

BOWFLEX

MAX
TRAINER®

M7i

MANUALE UTENTE/MANUALE DI MONTAGGIO



Questo prodotto è conforme ai requisiti CE applicabili.

Sommario/Registrazione

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Procedure preliminari	36
Etichette di avvertenza di sicurezza/numero di serie	5	Modalità di minimo/accensione	37
Specifiche	6	Modalità Warm Up (riscaldamento)	37
Prima del montaggio	6	Programma MAX 14 Minute Interval	37
Pezzi	7	Modifica profilo utente	38
Bulloneria	8	Programmi di allenamento	38
Attrezzi	8	Pausa/Risultati/Modalità Cool down	41
Montaggio	9	Personalizzazione dell'obiettivo calorie	41
Spostamento della macchina	20	Modalità di configurazione della console	42
Livellamento della macchina	20	Manutenzione	43
		Parti di manutenzione	44
Caratteristiche	21	Risoluzione dei problemi	46
Caratteristiche della console	22	Piano di dimagrimento	49
Basi del fitness	29		
Operazioni	35		
Salita/discesa	35		

Per convalidare l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

Numero di serie _____

Data di acquisto _____

Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il distributore locale di fiducia.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore Bowflex locale di fiducia. Per trovare il distributore locale di fiducia, visitare: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Assistenza clienti: www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Stampato in Cina | © 2016 Nautilus, Inc. | ® indica un marchio registrato negli Stati Uniti. Questi marchi possono essere registrati in altre nazioni oppure tutelati dal diritto comune. Bowflex, il logo B, Bowflex Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn e Universal sono marchi di proprietà o concessi in licenza a Nautilus, Inc. iTunes è un marchio di fabbrica registrato di Apple, Inc. Google Play è un marchio di fabbrica registrato di Google Inc. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza. Polar, OwnCode, MyFitnessPal e Nut Thins sono marchi di fabbrica di proprietà dei rispettivi proprietari.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

Quando si usa un'apparecchiatura elettrica, attenersi alle precauzioni di base, tra cui le seguenti:

 Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Attenersi alle seguenti avvertenze:

 Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.
Leggere attentamente e capire le Istruzioni di montaggio.

▲ PERICOLO Leggere attentamente e capire le Istruzioni di montaggio. Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

▲ PERICOLO Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la macchina dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di un'eventuale pulizia.

▲ AVVERTENZA Per ridurre il rischio di ustioni, scosse elettriche o lesioni personali leggere e capire il presente Manuale utente per intero. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche pericolose o potenzialmente fatali o altre lesioni gravi.

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Se alimentata, mai abbandonare la macchina. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Contattare il distributore locale di fiducia per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Non adatto all'uso da parte di persone con situazioni mediche che possono avere un impatto sull'uso sicuro della macchina o rappresentare un rischio di lesione per l'utente.
- Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Mai adoperare la macchina con gli sfiati aria bloccati. Tenere gli sfiati aria liberi da filaccia, capelli e altri corpi estranei.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarsi che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
- Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Si potrebbe compromettere la sicurezza della macchina e renderne nulla la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e attrezzature Nautilus originali. Il mancato utilizzo di pezzi di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale.
- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- Il prodotto contiene magneti. I campi magnetici possono interferire con l'uso normale di determinati dispositivi medici che si dovessero trovare nei paraggi. Durante il montaggio, la manutenzione e/o l'uso del prodotto, gli utenti possono entrare in contatto con i magneti presenti. Data l'evidente importanza di suddetti dispositivi (es. pacemaker), è importante consultare il fornitore del dispositivo medico relativamente all'uso dello stesso sull'attrezzatura. Consultare la sezione "Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie" per determinare dove si trovano i magneti sul presente prodotto.
- CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:



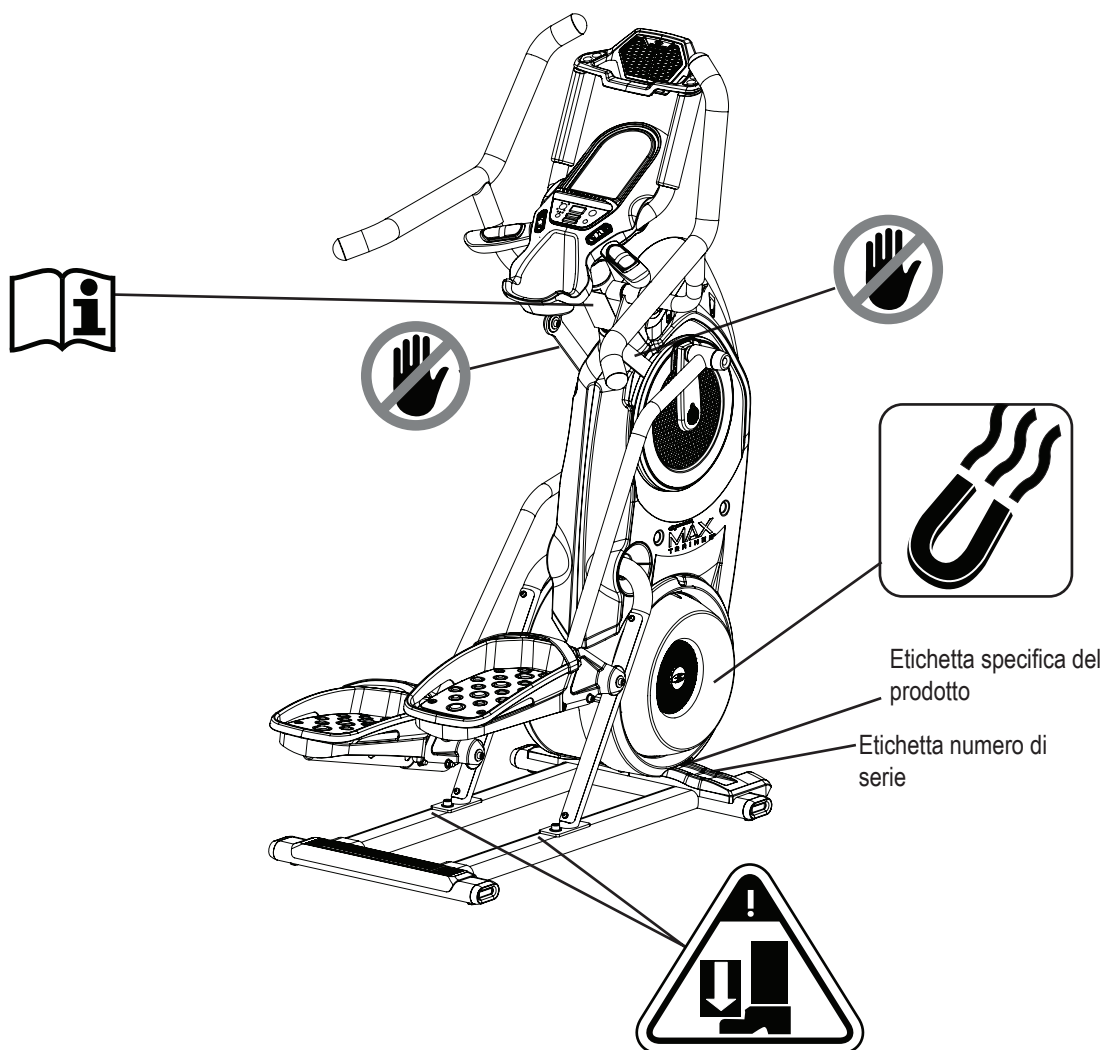
Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

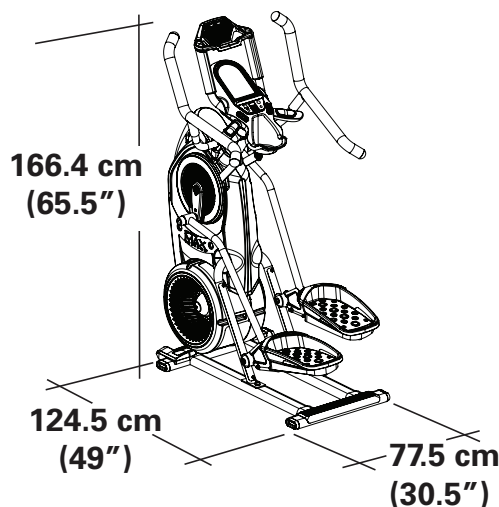
▲ PERICOLO

Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e dalla macchina; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti mobili e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Controllare attentamente i pedali e i bracci della pedivella. Contattare il distributore locale di fiducia per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite peso massimo utente: 136 kg (300 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Arrestare i pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,6 m (24"). È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone fuori da questa area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
- Mantenere i pedali e i manubri puliti e asciutti.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Questa macchina non è in grado di arrestare i pedali o i manubri superiori in modo indipendente dalla ventola di resistenza. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare la ventola di resistenza, i manubri superiori e i pedali. Non scendere dalla macchina fino a quando i pedali e i manubri superiori non sono completamente fermi.
- Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Prima dell'uso, leggere e assicurarsi di aver compreso il manuale utente. L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi presenti impedimenti e limitazioni funzionali o capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.



Specifiche / Prima del montaggio



Peso massimo utente: 136 kg (300 lb).

Altezza pedale massima: 48,5 cm (19,1")

Requisiti di alimentazione:

Tensione operativa: 9VCC

Corrente operativa: 1,5A

Adattatore di alimentazione CA: 100-240VAC, 50-60Hz

Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca: 1 batteria CR2032

Peso della macchina: circa 67,1 kg (148 lb)

Conformità:



SAA

ISO 20957

Connettività:



NON smaltire questo prodotto come rifiuto. Prodotto da riciclare. Per uno smaltimento adeguato del presente prodotto, attenersi ai metodi prescritti di una discarica autorizzata.

Prima del montaggio

Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 199,4 cm (78,5") x 246,4 cm (97"). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza del pedale massima della macchina fitness.

Accorgimenti di base per il montaggio

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere e capire le "Importanti precauzioni di sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i pezzi necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e girare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Quando si uniscono 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
- Il montaggio richiede la presenza di 2 persone.

Tappetino in gomma

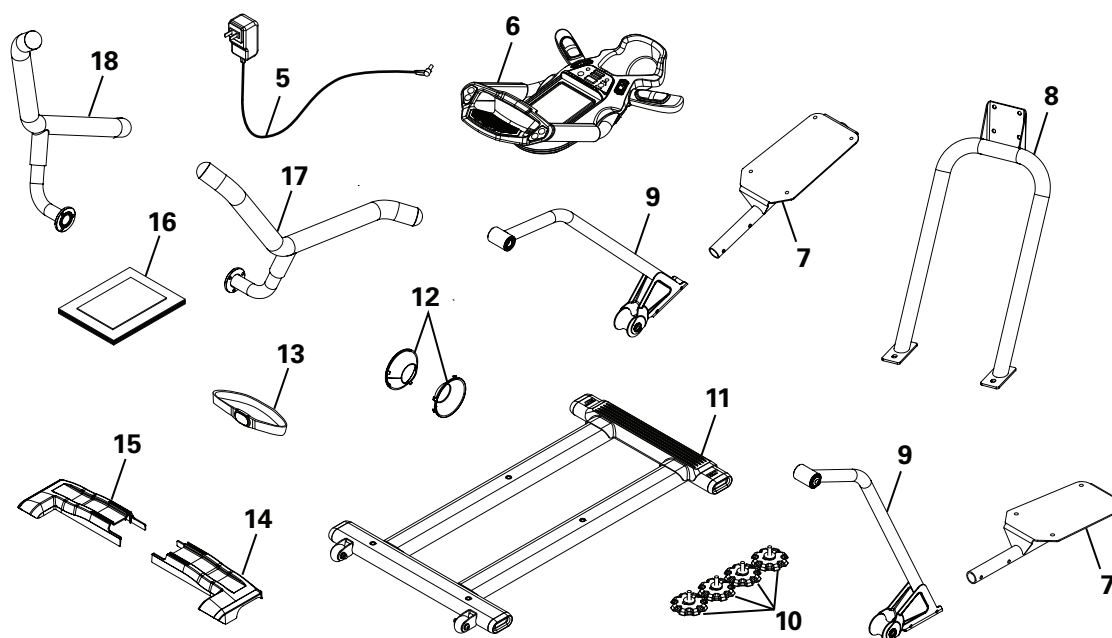
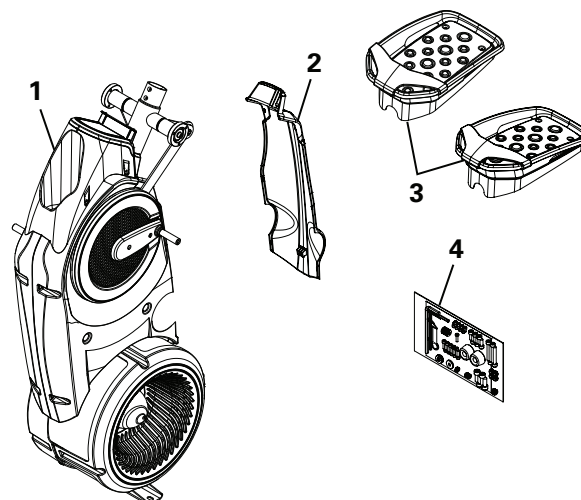
Il tappetino Bowflex Max Trainer™ è un accessorio opzionale che consente di mantenere l'area di allenamento sgombra rafforzando la protezione del pavimento di appoggio. Il tappetino offre una superficie in gomma anti-scivolo che limita le scariche elettrostatiche e che riduce la possibilità di visualizzare errori. Se possibile, collocare il tappetino in gomma Bowflex Max Trainer™ nell'area di allenamento scelta prima di iniziare il montaggio della macchina.

Per ordinare il tappetino opzionale, contattare il distributore locale di fiducia.

(2 scatole)

Scatola 1

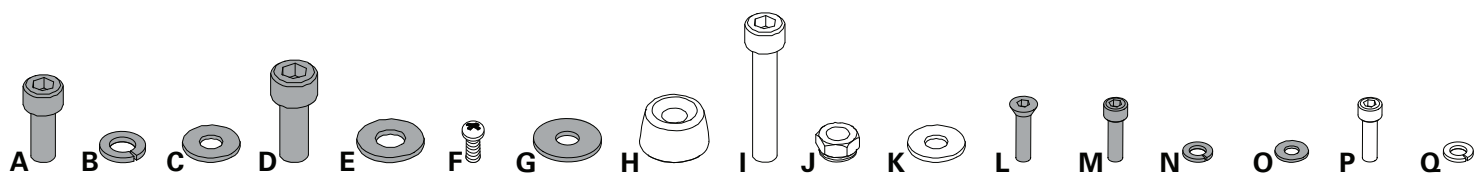
Particolare	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Protezione, posteriore
3	2	Superficie d'appoggio per i piedi
4	1	Scheda bulloneria



Scatola 2

Allo scopo di facilitare il montaggio, è stata applicata una decalcomania su tutti i componenti di destra ("R") e sinistra ("L").

Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
5	1	Adattatore CA	12	2	Cappuccio
6	1	Gruppo console (con aero-barre)	13	1	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca
7	2	Pedale	14	1	Protezione stabilizzatori, sinistra
8	1	Gruppo guida	15	1	Protezione stabilizzatori, destra
9	2	Gamba	16	1	Kit manuale
10	4	Livellatore	17	1	Manubrio dinamico, sinistra
11	1	Gruppo stabilizzatori	18	1	Manubrio dinamico, destra



Partico- lare	Qtà	Descrizione	Partico- lare	Qtà	Descrizione
A	6	Vite esagonale a brugola, M8x1.25x20 Nera	J	4	Controdado, M8
B	6	Rondella di sicurezza, M8x14.8 Nera	K	8	Rondella, piatta M8x18
C	4	Rondella, piatta M8x18 Nera	L	8	Vite esagonale a brugola, M6x1.0x30 Nera
D	4	Vite esagonale a brugola, M10x1.5x25 Nera	M	4	Vite esagonale a brugola, M6x1.0x20 Nera
E	4	Rondella, piatta M10x23 Nera	N	4	Rondella di sicurezza, M6x14.8 Nera
F	1	Vite Phillips conica, M5x0.8x20	O	4	Rondella, piatta M6x13 Nera
G	2	Rondella, piatta M8x24 Nera	P	6	Vite esagonale a brugola, M6x1.0x20
H	2	Cappuccio	Q	6	Rondella di sicurezza, M6x14.8
I	4	Vite esagonale a brugola, M8x1.0x55			

Attrezzi

Incluso



n. 2
4 mm
5 mm
6 mm
8 mm

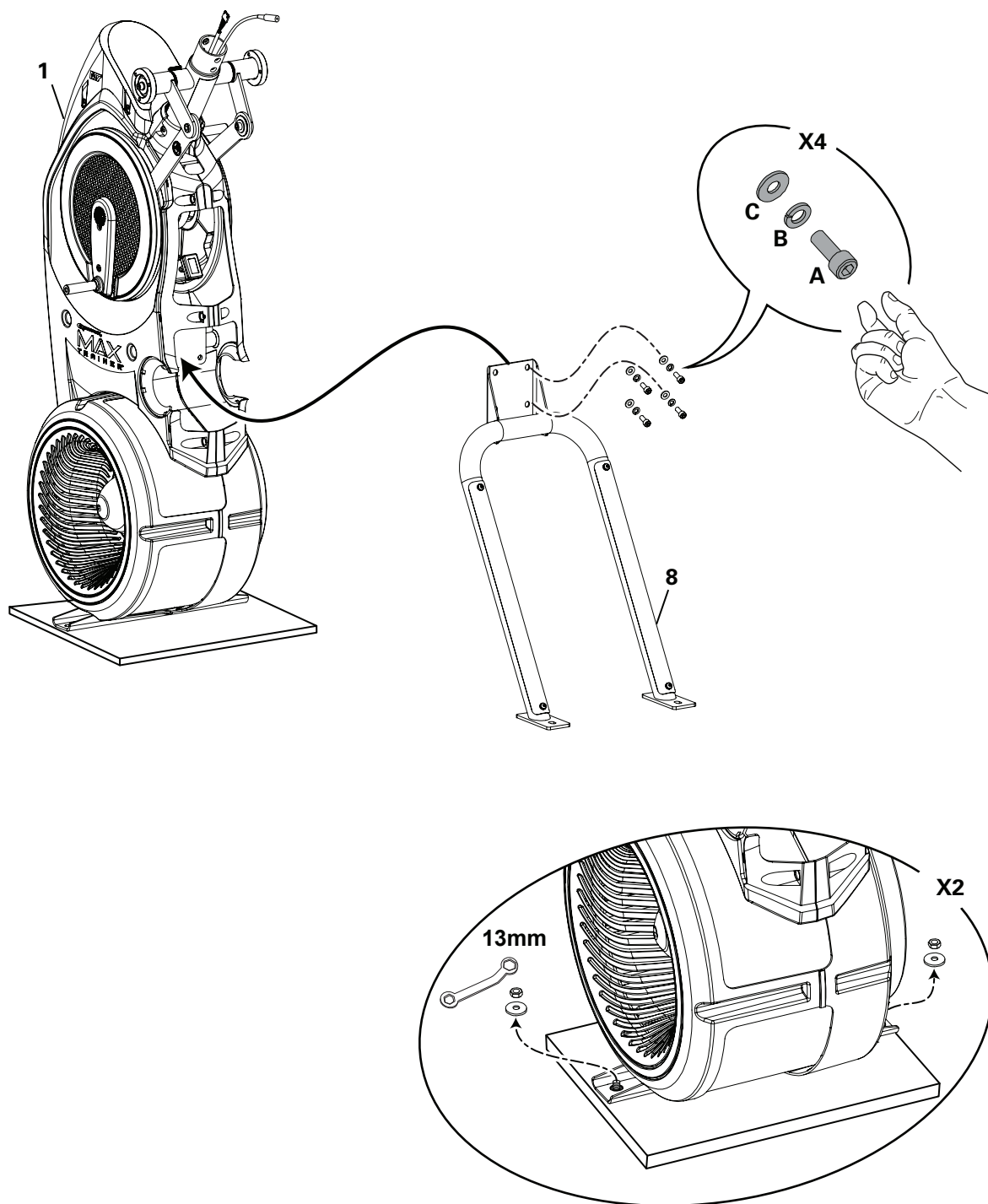


13 mm

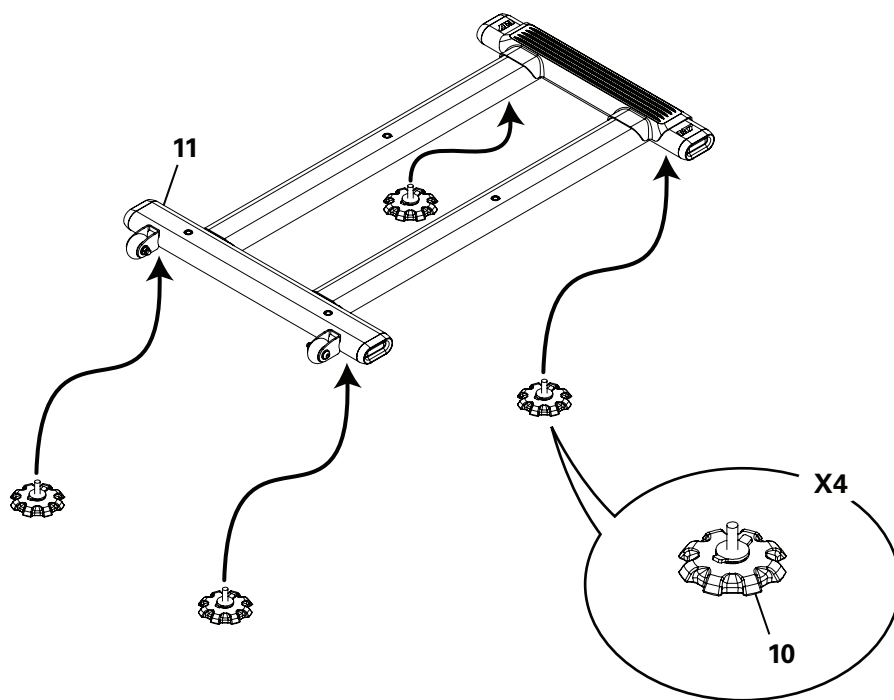
1. Fissare il gruppo guida al telaio e sganciare il telaio stesso dalla piastra di trasporto

! Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

AVVISO: Serrare a mano la bulloneria.



