom kunnen de bewegende delen niet onmiddellijk worden gestopt.

32
8

PLAATSING VAN DE ELLIPTICAL

Plaats de elliptical op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van de elliptical moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Voor gemakkelijke toegang dient er een vrij toegankelijke ruimte aan beide zijden van de elliptical te zijn van ten minste 0,6 m (23,6"). Plaats de elliptical niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De elliptical mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

(2 Ft)

DE ELLIPTICAL VERPLAATSEN

De elliptical heeft twee transportwielen ingebouwd in de voorstabilisator. Verwijder eerst de netstroomadapter en pak het stalen deel aan de achterkant van de elliptical stevig vast, kantel hem voorzichtig en laat hem rollen om hem te verplaatsen. Let op: zorg dat u het stalen stang vastpakt, en niet het plastic.

Het apparaat moet waterpas worden gezet als uw trainingsgebied ongelijk is of als het railgedeelte

0,3 m
(1 Ft)

DE ELLIPTICAL WATERPAS ZETTEN

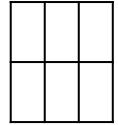
Voor optimaal gebruik dient de elliptical waterpas te staan. Als u de elliptical neergezet heeft waar u het wilt gaan gebruiken kunt u een of twee van de stelvoeten onderop het frame hoger of lager zetten*. We raden u aan een waterpas te gebruiken.

VRIJE RUIMTÉ
0,6 m
(2 Ft)

0,6 m

NEDERLANDS

NEDERLANDS



iets van de vloer aflight. Aanpassen:



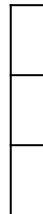
1. Plaats het apparaat in uw trainingsruimte.
2. Draai de borgmoeren los en stel de stelvoeten af tot ze gelijkmatig in balans zijn in contact met de vloer. Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat deze loskomen of van de machine worden



geschroefd. U kunt letsel oplopen of de machine kan beschadigd raken.

3. Draai de borgmoeren vast. Zorg ervoor dat het apparaat vlak en stabiel staat voordat u begint met trainen.

CORRECT GEBRUIK



Deze elliptische trainer maakt gebruik van een snelheidsonafhankelijk remsysteem. De gebruiker



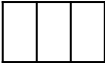
kan de weerstand van het remsysteem onafhankelijk van het toerental van de trapas instellen.



Dit apparaat biedt een verscheidenheid aan voetposities. Als u uw voet naar de voorkant van het pedaal beweegt, verhoogt u uw staphoogte, wat een gevoel geeft dat vergelijkbaar is met een stepmachine. Door uw voet naar de achterkant van het pedaal te plaatsen, wordt de staphoogte



kleiner en krijgt u meer een glijdend gevoel, vergelijkbaar met een vloeiende wandel- of loopbeweging. Zorg er altijd voor dat uw hele voet op het pedaal pedaal staan met uw voet op het wordt ondersteund.



Met dit apparaat kunt u naar voren en naar achteren trappen om een variatie aan uw training te bieden. U kunt zich dan richten op andere grote beenspiergroepen zoals uw hamstrings en kuiten.

Om de juiste positie voor uw training te bepalen, gaat u op het midden van het pedaal. Houd uw knieën altijd licht gebogen. U moet kunnen trappen zonder uw knieën door te strekken of uw gewicht van de ene naar de andere kant te hoeven verschuiven.

GEVAAR!

- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten. Opmerking: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.

Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd (L X B X H)
116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x

64.2"
uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over

montage, bediening, programma's,
probleemoplossing en onderhoud

Productgewicht 61.7 kg / 136 lbs.
Max. gewicht gebruiker 136 kg / 300 lbs.

GARANTIE

Als uw apparatuur garantieservice nodig hebt, neem dan contact op met

de plaatselijke technische klantenservice. Als u vragen hebt, hulp nodig

hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of

33
9

kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

onderhoud **HULP NODIG?** nodig hebt voor uw apparatuur, neem

dan contact op met de technische klantenservice.

Voor een montagevideo, bezoek:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

Fabrikant: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Adres fabrikant:
No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China
NEDERLAND_S

KENMERKEN

HANDVAT
FRANÇAIS
CONSOLE BEEN



PEDALEN

FRAME

Merci d'avoir choisi le BowFlex Max Trainer M6 comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous ! **LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.**

STABILISATOR

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre vélo elliptique situé sur un code-barres blanc sur le pied de stabilisation et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous.

NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES

CASES CI-DESSOUS : **MEEGELEVERD**

BEVESTIGINGSMATERIAAL

NUMÉRO DE SÉRIE :

#2

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

HENDEL

NOM DU MODÈLE : **BowFlex Max Trainer**
M6

5 mm 6 mm 8 mm
13 mm



EN GEREEDSCHAP

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.



A B C D E F G H I J K L M N O P

Aantal	Omschrijving	Item	Aantal
	AVERTISSEMENT		
6	Inbusbout, M8x1,25x20 zwart LE NON-RESPECT DES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES OU LA MORT.	I	2
6	Borgring, M8x14,8 zwart Utilisez cet équipement uniquement à l'usage prévu, tel que décrit dans ce guide et les instructions.	J	4
12	Platte ring, M8x18 zwart Les enfants de moins de 10 ans ne doivent pas utiliser cet équipement. À AUCUN moment ne laissez les enfants utiliser cet équipement sans la supervision d'un adulte. Les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas utiliser cet équipement à l'extérieur.	K	4
4	Inbusbout, M10x1,5x25 zwart Cet équipement n'est pas à utiliser par des personnes ayant des capacités physiques ou mentales réduites.	L	8
4	Platte ring, M10x23 zwart manque d'expérience et de formation. Les personnes ne doivent pas utiliser cet équipement sans la supervision d'un adulte ou avoir été formé à l'utilisation de cet équipement.	M	4
1	Proef, M5x0,8x20 zwart responsable de leur sécurité.	N	10
2	Platte ring, M8x24 zwart Portez toujours des chaussures fermées lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement pieds nus. Ne portez pas de vêtements susceptibles d'être piégés par des pièces mobiles.	O	4
2	Kap Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves.	P	6

Item Omschrijving A Golfring, 17,2x22 zwart

- B Inbusbout, M8x1,0x55 zwart
- C Borgmoer, M8 zwart
- D Inbusbout, M6x1,0x8 zwart
- E Inbusbout, M6x1,0x20 CL10.9 zwart
- F Borgring, M6x14,8 zwart
- G Platte ring, M6x13 zwart
- H Inbusbout, M6x1,0x20 CL12.9 zwart

graves ou la mort.

10

34

MONTAAGE

- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.

Stap 1.

- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.

Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of onhandig zijn. Schakel een tweede persoon in bij montage van deze • Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.

onderdelen. Voer stappen met zwaar tillen of onhandige bewegingen niet zelfstandig uit.

- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.

LET OP: Draai de bevestigingsmaterialen met de hand vast.

- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

NEDERLANDS

- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.

1

- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau. **X4**
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.

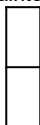
FRANÇAIS

- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.

C

B

- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture. **A**
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas cet équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée. • Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse.
- Gardez le dessus du support de pédale propre et sec.
- Lors de l'exécution d'un exercice, maintenez toujours un rythme confortable. Ne sprintez pas à plus de 80 rotations par minute sur cette machine.



- Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre et les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être arrêtées immédiatement.

2

EMPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Placez l'elliptique sur une surface de niveau. Il doit y avoir trente centimètres d'espace libre devant l'elliptique pour le cordon d'alimentation. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible de préférence des deux côtés et derrière l'elliptique d'au moins 0,6 m (23,6 pouces). Ne placez pas l'elliptique dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'elliptique ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

0,6 m

DÉPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Votre elliptique est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Pour le déplacer, retirez d'abord le bloc d'alimentation et saisissez fermement la partie en acier à l'arrière du

vélo elliptique, inclinez-le et faites-le rouler avec précaution. Remarque : veillez à saisir la barre en acier et non le cache en plastique.

SUPERFICIE LIBRE

X2

(2 p)

VÉLO ELLIPTIQUE 13mm

MISE À NIVEAU DU

Votre elliptique doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre elliptique où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez un ou deux des pieds de nivellement



réglables situés au bas du cadre. L'utilisation d'un niveau de menuisier est recommandée.

L'appareil doit être mis à niveau si le sol de la zone d'entraînement est irrégulier ou si le rail est légèrement décalé par rapport au sol. Pour ajuster :

1. Placez l'appareil dans votre zone d'entraînement.
2. Desserrez les écrous de blocage et réglez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol de manière équilibrée. Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de la machine. Vous risquez de vous blesser ou d'endommager la machine.
3. Serrez les écrous de blocage. Assurez-vous que l'appareil est de niveau et stable avant de vous exercer.

Aantal	Omschrijving	Item	Aantal
1	Frame	2	1

Item Omschrijving 1 Railsamenstelling

35

11

Stap 2.

Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of onhandig zijn. Schakel een tweede persoon in bij montage van deze onderdelen. Voer stappen met zwaar tillen of onhandige bewegingen niet zelfstandig uit. Til het frame vanaf de buitenzijde van het scharniermechanisme zoals hieronder aangegeven.

LET OP: Zodra alle bevestigingen met de hand zijn aangedraaid, draait u alle eerder gemonteerde bevestigingen volledig vast. Plaats de binnenhaak van de achterafdekking op het frame en kantel deze vervolgens omhoog op zijn plaats.



6

5

X1

X4

D E

F



#2

4

6
3

4

4

4

Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal
1	Montage van de stabilisator	5	1	Achterafdekking	6	2
4	Nivelleerder					

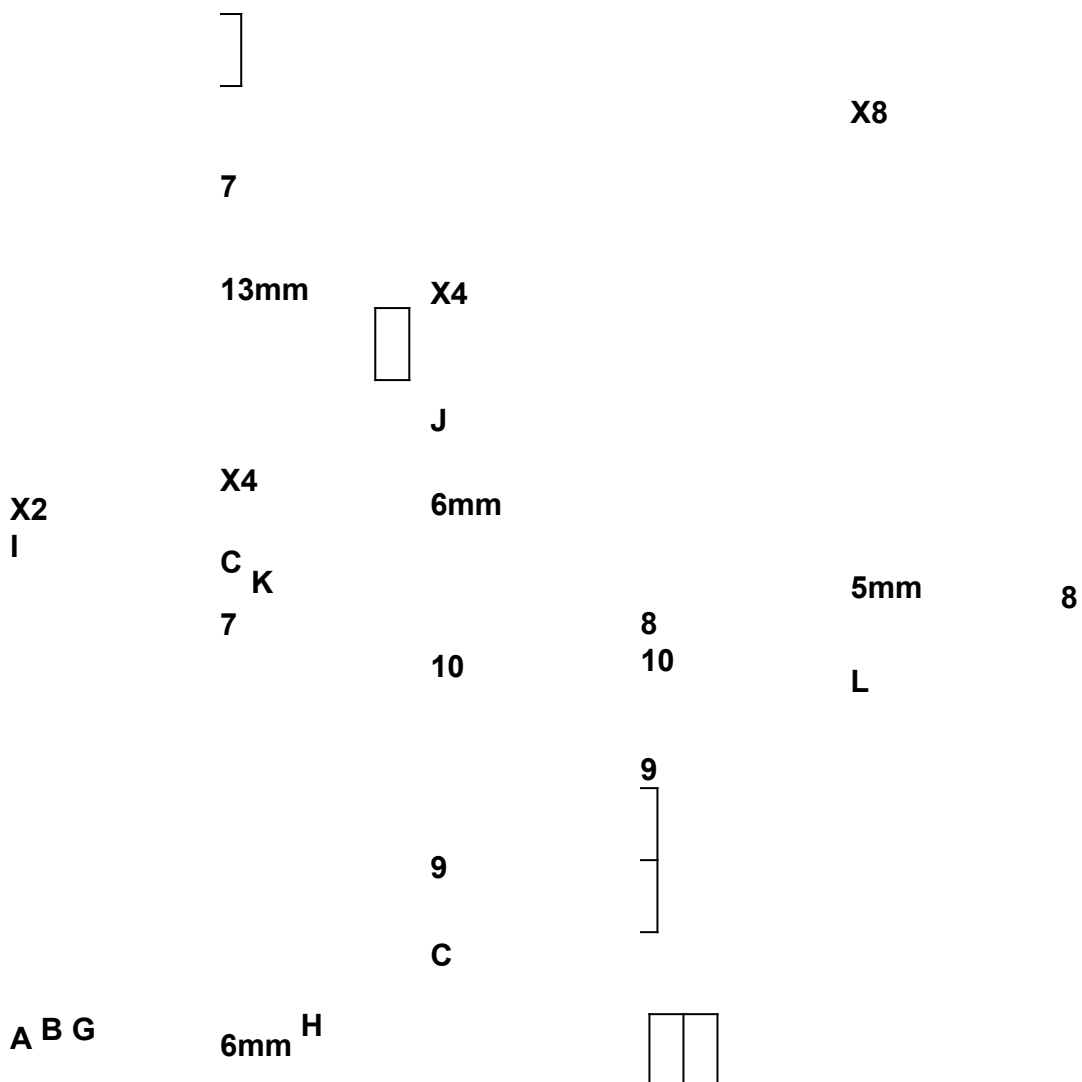
Item Omschrijving 3 Kap 4

36

Stap 3.

Let op: de beenelementen zijn met elkaar verbonden en bewegen tegelijkertijd. Om ernstig letsel te voorkomen, let goed op dat vingers of handen niet bekneld raken bij het plaatsen van de buiseinden in de beenassemblages.

X2



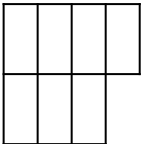
Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal
2	Been	9	2	Voetplatform	10	2
2	Pedalen					

Item Omschrijving 7 Voetkussen 8

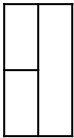
Stap 4.

LET OP: Laat de kabels niet in de framestructuur vallen. Knip of klem de consolekabels niet. Zodra alle bevestigingen met de hand zijn aangedraaid, draait u deze volledig vast met de 5 mm inbussleutel.

12



11



X4

O
N

M



Aantal	Omschrijving	Item	Aantal
1	Montage van de console	12	1

Item Omschrijving
11 Media-opvangbeugel

Stap 5.

Let op: de pedalen en de bovenste handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen tegelijkertijd. Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of onhandig zijn. Schakel een tweede persoon in bij montage van deze onderdelen. Voer stappen met zwaar tillen of onhandige bewegingen niet zelfstandig uit.

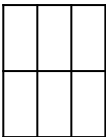
LET OP: Bevestig de bovenste handgrepen zodat deze binnen het bereik van de gebruiker vallen. Gebruik de juiste AC Adapter-stekker voor

uw regio.

