

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M6/M6i

MANUAL DE ENSAMBLAJE
/ DEL USUARIO



Instrucciones de seguridad importantes	3	Comenzar	32
Etiquetas de advertencia de seguridad / Número de serie	5	Modo de encendido/reposo	32
Especificaciones	6	Modo de calentamiento	33
Antes del ensamblaje	6	Programa MAX 14 MINUTE INTERVAL	33
Piezas	7	Editar un perfil de usuario	33
Tornillería	8	Programas de entrenamiento	34
Herramientas	8	Modo de pausa/resultados	35
Ensamblaje	8	Modo de configuración de la consola	36
Traslado de la máquina	18	Mantenimiento	37
Nivelación de la máquina	18	Piezas para mantenimiento	38
Funciones	19	Solución de problemas	40
Características de la consola	20	Plan de Pérdida de Peso Corporal	43
Conectividad con la aplicación de estado físico	22	Garantía de recompra	54
Asegure su dispositivo	23	Garantía	55
Fundamentos de acondicionamiento físico	25		
Funcionamiento	31		
Cómo subir y bajar	31		

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Si se compró en Estados Unidos o Canadá: Para registrar la garantía de su producto, visite: www.bowflex.com/register o llame al 1 (800) 605-3369.

Si se compró fuera de Estados Unidos o Canadá: Para registrar la garantía de su producto, comuníquese con su distribuidor local.

Si desea más información con relación a la garantía del producto o si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor local. Para encontrar a su distribuidor local, visite: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | por fuera de EE. UU. www.nautilusinternational.com | Impreso en China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, el logotipo de Bowflex, Nautilus, el logotipo Nautilus, Schwinn, Universal, SelectTech, Max Trainer y Max Intelligence son marcas comerciales de propiedad o licenciadas por Nautilus, Inc., registradas o de otra forma protegidas por el derecho común en EE. UU. y otros países. Google Play™ y Nut Thins® son marcas comerciales pertenecientes a sus respectivos dueños. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EE.UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. La marca de la palabra Bluetooth® y los logotipos son marcas comerciales registradas pertenecientes a Bluetooth SIG, Inc., y cualquier uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. está bajo licencia.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

Al usar un artefacto eléctrico, siempre debe respetar precauciones básicas, incluidas las siguientes:

 Este icono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

 Lea y entienda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.
Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamble.

PELIGRO Lea atentamente y entienda las instrucciones de ensamblaje. Lea y entienda todo el manual. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

PELIGRO Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o el uso no supervisado del equipo, siempre desconecte la máquina del tomacorriente eléctrico inmediatamente después del uso y antes de la limpieza.

ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a personas, lea y entienda todo el Manual del usuario. De no seguir estas instrucciones, se podría producir una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal, u otra lesión grave.

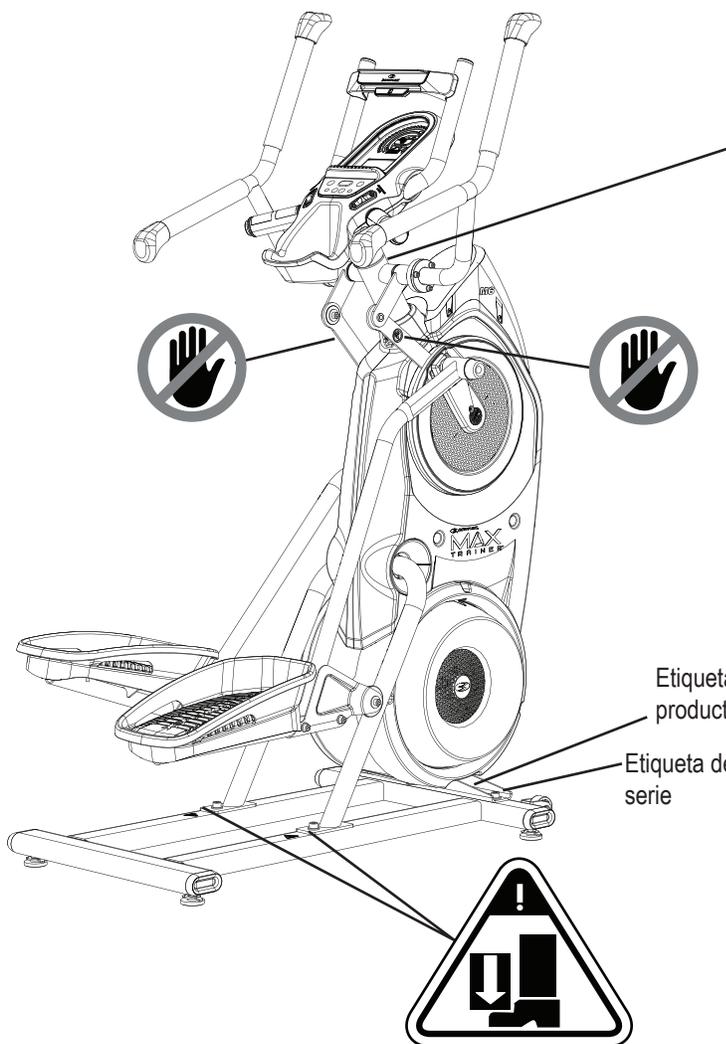
- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está ensamblando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de limpiar, realizar mantenimiento o reparar la máquina.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Si fue comprada en Estados Unidos o Canadá, contacte a Servicio al Cliente para obtener información para la reparación. Si fue comprada por fuera de los Estados Unidos o Canadá, contacte a su distribuidor local para obtener información para la reparación.
- El artículo no está diseñado para que lo usen personas con padecimientos médicos en los casos en que dichos padecimientos quizá repercutan en la operación segura del equipo o que representen un riesgo de lesiones para el usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta máquina para correr con las aberturas de aire obstruidas. Mantenga las aberturas libres de pelusa, cabellos y obstrucciones semejantes.
- No monte esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el ensamble se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos de la curiosidad de posibles observadores.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y tornillería originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice la máquina hasta que se haya ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Antes de usar la máquina, lea y comprenda en su integridad el Manual incluido. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- Realice todos los pasos de ensamble en la secuencia indicada. Un ensamble incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

-  Lea y entienda todo el manual. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- Lea y entienda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, reemplace las etiquetas. Si fue comprada en Estados Unidos o Canadá, contacte a Servicio al Cliente para obtener etiquetas de reemplazo. Si fue comprada por fuera de los Estados Unidos o Canadá, contacte a su distribuidor local para obtenerlas.

PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud y alimentación. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o signos de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca los pedales y las bielas. Si fue comprada en Estados Unidos o Canadá, contacte a Servicio al Cliente para obtener información para la reparación. Si fue comprada por fuera de los Estados Unidos o Canadá, contacte a su distribuidor local para obtener información para la reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es solo para uso doméstico. No la ubique o utilice en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Verifique la estabilidad de los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Mantenga los pedales y los manubrios limpios y secos.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.
- Esta máquina no puede detener los pedales ni los manubrios superiores de manera independiente del ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para ralentizar el ventilador de resistencia, los manubrios superiores y los pedales hasta que se detengan. No se baje de la máquina hasta que los pedales y los manubrios superiores se detengan completamente.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Lea y entienda el Manual del usuario antes de utilizar la máquina. El equipo no debe ser utilizado por personas con limitaciones funcionales y discapacidades, capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o sin experiencia y conocimiento.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o sin conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucción para el uso del equipo a cargo de una persona responsable de su seguridad. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de esta máquina.
- Se debe vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.



ADVERTENCIA

- Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados.
- Lea y atienda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.
- Consulte más advertencias e información en el Manual del usuario.
- La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
- El artículo no está diseñado para que lo usen personas menores de 14 años de edad.
- El peso máximo de usuario para esta máquina es 300 lb (146 kg).
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- Consulte a un médico antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

(La etiqueta está disponible únicamente en inglés y francés canadiense).

Etiqueta de especificaciones del producto

Etiqueta de número de serie

Conformidad FCC

! Los cambios o las modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

La máquina y el suministro de energía cumplen lo dispuesto en la parte 15 de las Reglas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida incluyendo aquellas interferencias que pueden causar un funcionamiento no deseado.

Nota: Esta máquina y el suministro de energía han demostrado en pruebas que cumplen los límites para un dispositivo digital de Clase A, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa e irradia energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones.

No obstante, no se garantiza que no se vaya a producir una interferencia en una determinada instalación. Si este equipo causa una interferencia dañina en la recepción de radio y televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, el usuario deberá tratar de corregir la interferencia tomando alguna de las siguientes medidas:

- Reorientar y reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una salida de un circuito diferente de la salida en la que está conectado el receptor.
- Solicitar la asistencia del distribuidor o de un técnico de radio y televisión con experiencia.

Especificaciones/Antes del ensamblaje

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 lb)

Área de superficie total (base) del equipo: 9648,8 cm²

Altura máxima de los pedales: 48,5 cm (19,1 pulgadas)

Peso de la máquina: 67,1 kg (148 lb)

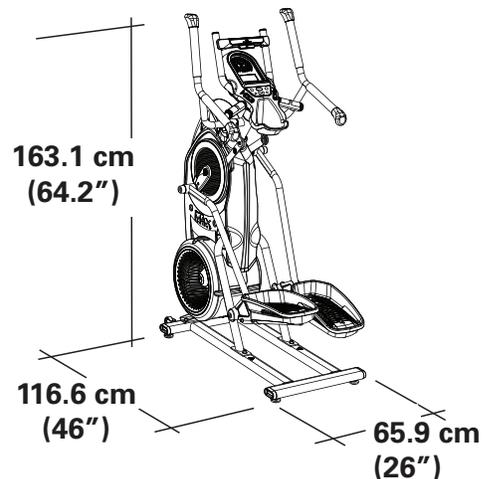
Requisitos de alimentación:

Voltaje de entrada: 100 V CA - 240 V CA, 50-60 Hz, 0,5A

Voltaje de salida: 9 V CC, 1,5 A



NO elimine este producto como un residuo. Este producto debe ser reciclado. Para desechar este producto correctamente, siga los métodos recomendados en un centro aprobado de residuos.



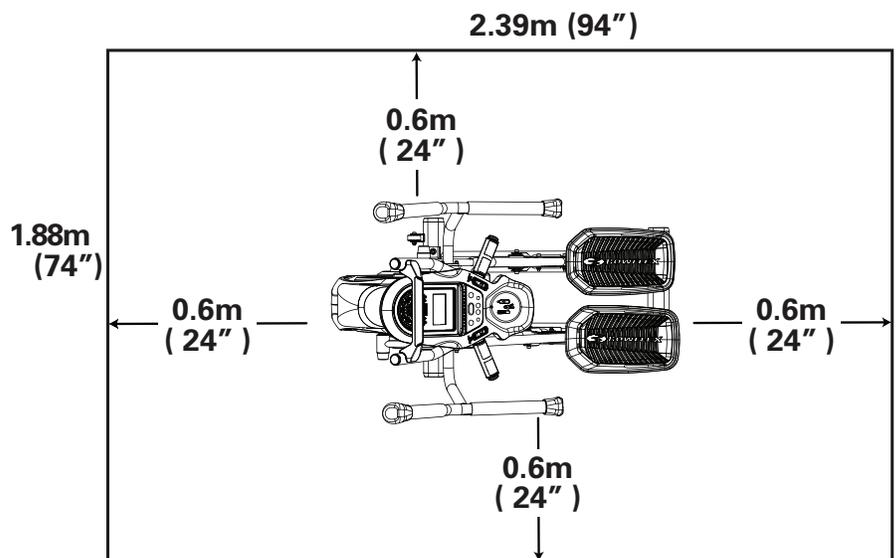
Antes del ensamblaje

Seleccione la zona donde va a instalar y utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 188 cm (74") x 239 cm (94") como mínimo. Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la altura máxima de los pedales de la máquina de ejercicios.

Sugerencias básicas del ensamble

Siga estos puntos básicos al ensamblar la máquina:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- Se requieren dos personas para realizar el ensamble.



Estera para máquina

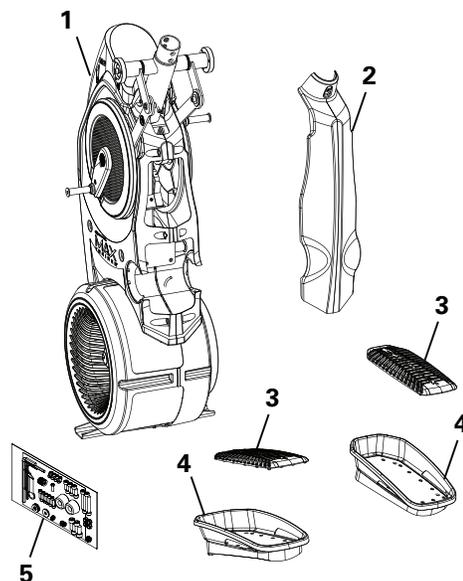
La estera para máquina Bowflex™ Max Trainer™ es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y la agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para la máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización o funcionamiento. Si es posible, ponga su estera para la máquina Bowflex™ Max Trainer™ en el área de entrenamiento elegida antes de comenzar el ensamblaje.

Para ordenar la estera opcional para la máquina, por favor contacte Servicio al Cliente (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el artículo fuera de EE. UU./Canadá).

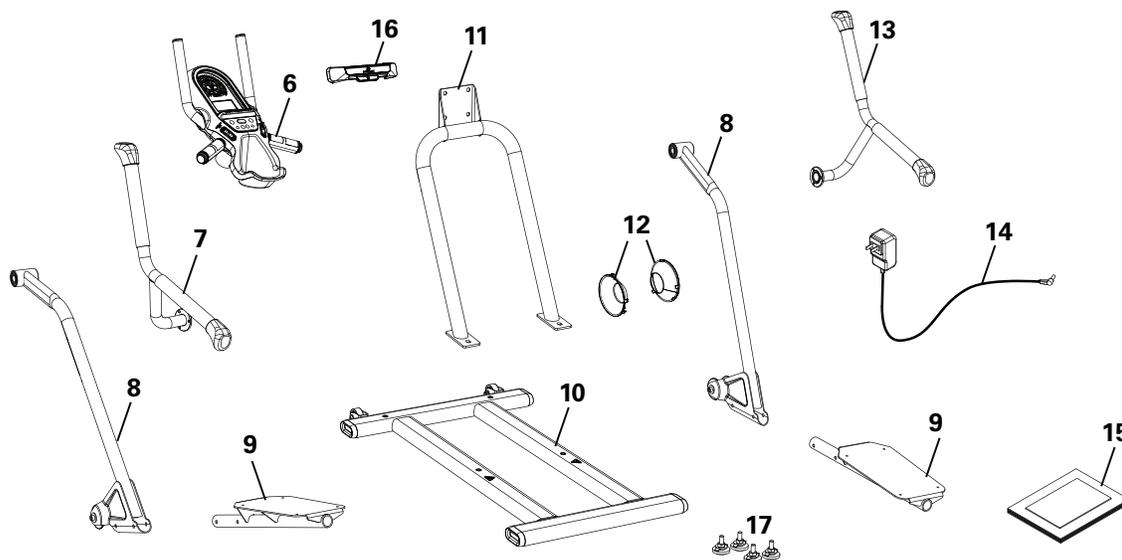
(2 cajas)

Caja 1

Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Armazón
2	1	Cubierta, posterior
3	2	Posapiés
4	2	Reposapiés
5	1	Lista de tornillería



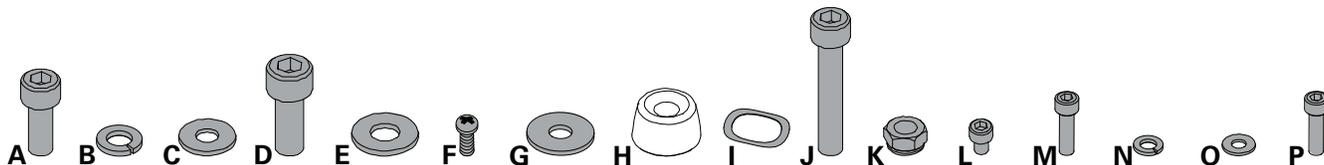
Caja 2



Como ayuda para el ensamblado, se ha aplicado una calcomanía a todas las piezas derechas ("R") e izquierdas ("L").

Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
6	1	Ensamblaje de la consola (con barras deslizantes)	12	2	Tapa
7	1	Manubrio dinámico, izquierdo	13	1	Manubrio dinámico, derecha
8	2	Pata	14	1	Adaptador de CA
9	2	Pedal	15	1	Juego manual
10	1	Ensamblaje del estabilizador	16	1	Barra de captura de medios
11	1	Ensamblaje del riel	17	4	Nivelador

Tornillería/Herramientas



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
A	6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x 1,25 x 20	I	2	Arandela ondulada, 17,2x22
B	6	Arandela de seguridad, negra M8 x 14,8	J	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x 1,0 x 55
C	12	Arandela plana, negra M8 x 18	K	4	Contratuercas, negro M8
D	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M10 x 1,5 x 25	L	8	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 8
E	4	Arandela plana, negra M10 x 23	M	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL10.9
F	1	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica, negro M5x0,8x20	N	10	Arandela de seguridad, negra M6 x 14,8
G	2	Arandela plana, negra M8 x 24	O	4	Arandela plana, negra M6 x 13
H	2	Tapa	P	6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL12.9

Nota: Algunas de las piezas metálicas indicadas se han suministrado como repuestos en la ficha de tornillería. Tenga en cuenta que después del ensamble correcto de la máquina pueden sobrar piezas.

