

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M3i

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ



Αυτό το προϊόν είναι συμβατό με τις ισχύουσες απαιτήσεις CE.

Πίνακας Περιεχομένων / Εγγραφή

Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας - Συναρμολόγηση	3	Λειτουργίες	31
Ετικέτες προηδοποιήσεων / Σειριακός Αριθμός	4	Άνοδος / Κάθοδος	31
Προδιαγραφές	5	Άνοιγμα / Κατάσταση Αναμονής	32
Πριν τη Συναρμολόγηση	5	Χειροκίνητο (Άμεση Εκκίνηση) Πρόγραμμα	33
Εξαρτήματα	6	MAX Πρόγραμμα Άσκησης	33
Υλικό	7	Παύση / Λειτουργία Αποτελεσμάτων	34
Εργαλεία	7	Επεξεργασία Ενός Προφίλ Χρήστη	35
Συναρμολόγηση	8	Προσαρμογή Προγράμματος MAX	35
Μετακίνηση του Μηχανήματος	18	Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας	36
Ευθυγράμμιση του Μηχανήματος	18	Συντήρηση	37
		Μέρη Συντήρησης	38
Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας	19	Αντιμετώπιση Προβλημάτων	40
Χαρακτηριστικά	20	Οδηγός Απώλειας Σωματικού Βάρους	42
Χαρακτηριστικά Κονσόλας	21		
Αλλαγή Επιπέδων Αντίστασης	22		
Βασικά Στοιχεία Άσκησης	25		

Για την επικύρωση της εγγύησης υποστήριξης, κρατήστε την αρχική απόδειξη αγοράς και καταγράψτε τις ακόλουθες πληροφορίες:

Σειριακός Αριθμός _____

Ημερομηνία Αγοράς _____

Για να καταχωρήσετε την εγγύηση του προϊόντος, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία.

Για λεπτομέρειες σχετικά με την εγγύηση του προϊόντος ή αν έχετε ερωτήσεις ή προβλήματα με το προϊόν σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Bowflex. Για να βρείτε τον αντιπρόσωπό σας πηγαίnete στο: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Customer Service: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Printed in China | © 2014 Nautilus, Inc. | ® indicates trademarks registered in the United States. These marks may be registered in other nations or otherwise protected by common law. Bowflex, the B logo, Bowflex Max Trainer, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn, and Universal are trademarks owned by or licensed to Nautilus, Inc. Polar® and OwnCode® are trademarks of their respective owners.

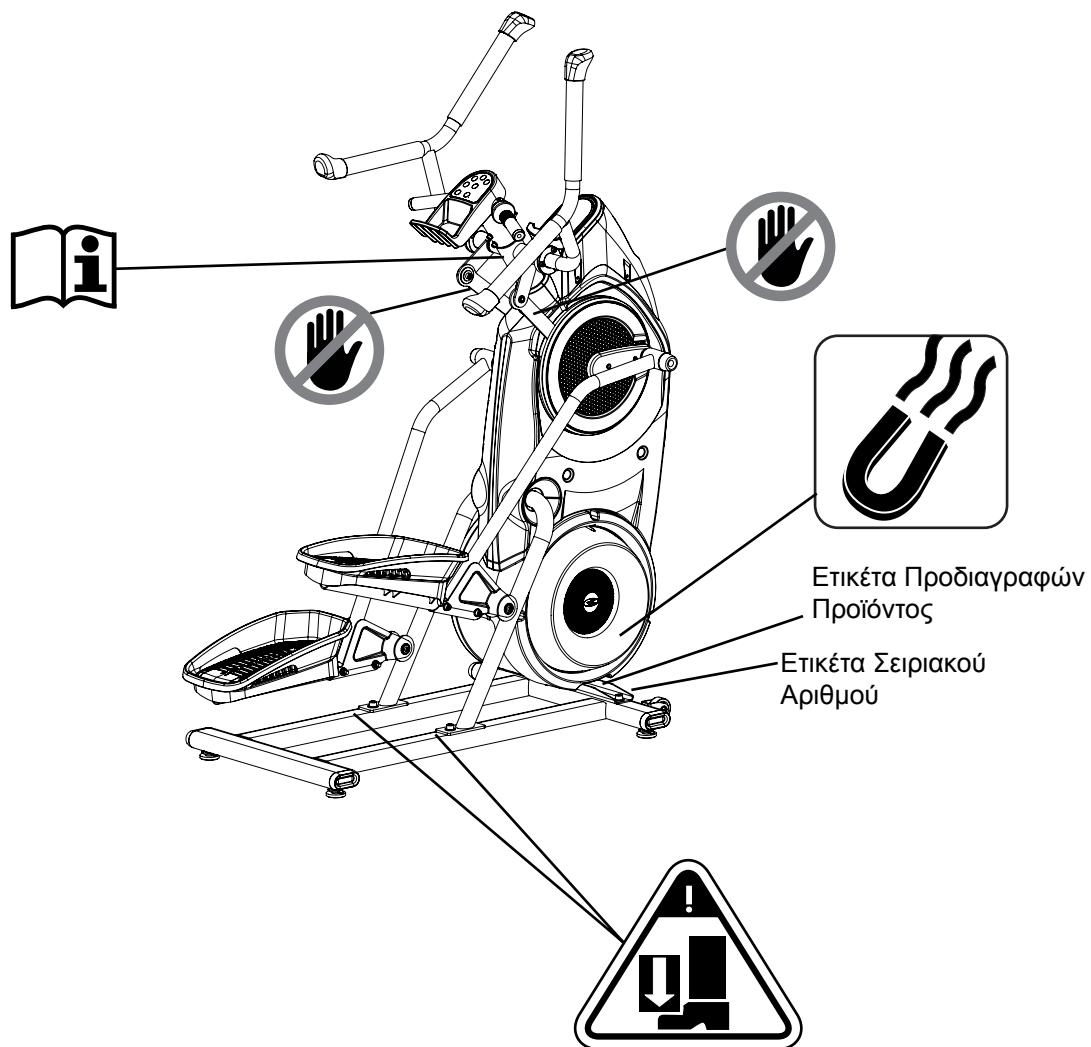
ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΜΟΝΟ

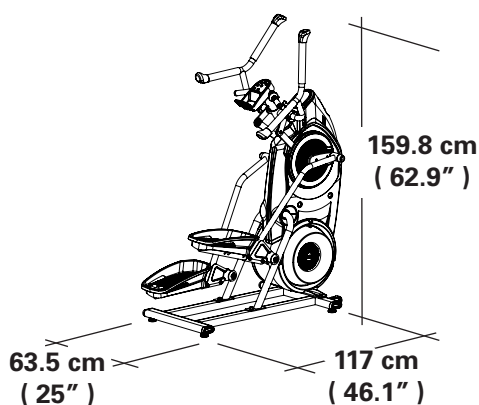
 Αυτό το εικονίδιο υποδηλώνει μία πιθανώς επικίνδυνη κατάσταση, η οποία αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

Υπακούστε τις ακόλουθες οδηγίες:

 Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις αυτού του μηχανήματος.
Διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε τις Οδηγίες Συναρμολόγησης.

- Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν όταν το συναρμολογείτε.
- Μη συνδέετε το μηχάνημα με την παροχή ρεύματος, μέχρι να δείτε την αντίστοιχη οδηγία.
- Μη συναρμολογείτε το μηχάνημα σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο με υγρασία.
- Βεβαιωθείτε πως η συναρμολόγηση θα γίνει σε κατάλληλο χώρο μακριά από διαδρόμους και επισκέπτες.
- Κάποια εξαρτήματα ίσως είναι βαριά ή δύσχρηστα. Ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο κατά την συναρμολόγηση, όταν αυτή περιλαμβάνει τα συγκεκριμένα εξαρτήματα. Μη σηκώνετε ή μετακινείτε μόνος σας το μηχάνημα.
- Συναρμολογήστε το μηχάνημα σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.
- Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε το σχεδιασμό ή την λειτουργία αυτού του μηχανήματος. Κάτι τέτοιο ίσως το καταστήσει επικίνδυνο στη χρήση, ενώ θα ακυρώσει και την εγγύηση του προϊόντος.
- Αν υπάρξει ανάγκη για ανταλλακτικά, χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά εξαρτήματα Nautilus. Σε διαφορετική περίπτωση, μπορεί να προκληθεί κίνδυνος για τον χρήστη, να εμποδίσετε τη σωστή λειτουργία του μηχανήματος και να ακυρώσετε την εγγύηση.
- Μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα πριν βεβαιωθείτε πως είναι πλήρως συναρμολογημένο και έχει ελεγχθεί για σωστή λειτουργία.
- Διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το Εγχειρίδιο πριν από τη χρήση. Κρατήστε το Εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες συναρμολόγησης με τη σειρά που αναφέρονται. Λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή βλάβη του μηχανήματος.
- Αυτό το προϊόν περιέχει μαγνήτες. Τα μαγνητικά πεδία ίσως παρεμβάλλονται με την κανονική χρήση κάποιων ιατρικών συσκευών, σε πολύ κοντινές αποστάσεις. οι χρήστες ίσως έρθουν σε επαφή με τους μαγνήτες κατά την συναρμολόγηση, τη συντήρηση και ίσως τη χρήση του προϊόντος. Λόγω της προφανής σημασίας κάποιων συσκευών όπως ο βηματοδότης, είναι σημαντικό να συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν τη χρήση. Παρακαλούμε δείτε την ενότητα “Ενδείξεις Ασφαλείας και Σειριακός Αριθμός” για να ενημερωθείτε σχετικά με τη θέση των μαγνητών του προϊόντος.
- ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.





Μέγιστο Βάρος Χρήστη: 136 kg (300 lbs)

Συνολική Επιφάνεια Εξοπλισμού: 7429.5 cm²

Μέγιστο Ύψος Πεντάλ: 48.5 cm (19.1 inches)

Βάρος Μηχανήματος: 63.4 kg (139.8 lbs)

Απαιτήσεις ισχύος:

Τάση Λειτουργίας: 9VDC

Ασφάλεια Λειτουργίας: 1.5A

Μετασχηματιστής: 220-240VAC, 50Hz

Συμμορφώνεται με τα ακόλουθα:



ISO 20957 Compliant



ΜΗΝ αποσύρете αυτό το προϊόν σαν σκουπίδια. Αυτό το προϊόν μπορεί να ανακυκλωθεί. Για τη σωστή απόσυρση αυτού του προϊόντος, παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες ενός εγκεκριμένου τοπικού φορέα ανακύκλωσης.

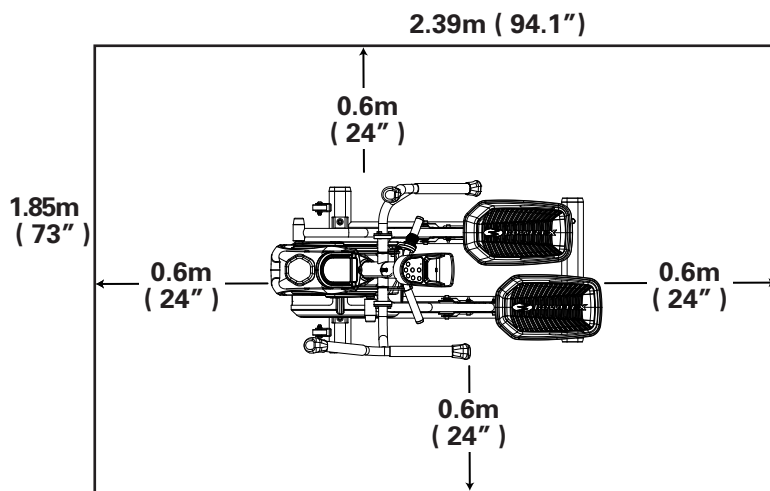
Πριν τη Συναρμολόγηση

Επιλέξτε την περιοχή όπου θα συναρμολογήσετε και θα λειτουργήσετε το μηχάνημα. Για ασφαλή λειτουργία, η τοποθεσία πρέπει να είναι μία σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Προνοήστε για μία επιφάνεια διαστάσεων 185.4 cm x 239 cm (73" x 94.1"). Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος προπόνησης έχει επαρκές ελεύθερο ύψος, λαμβάνοντας υπ' όψιν το ύψος του χρήστη και τη μέγιστη κλίση του μηχανήματος.

Βασικές Συμβουλές για τη Συναρμολόγηση

Ακολουθήστε τις παρακάτω βασικές συμβουλές όταν συναρμολογείτε το μηχάνημα:

- Διαβάστε και κατανοήστε τις "Απαραίτητες Οδηγίες Ασφαλείας" πριν ξεκινήσετε.
- Μαζέψτε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης.
- Χρησιμοποιώντας τα προτεινόμενα εργαλεία, στρίψτε δεξιόστροφα τις βίδες για να τις σφίξετε και αριστερόστροφα για να τις χαλαρώσετε, εκτός αν οι οδηγίες αναφέρουν κάτι διαφορετικό.
- Όταν προσαρμόζετε δύο κομμάτια, ανασηκώστε απαλά και κοιτάξτε μέσα από τις τρύπες για να περάσετε τις βίδες.
- Η συναρμολόγηση χρειάζεται 2 άτομα.



Ταπέτο Μηχανήματος

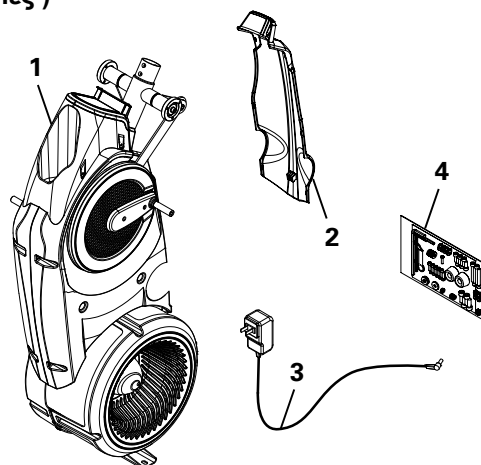
Το ταπέτο Bowflex Max Trainer™ Machine Mat είναι ένα προαιρετικό εξάρτημα που βοηθά να κρατήσει την περιοχή της προπόνησής σας σαφή και προσθέτει ένα στρώμα προστασίας στο πάτωμά σας. Το ταπέτο μηχανήματος από καουτσούκ παρέχει μία αντιολισθητική, λαστιχένια επιφάνεια, η οποία περιορίζει την εκφόρτιση στατικού ηλεκτρισμού και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης λαθών στην οθόνη. Αν είναι δυνατόν, βάλτε ένα ταπέτο Bowflex Max Trainer™ Machine Mat στην επιλεγμένη περιοχή προπόνησης πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση.

Για να παραγγείλετε το προαιρετικό ταπέτο μηχανήματος, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο.

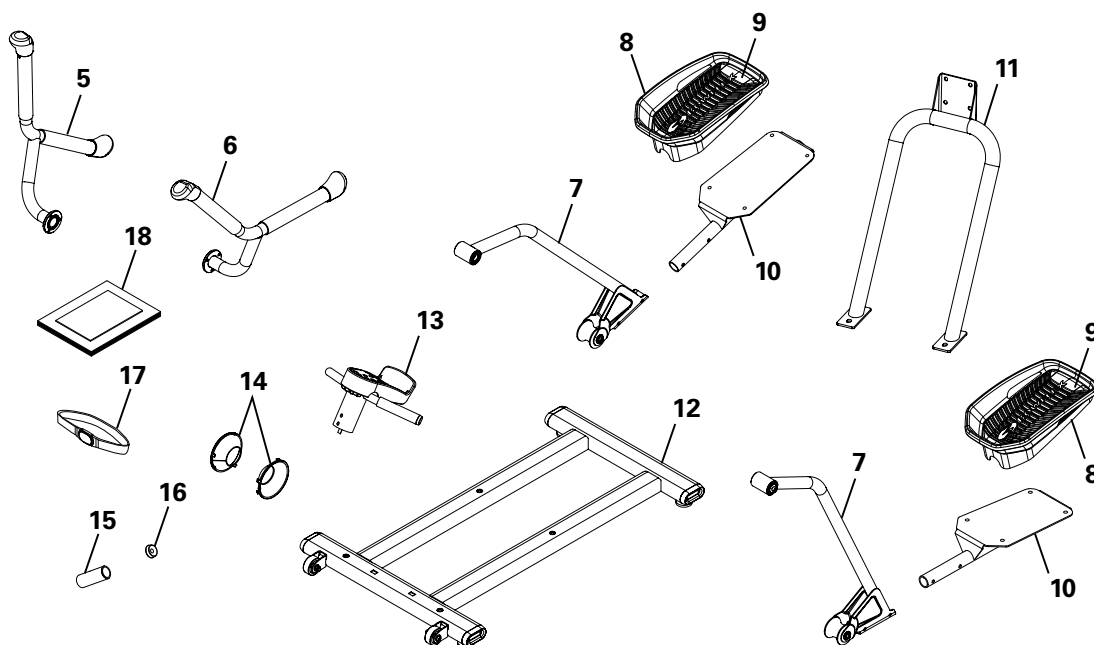
(2 Συσκευασίες)

Συσκευασία 1

Είδος	Τεμ.	Περιγραφή
1	1	Πλαίσιο
2	1	Πίσω Κάλυμμα
3	1	Μετασχηματιστής
4	1	Κάρτα Υλικού

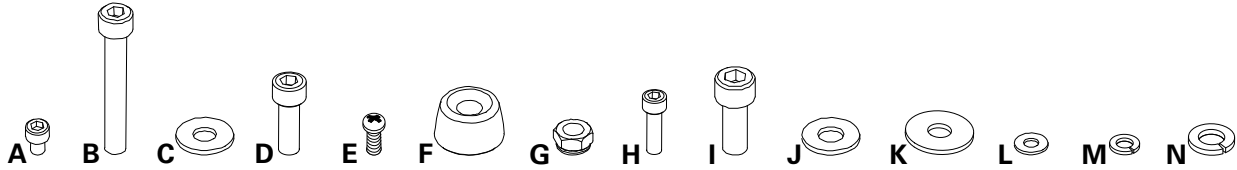


Συσκευασία 2



Μία σήμανση έχει εφαρμοστεί σε όλα τα δεξιά (" R ") και αριστερά (" L ") μέρη για να βοηθήσει με την συναρμολόγηση.

Είδος	Τεμ.	Περιγραφή	Είδος	Τεμ.	Περιγραφή
5	1	Επάνω Χειρολαβή, Δεξιά	12	1	Βάση Συναρμολόγησης
6	1	Επάνω Χειρολαβή, Αριστερή	13	1	Σταθερή Χειρολαβή
7	2	Βραχίονας	14	2	Τάπα
8	2	Πεντάλ	15	1	Σταθερή Λαβή Χειρολαβής
9	2	Πέλμα Πεντάλ	16	1	Τάπα Σταθερής Λαβής Χειρολαβής
10	2	Πεντάλ	17	1	Πομπός Καρδιακού Παλμού
11	1	Ράγα	18	1	Εγχειρίδιο



Είδος	Τεμ.	Περιγραφή	Είδος	Τεμ.	Περιγραφή
A	8	Εξάγωνης Κεφαλής Βίδα, M6x1.0x8	H	10	Εξάγωνης Κεφαλής Βίδα, M6x1.0x20
B	4	Εξάγωνης Κεφαλής Βίδα, M8x1.25x55	I	4	Εξάγωνης Κεφαλής Βίδα, M10x1.5x25
C	12	Ροδέλα, Επίπεδη M8x18	J	4	Ροδέλα, Επίπεδη M10x23
D	6	Εξάγωνης Κεφαλής Βίδα, M8x1.25x20	K	2	Ροδέλα, Επίπεδη M8x24
E	1	Βίδα Σταυρωτής Κεφαλής, M5x0.8x20	L	4	Ροδέλα, Επίπεδη M6x13
F	2	Τάπα	M	10	Ροδέλα Ασφαλείας, M6
G	4	Παξιμάδι Ασφαλείας, M8	N	6	Ροδέλα Ασφαλείας, M8

Εργαλεία

Περιλαμβάνονται



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

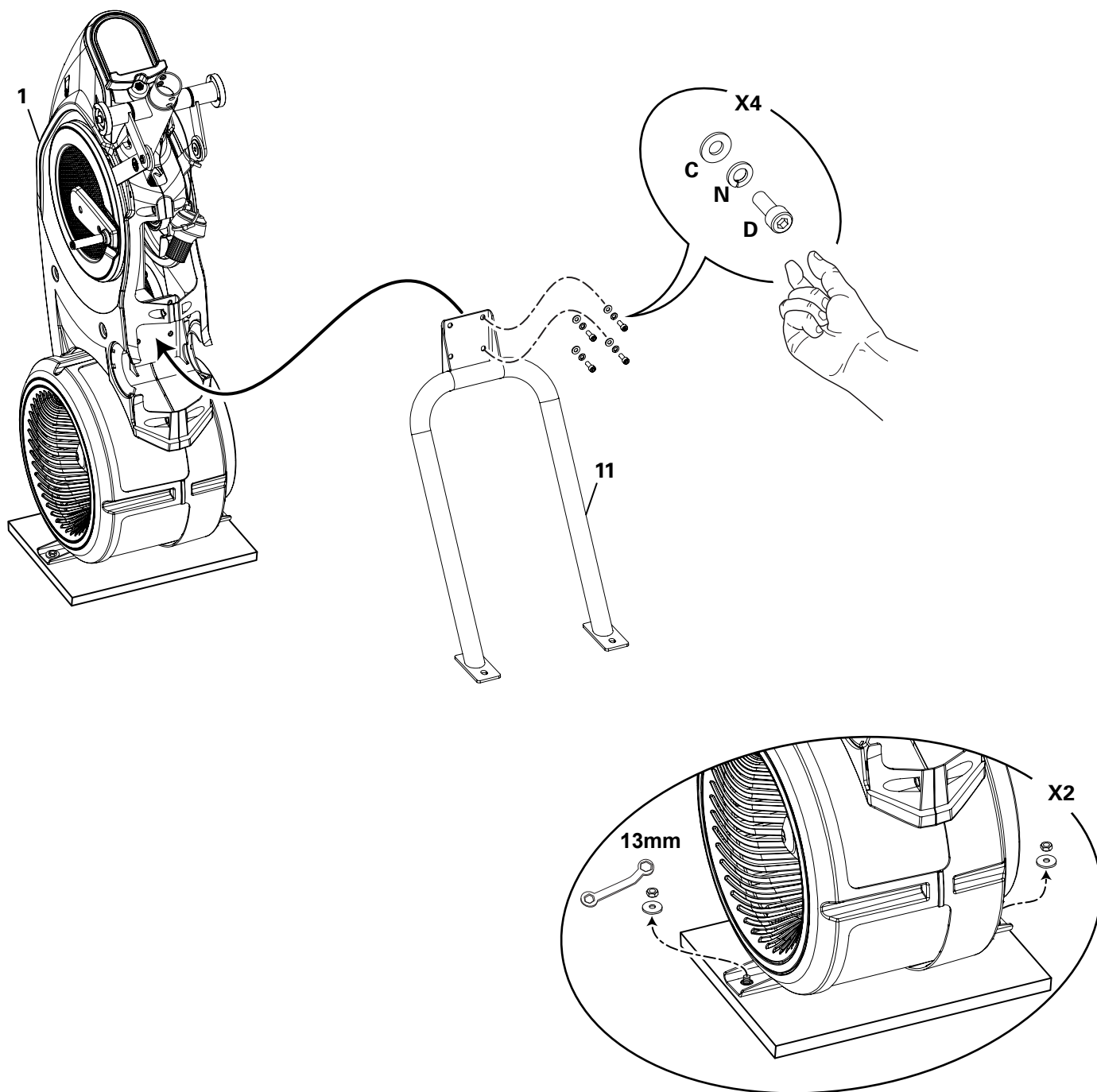
Συναρμολόγηση

! Μην ανασηκώνετε το Πλαίσιο από τη συσκευασία μέχρι οι Ράγες να προσαρμοστούν σε αυτό.