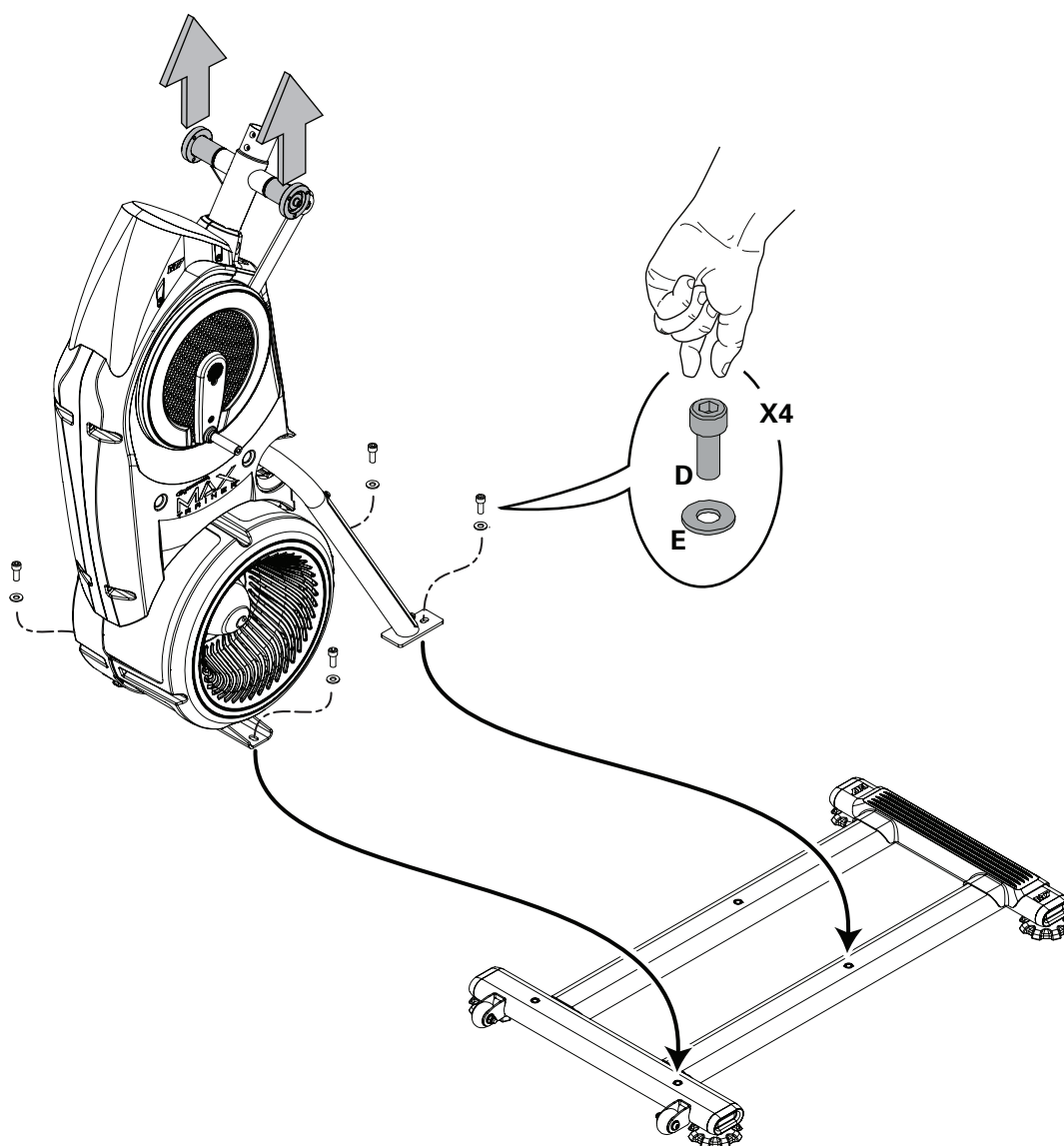
2. Fissare i regolatori al gruppo stabilizzatori



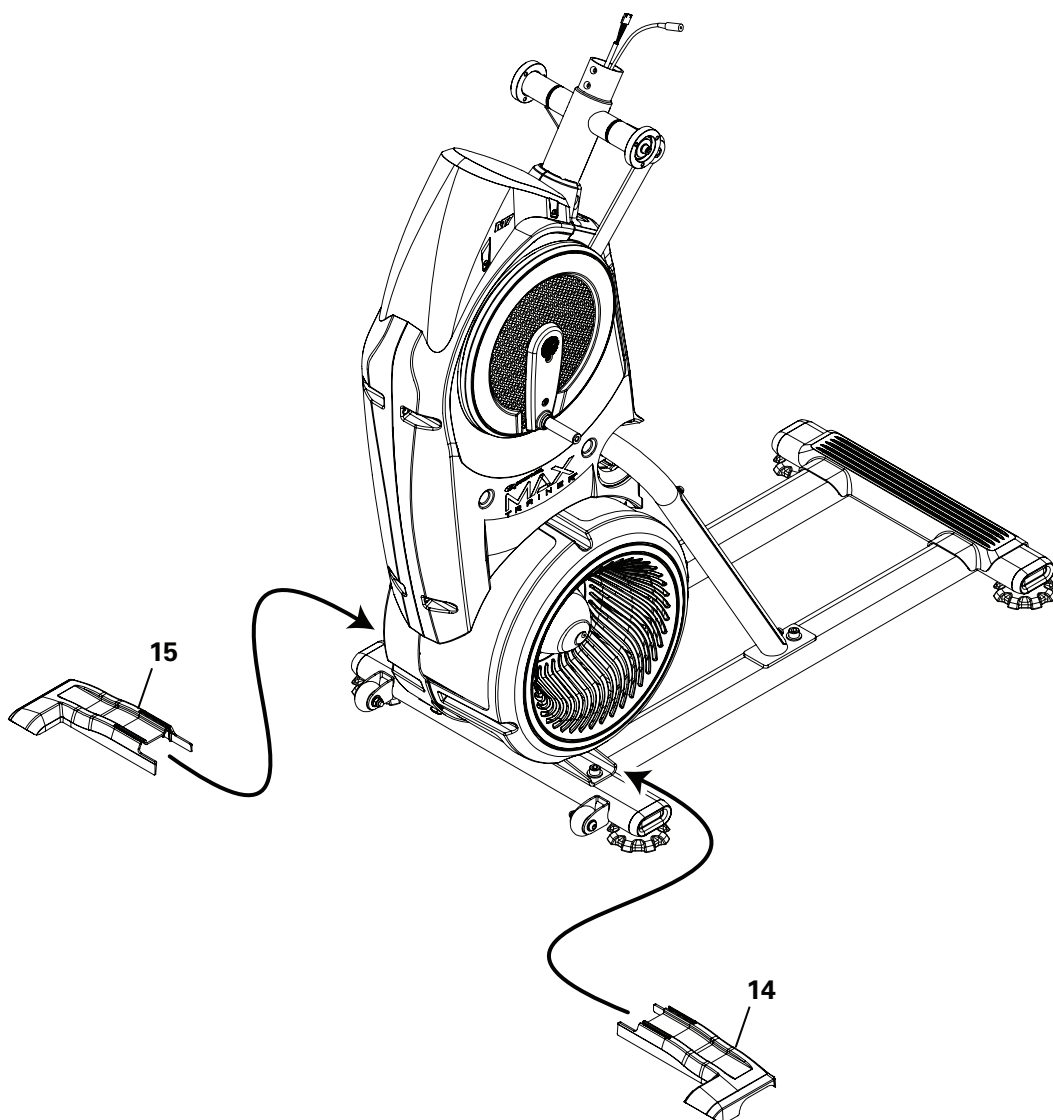
3. Sollevare delicatamente il gruppo telaio dalla piastra di trasporto e fissare al gruppo stabilizzatori

! Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Sollevare il gruppo telaio dall'esterno del gruppo perno come indicato qui di seguito.

AVVISO: Una volta serrata tutta la bulloneria, serrare a fondo TUTTA la bulloneria dei passaggi precedenti.

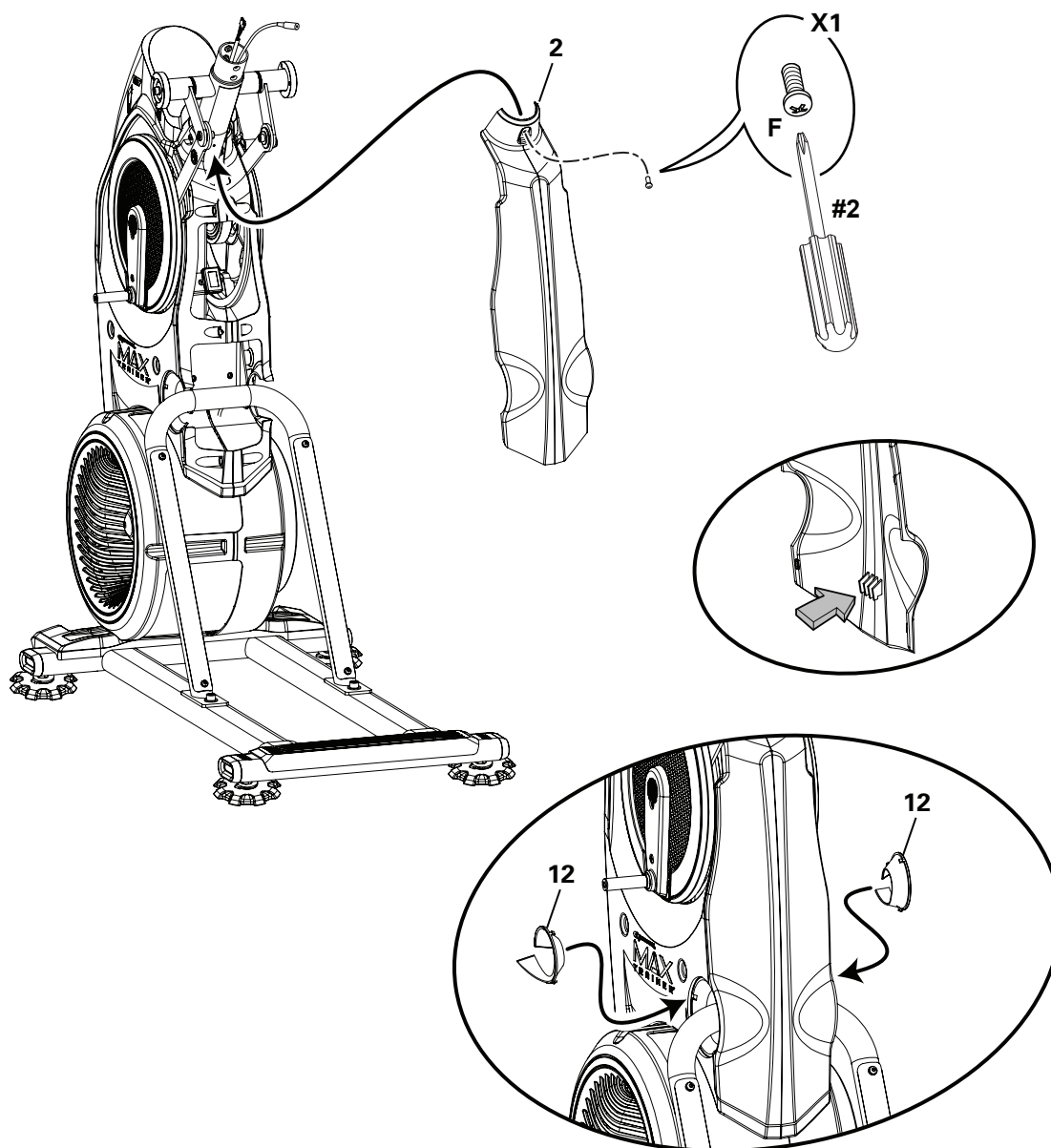


4. Fissare la protezione dello stabilizzatore al gruppo telaio



5. Fissare la protezione posteriore e le coperture al gruppo telaio

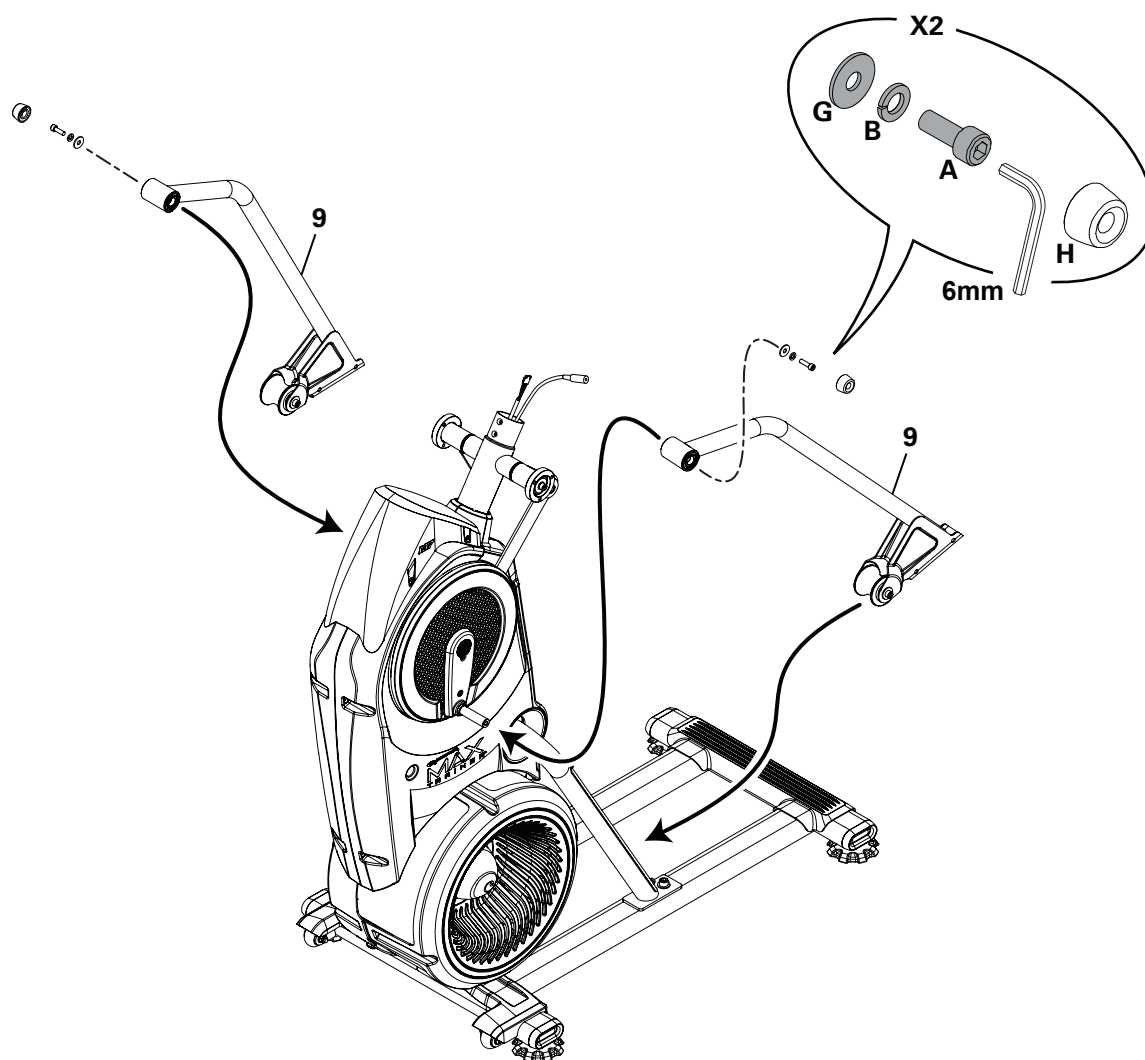
AVVISO: Collocare il gancio interno della protezione posteriore sul gruppo telaio e ruotarlo in sede.



6. Fissare le gambe al gruppo telaio



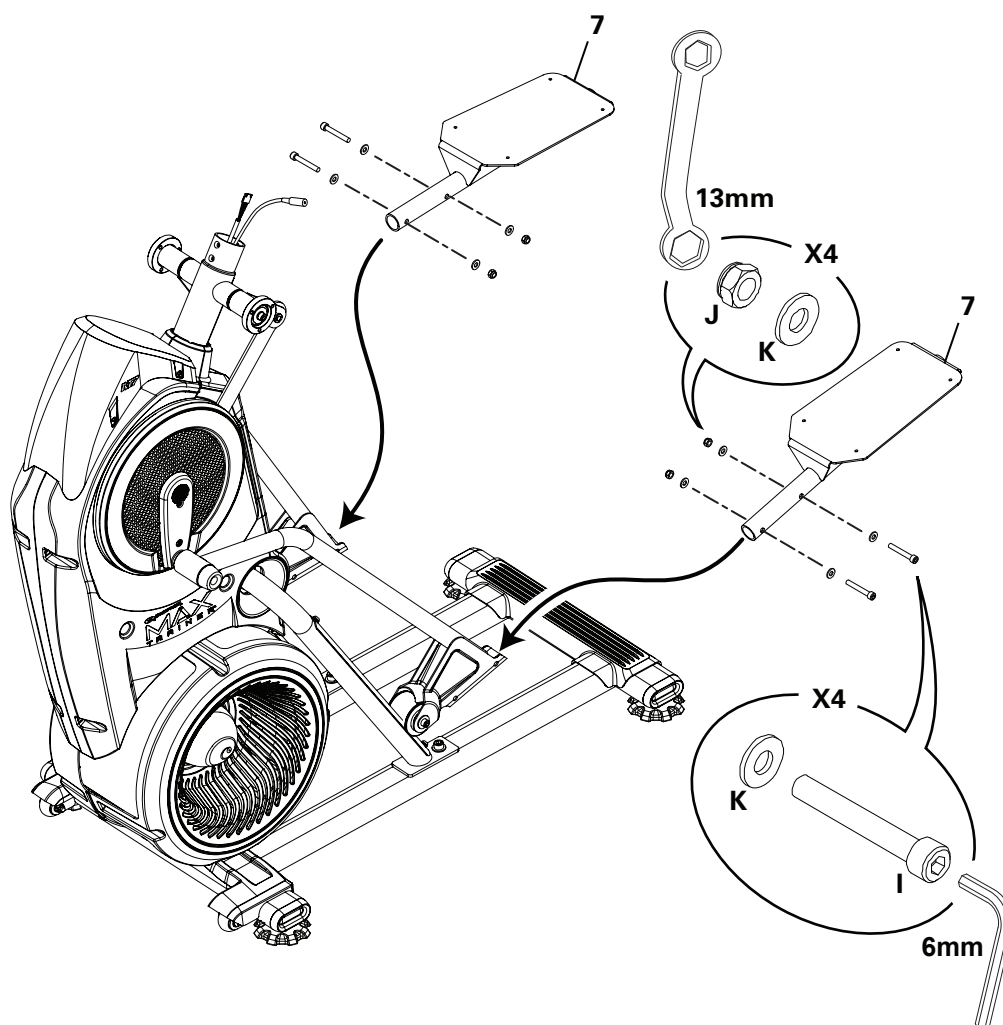
Tenere presente che le gambe sono collegate e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.



