



# **BOWFLEX™**

## **MAX TRAINER™**

### **MAX TOTAL™**

MANUAL DE MONTAJE/DEL USUARIO



|                                                         |    |                                  |    |
|---------------------------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| Instrucciones importantes de seguridad                  | 3  | Conceptos básicos del fitness    | 29 |
| Etiquetas de advertencia de seguridad / Número de serie | 5  | Funcionamiento                   | 35 |
| Especificaciones                                        | 6  | Subida/Bajada                    | 35 |
| Antes del montaje                                       | 6  | Configuración inicial            | 36 |
| Piezas                                                  | 7  | Inicio                           | 36 |
| Material                                                | 8  | Encendido/pestaña Inicio         | 37 |
| Herramientas                                            | 8  | Modo Pausa/Ejercicio completo    | 37 |
| Montaje                                                 | 9  | Apagado o reinicio de la máquina | 37 |
| Desplazamiento de la máquina                            | 21 | Mantenimiento                    | 38 |
| Nivelación de la máquina                                | 21 | Piezas de mantenimiento          | 39 |
| Funciones                                               | 22 | Solución de problemas            | 41 |
| Funciones de la consola                                 | 23 | Plan para la pérdida de peso     | 43 |
| Uso de la aplicación en el dispositivo portátil         | 26 | Garantía de recompra             | 54 |
| Soporte para dispositivos multimedia (opcional)         | 26 | Garantía (solo EE. UU./Canadá)   | 54 |
| Brazalete de frecuencia cardíaca                        | 26 |                                  |    |

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

**Número de serie** \_\_\_\_\_

**Fecha de compra** \_\_\_\_\_

**Si se compra en EE. UU./Canadá:** Para registrar la garantía del producto, vaya a: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o llame al teléfono 1 (800) 605-3369.

**Si se compra fuera de EE. UU./Canadá:** Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

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

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Servicio de atención al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | Fuera de EE. UU. [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Impreso en China | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, el logotipo de Bowflex, Nautilus, el logotipo de Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer, Max Total y JRNY son marcas registradas propiedad de Nautilus, Inc. o con licencia de Nautilus, Inc., registradas o protegidas por el derecho consuetudinario de Estados Unidos y otros países. Polar®, OwnCode®, Android™, Google Play™ y Nut Thins® son marcas comerciales de sus propietarios respectivos. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. El término Bluetooth® y los logotipos son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y todo uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. se realiza bajo licencia.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

# Instrucciones importantes de seguridad

Cuando utilice dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, que incluyen:

 Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

 Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.  
Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje/ensamblaje.

**⚠ PELIGRO** Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje/ensamblaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

**⚠ ADVERTENCIA** Para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica o daños personales, lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Si no se atiene a estas instrucciones, podría provocar una descarga eléctrica grave o fatal o sufrir otras lesiones.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado o desatendido del equipo, desenchufe siempre cable de alimentación de la toma de pared y de la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay piezas en este estado, no utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- No está diseñada para que la usen personas con problemas médicos que puedan afectar a la seguridad de su funcionamiento o ser víctimas de posibles lesiones.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta máquina con las aperturas de aire bloqueadas. Mantenga las aperturas de aire limpias de pelusas, pelos y otros elementos similares.
- No monte esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleve a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos de la curiosidad de posibles observadores.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, puede impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice la máquina hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Antes de usar la máquina, lea y comprenda en su integridad el Manual incluido. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

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

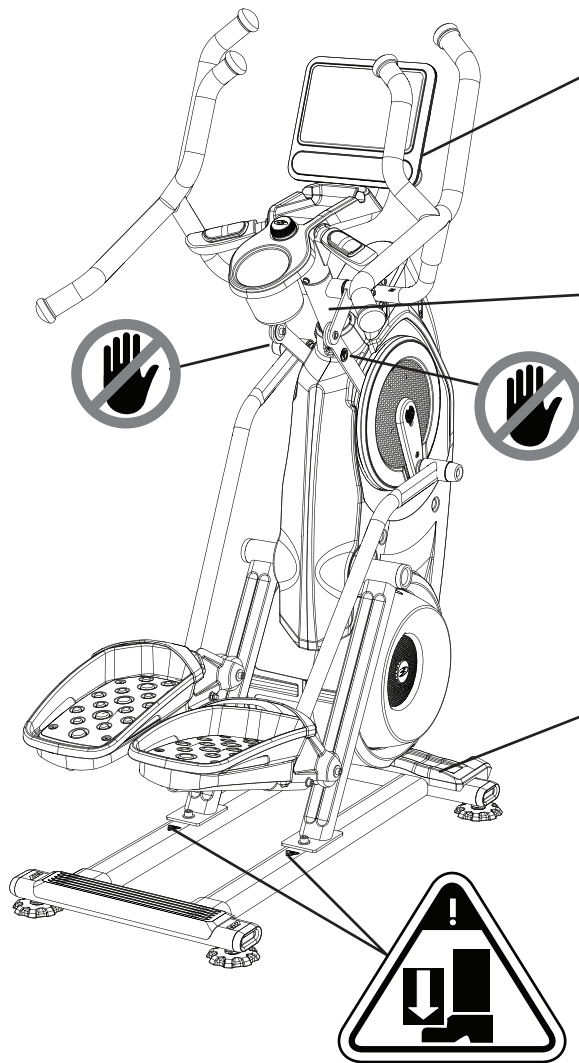


**Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.**

**Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si la máquina se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para solicitar etiquetas de sustitución. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.**

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud o dieta. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximada y debe utilizarse únicamente como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Si hay piezas en este estado, no utilice la máquina. Examine con atención los pedales y las bielas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No lo utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico. No coloque ni utilice la máquina en una instalación comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Verifique la estabilidad de los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m (24") a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Mantenga limpios y secos los pedales y los manillares.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.
- Esta máquina no puede detener los pedales o los manillares superiores de manera independiente al ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para que el ventilador de resistencia, los manillares superiores y los pedales vayan más despacio hasta detenerse. No desmonte la máquina hasta que los pedales y los manillares superiores se hayan detenido totalmente.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Antes de utilizar el equipo, lea y comprenda el manual del usuario. El equipo no debe ser utilizado por personas con limitaciones funcionales y discapacidades, capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o sin experiencia y conocimiento.
- Este equipo no está pensado para personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de conocimiento, salvo bajo supervisión o dirección de alguien que se haga responsable de su seguridad y del buen uso de la máquina. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- Hay que vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo.





Etiqueta del número de serie de la consola

## ADVERTENCIA

- Si el equipo no se usa con cuidado, puede causar daños/lesiones e incluso la muerte.
- Mantenga alejados a los niños y a las mascotas.
- Lea y siga todas las advertencias de esta máquina.
- Consulte en el Manual del usuario advertencias e información de seguridad adicionales.
- La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- El peso máximo del usuario para esta máquina es de 136 kg (300 lb)
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

(La etiqueta que se encuentra en la máquina está disponible únicamente en inglés y francés canadiense).

Etiqueta de especificaciones del producto y etiqueta del número de serie (debajo de la cubierta del estabilizador derecho)

## Conformidad FCC

**!** Los cambios o modificaciones realizados en esta unidad y no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podría invalidar la autorización del usuario para manejar el equipo.

La máquina y la fuente de alimentación cumplen la sección 15 de las normas FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida incluyendo aquellas interferencias que pueden causar un funcionamiento no deseado.

**Nota:** Esta máquina y la fuente de alimentación han sido probados y cumplen los límites de un dispositivo digital de clase A, de conformidad con la sección 15 de las normas FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa e irradia energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones.

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

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

# Especificaciones/Antes del montaje

**Peso máximo del usuario:** 136 kg (300 lb)

**Superficie total del equipo:** 9648,8 cm<sup>2</sup> (1494,5 in<sup>2</sup>)

**Altura máxima del pedal:** 48,5 cm (19,1 pulgadas)

**Peso de la máquina:** 70,3 kg (155 lbs.)

## Requisitos de alimentación:

### (Adaptador de corriente alterna)

Voltaje de entrada: 100 - 240V CA, 50/60Hz, 1.5A

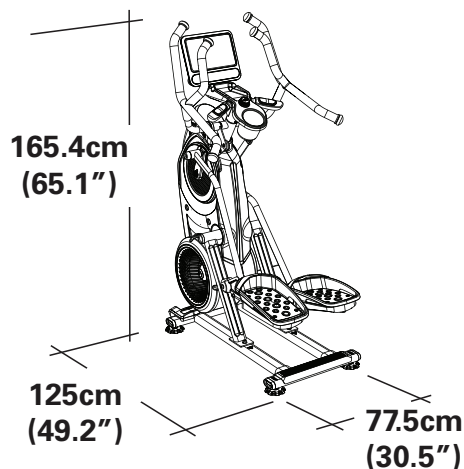
Voltaje de salida: 12V CC, 3A

Brazalete de frecuencia cardíaca: 1 batería de polímero de litio (no reemplazable)

Consola: 1 batería de litio-ión (no reemplazable)



NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.



## Antes del montaje

Seleccione la zona donde va a instalar y utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Prepare una zona de trabajo con un mínimo de 199,4 cm (78,5") x 246,9 cm (97,2"). Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la altura máxima del pedal de la máquina de fitness.

## Sugerencias básicas del montaje

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

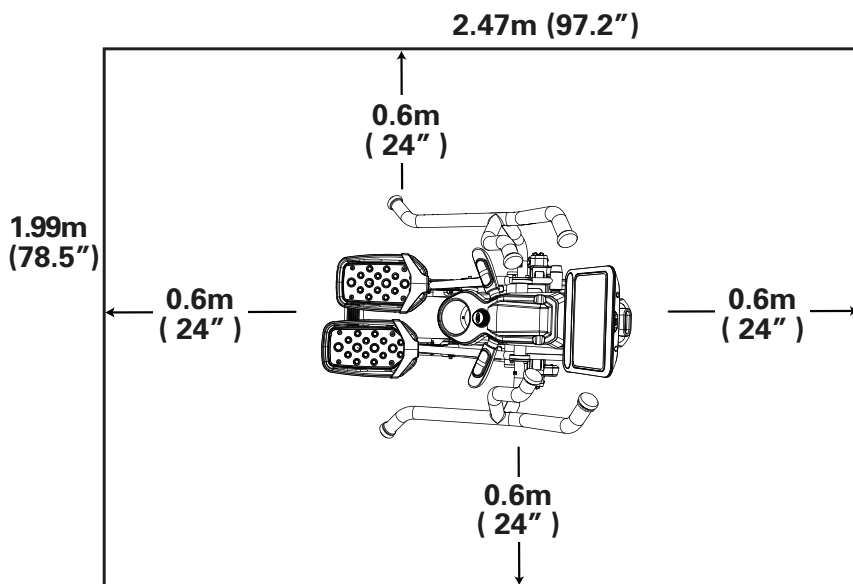
- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.
- Al acoplar dos piezas, levántelas ligeramente y mire a través de los orificios de los pernos para insertarlos en los orificios.
- Se requieren dos personas para realizar el montaje.

## Alfombrilla para máquina de ejercicio

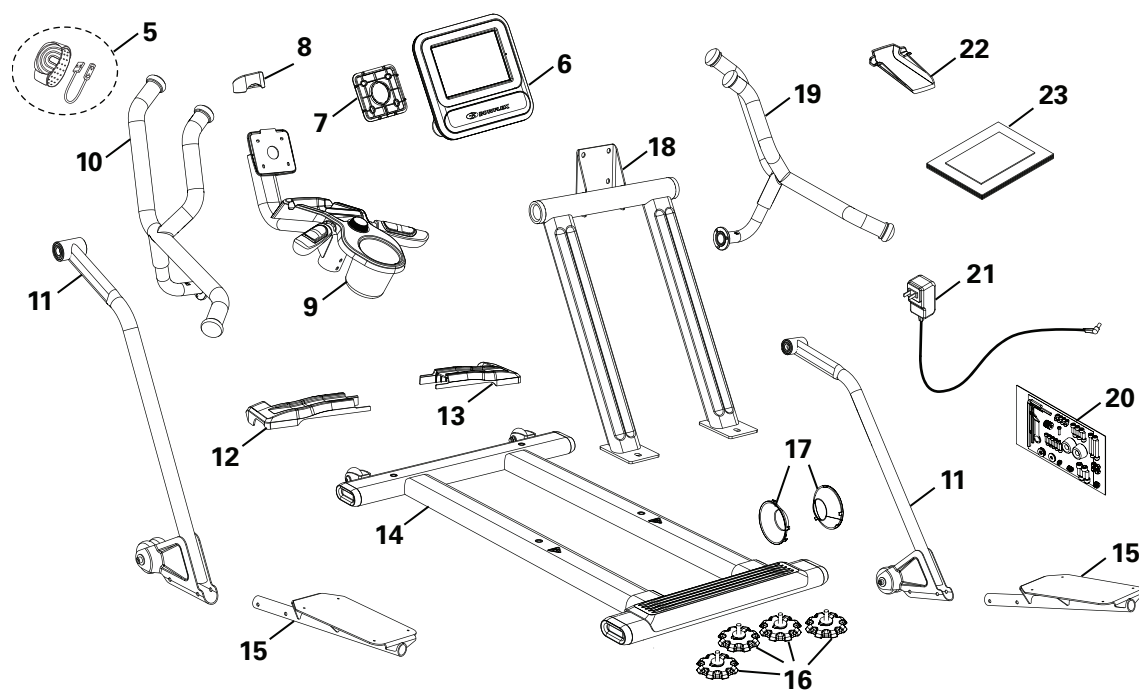
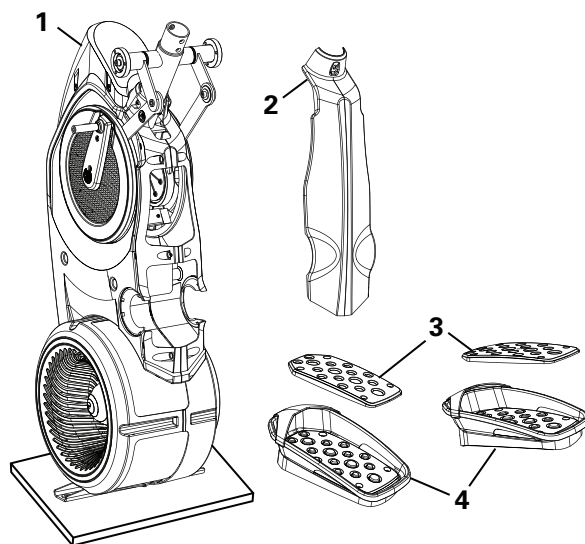
La alfombrilla para la máquina de ejercicio Bowflex™

Max Trainer™ es un accesorio opcional que ayuda a mantener el área de ejercicios limpia y que además protege el suelo. La alfombrilla de goma proporciona una superficie antideslizante que limita las descargas eléctricas y reduce la posibilidad de errores en la pantalla. Si es posible, coloque la alfombrilla para la máquina Bowflex™ Max Trainer™ en el área de ejercicios que haya seleccionado antes de comenzar el montaje.