1. Συνδέστε τη Ράγα στο Πλαίσιο και στη συνέχεια Αφαιρέστε το Πλαίσιο από την Συσκευασία

! Ορισμένα από τα εξαρτήματα του μηχανήματος μπορεί να είναι βαριά ή δύσκολα. Ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο κατά την συναρμολόγηση αυτών των εξαρτημάτων. Μην κάνετε βήματα που αφορούν βαριά ανύψωση ή αδέξιες κινήσεις μόνοι σας.

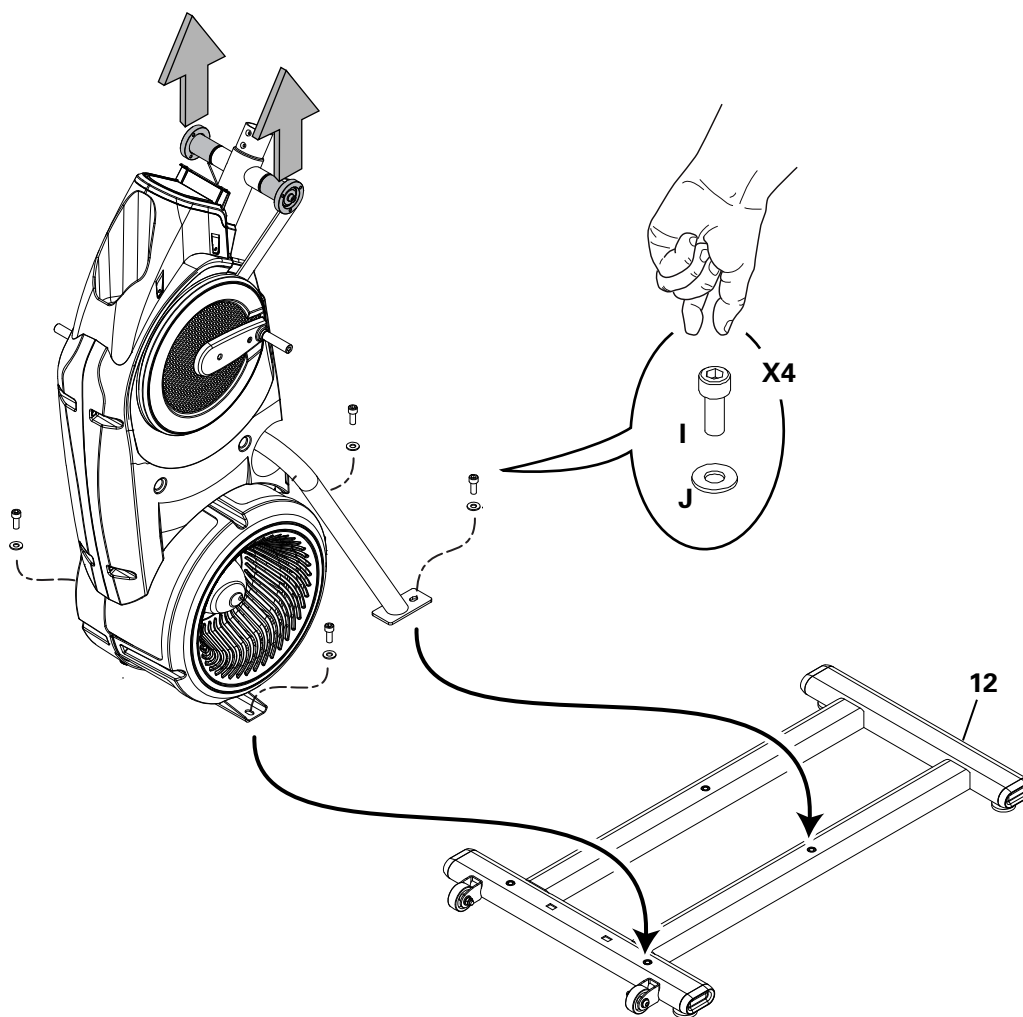
ΠΡΟΣΟΧΗ: Σφίξτε το υλικό με το χέρι.



2. Σηκώστε προσεκτικά το Πλαίσιο από την Επιφάνεια Μεταφοράς και Στερεώστε με τον Σταθεροποιητή

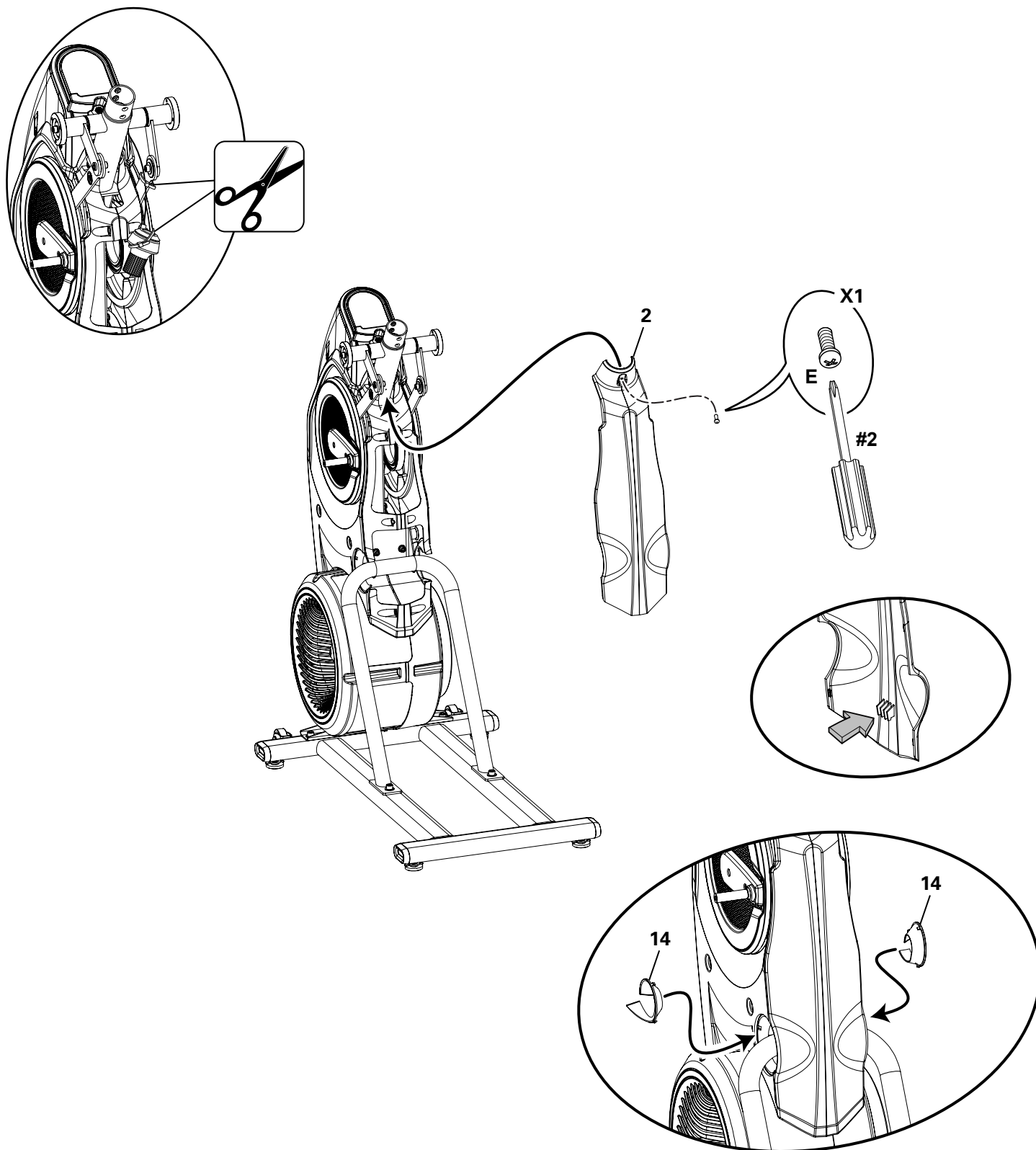
! Ορισμένα εξαρτήματα του μηχανήματος μπορεί να είναι βαριά ή δύσχρηστα. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο άτομο κατά την συναρμολόγηση αυτών των εξαρτημάτων. Μην κάνετε βήματα που αφορούν βαριά ανύψωση ή αδέξιες κινήσεις μόνος σας. Ανασηκώστε το υπό συναρμολόγηση Πλαίσιο από την βάση Πλαισίου όπως φαίνεται παρακάτω.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν όλο το υλικό έχει σφιχτεί με το χέρι, σφίξτε πλήρως όλο το υλικό από τα προηγούμενα βήματα.



3. Κόψτε τον Ιμάντα Μεταφοράς και Στερεώστε το Πίσω Κάλυμμα και τις Τάπες στο Πλαίσιο

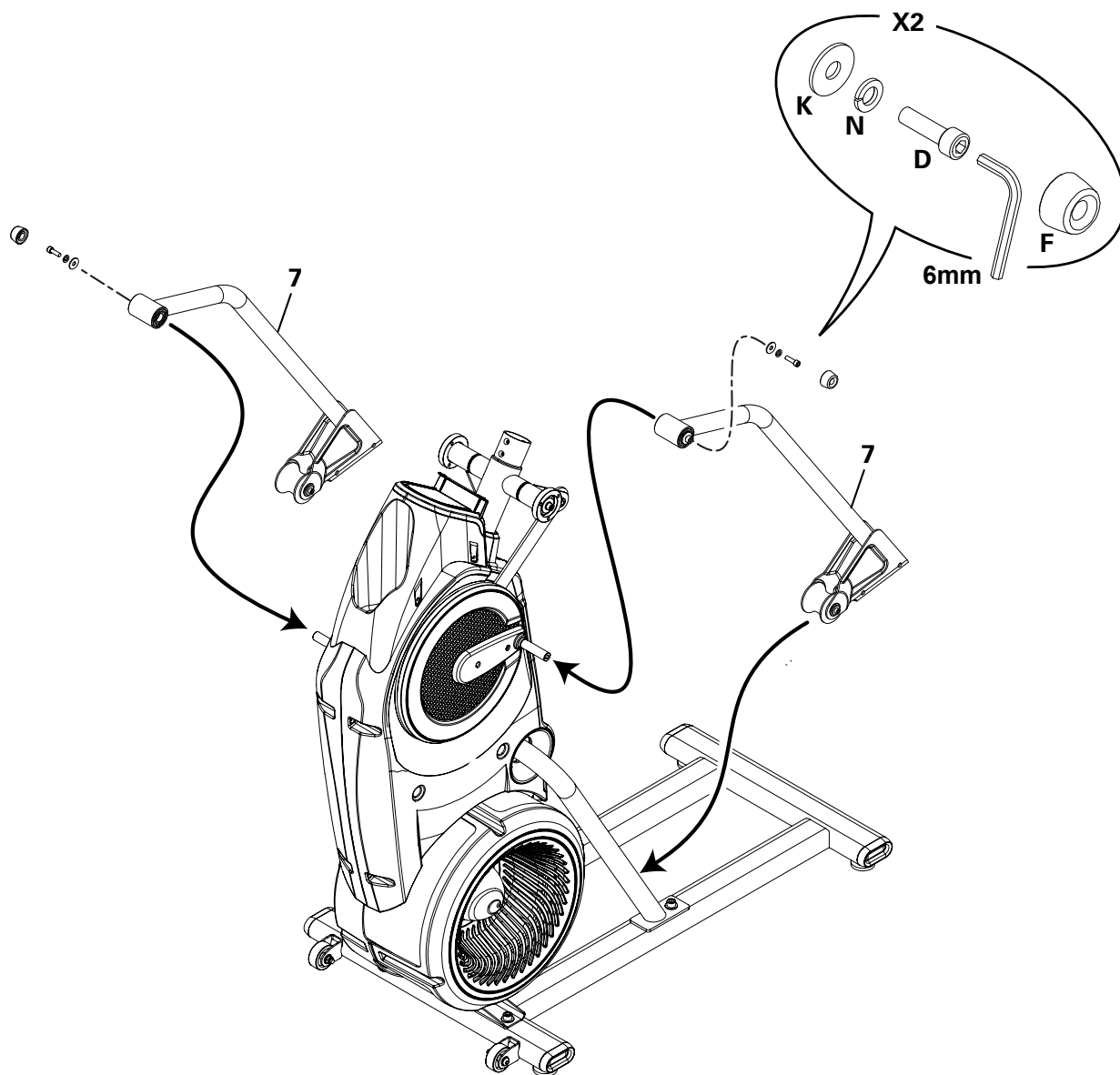
ΠΡΟΣΟΧΗ Τοποθετήστε το εσωτερικό άγκιστρο του Πίσω Καλύμματος στο Πλαίσιο και μετά στρέψτε το επάνω στη θέση του.



4. Τοποθετήστε τους Βραχίονες στο Πλαίσιο

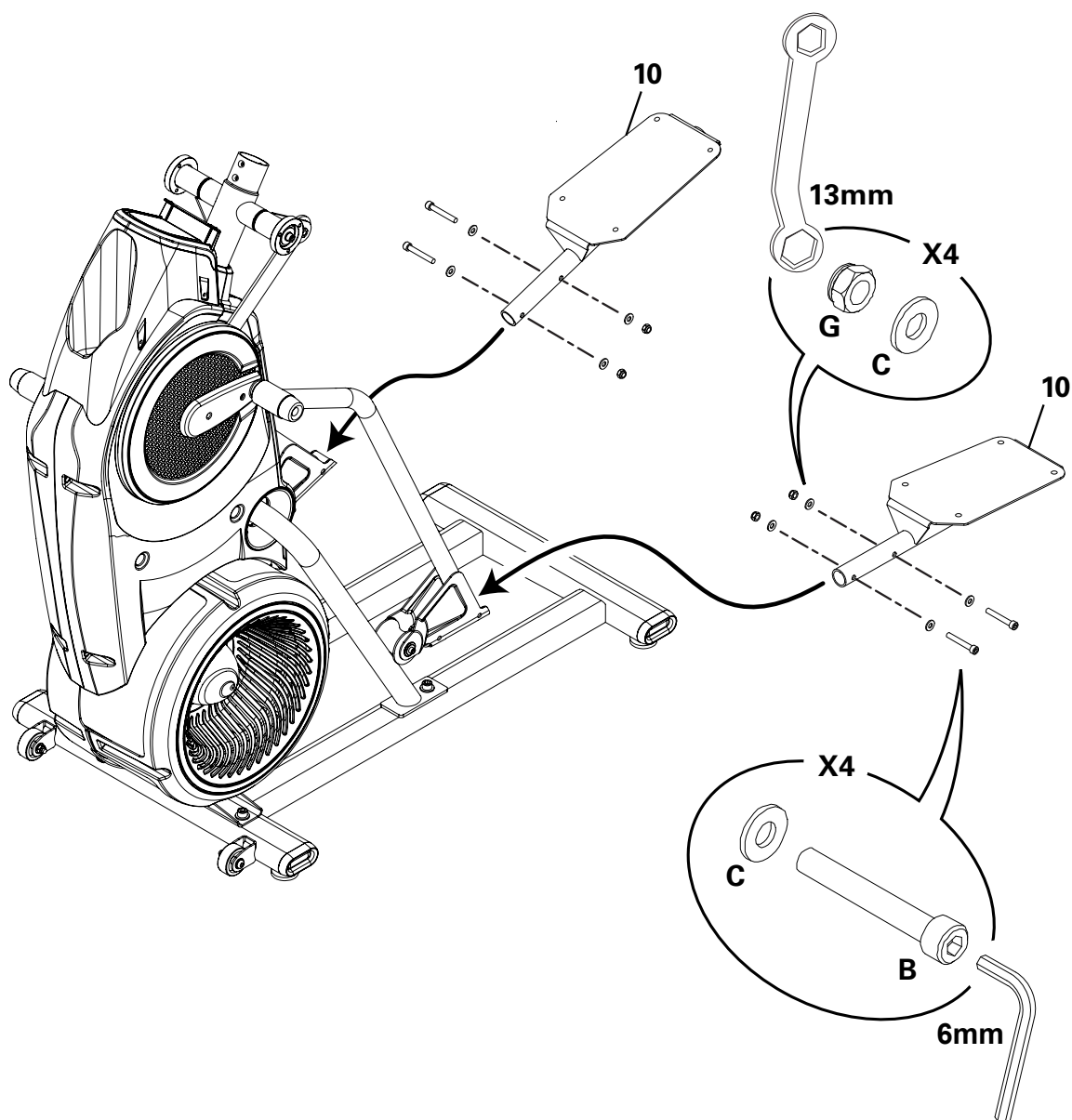


Να προσέχετε ότι οι Βραχίονες συνδέονται και όταν κάποιο από αυτά τα μέρη μετακινήθει, το άλλο κάνει το ίδιο επίσης.

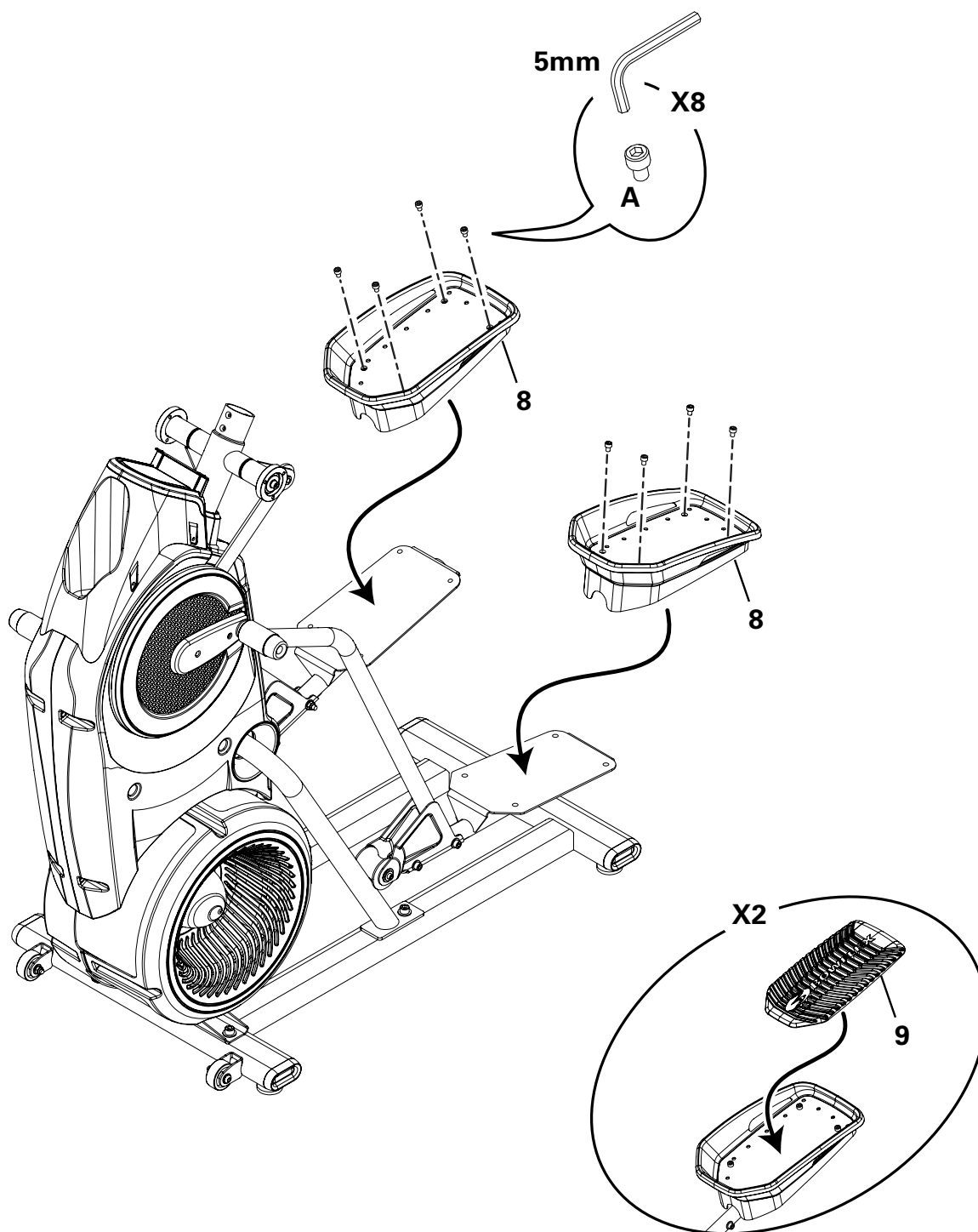


5. Τοποθετήστε τα Πεντάλ στο Πλαίσιο

! Προκειμένου να αποφευχθεί πιθανός σοβαρός τραυματισμός, κατά την τοποθέτηση του σωλήνα που καταλήγει στο Βραχίονα, πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε να πιαστούν τα δάκτυλα ή τα χέρια όταν το πιέξετε.