Herramientas incluidas



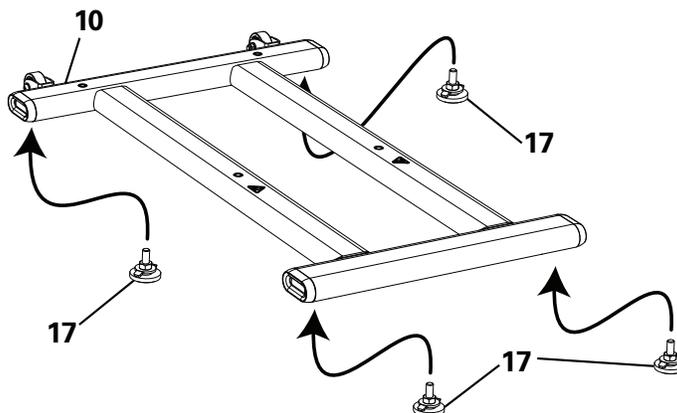
No. 2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Ensamblaje

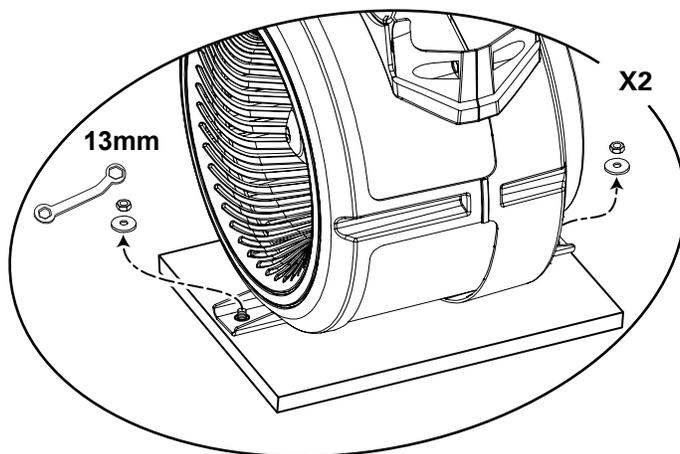
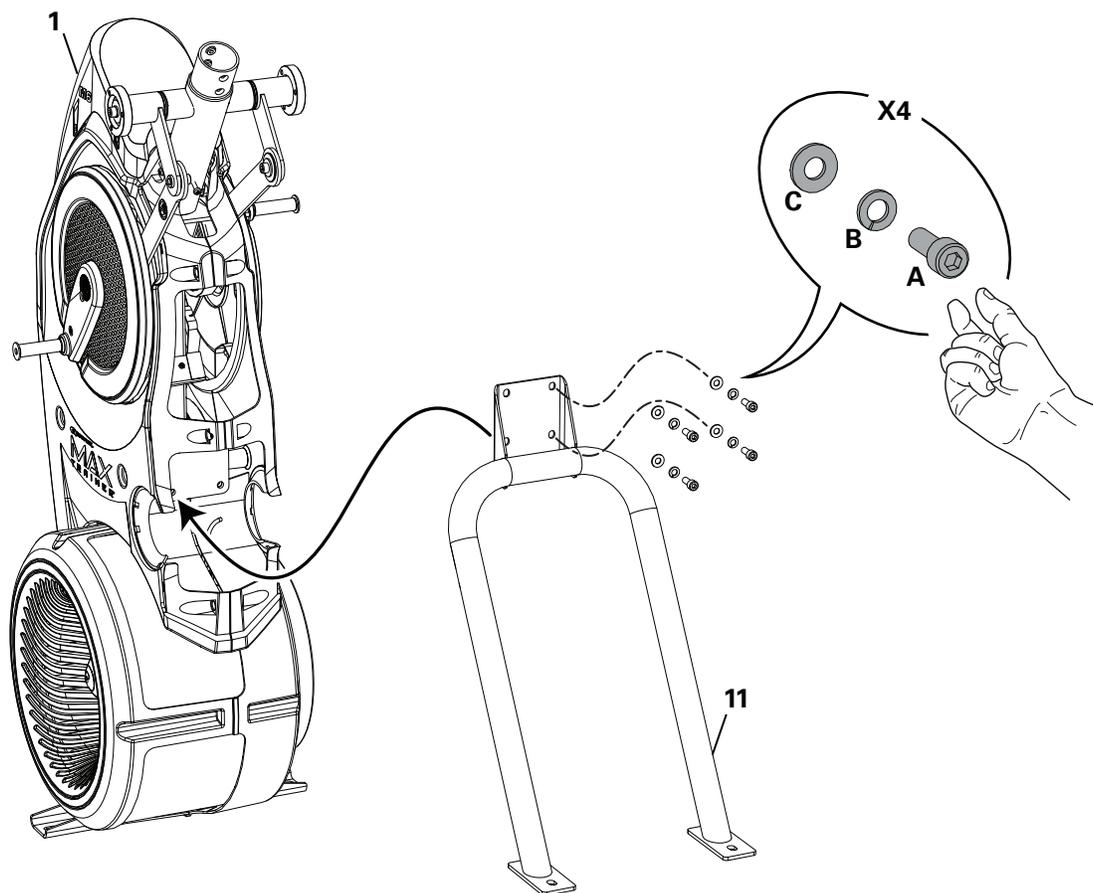
1. Inserte los niveladores en el ensamble del estabilizador



2. Acople el ensamblaje del riel al armazón y luego libere el armazón de la placa de embalaje

! Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

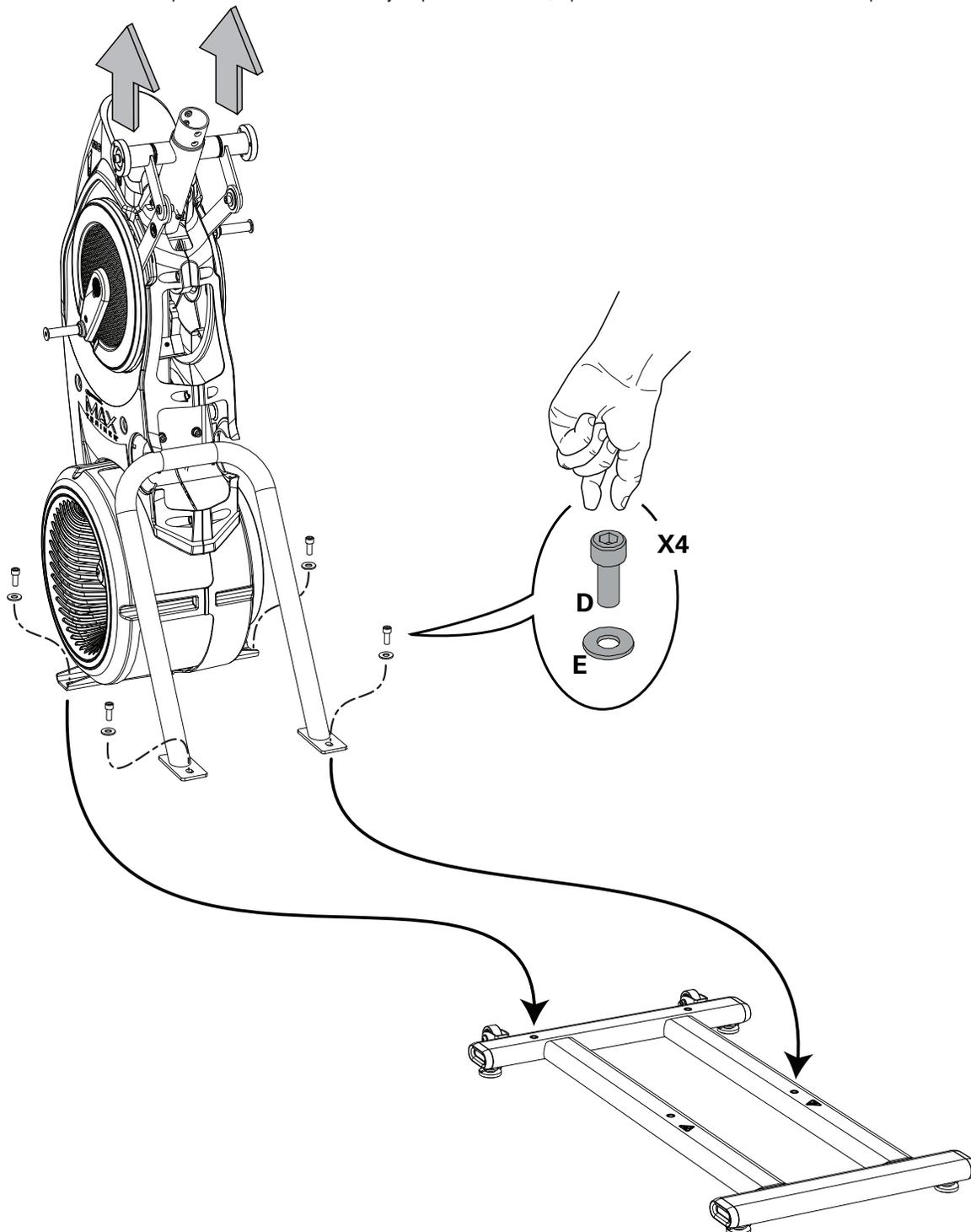
AVISO: Apriete la tornillería a mano.



3. Levante cuidadosamente el ensamblaje del armazón de la placa de embalaje y acóplelo al ensamblaje del estabilizador

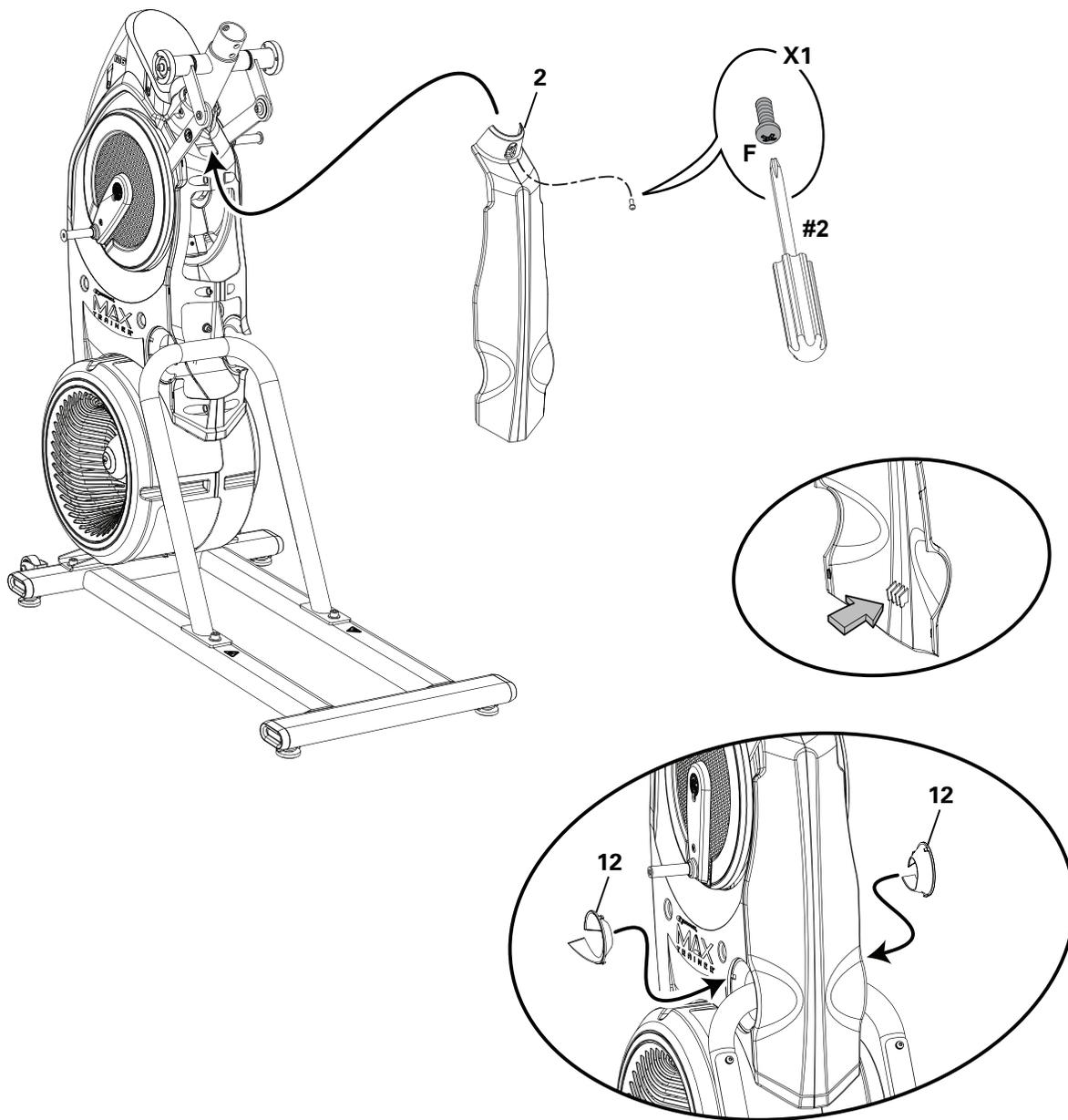
! Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles. Levante el ensamblaje del armazón desde el exterior del ensamblaje de pivotaje como se indica a continuación.

AVISO: una vez que toda la tornillería se haya apretado a mano, apriete bien TODA la tornillería de los pasos anteriores.



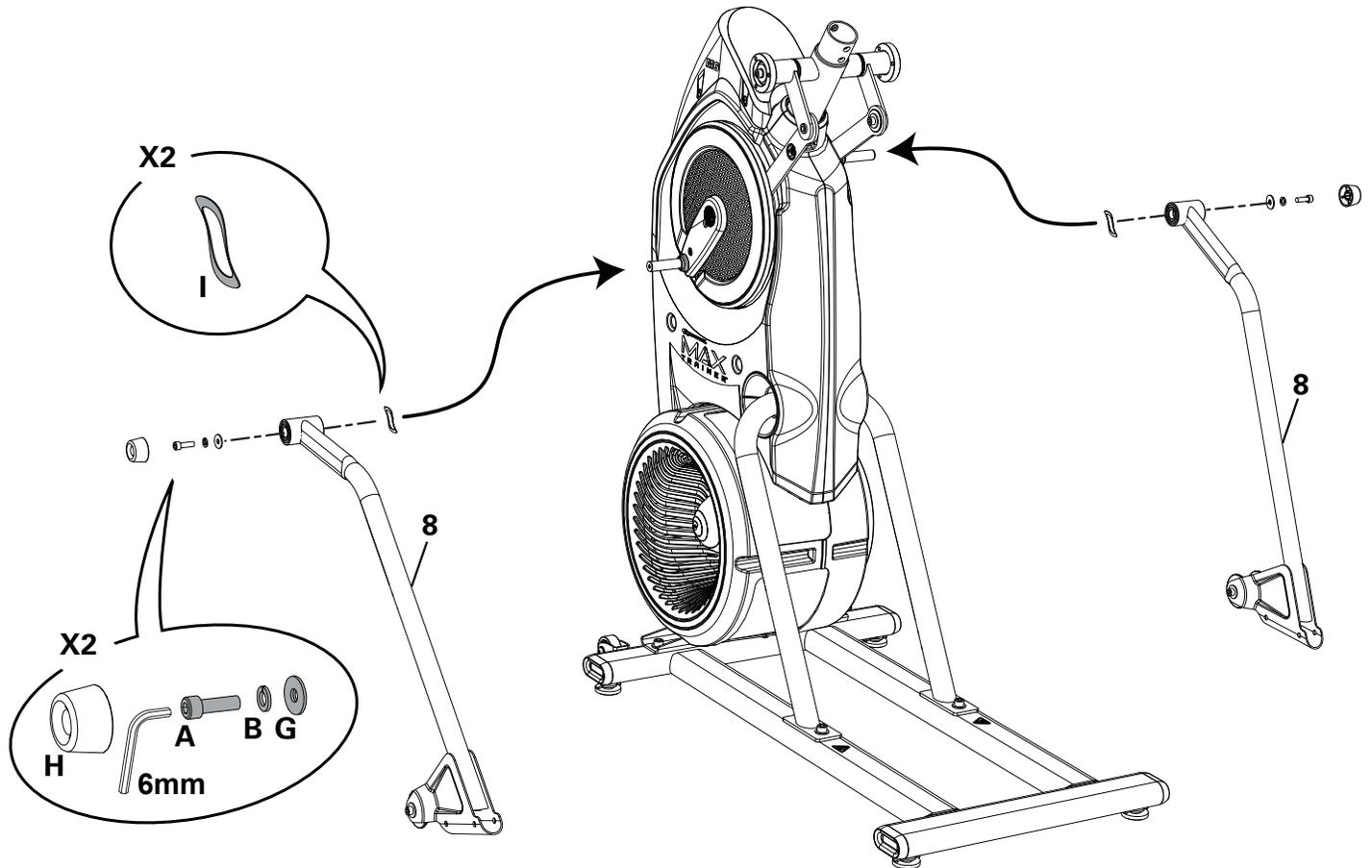
4. Acople la cubierta posterior y las tapas al ensamblaje del armazón

AVISO: coloque el gancho interior de la cubierta posterior en el ensamblaje del armazón y luego eleve el pivote a su lugar.