Para solicitar la alfombrilla opcional para la máquina, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si la compró en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si la compró fuera de EE. UU./Canadá)



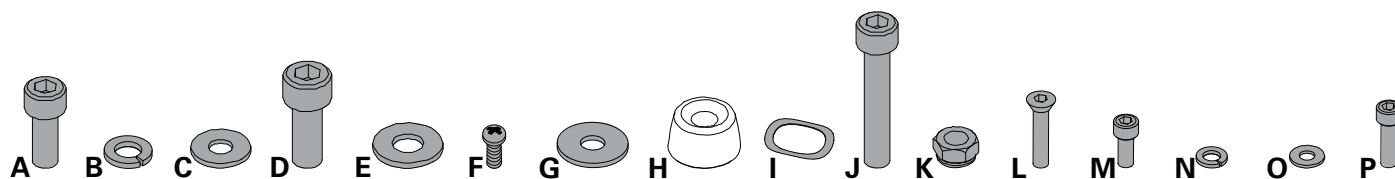
| Elemento | Cant. | Descripción                           |
|----------|-------|---------------------------------------|
| 1        | 1     | Bastidor                              |
| 2        | 1     | Cubierta trasera                      |
| 3        | 2     | Accesorio de inserción del reposapiés |
| 4        | 2     | Reposapiés                            |



Todas las piezas derechas ("R") e izquierdas ("L") llevan un adhesivo para ayudarle en el montaje.

| Elemento | Cant. | Descripción                                 | Elemento | Cant. | Descripción                          |
|----------|-------|---------------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------|
| 5        | 1     | Brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth® | 15       | 2     | Pedal                                |
| 6        | 1     | Conjunto de la consola                      | 16       | 4     | Nivelador                            |
| 7        | 1     | Cubierta posterior de la consola            | 17       | 2     | Tapa                                 |
| 8        | 1     | Tapa del manillar estático                  | 18       | 1     | Conjunto del carril                  |
| 9        | 1     | Conjunto del manillar estático              | 19       | 1     | Manillar dinámico, derecho           |
| 10       | 1     | Manillar dinámico, izquierdo                | 20       | 1     | Ficha de tornillería                 |
| 11       | 2     | Soporte                                     | 21       | 1     | Adaptador de corriente               |
| 12       | 1     | Cubierta del estabilizador, izquierda       | 22       | 1     | Accesorio de inserción de la bandeja |
| 13       | 1     | Cubierta del estabilizador, derecha         | 23       | 1     | Kit del manual                       |
| 14       | 1     | Conjunto del estabilizador                  |          |       |                                      |

# Piezas metálicas/Herramientas



| Elemento | Cant. | Descripción                                            | Elemento | Cant. | Descripción                                                  |
|----------|-------|--------------------------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------------------------------|
| A        | 6     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x1.25x20 Negro | I        | 2     | Arandela de onda, 17.2x22                                    |
| B        | 6     | Arandela de presión, M8x14.8 Negro                     | J        | 4     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x1.25x55 Negro       |
| C        | 12    | Arandela plana M8x18 Negro                             | K        | 4     | Tuerca de fijación, M8 Negro                                 |
| D        | 4     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M10x1.5x25 Negro | L        | 8     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M6x1.0x30 Negro        |
| E        | 4     | Arandela plana M10x23 Negro                            | M        | 4     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M6x1.0x14 CL10.9 Negro |
| F        | 1     | Tornillo Phillips con cabeza plana, M5x0.8x20 Negro    | N        | 10    | Arandela de presión, M6x14.8 Negro                           |
| G        | 2     | Arandela plana M8x24 Negro                             | O        | 4     | Arandela plana M6x13 Negro                                   |
| H        | 2     | Tapa                                                   | P        | 6     | Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M6x1.0x20 CL12.9 Negro |

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

## Herramientas

### Incluidas



Nº 2  
4 mm  
5 mm  
6 mm  
8 mm

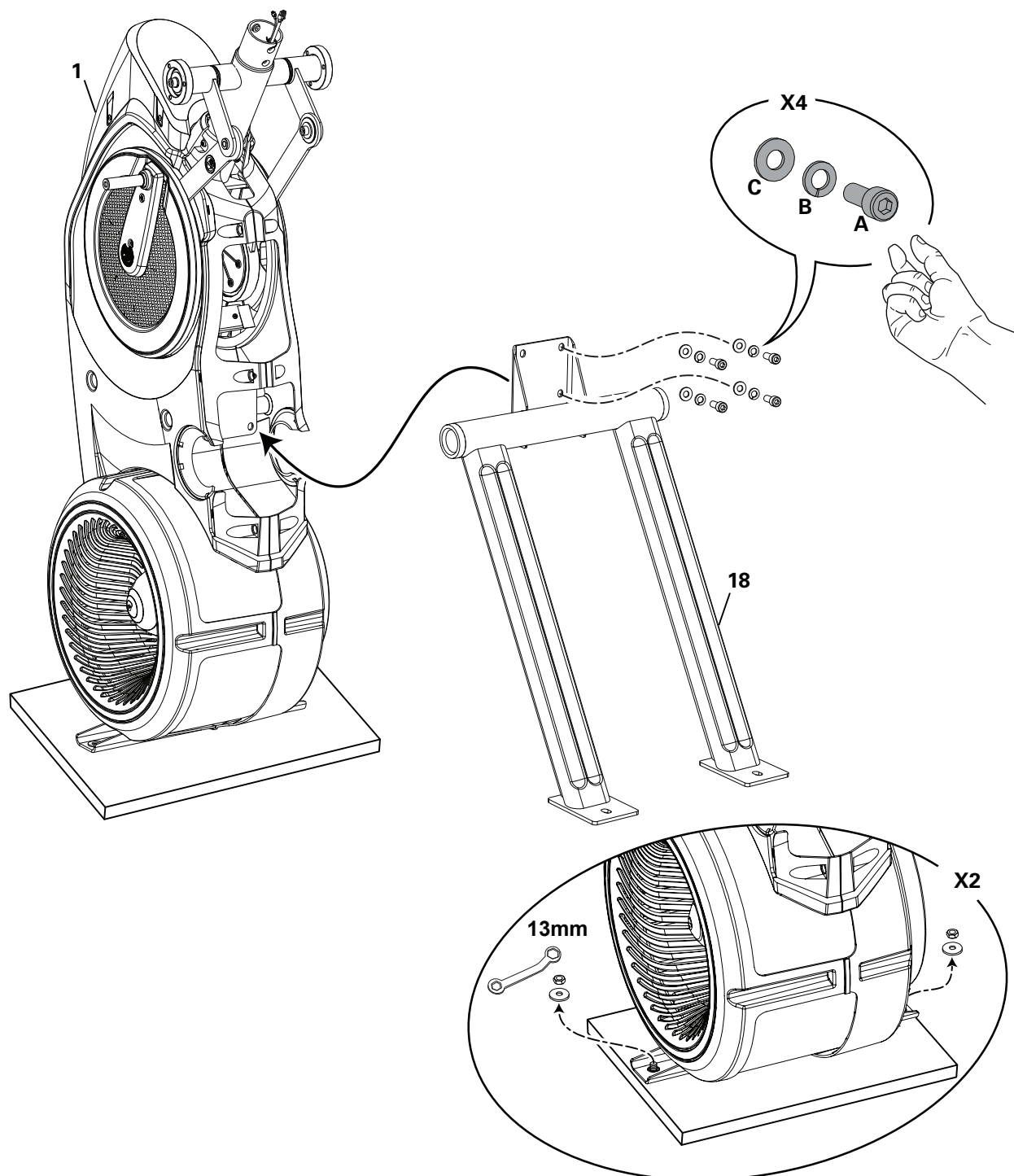


13 mm

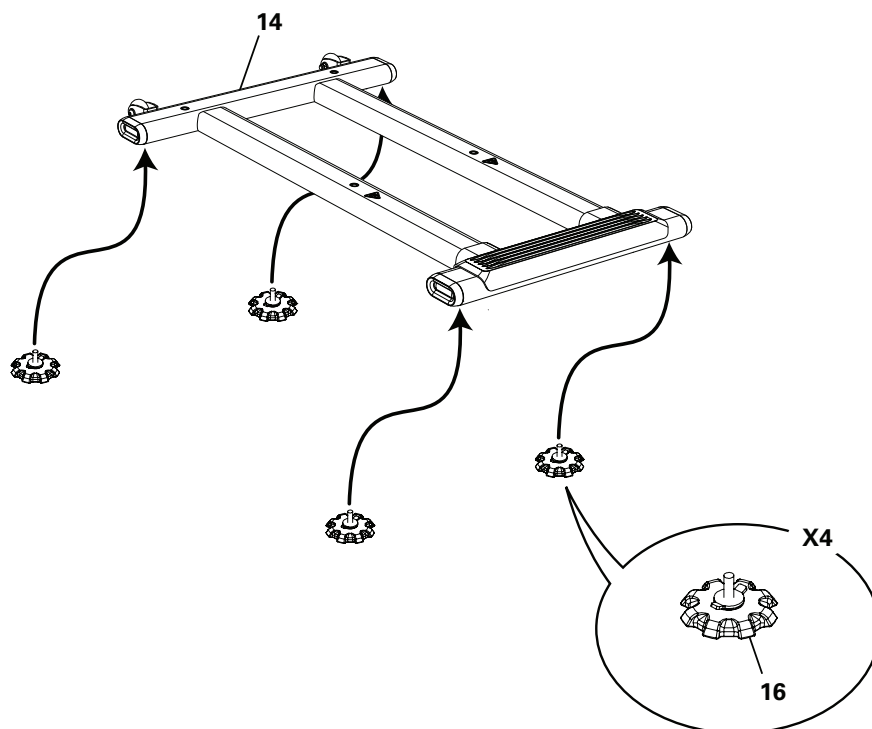
## 1. Fijar el conjunto del carril al bastidor y después soltar el bastidor de la placa de envío

**!** Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.

AVISO: Apriete a mano todas las piezas.



## 2. Fijar los niveladores al conjunto del estabilizador

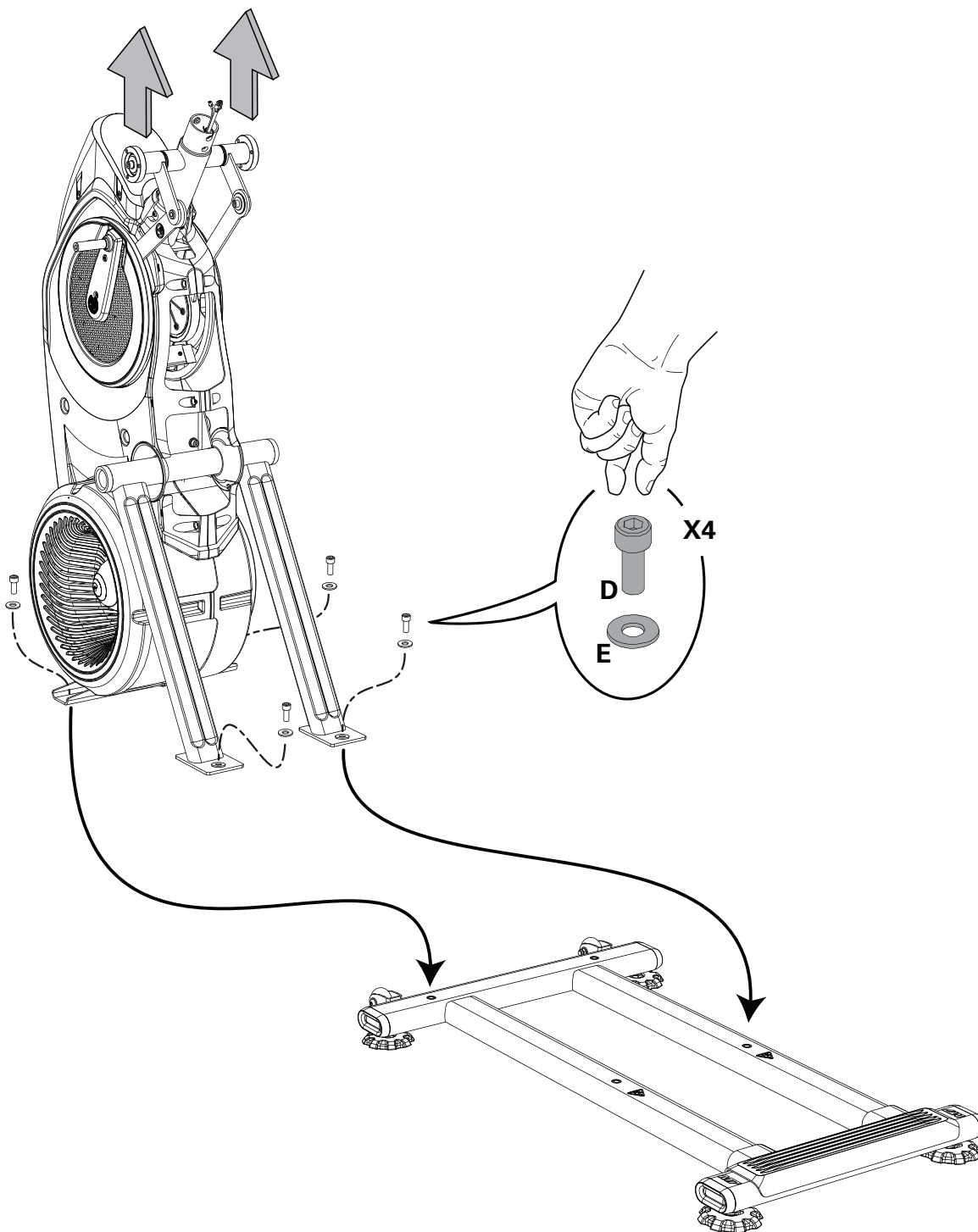




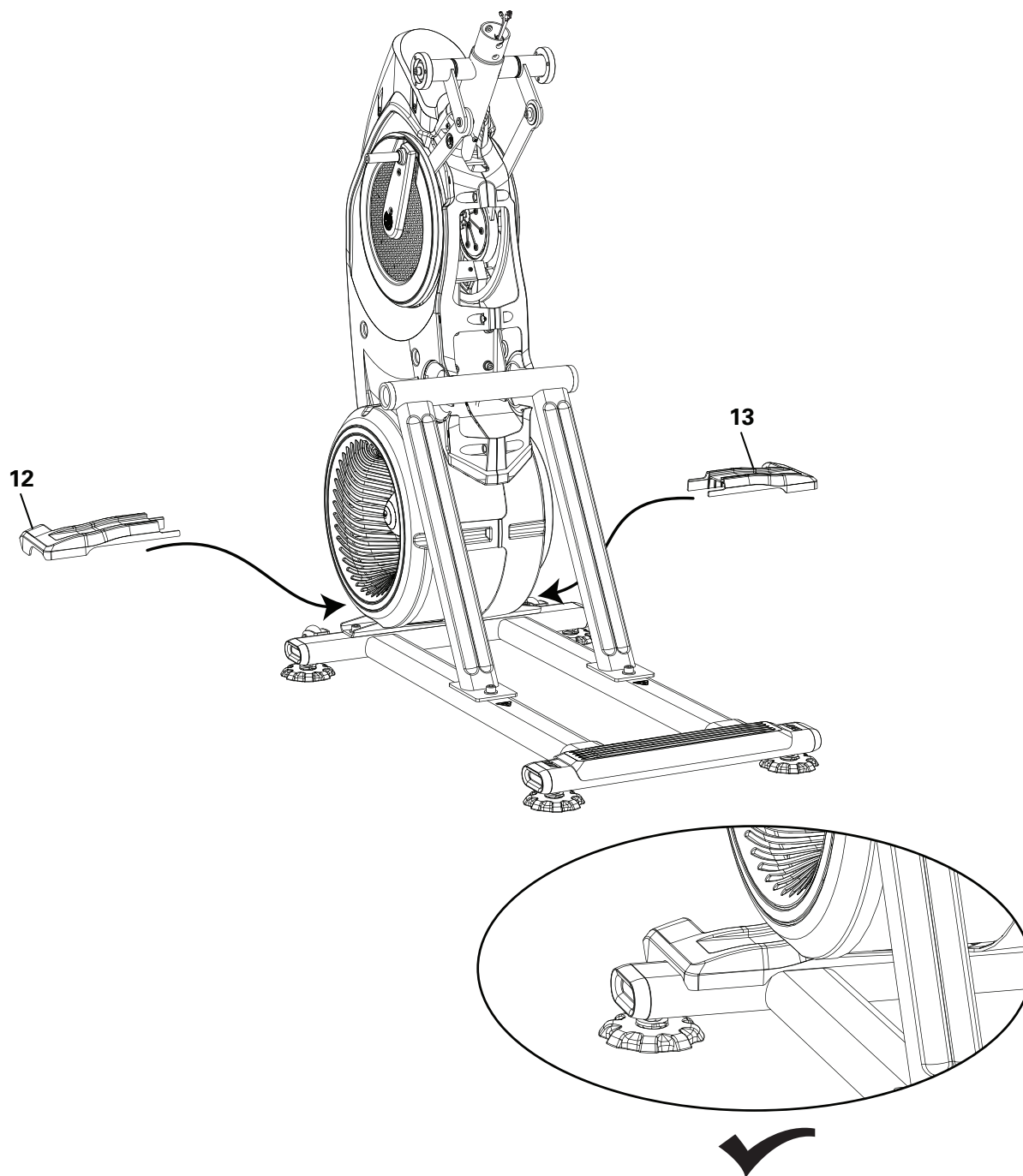
### 3. Levantar con cuidado el bastidor de la placa de envío y fijar el conjunto del estabilizador

**!** Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas. Levante el conjunto del bastidor desde el exterior del conjunto de pivote, tal como se indica más abajo.