6. Συνδέστε τα Πεντάλ και τα Πέλματα των Πεντάλ

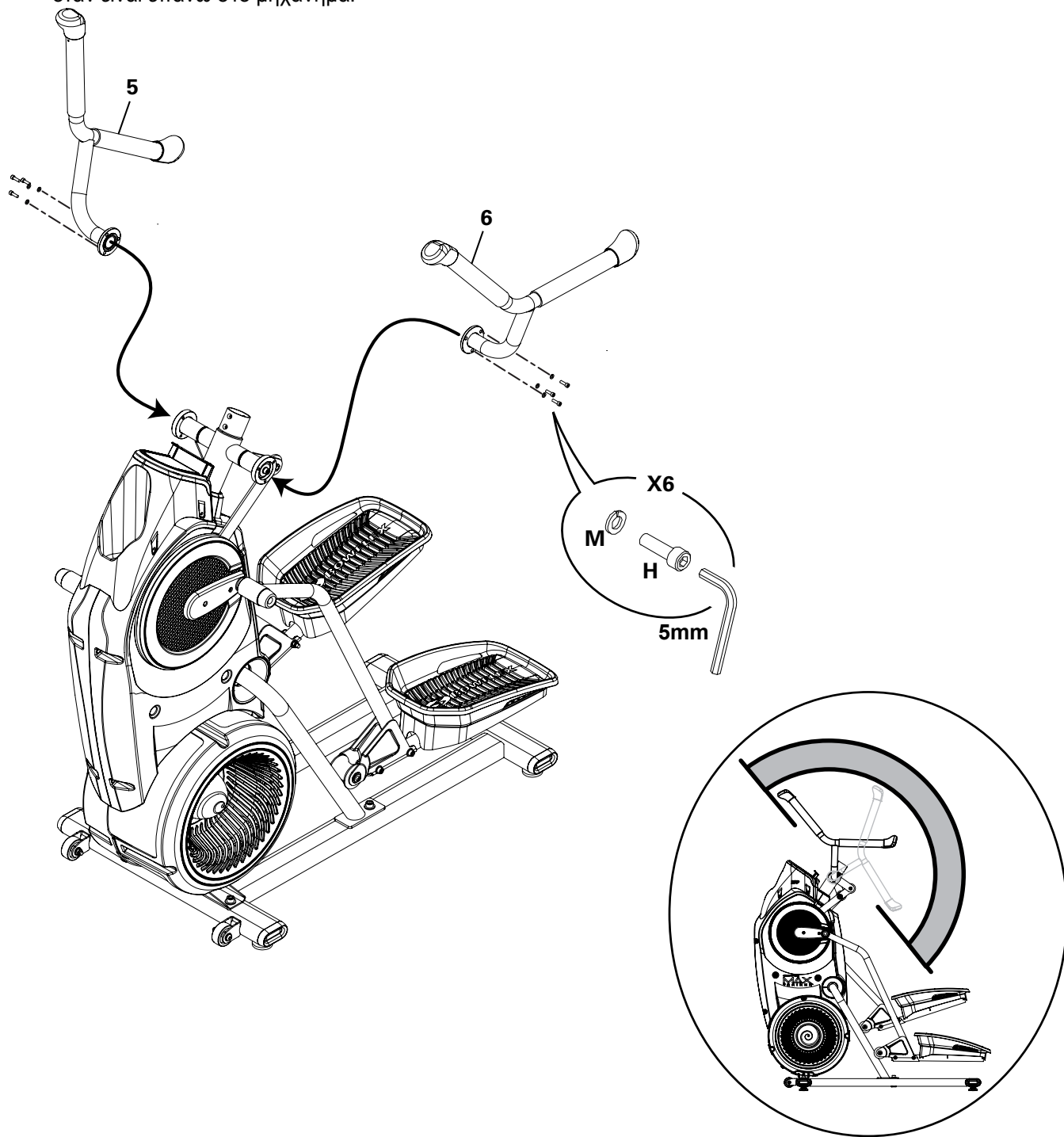


7. Συνδέστε τις Επάνω Χειρολαβές στο Πλαίσιο

! Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα Πεντάλ και οι Επάνω Χειρολαβές είναι συνδεδεμένα και όταν κάποιο από αυτά τα μέρη μετακινηθεί, το άλλο κάνει το ίδιο επίσης.

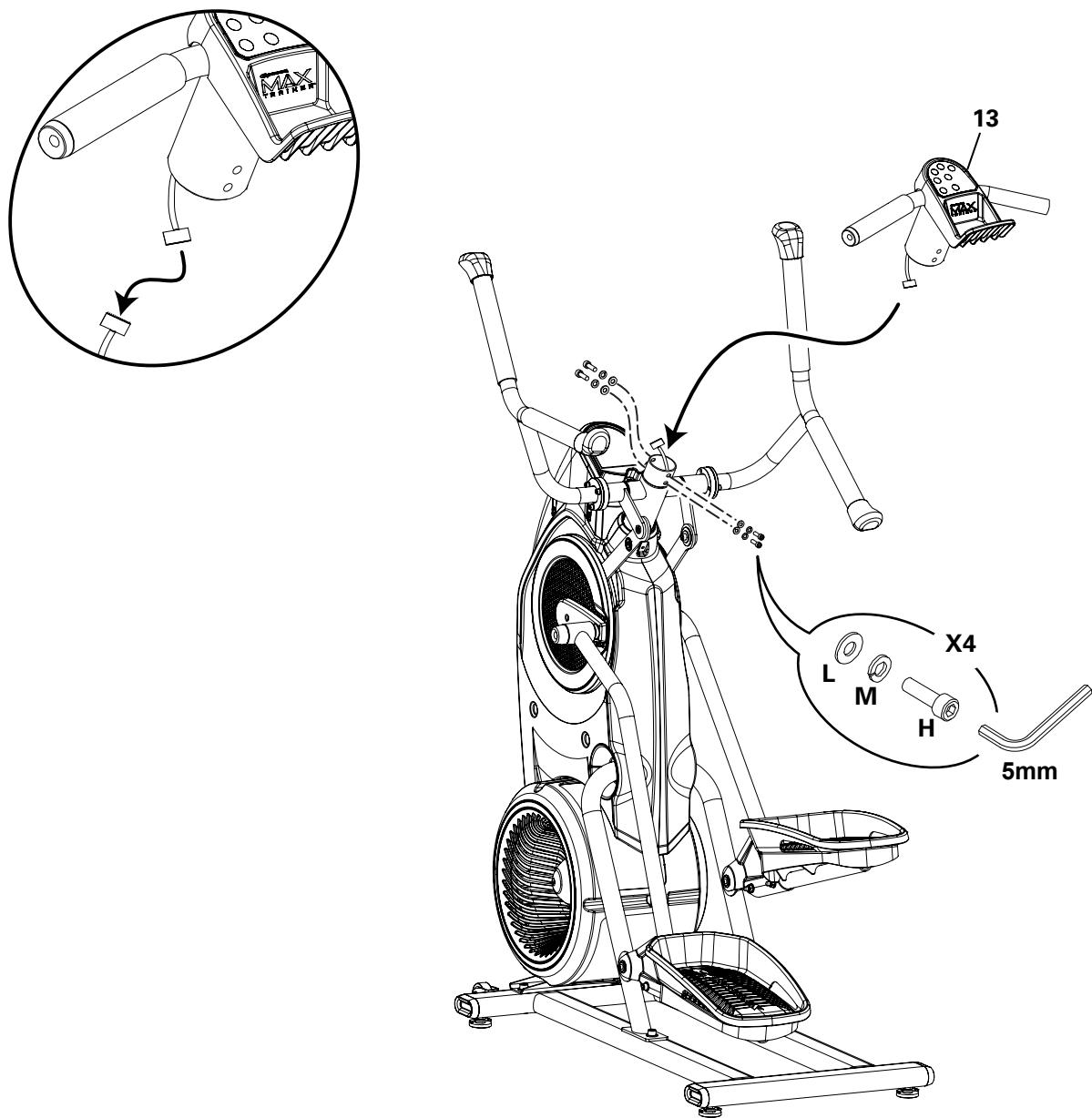
Ορισμένα από τα εξαρτήματα του μηχανήματος μπορεί να είναι βαριά ή δύσχρηστα. Ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο κατά την συναρμολόγηση αυτών των εξαρτημάτων. Μην κάνετε βήματα που αφορούν βαριά ανύψωση ή αδέξιες κινήσεις μόνοι σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι επισυνάψατε τις Επάνω Χειρολαβές, έτσι ώστε να πιαστούν σωστά από τον χρήστη, όταν είναι επάνω στο μηχάνημα.



8. Συνδέστε τη Σταθερή Χειρολαβή στο Πλαίσιο

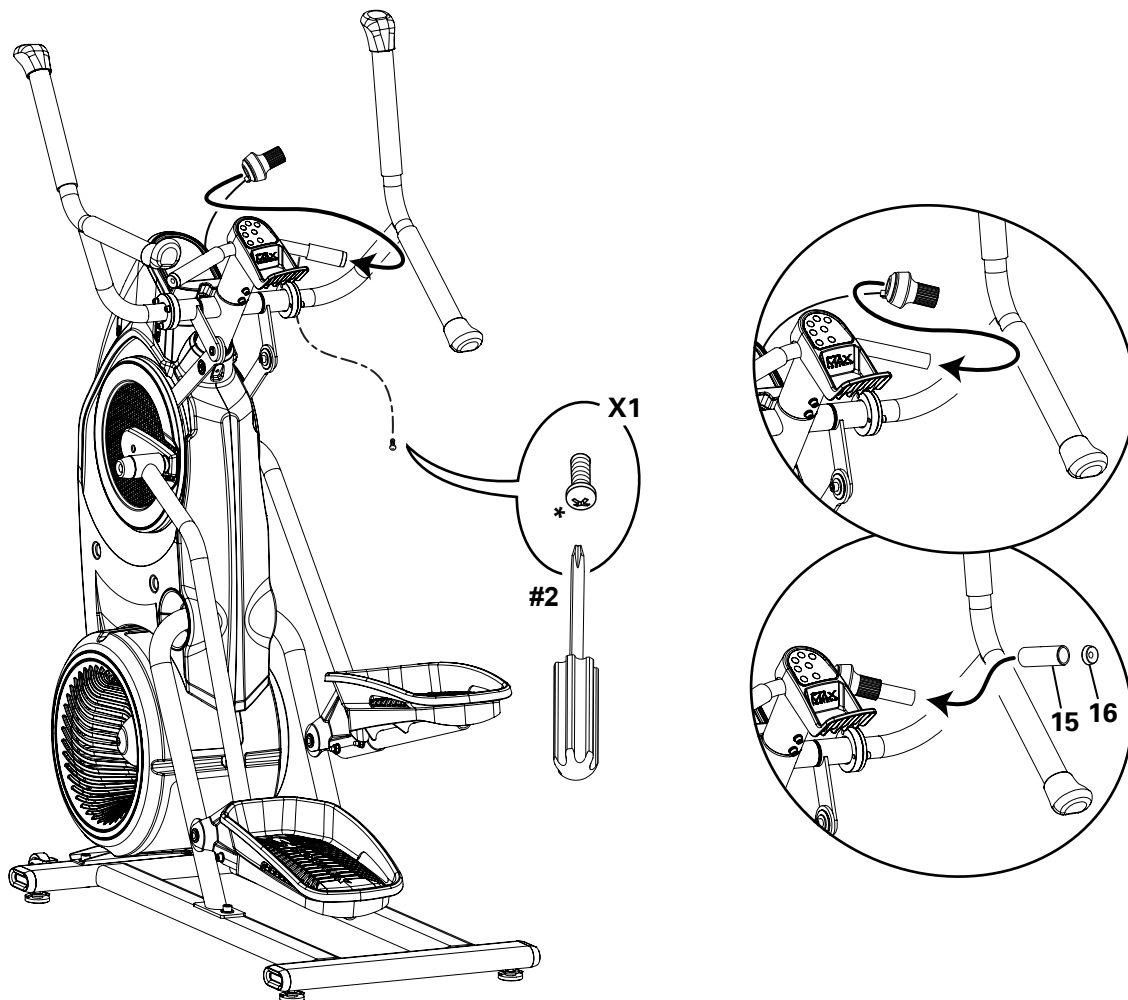
ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην πιέζετε το Καλώδιο Κονσόλας.



9. Συνδέστε τον Ρυθμιστή Αντίστασης στη Σταθερή Χειρολαβή και Συνδέστε τη Λαβή

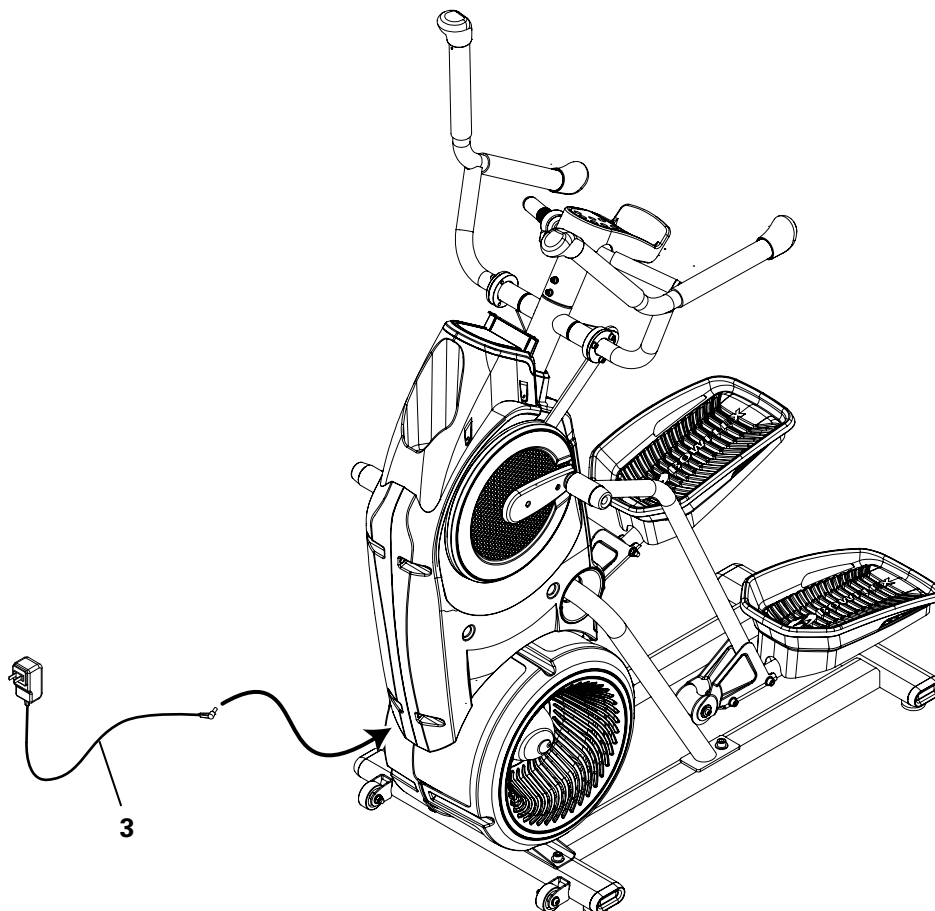
ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην πιέζετε το Καλώδιο. Το υλικό είναι προ-εγκατεστημένο και όχι στην Κάρτα Υλικού (*). Βεβαιωθείτε ότι ο Ρυθμιστής Αντίστασης είναι ορατός σε ένα χρήστη πριν την πλήρη σύσφιξη του υλικού.

Σημείωση: Μία μικρή εφαρμογή σαπουνόνερου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνει την τοποθέτηση του Ρυθμιστή Αντίστασης στην Σταθερή Χειρολαβή.



10. Συνδέστε τον Μετασχηματιστή στο Πλαίσιο

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε το κατάλληλο βύσμα Μετασχηματιστή για τη χώρα σας.



11. Τελική Επιθεώρηση

Επιθεωρήστε το μηχάνημα για να βεβαιωθείτε ότι όλο το υλικό είναι βιδωμένο και τα εξαρτήματα σωστά συναρμολογημένα. Μην ξεχάσετε να καταγράψετε τον σειριακό αριθμό στο πεδίο που παρέχεται στο εμπρός μέρος του εγχειριδίου.



Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μέχρι την πλήρη συναρμολόγησή του και μετά από έλεγχο ως προς την σωστή απόδοση, σύμφωνα με το Εγχειρίδιο του Κατασκευαστή.

Μετακίνηση του μηχανήματος

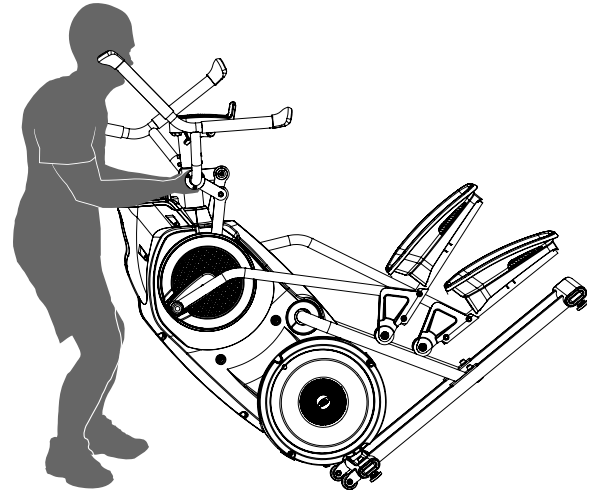
! Το μηχάνημα μπορεί να μετακινηθεί από ένα ή περισσότερα άτομα, ανάλογα με τις φυσικές ικανότητες και τις δυνατότητές τους. Βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά ικανοί και σε θέση να μετακινήσετε το μηχάνημα με ασφάλεια.

1. Πιάστε το εσωτερικά, στα σταθερά σημεία του του Πλαισίου και γείρετε προσεκτικά το μηχάνημα προς το μέρος σας πάνω στις ρόδες μεταφοράς.

! Να είστε προσεκτικοί με τις Χειρολαβές και το βάρος του μηχανήματος πριν γείρετε το μηχάνημα.

2. Σπρώξτε το μηχάνημα στη θέση του.

3. Προσεκτικά χαμηλώστε το μηχάνημα στη θέση του.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Να είστε προσεκτικοί όταν μετακινείτε το μηχάνημα. Οι απότομες κινήσεις μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργία της κονσόλας.

Ευθυγράμμιση του μηχανήματος

Το μηχάνημα πρέπει να ευθυγραμμιστεί αν η επιφάνεια προπόνησης είναι άνιση ή αν μετά τη συναρμολόγηση στις ράγες υπάρχει κενό από το πάτωμα. Για να το ευθυγραμμίσετε:

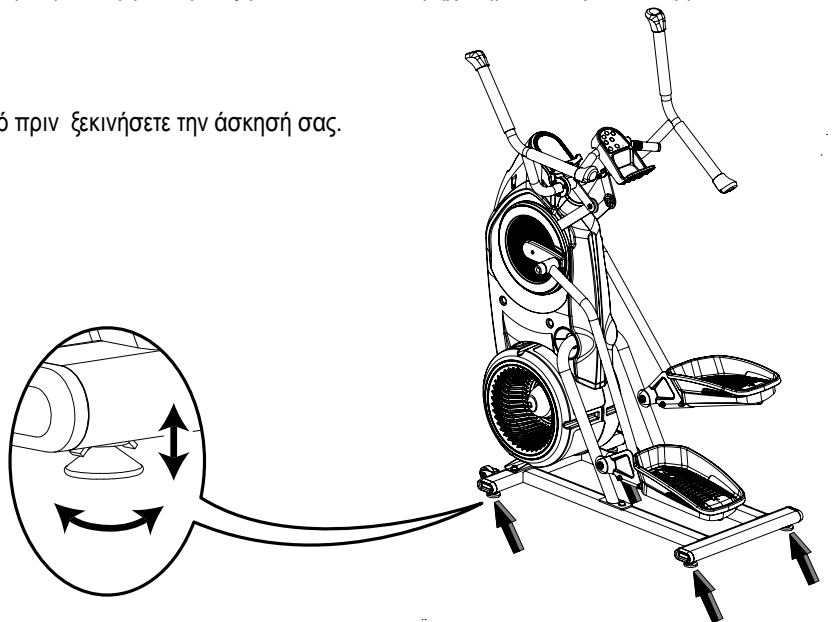
1. Τοποθετήστε το μηχάνημα στην θέση άσκησης.

2. Χαλαρώστε τα παξιμάδια ασφαλείας και ρυθμίστε τους ρυθμιστές μέχρι να είναι ομοιόμορφα ευθυγραμμισμένο και σε επαφή με το δάπεδο.

! Μην προσαρμόζετε τους ρυθμιστές σε τέτοιο ύψος που μπορεί να βγούν ή να ξεβιδωθούν από το μηχάνημα. Μπορεί να συμβεί τραυματισμός ατόμου ή ζημιά στο μηχάνημα.

3. Σφίξτε τα παξιμάδια ασφαλείας.

! Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι επίπεδο και σταθερό πριν ξεκινήσετε την άσκησή σας.



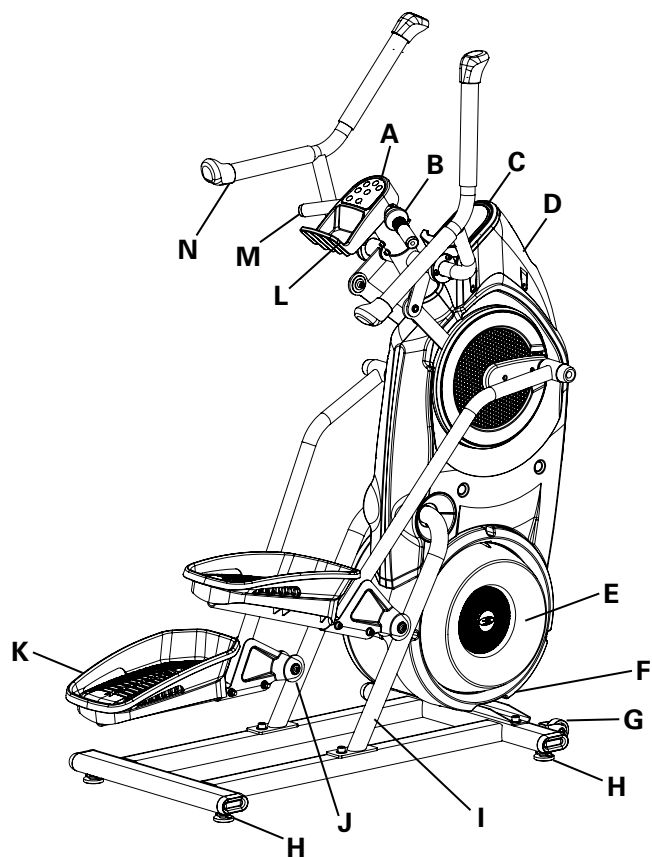
 Αυτό το εικονίδιο υποδηλώνει μία πιθανώς επικίνδυνη κατάσταση, η οποία αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

Πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό, υπακούστε τις ακόλουθες οδηγίες:

 Διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το Εγχειρίδιο. Κρατήστε το Εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.
Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις αυτού του μηχανήματος. Αν κάποια στιγμή οι Ετικέτες Προειδοποίησης χαλαρώσουν, είναι δυσανάγνωστες ή αφαιρεθούν, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο για ετικέτες αντικατάστασης.

⚠ DANGER Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας από τη χρήση του μηχανήματος, πάντα να αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και το μηχάνημα και να περιμένετε 5 λεπτά πριν από τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο σε μια ασφαλή θέση.