NEDERLAND^S

13

14



X6

P N

5mm



15



Aantal	Omschrijving	Ite m	Aantal	Omschrijving	Ite m	Aantal
1	Dynamische handgreep, links	14	1	Dynamische handgreep, rechts	15	1

Item Omschrijving 13 AC Adapter

Stap 6.

Eindinspectie

Controleer uw toestel om ervoor te zorgen dat alle bevestigingsmaterialen goed vastzitten en de onderdelen correct gemonteerd

zijn. **Opmerking:** Verwijder alle beschermkappen van de voorkant van de console. Verwijder de plastic beschermstrips van de rails.

Noteer het serienummer op het veld aan de voorzijde van deze handleiding.

Gebruik niet voordat de machine volgens de gebruikshandleiding volledig is gemonteerd en gecontroleerd. NEDERLAND_S

BEDIENING

HET TOESTEL VERPLAATSEN

Het toestel kan worden verplaatst door één of meerdere personen, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden. Zorg ervoor dat u en anderen fysiek in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen.

1. Pak de Aero Bars vast om het toestel voorzichtig naar u toe te kantelen op de transportwieltjes. Zorg ervoor dat u niet aan het mediaplatform trekt.



Let op de handgrepen en het gewicht van het toestel voordat u het kantelt.



2. Duw het toestel naar de gewenste positie.
3. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.

LET OP: Wees voorzichtig bij het verplaatsen van het toestel. Plotselinge bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.



HET TOESTEL WATERPAS ZETTEN

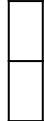


Het toestel moet waterpas worden gezet als de trainingsruimte ongelijk is of als de railsamenstelling niet volledig op de vloer rust. Aanpassen:

1. Plaats het toestel op de gewenste locatie.
2. Maak de borgmoeren los en stel de stelvoeten af totdat deze gelijkmatig contact maken met de vloer.



Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat ze loskomen van het toestel. Dit kan



verwondingen of schade aan het toestel veroorzaken.

3. Draai de borgmoeren stevig aan.



Zorg ervoor dat de machine waterpas en stabiel is voordat u begint met oefenen.

HET GEBRUIKEN VAN UW JRNY-LIDMAATSCHAP MET HET TOESTEL

Als u een JRNY-lidmaatschap hebt*, kunt u deze openen via uw apparaat wanneer dit is gesynchroniseerd met de console van dit BowFlex-toestel. Met een JRNY lidmaatschap ontvang je begeleide trainingen aangepast aan je mogelijkheden, die handig op je apparaat worden weergegeven, en vriendelijke virtuele stemcoaching die je ondersteunt op je weg naar langdurig fitnesssucces.

1. Download de app, genaamd "BowFlex JRNY". De app is beschikbaar in de App Store en Google Play.
2. Zorg ervoor dat Bluetooth Locatie-instellingen actief zijn op je apparaat. Zet ze in dat geval aan.

* Een JRNY lidmaatschap is vereist voor de JRNY ervaring – zie global.bowflex.com/en/jrny voor details. Waar beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten) kunt u een JRNY-lidmaatschap verkrijgen door de JRNY-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u vervolgens aan te melden binnen de gedownloade app. JRNY lidmaatschappen zijn mogelijk niet beschikbaar in alle landen.

40

3. Open de app in de buurt van de machine en volg de instructies om je apparaat met de machine te synchroniseren.

Als de app niet met de machine kan synchroniseren, start je je apparaat en de machine opnieuw. Herhaal Stap 3.

Wanneer u wordt gewaarschuwd voor een update van het toestel, volgt u de instructies in de app. Plaats het apparaat waarop de app draait op het mediaplatform. De app werkt de software op het toestel bij naar de nieuwste versie. Verwijder het apparaat pas van het mediaplatform zodra de update is voltooid. Na voltooiing van de update keert het toestel terug naar het Power-Up-scherm.

Om de verbinding tussen het apparaat en de console te verbreken, sluit u gewoon de app. Als de verbinding niet wordt verbroken, houdt u de USER knop op de console ingedrukt. Hierdoor wordt de verbinding verbroken en het apparaat losgekoppeld. Als er andere knoppen op de console worden ingedrukt (behalve de USER-knop), verschijnt het bericht "Hold User Button to Disconnect" op het scherm.

NEDERLAND^S

TRAINEN MET ANDERE APPS

Dit fitnessapparaat beschikt over geïntegreerde Bluetooth-connectiviteit waarmee het met verschillende digitale partners kan samenwerken. Voor de

meest recente lijst met ondersteunde partners, ga naar: bowflex.com/max-trainer-app.html

USB-OPLADEN

Als er een USB-apparaat is aangesloten op de USB-poort, probeert de poort het apparaat op te laden. Het geleverde vermogen via de USB-poort is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te gebruiken en op te laden.

BEVEILIG UW APPARAAT VOOR GEBRUIK TIJDENS HET TRAINEN

Dit fitnessapparaat is voorzien van een media-opvangbeugel waarmee apparaten van verschillende formaten stevig op het mediaplatform worden geplaatst. De media-opvangbeugel heeft twee houders, afhankelijk van de grootte van uw apparaat. De bovenste houder is bedoeld voor apparaten zoals een tablet of een grotere telefoon. De onderste houder is bedoeld voor kleinere apparaten zoals een telefoon of een mini-tablet.

Plaats de onderrand van uw apparaat in het mediaplatform om het vast te zetten. Druk vervolgens de media-opvangbeugel naar beneden totdat het apparaat stevig vastzit in de juiste houder en het mediaplatform.



Opmerking: Kleinere apparaten die zijwaarts worden geplaatst kunnen mogelijk niet goed worden vastgezet. Draai het apparaat en zet het vast in verticale positie.

CONTACT HARTSLAGSENSOREN

De contact-hartslagsensoren (CHR) sturen uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrijstalen delen van de handgrepen. Plaats uw handen comfortabel rond de sensoren om deze te gebruiken. Zorg dat uw handen zowel de boven- als onderzijde van de sensor raken. Houd stevig vast, maar niet te strak of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren zodat de console uw hartslag kan detecteren. Nadat de console vier stabiele hartslagsignalen heeft geregistreerd, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag weergeeft, verplaats uw handen dan 10 tot 15 seconden niet. De console verifieert nu de hartslag. Veel factoren kunnen de werking van de sensoren beïnvloeden bij het meten van uw hartslag:

- Beweging van de bovenlichaamspieren (inclusief armen) veroorzaakt elektrische signalen (spierartefacten) die de pulsmeting kunnen verstoren. Lichte handbewegingen tijdens contact met de sensoren kunnen ook storing veroorzaken.
- Eelt of handlotion kan als een isolatielaag werken en het signaal verzwakken.
- Sommige elektrocardiogram (EKG)-signalen zijn te zwak om door de sensoren te worden gedetecteerd.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

Gebruik de door de machine berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie.

41

Bluetooth-hartslagband (niet meegeleverd)

Uw fitnessapparaat is uitgerust om een signaal van een Bluetooth-hartslagband te ontvangen. Wanneer verbonden, toont de console het Bluetooth Connected-pictogram.



Als u een pacemaker of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u een Bluetooth hartslagband of andere Bluetooth hartslagmonitor gebruikt.

1. Doe de Bluetooth-hartslagband om.
2. Druk, indien aanwezig, op de aan/uit-knop van de band om deze te activeren. De console zoekt actief naar apparaten in de buurt en maakt verbinding zodra de band binnen bereik is.

NEDERLAND 

3. Het Bluetooth Connected-pictogram licht op zodra er verbinding is. U bent klaar om te trainen.

Druk aan het einde van uw training op de On/Off-knop (indien aanwezig) om de hartslagband los te koppelen van de console.

HOE VAAK MOET U TRAINEN

Raadpleeg een arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn of beklemming in uw borst voelt, kortademig wordt of zich licht in het hoofd voelt. Neem contact op met uw arts voordat u de machine opnieuw gebruikt. Gebruik de door de machine berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie. De weergegeven hartslag op de console is

een benadering en dient enkel ter referentie.

- Ongeveer 3 keer per week, ongeveer 14 minuten per keer.
- Plan uw trainingen van tevoren en probeer het schema te volgen.

Opmerking: Als u nieuw bent met trainen (of terugkeert naar een regelmatig trainingsprogramma) en het niet lukt om comfortabel 14 minuten achtereenvolgend te trainen, begin dan met 5 tot 10 minuten en verhoog geleidelijk de duur tot u 14 minuten behaalt.

Trainingsintensiteit

Om de intensiteit van uw training te verhogen:

- Streef ernaar het aantal pedaalomwentelingen per minuut te verhogen.
- Plaats uw voeten verder naar achteren op de pedalen.
- Verhoog het intensiteitsniveau en houd het toerental constant of verhoog dit eveneens.
- Gebruik uw boven- en onderlichaam op verschillende niveaus.
- Verplaats uw greep op de handgrepen om andere delen van het bovenlichaam te trainen.

HANDPLAATSING (GREEPKEUZE)

Dit fitnessapparaat is voorzien van meerdere handgrepen voor diverse trainingsmogelijkheden. Verschuif tijdens uw trainingsroutine de handpositie om verschillende spiergroepen te activeren.

Oefenen op dit apparaat vereist coördinatie en evenwicht. Houd er rekening mee dat snelheid en weerstandsniveaus kunnen veranderen tijdens de training; blijf alert om verlies van evenwicht en letsel te voorkomen.

De dynamische handgrepen maken verschillende bovenlichaamstrainingen mogelijk. Plaats bij de start uw handen op de plek van de dynamische handgrepen die het meest comfortabel en stabiel aanvoelt.

De statische handgrepen onder de console bieden extra stabiliteit tijdens de training en meten ook uw hartslag.

Voor een beengoënteerde training, leun naar voren zodat uw onderarmen langs de aerobars liggen en uw handen naar boven wijzen. Let bij het voorover leunen op de beweging van de dynamische handgrepen tijdens de training.

HET OP- EN AFSTAPPEN VAN HET TOESTEL

Wees voorzichtig bij het op- of afstappen van het toestel.

Let op: de pedalen en handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen gelijktijdig. Houd de statische handgrepen vast om uzelf te stabiliseren en ernstig letsel te voorkomen.

Controleer of er zich niets onder de pedalen of in de luchtweerstandventilator bevindt voordat u het toestel beweegt.

Om op het toestel te stappen:

1. Beweeg de pedalen totdat de dichtstbijzijnde zich in de laagste positie bevindt.
2. Grijp de statische handgrepen onder de console.
3. Gebruik de statische handgrepen om uw evenwicht te bewaren, stap op het laagste pedaal en plaats vervolgens uw andere voet op het andere pedaal.

Opmerking: "Bottomed out" betekent dat de gebruiker niet kan starten met trainen omdat de pedalen niet bewegen. Grijp in dat geval veilig de statische handgrepen vast en breng uw gewicht over op de hiel van de hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.

42

Om van het toestel af te stappen:

1. Beweeg het pedaal waarop u staat naar de hoogste positie en breng het toestel volledig tot stilstand.

Dit toestel is niet uitgerust met een vrijloopsysteem. Verminder het traptempo op gecontroleerde wijze.

2. Houd de statische handgrepen onder de console vast om uw evenwicht te bewaren.
3. Met uw gewicht op de laagste voet zwaait u uw bovenste voet van het toestel naar de vloer.
4. Stap van het toestel af en laat de statische handgrepen los.

AAN DE SLAG

1. Plaats het fitnessapparaat in uw trainingsruimte.

Plaats het toestel op een schone, harde, vlakke ondergrond, vrij van ongewenste materialen of obstakels die vrije beweging kunnen belemmeren. Een rubberen mat onder het toestel voorkomt statische elektriciteit en beschermt uw vloer.

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Zorg ervoor dat u fysiek in staat bent het toestel veilig te verplaatsen.

2. Controleer of er objecten onder de pedalen of in de luchtweerstandventilator aanwezig zijn. Zorg dat het vrij is van obstakels.
3. Sluit het netsnoer aan op het toestel en in een geaard AC-wandstopcontact.
4. Als u een hartslagmeter gebruikt, volg dan de bijbehorende instructies.
5. Beweeg de pedalen totdat de dichtstbijzijnde zich in de laagste positie bevindt om op te stappen.

Wees voorzichtig bij het op- of afstappen van het toestel.

Let op: de pedalen en handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen gelijktijdig. Houd de statische handgrepen vast om uzelf te stabiliseren en ernstig letsel te voorkomen.

6. Pak de statische handgrepen onder het bedieningspaneel van de console vast.
7. Gebruik de statische handgrepen om uw evenwicht te bewaren, stap op het laagste pedaal en plaats vervolgens uw andere voet op het andere pedaal.

Opmerking: "Bottomed out" betekent dat de gebruiker niet kan starten met trainen omdat de pedalen niet bewegen. Grijp in dat geval veilig de statische handgrepen vast en

breng uw gewicht over op de hiel van de ENTER/START-knop om te bevestigen.

hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.

8. Druk op de USER-knop om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren. 9. Houd de USER-knop ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.

10. De console geeft de waarde van de eenheid weer. Gebruik de knoppen Increase/Decrease om de eenheidswaarde aan te passen en druk op de ENTER/START-knop om te bevestigen. 11. De console toont het gewicht dat is ingesteld voor het gebruikersprofiel. Gebruik de knoppen Increase en Decrease om het gewicht aan te passen en druk op de

vertrouwd te raken met de werking van uw BowFlex Max Trainer en hoe deze reageert op aanpassingen van Resistance Level en rpm.

Opmerking: Zorg er bij het gebruik van de BowFlex Max Trainer voor dat de pedalen bewegen in de richting zoals aangegeven op de Crank Cover.



AAN- / STAND-BY MODUS (GET READY-SCHERM)

De console gaat naar de Aan- / Stand-by Modus als een knop wordt ingedrukt, of als het een signaal ontvangt van de RPM-sensor door te trappen op de machine.

AUTO UITSCHAKELING (SLAAPSTAND)

Als de console in ongeveer 5 minuten geen invoer ontvangt, schakelt deze automatisch uit. Het LCD-display is uit terwijl de slaapstand actief is.

Opmerking: De console heeft geen aan/uit-schakelaar.

WARM UP-MODUS

Een Warm Up-modus is beschikbaar vanaf het Power-Up-scherm. Begin eenvoudigweg met het gebruik van het apparaat totdat u klaar bent voor de training. Tijdens de Warm Up kunnen het User Profile en de training worden geselecteerd. Tijdens de Warm Up toont de Console alleen de huidige Burn Rate.

Opmerking: De trainingswaarden van een Warm Up-periode worden niet toegevoegd aan de training of opgeslagen voor export naar de App.

