



NAUTILUS
SCHWINN
BOWFLEX
Universal



Bowlex[®] Max Trainer[®]

Sales Book Garlando 14 Ottobre 2015



Contenuti

1. NAUTILUS Inc.: Chi Siamo pag. 3
2. Introduzione Bowflex MAX Trainer pag. 7
3. Modello M3 pag. 18
4. Modello M5 pag. 25
5. Connessione/APP Modello M5 pag. 30
6. Comparazione modelli pag. 40
7. FAQ pag. 46



1. NAUTILUS Inc.: Chi Siamo

Chi Siamo

- Uno dei più grandi produttori di apparecchiature fitness da casa del mondo con base negli Stati Uniti
- Diversificazione di brand leader di mercato
- Prodotti riconosciuti per innovazione e qualità
- Focus e' una crescita sostenibile



Il Nostro obiettivo e' offrire ai nostri consumatori soluzioni che permettano loro di raggiungere il livello di fitness e benessere desiderato.

Brand Forti e Riconosciuti



innovazioni continue
con provati risultati



la consapevolezza della
qualità e del valore



autentici prodotti di
derivazione
professionale per uso
domestico



Forza e muscolazione



Qualita' e Innovazione al Servizio Del Consumatore



Continual
Consumer
Feedback



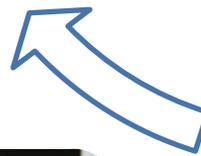
In-depth
Consumer
Research



Ground Up
Design



Rigorous
Equipment
Testing



Fitness
Results
Validation





2. Introduzione Bowflex MAX Trainer



Bowflex® è il nome conosciuto da più di un milione di persone ed è stato riconosciuto come il marchio dalle soluzioni home fitness più efficaci negli ultimi 25 anni. Bowflex® è sinonimo di risultati rapidi, sia i prodotti cardio che quelli isotonici, rappresentano anni di continua ricerca ingegneristica, raffinatezza ed evoluzione tecnologica.

Non hai bisogno di allenamenti più intensi, quando puoi avere un allenamento più intelligente con i prodotti innovativi Bowflex®.

"ideal for in-home training" – Men's Fitness

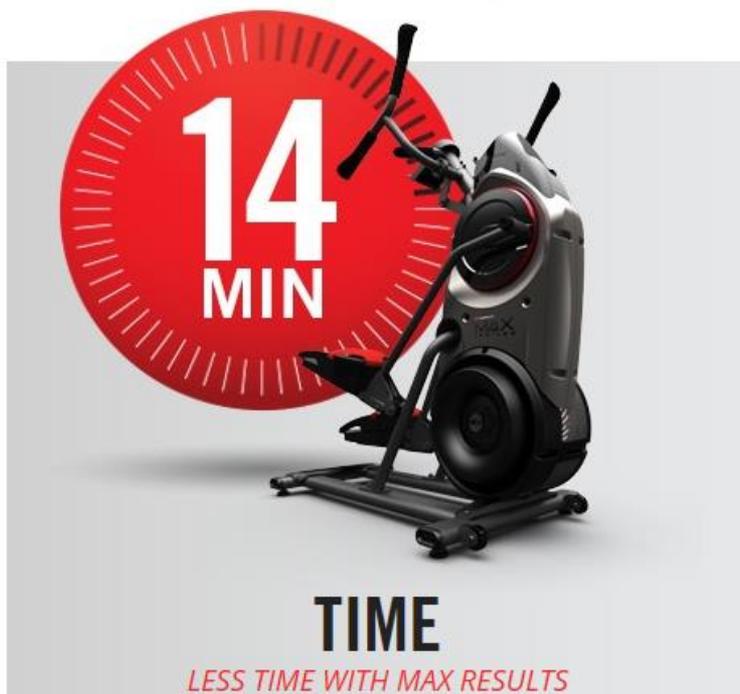


WHY MAX

MAX RESULTS. MAX REASONS.

Clicca sotto per vedere il video introduzione su YouTube
https://youtu.be/_KsQBdLCsjg

Introduzione Bowflex MAX Trainer



Meno tempo con il massimo risultato

L'analisi scaturita dalle ultime ricerche di mercato, indica che "la mancanza di tempo" è il primo ostacolo all'allenamento, sia all'aperto che in casa. Ecco perché è stato ideato l'allenamento MAX Interval, progettato per tutte le persone che vogliono "più tempo". L'obiettivo è quello di ottenere tutti i benefici di un vero allenamento cardio in soli 14 minuti; rafforzando cuore e polmoni, così da migliorare resistenza e prestazione. Tutto questo mentre bruci velocemente le calorie, molto più velocemente di quanto tu possa pensare.



2,5 X - ancora più calorie bruciate ogni minuto

Uno studio indipendente ha confrontato MAX Trainer contro tapis roulant, stepper ed ellittiche, con il medesimo utilizzatore allo stesso ritmo ed intensità. Alla fine della sessione, la persona ha bruciato più calorie su MAX Trainer rispetto ad ogni altra macchina cardio testata; con un dispendio energetico fino a 2,5x al minuto in più. Infatti, nella prova, ogni persona ha bruciato fino a 600 calorie o più in soli 30 minuti. Allora perché non utilizzare sempre MAX Trainer per bruciare grassi?

Introduzione Bowflex MAX Trainer



MAX Trainer ti fa utilizzare tutto il corpo

Le ellittiche hanno la pretesa di permettere un allenamento completo di tutto il corpo, ma non si avvicinano a MAX Trainer. Test in laboratorio mostrano che sono impegnati più muscoli del corpo rispetto alle ellittiche; ora si può fare di più in meno tempo.

DOPO L'ALLENAMENTO, CONTINUI A BRUCIARE CALORIE

Continuare a bruciare calorie anche dopo l'allenamento! MAX Trainer, con lo specifico allenamento a intervalli di 14 minuti, utilizza una semplice tecnica per fornire risultati molto complessi e sorprendenti. Brevi picchi di attività, seguiti da periodi di riposo più lunghi, per mantenere il corpo in "tiro" ed incrementare il metabolismo per bruciare calorie supplementari per ore anche dopo l'allenamento.



Virtuale impatto zero

MAX è gentile sul corpo, ma duro con le calorie. Ogni allenamento di corsa anche moderata su un tappeto, produce impatti articolari oltre il 200% rispetto l'allenamento con MAX Trainer. MAX è il modo più intelligente per allenarsi.