- Δεν πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά πάνω ή κοντά σε αυτό το μηχάνημα. Κινούμενα μέρη και άλλα χαρακτηριστικά του μηχανήματος μπορεί να είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
- Δεν προορίζεται για χρήση από άτομα κάτω των 14 ετών.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριοούνται από την κονσόλα του μηχανήματος, για λόγους αναφοράς και μόνο.
- Πριν από κάθε χρήση, να εξετάζετε αυτό το μηχάνημα για χαλαρά εξαρτήματα ή σημάδια φθοράς. Μην το χρησιμοποιήσετε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Ελέγξτε προσεκτικά την Κονσόλα, τα Πεντάλ και τον Άξονα. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για πληροφορίες.
- Το μέγιστο βάρος του χρήστη είναι: 136 κιλά (300lb). Μην το χρησιμοποιήσετε αν είστε πάνω από αυτό το βάρος.
- Αυτό το μηχάνημα είναι μόνο για οικιακή χρήση.
- Μη φοράτε φαρδιά ρούχα ή κοσμήματα. Αυτό το μηχάνημα περιέχει κινούμενα μέρη. Μη βάζετε τα δάκτυλά ή άλλα αντικείμενα σε κινούμενα μέρη του εξοπλισμού άσκησης.
- Ρυθμίστε και λειτουργήστε το μηχάνημα σε μία σταθερή, επίπεδη, οριζόντια επιφάνεια.
- Βεβαιωθείτε για την σταθερότητα των πεντάλ πριν ξεκινήσετε. Να είστε προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα.
- Μη λειτουργείτε το μηχάνημα σε εξωτερικούς χώρους ή σε υγρασία ή σε υγρές περιοχές.
- Διατηρήστε τουλάχιστον 0.6 m (24") απόσταση σε κάθε πλευρά του μηχανήματος καθαρή. Αυτή είναι η συνιστώμενη απόσταση ασφαλείας για πρόσβαση, κίνηση και κατάσταση εκτάκτου ανάγκης από το μηχάνημα. Κρατήστε τρίτα άτομα εκτός του χώρου αυτού όταν το μηχάνημα είναι σε χρήση.
- Μην ασκήσετε υπερβολικά. Λειτουργήστε το μηχάνημα με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Εκτελέστε όλες τις τακτικές και περιοδικές διαδικασίες συντήρησης που συνιστανται στο Εγχειρίδιο του Κατασκευαστή.
- Κρατήστε τα πεντάλ καθαρά και στεγνά.
- Η άσκηση σε αυτό το μηχάνημα απαιτεί συντονισμό και ισορροπία. Να είστε βέβαιοι και να προβλέπετε ότι αλλαγές στην ταχύτητα και το επίπεδο αντίστασης μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, και να είστε προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια της ισορροπίας με πιθανότητα τραυματισμού.
- Αυτό το μηχάνημα δεν μπορεί να σταματήσει τα Πεντάλ ή τις Επάνω Χειρολαβές ανεξάρτητα από την αντίσταση αέρα. Μειώστε το ρυθμό για να επιβραδύνετε την αντίσταση αέρα, τις Επάνω Χειρολαβές και τα Πεντάλ σε μία στάση. Μην κατεβαίνετε από το μηχάνημα μέχρι τα Πεντάλ και οι Επάνω χειρολαβές να είναι σε πλήρη στάση.
- Μη ρίχνετε ή τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα του μηχανήματος.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός αν έχουν επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.



A	Πλήκτρα Κονσόλας	H	Ρυθμιστές Εδάφους
B	Ρυθμιστής Αντίστασης	I	Ράγες Στήριξης
C	Οθόνη Κονσόλας	J	Ρόδες
D	Ποτηροθήκη	K	Πεντάλ
E	Αντίσταση Αέρα (ανεμιστήρας)	L	Βάση Ανάγνωσης
F	Σύνδεση Ρεύματος	M	Σταθερή Χειρολαβή
G	Ρόδες Μεταφοράς	N	Επάνω Χειρολαβή

⚠ WARNING

Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν αισθανθείτε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Χαρακτηριστικά Κονσόλας

Η κονσόλα παρέχει πληροφορίες σχετικά με την προπόνησή σας στην οθόνη.

Οθόνη Burn Rate

Η οθόνη Burn Rate δείχνει το ποσό των θερμίδων που καταναλώνονται ανά λεπτό. Το ποσό αυτό είναι συνάρτηση του τρέχοντος επιπέδου των RPM (περιστροφών ανά λεπτό) και του επιπέδου αντίστασης (1-8). Όταν μία από αυτές τις ενδείξεις αυξηθεί, ο Ρυθμός Καύσης θα αυξηθεί.

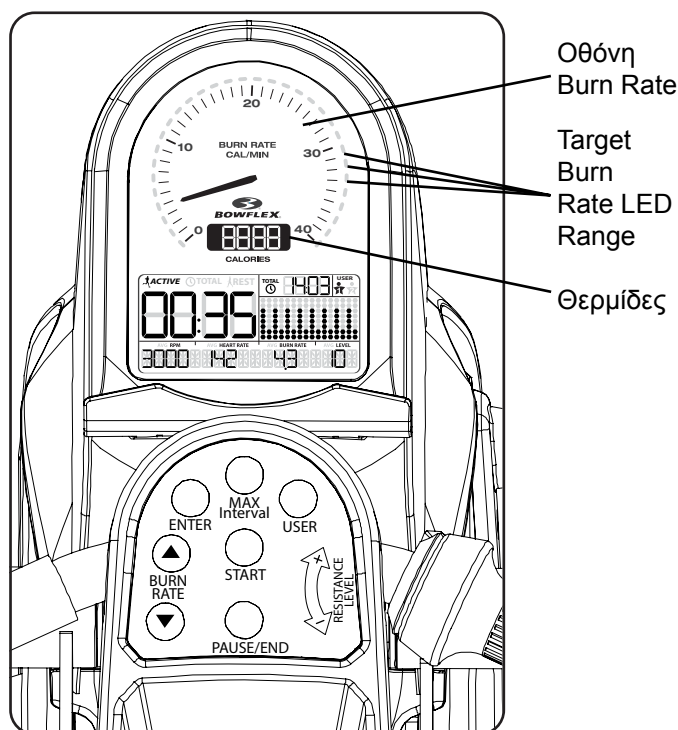
Target Burn Rate LED Range (Στόχος Ρυθμού Καύσης)

Το Target Burn Rate LED Range είναι ένα πρόγραμμα προπόνησης με βάση τις ρυθμίσεις του επιλεγμένου προφίλ χρήστη. Μία σειρά από πέντε LEDs ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης. Το πρώτο από τα LEDs είναι ένα προτεινόμενο επίπεδο αρχαρίων, τα υψηλότερα LEDs είναι για πιο προχωρημένους χρήστες.

Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι το προφίλ χρήστη είναι το τρέχον για ένα πιο ακριβή ρυθμό καύσης των θερμίδων και του προτεινόμενου εύρους στόχου.



Το Target Burn Rate LED Range είναι ένα προτεινόμενο επίπεδο προπόνησης, και θα πρέπει να ακολουθείται μόνο αν το επίπεδο φυσικής κατάστασης του χρήστη το επιτρέπει.



Maximum Burn Rate LED Marker (Δείκτης Μέγιστου Ρυθμού Καύσης)

Ο Maximum Burn Rate LED Marker είναι ένα πορτοκαλί LED που δείχνει το υψηλότερο ποσοστό καύσης θερμίδων που έχει επιτευχθεί κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Calories (Θερμίδες)

Η οθόνη Calories δείχνει τις εκτιμώμενες θερμίδες που έχουν καεί κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η μέγιστη ένδειξη είναι 9999.

LCD Display Data (Οθόνη Δεδομένων)

Η κονσόλα δείχνει τις μετρήσεις προπόνησης και τις τρέχουσες επιλογές.

Time (Χρόνος)

Η οθόνη TIME δείχνει την μέτρηση του χρόνου για την ενεργή άσκηση. Υπάρχουν τρεις τύποι προβολής χρόνου ανάλογα με το ύψος της άσκησης: Interval, Manual, ή Steady State.

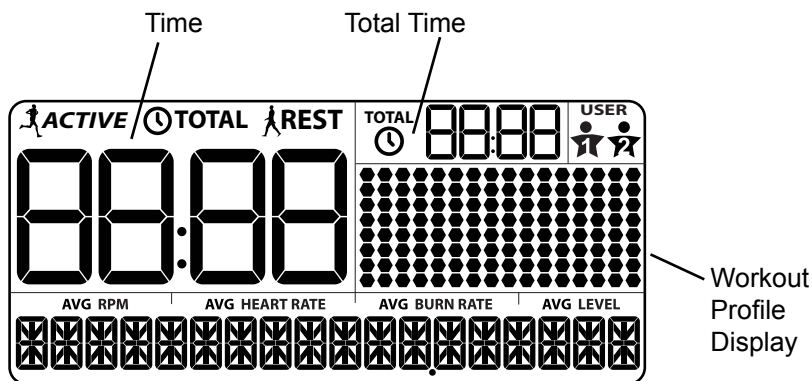
ACTIVE: Κατά τη διάρκεια της άσκησης Interval, η οθόνη TIME θα μεταποτιστεί μεταξύ των ΕΝΕΡΓΩΝ και των διαστημάτων ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ με μία ηχητική επιβεβαίωση, μετρώντας τον χρόνο που προβλέπεται για το τρέχον τμήμα. Το ACTIVE είναι σπριντ, ή υψηλής έντασης τμήμα της προπόνησης.

TOTAL: Κατά τη διάρκεια μίας Χειροκίνητης (Manual) άσκησης, η οθόνη TIME θα μετρήσει προς τα επάνω μέχρι να ολοκληρωθεί ή προπόνηση. Η μέγιστη ένδειξη είναι 99:99. Αν η μέτρηση του χρόνου είναι περισσότερη, η προπόνηση θα τερματιστεί.

REST: Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης Interval, το μειωμένο επίπεδο προπόνησης που μετράει αντίστροφα μέχρι το επόμενο ΕΝΕΡΓΟ τμήμα.

Total Time (Συνολικός Χρόνος)

Η οθόνη TOTAL TIME δείχνει την καταμέτρηση του χρόνου για μία άσκηση Interval. Αυτή η οθόνη είναι κενή κατά τη Manual άσκηση.



User Profile (Προφίλ Χρήστη)

Η οθόνη USER PROFILE δείχνει το επιλεγμένο προφίλ χρήστη. Ένα προφίλ χρήστη είναι πάντα επιλεγμένο.

Σημείωση: Για πιο ακριβείς μετρήσεις θερμίδων και στόχου θερμίδων, να προσαρμόσετε το Προφίλ Χρήστη.

Workout Profile Display (Προβολή Προφίλ Προπόνησης)

Η οθόνη Workout Profile Display εμφανίζει το προφίλ Ρυθμού Καύσης του προγράμματος. Κάθε στήλη του προφίλ δείχνει ένα διάστημα (τμήμα προπόνησης). Όσο υψηλότερη είναι η στήλη, τόσο μεγαλύτερος είναι ο Στόχος Ρυθμού Καύσης της προπόνησης. Η στήλη που αναβοσβήνει δείχνει το τρέχον διάστημα.

Σημείωση: Κατά την διάρκεια της προπόνησης, η οθόνη Workout Profile Display δεν θα αντικατοπτρίζει ενημερώσεις αντίστασης, μόνο ρυθμό καύσης.

RPM (Περιστροφές Ανά Λεπτό)

Η οθόνη RPM δείχνει τις στροφές του μηχανήματος ανά λεπτό (ταχύτητα πεντάλ). Η μέγιστη ένδειξη είναι 200.

Heart Rate (Καρδιακός Παλμός)

Η οθόνη Heart Rate δείχνει τον καρδιακό ρυθμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) από τους αισθητήρες καρδιακού παλμού. Αυτή η τιμή δεν εμφανίζεται αν δεν ανιχνεύεται σήμα καρδιακού ρυθμού.

 Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχανήμα. Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.

Burn Rate (Ρυθμός Καύσης)

Η οθόνη Burn Rate δείχνει το τρέχον ποσοστό στο οποίο καταναλώνονται οι θερμίδες ανά λεπτό. Οι RPM και το Επίπεδο Αντίστασης αλλάζουν άμεσα το εν λόγω ποσοστό. Οι ρυθμίσεις του Προφίλ Χρήστη επηρεάζουν επίσης το ποσοστό (Βάρος Χρήστη).

Level (Επίπεδο Αντίστασης)

Η οθόνη Level δείχνει το τρέχον Επίπεδο Αντίστασης (1-8). Όσο υψηλότερο είναι το Επίπεδο Αντίστασης, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση στα πεντάλ.

Keypad Functions (Λειτουργίες Πλήκτρων)

Πλήκτρο ENTER - Πιέστε για να αποδεχθείτε την εμφανιζόμενη τιμή για την επιλογή.

Πλήκτρο MAX INTERVAL - Πιέστε για να ξεκινήσετε την MAX INTERVAL προπόνηση, πιέστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα για να επεξεργαστείτε το χρόνο διαστημάτων (ACTIVE και REST) για το MAX πρόγραμμα άσκησης.

Πλήκτρο USER - Πιέστε για να επιλέξετε το επιθυμητό Προφίλ Χρήστη, πιέστε και κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επεξεργαστείτε το επιλεγμένο Προφίλ Χρήστη.

Πλήκτρο BURN RATE Increase (▲) - Αυξάνει το Στόχο Ρυθμού Καύσης κατά την διάρκεια της άσκησης, ή αυξάνει την τιμή (χρόνου, ηλικίας, βάρους, ή ύψους).

Πλήκτρο START - Από την οθόνη WELCOME ξεκινάει ένα Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα, ξεκινήστε ένα επιλεγμένο Πρόγραμμα άσκησης, ή συνεχίστε μία άσκηση σε παύση.

Πλήκτρο BURN RATE Decrease (▼) - Μειώνει το Στόχο Ρυθμού Καύσης κατά τη διάρκεια της άσκησης, ή μειώνει την τιμή (χρόνου, ηλικίας, βάρους, ή ύψους).

Πλήκτρο PAUSE/END - Παύει μία ενεργή προπόνηση, ολοκληρώνει μία προπόνηση σε παύση, ή επιστρέφει πίσω στην προηγούμενη οθόνη.

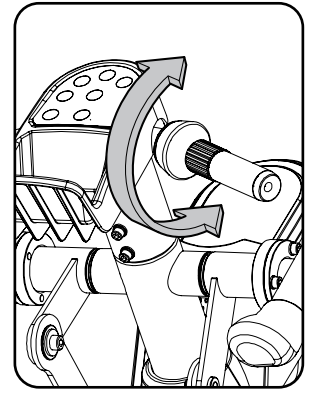
Resistance Level Shifter (Σύστημα Ρύθμισης Επιπέδων Αντίστασης)

Το Bowflex Max Trainer® σας, χρησιμοποιεί την Αντίσταση για να αλλάξετε την ένταση της προπόνησής σας ή να ρυθμίσετε το ρυθμό των Πεντάλ.

Το επίπεδο της Αντίστασης ρυθμίζεται από τον Ρυθμιστή (Shifter) στην δεξιά πλευρά της Σταθερής Χειρολαβής. Η ρύθμιση “1” είναι η ελάχιστη αντίσταση, η “8” είναι η μέγιστη αντίσταση. Όσο πιο κοντά στο “8” έχετε ρυθμίσει τον Ρυθμιστή (Shifter), τόσο περισσότερη ενέργεια θα χρειαστείτε για να μετακινήσετε τα πεντάλ.

Κατά την διάρκεια της άσκησης, αν έχετε κρατήσει σταθερές τις RPM και αυξήσετε την Αντίσταση των Πεντάλ, το ποσοστό των Καταναλωμένων Θερμίδων θα αυξηθεί. Αυτό οδηγεί σε μία πιο έντονη προπόνηση.

Για να προσανατολίσετε τον εαυτό σας με αυτή την διαδικασία, αρχίστε ορίζοντας τον Ρυθμιστή (Shifter) στο 4. Αν αυτή η ρύθμιση δεν σας επιτρέπει αρκετά καλό πεντάλ σε απλό ρυθμό, τότε ρυθμίστε τον Ρυθμιστή (Shifter) στο 1 μέχρι να είστε άνετοι με τον ρυθμό. Αν διαπιστώσετε ότι τα πεντάλ κινούνται πάρα πολύ και δεν μπορείτε να αυξήσετε τον ρυθμό σας, τότε ρυθμίστε τον Ρυθμιστή (Shifter) προς το 8, επιτρέποντας λιγότερη κίνηση των Πεντάλ. Τα Πεντάλ θα πρέπει να ρυθμιστούν έτσι ώστε να εκτοπίζουν αρκετή από την κίνησή σας και να απορροφούν τον αντίκτυπο της κίνησής σας στο επιθυμητό ρυθμό βηματισμού σας.



Σημείωση: “Bottomed out” αποκαλείται η κατάσταση όπου ο χρήστης δεν μπορεί να ασκηθεί επειδή τα πεντάλ δε κινούνται. Αν αυτό συμβεί, πιάστε για ασφάλεια τις σταθερές χειρολαβές και ρίξτε το βάρος σας στη φτέρνα εκείνου του ποδιού, που βρίσκεται πιο χηλά. Ενώ κρατάτε τη σταθερή χειρολαβή, κλίνετε ελαφρώς προς τα πίσω ρίχνοντας περισσότερο βάρος στις φτέρνες. Μόλις τα πεντάλ αρχίσουν να κινούνται, συνεχίστε κανονικά την προπόνησή σας.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ρύθμιση του Ρυθμιστή (Shifter) για μελλοντική αναφορά, όταν υπάρχουν πολλαπλοί χρήστες του μηχανήματος.

Remote Heart Rate Monitor (Απομακρυσμένη Παρακολούθηση Καρδιακού Ρυθμού)

Η παρακολούθηση του Ρυθμού της Καρδιάς είναι μία από τις καλύτερες διαδικασίες για τον έλεγχο της έντασης της άσκησης σας. Η κονσόλα μπορεί να διαβάσει τηλεμετρικά τον Ρυθμό της Καρδιάς (HR) με σήμα από ένα Πομπό Καρδιακού Ρυθμού Στήθους με Ιμάντα που λειτουργεί στο εύρος 4.5kHz - 5.5kHz.

Σημείωση: Ο ιμάντας καρδιακού παλμού στήθους πρέπει να είναι ένας μη κωδικοποιημένος ιμάντας καρδιακού παλμού στήθους από την Polar Electro ή ένα συμβατό μη κωδικοποιημένο μοντέλο POLAR®. (Κωδικοποιημένος POLAR® ιμάντας καρδιακού παλμού στήθους όπως POLAR® OwnCode® ιμάντας στήθους δεν θα λειτουργήσει με αυτόν τον εξοπλισμό.)

! Αν έχετε βηματοδότη ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε τον ιμάντα καρδιακού παλμού στήθους ή άλλες συσκευές τηλεμετρικού ελέγχου του καρδιακού ρυθμού.

Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.

Chest Strap (Ιμάντας Στήθους)

Χρησιμοποιώντας τον ιμάντα καρδιακού παλμού στήθους, σας επιτρέπεται να παρακολουθείτε τον καρδιακό ρυθμό σας ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.

! Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριοούνται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο.

Ο ιμάντας καρδιακού παλμού στήθους προσαρμόζεται στο στήθος με ιμάντα για να ελευθερώσει τα χέρια σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Για να βάλετε τον ιμάντα στήθους:

1. Προσαρμόστε τον πομπό στον ελαστικό ιμάντα στήθους.
2. Ρυθμίστε το μήκος του ιμάντα για να προσαρμόζεται άνετα στο σώμα σας. Ασφαλίστε τον ιμάντα γύρω από το στήθος σας, ακριβώς κάτω από τους μύες του στήθους, και κουμπώστε τον.
3. Σηκώστε τον πομπό από το στήθος σας και υγράνετε τις δύο Επιφάνειες Ηλεκτροδίων στο πίσω μέρος.
4. Ελέγξτε ότι οι υγρές επιφάνειες ηλεκτροδίων είναι σταθερές πάνω στο δέρμα σας.

Ο πομπός θα στείλει τον καρδιακό ρυθμό σας στον δέκτη του μηχανήματος και θα εμφανιστεί σε Παλμούς Ανά Λεπτό (BPM).

Πάντα να αφαιρείται ο πομπός πριν καθαρίσετε τον ιμάντα στήθους. Καθαρίστε τον ιμάντα στήθους τακτικά με ήπιο σαπούνι και νερό, και στεγνώστε καλά. Υπολείμματα ιδρώτα και υγρασίας μπορεί να κρατήσουν τον πομπό ενεργό και να αποφορτίσουν τη μπαταρία του. Καθαρίστε και στεγνώστε τον πομπό μετά από κάθε χρήση.

Σημείωση: Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή χημικές ουσίες, όπως σύρμα καθαρισμού ή αλκοόλ όταν καθαρίζετε τον ιμάντα στήθους, καθώς μπορεί να βλάψουν τα ηλεκτρόδια μόνιμα.

Αν η κονσόλα δεν εμφανίζει μία τιμή καρδιακού ρυθμού, ο πομπός μπορεί να είναι υπαίτιος. Ελέγξτε αν τα σημεία επαφής του ιμάντα στήθους κάνουν σωστά επαφή με το δέρμα σας. Μπορεί να χρειαστεί να βρέξετε ελεφρά τα σημεία επαφής. Αν δεν εμφανίζεται καθόλου σήμα ή χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία.

Heart Rate Calculations (Υπολογισμός Καρδιακού Ρυθμού)

Ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός σας μειώνεται συνήθως από τους 220 Παλμούς Ανά Λεπτό (Beats Per Minute (BPM)) από την παιδική ηλικία στους περίπου 160 BPM για την ηλικία των 60. Αυτή η πτώση στο ρυθμό της καρδιάς είναι συνήθως γραμμική, η μείωση είναι περίπου ένα BPM για κάθε έτος. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η προπόνηση επηρεάζει την μείωση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Είναι πιο ακριβές να βρείτε την τιμή αυτή με την συμπλήρωση ενός τεστ κοπώσεως από ότι χρησιμοποιώντας ένα τύπο που σχετίζεται με την ηλικία.

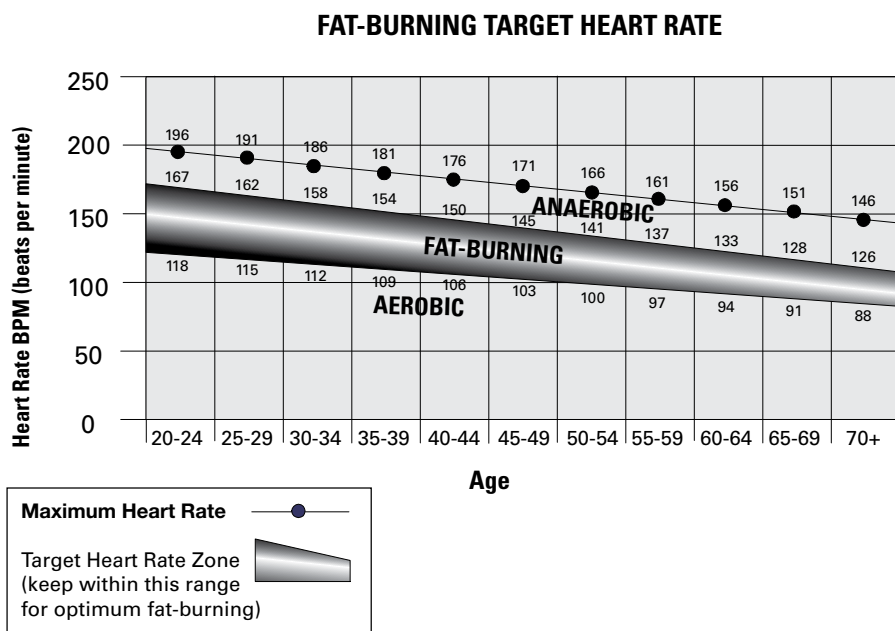
Ο καρδιακός παλμός σας επηρεάζεται από τις προπονήσεις αντοχής. Ένας τυπικός ενήλικας έχει καρδιακό ρυθμό περίπου 72 BPM, ενώ ένας άρτια εκπαιδευμένος δρομέας μπορεί να έχει μέτρηση των 40 BPM ή χαμηλότερη.

