

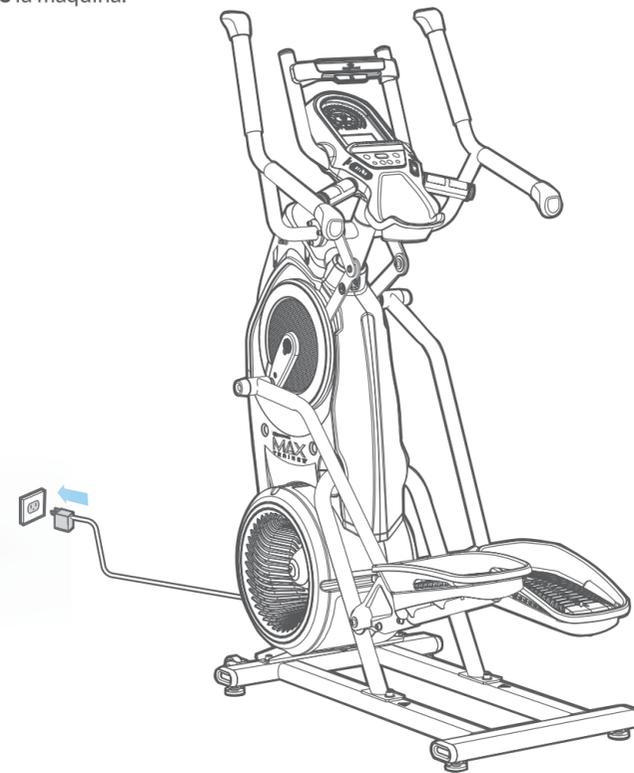
Agradecemos por haber elegido Bowflex Max Trainer™ M6



Inicie el entrenamiento

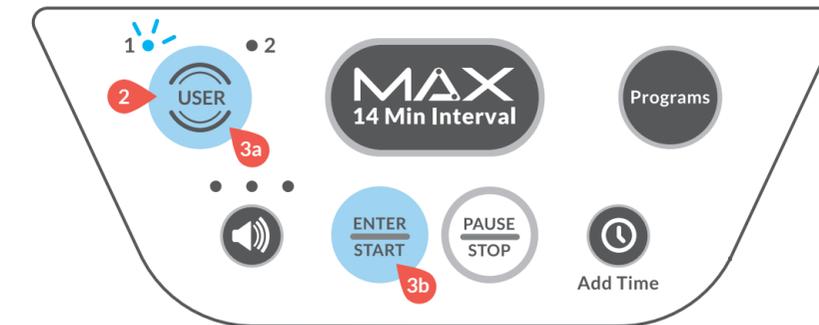
1

Enchufe la máquina.



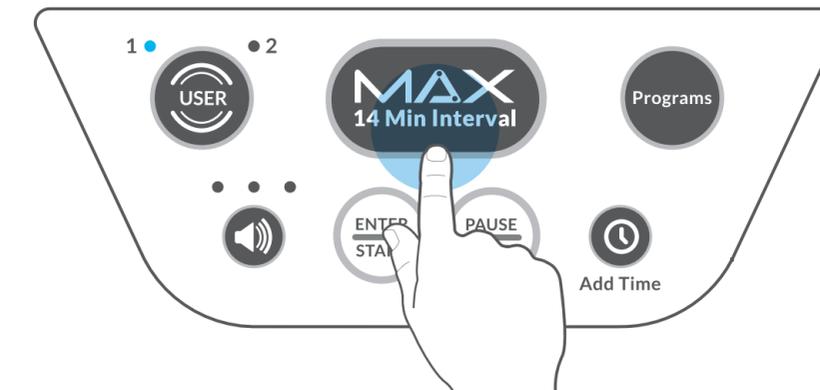
2

Presione el botón User (Usuario) para elegir un usuario.



4

Presione el botón MAX 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos) para comenzar el entrenamiento!



3

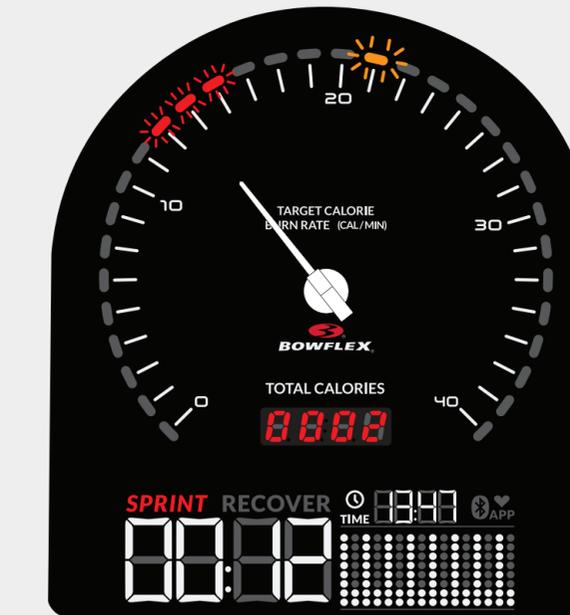
Mantenga presionado el botón User para personalizar su perfil, después presione Enter/Start (Intro/Inicio) para confirmar.

Entrenamiento MAX 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos)

Este entrenamiento tiene un total de 8 intervalos de Sprint (Carrera) y Recover (Recuperación). Trate de **mantener** la aguja entre los objetivos.

Presione los botones de Índice objetivo de quema para facilitar o endurecer el entrenamiento.

La Bowflex Max Trainer™ M6 "**aprenderá**" su condición física y se **ajustará** para su próximo entrenamiento.



- Objetivos de carrera
- Objetivos de recuperación
- Se alcanzó el índice máximo de quema



Lea y comprenda todas las Advertencias que se encuentran en esta máquina y en el Manual del usuario.

© 2018 Nautilus, Inc. Impreso en China. Bowflex, el logotipo de Bowflex, Nautilus, el logotipo de Nautilus, Schwinn, Universal, Max Trainer, y Bowflex 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. 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.



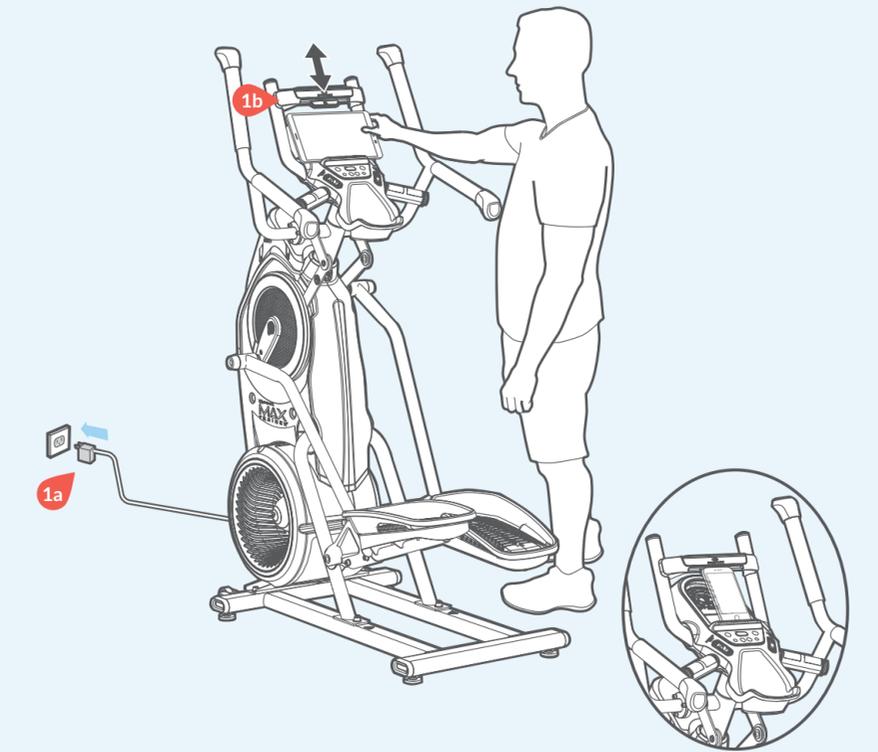
¿Necesita ayuda?

www.BowflexMaxTrainer.com/howto

Cree sus entrenamientos personalizados a la medida

1

Conecte la máquina y asegure en ella su dispositivo inteligente.



Dispositivo más pequeño asegurado.

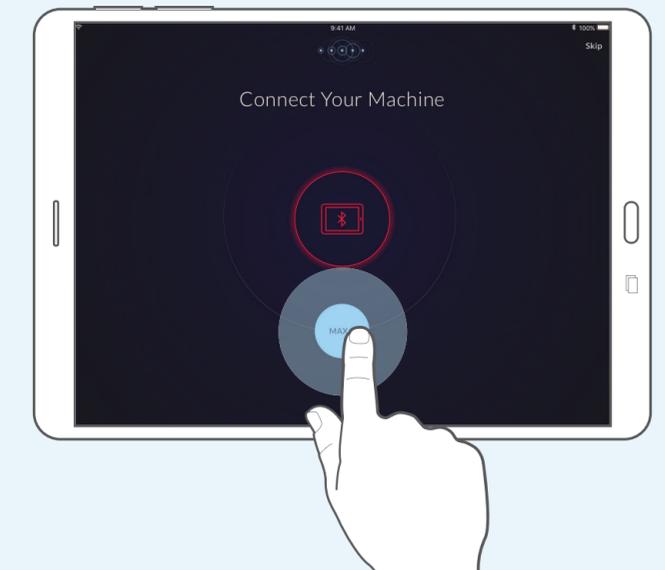
2

Habilite la función inalámbrica Bluetooth® en su dispositivo inteligente.



3

Descargue la aplicación "Bowflex Max Intelligence™" y ábrala.

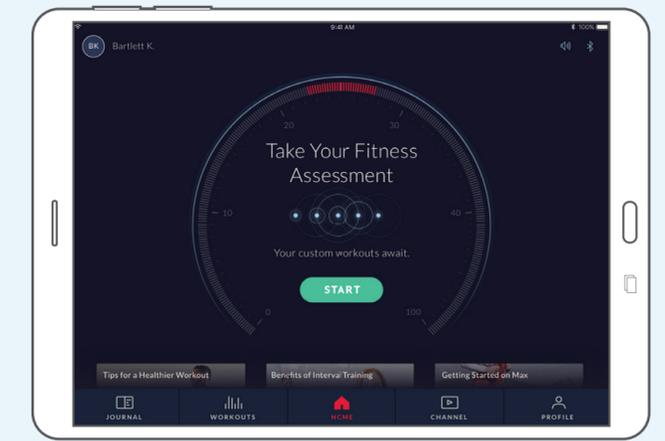


4

Conecte su máquina M6 Max Trainer™ y cree su perfil de usuario.

5

Cuando esté listo para ejercitarse, **inicie** el entrenamiento Fitness Assessment (Evaluación de estado físico). **Siga** todas las instrucciones al hacer el entrenamiento



Nota: Cuando la aplicación sea la pantalla activa, la consola se desactivará.

Al finalizar el entrenamiento, la máquina conocerá su nivel de estado físico actual y creará sus entrenamientos personalizados.

⚠️ Lea y comprenda todas las Advertencias que se encuentran en esta máquina y en el Manual del usuario.



GUÍA DE INICIO RÁPIDO