AVISO: Cuando se hayan apretado todas las piezas a mano, apriete completamente TODAS las piezas de los pasos anteriores.

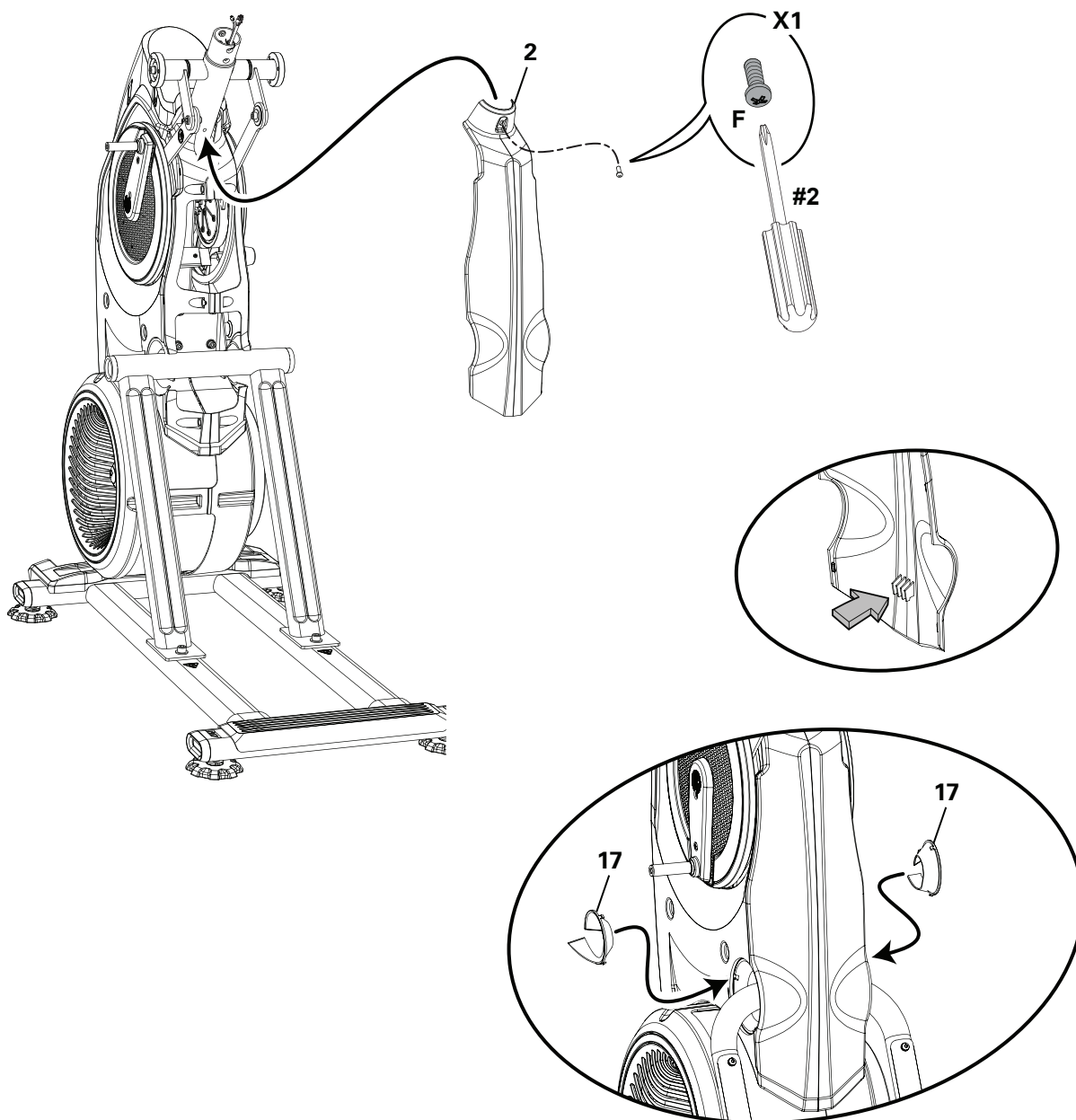


#### 4. Fijar las cubiertas de la barra del estabilizador al bastidor



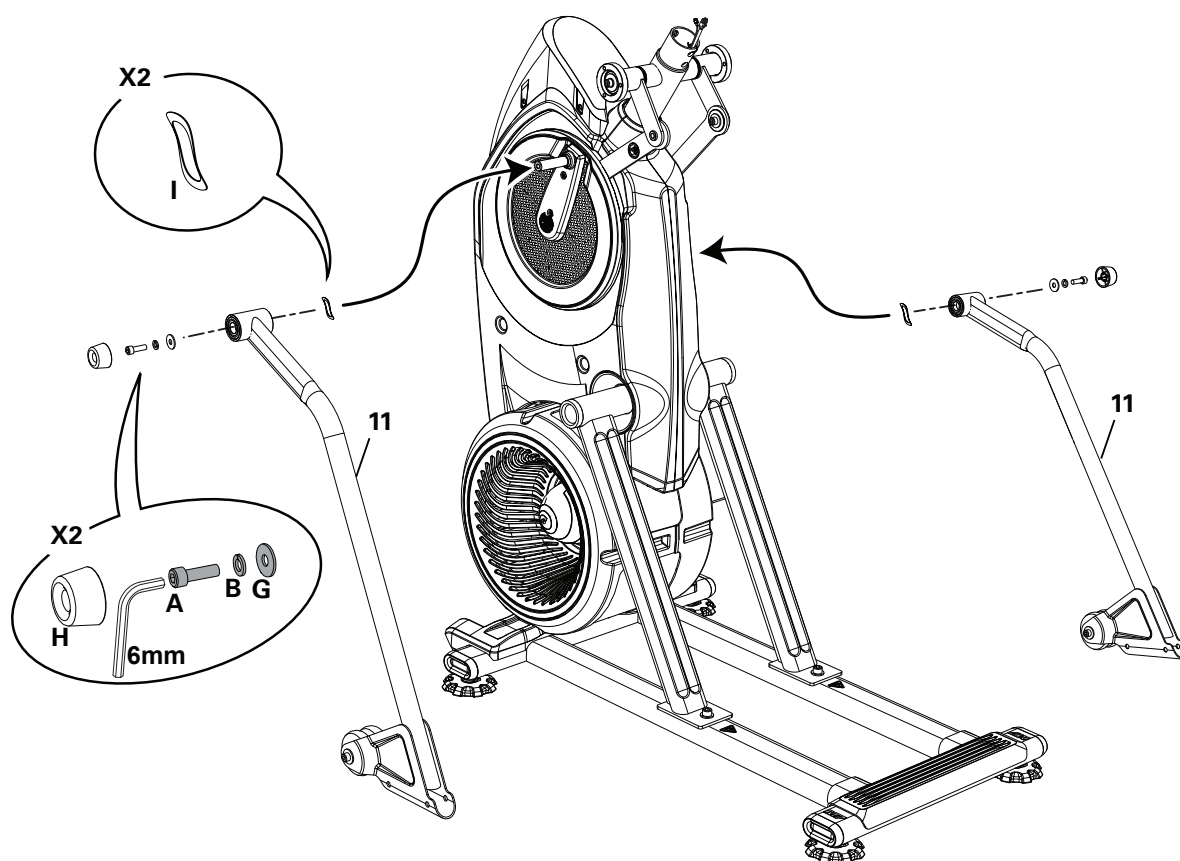
## 5. Fijar las cubiertas posteriores y tapas al bastidor

AVISO: Coloque el gancho interior de la cubierta posterior en el conjunto del bastidor y gírelo hacia arriba hasta que quede colocado en su sitio.



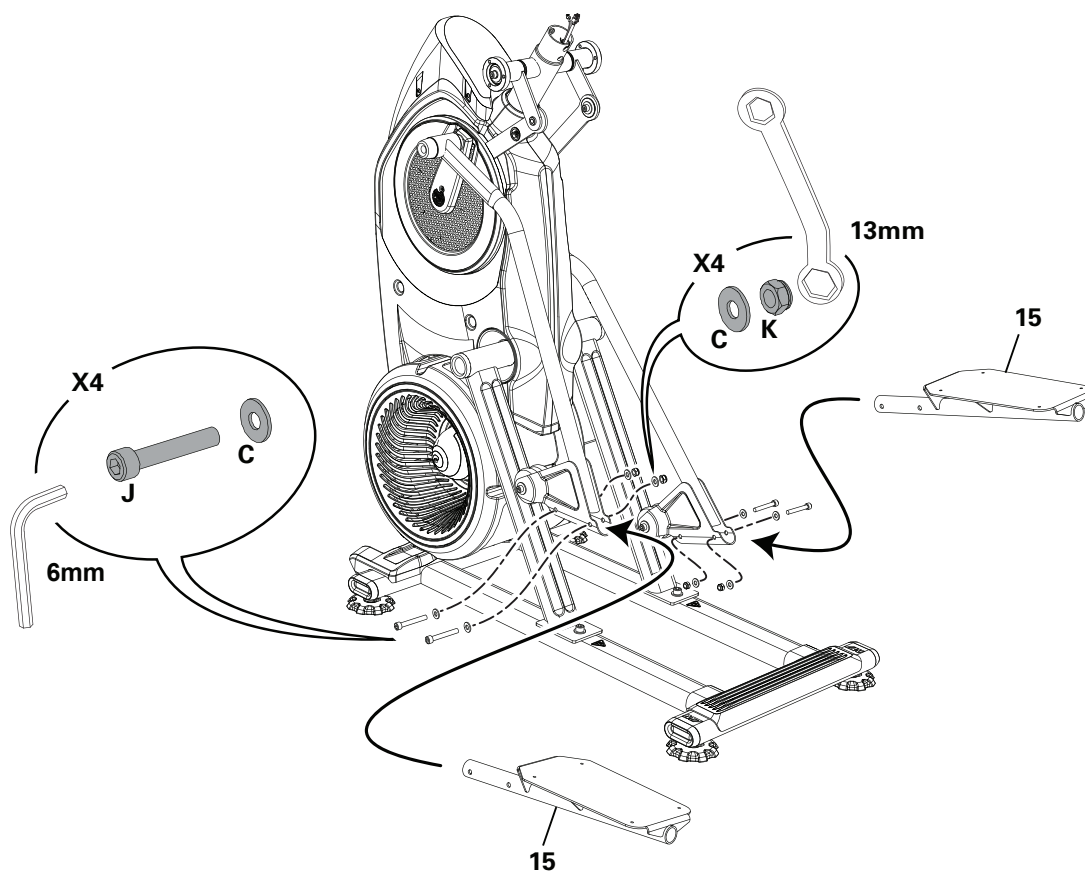
## 6. Fijar los soportes al conjunto del bastidor

 Tenga en cuenta que los soportes están conectados y que cuando una de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.

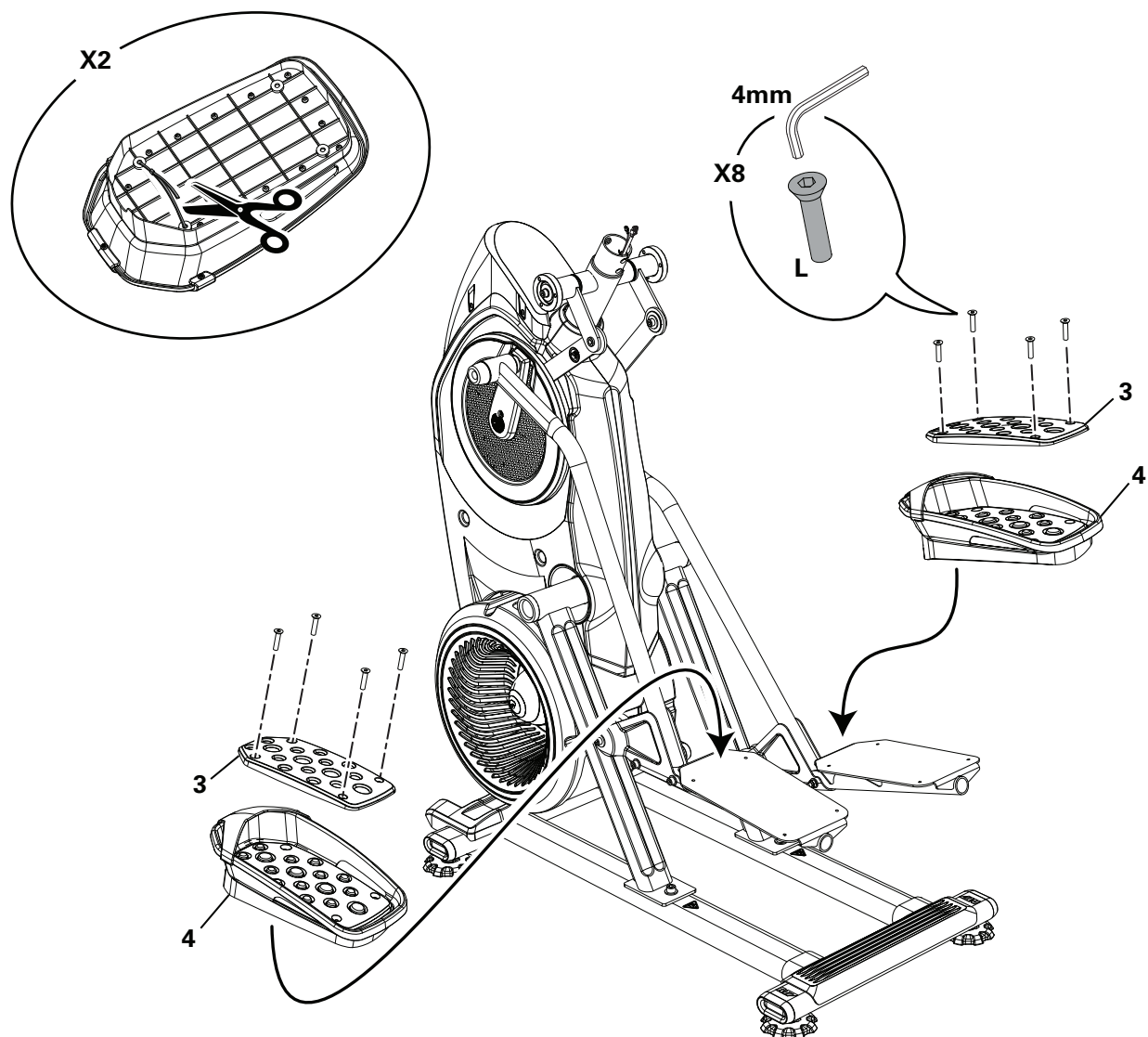


## 7. Fijar los pedales en el bastidor

**!** Para evitar una posible lesión grave, al insertar los extremos del tubo en los soportes tenga cuidado de no pillarse los dedos o las manos.