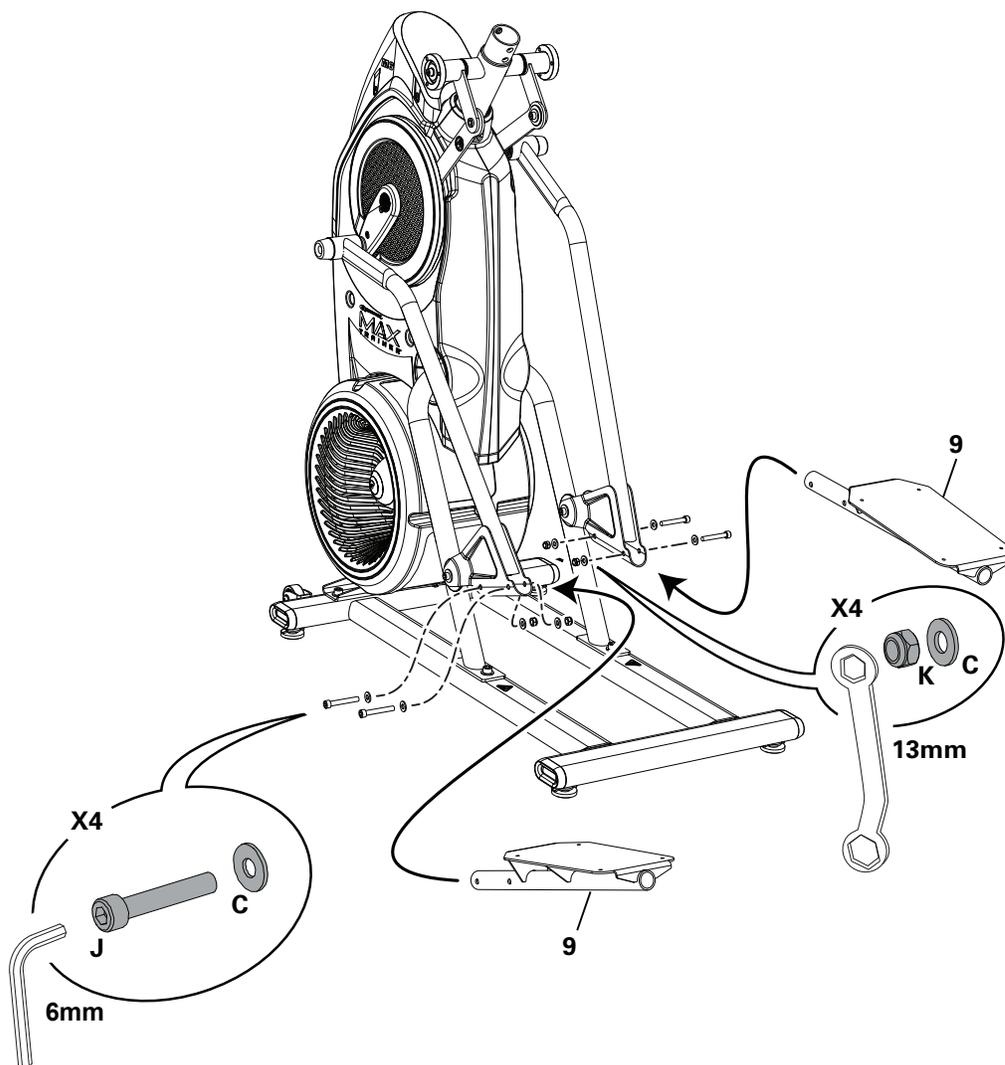
5. Acople las patas al ensamblaje del armazón

 Tenga en cuenta que las patas están conectadas y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.

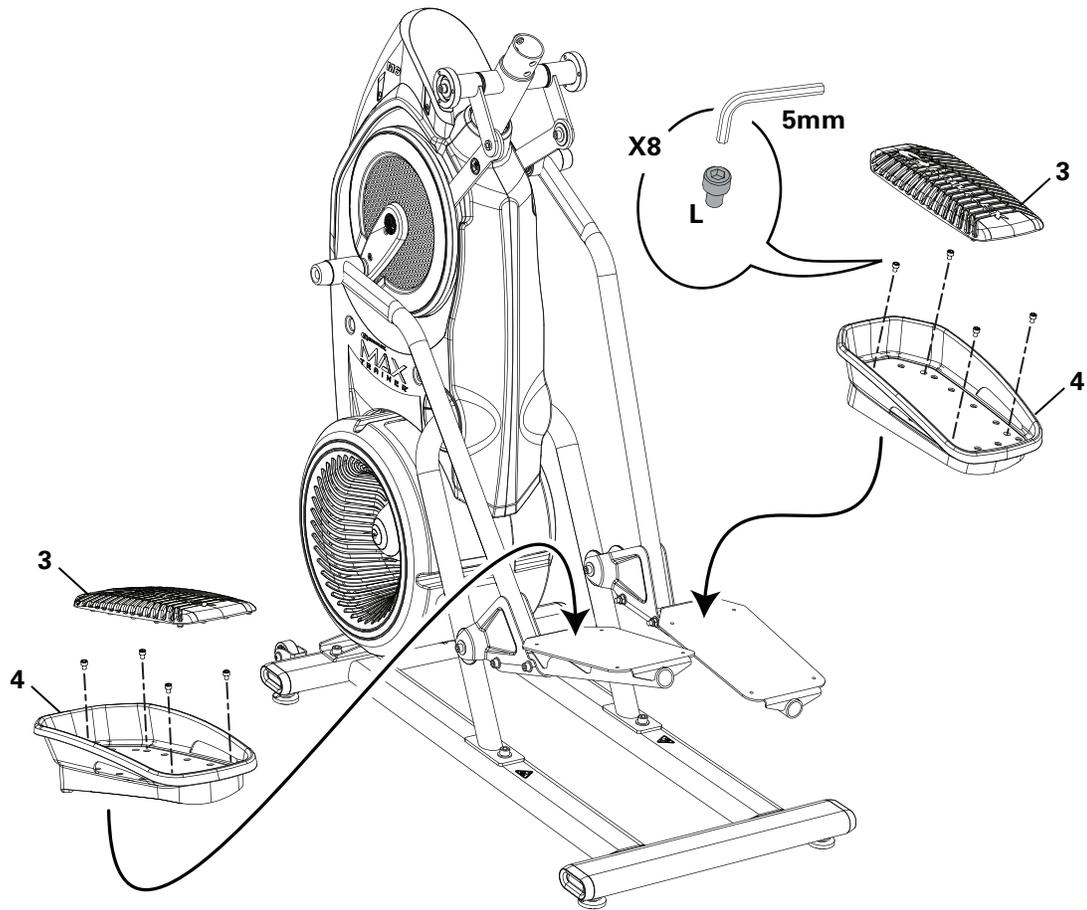


6. Fije los pedales en el ensamblaje del armazón.

! Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de las patas, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

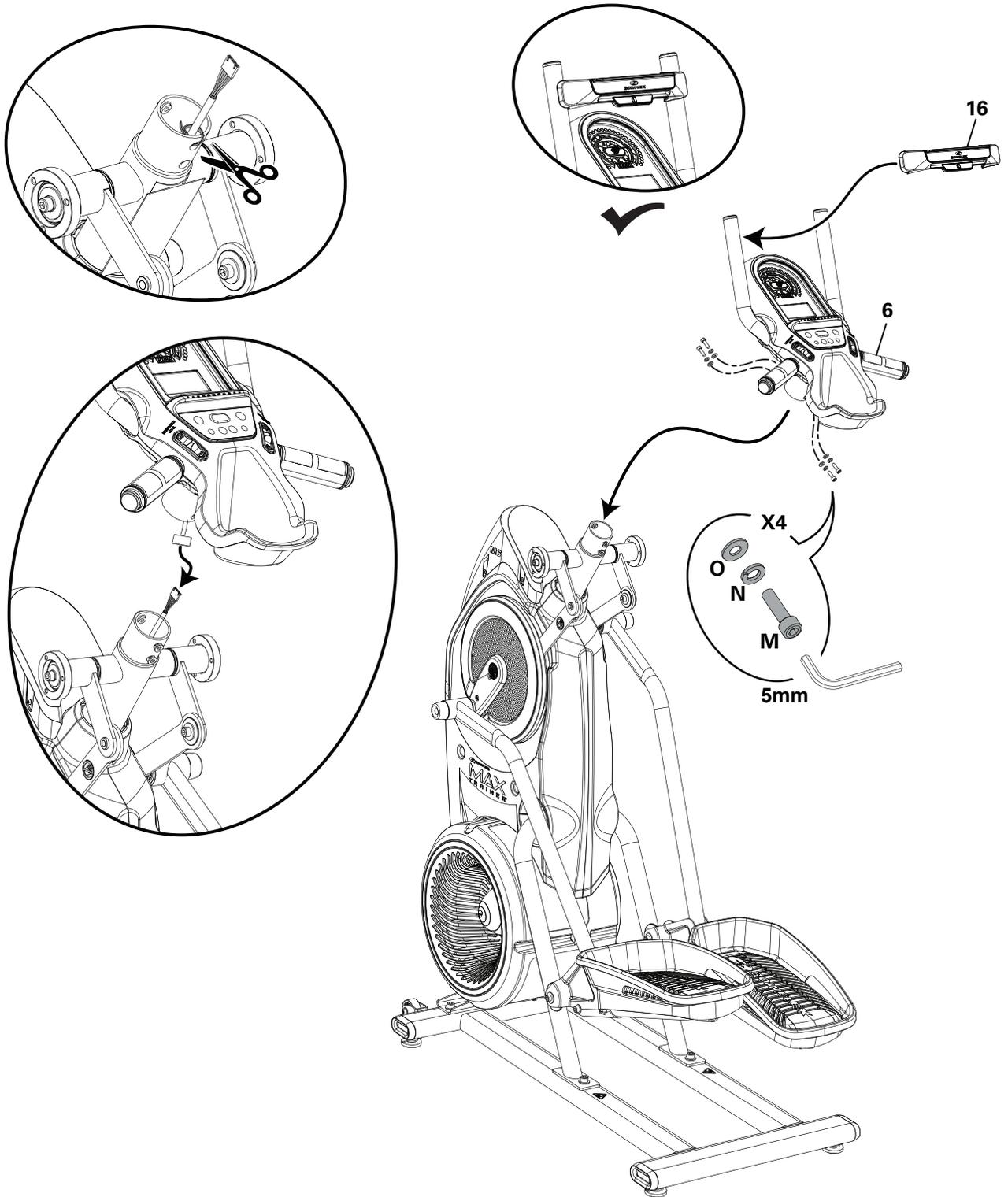


7. Acople los posapiés y luego los reposapiés a los pedales



8. Corte la abrazadera plástica que asegura los cables, acople los cables y coloque el ensamblaje de la consola y la barra de captura de medios

AVISO: no permita que los cables queden dentro del ensamblaje del armazón. No corte ni tuerza los cables de la consola.

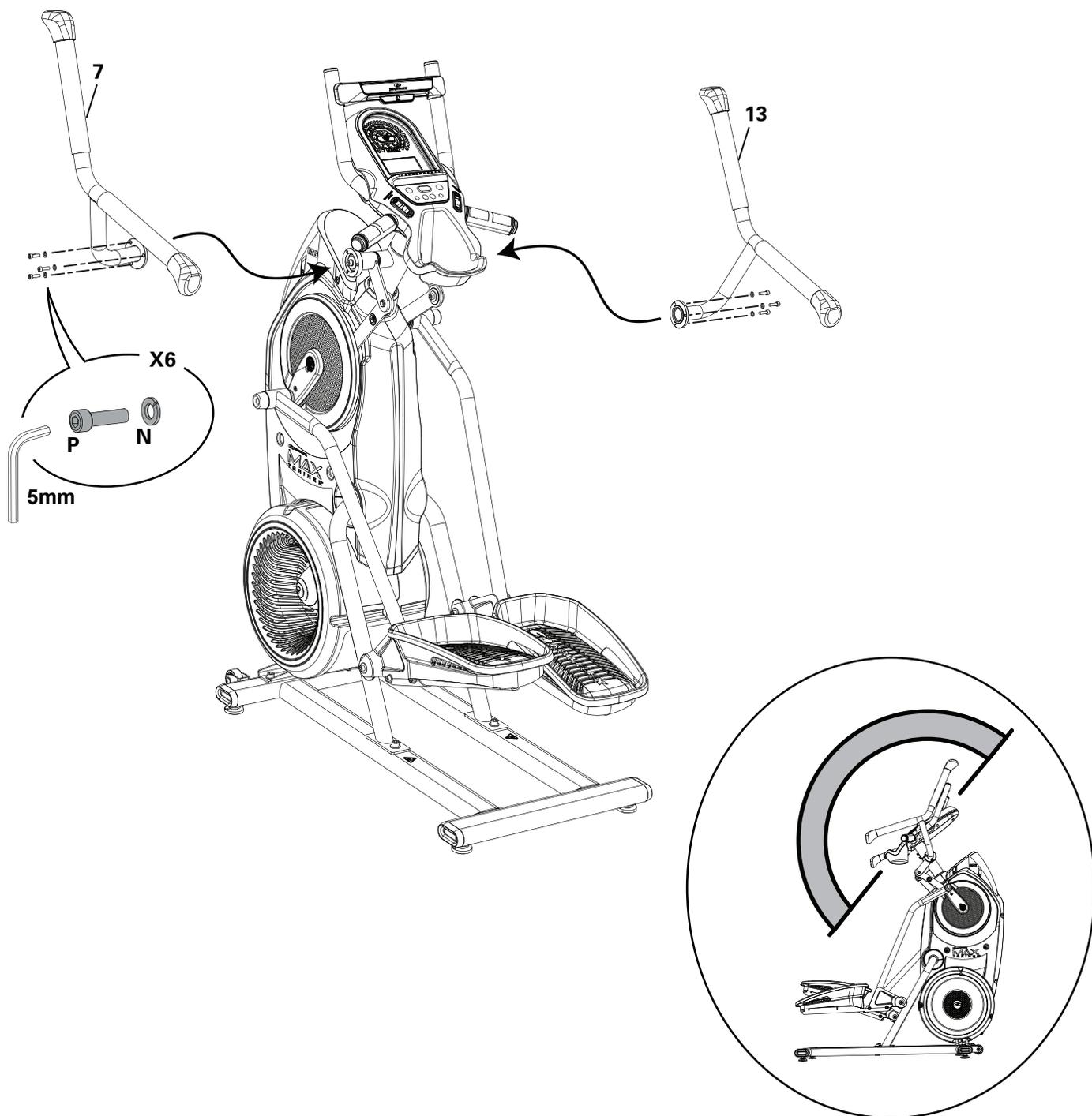


9. Acople los manubrios superiores al ensamblaje del armazón

! Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios superiores están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.

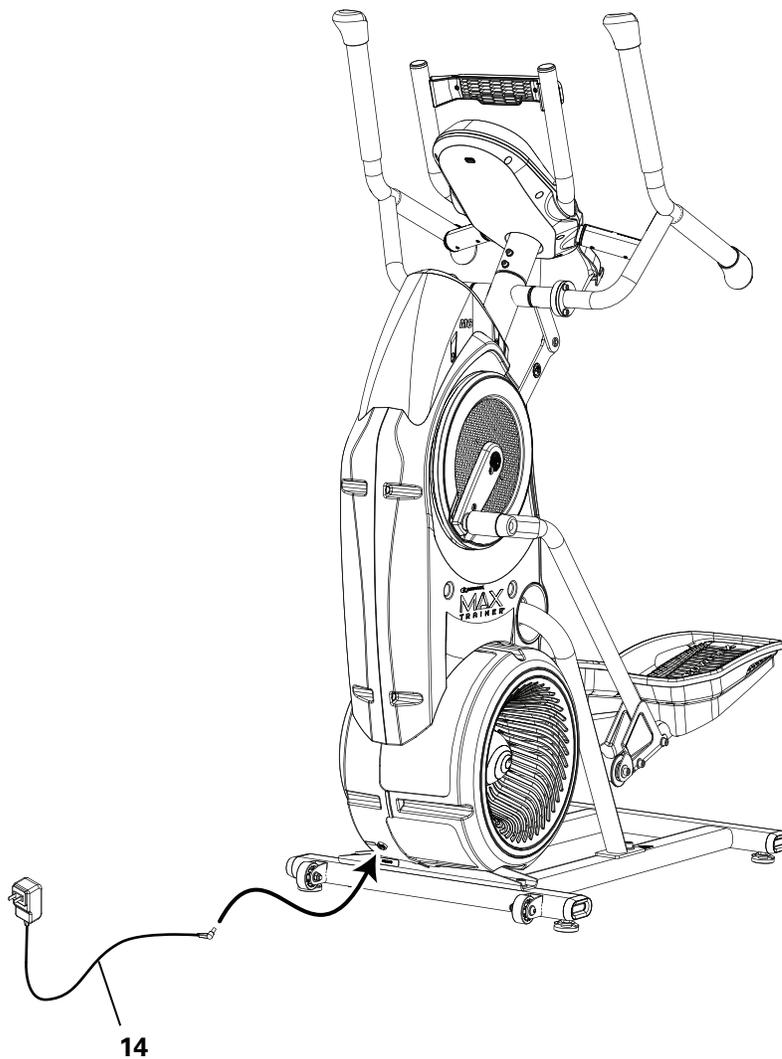
Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: asegúrese de acoplar los manubrios superiores de modo que estén en el rango de operación del usuario.



10. Conecte el adaptador de CA al ensamblaje del armazón

AVISO: Asegúrese de usar el enchufe para adaptador de CA adecuado para su región.



11. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y los componentes están correctamente ensamblados.

Nota: Quite todas las cubiertas de protección de la cara de la consola. Quite las cintas de protección contra rayones de los rieles.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

Ajustes

Traslado de la máquina

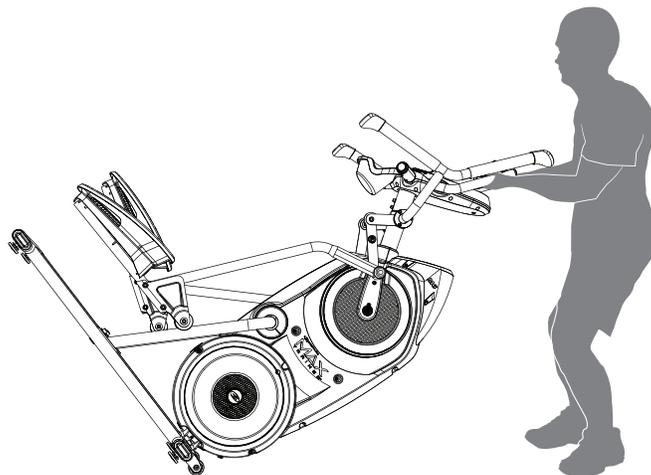
! La máquina puede ser trasladada por una o más personas, según sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese que tanto usted como las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

1. Sujete las barras deslizantes para inclinar cuidadosamente la máquina hacia usted y sobre los rodillos para transporte. Asegúrese de no sujetar el estante para medios.

! Tenga cuidado con los manubrios y el peso de la máquina antes de inclinarla.

2. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
3. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la máquina

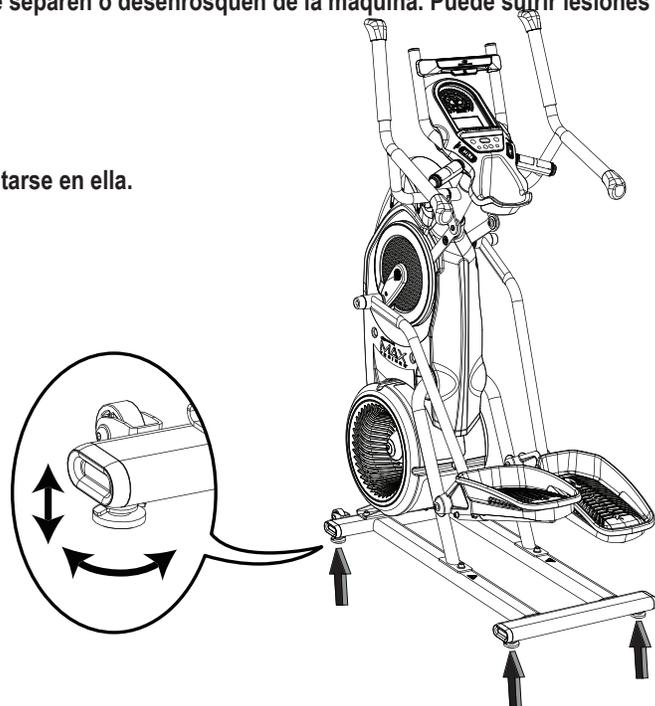
Si el área de entrenamiento es irregular o si el ensamblaje del riel está levemente separado del piso, es necesario nivelar la máquina. Para ajustar:

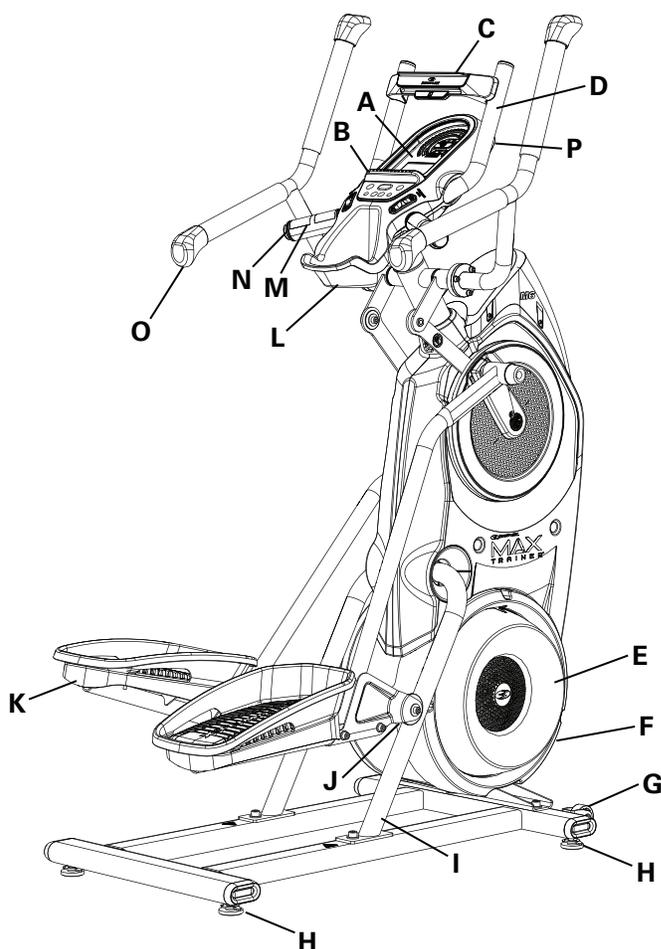
1. Instale la máquina en su área de entrenamiento.
2. Afloje las contratuercas y ajuste los niveladores hasta que estén bien equilibrados y en contacto con el piso.

! No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

3. Apriete las contratuercas.

! Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.





A	Consola	J	Rodillo
B	Estante para medios	K	Pedal
C	Barra de captura de medios	L	Soporte para botella de agua/bandeja
D	Barras deslizantes	M	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)
E	Ventilador de resistencia	N	Manubrios estáticos
F	Conector de alimentación	O	Manubrios dinámicos
G	Rodillo para transporte	P	Puerto USB
H	Nivelador	Q	Conectividad Bluetooth® (no se muestra)
I	Ensamblaje del riel		

▲ ADVERTENCIA Utilice los valores calculados o medidos por el computador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia. El exceso de ejercicio puede producir daños graves o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.

Funciones de la consola

Pantalla de índice de quema

La pantalla Burn Rate (Índice de quema) muestra el nivel de calorías quemadas por minuto (CAL/ MIN). Dicho índice es una función de la intensidad, que es el nivel actual de RPM (velocidad de los pedales) y el nivel de resistencia (1-16). El índice de quema de calorías aumentará a medida que aumente alguno de estos dos valores.

Rango LED objetivo del índice de quema

El rango LED objetivo del índice de quema es una guía de entrenamiento basada en los ajustes del perfil de usuario elegido. Durante un entrenamiento, se activa un rango de tres unidades LED. La primera LED del rango es una sugerencia de nivel principiante. Las LED más altas son para un usuario de condición física más avanzada. La intensidad del rango se basa en la pantalla del perfil de entrenamiento.

Nota: asegúrese de que el perfil de usuario esté actualizado para obtener datos más exactos sobre el índice de quema y la sugerencia del rango objetivo.

! El rango LED objetivo es una sugerencia del nivel de entrenamiento y solo debe seguirse si así lo permite su nivel de condición física.

Durante un entrenamiento por intervalos, el segmento SPRINT (Carrera a toda velocidad) tendrá unidades LED rojas, y el segmento RECOVER (Recuperación) tendrá unidades LED verdes.

Marcador LED del índice máximo de quema

El marcador LED del índice máximo de quema es un LED color naranja que muestra el índice más alto de quema de calorías conseguido durante el entrenamiento actual.

Pantalla de calorías totales

La pantalla Total Calories (Calorías totales) muestra las calorías estimadas que se han quemado durante el entrenamiento. El máximo que puede visualizarse es 9999.

Pantalla de usuario activo

La pantalla Active User (Usuario activo) muestra el perfil de usuario elegido. Siempre se elige un perfil de usuario.

Nota: para obtener recuentos de calorías más precisos y objetivos de quema, asegúrese de editar su perfil de usuario.

Botón User (Usuario)

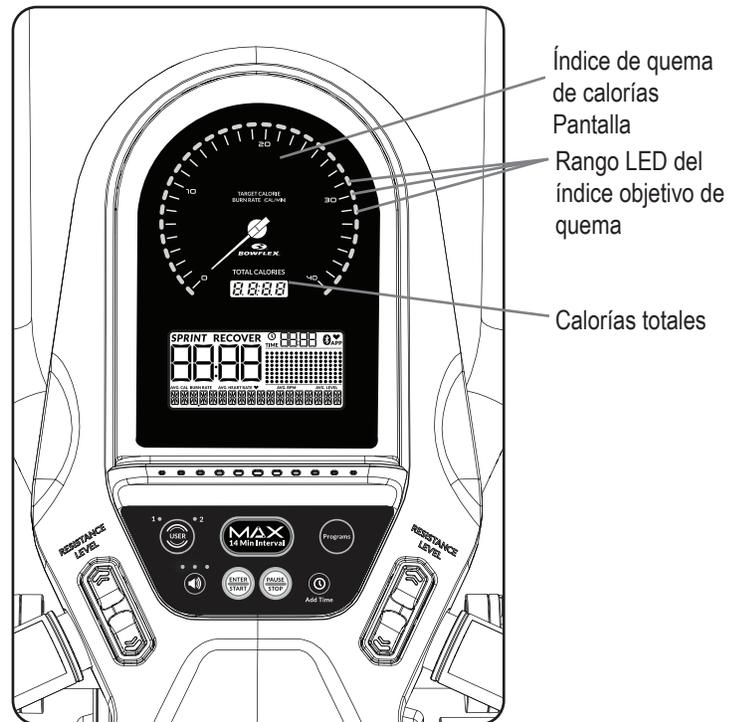
Presiónelo para elegir el perfil de usuario deseado; manténgalo presionado por 3 segundos para editar el perfil de usuario elegido.

Botón de volumen y luces indicadoras

El botón de volumen fija el nivel de volumen de la consola y las luces indicadoras muestran el ajuste actual: bajo (1 LED), medio (2 LED), alto (3 LED), o apagado (ningún LED).

Botón MAX 14 Minute Interval

Presiónelo para iniciar el entrenamiento MAX 14 Minute Interval (Intervalo máximo de 14 minutos).



Botón PROGRAMS

Presiónelo para seleccionar un programa de entrenamiento.

Botón ENTER/START

Inicia el programa de entrenamiento seleccionado o reanuda un entrenamiento en pausa. Presiónelo para aceptar el valor mostrado de la opción.

Botón PAUSE/STOP

Coloca en pausa un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento en pausa o vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Botón Add Time (añadir tiempo)

Aumenta la duración de un entrenamiento en 2,5 minutos para los entrenamientos sin intervalos.

Nota: El botón se desactiva durante el programa manual.

Interval/Workout Time (tiempo de intervalo/entrenamiento)

Tiempo total

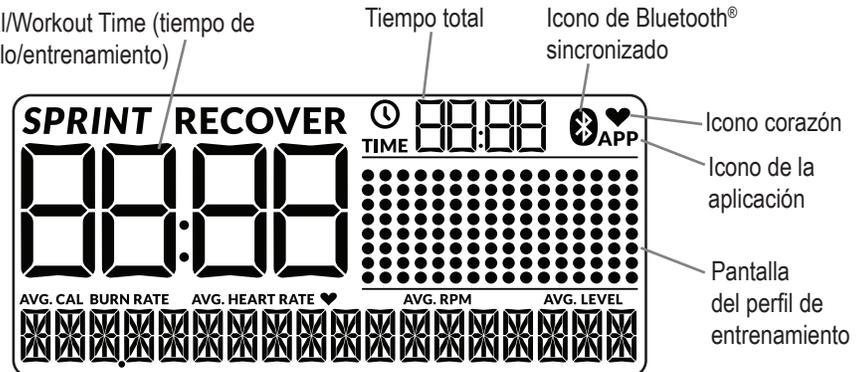
Icono de Bluetooth® sincronizado

Botones de nivel de resistencia

Ajusta el nivel de resistencia del entrenamiento, selecciona un programa de entrenamiento y cambia el valor mostrado.

Pantalla de la consola

La pantalla de la consola muestra las mediciones de entrenamiento y opciones actuales.



SPRINT (CARRERA A TODA VELOCIDAD)

Segmento de alta intensidad de un entrenamiento por intervalos. Durante un entrenamiento por intervalos, el segmento activo cambia entre los segmentos SPRINT (Carrera a toda velocidad) y RECOVER (Recuperación) con una confirmación sonora, y contará el tiempo restante del segmento actualmente activo.

RECUPERACIÓN

La reducción del segmento de entrenamiento de un entrenamiento por intervalos que cuenta de manera descendente hasta el siguiente segmento SPRINT (Carrera a toda velocidad).

Pantalla Interval/Workout Time (tiempo de intervalo/entrenamiento)

La pantalla de tiempo de intervalo/entrenamiento muestra el recuento de tiempo del segmento activo (para entrenamientos de intervalos) o el tiempo completado del entrenamiento.

Pantalla Total Time (Tiempo total)

La pantalla Total Time (Tiempo total) muestra el tiempo del total del entrenamiento.

Pantalla Bluetooth® conectado

La pantalla muestra cuando hay un dispositivo emparejado mediante una conexión Bluetooth®.

Icono de la aplicación

La pantalla muestra cuando la consola está emparejada con la aplicación.

Nota: Cuando la aplicación está emparejada, la pantalla de la consola será desactivada.

Icono corazón

La pantalla muestra cuando la consola está emparejada con una banda de pecho para frecuencia cardíaca Bluetooth®.

Pantalla del perfil de entrenamiento

El área de la pantalla de perfil de entrenamiento muestra el perfil de progreso del programa. Cada columna del perfil muestra un segmento de entrenamiento. Cuanto más alta sea la columna, mayor será la intensidad del entrenamiento.

Durante un programa de intervalos, el perfil de entrenamiento muestra la intensidad del índice de quema. Durante un programa basado en resistencia, el perfil de entrenamiento muestra el nivel de resistencia. La consola ajustará el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

La columna intermitente muestra el segmento actualmente activo.

Índice de quema de calorías

El campo de pantalla Calorie Burn Rate (Índice de quema de calorías) muestra el índice actual en el que se queman las calorías por minuto. Las RPM y el nivel de resistencia cambian este índice directamente. Los ajustes del perfil de usuario también influyen sobre el índice (peso del usuario).

Frecuencia cardíaca

La pantalla de frecuencia cardíaca muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca. Este valor no se mostrará si no se detecta una señal de la frecuencia cardíaca.

 **Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.**

RPM

El campo de RPM muestra las revoluciones por minuto (velocidad de los pedales) de la máquina.

Nivel de resistencia

El campo de pantalla Resistance Level (Nivel de resistencia) muestra el nivel de resistencia actual (1-16). A mayor nivel de resistencia, será más difícil empujar los pedales.

Conectividad Bluetooth® con la aplicación deportiva Bowflex™ Max Intelligence™

La aplicación deportiva Bowflex™ Max Intelligence™ se sincroniza con su máquina Bowflex™ Max Trainer™ para llevar un seguimiento de las calorías totales quemadas, el tiempo y más. Esta registra y almacena todos los entrenamientos para consultarlos rápidamente. Lleve un seguimiento de sus resultados y comparta información con su familia y amigos. La aplicación también lo notifica si hay una actualización para su máquina.

La aplicación deportiva Bowflex™ Max Intelligence™ también tiene un programa de evaluación de estado físico. El programa detecta su nivel de estado físico simplemente completando el entrenamiento. Siga las instrucciones durante el entrenamiento lo mejor que pueda, y al terminarlo, la aplicación habrá determinado su nivel base de estado físico. Luego creará entrenamientos personalizados con base en su nivel de estado físico específico, y adaptará los entrenamientos futuros a medida que mejora.

1. Descargue la aplicación gratuita, llamada "Bowflex™ Max Intelligence™". La aplicación está disponible en Google Play™ y en App Store.

Nota: Para obtener una lista completa de dispositivos compatibles, consulte la aplicación en el App Store o Google Play™.

2. Siga las instrucciones de la aplicación para sincronizar su dispositivo con la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex™ Max Trainer™.

La consola activará el icono indicador de sincronización Bluetooth® cuando haya un dispositivo habilitado para Bluetooth® sincronizado. Cuando el dispositivo esté sincronizado, la consola será desactivada.

Nota: Si el icono indicador de sincronización Bluetooth® está activo y el dispositivo habilitado para Bluetooth® no está sincronizado, la máquina de ejercicios puede haberse sincronizado con otro dispositivo habilitado para Bluetooth®. Apague la energía de la máquina, espere 5 minutos y reiniciela con su dispositivo inteligente cerca de la máquina de ejercicios.

Si el icono indicador de sincronización no se activa y el dispositivo inteligente está activado, desactive y active de nuevo la función de Bluetooth® inalámbrico de su dispositivo inteligente. Siga las instrucciones de la aplicación. Una vez sincronizado, el icono indicador se activará.

Cuando se le notifique que hay una actualización para su máquina de ejercicios, siga las instrucciones de la aplicación. Ponga el dispositivo que ejecuta la aplicación en el estante para medios. La aplicación actualizará el software de la máquina a la última versión. No quite el dispositivo del estante para medios hasta que la actualización se haya completado. La máquina regresará a la pantalla de encendido cuando la actualización se haya completado.

Para terminar la conexión del dispositivo a la consola, simplemente cierre la aplicación. Si la conexión no termina, presione y mantenga presionado el botón USER (USUARIO) en la consola. Esto terminará la conexión y desconectará el dispositivo. Si se presiona uno de los botones de la consola (diferente del botón USER (USUARIO)), la consola mostrará "Presione y mantenga presionado el botón USER para desconectar".

Entrenamiento con otras aplicaciones

Esta máquina de estado físico dispone de conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: bowflex.com/max-trainer-app.html

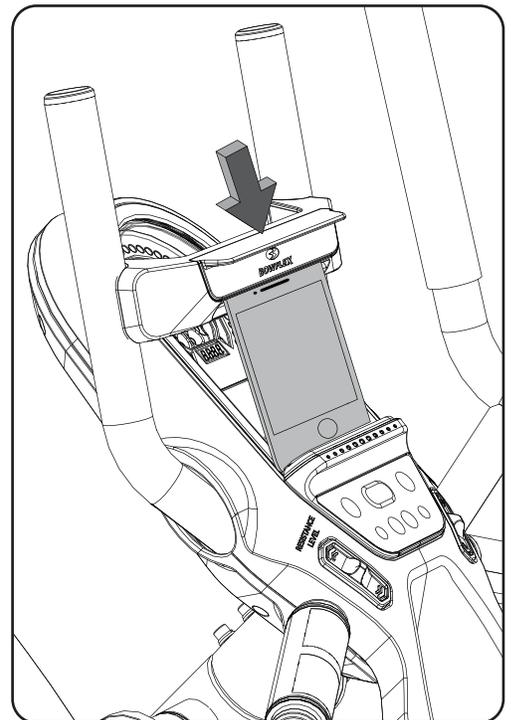
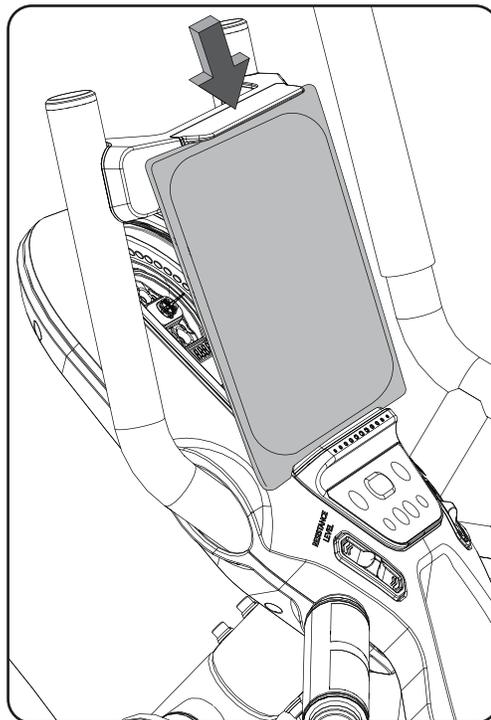
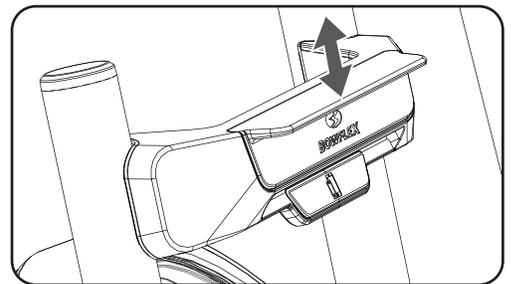
Carga USB

Si se acopla un dispositivo USB al puerto USB, el puerto intentará cargar el dispositivo. La energía provista desde el puerto USB puede no ser suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

Asegure su dispositivo para el entrenamiento

Esta máquina de estado físico está equipada con una barra de captura de medios, que asegura dispositivos de una diversidad de tamaños al estante para medios. La barra de captura de medios tiene dos pestañas que se usan dependiendo del tamaño del dispositivo. La pestaña superior, para dispositivos más grandes, se usa para tabletas o teléfonos grandes. La pestaña inferior, para dispositivos más pequeños, se usa para teléfonos o minitables.

Para asegurar el dispositivo, ponga el borde inferior del dispositivo en el estante para medios. Luego mueva hacia abajo la barra de captura de medios hasta que el dispositivo quede asegurado fijamente en la pestaña apropiada y en el estante para medios.



Nota: Puede no ser posible asegurar los dispositivos más pequeños que se colocan de costado. Rote el dispositivo y asegúrelo en posición vertical.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (HRM) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de HRM son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte alta del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.



Utilice los valores calculados o medidos por el computador de la máquina solo como referencia.

Banda de frecuencia cardíaca Bluetooth® (no suministrada)

Su máquina de ejercicios puede recibir señal de una banda de frecuencia cardíaca Bluetooth®. Cuando se haya conectado, la consola mostrará el icono de Bluetooth® conectado.



Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho Bluetooth® u otro monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.

1. Colóquese la banda de frecuencia cardíaca Bluetooth®.
2. Si tiene, presione el botón On/Off en la banda de pecho para activarla. La consola buscará activamente los dispositivos en el área, y debe conectarse a la banda de pecho si está a su alcance.
3. El icono de Bluetooth® conectado se activará cuando se conecte. Ya está listo para el entrenamiento.

Al final el entrenamiento, presione el botón On/Off (si lo tiene) para desconectar la banda de frecuencia cardíaca de la consola.

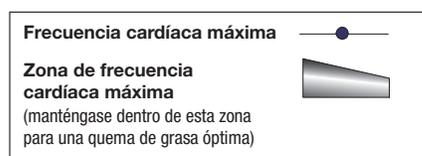
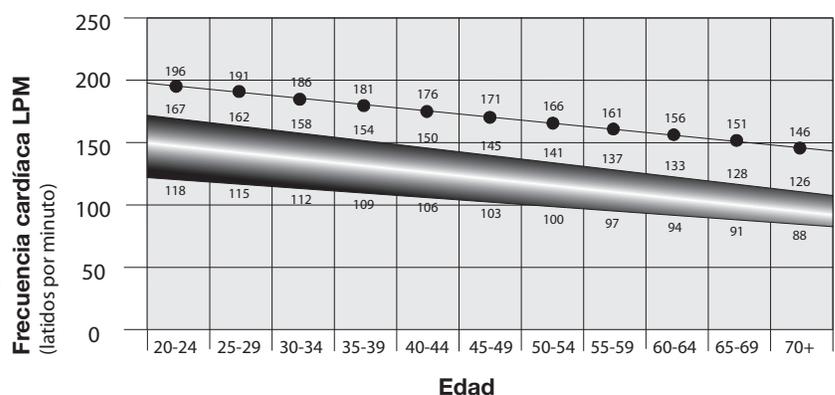
Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por su sigla en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 % y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Fundamentos de acondicionamiento físico

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, pruebe y use la máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ un mínimo de 3 veces por semana, alrededor de 14 minutos cada día.

Si el ejercicio es algo nuevo para usted (o si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 14 minutos.

Si su agenda es muy ajetreada y no puede acomodar 14 minutos de ejercicio continuo en su día, pruebe acumular 14 minutos mediante la realización de varios entrenamientos más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 7 minutos en la mañana y 7 minutos en la tarde. Esta puede ser una forma grandiosa de comenzar su entrenamiento cardiovascular si la actividad vigorosa es algo nuevo para usted.

Para lograr los mejores resultados, combine sus entrenamientos de la máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ con un programa de entrenamiento de fuerza de un gimnasio para el hogar Bowflex™ o unas pesas Bowflex™ SelectTech™, y siga la Guía de pérdida de peso Corporal Bowflex™ de este manual.

Constancia

Las agendas laborales ajetreadas, las obligaciones familiares y los quehaceres cotidianos pueden dificultar el acomodo del ejercicio regular en su vida. Pruebe los siguientes consejos para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programa sus entrenamientos de la misma manera que programa reuniones o citas. Seleccione los días y las horas específicas de cada semana, y trate de no cambiar sus horas de entrenamiento.

Comprométase con un familiar, amigo o cónyuge y anímense mutuamente para mantener el rumbo cada semana. Déjense mensajes con recordatorios amigables para ser constantes y hacerse responsables el uno del otro.

Haga que sus entrenamientos sean más interesantes alternando entre entrenamientos de estado constante (velocidad única) y entrenamientos por intervalos (velocidad variable). La máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ es aún más divertida cuando le agrega este tipo de variedad.

Indumentaria

Es importante usar calzado y ropa adecuados, seguros y cómodos al usar la máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ inclusive:

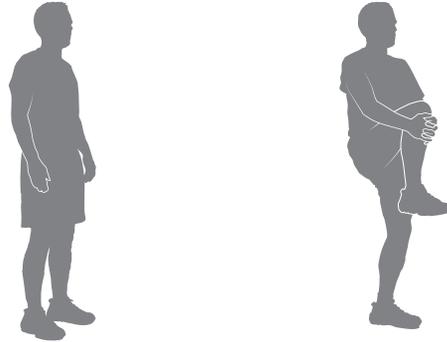
- Zapatillas deportivas para caminar o correr con suela de goma.
- Ropa de ejercicio que le permita moverse con libertad y mantenerse cómodamente fresco.
- Suspensorios que le brinden estabilidad y comodidad.
- Botella de agua para hidratarse constantemente e idónea para sesiones de ejercicio.

Calentamiento *

Antes de usar la máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™, contemple realizar estos estiramientos dinámicos de calentamiento que le ayudarán a preparar su cuerpo para el entrenamiento:

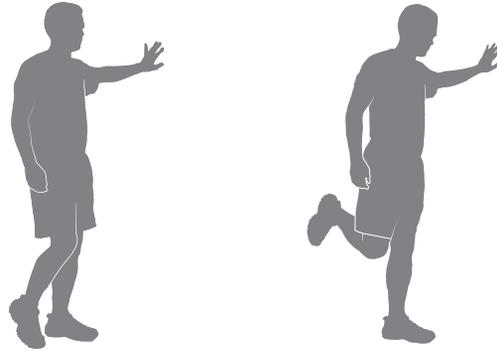
Abrazo dinámico de rodilla

Párese con los pies juntos. Lleve una rodilla adelante y levántela hacia el pecho. Rodee la espinilla con sus manos y acerque la rodilla al pecho. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



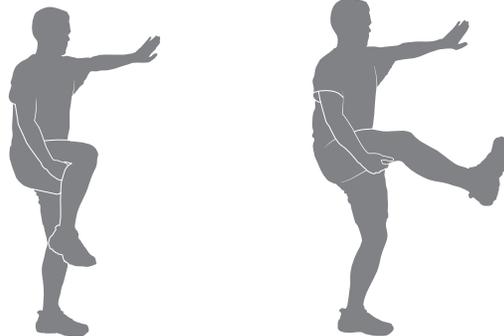
Flexión dinámica de rodilla

Párese con los pies juntos. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



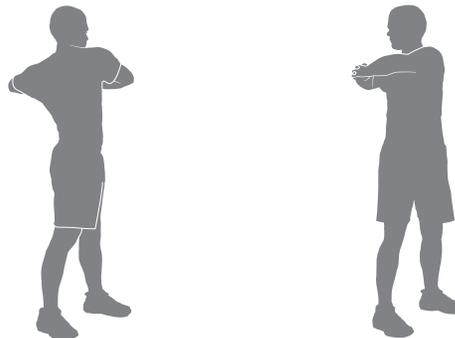
Patada dinámica de rodilla

Párese erguido y sostenga una pierna arriba con las manos a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flexionada. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Enderece la rodilla hasta donde le resulte cómodo. Termine el estiramiento flexionando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Giro dinámico

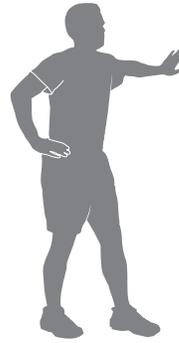
Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flexione los codos; abra los brazos hacia los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro hasta donde le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Presión dinámica de talón con rodilla flexionada

Párese con un pie adelante y un pie atrás, separados al ancho de la cadera y con los pies apuntando hacia adelante. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Flexione ambas rodillas apoyando el peso en el talón de más atrás. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna. Apóyese en una pared o sosténgase de algo para mantener el equilibrio, si es necesario.



Extensión dinámica lateral

Párese con los pies separados, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a los lados del cuerpo. Extienda una mano por encima de la cabeza e inclínese hacia el lado opuesto. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Luego extienda la otra mano hacia el lado opuesto. Use el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo sobre el muslo, si es necesario. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Entrenamientos

Siga estas pautas para adoptar con facilidad un régimen semanal de ejercicios. Use su criterio o los consejos de su médico o profesional de atención médica para encontrar la intensidad y el nivel de sus entrenamientos.

⚠️ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

El entrenamiento por intervalos y el estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™:

Entrenamientos de estado constante

Un entrenamiento de estado constante supone aumentar lentamente la velocidad de su entrenamiento hasta una velocidad exigente pero cómoda que pueda mantener durante la mayor parte de su entrenamiento. Un gran entrenamiento de estado constante sería elevar su frecuencia cardíaca a la zona cardíaca y de quema de grasa durante todo un entrenamiento. Por ejemplo, mantener un ritmo de 6 calorías quemadas por minuto durante el entrenamiento completo, salvo durante el calentamiento y el enfriamiento. Los entrenamientos de estado constante le ayudan a adquirir confianza, resistencia y constancia en el ejercicio, y son fundamentales para un programa de entrenamiento cardiovascular equilibrado.

Entrenamientos por intervalos

Un entrenamiento por intervalos supone ajustar la intensidad de su entrenamiento a duraciones específicas para aumentar y disminuir su ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y quema de calorías. Este tipo de entrenamiento le permite quemar más calorías que un entrenamiento estándar en un período de tiempo más corto. Con la pantalla del índice de quema de calorías, puede ajustar la intensidad de su entrenamiento rápidamente para lograr sus metas.

La máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ combina 8 segmentos "SPRINT" (Carrera a toda velocidad) y 8 segmentos "RECOVER" (Recuperación) para crear un entrenamiento por intervalos. Durante un segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad), llegue a un nivel de alta quema de calorías que pueda repetirse durante 8 segmentos. Durante los segmentos "RECOVER" (Recuperación), permítase disminuir la intensidad y prepararse para el próximo segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad). Estos cambios extremos de intensidad, además de llevar su cuerpo al agotamiento, brindan los mayores beneficios del entrenamiento por intervalos.

Los entrenamientos por intervalo proveen variedad, maximizan la quema de calorías y mejoran el acondicionamiento físico.

La máquina de ejercicios cardiovasculares Bowflex™ Max Trainer™ está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos, y los entrenamientos por intervalos y de estado constante deben sentirse mucho más cómodos que caminar o correr al aire libre sobre una superficie dura o en una cinta para correr.

Índice posterior a la quema

Al final de un entrenamiento por intervalos intenso, su cuerpo necesitará energía adicional para reponer las reservas de su organismo. Esta cantidad de energía adicional que su organismo utilizará es el índice posterior a la quema, o exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés). El nivel de esta necesidad energética adicional de su cuerpo se relaciona directamente con muchos factores. Algunos factores son su nivel de condición física, el nivel de intensidad del entrenamiento por intervalos, la duración de la carencia de oxígeno durante el entrenamiento y las exigencias físicas durante la fase de recuperación.

En resumen, su organismo puede estar quemando más calorías después de su entrenamiento. En consecuencia, después de un entrenamiento por intervalos MAX intenso, quizá sienta los efectos correspondientes durante horas posteriores.

Flexión de rodilla tendido de costado

Tiéndase en el piso sobre un costado del cuerpo y apoye la cabeza sobre el brazo inferior. Flexione la rodilla superior y sostenga el tobillo con la mano del mismo lado; luego tire del talón hacia los glúteos. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Tiéndase sobre el otro costado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener las rodillas muy cercanas.

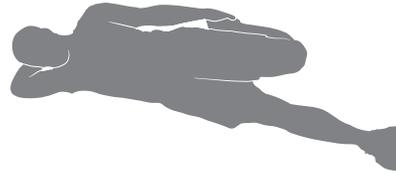
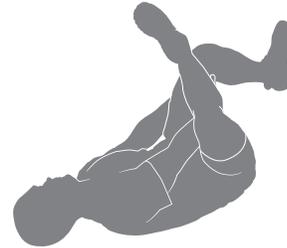


Figura cuatro tendido

Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas flexionadas. Apoye un pie cruzado sobre el muslo de la pierna opuesta en la posición que forma un cuatro. Alcance la pierna en el piso y tirela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso.



Giro sentado

Siéntese en el piso y extienda las piernas rectas frente al cuerpo con las rodillas ligeramente flexionadas. Apoye una mano en el piso detrás del cuerpo y la otra mano cruzada sobre el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hasta donde le resulte cómodo hacia un lado. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.

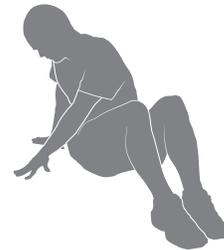


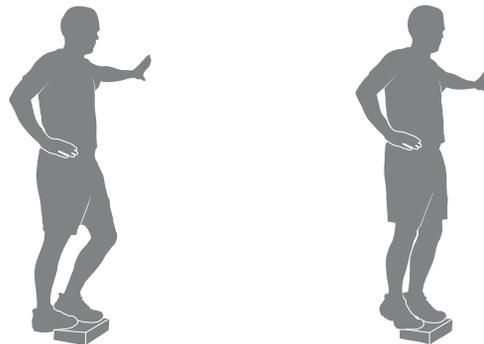
Figura cuatro sentado

Siéntese en el piso y extienda una pierna recta frente al cuerpo. Apoye el pie de la otra pierna cruzado sobre el muslo en la posición que forma un cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita en la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.



Descenso dinámico de talón

Apoye la parte delantera de un pie sobre el borde de un peldaño o una escalera. Apoye el otro pie ligeramente en frente. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Baje el talón del pie de atrás hasta donde le resulte cómodo, manteniendo la rodilla recta. Termine el estiramiento levantando el talón hasta la altura que le resulte cómoda. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Con qué frecuencia debe entrenarse

! Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 14 minutos diarios aproximadamente.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Nota: si el ejercicio es algo nuevo para usted (o si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejércitese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 14 minutos.

Intensidad del entrenamiento

Para aumentar la intensidad del entrenamiento:

- Aumente la exigencia para aumentar la cantidad de revoluciones de los pedales por minuto.
- Coloque sus pies más cerca de la parte posterior de los pedales.
- Aumente el nivel de intensidad y mantenga la constancia de sus RPM, o también aumentelas.
- Utilice la partes alta y baja de su cuerpo a niveles diferentes.
- Cambie el lugar de asimiento de los manubrios para ejercitar otras zonas de la parte alta de su cuerpo.

Colocación de las manos (elección del asimiento)

Esta máquina de ejercicios tiene múltiples manubrios que permiten una serie de entrenamientos distintos. A medida que avance en su rutina de condición física, cambie la colocación de sus manos para dirigirse a grupos musculares diferentes.

! Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.

Los manubrios dinámicos permiten distintos entrenamientos de la parte alta del cuerpo. Al empezar, coloque sus manos donde sienta más comodidad y estabilidad sobre los manubrios dinámicos.

Los manubrios estáticos debajo del ensamblaje de la consola también pueden utilizarse para agregar estabilidad durante un entrenamiento, como así también proporcionan la frecuencia cardíaca.

Para un entrenamiento focalizado en las piernas, inclínese hasta que los antebrazos queden apoyados sobre las barras deslizantes con las manos hacia arriba. Al inclinarse, tenga en cuenta el movimiento de los manubrios dinámicos durante el entrenamiento.

Cómo subir y bajar de la máquina

! Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.

Asegúrese de que no haya nada debajo de los pedales o en el ventilador de resistencia de aire antes de mover algo de la máquina.

Para subir a su máquina de entrenamiento:

1. Mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.
2. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje de la consola.
3. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, súbase al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Nota: el "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

Para bajar de la máquina de entrenamiento:

1. Mueva el pedal del que desea bajarse a la posición más alta y detenga la máquina completamente.

! Esta máquina no cuenta con una rueda libre. La velocidad de los pedales se debe reducir de manera controlada.

2. Tome los manubrios estáticos debajo de la consola para estabilizarse.
3. Con su peso sobre el pie que se encuentra más abajo, mueva el pie que está más arriba de la máquina y bájelo al piso.
4. Bájese de la máquina y suelte los manubrios estáticos.

Comenzar

1. Instale la máquina de ejercicios en su área de entrenamiento.

! Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina en forma segura.

2. Asegúrese de que no haya ningún objeto debajo de los pedales ni en el ventilador de resistencia de aire. Asegúrese de que estén despejados.
3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.
4. Si usa un monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones del monitor de frecuencia cardíaca.
5. Para subirse a la máquina, mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.

! Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.

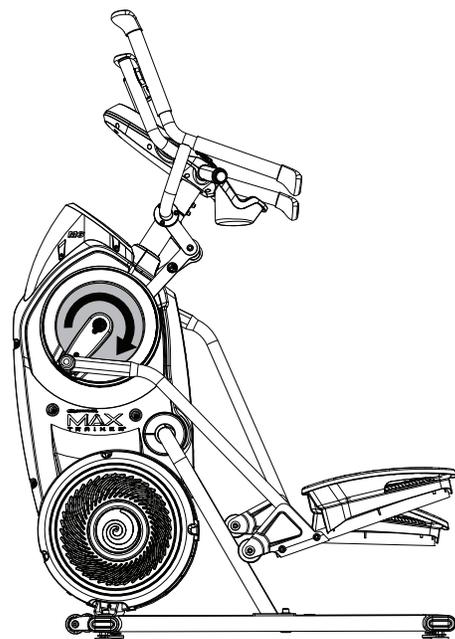
6. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje del botón de la consola.
7. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, súbase al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Nota: el "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

8. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.
9. Mantenga presionado el botón USER (Usuario) para editar el perfil del usuario.
10. La pantalla de la consola mostrará el valor de unidades. Use los botones para aumentar/ disminuir para ajustar el valor de unidades y presione ENTER/START para establecer el valor.
11. La consola mostrará el valor de peso del perfil del usuario. Use los botones para aumentar/ disminuir para ajustar el valor de peso y presione ENTER/START para establecer el valor.

Nota: asegúrese de programar su perfil de usuario (vea la sección "Editar un perfil de usuario") antes de comenzar el entrenamiento. Los índices objetivo de quema sugeridos se basan en sus ajustes de perfil de usuario.

12. Presione el botón Max 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos) para comenzar un entrenamiento de inicio rápido. Deje pasar un tiempo para familiarizarse con el funcionamiento de la máquina Bowflex™ Max Trainer™ y la forma en que responde a los ajustes del nivel de resistencia y RPM.



Nota: Al hacer funcionar la máquina Bowflex™ Max Trainer™, asegúrese de que las patas se estén moviendo en el sentido mostrado en la cubierta de la biela.

Modo de encendido/reposo (pantalla GET READY [Preparación])

La consola ingresará al modo Power-Up / Idle (Encendido/Reposo) si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una indicación del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: la consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Modo de calentamiento

En la pantalla de encendido se encuentra disponible un modo de calentamiento. Para comenzar, simplemente empiece a usar la máquina hasta que esté lista para un entrenamiento. Durante el calentamiento, se pueden seleccionar el perfil de usuario y el entrenamiento. La consola solo mostrará el índice de quema de calorías actual durante el calentamiento.

Nota: Los valores de entrenamiento del período de calentamiento no se agregan al entrenamiento ni se guardan para exportación a la aplicación.

Programa MAX 14 MINUTE INTERVAL (INTERVALO MAX DE 14 MINUTOS)

El Programa de Entrenamiento por Intervalos MAX es un entrenamiento que alterna entre ráfagas intensas de producción energética ("SPRINT" [Carrera a toda velocidad]) y un período de tiempo de menor ritmo para recuperar el aliento ("RECOVER" [Recuperación]), los cuales se repiten en ocho ciclos. La pantalla del perfil de entrenamiento muestra el índice objetivo de quema para el programa de intervalo máximo de 14 minutos.

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario.

Nota: durante el entrenamiento, la consola mostrará el rango LED objetivo según los ajustes del perfil de usuario elegidos.

3. Presione el botón MAX 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos).
4. El entrenamiento comenzará con una cuenta regresiva sonora a medida que la aguja de la pantalla del índice de quema recorra la pantalla y se detenga en el índice de quema actual. Los LED del índice objetivo de quema también se activarán y subirán al índice de quema recomendado.

El primer segmento de entrenamiento es un segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad) que dura menos tiempo. Esfuércese de manera segura para que la pantalla del índice de quema llegue al índice objetivo de quema (LED de color rojo) y manténgalo en el rango hasta que el tiempo llegue a 00:00.

Nota: El rango del índice objetivo de quema (LED) se ofrece solo una sugerencia de objetivo. El rango de tres LED ofrece un objetivo menor y permite a un usuario avanzar a los LED más altos del rango a medida que aumenta su nivel de condición física.

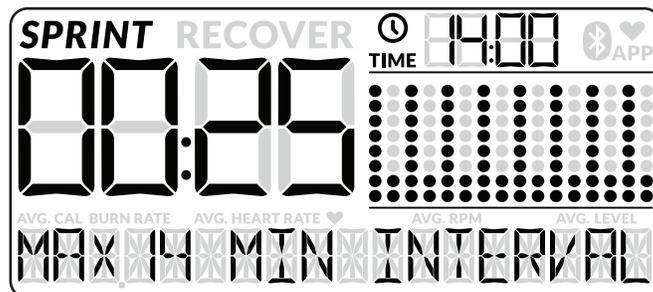
Durante los últimos 3 segundos del entrenamiento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora.

5. A medida que el tiempo llegue a "00:00", la consola emitirá la tercera confirmación sonora e iniciará el siguiente segmento del entrenamiento: un segmento "RECOVER" (Recuperación).

El rango LED objetivo cambiará de rojo a verde y recorrerá un índice de quema reducido. Durante el segmento RECOVER (Recuperación), continúe el entrenamiento, pero a una intensidad menor.

durante los últimos 3 segundos del entrenamiento "RECOVER" (Recuperación), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora.

6. A medida que el tiempo llegue a "00:00", la consola emitirá una confirmación sonora y cambiará al siguiente segmento "SPRINT" (Carrera a



toda velocidad). Así culmina el primer intervalo.

El cambio de los segmentos de "SPRINT" (Carrera a toda velocidad) a "RECOVER" (Recuperación) se repetirá por un total de 8 ciclos durante el entrenamiento.

7. Cuando haya concluido el último segmento "RECOVER" (Recuperación), la consola mostrará la leyenda "WORKOUT COMPLETE" (Entrenamiento completo); enseguida, mostrará los resultados del entrenamiento. La consola mostrará el tiempo total de cada segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad), junto con TOTAL TIME (Tiempo total). Si no se ingresan datos durante 5 minutos, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad.

Nota: si un entrenamiento por intervalos se interrumpe antes de que se hayan terminado todos los 16 segmentos, la consola solo mostrará el último segmento terminado en el perfil del programa.

Editar un perfil de usuario

Para una mayor precisión de la cuenta de calorías y la quema de calorías objetivo, debe personalizarse el perfil de usuario.

1. Presione el botón USER (Usuario) para elegir su perfil de usuario (Usuario 1 - 2).
2. Mantenga presionado el botón USER (Usuario) durante 3 segundos para comenzar el modo "Editar usuario".
3. La consola mostrará DISPLAY UNITS (unidades de visualización) ("LBS" o "KG"). Use los botones para aumentar o disminuir el nivel resistencia para ajustar el valor y presione ENTER/START para establecer el valor.
4. La consola mostrará el indicador WEIGHT (Peso) con el valor del peso actual. Use los botones para aumentar o disminuir el nivel resistencia para ajustar el valor y presione ENTER/START para establecer el valor. Presione y mantenga presionado el botón de aumento o disminución de resistencia para cambiar los valores rápidamente.

⚠ Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la use si excede este peso.

5. La consola mostrará el indicador ENABLE BLE HR con el valor actual ("NO" o "YES"). De ser necesario, use los botones para aumentar o disminuir el nivel resistencia para ajustar el valor. Presione ENTER/START (Intro/Inicio) para aceptar el valor.
6. La consola mostrará el indicador ERASE WORKOUTS (Borrar entrenamientos) con el valor actual ("NO" o "YES"). De ser necesario, use los botones para aumentar o disminuir el nivel resistencia para ajustar el valor. Presione ENTER/START (Intro/Inicio) para aceptar el valor.
7. La revisión del perfil de usuario está completa, y la consola mostrará la pantalla GET READY (Preparación).

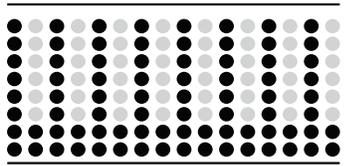
Para salir del modo de edición de usuario, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto). Los valores actuales se guardan en el perfil de usuario.

Programas de entrenamiento

Max 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos)

El programa Max 14 Minute Interval alterna entre ráfagas intensas de producción energética ("SPRINT" [Carrera a toda velocidad]) y un período de tiempo de menor ritmo para recuperar el aliento ("RECOVER" [Recuperación]), los cuales se repiten a través de los intervalos. La pantalla del perfil de entrenamiento muestra el índice objetivo de quema para el programa de intervalo. Para más detalles, consulte la sección "Programa MAX 14 MINUTE INTERVAL" del manual.

Intervalo máximo 14 minutos (8 intervalos)



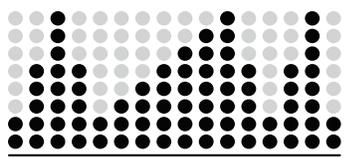
Programas de quema de calorías, quema de grasa y escaleras

Los programas de quema de calorías, quema de grasa y escaleras muestran el perfil del curso del programa en niveles de resistencia. Cada columna del perfil muestra un segmento de entrenamiento. Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. Cada entrenamiento es de 15 minutos.

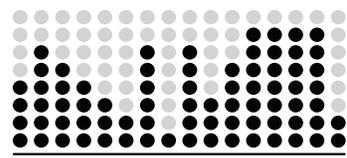
La columna intermitente muestra el segmento actualmente activo. La consola ajustará el nivel de resistencia para seguir la pantalla del perfil de entrenamiento.

Nota: si el nivel de resistencia se ajusta durante un entrenamiento, el perfil del programa de entrenamiento también cambiará.

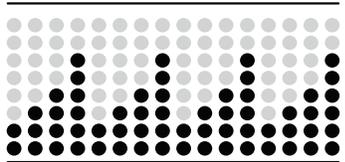
Quema de calorías (4 segmentos)



Quema de grasas (4 segmentos)



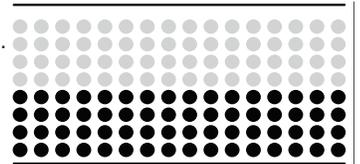
Escaleras (4 segmentos)



Manual

El programa de entrenamiento manual es un entrenamiento abierto que cuenta el tiempo de entrenamiento total. Durante un entrenamiento Manual, la pantalla del perfil de entrenamiento muestra el nivel de resistencia.

Nota: dado el diseño abierto del entrenamiento manual, el botón Add Time (Agregar tiempo) está deshabilitado.



Para iniciar un programa de entrenamiento:

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón PROGRAMS (Programas) para seleccionar el programa de entrenamiento deseado.
3. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para iniciar el programa de entrenamiento elegido.

Modo de pausa/resultados

Para interrumpir un entrenamiento:

1. Deje de pedalear y presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento.

Al pausar, la pantalla de la consola muestra "WORKOUT PAUSED" (Entrenamiento en pausa).

Nota: la consola se interrumpirá automáticamente si no hay ninguna señal de RPM durante 5 minutos.

2. Para continuar el entrenamiento, presione ENTER/START (Intro/Inicio) o comience a pedalear.

Para finalizar el entrenamiento, presione el botón PAUSE/STOP (pausa/alto). La consola muestra "WORKOUT COMPLETE" (Entrenamiento completo), guarda el entrenamiento y luego muestra los valores del resultado del entrenamiento (Total Calories (Calorías totales), Total Time (Tiempo total), Average Calorie Burn Rate (Índice de quema de calorías promedio), Average Heart Rate (Frecuencia cardíaca promedio), Average RPM (RPM promedio) y Average Resistance Level (Nivel de resistencia promedio).

Si no hay entradas en la consola durante 5 minutos, entrará automáticamente al modo de encendido/reposo.

Modo de configuración de la consola

El modo de configuración de la consola le permite ver las estadísticas de mantenimiento (Horas de funcionamiento totales y versión del software) o restablecer totalmente la consola.

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones de PAUSE/STOP (Pausa/alto) durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido.

Nota: Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra las TOTAL HOURS (Horas totales) de funcionamiento de la máquina.
3. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para el siguiente indicador.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de versión del firmware.
5. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para el siguiente indicador.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de versión BLE VERSION.
7. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para el siguiente indicador.
8. La consola muestra el indicador DISCONNECT BLE (desconectar BLE).

Nota: Si desea desconectar la transmisión Bluetooth® presione el botón Increase y Decrease (Aumento/Disminución) para seleccionar la opción "DISCONNECT BLE YES" (desconectar el BLE SÍ) y presione ENTER/ START. La consola saldrá del modo de configuración de la consola y volverá a la pantalla del modo de encendido.

9. La consola muestra la opción VIEW ERROR LOG NO (Ver mensaje de error - No). Esta opción es para uso exclusivo del técnico de servicio.
10. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para el siguiente indicador.
11. La consola muestra el aviso RESET CONSOLE NO (Restablecer consola - No).

Nota: Si desea restablecer la consola a la configuración de fábrica, presione el botón de aumento o disminución para seleccionar la opción "RESET CONSOLE-YES" (restablecer consola-sí), y presione ENTER/START (Intro/Inicio). Apague la máquina cuando la consola muestre el aviso POWER CYCLE NOW (Apagar la máquina ahora).

12. Presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para salir del modo de configuración de la consola.
La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

! El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, reemplace las etiquetas. Si fue comprada en Estados Unidos o Canadá, contacte a Servicio al Cliente para obtener etiquetas de reemplazo. Si fue comprada por fuera de los Estados Unidos o Canadá, contacte a su distribuidor local para obtenerlas.

PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

A diario:

Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar el sudor de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana:

Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Aplique lubricante de silicona a un trapo seco y limpie los rieles para eliminar el ruido del rodillo.

! El lubricante de silicona no es apto para consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.

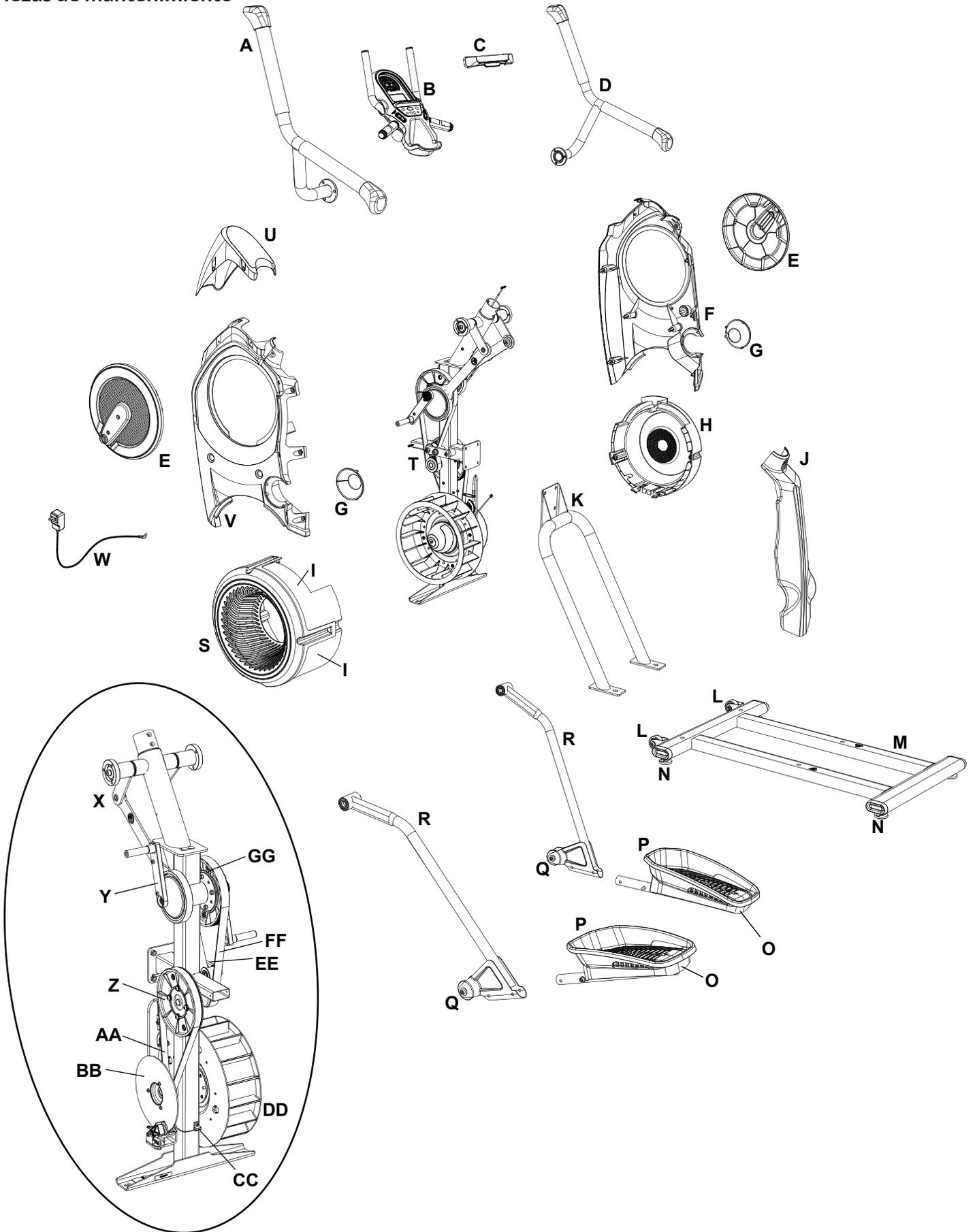
Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas:

Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételas si fuera necesario.

AVISO: Si es necesario, limpie la consola usando únicamente un trapo suave con jabón de lavar vajilla suave. No la limpie con solventes a base de petróleo, limpiadores para automóviles ni productos que contengan amoníaco. No limpie la consola bajo luz solar directa ni a altas temperaturas. Asegúrese de que la consola no tenga humedad.

Piezas de mantenimiento



A	Manubrio dinámico, izquierda	L	Rueda de transporte	W	Cable de alimentación
B	Ensamblaje de la consola (c/Barras deslizantes)	M	Estabilizador	X	Ensamblaje del movimiento de brazos
C	Barra de captura de medios	N	Nivelador	Y	Brazo de la biela
D	Manubrio dinámico, derecha	O	Pedal	Z	Polea de transmisión, inferior
E	Cubrebiela	P	Reposapiés	AA	Banda del ventilador
F	Cubierta, derecha	Q	Rodillo	BB	Freno de disco
G	Tapa	R	Pata	CC	Sensor de velocidad
H	Cubierta, derecha de ventilador	S	Cubierta, izquierda de ventilador	DD	Sensor de velocidad (detrás del ventilador)
I	Encastres del ensamblaje del ventilador	T	Ensamblaje del armazón	EE	Tensor
J	Cubierta, posterior	U	Cubierta superior	FF	Cinta de transmisión
K	Ensamblaje del riel	V	Cubierta, izquierda	GG	Polea de transmisión, superior

Solución de problemas

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
No se ve la pantalla/pantalla parcial/la unidad no se enciende	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Adaptador de CA	Revise si hay signos visibles de que el adaptador de CA esté agrietado o presente algún otro daño. Reemplace el adaptador de CA si está dañado.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá).
La consola no responde cuando se presiona el botón	Ensamblaje del botón de la consola	Trate de obtener respuesta de la consola con otros botones.
	Revise la integridad del cable de datos del ensamblaje del botón de la consola a la consola	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Revise el ensamblaje del botón de la consola	Revise si hay signos visibles de que el ensamblaje del botón de la consola tenga algún daño. Reemplace el ensamblaje del botón de la consola en caso de estar dañado.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá).
No hay lectura de velocidad/ RPM	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
	Componentes electrónicos de la consola	Si la prueba no muestra otros problemas, contacte a Servicio al Cliente (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el fuera de EE. UU./Canadá).

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La unidad funciona, pero la frecuencia cardíaca por Bluetooth® no se muestra	Banda de frecuencia cardíaca (no suministrada)	Asegúrese que la banda esté directamente sobre la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Frecuencia cardíaca Baterías de la banda	Si la banda tiene pilas reemplazables, póngale pilas nuevas.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y FC no funciona, reemplace la banda.
	Reemplace la consola	Si FC aún no funciona, reemplace la consola.
La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras se usa.	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante 5 minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
Los pedales no se mueven	Ubicación de los pedales	Los pedales pueden estar en “descenso máximo”. Tome con firmeza los manubrios estáticos y aplique su peso a la rueda del pie que queda más alto. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.
El ventilador no gira	Revise si el ventilador tiene una obstrucción	Elimine el material del ventilador. Asegúrese de no mover los manubrios, patas o pedales.  Tenga en cuenta que el ventilador, los manubrios, las patas y los pedales están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. De ser necesario, quite las cubiertas para ayudar en la eliminación. No utilice la máquina hasta que haber reemplazado las cubiertas.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Tornillería	Apriete firmemente toda la tornillería de los brazos de los pedales y los brazos del manubrio.
Sonido de roce fuera de las cubiertas durante la operación.	Tapas	Tapas un poco flojas en las bielas
Sonido de roce metálico proveniente de las cubiertas durante la operación.	Abrazadera del freno	La abrazadera del freno debe alinearse. Contacte a Servicio al Cliente (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el fuera de EE. UU./Canadá).

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La máquina parece soltar los pedales por un momento durante la operación.	Banda de deslizamiento	Contacte a Servicio al Cliente (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el fuera de EE. UU./Canadá).
Los resultados del entrenamiento no se sincronizan con el dispositivo habilitado para Bluetooth®	Modo actual de la consola	La máquina debe estar en Modo Reposo para sincronizarse. Presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) hasta que se muestre la pantalla "GET READY" (Prepárese).
	Tiempo total del entrenamiento	El entrenamiento debe durar más de 1 minuto para ser guardado y publicado por la consola.
	Máquina de estado físico	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante 5 minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
	Dispositivo habilitado para Bluetooth®	Verifique su dispositivo para asegurarse que se haya habilitado la función inalámbrica Bluetooth®.
	Aplicación de estado físico	Revise las especificaciones de la aplicación de estado físico y confirme que su dispositivo es compatible.
		Contacte a appsupport@nautilus.com (si compró el artículo en EE. UU./Canadá) o a su distribuidor local (si compró el fuera de EE. UU./Canadá) para obtener más asistencia.

Presentación de información general

Bienvenido a la guía de pérdida de peso de Bowflex™. Este plan está diseñado para usarse con el equipo Bowflex® y ayudarlo a usted a lo siguiente:

- Bajar de peso y reducir grasa
- Mejorar su salud y su bienestar
- Aumentar su energía y vitalidad

⚠️ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud y alimentación. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Al concentrarse en los tres elementos principales de la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex™: calidad, equilibrio y constancia, podrá lograr la pérdida de peso y mantenerla, además de lograr sus metas de condición física para las próximas seis semanas y las posteriores.

- **Calidad:** Este plan hace hincapié en el consumo de más alimentos integrales y la obtención de la mayor cantidad de nutrientes posible de sus calorías. Al hacer que la mayor parte de su dieta provenga de alimentos de un solo ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescado, proteínas sin grasa, huevos, frijoles, nueces y granos integrales), usted obtendrá las vitaminas, los minerales, la fibra, la proteína y las grasas saludables que su organismo necesita.
- **Equilibrio:** Cada uno de los alimentos y los refrigerios de esta guía tiene una fuente de fibra o carbohidratos inteligentes, proteína y grasa saludable para mantener la constancia de sus niveles de energía durante el día e impulsar sus entrenamientos. Con este equilibrio, usted se sentirá satisfecho por más tiempo, lo cual es fundamental para la pérdida de peso.
- **Constancia:** Es importante para su metabolismo y su mente obtener aproximadamente la misma cantidad de calorías al día. Si usted se excede un día, no intente compensarlo el día siguiente con el ayuno o una reducción drástica de calorías. ¡Siga esta guía para recuperar el rumbo!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según la edad, peso al comenzar, y nivel de ejercicios. Al adherir a una dieta y una rutina de ejercicios, puede perder entre 1 a 3 libras por semana y experimentar mayores niveles de energía.

Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Conserve un registro de alimentos** con niveles de apetito y consumo de agua. Hay registros de alimentos y aplicaciones móviles disponibles en www.myfitnesspal.com y www.loseit.com
2. **Pésese o mídase semanalmente:** no lo haga con mayor ni menor frecuencia. Lo mejor es pesarse semanalmente en lugar de hacerlo diariamente o cada dos días. Usted llevará un seguimiento de sus avances y de su régimen sin desanimarse si la báscula no se mueve durante unos días. Recuerde que el peso es solo un número y se ve influido por el aumento de masa muscular además de la pérdida de grasa. Generalmente, la forma en que la ropa se ajusta es un mejor indicador de los avances a medida que su cuerpo se adapta al ejercicio y los cambios nutricionales.
3. **Mida las porciones:** para evitar el aumento de las porciones, utilice tazas o cucharas de medición para granos (arroz, pasta, cereal), frijoles, nueces, aceites y productos lácteos. Utilice la "Guía del tamaño de las porciones" para otros alimentos.
4. **Planee con anticipación:** realice un plan semanal de sus comidas o registre sus alimentos con un día de anticipación. La planeación lo prepara para el éxito, especialmente en el caso de eventos sociales y el consumo en restaurantes.
5. **Practique sus hábitos deseados a largo plazo:** es fácil justificar las elecciones deficientes de alimentación cuando solo se concentra en el corto plazo. Concéntrese en la satisfacción a largo plazo de una versión más saludable y estética de su cuerpo en lugar de la gratificación temporal derivada de los placeres.

Cómo utilizar esta guía

- **Consuma el desayuno como máximo 90 minutos después de despertarse en la mañana y equilibre sus comidas y refrigerios durante el día**
 - No deje pasar más de 5 o 6 horas sin comer
 - Si no está acostumbrado a desayunar, comience con una fruta pequeña y coma algo más 1 o 2 horas después. Su cuerpo se adapta a la falta del desayuno, pero tan pronto como comience a comer en la mañana y reduzca las porciones de la cena, se dará cuenta de que su apetito aumentará. Esta es una buena señal de que su metabolismo está funcionando.

- **Combine las opciones de las comidas**

- Elija 1 opción del plan de comidas correspondiente (para hombre o para mujer) para el desayuno, la comida y la cena, y ponga atención al tamaño de las porciones
- Elija 1 o 2 opciones de refrigerio por día
- Tiene la opción de sustituir un refrigerio por un deleite menor a 150 calorías
- Utilice el plan de comidas, las opciones muestra y la lista de víveres para crear sus propias comidas con más variedad
- Puede cambiar cualquier tipo de proteína, verdura o carbohidrato inteligente por las opciones de comidas que se sugieren. Por ejemplo:
 - Pavo por atún
 - Cualquier pescado o marisco por pollo
 - Verduras cocidas en lugar de ensalada

- **Consuma sus calorías**

- Reduzca las bebidas altas en calorías como el refresco, los jugos, las bebidas con cafeína y el alcohol
- Consuma agua, té sin edulcorantes y café Consuma un mínimo de 64 oz (1.9 l) de agua al día para mantenerse bien hidratado

- **Si aún tiene hambre después de una comida o entre comidas:**

- Beba un vaso de agua y espere 15 a 20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre (¡o incluso el aburrimiento!) con la sed. Tolerar las ganas iniciales de comer; algunas veces se desvanecerán.
- Si aún está hambriento después de esperar 15 a 20 minutos, consuma un refrigerio o comida pequeña con frutas, verduras y proteína.

Si su meta es aumentar la masa muscular o la fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas, pero aumente el tamaño de las porciones en la misma proporción para aumentar el número total de calorías que consume diariamente. Por ejemplo, aumente el tamaño de las porciones de proteína y carbohidratos inteligentes en las comidas al 50 %. Otra opción consiste en agregar un refrigerio para satisfacer las necesidades de calorías en aumento de su organismo y aumentar la masa muscular y la fuerza.
- Para atender la nutrición posterior al entrenamiento, consuma uno de sus refrigerios como máximo 30 minutos después de haber concluido su entrenamiento. Asegúrese de combinar los carbohidratos, por ejemplo: fruta con proteína (yogur, leche o proteína en polvo) para estimular el aumento y la recuperación de los músculos. La leche con chocolate también es una gran opción.

Información general del plan de comidas

El plan de comidas para mujeres aporta aproximadamente 1 400 calorías, y el plan de comidas para hombres aporta aproximadamente 1 600 calorías de nutrición de alta calidad para ayudarlo a bajar de peso y sentirse bien, además de aprovechar al máximo sus calorías. Las vitaminas, los minerales y antioxidantes derivados del consumo de alimentos integrales ayudan a desarrollar una salud óptima. Estos niveles de calorías generarán una pérdida de peso saludable para la mayoría de las personas. Recuerde que el metabolismo de las personas es muy diferente según la edad, la estatura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga atención a su peso, los niveles de apetito y la energía, y ajuste sus calorías en caso necesario.

Siga estos lineamientos si tiene más de 55 años de edad:

- Si tiene más de 55 años, necesita menos calorías porque su metabolismo se hace más lento con la edad. Consuma tres comidas con un refrigerio opcional al día.

Siga estos lineamientos si tiene menos de 25 años de edad:

- Si tiene menos de 25 años, quizá necesite más calorías. Agregue otro refrigerio si siente un bajo nivel energético o tiene demasiada hambre.

Desayuno

El desayuno incluye una porción de carbohidratos inteligentes, fruta y una fuente de proteína, que también tendrá grasa. Con un equilibrio de carbohidratos y fibra de los carbohidratos inteligentes y la fruta, en combinación con la proteína y la grasa, usted tendrá energía para el día y podrá controlar los niveles de apetito durante el día.

Refrigerios

Cada refrigerio representa un equilibrio entre carbohidratos y proteína para procurar una mayor constancia de sus niveles de azúcar en la sangre, lo cual significa que usted no sentirá hambre ni disparos o derrumbes de los niveles energéticos.

Esto ocurre cuando usted consume un refrigerio que solo es alto en carbohidratos, como las chips, los dulces, los refrescos, las galletas saladas o los pretzels.

Comida y cena

La comida combina la satisfacción de la fibra procedente de las verduras y los carbohidratos inteligentes con una proteína sin grasa o baja en grasa. La grasa saludable puede provenir de la proteína, agregada durante la preparación de los alimentos, las nueces de una ensalada o como aderezo o salsa, como el aderezo para ensaladas de aceite y vinagre.

La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:

(Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

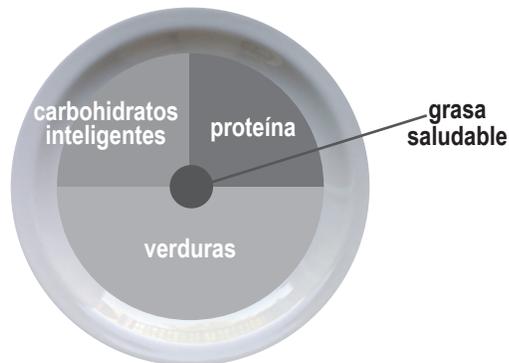
Desayuno



Refrigerio n.º 1



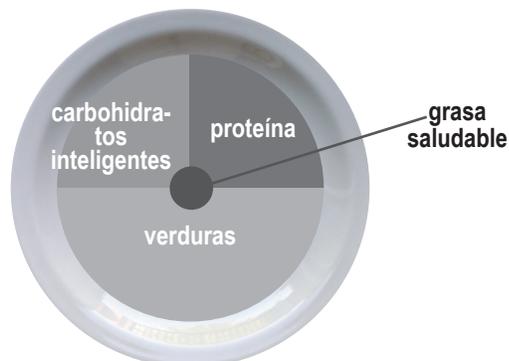
Comida



Refrigerio n.º 2



Cena



La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:
 (Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidratos inteligentes	Proteína/Grasa
Avena con frutas y nueces Cueza avena natural en agua. Agregue encima fruta, nueces, leche, canela y miel.	Bayas o plátanos	Avena natural (Convencional o de cocción rápida)	Nueces y leche
Emparedado de huevo Cueza de huevo(s) Tueste un pan y agregue encima 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón y jitomate.	Jitomate	Emparedado inglés o rebanada delgada de pan para sándwich	Huevo, jamón y queso
Parfait potente de yogur Agregue fruta al yogur. Espolvoree 1 porción de nueces, 2 a 3 cucharaditas de germen de trigo, o linaza molida, 1 cucharadita de avena y canela.	Fruta picada de su elección	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego natural sin grasa y nueces
Sándwich de crema de cacahuate y manzana para llevar con pan tostado. Unte crema de cacahuate, agregue rebanadas delgadas de media manzana y una cucharadita de miel.	Manzana en rebanadas	Rebanada delgada de pan para sándwich (Sándwich Thin), pan o rebanada delgada de pan para bagel (Bagel Thin)	Crema de cacahuate

Opciones de comida y cena	Proteína sin grasa	Carbohidratos inteligentes	Verduras
Lomo de cerdo, camote y judías verdes (ejotes)	Lomo de cerdo a la parrilla o al horno	Camote al horno	Judías verdes (ejotes)
Pollo salteado Sazone con 2 cucharaditas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo sin piel deshuesado	Arroz integral o silvestre	Verduras salteadas mezcladas (frescas o congeladas)
Tacos de filete con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Agregue salsa, cilantro y espolvoree queso rayado	Filete de arrachera o solomillo	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta de trigo entero con camarón o frijoles canelini más salsa marinera	Camarón (congelado o fresco) o frijoles canelini	Pasta de trigo entero	Brócoli al vapor
Hamburguesas sin bollos con papas a la francesa al horno, maíz y ensalada Ase hamburguesas. Hornee papas en rebanadas sobre una lámina para galletas rociada de 25 a 30 minutos a 425 °F.	Carne de res o pavo molidos con grasa reducida al 93 %	Papas a la francesa homeadas	Elote más guarnición de ensalada
Wrap de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 3 oz (85 g) de atún (1 lata) Agregue encima lechuga, jitomate, aguacate y mostaza	Atún	Wrap alto en fibra	Sopa de verduras (hecha en casa o enlatada baja en sodio)

Opciones de refrigerio	
Carbohidratos inteligentes	Proteínas
1 manzana mediana	10 a 15 almendras
Zanahorias miniatura	2 cucharaditas de humus
1 porción de galletas saladas*	1 queso en tiras
Barra energética o proteínica con < 200 calorías*	

*Visite www.Bowflex.com/Resources para consultar recomendaciones de marcas

Deleites opcionales

Tiene la opción de sustituir el refrigerio n.º 2 con un deleite de 100 a 150 calorías. Puede consumir un deleite opcional todos los días, aunque para una salud óptima se recomienda limitar los pequeños lujos a 3 o 4 veces por semana. Utilice el método que le dé mejores resultados. A continuación aparecen unos ejemplos:

- 1/2 taza de helado bajo en grasa
- 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno
- 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light
- 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente

Muestra del Plan de 3 Días

Según cada una de las opciones de comidas enumeradas anteriormente, un plan típico de 3 días podría ser así:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Emparedado de huevo	Parfait potente de yogur	Avena con fruta y nueces
Refrigerio 1	Manzana con almendras	Galletas de nuez® más queso en tiras	Zanahorias en miniatura y humus
Comida	Wrap de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena - Día 1	Sobras de la cena - Día 2
Refrigerio opcional 2 o deleite	½ taza de paleta helada	Barra energética	Bolsa de 100 calorías de palomitas dietéticas
Cena	Pasta con camarón	Pollo salteado	Hamburguesas sin bollos

Guía del tamaño de las porciones

Cada uno de los elementos enumerados corresponde a una porción

HOMBRE	MUJER
PROTEÍNA	
2 huevos 5 oz (141 g) de pollo, pescado, carne sin grasa o tofu. 2/3 taza de frijoles o lentejas* 1 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*	1 huevo 3 oz (85 g) de pollo, pescado o carne sin grasa 1/2 taza de frijoles o lentejas* 1/2 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*
GRASA SALUDABLE	
2 cucharaditas de crema de cacahuete o nuez 2 cucharaditas de aceite de oliva, lino o almendras 1/4 de taza de nueces 1/3 de aguacate mediano	1 cucharadita de crema de cacahuete o nuez 1 cucharadita de aceite de oliva, lino o almendras 1/8 de taza o 2 cucharaditas de nueces (aproximadamente 15 almendras) 1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATOS INTELIGENTES	
1 taza de granos cocidos (1/2 taza en crudo): avena, arroz integral, quinua, pasta 1 camote mediano o patata común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés, sándwich delgado o wrap alto en fibra	1/2 taza de granos (1/4 de taza en crudo) cocidos 1/2 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés, sándwich delgado o wrap alto en fibra
FRUTA	
1 manzana, naranja o pera medianas 1 plátano pequeño = la longitud de su mano 1 taza de bayas o fruta picada 1/4 de taza de fruta seca (fresca o congelada es lo mejor)	
Verduras *Puede consumir verduras sin límite, salvo chícharos y maíz; consuma una porción de 1/2 taza	
2 tazas de espinaca o lechuga = 2 manos juntas en forma de recipiente 1 taza de verduras crudas 1/2 taza de verduras cocidas 6 oz (177 ml) de jugo de verduras bajo en sodio	
DELEITES OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno 1 oz (28 g) de chocolate oscuro 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente	

* algunos alimentos son una combinación de proteína y carbohidratos, o proteína y grasas



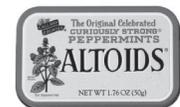
1 taza = pelota de béisbol



1/2 taza = foco



1 oz (29 ml) o 2 cucharaditas = pelota de golf



1/4 de taza de nueces = Lata de Altoids



3 oz (85 g) de pollo o carne = juego de cartas



1 papa mediana = ratón de computadora



1 fruta mediana = pelota de tenis



1 - 1/2 oz (28-14 g) de queso = 3 dados

Lista de víveres

PAN Y GRANOS			
Pan de trigo entero al 100 % Pan de granos germinados Emparedados ingleses (English muffins) dietéticos o de trigo entero Rebanadas delgadas para sándwich o bagels Tortillas de maíz o de trigo entero bajas en carbohidratos Wraps altos en fibra Avena natural: De 1 minuto o pasada de moda Granos enteros: arroz integral, bulgur, cebada, quinua, cuscús	Consejos: busque trigo entero al 100 % como primer ingrediente. Busque 4 g de fibra por rebanada o 5 g por dos rebanadas de pan dietético. Procure pan con menos de 100 calorías por rebanada		
LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LÁCTEOS	GALLETAS SALADAS, REFRIGERIOS Y BARRAS ENERGÉTICAS		
Yogur griego sin grasa y natural Kéfir (yogur como bebida) Leche orgánica baja en grasa Almendra enriquecida o leche de soya Queso: feta, parmesano, mozzarella, havarti dietético, provolone, sueco, queso en tiras o paquetes de una sola porción	<table border="1"> <tr> <td> Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina </td> <td> Barras energéticas Galletas saladas Humus </td> </tr> </table>	Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina	Barras energéticas Galletas saladas Humus
Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina	Barras energéticas Galletas saladas Humus		
CARNE, PESCADO, AVES Y PROTEÍNA Carne de caza Salmón, fletán, atún, tilapia, camarón, pez gato, vieiras (ostiones) o cangrejo Lomo de cerdo, costillas de cerdo o asado de cerdo Pechuga o muslos de pollo o pavo (sin piel) Huevos y claras de huevos al 100 % Carne de res sin grasa: solomillo, espaldilla, cuete, lomo de res, 93 % de reducción de grasa (es mejor la orgánica o de res alimentada con hierba) Salmón o atún enlatados (en agua) Jamón, pavo, pollo o fiambre reducidos en sodio y sin nitratos Cualquier tipo de frijol, variedades secas o enlatadas de bajo sodio Tofu y tempeh	Consejos: Limite las galletas saladas, pretzels y chips a 2 o 3 porciones por semana. Siempre conjúntelas con proteína como humus, queso o nueces. Busque barras energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteína y 3 g de fibra. Busque galletas saladas con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por porción.		
Consejos: busque cortes de carne "Choice" [De elección] o "Select" [Selectos] en lugar de los "Prime" [De primera]. Los Prime tienen más grasa. Consuma carne altamente procesada y productos de imitación de carne como chorizo, tocino, pepperoni y salchichas menos de una vez a la semana.	GRASAS Y ACEITES		
ALIMENTOS CONGELADOS Todas las verduras sin salsa Todas las frutas Granos y mezclas de granos	Aguacate Aceite de oliva, semilla de uva, nuez, sésamo (ajonjolí) o linaza Mantequillas/cremas: busque productos sin grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.		
	Consejos: El aceite de oliva ligero se refiere al sabor, no al contenido de calorías. Siempre mida el aceite y la mantequilla. Incluso si una grasa se considera saludable, aún es muy alta en calorías, y las porciones deben controlarse.		
	ADEREZOS, CONDIMENTOS Y SALSA		
	Vinagre: arroz, vino, balsámico Todas las hierbas y especias frescas y secas Mostaza Salsa y salsa de chicle (chili sauce) Salsa marinera con jarabe de maíz que no sea alto en fructuosa Limón y jugo de limón Ajo y jengibre picados y embotellados Salsa de soya baja en sodio		
	Consejos: Busque productos sin GMS, colorantes agregados, ni jarabe de maíz en fructuosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por porción. Evite salsas y aderezos con base de crema como "ranch", queso azul, y alfredo.		

Todas las frutas y verduras, frescas o congeladas, son una gran opción. En vista de que cada comida tiene una de estas o ambas, su carrito de compras debe reflejarlo.

Siga adelante

Consejos para una pérdida de peso continua y para mantener los cambios

- **No deje de pesarse semanalmente**, incluso después de haber logrado el objetivo de su peso
- **Siga llevando un registro de alimentos**. Si su plan de comidas está bien establecido, registre sus alimentos para cada semana para mantener el rumbo. No sienta que tiene que hacerlo todos los días.
- **Prepárese para los estancamientos**. Es posible que la báscula no se mueva durante algunas semanas o incluso meses después de haber perdido peso inicialmente. Esto es normal y está previsto. Se trata del proceso natural del cuerpo de ajustarse a su nuevo peso inferior. No pierda de vista su meta de largo plazo, celebre sus éxitos y cambios, y mezcle sus entrenamientos para dejar atrás el estancamiento.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso**. Después de haber logrado su meta de peso, puede aumentar sus calorías a 100 o 200 por día siempre que su nivel de actividad siga siendo el mismo
- **Deléitese**. Gratifíquese con algo que no sea un alimento cada vez que consiga una meta, por ejemplo: un masaje, un nuevo cambio de ropa o una salida con los amigos y la familia
- **Utilice los recursos que aparecen a continuación** para encontrar recetas nuevas, obtener asesoría de expertos y seguir motivado

Recursos

Recursos que se pueden descargar de la página de Internet de Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compra de víveres para el refrigerador (formulario en blanco)
- Formulario de planeación de comidas de 7 días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de energía para antes y después del entrenamiento

Preguntas y asistencia

- Haga preguntas, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista de Bowflex™ en la página de Facebook de Bowflex

Recetas

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

Registros de alimentos en línea

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

Garantía de recompra *(si compró el artículo en Estados Unidos o Canadá)*

Queremos que sepa que la máquina de ejercicios Bowflex™ Max Trainer™ es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si por cualquier razón usted no está 100 % satisfecho con máquina Bowflex™ Max Trainer™ siga las instrucciones que se ofrecen a continuación para devolver la mercadería y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de manipulación y envío.

Esta garantía de recompra de la Bowflex™ Max Trainer™ Buy Back sólo se aplica a la mercadería adquirida directamente por los consumidores a Nautilus, Inc. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por revendedores, minoristas o distribuidores.

1. Llame a un representante de Bowflex™ Max Trainer™ al 1-800-605-3369 para obtener un Número de autorización de devolución (RMA). El RMA se concederá si:
 - a. La máquina de ejercicios Bowflex™ Max Trainer™ fue adquirida directamente de Nautilus, Inc.
 - b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.
2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el trámite de su reembolso.
 - a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada de solicitud del número de autorización de devolución.
 - b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.
 - c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:
 - Número de autorización de devolución
 - Su nombre
 - Su dirección
 - Su número de teléfono
 - d. Además, debe colocarse en cada caja de mercancía un trozo de papel con su nombre, dirección y número telefónico, o copias de su factura original.
 - e. Su número de RMA tiene una duración específica. Su envío debe tener fecha de entrega dentro de dos semanas a contar de la fecha en que el representante de Bowflex™ Max Trainer™ emitió su número de autorización de devolución.

Nota: usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Toda mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito, y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

Quién está cubierto

Esta garantía solo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto

Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía solo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en Estados Unidos o Canadá.

Plazos

Los términos de la garantía para los productos comprados en EE. UU./Canadá son los descritos a continuación.

- Armazón 2 años
- Piezas 2 años
- Mano de obra 90 días

(La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo.

Todas las reparaciones cubiertas en la sección de mano de obra de la garantía deben ser autorizadas previamente por Nautilus. El cliente será responsable de un cargo mínimo por el traslado).

Para garantía y servicio de productos comprados por fuera de EE. UU./Canadá, por favor, contacte a su distribuidor local. Para encontrar a su distribuidor internacional o local, visite: www.nautilusinternational.com

Cómo respaldará Nautilus la garantía

Según las condiciones de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina cuyos defectos de materiales o de mano de obra estén comprobados. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto caso que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación en las principales áreas metropolitanas. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente el transporte si se encuentra fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales, piezas o productos de igual o mejor calidad, si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio conforme a esta garantía. Ningún reemplazo del producto según los términos de la Garantía extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. **ESTOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INCUMPLIMIENTO DE LA GARANTÍA.**

Qué debe hacer

- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de ensamble y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notifique a Nautilus en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto

- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal uso, mal manejo, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Ubicar o utilizar la máquina en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener el servicio

Para aquellos productos adquiridos directamente de Nautilus, Inc., póngase en contacto con las oficinas de Nautilus mostradas en la página de contactos del Manual del usuario de los productos. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por su cuenta, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío terrestre estándar de cualquier pieza de sustitución en garantía será a cargo de Nautilus, Inc. En el caso de productos adquiridos a un minorista, es posible que se le pida que se ponga en contacto con el minorista para que dé soporte (asistencia) a la garantía.

Exclusiones

Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Reemplazan cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá la limitación anterior no se aplique a usted.

Limitación de recursos

A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO, NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE POR NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENTE, INDIRECTO, INCIDENTAL O ECONÓMICO, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LA RESPONSABILIDAD DE PRODUCTOS, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO) NI POR NINGUNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIA, DATOS, PRIVACIDAD O DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA DADO AVISO DE LA POSIBILIDAD DE DICHA DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI ALGÚN RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales

Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos

Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales

Si compró su máquina fuera de Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local en cuanto a la cobertura de la garantía.