Introduzione the Bowflex MAX Trainer



MOTIVATION

VEDI IL TUO PROGRESSO E SEI MOTIVATO

Il display analogico MAX Trainer ti permette di avere sempre tutto sotto controllo, mostra esattamente quante calorie stai bruciando ogni minuto e la definizione dell'obiettivo / livello di attività, durante l'allenamento. Il display è uno strumento incredibilmente motivante che ti spinge a sfidare te stesso in ogni allenamento. Inoltre, puoi massimizzare e archiviare ogni allenamento con APP MAX Trainer APP (per Android / iOS), che può sincronizzarsi anche con Apple Salute

burn rate
total calories burned
stores multiple users
interval countdown



Metric	Value
BURN RATE CAL/MIN	30
CALORIES	0317
REST	00:35
USER	2403*
Avg BPM	3000
Avg Heart Rate	142
Avg RPE/Rate	43
Avg Level	10



Only 117x 63.5 cm

the average treadmill requires more than 2x the space

COMPACT

SI ADATTA A QUALSIASI SPAZIO

Molte persone non si allenano perché non hanno spazio sufficiente per le attrezzature. Con una superficie di ingombro minore, rispetto alla maggior parte di ellittiche e tapis roulant, Bowflex MAX Trainer è il concentrato di forma e funzione. Con l'ingombro ridotto di MAX Trainer, significa che è possibile allenarsi con la qualità della palestra in qualsiasi stanza della vostra casa.

In Meno Tempo, il Massimo Risultato

BRUCIA CALORIE

MAX Trainer brucia più calorie di ogni altro attrezzo, test dimostrano fino a 2,5 volte in più, questo permette di ridurre il tempo di allenamento a meno della metà! Dovresti allenarti all'aperto quasi 35 minuti per bruciare la stessa quantità di calorie che si può bruciare con MAX Trainer in soli 14 minuti!

CONTINUARE A BRUCIARE !

L'allenamento di 14 minuti MAX Interval, è stato progettato per far decollare il metabolismo e creare un effetto brucia grassi continuato. Grazie a questo allenamento, è possibile incrementare il metabolismo per bruciare calorie supplementari fino a 48 ore dopo l'allenamento - anche durante il sonno!

E' VELOCE

MAX Trainer è perfetto per un allenamento di 30 minuti, ma già con 14 minuti, si ottengono risultati interessanti. Ora non ci sono scuse: sali, scendi e vai!

E' A BASSO IMPATTO

MAX Trainer è delicato sul tuo corpo, ma duro con le calorie! Correndo anche a bassa velocità, si avvertono fastidiosi contraccolpi degli impatti con il suolo. Questo non succede utilizzando MAX Trainer!

E' PERFETTO PER ALLENARE TUTTO IL CORPO

Le ellittiche hanno la pretesa di dare un allenamento completo per il corpo, ma non si avvicinano a MAX Trainer. Test in laboratorio mostrano che sono impegnati più muscoli del corpo rispetto alle ellittiche; ora si può fare di più in meno tempo.

Perchè e' Così Efficace?

L'idea è quella di combinare il movimento a basso impatto di una ellittica con il consumo di calorie di uno stepper o di quando si fanno le scale.

Bruciare più calorie in ogni allenamento e continuare a bruciarle anche dopo aver finito per ore.

L'allenamento 14 minuti MAX Interval è stato progettato per far decollare il metabolismo e per bruciare calorie supplementari fino a 48 ore dopo l'allenamento - anche durante il sonno!

HIIT: High Intensity Interval Training

Le 5 ragioni più importanti per usare HIIT:

1. Grandi benefici di un allenamento intenso in poco tempo
2. Rafforzamento di cuore e polmoni
3. Incremento della resistenza e del metabolismo
4. Continuare a bruciare calorie per ore, anche dopo l'allenamento
5. Permette di creare livelli avanzati di allenamento per tutti



2 MAX MODELS

MAX OPTIONS. MAX PERFORMANCE.

Bowflex® MAX Trainer® - I Premi

M3



M5



reddot award 2015
winner



3. Modello M3

M3 – Entry Level Pratico, con Ottimo Rapporto Prestazioni/Prezzo

M3

Prezzo / Garanzia

EUR 1699.00 / 2 anni

Specifiche prodotto

- Resistenza su 8 livelli, con controllo tramite manopola grip-shift
- Registro utente: 2
- 2 programmi pre-impostati: manuale e MAX standard Interval
- Display LCD: tempo, interval time, RPM, watt, distanza, pulsazioni, velocità
- Controllo pulsazioni con fascia cardio chiusura strap inclusa
- Peso max utilizzatore 136 kg
- Imballo in 2 cartoni
- Dimensioni in uso 117 x 63,5 x 160 cm (L-W-H)
- Trasformatore AC in dotazione