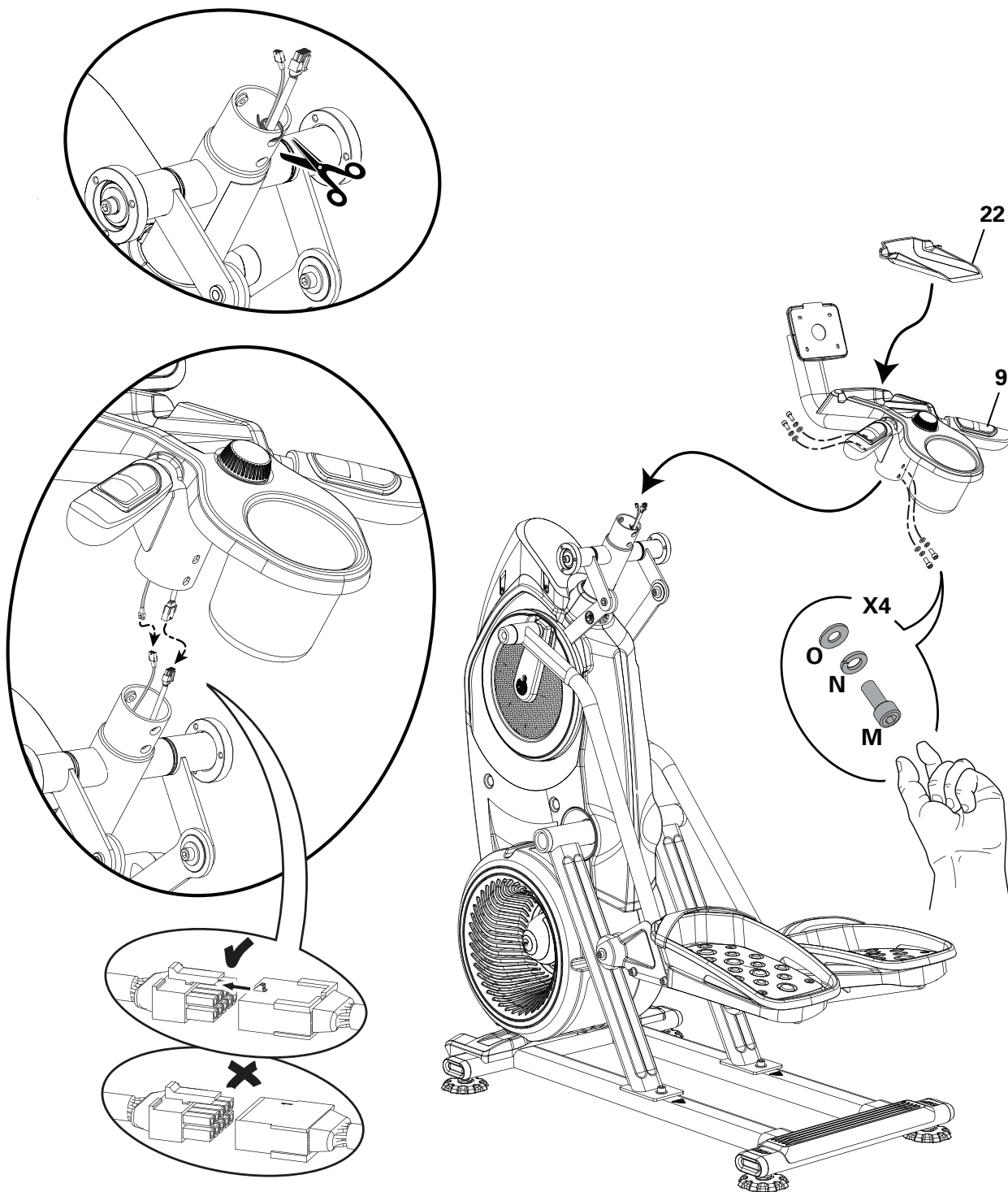
## 8. Fijar las plataformas para los pies y los reposapiés a los pedales





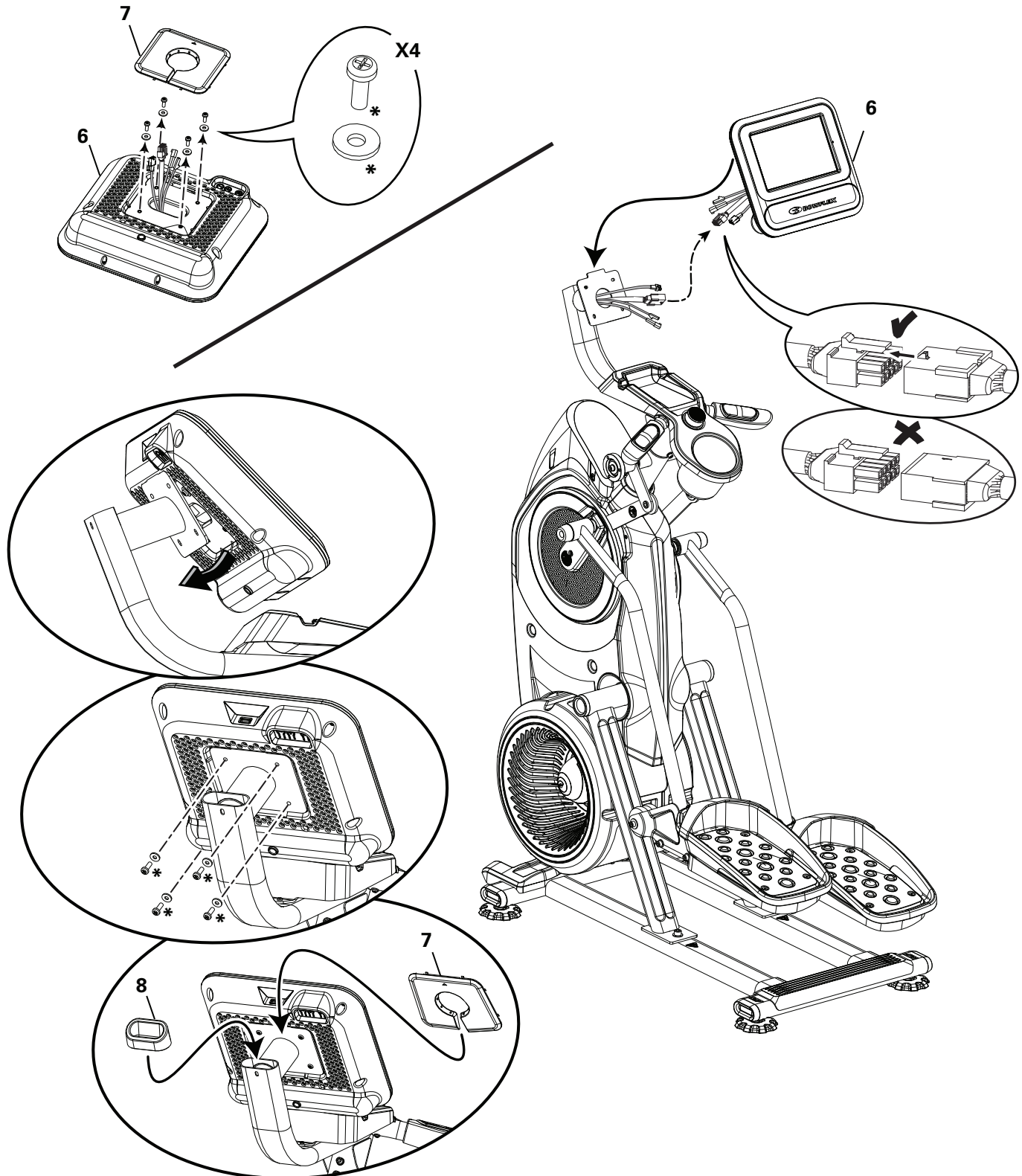
## 9. Cortar las bridas que aseguran los cables, conectar los cables y fijar la consola el manillar estático y el accesorio de inserción de la bandeja

AVISO: No deje que los cables se introduzcan en el bastidor. No corte ni retuerza los cables de la consola. Asegúrese de conectar completamente los conectores de los cables. Cuando se hayan apretado todas las piezas a mano, apriete completamente las piezas con la llave Allen de 5 mm.



**10. Retirar la cubierta y las piezas de la consola posterior de la unidad de la consola. Conectar los cables y colocar la consola en el manillar estático. Con el exceso de cables dentro del manillar estático, girar la unidad de la consola hacia abajo y asegurarlo a los manillares estáticos**

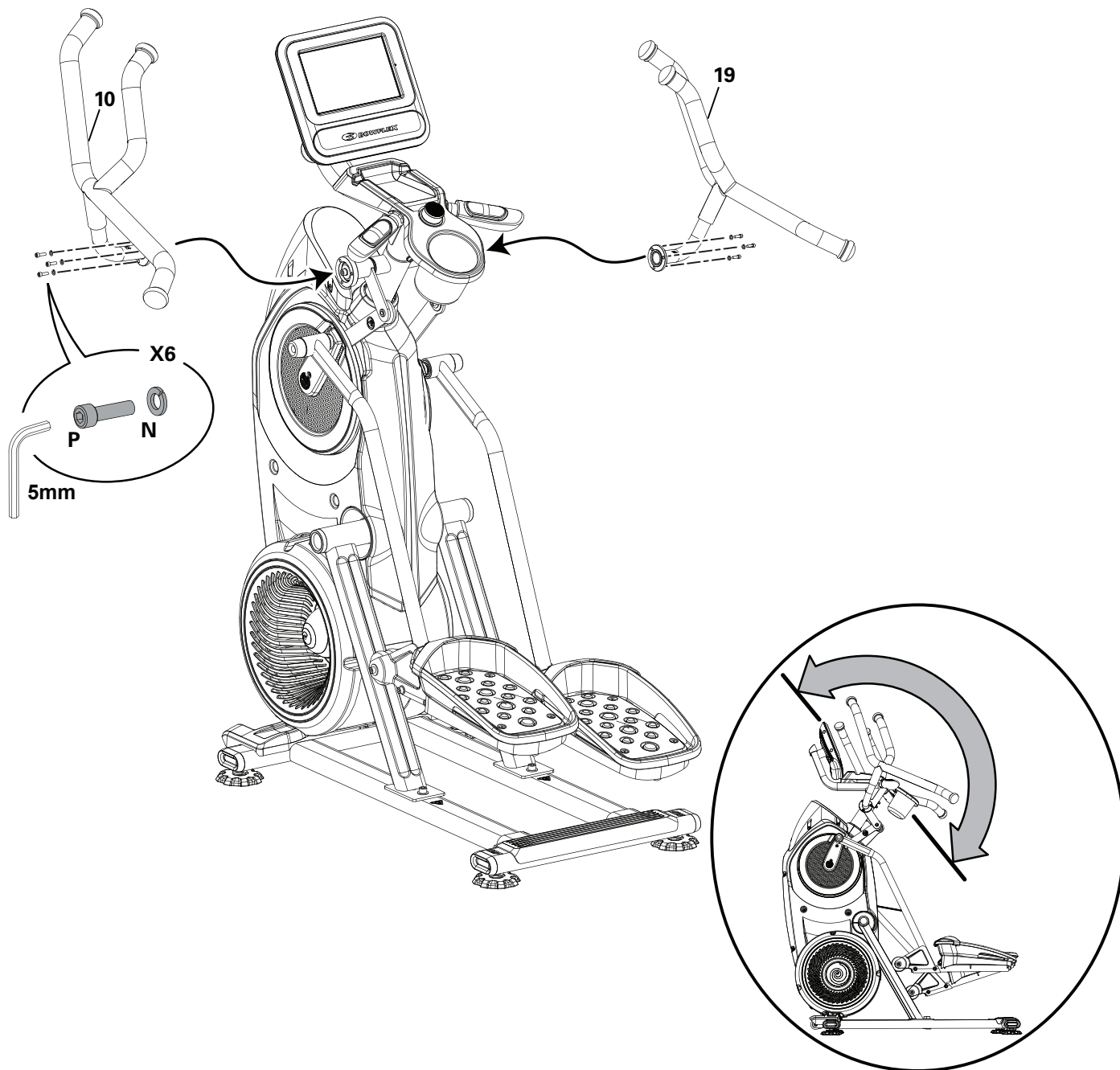
AVISO: No corte ni retuerza los cables. Cada conector de cable (3, 4, 5 y 12 clavijas) tiene un conector final correspondiente a las aberturas. Asegúrese de conectar completamente los conectores de los cables. \* Las piezas no se suministran en la ficha de tornillería.



## 11. Fijar los manillares superiores al bastidor

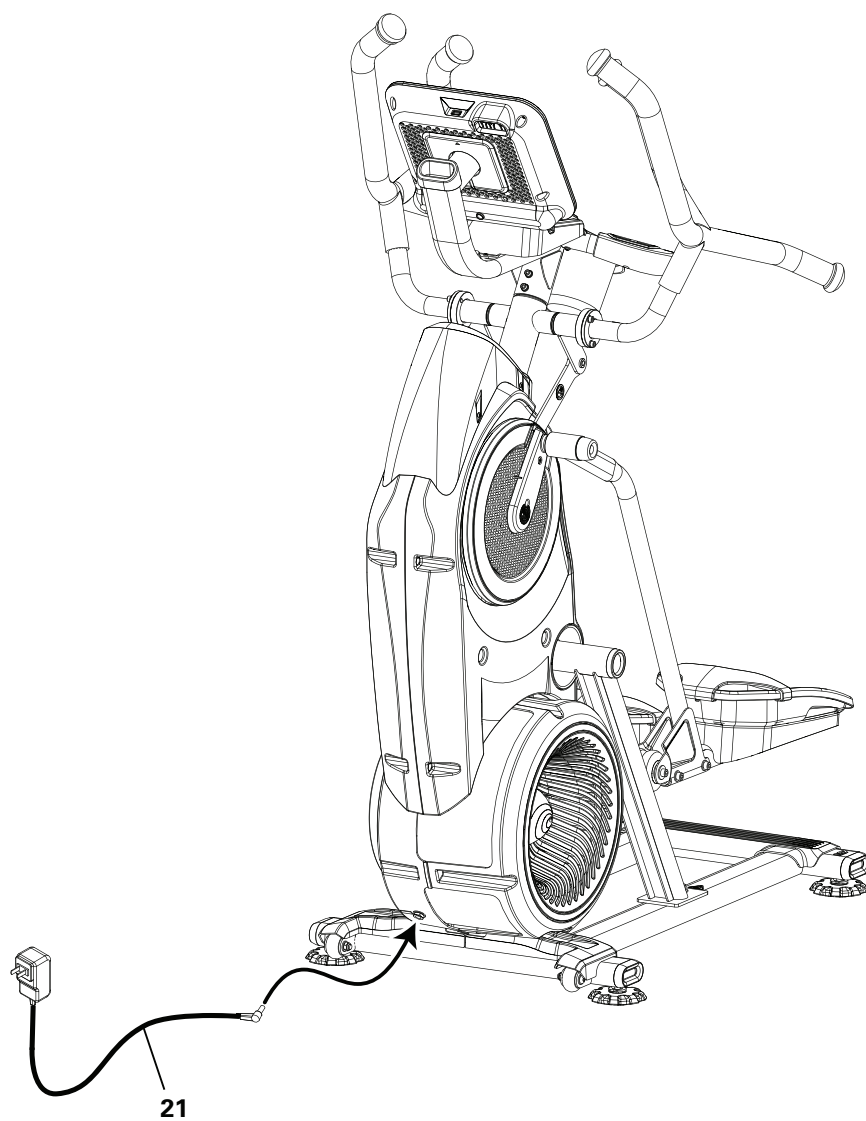
**!** Tenga en cuenta que los pedales y los manillares superiores están conectados y que cuando una de estas piezas se mueve, las otras lo hacen también.  
Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.

**AVISO:** Asegúrese de colocar los manillares superiores de tal forma que se encuentren dentro del rango de operación del usuario. Asegúrese de apretar completamente todas las piezas.