Ο πίνακας Καρδιακού Ρυθμού είναι μία εκτίμηση της Ζώνης Καρδιακού Ρυθμού (Heart Rate Zone (HRZ)) και είναι αποτελεσματική για να κάψετε λίπος και να βελτιώσετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Φυσικές συνθήκες διαφέρουν, επομένως η ατομική Ζώνη Καρδιακού Ρυθμού θα μπορούσε να είναι αρκετά υψηλότερη ή χαμηλότερη από ότι φαίνεται.

Η πιο αποτελεσματική διαδικασία για να κάψετε λίπος κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να ξεκινήσετε με αργούς ρυθμούς και σταδιακά να αυξήσετε την έντασή σας μέχρι ο καρδιακός ρυθμός σας να φτάσει μεταξύ 60 – 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού σας. Συνεχίστε σε αυτό το ρυθμό, κρατώντας τον καρδιακό ρυθμό σας σε αυτή τη ζώνη στόχου για πάνω από 20 λεπτά. Όσο περισσότερο διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό στόχου σας, τόσο περισσότερο λίπος θα καταναλώσετε.

Το γράφημα είναι μία σύντομη κατευθυντήρια γραμμή, περιγράφοντας τα γενικά προτεινόμενα ποσοστά του στόχου σας με βάση την ηλικία. Όπως προαναφέρθηκε, το βέλτιστο ποσοστό στόχου σας μπορεί να είναι υψηλότερο ή χαμηλότερο. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για τη μεμονωμένη ζώνη καρδιακού ρυθμού στόχου σας.

Σημείωση: Όπως με όλα τα προγράμματα ασκήσεων, πάντα να χρησιμοποιείτε ορθή κρίση όταν αυξάνετε το χρόνο ή την ένταση της άσκησής σας.



Βασικές Πληροφορίες

Συχνότητα

Για να διατηρηθεί η καλή υγεία, να χάσετε βάρος και να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή αντοχή σας, χρησιμοποιήστε το Bowflex Max Trainer® στουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, περίπου 14 λεπτά κάθε μέρα.

Αν είστε νέοι στην άσκηση (ή επιστρέψατε σε ένα τακτικό πρόγραμμα άσκησης), και δεν μπορείτε να καταφέρετε μία άνετη 14 λεπτών πλήρη και συνεχή άσκηση κάθε φορά, να κάνετε μόλις 5 – 10 λεπτά, και σταδιακά να αυξήσετε το χρόνο προπόνησής σας έως ότου φτάσετε συνολικά τα 14 λεπτά.

Αν στο πρόγραμμά σας είστε απασχολημένος και δεν είστε σε θέση να χωρέσετε 14 λεπτά συνεχούς άσκησης στην ημέρα σας, δοκιμάστε να συσσωρεύσετε 14 λεπτά σε πολλαπλές μικρότερες προπονήσεις την ίδια μέρα. Για παράδειγμα, 7 λεπτά το πρωί και 6 λεπτά το βράδυ. Αυτός μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσετε την άσκησή σας, αν είστε νέοι στην έντονη δραστηριότητα.

Για καλύτερα αποτελέσματα, συνδυάστε το Bowflex Max Trainer® σας με ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας ένα πολυόργανο Bowflex® ή αλτήρες Bowflex® SelectTech®, και ακολουθήστε τον Bowflex™ Οδηγό Απώλειας Βάρους Σώματος που περιλαμβάνεται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Συνοχή

Με το φορτωμένο πρόγραμμα της εργασίας, τις οικογενειακές υποχρεώσεις και τις καθημερινές δουλειές μπορεί να είναι δύσκολο να χωρέσετε την τακτική άσκηση στη ζωή σας. Δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας σας:

Προγραμματίστε τις προπονήσεις σας με τον ίδιο τρόπο που προγραμματίζετε συναντήσεις ή ραντεβού. Επιλέξτε συγκεκριμένες ημέρες και ώρες κάθε εβδομάδα, και μην αλλάξετε τις ώρες προπόνησής σας, εκτός κι αν είναι απολύτως απαραίτητο.

Δευσμευθείτε με ένα μέλος της οικογένειάς σας, φίλο ή σύζυγο, και ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλο για να παραμείνετε στο στόχο κάθε εβδομάδα. Αφήστε μηνύματα με φιλικές υπενθυμίσεις για να είστε συνεπής, και να κρατήσετε ο ένας τον άλλο υπόλογο.

Κάντε τις προπονήσεις σας πιο ενδιαφέρουσες με την εναλλαγή μεταξύ σταθερής κατάστασης (μονής ταχύτητας) προπόνησης και με προπονήσεις διαστήματος (ποικίλη ταχύτητα). Το Bowflex Max Trainer® είναι ακόμα πιο διασκεδαστικό όταν προσθέτετε αυτό το είδος ποικιλίας.

Ενδύματα

Είναι σημαντικό να φοράτε κατάλληλα, ασφαλή και άνετα παπούτσια και ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το Bowflex Max Trainer® συμπεριλαμβανομένων:

- Παπούτσια με λαστιχένιες σόλες για αθλητικό περπάτημα ή τρέξιμο.
- Αθλητικά ρούχα που σας επιτρέπουν να κινείστε ελεύθερα, και να σας κρατάνε άνετους και δροσερούς.
- Αθλητική υποστήριξη που παρέχει σταθερότητα και άνεση.
- Φιλικό για την άσκηση δοχείου νερού για συνεχή ενυδάτωση.

Warm-Up (Προθέρμανση) *

Πριν χρησιμοποιήσετε το Bowflex Max Trainer®, σκεφτείτε να κάνετε αυτές τις δυναμικές διατάξεις προθέρμανσης, οι οποίες θα βοηθήσουν να προετοιμάσετε το σώμα σας για την προπόνηση:

Dynamic Knee Hug

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα . Φέρτε το ένα γόνατο προς τα εμπρός και επάνω προς το στήθος. Τοποθετήστε τα χέρια γύρω από την κνήμη και τραβήξτε το γόνατο στο στήθος. Απελευθερώστε και βάλτε το πόδι σας στο πάτωμα. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκεί από έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές. Επαναλάβετε τη διάταση στο άλλο πόδι.



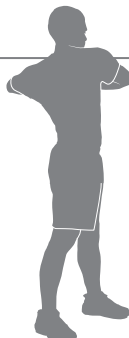
Dynamic Knee Bend

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Κρατηθείτε επάνω σε ένα τοίχο για ισορροπία με το ένα χέρι, αν είναι απαραίτητο. Σηκώστε τη φτέρνα του ενός ποδιού προς τους γλουτούς. Απελευθερώστε και βάλτε το πόδι σας στο πάτωμα. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκεί από έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές. Επαναλάβετε τη διάταση στο άλλο πόδι.



Dynamic Knee Kick

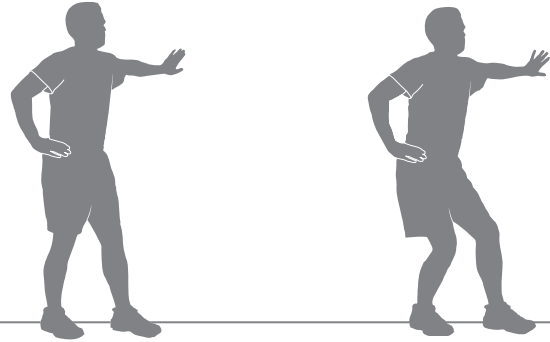
Σταθείτε ψηλά και κρατήστε το ένα πόδι με τα χέρια σας στο ύψος του ισχίου, διατηρώντας το γόνατο λυγισμένο. Κρατηθείτε επάνω σε ένα τοίχο για ισορροπία με το ένα χέρι, αν είναι απαραίτητο. Ισιώστε το γόνατο όσο το δυνατόν πιο άνετα. Απελευθερώστε λυγίζοντας το γόνατο. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκεί από έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές. Επαναλάβετε τη διάταση στο άλλο πόδι.



* Πηγή: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

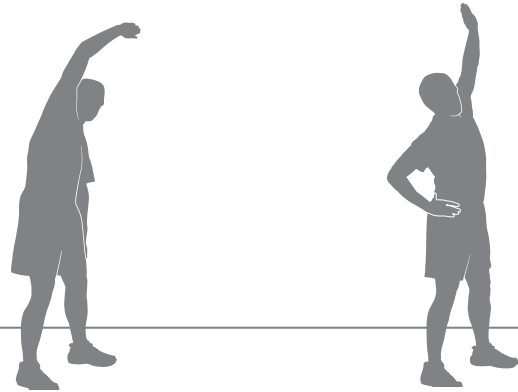
Dynamic Twist

Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Γυρίστε τους αγκώνες. Κρατήστε τα χέρια προς τα πλάγια. Περιστρέψτε το πάνω μέρος του σώματος προς τη μία πλευρά και στη συνέχεια στην άλλη πλευρά όσο είναι δυνατόν. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκεί από έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές.



Dynamic Bent Knee Heel Press

Σταθείτε με το ένα πόδι προς τα εμπρός και το άλλο πίσω, στο πλάτος των γοφών, και τα πόδια να κοιτούν εμπρός. Κρατηθείτε επάνω σε ένα τοίχο για ισορροπία με το ένα χέρι, αν είναι απαραίτητο. Λυγίστε και τα δύο γόνατα βάζοντας το βάρος στην πίσω φτέρνα. Απελευθερώστε επιστρέφοντας στη θέση εκκίνησης. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκεί από έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές. Επαναλάβετε τη διάταση με το άλλο πόδι. Αγγίξτε ένα τοίχο ή κρατηθείτε από κάτι για ισορροπία, αν είναι απαραίτητο.



Dynamic Side Reach

Σταθείτε με τα πόδια ανοικτά, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια στο πλάι του σώματος. Προσεγγίστε με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι και γύρτε προς την αντίθετη πλευρά. Απελευθερώστε επιστρέφοντας στη θέση εκκίνησης. Τότε αλλάξτε χέρια. Χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι για να υποστηρίξετε το βάρος του σώματος στο μηρό, αν είναι απαραίτητο. Κάθε επανάληψη θα πρέπει να διαρκεί 1 έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ως συνεχή, ελεγχόμενη, αλληλουχία 10 με 20 φορές.

Workouts (Άσκησης)

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να διευκολύνετε τον εαυτό σας σε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης. Χρησιμοποιήστε την κρίση σας ή/και τη συμβουλή του διατρού ή ενός επαγγελματία υγείας για να βρείτε την ένταση και το επίπεδο των ασκήσεών σας.

! Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, νοιώσετε δυσκολία στην αναπνοή ή έχετε τάση για λιποθυμία. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριοούνται από την κονσόλα του μηχανήματος για λόγους αναφοράς και μόνο. Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο για αναφορά.

Σταθερή Κατάσταση και Προπόνηση Διαστήματος είναι 2 τύποι των προπονήσεων που μπορείτε να κάνετε στο Bowflex Max Trainer®:

Σταθερής Κατάστασης Προπόνηση

Η Προπόνηση Σταθερής Κατάστασης περιλαμβάνει σταδιακή αύξηση της ταχύτητάς σας σε ένα επίπεδο που προσφέρει μεν πρόκληση, αλλά είναι και άνετο ώστε να μπορείτε να το διατηρήσετε σε όλη τη διάρκεια της άσκησής σας. Το να κρατήσετε τον καρδιακό παλμό σας στη ζώνη Fat-Burning για όλη την προπόνηση θα ήταν μία εξαιρετική Προπόνηση Σταθερής Κατάστασης. Για παράδειγμα το να κρατήσετε ρυθμό καύσης 6 θερμίδων ανά λεπτό για όλη τη διάρκεια της προπόνησης, εκτός των σταδίων προθέρμανσης και αποθεραπείας. Οι Προπονήσεις Σταθερής Κατάστασης σας βοηθούν να αποκτήσετε εμπιστοσύνη και αντοχή και είναι απαραίτητες σε ένα ολοκληρωμένο αερόβιο πρόγραμμα προπόνησης.

Προπόνηση με Διαστήματα (Interval)

Μία Προπόνηση με Διαστήματα (Interval) περιλαμβάνει την ρύθμιση της έντασης της προπόνησής σας για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα για την αύξηση και την μείωση του ρυθμού της αναπνοής, του καρδιακού ρυθμού σας και την κατανάλωση θερμίδων. Αυτή η μορφή προπόνησης σας επιτρέπει να καταναλώσετε περισσότερες θερμίδες από ότι μία τυπική προπόνηση σε συντομότερο χρονικό διάστημα. Χρησιμοποιώντας την οθόνη Calorie Burn Rate, μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της άσκησής σας γρήγορα για να πετύχετε τους στόχους σας.

Το Bowflex Max Trainer® συνδιάζει 8 “ACTIVE” και 8 “REST” τμήματα για να δημιουργήσετε μία προπόνηση με Διαστήματα. Κατά τη διάρκεια ενός “ACTIVE” τμήματος, πιέζετε τον εαυτό σας σε ένα επίπεδο υψηλής κατανάλωσης θερμίδων που μπορεί να επαναληφθεί και για τα 8 τμήματα. Στη συνέχεια, κατά την διάρκεια των τμημάτων “REST”, επιτρέπετε στον εαυτό σας να μειώσετε την ένταση και να προετοιμαστείτε για το επόμενο “ACTIVE” τμήμα. Αυτές οι ακραίες αλλαγές σε ένταση, μαζί με την ώθηση του σώματος σας προς την εξάντληση, είναι τα μέγιστα οφέλη που θα αποκτήσετε από την Προπόνηση με Διαστήματα.

Οι Προπονήσεις με Διαστήματα παρέχουν ποικιλία, ώστε να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση των τραυματισμών κατάχρησης (που συμβαίνουν μερικές φορές από το να κάνετε μόνο Σταθερή Προπόνηση), μεγιστοποιώντας την κατανάλωση θερμίδων και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Το Bowflex Max Trainer® είναι σχεδιασμένο για να αμβλύνει τις αρθρώσεις και τους μύες σας, και στις δύο Προπονήσεις, Σταθερή και με Διαστήματα, θα πρέπει να αισθανέστε πολύ πιο άνετα από ότι στο περπάτημα ή το τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο ή σε μία σκληρή επιφάνεια ή σε ένα διάδρομο.

Μετά τον Ρυθμό Κατανάλωσης

Στο τέλος μίας έντονης Προπόνησης με Διαστήματα, το σώμα σας θα πρέπει πραγματικά να δαπανήσει επιπλέον ενέργεια για να τροφοδοτήσει τα αποθέματα του σώματός σας. Αυτή η πρόσθετη ποσότητα ενέργειας που το σώμα σας θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μετά το Ρυθμό Κατανάλωσης, ή EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Το επίπεδο αυτής της πρόσθετης απαιτούμενης ενέργειας για το σώμα σας έχει άμεση σχέση με πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι παράγοντες είναι το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, η ένταση της Προπόνησης με Διαστήματα, το μήκος της στήρησης οξυγόνου κατά τη διάρκεια της προπόνησης, και οι φυσικές απαιτήσεις κατά τη φάση της ανάκαμψης.

Εν ολίγοις, το σώμα σας θα καίει περισσότερες θερμίδες για ώρες μετά την προπόνησή σας. Έτσι μετά από μία προπόνηση με το πρόγραμμα MAX Interval, μπορεί να αισθανθείτε τα αποτελέσματα για ώρες μετά.

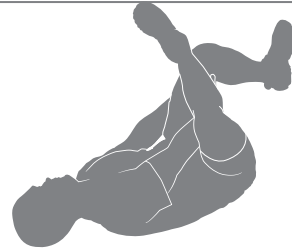
Καταγραφή Ασκήσεων

Χρησιμοποιήστε αυτό το αρχείο καταγραφής για να παρακολουθείτε τις προπονήσεις και την πρόοδό σας. Η παρακολούθηση των προπονήσεων βοηθά να συνεχίσετε να έχετε κίνητρο και να πετύχετε τους στόχους σας.

Date	Calories	Burn Rate (average)	Time	RPM (average)	Heart Rate (average)	Level (average)

Lying Figure Four

Ξαπλώστε στο πάτωμα με την όψη προς τα επάνω με λυγισμένα πόδια. Τοποθετήστε το ένα πόδι κατά μήκος του μηρού του άλλου ποδιού σε σχήμα τέσσερα. Τεντώστε το πόδι προς το πάτωμα και τραβήξτε το προς το στήθος. Κρατήστε το τέντωμα για 10 με 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε το τέντωμα με το άλλο πόδι. Κρατήστε το κεφάλι στο πάτωμα.



Seated Twist

Καθίστε στο πάτωμα και εκτείνετε τα πόδια τεντωμένα προς τα έξω μπροστά από το σώμα και με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο πάτωμα πίσω από το σώμα και από την άλλη πλευρά κατά μήκος του μηρού. Περιστρέψτε το πάνω μέρος του σώματος όσο το δυνατόν προς τη μία πλευρά. Κρατήστε το τέντωμα για 10 με 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε το τέντωμα από την άλλη πλευρά.



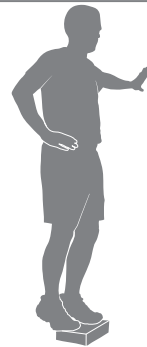
Seated Figure Four

Καθίστε στο πάτωμα και εκτείνετε το ένα πόδι κατ' ευθείαν προς τα εμπρός. Τοποθετήστε το άλλο πόδι κατά μήκος του μηρού σε σχήμα τέσσερα. Μετακινήστε το στήθος προς τα πόδια, ή περιστρέψτε το ισχίο. Κρατήστε το τέντωμα για 10 με 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε στο άλλο πόδι. Χρησιμοποιήστε τους βραχίονες για στήριξη της πλάτης.



Dynamic Heel Drop

Τοποθέτησε την μπάλα του ενός ποδιού στην άκρη ενός σκαλοπατιού ή σε ένα υπερυψωμένο επίπεδο. Τοποθέτησε το άλλο πόδι λίγο πιο μπροστά. Κρατηθείτε από ένα τοίχο για ισορροπία με το ένα χέρι, αν είναι απαραίτητο. Χαμηλώστε τη φτέρνα του πίσω ποδιού όσο το δυνατόν, κρατώντας το γόνατο σε ευθεία. Απελευθερώστε το τέντωμα ανασηκώνοντας την φτέρνα όσο πιο ψηλά γίνεται. Κάθε επανάληψη της ακολουθίας θα πρέπει να διαρκέσει από 1 έως 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την αλληλουχία 10 ή 20 φορές. Επαναλάβετε το τέντωμα με το άλλο πόδι.



* Πηγή: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Πόσο Συχνά Πρέπει Να Ασκήσετε

! Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριοούνται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο.

- 3 φορές την εβδομάδα για περίπου 15 λεπτά την ημέρα.
- Με πρόγραμμα προπόνησης εκ των προτέρων και προσπαθήστε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα.

Σημείωση: Αν είστε νέος στην άσκηση (ή επιστρέψετε σε τακτικό πρόγραμμα άσκησης), και δεν μπορείτε να κάνετε άνετα 15 λεπτά πλήρους άσκησης, να κάνετε 5 – 10 λεπτά, και σταδιακά να αυξήσετε το χρόνο άσκησης μέχρι να φτάσετε συνολικά τα 15 λεπτά.

Ένταση της Προπόνησης

Για να αυξήσετε την ένταση της προπόνησής σας:

- Πιέστε τον εαυτό σας να αυξήσει τον αριθμό περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό
- Τοποθετήστε τα πόδια σας πιο έξω προς το πίσω μέρος των Πεντάλ
- Αυξήστε το Επίπεδο της Αντίστασης και κρατήστε σταθερές τις RPM, ή αυξήστε τις
- Χρησιμοποιήστε το άνω και το κάτω μέρος του σώματός σας σε διαφορετικά επίπεδα
- Μετακινήστε τη θέση λαβής στις Άνω Χειρολαβές για να ασκηθείτε και σε άλλα μέρη του άνω σώματος

Τοποθέτηση Χεριών (Επιλογή Λαβής)

Το μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με Άνω Χειρολαβές που επιτρέπουν μία ποικιλία ασκήσεων για το άνω σώμα. Όταν ξεκινάτε, τοποθετήστε τα χέρια σας στην Άνω Χειρολαβή, όπου αισθάνεστε άνετα και σταθερά. Κατά την πρόοδο της καθημερινής άσκησης, αλλάξτε τη λαβή των χεριών σας για να απευθυνθείτε σε διαφορετικές ομάδες μυών.

! Η άσκηση σε αυτό το μηχάνημα απαιτεί συντονισμό και ισορροπία. Να είστε βέβαιοι ώστε να προβλέψετε ότι αλλαγές στην ταχύτητα και το επίπεδο αντίστασης μπορεί να συμβεί κατά την διάρκεια της προπόνησης, και να είστε προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια της ισορροπίας και του πιθανού τραυματισμού.

Η Σταθερή Χειρολαβή μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να προσθέσει σταθερότητα και να σας επιτρέψει να επικεντρωθείτε περισσότερο στην προπόνηση για τα πόδια σας.

Άνοδος και Κάθοδος στο Μηχάνημα

! Θα πρέπει να γίνεται με προσοχή η άνοδος ή η κάθοδος στο μηχάνημα.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα Πεντάλ και οι Χειρολαβές είναι συνδεδεμένα και όταν κάποιο από αυτά τα μέρη μετακινηθεί, θα κάνει το ίδιο και το άλλο. Προκειμένου να αποφευχθεί πιθανός τραυματισμός, πρέπει πάντα να κρατάτε τη Σταθερή Χειρολαβή ώστε να σταθεροποιήσετε τον εαυτό σας.

Να είστε βέβαιοι ότι δεν υπάρχει τίποτα κάτω από τα Πεντάλ ή στην Αντίσταση Αέρα (ανεμιστήρας) πριν μετακινήσετε οτιδήποτε στο μηχάνημα.

Για να ανεβείτε στο μηχάνημα:

1. Μετακινήστε τα Πεντάλ μέχρι την πλησιέστερη σε σας χαμηλότερη θέση.
2. Κρατήστε τη Σταθερή Χειρολαβή κάτω από το Πλήκτρο Συναρμολόγησης Κονσόλας.
3. Σταθεροποιήστε τον εαυτό σας με τη Σταθερή Χειρολαβή, ανεβείτε επάνω στο χαμηλότερο Πεντάλ και τοποθετήστε το άλλο σας πόδι πάνω στο αντίθετο Πεντάλ.