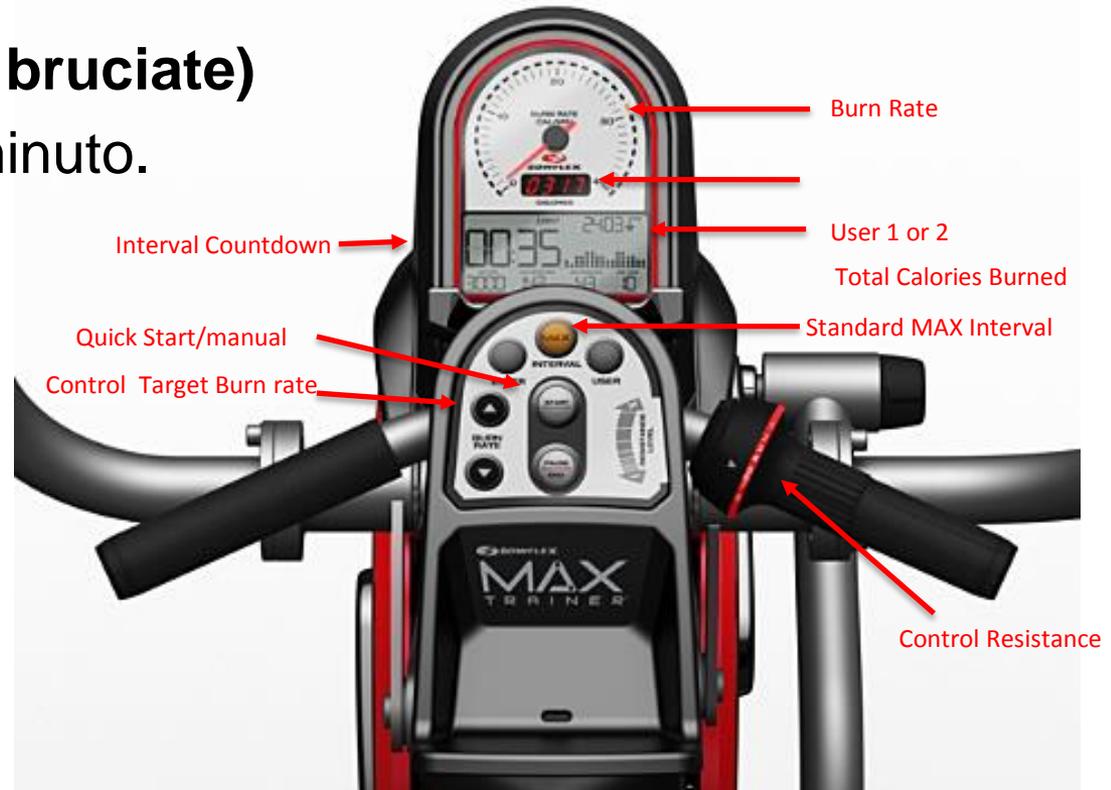
Clicca sotto per vedere il video prodotto su YouTube:

https://youtu.be/_JjALnR1TMI

Definizione di “Burn Rate”

Burn Rate (= indice calorie bruciate)

Indica le calorie bruciate al minuto.



Quali fattori influiscono sulla Burn Rate?

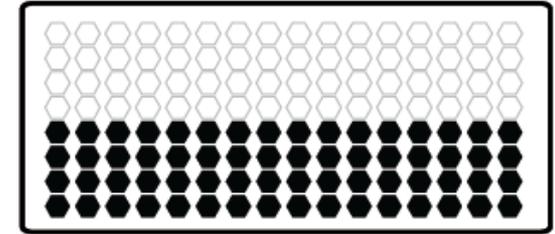
- Incremento della velocità della pedalata (RPM)
- Incremento della resistenza
- Il peso dell'utente

M3 – Programmi Standard

Nei programmi pre impostati nel computer di bordo, la resistenza è variabile e regolabile manualmente dall'utente

Manuale (QUICK START)

Allenamento 'aperto' che ognuno attua secondo il tempo a disposizione. Consente il controllo totale della macchina da parte dell'utilizzatore.



Standard Max Interval

Profilo pre-impostato che alterna intense esplosioni di lavoro 'attività', a fasi di recupero moderato attivo 'riposo', per riprendere fiato. Queste sessioni si ripetono ciclicamente per otto fasi.

Il display 'Burn Rate' indica gli intervalli di obiettivo 'Burn Rate Target' durante la fase di 'attività' (in rosso) e 'riposo' (in verde) che sono regolabili dall'utilizzatore. La lancetta indica le calorie/minuto bruciate (Burn Rate attuale) mentre il LED arancione il massimo raggiunto.



M3 - Resistenza

La resistenza viene regolata con la manopola da 1 a 8.



2 sistemi di resistenza combinati:
magnetico (Eddy Current) + resistenza a aria.
La resistenza agisce sia sulla parte inferiore che su quella superiore.



4. Modello M5

M5 – Top di gamma con tutte le features

M5

Prezzo / Garanzia

EUR 2199.00 / 2 anni



Specifiche prodotto

- Resistenza su 16 livelli, controllo elettronico tramite pulsanti sulla console
- Registro utente: 2
- Manubrio professionale e pedali con forma e rivestimento speciale
- Sistema Bluetooth per collegamento con APP
- 9 programmi pre-impostati: manuale e MAX Interval, target calorie, brucia grassi, smart MAX interval, steady state, scale, fitness test
- Display LCD retro illuminato blu: tempo, interval time, RPM, watt, distanza, pulsazioni, velocità, resistenza
- Controllo pulsazioni con fascia cardio chiusura strap inclusa
- Peso max utilizzatore 136 kg
- Imballo in 2 cartoni
- Dimensioni in uso 117 x 63,5 x 160 cm (L-W-H)
- Trasformatore AC in dotazione

Clicca sotto per vedere il video prodotto su YouTube:

<https://youtu.be/7HA0FYtQXlw>

M5 - Regolazione Resistenza e Programmi Smart

Il display visualizza il livello di resistenza utilizzato (1-16). Più alto è il livello e più lo sforzo sarà intenso, di conseguenza bisogna spingere sui pedali di più.



Programmi Smart

La console regola automaticamente il livello di resistenza, incoraggiando l'utente a rimanere nella zona target illuminata dai LED regolando l'intensità in base alla velocità del pedale (RPM).

M5 – Programmi Standard e Smart

I programmi disponibili sono suddivisi in due categorie:

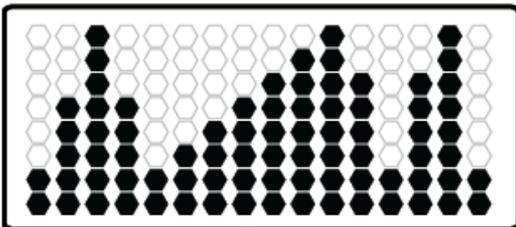
- A. 5 Standard Workouts
- B. 4 SMART Workouts

Programmi Standard

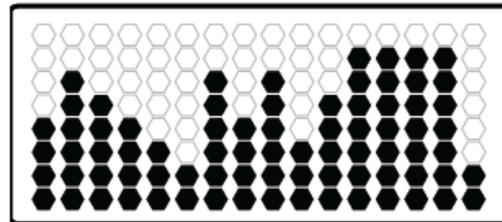
Manuale (come nel modello M3)

MAX Trainer Interval (come nel modello M3)

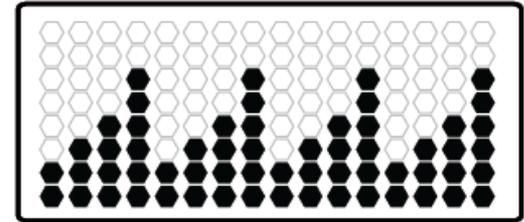
Calorie Burn



Fat Burn



Stairs

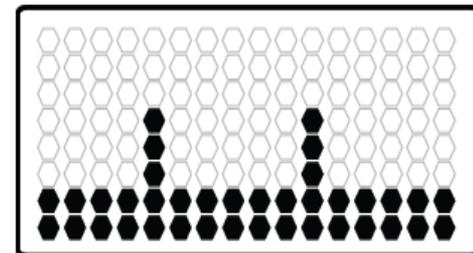


Calorie Goal

Viene impostato il totale di calorie da bruciare durante l'allenamento.