## 12. Conectar el adaptador de CA al bastidor

AVISO: Asegúrese de utilizar el conector del adaptador de CA adaptado a su zona geográfica.



### 13. Configurar la máquina

- a. Con la máquina conectada a un enchufe de pared, la máquina se pondrá en marcha y el LED de estado rojo se activará.

Si la máquina no se pone en marcha inmediatamente, es posible que la consola necesite cargarse. Tardará unos 60 minutos en cargar la máquina lo suficiente para activarla.

**Nota:** La consola puede pasar a un estado de reposo si no recibe ninguna entrada después de la carga. Pulse la pantalla de la consola para activar la máquina.

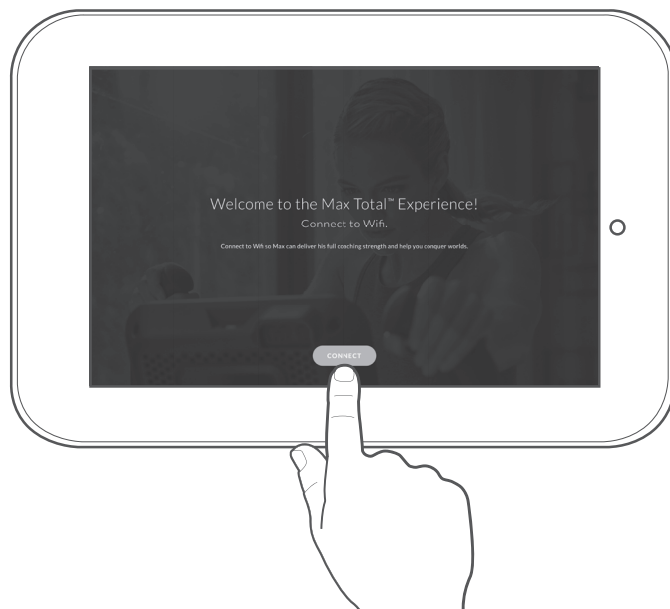
- b. Cuando se cargue, la máquina se activará y mostrará la pantalla de bienvenida y de conexión Wifi. Pulse Connect (Conectar).

**Nota:** Se requiere una conexión Wifi para usar la máquina Bowflex™ Max Total™. Si no tiene ninguna conexión Wifi disponible, póngase en contacto de inmediato con el representante de Bowflex™ Max Trainer™ o con el distribuidor local para obtener ayuda.

- c. La consola mostrará la lista de conexiones Wifi disponibles. Pulse la conexión Wifi deseada e introduzca la contraseña. Pulse Connect (Conectar).
- d. La consola probará y se conectará a la conexión Wifi.
- Si la consola muestra una pantalla de actualización disponible, pulse el botón Aceptar. La consola actualizará el software.
- e. Con una conexión Wifi establecida, pulse Back (Volver).
- f. La consola abrirá la aplicación Bowflex™ JRNY™. Pulse Get Started (Comenzar).

La consola mostrará la pantalla de opciones. Haga clic en la opción Log In (Iniciar sesión). Siga las instrucciones para registrar su nueva máquina de ejercicio. Cuando se complete el registro, la máquina de ejercicios estará lista para su uso.

- h. La consola mostrará la pestaña de inicio. La pestaña Home (Inicio) le animará a realizar su entrenamiento de evaluación del estado físico para obtener un entrenamiento personalizado\*, o a realizar un entrenamiento de intervalos máximos de 14 minutos.



### 14. Inspección final

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

**Nota:** Retire cualquier cubierta protectora de la consola. Retire las bandas protectoras de plástico de los carriles.

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

**⚠ No utilice la máquina hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.**

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos videos requieren una suscripción a las características premium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.

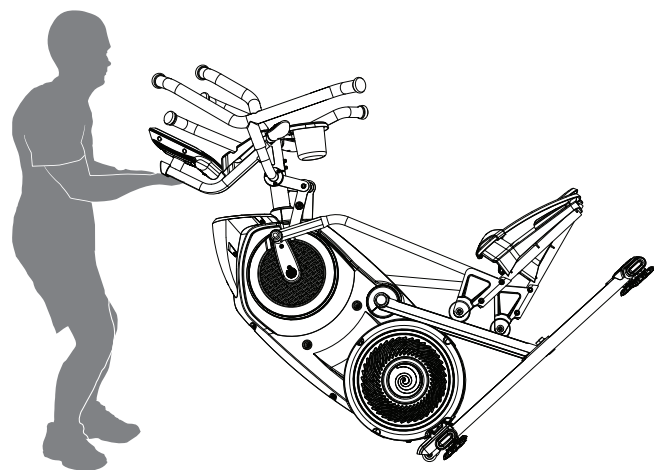
## Desplazamiento de la máquina

- !** La máquina la pueden mover una o más personas, según su capacidad y forma física. Cerciérese de que usted y sus eventuales ayudantes están en buena forma y pueden mover la máquina con seguridad.

1. Sujete la barra principal del conjunto de manillares estáticos para inclinar con cuidado la máquina hacia usted sobre los rodillos de transporte. Asegúrese de no sujetar la pantalla de la consola.

- !** Tenga presente los manillares y el peso de la máquina antes de inclinarla.

2. Empuje la máquina hasta colocarla en su sitio.
3. Baje con cuidado la máquina.



**AVISO:** Tenga cuidado al mover la máquina. Cualquier movimiento abrupto puede afectar al funcionamiento del ordenador.

## Nivelación de la máquina

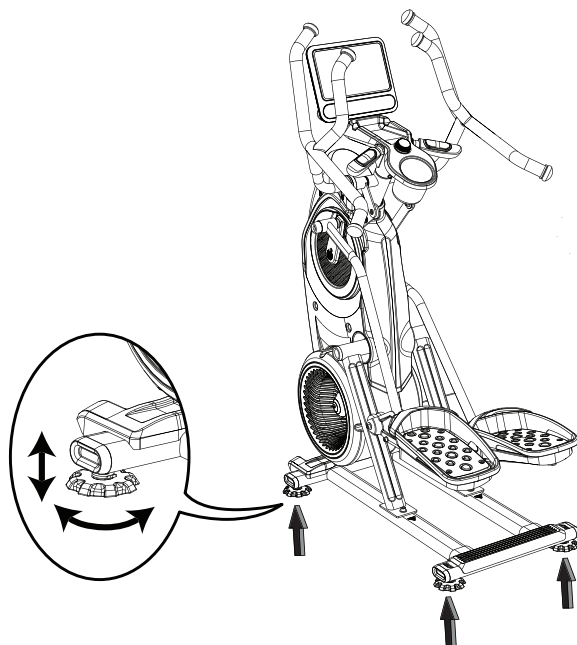
La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular o si el conjunto del carril está ligeramente separado del suelo. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.
2. Afloje las tuercas de mariposa de fijación y ajuste los niveladores hasta que estén todos nivelados y en contacto con el suelo.

- !** No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

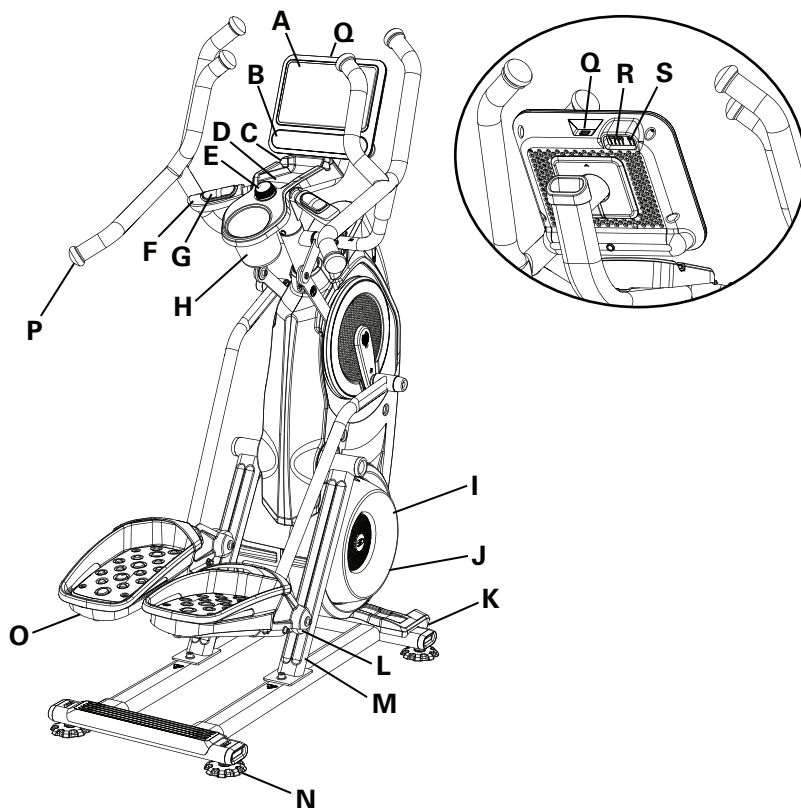
3. Apriete las tuercas de fijación.

- !** Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de iniciar los entrenamientos.

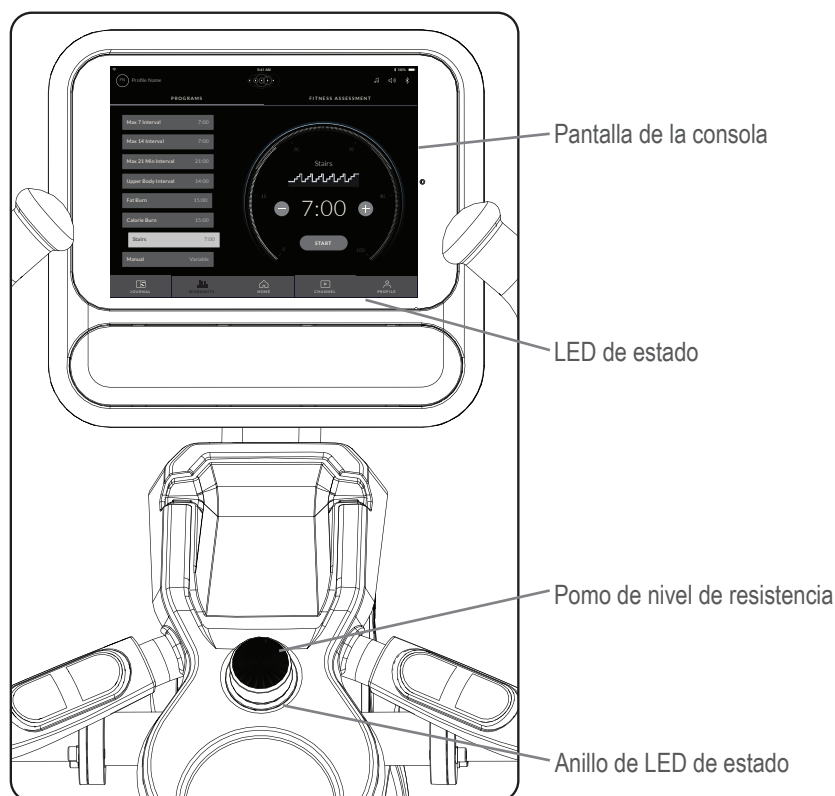




|   |                                                     |
|---|-----------------------------------------------------|
| A | Consola                                             |
| B | Altavoces                                           |
| C | Ranura para dispositivos multimedia/entretenimiento |
| D | Bandeja                                             |
| E | Pomo de nivel de resistencia                        |
| F | Manillares estáticos                                |
| G | Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CFC)   |
| H | Portabotellas                                       |
| I | Ventilador de resistencia                           |
| J | Conector de alimentación                            |
| K | Rodillo de transporte                               |
| L | Rodillo                                             |
| M | Conjunto del carril                                 |
| N | Nivelador                                           |
| O | Pedal                                               |
| P | Manillares dinámicos                                |
| Q | Puerto USB                                          |
| R | Botones de volumen general                          |
| S | Botón de encendido/apagado                          |
| T | Conectividad Bluetooth® (no se muestra)             |



**⚠ ADVERTENCIA** Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia. El exceso de ejercicio puede producir daños o lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.





## Funciones de la consola

La máquina Bowflex™ Max Total™ utiliza la aplicación Bowflex™ JRNY™ como componente central de la consola. Con ejercicios guiados personalizados, afables entrenamientos virtuales y ejercicios que se ajustan al usuario\*, la máquina Bowflex™ Max Total™ está totalmente enfocada en su viaje hacia el éxito de la preparación física a largo plazo.

Se requiere una conexión Wifi para usar la máquina Bowflex™ Max Total™. Si no tiene ninguna conexión Wifi disponible, póngase en contacto de inmediato con el representante de Bowflex™ Max Trainer™ para obtener ayuda.

**Nota:** Su consola puede no verse exactamente como en las imágenes proporcionadas. Estas imágenes deben usarse solo como una guía para la máquina.

### Pantalla de la consola

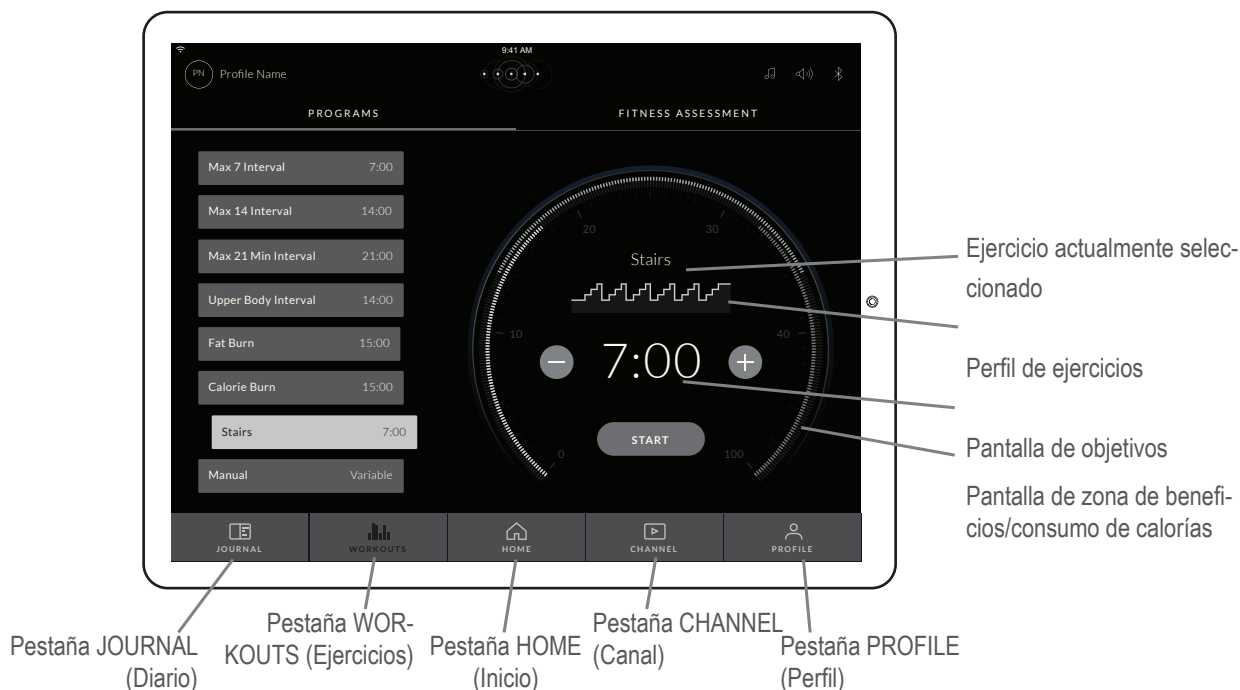
La pantalla de la consola muestra todo lo que le ayudará en su viaje de preparación física, desde el entrenamiento virtual hasta los entrenamientos por vídeo dirigidos por un entrenador. Incluso puede ofrecer programas en streaming\*\* mientras entrena. Y todo puede controlarse con un simple toque de la pantalla. Solo tiene que tocar la pantalla para hacer una selección, iniciar un entrenamiento, o simplemente activar la consola.

### LED de estado y anillo de LED de estado

El LED de estado y el anillo del LED de estado muestran si la consola está activada y se enciende/funciona correctamente (el LED está encendido), si la batería se está cargando inicialmente (el LED se apaga brevemente cada dos segundos) o si la consola está experimentando un error (el LED parpadea rápidamente). Para reiniciar la consola durante un error, desconecte la alimentación de la máquina durante 30 segundos y vuelva a conectarla.

**Nota:** Para la puesta en marcha inicial o después de un largo periodo de almacenamiento, la consola puede tardar hasta tres minutos en activarse y luego puede necesitar cargarse durante una hora.

### Pantalla de la consola desde la pestaña WORKOUTS (programa Modo de beneficios seleccionado)



### Pomo de nivel de resistencia

Gire el pomo para ajustar el nivel de resistencia. Si se gira hacia la derecha, aumentará el valor; si se gira a la izquierda, disminuirá el valor.

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos vídeos requieren una suscripción a las características prémium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.

\*\* Suscripción a la transmisión no incluida.

### Pestaña JOURNAL (Diario)

Muestra las últimas sesiones de ejercicios, los totales y los objetivos cumplidos del perfil de usuario seleccionado.

### Pestaña WORKOUTS (Ejercicios)

Muestra los programas de ejercicios disponibles en la máquina.

### Pestaña HOME (Inicio)

La pantalla de inicio del perfil de usuario actual.

### Pestaña CHANNEL (Canal)

Muestra los medios disponibles proporcionados a través de una conexión Wifi.

### Pestaña PROFILE (Perfil)

Vea y edite los detalles del perfil de usuario.

### Pestaña FITNESS ASSESSMENT (Evaluación del estado físico)

Púlsela para seleccionar este programa. Los resultados de este entrenamiento se usarán para crear los entrenamientos personalizados\* para cada perfil de usuario.

### Pestaña PROGRAMS (Programas)

Púlsela para seleccionar un programa estándar.

### Pantalla de perfiles de ejercicio

El área de la pantalla de perfiles de ejercicio muestra el perfil del programa. Cada columna del perfil muestra un segmento del ejercicio. Cuando más alta sea la columna, mayor será la intensidad del ejercicio.

Durante un programa de entrenamiento de objetivos, el perfil del ejercicio muestra el nivel de consumo de calorías. Durante un programa de modo de beneficios, el perfil del ejercicio muestra el nivel de resistencia. La consola ajustará el nivel de resistencia durante el ejercicio.

### Perfil de ejercicios

La pantalla del perfil de ejercicios muestra el perfil del recorrido del programa de ejercicios. Cuanto más altos sean los segmentos del programa de entrenamiento, más intenso será el ejercicio.

### Pantalla de objetivos

La pantalla de objetivos muestra el tiempo total del ejercicio o las calorías totales para un ejercicio sin intervalos. Durante un ejercicio de intervalos, la pantalla de objetivos comienza a contar hacia atrás hasta el final del ejercicio. Esta pantalla estará en blanco durante una sesión de ejercicios Manual. Cuando el objetivo está basado en el tiempo, se muestra un icono de reloj. Utilice los botones de resta (-) o suma (+) para modificar la pantalla de objetivos.

### Control deslizante de tiempo

El control deslizante de tiempo modifica el tiempo total de un entrenamiento personalizado en incrementos de 1 minuto. Deslícelo hacia la derecha para aumentar el tiempo, y hacia la izquierda para disminuirlo. Según su estado físico actual, puede haber restricciones en el tiempo máximo de entrenamiento.

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos vídeos requieren una suscripción a las características premium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargar la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.

### Pantalla de la consola con el programa de ejercicios\* personalizado



### Botones de nivel de resistencia EASIER o HARDER (Más fácil o Más difícil)

Los botones de nivel de resistencia EASIER o HARDER (Más fácil o Más difícil) modifican los niveles de resistencia en todo el ejercicio personalizado.

### Botón RECOMMENDED (Recomendado)

El botón RECOMMENDED (Recomendado) restablece el ejercicio personalizado a la configuración que se ha proporcionado en función de su nivel de preparación física y rutina actual.

### Botón START (Iniciar)

Inicia el entrenamiento del programa seleccionado, reanuda un entrenamiento en pausa o acepta un valor mostrado para una opción.

### Botón STOP (Detener)

Finaliza un ejercicio en pausa o vuelve a la pestaña Home (Inicio).

### Pantalla Burn Rate (Consumo de calorías)

La pantalla Burn Rate (Consumo de calorías) muestra el nivel de calorías que se queman por minuto. Este valor es una función de la intensidad, que es el nivel actual de las RPM (velocidad del pedal) y el nivel de resistencia. A medida que aumenta uno de esos valores, el consumo de calorías también aumenta.

### Rango objetivo de consumo de calorías

El rango objetivo de consumo de calorías es una guía de ejercicios que se basa en la configuración del perfil de usuario seleccionado. Se activa un rango de segmentos de consumo de calorías durante una sesión de intervalos. El primero de los segmentos del rango es un nivel sugerido para principiantes, siendo los segmentos más altos ideales para usuarios de fitness más avanzados. La intensidad del rango se basa en la pantalla de perfiles de ejercicios.

**Nota:** Para obtener un valor de consumo calorías más exacto y el rango objetivo sugerido, asegúrese de completar un entrenamiento de la evaluación del estado físico y de mantener actualizado el perfil de usuario.

**!** El rango objetivo es un nivel de entrenamiento sugerido y solo debe seguirse si lo permite su nivel de preparación física.

Durante un entrenamiento de intervalos, el rango SPRINT se mostrará con segmentos rojos y el rango RECOVER con segmentos azules.

### Marcador del consumo máximo de calorías

El marcador del consumo máximo de calorías es un indicador que muestra el valor máximo del consumo de calorías alcanzado durante el ejercicio actual.

### SPRINT

Es el segmento de alta intensidad del ejercicio de intervalos. Durante un ejercicio de intervalos, el segmento activo cambia entre los segmentos SPRINT (Aceleración) y RECOVER (Recuperación) con una confirmación audible, comenzando una cuenta atrás para el segmento actual.

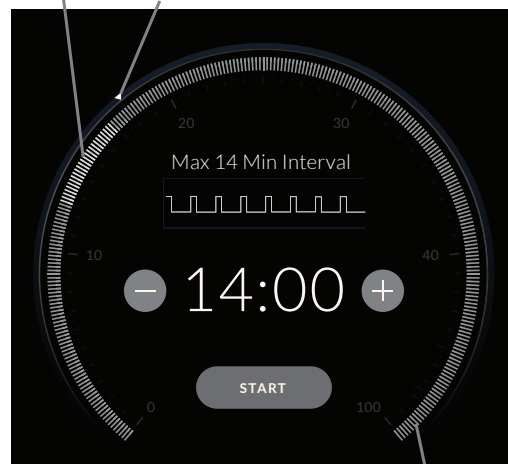
### RECOVER

El segmento del resultado del entrenamiento reducido de un ejercicio de intervalo, que cuenta atrás hasta el siguiente segmento SPRINT.

### Pantalla de la consola con el programa de entrenamiento de objetivos

Rango objetivo de consumo de calorías

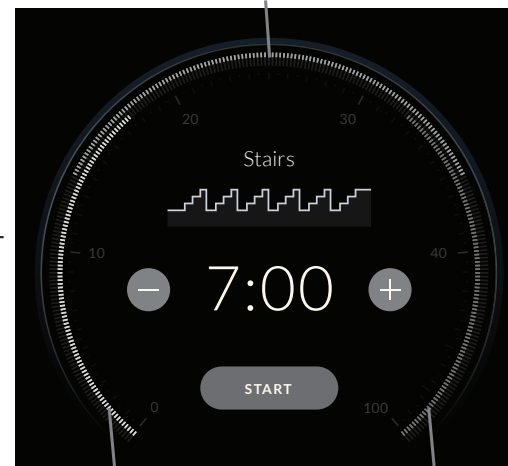
Marcador del consumo máximo de calorías



Pantalla Burn Rate (Consumo de calorías)

### Pantalla de la consola con el programa de zona de beneficios

Zona de beneficios "Endurance"



Zona de beneficios "Fat Burn"

Zona de beneficios "Performance"

## Pantalla Zona de beneficios

Una zona del consumo de calorías objetivo sugerido para obtener los máximos beneficios del ejercicio actual: Fat Burn (Quemagrasas), Endurance (Resistencia) y Performance (Rendimiento).

|                                                |                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------|
| Programas para quemar calorías o quemar grasas | Zona de beneficios "Fat Burn"    |
| Programa manual                                | Zona de beneficios "Endurance"   |
| Programa de escaleras                          | Zona de beneficios "Performance" |

## Uso de la aplicación Bowflex™ JRNY™ en el dispositivo portátil (opcional)

Aunque la aplicación Bowflex™ JRNY™ lleva un registro de todos sus entrenamientos, junto con el total de calorías quemadas, tiempo y más en la máquina, también puede acceder a toda su información de forma remota en su propio dispositivo. Solo tiene que descargar la aplicación en el dispositivo y acceder a su perfil.

1. Descargue la aplicación gratuita, denominada aplicación "Bowflex™ JRNY™ ". La aplicación está disponible en Google Play™ y en App Store.

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

2. Siga las instrucciones de la aplicación para sincronizar el dispositivo con la cuenta de Bowflex™ JRNY™.

Cuando el dispositivo tenga acceso a la cuenta, podrá revisar los ejercicios, consejos de entrenamiento\* y los próximos entrenamientos.

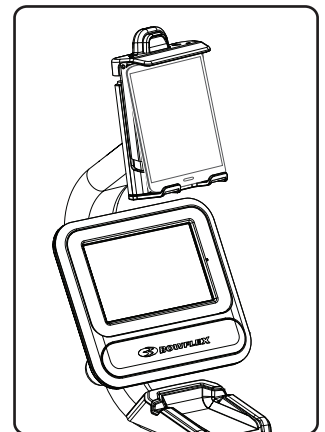
## Carga mediante USB

Si un dispositivo USB está conectado al puerto correspondiente, el puerto intentará cargar el dispositivo. Es posible que la energía suministrada en el puerto USB no sea suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

## Soporte para dispositivos multimedia (accesorio opcional)

Se puede añadir un accesorio opcional a su máquina de ejercicios que sujetará dispositivos multimedia adicionales sobre la consola. El soporte para dispositivos multimedia opcional se engancha fácilmente a la máquina, añadiendo más espacio para otros dispositivos.

Para solicitar el soporte para dispositivos multimedia opcional, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si compró la máquina en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si la compró fuera de EE. UU./Canadá).



## Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola.

Los sensores de CHR son las partes de acero inoxidable de las barras de sujeción. Para utilizarlos, coloque las manos cómodamente en torno a los sensores. Asegúrese de que las manos están en contacto tanto con la parte superior como con la inferior de los sensores. Sujételos firmemente, pero sin apretarlos demasiado o demasiado poco. Ambas manos deben estar en contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará la frecuencia del pulso.

Cuando la consola haya detectado su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie las manos durante 10 o 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Muchos factores influyen en la capacidad de los sensores de detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluyendo brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras se está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos videos requieren una suscripción a las características premium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.

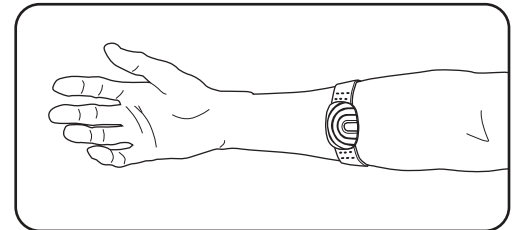
- Las callosidades y las cremas de manos pueden actuar como capa aislante y reducir la fuerza de la señal.
- Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores.
- La proximidad con otros equipos electrónicos pueden generar interferencia.



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

## Brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth®

Su máquina de fitness incluye un brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth®. Cuando el brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth® está conectado, la consola mostrará el icono de dispositivo de frecuencia cardíaca Bluetooth®.



Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar un brazalete Bluetooth® u otro monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.

El brazalete de frecuencia cardíaca se debe usar en la parte superior del antebrazo, con el sensor de frecuencia cardíaca colocado en la parte interior. Debe estar lo suficientemente ajustado para que no se mueva en el brazo, pero no tan apretado que restrinja la circulación sanguínea.

**Nota:** Asegúrese de quitar la cubierta protectora del sensor de frecuencia cardíaca antes de utilizarlo.

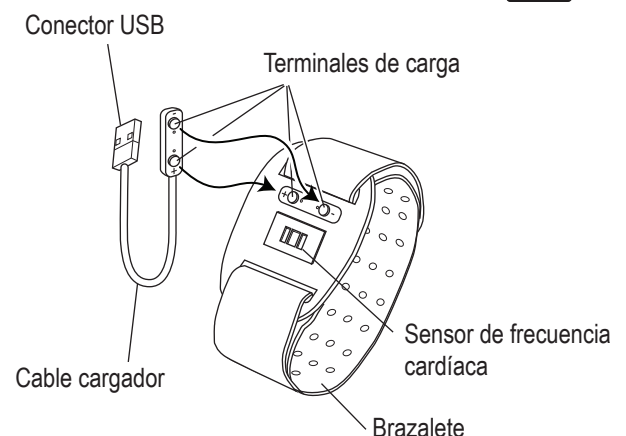
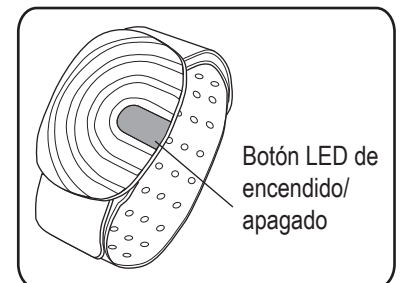
1. Colóquese el brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth® en la parte superior del antebrazo.
2. Confirme que el Bluetooth® está activo en la máquina. Si el icono Bluetooth® está azul, significa que está activo.

Si el icono está rojo, significa que hay que activar el Bluetooth®. Para activar el Bluetooth®:

- a. Pulse el icono de Bluetooth®.
- b. Pulse "Manage Bluetooth®" (Administrar Bluetooth®).
- c. Deslice la opción de "OFF" a "ON".
- d. Pulse Back (Volver) para salir.

3. Cuando esté preparado para hacer ejercicio, inicie el entrenamiento.
4. Pulse el botón LED de encendido/apagado en el brazalete de frecuencia cardíaca. El LED parpadeará en azul rápidamente, lo que indica que el brazalete se ha activado. Asegúrese de pulsar solo una vez el botón LED de encendido/apagado.
5. Durante el entrenamiento, el brazalete de frecuencia cardíaca puede tardar hasta 60 segundos en conectarse. Cuando esté conectado, el icono del dispositivo de frecuencia cardíaca Bluetooth® se mostrará junto con la frecuencia cardíaca.

**Nota:** El brazalete solo se puede conectar una vez a un entrenamiento activo. Si se pulsa el botón LED de encendido/apagado después de conectarse, el entrenamiento debe reiniciarse.



Al finalizar el ejercicio, pulse el botón LED de encendido/apagado para desconectar y desactivar el brazalete de frecuencia cardíaca.

Si pulsa el botón de encendido/apagado y el LED parpadea en rojo varias veces, significa que la batería está baja y debe cargarse. Para cargar el brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth®, conecte el cable de carga a los terminales de carga en el interior del sensor. Conecte el cable de carga a un puerto USB. El LED parpadeará en rojo y verde mientras se carga. Cuando esté completamente cargado, el LED se iluminará en verde de forma continua.

## Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez a unos 160 a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal: disminuye un latido por minuto cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener distintas frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo está influida por el entrenamiento de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 lpm, mientras que los corredores muy entrenados pueden obtener lecturas de 40 lpm o incluso menos.

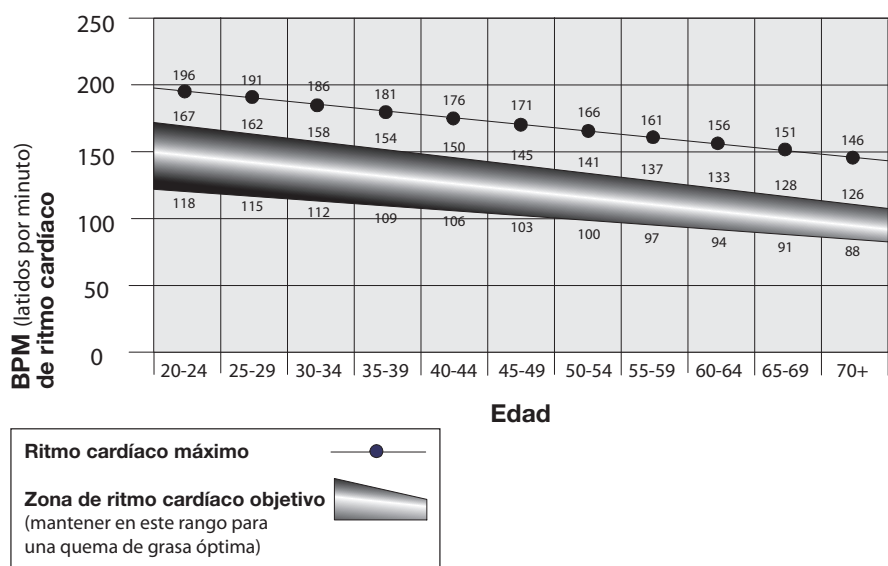
La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasas durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 60 % y el 85 % de la máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona objetivo de frecuencia cardíaca.

**Nota:** Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.

### RITMO CARDÍACO OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



## Altavoces

Para reproducir audio a través de los altavoces de la máquina, abra una aplicación en la consola y permita que transmita audio.

**Nota:** Aunque la máquina esté habilitada para Bluetooth®, no puede recibir y reproducir audio por la conexión Bluetooth® desde el dispositivo o transmitir audio de la máquina al dispositivo Bluetooth® (como unos auriculares Bluetooth®).



# Conceptos básicos del fitness

## Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, intente completar los entrenamientos personalizados\* en la máquina Bowflex™ Max Trainer™ como se le ha recomendado. Estos ejercicios se han creado para su actual nivel de aptitud física basados en los resultados del entrenamiento de la evaluación del estado físico.

Si no tiene disponibles los ejercicios personalizados, entrene en la máquina Bowflex™ Max Trainer™ un mínimo de tres veces a la semana, unos 14 minutos cada día. Si es la primera vez que hace ejercicio (o si está retomando un programa de ejercicios regular) y no se siente capaz de completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, haga de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de ejercicio hasta que pueda alcanzar un total de 14 minutos.

Si está muy ocupado y no puede realizar los 14 minutos de ejercicio en un día, intente llevar a cabo los 14 minutos haciendo varios ejercicios más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 7 minutos por la mañana y 7 minutos por la noche. Esto puede ser una forma excelente de iniciar su entrenamiento cardiovascular si es un principiante de la actividad vigorosa.

Un buen lugar para comenzar su nueva rutina de ejercicios es realizar el ejercicio de evaluación del estado físico en la máquina Bowflex™ Max Total™. Este entrenamiento proporciona su nivel físico actual, permitiendo crear entrenamientos personalizados\* para usted. Para obtener unos mejores resultados, combine los ejercicios en la máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™ con un programa de entrenamiento de resistencia usando un gimnasio doméstico Bowflex™ o unas mancuernas Bowflex™ SelectTech™ y siga la Guía de pérdida de peso corporal Bowflex™ incluida en este manual.

## Continuidad

Los horarios de trabajo agotadores, las obligaciones familiares y las tareas diarias pueden hacer difícil adaptar el ejercicio regular en su vida. Pruebe estas sugerencias para aumentar sus posibilidades de éxito:

- Programe sus ejercicios de la misma forma que programa sus reuniones o sus citas. Seleccione días y horas específicas cada semana, e intente no cambiar las horas del ejercicio.
- Haga un pacto con un familiar, amigo o cónyuge, y dense ánimos para mantener el ritmo cada semana. Deje mensajes con recordatorios para ser constante y ayúdense mutuamente.
- Haga sus ejercicios más interesantes alternando entre los ejercicios de estado estable (una velocidad) y entrenamiento a intervalos (velocidad variada). La máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™ es incluso más divertida cuando se añade esta clase de variedad.

## Prendas de ropa

Es importante llevar ropa y calzado apropiado, seguro y cómodo cuando se utiliza la máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™, como:

- Calzado de atletismo para correr o caminar con suela de goma.
- Prendas de ropa para hacer ejercicios que le permitan moverse libremente y mantenerle cómodamente fresco.
- Ropa interior deportiva que proporcione estabilidad y comodidad.
- Una botella de agua para una hidratación constante.

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos videos requieren una suscripción a las características premium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.



## Calentamiento \*

Antes de utilizar la máquina cardio de Bowflex™ Max Trainer™, haga estos estiramientos dinámicos de calentamiento, que le ayudarán a preparar el cuerpo para el ejercicio:

---

### Sujeción dinámica de rodilla

Colóquese de pie con los pies juntos. Lleve una rodilla hacia adelante y hacia arriba, al pecho. Coloque las manos en torno a la espinilla y tire de la rodilla hacia el pecho. Relaje el estiramiento colocando el pie en el suelo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



---

### Flexión dinámica de rodilla

Colóquese de pie con los pies juntos. Sujétese a una pared para mantener el equilibrio con una mano, si fuera necesario. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Relaje el estiramiento colocando el pie en el suelo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



---

### Patada dinámica de rodilla

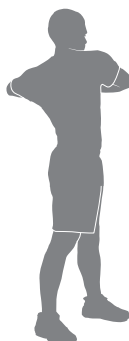
De pie, lleve la pierna hacia arriba con las manos, a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flexionada. Sujétese a una pared para mantener el equilibrio con una mano, si fuera necesario. Estire la rodilla lo más que pueda y le resulte cómodo. Relaje el estiramiento flexionando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



---

### Giro dinámico

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Doble los codos; mantenga los brazos apartados de los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro, lo más que pueda y le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 a 20 veces de forma continua, controlada y fluida.

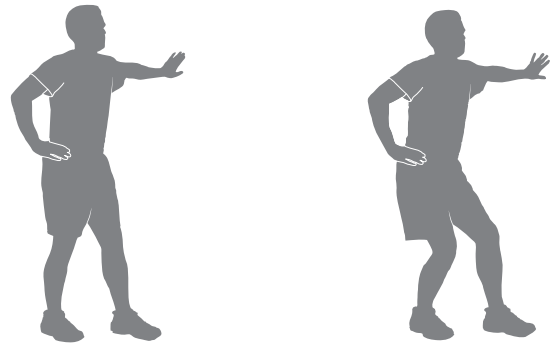


---

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

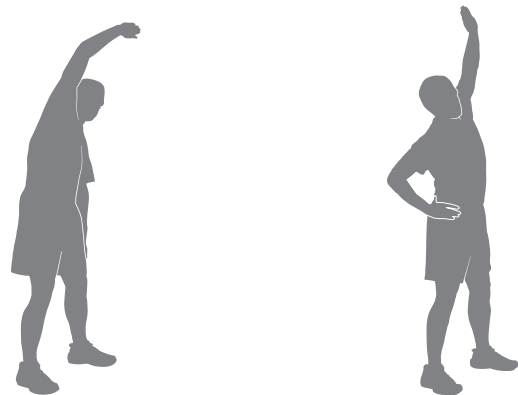
### Press de talón con rodilla flexionada dinámico

Colóquese de pie con un pie hacia delante y el otro hacia detrás, las piernas separadas la anchura de las caderas y los pies mirando hacia delante. Sujétese a una pared para mantener el equilibrio con una mano, si fuera necesario. Flexione ambas rodillas ejerciendo peso sobre el talón trasero. Relaje el estiramiento y recupere la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna. Si es necesario, apóyese en una pared o en otro objeto para mantener el equilibrio.



### Estiramiento lateral dinámico

De pie con los pies separados, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a los lados del cuerpo. Estire un brazo sobre la cabeza e inclínese sobre el lado opuesto. Relaje el estiramiento y recupere la posición inicial. A continuación, estire el otro brazo hacia el lado opuesto. Utilice el otro brazo para soportar el peso del cuerpo en la cadera, si fuera necesario. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida.



## Sesiones de ejercicios

Siga estas pautas para acostumbrarse a un plan de ejercicio semanal. Utilice su sentido común y el consejo de su médico o profesional sanitario para determinar la intensidad y el nivel de sus ejercicios.

**⚠️ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximada y debe utilizarse únicamente como referencia.**

Steady State(Estado estable) e Interval Training (Entrenamiento a intervalos) son dos tipos de ejercicios que puede hacer en la máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™:

### **Ejercicios de Estado estable**

Un ejercicio de estado estable implica el incremento pausado de la velocidad del ejercicio a una velocidad desafiante pero cómoda que puede mantener durante gran parte de su sesión de ejercicios. Llevar la frecuencia cardíaca a la zona de frecuencia cardíaca para quemar grasas durante una sesión completa de ejercicios puede ser un excelente ejercicio de Estado estable. Por ejemplo, manteniendo un ritmo de consumo de calorías de 6 calorías por minuto durante toda la sesión de ejercicios, excepto durante el calentamiento y el enfriamiento. Los ejercicios de Estado estable pueden ayudarle a generar confianza en el ejercicio, fuerza y resistencia.

### **Ejercicios de entrenamiento a intervalos**

Un entrenamiento a intervalos implica el ajuste de la intensidad del ejercicio durante períodos de tiempo específicos para elevar y reducir la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y la quema de calorías. Con la pantalla del consumo de calorías, puede ajustar rápidamente la intensidad del ejercicio para conseguir sus objetivos.

La máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™ combina segmentos "SPRINT" y "RECOVER" para crear un programa de ejercicios a intervalos. Durante un segmento "SPRINT", se llega a un nivel de elevada quema de calorías que se puede repetir durante el número total de intervalos. Después, durante los segmentos "RECOVER", se disminuirá la intensidad y se preparará para el siguiente segmento "SPRINT". Es en estos cambios extremos en la intensidad, junto con llevar al cuerpo hacia el agotamiento, donde se obtienen los máximos beneficios en los ejercicios de entrenamiento a intervalos.

Los ejercicios de entrenamiento a intervalos aportan variedad, aumentan el consumo de calorías y mejoran la preparación física.

La máquina cardio Bowflex™ Max Trainer™ está pensada para amortiguar las articulaciones y músculos, y ambos tipos de entrenamiento, Steady State (Estado estable) e Interval Training (Entrenamiento a intervalos), deberían resultar más cómodos que correr en el exterior sobre una superficie dura o en una cinta.

### **Después del programa de consumo de calorías**

Al finalizar un programa intenso de entrenamiento a intervalos, el cuerpo necesita gastar energía adicional para reponer las reservas del cuerpo. Esta cantidad de energía adicional que el cuerpo está utilizando es lo que se conoce como EPOC (Exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio). El nivel de requisitos de energía adicionales para el cuerpo está directamente relacionado con varios factores. Entre estos factores se encuentra el nivel de preparación física, el nivel de intensidad del ejercicio de entrenamiento a intervalos, la duración de la privación de oxígeno durante el ejercicio y las demandas físicas durante la fase de recuperación.

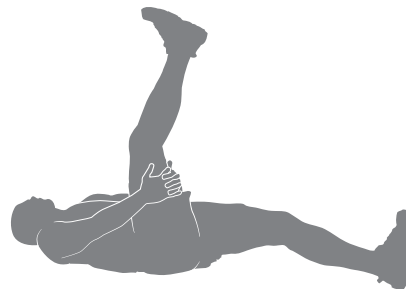
En resumen, su cuerpo puede consumir más calorías después de una intensa sesión de ejercicios de intervalo máximo.

Utilice este registro para realizar el seguimiento de los ejercicios y de su progreso. Realizar el seguimiento de sus ejercicios le ayudará a sentirse motivado y a alcanzar sus objetivos marcados.

[illegible]

Cuando haya terminado de utilizar su máquina cardio, puede realizar estos relajantes estiramientos, que ayudarán a su cuerpo a recuperarse del ejercicio y a volverlo más flexible:

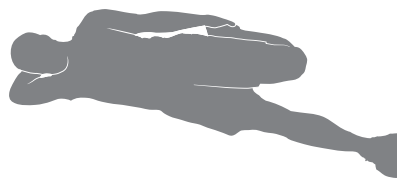
Tumbese boca arriba en el suelo con las piernas ligeramente flexionadas. Levante una de las piernas hacia el techo manteniendo la rodilla recta. Coloque las manos (o una correa) alrededor del muslo y aproxime la pierna cuanto pueda a la cabeza. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el suelo y no incurva la columna vertebral



Manual de montaje y del usuario

### **Tumbese de lado con las rodillas dobladas**

Tumbese en el suelo sobre un lado y apoye la cabeza en el antebrazo. Doble una rodilla y sujétese el tobillo con la mano del mismo lado; tire del talón hacia el glúteo. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Tumbese sobre el otro lado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener bien juntas las rodillas.



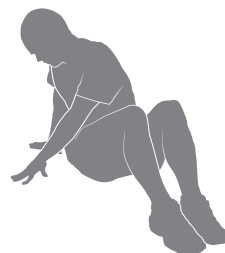
### **Tumbado en forma de número cuatro**

Tumbese boca arriba en el suelo con las piernas flexionadas. Coloque un pie en posición transversal sobre el muslo de la pierna contraria, según la posición del número cuatro. Sujete la pierna del suelo y llévela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el suelo.



### **Giro sentado**

Siéntese en el suelo y extienda las piernas con las rodillas ligeramente dobladas. Coloque la mano en el suelo detrás del cuerpo y la otra cruzando el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado lo más que pueda y le resulte cómodo. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.



### **Sentado figura cuatro**

Siéntese en el suelo y extienda una pierna. Coloque el pie de la otra pierna sobre el muslo, según la posición de la figura cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repítalo con la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.



### **Bajada dinámica de talón**

Ponga la parte delantera del pie en el borde de un escalón. Ponga el otro pie enfrente. Sujétese a una pared para mantener el equilibrio con una mano, si fuera necesario. Haga bajar el talón tanto como le sea posible manteniendo la rodilla recta. Concluya el estiramiento levantando el talón tanto como la resulte posible. Cada repetición de la secuencia debería tardar de 1 a 3 segundos. Repítalo de 10 o 20 veces de forma continua, controlada y fluida. Repita el estiramiento con la otra pierna.



# Funcionamiento

## Frecuencia de entrenamiento

**!** Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximada y debe utilizarse únicamente como referencia.

- 3 veces a la semana durante 14 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.

**Nota:** Si es la primera vez que hace ejercicio (o si está retomando un programa de ejercicios regular) y no se siente capaz de completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, haga de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de ejercicio hasta que pueda alcanzar un total de 14 minutos.

## Intensidad del ejercicio

Para incrementar la intensidad del ejercicio:

- Aumente el número de revoluciones del pedal por minuto.
- Ponga los pies más hacia fuera en la parte trasera de los pedales.
- Aumente el nivel de intensidad y mantenga continuo sus RPM o increméntelas también.
- Utilice la parte superior y la inferior de su cuerpo a diferentes niveles.
- Cambie la posición de su agarre en los manillares para trabajar otras partes de la parte superior del cuerpo.

## Colocación de las manos (selección de agarre)

Esta máquina de fitness está equipada con varios manillares que permiten una amplia variedad de ejercicios diferentes. Según avanza en su rutina de entrenamiento, modifique la colocación de la mano buscando entrenar diferentes grupos musculares.