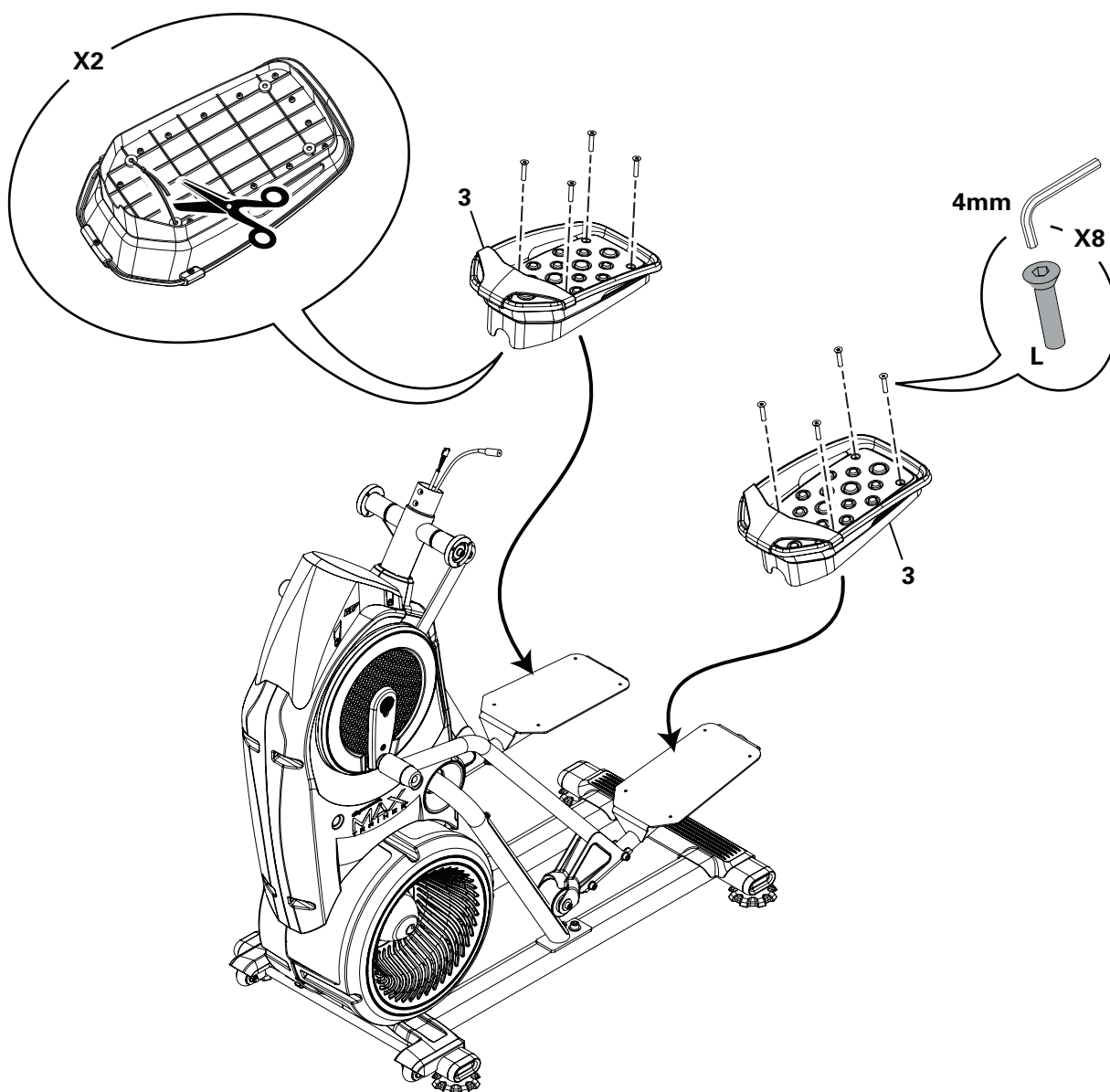
7. Fissare i pedali al gruppo telaio



Per evitare lesioni serie quando si inseriscono le estremità del tubo nei gruppi gambe, attenzione a non incastrarsi mani o dita.

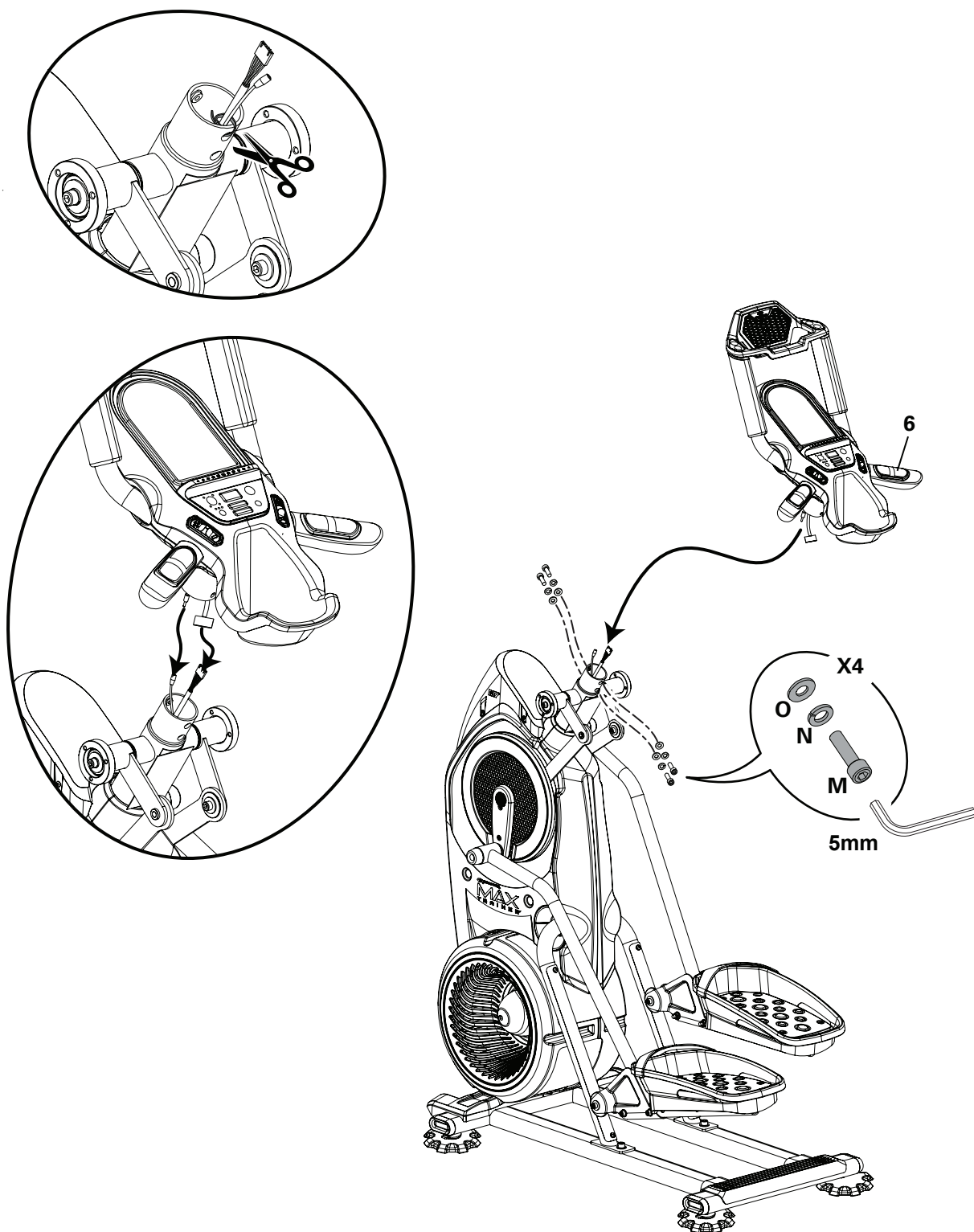


8. Tagliare le fascette di trasporto dai pedali e fissare ai pedali stessi



9. Tagliare la fascetta di trasporto che fissa i cavi, collegare i cavi e fissare il gruppo console

AVVISO: Non lasciare cadere i cavi nel gruppo telaio. Non tagliare o stringere i cavi della console.

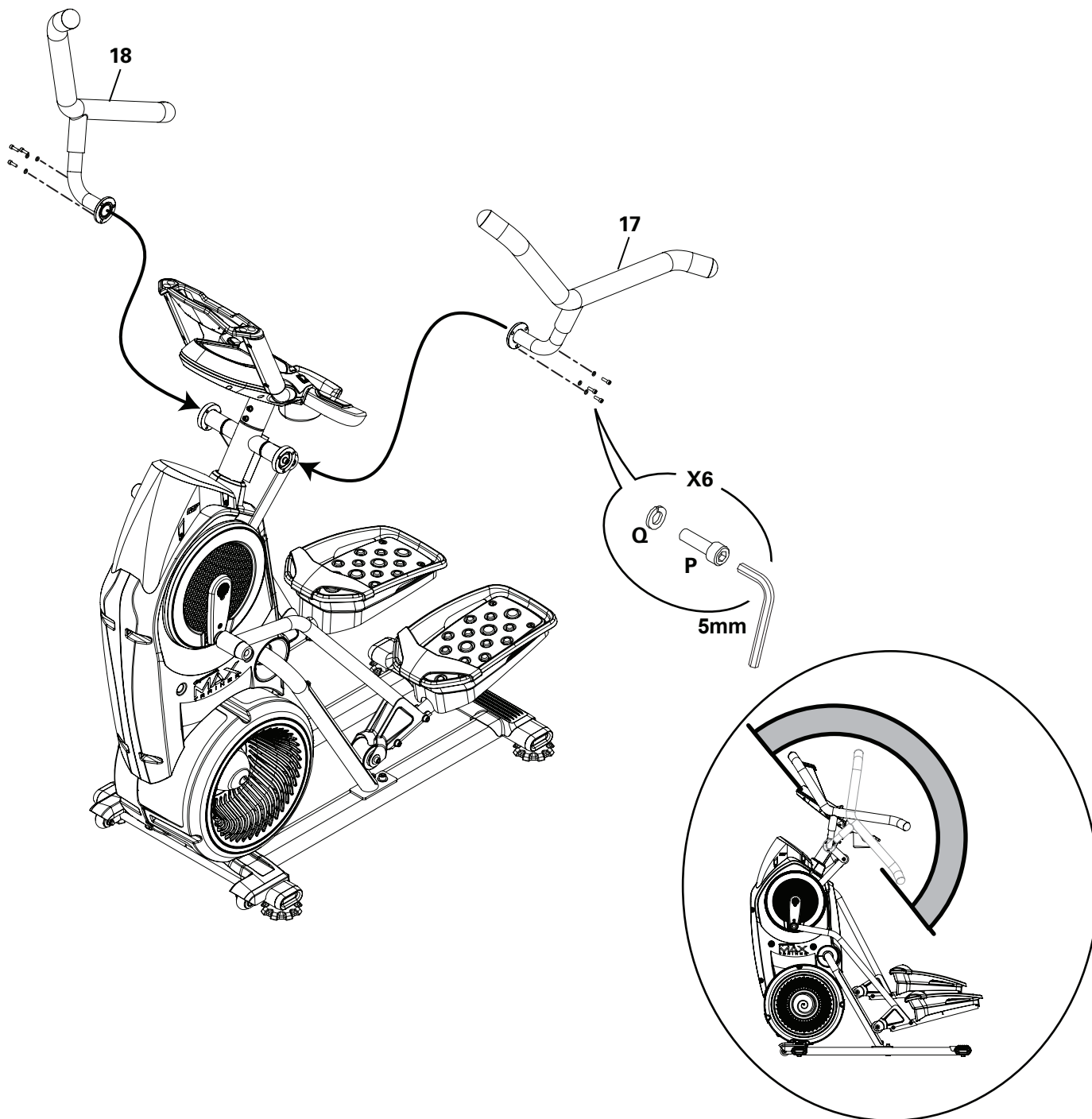


10. Fissare i manubri superiori al gruppo telaio

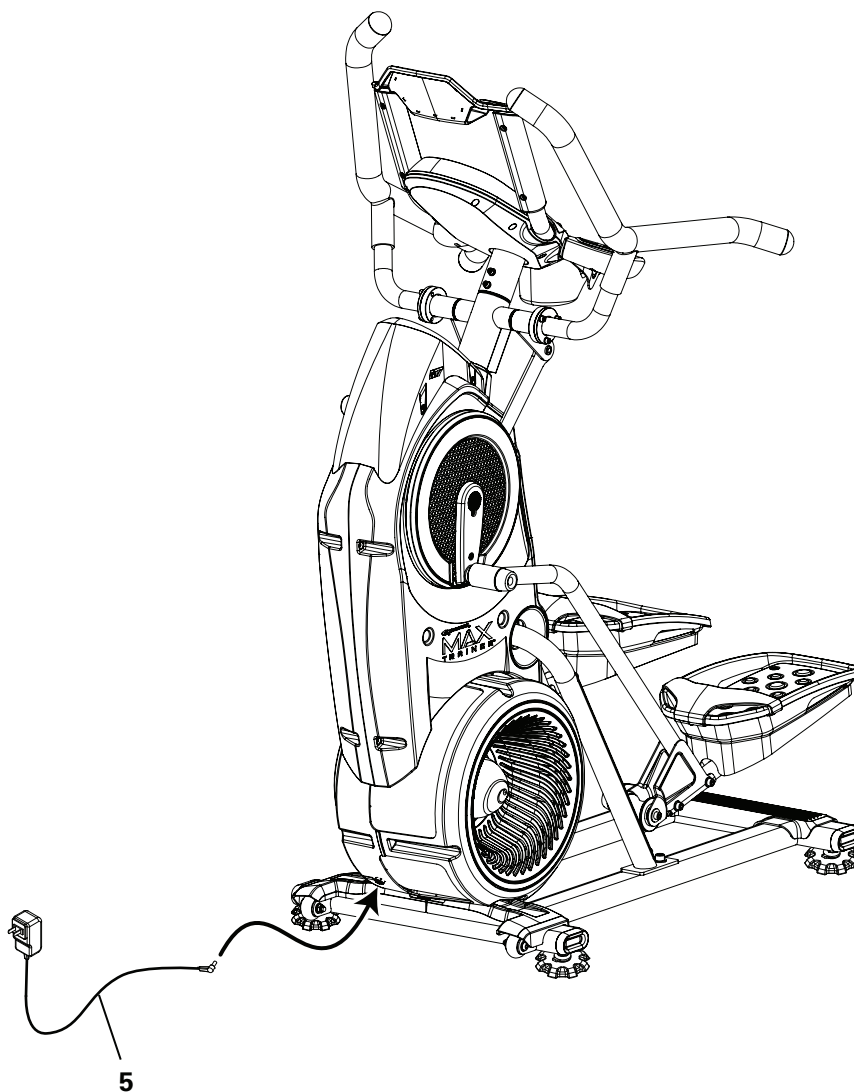
! Tenere presente che i pedali e i manubri superiori sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.

Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

AVVISO: Assicurarsi di collegare i manubri superiori in modo da rientrare nel raggio d'uso dell'utente.



11. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio



12. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente. Registrare il numero di serie nell'apposito campo previsto sulla copertina del presente manuale.



Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

Regolazioni

Spostamento della macchina

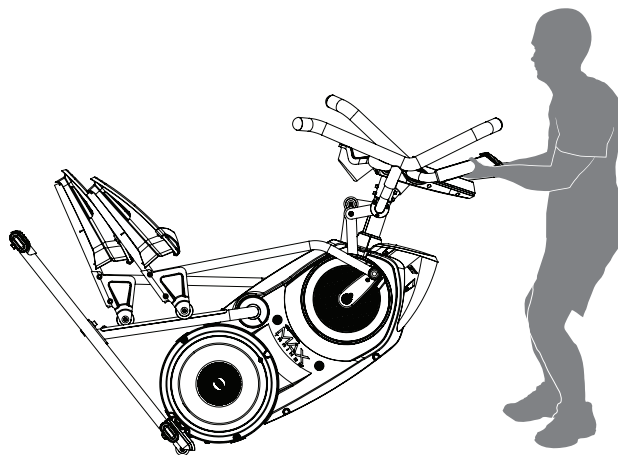
! La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.

1. Afferrare le aero-barre per inclinare delicatamente la macchina verso di sé sulle rotelle di trasporto. Attenzione a non aggrapparsi al porta-dispositivi.

! Prima di inclinare la macchina, prendere coscienza dei manubri e dell'altezza della macchina.

2. Spingere la macchina in posizione.
3. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

AVVISO: Quando si muove la macchina, prestare attenzione. Eventuali movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



Livellamento della macchina

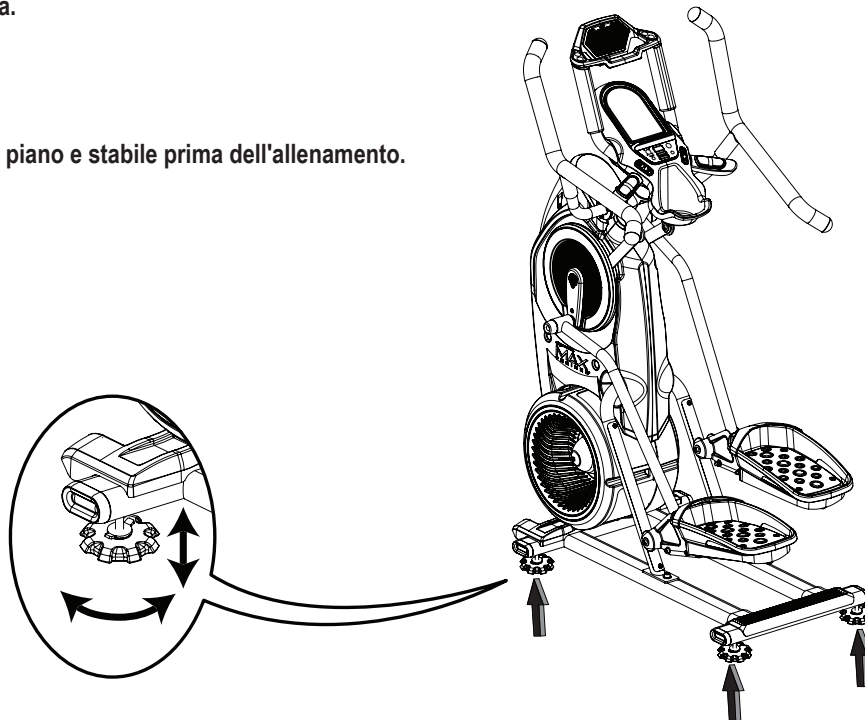
In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non totalmente aderente al suolo, la macchina deve essere livellata. Per regolare:

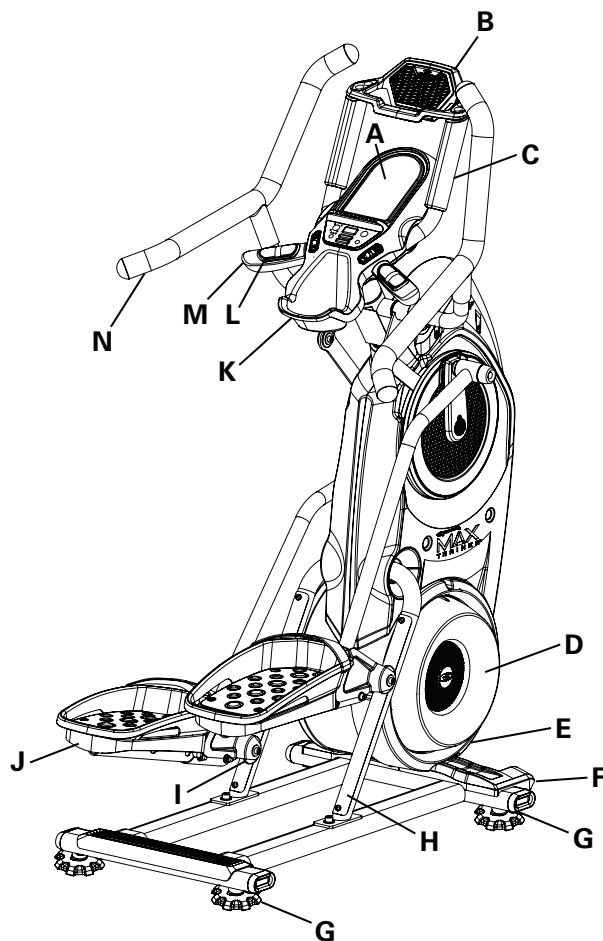
1. Collocare la macchina presso l'area di allenamento.
2. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i regolatori sino a quando non toccano il suolo in modo omogeneo.