Il display assegna a ciascuno dei 16 segmenti un valore di calorie da bruciare in base alla Burn Rate attuale.

La somma delle calorie bruciate in tutti i segmenti equivale all'obiettivo impostato dell'utilizzatore.



SMART MAX Interval

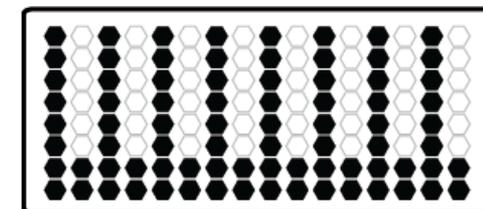
Programma di allenamento a intervallo con regolazione automatica del livello di resistenza.

Con l'obiettivo di mantenere l'utilizzatore nel range di target calorico impostato (illuminato dai LED), la console modifica la resistenza automaticamente in base alla frequenza di pedalata (RPM).

Esempio:

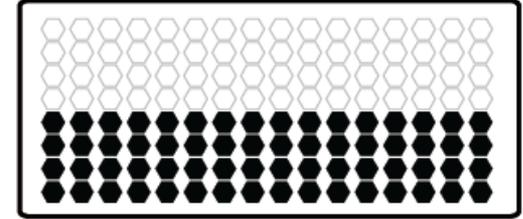
Burn rate al disotto del target => diminuzione della resistenza

Burn rate al disopra => incremento.



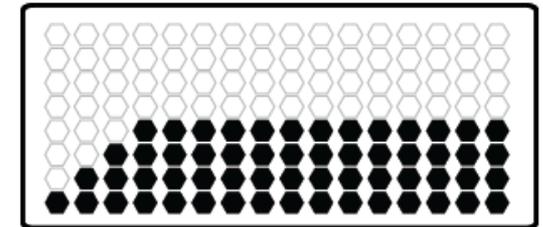
Steady State

È un allenamento continuato a consumo calorico costante che tiene traccia del tempo totale di allenamento. La velocità / RPM può variare nel corso di un allenamento, quindi la consolle automaticamente regolerà il livello di resistenza per mantenere l'utilizzatore nel Target Burn Rate impostato (manualmente).



Fitness Test

Misura i miglioramenti del livello di forma fisica. Il test valuta la potenza esercitata al 75% della frequenza cardiaca massima, esprimendo il risultato con un punteggio comparabile con tabelle di riferimento.



Comparazione MAX Trainer - Dettagli

BOWFLEX
MAX
TRAINER™

M3



M5





5. Connessioni / APP

MAX Trainer APP Modello M5

- Monitora tutti i tuoi allenamenti;
- Visualizza graficamente i tuoi risultati;
- Sincronizza i tuoi dati automaticamente con:
 1. MyFitnessPal (APP/sito online)
 2. Apple Health (APP) / Google Fit (APP)
 3. www.bowflexconnect.com (Sito online)
- Condividi i tuoi risultati con famigliari e amici su Facebook e Twitter

- Apple iOS5 and above
- Android 4.3 (Jelly Bean) or newer
- Bluetooth Smart
- Currently tested with Samsung Galaxy S4 & HTC One
- **More models are currently being tested and expect to be added to our list but these are the only confirmed models as of Dec 9 '13**
- **The APP is designed for Phones, if you search for it with a Tablet on the Apple or GooglePlay Store you need to select the List of APPs available for your phone (not for the Tablet).**



IOS & Andriod APP - Video



Clicca sotto per vedere il tutorial IOS su YouTube:
https://youtu.be/_6y3KO66aIE

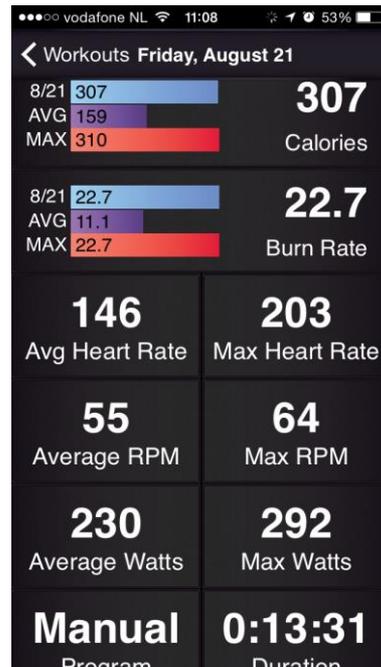
Clicca sotto per vedere il tutorial Android su YouTube:
<https://youtu.be/wwOwWWZulPo>

MAX Trainer App per M5



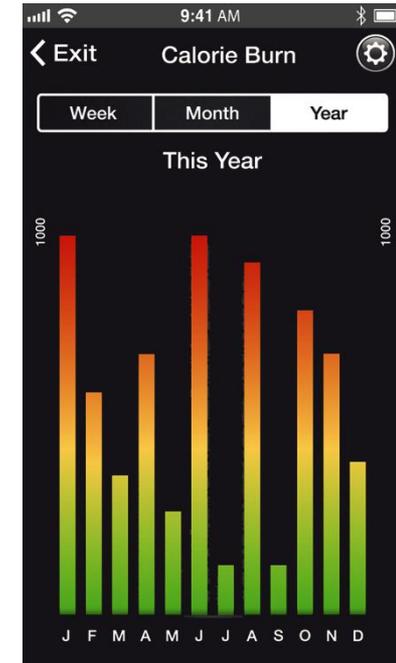
Schermata Home

Mostra i progressi ottenuti: totale calorie bruciate, tempo di allenamento totale, numero di sessioni effettuate.