**!** El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.

Los manillares dinámicos permiten una amplia variedad de ejercicios para la parte superior del cuerpo. Al comenzar, coloque las manos de tal forma que se sienta cómodo y estable en los manillares dinámicos.

Los manillares estáticos que se encuentran debajo de la consola también se pueden usar para añadir estabilidad durante el ejercicio, así como proporcionar la frecuencia cardíaca.

Para una sesión de ejercicios centrada en las piernas, inclínese hasta que los antebrazos reposen en las aerobarras con las palmas hacia arriba. Cuando se incline, tenga presente el movimiento de los manillares dinámicos durante el ejercicio.

## Subida y bajada de la máquina

**!** Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manillares están conectados y que, cuando una de estas piezas se mueve, las otras lo hacen también. Para evitar un posible daño grave, agarre solo los manillares estáticos para situarse.

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

Para subir a la máquina de fitness:

1. Mueva los pedales hasta que el que esté más cerca se encuentre en la posición más baja.
2. Agarre los manillares estáticos debajo de la consola.
3. Apóyese a los manillares estáticos, suba al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

**Nota:** A veces el usuario no puede iniciar un ejercicio porque los pedales no se mueven. Si esto ocurre, sujete los manillares estáticos y apli-

que todo su peso con el talón del pie más elevado. Mientras sigue sujetando los manillares estáticos, inclínese hacia atrás ligeramente aplicando más peso al talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el ejercicio.

Para bajar de la máquina de fitness:

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



**Esta máquina no está equipada con un piñón libre. La velocidad del pedal debe reducirse de forma controlada.**

2. Agarre los manillares estáticos debajo de la consola para apoyarse.
3. Con el peso en el pie más bajo, saque el pie superior fuera de la máquina y bájelo al suelo.
4. Salga de la máquina y suéltese de los manillares estáticos.

## Configuración inicial

1. Conecte la máquina a un enchufe de pared que funcione. La máquina se pondrá en marcha, y el LED de estado rojo se activará.

Si la máquina no se pone en marcha inmediatamente, es posible que la consola necesite cargarse. Tardará unos 60 minutos en cargar la máquina lo suficiente para activarla.

**Nota:** La consola puede pasar a un estado de reposo si no recibe ninguna entrada después de la carga. Pulse la pantalla de la consola para activar la máquina.

2. Cuando se cargue, la máquina se activará y mostrará la pantalla de bienvenida y de conexión Wifi. Pulse Connect (Conectar).

**Nota:** Se requiere una conexión Wifi para usar la máquina Bowflex™ Max Total™. Si no tiene ninguna conexión Wifi disponible, póngase en contacto de inmediato con el representante de Bowflex™ Max Trainer™ o con el distribuidor local para obtener ayuda.

3. La consola mostrará la lista de conexiones Wifi disponibles. Pulse la conexión Wifi deseada e introduzca la contraseña. Pulse Connect (Conectar).
4. La consola probará la conexión Wifi y se conectará a ella.  
Si la consola muestra una pantalla de actualización disponible, pulse el botón Aceptar. La consola actualizará el software.
5. Con una conexión Wifi establecida, pulse Back (Volver).
6. La consola abrirá la aplicación Bowflex™ JRNY™. Pulse Get Started (Comenzar).
7. La consola mostrará la pantalla de opciones. Haga clic en la opción Log In (Iniciar sesión). Siga las instrucciones para registrar su nueva máquina de ejercicio. Cuando se complete el registro, la máquina de ejercicios estará lista para su uso.
8. La consola mostrará la pestaña de inicio. La pestaña Home (Inicio) le animará a realizar su entrenamiento de evaluación del estado físico para obtener un entrenamiento personalizado\*, o a realizar un entrenamiento de intervalos máximos de 14 minutos.

## Inicio

1. Coloque la máquina de fitness en el área de ejercicios.



**Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Puede usarse un alfombrilla de goma debajo de la máquina para impedir la liberación de electricidad estática y proteger el pavimento.**

**La máquina la pueden mover una o varias personas. Asegúrese de que su propia fuerza física puede desplazar la máquina con seguridad**

2. Examine los posibles objetos que pudiera haber bajo los pedales o en el ventilador de resistencia de aire. Cerciérese de que está despejado.
3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y después a un enchufe de pared con toma de tierra.

**Nota:** Si la consola no se enciende después de conectarla, puede que sea necesario cargarla para poderla activar. Cargue la consola hasta que pueda activarse.

\* Las características de entrenamiento personalizado, la radio Bowflex™ y el entrenamiento por voz, y ciertos videos requieren una suscripción a las características premium de la aplicación Bowflex™ JRNY™. La suscripción a Bowflex™ JRNY™ se debe adquirir independientemente al descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y suscribiéndose en la aplicación descargada o (solo para clientes de Estados Unidos) directamente de Nautilus, Inc. llamando al teléfono 800-269-4216. Es posible que esta característica no esté disponible en todos los países.



4. Si utiliza el monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de dicho monitor.
5. Para subir a la máquina, mueva los pedales hasta que el que esté más cerca se encuentre en la posición más baja.



**Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.**

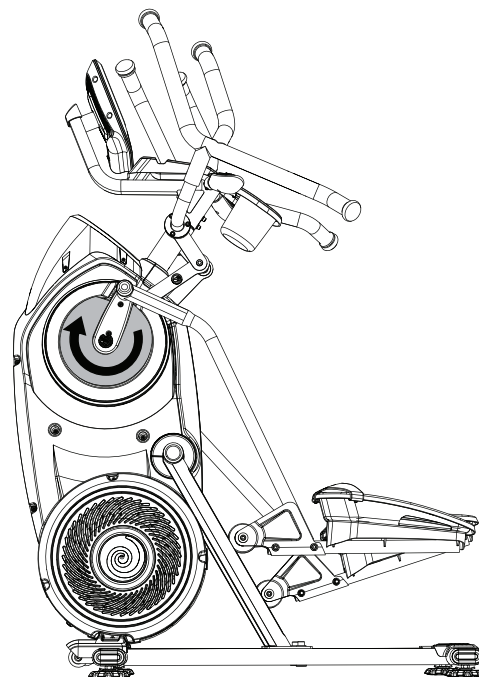
**Tenga en cuenta que los pedales y los manillares están conectados y que, cuando una de estas piezas se mueve, las otras lo hacen también. Para evitar un posible daño grave, agarre solo los manillares estáticos para situarse.**

6. Agarre los manillares estáticos.
7. Apóyese a los manillares estáticos, suba al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

**Nota:** A veces el usuario no puede iniciar un ejercicio porque los pedales no se mueven. Si esto ocurre, sujete los manillares estáticos y aplique todo su peso con el talón del pie más elevado. Mientras sigue sujetando los manillares estáticos, inclínese hacia atrás ligeramente aplicando más peso al talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el ejercicio.

8. Ahora está en posición de comenzar un ejercicio.

**Nota:** Cuando haga funcionar la máquina de ejercicios Bowflex™ Max Trainer™, cerciórese de que las piernas se mueven en la misma dirección que muestra la cubierta de las bielas.



## Encendido/pestaña Inicio

La consola entrará en modo de encendido/pestaña Home (Inicio) si está conectada a una fuente de alimentación, si se toca la pantalla de la consola o si recibe una señal del sensor RPM como resultado de accionar el pedal de la máquina.

**Nota:** Si el LED de estado se apaga brevemente cada dos segundos, significa que la consola necesita cargarse antes de que la máquina pueda iniciarse. La consola se cargará en unos 60 minutos.

## Modo Pausa/Ejercicio completo

1. Para hacer una pausa en un entrenamiento, deja de pedalear.

**Nota:** La consola se detendrá automáticamente si no hay señal de RPM durante 5 segundos, o si pulsa la pantalla y pulsa el botón de pausa. Cuando se haya detenido, la consola mostrará los botones Play (Reproducir) y Stop (Detener).

2. Para continuar el ejercicio, comience a pedalear o pulse el botón Play (Reproducir).  
Para finalizar el ejercicio sin haberlo terminado, pulse Stop (Detener).
3. Después del ejercicio, la consola mostrará los valores de la sesión de ejercicios completa (el tiempo total, el total de intervalos, las calorías totales, el consumo de calorías promedio en sprint, la frecuencia cardíaca promedio, las RPM promedio y la resistencia promedio).
4. Pulse Continue (Continuar).
5. La consola accederá al resumen de los últimos ejercicios de la pestaña JOURNAL (Diario).

## Apagado o reinicio de la máquina

**Nota:** Cuando está activa, la máquina Bowflex™ Max Total™ busca actualizaciones de software y las instala. Si la máquina está desactivada durante un período de tiempo, puede que intente instalar actualizaciones cuando se reinicie.

1. Para apagar la máquina, mantenga presionado durante tres segundos el botón de encendido/apagado en la parte posterior de la consola.
2. La consola mostrará las opciones disponibles: Apague o reinicie la máquina.
3. Pulse la opción deseada.
4. La consola le pedirá que confirme su selección. Pulse la opción seleccionada.  
La máquina se apagará, y luego se reiniciará si esa fue la opción seleccionada.

Para reiniciar una máquina con alimentación, desenchufe la fuente de alimentación y vuelva a conectarla o mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante tres segundos.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

 **El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben repararse o sustituirse de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.**

Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si la máquina se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para solicitar etiquetas de sustitución. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado o desatendido del equipo, desenchufe siempre el adaptador de corriente de la toma de pared y de la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

**A diario:** Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay piezas en este estado, no utilice la máquina. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar el sudor de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

**Cada semana:** Compruebe que los rodillos funcionan uniformemente. Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad. Limpie los carriles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Aplique el lubricante de silicona en un paño seco y limpie los carriles para eliminar el ruido de los rodillos.

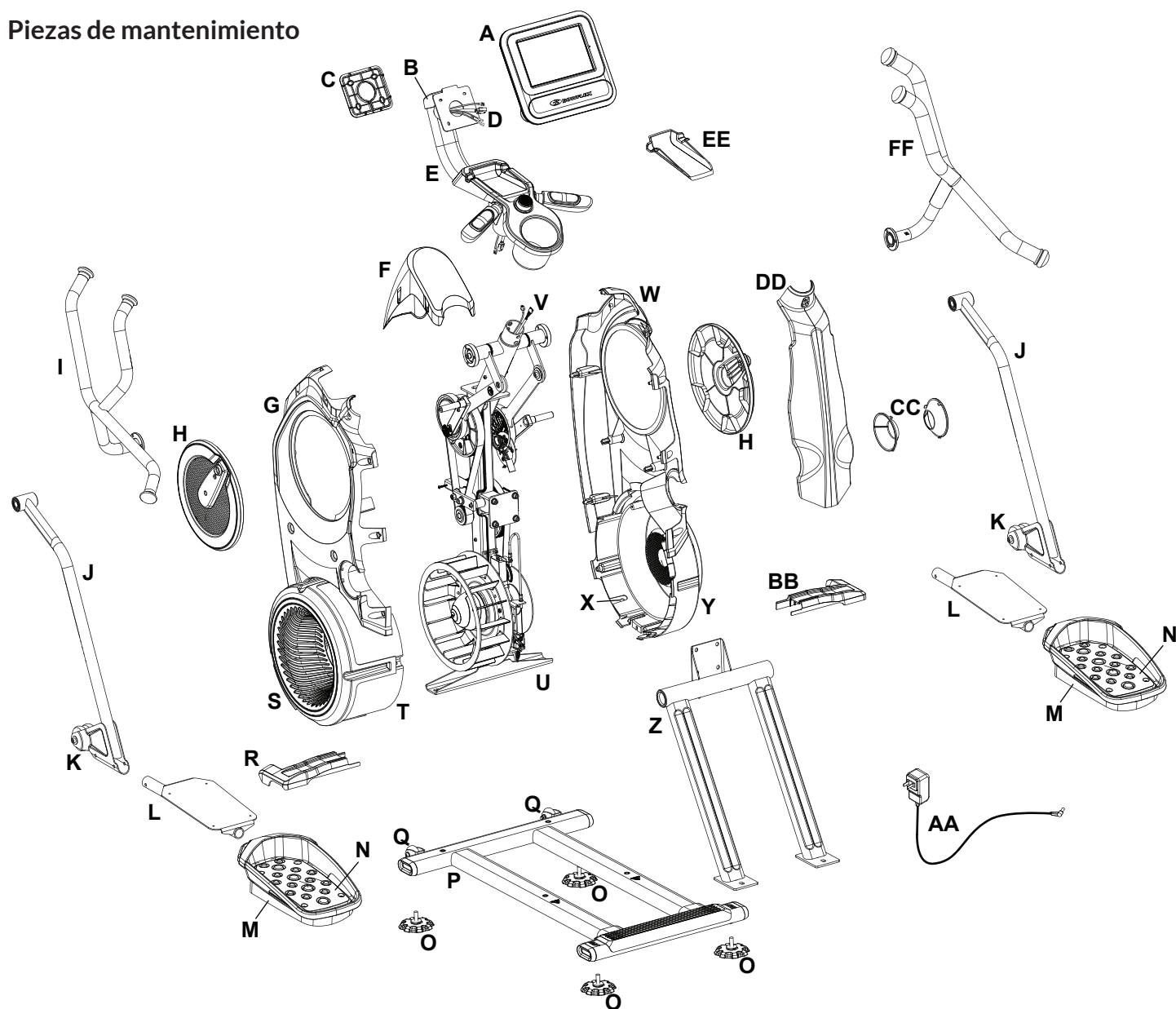
 **El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.**

**Nota:** No utilice productos con petróleo.

**Mensualmente o tras 20 horas:** Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

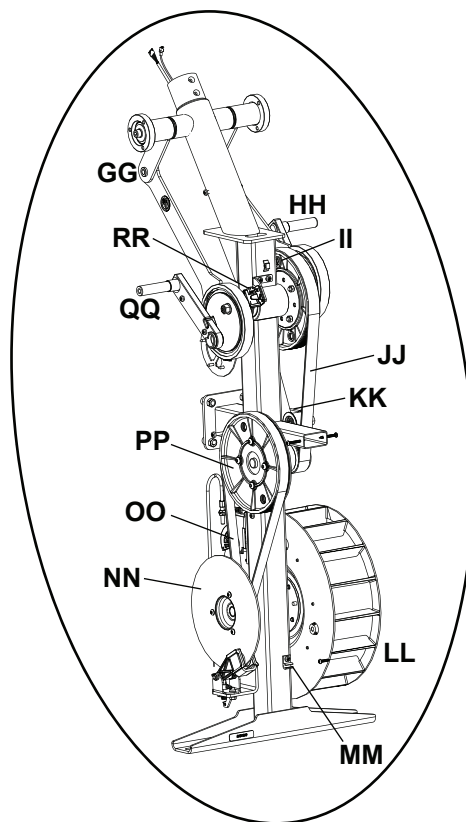
**AVISO:** Si es necesario, use únicamente un detergente para vajillas con un paño suave para limpiar la consola. No la limpie con ningún disolvente de petróleo, un limpiador para coches o cualquier producto que contenga amoníaco. No limpie la consola bajo la luz de sol directa o a elevadas temperaturas. Asegúrese de mantener la consola sin humedad.

## Piezas de mantenimiento



|   |                                                                               |   |                                                       |    |                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------|
| A | Conjunto de la consola                                                        | L | Pedal                                                 | W  | Cubierta derecha                            |
| B | Tapa de los manillares estáticos                                              | M | Reposapiés                                            | X  | Entrada del alimentador                     |
| C | Cubierta posterior de la consola                                              | N | Accesorio de inserción del reposapiés                 | Y  | Cubierta, ventilador de resistencia derecho |
| D | Conjunto de cables superior/Cable de resistencia/Cable de frecuencia cardíaca | O | Nivelador                                             | Z  | Conjunto del carril                         |
| E | Manillar estático                                                             | P | