



# **BOWFLEX**<sup>®</sup> BXE226

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# Тренажер Bowflex® BXE226 приветствует вас!

Совсем скоро вы приступите к захватывающим тренировкам, которые помогут снизить вес и изменить фигуру. В итоге вы будете выглядеть и чувствовать себя так превосходно, как никогда раньше. Мы благодарим вас за доверие, проявленное к бренду Bowflex.

Воспользуйтесь настоящим руководством, чтобы начать тренировки Bowflex® и поддерживать тренажер в надлежащем состоянии.

С заботой о вашем здоровье,  
команда Bowflex

## Оглавление

Важные правила техники безопасности .....	3	Регулировка педалей .....	40
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер .....	5	Подъем на тренажер и сходжение с него .....	40
Инструкции по заземлению .....	6	Включение питания / холостой режим .....	41
Технические характеристики / подготовка к сборке .....	7	Начальная настройка .....	41
Детали .....	8	Профили пользователей .....	41
Металлические крепежные изделия / инструменты .....	9	Программы тренировок .....	42
Сборка .....	10	Приостановка или остановка .....	45
Перемещение тренажера .....	24	Завершение тренировки / результаты .....	45
Регулировка уровня тренажера .....	24	Дисплей Fitness Score (Оценка физической подготовленности) .....	46
Компоненты .....	25	Достижения .....	47
Подключение к приложению для фитнеса .....	29	Режим настройки параметров тренажера .....	50
Основы физической подготовленности .....	33	Техническое обслуживание .....	50
Эксплуатация .....	40	Детали для технического обслуживания .....	52
		Поиск и устранение неисправностей .....	53
		Руководство по избавлению от лишнего веса .....	57

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию.

Серийный номер \_\_\_\_\_ Дата покупки \_\_\_\_\_

Для регистрации гарантии на изделие свяжитесь с местным дистрибьютором.

Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств, либо если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным дистрибьютором нашей продукции. Найти адрес местного дистрибьютора можно на веб-сайте [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)


Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA (США) | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2017 | Символ ® указывает на товарные знаки, зарегистрированные в США. Эти товарные знаки могут быть зарегистрированы в других странах или могут быть иным образом защищены общим правом. Bowflex, логотип B, Bowflex Trainer, Switch Select, Nautilus, Schwinn и Universal являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Товарные знаки Loctite®, Polar®, OwnCode®, Android™, iTunes®, Google Play™, RunSocial™ и Nut Thins® являются собственностью соответствующих владельцев. Apple и логотип Apple являются товарными знаками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Текстовый символ и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование таких товарных знаков со стороны компании Nautilus, Inc. осуществляется по лицензии.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

При эксплуатации электробытовых приборов необходимо всегда соблюдать следующие основные меры предосторожности.

 Это обозначение указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме.

Выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.

 Изучите все предупреждающие надписи на тренажере.  
Внимательно прочитайте и уясните руководство по сборке / руководство пользователя.

**▲ ОПАСНО!** Внимательно и полностью ознакомьтесь с инструкциями по сборке. Полностью изучите руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

**▲ ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования всегда отключайте шнур питания тренажера от электрической розетки сразу по окончании использования и перед чисткой.

**▲ ВНИМАНИЕ!** Чтобы снизить риск получения ожогов, поражения электрическим током или травм, изучите все руководство по сборке / руководство пользователя. Несоблюдение этих указаний может привести к серьезному или даже смертельному поражению электрическим током, а также к другим серьезным травмам.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Не подключайте электропитание к тренажеру до получения соответствующего указания.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к местному дистрибьютору.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Не собирайте тренажер за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и металлические крепежные изделия компании Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, привести к неправильному функционированию тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.
- Подключайте тренажер только к розетке, снабженной надлежащим заземлением (см. Инструкции по заземлению).
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.

- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Для отключения тренажера переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните смазку в надежном месте.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

Перед использованием оборудования выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.



**Полностью изучите руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.**

**Изучите все предупреждающие надписи на тренажере. Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, свяжитесь с региональным торговым представителем для их замены.**

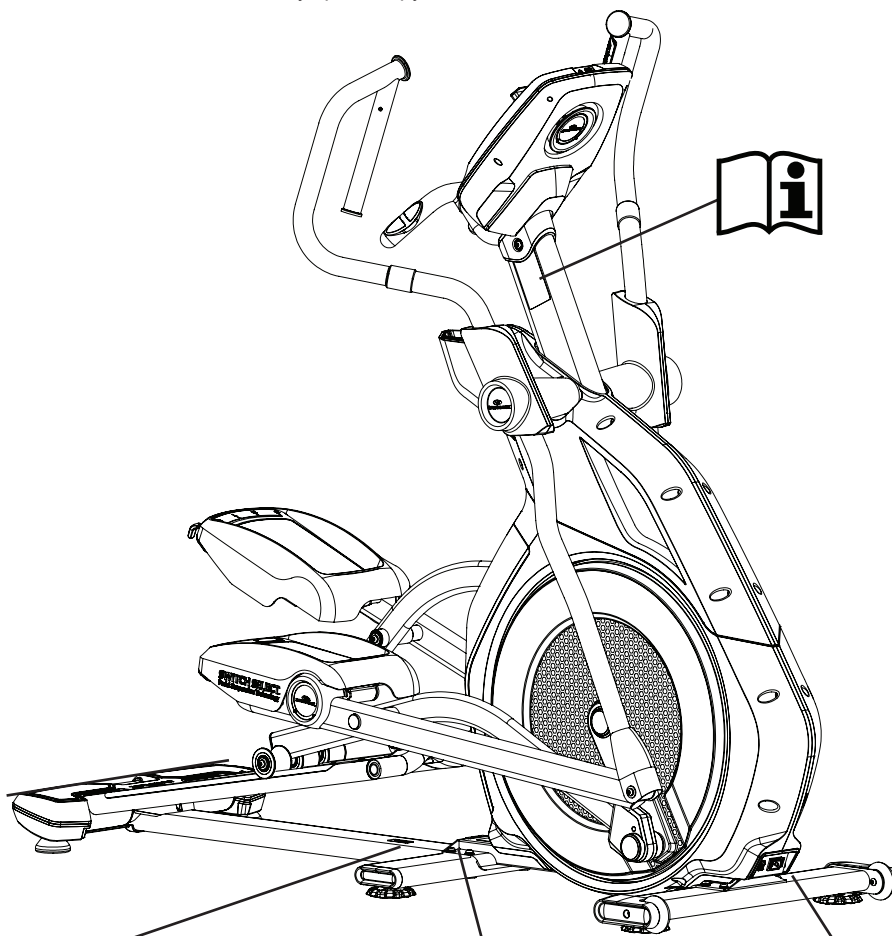


**Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого**

**использования оборудования обязательно отключайте шнур питания от настенной розетки и (или) тренажера, а затем ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.**

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером или приближаться к нему. Движущиеся детали и некоторые элементы тренажера могут представлять опасность для детей.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений шнура питания, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к местному дистрибьютору.
- Подключайте шнур питания исключительно к сети, способной выдержать ток 10 А без применения других нагрузок.
- Подключайте тренажер к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Избегайте попадания жидкостей на электронный контроллер. В случае попадания жидкости на контроллер он должен быть проинспектирован и испытан на безопасность сертифицированным техническим специалистом, прежде чем его можно использовать повторно.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Максимальный вес пользователя: 170 кг (375 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего пользования.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы, ноги или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Приведите ножные педали в равновесие, прежде чем наступать на них. Соблюдайте осторожность, когда садитесь на тренажер и встаете с него.
- Не пользуйтесь тренажером за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м (24 дюймов) с каждой стороны тренажера. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Правильно отрегулируйте и надежно соедините все устройства регулировки положения. Проверьте, чтобы устройства регулировки не задевали пользователя.

- Поддерживайте чистоту и сухость ножных педалей и рукояток.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Данный тренажер должен подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие электроприборы.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости, угла наклона и уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимых знаний. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания относительно использования устройства от лица, которое отвечает за их безопасность. Не подпускайте детей младше 14 лет к этому тренажеру.



**ОСТОРОЖНО!**

Держите руки и ноги вдали от движущихся частей.

Серийный номер

Технические характеристики изделия

## Инструкции по заземлению

Данный продукт должен быть электрически заземлен. В случае неисправности правильное заземление снижает опасность поражения электрическим током. Электрический шнур тренажера снабжен проводником заземления и должен быть подключен к розетке, установленной и заземленной надлежащим образом.

**▲ ОПАСНО!** Электрическая проводка должна быть проложена в соответствии с государственными и региональными стандартами и постановлениями. Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы не уверены, что тренажер заземлен надлежащим образом, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Не следует заменять электрическую вилку тренажера. Если она не соответствует типу розетки, пригласите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной дифференциальным автоматическим выключателем со встроенной защитой от сверхтоков, во время эксплуатации тренажера может произойти срабатывание выключателя. Для защиты тренажера рекомендуется использовать сетевой фильтр.

**▲** При использовании с тренажером сетевого фильтра убедитесь, что он отвечает требованиям для данного оборудования (220—240 В переменного тока). Не подключайте к сетевому фильтру совместно с тренажером какое-либо другое оборудование или аппаратуру.

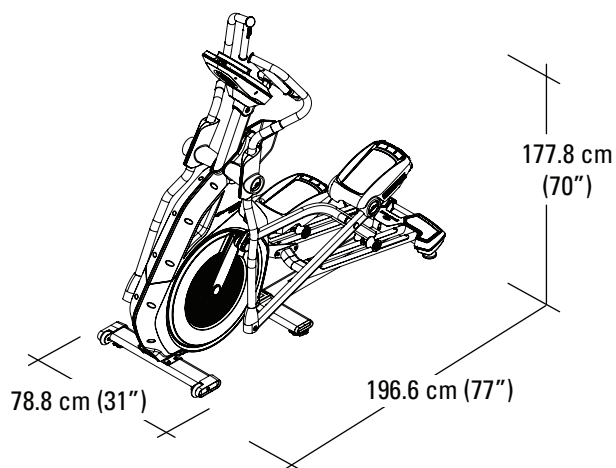
Убедитесь, что тренажер подключен к электрической розетке того же типа, что и вилка тренажера. Применяйте соответствующий адаптер, входящий в состав данного продукта.

# Технические характеристики / подготовка к сборке

**Максимальный вес пользователя:** 170 кг (375 фунтов).  
**Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания):** 15 492 см<sup>2</sup>  
**Максимальная высота педалей (при полном подъеме):** 73,7 см (29 дюймов)  
**Вес тренажера:** прил. 119 кг (263 фунта)

## Требования к электропитанию:

Рабочее напряжение: 220—240 В пер. тока, 50 Гц  
Рабочий ток: 8 А  
Нагрудная лента для измерения частоты сердечных сокращений: 1 батарея CR2032



НЕ утилизируйте настоящее изделие вместе с обычным мусором.

Данное изделие подлежит переработке. Чтобы правильно утилизировать это изделие, используйте предписанные методы в утвержденном центре утилизации.

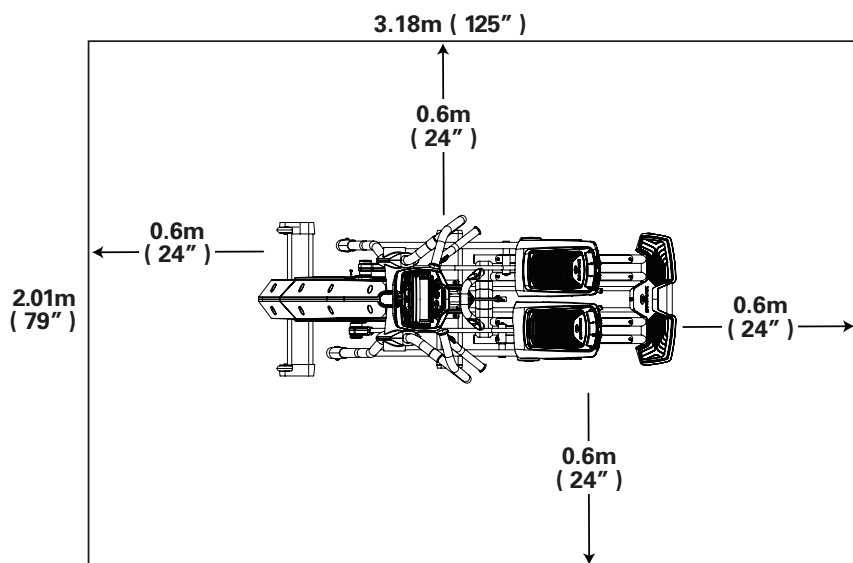
## Подготовка к сборке

Выберите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Минимальный размер зоны тренировки должен составлять 200,7 x 317,5 см (79 x 125 дюймов). Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон спортивного тренажера.

## Основные принципы сборки

При сборке тренажера следуйте основным указаниям, изложенным ниже.

- Перед сборкой прочитайте и уясните содержание раздела «Важные правила техники безопасности».
- Подготовьте все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
- Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, для затягивания закручивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), а для ослабления — влево (против часовой стрелки).
- При соединении 2 деталей слегка поднимите их и посмотрите через отверстия для болта — так будет легче продеть болт.
- Сборка предполагает участие 2 человек.
- Во время сборки запрещается использовать какие-либо инструменты с силовым приводом.

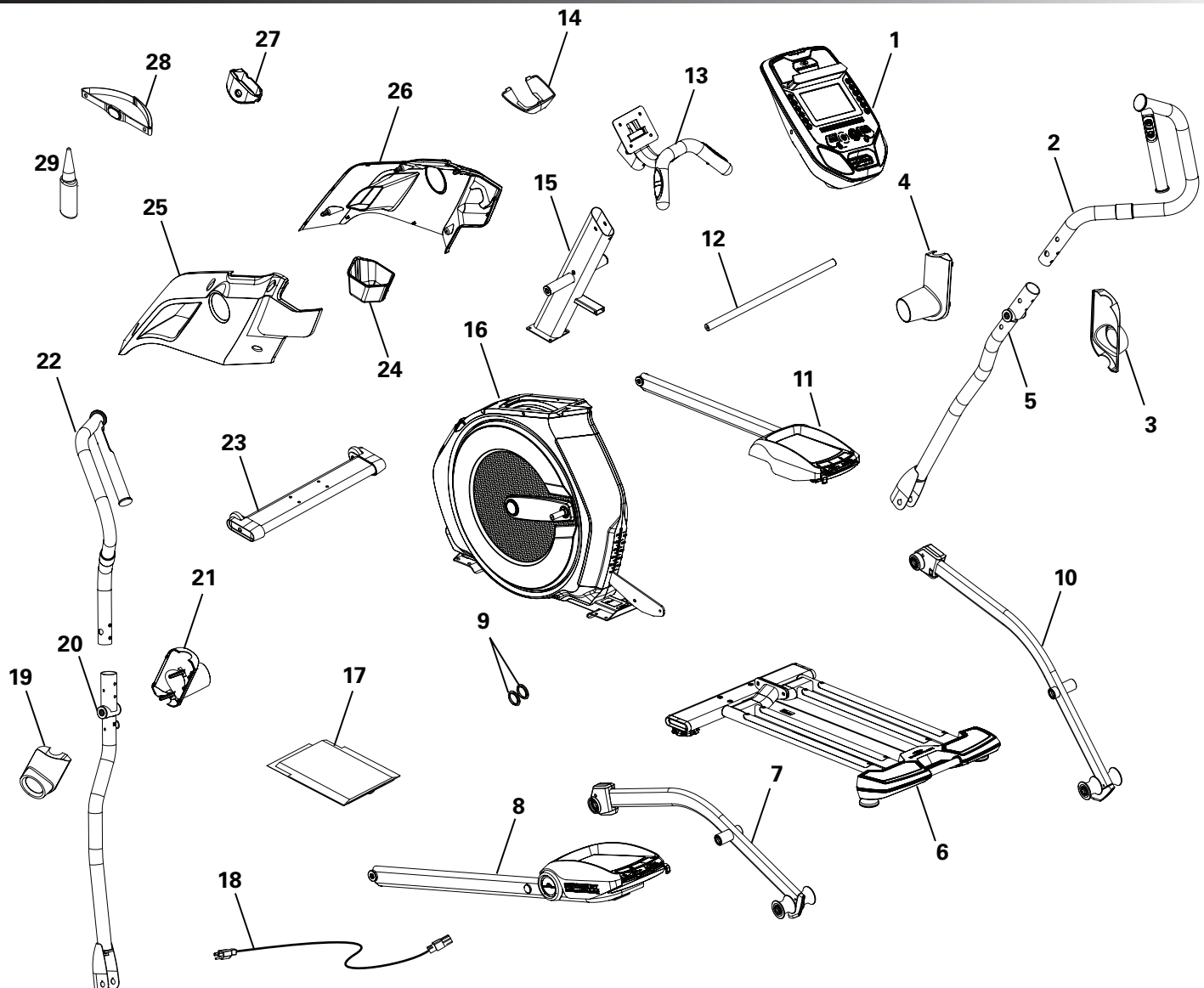


## Коврик под тренажер

Коврик под тренажер Bowflex™ Machine Mat представляет собой дополнительный аксессуар, способствующий чистоте зоны тренировки и защищающий пол. Резиновый коврик для тренажера образует нескользящую резиновую поверхность, которая ограничивает количество статического разряда и снижает вероятность появления ошибок дисплея. По возможности разместите коврик под тренажер Bowflex™ Machine Mat в выбранной вами зоне тренировки перед началом сборки тренажера.

Для заказа дополнительного коврика под тренажер свяжитесь с местным торговым представителем нашей компании.

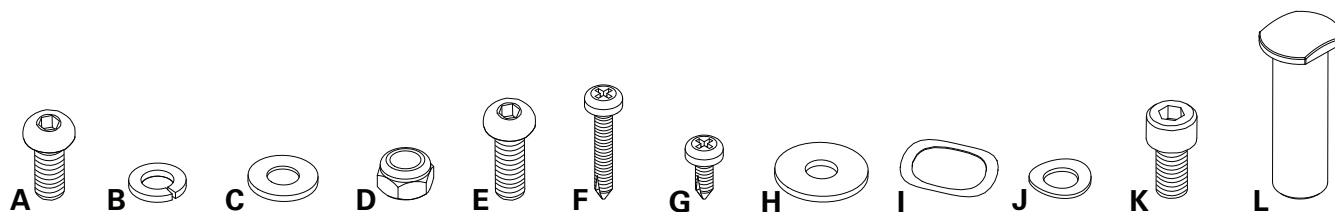
# Детали



Для облегчения сборки на все правые («R») и левые («L») части были нанесены соответствующие ярлыки.

Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Сборка консоли	16	1	Рама в сборе
2	1	Правая верхняя рукоятка	17	1	Комплект документации
3	1	Кожух шарнира, правая внешняя сторона	18	1	Шнур питания
4	1	Кожух шарнира, правая внутренняя сторона	19	1	Кожух шарнира, левая внешняя сторона
5	1	Нижняя рукоятка, правая	20	1	Нижняя рукоятка, левая
6	1	Направляющая в сборе	21	1	Кожух шарнира, левая внутренняя сторона
7	1	Левая стойка	22	1	Левая верхняя рукоятка
8	1	Левая педаль	23	1	Передний стабилизатор
9	2	Заглушка	24	1	Лоток
10	1	Правая стойка	25	1	Верхний кожух, левый
11	1	Правая педаль	26	1	Верхний кожух, правый
12	1	Шарнирный стержень	27	1	Манжета стойки консоли
13	1	Статические рукоятки	28	1	Нагрудная лента
14	1	Кожух консоли	29	1	Бутылочка с силиконовой смазкой
15	1	Стойка консоли			





Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	29	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением, М8 х 1,25 х 16	G	6	Винт с полукруглой головкой под крестообразную отвертку, М3,9 х 16
B	31	Гровер, М8	H	8	Плоская шайба, М8 х 24, крупного размера
C	18	Плоская шайба, М8 х 18	I	6	Волнистая шайба, М8
D	2	Зажимная гайка, М8	J	9	Лекальная шайба, М8
E	2	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением, М8 х 1,25 х 25	K	2	Винт с колпачковой головкой с углублением под ключ М8 х 16
F	4	Винт с полукруглой головкой под крестообразную отвертку, М3,9 х 38	L	2	Поворотный шкворень

**Примечание.** В комплект металлических крепежных изделий включены некоторые запасные крепежные элементы. Следует иметь в виду, что даже после правильной сборки тренажера могут оставаться неиспользованные металлические крепежные изделия.

## Инструменты

### В комплекте



6 мм — коротк.  
6 мм — длин.



2 шт.  
13 мм  
15 мм  
19 мм

### Не входят в комплект



(рекомендуется)

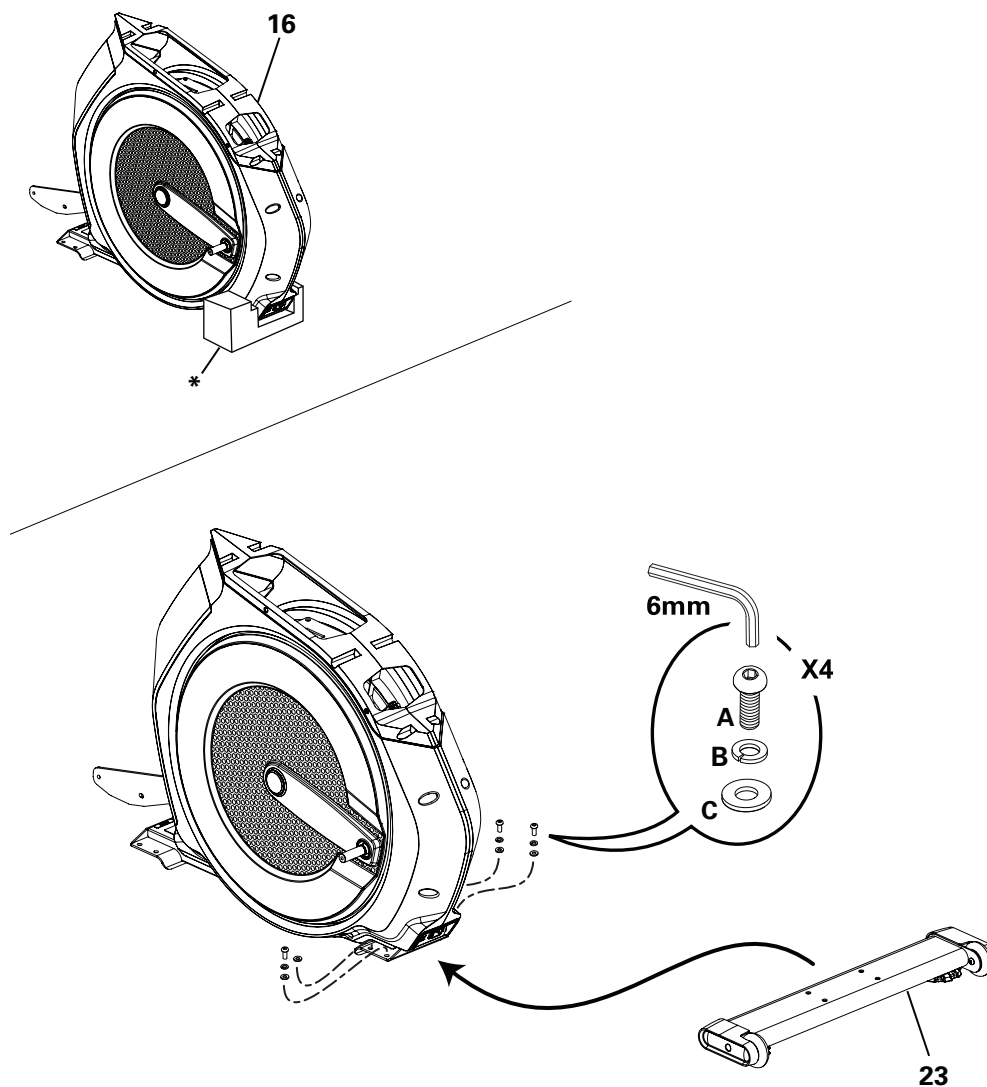


**!** Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.

**1. Осторожно достаньте блок стабилизатора (\*) и прикрепите передний стабилизатор к раме в сборе**

**!** Во избежание возможной серьезной травмы при установке рамы в сборе на передний стабилизатор соблюдайте осторожность, чтобы не зажать или не прищемить пальцы либо руки.

**2.**

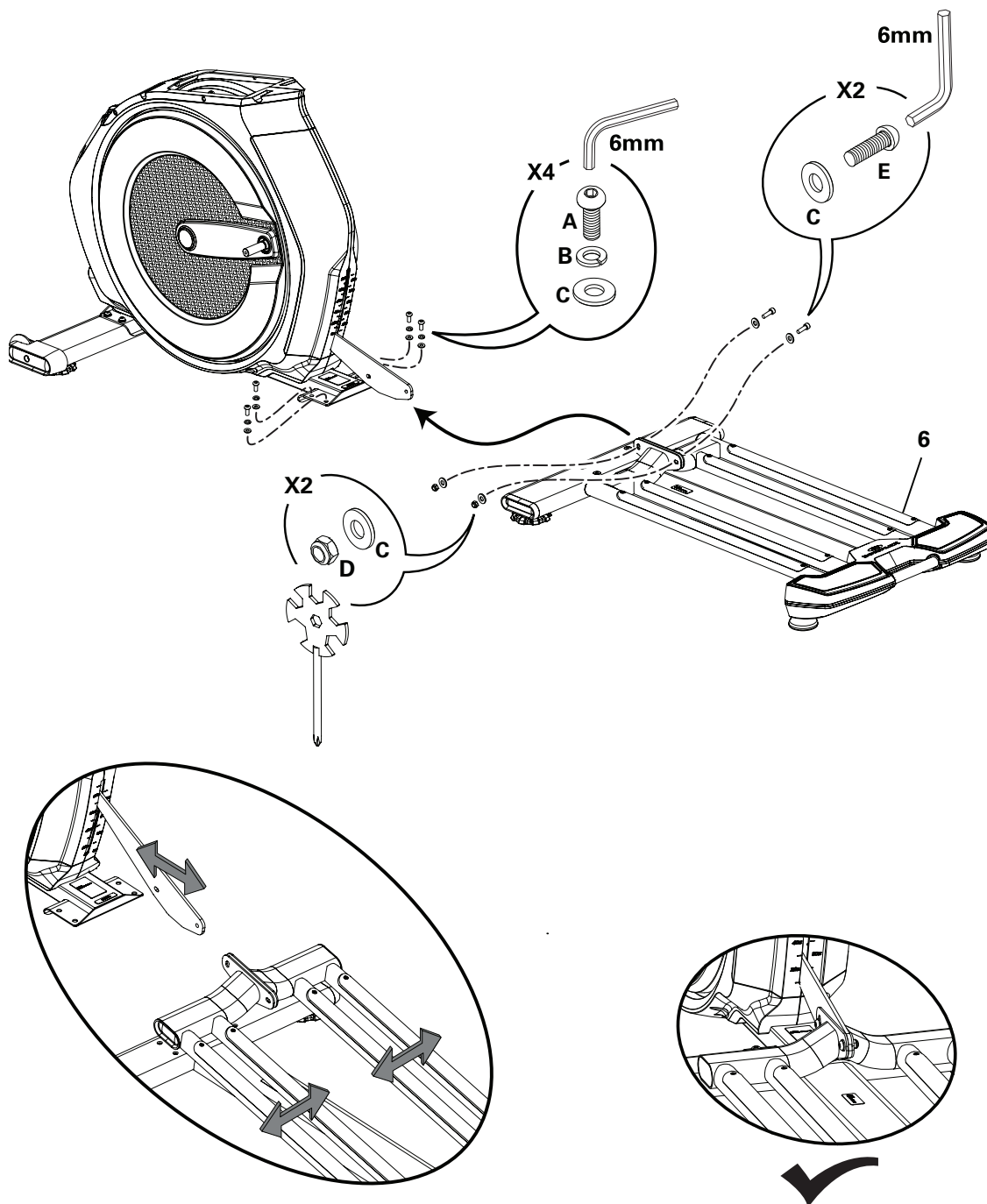


## Прикрепите направляющую в сборе к раме в сборе

**!** Во избежание возможной серьезной травмы при креплении направляющей в сборе на раму в сборе соблюдайте осторожность, чтобы не зажать или не прищемить пальцы либо руки. Не вставляйте пальцы или руки под какие-либо поворачивающиеся части направляющей в сборе.

**Примечание.** Не затягивайте металлические крепежные изделия, пока все они не будут установлены. Для облегчения выравнивания некоторые детали можно слегка перемещать.

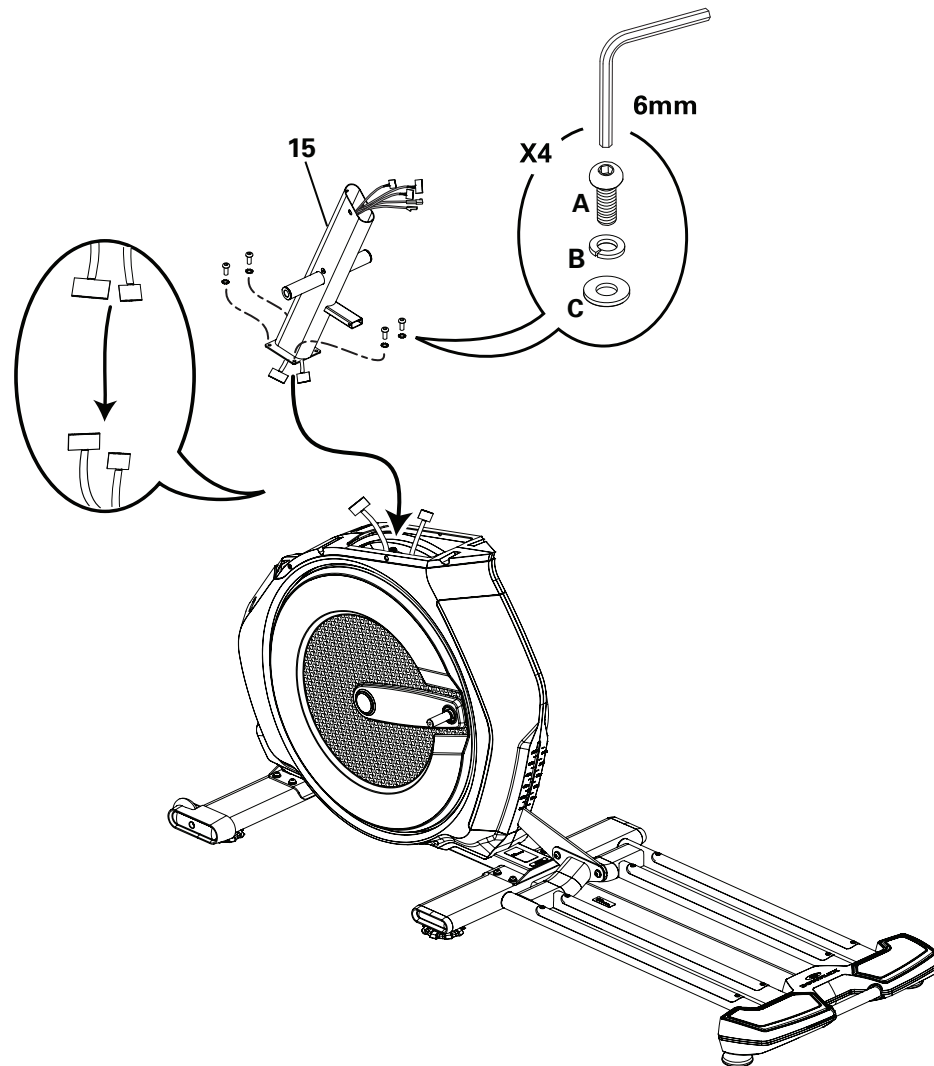
Штрихованные предохранительные ленты из пластика на направляющих предназначены для защиты отделки во время сборки.



### 3. Присоедините кабели и прикрепите стойку консоли к раме в сборе

Примечание. Не сгибайте нижний кабель ввода-вывода.

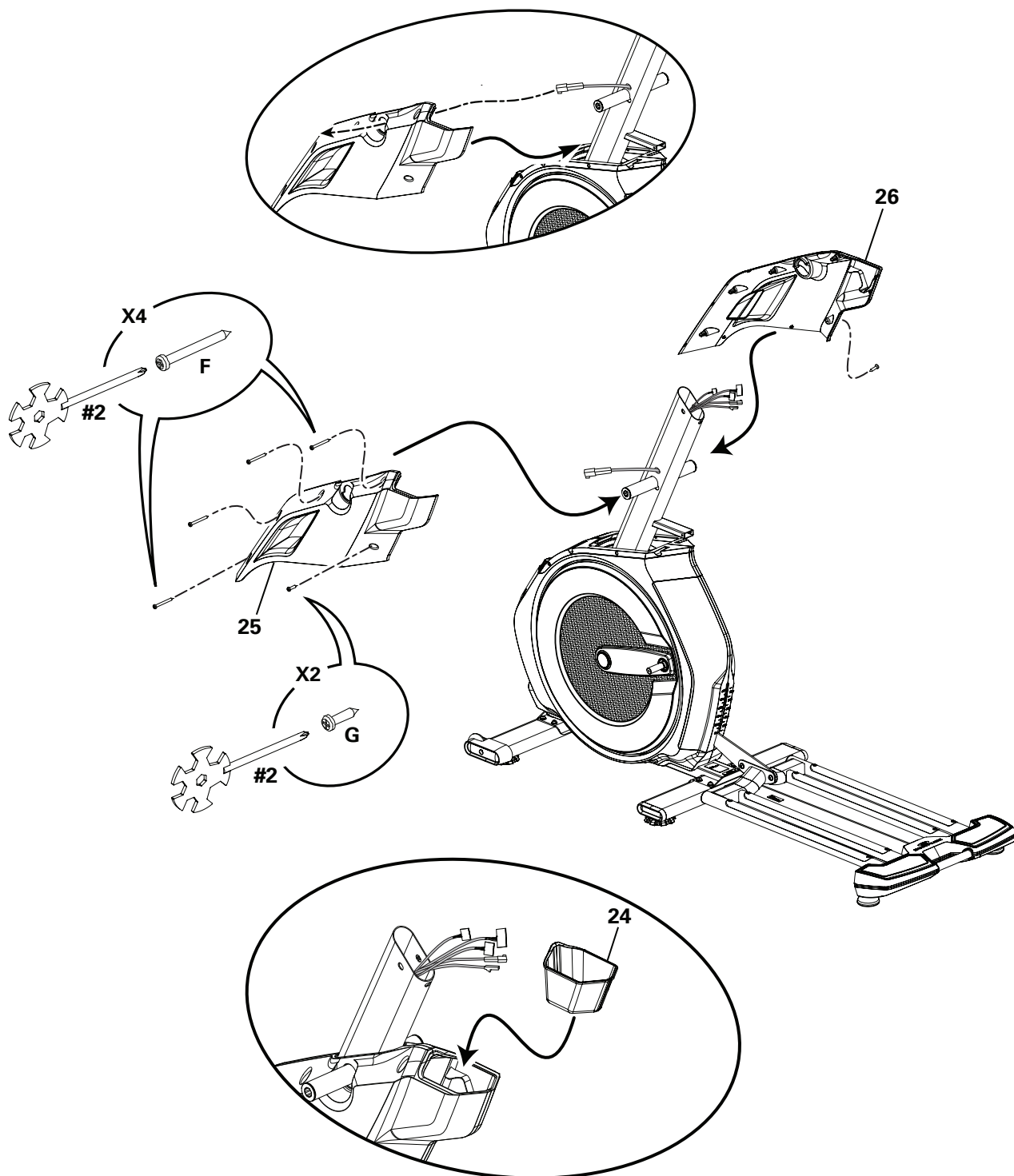
После затягивания крепежных изделий пальцами обязательно затяните их **ДО КОНЦА** с помощью шестигранного ключа.



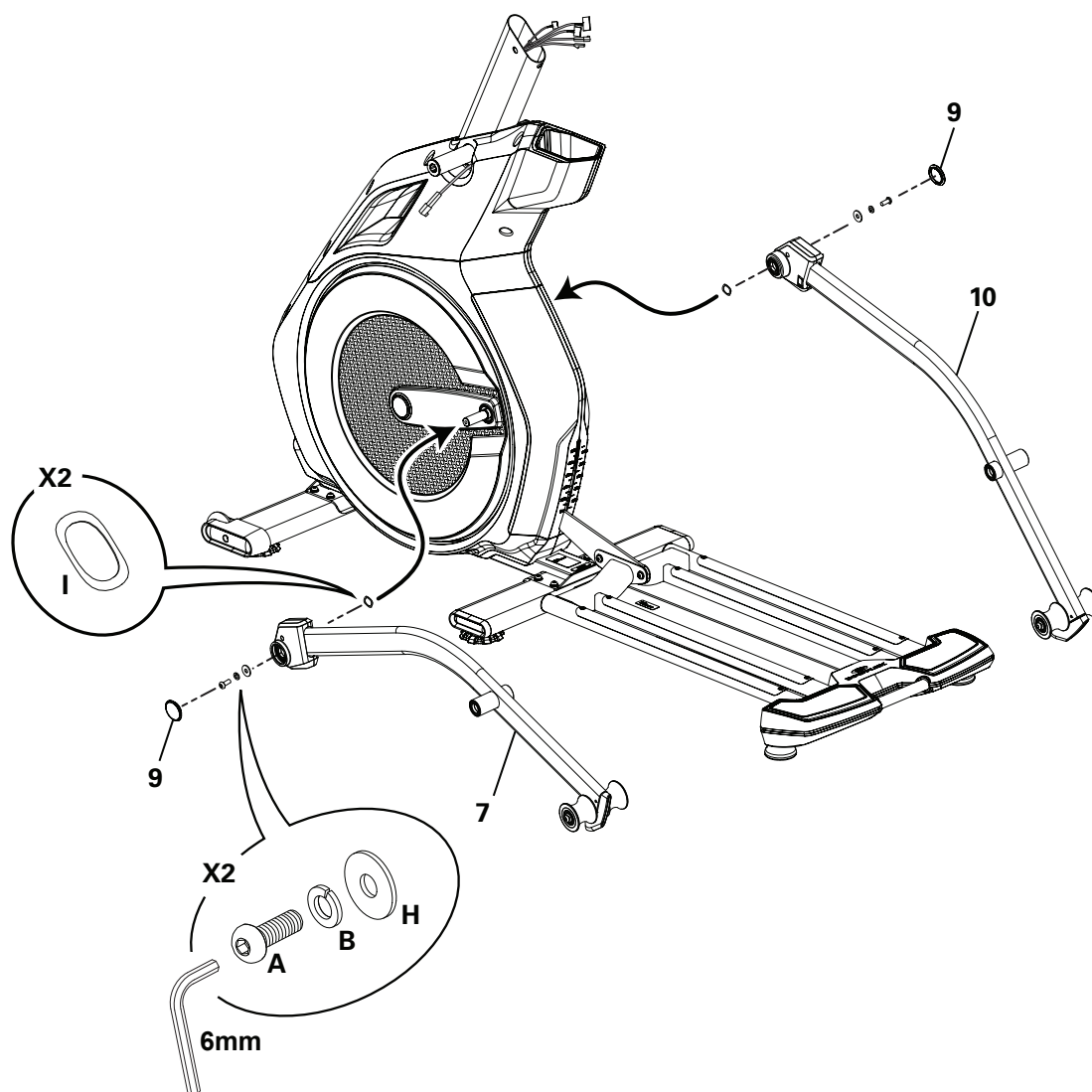
#### 4. Вставьте кабели рукояток через верхние кожухи, затем прикрепите верхние кожухи и лоток

**Примечание.** Не сгибайте кабели. Для выполнения указанного действия может потребоваться двое людей. Не затягивайте металлические крепежные изделия, пока все они не будут установлены.

Для удобства: короткие винты вставляются в металлическую раму, а длинные винты должны проходить через другой верхний кожух



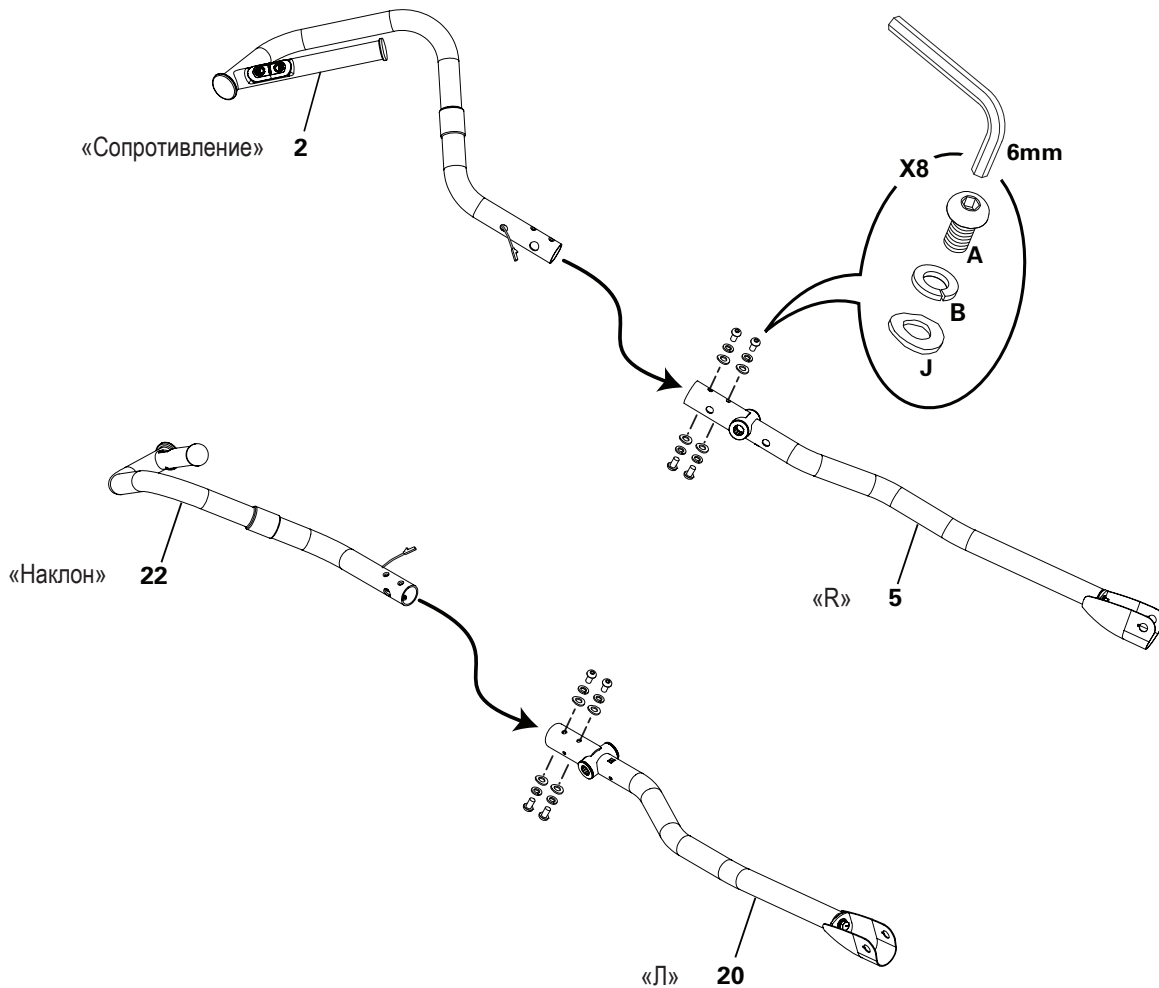
5. Прикрепите ножки, а затем заглушки к раме в сборе



## 6. Прикрепите нижние и верхние ручки рукояток

**!** Во избежание возможной серьезной травмы при вставке концов трубки в ручки нижней рукоятки соблюдайте осторожность, чтобы не зажать или не прищемить пальцы либо руки.

**Примечание.** Не сгибайте кабели. Для облегчения сборки на все правые («R») и левые («L») части были нанесены соответствующие ярлыки.

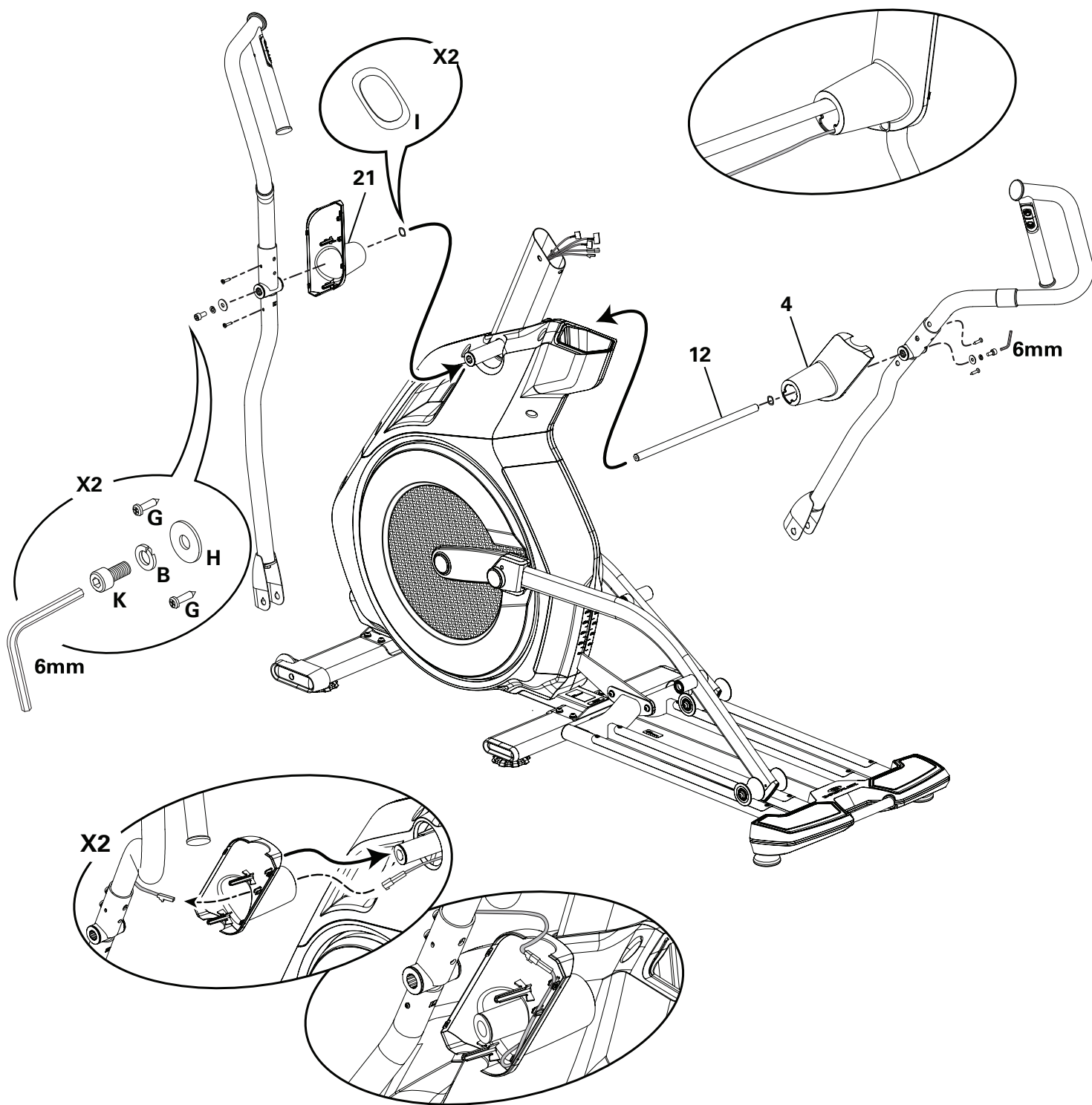


## 7. Вставьте шарнирный стержень, прикрепите кожухи шарниров для внутренней стороны, а затем подсоедините кабели

**!** Помните, что центр тяжести рукояток находится сверху, поэтому при креплении к шарнирному стержню они будут поворачиваться. Станьте в сторону от пути перемещения рукояток и дайте им свободно повернуться до состояния покоя. Не поворачивайте рукоятки до конца, это может повредить кабели.

**Примечание.** Не сгибайте кабели. Обязательно вставьте кабели через дополнительное отверстие в кожухах шарниров, расположенных с внутренней стороны. Для облегчения сборки на все правые (R) и левые (L) части были нанесены соответствующие ярлыки.

**Затягивайте металлические крепежные изделия до конца только после подключения кабелей.**

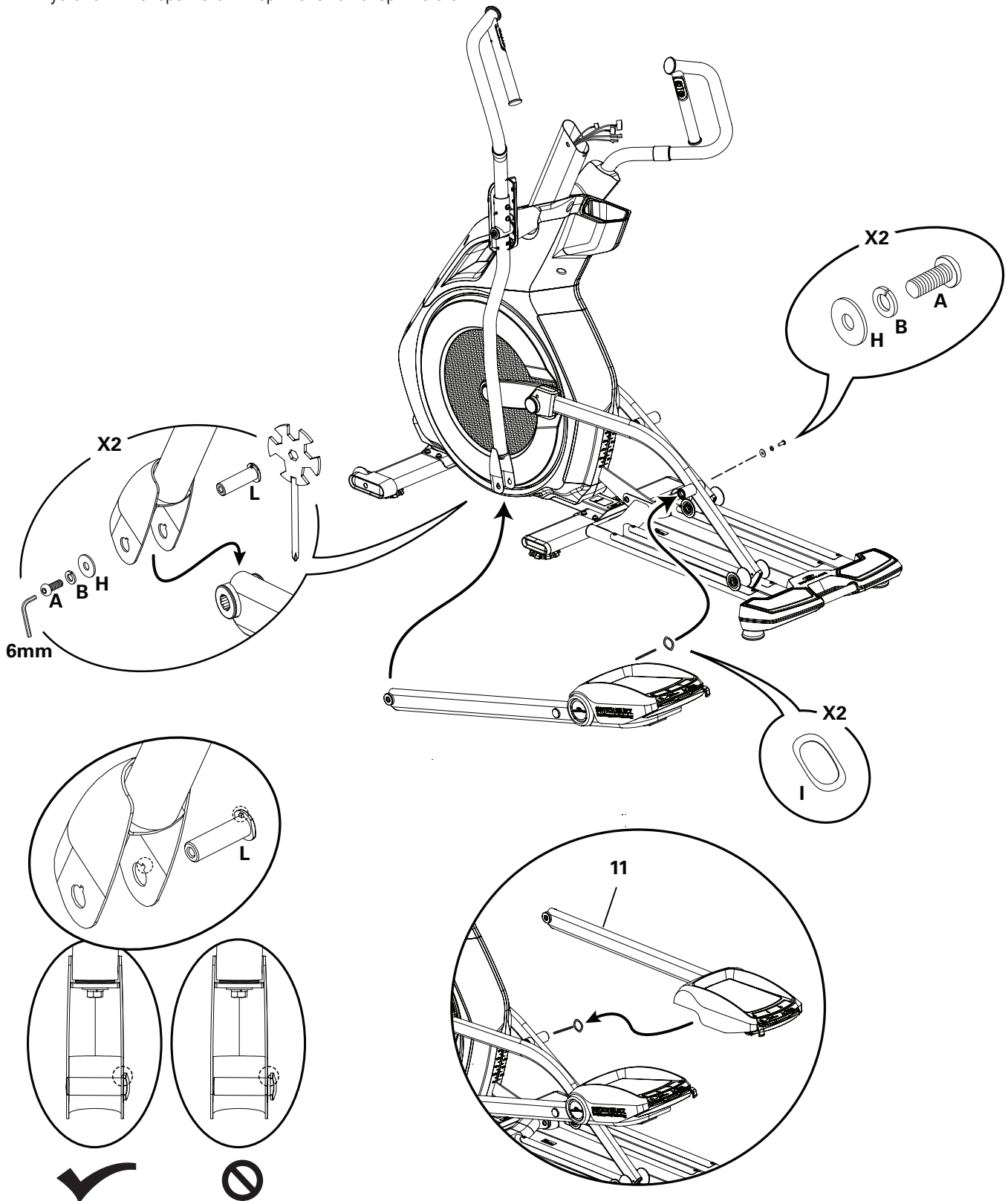




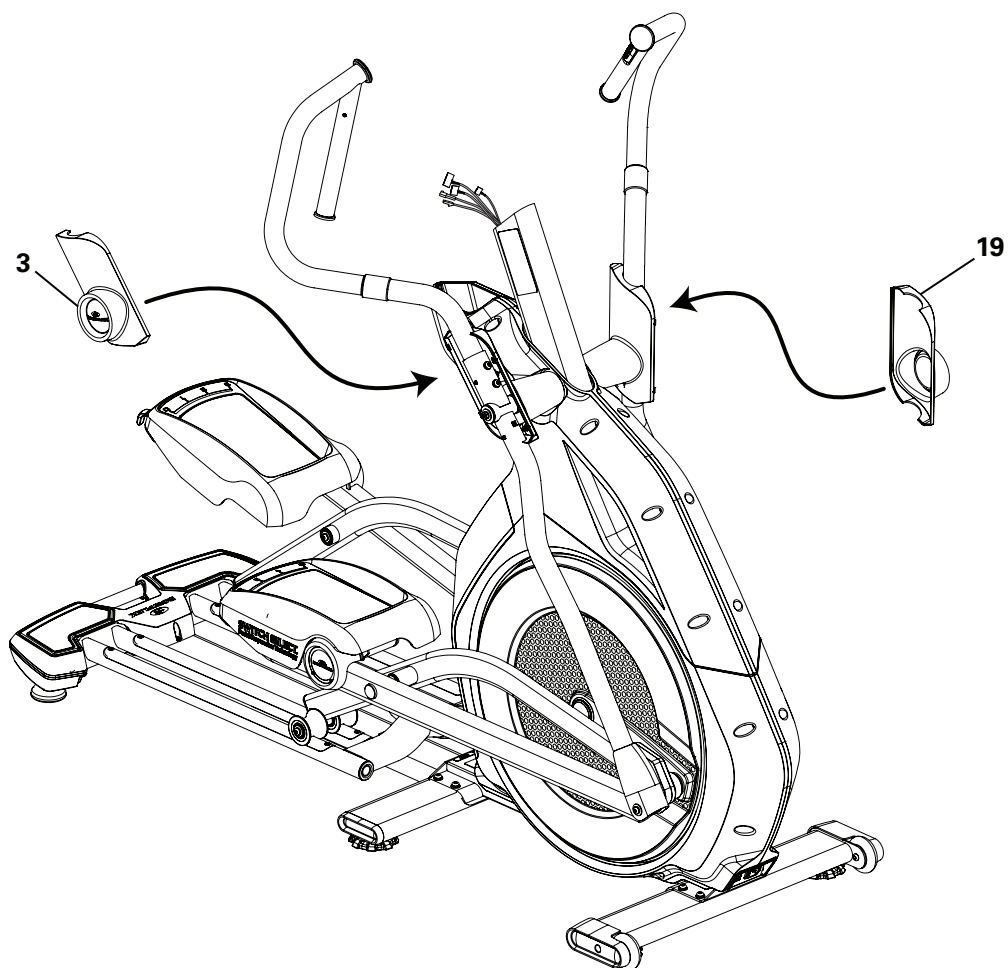
## 8. Прикрепите педали к раме в сборе

**!** Во избежание возможной серьезной травмы при вставке конца педали в ручку нижней рукоятки соблюдайте осторожность, чтобы не зажать или не прищемить пальцы либо руки. Станьте в сторону от пути перемещения рукояток.

**Примечание.** Вставьте клинок поворотного шкворня до конца в бороздку ручки нижней рукоятки. Для облегчения правильной установки поворотного шкворня слегка поверните его.

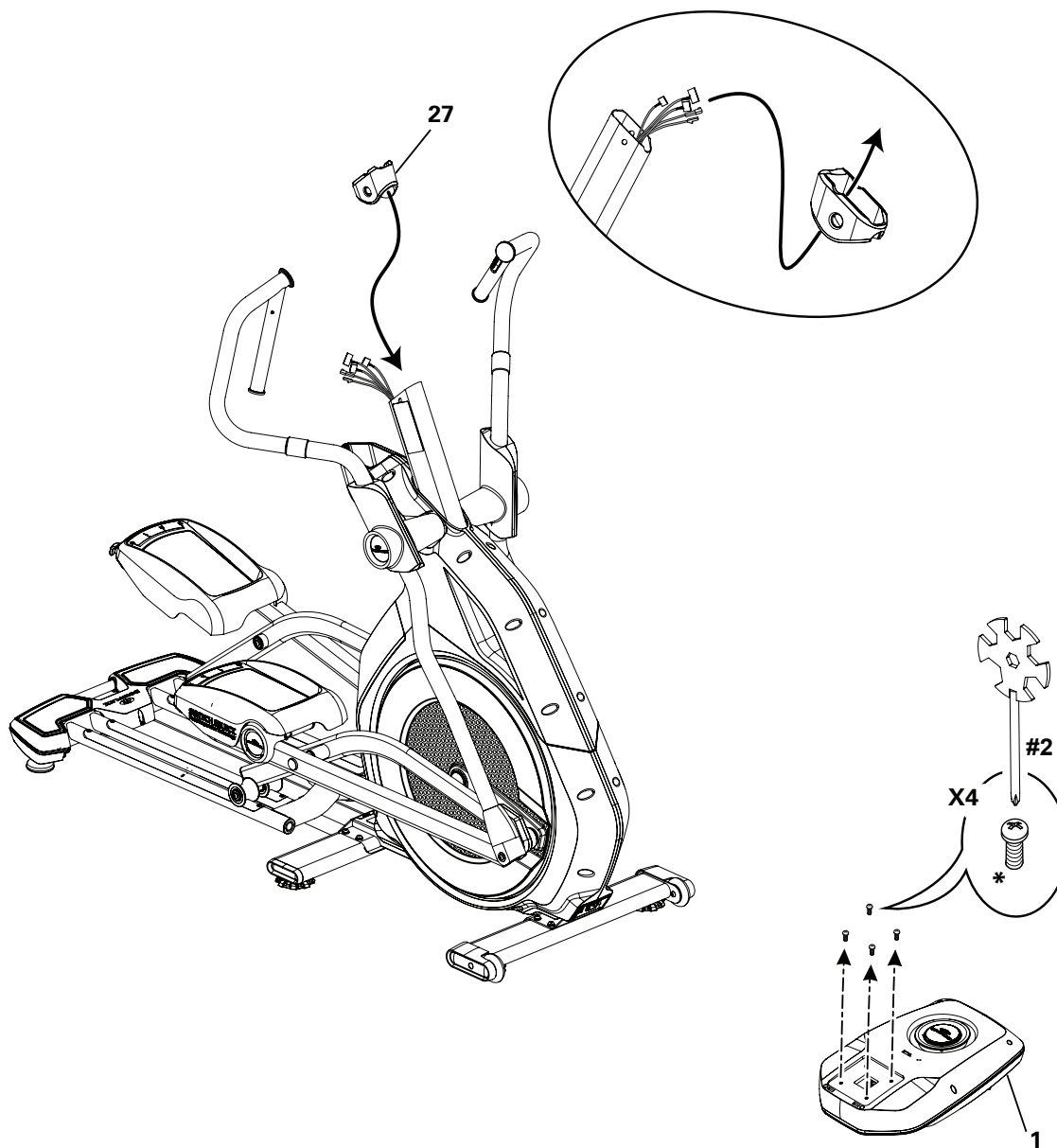


9. Наденьте кожухи шарниров для внешней стороны на раму в сборе и защелкните их



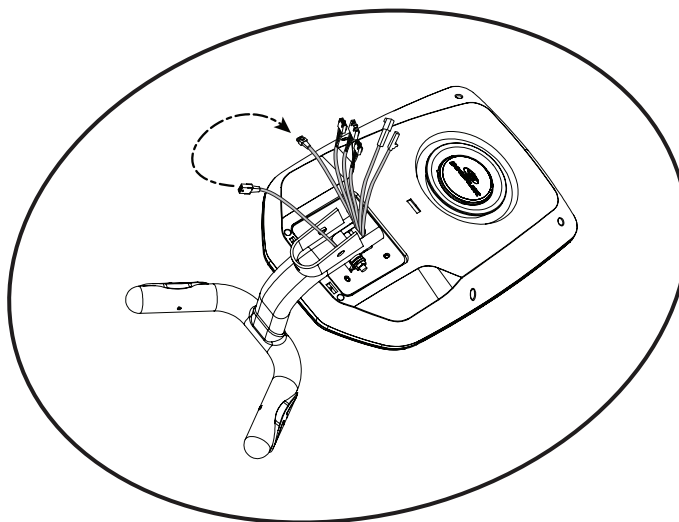
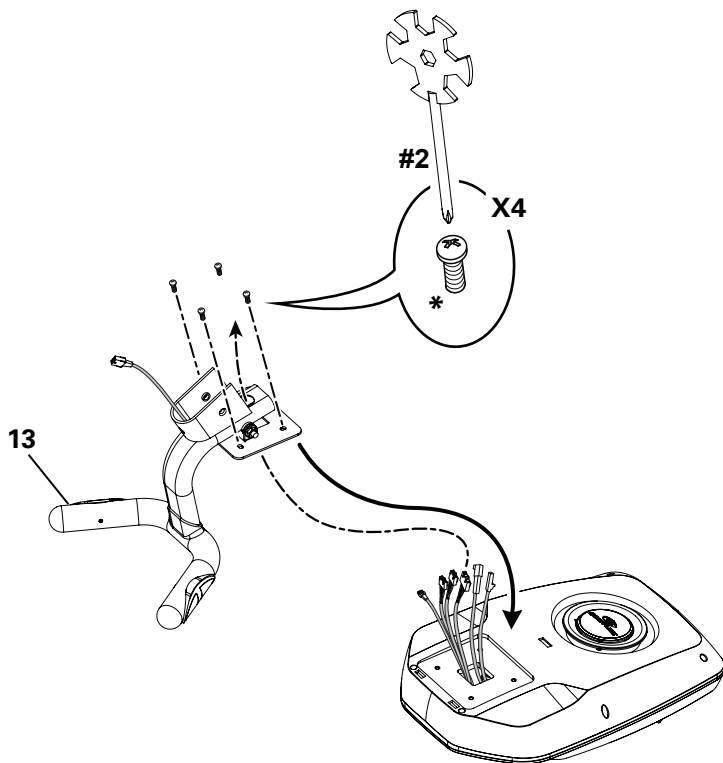
## 10. Установите манжету стойки консоли и снимите металлические крепежные изделия с консоли

Примечание. Не сгибайте кабели.

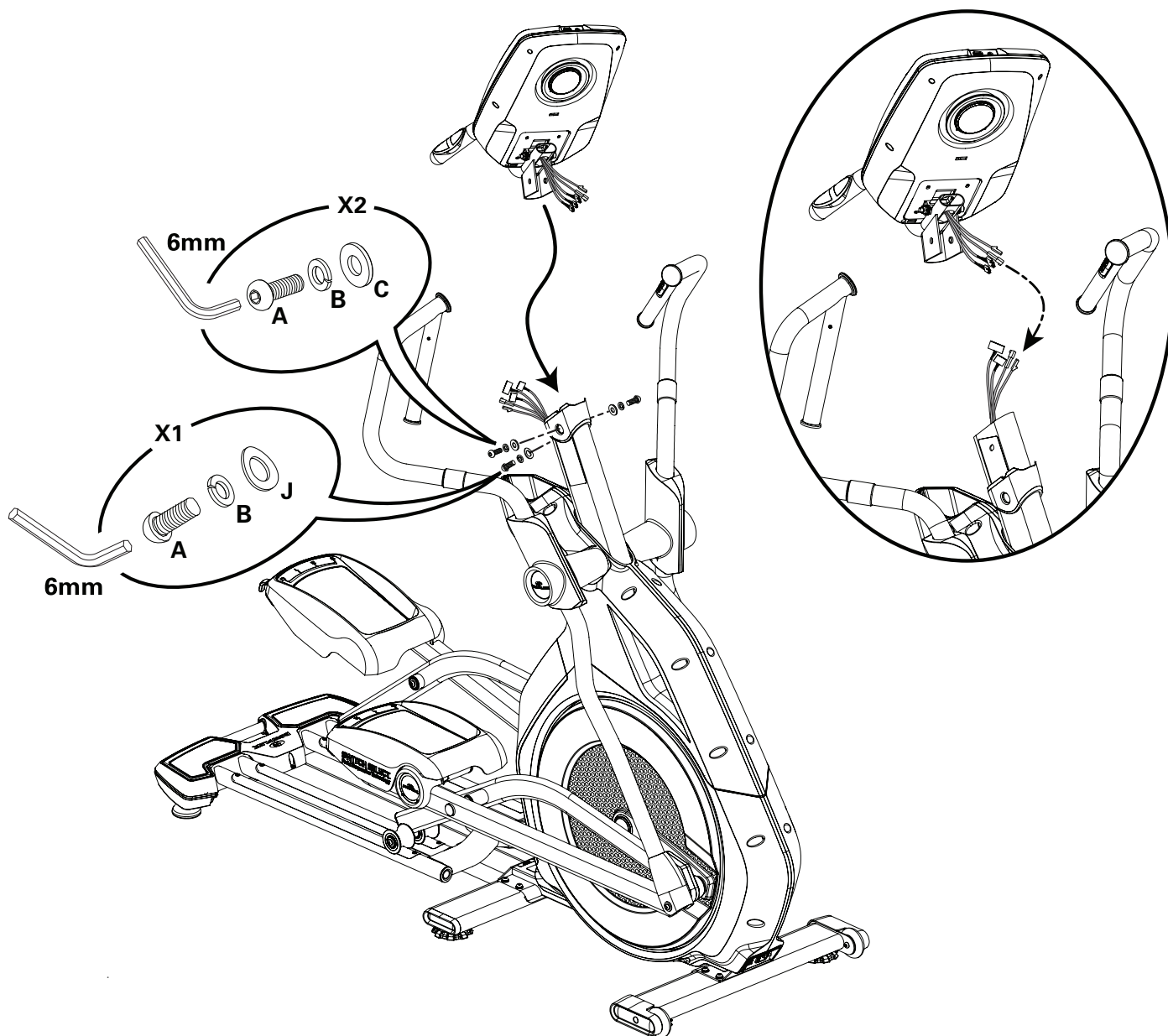


## 11. Вставьте кабели в статические рукоятки и прикрепите их к консоли

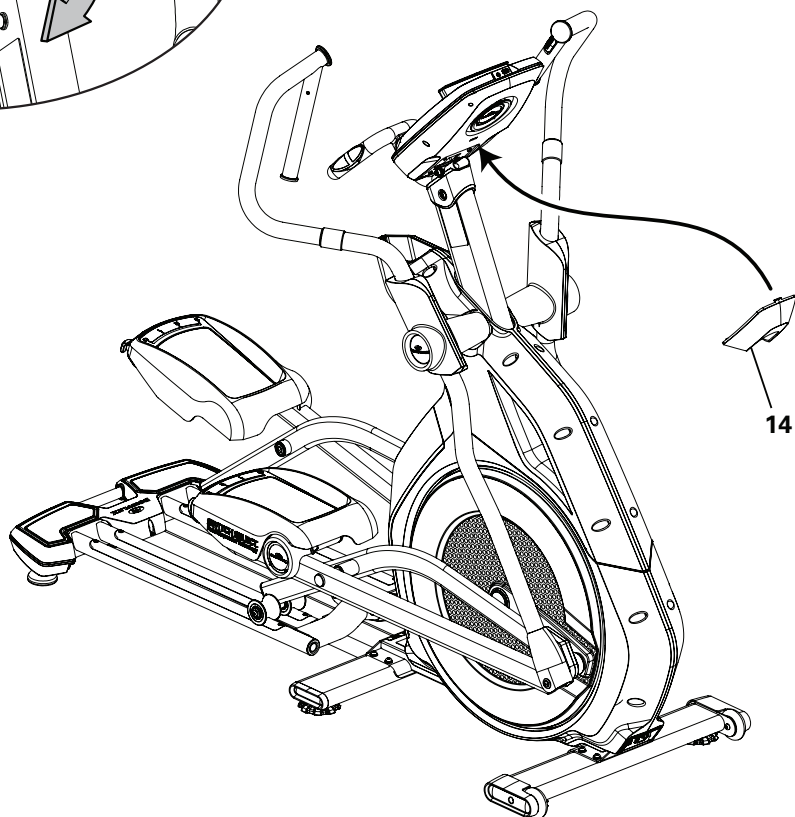
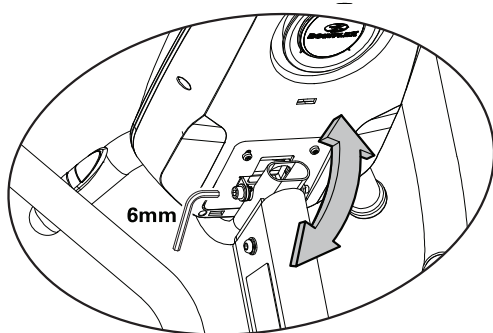
**Примечание.** Не сгибайте кабели. Подключите кабели мониторинга частоты сердечных сокращений, идущие от консоли и статической рукоятки.



12. Присоедините кабели и прикрепите манжету стойки консоли и консоль в сборе со статической ручяжкой



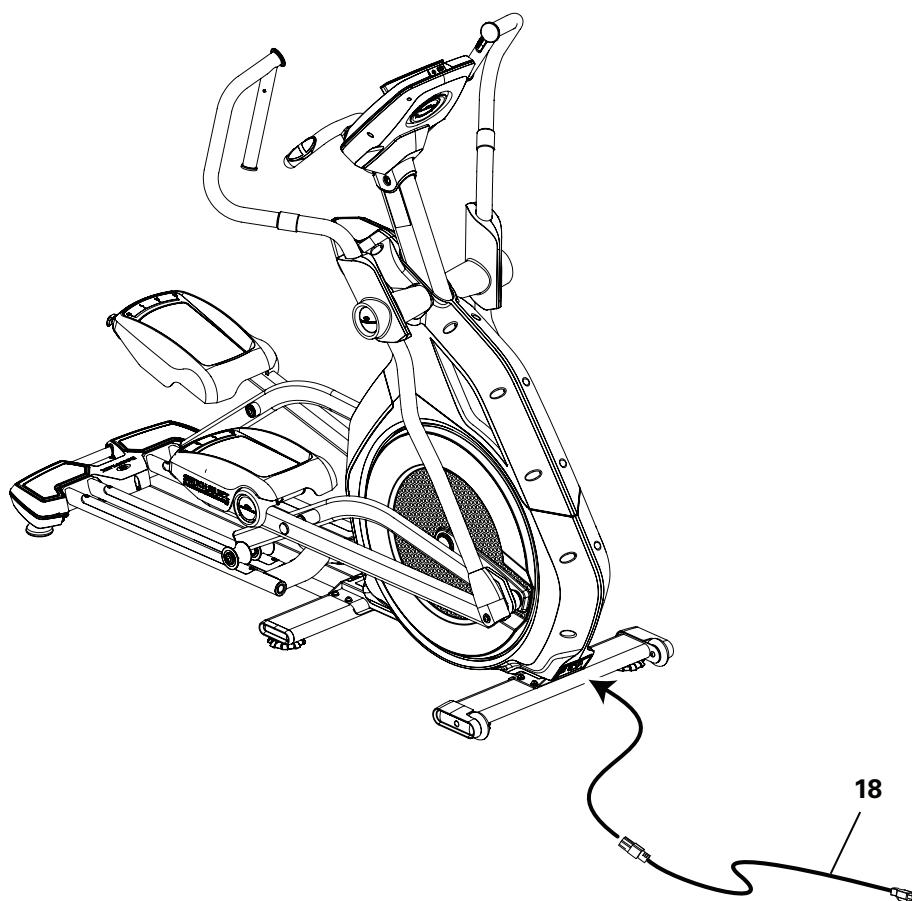
**13. Установите консоль под соответствующим углом и прикрепите кожух консоли к раме в сборе**



## 14. Подсоедините шнур питания к раме в сборе

**!** Подключайте тренажер только к розетке, снабженной надлежащим заземлением (см. Инструкции по заземлению).

Убедитесь, что тренажер подключен к электрической розетке того же типа, что и вилка тренажера. Применяйте соответствующий адаптер, входящий в состав данного продукта.



## 15. Окончательная проверка

Осмотрите оборудование, чтобы убедиться в том, что все крепления плотно затянуты, а все компоненты надлежащим образом собраны. Проверьте педали и удостоверьтесь, что для обеих педалей задана одна и та же опция подвески.

**Примечание.** Удалите все защитные крышки с лицевой стороны консоли. Снимите штрихованные предохранительные ленты из пластика с направляющих. Чтобы устранить шум роликов, нанесите силиконовую смазку на кусок ткани и протрите ею направляющие.



**!** Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните смазку в надежном месте.

Обязательно запишите серийный номер в поле, предусмотренном в начале этого руководства.

**!** Не используйте оборудование до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.

## Перемещение тренажера

Тренажер весит около 119 кг (263 фунта) в полностью собранном состоянии, поэтому при его перемещении требуется осторожность. Для перемещения тренажера воспользуйтесь транспортной рукояткой, располагающейся под тренажером в задней его части. Чтобы достать до транспортной рукоятки, поворачивайте регуляторы уровня, пока между тренажером и полом не будет достаточно свободного места.

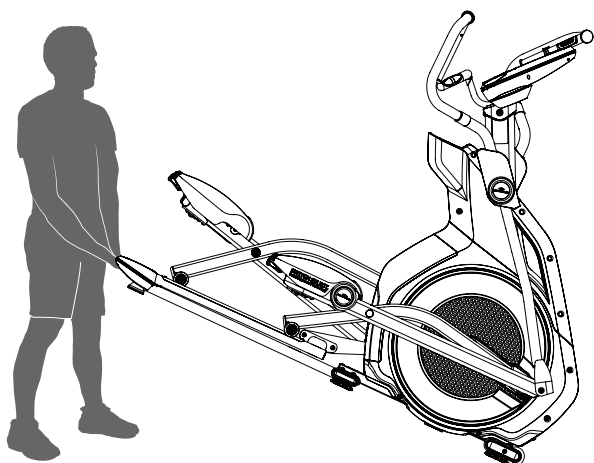
Тренажер можно перевозить в новое место на транспортировочных колесах. Медленно и осторожно опустите тренажер на новом месте установки. Будьте осторожны, чтобы не травмировать голову или пальцы.

**!** При поднятии или перемещении тренажера запрещается держаться за рукоятки, стойку консоли или саму консоль. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

Тренажер могут перемещать один или несколько человек в зависимости от их физических способностей и возможностей. Убедитесь, что вы и другие люди находитесь в хорошей физической форме и способны безопасно перемещать тренажер.

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от ненужных материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения. Во избежание статического электрического разряда и для защиты полов под тренажер лучше подкладывать резиновый коврик.

Во избежание использования тренажера без присмотра обязательно переводите выключатель питания в выключенное состояние и отсоединяйте шнур питания от настенной розетки и разъема питания тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.



## Регулировка уровня тренажера

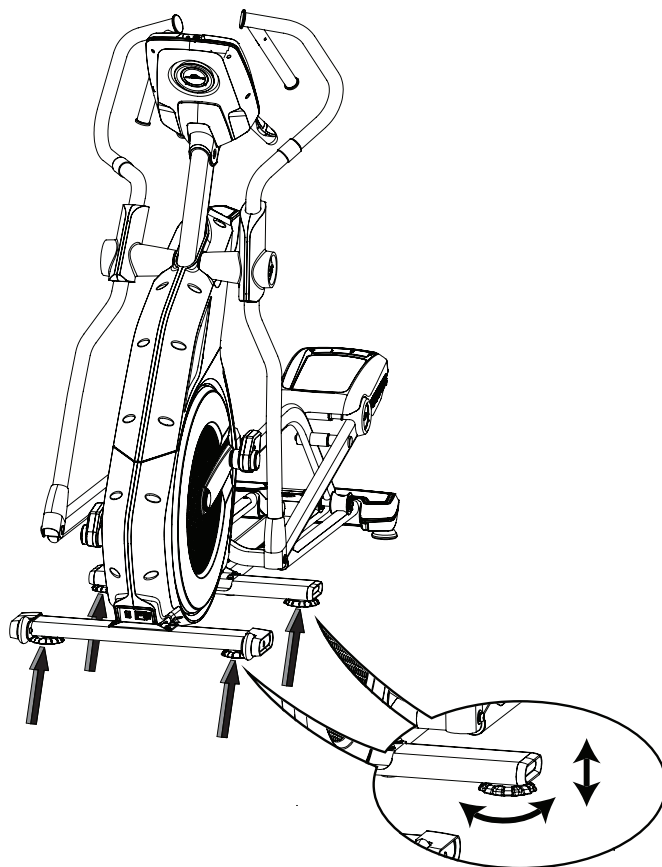
Если зона тренировки неровная или направляющая в сборе приподнята над полом, нужно выровнять тренажер. Для регулировки:

1. Разместите тренажер в зоне тренировки.
2. Осторожно встаньте на заднюю часть направляющей в сборе приблизительно на 20 секунд.
3. Сойдите с тренажера.
4. Ослабьте зажимные гайки и вращайте регуляторы уровня, чтобы все они коснулись пола.

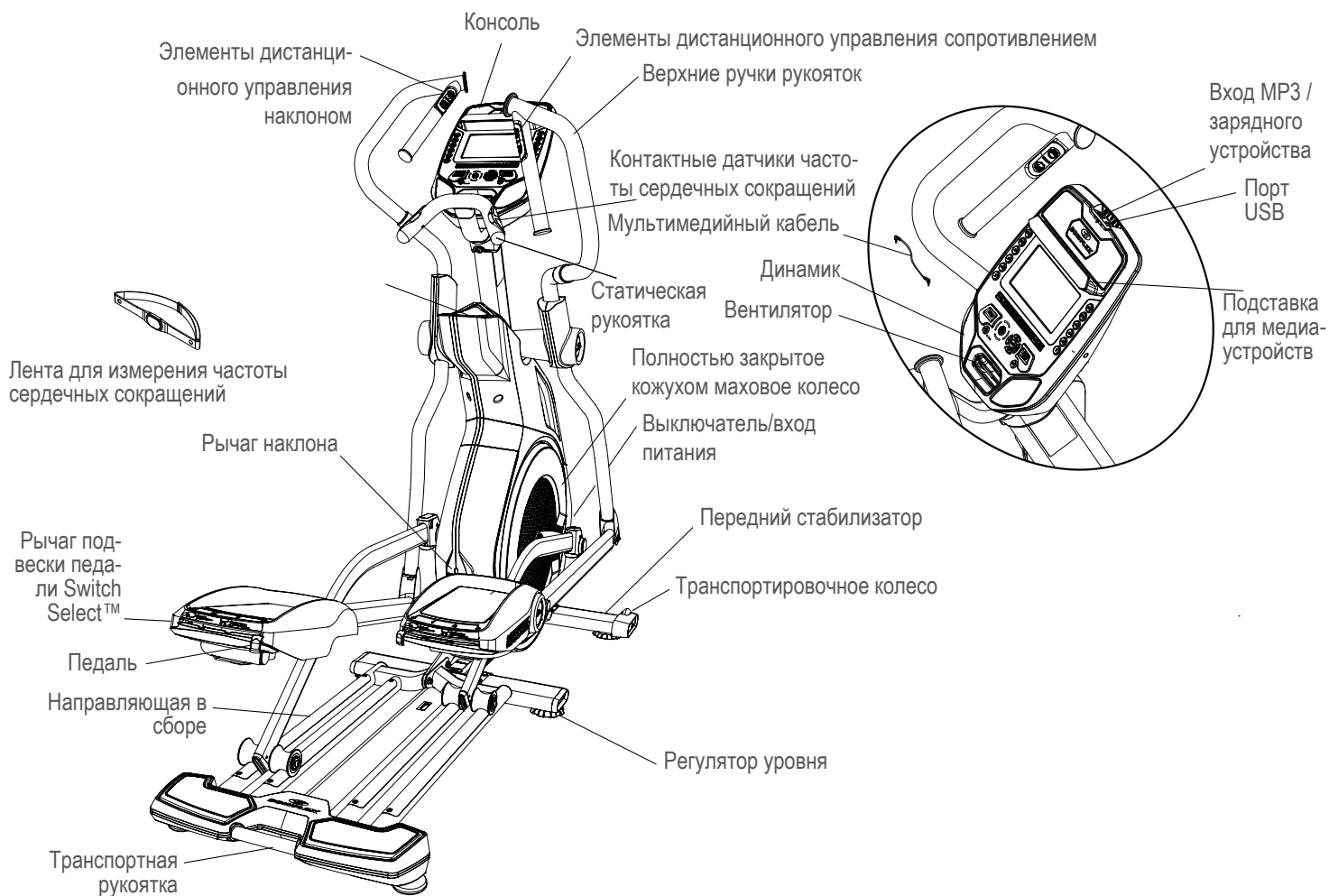
**!** Не перемещайте регуляторы уровня до высоты, на которой они могут отделиться или отвинтиться от тренажера. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

5. Выполняйте регулировку до тех пор, пока тренажер не выровняется. Затяните зажимные гайки.

Перед тренировкой убедитесь в горизонтальном и устойчивом положении тренажера.



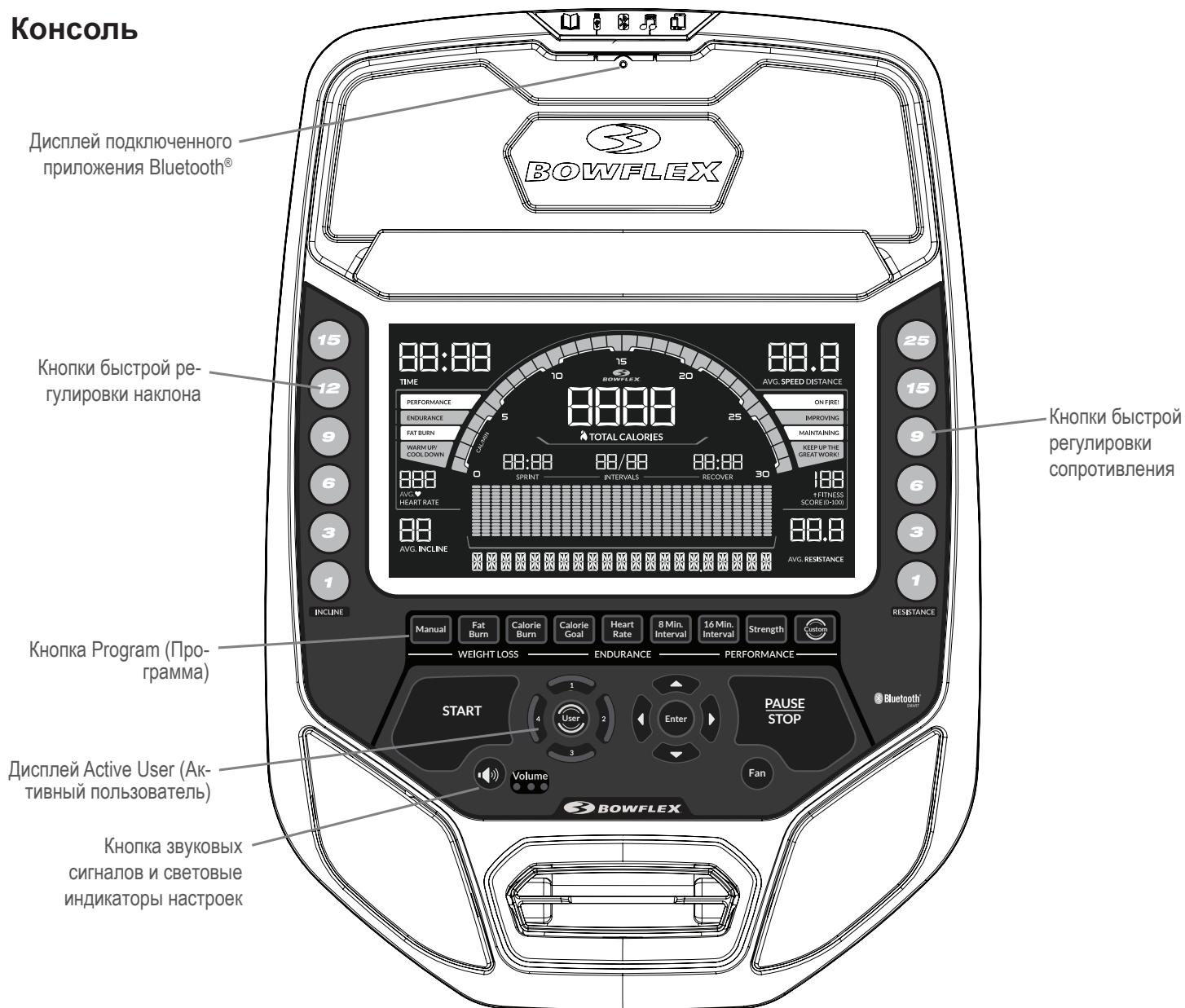




## ▲ ВНИМАНИЕ!

Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации. Перенапряжение при тренировках может привести к серьезной травме или смерти. Если у вас возникнет предобморочное состояние, немедленно прекратите тренировку.

## Консоль



### Дисплей подключенного приложения Bluetooth®

На дисплее отображается, образована ли пара между тренажером и приложением.

### Кнопки быстрой регулировки наклона

Быстрое переключение настроек наклона для направляющей в сборе.

### Дисплей Active User (Активный пользователь)

На дисплее Active User (Активный пользователь) отображается выбранный профиль пользователя. Определенный профиль пользователя выбран в любой момент. При запуске питания тренажера в качестве пользователя по умолчанию устанавливается последний пользователь.

**Примечание.** Для более точного подсчета калорий отредактируйте свой профиль пользователя.

### Кнопка User (Пользователь)

Нажмите для выбора желаемого профиля пользователя; нажмите и удерживайте 3 секунды для редактирования выбранного профиля пользователя.

### **Кнопки увеличения (▲) / уменьшения (▼) значения**

Кнопки увеличения/уменьшения служат для изменения значения или перехода между опциями. Если кнопка доступна для нажатия, она будет подсвечиваться.

### **Кнопка Enter (Ввод)**

Подтверждает выбранную информацию.

### **Кнопки «Влево» (◀) / «Вправо» (▶)**

Нажмите для перехода дальше с текущего активного сегмента. Если кнопка доступна для нажатия, она будет подсвечиваться.

### **Кнопки быстрой регулировки сопротивления**

Быстрое переключение уровня сопротивления тренажера на желаемую настройку.

### **Кнопка Program (Программа)**

Нажмите для выбора одной из программ тренировки. Светящийся световой индикатор вокруг кнопки отображает текущую выбранную программу. Определенная программа тренировки выбрана в любой момент.

### **Кнопка START (Пуск)**

Нажмите для начала текущей выбранной программы тренировки или возобновления приостановленной тренировки.

### **Кнопка STOP/PAUSE (Завершить/приостановить)**

Нажмите для приостановки тренировки, выхода из профиля пользователя или режима настройки параметров тренажера либо для завершения приостановленной тренировки.

### **Кнопка Volume (Громкость) и светодиодные индикаторы**

Кнопка Volume (Громкость) служит для задания уровня звука на консоли, а светодиодные индикаторы отображают текущую настройку: низкая (1 светодиодный индикатор), средняя (2 индикатора), высокая (3 индикатора) или отключено (светодиодные индикаторы не горят).

### **Кнопка Fan (Вентилятор)**

Управляет 4 скоростями работы вентилятора (выключен, низкая, средняя, высокая скорость).

## **Экран консоли**

### **Дисплей Time (Время)**

Подсчитывает суммарное время вашей тренировки (в минутах и секундах, например 15:42). Максимальное время тренировки — 59:99.

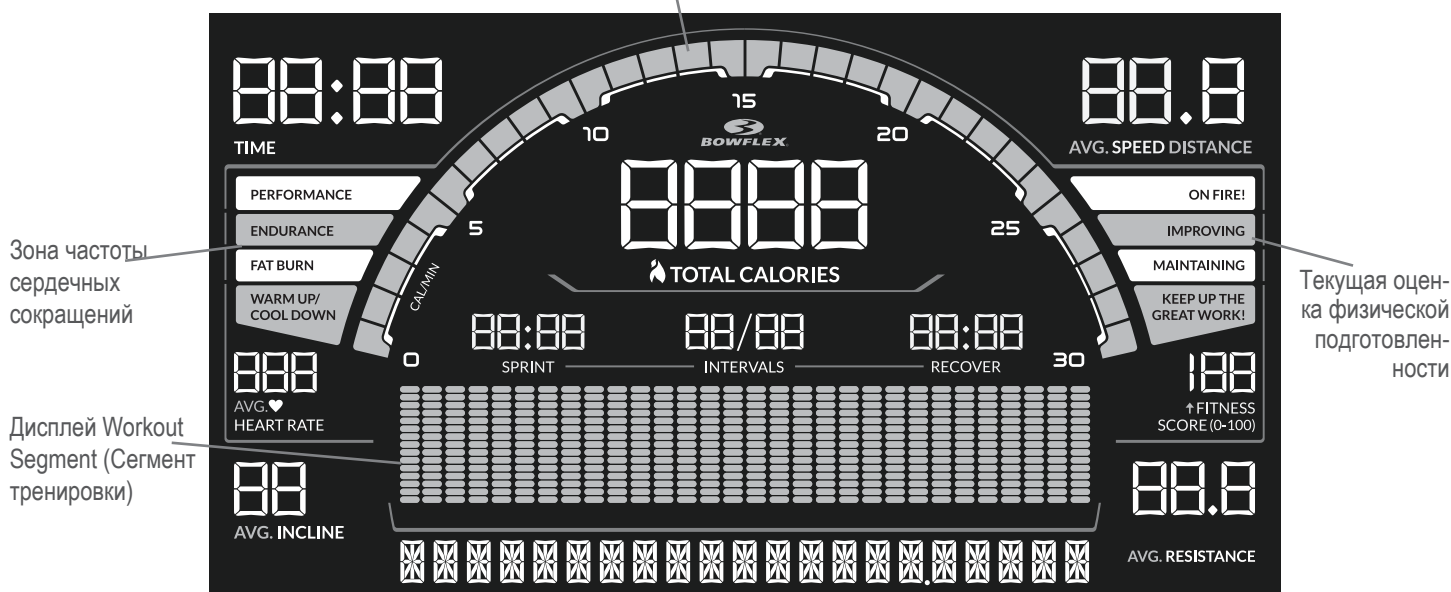
### **Дисплей Burn Rate (Уровень сжигания калорий)**

На дисплее уровня сжигания калорий отображается количество сжигаемых в течение минуты калорий для заданных уровней тренировки.

### **Дисплей Distance (Расстояние)**

На дисплее расстояния отображается расстояние, пройденное за тренировку, в милях или километрах в зависимости от настройки пользователя. По умолчанию выбраны мили.

Дисплей Burn Rate (Уровень сжигания калорий)



### Дисплей Heart Rate Zone (Зона частоты сердечных сокращений)

Во время тренировки на дисплее Heart Rate Zone отображается текущая зона частоты сердечных сокращений (в зависимости от возраста выбранного пользователя).

Warm-Up/Cool Down (Разминка/нормализация): 1—59% от максимальной частоты сердечных сокращений, Fat Burn (Сжигание жира): 60—69%, Endurance (Выносливость): 70—79%, Performance (Производительность): 80% и выше.

### Дисплей Heart Rate (Частота сердечных сокращений)

На дисплее Heart Rate (Частота сердечных сокращений) отображается количество ударов сердца в минуту. При получении значения частоты сердечных сокращений значок сердца начнет мигать. После стабилизации считываемого значения значок будет гореть непрерывно.

**!** Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

### Дисплей Total Calories (Суммарное количество калорий)

На дисплее суммарного количества калорий отображается общее количество сожженных калорий. Максимальное количество калорий, сожженных в течение тренировки, — 9999.

### Дисплей Sprint (Спринт)

Во время тренировки с интервалами на дисплее Sprint (Спринт) отображается оставшееся время для сегмента Sprint (Спринт) текущего интервала. Каждый интервал содержит сегменты Sprint (Спринт) и Recover (Восстановление). Спринт представляет собой сегмент высокой интенсивности движения во время тренировки с интервалами.

### Дисплей Intervals (Интервалы)

Во время тренировки с интервалами на дисплее Intervals (Интервалы) отображается текущий активный интервал, а также суммарное количество интервалов в течение тренировки. Каждый интервал содержит сегменты тренировки Sprint (Спринт) и Recover (Восстановление).

### **Дисплей Recover (Восстановление)**

Сегмент сниженного уровня тренировки для тренировки с интервалами. При этом осуществляется обратный отсчет до следующего сегмента Sprint (Спринт).

### **Дисплей Fitness Score Zone (Зона оценки физической подготовленности)**

На дисплее отображается текущая зона оценки физической подготовленности для выбранного пользователя. Если по результатам тренировки оценка физической подготовленности повысится, загорится значок со стрелкой вверх, что будет свидетельствовать о повышении оценки.

**Примечание.** Во время тренировки данный дисплей не отображает никакие значения.

### **Дисплей Fitness Score (Оценка физической подготовленности)**

Дисплей Fitness Score (Оценка физической подготовленности) отображает текущую оценку физической подготовленности для выбранного профиля пользователя.

### **Дисплей Incline (Наклон)**

На дисплее Incline (Наклон) отображается текущая настройка наклона направляющей в сборе.

### **Дисплей Workout Segment (Сегмент тренировки)**

На дисплее Workout Segment (Сегмент тренировки) отображается профиль выполнения программы тренировки. Профиль выполнения состоит из 30 колонок по 15 сегментов. Сегменты отображают изменение сопротивления в течение тренировки. Чем интенсивнее настройка сопротивления, тем выше количество сегментов. Мигающая колонка отображает ваше текущее положение в тренировке.

### **Дисплей Resistance (Сопротивление)**

На дисплее Resistance (Сопротивление) отображается текущий уровень сопротивления во время тренировки.

## **Элементы дистанционного управления наклоном и сопротивлением**

Элементы дистанционного управления наклоном и сопротивлением расположены на ручках верхних рукояток. С помощью описанных элементов осуществляется управление наклоном и сопротивлением. Кнопки на левой верхней рукоятке — кнопки увеличения (▲) и уменьшения (▼) наклона. Элементы управления на правой верхней рукоятке — кнопки увеличения (▲) и уменьшения (▼) сопротивления.



**Не нажимайте описанные кнопки во время хватки за ручки верхних рукояток.**

## **Технология подвески педалей Switch Select™**

Педали оснащены технологией подвески педалей Switch Select™, регулирующей угол и прилагаемое сопротивление педалей. Благодаря регулировке педалей можно тренировать разные группы мышц в течение одной и той же тренировки. Области педалей для расположения пяток могут перемещаться вертикально в диапазоне 10 градусов. С помощью регулировочного рычага можно настраивать жесткость прилагаемых усилий в зависимости от веса пользователя.

## **Обмен данными по Bluetooth® с приложением для фитнеса Bowflex**

Данный тренажер имеет возможность подключения через Bluetooth® и может выполнять беспроводную синхронизацию с приложением для фитнеса Bowflex Results Series™ на поддерживаемых устройствах. Программное приложение синхронизируется с вашим тренажером для отслеживания общего количества сожженных калорий, времени, расстояния и т. д. Оно записывает и сохраняет данные каждой тренировки для дальнейшего использования. Кроме того, описанное программное приложение может автоматически синхронизировать данные ваших тренировок с MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness, чтобы вы могли еще проще достигать ежедневных целей по сжиганию калорий! Отслеживайте свои результаты и делитесь ими с друзьями и родственниками.

1. Загрузите бесплатное приложение для фитнеса Bowflex Results Series™. Данное приложение доступно в магазинах iTunes® и Google Play™.

**Примечание.** Чтобы ознакомиться с полным списком поддерживаемых устройств, см. информацию о приложении в iTunes® или Google Play™.

2. Выполняйте инструкции приложения, чтобы синхронизировать ваше устройство с тренажером.

## Тренировки с приложением для фитнеса RunSocial™

Данный тренажер может взаимодействовать с приложением для фитнеса RideSocial™, используемом на устройстве с включенной связью Bluetooth®. Приложение для фитнеса RunSocial™ реализует технологию «дополненной реальности», предусматривающую сочетание реальных видеоклипов в высокой разрешающей способности, применение функций трехмерного виртуального мира и социальных сетей для связи с другими пользователями. Используя приложение для фитнеса RunSocial™ на своих устройствах с функцией Bluetooth® во время тренировки, пользователи могут выполнять упражнения, при этом путешествуя по живописным местам по всему земному шару и присоединяясь к другим пользователям. За счет социальных функций приложения можно создавать групповые тренировки с другими виртуальными пользователями в режиме реального времени. Приложение RunSocial™ также хранит результаты предыдущих тренировок в памяти.

1. Загрузите приложение RunSocial™. Это приложение доступно в магазине iTunes®, в ближайшем будущем оно появится и в Google Play™.

**Примечание.** Чтобы ознакомиться с полным списком поддерживаемых устройств, см. информацию о приложении в iTunes® или Google Play™.

2. Запустите приложение.
3. Нажмите кнопку Account (Учетная запись) в левом углу и создайте учетную запись.
4. Нажмите кнопку меню (с 3 полосками) справа и выберите опцию Speed Tracking (Отслеживание скорости) / My Treadmill (Моя беговая дорожка).
5. Нажмите опцию My Treadmill (Моя беговая дорожка). Приложение просканирует все доступные тренажеры в радиусе 15,2 м (50 футов).
6. Нажмите на своем тренажере, чтобы выбрать его. Во время синхронизации на консоли загорится светодиодный индикатор Bluetooth®, а приложение отобразит сообщение Tracker Connected (Тренажер подключен). Кроме того, будет гореть значок Bluetooth®.

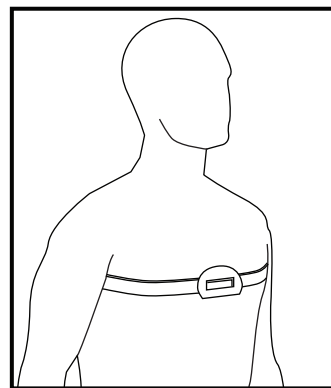
## Зарядка через USB

Если устройство USB подсоединено через порт USB, последний попытается выполнять зарядку устройства. Мощность тока, подаваемого через порт USB, может оказаться недостаточной для работы и зарядки устройства одновременно.

## Дистанционное устройство контроля частоты сердечных сокращений

Контроль частоты сердечных сокращений — один из лучших способов контроля интенсивности тренировки. Консоль считывает телеметрические сигналы частоты сердечных сокращений с нагрудной передающей ленты для измерения частоты сердечных сокращений, функционирующей в диапазоне 4,5—5,5 кГц.

**Примечание.** Нагрудная лента для измерения частоты сердечных сокращений должна представлять собой некодированную нагрудную ленту для измерения ЧСС Polar Electro, или это должна быть модель, совместимая с некодированной лентой POLAR®. (Кодированные ленты для измерения частоты сердечных сокращений POLAR®, такие как POLAR® OwnCode®, не будут работать с этим оборудованием.)



**⚠** Если вам имплантирован кардиостимулятор или другой электронный прибор, перед использованием беспроводной нагрудной ленты или другого телеметрического устройства контроля частоты сердечных сокращений проконсультируйтесь с врачом.

## Нагрудная лента

Нагрудная лента с передатчиком частоты сердечных сокращений (входит в комплект) позволяет отслеживать частоту сердечных сокращений в любой момент тренировки.

**!** **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Чтобы надеть нагрудную ленту:

1. Зафиксируйте ленту вокруг груди непосредственно под грудными мышцами.
2. Приподнимите передатчик над грудью и увлажните две области рифленых электродов сзади.
3. Плотно прижмите увлажненные области электродов к коже.

Передатчик будет отправлять значение вашей частоты сердечных сокращений на приемник тренажера. На последнем будет отображаться расчетное значение ударов в минуту (BPM).

Каждый раз перед чисткой ленты необходимо снимать передатчик. Регулярно чистите нагрудную ленту мягким мыльным раствором и водой, после чего следует тщательно высушить ленту. Остатки пота и влага могут поддерживать передатчик в активном состоянии, разряжая его аккумулятор. После каждого использования необходимо сушить и протирать дочиста передатчик.

**Примечание.** При очистке нагрудной ленты избегайте использования абразивных или химических моющих средств, таких как стальные мочалки или спирт, поскольку они могут повредить электроды и вывести их из строя.

Если на консоли не отображается значение частоты сердечных сокращений, возможно, передатчик неисправен. Проверьте надежность прилегания текстурированных контактных областей нагрудной ленты к коже. Возможно, понадобится слегка смочить контактные области. Передатчик своей закругленной стороной должен быть направлен вверх. Если сигнал отсутствует, либо вы нуждаетесь в помощи, обратитесь к вашему местному торговому представителю.

**!** **Прежде чем выбрасывать нагрудную ленту, достаньте аккумулятор. Утилизируйте ленту в соответствии с местными предписаниями и (или) отнесите ее в сертифицированный центр вторичной переработки.**

## Контактные датчики частоты сердечных сокращений

Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) передают сигналы частоты сердечных сокращений на консоль. Датчики CHR представляют собой части рукояток, выполненные из нержавеющей стали. Для использования датчиков удобно возьмитесь за них руками. Убедитесь, что руки касаются как верхних, так и нижних частей датчиков. Сжимайте руки крепко, но не слишком сильно или свободно. Обе руки должны соприкоснуться с датчиками, чтобы консоль обнаружила пульс. После того как консоль обнаружит четыре стабильных сигнала пульса, отобразится исходная частота пульса.

Как только консоль получит исходное значение частоты сердечных сокращений, не перемещайте и не передвигайте руки в течение 10—15 секунд. Консоль подтвердит частоту сердечных сокращений. На возможность обнаружения частоты сердечных сокращений датчиками влияют многие факторы.

- Движение мышц верхней части тела (в том числе рук) производит электрический сигнал (мышечный артефакт), который может препятствовать обнаружению пульса. Незначительное движение кистей рук при контакте с датчиками тоже может создавать помехи.
- Мозоли и лосьон для рук могут действовать как изолирующий слой, снижая мощность сигнала.
- Датчики не обнаруживают некоторые недостаточно мощные сигналы электрокардиограммы (ЭКГ), производимые пользователями.
- Близость других электронных тренажеров может создавать помехи.

Если подтвержденный сигнал частоты сердечных сокращений кажется вам ошибочным, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

**!** Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

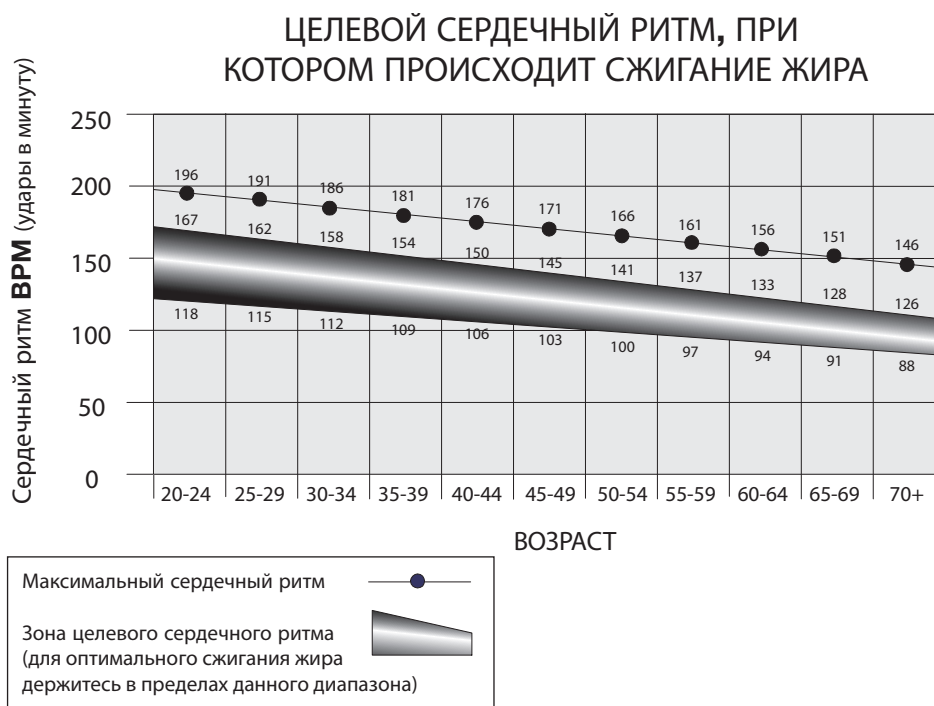
## Расчеты значений частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений в детстве составляет 220 ударов в минуту, а к возрасту 60 лет снижается примерно до 160 ударов. Обычно частота сердечных сокращений снижается линейно, приблизительно на один удар в минуту каждый год. Нет сведений о том, что тренировка влияет на снижение максимальной частоты сердечных сокращений. Максимальные значения частоты сердечных сокращений у лиц одного возраста могут различаться. Более точным способом определения этого значения является электрокардиограмма, снятая во время физических упражнений с нагрузкой, а не использование формулы, основанной на возрасте.

Физические упражнения на выносливость влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов показания частоты сердечных сокращений могут составлять 40 ударов в минуту и ниже.

Таблица значений частоты сердечных сокращений представляет собой оценочный расчет зоны ЧСС (HRZ), эффективной для сжигания жира и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физическое состояние разных людей может различаться, поэтому ваша индивидуальная зона HRZ может находиться на несколько ударов выше или ниже представленных значений.

Самой эффективной процедурой сжигания жира в ходе тренировки является начало с низким темпом и постепенное повышение интенсивности до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет значений, равных 60—85% от вашего максимального. Продолжайте заниматься в этом темпе, поддерживая частоту сердечных сокращений в пределах целевой зоны более 20 минут. Чем дольше вы поддерживаете целевую частоту сердечных сокращений, тем больше жира сжигает ваш организм.



Настоящий график является кратким руководством, описывающим общие предлагаемые целевые значения частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста. Как отмечалось ранее, ваша оптимальная целевая частота сердечных сокращений может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь со своим врачом относительно индивидуальной зоны частоты сердечных сокращений.

**Примечание.** Как и в случае с любыми режимами тренировок или занятий фитнесом, всегда проявляйте благоразумие при увеличении продолжительности или интенсивности тренировки.



# Основы физической подготовленности

## Частота

Для поддержания хорошей формы, снижения веса и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы рекомендуется выполнять тренировки на тренажере Bowflex® как минимум 3 раза в неделю около 30 минут в день.

Если вы только начинаете упражнения (либо если возвращаетесь к регулярной программе упражнений после перерыва), и вам не удается комфортно выполнить 30 минут непрерывных упражнений за раз, позанимайтесь 5—10 минут. Далее постепенно повышайте длительность тренировки, пока она не достигнет в итоге 30 минут.

Если ваш график слишком плотный, и вам не удается выделить 30 минут в течение дня на непрерывные упражнения, попытайтесь накапливать по 30 минут, совершая несколько недолгих тренировок в течение одного дня. Например, можно заниматься 15 минут утром и 15 минут вечером.

Для достижения оптимальных результатов рекомендуется сочетать тренировки на тренажере для здоровья сердца Bowflex® с программой силовой подготовки на домашнем тренажере Bowflex® или с помощью гантелей Bowflex® SelectTech™, следуя инструкциям руководства по избавлению от лишнего веса Bowflex™ (включено в настоящее руководство).

## Постоянство

Занятой рабочий график, семейные и домашние дела могут усложнить переход к регулярным упражнениям, которые станут частью вашего стиля жизни. Для облегчения такого перехода воспользуйтесь приведенными ниже советами:

Планируйте тренировки точно таким же образом, как вы планируете собрания или встречи. Выберите конкретные дни и временные промежутки в течение недели, а также старайтесь не менять время тренировок без крайней необходимости.

Договоритесь о совместных тренировках с родственником, другом, мужем или женой, и поощряйте друг друга не отклоняться от недельного графика. Оставляйте сообщения с дружественными напоминаниями, чтобы сохранять постоянство тренировок и отчитываться друг перед другом.

Разнообразьте тренировки, переключаясь между тренировками со стабильной нагрузкой (на одной скорости) и тренировками с интервалами активности (с переменной скоростью). Тренажер Bowflex® подарит еще больше удовольствия, если вы внесете разнообразие в упражнения.

## Экипировка

При занятиях на тренажере Bowflex® крайне важно носить подходящую по размеру, безопасную и удобную обувь и одежду, а именно:

- спортивную обувь для ходьбы или бега на резиновой подошве;
- одежду для занятий спортом, которая была бы максимально удобной и не стесняла движения;
- суспензории, обеспечивающие устойчивость и удобство.

 **Не носите свободную одежду или ювелирные изделия. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы, ноги или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.**

**При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.**

## Разминка\*

Перед использованием тренажера Bowflex® рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения с растяжкой, которые подготовят ваше тело к тренировке:

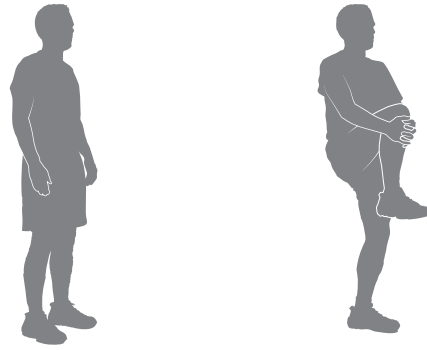
\* Источник: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Динамический захват коленей

Встаньте прямо, держа ступни вместе. Поднимите одно колено вперед и вверх по направлению к груди. Охватите голень обеими руками и потяните колено к груди. Закончите движение, опустив ступню на пол. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз.

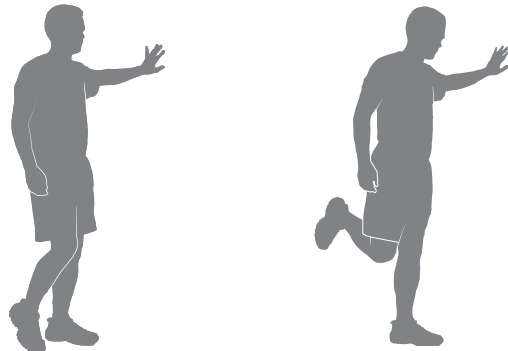
Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



---

### Динамическое сгибание коленей

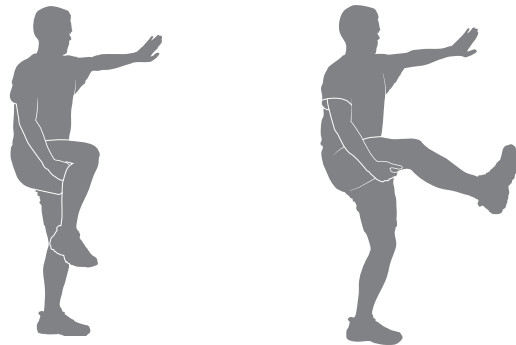
Встаньте прямо, держа ступни вместе. Поднимите одну пятку к ягодицам. Закончите движение, опустив ступню на пол. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



---

### Динамический толчок коленом

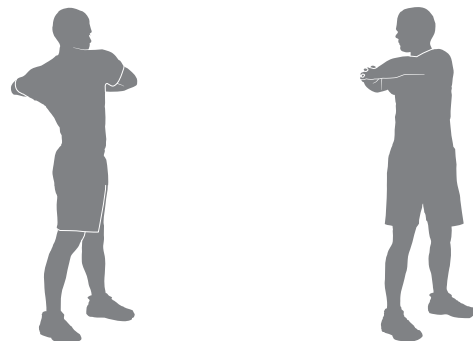
Встаньте прямо, удерживайте одну ногу руками на высоте бедра, держа соответствующее колено согнутым. При необходимости удерживать равновесие обопритесь одной рукой на стену. Максимально выпрямите колено так, чтобы это не создавало для вас неудобство. Закончите движение, согнув колено. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



---

### Динамический поворот

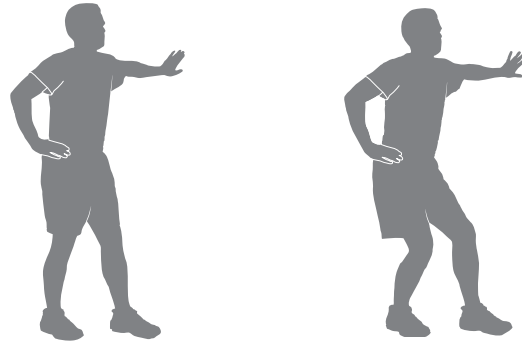
Встаньте прямо, держа ступни на ширине плеч. Согните локти; держите руки вместе локтями в стороны. Поворачивайте верхнюю половину туловища поочередно в разные стороны с максимальной амплитудой, не создающей неудобство. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз.



---

### Динамическое упражнение с согнутыми коленями для нагрузки на пятки.

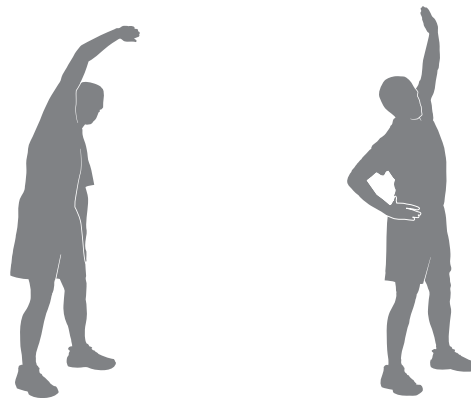
Встаньте, держа ноги на ширине плеч носками вперед, и выдвиньте одну ступню вперед, а вторую — назад. Согните оба колена, перемещая вес на пятку, располагающуюся сзади. Закончите движение, вернувшись в начальное положение. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Если необходимо, коснитесь стены либо обопритесь на другую опору для удержания равновесия.



---

### Динамическое сгибание корпуса

Встаньте, держа ступни врозь, колени слегка согнутыми, а руки по бокам туловища. Поднимите одну руку над головой, наклоняясь в противоположную сторону. Закончите движение, вернувшись в начальное положение. После этого потянитесь другой рукой в обратную сторону. При необходимости поддерживайте вес тела, держась другой рукой за бедро. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз.



---

## Тренировки

Для облегчения адаптации к недельной системе упражнений следуйте приведенным ниже указаниям. Используйте собственную оценку и (или) совет вашего врача или медицинского специалиста для определения интенсивности и уровня тренировок.

**⚠** Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.

Тренажер Bowflex® позволяет выполнять тренировки 2 типов, а именно тренировки со стабильной нагрузкой и тренировки с интервалами:

### Тренировки со стабильной нагрузкой

Тренировка со стабильной нагрузкой предусматривает медленное повышение скорости до уровня, который бы создавал нагрузку без чувства дискомфорта и который вы бы могли поддерживать на всем протяжении тренировки. Например, такой подход означает темп со скоростью 4,8 км/ч (3,0 мили/ч) в течение всей тренировки за исключением времени разминки и нормализации. Тренировки со стабильной нагрузкой способствуют уверенности в выполняемых упражнениях, развитию стойкости и выносливости. Такие тренировки являются ключевым компонентом сбалансированной программы тренировки сердечно-сосудистой системы.

### Тренировки с интервалами активности

Тренировка с интервалами активности предполагает изменение скорости (быстрее и медленнее) на протяжении определенных периодов, в течение которых повышаются и понижаются дыхательный и сердечный ритм, а также количество сжигаемых калорий. Пример тренировки с интервалами активности:

- 7 минут легкой нагрузки с невысокой комфортной скоростью.
- 1 минута нагрузки с более высокой скоростью (приблизительно на 50% быстрее).
- 7 минут легкой нагрузки с невысокой комфортной скоростью.

- 1 минута нагрузки с более высокой скоростью (приблизительно в 2 раза быстрее).
- 7 минут легкой нагрузки с невысокой комфортной скоростью.
- 1 минута нагрузки с более высокой скоростью (приблизительно на 50% быстрее).
- 6 минут легкой нагрузки с невысокой комфортной скоростью.

Тренировки с интервалами активности обеспечивают разнообразие, максимизируют количество сжигаемых калорий и улучшают ваше физическое состояние.

Тренажер Bowflex® спроектирован так, чтобы смягчать напряжение суставов и мышц. Как тренировки со стабильной нагрузкой, так и тренировки с интервалами обеспечивают значительно больший комфорт по сравнению с прогулками или пробежками по твердой поверхности на улице или на беговой дорожке.

### График тренировок

Ниже приводятся примеры графиков тренировок для уровней подготовки «новичок», «средний» и «опытный». Ориентируйтесь на тот график тренировок, который отражает ваш текущий уровень физической подготовленности. При выполнении каждого из перечисленных шаблонов графиков тренировок планируйте переход на более высокий уровень на следующей неделе, только если в течение текущей недели вы уже легко и комфортно справляетесь с нынешним уровнем.

Новичок	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности

Средний	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности

Опытный	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Тренировка 1	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 2	Тренировка с интервалами активности	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности
Тренировка 3	Тренировка со стабильной нагрузкой	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности	Тренировка с интервалами активности

## Журнал тренировки

Используйте данный журнал для отслеживания прогресса по мере выполнения тренировок. Отслеживание результатов тренировок способствует мотивации и достижению целей.

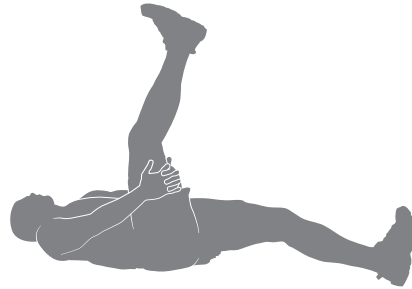
Дата	Программа	Время	Расстояние	Скорость (средн.)	Калории	Сердечный ритм (средн.)	Наклон (средн.)	Сопротив- ление (средн.)

## Нормализация\*

По завершении занятий на тренажере Bowflex® рекомендуется делать расслабляющую растяжку, способствующую восстановлению вашего тела после тренировки и придающую ему гибкость:

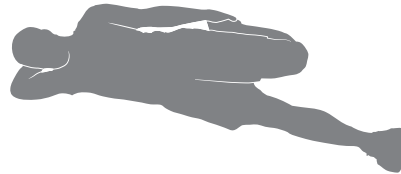
### Поднимание ног в положении лежа

Лягте на пол лицом вверх; слегка согните ноги. Поднимите одну ногу вверх к потолку, удерживая колено прямым. Охватите руками бедро и переместите ногу ближе к голове. Для охвата бедра можно также воспользоваться специальным поясом. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Удерживайте голову на полу, стараясь не горбить спину.



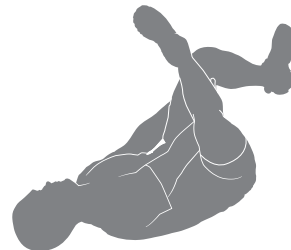
### Сгибание коленей в положении лежа на боку

Лягте на пол на бок и подложите располагающуюся снизу руку под голову. Согните верхнее колено, удерживая щиколотку другой рукой. После этого потяните пятку к ягодицам. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Лягте на другой бок и повторите упражнение с другой ногой. Помните, что при выполнении описанных движений колени удерживаются вместе.



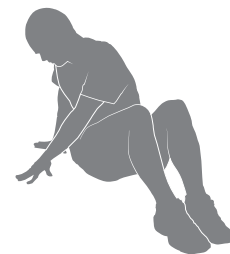
### Упражнение «четверка» в положении лежа

Лягте на пол лицом вверх; согните ноги. Закиньте одну ступню за бедро другой ноги, так, чтобы ноги описывали «четверку». Охватите руками располагающуюся на полу ногу и потяните ее к груди. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой. Во время выполнения упражнения не отрывайте голову от пола.



### Поворот в положении сидя

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед корпусом и слегка согнув колени. Одной рукой коснитесь пола позади туловища. Другой рукой также коснитесь пола так, чтобы она пересекала ваше бедро. Поверните верхнюю часть корпуса в одну сторону с максимальной амплитудой, которая бы не причиняла неудобства. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение на растяжку с другой стороны.



\* Источник: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Упражнение «четверка» в положении сидя

Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо перед корпусом. Положите ступню другой ноги поперек бедра так, чтобы получилась фигура «четверки». Потянитесь грудью к ногам, сгибаясь в бедрах. Поддерживайте такое положение от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение с другой ногой. При необходимости поддерживайте спину руками.



---

### Динамическое опускание пяток

Поместите свод стопы на ребро ступеньки или лестницы. Слегка выдвиньте другую ступню вперед. Опустите пятку располагающейся сзади ступни как можно дальше. При этом держите колено прямо. Закончите движение, подняв пятку как можно выше. Каждое повторение последовательности движений должно длиться от 1 до 3 секунд. Повторяйте последовательность движений плавно, непрерывно и контролируемо от 10 до 20 раз. Повторите упражнение на растяжку с другой ногой.



## Что надевать

Носите спортивную обувь на резиновой подошве. Для выполнения упражнений вам потребуется соответствующая одежда, не стесняющая движений.

## Как часто следует тренироваться

**!** Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

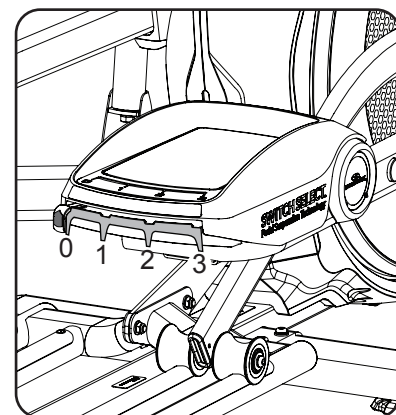
- 3 раза в неделю в течение 30 минут каждый день.
- Планируйте тренировки заранее и старайтесь следовать графику.
- Рекомендуется выполнять разминку с растягиванием, чтобы подготовить ваше тело к тренировкам.

## Регулировка педалей

Педали оснащены технологией подвески педалей Switch Select™, регулирующей угол и прилагаемое сопротивление педалей. Благодаря регулировке педалей можно тренировать разные группы мышц в течение одной и той же тренировки. С помощью регулировочного рычага можно настраивать угол и жесткость прилагаемых усилий в зависимости от веса пользователя: 0 — минимальная настройка амортизации (плоское положение); 1 — для пользователей с весом менее 68 кг (150 фунтов); 2 — для пользователей с весом 68—102 кг (150—225 фунтов); 3 — для пользователей с весом свыше 102 кг (225 фунтов).

**Примечание.** Рекомендуется задавать одну и ту же настройку для обеих педалей.

**!** Не регулируйте педали, находясь на тренажере.



Для регулировки педалей выполняйте следующие действия:

1. Наклоните заднюю часть педали вверх.
2. Поднимите регулировочный рычаг из бороздки текущей настройки и переместите его на желаемую настройку. Проверьте надежность фиксации рычага в бороздке новой настройки.

## Подъем на тренажер и сходжение с него

**!** При подъеме на тренажер и сходжении с него следует соблюдать осторожность.

Помните, что педали и верхние рукоятки соединены друг с другом, и при движении одной из этих частей перемещается также другая часть. Во избежание возможной серьезной травмы держитесь только за статические рукоятки, чтобы придать себе устойчивость.

Для подъема на тренажер:

1. Перемещайте педали до тех пор, пока ближайшая к вам педаль не опустится в самое нижнее положение.
2. Возьмитесь за статические рукоятки под консолью.
3. Придав себе устойчивость с помощью статических рукояток, наступите на нижнюю педаль и поместите вторую ногу на противоположную педаль.



Для схождения с тренажера:

1. Переместите педаль, с которой требуется сойти, в самое верхнее положение и полностью остановите тренажер.



**Данный тренажер не оборудован свободным колесом. Скорость педалей следует снижать управляемым способом.**

2. Возьмитесь за статические рукоятки под консолью, чтобы придать себе устойчивость.
3. Перенеся свой вес на расположенную внизу ступню, переместите находящуюся сверху ступню с тренажера на пол.
4. Сойдите с тренажера и отпустите статические рукоятки.

## Включение питания / холостой режим

При первом подключении тренажера к источнику питания и переводе выключателя питания во включенное состояние консоль перейдет в режим включения питания.

## Отключение (режим ожидания)

Если консоль не принимает входные сигналы в течение пяти минут и при этом не находится в демонстрационном режиме, консоль автоматически отключается.

Нажмите произвольную кнопку, чтобы запустить консоль (вывести из режима ожидания). Если тренажер находится в демонстрационном режиме, нажмите и удерживайте кнопки ENTER (Ввод) и PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) в течение 3 секунд.



**Во избежание использования тренажера без присмотра обязательно переводите выключатель питания в выключенное состояние и отсоединяйте шнур питания от настенной розетки и разъема питания тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.**

## Начальная настройка / настройка даты и времени

При первом включении питания консоль попросит задать дату и время для отслеживания тренировки. Чтобы отрегулировать указанные параметры после первоначальной настройки, нажмите и удерживайте кнопки вниз и PAUSE/STOP (Приостановить/Завершить) во время отображения экрана режима включения питания.

1. На экране консоли отображается запрос SET DATE (Введите дату) со значением даты по умолчанию. Текущим активным значением (мигающим) является значение месяца. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы отрегулировать текущее активное значение (мигающее). Нажмите кнопки влево (◀) или вправо (▶), чтобы изменить сегмент текущего активного значения (месяца/дня/года).
2. Нажимайте кнопку вправо, пока не отобразится следующий запрос.
3. На экране консоли отобразится запрос SET TIME (Введите время) со значением времени по умолчанию. Текущим активным значением (мигающим) является значение часов. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения, чтобы отрегулировать текущее активное значение (мигающее). Нажмите кнопки влево/вправо, чтобы изменить сегмент текущего активного значения — часов / минут / времени после полуночи (AM) или после полудня (PM).
4. Нажмите кнопку ENTER (Ввод) для подтверждения параметра.

Консоль возвратится к экрану режима включения питания.

## Профили пользователей

Консоль может хранить 4 профили пользователей. Каждый профиль пользователя определяет специфичные значения и параметры конкретного пользователя:

- возраст;
- единицы измерения отображаемых значений;
- вес;
- яркость экрана;
- удаление данных тренировок.

### Выбор профиля пользователя

Каждая тренировка сохраняется под своим профилем пользователя, ее данные можно просматривать через онлайн-инструмент отслеживания состояния здоровья на сайте [www.bowflexconnect.com](http://www.bowflexconnect.com). Перед началом тренировки обязательно выберите правильный профиль пользователя. Последний пользователь, завершивший тренировку, будет пользователем по умолчанию.

В профилях пользователей указаны значения по умолчанию, которые можно менять. Обязательно отредактируйте профиль пользователя, указав более точную информацию о калориях и частоте сердечных сокращений.

### Редактирование профиля пользователя

1. На экране режима включения питания нажмите кнопку User (Пользователь), чтобы выбрать один из профилей пользователей.
2. Нажмите и удерживайте кнопку User (Пользователь) в течение 3 секунд, чтобы отредактировать желаемый профиль пользователя.
3. На экране консоли отображается запрос о вводе вашего возраста с текущим значением настройки.

Нажимайте кнопки увеличения или уменьшения для изменения отображаемого значения возраста, затем нажмите кнопку Enter (Ввод) для принятия отображаемого значения.

**Примечание.** Для выхода из опций профиля пользователя нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), и консоль возвратится к экрану режима включения питания.

4. Для редактирования других данных пользователя (единиц измерения отображаемых значений, веса и яркости экрана) используйте кнопки увеличения/уменьшения, чтобы настроить значения, и нажмите кнопку Enter (Ввод) для подтверждения каждого введенного параметра.

**Примечание.** Для возврата к предыдущему запросу нажмите кнопку со стрелкой влево (или назад).

5. На экране консоли отображается запрос Erase Workouts (Удалить данные тренировок) с текущим значением настройки NO (Нет). Чтобы удалить все данные тренировок для выбранного пользователя, нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) значения, чтобы задать вариант YES (Да), и затем нажмите Enter (Ввод). Консоль спросит, действительно ли вы желаете удалить данные тренировок. С помощью кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) значения выберите YES (Да) и нажмите Enter (Ввод). После этого все данные тренировок текущего пользователя будут удалены.
6. На консоли в течение двух секунд будет отображаться экран подтверждения, а затем экран перейдет в режим включения питания.

### Программы тренировок

Каждая программа тренировки содержит 30 колонок, что позволяет применять разнообразные настройки сопротивления во время тренировок.

По мере выполнения каждой колонки консоль будет скрывать ее, поэтому вы будете видеть только оставшиеся колонки. Пользователь также может вручную отрегулировать значения наклона и сопротивления в любой момент тренировки.



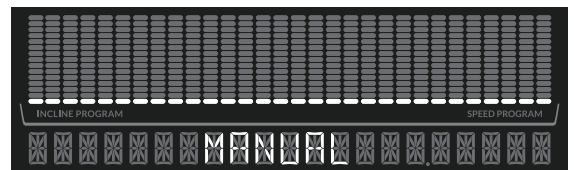
**Во время тренировки по программе профиля консоль будет издавать звуковой сигнал при переходе к следующему сегменту тренировки. Перед изменением сегмента подготовьтесь к изменению сопротивления.**

**Если звуковые сигналы отключены, на консоли в течение нескольких секунд будет отображаться сообщение AUDIO OFF (Звук выключен).**

## Ручной

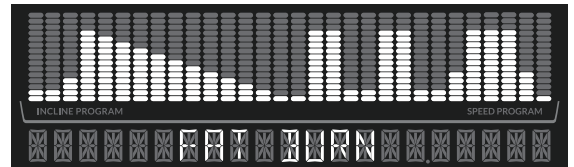
(Не ограниченная по времени тренировка, каждая колонка соответствует 1 минуте)

**Примечание.** Максимальное значение времени — 99:59.



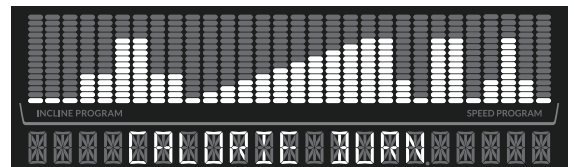
## Сжигание жира

(30 минут, каждая колонка соответствует 1 минуте)



## Сжигание калорий

(30 минут, каждая колонка соответствует 1 минуте)

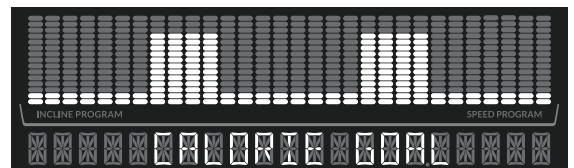


## Цель по сжиганию калорий

(300 калорий, каждая колонка соответствует 1 минуте)

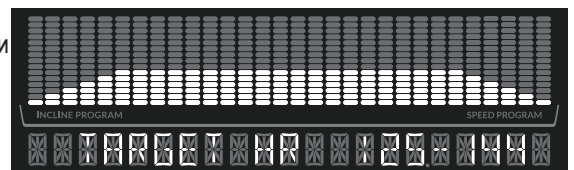
Перед началом тренировки нажимайте кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для изменения целевого значения с шагом в 50 калорий.

**Примечание.** Минимальное значение — 50 калорий, максимальное значение — 9950 калорий.



## Целевая частота сердечных сокращений (HR)

(30 минут + первоначальное время для повышения частоты сердечных сокращений и ее стабилизации в зоне выносливости)



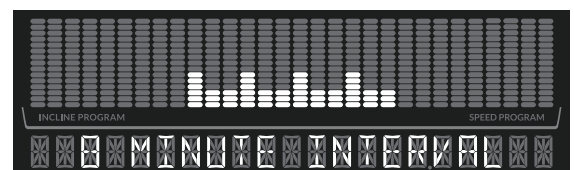
## Программы тренировок с интервалами

Во время тренировки с интервалами режим тренировки будет переключаться с повышенной интенсивности («спринт») на период с меньшим темпом для возврата дыхания («восстановления»). Указанный переход повторяется в течение заданного количества интервалов. Консоль будет отсчитывать время, оставшееся до конца активной части интервала. Кроме того, на консоли отобразится текущий интервал и количество интервалов, которые необходимо завершить («01/08» означает первый интервал из восьми в сумме).

**⚠** Период тренировки с интервалами «Спринт» представляет собой рекомендуемый уровень повышенной интенсивности тренировки. Ее нужно выполнять, только если ваше физическое состояние позволяет это.

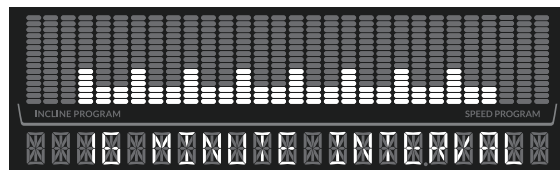
## 8 Minute Interval (8-минутная тренировка с интервалами)

(4 интервала, 30 секунд спринта и 90 секунд восстановления в каждом интервале)



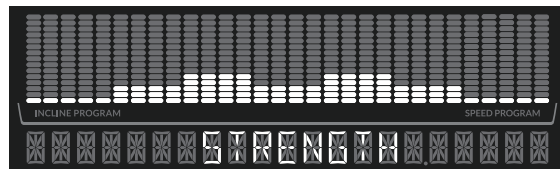
## 16 Minute Interval (16-минутная тренировка с интервалами)

(8 интервалов, 30 секунд спринта и 90 секунд восстановления в каждом интервале)



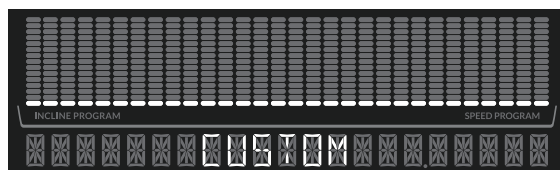
## Strength (Сила)

(30 минут, каждая колонка соответствует 1 минуте)



## Custom (Пользовательская программа)

(не ограниченная по времени тренировка (каждая колонка соответствует 1 минуте) либо сохраненная тренировка)



Пользовательская программа тренировки может формироваться пользователем уже в процессе упражнения за счет регулировки текущего активного сегмента с подъемом для каждой колонки. По завершении тренировки она будет назначена пользовательской программе.

В дополнение к опции формирования программы по ходу тренировки в качестве пользовательской программы можно сохранять завершенную тренировку. Все изменения сегментов тренировки сохраняются, что позволяет повторять одну и ту же тренировку за счет выбора опции пользовательской программы.

**Примечание.** После сохранения выполненной тренировки в качестве пользовательской программы такую программу может потребоваться сбросить. Чтобы сбросить пользовательскую программу, нажмите и удерживайте кнопку Custom (Пользовательская программа) в течение 3 секунд. На консоли отобразится надпись RESET CUSTOM YES (Сбросить пользовательскую тренировку — да). Нажмите кнопку Enter (Ввод) для сброса либо нажмите PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) для выхода из опции сброса.

## Начало тренировки

Чтобы начать тренировку, выполняйте следующие указания:

1. Проверьте текущий выбранный профиль пользователя. Нажмите кнопку USER (Пользователь), чтобы изменить активный профиль пользователя.
2. Встаньте на тренажер.
3. Нажмите кнопку желаемой программы тренировки. Консоль отобразит выбранную тренировку.
4. Нажмите кнопку START (Пуск).

Тренировка начнется через три секунды (при этом будет звучать обратный отсчет).

**Примечание.** Обязательно прочтите раздел руководства «Начало эксплуатации».

**!** Во время тренировки по программе профиля консоль будет издавать звуковой сигнал при переходе к следующему сегменту тренировки. Перед изменением сегмента подготовьтесь к изменению сопротивления.

Если во время тренировки пользователь нажмет одну из кнопок программы, консоль спросит, желает ли он переключить тренировки. Если пользователь подтвердит переключение нажатием кнопки ENTER (Ввод), текущая тренировка завершится. Затем отобразится новая программа тренировки, которая запустится при нажатии кнопки START (Пуск).

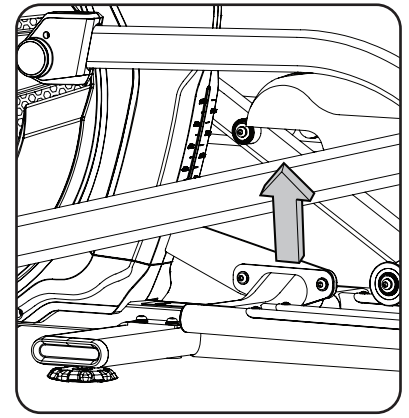
## Изменение уровней наклона

Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) уровня наклона, чтобы изменить угол наклона направляющей в сборе в любой момент программы тренировки. Для быстрого изменения уровня наклона нажмите требуемую кнопку быстрого изменения уровня наклона. Консоль перейдет к уровню наклона, выбранному кнопкой быстрого изменения.

**!** Перед опусканием тренажера убедитесь в отсутствии препятствий под ним. Полностью опускайте механизм наклона после каждой тренировки.

Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений уровней сопротивления и угла наклона направляющей в сборе во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальную высоту направляющей в сборе, наклоненной до конца.



## Изменение уровней сопротивления

Уровень сопротивления можно изменить в любое время программы тренировки, нажав кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼). Для быстрого изменения уровня сопротивления нажмите требуемую кнопку быстрого изменения уровня сопротивления. Консоль перейдет к уровню сопротивления, выбранному кнопкой быстрого изменения.

## Приостановка или остановка тренировки

1. Для приостановки тренировки прекратите вращать педали и нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить).

**Примечание.** Если не возобновить приостановленную тренировку в течение 5 минут, тренажер завершит тренировку и отобразит ее результаты.

2. Для перезапуска тренировки нажмите кнопку START (Пуск) или начните крутить педали. Для завершения тренировки нажмите повторно кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить). На консоли отобразятся результаты вашей тренировки.

3. Консоль задаст вопрос, желаете ли вы сохранить тренировку в качестве пользовательской программы тренировки. С помощью кнопки увеличения или уменьшения измените выбранную опцию и нажмите ENTER (Ввод). По истечении 5 секунд консоль выполнит текущую выбранную опцию.

**!** Во избежание использования тренажера без присмотра обязательно переводите выключатель питания в выключенное состояние и отсоединяйте шнур питания от настенной розетки и разъема питания тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.

## Завершение тренировки / результаты

При достижении установленной цели тренировки на консоли в течение двух секунд будет отображаться надпись Workout Complete (Тренировка завершена). На консоли отобразятся результаты тренировки.

**Примечание.** Если на момент завершения тренировки флеш-диск USB уже вставлен, консоль экспортирует результаты новой тренировки только после выхода их режима результатов и отображения экрана режима включения питания. Если консоль не примет входные сигналы в течение 5 минут, она отключится.

## Настройка цели для программы с целью по сжиганию калорий

Цель тренировки для программы с целью по сжиганию калорий можно изменять. После изменения новое значение будет использоваться в качестве значений по умолчанию для будущих тренировок с целью по сжиганию калорий.


1. Нажмите кнопку **Calorie Goal** (Цель по сжиганию калорий).
2. Нажмите кнопки увеличения или уменьшения, чтобы изменить отображаемое значение цели по сжиганию калорий.  
Значение цели по сжиганию калорий по умолчанию — 300 калорий, оно регулируется с шагом 50 калорий. Минимальное значение для тренировки — 50 калорий, максимальное значение — 9950 калорий.
3. Нажмите кнопку **START** (Пуск), чтобы задать значение и начать тренировку по программе с целью по сжиганию калорий.

## Программа с целевой частотой сердечных сокращений (HR)

Программа с целевой частотой сердечных сокращений (HR) регулирует наклон таким образом, чтобы пользователь находился в зоне частоты сердечных сокращений для развития выносливости. Когда частота сердечных сокращений достигнет заданного диапазона, начнется 30-минутная тренировка.

**Примечание.** Для правильной работы программы консоль должна считывать информацию о частоте сердечных сокращений с устройства контроля частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите кнопку **Target HR** (Целевая частота сердечных сокращений).
2. На консоли будут отображаться значения целевой частоты сердечных сокращений для выбранного пользователя. Нажмите **OK**.

 **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

При определении значений зоны частоты сердечных сокращений для развития выносливости программа с целевой частотой сердечных сокращений учитывает возраст пользователя, указанный в его профиле. Проверьте, правильно ли указано значение возраста в профиле пользователя.

**Примечание.** Подождите достаточное время, чтобы ваш пульс достиг желаемой зоны частоты сердечных сокращений при установке цели. На консоли отобразится значение частоты сердечных сокращений на основе текущих пользовательских параметров настройки.

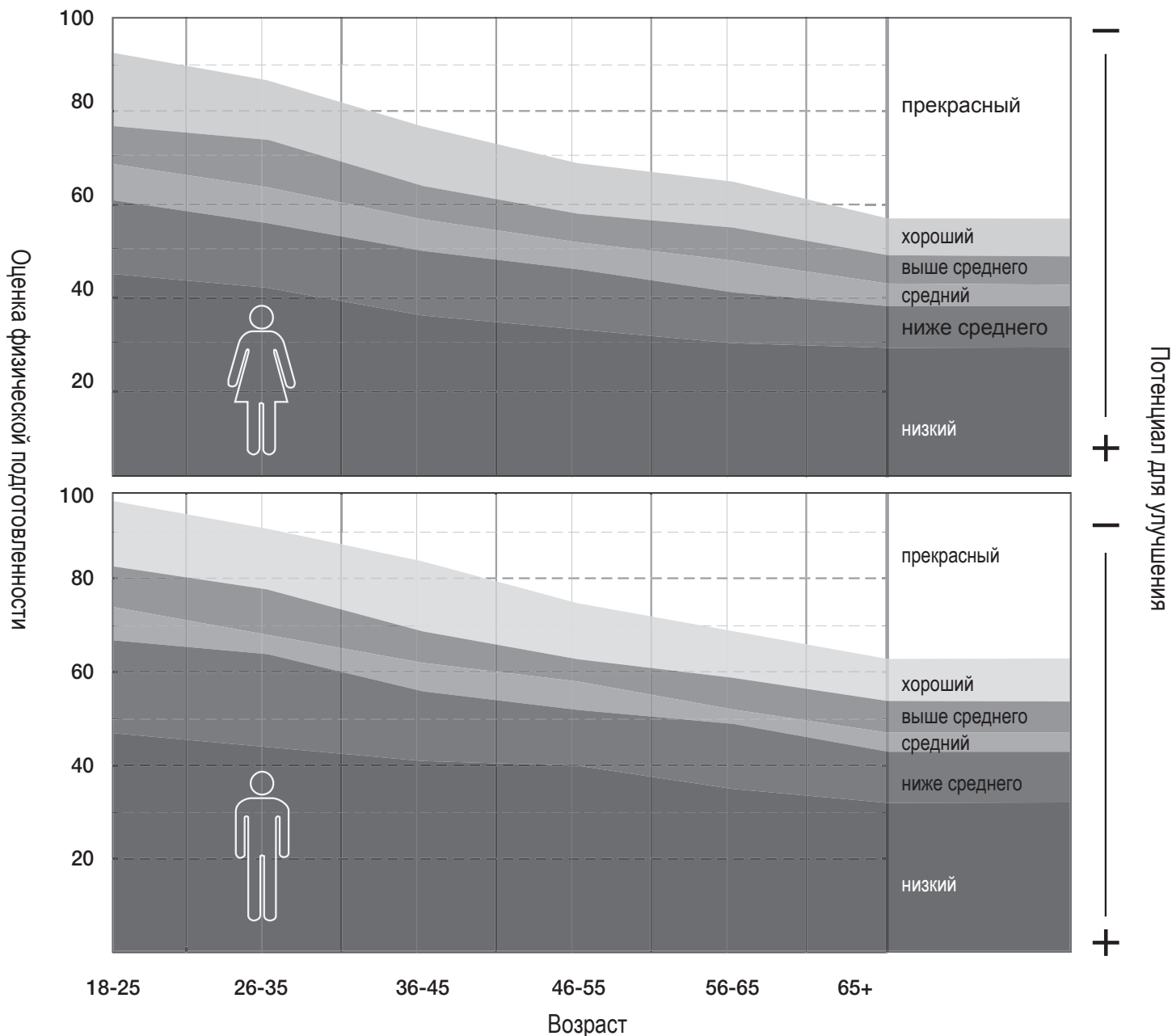
## Дисплей **Fitness Score** (Оценка физической подготовленности)

Оценка физической подготовленности основывается на оценке максимального потребления кислорода пользователем (**VO2 Max**) и уровня сжигания калорий за пять последних тренировок. Оценки **VO2 Max** рассчитываются по данным производительности (времени, расстояния и средней частоты сердечных сокращений либо на основе оценки средней частоты сердечных сокращений при недоступности данных). Оценка **VO2 Max** — максимальное потребление кислорода пользователем во время аэробных физических нагрузок; эта оценка определяет выносливость пользователя во время длительных упражнений. (**V** — объем, **O2** — кислород, **Max** — максимальный уровень.)

По каждой завершенной тренировке, продолжавшейся свыше 10 минут или 1,6 км (одной мили), консоль будет применять указанные значения для оценки вашей физической подготовленности. Описанное значение отображается в области дисплея **Fitness Score** (Оценка физической подготовленности) консоли.

**Примечание.** Использование нагрудной ленты для измерения частоты сердечных сокращений способствует получению наиболее точной информации для расчета оценки физической подготовленности. Оценка физической подготовленности рассчитывается только по истечении 10 минут тренировки или по прохождении 1,6 км (1 мили). При отсутствии данных о частоте сердечных сокращений для расчета оценки применяется среднее значение, определяемое по профилю данного пользователя.

## Уровень подготовки пользователя на основе оценки физической подготовленности



Если пользователь тренируется с одной и той же продолжительностью и с аналогичным уровнем интенсивности, оценка физической подготовленности не будет значительно изменяться. При этом, если тот же пользователь повысит интенсивность усилий при одной и той же продолжительности тренировки, его оценка возрастет. Поскольку оценка зависит от значения  $VO_2 \text{ Max}$  (расчетного), даже небольшое увеличение оценки свидетельствует о значительном улучшении физической формы пользователя.

**Примечание.** При возникновении усталости пользовательская оценка может слегка снизиться. При надлежащем сочетании усилий и отдыха оценка физической подготовленности пользователя слегка повысится (по аналогии с  $VO_2 \text{ Max}$ ). Такая тенденция также означает, что пользователь может выполнять более длительные или быстрые тренировки. Оценки физической подготовленности следует сравнивать только с вашими предыдущими оценками, а не с другими профилями пользователей.

## **Достижения**

При получении пользователем определенного достижения консоль воспроизведет звуковой сигнал, на ней отобразится название достижения, а затем загорятся световые индикаторы в определенной последовательности.

- За каждые 100 сожженных калорий.
- Тренировка с наибольшим преодоленным расстоянием.
- Самая длительная тренировка (по времени).
- Максимальное значение калорий, сожженных за минуту (кал/мин).

Для просмотра ваших достижений экспортируйте и загрузите тренировку в свою учетную запись на сайте [bowflexconnect.com](http://bowflexconnect.com). Достижения отображаются рядом с результатами тренировки.



В режиме настройки параметров тренажера можно просматривать общее количество часов работы тренажера, а также текущие версии основных систем.

1. В режиме включения питания удерживайте нажатыми кнопки PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) и вниз в течение 3 секунд для перехода в режим настройки параметров тренажера.

**Примечание.** Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы выйти из режима настройки параметров и возвратиться к экрану режима включения питания.

2. На экране консоли отображается суммарное количество часов работы (TOTAL HOURS) для тренажера.
3. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
4. На экране консоли отобразится текущая версия микропрограммного обеспечения консоли.
5. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
6. На экране консоли отобразится текущая версия микропрограммного обеспечения платы управления двигателя.
7. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
8. На экране консоли отобразится текущая версия BLE.
9. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
10. На экране консоли отобразится запрос DISCONNECT BLE NO (Выключить BLE — нет).

**Примечание.** При необходимости отключить передатчик Bluetooth® нажмите кнопки увеличения/уменьшения для выбора варианта DISCONNECT BLE YES (Выключить BLE — да), а затем нажмите Enter (Ввод). Консоль выйдет из режима настройки параметров и возвратится к экрану режима включения питания.

11. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
12. На экране консоли отобразится запрос VIEW ERROR MSG NO (Просмотр сообщений об ошибках — нет). Данный параметр предназначен исключительно для технических специалистов.
13. Нажмите кнопку вправо, чтобы перейти к следующему параметру.
14. На экране консоли отобразится запрос RESET CONSOLE NO (Сбросить параметры консоли — нет).

**Примечание.** При необходимости сбросить консоль к заводским настройкам нажимайте кнопки увеличения/уменьшения значения, чтобы выбрать вариант RESET CONSOLE YES (Сбросить консоль — да), а затем нажмите Enter (Ввод). Когда на консоли отобразится запрос POWER CYCLE NOW (Выполнить цикл включения-выключения сейчас), выключите тренажер.

15. Нажмите кнопку вправо, чтобы выйти из режима настройки параметров и возвратиться к экрану режима включения питания.

# Техническое обслуживание

До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых условиях требуется помощник для выполнения необходимых задач.

- !** Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут нечитаемыми или сместятся, для их замены свяжитесь с местным дистрибьютором.

**▲ ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования обязательно отключайте шнур питания от настенной розетки и (или) тренажера, а затем ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.

**Действия, выполняемые ежедневно:** Перед каждым использованием проводите осмотр тренажера с целью выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Отремонтируйте или замените все детали при первых признаках износа или повреждения. После каждой тренировки вытирайте влагу с тренажера и консоли влажной салфеткой.

**Примечание.** Избегайте попадания на консоль чрезмерного количества влаги.

**Действия, выполняемые еженедельно:** Проверяйте плавность работы ролика. Протирайте тренажер для удаления пыли, сора или грязи. Очищайте направляющие и поверхность роликов влажной тканью. Чтобы устранить шум роликов, нанесите силиконовую смазку на сухую ткань и протрите ею направляющие.

- !** Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните смазку в надежном месте.

**Примечание.** Не используйте вещества на нефтяной основе.

**Действия, выполняемые ежемесячно или через 20 часов эксплуатации:** Убедитесь, что все болты и винты туго затянуты. Затяните при необходимости.

**УВЕДОМЛЕНИЕ.** При необходимости чистки консоли используйте только мягкое моющее средство для посуды и мягкую тканевую салфетку. Не выполняйте чистку растворителем на нефтяной основе, автомобильными моющими средствами или любыми веществами, в состав которых входит аммиак. Не допускается чистка консоли под прямыми солнечными лучами или при высокой температуре. Берегите консоль от воздействия влаги.

## Замена батарей питания нагрудной ленты

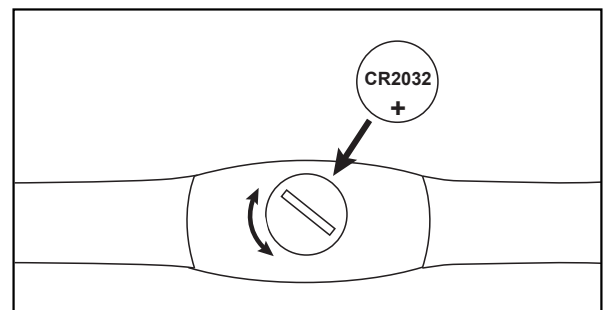
В нагрудной ленте для измерения частоты сердечных сокращений используется аккумулятор CR2032.

- !** Не выполняйте описанную процедуру на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.


- Используя монету, выкрутите крышку с прорезью, располагающуюся на аккумуляторном отсеке. Снимите крышку и извлеките аккумулятор.
- При замене аккумулятора вставьте его в аккумуляторный отсек таким образом, чтобы значок «+» находился сверху.

**Примечание.** В нагрудной ленте используются батареи питания размера CR2032.

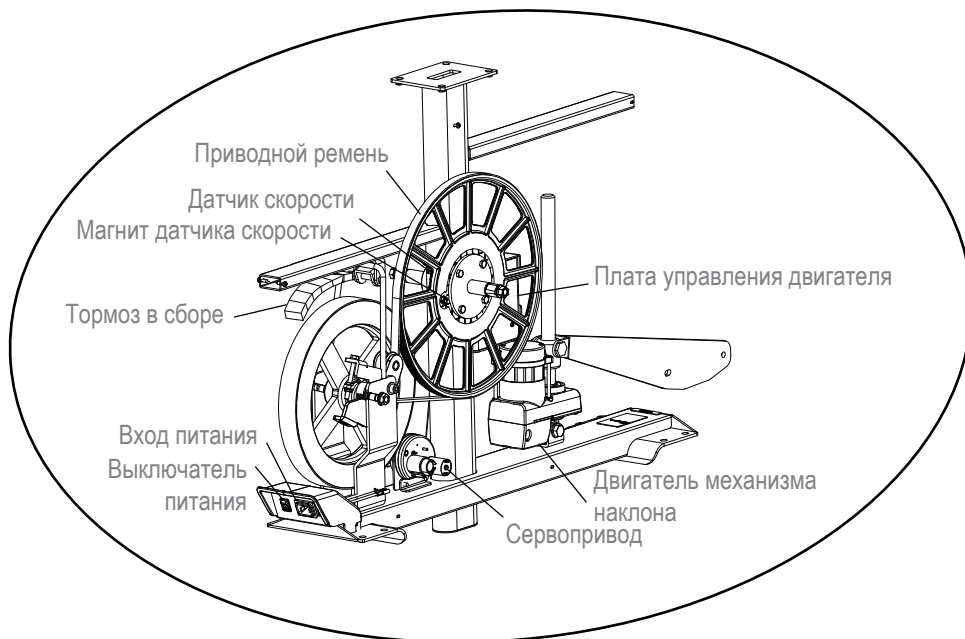
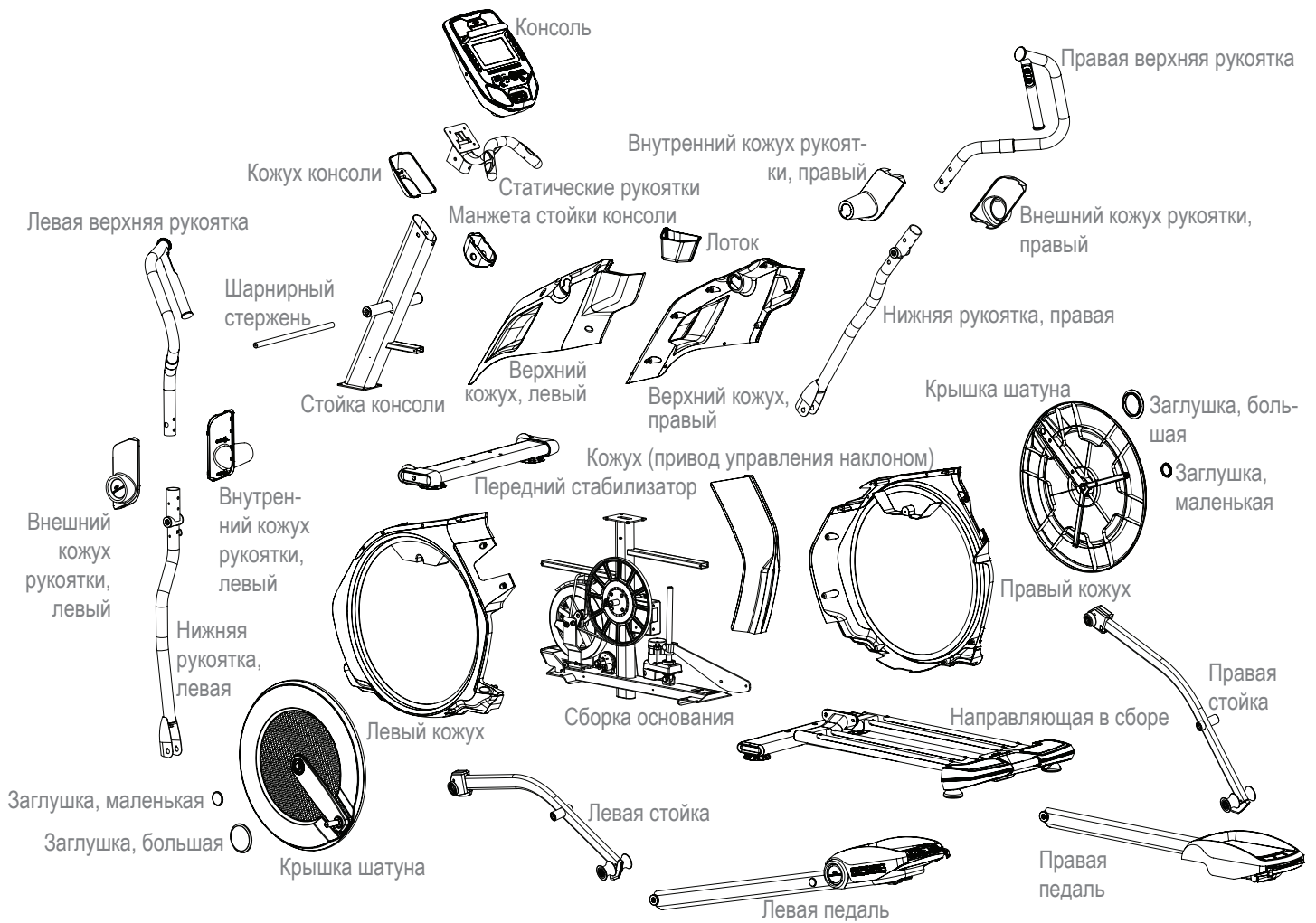
- Повторно установите крышку на ленту.



4. Утилизируйте старый аккумулятор. Утилизируйте ленту в соответствии с местными предписаниями и (или) отнесите ее в сертифицированный центр вторичной переработки.
5. Проверьте функционирование вашей нагрудной ленты.

 **Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.**

## Детали для технического обслуживания



# Поиск и устранение неисправностей

Состояние/Проблема	Проверки	Решение
Отсутствует отображение / частичное отображение / устройство не включается	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке.
	Проверьте соединение в передней части устройства	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените сетевой адаптер или соединение на устройстве при их повреждении.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте кабель данных на предмет подключения/ ориентации	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте экран консоли на наличие повреждения	Проверьте экран консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
	Экран консоли	Если дисплей консоли работает только частично, а все соединения выполнены нормально, замените консоль.
Устройство работает, но данные с контактного датчика ЧСС не отображаются	Подключение кабеля контактного датчика ЧСС к консоли	Убедитесь в надежности подключения кабеля к консоли.
	Подключение кабельной муфты контактного датчика частоты сердечных сокращений	Убедитесь, что кабели рукояток и консоли надежно подключены и не повреждены.
	Захват датчика	Убедитесь, что ладони находятся по центру датчиков ЧСС. Ладони следует держать неподвижно таким образом, чтобы прилагаемое давление было постоянным и сравнительно одинаковым с обеих сторон.
	Сухие или покрытые мозолями ладони	Если ладони сухие или покрыты мозолями, могут возникать трудности с датчиками. Токопроводящая электродная паста (для измерения частоты сердечных сокращений) может помочь наладить проводимость. Такие пасты доступны в интернет-магазинах, медицинских магазинах и некоторых крупных магазинах спортивных товаров.
	Статическая рукоятка	Если тесты не выявили иных неисправностей, следует заменить статическую рукоятку.
Устройство работает, но данные с телеметрического датчика ЧСС не отображаются	Нагрудная лента (опция)	Лента должна быть совместимой с POLAR® и некодированной. Убедитесь, что лента соприкасается непосредственно с кожей и что контактная зона увлажнена.
	Проверьте профиль пользователя	Выберите опцию Edit User Profile (Редактирование профиля пользователя) для профиля пользователя. Перейдите к настройке WIRELESS HR (Беспроводная система отслеживания частоты сердечных сокращений) и убедитесь, что для нее установлено значение ON (Вкл.).
	Помехи	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизора, микроволновой печи и т. д.).
	Замените нагрудную ленту	Если помехи устранены, но устройство для измерения ЧСС не функционирует, замените ленту.
	Замените консоль	Если устройство для измерения ЧСС по-прежнему не функционирует, замените консоль.
Устройство работает, но данные с телеметрического датчика ЧСС отображаются неверно	Помехи	Убедитесь, что датчик ЧСС не блокирован каким-либо персональным электронным устройством в левой части подставки для медиаустройств.

Состояние/Проблема	Проверки	Решение
Отсутствуют показания оборотов в минуту, на консоли отображается код ошибки Please Stride (Шагайте)	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или закручен, замените его.
	Проверьте кабель данных на предмет подключения/ ориентации	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте положение магнита (требуется снять кожух)	Магнит должен находиться на своем месте на шкиве.
	Проверьте датчик скорости (требуется снять кожух)	Датчик скорости должен быть выровнен с магнитом и подключен к кабелю данных. При необходимости повторно выровняйте датчик. При любом повреждении датчика или соединительного провода замените их.
Сопrotивление не изменяется (тренажер включается и функционирует)	Проверьте состояние консоли	Проверьте консоль на наличие видимых признаков повреждения. При наличии повреждений замените консоль.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте подключения и ориентацию кабеля данных	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Установите повторно все соединения. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Соединение ручки регулировки сопротивления	Убедитесь, что кабель правой верхней рукоятки и кабели, ведущие к консоли, надежно подключены и не повреждены.
	Проверьте сервопривод (требуется удалить кожух)	Если магниты перемещаются, отрегулируйте их, чтобы они не выходили за пределы необходимого диапазона. Если сервопривод не функционирует надлежащим образом, замените его.
	Плата управления двигателя (требуется снять кожух)	Замените плату управления двигателя.
		Если вышеуказанные шаги не решают проблему, обратитесь к региональному торговому представителю за дальнейшей помощью.
Наклон не регулируется (тренажер включается и функционирует)	Проверьте состояние консоли	Проверьте консоль на наличие видимых признаков повреждения. При наличии повреждений замените консоль.
	Соединение ручки регулировки наклона	Убедитесь, что кабель левой верхней рукоятки и кабели, ведущие к консоли, надежно подключены и не повреждены.
	Нижние и верхние кабели ввода-вывода (необходимо снять кожух)	Все провода кабелей не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или закручен, замените его.
	Сборка регулятора наклона (необходимо снять кожух)	Убедитесь, что сборка регулятора наклона прикреплена к винту механизма изменения наклона.
		Если вышеуказанные шаги не решают проблему, обратитесь к региональному торговому представителю за дальнейшей помощью.

Состояние/Проблема	Проверки	Решение
Консоль во время использования отключается (переходит в режим сна)	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке.
	Проверьте соединение в передней части устройства	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените сетевой адаптер или соединение на устройстве при их повреждении.
	Проверьте целостность кабеля данных	Все провода кабеля не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или закручен, замените его.
	Проверьте кабель данных на предмет подключения/ ориентации	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 3 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
	Проверьте положение магнита (требуется снять кожух)	Магнит должен находиться на своем месте на шкиве.
	Проверьте датчик скорости (требуется снять кожух)	Датчик скорости должен быть выровнен с магнитом и подключен к кабелю данных. При необходимости повторно выровняйте датчик. При любом повреждении датчика или соединительного провода замените их.
Вентилятор не включается или не отключается	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или закручен, замените его.
	Проверьте кабель данных на предмет подключения/ ориентации	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 3 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
Вентилятор не включается, но консоль работает	Проверьте вентилятор на предмет блокирования	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Извлеките посторонний материал из вентилятора. При необходимости отсоедините консоль для удобства удаления. Если блокирование не устранено, замените консоль.
Устройство качается / не выровнено в посадочном месте	Проверьте настройку регуляторов уровня	Настраивайте регуляторы уровня до тех пор, пока тренажер не выровняется.
	Проверьте поверхность под устройством	Регуляторы не предназначены для компенсации чрезмерно неровных поверхностей. Переместите тренажер на ровную площадку.
Ножные педали вращаются свободно / трудно управлять устройством	Металлические крепежные средства	Крепко затяните все металлические крепежные изделия на рычагах педалей и ручках рукояток.
При каждом полном обороте шатуна слышится щелкающий/тикающий звук в приводном механизме	Проверьте шатун/шкив в сборе	Отсоедините левые и правые ножки в сборе и вращайте шатун. Если звук не исчез, замените шатун/шкив в сборе. Если звук не исходит от вращающегося шатуна, проверьте ножки в сборе и верхние/нижние рукоятки.
	Проверьте ножки в сборе, стойки в сборе, рукоятки в сборе	Вручную переместите ножки, стойки и рукоятки в сборе для устранения звука. Замените деталь, издающую звук.
	Проверьте металлические крепежные изделия на предмет ослабления	Крепко затяните все металлические крепежные изделия на стабилизаторах и в основании стойки консоли.
Звук постукивания во время работы машины	Проверьте металлические крепежные изделия соединения между нижней ручкой рукоятки и педалью	Проверьте, входит ли выравнивающая лапка на шарнирной втулке в паз отверстия. Убедитесь, что шарнирная втулка выступает из противоположного отверстия крышки соединения.

<b>Состояние/Проблема</b>	<b>Проверки</b>	<b>Решение</b>
Скрипящий звук, возникающий через несколько минут тренировки и обычно усиливающийся по мере продолжения тренировки	Болт, соединяющий поворотные рычаги с осью, задевает стойку консоли	Слегка ослабьте болт шарнирного стержня до исчезновения шума. Для временного устранения неисправности можно также нанести белую литиевую смазку. Обратитесь за помощью к местному торговому представителю.
	Скрип ролика при перемещении по направляющей	Чтобы устранить шум роликов, нанесите силиконовую смазку на сухую ткань и протрите ею направляющие.
Консоль непрерывно отображает различные программы каждые 15 секунд	Консоль находится в демонстрационном режиме	Нажмите и удерживайте кнопку ENTER (Ввод) и PAUSE/ENTER (Приостановить/ввод) в течение 3 секунд.
Результаты тренировки не синхронизируются с устройством Bluetooth®	Текущий режим консоли	Для синхронизации тренажер должен находиться в холостом режиме. Нажимайте кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), пока не отобразится экран режима включения питания.
	Общее время тренировки	Для сохранения и публикации тренировки с помощью консоли она должна длиться более 1 минуты.
	Тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
	Устройство Bluetooth®	Проверьте, включена ли функция беспроводной связи Bluetooth® на самом устройстве.
	Приложение для фитнеса	Изучите характеристики приложения для фитнеса и убедитесь, что ваше устройство совместимо с ним.
		Обратитесь к региональному торговому представителю за дальнейшей помощью.



## Введение и обзор

Добро пожаловать в руководство по избавлению от лишнего веса Bowflex™. Настоящее руководство предназначено для совместного использования с оборудованием Bowflex®. Приведенные в нем инструкции помогут вам:

- сбросить лишний вес и стать стройнее;
- улучшить состояние здоровья и настроение;
- почувствовать в себе больше энергии и жизненных сил.

**!** **Перед началом программы упражнений или нового плана оздоровления и диеты следует проконсультироваться с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения сердечного ритма являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Сосредоточьтесь на трех главных элементах руководства по избавлению от лишнего веса Bowflex™ — качестве, балансе и постоянстве — и вы избавитесь от лишнего веса и повысите физическую подготовленность в течение следующих шести недель, поддерживая полученные результаты в будущем.

- **Качество** — в данном плане делается упор на потреблении большего количества натуральной и органической пищи с максимальным извлечением питательных веществ из полученных калорий. Приготовление большинства блюд вашей диеты из одного ингредиента (например, фрукты, овощи, рыба, постные белки, яйца, бобовые, орехи и цельнозерновые продукты) позволит получать витамины, минералы, клетчатку, белки и полезные жиры, так необходимые для вашего организма.
- **Баланс** — все указанные в руководстве пищевые продукты и снеки имеют в своем составе источник клетчатки (или сложных углеводов), белка и полезных жиров. Благодаря этому вы почувствуете в себе постоянный заряд энергии, сохраняющийся на протяжении дня и способствующий выполнению тренировок. Поддерживая описанный баланс, вы будете ощущать насыщение более длительное время, что является одним из ключевых аспектов успешного избавления от лишнего веса.
- **Постоянство** — получение приблизительно одинакового количества калорий каждый день крайне важно для обмена веществ и хорошего настроения. Если в какой-то из дней вы превысите норму, не пытайтесь скомпенсировать ее на следующий день путем отказа от пищи или существенного снижения количества получаемых калорий. Просто вернитесь к первоначальной норме, следуя указаниям настоящего руководства!

## Ожидания и результаты

Полученные результаты будут различаться в зависимости от вашего возраста, первоначального веса и уровня упражнений. В то же время, можно ожидать избавления в среднем от 0,5—1,5 кг (1—3 фунтов) в неделю. При этом постоянно будет повышаться количество затрачиваемой вами энергии.

### 5 подсказок для достижения долговременного успеха

1. **Ведите журнал приема пищи** с указанием уровня голода и потребления воды. Бесплатные онлайн-журналы приема пищи и соответствующие мобильные приложения доступны на [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) и [www.loseit.com](http://www.loseit.com)
2. **Еженедельно взвешивайтесь и (или) засекайте значения измерений** — не чаще и не реже. Еженедельное взвешивание является оптимальным по сравнению с измерением веса каждый день или через день. Вы сможете отслеживать прогресс и контролировать себя, не разочаровываясь, если значение веса не падает в течение нескольких дней. Помните также, что вес является всего лишь арифметическим показателем, на который влияют рост мышечной массы и сброс жира. То, насколько удобно сидит ваша одежда, зачастую является лучшим показателем того, как ваш организм изменяется из-за упражнений и изменений в питании.
3. **Замеряйте порции** — во избежание постепенного изменения порций пользуйтесь мерными стаканами и ложками для злаковых (риса, каш и макаронных изделий), бобовых, орехов, масла и молочных продуктов. При приеме других продуктов пользуйтесь руководством по определению порций.
4. **Планируйте наперед** — составьте план приема пищи на неделю либо расписывайте ваше меню на день вперед. Планирование поможет добиться успеха, особенно если в вашей жизни присутствуют светские мероприятия и еда вне дома.
5. **Прививайте себе полезные долговременные привычки** — всегда легко оправдать неправильный выбор питания, если вы сосредоточены только на кратковременном планировании. Сфокусируйтесь на долговременном результате в виде здорового стройного тела, нежели на временном удовольствии от нарушения диеты.

## Как пользоваться настоящим руководством

- **Завтракайте не позже, чем через 90 минут с момента окончания сна; сбалансируйте приемы пищи и перекусы в течение дня:**
  - Избегайте длительных промежутков между приемами пищи, превышающих 5—6 часов.
  - Если вы не привыкли завтракать, начните с малого (например, с кусочка фруктов) и съешьте еще что-нибудь в течение часа-двух. Ваш организм адаптируется под отсутствие завтрака, но как только вы начнете есть по утрам, уменьшая таким образом обеденные порции, вы заметите увеличение голода. Это будет свидетельствовать о положительных изменениях в обмене веществ!
- **Смешивайте и сочетайте варианты блюд:**
  - Выберите 1 позицию из соответствующего плана питания (для мужчин или женщин) на завтрак, второй завтрак и обед, обращая особое внимание на размеры порций.
  - Выберите 1—2 варианта перекуса в день.
  - Вам позволено заменить один перекус на угощение до 150 калорий.
  - Для большего разнообразия пользуйтесь планом питания, примерами блюд и списком покупок, создавая ваши собственные блюда.
  - Для приготовления желаемого блюда можно выбирать белки, овощи или сложные углеводы любого из предложенных типов.  
Пример:
    - индейка вместо тунца;
    - любая рыба или морепродукты вместо курицы;
    - вареные овощи вместо салата.
- **Съедайте положенное количество калорий:**
  - Откажитесь от высококалорийных напитков вроде газировки, соков, кофе или алкоголя.
  - Пейте воду, чай и кофе без сахара. Для удовлетворения потребности организма во влаге потребляйте как минимум 1,9 л (64 унции) воды ежедневно.
- **Если чувство голода не покидает вас после еды или между приемами пищи:**
  - Выпейте стакан воды и подождите 15—20 минут. Очень часто мы ошибочно принимаем жажду (или просто скуку) за чувство голода. Постарайтесь переждать первичное чувство голода; во множестве случаев оно пройдет само собой.
  - Если по истечении 15—20 минут вы все еще голодны, перекусите или съешьте немного фруктов, овощей и белковых продуктов.

### Если вы нацелены на рост мышечной массы или силы:

- Пользуйтесь тем же планом питания, но с увеличенными в равной пропорции порциями. Таким образом вы увеличите количество потребляемых ежедневно калорий. Например, попробуйте повысить размер порций белков и сложных углеводов в блюдах на 50%. Другой вариант удовлетворения повышенных потребностей организма в калориях для роста мышечной массы и силы — добавление перекуса в ежедневный график.
- Сосредоточьтесь на приеме пищи после тренировки: устраивайте один из перекусов в течение 30 минут после завершения тренировки. Сочетайте углеводы, например, фрукты, с белковыми продуктами (йогуртом, молоком или сухим белком), чтобы ускорить рост и восстановление мышечной массы. В этом случае также полезным будет шоколадное молоко.

## Обзор плана питания

Женский план питания состоит из около 1400 калорий (мужской — из 1600 калорий), содержащихся в высококачественных продуктах. Такой план не только позволит сбросить лишний вес и почувствовать себя здоровее, но и извлечь максимальную пользу из потребляемых калорий. Витамины, минералы и антиоксиданты, поступающие в организм при приеме преимущественно натуральных и органических продуктов, помогут поддерживать здоровье в оптимальном состоянии. Указанные уровни калорий гарантируют здоровую потерю лишнего веса для большинства людей. Помните, что обмен веществ людей крайне различается в зависимости от возраста, роста, веса, уровня активности и генетики. Обратите особое внимание на ваш вес, уровень голода и энергетические потери организма, и при необходимости измените потребляемое вами количество калорий.

### Если вы старше 55 лет, следуйте приведенным ниже указаниям:

- При достижении 55-летнего возраста человеку требуется меньшее количество калорий. Это связано с замедлением обмена веществ. Принимайте пищу три раза в день с одним возможным перекусом.

### Если вы моложе 25 лет, следуйте приведенным ниже указаниям:

- Молодому организму до 25 лет требуется больше калорий. Устройте дополнительный перекус, если вы чувствуете недостаток силы или сильный голод.

## Завтрак

Завтрак состоит из сложных углеводов, фруктов и источника белка, который также содержит жиры. За счет баланса углеводов и клетчатки (из сложных углеводов и фруктов) в сочетании с белками и жирами вы наполните энергией свой день, способствуя контролю за уровнем голода.

## Перекусы

Каждый перекус представляет собой сбалансированное сочетание углеводов и белка, способствующее поддержанию уровня сахара в крови. За счет таких перекусов вы избавитесь от чувства голода. Вас также не будут мучить скачкообразные изменения внутреннего заряда энергии,

случающиеся при потреблении снеков с высоким содержанием углеводов — чипсов, конфет, газированной воды, крекеров или булочек.

## Второй завтрак и обед

Второй завтрак должен сочетать сытную клетчатку из овощей и сложные углеводы с постными (или низкожирными) белками. Полезные жиры могут поступать как вместе с белками (при добавлении во время готовки, например, орехи в салате), так и в виде приправы или соуса (например, при заправке салата маслом и уксусом).

Ниже приводится обзор идеального с точки зрения питания дня:  
(для точных размеров порций см. руководство по определению порций)

### Завтрак



### Перекус № 1



### Второй завтрак



### Перекус № 2



### Обед



Варианты завтрака	Фрукты	Сложные углеводы	Белки/жиры
<b>Овсянка с фруктами и орехами</b> Приготовьте овсяную крупу на воде. Добавьте в кашу фрукты, орехи, молоко, корицу и мед.	Ягоды или банан	Овсяная крупа (обычная или быстрого приготовления)	Орехи и молоко
<b>Яичный маффин</b> Сварите яйцо/яйца. Сделайте хлебный тост и добавьте 1 ломтик сыра, 1 ломтик ветчины и помидор.	Помидор	Английская булочка или хлеб для тостов	Яйцо, ветчина и сыр
<b>Энергетическое парфе из йогурта</b> Добавьте фрукты в йогурт. Досыпьте 1 порцию орехов, 10—15 мл (2—3 столовые ложки) ростков пшеницы или муки из льняных семян, 15 мл (1 столовую ложку) овса и корицу.	Нарезанные фрукты на ваш выбор	Овес, ростки пшеницы и мука из льняных семян	Обезжиренный греческий йогурт без наполнителей и орехи
<b>Сэндвич для перекуса с арахисовым маслом и яблоком</b> Сделайте хлебный тост. Намажьте на тост арахисовое масло, добавьте тонко нарезанные ломтики половины яблока и 5 мл (1 чайную ложку) меда.	Нарезанное кусочками яблоко	Хлеб для тостов, обычный хлеб или ломтики бублика	Арахисовое масло

Варианты второго завтрака и обеда	Постные белки	Сложные углеводы	Овощи
<b>Свинная вырезка, сладкий картофель и стручковая фасоль</b>	Жареная или запеченная свиная вырезка	Запеченный сладкий картофель	Стручковая фасоль
<b>Курятина, обжаренная в масле</b> Приправьте 30 мл (2 столовыми ложками) соуса терияки	Куриная грудка или ножка без костей и кожицы	Коричневый или дикий рис	Овощная смесь, обжаренная в масле (свежая или замороженная)
<b>Приготовьте тако-стейк с небольшой порцией салата</b> (3 шт. для мужчины, 2 шт для женщины). Добавьте сальсу, кориандр и посыпьте натертым сыром	Стейк без костей	Кукурузные тортильи	Салат
<b>Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы с креветками или белыми бобами и соусом маринара</b>	Креветки (замороженные или свежие) или бобы белой фасоли	Макаронные изделия из цельных зерен пшеницы	Брокколи на пару
<b>Безбулочные бургеры с печеной картошкой, кукурузой и салатом</b> Приготовьте бургеры на гриле. Запеките нарезанную кусочками картошку на спрыснутом маслом противне в течение 25—30 минут при температуре 218° C (425° F).	Нежирный фарш из говядины или индейки с 7% жира	Запеченный в духовке картофель	Кукуруза с початка + небольшая порция салата
<b>Рулет с тунцом и авокадо и овощной суп</b> Возьмите 85 г (3 унции) тунца (1 банка). Добавьте салат-латук, помидоры, авокадо и горчицу.	Тунец	Заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки	Овощной суп (домашнего приготовления или гипонатриевый консервированный)

Варианты перекуса	
Сложные углеводы	Белки
1 среднее яблоко	10—15 орехов миндаля
Маленькая морковь	30 мл (2 столовые ложки) хумуса
1 порция крекеров*	1 палочка волокнистого сыра
Энергетический или белковый батончик < 200 калорий*	

\* Для ознакомления с рекомендациями по выбору бренда см. сайт [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources)

## Дополнительные угощения

Позволяется заменять перекус № 2 угощением на 100—150 калорий. Вы можете позволять себе дополнительное угощение ежедневно, но для поддержания здоровья рекомендуется ограничить маленькие кулинарные «праздники» до 3—4 раз в неделю. Пользуйтесь подходом, который наиболее подойдет вам. Ниже приведены несколько примеров:

- 118 мл (½ стакана) низкожирного мороженого
- 1 маленький пакетик печеных картофельных чипсов
- 118 мл (4 унции) вина или 355 мл (12 унций) светлого пива
- 710 мл (3 стакана) воздушного или легкого попкорна

## Пример трехдневного плана

Типичный трехдневный план на основании блюд, перечисленных выше, может выглядеть следующим образом:

	День 1	День 2	День 3
<b>Завтрак</b>	Яичный маффин	Энергетическое парфе из йогурта	Овсянка с фруктами и орехами
<b>Перекус № 1</b>	Яблоко с миндальными орехами	Ореховое печенье Nut Thins® + волокнистый сыр	Маленькая морковь и хумус
<b>Второй завтрак</b>	Рулет с тунцом и авокадо + суп	Остатки от обеда за 1-й день	Остатки от обеда за 2-й день
<b>Дополнительный перекус № 2 или угощение</b>	Брикет мороженого 118 мл (½ стакана)	Энергетический батончик	Пакет легкого попкорна (100 калорий)
<b>Обед</b>	Макаронные изделия с креветками	Курятина, обжаренная в масле	Безбулочные бургеры

## Руководство по определению порций

Каждая из перечисленных позиций соответствует одной порции

## МУЖЧИНА

## ЖЕНЩИНА

БЕЛКИ	
2 яйца 142 г (5 унций) курятины, рыбы, нежирного мяса или соевого творога (тофу) 158 мл (2/3 стакана) бобов или чечевицы* 237 мл (1 стакан) греческого йогурта* 42,5 г (1,5 унции) сыра*	1 яйцо 85 г (3 унции) курятины, рыбы или нежирного мяса 118 мл (1/2 стакана) бобов или чечевицы* 118 мл (1/2 стакана) греческого йогурта* 42,5 г (1,5 унции) сыра*
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ	
30 мл (2 столовые ложки) арахисового или орехового масла* 10 мл (2 чайные ложки) оливкового, льняного масла или масла из грецкого ореха 59 мл (1/4 стакана) орехов 1/3 среднего авокадо	15 мл (1 столовая ложка) арахисового или орехового масла* 5 мл (1 чайная ложка) оливкового, льняного масла или масла из грецкого ореха 30 мл (1/8 стакана) или 30 мл (2 столовые ложки) орехов (прибл. 15 орехов миндаля) 1/4 среднего авокадо
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ	
237 мл (1 стакан) разваренной крупы (59 мл или 1/2 стакана перед готовкой): овес, коричневый рис, киноа, макаронные изделия 1 средняя картофелина (сладкий или обычный картофель) 2 кукурузные тортिलлы 1 ломтик хлеба (или 2 тонких ломтика с энергетической ценностью 120 калорий или менее) 1 английский маффин, хлеб для тостов или заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки	118 мл (1/2 стакана) разваренной крупы (59 мл или 1/4 стакана перед готовкой) 1/2 средней картофелины (сладкий или обычный картофель) 2 кукурузные тортиллы 1 ломтик хлеба (или 2 тонких ломтика с энергетической ценностью 120 калорий или менее) 1 английский маффин, хлеб для тостов или заготовка для рулета с высоким содержанием клетчатки
ФРУКТЫ	
1 яблоко, апельсин или груша средних размеров 1 небольшой банан (длиной с ладонь) 237 мл (1 стакан) ягод или нарезанных фруктов 59 мл (1/4 стакана) сухофруктов (оптимально — свежих или мороженых)	
Овощи* (вам разрешается потреблять неограниченное количество овощей за исключением гороха и кукурузы; придерживайтесь порций по 118 мл или 1/2 стакана)	
473 мл (2 стакана) шпината или салата-латука = 2 горсти 237 мл (1 стакан) сырых овощей 118 мл (1/2 стакана) вареных овощей 177 мл (6 унций) гипонатриевое овощного сока	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ	
118 мл (1/2 стакана) низкожирного мороженого 1 маленький пакетик печеных картофельных чипсов 28 г (1 унция) черного шоколада 118 мл (4 унции) вина или 355 мл (12 унций) светлого пива 710 мл (3 стакана) воздушного или легкого попкорна	



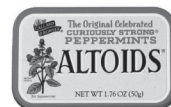
237 мл (1 стакан) = бейсбольный мяч



118 мл (1/2 стакана) = лампочка



30 мл (2 столовые ложки) = мяч для гольфа



59 мл (1/4 стакана) орехов = коробка Altoids



85 г (3 унции) курятины или мяса = колода карт



1 средняя картофелина = компьютерная мышь



1 средний ломтик фруктов = теннисный мячик



28 г (1 унция) сыра = 3 игральные кости

\* некоторые из блюд представляют собой сочетание белков и углеводов либо белков и жиров

## Список покупок

ХЛЕБ И ЗЛАКИ	
<p>Хлеб из 100% цельных зерен пшеницы Хлеб из проросшего зерна Легкие или цельнозерновые английские маффины Ломтики хлеба или бублика для тостов Кукурузные или низкоуглеводные цельнозерновые тортильи Заготовки для рулетов с высоким содержанием клетчатки Овсяная крупа: 1-минутного приготовления или овсяные хлопья Цельнозерновые крупы: серый рис, булгур, ячмень, киноа, пшено</p>	<p>Советы: при покупке продукции следите, чтобы на первом месте в списке ингредиентов указывалась 100% цельнозерновая крупа. Старайтесь покупать хлеб с содержанием клетчатки 4 г на ломтик или легкий или диетический хлеб с содержанием клетчатки 5 г на 2 ломтика. Старайтесь покупать хлеб с энергетической ценностью менее 100 калорий на ломтик.</p>

## Не останавливайтесь на достигнутом

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ	КРЕКЕРЫ, СНЕКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ	
<p>Обезжиренный греческий йогурт без наполнителей Кефир (питьевой йогурт) Органическое низкожирное молоко Обогащенное соевое или миндальное молоко Сыр: фета, пармезан, моцарелла, легкий хаварти, проволоне, швейцарский, волокнистый сыр или сырная нарезка</p>	<p>Любые орехи или семена без соли Воздушный или легкий попкорн Зеленые соевые бобы в стручках</p>	<p>Энергетические батончики Крекеры Хумус</p>
<p><b>МЯСО, РЫБА, ПТИЦА И БЕЛКИ</b></p> <p>Дичь Лосось, палтус, тунец, тилапия, креветки, сом, морские гребешки или крабы Свинья вырезка, свиные отбивные или буженина Курица или индейка (окорочка или грудка, без кожицы) Яйца и 100% яичные белки Нежирная говядина: филей, ошеек, бедренная часть, вырезка, фарш с 7% жира (оптимально, если на органическом или травяном корме) Консервированный лосось или тунец (на воде) Безнитратные или гипонатриевые ветчина, индейка, курятина или говяжья колбаса Бобовые любого типа (сухие либо в форме гипонатриевых консервов) Соевый творог (тофу) и темпе</p>	<p>Советы: ограничьте потребление крекеров, сухек и чипсов до 2—3 порций в неделю. Старайтесь всегда сочетать снеки с источниками белков (хумусом, сыром или орехами). Старайтесь покупать энергетические батончики, содержащие не более 200 калорий и 20 г сахара, а также не менее 3 г белка и 3 г клетчатки. Старайтесь покупать крекеры с энергетической ценностью не более 130 калорий и содержанием жиров не более 4 г на порцию.</p>	
<p>Советы: выбирайте части туши первого и второго сортов, избегая высшего сорта. Мясо высшего сорта содержит больше жиров. Ограничьте прием интенсивно обработанного мяса и продуктов, имитирующих мясо (сосисок, бекона, пепперони и хот-догов), до одного раза в неделю или реже.</p>	<p><b>ЖИРЫ И МАСЛА</b></p> <p>Авокадо Оливковое масло, масло из виноградных косточек, ореховое, кунжутное или льняное масло Масло/спреды: старайтесь покупать продукцию, не содержащую трансжиры или частично гидрированные масла (указывается на упаковке).</p> <p>Советы: «легкое» оливковое масло означает сорт масла, а не его сниженную энергетическую ценность. Отмеряйте жидкое и твердое масло каждый раз, когда готовите блюда. Даже если жиры указываются как полезные, это не уменьшает их высокую энергетическую ценность. Поэтому необходимо контролировать потребляемые порции жиров.</p>	
<p><b>ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b></p> <p>Все виды овощей без соуса Все виды фруктов Злаковые и смеси злаков</p>	<p><b>ПРИПРАВЫ, СПЕЦИИ И СОУСЫ</b></p> <p>Уксус: рисовый, виноградный и бальзамический Все виды свежих или сушеных трав и специй Горчица Соусы сальса и чили Соус маринара на кукурузном сиропе с низким содержанием фруктозы Сок лимона и лайма Рубленый чеснок и имбирь в бутылках Гипонатриевый соевый соус</p> <p>Советы: старайтесь использовать продукты без глутамата натрия, пищевых красителей и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы. Старайтесь использовать соусы с энергетической ценностью менее 50 калорий на порцию. Избегайте соусов на сливках и таких приправ, как ренч, сыр с плесенью и альфредо.</p>	

Вам подойдут любые фрукты и овощи (замороженные или свежие). Отправляясь в магазин, предусмотрите покупку достаточного количества фруктов и овощей.

### Советы для продолжения избавления от лишнего веса и закрепления положительных изменений

- **Продолжайте взвешиваться еженедельно**, даже если вы достигли желаемого веса.
- **Продолжайте вести журнал приема пищи**. Если вы надежно отработали план питания, ведите учет приема пищи через неделю, чтобы не прекращать отслеживание собственных успехов. Нет необходимости вести такой учет ежедневно.
- **Подготовьтесь к периодам стабилизации**. Вес может оставаться неизменным в течение нескольких недель или даже месяцев после некоторого начального избавления от лишнего веса. Такая ситуация является нормальной и ожидаемой. Ваш организм естественным образом подстраивается под новое уменьшенное значение веса. Сосредоточьтесь на долгосрочной цели, хвалите себя за успехи и изменения, а также пробуйте комбинировать тренировки, чтобы преодолеть период стабилизации.
- **Изменение количества калорий для продолжения избавления от лишнего веса**. После достижения желаемого веса можно повысить потребление калорий до 100—200 в день при поддержании постоянного уровня активности.
- **Награждайте себя удовольствиями**. При достижении целей позволяйте себе некоторую «награду», не связанную с пищей: сходите на массаж, купите себе новую одежду или организуйте пикник с родными и близкими.
- **Воспользуйтесь приведенными ниже ресурсами** для поиска новых рецептов, консультации с экспертами и поддержки вашей мотивации

## Ресурсы

### Ресурсы для загрузки на веб-сайте Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Список покупки продуктов для холодильника (пустая форма)
- Форма для планирования питания на 7 дней
- Дополнительные варианты обеда
- Руководство по восполнению сил до и после тренировки

### Вопросы и поддержка

- Задавайте вопросы, делитесь рекомендациями и общайтесь с онлайн-диетологом Bowflex™ на странице Bowflex в сети Facebook

### Рецепты

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

### Онлайн-журналы питания

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)