Dettagli allenamento

Visualizza tutti parametri specifici di ogni sessione, per aiutare a capire l'evoluzione della prestazione.



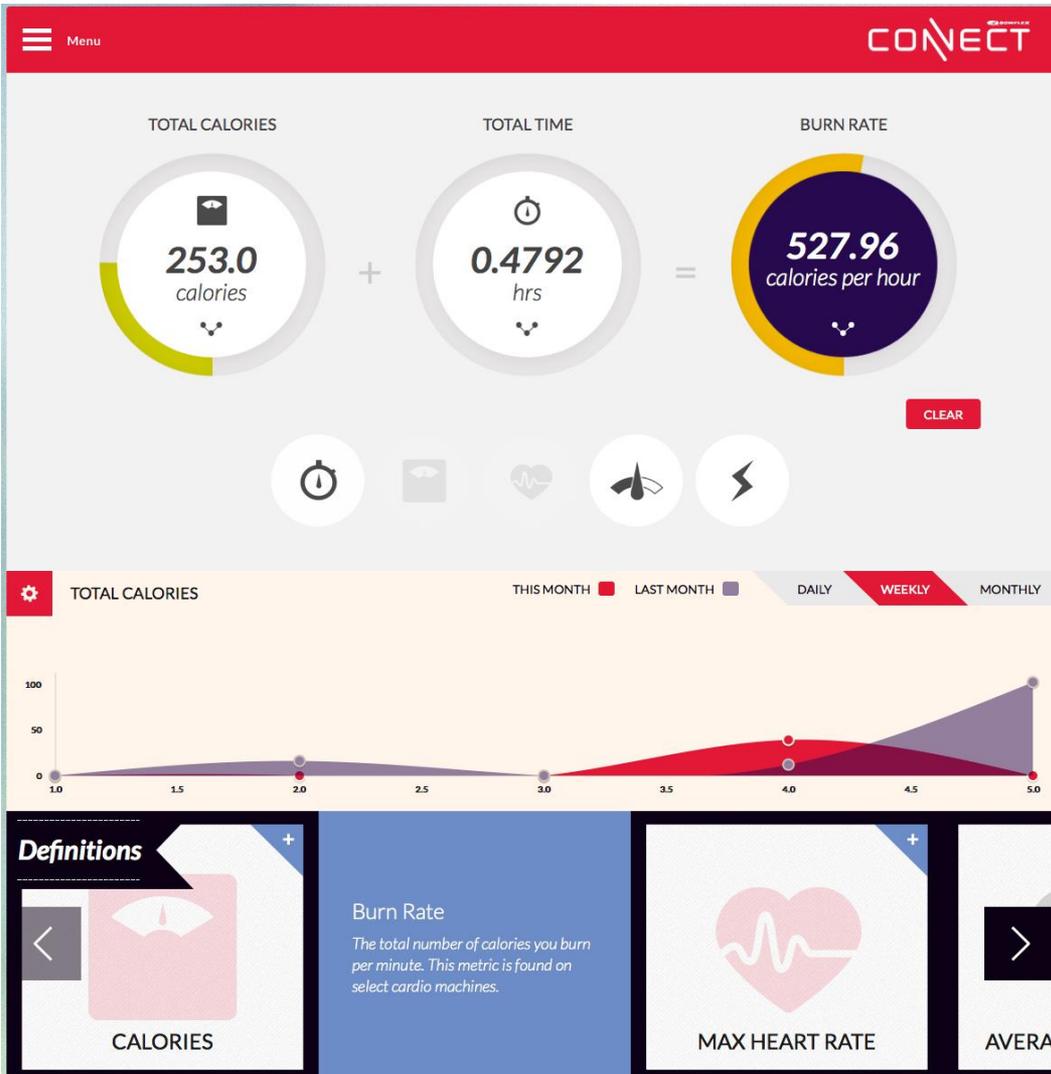
Registro allenamenti

Scegli uno dei parametri chiave come: calorie bruciate, frequenza HRC, watt, ecc; scopri i totali raggiunti ogni settimana, mese o anno.

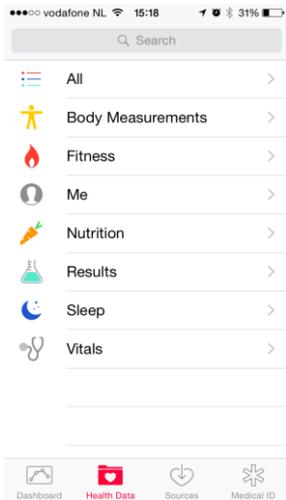
Nota: I dati del Fitness Test non vengono sincronizzati con APP/Bowflex Connect

Track & Share your results

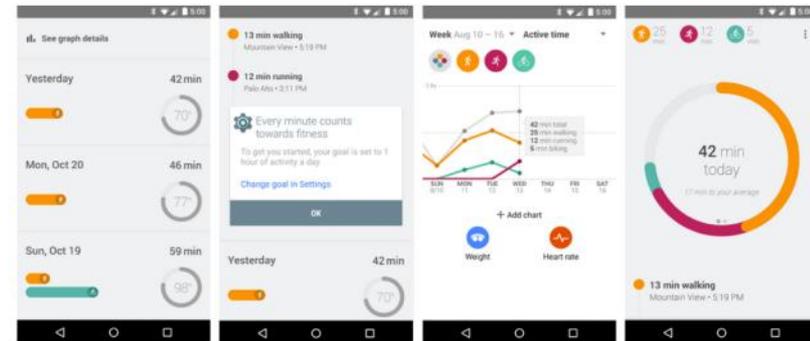
- Monitora tutti i tuoi allenamenti;
- Visualizza graficamente i tuoi risultati;
- Sincronizza i tuoi dati automaticamente con MyFitnessPal (APP)
- Condividi i tuoi risultati con famigliari e amici su Facebook e Twitter
- Ottieni informazione sull'importanza e significato dei singoli parametri e della loro interazione (esempio burn rate, frequenza cardiaca, etc)
- Ottieni settimanalmente video e istruzioni dell'allenamento



Compatibilità con Health (Ios) e Google Fit (Android)



- Completa panoramica dei vostri parametri di benessere/medici/attività fitness fuori
- Sincronizzazione automatica dopo ogni sessione di allenamento
- Connessione alla piattaforma globale della salute e benessere sullo smartphone