MAX 14 MINUTE INTERVAL-PROGRAMMA

Het MAX Interval Workout-programma is een training die afwisselt tussen intense inspanningen (SPRINT) en rustiger herstelperiodes (RECOVER

), beide herhaald over acht cycli. Het Workout Profile Display toont het Burn Rate Target voor het MAX 14 Minute Interval-programma.

43

1. Ga op het apparaat staan.
2. Druk op de knop USER om uw User Profile te selecteren.

Opmerking: Tijdens de training toont de Console het Target LED Range op basis van de geselecteerde User Profile-instellingen. 3. Druk op de knop MAX 14 Minute Interval.

4. De training begint met een hoorbare aftelling terwijl de wijzer van het Burn Rate-display over het scherm beweegt en vervolgens stopt bij de huidige Burn Rate. De Target Burn Rate LED's worden ook geactiveerd en bewegen naar de aanbevolen Burn Rate.

Het eerste intervalsegment is een SPRINT-segment dat een korte tijd duurt. Daag uzelf veilig uit om de Burn Rate-wijzer in het Burn Rate Target (rode LED's) te krijgen en houd deze binnen het bereik totdat de tijd 00:00 bereikt.

Opmerking: Het Burn Rate Target (LED) Range wordt alleen als een aanbevolen doel verstrekt. Het bereik van drie LED's biedt een lager doel

en stelt een gebruiker in staat om naar de hogere LED's in het bereik te gaan naarmate hun fitnessniveau toeneemt.

Tijdens de laatste 3 seconden van het SPRINT-segment begint de Console met een hoorbare aftelling.

5. Wanneer de tijd "00:00" bereikt, geeft de Console de derde hoorbare bevestiging en begint het volgende segment van de training, het RECOVER-segment.

Het Target LED Range verschuift van rood naar groen en beweegt naar een lagere Burn Rate. Tijdens het RECOVER-segment blijft u trainen, maar met een lagere intensiteit.

Tijdens de laatste 3 seconden van het RECOVER-segment begint de Console met een hoorbare aftelling.

6. Wanneer de tijd "00:00" bereikt, geeft de Console een hoorbare bevestiging en schakelt over naar het volgende SPRINT-segment. Dit is de voltooiing van het eerste interval.

De overgang van SPRINT- naar RECOVER-segmenten wordt herhaald voor in totaal 8 cycli tijdens de training.

7. Wanneer het laatste RECOVER-segment is voltooid, toont de Console "WORKOUT COMPLETE" en vervolgens de trainingsresultaten. De Console toont de tijd voor elk SPRINT-segment, samen met de TOTAL TIME. Als er 5 minuten geen invoer is, schakelt de Console automatisch over naar de Sleep Mode.

Opmerking: Als een intervaltraining wordt beëindigd voordat alle 16 segmenten zijn voltooid, toont de Console alleen het laatste voltooide segment in het Program Profile.

WORKOUT PROGRAMS

MAX 14 MINUTE INTERVAL

Het Max 14 Minute Interval-programma wisselt af tussen intensieve inspanningen ("SPRINT") en rustiger herstelmomenten ("RECOVER"), beide herhaald over het aantal intervallen. Het Workout Profile Display toont het Burn Rate Target voor het intervalprogramma. Voor meer informatie, raadpleeg de sectie "MAX 14 MINUTE INTERVAL Program" in de handleiding.

CALORIE BURN, FAT BURN en STAIRS-programma's

De programma's Calorie Burn, Fat Burn en Stairs tonen het verloopprofiel van het programma in Resistance Levels. Elke kolom in het profiel toont één trainingssegment. Hoe hoger de kolom, hoe hoger het weerstandsniveau. Elke training duurt 15 minuten.

De knipperende kolom toont het actieve segment. De Console past het Resistance Level aan om het Workout Profile Display te volgen. **Opmerking:** Als het Resistance Level tijdens een training wordt aangepast, verandert het profiel van het Workout Programma.

HANDMATIG

Het handmatige trainingsprogramma is een open training die de totale trainingstijd bijhoudt. Tijdens een handmatige training toont het Workout Profile Display het Resistance Level.

Opmerking: Door het open ontwerp van de handmatige training is de knop Add Time gedeactiveerd.

Om een Workout Programma te starten:

1. Ga op het apparaat staan.
2. Druk op de knop PROGRAMS om het gewenste Workout Programma te selecteren.
3. Druk op de knop ENTER/START om het geselecteerde Workout Programma te starten.

PAUZESTAND / RESULTATENMODUS

Om een workout te pauzeren:

1. Stop met trappen en druk op de knop PAUSE/STOP om uw training te pauzeren.

Wanneer gepauzeerd, toont de Console "WORKOUT PAUSED".

Opmerking: De console pauzeert automatisch als er 5 seconden geen RPM-sigitaal is.

2. Om de training voort te zetten, druk op ENTER/START of begin met trappen.

Druk op de PAUSE/STOP-knop om de training te beëindigen. De Console toont "WORKOUT COMPLETE", slaat de training op en toont vervolgens de trainingsresultaten (Total Calories, Total Time, Average Calorie Burn Rate, Average Heart Rate, Average RPM en Average Resistance Level).

Als er 5 minuten geen invoer naar de Console is, schakelt deze automatisch over naar de Power-Up / Idle Mode.

PROBLEEMOPLOSSING

Dingen om te controleren
Console staat in slaapstand
AC Adapter
Controleer het stopcontact
Controleer de verbinding aan de voorzijde van het apparaat
Controleer de aansluitingen en oriëntatie van de datakabel
Controleer de integriteit van de datakabel
Controleer of het console display beschadigd is
Controleer de integriteit van de kabels en bedrading (boven en onder)
Controleer alle kabelverbindingen en -oriëntaties

Positie van de pedalen
Controleer de afstelling van de stelvoeten
Controleer de ondergrond onder het toestel
Bevestigingsmateriaal
Kappen
Rembeugel

Conditie/Probleem Oplossing

Geen weergave. Het apparaat schakelt niet in.

Beweeg de handgrepen om de console uit de slaapstand te halen.

Controleer of de AC Adapter visuele tekenen van schade vertoont, zoals barsten of andere beschadigingen. Vervang de AC Adapter als deze beschadigd is.

Zorg ervoor dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact. ^{NEDERLANDS}

De aansluiting moet stevig en onbeschadigd zijn. Koppel de stekker los en controleer de aansluiting op eventuele schade.

Pedalen bewegen niet

Het toestel wiebelt/staat niet
Steek de stekker weer in de aansluiting.

Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en op de juiste manier is georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.

Console schakelt uit (gaat in slaapstand) tijdens gebruik

Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Als er beschadigde of gesneden draden zijn, vervang de kabel

Controleer of het display visuele tekenen van schade vertoont,

zoals scheuren. Vervang het console als het beschadigd is.

Als bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met TECH Support.

Alle kabels moeten intact zijn. Als er kabels zijn doorgesneden of geplet, vervang dan de betreffende kabels of bedrading.

Zorg ervoor dat alle kabels goed zijn aangesloten en correct zijn georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.

Als bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met TECH Support.

De pedalen kunnen zich in de uiterste stand bevinden. Pak de vaste handgrepen stevig vast en breng uw gewicht over op de hiel van de hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.

waterpas Stel de stelvoeten af totdat het apparaat waterpas staat.

De afstelling is mogelijk niet in staat om extreem oneffen oppervlakken te compenseren. Verplaats de machine naar een vlakke ondergrond.

Voetpedalen los / apparaat moeilijk te bedienen

Zet alle bevestigingsmaterialen van de pedaalarmen en stuurarmen goed vast.

Wrijvend geluid buiten de

afdekkingen tijdens gebruik Draai de doppen op de crankarmen iets los

Metalen schurend geluid vanuit de afdekkingen tijdens gebruik

De rembeugel moet worden uitgelijnd. Neem contact op met TECH Support

ONDERHOUD

Lees alle onderhoudsinstructies volledig door voordat u met reparatiewerkzaamheden begint. Onder bepaalde omstandigheden is een assistent nodig om de noodzakelijke taken uit te voeren.

Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op schade en reparaties. De eigenaar is verantwoordelijk voor het zorgen dat regulier onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Alleen door de fabrikant geleverde onderdelen mogen worden gebruikt voor het onderhoud en de reparatie van het apparaat.

Vervang de waarschuwingslabels als deze los, onleesbaar of losgeraakt zijn. Als het in de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met de klantenservice voor vervangende labels. Als het buiten de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met uw lokale NEDERLANDS distributeur voor vervangende labels.

Om het risico op elektrische schokken of verkeerd gebruik van het apparaat te verkleinen, trek altijd de stekker uit het stopcontact en uit het apparaat en wacht 5 minuten voordat u begint met schoonmaken, onderhoud of reparatie. Plaats het netsnoer op een veilige plek.

Dagelijks: Controleer voor elk gebruik het apparaat op losse, gebroken, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het apparaat niet als dit het geval is. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage of schade. Veeg na elke training het apparaat en de console schoon met een vochtige doek om zweet te verwijderen. Opmerking: Vermijd overmatige vochtigheid op de console.

Wekelijks: Controleer of de rollers soepel bewegen. Veeg het apparaat af om stof, vuil of aanslag te verwijderen. Reinig de geleiders en het oppervlak van de rollers met een vochtige doek.

Breng siliconensmeermiddel aan op een droge doek en wrijf over de geleiders om rolgeluid te verminderen.

Siliconesmeermiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten het bereik van kinderen houden. Bewaar het op een veilige plaats.

Opmerking: Gebruik geen petroleum gebaseerde producten.

Zorg ervoor dat alle bouten en schroeven goed vast zitten. Draai ze indien nodig aan.

Maandelijks of na 20 uur:

LET OP: Gebruik indien nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Reinig niet met een op petroleum gebaseerd oplosmiddel, auto-reiniger of enig product dat ammoniak bevat. Reinig de Console niet in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg ervoor dat de Console vrij blijft van vocht.

46

Merci d'avoir choisi le BowFlex Max Trainer M6 comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous ! **LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.**

**EMPLACEMENT DU NUMÉRO
DE SÉRIE**

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre vélo elliptique situé sur un code-barres blanc sur le pied de stabilisation et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous.

NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

--

NOM DU MODÈLE : **BowFlex Max Trainer M6**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

FRANÇAIS

AVERTISSEMENT

• LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce guide et dans le manuel du propriétaire. •

Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.

- À AUCUN moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres. • Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.

- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus. •

Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.

- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.

- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement,

10

arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.

- Ne sautez pas sur l'équipement.

- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.

- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.

- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.

- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice. •

Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.

- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.

- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.

- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.

- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.

FRANÇAIS

- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.

- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.

- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.

- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.

- N'utilisez pas cet équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée. • Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.

- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.

- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.

- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.

- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse.

- Gardez le dessus du support de pied propre et sec.

- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable. Ne sprintez pas à plus de 80 rotations par minute sur cette machine. • Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre et les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être arrêtées immédiatement.

EMPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Placez l'elliptique sur une surface de niveau. Il doit y avoir trente centimètres d'espace libre devant 0,3 m

47

l'elliptique pour le cordon d'alimentation. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible

(1 ft)

de préférence des deux côtés et derrière l'elliptique d'au moins 0,6 m (23,6 pouces). Ne placez

"

- e vo eptque nest pas qup une roue re et es pces en mouvement ne peuvent onc pas tre arrtes mmatement.

EMPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Placez l'elliptique sur une surface de niveau. Il doit y avoir trente **0,3 m** centimètres d'espace libre devant l'elliptique pour le cordon **(1 Ft)** d'alimentation. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible de préférence des deux côtés et derrière l'elliptique d'au moins 0,6 m (23,6 pouces). Ne placez pas l'elliptique dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'elliptique ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

0,6 m

DÉPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Votre elliptique est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Pour le déplacer, retirez d'abord le bloc d'alimentation et saisissez fermement la partie en acier à l'arrière du vélo elliptique, inclinez-le et faites-le rouler avec précaution. Remarque : veuillez à saisir la barre en acier et non le cache

en plastique.

MISE À NIVEAU DU VÉLO ELLIPTIQUE

Votre elliptique doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre elliptique où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez un ou deux des pieds de nivellement

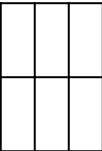
FRANÇAIS

(2 Pi)**0,6 m**

réglables situés au bas du cadre. L'utilisation d'un niveau de menuisier est recommandée.

SUPERFICIE LIBRE
(2 Pi)

UTILISATION APPROPRIÉE



L'appareil doit être mis à niveau si le sol de la zone d'entraînement est irrégulier ou si le rail est Cét appareil elliptique utilise un système de freinage indépendant de la vitesse. L'utilisateur légèrement décalé par rapport au sol. Pour ajuster : peut régler la résistance du système de freinage indépendamment du régime TPM de l'axe de



manivelle.



- 1. Placez l'appareil dans votre zone d'entraînement.
- 2. Desserrez les écrous de blocage et réglez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol de manière équilibrée. Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou



cale-pied augmente la hauteur de votre pas, ce qui créera une sensation similaire à celle d'une machine de step. Vous risquez de vous blesser ou d'endommager la machine. Placer votre pied vers l'arrière du cale-pied diminue la hauteur de votre pas



- 3. Serrez les écrous de blocage. Assurez-vous que l'appareil est de niveau et stable avant de vous exercer. et crée davantage une sensation de glisse, semblable à celle d'une marche ou d'une course en



douceur. Assurez-vous toujours que tout votre pied est entièrement appuyé sur le cale-pied.



Cet équipement vous permet également de pédaler à la fois vers l'avant et vers l'arrière pour offrir une variation à votre entraînement et pour vous concentrer sur d'autres groupes musculaires. Cet appareil elliptique utilise un système de freinage indépendant de la vitesse. L'utilisateur importants des jambes tels que vos ischio-jambiers et vos mollets. peut régler la résistance du système de freinage indépendamment du régime TPM de l'axe de

cale-pied augmente la hauteur de votre pas, ce qui créera une sensation similaire à celle d'une

UTILISATION APPROPRIÉE



manivelle. Pour déterminer la position d'entraînement appropriée, tenez-vous sur la pédale avec votre pied au centre de celle-ci. Gardez vos genoux légèrement pliés à tout moment. Vous devriez pouvoir Cet équipement offre une variété de positions de pied. Déplacer votre pied vers l'avant du FRANÇAIS pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.

machine de step. Placer votre pied vers l'arrière du cale-pied diminue la hauteur de votre pas **DANGER !**



et crée davantage une sensation de glisse, semblable à celle d'une

marche ou d'une course en



- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien



douceur. Assurez-vous toujours que tout votre pied est entièrement appuyé sur le cale-pied. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne



correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié. Cet équipement vous permet également de pédaler à la fois vers l'avant et vers l'arrière pour offrir une variation à votre entraînement et pour vous concentrer sur d'autres groupes musculaires. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plus d'un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plus d'un autres importants des jambes tels que vos ischio-jambiers et vos mollets. prises sur un circuit.

Pour déterminer la position d'entraînement appropriée, tenez-vous sur la pédale avec votre pied au centre de celle-ci. Gardez vos genoux légèrement pliés à tout moment. Vous devriez pouvoir

FRANÇAIS

pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.

DANGER !

- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
- Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions assemblage (L x P x H)
116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x

64.2"

convenance. Veuillez scanner le code QR sur le et à des instructions

web fourni ici: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

Poids du produit 61.7 kg / 136 lbs. Poids

utilisateur max. 136 kg / 300 lbs.

Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre

côté gauche pour accéder au manuel complet

et à des instructions

web fourni ici: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

Pour la vidéo d'assemblage, veuillez

visiter Vous pouvez désormais assembler votre

matériel à votre

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site

Dimensions assemblage (L x P x H)
116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x

64.2"

[https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.h](https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html) convenance. Veuillez scanner le code QR sur le

tml

côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions

Poids du produit **61.7 kg / 136 lbs.**

48
Poids utilisateur max. **136 kg / 300 lbs.**

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

**VOUS AVEZ
BESOIN D'AIDE ?**

Fahcant: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Adresse du fabricant: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China 12**

CARACTÉRISTIQUES

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

Surface totale (empreinte) de l'appareil : 9648,8 cm²

CONSOLE



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

Poids de l'appareil : 61,7 kg (136 lb)

Alimentation (Adaptateur c.a.): Tension d'entrée : 100-240 V c.a., 50-60 Hz, 0,5 A
Tension de sortie : 9 V c.c., 1,5 A

GUIDON

les déchets ménagers, mais recyclé de manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, pratiquez les méthodes recommandées par les centres de traitement des

CHÂSSIS

116.6 cm (46 in)

65.9 cm (26 in)

0.6 m (24 in)

0.6 m (24 in)

1.78 m (70 in)

déchets. JAMBE

Hauteur de la machine déployée : 163,1 cm (64,2")

Cet appareil NE DOIT PAS être mis au rebut avec

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 127 cm (50 in/po) x 177.8 cm (70 in/po). Prévoyez un débouché de l'aire d'entraînement d'au moins 0,6 m (24 in/po) au côté permettant d'accéder à l'appareil ainsi qu'à



l'arrière de ce dernier. 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.

Tapis d'appareil

Le tapis d'appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} est un accessoire en option vous permettant de garder votre espace d'entraînement propre et d'ajouter une couche protectrice sur votre

STABILISATEUR

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).

MATÉRIEL DE FIXATION ET OUTILS FOURNIS

Visserie

#2
5 mm 6 mm 8 mm
13 mm

A B C D E F G H I J K L M N O P A B C D E F G H I J K L M N O P

Qt é	Description	Pièc e	Qté
6	Vis à douille hexagonale, M8x1,25x20, noire	I	2
6	Rondelle de blocage, M8x14,8 noire	J	4
12	Rondelle plate, M8x18, noire	K	4
4	Vis à douille hexagonale, M10x1,5x25, noire	L	8
4	Rondelle plate, M10x23, noire	M	4
1	Vis à tête cruciforme, M5x0,8x20, noire	N	10
2	Rondelle plate, M8x24, noire	O	4
2	Embout	P	6

Pièce Description

A Rondelle ondulée, 17,2x22 B Vis à douille hexagonale, M8x1,0x55, noire C Contre-écrou, M8, noire
D Vis à douille hexagonale, M6x1,0x8, noire E Vis à douille hexagonale, M6x1,0x20 CL10.9, noire F Rondelle de blocage, M6x14,8 noire G Rondelle plate, M6x13, noire H Vis à douille 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.

49

Assemblage

Étape 1.

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.

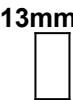
AVIS : Serrez la visserie à la main.



C
B
A

2

X2



Qté	Description	Pièce	Qté
1	Cadre	2	1

Pièce Description

1 Ensemble rail

5

50

Étape 2.

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

D E #2 FRANÇAIS



6
5
X1

X4

F 4

6
3

4

4

4

Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté
1	Ensemble stabilisateur	5	1	Épaulement, arrière	6	2
4	Patin réglable					

6

51

Étape 3.

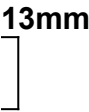
Sachez que les pattes sont reliées et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves possibles lorsque vous insérez les extrémités du tube dans les pattes, évitez que vos mains ou vos doigts restent coincés ou soient pincés.

X2



C K
7

7



A B G

X4

J

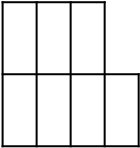
6mm

10

9

6mm H

10



5mm

9

X8

L

C

8

X4

8

Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté
2	Patte	9	2	Semelle de pédale	10	2
2	Pédale					

Pièce Description 7 Repose-pied 8

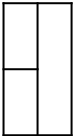
7

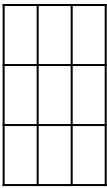
52

Étape 4.

AVIS : Ne laissez pas les câbles tomber dans l'ensemble cadre. Ne coupez pas et ne coinciez pas les câbles de la console. Une fois que tout le matériel a été serré à la main, serrez-le complètement avec la clé hexagonale de 5mm.

12





11

X4

O
N

M

Qté	Description	Pièce Qté
1	Ensemble console (avec guidon Aéro)	12 1

Pièce Description

11 Barre d'arrimage média

8

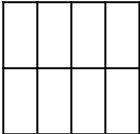
53

Étape 5.

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.

13



14

X6

P N

5mm



15



Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté
1	Poignée de guidon dynamique, gauche	14	1	Poignée de guidon dynamique, droite	15	1

Pièce Description 13 Adaptateur c.a.

9

54

Étape 6.

Inspection finale

Veuillez inspecter votre appareil afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et fixée.

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 correspond est conforme au Guide du propriétaire.

Fonctionnement

FRANÇAIS

Déplacement de l'appareil

L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes selon leur habileté physique et leur capacité. Assurez-vous que les autres personnes et vous êtes en bonne forme et aptes à déplacer l'appareil sans danger.

- 1. Saisissez le guidon Aéro et inclinez avec précaution l'appareil vers vous sur les roulettes de transport. Assurez vous de ne pas saisir la tablette.

Portez attention au guidon et au poids de l'appareil avant d'incliner l'appareil.



- 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 affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



Mise à niveau de l'appareil



L'appareil doit être mis à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si l'ensemble rail est légèrement écarté

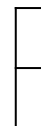


du sol. Réglage :



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

Ne réglez pas les patins réglables 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 de niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



Utilisation de votre abonnement à JRNY^{MC} avec votre appareil

Si vous avez un abonnement* à JRNY^{MC}, vous pouvez y avoir accès à l'aide de votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cet appareil Bowflex^{MC}. L'abonnement à JRNY^{MC} vous procure des séances d'entraînement guidées adaptées à vos capacités, affichées commodément sur votre appareil et un accompagnement personnalisé virtuel oral convivial conçu pour vous appuyer dans votre parcours vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique.

1. Téléchargez l'appli gratuite appelée « Bowflex^{MC} JRNY^{MC} ». L'appli est offerte à l'App Store et à Google Play^{MC}.
2. Il faut que les paramètres de localisation Bluetooth^{MC} de votre appareil soient actifs. Activez-les s'il y a lieu.
3. Lancez l'appli à proximité de la machine et suivez les instructions pour synchroniser l'appareil à la machine.

Si l'appli ne se synchronise pas à la machine, rallumez votre appareil et la machine. Répétez l'étape 3.

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez global.bowflex.com/en/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

55

Une fois avisé de la disponibilité d'une mise à jour pour votre appareil d'entraînement, répondez aux invites dans l'appli. Installez l'appareil pilotant l'appli dans le plateau média. L'appli mettra à jour le logiciel de l'appareil avec la version la plus récente. Ne retirez pas l'appareil du plateau média avant que soit terminée la mise à jour. L'appareil reviendra à l'écran Power Up une fois la mise à jour effectuée.

Pour rompre la connexion entre votre appareil et la console, fermez tout simplement l'appli. Si la connexion n'est pas rompue, maintenez enfoncé le bouton USER de la console, ce qui aura pour effet de rompre la connexion et de déconnecter l'appareil. Si l'un des boutons de la console est appuyé (hormis le bouton USER), la console affichera « Hold User Button to Disconnect » (maintenez enfoncé le bouton User pour déconnecter »).

Entraînement avec d'autres applis

Cet appareil d'entraînement comporte la connectivité Bluetooth[®] lui permettant de fonctionner avec un certain nombre de partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : bowflex.com/max-trainer-app.html

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.

FRANÇAIS

Fixation de votre appareil pour un entraînement

Cet appareil d'entraînement est pourvu d'une barre d'arrimage média pouvant fixer des appareils de diverses dimensions au plateau média. La barre d'arrimage média comporte deux

languettes utilisables selon la dimension de votre appareil. La languette supérieure, ou plus grande, assujettit des appareils comme une tablette ou un gros téléphone. La languette inférieure, ou plus petite, accueille des appareils de plus petite dimension comme un petit téléphone ou une minitablette.

Pour fixer votre appareil, placez le bord inférieur de l'appareil dans le plateau média. Abaissez ensuite la barre d'arrimage média jusqu'à bien fixer votre appareil dans la languette appropriée et le plateau média.



Remarque : L'arrimage pourrait être impossible avec les appareils plus petits qui doivent être installés sur leur côté. Tournez l'appareil et fixez-le en position verticale.

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.
- 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 sont purement indicatives.

Sangle de la fréquence cardiaque Bluetooth® (non incluse)

Votre appareil d'entraînement est conçu de sorte à capter un signal provenant d'une sangle de fréquence cardiaque Bluetooth®. Une fois connectée, la console affichera l'icône de connexion Bluetooth®.



Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle Bluetooth® ou autre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.

1. Portez la sangle de la fréquence cardiaque Bluetooth®.
2. S'il y a lieu, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt de votre sangle pour l'activer. La console recherchera activement les appareils avoisinants et devrait se connecter sur la sangle lorsqu'elle est à sa portée.
3. L'icône de connexion Bluetooth® s'activera une fois la connexion établie. L'entraînement peut maintenant commencer.

À la fin de votre entraînement, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt (s'il y a lieu) pour rompre la connexion entre votre sangle de fréquence cardiaque et la console. **FRANÇAIS**

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 la prise)

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. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement et veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.

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 ou descendez de l'appareil.

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.

12

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, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

57

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. Saisissez srement le guidon statique et transférez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, penchez-vous 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.

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.

FRANÇAIS

3. Branchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale c.a. mise à la terre.

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 sous les boutons de la console.

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, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

8. Utilisez le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil de l'utilisateur voulu.

9. Maintenez enfoncé le bouton USER pour modifier le profil de l'utilisateur.

10. La console affichera alors la valeur des unités. Utilisez les boutons d'augmentation ou de diminution pour changer la valeur des unités et appuyez sur ENTER/START pour établir la valeur.

11. La console affichera la valeur du poids en fonction du profil de l'utilisateur. Utilisez les d'augmentation ou de diminution pour changer la valeur du poids et appuyez sur ENTER/START pour établir la valeur.

Remarque : Assurez-vous de programmer votre profil de l'utilisateur (voir la section sur la modification du profil de l'utilisateur) avant de commencer un entraînement. Le nombre suggéré de calories à dépenser est basé sur les réglages de votre profil de l'utilisateur.

12. Appuyez sur le bouton MAX 14 Minute Interval pour commencer un entraînement Quick Start (démarrage rapide).

Prenez le temps de vous familiariser avec la manière dont votre appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} fonctionne et répond aux réglages de niveau de résistance et de quantité de calories à dépenser.

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.



Mode Démarrage/Veille (écran GET READY [d'accueil])

La console passe en mode Power-Up / Idle Mode (Démarrage / Ralenti) si elle est branchée sur une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du capteur RPM (tr/min) suite à l'utilisation de l'appareil.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur Marche/Arrêt.

Mode d'échauffement

Un mode d'échauffement est accessible depuis l'écran d'accueil. Pour commencer, utilisez simplement l'appareil jusqu'à ce que vous soyez prêt pour l'entraînement. Pendant l'échauffement, le profil de l'utilisateur et l'entraînement peuvent être sélectionnés. La console n'affichera que le taux de dépense actuel durant la période d'échauffement.

Remarque : Les valeurs d'un entraînement pendant la période d'échauffement ne sont pas ajoutées à l'entraînement ni sauvegardées à des fins d'exportation vers l'appli.

Programme INTERVALLES DE 14 MINUTES MAX

Le programme à intervalles de 14 minutes maximum est un entraînement qui alterne une période d'intensité de pointe (« SPRINT ») et une période de relâchement, pour « reprendre son souffle » (« REPOS »), qui se succèdent à tour de rôle durant huit cycles. L'affichage du profil indique l'objectif du taux de dépense pour le programme Intervalles de 14 minutes maximum.

1. Montez sur l'appareil.

58

2. Appuyez sur le bouton USER pour sélectionner le profil de l'utilisateur.

»

Le programme à intervalles de 14 minutes maximum est un entraînement qui alterne une période d'intensité de pointe (« SPRINT ») et une période de relâchement, pour « reprendre son souffle » (« REPOS »), qui se succèdent à tour de rôle durant huit cycles. L'affichage du profil indique l'objectif du taux de dépense pour le programme Intervalles de 14 minutes maximum.

1. Montez sur l'appareil.

2. Appuyez sur le bouton USER pour sélectionner le profil de l'utilisateur.

Remarque : Au cours de l'entraînement, la console affichera la gamme DEL cible en fonction des paramètres du profil de l'utilisateur sélectionné. 3.

Appuyez sur le bouton MAX 14 Minute Interval.

4. L'entraînement débutera par un compte à rebours audible pendant que l'aiguille de l'affichage du taux de dépense parcourt la gamme avant de s'arrêter sur le taux de dépense actuel. Les voyants DEL du taux de dépense cible s'illumineront également et se déplaceront jusqu'au taux de dépense recommandé.

Le premier segment est un intervalle « SPRINT » qui dure moins longtemps. Efforcez-vous de maintenir sans danger l'affichage du taux de dépense dans les limites du taux de dépense cible (les voyants DEL rouges) jusqu'à ce que la durée atteigne 00:00.

Remarque : La gamme (DEL) du taux de dépense cible n'est qu'une suggestion d'objectif. La gamme de 3 voyants DEL fixe un objectif moins élevé et permet à l'utilisateur de progresser jusqu'aux voyants DEL plus élevés de la gamme lorsque sa forme physique s'améliore.

Au cours des 3 dernières secondes du segment « SPRINT », la console commencera un compte à rebours audible.

5. Lorsque la durée atteint 00:00, la console émet une troisième confirmation audible et lance le segment suivant de l'entraînement, le segment REPOS.

La gamme DEL cible passe du rouge au vert et affiche un taux de dépense réduit. Pendant l'intervalle de REPOS, continuez l'entraînement, mais à une intensité moins élevée. Au cours des 3 dernières secondes du segment « REPOS », la console commence un compte à rebours audible.

FRANÇAIS

6. Lorsque la durée atteint 00:00, la console émet une confirmation audible et passe au segment « SPRINT » suivant, ce qui marque la fin du premier intervalle. Le passage du segment « SPRINT » au segment « REPOS » se répète durant 8 cycles en tout au cours de l'entraînement.

7. Une fois le dernier segment « REPOS » terminé, la console affichera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé), puis indiquera les résultats de l'entraînement. La console affichera la durée totale de chaque segment « SPRINT » ainsi que la DURÉE TOTALE. Si aucune entrée n'est reçue pendant 5 minutes, la console passe automatiquement en mode veille.

Remarque : Si un entraînement à intervalles se termine avant que les 16 segments soient terminés, la console affichera seulement le dernier segment effectué au profil du programme.

Programmes d'entraînement

Programme Intervalles de 14 minutes maximum

Le programme Intervalles de 14 minutes maximum est un entraînement qui alterne une période d'intensité de pointe (« SPRINT ») et une période de relâchement, pour « reprendre son souffle » (« REPOS »), se succédant à tour de rôle selon le nombre d'intervalles. La zone d'affichage du profil de l'entraînement montre le profil du taux de dépense du programme à intervalles. Pour plus de détails, consultez la section « Programme INTERVALLES DE 14 MINUTES MAX » du guide.

Programmes Dépense de calories, Brûle-graisse et Escaliers

Les programmes Dépense de calories, Brûle-graisse et Escaliers affichent le profil du déroulement du programme sous forme de niveaux de résistance. Chaque colonne du profil affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé. Chaque entraînement dure 15 minutes.

La colonne qui clignote représente le segment actif en cours. La console change le niveau de résistance en fonction de l'affichage du profil de l'entraînement. **Remarque :** Si le niveau de résistance change au cours d'un entraînement, le profil du programme d'entraînement changera en conséquence.

Manuel

Le programme d'entraînement manuel est un entraînement ouvert qui permet de suivre toute la durée de l'entraînement. Au cours d'un entraînement manuel, l'affichage du profil de l'entraînement indique le niveau de résistance.

Remarque : L'entraînement manuel étant ouvert, le bouton d'ajout de temps est désactivé.

Pour commencer un programme d'entraînement :

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton PROGRAMS pour sélectionner le programme d'entraînement voulu.

14

3. Appuyez sur le bouton ENTER/START pour commencer le programme d'entraînement sélectionné.

Mode Pause / Résultats

Pour mettre en pause un entraînement :

1. Cessez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour mettre en pause l'entraînement.

Une fois en pause, la console affichera « WORKOUT PAUSED » (entraînement en pause).

Remarque : La console se mettra automatiquement en pause si aucun signal RPM (tr/min) n'est reçu pendant cinq secondes.

2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur le bouton ENTER/START ou commencez à pédaler.

Pour mettre fin à votre entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console affichera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé), enregistrera l'entraînement et indiquera ensuite les données des résultats de l'entraînement (calories totales, temps total, taux de dépense moyen de calories, fréquence cardiaque moyenne, tr/min moyens et niveau de résistance moyen).

S'il n'y a aucune entrée dans la console pendant 5 minutes, la console passera automatiquement en mode Démarrage/Ralenti.

59

DÉPANNAGE

Things to Check	Vérifier l'intégrité des câbles et faisceaux (supérieur et inférieur)
Console en mode veille	Vérifier toutes les connexions/orientation des câbles
Adaptateur secteur	
Vérifier la prise électrique (murale)	Position des pédales
Vérifier la connexion à l'avant de l'appareil	
Vérifier les connexions/ orientation du câble de données	Vérifier le réglage des niveleurs
Vérifier l'intégrité du câble de données	Vérifier la surface sous l'appareil
Vérifier l'affichage de la console pour dommages	Quincaillerie
	Capuchons
	Support de frein

Condition/Problem Solution Déplacez les poignées pour sortir la console du mode veille.

Vérifiez visuellement si l'adaptateur secteur est fissuré ou endommagé. Remplacez-le si nécessaire.

Vérifiez que l'appareil est branché sur une prise murale fonctionnelle.

La connexion doit être sécurisée et intacte. Débranchez le

FRANÇAIS

Pas d'affichage / l'appareil ne s'allume pas

Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez le support technique.

Les pédales ne bougent pas L'appareil

Tous les câbles doivent être intacts. Remplacez-les s'ils sont coupés ou endommagés.

bouge/ne reste pas

Vérifiez que tous les câbles sont bien branchés et orientés correctement. Le petit loquet doit être aligné et enclenché.

connecteur, vérifiez l'entrée et rebranchez.

Les pédales peuvent être « en butée ». Tenez les poignées fixes et appliquez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Penchez-vous légèrement pour ajouter du poids. Une fois débloquées, continuez votre entraînement.

Vérifiez que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet doit être aligné et enclenché.

The Pedals may be "bottomed out". Safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.

La console s'éteint (mode veille) pendant l'utilisation

Tous les fils doivent être intacts. Remplacez le câble si des fils sont pincés ou coupés.

Vérifiez si l'écran de la console est fissuré ou endommagé. Remplacez la console si nécessaire.

stableAjustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit de niveau.

L'ajustement peut ne pas suffire pour des surfaces très irrégulières. Déplacez l'appareil sur une surface plane. Serrez fermement toute la quincaillerie des bras de pédale et de guidon.

Foot pedals loose/unit difficult to operate

Rubbing sound outside of

Shrouds during operation Desserrer légèrement les capuchons sur les manivelles.

Metallic rubbing sound from within Shrouds during operation

Le support de frein doit être aligné. Contactez le support technique.

MAINTENANCE

Lisez l'ensemble des instructions 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 non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de le nettoyer, de l'entretenir ou de le réparer. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.

Chaque jour : 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 sueur de votre appareil et de la console après chaque utilisation.

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

Chaque semaine : 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 roulement.

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.

Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

Tous les mois

ou au bout de 20 heures d'utilisation :

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.

Grazie per aver scelto BowFlex Max Trainer M6 come attrezzatura per il fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'elliptical collocato sul tubo di stabilizzazione anteriore e inserirlo nello spazio sottostante.

INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: BowFlex Max Trainer M6

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

ATTENZIONE

- LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!
- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto in questa guida e nel manuale del proprietario.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 10 piedi/3 metri da questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienza e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo. Non utilizzare MAI l'attrezzo per allenamento a piedi nudi.
- Non indossare indumenti

che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Non saltare sull'attrezzo.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.
- NON utilizzare componenti danneggiate o con parti rotte o usurate. Utilizzare solo parti di ricambio fornite dall'Assistenza Tecnica Clienti o da un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare questo attrezzo se è caduto, è danneggiato o non funziona correttamente, se ha un cavo o una spina danneggiati o se è stato immerso nell'acqua.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Non rimuovere le coperture protettive se non indicato dall'Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per prevenire lo shock elettrico, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usato da persone di peso superiore a quello massimo specificato nel Manuale del proprietario. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non utilizzare l'attrezzo in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti o un rivenditore autorizzato per ispezioni e riparazioni e/o assistenza.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Non ruotare mai i pedali a mano.
- Non smontare mai l'attrezzo finché i pedali non sono completamente FERMI.
- Porre attenzione quando si sale o si scende dall'attrezzo. Prima di salire o scendere, portare il pedale sul lato di salita o discesa al punto più basso.
- Tenere la parte superiore del supporto per i piedi pulita e asciutta.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole. Non superare la velocità di 80 RPM su questa macchina.
- Il trainer ellittico non è dotato di ruota libera e pertanto le parti in movimento non possono essere arrestate immediatamente.

62
13

POSIZIONAMENTO
DELL'ELLIPTICAL

Colloca l'elliptical su una superficie piana. Lascia almeno un piede (30 cm) di spazio davanti all'elliptical per il cavo di alimentazione. Per agevolare l'accesso, vi deve essere uno spazio accessibile di almeno 0,6 m (24 pollici) su entrambi i lati e dietro l'elliptical. Non collocare l'elliptical in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'elliptical in un garage, un cortile coperto, a

contatto con l'acqua o all'esterno.

0,6 m
(2 Ft)
SPOSTAMENTO
DELL'ELLIPTICAL

di una livella da carpentiere.

Se l'area di allenamento non è uniforme o se il gruppo rotaie è leggermente sollevato dal pavimento, è necessario livellare la macchina. Per regolare:

1. Posiziona la macchina nella tua area di allenamento.
2. Allentare i dadi di bloccaggio e regolare i livellatori finché non risultano uniformemente bilanciati

ITALIAN
O

L'elliptical è munito di due rotelle per il trasporto integrate nel tubo di stabilizzazione frontale. Per spostarlo, rimuovere innanzitutto l'alimentazione e afferrare saldamente la parte in acciaio della

0,3 m
(1 Ft)

0,6 m (2 Ft)

a contatto con il pavimento. Non regolare i livellatori a un'altezza tale da staccarli o sviarli dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni personali o danni alla macchina.
3. Serrare i dadi di bloccaggio. Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile.

SPAZIO LIBERO



LIVELLAMENTO
DELL'ELLIPTICAL

L'elliptical deve essere a livello per un uso ottimale. Dopo aver posizionato l'elliptical nel punto desiderato, alzare o abbassare uno o entrambi i piedini di livellatura situati sotto il telaio*. Si raccomanda l'uso



ITALIAN^O

UTILIZZO APPROPRIATO



Questo trainer ellittico utilizza un sistema di frenata indipendente dalla velocità. L'utente è in grado di regolare la resistenza del sistema frenante indipendentemente dal numero di giri dell'asse della



pedivella



Questo attrezzo consente varie posizioni dei piedi. Portando il piede alla posizione più avanzata della pedana si aumenta l'altezza di passo, creando una sensazione simile a quella di un attrezzo



per step. Portando il piede alla posizione più arretrata della pedana si diminuisce l'altezza di passo,



creando una sensazione più scorrevole, simile alla camminata o alla corsa. Assicurarsi sempre che il



l'intero piede sia saldamente sulla pedana.

Questo attrezzo consente di pedalare in avanti e all'indietro, in modo da poter variare gli esercizi e potersi concentrare sui gruppi muscolari quali flessori e polpacci.

Per determinare la corretta posizione di esercizio, salire sul pedale posizionando il piede al centro del pedale. Tenere le ginocchia sempre leggermente piegate. Si dovrebbe essere in grado di pedalare senza stendere la gamba o spostare il peso da un lato all'altro.

PERICOLO!

- Un collegamento inadeguato del conduttore di messa a terra dell'attrezzo può comportare il rischio di elettroshock. In caso di dubbio, verificare con un elettricista o un addetto qualificato se il prodotto dispone di un'appropriata messa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, farsi installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.
- Questo prodotto deve avere un circuito dedicato. Per determinare se si è su un circuito dedicato, staccare la corrente del circuito e osservare se altri dispositivi rimangono senza corrente. In tal caso, spostare i dispositivi su un altro circuito. Nota: di norma un circuito ha più uscite.

SPECIFICHE TECNICHE	(L x L x A)	l'attrezzatura quando è più conveniente. Per
	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"	istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansionare il codice QR sul lato
Dimensioni macchina assemblata	Da questo momento è possibile assemblare	
Peso del prodotto 61.7 kg / 136 lbs.	sinistro	
Massimo peso dell'utente 136 kg / 300 lbs.	per accedere al manuale completo.	
		Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: https://global.bowflex.com/en/manuals.html

Per il video di montaggio, visitare <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

63
14
GARANZIA

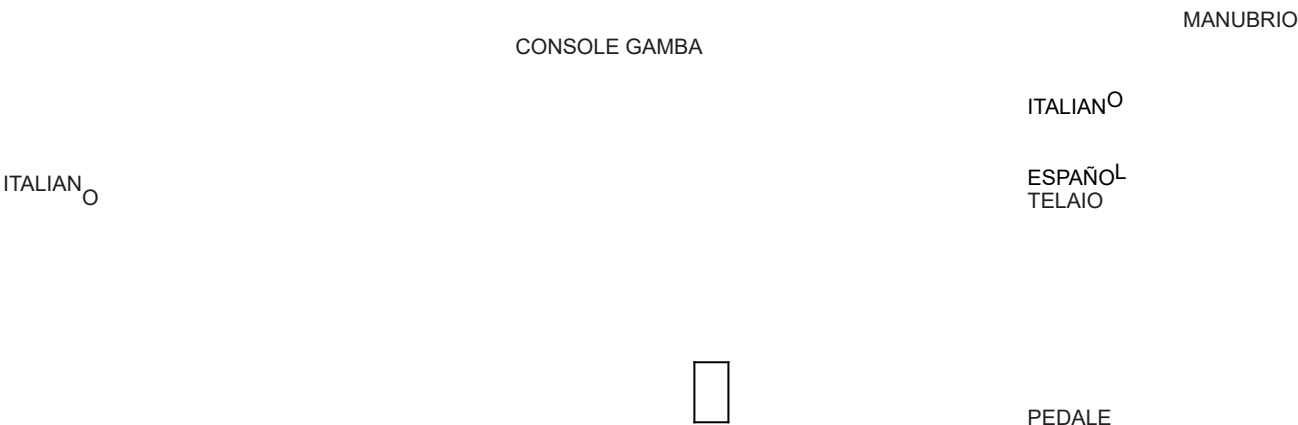
Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

BISOGNO

Fabbricante: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Indirizzo del fabbricante: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai,

China CARATTERISTICHE



Gracias por elegir BowFlex Max Trainer M6 como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO

DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS-ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.
DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

STABILIZZATORE
Antes de continuar, localice el número de serie de su elíptica, que se encuentra en la pegatina blanca del código de barras en el tubo estabilizador delantero, e introdúzcala en el espacio disponible a continuación.

NÚMERO DE SERIE:
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE LEVETTA

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO
EN LAS CASILLAS **VITERIA E ATTREZZI** #2
INCLUSI

Trainer M6

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex Max**

5 mm 6 mm 8 mm
13 mm

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO

A B C D E F G H I J K L M N O P

Q.t à	ne AVVERTENZA	Articolo	Q.t à
6	Vite esagonale a testa cilindrica, M8x1,25x20 nera	I	2
6	Rondella di bloccaggio, M8x14,8 nera INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES únicamente para su uso previsto de acuerdo con en este manual y en el manual de instrucciones	J	4
1 2	Rondella, piatta M8x18 nera Los niños menores de 13 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA	K	4
4	Vite esagonale a testa cilindrica, M10x1,5x25 nera los niños menores de 13 años no deben estar en presencia del equipo en ninguna CIRCUNSTANCIA a menos de 10 metros	L	8
4	Rondella, piatta M10x23 nera Este equipo no está diseñado para ser utilizado por niños. lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o cognitivas reducidas, ni personas con falta de experiencia o conocimientos suficientes para utilizar el equipo. menos que reciban vigilancia o instrucciones adecuadas por parte de una persona adulta.	M	4
1 0	Vite a croce, M5x0,8x20 nera	N	1 0
2	Rondella, piatta M8x24 nera Póngase siempre de acuerdo con el manual de instrucciones para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo sin el manual de instrucciones.	O	4
2	Cappuccio No lleve ninguna prenda de ropa que pueda interferir con el funcionamiento del equipo o que se enrolle en los elementos móviles.	P	6

Articolo Descrizione

- A Rondella ondulata, 17,2x22 nera •
- B Vite esagonale a testa cilindrica, M8x1,0x55 nera
- C Madrevite, M8 nera
- D Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x8 nera •

E Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x20 CL10,9 nera
- F Rondella di bloccaggio, M6x14,8 nera •
- G Rondella, piatta M6x13 nera •
- H Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x20 CL12,9 nera •
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.64

15

MONTAGGIO

Passo 1.

Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli.

AVVISO: Serrare a mano la viteria.

1

X4

C

B

A

ITALIAN[®]



2

X2

13mm



Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà
1	Telaio	2	1

Articolo Descrizione

1 Assemblaggio del binario

65

Passo 2.

Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli. Sollevare l'assemblaggio del telaio dall'esterno dell'assemblaggio del perno come indicato di seguito.

AVVISO: Una volta che tutta la viteria è stata serrata a mano, serrare completamente TUTTA la viteria dei passaggi precedenti. Posizionare il gancio interno della copertura posteriore sull'assemblaggio del telaio e quindi ruotarlo in posizione.

D

E

5



6
X1

F

#2

4

6
3

4

4

4

Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà
1	Assemblaggio del stabilizzatore	5	1	Copertura, posteriore	6	2

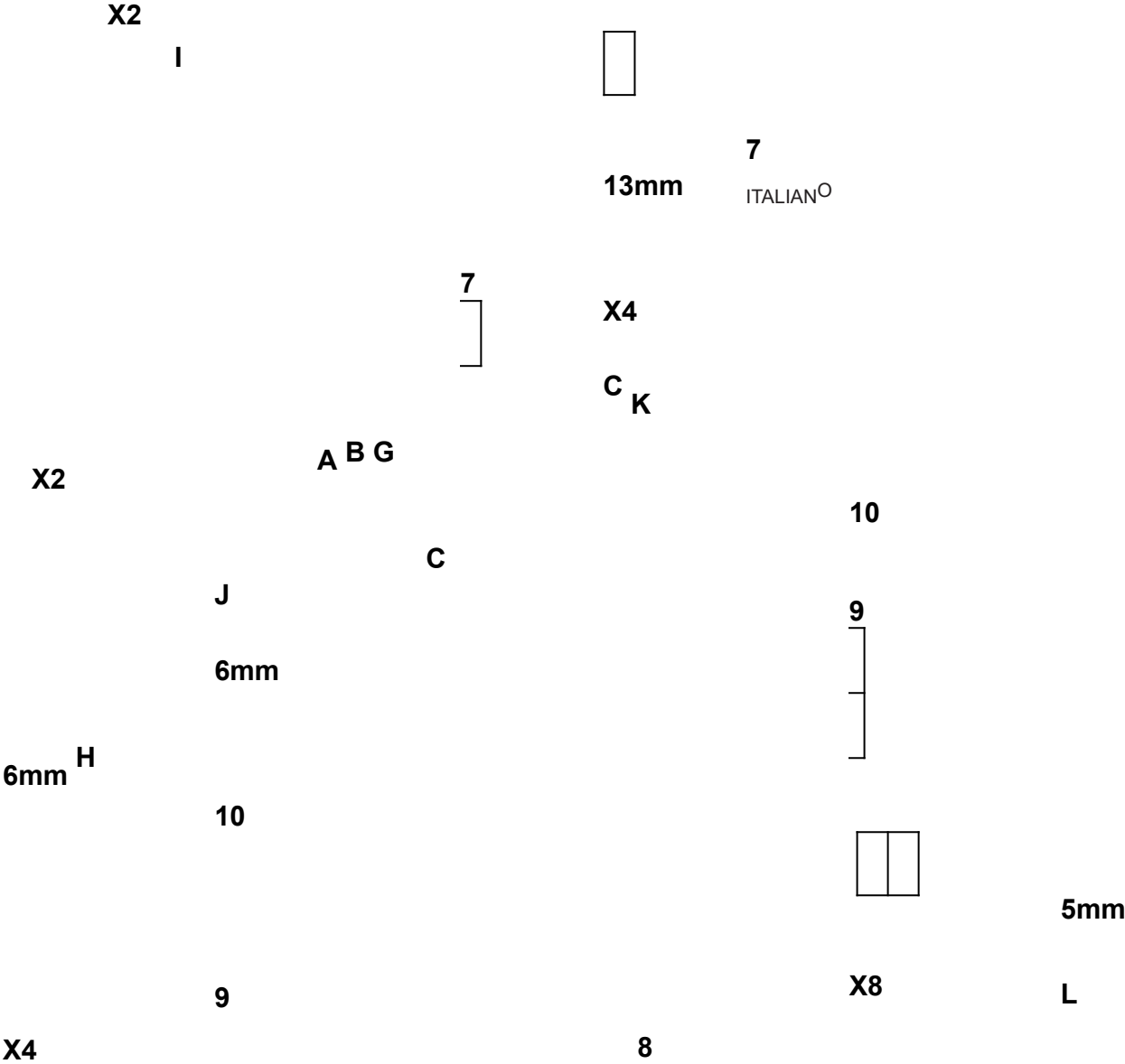
4	Livellatore					
---	-------------	--	--	--	--	--

Articolo
 Descrizione
 3
 Cappuccio
 4

66

Passo 3.

Prestare attenzione al fatto che le gambe sono collegate e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili infortuni gravi, durante l'inserimento delle estremità dei tubi nelle gambe dell'assemblaggio, prestare attenzione a evitare che dita o mani vengano catturate o pizzicate.



8

Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà
2	Gamba	9	2	Piattaforma del piede	10	2
2	Pedale					

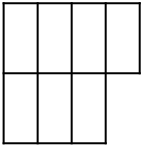
Articolo Descrizione 7 Pad del piede 8

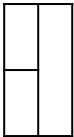
Passo 4.

67

AVVISO: Non lasciare che i cavi cadano nell'assemblaggio del telaio. Non tagliare né schiacciare i cavi della console. Una volta che tutta la viteria è stata serrata a mano, serrare completamente la viteria con la chiave esagonale da 5 mm.

12





ITALIAN 

X4

O
N

M



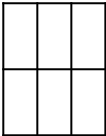
Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà
1	Assemblaggio della console	12	1

Articolo	Descrizione
11	Barra di cattura dei media

Passo 5.

Prestare attenzione al fatto che i pedali e la parte superiore del manubrio sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove.
Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli.

AVVISO: Assicurarsi di fissare la parte superiore del manubrio in modo che sia nel range di operazione per l'utente. Assicurarsi di utilizzare la spina dell'adattatore AC appropriata per la propria regione.



X6

P N

5mm



15



Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà
1	Manubrio dinamico, sinistro	14	1	Manubrio dinamico, destro	15	1

Articolo Descrizione 13 Adattatore AC

69

Passo 6.

Ispezione finale

Ispezionare la macchina per verificare che tutta la viteria sia ben salda e che i componenti siano montati correttamente. **Nota:** Rimuovere eventuali coperture protettive dalla parte anteriore della console. Rimuovere le strisce protettive anti-graffio dalle guide. Assicurarsi di registrare il numero di serie nel campo fornito all'inizio di questo manuale.

Non utilizzare la macchina fino a quando non è stata completamente assemblata e ispezionata per verificarne il corretto funzionamento secondo il Manuale dell'utente.

UTILIZZO

SPOSTARE LA MACCHINA

ITALIAN 

La macchina può essere spostata da una o più persone, a seconda delle loro capacità fisiche. Assicurarsi di essere fisicamente in forma e in grado di spostare la macchina in modo sicuro e che lo siano anche le altre persone

che aiutano nello spostamento.

1. Afferra le barre Aero per inclinare delicatamente la macchina verso di te sui rulli di



trasporto. Assicurati di non afferrare il ripiano per i media.



Fai attenzione al manubrio e al peso della macchina prima di inclinarla.

- 2. Spingere la macchina in posizione.
- 3. Abbassare con attenzione la macchina in posizione.

AVVISO: Prestare attenzione quando si sposta la macchina. Tutti i movimenti bruschi



possono compromettere il funzionamento del computer.

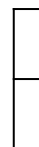


MESSA IN PIANO DELLA MACCHINA

La macchina deve essere livellata se l'area di allenamento è irregolare o se l'assemblaggio delle guide è leggermente sollevato da terra. Per la regolazione:

- 1. Posizionare la macchina nell'area di allenamento.
- 2. Allenta i dadi di bloccaggio e regola i livellatori fino a quando sono uniformemente bilanciati a contatto con il pavimento.





Non regolare i livellatori a tale altezza da farli staccare o svitare dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni o danni alla macchina.

3. Serrare i dadi di bloccaggio.



Assicurarsi che la macchina sia livellata e stabile prima di esercitarsi.

UTILIZZARE L'ISCRIZIONE JRNY CON LA TUA MACCHINA

Se hai un'iscrizione JRNY*, puoi accedervi tramite il tuo dispositivo quando sincronizzato con la console di questa macchina BowFlex. Con un abbonamento JRNY, ricevi allenamenti guidati adattati alle tue capacità, comodamente visualizzati sul tuo dispositivo, e un coaching vocale virtuale amichevole progettato per supportarti nel tuo percorso verso il successo nel fitness a lungo termine.

1. Scarica l'app chiamata "BowFlex JRNY". L'app è disponibile su App Store e Google Play.
2. Assicurati che il Bluetooth e le impostazioni della posizione siano attivi sul tuo dispositivo. Attivali se necessario.

* È necessaria un'iscrizione a JRNY per vivere l'esperienza JRNY – vedi global.bowflex.com/en/jrny per i dettagli. Dove disponibile (inclusi gli Stati Uniti), puoi ottenere un'iscrizione JRNY scaricando l'app JRNY sul tuo telefono o tablet e registrandoti all'interno dell'app scaricata. Le iscrizioni a JRNY potrebbero non essere disponibili in tutti i paesi.

70

3. Apri l'app vicino alla macchina e segui le istruzioni per sincronizzare il tuo dispositivo con la macchina.

Se l'app non si sincronizza con la macchina, riavvia il tuo dispositivo e la macchina. Ripeti il Passo 3.

Quando ti viene notificato un aggiornamento per la tua macchina da allenamento, segui le istruzioni nell'app. Posiziona il dispositivo che esegue l'app sul ripiano per i media. L'app aggiornerà il software della macchina con l'ultima versione. Non rimuovere il dispositivo dal ripiano per i media fino al completamento dell'aggiornamento. La macchina tornerà alla schermata di accensione quando l'aggiornamento sarà completato.

Per interrompere la connessione tra il dispositivo e la console, semplicemente chiudi l'app. Se la connessione non si interrompe, premi e tieni premuto il pulsante UTENTE sulla console. Questo interromperà la connessione e disconetterà il dispositivo. Se vengono premuti altri pulsanti sulla console (oltre al pulsante UTENTE), la console mostrerà il messaggio "Tieni premuto il pulsante utente per disconnettere".

ALLENATI CON ALTRI APP

Questa macchina da allenamento è dotata di connettività Bluetooth integrata che le consente di funzionare con diversi partner digitali. Per l'elenco aggiornato dei partner supportati, visita: bowflex.com/max-trainer-app.html

CARICAMENTO USB

Se un dispositivo USB è collegato alla porta USB, la porta tenterà di caricare il dispositivo. La potenza fornita dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e caricarlo contemporaneamente.

FISSA IL TUO DISPOSITIVO PER UN ALLENAMENTO

Questa macchina da allenamento è dotata di una barra di cattura media che fissa dispositivi di diverse dimensioni sul vassoio per i media. La barra di cattura media ha due linguette da utilizzare a seconda delle dimensioni del tuo dispositivo. La linguetta superiore, o per dispositivi grandi, è utilizzata per dispositivi come un tablet o un telefono più grande. La linguetta inferiore, o per dispositivi piccoli, è utilizzata per dispositivi più piccoli come un telefono o un mini tablet.

Per fissare il tuo dispositivo, posiziona il bordo inferiore del dispositivo nel vassoio per i media. Successivamente, sposta la barra di cattura media verso il basso fino a che il dispositivo non è fissato saldamente nella linguetta appropriata e nel vassoio per i media.



Nota: I dispositivi più piccoli che vengono posizionati sul loro lato potrebbero non essere fissati. Ruota il dispositivo e fissalo in posizione verticale.

SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA A CONTATTO

I sensori di frequenza cardiaca a contatto (CHR) inviano i segnali della tua frequenza cardiaca alla console. I sensori CHR sono le parti in acciaio inox dei manubri. Per utilizzarli, posiziona le mani comodamente intorno ai sensori. Assicurati che le tue mani tocchino sia la parte superiore che quella inferiore dei sensori. Tieni una presa ferma, ma non troppo stretta né troppo morbida. Entrambe le mani devono entrare in contatto con i sensori affinché la console rilevi un battito. Dopo che la console rileva quattro segnali di battito stabili, verrà mostrato il tuo battito iniziale.

Una volta che la console ha rilevato la tua frequenza cardiaca iniziale, non muovere né spostare le mani per 10-15 secondi. La console ora convaliderà la frequenza cardiaca. Molti fattori influenzano la capacità dei sensori di rilevare il segnale della tua frequenza cardiaca:

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (compresi i bracci) produce un segnale elettrico (artefatto muscolare) che può interferire con il rilevamento del battito. Anche un lieve movimento delle mani durante il contatto con i sensori può generare interferenze.
- Le callosità e la lozione per le mani possono agire come uno strato isolante che riduce la forza del segnale.
- Alcuni segnali dell'elettrocardiogramma (ECG) generati da individui non sono abbastanza forti da essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza di altre macchine elettroniche può generare interferenze.

Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento.

71

CINTURA PER FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH (NON FORNITA)

La tua macchina da allenamento è dotata della capacità di ricevere un segnale da una cintura per frequenza cardiaca Bluetooth. Quando connessa, la console mostrerà l'icona di connessione Bluetooth.



Se hai un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, consulta il tuo medico prima di usare una cintura Bluetooth o un altro monitor per la frequenza cardiaca Bluetooth.

1. Indossa la tua cintura per la frequenza cardiaca Bluetooth.
2. Se presente, premi il pulsante On/Off sulla tua cintura per attivarla. La console cerca attivamente dispositivi nella zona e si conatterà alla cintura quando sarà nel raggio d'azione.
3. L'icona di connessione Bluetooth si attiverà quando sarà connessa. Sei pronto per allenarti.

Al termine dell'allenamento, premi il pulsante On/Off (se presente) per disconnettere la tua cintura per la frequenza cardiaca dalla console.

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico. In caso di dolore o senso di costrizione al petto, difficoltà respiratorie o capogiri, interrompere immediatamente l'attività fisica. Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo, contattare il medico. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento. Il battito cardiaco visualizzato sulla console è un'approssimazione e deve essere utilizzato solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per circa 14 minuti al giorno.

ITALIANO

- Pianificare in anticipo le sessioni di allenamento e cercare di rispettare il programma.

Nota: Se sei nuovo all'esercizio fisico (o stai riprendendo un programma di allenamento regolare) e non riesci a completare comodamente 14 minuti di esercizio continuo in una sola volta, fai solo 5-10 minuti e aumenta gradualmente il tempo di allenamento fino a raggiungere un totale di 14 minuti.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Per aumentare l'intensità del tuo allenamento:

- Spingiti ad aumentare il numero di rivoluzioni dei pedali al minuto.
- Posiziona i piedi più in là verso la parte posteriore dei pedali.
- Aumenta il livello di intensità e mantieni costante il tuo RPM, o aumentalo anche.
- Utilizza il corpo superiore e inferiore a diversi livelli.
- Sposta la posizione della presa sul manubrio per allenare altre parti del corpo superiore.

POSIZIONE DELLE MANI (SELEZIONE DELLA PRESA)

Questo attrezzo da fitness è dotato di più manubri che consentono una varietà di diversi tipi di allenamento. Man mano che progredisci nel tuo programma di allenamento, cambia la posizione delle mani per allenare diversi gruppi muscolari.

L'esercizio su questo attrezzo richiede coordinazione e equilibrio. Assicurati di anticipare che possano verificarsi cambiamenti nella velocità e nel livello di resistenza durante l'allenamento, e presta attenzione per evitare di perdere l'equilibrio e possibili infortuni.

I manubri dinamici consentono una varietà di allenamenti per il corpo superiore. Quando inizi, posiziona le mani dove ti sembra più comodo e stabile sui manubri dinamici.

I manubri statici sotto l'assemblaggio del display possono essere utilizzati anche per aggiungere stabilità durante l'allenamento, oltre a fornire il battito cardiaco.

Per un allenamento focalizzato sulle gambe, inclina il busto finché gli avambracci non scorrono lungo le barre aerobiche con le mani rivolte verso l'alto. Quando ti inclini, fai attenzione al movimento dei manubri dinamici durante l'allenamento.

MONTAGGIO E SMONTAGGIO DELLA MACCHINA

È necessario prestare attenzione quando si monta o si smonta la macchina.

Prestare attenzione al fatto che i pedali e i manubri sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili gravi infortuni, afferrare i manubri fissi per stabilizzarsi.

Assicurati che non ci sia nulla sotto i pedali o nel ventilatore di resistenza dell'aria prima di muovere qualsiasi parte della macchina.

Per salire sulla macchina da fitness:

1. Muovi i pedali finché quello più vicino a te non è nella posizione più bassa.
2. Afferra i manubri statici sotto l'assemblaggio del display.
3. Stabilizzandoti con i manubri statici, sali sul pedale più basso e metti l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: "Fine corsa" è quando l'utente non riesce a iniziare l'allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò accade, afferra in sicurezza i manubri statici e applica il tuo peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.

72

Per smontare il tuo attrezzo da fitness:

1. Porta il pedale da cui vuoi scendere nella posizione più alta e ferma completamente la macchina.

Questa macchina non è dotata di ruota libera. La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.

2. Afferra i manubri fissi sotto l'assemblaggio del console per stabilizzarti.
3. Con il peso sul piede più basso, fai scivolare il piede superiore fuori dalla macchina e poggiarlo a terra.
4. Scendi dalla macchina e rilascia la presa sui manubri fissi.

INIZIARE

1. Posiziona la macchina per il fitness nell'area di allenamento.

Posiziona la macchina su una superficie pulita, dura e livellata, priva di materiale indesiderato o altri oggetti che potrebbero ostacolare la tua capacità di muoverti liberamente. Può essere utilizzato un tappetino in gomma sotto la macchina per prevenire il rilascio di elettricità statica e proteggere il pavimento.

La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurati che la tua forza fisica sia sufficiente per spostare la macchina in sicurezza.

2. Esamina la presenza di oggetti sotto i pedali e nel ventilatore a resistenza dell'aria. Assicurati che sia libero da ostacoli.
3. Collega il cavo di alimentazione alla macchina e a una presa a muro AC messa a terra.

4. Se utilizzi un monitor della frequenza cardiaca, segui le istruzioni del monitor della frequenza cardiaca.
5. Per salire sulla macchina, sposta i pedali fino a che quello più vicino a te non è nella posizione più bassa.

È necessario prestare attenzione quando si monta o si smonta la macchina.

Prestare attenzione al fatto che i pedali e i manubri sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili gravi infortuni, afferrare i manubri fissi per stabilizzarsi.

ITALIAN^O

6. Afferra le barre orizzontali statiche sotto l'assemblaggio del pulsante della console.
7. Stabilizzandoti con i manubri statici, sali sul pedale più basso e metti l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: "Fine corsa" è quando l'utente non riesce a iniziare l'allenamento perché i pedali non si muovono.

Se ciò accade, afferra in sicurezza i manubri statici e applica il tuo peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.

8. Premi il pulsante USER per selezionare il profilo utente desiderato.
9. Premi e tieni premuto il pulsante USER per modificare il profilo utente.
10. La console visualizzerà il valore delle unità. Usa i pulsanti di aumento/diminuzione per regolare il valore delle unità e premi il pulsante ENTER/START per impostare il valore.
11. La console visualizzerà il valore del peso per il profilo utente. Usa i pulsanti di aumento e diminuzione per regolare il valore del peso e premi il pulsante ENTER/START per impostare il valore.
12. Premi il pulsante Max 14 Minute Interval per iniziare un allenamento Quick Start. Concediti del tempo per familiarizzare con il funzionamento della tua macchina BowFlex Max Trainer e come risponde alle regolazioni del livello di resistenza e dei giri al minuto (rpm).

Nota: Quando si utilizza la macchina BowFlex Max Trainer, assicurarsi che le gambe si muovano nella direzione mostrata sul coperchio del pedale.



Nota: Assicurati di programmare il tuo profilo utente (vedi la sezione Modifica un profilo utente) prima di iniziare un allenamento. I tassi di combustione target suggeriti sono basati sulle impostazioni del tuo profilo utente.

MODALITÀ DI ACCENSIONE / MODALITÀ INATTIVA (SCHERMATA GET READY)

La console entrerà in modalità accensione / modalità inattiva se è collegata a una fonte di alimentazione, se viene premuto un pulsante o se riceve un segnale dal sensore RPM a seguito della pedalata della macchina.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO (MODALITÀ STANDBY)

Se la console non riceve alcun input per circa 5 minuti, si spegne automaticamente. Il display LCD è spento mentre la console è in modalità standby. **Nota:** La console non è dotata di interruttore di accensione/spegnimento.

MODALITÀ DI RISCALDAMENTO

È disponibile una modalità di riscaldamento dalla schermata di accensione. Per iniziare, basta iniziare a usare la macchina fino a quando non si è pronti per l'allenamento. Durante il riscaldamento, è possibile selezionare il profilo utente e l'allenamento. Il display mostrerà solo il tasso di calorie bruciate attuale durante il riscaldamento.

Nota: I valori dell'allenamento derivanti da un periodo di riscaldamento non vengono aggiunti all'allenamento né salvati per l'esportazione nell'app.

PROGRAMMA INTERVALLO MAX 14 MINUTI

Il programma di allenamento MAX Interval alterna periodi di output intensi ("SPRINT") a fasi più lente, per riprendere fiato ("RECUPERO"), ripetuti su otto cicli. Il Display del Profilo di Allenamento mostra l'Obiettivo di Velocità di Bruciatura per il programma MAX 14 Minute Interval.

1. Posizionati sulla macchina.
2. Premi il pulsante USER per selezionare il tuo Profilo Utente.

Nota: Durante l'allenamento, il Consolle mostrerà la Gamma LED Obiettivo in base alle impostazioni del Profilo Utente selezionato. 3. Premi il pulsante MAX 14 Minute Interval.

4. L'allenamento inizierà con un conto alla rovescia udibile, mentre l'ago della visualizzazione della Velocità di Bruciatura si sposterà attraverso il display e poi si fermerà sulla Velocità di Bruciatura attuale. I LED della Velocità di Bruciatura Obiettivo si attiveranno e si sposteranno fino alla Velocità di Bruciatura consigliata.

Il primo segmento dell'Intervallo è un segmento "SPRINT" che dura per un periodo di tempo più breve. Spingiti in modo sicuro per portare la visualizzazione della Velocità di Bruciatura nell'Obiettivo di Velocità di Bruciatura (LED rossi) e mantenerla nella gamma fino a quando il tempo non

raggiunge 00:00.

Nota: La gamma del Target della Frequenza di Brucio (LED) è fornita solo come suggerimento. La gamma di tre LED fornisce un target inferiore e consente all'utente di progredire verso i LED superiori della gamma man mano che il livello di fitness aumenta.

Durante gli ultimi 3 secondi del segmento "SPRINT", la Console inizierà un conto alla rovescia udibile.

5. Quando il tempo raggiunge "00:00", la Console farà la terza conferma udibile e il successivo segmento dell'allenamento, il segmento "RECOVER", inizierà.

La gamma del Target LED passerà dal rosso al verde e si sposterà verso una Frequenza di Brucio ridotta. Durante il segmento RECOVER, continua ad allenarti ma a un'intensità inferiore.

Durante gli ultimi 3 secondi del segmento "RECOVER", la Console inizierà un conto alla rovescia udibile.

6. Quando il tempo raggiunge "00:00", la Console farà una conferma udibile e passerà al successivo segmento "SPRINT". Questo è il completamento del primo intervallo.

Il passaggio dal segmento "SPRINT" al segmento "RECOVER" si ripeterà per un totale di 8 cicli durante l'allenamento.

7. Quando l'ultimo segmento "RECOVER" è completato, la Console visualizzerà "WORKOUT COMPLETE" e quindi mostrerà i risultati dell'allenamento. La Console mostrerà il tempo per ogni segmento "SPRINT", insieme al TOTAL TIME. Se non ci sono input per 5 minuti, la Console entrerà automaticamente in modalità di sospensione.

Nota: Se un allenamento a intervallo viene interrotto prima che tutti i 16 segmenti siano completati, la Console mostrerà solo l'ultimo segmento completato nel Profilo del Programma.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

MAX 14 MINUTE INTERVAL

Il Programma MAX 14 Minute Interval alterna periodi di output intenso ("SPRINT") a periodi più lenti, dove 'recuperi fiato' ("RECOVER"), entrambi ripetuti nel numero di intervalli. Il display del Profilo dell'Allenamento mostra l'Obiettivo della Frequenza di Brucio per il programma Intervallo. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione "Programma MAX 14 MINUTE INTERVAL" del manuale.

PROGRAMMI CALORIE BRUCIATE, GRASSO BRUCIATO E SCALE

I programmi Calorie Bruciate, Grasso Bruciato e Scale mostrano il profilo del corso del programma in Livelli di Resistenza. Ogni colonna nel profilo mostra un segmento dell'allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. Ogni allenamento dura 15 minuti.

La colonna lampeggiante mostra il segmento attualmente attivo. La Console regolerà il Livello di Resistenza per seguire il Display del Profilo dell'Allenamento. **Nota:** Se il Livello di Resistenza viene regolato durante l'allenamento, il profilo del Programma di Allenamento cambierà.

MANUALE

Il programma di allenamento Manuale è un allenamento senza limiti che tiene traccia del tempo totale di allenamento. Durante un allenamento Manuale, il Display del Profilo dell'Allenamento mostra il Livello di Resistenza.

Nota: A causa del design aperto dell'allenamento Manuale, il pulsante Aggiungi Tempo è disabilitato.

Per avviare un Programma di Allenamento:

1. Posizionati sulla macchina.
2. Premi il pulsante PROGRAMS per selezionare il Programma di Allenamento desiderato.
3. Premi il pulsante ENTER/START per avviare il Programma di Allenamento selezionato.

MODALITÀ PAUSA / RISULTATI

Per mettere in Pausa un allenamento:

1. Smetti di pedalare e premi il pulsante PAUSA/FERMA per mettere in pausa l'allenamento.

Quando in pausa, il display della Console mostrerà "WORKOUT PAUSED".

Nota: La Console si metterà automaticamente in pausa se non riceve un segnale RPM per 5 secondi.

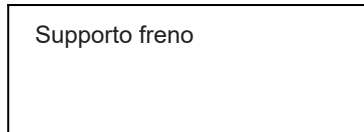
2. Per continuare l'allenamento, premi ENTER/START o inizia a pedalare.

Per terminare l'allenamento, premi il pulsante PAUSE/STOP. La Console mostrerà "WORKOUT COMPLETE", salverà l'allenamento e poi mostrerà i valori dei risultati dell'allenamento (Calorie Totali, Tempo Totale, Tasso Medio di Calorie Bruciate, Frequenza Cardiaca Media, RPM Media, e Livello di Resistenza Medio).

Se non ci sono input per la Console per 5 minuti, essa entrerà automaticamente in modalità accensione / standby.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Cose da controllare
La Console è in modalità standby
Adattatore AC
Verificare la presa elettrica (presa a muro)
Verificare la connessione davanti all'unità
Controllo delle connessioni/ dell'orientamento del cavo dati
Controllare l'integrità del cavo dati
Controllare che il display della console non sia danneggiato
Controllare l'integrità dei cavi e dei cablaggi (superiore e inferiore)
Controllare tutte le connessioni/ corrispettive dei cavi
Posizioni dei pedali
Controllare la regolazione del livellatore
Controllare la superficie sotto l'unità
Viteria
Cappucci



Condizione/Problema Soluzione Muovere i manubri per attivare la Console.

Nessun display/unità non si accende	Controllare se l'adattatore AC è rotto o danneggiato. Sostituire l'adattatore AC se danneggiato. Assicurarsi che l'unità sia collegata a una presa a muro funzionante. La connessione dovrebbe essere sicura e non danneggiata. Scollegare il connettore e ispezionare l'ingresso per eventuali correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione. Tutti i fili del cavo devono essere intatti. Se alcuni sono visibilmente schiacciati o tagliati, sostituisci il cavo ITALIANO^O Verificare che il display della console non sia incrinato o danneggiato in altro modo. Sostituire la console, se danneggiata. Se i passaggi sopra non risolvono il problema, contatta il supporto TECH.
La console si spegne (entra in modalità standby) durante l'uso	Tutti i cavi devono essere integri. Se qualcuno è tagliato o piegato, sostituire i cavi o i cablaggi appropriati. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati saldamente e orientati correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione. Se i passaggi sopra non risolvono il problema, contatta il supporto TECH.
I pedali non si muovono L'unità oscilla/non è in	I pedali potrebbero essere "bloccati". Afferrarsi saldamente ai manubri statici e applicare il peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.
danni. Ricollegare il connettore nell'ingresso. Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente e orientato	
piano	Regolare i livellatori fino a quando la macchina non è in piano.
Pedali allentati/unità difficile da operare	La regolazione potrebbe non essere sufficiente per compensare superfici eccessivamente irregolari. Spostare la macchina in una zona livellata. Fissare saldamente tutte le viti sulle leve dei pedali e delle manopole.
Suono di sfregamento all'esterno della protezione durante il funzionamento	Allentare leggermente i tappi sulle leve di manovella.
Suono metallico di sfregamento all'interno delle protezioni durante il funzionamento	Il supporto del freno deve essere allineato. Contattare il

MANUTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione, leggere attentamente tutte le istruzioni di manutenzione. In alcune condizioni, è necessario un assistente per eseguire le operazioni necessarie.

L'attrezzo deve essere esaminato regolarmente per verificare la presenza di danni e la necessità di riparazioni. Il proprietario è responsabile dell'esecuzione di una manutenzione regolare. Eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Per la manutenzione e la riparazione dell'apparecchiatura si possono utilizzare solo i componenti forniti dal produttore.

Se in qualsiasi momento le etichette di avviso diventano allentate, illeggibili o staccate, sostituire le etichette. Se acquistato negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio clienti per le etichette di sostituzione. Se acquistate al di fuori di Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale.

Per ridurre il rischio di scosse elettriche o danni all'attrezzatura, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa a muro e dalla macchina e attendere 5 minuti prima di pulire, mantenere o riparare la macchina. Posizionare il cavo di alimentazione in un luogo sicuro.

Ogni giorno: Prima di ogni utilizzo, esaminare la macchina per esercizi per parti allentate, rotte, danneggiate o usurate. Non utilizzare se si riscontrano queste condizioni. Riparare o sostituire tutte le parti al primo segno di usura o danneggiamento. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per pulire la macchina e la console dal sudore.
Nota: Evitare umidità eccessiva sulla console.

ITALIAN 

Settimanalmente: Controllare il corretto funzionamento dei rulli. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporco o sporcizia. Pulire i binari e la superficie dei rulli con un panno umido.

Applicare il lubrificante al silicone su un panno asciutto e pulire i binari per eliminare il rumore dei rulli.

Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo umano. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.

Nota: Non utilizzare prodotti a base di petrolio.
Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano ben stretti. Serrarli, se necessario.

Mensilmente o dopo 20 ore:

AVVISO: Se necessario, per pulire la console, utilizzare solo detersivo per piatti delicato e un panno morbido. Non pulire con solventi a base di petrolio, detersivi per auto o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la Console sotto la luce diretta del sole o ad alte temperature. Assicurarsi di mantenere la Console priva di umidità.

Gracias por elegir BowFlex Max Trainer M6 como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. **LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

Antes de continuar, localice el número de serie de su elíptica, que se encuentra en la pegatina blanca del código de barras en el tubo estabilizador delantero, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex Max Trainer M6**

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

ADVERTENCIA

- SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.
 - Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en este manual y en el manual de usuario.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 10 ft/3 m del equipo.
 - Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable

- de su seguridad.
 - Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo de entrenamiento descalzo.
 - No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del equipo.
 - Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de

15

- inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
 - No salte sobre el equipo.
 - En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y utilice el equipo en una superficie nivelada sólida.
- No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente o si ha sufrido algún daño.
 - Utilice los manillares para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
 - Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
 - Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
 - Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
 - No utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el servicio de asistencia técnica o un distribuidor autorizado.
 - No utilice nunca el equipo si este se ha caído, ha sufrido algún daño, no funciona correctamente o si algún cable o enchufe están dañados. De igual forma, no lo utilice en lugares húmedos o mojados ni si se ha sumergido en agua.
 - Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
 - No retire las cubiertas protectoras a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá llevarlo a cabo únicamente un técnico de mantenimiento autorizado.
 - Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
 - No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
 - Las personas con un peso superior a la capacidad de carga especificada en el manual de usuario no deben usar el equipo. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
 - No utilice el equipo en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
 - Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica o con un distribuidor autorizado para que examinen o reparen el equipo, así como para realizar las tareas de mantenimiento.
 - Compruebe que los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.

ESPAÑOL

- No gire nunca los pedales con las manos.
- No baje nunca del equipo hasta que los pedales estén completamente PARADOS.
- Debe tener precaución a la hora de subirse al equipo o bajarse de él. Antes de subir o bajar, ponga el pedal del lado por donde va a subir o bajar en su posición más baja.
- Mantenga limpia y seca la parte superior de los soportes para los pies.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo. No utilice el equipo a velocidades superiores a 80 r. p. m.
- La elíptica no está equipada con una rueda libre y, por lo tanto, las piezas móviles no pueden detenerse inmediatamente.

77

UBICACIÓN DE LA ELÍPTICA

Coloque la elíptica en una superficie nivelada. Es necesario dejar una distancia de 30 cm (1 ft) frente a zona que pueda bloquear una rejilla de ventilación o una salida

UBICACIÓN DE LA ELÍPTICA

Coloque la elíptica en una superficie nivelada. Es necesario dejar una distancia de 30 cm (1 ft) frente a la elíptica para el cable de alimentación. Para poder acceder con facilidad, deberá dejarse un espacio accesible preferiblemente a ambos lados de la elíptica y detrás de ella de 0,6 m (23,6 in) como mínimo. No coloque la elíptica en una

0,6 m de aire. La elíptica no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al

0,3 m (1 ft)

TRASLADO DE LA ELÍPTICA

0,3 m (1 ft)

0,6 m (2 ft)

firmeza la parte de acero del lado trasero de la elíptica, después incline y deslice con cuidado la máquina. Nota: Asegúrese de que sujeta la barra de acero y no la cubierta de plástico.

La elíptica tiene dos ruedas de transporte integradas en el tubo estabilizador delantero. Antes de cualquier desplazamiento, primero debe retirar la fuente de alimentación y sujetar con

NIVELACIÓN DE LA ELÍPTICA

Su elíptica debe estar nivelada para que el uso sea óptimo. Una vez que haya colocado la elíptica de frenado independiente de la velocidad. El usuario puede la parte inferior del bastidor. Se recomienda un nivel de carpintero.

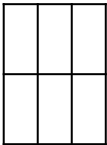
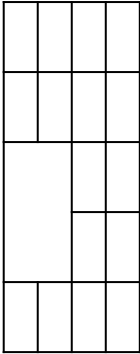
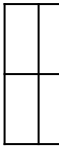
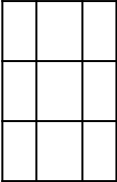
USO CORRECTO

donde tiene previsto usarla, suba o baje uno o ambos niveladores regulables que están situados en Esta elíptica utiliza un sistema

ajustar la resistencia del sistema de freno independientemente de las revoluciones por minuto del eje pedalier. La máquina debe nivelarse si la zona de entrenamiento es irregular o si el conjunto de carriles está ligeramente separado del suelo. Para ajustarla: Este equipo ofrece una gran variedad de posiciones para los pies. Llevar el pie hacia adelante hacia la parte

delantera la plataforma para los pies aumenta la altura del paso, lo que emulará 1. Coloque la máquina en su zona de entrenamiento. a una máquina de step. Llevar el pie hacia la parte trasera de la plataforma para los pies reduce 2. Afloje las contratuercas y ajuste los niveladores hasta que estén equilibrados en contacto con el la altura del paso y proporcionará una sensación de deslizamiento similar a un paseo o carrera suelo. No ajuste los niveladores a una altura

tal que se suelten o desenrosquen de la máquina. suaves. Compruebe siempre que el pie al completo se encuentra bien apoyado en la almohadilla



Puede sufrir lesiones o dañar la máquina. para los pies. 3. Apriete las contratuercas. Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de hacer ejercicio. El equipo también le permite pedalear hacia adelante y hacia atrás, de modo que le proporciona ESPAÑOL

opciones a su entrenamiento y le permite centrarse en otros grupos musculares de las piernas

USO CORRECTO

importantes, como son los isquiotibiales o las pantorrillas. Esta elíptica utiliza un sistema de frenado independiente de la velocidad. El usuario puede ajustar la resistencia del sistema de freno independientemente de las revoluciones por minuto del



Para colocarse adecuadamente para realizar su entrenamiento, coloque el pie en el centro del pedal y súbase a él. Mantenga las rodillas ligeramente

flexionadas en todo momento. Debería poder pedalear sin tener que bloquear las rodillas ni cambiar el peso del cuerpo de un lado al otro. Este equipo ofrece una gran variedad de posiciones para los pies. Llevar el pie hacia adelante

PELIGRO

16

hacia la parte delantera la plataforma para los pies aumenta la altura del paso, lo que emulará • Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico a una máquina de step. Llevar el pie hacia la parte trasera de la plataforma para los pies reduce cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la la altura del paso y proporcionará una sensación de deslizamiento similar a un paseo o carrera



toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada. suaves. Compruebe siempre que el pie al completo se encuentra bien apoyado en la almohadilla

- El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho para los pies.



circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta. En caso afirmativo, derive los dispositivos a otro circuito. Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

El equipo también le permite pedalear hacia adelante y hacia atrás, de modo que le proporciona opciones a su entrenamiento y le permite centrarse en otros grupos musculares de las piernas importantes, como son los isquiotibiales o las pantorrillas.

ESPAÑOL

Para colocarse adecuadamente para realizar su entrenamiento, coloque el pie en el centro del pedal y súbase a él. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas en todo momento. Debería poder pedalear sin tener que bloquear las rodillas ni cambiar el peso del cuerpo de un lado al otro.

PELIGRO

- Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.
- El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta. En caso afirmativo, derive los dispositivos a otro circuito. Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones

del equipo montado (largo x ancho x alto)

116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"

ESPAÑOL

Para obtener instrucciones detalladas sobre el

A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga.

montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para

proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>

Peso del producto **61.7 kg / 136 lbs.** Peso máx. del usuario **136**

kg / 300 lbs.

Para ver el vídeo de montaje, visite:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html> A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Dimensiones

acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web

del equipo montado (largo x ancho x alto)

116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x

78

Peso del producto **61.7 kg / 136 lbs.**

Peso máx. del usuario **136 kg / 300 lbs.**

Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la

resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para

acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.

faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que

Fabricante: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Dirección del fabricante: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

CARACTERÍSTICAS

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 lb)

Área de superficie total (base) del equipo: 9648.8 cm²

MANILLAR

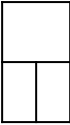
116.6 cm (46 in)

CONSOIA

Altura máxima de los pedales: 48,5 cm (19,1

in/pulgadas) **Peso de la máquina:** 61,7 kg (136 lb)

Requisitos de alimentación (Adaptador de CA):



1.27 m

65.9 cm (26 in)

0.6 m

Voltaje de entrada: 100 V CA - 240 V CA, 50-60 Hz, 0,5A

Voltaje de salida: 9 V CC, 1,5 A

(50 in)

0.6 m

(24 in)

(24 in)

ESPAÑOL
BASTIDOR

1.78 m (70 in)

Altura de la máquina desplegada: 163,1 cm (64,2 in)

NO elimine este producto como un residuo. Este producto debe ser reciclado. Para desechar este producto correctamente, siga los métodos recomendados en un centro aprobado de residuos.
PATA

Antes del ensamblaje

Seleccione la zona donde va a instalar y utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 127 cm (50 in) x 177.8 cm (70 in) como mínimo. Mantenga una distancia al menos 0,6 m (24 in) por delante y por detrás de la máquina utilizada para acceder a la máquina y por detrás. Asegúrese de que el



PEDAL

espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la altura máxima de los pedales de la máquina de ejercicios.

Estera para máquina

La estera para máquina Bowflex™ Max Trainer™ es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y la agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para la máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización o funcionamiento. Si es posible, ponga su estera para la máquina Bowflex™ Max Trainer™ en el área de entrenamiento elegida antes de comenzar el ensamblaje. ESTABILIZADOR
Para ordenar la estera opcional para la máquina, por favor contacte Servicio al Cliente (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el artículo fuera de EE. UU./Canadá).

MATERIAL DE FIJACIÓN
Y HERRAMIENTAS



#2
5 mm 6 mm 8 mm
ESTABILIZADOR 13 mm

INCLUIDAS



A B C D E F G H I J K L M N O P
A B C D E F G H I J K L M N O P

Cant.	Descripción	Artículo	Cant.
6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x1,25 x 20	I	2
6	Arandela de seguridad, negra M8 x 14,8	J	4
12	Arandela plana, negra M8 x 18	K	4

4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M10 x 1,5 x 25	L	8
4	Arandela plana, negra M10 x 23	M	4
1	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica, negro M5x0,8x20	N	10
2	Arandela plana, negra M8 x 24	O	4
2	Tapa	P	6

Artículo Descripción A Arandela ondulada, 17,2x22

- B Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x 1,0 x 55
C Contratuerca, negro M8
D Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 8
E Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL10.9
F Arandela de seguridad, negra M6 x 14,8 G Arandela plana, negra M6 x 13
H Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL12.9

79

Nota: Algunas de las piezas metálicas indicadas se han suministrado como repuestos en la ficha de tornillería. Tenga en cuenta que después del ensamble correcto de la máquina pueden sobrar piezas.

MONTAJE

Paso 1.

Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: Apriete la tornillería a mano.

1

X4

C

B

A

ESPAÑOL



2

X2

13mm



Cant.	Descripción	Artículo	Cant.
1	Armazón	2	1

Artículo Descripción

1 Ensamblaje del riel

5

80