! Non regolare i livellatori ad un'altezza tale da staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

3. Serrare i dadi di fissaggio.

! Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.

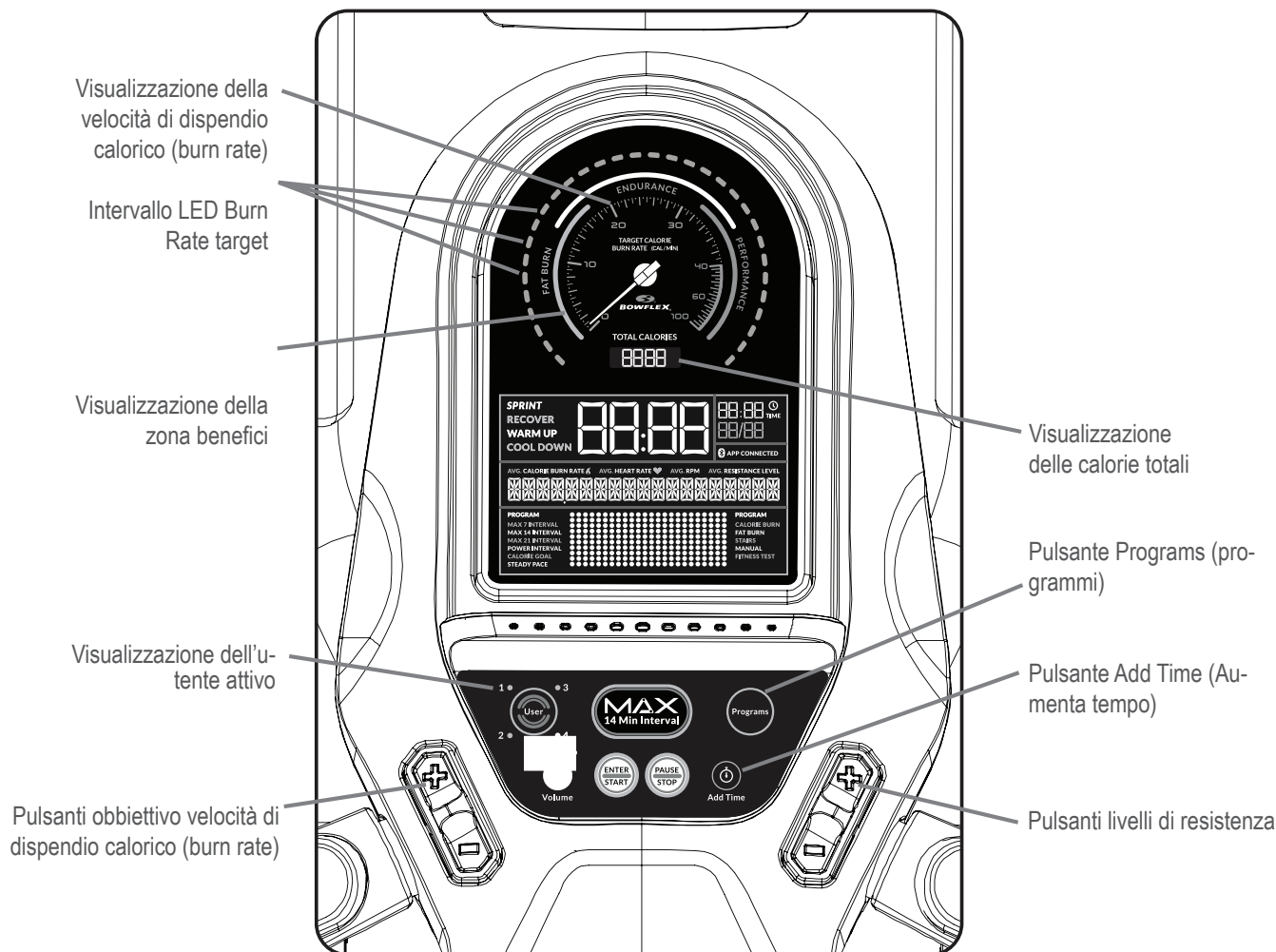




A	Console	I	Rotella
B	Ripiano porta-dispositivi/oggetti	J	Pedale
C	Aero-barre	K	Portabottiglie/Vassoio
D	Ventola di resistenza	L	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)
E	Connettore di alimentazione	M	Manubri fissi
F	Rotella di trasporto	N	Manubri dinamici
G	Livellatore	O	Connettività Bluetooth® (non in figura)
H	Gruppo guida		

⚠ AVVERTENZA Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. L'allenamento eccessivo può comportare lesioni serie o addirittura la morte. In caso di sensazioni di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

Caratteristiche della console



Visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate)

La visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto. Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di RPM (velocità di pedalata) e al livello di resistenza (1-20). Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il *burn rate* o dispendio calorico.

Intervallo LED Burn Rate target

L'intervallo LED Burn Rate target è un allenamento "seguito" che si basa sulle impostazioni del profilo utente selezionato. Durante un allenamento si attiva una serie di cinque LED. Il primo LED della fila suggerito è un livello iniziale; i LED più elevati sono destinati ad un utente fitness più avanzato. L'Intensità dell'intervallo si basa sulla visualizzazione profilo allenamento.

Nota: assicurarsi che il profilo utente (User Profile) presenti un dispendio calorico più esatto e l'intervallo target suggerito.



L'intervallo LED target è un livello di allenamento suggerito da seguire solo se il livello di fitness personale lo permette.

Durante un programma Intervalli, il segmento SPRINT corrisponde ai LED rossi, mentre il segmento RECOVER (recupero) a quelli verdi.

Marcatore LED velocità di dispendio calorico (burn rate) massima

Il marcatore LED velocità di dispendio calorico (burn rate) massima è un LED arancione che indica la velocità massima di dispendio calorico raggiunta nel corso dell'allenamento.

Visualizzazione della zona benefici

Una zona target relativa alla velocità di dispendio calorico (burn rate) suggerita in modo da ottenere più benefici possibili dall'allenamento in corso; zone brucia grassi (Fat burn), forza muscolare (Endurance) e Performance.

Programmi "dispendio calorico" o "brucia grassi"	Zona benefici "brucia grassi"
Programma Manuale	Zona benefici "Forza muscolare" (<i>endurance</i>)
Programma scale	Zona benefici "Performance"

Visualizzazione delle calorie totali

La visualizzazione delle Calorie totali indica la stima delle calorie bruciate durante l'allenamento. Visualizzazione massima: 9999

Visualizzazione dell'utente attivo

La visualizzazione dell'utente attivo mostra il profilo utente selezionato. C'è sempre un profilo utente che risulta selezionato.

Nota: Per conteggi delle calorie e obiettivi di dispendio calorico più accurati, modificare il profilo utente.

Pulsante User (utente)

Premere per selezionare il profilo utente desiderato, premere e tenere premuto per 3 secondi per modificare il profilo utente selezionato.

Pulsante volume e spie

Il pulsante del volume imposta il livello del suono della console, mentre le spie indicano l'impostazione attuale: valore basso (1 LED), medio (2 LED), elevato (3 LED) o off (nessun LED).

Pulsante MAX 14 Minute Interval

Per avviare l'allenamento premere il pulsante MAX 14 Minute Interval.

Pulsante PROGRAMS (programmi)

Premere per selezionare un programma di allenamento. Dopo aver selezionato il programma obiettivo calorie, premere e tenere premuto per 3 secondi per personalizzare l'obiettivo di allenamento.

Pulsante ENTER/START

Avvia il programma selezionato oppure riprende un allenamento in pausa. Premere per accettare il valore visualizzato per un'opzione.

Pulsante PAUSE/STOP

Mette in pausa un allenamento attivo, termina un allenamento in pausa oppure ritorna alla schermata precedente.

Pulsante Add Time (Aumenta tempo)

Aumenta la durata di un allenamento di 2,5 minuti per allenamenti non a intervalli oppure aggiunge un altro Intervallo agli allenamenti Intervalli.

Nota: il pulsante risulta disattivato per i programmi Calorie Goal (obiettivo calorie), Manual (manuale) e Fitness Test (fitness Test).

Pulsanti obiettivo velocità di dispendio calorico (burn rate)

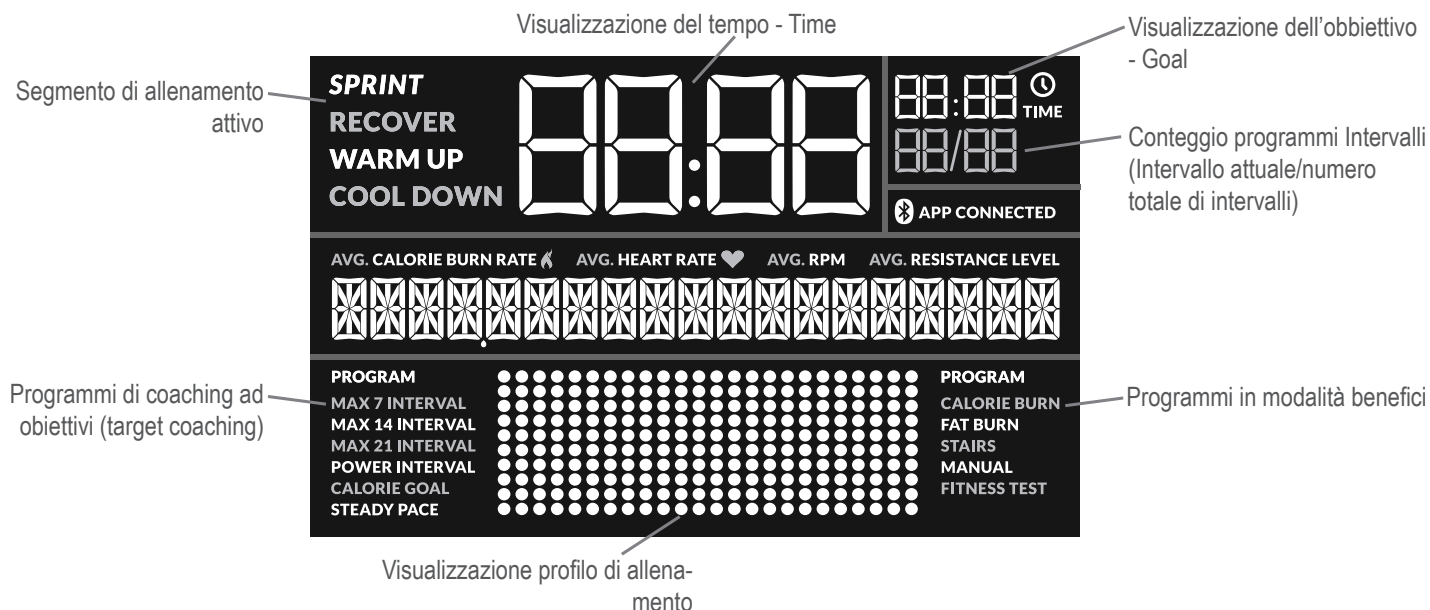
Regolare il target della velocità di dispendio calorico (burn rate) durante un allenamento (se attivo) o aumentare un valore (data, ora, età o peso).

Pulsanti livelli di resistenza

Regolano il livello di resistenza dell'allenamento.

Dati del display LCD

Il display mostra le misurazioni dell'allenamento e le opzioni attuali.



SPRINT

Il segmento di elevata Intensità di un programma Intervalli. Durante un programma Intervalli, il segmento attivo passa da SPRINT a RECOVER e viceversa con una conferma acustica, attivando un conto alla rovescia per il segmento attivo.

RECUPERO

Il segmento ridotto dell'allenamento di un programma Intervalli che attiva un conto alla rovescia sino al segmento SPRINT successivo.

RISCALDAMENTO

Il riscaldamento ha inizio quando la macchina viene usata senza che l'allenamento sia ancora iniziato. La visualizzazione del riscaldamento (WARM UP) si attiverà e la visualizzazione del valore TIME visualizzerà il tempo del riscaldamento.

COOL DOWN (Defaticamento)

Il defaticamento inizia quando l'allenamento termina, ma la macchina non è stata spenta. La visualizzazione del defaticamento (COOL DOWN) si attiverà e la visualizzazione del valore TIME visualizzerà il tempo del defaticamento. Durante il defaticamento vengono visualizzati i risultati dell'allenamento.

Visualizzazione del tempo - Time

La visualizzazione del tempo - Time mostra il conteggio del tempo in base allo stile di allenamento: Interval (Intervalli), Benefit (Benefici) or Manual (Manuale).

Durante un Programma Intervalli, il tempo visualizzato subisce un conto alla rovescia rispetto al segmento Intervallo in corso (SPRINT o RECOVER). Durante un allenamento modalità benefici, parte il conto alla rovescia del tempo totale. Durante un allenamento manuale, il display centrale accumulerà il tempo sino al termine dell'allenamento.

Per il tempo, la visualizzazione massima è di 99:99.

Conteggio programmi Intervalli

Durante un Programma Intervalli, il relativo conteggio mostra il conteggio dell'Intervallo al momento attivo e il numero totale di Intervalli dell'allenamento.

Visualizzazione dell'obiettivo - Goal

La visualizzazione Goal mostra il tempo di allenamento totale oppure le calorie totali di un programma non a intervalli. Durante un programma Intervalli, la visualizzazione Goal avvia un conto alla rovescia sino alla fine dell'allenamento. Durante un allenamento manuale, questo campo sarà vuoto. Quando l'obiettivo si basa sul tempo, viene visualizzata l'icona dell'orologio.

Nota: Durante un fitness Test, l'obiettivo di 3 minuti visualizzato inizia quando la frequenza cardiaca raggiunge la zona frequenza cardiaca. Attenzione ai 3 minuti supplementari prima dell'inizio del conto alla rovescia.

Visualizzazione della connessione dell'app Bluetooth®

Il display indica quando un dispositivo è accoppiato all'app.

Programmi di coaching ad obiettivi (target coaching)

I programmi di coaching ad obiettivi suggeriscono una velocità di dispendio calorico come target per tutto l'allenamento. Durante l'allenamento, l'intervallo LED Burn Rate target si attiva per indicare l'obiettivo di dispendio calorico. La visualizzazione profilo di allenamento corrisponde alla "velocità di dispendio calorico" durante un programma di coaching ad obiettivi.

Programmi in modalità benefici

I programmi in modalità benefici suggeriscono un'ampia gamma di velocità di dispendio calorico per l'allenamento. La visualizzazione profilo di allenamento mostra il livello di resistenza durante un programma in modalità benefici.

Visualizzazione profilo di allenamento

L'area della visualizzazione profilo di allenamento mostra il profilo del programma selezionato. Ogni colonna del profilo corrisponde ad un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è l'intensità dell'allenamento.

Nel corso di un programma di coaching ad obiettivi, il profilo allenamento mostra il livello di velocità di dispendio calorico (burn rate) target. Durante un Programma in modalità benefici, il profilo allenamento mostra il livello di resistenza. La console regolerà il livello di resistenza durante l'allenamento.

La colonna lampeggiante corrisponde al segmento al momento attivo.

Giri al minuto

Il campo di visualizzazione RPM visualizza i giri al minuto della macchina (velocità di pedalata).

Velocità di dispendio calorico

Il campo di visualizzazione della velocità del dispendio calorico mostra la velocità attuale con cui le calorie vengono bruciate ogni minuto. Il livello RPM e il livello di resistenza modificano direttamente questa velocità. Anche le impostazioni del profilo utente influiscono sulla velocità (peso utente).

Frequenza cardiaca

La visualizzazione Heart Rate indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) a partire dai sensori della frequenza cardiaca. Questo valore non verrà mostrato se il segnale della frequenza cardiaca non verrà rilevato.



Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

Livello di resistenza

Il campo di visualizzazione del livello di resistenza indica il livello di resistenza attuale (1-20). Maggiore è il livello di resistenza, più duro sarà spingere i pedali.

Nota: Durante un programma Intervalli potenza, la console regolerà automaticamente il livello di resistenza per incoraggiare l'utente a raggiungere l'obiettivo di dispendio calorico (in base alla velocità di pedalata).

Connettività della macchina cardio Bowflex Max Trainer® in uso

La macchina cardio Bowflex Max Trainer® M7i è dotata della connettività Bluetooth® e può sincronizzarsi senza fili con l'app di fitness "Bowflex Max Trainer®" dei dispositivi supportati.

Nota: Per l'elenco completo dei dispositivi supportati, visitare www.bowflexmaxtrainer.com.

Fitness App ("Bowflex Max Trainer® 2")

L'app Bowflex Max Trainer® 2 si sincronizza con il dispositivo in uso Bowflex Max Trainer® M7i per tenere traccia del totale calorie bruciate, tempo, watt e molto altro. Registra e memorizza tutti gli allenamenti in modo che siano velocemente consultabili. Inoltre, sincronizza automaticamente i dati di allenamento con MyFitnessPal® per rendere gli obiettivi giornalieri più facili che mai! Tieni traccia dei tuoi risultati e condividili con amici e parenti.

1. Scaricare gratuitamente l'applicazione software chiamata "Bowflex Max Trainer® 2". L'applicazione software è disponibile su Google Play™ e iTunes®.

Nota: Per l'elenco completo dei dispositivi supportati, visitare www.bowflexmaxtrainer.com.

2. Attenersi alle istruzioni dell'App per sincronizzare il dispositivo in uso con la macchina cardio Bowflex Max Trainer®.

Sul sito web www.bowflexconnect.com è possibile reperire una guida contenente informazioni e domande frequenti. Per tenere adeguatamente traccia degli allenamenti eseguiti, assicurarsi di impostare la data e l'ora della macchina.

Tenere traccia dei risultati personali su www.bowflexconnect.com

È possibile sfruttare i vantaggi offerti dal sito Web di Bowflex Connect™ per vedere i progressi fatti nel tempo e condividere dati con MyFitnessPal®. È possibile rivedere gli allenamenti e i risultati ottenuti anche lontani dalla macchina e ogni volta che lo si desidera. Il sito Web Bowflex Connect™ consente di selezionare un valore di allenamento e di visualizzarlo sotto forma di grafico per una revisione settimanale, mensile o annuale. È inoltre disponibile un'equazione interattiva dove l'Utente può trascinare i valori dell'allenamento e creare altre misurazioni.