MyFitnessPal and MAX



1. Imposta gli obiettivi

2. Controlla la tua dieta

3. Controlla il tuo esercizio fisico

4. Segui i tuoi progressi

5. Raggiungi i tuoi obiettivi

← Goals

Current Weight 72 kg

Goal Weight 70 kg

Weekly Goal Lose 0.5 kg per week

Activity Level Active

Nutrition Goals

Calorie & Macronutrient Goals >

Additional Nutrient Goals >

Fitness Goals

Workouts/Week 3

Minutes/Workout 14

Edit Diary

Today

2,120 - 1,616 + 142 = 646
Goal Food Exercise Remaining

Dinner 1,021 cal

Blonde
 Leffe Beer, 1 bottle 330 ml 200

Orata Al Sale
 Generic, 300 g 363

Lessi
 Asparagi, 300 g 66

Brown Rice Bread
 Trader Joe's, 1 slice (43 g) 100

Insalata Mista
 Generic, 100 g 17

Con Guscio (Mangiate Sgusciate)
 Arachidi, 25 arachide 275

+ Add Food ... More

Home Diary **+** Progress More

← Edit Entry ✓

Stair-treadmill ergometer, general

Minutes Performed 15

Calories Burned 236

Exercise Start time 20:53

1	2	3
4	5	6
7	8	9
.	0	✕

Home Diary **+** Progress More

Progress +

Weight 1 Year

78.5 kg START 72 kg CURRENT ↓ 6.5 CHANGE (-8.3%)

15/08 15/11 15/02 15/05

Entries

7 Aug 2015 Friday 72 kg

8 Sep 2014 Monday 78.5 kg

Home Diary **+** Progress More

✕ Entry Complete

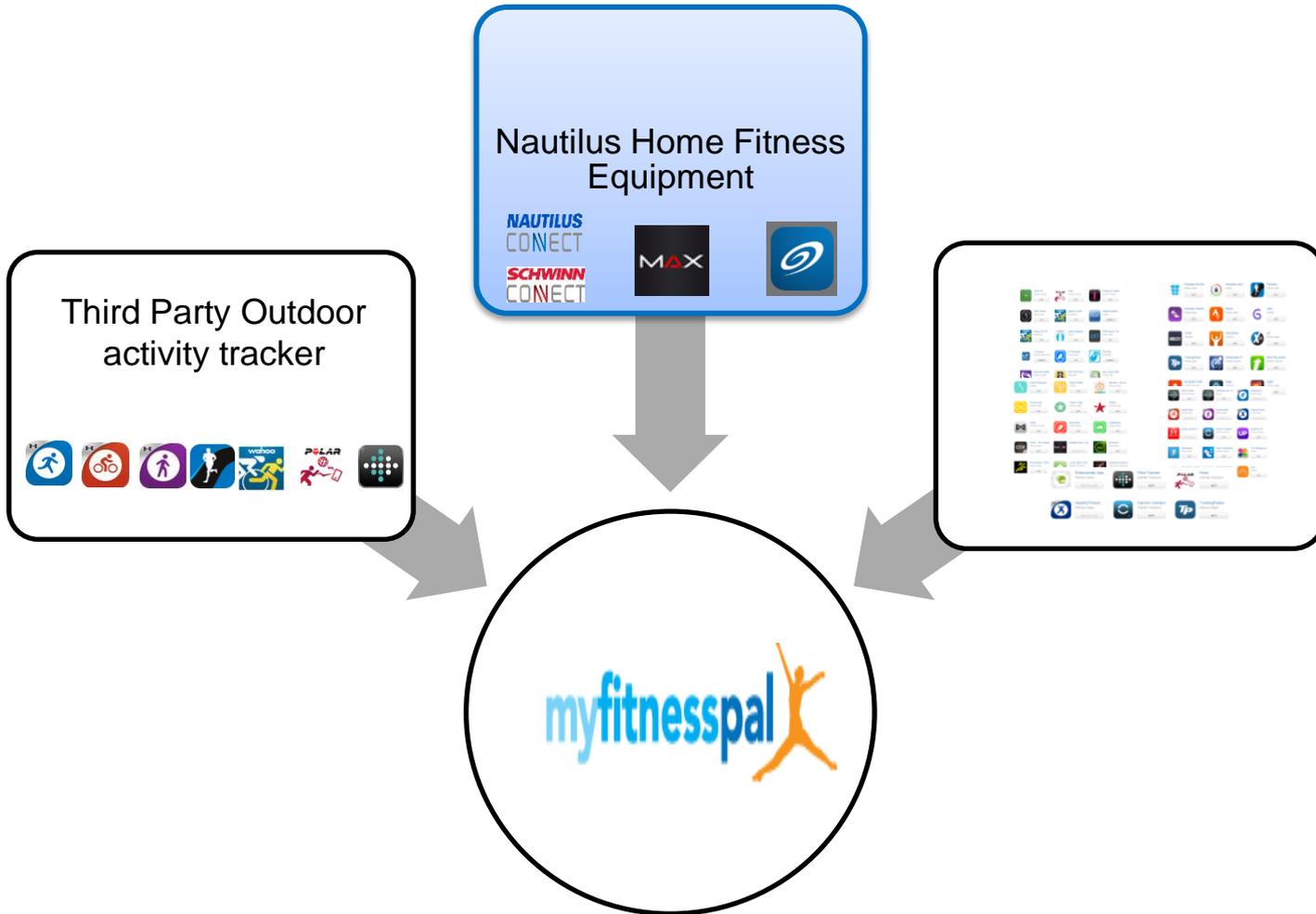
If every day were like today...

You'd weigh 67 kg in 5 weeks*

*Your projected weight loss is an estimate based on your total net calories for today. Actual results may vary.