Σημείωση: “Bottomed out” αποκαλείται η κατάσταση όπου ο χρήστης δεν μπορεί να ασκηθεί επειδή τα πεντάλ δεν κινούνται. Αν αυτό συμβεί, πιέστε για ασφάλεια τις σταθερές χειρολαβές και ρίξτε το βάρος σας στη φτέρνα εκείνου του ποδιού, που βρίσκεται πιο ψηλά. Ενώ κρατάτε τη σταθερή χειρολαβή, κλίνετε ελαφρώς προς τα πίσω ρίχνοντας περισσότερο βάρος στις φτέρνες. Μόλις τα πεντάλ αρχίσουν να κινούνται, συνεχίστε κανονικά την προπόνησή σας.

Για να κατεβείτε από το μηχάνημα:

1. Μετακινήστε το Πεντάλ που θέλετε, κατεβείτε στη χαμηλότερη θέση και φέρτε το μηχάνημα σε πλήρη στάση.



Αυτό το μηχάνημα δεν είναι εξοπλισμένο με ένα ελεύθερο τροχό. Η ταχύτητα των Πεντάλ πρέπει να μειωθεί με ελεγχόμενο τρόπο.

2. Πιάστε τη Σταθερή Χειρολαβή κάτω από την κονσόλα και σταθεροποιήστε τον εαυτό σας.
3. Με το βάρος σας στο χαμηλότερο πόδι, μετακινήστε το πάνω πόδι από το μηχάνημα, κάτω στο έδαφος.
4. Κατεβείτε από το μηχάνημα και αφήστε τη Σταθερή Χειρολαβή.

Ξεκινώντας

1. Τοποθετήστε το μηχάνημα στο χώρο προπόνησης.



Τοποθετήστε το μηχάνημα σε καθαρή, σκληρή, επίπεδη επιφάνεια, απαλλαγμένη από ανεπιθύμητα υλικά ή άλλα αντικείμενα που μπορεί να εμποδίσουν την ικανότητά σας να κινηθείτε ελεύθερα. Ένα προστατευτικό ταπέτο από καουτσούκ μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάτω από το μηχάνημα για να αποτρέψει την απελευθέρωση στατικού ηλεκτρισμού και να προστατεύσει το δάπεδό σας.

Το μηχάνημα μπορεί να μετακινηθεί από ένα ή περισσότερα άτομα. Βεβαιωθείτε ότι η δική σας σωματική δύναμη είναι σε θέση ασφαλούς μετακίνησης του μηχανήματος.

2. Ελέγξτε για τυχόν αντικείμενα κάτω από τα Πεντάλ και την Αντίσταση Αέρα. Βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρά.
3. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στο μηχάνημα και σε μία γειωμένη Πρίζα AC.
4. Αν χρησιμοποιείτε το Heart Rate Monitor, ακολουθήστε τις οδηγίες για τον Ιμάντα Στήθους.
5. Για να ανεβείτε στο μηχάνημα, μετακινήστε τα Πεντάλ μέχρι την χαμηλότερη σε σας θέση.



Θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε στο μηχάνημα.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα Πεντάλ και οι Χειρολαβές είναι συνδεδεμένα και όταν κάποιο από αυτά τα μέρη μετακινηθεί, θα κάνει το ίδιο και το άλλο. Προκειμένου να αποφευχθεί πιθανός τραυματισμός, πρέπει πάντα να κρατάτε τη Σταθερή Χειρολαβή ώστε να σταθεροποιήσετε τον εαυτό σας.

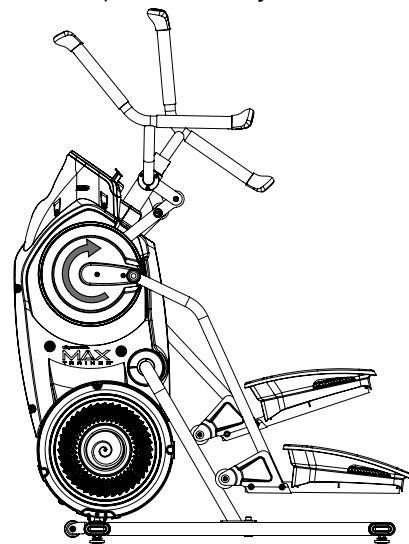
6. Κρατήστε τη Σταθερή Χειρολαβή κάτω από το Πλήκτρο Συναρμολόγησης Κονσόλας.
7. Σταθεροποιήστε τον εαυτό σας με τη Σταθερή Χειρολαβή, ανεβείτε επάνω στο χαμηλότερο Πεντάλ και τοποθετήστε το άλλο σας πόδι πάνω στο αντίθετο Πεντάλ.

Σημείωση: “Bottomed out” αποκαλείται η κατάσταση όπου ο χρήστης δεν μπορεί να ασκηθεί επειδή τα πεντάλ δε κινούνται. Αν αυτό συμβεί, πιάστε για ασφάλεια τις σταθερές χειρολαβές και ρίξτε το βάρος σας στη φτέρνα εκείνου του ποδιού, που βρίσκεται πιο ψηλά. Ενώ κρατάτε τη σταθερή χειρολαβή, κλίνετε ελαφρώς προς τα πίσω ρίχνοντας περισσότερο βάρος στις φτέρνες. Μόλις τα πεντάλ αρχίσουν να κινούνται, συνεχίστε κανονικά την προπόνησή σας.

8. Πιέστε το πλήκτρο USER για να επιλέξετε το επιθυμητό Προφίλ Χρήστη.
9. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε ένα Άμεσης Εκκίνησης πρόγραμμα. Ξεκινήστε με ένα Άμεσης Εκκίνησης πρόγραμμα για να εξοικειωθείτε με τον τρόπο λειτουργίας του Bowflex Max Trainer® και ανταποκριθείτε σε προσαρμογές του Επιπέδου Αντίστασης και Ρυθμού Καύσης.

Σημείωση: Κατά τη λειτουργία του μηχανήματος Bowflex Max Trainer®, να είστε σίγουροι ότι τα πόδια κινούνται προς την κατεύθυνση, όπως φαίνεται στο Κάλυμμα του Στροφάλου.

Όταν είστε έτοιμοι για μία προπόνηση στο Bowflex Max Trainer®, φροντίστε να προγραμματίσετε το Προφίλ Χρήστη (δείτε στο Τοποθέτηση Προφίλ Χρήστη) πριν την έναρξη της προπόνησης MAX. Ο προτεινόμενος Ρυθμός Καύσης βασίζεται στις ρυθμίσεις του Προφίλ Χρήστη.



Ανοιγμα / Κατάσταση Αναμονής (οθόνη WELCOME)

Η κονσόλα θα Ανοίξει/Κατάσταση Αναμονής όταν είναι συνδεδεμένο σε μία πηγή ενέργειας, πατηθεί οποιοδήποτε πλήκτρο, ή αν λαμβάνει ένα σήμα από τον αισθητήρα των RPM ως αποτέλεσμα κίνησης των Πεντάλ του μηχανήματος.

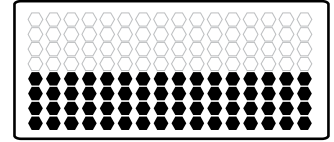
Αυτόματο Κλείσιμο (Λειτουργία Αδράνειας)

Αν η κονσόλα δεν λαμβάνει κανένα σήμα για περίπου 5 λεπτά, θα σβήσει αυτόματα. Η οθόνη LCD θα κλείσει (Λειτουργία Αδράνειας).

Σημείωση: Η κονσόλα δεν έχει διακόπτη On/Off.

Χειροκίνητο (Manual) (Άμεσης Εκκίνησης) Πρόγραμμα

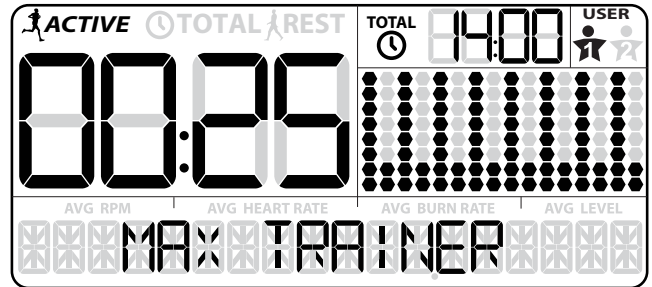
Το Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα προπόνησης είναι μία ανοικτή προπόνηση που παρακολουθεί το συνολικό σας χρόνο, επιτρέποντάς σας τον απόλυτο έλεγχο. Η οθόνη Workout Profile δείχνει τον Στόχο Ρυθμού Καύσης για το Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα.



1. Σταθείτε στο μηχάνημα.
2. Πιέστε το πλήκτρο USER για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
3. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα άσκησης.
4. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, σταματήστε να κάνετε πεντάλ και πιέστε το PAUSE/STOP για να παύσετε την άσκηση. Πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP ξανά για να τερματίσετε την άσκηση.

MAX Πρόγραμμα Διαστημάτων (MAX Interval)

Το MAX Πρόγραμμα Διαστημάτων είναι μία προπόνηση που εναλλάσσεται από δυνατά ξεσπάσματα εξόδου ("ACTIVE"), σε ένα πιο αργό ρυθμό, 'catch your breath' χρονικές περιόδους ("REST"), οι οποίες επαναλαμβάνονται πάνω από οκτώ κύκλους. Η οθόνη Workout Profile δείχνει την τιμή του Στόχου Ρυθμού Καύσης για το MAX Πρόγραμμα Διαστημάτων.



1. Σταθείτε στο μηχάνημα.
2. Πιέστε το πλήκτρο USER για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.

Σημείωση: Κατά την διάρκεια της άσκησης , η κονσόλα θα δείξει την LED Λυχνία Στόχου με βάση τις επιλεγμένες ρυθμίσεις στο Προφίλ Χρήστη.

3. Πιέστε το πλήκτρο MAX Interval.

Σημείωση: Η οθόνη Workout Profile θα προσαρμόσει το προφίλ Ρυθμού Καύσης με τις τρέχουσες ρυθμίσεις του Χρήστη.

4. Η προπόνηση θα ξεκινήσει με μία ηχητική αντίστροφη μέτρηση όσο στην οθόνη Burn Rate η βελόνα σαρώνει όλη την οθόνη, και στη συνέχεια, εγκαθίσταται στον τρέχοντα Ρυθμό Καύσης. Η λυχνία Target Burn Rate LED's θα ενεργοποιηθεί επίσης και θα σαρώσει μέχρι τον συνιστώμενο Ρυθμό Καύσης.

Το πρώτο τμήμα προπόνησης είναι ένα "ΕΝΕΡΓΟ (ACTIVE)" διάστημα που διαρκεί για μικρότερο χρονικό διάστημα. Με ασφάλεια πιέστε τον εαυτό σας να φέρει την οθόνη Burn Rate στο Target Burn Rate (κόκκινο LED's) και να το διατηρήσετε στο εύρος, μέχρι ο χρόνος να φτάσει 00:00.

Σημείωση: Το Target Burn Rate (LED) Range παρέχει μόνο ως ένα προτεινόμενο στόχο. Τα 5 LED εύρους παρέχουν ένα μικρότερο στόχο, και επιτρέπουν στο Χρήστη να προχωρήσει στις υψηλότερες λυχνίες LED's του εύρους, όσο το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης αυξάνεται. Για να αλλάξετε το Target Burn Rate (LED) Range, πιέστε το κατάλληλο πλήκτρο Burn Rate μέχρι το Εύρος Στόχου είναι κοντά στην επιθυμητή τιμή.

Τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα της "ACTIVE" άσκησης, η Κονσόλα θα ξεκινήσει μία ηχητική αντίστροφη μέτρηση.

5. Μόλις ο χρόνος διαστήματος φτάσει στο "00:00", η Κονσόλα θα κάνει την τρίτη ηχητική επιβεβαίωση και το επόμενο τμήμα άσκησης, ένα "REST" τμήμα, θα ξεκινήσει.

Το Target LED Range θα μετατοπιστεί από κόκκινο σε πράσινο και θα σαρώσει με ένα μειωμένο Ρυθμό Καύσης. Κατά την διάρκεια του REST Διαστήματος, θα συνεχίσει αλλά σε χαμηλότερο επίπεδο.

Τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα της "REST" άσκησης, η Κονσόλα θα ξεκινήσει μία ηχητική αντίστροφη μέτρηση. Το διάστημα είναι έτοιμο να μετατοπιστεί από "REST" σε "ACTIVE" διάστημα ξανά.

6. Μόλις ο χρόνος διαστήματος φτάσει στο "00:00", η Κονσόλα θα κάνει την τρίτη ηχητική επιβεβαίωση και θα μεταβεί στο επόμενο "ACTIVE" τμήμα.

Η μετάβαση από "ACTIVE" σε "REST" τμήμα θα επαναληφθεί για συνολικά 8 κύκλους κατά την διάρκεια της άσκησης.

7. Όταν το τελευταίο "REST" τμήμα ολοκληρωθεί, η Κονσόλα θα εμφανίσει "WORKOUT COMPLETE", και στη συνέχεια, θα δείξει τα αποτελέσματα προπόνησης. Η Κονσόλα θα εμφανίσει το συνολικό χρόνο του "ACTIVE" διαστήματος, μαζί με τον ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΧΡΟΝΟ (TOTAL TIME). Αν δεν υπάρχει σήμα εισόδου για περίπου 5 λεπτά, η Κονσόλα θα περάσει αυτόματα σε Λειτουργία Αδράνειας.

Σημείωση: Αν ένα Διάστημα προπόνησης τελειώσει πριν από την ολοκλήρωση όλων των 16 τμήματα, η Κονσόλα θα δείξει μόνο το τελευταίο ολοκληρωμένο τμήμα στο Προφίλ Προγράμματος.

Παύση / Λειτουργία Αποτελεσμάτων

Για να Παύσετε μία άσκηση:

1. Σταματήστε να κάνετε πεντάλ και πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP για να παύσετε την άσκησή σας.

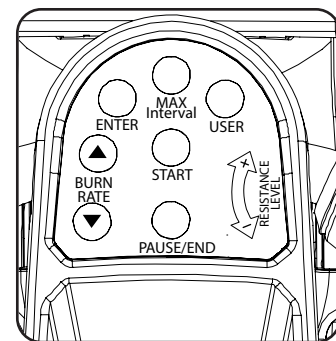
Σημείωση: Η Κονσόλα θα παύσει αυτόματα αν δεν υπάρχει σήμα RPM για 5 δευτερόλεπτα.

2. Για να συνεχίσετε την άσκηση σας, πιέστε το START ή κάντε πεντάλ.

Όταν γίνει παύση, η Κονσόλα θα δείξει "WORKOUT PAUSED", και θα αναβοσβήνει τις τιμές άσκησης.

Αν η προπόνηση δε συνεχιστεί ή αν πατήσετε το πλήκτρο PAUSE/STOP, η οθόνη θα δείξει "WORKOUT COMPLETE", και οι τιμές αποτελεσμάτων θα εμφανιστούν (Συνολικές Θερμίδες, Συνολικός Χρόνος, Μέση RPM, Μέσος Καρδιακός Ρυθμός, Μέσος Ρυθμός Καύσης, και Μέσο Επίπεδο). Αν η προπόνηση ήταν μία προπόνηση MAX με Διαστήματα, η Κονσόλα θα δείξει επίσης το συνολικό "ACTIVE" χρόνο διαστήματος.

Αν δεν υπάρχουν RPM για 5 λεπτά, η Κονσόλα αυτόματα πηγαίνει στην Κατάσταση Αναμονής.



Αλλαγή Επίπέδων Αντίστασης

Χρησιμοποιήστε το Resistance Level Dial για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης. Το επίπεδο Αντίστασης "1" είναι η ελάχιστη αντίσταση, η ρύθμιση του "8" είναι το υψηλότερο επίπεδο αντίστασης.

Επεξεργαστείτε ένα Προφίλ Χρήστη

Για πιο ακριβή καταμέτρηση θερμίδων και την Συνολική Κατανάλωση Θερμίδων, ένα Προφίλ Χρήστη θα πρέπει να προσαρμοστεί στον Χρήστη.

1. Πιέστε το πλήκτρο USER για να επιλέξετε το δικό σας Προφίλ Χρήστη (User 1 ή User 2).
2. Πιέστε και κρατήστε το πλήκτρο USER για 3 δευτερόλεπτα για να ξεκινήσει η λειτουργία Επεξεργασία Χρήστη.
3. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του AGE με προεπιλεγμένη τιμή ηλικίας ("32"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή.
4. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του GENDER με προεπιλεγμένη τιμή φύλου ("FEMALE"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή.
5. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του UNITS με προεπιλεγμένη τιμή μονάδος ("LBS"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή.
6. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του WEIGHT με προεπιλεγμένη τιμή βάρους ("160"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή.
7. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του HEIGHT με προεπιλεγμένη τιμή ύψους ("60 INCHES"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή.
8. Η Κονσόλα θα δείξει την ρύθμιση του RESET SETTINGS με την προκαθορισμένη τιμή ("NO"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή. Όλες οι ρυθμίσεις προπόνησης για τον Χρήστη θα επανέλθουν στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.
9. Η Κονσόλα θα δείξει τη ρύθμιση του RESET USER με την προκαθορισμένη τιμή ("NO"). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/ Decrease για να ρυθμίσετε την τιμή, και πιέστε το ENTER για να ορίσετε την τιμή. Όλα τα αποτελέσματα προπόνησης και οι ρυθμίσεις για τον Χρήστη θα διαγραφούν με την επαναφορά.
10. Η αναθεώρηση του Προφίλ Χρήστη είναι πλήρης, και η Κονσόλα θα δείξει την οθόνη WELCOME.

Από την αρχική επεξεργασία του Προφίλ Χρήστη, όλες οι οθόνες θα πρέπει να επανεξετάζονται και να εγκρίνονται. Μετά την αρχική επεξεργασία, ο Χρήστης μπορεί να προσαρμόσει την τιμή, να τη ρυθμίσει και να πιέσει το πλήκτρο PAUSE/STOP για να βγει από τη Λειτουργία Επεξεργασίας Χρήστη.

Προσαρμογή του Προγράμματος MAX Interval

Οι χρόνοι διαστημάτων και το επίπεδο ρυθμού καύσης μπορούν να ρυθμιστούν στο MAX Πρόγραμμα με Διαστήματα. Οι ρυθμιζόμενες τιμές θα οριστούν ως οι προπιλεγμένες ρυθμίσεις για τις μελλοντικές προπονήσεις.

1. Ανεβείτε στο μηχανήμα.
2. Πιέστε και κρατήστε το πλήκτρο MAX Interval για 3 δευτερόλεπτα.
3. Η Κονσόλα θα δείξει τον "ACTIVE" χρόνο διαστήματος, που αναβοσβήνει. Τα ACTIVE τμήματα στην οθόνη Profile επίσης θα αναβοσβήνουν. Πιέστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/Decrease για να ρυθμίσετε τον "ACTIVE" χρόνο διαστήματος.

Σημείωση: Τα διαστήματα περιορίζονται σε ένα μέγιστο χρόνο 10:00 για κάθε τύπο ("ACTIVE" ή "REST"), και ολόκληρη η προπόνηση περιορίζεται σε ένα μέγιστο χρόνο των 99:04 λεπτών.

4. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να ρυθμίσετε την εμφανιζόμενη τιμή.
5. Η Κονσόλα θα δείξει "ACTIVE" Ρυθμό Καύσης προσαρμοζόμενο στις ρυθμίσεις Χρήστη, που αναβοσβήνει. Πιέστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/Decrease για να ρυθμίσετε το "ACTIVE" επίπεδο Ρυθμού Καύσης.
6. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να ρυθμίσετε την εμφανιζόμενη τιμή.
7. Ο "REST" χρόνος διαστήματος τώρα εμφανίζεται, και αναβοσβήνει, μαζί με τα άλλα τμήματα στην οθόνη Profile. Πιέστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/Decrease για να ρυθμίσετε τον "REST" χρόνο διαστήματος.
8. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να ρυθμίσετε την εμφανιζόμενη τιμή.
9. Η Κονσόλα θα δείξει "REST" Burn Rate προσαρμοζόμενο στις ρυθμίσεις Χρήστη, που αναβοσβήνει. Πιέστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/Decrease για να ρυθμίσετε το "REST" επίπεδο Ρυθμού Καύσης.
10. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να ρυθμίσετε την εμφανιζόμενη τιμή.

Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας

Η Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας σας επιτρέπει να ελέγχετε τις ρυθμίσεις ήχου ή να δείτε τα στατιστικά στοιχεία συντήρησης (Σύνολο Χρόνου και Έκδοση Λογισμικού).

1. Πιέστε και κρατήστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase και PAUSE/END για 3 δευτερόλεπτα όταν είστε στην Λειτουργία Ανοίγματος (Power-Up Mode) για να μεταβείτε στην Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας.

Σημείωση: Πιέστε το PAUSE/END για έξοδο από τη Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας και να επιστρέψετε στην οθόνη Power-Up Mode.

2. Η Κονσόλα δείχνει τις Ρυθμίσεις Ήχου με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Burn Rate/Increase ή Burn Rate/Decrease για να αλλάξετε μεταξύ των ρυθμίσεων του "OFF" και "1" έως "7". Η ρύθμιση 7 είναι το δυνατότερο επίπεδο ήχου.
3. Πιέστε το ENTER για να ρυθμίσετε.
4. Η Κονσόλα δείχνει το ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (TOTAL RUN HOURS) για το μηχάνημα.
5. Για την επόμενη γραμμή, πιέστε το πλήκτρο ENTER.
6. Η Κονσόλα δείχνει την Έκδοση Λογισμικού.
7. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για έξοδο από τη Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας.
Η Κονσόλα θα δείξει την οθόνη Power-Up Mode.

Διαβάστε όλες τις οδηγίες συντήρησης πλήρως πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε εργασία επισκευής. Σε ορισμένες συνθήκες, ένας βοηθός υποχρεούται να κάνει τις απαραίτητες εργασίες.

 Ο εξοπλισμός πρέπει να εξετάζεται τακτικά για ζημιές και επισκευές. Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος να βεβαιωθεί ότι η τακτική συντήρηση πραγματοποιείται. Φθαρμένα ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να επισκευάζονται ή να αντικαθίστανται αμέσως. Μόνο ο κατασκευαστής παρέχει στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διατήρηση και επισκευή του εξοπλισμού.

Αν σε οποιοδήποτε στιγμή οι ετικέτες προειδοποίησης χαλαρώσουν, είναι δυσανάγνωστες ή έχουν αφαιρεθεί, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο για τις ετικέτες αντικατάστασης.

⚠ DANGER Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή της ζημιάς στη χρήση του εξοπλισμού, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και από το μηχάνημα και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο τροφοδοσίας σε μία ασφαλή θέση.

Καθημερινά: Πριν την καθημερινή χρήση, εξετάστε το μηχάνημα άσκησης για χαλαρά, σπασμένα, κατεστραμένα ή φθαρμένα εξαρτήματα. Μην το χρησιμοποιείτε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Επισκευάστε ή αντικαταστήστε όλα τα εξαρτήματα με την πρώτη ένδειξη φθοράς ή ζημιάς. Μετά από κάθε προπόνηση χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί για να σκουπίσετε το μηχάνημα και την κονσόλα ώστε να είναι χωρίς ιδρώτα.

Σημείωση: Αποφύγετε την υπερβολική υγρασία στην Κονσόλα.