1. Accedere al sito Web Bowflex Connect™ per sincronizzare istantaneamente i dati di allenamento con lo stesso. Una volta creato un account, subito dopo ogni esercizio gli allenamenti personali verranno caricati sul sito web Bowflex Connect™ attraverso il dispositivo Bluetooth® in uso.
2. Per sincronizzare i dati di allenamento personali con MyFitnessPal®, selezionare l'opzione Menu nell'angolo sinistro superiore della pagina Web e selezionare l'opzione "Sync to MyFitnessPal®" (Sincronizza in MyFitnessPal®).

Nota: il sito web Bowflex Connect™ sincronizzerà automaticamente gli allenamenti con MyFitnessPal® dopo la sincronizzazione iniziale.

Sensori frequenza cardiaca tramite contatto

I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) inviano i segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. I sensori CHR sono componenti in acciaio inossidabile dei manubri. Per usarli, collocare comodamente le mani intorno ai sensori. Assicurarsi che le mani tocchino sia la parte superiore sia la parte inferiore dei sensori. Tenere saldamente senza serrare eccessivamente o mollemente. Entrambe le mani devono essere in contatto con i sensori della console per rilevare un impulso. Una volta che la console rileva quattro segnali di impulso stabili, verrà mostrata la frequenza del polso iniziale.

Una volta che la console arriva ad una frequenza cardiaca iniziale, non muovere o spostare le mani per 10 o 15 secondi. Adesso la console convaliderà la frequenza cardiaca. Molti fattori influenzeranno la capacità dei sensori di rilevare il segnale della frequenza cardiaca personale:

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (incluse le braccia) produce un segnale elettrico che può interferire con la rilevazione dell'impulso. Anche un leggero movimento delle mani a contatto con i sensori può produrre interferenze.
- I calli e le creme per le mani possono formare uno strato isolante che riduce la potenza del segnale.
- Alcuni segnali di frequenza cardiaca generati dalle persone non sono sufficientemente potenti per essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza ad altre apparecchiature elettroniche può generare interferenza.



Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti.

Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è una delle migliori procedure per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) sono progettati per inviare segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. La console è anche in grado di leggere i segnali HR della telemetria da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

Nota: La fascia toracica delle frequenze cardiache deve essere un dispositivo decodificato della Polar Electro oppure un modello compatibile POLAR®. (Le fasce per il rilevamento della frequenza cardiaca codificata POLAR® come le fasce toraciche POLAR® OwnCode® non funzioneranno con questa attrezzatura).



In caso di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato, consultare il proprio medico prima di utilizzare una fascia telemetrica senza fili o un altro cardiofrequenzimetro telemetrico.

La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

per la misurazione della frequenza cardiaca

L'utilizzo della fascia telemetrica con trasmettitore permette di tenere costantemente sotto controllo la frequenza cardiaca nel corso dell'allenamento.



Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti.

Il trasmettitore di frequenza cardiaca va fissato alla fascia telemetrica per lasciare libere le mani durante l'allenamento. Per indossare la fascia telemetrica:

1. Regolare la lunghezza della fascia in modo che si adatti comodamente alla pelle senza dare fastidio. Fissare la fascia attorno al petto, proprio al di sotto dei muscoli pettorali e collegare la fibbia.
2. Sollevare il trasmettitore dal petto e inumidire sul retro le due aree scanalate degli elettrodi.
3. Controllare che le aree inumidite degli elettrodi aderiscano bene alla pelle.

Il trasmettitore invierà la frequenza cardiaca dell'utente al ricevitore della macchina e visualizzerà la sua stima di battiti al minuto (BPM).

Rimuovere sempre il trasmettitore prima di procedere alla pulizia della fascia telemetrica. Pulire regolarmente la fascia telemetrica con acqua e sapone neutro e asciugarla con cura. I residui di sudore e umidità potrebbero mantenere attivo il trasmettitore, esaurendone la batteria. Dopo ogni uso, asciugare e tenere pulito il trasmettitore.

Nota: Non pulire la fascia telemetrica utilizzando prodotti chimici o abrasivi, quali lana d'acciaio o alcol, poiché tali sostanze possono danneggiare permanentemente gli elettrodi.

Se la console non visualizza nessun valore di frequenza cardiaca, il trasmettitore potrebbe essere guasto. Verificare che le aree di contatto ruvide della fascia telemetrica siano in contatto con la pelle. Può essere necessario inumidire leggermente le aree di contatto. Se il segnale non appare o se si necessita ulteriore assistenza, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.



Prima di smaltire una fascia telemetrica, rimuovere la batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.

Calcoli della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, passa dai 220 battiti al minuto (BPM) dell'infanzia a circa 160 BPM a 60 anni. Spesso tale diminuzione della frequenza cardiaca è lineare: scende di circa 1 BPM all'anno. Non esiste alcuna indicazione che l'attività fisica influenzi l'abbassamento della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime diverse. Di conseguenza, è più attendibile reperire tale valore sottoponendosi a un test sotto sforzo che applicando una formula basata sull'età.

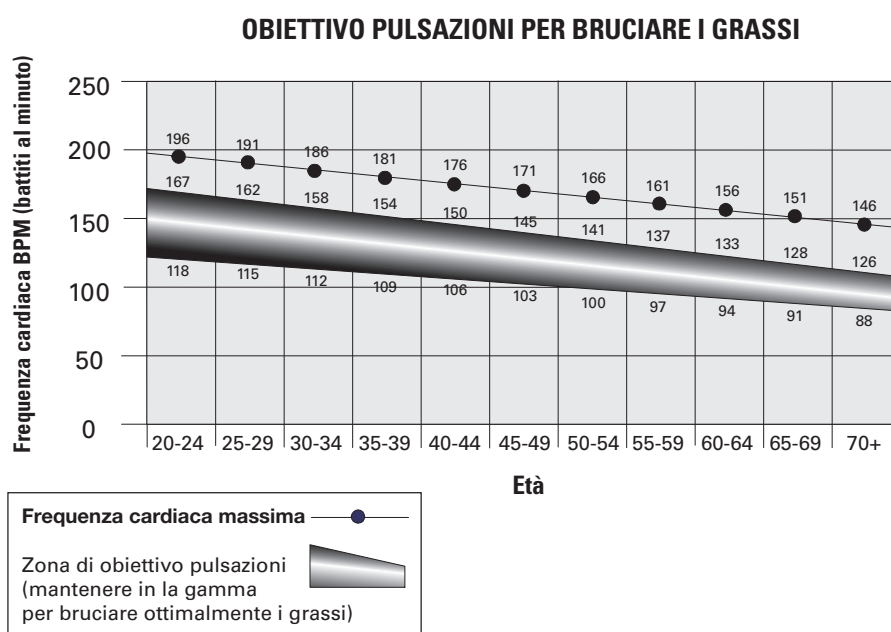
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano quindi l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

La procedura più efficiente per bruciare i grassi durante l'esercizio è quella di iniziare ad un ritmo lento e gradatamente aumentare l'intensità sino a quando la frequenza cardiaca non raggiunga il valore 60-85% della frequenza cardiaca massima dell'utente. Continuare a tale ritmo, mantenendo la frequenza cardiaca nella zona target per più di 20 minuti. Più a lungo si mantiene la frequenza cardiaca target, più grasso corporeo si brucia.

Il grafico è una breve guida che descrive le frequenze cardiache target normalmente suggerite basate sull'età. Come precisato sopra, la frequenza cardiaca ottimale può essere superiore o inferiore rispetto ai valori indicati. Consultare il medico per conoscere la propria zona frequenza cardiaca target.

Nota: come per tutti i programmi di esercizi e di allenamento, usare sempre il buon senso quando si aumenta l'intensità o il tempo di allenamento.



Basi del fitness

Frequenza

Per restare in salute, perdere peso e migliorare la propria forza cardiovascolare, usare la macchina cardio Bowflex Max Trainer® almeno 3 volte a settimana per circa 14 minuti alla volta.

Un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 14 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 14 minuti.

Se gli impegni sono molti, e non si è in grado di programmare 14 minuti di esercizio in un dato giorno, cercare di accumulare 14 minuti effettuando più allenamenti (più corti) lo stesso giorno. Ad esempio, 7 minuti alla mattina e 7 minuti alla sera. Potrebbe essere un bel modo per iniziare un allenamento cardio se si è dei principianti.

Per risultati ottimali, combinare gli allenamenti sulla cardio macchina Bowflex Max Trainer® ad un programma di allenamento isotonico usando la palestra da casa Bowflex® o i manubri Bowflex® SelectTech® e seguire la guida per perdere peso Bowflex™ inclusa nel presente manuale.

Costanza

Impegni, obblighi famigliari e lavori domestici rendono difficile allenarsi regolarmente. Adottare questi suggerimenti per aumentare le possibilità di successo:

pianificare gli allenamenti come si pianificano riunioni o allenamenti. Selezionare ogni settimana giorni e orari specifici e cercare di non cambiare i momenti di allenamento.

Prendere un impegno rispetto ad un familiare, amico o partner, e motivarsi a vicenda per restare in pista settimana dopo settimana. Lasciare messaggi con promemoria divertenti che stimolino la costanza e rendere conto agli altri!

Rendere gli allenamenti più interessanti alternando allenamenti Steady State (a velocità unica) e allenamenti intervallati (a più velocità). La macchina cardio Bowflex Max Trainer® è ancora più divertente quando si aggiunge questo tipo di varietà.

Abbigliamento

È importante indossare calzature e indumenti comodi, sicuri e adeguati quando si usa la macchina cardio Bowflex Max Trainer® come ad esempio:

- scarpe da corsa o da ginnastica con la suola in gomma.
- Abiti sportivi che consentano di muoversi liberamente e che mantengano il corpo fresco.
- Accessori sportivi che offrano stabilità e siano al contempo comodi.
- Borracce sportive per un'idratazione costante.

Riscaldamento*

Prima di usare la macchina cardio Bowflex Max Trainer®, pensare di eseguire i seguenti allungamenti di riscaldamento che consentiranno di preparare il corpo all'allenamento:

Abbraccio del ginocchio (Knee Hug) dinamico

Posizionarsi eretti a piedi uniti. Sollevare un ginocchio in avanti e portarlo al petto. Collocare le mani intorno alla tibia e portare il ginocchio al petto. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



Flessione del ginocchio (knee bend) dinamica

Posizionarsi eretti a piedi uniti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Sollevare il tallone portandolo ai glutei. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



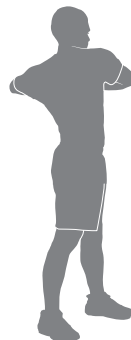
Calcio con ginocchio (knee kick) dinamico

In piedi, tenere una gamba con le mani all'altezza delle anche, mantenendo piegato il ginocchio. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Stendere il ginocchio il più possibile, ma senza avere male. Interrompere l'allungamento flettendo il ginocchio. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



Torsione dinamica (Dynamic Twist)

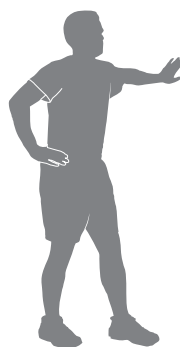
Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Piegare i gomiti; tenere le mani in fuori ai lati. Eseguire la torsione della parte superiore del corpo prima da una parte e poi dall'altra, nella misura massima del comfort. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.



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

Pressione dinamica dei talloni con ginocchio piegato (Dynamic Bent Knee Heel Press)

Posizionarsi con un piede in avanti e uno indietro, divaricandoli alla larghezza dei fianchi; piedi rivolti in avanti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Piegare entrambe le ginocchia trasferendo il peso sui talloni (dietro). Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Se necessario, appoggiarsi al muro o tenersi a qualcosa per mantenere l'equilibrio.



Estensione laterale (side reach) dinamica

Prepararsi in posizione eretta, gambe aperte, ginocchia leggermente piegate e braccia ai lati del corpo. Stendere una mano sulla testa e inclinarsi verso il lato opposto. Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Quindi, ripetere la stessa operazione con l'altra mano e il lato opposto. Usare l'altro braccio per sostenere il peso del corpo sulla coscia, se necessario. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.



Allenamenti

Attenersi a questi orientamenti per facilitare il regime di esercizio settimanale. Usare il buon senso e/o rivolgersi ad un medico o professionista della salute per conoscere il livello e l'intensità dell'allenamento da seguire.



Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

Lo Steady State e il Programma Intervalli sono 2 tipi di allenamento che si possono effettuare sulla cardio macchina Bowflex Max Trainer®:

Allenamenti Steady State

Un allenamento Steady State (cioè stabile) implica un aumento lento della velocità di allenamento sino ad arrivare ad un ritmo, stimolante ma confortevole, che l'utente manterrà per la maggior parte dell'allenamento. Aumentare la propria frequenza cardiaca restando nella zona Frequenza cardiaca (Heart zone) e Brucia-grassi (Fat-Burning) per tutta la durata dell'allenamento corrisponde ad un fantastico allenamento Steady State. Esempio: una velocità di dispendio calorico (burn rate) di 6 calorie al minuto per tutto l'allenamento (ad eccezione del riscaldamento e del defaticamento).

Gli allenamenti Steady State permettono di familiarizzarsi con l'esercizio, nonché di sviluppare resistenza e forza muscolare e sono essenziali per arrivare ad un programma di allenamento cardiovascolare ben bilanciato.

Programmi di allenamento intervallato

Un programma Intervalli prevede l'adattamento dell'intensità di allenamento per durate specifiche di tempo al fine di aumentare e diminuire la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca e il dispendio calorico. Questa forma di allenamento consente di bruciare più calorie rispetto ad un allenamento standard, e in un periodo di tempo più breve. Visualizzando la velocità di dispendio calorico, è possibile regolare velocemente l'intensità dell'allenamento in corso per raggiungere gli obiettivi prefissi.

La macchina cardio Bowflex Max Trainer® unisce 8 segmenti "SPRINT" e 8 segmenti "RECOVER" creando così un programma Intervalli. Durante un segmento "SPRINT", spingersi sino ad un livello di elevato dispendio calorico che può essere ripetuto per gli 8 segmenti. Durante i segmenti "RECOVER", invece, lasciare che l'intensità diminuisca e prepararsi per il segmento "SPRINT" successivo. I cambi radicali di intensità, mentre magari l'utente si spinge all'estremo, consentono di arrivare ai benefici massimi degli allenamenti intervallati.

Gli allenamenti intervallati offrono varietà ed aiutano a massimizzare il dispendio calorico e aumentare il fitness.

La cardio macchina Bowflex Max Trainer® è progettata per proteggere articolazioni e muscoli: entrambi gli allenamenti, intervallati e steady state, devono risultare più gradevoli di una camminata o corsa all'aperto su una superficie dura o un tapis roulant.

After Burn Rate - il dispendio calorico post-allenamento

Alla fine di un intenso allenamento intervallato, il corpo dovrà spendere altra energia per ripristinare le sue riserve. Questa quantità di energia in più che il corpo userà corrisponde al dispendio calorico post-allenamento o EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento). Il livello di questa energia necessaria in più è direttamente legato a molti fattori tra i quali: livello di fitness personale, livello di intensità dell'allenamento intervallato, durata della privazione di ossigeno durante l'allenamento e fabbisogno fisico durante la fase di recupero.

In altre parole, il corpo potrebbe continuare a bruciare calorie anche dopo l'allenamento. In seguito ad un programma Intervalli MAX, quindi, si potranno avvertire gli effetti per ore.

Registro degli allenamenti

Usare questo registro per tenere traccia degli allenamenti e dei progressi fatti. Il monitoraggio degli allenamenti consente all'utente di tenere alta la motivazione e di raggiungere gli obiettivi prefissi.

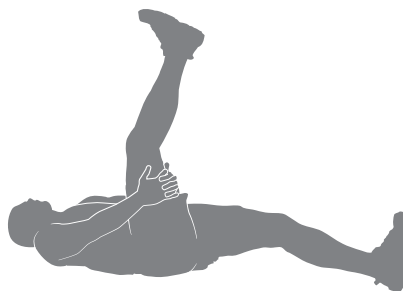
[illegible]

Defaticamento*

Una volta terminata la cardio macchina, eseguire allungamenti calmanti che aiuteranno il corpo a recuperare dall'allenamento e a diventare più flessibile:

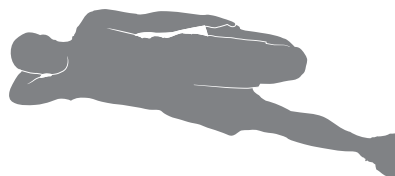
Sollevamenti delle gambe da sdraiati (Lying Leg Raise)

A terra con il viso rivolto verso l'alto e con le gambe leggermente piegate. Sollevare una gamba al cielo mantenendo il ginocchio dritto. Posizionare le mani (o una cinghia) intorno alla coscia e avvicinare la gamba alla testa. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Mantenere la testa a terra e non ruotare la spina dorsale.



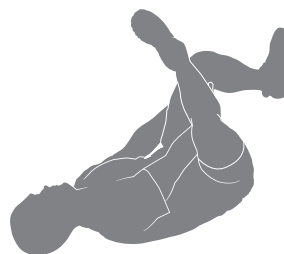
Flessione del ginocchio su un fianco (Side Lying Knee Bend)

Sdraiarsi a terra su un lato del corpo e appoggiare la testa sul braccio inferiore. Piegare il ginocchio superiore e tenere la caviglia con la mano dello stesso lato; quindi premere il tallone contro il gluteo. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Sdraiarsi sull'altro lato e ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Ricordarsi di tenere unite le ginocchia.



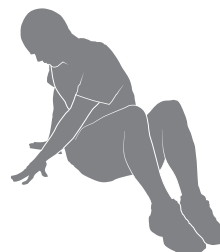
Numero 4 da sdraiati

A terra con il viso rivolto verso l'alto e con le gambe piegate. Collocare un piede sulla coscia della gamba opposta nella posizione del quattro. Toccare l'altra gamba sul pavimento e portare al petto. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Tenere la testa a terra.



Torsione da seduti

Sedersi a terra e allungare le gambe tenendole dritte davanti a sé con le ginocchia leggermente piegate. Collocare una mano a terra dietro il corpo e l'altra mano sulla coscia. Torcere la parte superiore del corpo da un lato nel modo più comodo possibile. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento dall'altro lato.



Numero 4 da seduti

Sedersi a terra e allungare una gamba tenendola dritta davanti a sé. Collocare il piede dell'altra gamba sulla coscia nella posizione del quattro. Spostare il petto verso le gambe, ruotando le anche. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Sostenere la schiena con le mani.



Appoggio talloni dinamico

Collocare un avampiede sul bordo di un gradino o di una scala. Posizionare l'altro piede leggermente in avanti. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Abbassare il tallone del piede più indietro nel modo più comodo possibile, tenendo il ginocchio dritto. Rilasciare l'estensione sollevando al massimo il tallone nel modo più comodo possibile. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



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

Con quale frequenza allenarsi



Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per circa 14 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al calendario.

Nota: un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 14 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 14 minuti.

Intensità di allenamento

Per aumentare l'intensità dell'allenamento in corso:

- sforzarsi per aumentare il numero dei giri al minuto dei pedali.
- Collocare il piede in avanti verso la parte posteriore dei pedali.
- Aumentare il livello di intensità e mantenere stabili le RPM, oppure aumentare.
- Usare la parte inferiore e superiore del corpo a diversi livelli.
- Passare ad impugnare i manubri per allenare altre parti della parte superiore del corpo.

Posizionamento delle mani (selezione dell'impugnatura)

Questa macchina fitness è dotata di più manubri che consentono una serie di allenamenti. Via via che si procede con la routine di fitness personale, spostare le mani in modo da allenare gruppi muscolari diversi.



L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.

I manubri dinamici consentono una serie di allenamenti della parte superiore del corpo. Subito all'inizio dell'allenamento, collocare le mani quando si è sicuri e stabili sui manubri dinamici.

I manubri fissi che si trovano sotto il gruppo console possono essere usati per avere maggiore stabilità durante un allenamento (oltre che per conoscere la frequenza cardiaca personale).

Per un allenamento incentrato sulle gambe, inclinarsi in avanti sino a quando gli avambracci non seguono la linea delle aero-barre (mani rivolte all'insù). Quando ci si inclina, prestare attenzione al movimento dei manubri dinamici durante l'allenamento.

Salire e scendere dalla macchina in uso



Prestare la massima attenzione nelle fasi di montaggio o smontaggio della macchina.

Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.

Assicurarsi che sotto i pedali o nella ventola della resistenza non vi sia nulla prima di muovere qualsiasi cosa sulla macchina.

Per salire sulla macchina fitness:

1. Muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.
2. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo console.
3. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere,

afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

Per scendere dalla macchina fitness:

1. Spostare il pedale che si vuole per scendere dalla posizione più alta e arrestare completamente la macchina.



Questa macchina non è dotata di ruota libera. La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.

2. Afferrare i manubri fissi sotto la console per mantenersi stabili.
3. Con il peso sul piede più basso, togliere il piede più alto dalla macchina e portarlo a terra.
4. Scendere dalla macchina e lasciare la presa dai manubri fissi.

Procedure preliminari

1. Collocare la macchina fitness presso l'area di allenamento.



Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, è possibile usare un tappetino in gomma sotto la macchina.

La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare in tutta sicurezza la macchina.

2. Verificare l'eventuale presenza di oggetti sotto i pedali e nella ventola di resistenza aria. Assicurarsi che non ve ne siano.
3. Collegare il cavo di alimentazione alla macchina e in una presa a muro c.a. con messa a terra.
4. Se si impiega un monitoraggio della frequenza cardiaca, attenersi alle istruzioni della fascia telemetrica.
5. Per salire sulla macchina, muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.



Prestare la massima attenzione nelle fasi di montaggio o smontaggio della macchina.

Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.

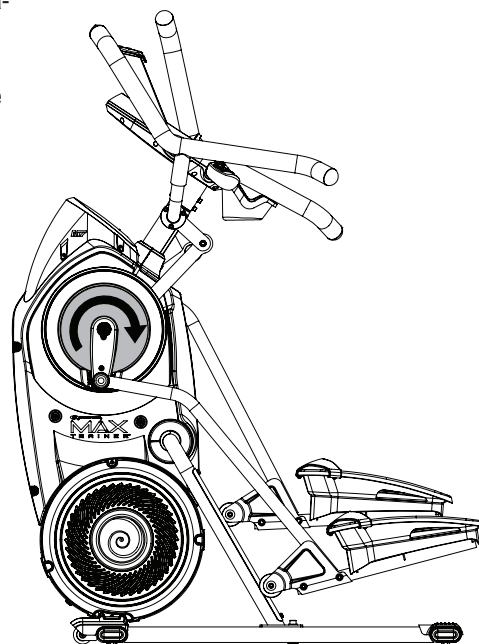
6. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo pulsantiera della console.
7. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

8. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente desiderato.
9. Premere e tenere premuto il pulsante USER per modificare il profilo utente.
10. La console visualizzerà il valore delle unità (units). Usare i pulsanti Più/Meno per regolare il valore delle unità e premere il pulsante ENTER/START per impostare il valore.
11. La console visualizzerà il valore del peso del profilo utente. Usare i pulsanti Più/Meno per regolare il valore del peso e premere il pulsante ENTER/START per impostare il valore.

Nota: assicurarsi di programmare il profilo utente personale (vedere la sezione Modifica di un profilo utente) prima di avviare un allenamento. Le velocità del dispendio calorico suggerite si basano sulle impostazioni del profilo utente.

12. Per iniziare un allenamento "avvio rapido", premere il pulsante MAX 14 Minute Interval. Prendersi il tempo di familiarizzare con il funzionamento della macchina Bowflex Max Trainer® e rispondere alle regolazioni del livello di resistenza e della velocità di dispendio calorico (burn



rate).

Nota: quando si usa la macchina Bowflex Max Trainer® assicurarsi che le gambe si stiano muovendo nella direzione indicata sulla copertura della pedivella.

Modalità di minimo/accensione (schermata di preparazione GET READY)

La console si accenderà alla modalità di accensione/minimo, se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora venisse premuto un pulsante o se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

Se dopo circa 5 minuti, la console non riceve nessun segnale di ingresso si spegnerà in automatico. In modalità di riposo, il display LCD si spegnerà.

Nota: la console non è dotata di un interruttore di accensione/spegnimento.

Impostazione della data e dell'ora (Modalità di impostazione data/ora)

Per tenere adeguatamente traccia degli allenamenti eseguiti, devono essere impostate la data e l'ora della macchina.

1. Con la macchina in modalità di accensione (schermata di preparazione GET READY), premere e tenere premuto i pulsanti PAUSE/STOP e Add Time (Aumenta tempo) per 3 secondi per accedere alla modalità di impostazione della data e dell'ora.
Nota: Premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup Data/Ora e ritornare alla schermata della modalità di accensione.
2. Il display mostra l'impostazione data (SET DATE) e i valori selezionati (mese/giorno/anno).
3. Usare i pulsanti Più/Meno relativi alla velocità di dispendio calorico (burn rate) per regolare il valore e premere il pulsante ENTER/START per impostare e passare al valore successivo.
4. Dopo aver impostato il valore dell'anno, il display indica l'ora (SET TIME) e i valori selezionati (ora/minuto/AM o PM).
5. Usare i pulsanti Più/Meno relativi alla velocità di dispendio calorico (burn rate) per regolare il valore e premere il pulsante ENTER/START per impostare e passare al valore successivo.

Dopo aver impostato il valore AM o PM, la console accetterà i valori e abbandonerà la modalità di impostazione della data e dell'ora. La console passerà alla schermata della modalità di accensione (schermata di preparazione GET READY).

Se ci si trova in una parte del mondo che aggiusta l'orologio, come nel caso dell'ora legale ad esempio, per poter continuare a tenere adeguatamente traccia degli allenamenti sarà necessario aggiustare l'ora della macchina ogni volta che si verifica uno di questi eventi.

Modalità Warm Up (riscaldamento)

La modalità di riscaldamento è disponibile a partire dalla schermata della modalità di accensione. Per iniziare, avviare la macchina sino a quando non sarà pronta per l'allenamento. Durante il riscaldamento (warm up), il profilo utente può essere modificato e un allenamento selezionato. Trascorsi tre minuti, la console richiederà all'utente di selezionare un programma. Si tratta solo di una notifica. Il riscaldamento deve durare sino a quando l'utente non si sente pronto ad iniziare l'allenamento.

Nota: i valori dell'allenamento relativi al riscaldamento non vengono aggiunti all'allenamento né salvati per l'export sull'applicazione.

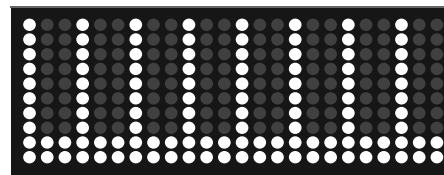
Programma MAX 14 Minute Interval

Il programma di allenamento intervallato MAX è un allenamento che alterna momenti molto intensi ("SPRINT") a intervalli dal ritmo più lento "che fanno riprendere il fiato" ("RECOVER"); entrambi si ripetono per otto cicli. La visualizzazione profilo di allenamento indica l'obiettivo relativo alla velocità di dispendio calorico (burn rate) per il programma MAX 14 Minute Interval.

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente personale.

Nota: Durante l'allenamento, la console mostrerà l'intervallo LED target in base alle impostazioni del profilo utente selezionato.

3. Premere il pulsante MAX 14 Minute Interval.



Nota: La visualizzazione profilo di allenamento regolerà il profilo della velocità di dispendio calorico (burn rate) rispetto alle impostazioni dell'utente che si sta allenando.

4. L'allenamento inizierà con un conto alla rovescia udibile via via che l'ago della visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate) si muove e si imposta sulla velocità di dispendio attuale. Anche il LED della velocità del dispendio calorico target si attiverà e passerà al valore raccomandato.

Il primo segmento Intervallo è un segmento "SPRINT" che dura un periodo di tempo inferiore. Spingersi sino ad ottenere una velocità del dispendio calorico uguale a quella target (LED rosso) e mantenere così sino a quando il tempo non finirà (00:00).

Nota: l'intervallo (LED) target della velocità di dispendio calorico è fornito solo a titolo di suggerimento. L'intervallo a 5 LED offre un target inferiore e consente all'utente di progredire sino al LED più alto dell'intervallo via via che aumenta il livello di fitness. Per modificare l'intervallo (LED) target della velocità di dispendio calorico, premere l'apposito pulsante sino a quando l'intervallo target non sarà prossimo al valore desiderato.

Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento "SPRINT", la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile.

5. Quando il tempo arriva a "00:00", la console emetterà la terza conferma acustica e il segmento dell'allenamento successivo, un segmento RECOVER, inizierà.

L'intervallo LED target passerà da rosso a verde e arriverà ad una velocità di dispendio calorico minore. Durante il segmento RECOVER, continuare l'allenamento, ma ad un'intensità inferiore.

Negli ultimi 3 secondi dell'allenamento "RECOVER", la console darà il via ad un conto alla rovescia udibile.

6. Quando il tempo arriva a "00:00", la console emetterà una conferma acustica e passerà al segmento "SPRINT" successivo. Questo passaggio corrisponderà alla fine del primo Intervallo.

Il passaggio dai segmenti "SPRINT" a quelli "RECOVER" si ripeterà per un totale di 8 cicli nel corso dell'allenamento.

7. Una volta completato l'ultimo segmento "RECOVER", la console visualizzerà il messaggio "WORKOUT COMPLETE" (allenamento completato), quindi i risultati dell'allenamento stesso. La console indicherà il tempo di ciascun intervallo "SPRINT" insieme al TEMPO TOTALE. In caso di segnali di ingresso assenti per 5 minuti, la console accederà in automatico alla modalità di riposo.

Nota: se un Programma Intervalli termina prima di tutti e 16 i segmenti, la console mostrerà solo l'ultimo segmento completato nel profilo del programma.

Modifica di un profilo utente

Per un conteggio delle calorie e un dispendio calorico più accurato, il profilo utente dovrà essere personalizzato all'utente stesso.

1. Premere il pulsante USER per selezionare il profilo utente personale (User 1 - 4).
2. Premere e tenere premuto il pulsante USER per 3 secondi per avviare la modalità di modifica dell'utente.
3. La console visualizzerà il comando DISPLAY UNITS (UNITÀ DI VISUALIZZAZIONE) unitamente al valore predefinito ("LBS" - LIBBRE). Usare i pulsanti Più/Meno relativi alla velocità di dispendio calorico (burn rate) o al livello di resistenza per regolare il valore e premere ENTER/START per impostare il valore.
4. La console visualizzerà il comando WEIGHT (PESO) unitamente al valore predefinito (150 LBS/68 KG). Usare i pulsanti Più/Meno relativi alla velocità di dispendio calorico (burn rate) o al livello di resistenza per regolare il valore e premere ENTER/START per impostare il valore.



Limite peso massimo utente: 300 lb (136 kg). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.

5. La console visualizzerà il comando ERASE WORKOUTS (Cancella allenamenti) unitamente al valore predefinito ("NO"). Se necessario, usare i pulsanti Più/Meno relativi alla velocità di dispendio calorico (burn rate) o al livello di resistenza per regolare il valore. Premere ENTER/START per accettare il valore.
6. La revisione del profilo utente è completata e la console mostrerà la schermata di preparazione GET READY.

Per uscire dalla modalità di modifica dell'utente (Edit User), premere il pulsante PAUSE/STOP. I valori attuali vengono salvati nel Profilo utente.

Programmi di allenamento

I programmi di allenamento si dividono in due diversi stili di allenamento: Programmi di coaching ad obiettivi (target coaching) e Allenamenti in modalità benefici.

PROGRAMMI DI COACHING AD OBIETTIVI (target coaching)

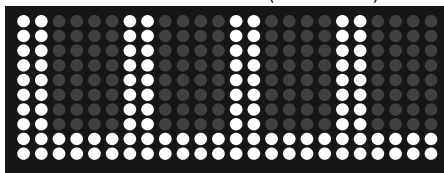
I programmi di coaching ad obiettivi suggeriscono all'utente un target di velocità di dispendio calorico (burn rate) grazie agli appositi LED. L'obiettivo di velocità di dispendio calorico (burn rate) si basa sul profilo del programma di allenamento. Più è alta la colonna, più è intenso il segmento relativo al target velocità di dispendio calorico (burn rate). La colonna lampeggiante corrisponde al segmento al momento attivo.

Una volta completati due programmi Intervalli da parte dello stesso utente, la console aggiusterà i valori del *target coaching* in base alle prestazioni ottenute durante gli intervalli Sprint. La console userà questo valore "intelligente" come base fitness per programmi Intervalli futuri.

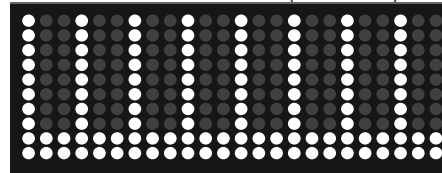
Intervallo Max

I programmi Intervalli MAX sono allenamenti che alternano momenti molto intensi ("SPRINT") a intervalli dal ritmo più lento "che fanno riprendere il fiato" ("RECOVER"); entrambi si ripetono in base al numero di intervalli. La visualizzazione profilo di allenamento indica l'obiettivo velocità di dispendio calorico (burn rate) per il programma Intervalli. Per maggiori dettagli, consultare la sezione "Programma MAX 14 Minute Interval" del manuale.

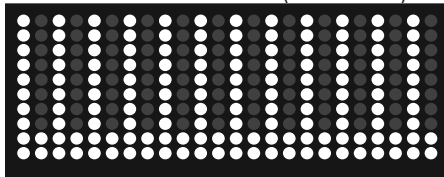
Max 7 Minute Interval (4 intervalli)



Max 14 Minute Interval (8 intervalli)



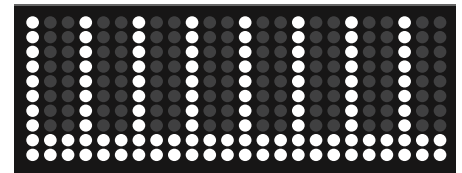
Max 21 Minute Interval (12 intervalli)



Power Interval (8 intervalli)

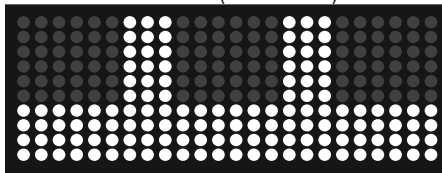
Il programma Power Interval è di fatto il programma MAX 14 Minute Interval, ma la console aggiusta automaticamente il livello di resistenza. Se le RPM vengono mantenute costanti anche con il livello di resistenza aggiustato, l'utente raggiungerà il target di velocità di dispendio calorico (burn rate).

La console cerca di spingere, regolando il livello di resistenza, l'utente ad arrivare all'intervallo target della velocità di dispendio calorico (burn rate). Se l'utente si trova sopra il target di velocità di dispendio calorico (burn rate), la console diminuirà il livello di resistenza. Se l'utente si trova sotto il target di velocità di dispendio calorico (burn rate), la console aumenterà il livello di resistenza.



Nota: Durante un programma Intervalli *Power*, può essere regolato il target di velocità di dispendio calorico (burn rate), ma non il livello di resistenza.

Obiettivo calorie (1 intervallo)

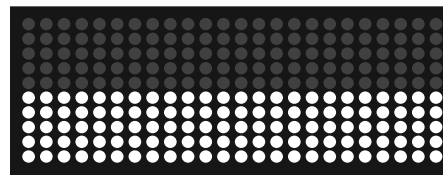


L'allenamento con obiettivo calorie si basa sulle calorie bruciate nel corso di un allenamento. La console assegna un valore calorico a ciascun segmento (16 in totale) in base alla velocità di dispendio calorico (burn rate) del profilo allenamento. Quando, per il segmento attivo, l'utente arriva a bruciare il valore calorico predefinito, l'allenamento passa al segmento successivo.

Nota: se durante un allenamento la velocità di dispendio calorico (burn rate) viene modificata, il tempo di ciascun segmento rimanente potrebbe adattarsi proprio per via del nuovo livello di target di burn rate. Durante un allenamento con obiettivo calorie, il pulsante Add Time (Aumenta tempo) risulta disattivato.

Steady Pace (6 intervalli)

L'allenamento Steady Pace usa un target di velocità di dispendio calorico (burn rate) costante durante tutto l'allenamento. Durante un allenamento Steady Pace, parte il conto alla rovescia del tempo totale.



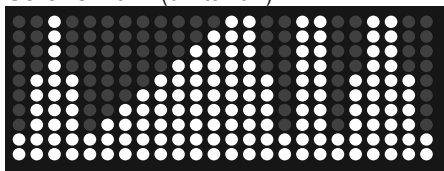
PROGRAMMA IN MODALITÀ BENEFICI

Gli allenamenti in modalità benefici mostrano il profilo di corsa del programma in Livelli di resistenza. Ogni colonna del profilo corrisponde ad un solo segmento di allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. Durante un allenamento in modalità benefici, il display della zona benefici suggerisce un intervallo target di velocità di dispendio calorico (burn rate) per ottimizzare il programma.

La colonna lampeggiante corrisponde al segmento al momento attivo. La console regolerà il livello di resistenza per corrispondere alla visualizzazione profilo allenamento.

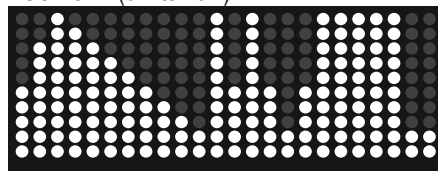
Nota: se durante un allenamento il livello di resistenza viene regolato, il profilo del programma di allenamento cambierà. Durante un allenamento in modalità benefici, è possibile aggiustare il livello di resistenza, ma non il target della velocità di dispendio calorico (burn rate).

Calorie Burn (6 intervalli)



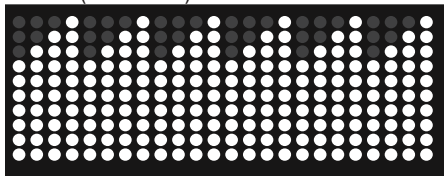
(usa la zona benefici brucia-grassi "Fat Burn")

Fat Burn (6 intervalli)



(usa la zona benefici brucia-grassi "Fat Burn")

Scale (6 intervalli)

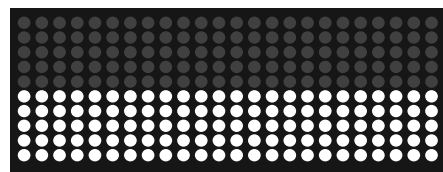


(usare la zona benefici "Performance")

Manual (usare la zona benefici "Endurance")

Il programma di allenamento manuale è un allenamento "senza fine" che monitora il tempo di allenamento totale. Durante un allenamento manuale, la visualizzazione profilo di allenamento mostra il livello di resistenza.

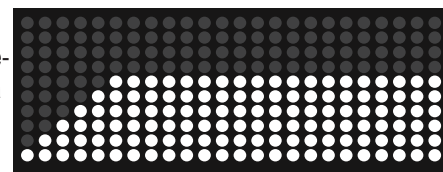
Nota: poiché l'allenamento manuale è pensato per non avere un termine, il pulsante Add Time (Aumenta tempo) risulta disattivato.



Fitness Test

Il Fitness Test misura i miglioramenti del livello di fitness personale. Il test paragona la corrente alla frequenza cardiaca dell'utente. Via via che il livello di fitness personale migliora, la produzione di potenza aumenterà ad una certa frequenza cardiaca.

Nota: per funzionare correttamente, la console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca a partire dai sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) o dal cardiofrequenzimetro (HRM).



La console chiederà all'utente Peso e Età. Usare i pulsanti Più/Meno per regolare il valore e premere il pulsante ENTER/START per impostare il valore. Iniziare l'allenamento e impugnare i sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca. L'allenamento inizia con un livello di resistenza basso e lo aumento colonna dopo colonna. Via via che i livelli di resistenza aumentano, mantenere un ritmo costante in tutta sicurezza. In questo modo la frequenza cardiaca aumenterà, ma gradualmente. Il livello di resistenza continua ad aumentare automaticamente finché la frequenza cardiaca non raggiunge la "zona test". Questa zona è calcolata individualmente in modo da essere vicino al 75% della frequenza cardiaca massima rispetto all'età dell'utente. Quando si raggiunge la "Zona Test", la macchina avvia un conto alla rovescia di 3 minuti mantenendo stabile il livello di resistenza. In

questo modo l'utente potrà raggiungere una condizione stabile (dove anche la frequenza cardiaca si stabilizza).

Nota: Durante un fitness Test, l'obiettivo di 3 minuti visualizzato inizia quando la frequenza cardiaca raggiunge la zona di prova. Attenzione ai 3 minuti supplementari prima dell'inizio del conto alla rovescia.

Trascorsi i 3 minuti, la console misura la frequenza cardiaca dell'utente e la corrente. Tali numeri, unitamente alle informazioni su età e peso, sono elaborate per generare un "Fitness Score" (Punteggio fitness). Confrontare i punteggi fitness personali per vedere eventuali miglioramenti.

Nota: i punteggi del Fitness Test devono essere confrontati esclusivamente con i punteggi precedenti e non con quelli degli altri profili utenti. Quando si confrontano i punteggi dei fitness Test, l'aumento del punteggio mostra un miglioramento del livello di fitness.

Per avviare un programma di allenamento:

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante PROGRAMS (programmi) per selezionare il programma di allenamento desiderato.
3. Premere il tasto ENTER/START per iniziare il programma di allenamento selezionato.

Nota: la console chiederà il peso e l'età dell'utente prima di iniziare l'allenamento Fitness Test.

Pausa/Risultati/Modalità Cool down

Per mettere in pausa un allenamento:

1. Smettere di pedalare e premere il pulsante PAUSE/STOP per mettere in pausa l'allenamento in corso.

Una volta in pausa, il display visualizzerà il messaggio "WORKOUT PAUSED" (allenamento in pausa).

Nota: In caso di segnale RPM assente per 5 secondi, la console si metterà automaticamente in pausa.

2. Per continuare l'allenamento, premere ENTER/START o iniziare a pedalare.

Per terminare l'allenamento, premere il pulsante PAUSE/STOP. La console visualizzerà "WORKOUT COMPLETE" (allenamento completato), salverà l'allenamento e quindi visualizzerà i valori dei risultati degli allenamenti (calorie totali, tempo totale, velocità di dispendio calorico medio, frequenza cardiaca media, RPM medie e livello di resistenza medio).



Una volta completato un allenamento, se l'utente continua a utilizzare la macchina, inizierà in automatico la fase di defaticamento. La console terrà traccia del tempo di defaticamento e visualizzerà i risultati dell'allenamento completato. I valori del defaticamento non verranno aggiunti ai risultati né salvati. Il defaticamento termina premendo il pulsante PAUSE/STOP oppure non facendo rilevare il valore RPM per 10 secondi di seguito.

Se non si registrano input per 5 minuti di seguito, la console accederà automaticamente alla modalità di accensione/minimo.

Personalizzare l'obiettivo del programma obiettivo calorie

L'obiettivo del programma Obiettivo calorie può essere regolato. Una volta modificato, il nuovo valore corrisponderà a quello predefinito per gli allenamenti Calorie Goal successivi.

1. Salire sulla macchina.
2. Premere il pulsante PROGRAMS (programmi) sino a quando non verrà selezionata la voce Calorie Goal Program (Programma obiettivo calorie).
3. Premere e tenere premuto il pulsante PROGRAMS (programmi) per 3 secondi.
4. Premere i pulsanti Più/Meno relativi al target di velocità di dispendio calorico (burn rate) o al livello di resistenza per regolare il valore visualizzato.

Il valore predefinito relativo all'obiettivo calorie è di 300. È possibile regolarlo con incrementi di 50. Il valore minimo di un allenamento è di 50 calorie, mentre quello massimo è di 9950.

5. Premere ENTER/START per impostare il valore e avviare il programma obiettivo calorie.

Modalità di setup della console

La modalità di setup della console consente all'utente di vedere le statistiche di manutenzione (ore di utilizzo totali e versione software) oppure di resettare totalmente la console.

1. Premere e tenere premuto i pulsanti PAUSE/STOP e Volume per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di setup della console.

Nota: Premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup della console e ritornare alla schermata della modalità di accensione.

2. Il display mostra le ORE TOTALI della macchina.
3. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
4. Il display della console mostra il comando della versione del firmware.
5. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
6. Il display della console mostra il comando BLE VERSION (Versione Bluetooth).
7. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
8. Il display della console mostra il comando DISCONNECT BLE (Scollegare Bluetooth).

Nota: se si intende scollegare il trasmettitore Bluetooth®, premere i pulsanti Più/Meno per selezionare l'opzione "DISCONNECT BLE YES" (Scollegare Bluetooth Sì) e premere ENTER/START. La console abbandonerà la modalità delle impostazioni della macchina e ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

9. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
10. La console mostra l'opzione UPGRADE BLE NO (Aggiorna numero Bluetooth). Questa opzione è per il solo utilizzo dei tecnici.
11. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
12. La console mostra l'opzione UPGRADE SOUND NO (Aggiorna numero suono). Questa opzione è per il solo utilizzo dei tecnici.
13. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
14. La console mostra l'opzione VIEW ERROR MSG NO (Visualizza messaggio di errore No). Questa opzione è per il solo utilizzo dei tecnici.
15. Premere il pulsante ENTER/START per il comando successivo.
16. La console mostra il comando RESET CONSOLE NO (Reset console no).

Nota: se si intendono ripristinare i valori di fabbrica della console, premere i pulsanti Più/Meno per selezionare l'opzione "RESET CONSOLE YES" (Resettare console Sì) e premere ENTER/START. Quando la console visualizza il comando "POWER CYCLE NOW" (accendere ora), spegnere la macchina.

17. Premere il pulsante PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup della console.
La console passerà a visualizzare la schermata della modalità di accensione.

Leggere per intero tutte le istruzioni di manutenzione, prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione. In alcuni casi l'esecuzione delle operazioni necessarie richiede l'aiuto di un assistente.

! L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per individuare eventuali danni ed eseguire eventuali interventi di riparazione. Al proprietario spetta la responsabilità di eseguire una manutenzione regolare. Gli eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.

Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

⚠ PERICOLO Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e dalla macchina; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

Una volta al giorno: Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Sostituire o riparare le parti non appena mostrano i primi segni di usura. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di sudore.

Nota: evitare l'umidità in eccesso sulla console.

Una volta alla settimana: Verificare che la rotella funzioni regolarmente. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporcizia o sudiciume. Pulire le guide e le superfici delle rotelle con un panno umido.

Nota: non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Una volta al mese o dopo 20 ore: Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

AVVISO: per pulire, non utilizzare prodotti a base di petrolio né detergenti per automobili. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

Sostituire le batterie della fascia telemetrica

La fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR) funziona con una batteria CR2032.

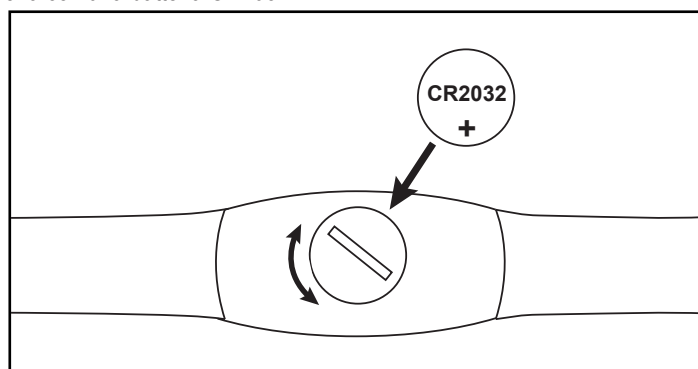
! Non eseguire la procedura all'aperto o in presenza di umidità o acqua.

1. Con una moneta, allentare il coperchio scanalato che si trova sul vano batterie. Rimuovere il coperchio e la batteria.
2. Quando si sostituisce la batteria, inserirla nel vano batterie con il simbolo + rivolto verso l'alto.

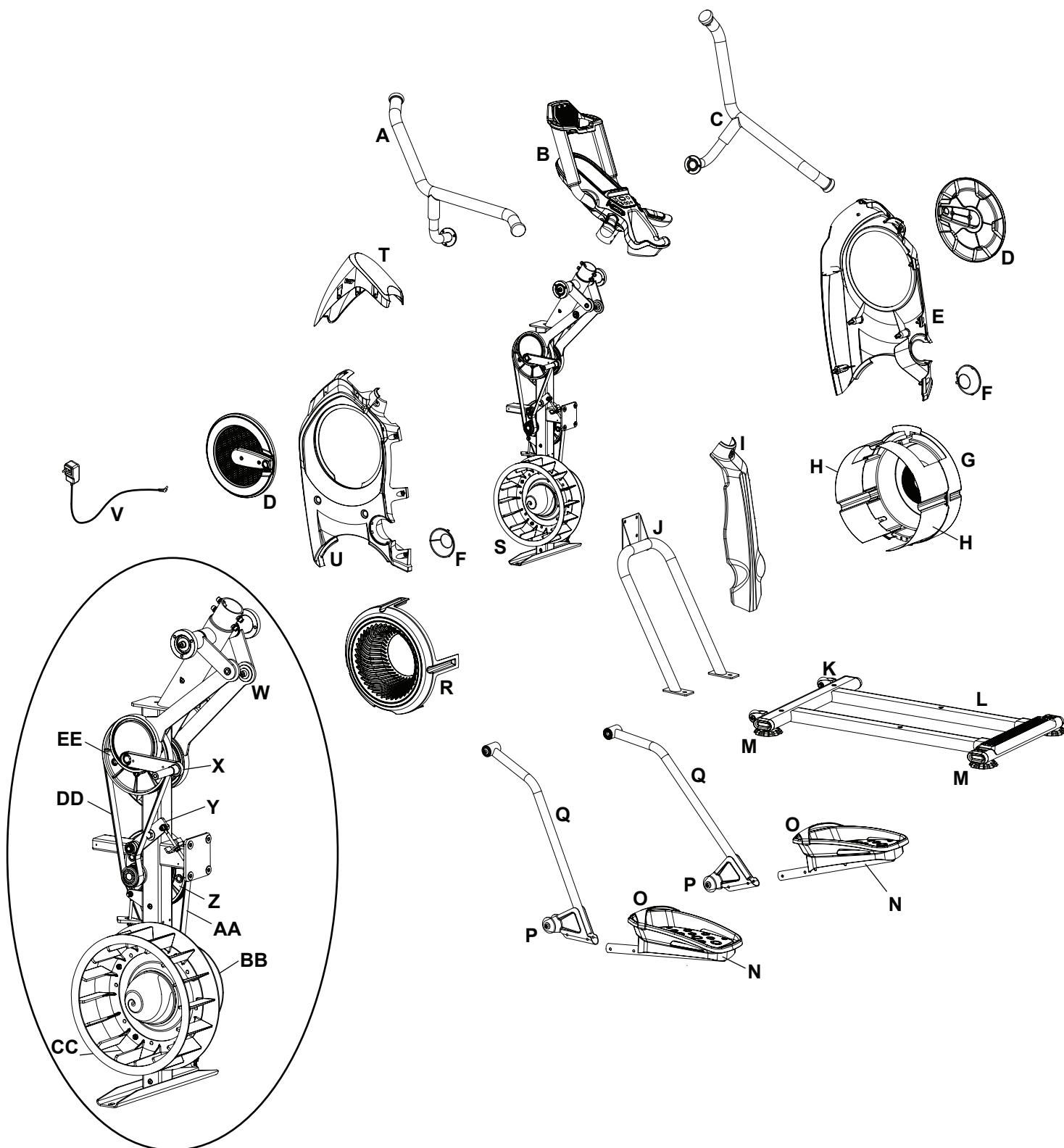
Nota: La fascia telemetrica usa batterie CR2032.

3. Rimontare il coperchio sulla fascia.
4. Gettare la vecchia batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.
5. Ispezionare la fascia telemetrica per assicurarsi che funzioni.

! Utilizzare l'attrezzatura solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.



Parti da sottoporre a manutenzione



A	Manubrio dinamico, sinistra	L	Stabilizzatore	W	Gruppo di azionamento bracci
B	Gruppo console (con aero-barre)	M	Livellatore	X	Braccio pedivella
C	Manubrio dinamico, destra	N	Pedale	Y	Tensionatore
D	Copertura della pedivella	O	Superficie d'appoggio per i piedi	Z	Puleggia di trasmissione, inferiore
E	Protezione, destra	P	Rotella	AA	Cinghia ventola
F	Cappuccio	Q	Gamba	BB	Piastra posteriore ventola
G	Protezione, ventola destra	R	Protezione, ventola sinistra	CC	Sensore velocità (dietro la ventola)
H	Inseri gruppo ventola	S	Gruppo ventola	DD	Cinghia di trasmissione
I	Protezione, posteriore	T	Protezione superiore	EE	Puleggia di trasmissione, superiore
J	Gruppo guida	U	Protezione, destra		
K	Rotella per il trasporto	V	Cavo di alimentazione		

Risoluzione dei problemi

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiato, sostituire la console.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Se danneggiato, sostituire l'adattatore CA.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
Alla pressione del pulsante non ci sono risposte sulla console	Gruppo pulsantiera della console	Provare con altri pulsanti per avere risposte sulla console.
	Verificare l'integrità del cavo dei dati dal gruppo pulsantiera della console alla console stessa	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiato, sostituire la console.
	Controllare il gruppo pulsantiera della console	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del gruppo pulsantiera della console. Se danneggiato, sostituire il gruppo pulsantiera della console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
Lettura RPM/velocità assente	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
	Elettronica della console	Se i test non rivelano altri problemi, contattare il distributore locale di fiducia.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata	per la misurazione della frequenza cardiaca	La fascia deve essere compatibile con "POLAR®" e decodificata. Assicurarsi che la fascia poggia direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia telemetrica.	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La console si spegne (accende alla modalità di riposo) durante l'uso.	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Resettare la macchina	Scollegare l'unità dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare alla presa.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
I pedali non si muovono	Posizione dei pedali	I pedali possono risultare "affondati". Afferrare in sicurezza i manubri fissi e passare il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.
La ventola non gira	Verificare eventuali blocchi della ventola	Rimuovere eventuali corpi estranei dalla ventola. Non muovere né i manubri, né le gambe, né i pedali.  Tenere presente che la ventola, i manubri, le gambe e i pedali sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Se necessario, staccare le protezioni per facilitare la rimozione. Non utilizzare la macchina sino a quando le protezioni non saranno state ricollocate in sede.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano.	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i regolatori sino a quando la macchina non risulta in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità.	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superficie estremamente irregolari. Spostare la macchina in piano.
Pedali allentati/unità difficile da usare	Bulloneria	Serrare saldamente tutta la bulloneria presente sui bracci dei pedali e sui bracci dei manubri.
Suono di sfregamento al di fuori delle protezioni durante l'utilizzo	Coperture	Allentare leggermente le coperture delle pedivelle
Suono di sfregamento metallico proveniente dalle protezioni durante l'utilizzo	Staffa freni	La staffa dei freni deve essere allineata. Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
Durante l'uso la macchina sembra momentaneamente rilasciare i pedali	La cinghia scivola	Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.

I risultati di allenamento non si sincronizzano rispetto al dispositivo con attivazione Bluetooth®	Modalità console attuale	Per sincronizzarsi, la macchina deve trovarsi in modalità di minimo. Premere il pulsante PAUSE/STOP sino a quando non comparirà la schermata di preparazione "GET READY".
	Durata totale di allenamento	Un allenamento deve durare più di 1 minuto per poter essere salvato e visualizzato dalla console.
	Macchina fitness	Scollegare l'unità dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare alla presa.
	Dispositivo con attivazione Bluetooth®	Controllare che sul dispositivo la funzione wireless Bluetooth® risulti attiva
	App di fitness	Rivedere le specifiche dell'app di fitness e confermare che il dispositivo sia compatibile.
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
I risultati degli allenamenti non vengono pubblicati sull'app di fitness Bowflex Connect™	del dispositivo con connessione Bluetooth® attivata	I risultati degli allenamenti si trasferiscono dalla macchina all'app e quindi vengono postati sul sito web di Bowflex Connect™. Rivedere l'account e la password per il sito web Bowflex Connect™.
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
I risultati degli allenamenti non vengono pubblicati sull'account MyFitnessPal® da Bowflex Connect™	Account da sincronizzare	Dall'icona Menu del sito web Bowflex Connect™, selezionare "Sync to MyFitnessPal®".
	La sincronizzazione non avviene	Rivedere l'account e la password di MyFitnessPal®
		Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.

Introduzione e panoramica

Benvenuti alla Guida alla perdita di peso Bowflex™. Si tratta di una guida pensata per essere utilizzata unitamente all'attrezzatura Bowflex® e che consentirà:

- di perdere peso e di diventare più snelli
- di migliorare salute e benessere
- di aumentare l'energia e la vitalità



Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

Concentrandosi sui tre elementi principali della Guida alla perdita di peso Bowflex™, e cioè qualità, equilibrio e costanza, sarà possibile raggiungere e mantenere il peso perso e gli obiettivi di fitness per le prossime sei settimane e oltre.

- **Qualità** – In questo piano, l'enfasi va all'assunzione di più alimenti integrali e da più possibili nutrienti dalle calorie. Fare sì che la maggior parte del regime alimentare corrisponda a cibi mono-ingrediente (ad esempio frutta, verdura, pesce, proteine magre, uova, legumi, frutta a guscio e cereali integrali) e che offra le vitamine, i minerali, le fibre, le proteine e i grassi buoni necessari al fabbisogno del corpo.
- **Equilibrio** – Tutti i pasti e gli snack presentati nella guida hanno una fonte di fibre o di carboidrati complessi, di proteine e di grassi buoni in modo da mantenere stabili per tutto il giorno i livelli di energia e poter così eseguire gli allenamenti. Grazie a questo bilanciamento, ci si sentirà più sazi più a lungo, il che è un elemento fondamentale ad una perdita di peso di successo.
- **Costanza** – Arrivare allo stesso numero di calorie ogni giorno è importante per il metabolismo, ma anche per la mente. Se un giorno si esagera, non cercare di compensare il giorno dopo, evitando di mangiare o di ridurre drasticamente le calorie. Attenendosi a questa guida è possibile rimettersi in forma!

Risultati e aspettative

I risultati dipenderanno dall'età, dal peso iniziale, dal livello di esercizio. Tuttavia in media si potrebbero perdere da mezzo chilo a un chilo e mezzo circa a settimana e sentire una maggiore energia.

5 suggerimenti per un successo a lungo termine

1. **Tenere un diario alimentare** che includa i livelli di fame e la quantità di acqua assunta. Su www.myfitnesspal.com e www.loseit.com sono disponibili registri alimentari online e app mobili.
2. **Pesarsi/misurarsi una volta a settimana** – non una volta di più non una volta di meno. La cosa migliore da fare è pesarsi una volta a settimana e non una volta al giorno (o un giorno sì e uno no). In questo modo sarà possibile tenere traccia dei progressi e tenersi sotto controllo senza scoraggiarsi se l'ago della bilancia non si sposta per alcuni giorni. Ricordarsi, inoltre, che il peso è unicamente un numero e che non solo è influenzato dalla perdita di grasso, ma anche dall'aumento di muscoli. Accorgersi di come i vestiti stiano meglio a volte è un indicatore più valido dei progressi che il corpo fa nell'adattarsi all'esercizio e alla nuova alimentazione.
3. **Misurare le porzioni** – Per evitare porzioni eccessive, usare misurini e cucchiari per cereali (riso, pasta...), fagioli, noci, oli e derivati del latte. Per altri alimenti consultare la guida alle porzioni (Portion Sizes Guide).
4. **Pianificare** – Redigere un piano alimentare settimanale o registrare il cibo da assumere un giorno prima. La pianificazione porta al successo, soprattutto in caso di eventi in compagnia e pasti fuori casa.
5. **Praticare le abitudini desiderate a lungo termine** – È facile giustificare scelte alimentare errate quando si è concentrati solo sul breve termine. È meglio concentrarsi sulla soddisfazione a lungo termine per un "noi" più snelli e in salute che sulla gratifica temporanea di una voglia alimentare soddisfatta.