Tutti i dati vengono sincronizzati automaticamente per ottenere una visione globale dell'allenamento e consumo / fabbisogno calorico

Ecosistema: MAX Trainer & MyFitnessPal



Health Management: Come Valutare L'Attivita Fisica indoor e outdoor



Nautilus Inc. Home Fitness



MAX Trainer APP



Nautilus trainer APP
T626, U626
E626, R626

NAUTILUS CONNECT www.nautilusconnect.com
T624, U624, E624

SCHWINN CONNECT www.schwinnconnect.com
130i, 430i, 170i, 270i,
470i, 530, 570

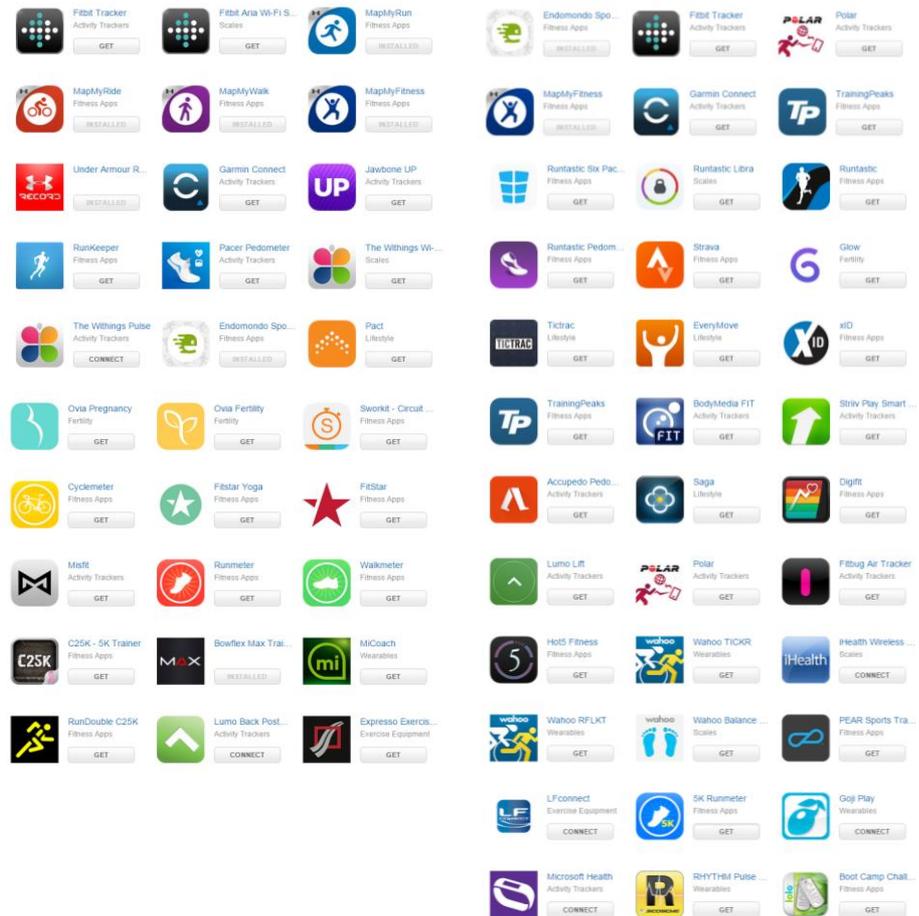


SelectTech APP
(not compatible with MyFitnessPal)

Outdoor activity tracker (third party)



Other compatible third party Fitness APPs *



* APP compatible with MyFitnessPal in August 2015



Bowflex MAX Trainer è Facile da Montare?

Bowflex MAX Trainer è fornito in due scatole ed è facile da montare.

Per una maggiore tranquillità, è possibile vedere il video tutorial di montaggio, con tutti i passaggi su you tube.

Oppure

Seguire le istruzioni in italiano di montaggio fornite con l'apparecchio.

Clicca sotto per vedere il tutorial assemblaggio M5 su YouTube:
<http://youtu.be/AoR20gD0PrY>

Clicca sotto per vedere il tutorial assemblaggio M3 su YouTube:
<http://youtu.be/gqWY4pNVS7s>

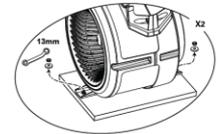
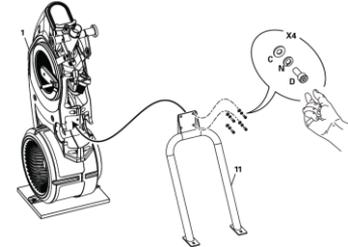
Assembly

▲ Do not lift the Frame from the packaging until the Rail Assembly has been attached to it.

1. Attach Rail Assembly to Frame and then Release the Frame from the Shipping Plate

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

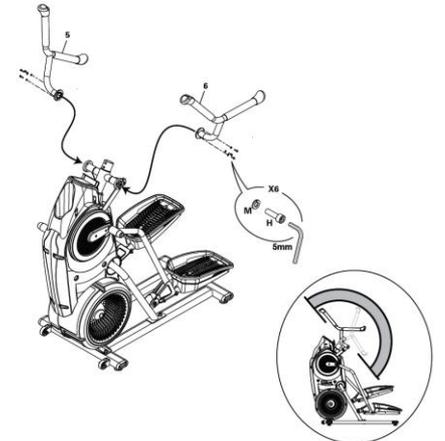
NOTICE: Hand tighten hardware.



7. Attach the Upper Handlebars to Frame Assembly

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

NOTICE: Be sure to attach the Upper Handlebars so they can be correctly grasped by a User when on the machine.



A large, stylized blue wave graphic that spans across the middle of the slide. It consists of several overlapping, curved shapes that create a sense of movement and depth. The wave is set against a white background.

6. Comparazione modelli

M5 / M3 – Tabella Comparativa

BOWFLEX
MAX
TRAINER™



Livelli di resistenza	8	16
Sistema di regolazione sforzo	Regolazione Manuale	Regolazione elettronica da console
Programmi	Manual, Max Interval	Manual, Max Interval, Smart Max Interval, Calorie Burn, Fat Burn, Calorie Goal, Stairs, Steady State, Fitness Test
Controllo pulsazioni HRC	Fascia cardio telemetrica inclusa	Grip palmari + fascia cardio telemetrica inclusa
Porta borraccia	SI	SI
Media shelf / porta tablet	SI	SI
Bluetooth (per sincronizz. APP)	NO	SI
Display	LCD	LCD retro illuminato Blu
Manubrio Premium	NO	SI
Dimensioni in uso	117 L x 63.5 W x 160 H cm	117 L x 63.5 W x 160 H cm
Collegamento a rete 220V	Incluso adattatore AC	Incluso adattatore AC
Altezza minima da soffitto	Altezza utilizzatore + 38 cm	Altezza utilizzatore + 38 cm
Peso max utilizzatore	136 kg	136 kg
Connettività	NO	APP - IOS And Android / MyFitnessPal / BowflexConnect
Prezzo di vendita	1699.00 EUR	2199.00 EUR

Chi è il consumatore tipo di MAX Trainer?

Le richieste prima dell'acquisto:

- I futuri possessori di MAX Trainer sono per lo più concentrati ad avere 'più tempo libero', mantenendo però la forma fisica per vivere una vita sana e felice.
- La sfida di ogni cliente è quella di avere:
 - Più tempo a disposizione
 - Più interessi e/o motivazioni
 - Più benessere / salute
 - Più attenzione verso: famiglia, controllo del livello della forma fisica

Le necessità di acquisto:

- Piacere: utente disposto a provare periodicamente nuovi tipi di esercizi se consigliati da fonti attendibili (fidelizzazione del marchio)
- Basso impatto: l'utente desidera un prodotto efficace ma che riduca stress alle articolazioni
- Efficace e conveniente: utente che crede di avere poco tempo a disposizione, sempre alla ricerca di qualsiasi cosa da fare con facilità e accessibilità.

Chi è il consumatore tipo di MAX Trainer?

Cosa ha spinto l'acquirente a cercare un attrezzo fitness da casa?

- #1 Ricerca del benessere/salute
- #2 Difficoltà ad andare in palestra
- #3 Variazione del peso
- #4 Trauma emozionale

Messaggi che l'acquirente ricorda della campagna pubblicitaria online:

- Poco tempo / 14 minuti
- Calorie / Più risultati
- Design accattivante
- Basso impatto sulle articolazioni
- Continuo consumo calorico anche dopo allenamento



MAX: I Motivi che Hanno Spinto il Cliente ad Acquistare

La ragione Nr.1 per acquisto del MAX Trainer sono i vincoli di tempo

I consumatori hanno sempre meno tempo per allenarsi, MAX Trainer permette un allenamento più efficace nel minor tempo possibile;

Chi acquista l'M5:

- Più funzioni e prestazione, più confortevole
- Non c'è una differenza prezzo così grande
- APP (valutazione dati)

Chi acquista l'M3:

- Colore
- Non necessarie le caratteristiche extra / valore
- Volevano un M5, ma non potevo permetterselo - ma sono pienamente soddisfatti dell'acquisto!



TIME

LESS TIME WITH MAX RESULTS

Research tells us that "lack of time" is the #1 barrier to working out. That's why the breakthrough Max Interval workout was designed for those with speed in mind. You'll get all the cardio benefits of a much longer workout in just 14 minutes. Strengthen your heart and lungs and improve your endurance and stamina — all while incinerating calories faster than you ever thought possible.



7. FAQ

1. Perché Scegliere MAX Trainer (6) ?

1. Fino a 2,5 volte in più di calorie bruciate ogni minuto
2. Bastano solo 14 minuti
3. Allenamento con tutto il corpo, fino al 80% in più di muscoli superiori utilizzati
4. Allenamento MAX Interval = effetto brucia calorie continua anche dopo aver finito l'allenamento
5. Praticamente un vero impatto zero
6. Ingombro a terra ridotto

Perché il Programma 14 minuti Interval e' Così Efficace?

1. Allenamento Interval ad alta intensità
2. Cuore e polmoni più forti
3. Migliora la resistenza e le prestazioni
4. Si continua a bruciare calorie anche dopo l'allenamento (fino a 48 ore)
5. Permette di eseguire allenamenti di base o avanzati secondo il proprio livello

3. Qual è l'ingombro del MAX Trainer?

117 x 63.5 x 160 H cm.

Ridotto spazio a terra utilizzato (simile a quello di una ciclo-camera)

4 – Com'è Generata la Resistenza dalla Macchina?

Sistema di frenatura combinato, tra un magnetico e uno a resistenza ad aria.

5 - Cosa significa programma Smart?

La console regola il livello di resistenza automaticamente, per aiutare l'utente a raggiungere e/o mantenere il range obiettivo delle calorie da bruciare, in base alle impostazioni dell'utente come: età, peso e RPM.

I Programmi smart sono disponibile solo sull'M5.

No, l'M3 ha solo il MAX Standard Interval training.

Il programma MAX Smart interval e' solo sull'M5:
La macchina adatta automaticamente la resistenza in base alla velocita del pedale (RPM) per mantenere l'utilizzatore nella zona Target Burn Rate desiderata.

7. In Cosa Consiste la Motivazione in Tempo Reale di MAX Trainer?

MAX Trainer ti mantiene motivato grazie a una console interattiva analogica, che ti indica in tempo reale il consumo calorico in base alla velocità e resistenza attuali indicandoti allo stesso tempo il target da mantenere durante l'allenamento.

E' possibile visualizzare anche il totale delle calorie bruciate, il conto alla rovescia per ogni intervallo così come gli RPM e la frequenza cardiaca.

8 - Cosa Offre di più l'M5 Rispetto all'M3?

1. Più programmi (9 contro 2)
2. Programmi Smart
3. APP / connessione bluetooth, sincronizzazione con la APP MyFitnessPal, Apple Health, Google Fit e il portale www.bowflexconnect.com
4. Rifinitura di alto livello con i pedali e manubrio PREMIUM
5. Sensori cardio frequenzimetri palmari ergonomici
6. Display retro-illuminato di colore blu (rispetto a quello standard)
7. Maggiore numero di livelli di regolazione della resistenza (16 contro 8)

9 - Che Caratteristiche Hanno in Comune M3 e M5?

1. Entrambi hanno il programma standard MAX Interval e il programma manuale
2. Stesse dimensioni
3. Sono forniti con una fascia cardio telemetrica per controllo pulsazioni

10. Come è Possibile Tenere Traccia dei Risultati con l'M5 (5)?

1. Display
2. Bowflex MAX Trainer APP
3. Bowflexconnect.com webpage
4. My Fitness Pal APP/Webpage
5. Apple Health APP / Google Fit APP

A large, stylized blue wave graphic that spans across the middle of the slide. It consists of three main curved segments that create a sense of movement and depth. The word "Grazie!" is centered within the rightmost, largest segment of this wave.

Grazie!