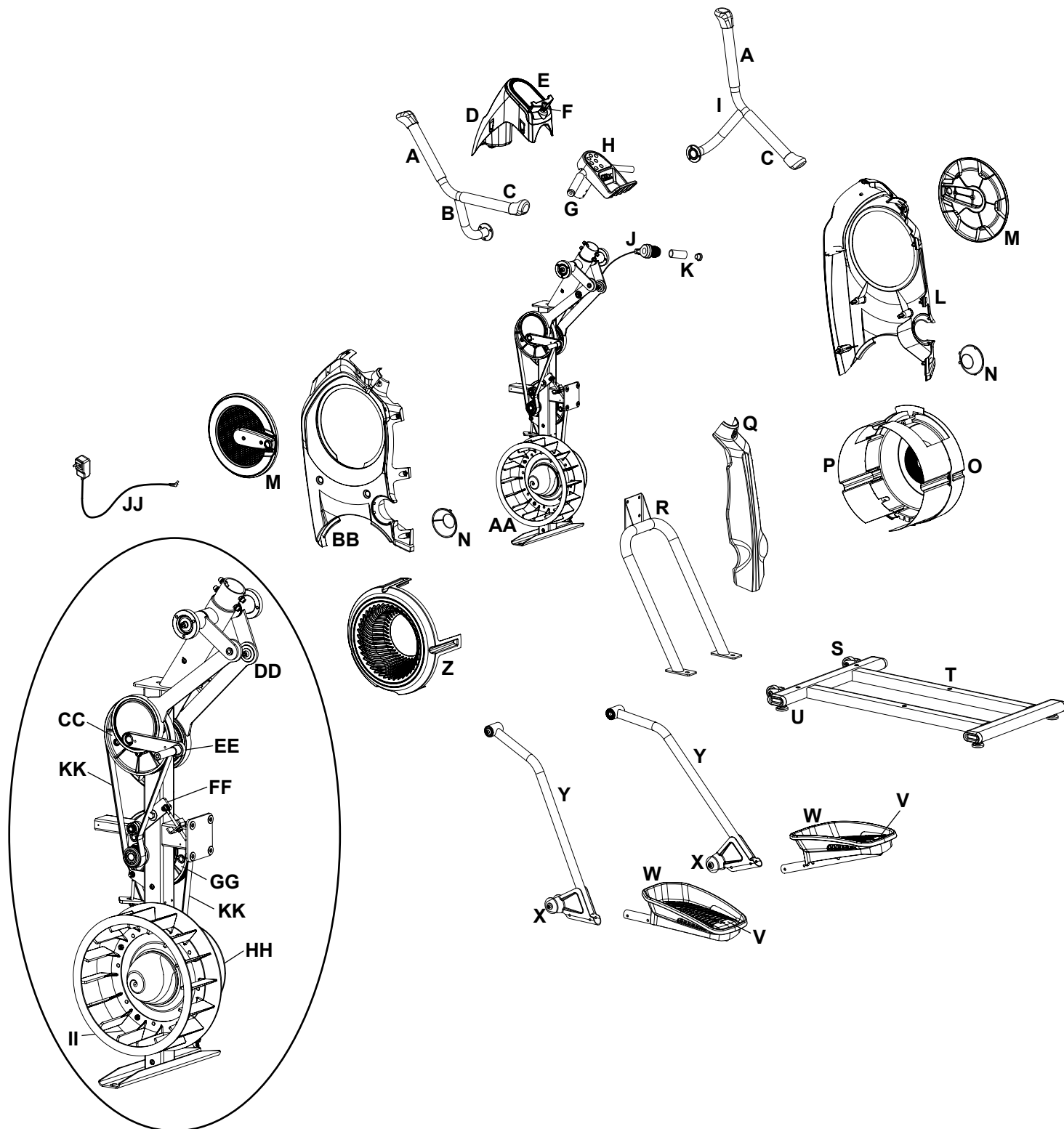
Εβδομαδιαία: Ελέγξτε την ομαλή λειτουργία του κυλίνδρου. Σκουπίστε το μηχάνημα για να απομακρύνετε τη σκόνη ή τη βρωμιά. Καθαρίστε τις ράγες και την επιφάνεια των κυλίνδρων με ένα υγρό πανί.

Σημείωση: Μη χρησιμοποιείτε προϊόντα με βάση το πετρέλαιο.

Μηνιαία ή μετά από 20 ώρες: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα. Σφίξτε όπως απαιτείται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην καθαρίζετε με διαλύτη με βάση το πετρέλαιο ή καθαριστικά για αυτοκίνητα. Να είστε βέβαιοι πως κρατάτε την Κονσόλα χωρίς υγρασία.

Μέρη Συντήρησης



A	Upper Handle Grip	O	Shroud, Right Fan	CC	Drive Pulley, Upper
B	Handlebar, Left	P	Fan Assembly Inserts	DD	Arm Drive Assembly
C	Lower Handle Grip	Q	Shroud, Rear	EE	Crank Arm
D	Console Shroud / Water Bottle Holder	R	Rail Assembly	FF	Tensioner
E	Console Assembly	S	Transport Wheel	GG	Drive Pulley, Lower
F	Speaker	T	Stabilizer	HH	Fan Back Plate
G	Handlebar, Static	U	Leveler	II	Speed Sensor (behind Fan)
H	Console Button Assembly	V	Foot Pad Insert	JJ	Power Cord
I	Handlebar, Right	W	Foot Pad	KK	Drive Belt
J	Shifter Assembly	X	Roller		
K	Handlebar Grip, Static	Y	Leg		
L	Shroud, Right	Z	Shroud, Left Fan		
M	Crank Cover	AA	Fan Assembly		
N	Cap	BB	Shroud, Left		

Αντιμετώπιση Προβλημάτων

Κατάσταση/Πρόβλημα	Τι να ελέγξετε	Λύση
Καμία ένδειξη / Μερική ένδειξη / Η μονάδα δεν ανάβει	Ελέγξτε την πρίζα	Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε μία πρίζα που λειτουργεί.
	Κίνηση Πεντάλ	Κάντε πεντάλ στο μηχάνημα για μερικά δευτερόλεπτα. Η Κονσόλα θα πρέπει να λάβει σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας και να ενεργοποιηθεί πλήρως.
	Ελέγξτε την σύνδεση στο μπροστινό τμήμα της μονάδας	Η σύνδεση πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε τον προσαρμογέα ή τη σύνδεση στη μονάδα αν έχουν καταστραφεί.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων δεδομένων / προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και με σωστό προσανατολισμό. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να ασφαλίσει τη θέση τους.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα σύρματα στο καλώδιο θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν κάποια είναι εμφανώς πτυχωτά ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε την οθόνη της Κονσόλας για ζημιές	Ελέγξτε οπτικά ότι η οθόνη της κονσόλας δεν είναι ραγισμένη ή έχει άλλες φθορές. Αντικαταστήστε την κονσόλα αν έχει υποστεί ζημιά.
	Μετασχηματιστής	Ελέγξτε οπτικά ότι ο μετασχηματιστής δεν είναι ραγισμένος ή έχει άλλες φθορές. Αντικαταστήστε το μετασχηματιστή αν έχει υποστεί ζημιά.
	Οθόνη κονσόλας	Αν η κονσόλα έχει μερική ένδειξη στην οθόνη και όλες οι συνδέσεις είναι εντάξει, αντικαταστήστε την κονσόλα.
		Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια.
Καμία αντίδραση στην κονσόλα όταν πιέζετε ένα πλήκτρο	Συναρμολόγηση Πλήκτρων Κονσόλας	Προσπαθήστε με άλλα πλήκτρα να πάρετε αντίδραση από την κονσόλα.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα των καλωδίων δεδομένων από την Συναρμολόγηση Πλήκτρων Κονσόλας προς την Κονσόλα	Όλα τα σύρματα στο καλώδιο θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν κάποια είναι εμφανώς πτυχωτά ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων δεδομένων / προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και με σωστό προσανατολισμό. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να ασφαλίσει την θέση τους.
	Ελέγξτε την οθόνη της Κονσόλας για ζημιές	Ελέγξτε οπτικά ότι η οθόνη της κονσόλας δεν είναι ραγισμένη ή έχει άλλες φθορές. Αντικαταστήστε την κονσόλα αν έχει υποστεί ζημιά.
	Ελέγξτε την Συναρμολόγηση Πλήκτρων Κονσόλας	Ελέγξτε οπτικά ότι τα Πλήκτρα Συναρμολόγησης Κονσόλας δεν έχουν φθορές. Αντικαταστήστε το Πλήκτρα Συναρμολόγησης Κονσόλας αν έχουν υποστεί ζημιά.
		Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια.
Χωρίς ταχύτητα/ανάγνωση RPM	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα σύρματα στο καλώδιο θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν υπάρχει κόψιμο ή γδάρισμα αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων δεδομένων / προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και με σωστό προσανατολισμό. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να ασφαλίσει τη θέση τους.
	Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απαιτείται αφαίρεση του καλύμματος)	Ο μαγνήτης πρέπει να είναι σε θέση τροχιάς.
	Ελέγξτε τον αισθητήρα ταχύτητας (απαιτείται αφαίρεση του καλύμματος)	Ο αισθητήρας ταχύτητας θα πρέπει να ευθυγραμμιστεί με το μαγνήτη και να συνδεθεί με το καλώδιο δεδομένων. Επαναπροσδιορίστε τον αισθητήρα, αν είναι απαραίτητο. Αντικαταστήστε αν υπάρχει κάποια βλάβη στον αισθητήρα ή το καλώδιο σύνδεσης.
	Ηλεκτρονικά Κονσόλας	Αν ο έλεγχος δεν αποκάλυψε άλλα θέματα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια.

Κατάσταση/Πρόβλημα	Τι να ελέγξετε	Λύση
Η μονάδα λειτουργεί αλλά ο τηλεμετρικός HR δεν εμφανίζεται	Ιμάντας στήθους	Ο ιμάντας στήθους θα πρέπει να είναι "POLAR®" συμβατός και χωρίς κωδικό. Βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας είναι άμεσα πάνω στο δέρμα και η περιοχή είναι υγρή.
	Παρεμβολές	Δοκιμάστε να μετακινήσετε τη μονάδα μακριά από πηγές παρεμβολών (τηλεόραση, φούρνο μικροκυμάτων κλπ.).
	Αντικαταστήστε τον ιμάντα στήθους	Αν οι παρεμβολές εξαλείφονται και δεν υπάρχει σήμα HR αντικαταστήστε τον ιμάντα στήθους.
Η Κονσόλα κλείνει (κατάσταση αναμονής), κατά τη χρήση	Ελέγξτε την πρίζα	Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε μία πρίζα που λειτουργεί.
	Ελέγξτε τη σύνδεση στο μπροστινό τμήμα της μονάδας	Η σύνδεση θα πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε τον προσαρμογέα ή τη σύνδεση στη μονάδα αν έχουν καταστραφεί.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλώδιου δεδομένων	Όλα τα σύρματα στο καλώδιο θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν κάποια είναι εμφανώς πτυχωτά ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων δεδομένων / προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και με σωστό προσανατολισμό. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να ασφαλίσει τη θέση τους.
	Επαναφορά μηχανήματος	Αποσυνδέστε τη μονάδα από την πρίζα για 5 λεπτά. Επανασυνδέστε στην πρίζα.
	Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απαιτείται αφαίρεση του καλύμματος)	Ο μαγνήτης πρέπει να είναι σε θέση τροχιάς.
	Ελέγξτε τον αισθητήρα ταχύτητας (απαιτείται αφαίρεση του καλύμματος)	Ο αισθητήρας ταχύτητας θα πρέπει να ευθυγραμμιστεί με το μαγνήτη και να δυνδεθεί με το καλώδιο δεδεμένων. Επαναπροσδιορίστε τον αισθητήρα, αν είναι απαραίτητο. Αντικαταστήστε αν υπάρχει κάποια βλάβη στον αισθητήρα ή το καλώδιο σύνδεσης.
Τα Πεντάλ δεν κινούνται	Θέσεις Πεντάλ	"Bottomed out" αποκαλείται η κατάσταση όπου ο χρήστης δεν μπορεί να ασκηθεί επειδή τα πεντάλ δε κινούνται. Αν αυτό συμβεί, πιάστε για ασφάλεια τις σταθερές χειρολαβές και ρίξτε το βάρος σας στη φτέρνα εκείνου του ποδιού, που βρίσκεται πιο ψηλά. Ενώ κρατάτε τη σταθερή χειρολαβή, κλίνετε ελαφρώς προς τα πίσω ρίχνοντας περισσότερο βάρος στις φτέρνες. Μόλις τα πεντάλ αρχίσουν να κινούνται, συνεχίστε κανονικά την προπόνησή σας.
Ο ανεμιστήρας δε γυρίζει	Ελέγξτε τον ανεμιστήρα για μπλοκάρισμα	Αποσυνδέστε τη μονάδα από την πρίζα για 5 λεπτά. Αφαιρέστε το υλικό από τον ανεμιστήρα. Αν είναι απαραίτητο, αφαιρέστε το κάλυμμα για να βοηθηθείτε στην αφαίρεση. Μη λειτουργείτε το μηχάνημα έως ότου επανατοποθετηθεί το κάλυμμα.
Η μονάδα κινείται/δε στέκεται επίπεδη	Ελέγξτε τους προσαρμογείς εδάφους	Ρυθμίστε τους προσαρμογείς μονάδας μέχρι το μηχάνημα να είναι επίπεδο.
	Ελέγξτε την επιφάνεια κάτω από το μηχάνημα	Οι προσαρμογείς μονάδας μπορεί να μην είναι σε θέση να αντισταθμίσουν εξαιρετικά ανώμαλες επιφάνειες. Μετακινήστε το μηχάνημα σε επίπεδη επιφάνεια.
Οι βραχίονες των Πεντάλ είναι χαλαροί / Η μονάδα λειτουργεί δύσκολα	Υλικό	Σφίξτε σωστά όλους τους Βραχίονες στα Πεντάλ και στις Χειρολαβές.

Εισαγωγή και Επισκόπηση

Καλώς ήλθατε στον Bowflex™ Οδηγό Απώλειας Βάρους Σώματος. Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται με τον εξοπλισμό σας Bowflex® και θα σας βοηθήσει:

- Να χάσετε βάρος και λίπος
- Να βελτιώσετε την υγεία και την ευεξία σας
- Να αυξήσετε την ενέργεια και την ζωτικότητα σας

! Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριοούνται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο. Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.

Με επίκεντρο τα τρία βασικά στοιχεία του Bowflex™ Οδηγός Απώλειας Βάρους Σώματος -ποιότητα, ισορροπία και συνοχή- θα είστε σε θέση να επιτύχετε και να διατηρήσετε την απώλεια βάρους και τους στόχους φυσικής κατάστασης για τις επόμενες έξι εβδομάδες ή και περισσότερο.

- **Ποιότητα** – Η έμφαση του προγράμματος αυτού είναι η κατανάλωση πλήρων μερίδων και η απόκτηση του μέγιστου οφέλους από τις θερμίδες που λαμβάνετε. Το να πάρετε το μέγιστο από τροφές που έχουν ένα κύριο συστατικό (π.χ. φρούτα, λαχανικά, καθαρή πρωτεΐνη, αυγά, φασόλια, καρύδια, σιτηρά) σας παρέχει βιταμίνες, ίνες, πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά, που το σώμα έχει ανάγκη.
- **Ισορροπία** – Κάθε γεύμα ή σνακ σε αυτόν τον οδηγό έχει μία πηγή φυτικών ινών ή υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και υγιεινά λιπαρά για να κρατήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας σταθερά μέσα στην ημέρα ώστε να έχετε δυνάμεις για προπόνηση. Κρατώντας αυτήν την ισορροπία θα νοιώθετε γεμάτοι για περισσότερο καιρό, πράγμα σημαντικό για την επιτυχή απώλεια βάρους.
- **Συνέπεια** – Το να παίρνετε κάθε μέρα περίπου τις ίδιες θερμίδες, είναι σημαντικό για το μεταβολισμό σας. Αν το παρακάνετε μία μέρα, μην προσπαθήσετε να κάνετε το αντίστροφο την επόμενη με το να μη φάτε ή να μειώσετε δραστικά τις θερμίδες σας. Επιστρέψτε σε φόρμα χρησιμοποιώντας αυτόν τον οδηγό!

Αποτελέσματα & Προσδοκίες

Τα αποτελέσματα θα ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία σας, ξεκινώντας από το βάρος και το επίπεδο άσκησης, αλλά κατά μέσο όρο, μπορείτε να περιμένετε να χάσετε 500-1500 γραμμάρια (1-3 lbs) ανά εβδομάδα και εμπειρικά, να αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας.

5 Συμβουλές για Μακροπρόθεσμη Επιτυχία

1. **Κρατήστε ένα ημερολόγιο τροφών** συμπεριλαμβανομένων των επιπέδων πείνας και λήψης νερού. Δωρεάν σε απ' ευθείας σύνδεση ημερολόγια τροφίμων και εφαρμογών για κινητά είναι διαθέσιμα σε www.myfitnesspal.com και www.loseit.com
2. **Ζυγιστείτε και / ή μετρηθείτε εβδομαδιαία** – τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο. Να ζυγίζεστε εβδομαδιαία αντί για καθημερινά ή κάθε δεύτερη μέρα είναι το καλύτερο. Θα παρακολουθείτε την πρόοδό σας και θα κρατήσετε τον εαυτό σας υπό έλεγχο, χωρίς να αποθαρρύνετε αν η κλίμακα δεν κινείται για λίγες μέρες. Και να θυμάστε, το βάρος είναι απλά ένας αριθμός και είναι επηρεασμένος από την αύξηση των μυών καθώς και την απώλεια λίπους. Η αίσθηση πως τα ρούχα σας ταιριάζουν μπορεί συχνά να είναι ένας καλύτερος δείκτης της προόδου, καθώς το σώμα σας προσαρμόζεται με την άσκηση και τις αλλαγές διατροφής.
3. **Μέτρηση μερίδων** – Για την αποφυγή ολίσθησης, χρησιμοποιήστε τη μέτρηση με κύπελλα και κουτάλια για τα δημητριακά (ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά), τα φασόλια, τους ξηρούς καρπούς, τα έλαια και τα γαλακτοκομικά. Χρησιμοποιήστε τον Οδηγό Μερίδων και για άλλα τρόφιμα.
4. **Σχέδια για μετά** – Κάντε ένα σχέδιο διατροφής για το εβδομαδιαίο ή ετοιμάστε το φαγητό σας μία μέρα νωρίτερα. Ο σχεδιασμός σας δίνει επιτυχία, ειδικά για κοινωνικές εκδηλώσεις και φαγητό σε έξοδο.
5. **Κάντε την επιθυμία μακροχρόνια συνήθεια** – Είναι εύκολο να δικαιολογήσετε φτωχές διατροφικές επιλογές όταν επικεντρώνεστε μόνο σε βραχυπρόθεσμο ορίζοντα. Δώστε έμφαση στη μακροπρόθεσμη ικανοποίηση για μια πιο ευέλικτη και πιο υγιεινή συνήθεια, και όχι την προσωρινή ικανοποίηση που θα πάρετε γρήγορα.

Πως να Χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Οδηγό

- **Πάρτε πρωινό μέσα σε 90 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσετε και ισορροπήστε τα γεύματα και τα σνακ σας όλη την ημέρα**
 - Μην παραμένετε περισσότερο από 5-6 ώρες χωρίς φαγητό
 - Αν δεν έχετε συνηθίσει να τρώτε πρωινό, ξεκινήστε με μικρά κομμάτια φούτων και κάτι άλλο 1-2 ώρες αργότερα. Το σώμα σας προσαρμόστηκε να μην τρώει πρωινό, αλλά μόλις αρχίσετε να τρώτε νωρίς το πρωί και υπάρχουν περικοπές στις μερίδες και το δείπνο σας, θα παρατηρήσετε ότι η πείνα σας θα αυξηθεί. Αυτό είναι ένα καλό σημάδι ότι ο μεταβολισμός σας λειτουργεί!
- **Ανακατέψτε και ταιριάξτε τις επιλογές γεύματος**
 - Επιλέξτε 1 επιλογή από το κατάλληλο σχέδιο γεύματος (άντρας ή γυναίκα) για πρωινό, μεσημεριανό και δείπνο, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα μεγέθη μερίδας
 - Επιλέξτε προαιρετικά 1-2 σνακ ανά ημέρα
 - Έχετε την επιλογή να αντικαταστήσετε ένα σνακ με ένα γλυκό κάτω των 150 θερμίδων

- Χρησιμοποιήστε το σχέδιο γεύματος, τις επιλογές δειγμάτων, και την λίστα αγορών για να δημιουργήσετε τα δικά σας γεύματα για περισσότερη ποικιλία
- Μπορείτε να αναλάβετε οποιοδήποτε είδος πρωτεΐνης, τα λαχανικά ή τους υδρογονάνθρακες για προτεινόμενες επιλογές γεύματος. Για παράδειγμα:

- Γαλοπούλα για Τόνο
- Οποιοδήποτε ψάρι ή θαλασσινό για κοτόπουλο
- Μαγειρεμένα λαχανικά αντί για σαλάτες

• Καταναλώστε τις θερμίδες σας

- Κόψτε τα υψηλών θερμίδων ποτά, όπως τα αναψυκτικά, τους χυμούς, τα ροφήματα καφέ και το αλκοόλ
- Εμμένετε με νερό, τσάι χωρίς ζάχαρι και καφέ σκέτο. Στόχος είναι τουλάχιστον 64oz (1.9 λίτρα) νερό την ημέρα για να μείνετε καλά ενυδατωμένοι

• Αν είστε ακόμα πεινασμένοι μετά ή μεταξύ των γευμάτων:

- Πιείτε ένα ποτήρι νερό και περιμένετε 15-20 λεπτά. Πολλές φορές συγχέουμε τη δίψα με την πείνα. Περιμένετε στην αρχική παρόρμηση να φάτε και μερικές φορές θα περάσει.
- Αν είστε ακόμα πεινασμένοι μετά από αναμονή 15-20 λεπτών φάτε ένα σνακ ή ένα μίνι γεύμα με φρούτα, λαχανικά και πρωτεΐνες.

Αν ο στόχος σας είναι η αύξηση των μυών ή η δύναμη:

- Χρησιμοποιήστε το ίδιο σχέδιο γεύματος, αλλά αυξήστε το μέγεθος των μερίδων σε ίσες αναλογίες για να αυξήσετε το συνολικό αριθμό των θερμίδων που θα τρώτε κάθε μέρα. Για παράδειγμα, η αύξηση του μεγέθους των μερίδων πρωτεϊνών και υδρογονανθράκων στα γεύματα κατά 50%. Η προσθήκη ενός σνακ είναι μία άλλη επιλογή για να καλύψετε τις αυξημένες ανάγκες του σώματος σε θερμίδες, έτσι ώστε να αποκτήσετε μύες και δύναμη.
- Δώστε έμφαση στη διατροφή μετά την προπόνηση, έχοντας ένα από τα σνακ σας, μέσα σε 30 λεπτά μετά την ολοκλήρωση της προπόνησής σας. Βεβαιωθείτε πως έχουν ένα συνδυασμό υδατανθράκων, όπως φρούτα με πρωτεΐνη (γιαούρτι, γάλα ή σκόνη πρωτεΐνης) για την προώθηση της ανάπτυξης των μυών και την ανάκτηση. Η σοκολάτα γάλακτος είναι επίσης μία πολύ καλή επιλογή.

Επισκόπηση Σχεδίου Γεύματος

Το σχέδιο γεύματος για γυναίκες παρέχει περίπου 1400 θερμίδες, και το σχέδιο γεύματος για άντρες παρέχει περίπου 1600 θερμίδες, υψηλής ποιότητας διατροφή όχι μόνο για να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος και να αισθανθείτε καλά, αλλά για να πάρετε τα μέγιστα από τις θερμίδες σας. Από τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα αντιοξειδωτικά και από την κατανάλωση ως επί το πλείστον ολόκληρων τροφών βοηθάει στην υποστήριξη της βέλτιστης υγείας. Αυτά τα επίπεδα θερμίδων θα οδηγήσουν σε υγιή απώλεια βάρους για την πλειοψηφία των ανθρώπων. Λάβετε υπ' όψιν ότι ο μεταβολισμός του κάθε ατόμου είναι πολύ διαφορετικός ανάλογα με την ηλικία, το ύψος, το βάρος, το επίπεδο δραστηριότητας και την γενεσιολογία. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο βάρος σας, τα επίπεδα πείνας και της κατανάλωσης ενέργειας και ρυθμίστε τις θερμίδες σας αν χρειαστεί.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες αν είστε άνω των 55:

- Αν είστε άνω των 55, θα πρέπει να λαμβάνετε λιγότερες θερμίδες, επειδή ο μεταβολισμός μας επιβραδύνει καθώς μεγαλώνουμε. Παραμείνετε με τρία γεύματα και με ένα προαιρετικό σνακ ανά ημέρα.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες αν είστε κάτω των 25:

- Αν είστε κάτω των 25 μπορεί να χρειάζεστε περισσότερες θερμίδες. Προσθέστε ένα γεύμα αν αισθάνεστε χαμηλή την ενέργειά σας ή νοιώθετε εξαιρετικά πεινασμένοι.

Πρωϊνό

Το πρωϊνό πρέπει να περιλαμβάνει υδατάνθρακες, φρούτα, και μία πηγή πρωτεΐνης, η οποία θα έχει επίσης λίπος. Μία ισορροπία των υδατανθράκων και των φυτικών ινών από τους υδρογονάνθρακες και τα φρούτα σε συνδυασμό με πρωτεΐνες και λίπος, θα ενεργοποιήσει την ημέρα σας και θα βοηθήσει στον έλεγχο της πείνας όλη την ημέρα.

Σνακ

Κάθε σνακ είναι μία ισορροπία των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών για να κρατήσετε το σάκχαρο στο αίμα σας πιο σταθερό, πράγμα που σημαίνει ότι δε θα αντιμετωπίσετε την πείνα και το επίπεδο της ενέργειας με αιχμές. Αυτό σημαίνει όταν έχετε ένα σνακ, υψηλό μόνο σε υδατάνθρακες, όπως τα πατατάκια, τα γλυκά, τα αναψυκτικά, τα μπισκότα ή τα κουλούρια.

Μεσημεριανό και Βραδυνό

Το μεσημεριανό συνδυάζει την πλήρωση σε φυτικές ίνες από λαχανικά και υδατάνθρακες με άπαχες ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά

πρωτεΐνες. Το υγιές λίπος μπορεί να προέρχεται είτε από την πρωτεΐνη που προστίθεται κατά το μαγείρεμα (καρύδια σε μια σαλάτα) ή ως σάλτσα (όπως το λάδι και η σάλτσα ξυδιού στη σαλάτα).

Ακολουθεί μία επισκόπηση του πως μοιάζει μία ιδανική μέρα:
(Ανατρέξτε στον Οδηγό Μεγέθους Μεριδας για το σωστό μέγεθος μερίδας)

Πρωινό



Σνακ #1



Μεσημεριανό



Σνακ #2



Δείπνο



Επιλογές Πρωινού	Φρούτα	Υδρογονάνθρακες	Πρωτεΐνη/Λίπος
Φρούτα και Παξιμάδια Βρώμης Βάλτε παξιμάδια βρώμης στο νερό. Καλύψτε με φρούτα, φηρούς καρπούς γάλα, κανέλα και μέλι.	Μούρα ή μπανάνα	Καθαρή βρώμη (Απλή ή γρήγορα μαγειρεμένη)	Ξηροί καρποί και γάλα
Τηγανίτα Αυγού Μαγειρέψτε τα αυγά. Ψωμί του τοστ με 1 φέτα τυρί, 2 φέτα ζαμπόν και ντομάτα.	Ντομάτα	Αγγλική τηγανίτα ή λεπτό σάντουιτς	Αυγά, ζαμπόν και τυρί
Επιδόρπιο Γιαουρτιού Γιαούρτι με φρούτα. Πασπαλίζουμε με 1 μερίδα ξηρών καρπών, 10-15ml (2-3 κ.σ.) φύτρο σιταριού, ή αλεσμένο λιναρόσπορο, 15ml (1 κ.σ.) βρώμη και κανέλα.	Ψιλοκομμένα φρούτα της επιλογής σας	Βρώμη, φύτρο σιταριού, και αλεσμένο λιναρόσπορο	Καθαρό, χωρίς λιπαρά Ελληνικό γιαούρτι και ξηρούς καρπούς
Φυστικοβούτυρο & Μήλο σε Ψωμί του Τοστ Ψωμί του τόστ. Αλείψτε το φυστικοβούτυρο, λεπτές φέτες από ½ μήλο, και 5ml (1 κ.γ.) μέλι.	Φέτες μήλου	Λεπτό ψωμί τοστ, ή λεπτό κουλούρι	Φυστικοβούτυρο

Επιλογές Μεσημεριανού & Δείπνου	Απαχη Πρωτεΐνη	Υδρογονάνθρακες	Λαχανικά
Χοιρινό Μπούτι, Γλυκοπατάτες & Φασολάκια	Χοιρινό φιλέτο στη σχάρα ή ψητό	Ψητή γλυκοπατάτα	Φασολάκια
Τηγανιτό Κοτόπουλο Καρυκεύστε με 30ml (2 κ.σ.) σάλτσα τεριγιάκι	Στήθος κοτόπουλο χωρίς κόκκαλα και πέτσα	Καφέ ή άγριο ρύζι	Ανάμικτα τηγανιτά λαχανικά (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
Μπριζόλα Tacos με Σαλάτα (3 για άντρες, 2 για γυναίκες) Με πικάντικη σάλτσα ντομάτας, κόλιανδρο, και πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί	Κόντρα φιλέτο	Τορτίγιας καλαμποκιού	Σαλάτα
Ζυμαρικά Ολικής Άλεσης με Γαρίδες ή Λευκά Φασόλια & Σάλτσα Μαρινάρα	Γαρίδες (κατεψυγμένες ή φρέσκιες) ή φασόλια κανελίνι	Ζυμαρικά ολικής άλεσης	Μπρόκολο στον ατμό
Ελάχιστα Ψημένο Μπιφτέκι με Πατάτες Φούρνου, Καλαμπόκι & Σαλάτα Μπιφτέκια σχάρας. Ψήνουμε σε φέτες τις πατάτες πασπαλισμένες με φρυγανιά για 25-30 λεπτά @ 218°C (425°F).	93% άπαχο βόειο κρέας ή γαλοπούλα	Πατάτες φούρνου	Καλαμπόκι + σαλάτα
Τόνος & Αβοκάντο σε Πίτα με Σούπα Λαχανικών Χρησιμοποιήστε 85g (3oz) τόνου (1 κονσέρβα). Βάλτε επάνω, μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο και μουστάρδα.	Τόνος	Πίτα πλούσια σε φυτικές ίνες	Χορτόσουπα (σπιτική ή κονσέρβας με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο)

Επιλογές Σνακ	
Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες
1 μεσαίο μήλο	10-15 αμύγδαλα
Μικρά καρότα	30ml (2 κ.σ.) χούμους
1 μερίδα παξιμάδια*	1 λεπτή φέτα τυρί
Μπάρα ενέργειας ή Πρωτεΐνης με <200 θερμίδες*	

*Δείτε στο www.Bowflex.com/Resources για συστάσεις μάρκας

Προαιρετική Απόλαυση

Έχετε την επιλογή της αντικατάστασης του Σνακ #2 με μία απόλαυση 100-150 θερμίδων. Μπορείτε να έχετε μία προαιρετική απόλαυση κάθε μέρα, αλλά για βέλτιστη υγεία, συνιστάται να το περιορίσετε σε 3-4 φορές την εβδομάδα. Χρησιμοποιήστε τον τρόπο που λειτουργεί καλύτερα για σας.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα:

- 118ml (½ κούπα) παγωτό με χαμηλά λιπαρά
- 1 μικρό σακουλάκι με ψημένα πατατάκια
- 118ml (4oz) κρασί ή 355ml (12oz) ελαφριά μπύρα
- 710ml (3 κούπες) ποπ κορν

Παράδειγμα Πλάνου 3 Ημερών

Βασισμένο σε κάθε μία από τις επιλογές γεύματος που αναφέρονται παραπάνω, ένα τυπικό πρόγραμμα τριών ημερών που θα μπορούσε να μοιάζει με αυτό:

	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Πρωινό	Τηγανίτα με αυγό	Επιδόρπιο γιαουρτιού	Φρούτα + παξιμάδι βρώμης
Σνακ 1	Μήλο με αμύγδαλα	Παξιμάδι με λεπτή φέτα τυρί	Μικρά καρότα και χούμους
Μεσημεριανό	Τόνος & αβοκάντο σε πίτα με σούπα	Περισσεύματα από το βραδυνό της Ημέρα 1	Περισσεύματα από το βραδυνό της Ημέρα 2
Προαιρετικό Σνακ 2	118 ml (½ κούπα) παγωτό	Ενεργειακή μπάρα	100 θερμίδων ποπ κορν
Δείπνο	Γαρίδες με ζυμαρικά	Τηγανιτό κοτόπουλο	Ελάχιστα ψημένο μπιφτέκι

Οδηγός Μεγέθους Μερίδας

Κάθε ένα από αυτά τα στοιχεία που παρατίθενται είναι μία μερίδα

ΑΝΔΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	
2 αυγά 142g (5oz) κοτόπουλο, ψάρι, άπαχο κρέας ή τόφου 158ml (2/3 κούπα) φασόλια ή φακές* 237ml (1 κούπα) Ελληνικό γιαούρτι* 42.5g (1.5oz) τυρί*	1 αυγό 85g (3oz) κοτόπουλο, ψάρι ή άπαχο κρέας 118ml (1/2 κούπα) φασόλια ή φακές* 118ml (1/2 κούπα) Ελληνικό γιαούρτι* 42.5g (1.5oz) τυρί*
ΥΓΙΕΣ ΛΙΠΟΣ	
30ml (2 κ.σ.) ξηρούς καρπούς ή φυστικοβούτυρο* 10ml (2 κ.σ.) ελαιόλαδο, λινάρι ή καρυδέλαιο 59ml (1/4 κούπα) ξηροί καρποί 1/3 μέτριο αβοκάντο	15ml (1 κ.σ.) ξηρούς καρπούς ή φυστικοβούτυρο* 5ml (1 κ.σ.) ελαιόλαδο, λινάρι ή καρυδέλαιο 30ml (1/8 κούπα) ή 30ml (2 κ.σ.) ξηροί καρποί (περίπου 15 αμύγδαλα) 1/4 μέτριο αβοκάντο
ΥΔΡΟΓΟΝΑΝΘΡΑΚΕΣ	
237ml (1 κούπα) μαγειρεμένα δημητριακά (59ml / 1/2 κούπα ωμά): βρώμη, καστανό ρύζι, κινόα, ζυμαρικά 1 μέτριο γλυκό ή κανονική πατάτα 2 τортίγιες καλαμποκιού 1 φέτα ψωμί (ή 2 λεπτά φέτες που ισοδυναμούν με 120 θερμίδες ή λιγότερο) 1 Αγγλική τηγανίτα, λεπτό τόστ, ή πίτα πλούσια σε φυτικές ίνες	118ml (1/2 ούπα) μαγειρεμένα δημητριακά (59ml / 1/4 cup raw) σπόρους 1/2 μέτριο γλυκό ή κανονική πατάτα 2 τортίγιες καλαμποκιού 1 φέτα ψωμί (ή 2 λεπτά φέτες που ισοδυναμούν με 120 θερμίδες ή λιγότερο) 1 Αγγλική τηγανίτα, λεπτό τόστ, ή πίτα πλούσια σε φυτικές ίνες
ΦΡΟΥΤΑ	
1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι ή αχλάδι 1 μικρή μπανάνα (μήκος του χεριού σας) 237ml (1 κούπα) μούρα ή τεμαχισμένα φρούτα 59ml (1/4 κούπα) αποξηραμένα φρούτα (φρέσκα ή κατεψυγμένα είναι επιλογή σας)	
Λαχανικά* Μπορεί να έχετε απεριόριστα λαχανικά εκτός από μπιζέλια και καλαμπόκι. Μπάρα με 118ml (1/2 κούπα) εξυπηρετεί	
473ml (2 κούπες) σπανάκι ή μαρούλι = 2 κοίλα χέρια 237ml (1 κούπα) ωμά λαχανικά 118ml (1/2 κούπα) μαγειρεμένα λαχανικά 177ml (6oz) χυμό λαχανικών χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο	
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	
118ml (1/2 κούπα) παγωτό με χαμηλά λιπαρά 1 μικρό σακουλάκι πατατάκια 28g (1oz) μαύρη σοκολάτα 118ml (4oz) κρασί ή 355ml (12oz) ελαφριά μπύρα 710ml (3 κούπες) ποπ κορν	

* Ορισμένα τρόφιμα είναι ένας συνδυασμός πρωτεΐνης και υδατανθράκων ή πρωτεϊνών και λίπους



237ml (1 κούπα) = μπάλα μπέϊσμπολ



118ml (1/2 κούπα) = λάμπα



30ml (2 κ.σ.) = μπάλα γκολφ



59ml (1/4 κούπα) ξηροί καρποί = Κονσέρβα



85g (3oz) κοτόπουλο ή κρέας = κουτί τράπουλας



1 μέτρια πατάτα = ποντίκι Η/Υ



1 μέτριο κομμάτι φρούτου = μπάλα τένις



28g (1oz) τυρί = 3 ζάρια

Λίστα Αγορών

ΨΩΜΙ & ΣΠΟΡΟΙ		
100% ψωμί ολικής άλεσης Ψωμί από βλαστούς σιταριού Αγγλικές τηγανίτες ή ολικής άλεσης Λεπτό τόστ ή κουλούρι Καλαμπόκι ή χαμηλή σε υδατάνθρακες τортίγια ολικής άλεσης Πίτα πλούσια σε φυτικές ίνες Σκέτη βρώμη: 1 λεπτό ή ντεμοντέ Δημητριακά ολικής άλεσης: καστανό ρύζι, ξηρά δημητριακά ολικής άλεσης, κριθάρι, κινόα, κουσκούς		Συμβουλές: Ψάξτε για 100% ολικής άλεσης πρώτο συστατικό. Ψάξτε για 4g φυτικές ίνες ανά φέτα ή 5g ανά 2 φέτες ψωμί δίαιτας. Στόχος το ψωμί να είναι λιγότερο από 100 θερμίδες ανά φέτα.
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ & ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ		ΚΡΑΚΕΡΣ, ΣΝΑΚΣ & ΜΠΑΡΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
Απλό, άπαχο γιαούρτι Κεφίρ (ποτό σαν γιαούρτι) Οργανικό γάλα χαμηλών λιπαρών Εμπλουτισμένο γάλα αμυγδάλου ή σόγιας Τυρί: φέτα, παρμεζάνα, μοτσαρέλα, ελαφρύ havarti, προβολόνη, ελβετικό, ή ατομικά πακέτα		Ανάλατοι ξηροί καρποί ή σπόροι Ελεφρύ ποπ κορν Φασόλια edamame με το τσόφλι Μπάρες Ενέργειας Κράκερς Χούμους
ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ & ΠΡΩΤΕΪΝΗ		Συμβουλή: Περιορίστε τα κράκερς, pretzels και τσιπς σε 2-3 φορές την εβδομάδα. Πάντα συνοδεύστε με πρωτεΐνη όπως χούμους, τυρί ή ξηρούς καρπούς. Αναζητήστε μπάρες ενέργειας με λιγότερες από 200 θερμίδες και 20g ζάχαρης και τουλάχιστον 3g πρωτεΐνης και 3g ίνες. Αναζητήστε κράκερς με λιγότερες από 130 θερμίδες και το πολύ 4g λιπαρών ανά σερβίρισμα.
Από κυνήγι Σολωμός, βακαλάος, τόνος, tilapia, γαρίδα, λυκόψαρο, χτένι, ή κάβουρα Χοιρινό φιλέτο, χοιρινά παιδάκια, ή χοιρινό ψητό Στήθος ή μηροί από κοτόπουλο ή γαλοπούλα (χωρίς δέρμα) Αυγά και 100% ασπράδια αυγού Άπαχο βοδινό κρέας: φιλέτο, chuck, στρογγυλό, ψαρονέφρι, 93% άπαχο (οργανικό και με τροφή το χορτάρι είναι ιδανικό) Σολωμός ή τόνος σε κονσέρβα Χωρίς νιτρικό άλας, ζαμπόν, γαλοπούλα, κοτόπουλο, ή ψητό βοδινό κρέας Κάθε είδος φασολιού, ξηρό ή σε κονσέρβα, χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο Tofu και tempeh		ΛΙΠΑΡΑ & ΛΑΔΙΑ
Συμβουλή: Προτιμήστε “Choice” ή “Select” κομμάτια κρέατος αντί για “Prime”. Τα κομμάτια Prime είναι πιο παχυντικά. Περιορίστε το επεξεργασμένο κρέας και τα υποπροϊόντα κρέατος όπως λουκάνικα, μπέικον, πεπερόνι, και χοτ ντογκς σε μία φορά την εβδομάδα ή και λιγότερο.		Αβοκάντο Ελιές, σπόροι σταφυλιού, καρύδια, σουσάμι, ή λινέλαιο Βούτυρα: Αναζητήστε προϊόντα χωρίς τρανς λιπαρά και μερικώς υδρογονωμένα.
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ		Συμβουλή: Το ελαφρύ ελαιόλαδο αναφέρεται στη γεύση, όχι στην περιεκτικότητα θερμίδων. Πάντα να μετράτε το λάδι και το βούτυρο. Ακόμη και αν ένα λιπαρό θεωρείται υγιεινό, παραμένει πολύ υψηλό σε θερμίδες και επομένως οι μερίδες του πρέπει να ελέγχονται.
Όλα τα λαχανικά χωρίς σάλτσα Όλα τα φρούτα Διάφοροι σπόροι		ΣΑΛΤΣΕΣ & ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ
		Ξύδι: ρύζι, κρασί, βαλσάμικο Φρέσκες ή με αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά Μουστάρδα Salsa και σάτσα τσίλι Σάλτσα μαρινάρα χωρίς σιρόπι υψηλής φρουκτόζης Χυμός λεμονιού και lime Εμφιαλωμένο άλεσμα σκόρδου και τζίντζερ Σάλτσα σόγιας με χαμηλή ποσότητα νατρίου
		Συμβουλή: Αναζητήστε προϊόντα χωρίς MSG, χρωστικές ουσίες και σιρόπι από καλαμπόκι υψηλής φρουκτόζης. Αναζητήστε σάλτσες που δίνουν κάτω από 50 θερμίδες ανά σερβίρισμα. Αποφύγετε κρεμώδεις σάλτσες όπως ranch, bleu cheese και alfredo.

Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά, φρέσκα και κατεψυγμένα, είναι εξαιρετικές επιλογές. Το καλάθι σας θα πρέπει να το αντανakλά αυτό.

Συνεχίστε

Συμβουλές για τη συνεχή απώλεια βάρους και διατήρηση των αλλαγών

- **Ζυγίζεστε κάθε εβδομάδα**, ακόμα και αφού έχετε φτάσει το βάρος του στόχου σας
- **Συνεχίστε να κρατάτε ένα ημερολόγιο τροφίμων**. Αν έχετε το σχέδιο για το γεύμα σας καλά εδραιωμένο, καταγράψτε το φαγητό σας κάθε δεύτερη εβδομάδα για να κρατήσετε τον εαυτό σας σε καλό δρόμο. Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να το κάνετε καθημερινά.
- **Προετοιμασία για μεταβατικό στάδιο**. Μπορεί να μην υποχωρήσουμε στην κλίμακα του βάρους για μερικές εβδομάδες ή ακόμη και μήνες μετά από κάποια αρχική απώλεια βάρους. Αυτό είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο. Είναι φυσική διαδικασία του σώματος για την προσαρμογή στο νέο χαμηλότερο βάρος. Παραμείνετε επικεντρωμένοι στον μακροπρόθεσμο στόχο σας, θα γιορτάσετε τις επιτυχίες και τις αλλαγές σας, και αλλάξε τις προπονήσεις σας για να βοηθηθείτε να περάσετε το μεταβατικό στάδιο.
- **Προσαρμογές θερμίδων για διατήρηση της απώλειας βάρους**. Μόλις έχετε φτάσει στο στόχο σας, μπορείτε να αυξήσετε τις θερμίδες σας 100-200 ανά ημέρα για όσο διάστημα το επίπεδο δραστηριότητας σας παραμένει το ίδιο.
- **Χαρίστε στον εαυτό σας**. Δώστε μία ανταμοιβή μη εδωδιμων προϊόντων για κάθε στόχο που φτάσατε, όπως ένα μασάζ, καινούργια ρούχα, ή μια εκδρομή με τους φίλους και την οικογένειά σας.
- **Χρησιμοποιήστε τους παρακάτω πόρους** για να μάθετε νέες συνταγές, να πάρετε συμβουλές εμπειρογνομόνων, και υποστήριξη για τα κίνητρά σας.

Πόροι

Διατίθενται Πόροι από την Ιστοσελίδα Bowflex™ Website (www.Bowflex.com/Resources)

- Λίστα Αγορών για το Ψυγείο (Κενό Έντυπο)
- Έντυπο Προγραμματισμού Γεύματος 7 Ημερών
- Πρόσθετες Επιλογές Δείπνου
- Οσηγός Ανεφοδιασμού Προ και Μετά την Προπόνηση

Ερωτήσεις & Υποστήριξη

- Κάντε ερωτήσεις, δώστε προτάσεις, και συνδεθείτε σε απευθείας σύνδεση με τον ηλεκτρονικό Διαιτολόγο Bowflex™ Dietitian στη σελίδα Bowflex Facebook

Συνταγές

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

Online ημερολόγια τροφίμων

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



8006425.072415.C