Come utilizzare la presente guida

- **Fare colazione entro 90 minuti dal risveglio e bilanciare i pasti e gli snack durante tutta la giornata.**
 - Non restare senza mangiare per più di 5-6 ore
 - Se non si è abituati a fare colazione, iniziare con un frutto di piccole dimensioni e assumere un altro alimento 1 o 2 ore dopo. Il corpo si adatta a non fare colazione; tuttavia, non appena si inizia a mangiare presto la mattina e a diminuire le porzioni della sera, la fame aumenterà. Questo significa che il metabolismo funziona!
- **Mischiare e combinare le opzioni di pasto**

- Selezionare 1 porzione dal giusto piano alimentare (uomo o donna) per colazione, pranzo e cena, facendo attenzione alle porzioni
- Selezionare 1 o 2 opzioni di snack al giorno
- È possibile sostituire uno snack per un “bonus” di 150 calorie
- Usare il piano alimentare, le opzioni di esempio e la lista della spesa per creare pasti all'insegna di una maggiore varietà
- Per le opzioni di pasto suggerite, è possibile intercambiare qualsiasi tipo di proteina, verdura o carboidrato buono. Ad esempio:
 - Tacchino con tonno
 - Pesce o frutti di mare con pollo
 - Verdure cotte al posto dell'insalata
- **Assumere tutte le calorie del caso**
 - Eliminare bevande ad alto contenuto calorico come sode, succhi, bevande alla caffeina e alcool
 - Limitarsi ad assumere solo acqua, tè non zuccherato e caffè. Puntare ad un minimo di 1,9 litri di acqua al giorno per rimanere idratati
- **Se dopo, o tra un pasto e l'altro, si ha ancora fame:**
 - Bere un bicchiere d'acqua e attendere 15 o 20 minuti. Molto spesso confondiamo la sete (o anche la noia!) con la fame. Non cedere subito alla voglia iniziale di mangiare e sarà possibile vedere che a volte passa.
 - Se, trascorsi 15 o 20 minuti, si ha ancora fame, concedersi uno snack o un mini pasto con frutta, verdura e proteine.

Se l'obiettivo è guadagnare muscoli o forza:

- Attenersi allo stesso piano alimentare, ma aumentare le porzioni (mantenendo i rapporti) per aumentare il numero totale di calorie assunte ogni giorno. Ad esempio, aumentare le porzioni di proteine e di carboidrati complessi ai pasti del 50%. Per aumentare i muscoli e la forza, è possibile in alternativa aggiungere uno snack in modo da rispettare il maggior fabbisogno calorico del corpo.
- Concentrarsi sull'alimentazione post-allenamento mangiando uno snack entro 30 minuti dal completamento dell'allenamento. Assicurarsi di unire carboidrati, come la frutta, a proteine (yogurt, latte o proteine in polvere) per promuovere la massa muscolare e il recupero. Anche il latte al cioccolato è un'ottima porzione.

Panoramica dei piani alimentari

Il piano alimentare per le donne prevede circa 1400 calorie, mentre quello per gli uomini circa 1600 calorie, di elevata qualità, non solo per perdere peso, ma anche per sentirsi meglio e ottenere il massimo dalle calorie ingerite. Le vitamine, i minerali e gli antiossidanti derivati dagli alimenti integrali aiutano a restare in forma. Nella maggior parte delle persone, questi livelli di calorie porteranno ad una sana perdita di peso. Tenere presente che il metabolismo è diverso da persona a persona e che dipende da età, altezza, peso, livello di attività e genetica. Prestare estrema attenzione al peso, ai livelli di fame e all'energia e aggiustare l'apporto calorico se necessario.

Per chi ha superato i 55 anni:

- Chi ha più di 55 anni ha bisogno di meno calorie perché con l'avanzare dell'età il metabolismo rallenta. Rispettare il regime di tre pasti al giorno e uno snack opzionale.

Per chi ha meno di 25 anni:

- Chi ha meno di 25 anni potrebbe avere bisogno di più calorie. In caso di fame “da lupi” o se ci si sente con poca energia, aggiungere uno snack.

Colazione

La colazione include una fonte di carboidrati complessi, frutta e una fonte di proteine che comprenderà anche grasso. Con un certo equilibrio tra carboidrati e fibre, derivante dalla combinazione di frutta e carboidrati complessi con proteine e grassi, ci si sentirà in forma tutto il giorno e sarà più facile tenere sotto controllo i livelli di fame durante tutto il giorno.

Snack

Ogni snack è un modo per bilanciare carboidrati e proteine in modo da tenere i livelli di zucchero nel sangue più stabili: non si sentirà molto la fame e i livelli di energia non subiranno picchi e ribassi repentini.

Questo accade quando si ingerisce uno snack esclusivamente ad alto contenuto di carboidrati come patatine, caramelle, bibite gassate, cracker o brioche (pretzel).

Pranzo e cena

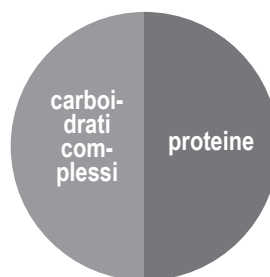
Il pranzo sposa le fibre nutrienti delle verdure e dei carboidrati complessi con una fonte di proteine magre o a basso contenuto lipidico. I grassi buoni possono arrivare sia dalle proteine aggiunte durante la preparazione dei cibi (frutta a guscio su un'insalata) oppure sotto forma di condimento o salsa (come olio e aceto ad esempio).

Ecco una panoramica del giorno ideale:
(consultare la Guida alle porzioni per valori ottimali)

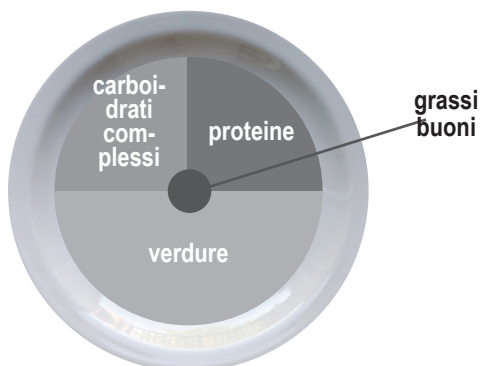
Colazione



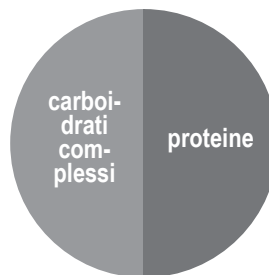
Snack n.1



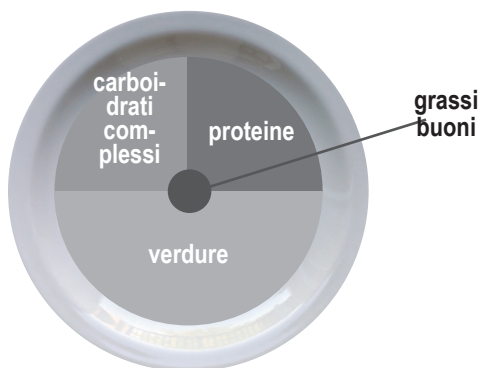
Pranzo



Snack n.2



Cena



Opzioni per la colazione	Frutta	Carboidrati complessi	Proteine/grassi
Farina d'avena con noci e frutta Cuocere in acqua l'avena. Guarnire con frutta, noci, latte, cannella e miele.	Frutti rossi o banana	Fiocchi di avena semplici (Normale o precotta)	Noci e latte
Muffin all'uovo Cuocere uno o più uova. Tostare il pane e guarnire con 1 fetta di formaggio, 1 fetta di prosciutto e pomodoro.	Pomodoro	Muffin all'inglese o sandwich sottile (<i>sandwich thin</i>)	Uova, prosciutto e formaggio
Yogurt Power Parfait Guarnire con della frutta. Spruzzare con 1 porzione di frutta a guscio, 10-15 ml (2/3 cucchiaini) di germi di grano o semi di lino macinati, 15 ml (1 cucchiaino) di fiocchi di avena e cannella.	Macedonia di frutta a scelta	Fiocchi d'avena, germe di grano e semi di lino macinati	Yogurt greco (senza grassi) e frutta a guscio
Al volo, sandwich di mela e burro di arachidi Pane tostato. Spalmare il burro di arachidi, 1/2 mela affettata finemente e 5 ml (1 cucchiaino) di miele.	Mela tagliata a fettine	Sandwich (sottile), pane o bagel (sottile)	Burro di arachidi

Opzioni pranzo e cena	Proteine magre	Carboidrati complessi	Verdure
Lombo di maiale, patate dolci e cornetti	Lombo di maiale al forno o alla griglia	Patate dolci al forno	Fagioli verdi
Straccetti di pollo soffritti Temperare con 30 ml (2 cucchiaini) di teriyaki	Petto di pollo o coscia senza pelle e senza ossa	Riso selvatico o integrale	Soffritto di verdure (fresche o congelate)
Taco con carne e insalata come contorno (3 per gli uomini, 2 per le donne) Aggiungere salsa, coriandolo e una manciata di formaggio grattugiato	Lombata	Tortilla di mais	Insalata
Pasta integrale con gamberetti o fagioli bianchi e salsa alla marinara	Gamberetti (surgelati o freschi) o fagioli cannellini	Pasta integrale	Broccoli al vapore
Hamburger con patatine "fritte" al forno, mais e insalata Grigliare i burger. Mettere in forno un vassoio antiaderente cosparso di patate a fettine per circa 25-30 minuti a 218°C (425°F).	Carne di manzo o tacchino macinata al 93% magra	Patatine (tipica forma allungata) al forno	Pannocchia all'americana + contorno di insalata
Involentino di tonno e avocado con zuppa di verdure Usare 85g di tonno (1 scatola). Guarnire con insalata, pomodoro, avocado e mostarda.	Tonno	Involentino (wrap) ad alto contenuto di fibre	Zuppa di verdure (fatta in casa o in scatola ma a basso tenore di sodio)

Opzioni snack	
Carboidrati complessi	Proteine
1 mela media	10-15 mandorle
Baby carote	30 ml (2 cucchiaini) di hummus
1 sacchetto di cracker*	1 fettina sottile di formaggio
Barretta energetica o proteica inferiore alle 200 calorie	

*Vedere www.Bowflex.com/Resources per i marchi raccomandati

Ricompense opzionali

È possibile scegliere di sostituire lo snack n.2 con una ricompensa di 100/150 calorie. Si potrà optare per una ricompensa ogni giorno, ma per la salute ottimale si consiglia di limitare gli sfoghi a 3/4 volte a settimana. Usare l'approccio che funziona meglio. Seguono alcuni esempi:

- 118 ml (½ tazza) di gelato a basso tenore lipidico
- 1 sacchetto piccolo di patatine al forno
- 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara
- 710 ml (3 tazze) di popcorn al microonde o light

Esempio di piano per 3 giorni

In base a ciascuna opzione indicata sopra, un tipico piano di 3 giorni potrebbe essere:

	1° giorno	2° giorno	3° giorno
Colazione	Muffin all'uovo	Yogurt Power parfait	Farina d'avena con frutta e frutta a guscio
Snack 1	Mela con mandorle	Nut Thins® + strisciole di formaggio	Baby carote e hummus
Pranzo	Involtino di tonno e avocado con zuppa	Resti della cena - giorno 1	Resti della cena - giorno 2
Snack opzionale 2 o ricompensa	118 ml (½ tazza) di gelato (da passeggio)	Barretta energetica	Un sacchetto di popcorn light pari a 100 calorie
Cena	Pasta con i gamberetti	Straccetti di pollo soffritti	Hamburger

Guida alle porzioni

Ogni elemento elencato è per una porzione

UOMO

DONNA

PROTEINE	
2 uova 142 g di pollo, pesce, carne magra o tofu 158 ml (2/3 tazze) di fagioli o lenticchie* 237 ml (1 tazza) di yogurt greco* 42,5 g di formaggio*	1 uovo 85 g di pollo, pesce o carne magra 118ml (1/2 tazze) di fagioli o lenticchie* 118ml (1/2 tazza) di yogurt greco* 42,5 g di formaggio*
GRASSI BUONI	
30 ml (2 cucchiaini) di burro di arachidi o frutta a guscio* 10 ml (2 cucchiaini) di olio di oliva, semi di lino o noce 59 ml (1/4 di tazza) di frutta a guscio 1/3 di avocado medio	15ml (1 cucchiaini) di burro di arachidi o frutta a guscio* 5 ml (1 cucchiaino) di olio di oliva, semi di lino o noce 30 ml (1/8 tazza) o 30 ml (2 cucchiaini) di frutta a guscio (circa 15 mandorle) 1/4 di avocado medio
CARBOIDRATI COMPLESSI	
237 ml (1 tazza) di chicchi cotti (59ml / 1/2 tazza crudi): fiocchi di avena, riso marrone, quinoa, pasta 1 patata normale o dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre	118 ml (1/2 tazza) di chicchi cotti (59ml / 1/4 tazza crudi) 1/2 patata normale o patata dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre
FRUTTA	
1 mela, arancia o pera media 1 banana piccola (= lunghezza della mano) 237 ml (1 tazza) di bacche o macedonia di frutta 59 ml (1/4 tazza) di frutta disidratata (fresca o congelata ottimale)	
Vegetali* Ad eccezione di mais e piselli, si può mangiare verdura a volontà; rispettare le porzioni da 118 ml (1/2 tazza)	
473 ml (2 tazze) di spinaci o lattuga = 2 mani piene 237 ml (1 tazza) di verdura cruda 118 ml (1/2 di tazza) di verdura cotta 177ml di succo di verdure a basso contenuto di sodio	
RICOMPENSE OPZIONALI	
118 ml (1/2 tazza) di gelato a basso tenore lipidico 1 sacchetto piccolo di patatine al forno 28 g di cioccolato fondente 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara 710 ml (3 tazze) di popcorn al microonde o light	

*alcuni cibi sono una combinazione di proteine e carboidrati o di proteine e grassi



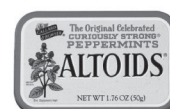
237 ml (1 tazza) = baseball



118 ml (1/2 tazza) = lampadina



30 ml (2 cucchiaini da zuppa) = pallina da golf



59 ml (1/4 di tazza) frutta a guscio = lattina Altoids



85 g pollo o carne = mazzo di carte



1 patata media = mouse per PC



1 frutto di dimensioni medie = palla da tennis



28 g formaggio = 3 cubetti

Lista della spesa

PANE E CHICCHI		
Pane 100% integrale Pane ai cereali Muffin all'inglese integrali o light Sandwich o bagel sottili Tortilla integrali a basso contenuto di carboidrati o mais Involtini (<i>wrap</i>) ad alto contenuto di fibre Fiocchi di avena semplici: 1 minuto o alla vecchia maniera Cereali interi: riso marrone, bulgur, orzo, quinoa, couscous		Suggerimenti: reperire alimenti 100% integrali come primo ingrediente. Reperire prodotti con 4g di fibra a fetta o 5g per 2 fette di pane dietetico o light. Puntare a pane con meno di 100 calorie a fetta.
LATTICINI E ALTERNATIVE	CRACKER, SNACK E BARRETTE ENERGETICHE	
Yogurt greco naturale senza grassi Kefir (bevanda tipo yogurt) Latte biologico scremato Latte di soia o alle mandorle Formaggi: feta, parmigiano, mozzarella, in fette (light), provolone, svizzero, a cubetti o confezioni monodose	Semi o frutta a guscio non salata 710 ml (3 tazze) di popcorn al microonde o light Baccelli di edamame	Barre energetiche Cracker Hummus
	Suggerimenti: limitare cracker, brioche (<i>pretzel</i>) e patatine a 2/3 dosi a settimana. Abbinare sempre proteine come hummus, formaggio o frutta a guscio. Reperire barrette energetiche con meno di 200 calorie e 20 g di zucchero e almeno 3 g di proteine e 3 g di fibra. Reperire cracker con meno di 130 calorie e 4 g o meno di grasso a porzione.	
CARNE, PESCE, POLLAME e PROTEINE	GRASSI E OLI	
Selvaggina Salmone, ippoglosso, tonno, tilapia, gamberi, pesce gatto, capasanta o granchio Lombo di maiale, costole di maiale o arrosto di maiale Cosce o petti di tacchino o pollo (niente pelle) Uova e chiare d'uovo al 100% Carne magra: lombata, collo (chuck), girello, filetto, 93% magra (da preferire la provenienza biologica e da pascolo) Salmone in scatola o tonno in acqua (al naturale) Pranzo, carne, roastbeef pollo, tacchino, prosciutto a basso tenore di sodio esente da nitrati Qualsiasi tipo di fagiolo, disidratato o in scatola, varietà a basso tenore di sodio Tofu e tempeh	Avocado Olio di oliva, vinaccioli, noci, sesamo o semi di lino Burro/spalmabili: reperire prodotti senza grassi trans e oli parzialmente idrogenati sull'elenco degli ingredienti.	
Suggerimenti: preferire tagli di prima scelta o di carne selezionata, piuttosto che semplicemente "di qualità". Le prime fette sono più grasse. Limitare l'assunzione di carne altamente trasformata industrialmente e prodotti di imitazione della carne come ad esempio salsicce, bacon, salame e hotdog ad una volta a settimana o meno.	Suggerimenti: con olio di oliva leggero si fa riferimento al sapore e non al contenuto calorico. Misurare sempre olio e burro. Anche se un grasso è considerato buono, ha un elevato apporto calorico e le porzioni devono essere controllate.	
SURGELATI	SALSE E CONDIMENTI	
Tutte le verdure senza condimento Tutti i frutti Chicchi e miscele di chicchi	Aceti: riso, vino, balsamico Erbe e spezie, tanto fresche quanto disidratate Mostarda Salse piccanti e peperoncino Salsa alla marinara senza sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Succo di limone e lime Zenzero e aglio tritato Salsa di soia a basso tenore di sodio	
	Suggerimenti: reperire prodotti senza glutammato, coloranti e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Reperire salse con meno di 50 calorie a dose. Evitare salse a base di panna e condimenti come la salsa ranch, formaggi erborinati e la salsa alfredo.	

Tutta la frutta e la verdura, fresca o congelata, è un'ottima scelta. Dato che ogni pasto contiene uno di questi ingredienti se non entrambi, il carrello dovrà riflettere questa tendenza.

Sempre avanti!

Suggerimenti per continuare a perdere peso e mantenere i cambiamenti ottenuti

- **Continuare a pesarsi una volta a settimana**, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo di peso prefisso
- **Continuare a tenere un diario del cibo ingerito**. Una volta stabilito bene il piano alimentare, registrare il cibo una settimana sì e una no per mantenersi in pista. Non sentirsi in obbligo di farlo ogni giorno.
- **Preparare dei limiti**. La bilancia potrebbe non muoversi per settimane o addirittura mesi dopo una iniziale perdita di peso. Si tratta di una circostanza normale, da aspettarsi. È il corpo che, in modo naturale, si sta adattando al nuovo peso (inferiore). Rimanere concentrati sull'obiettivo a lungo termine, festeggiare i successi e i cambiamenti e combinare gli allenamenti per poter superare i limiti.
- **Bilanciamenti delle calorie per mantenere la perdita di peso**. Una volta raggiunto il peso target, è possibile aumentare l'apporto calorico quotidiano di 100 o 200 calorie a patto che il livello di attività rimanga invariato.
- **Premiarsi**. Per ogni obiettivo raggiunto, farsi un regalo "non alimentare" come ad esempio un massaggio, un capo di abbigliamento o un'uscita con amici e famiglia.
- **Usare le risorse riportate qui di seguito** per trovare nuove ricette, ottenere il consiglio di un esperto e la spinta a restare motivati

Fonti

Risorse scaricabili dal sito web di Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- La lista della spesa da frigorifero (modulo bianco)
- Formulario per la pianificazione dei pasti di 7 giorni
- Ulteriori opzioni per la cena
- Guida pre e post allenamento

Domande e assistenza

- Fai domande, posta suggerimenti e collegati al nostro dietologo online Bowflex™ attraverso la pagina di Facebook di Bowflex

Ricette

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

Archivi alimentari online

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

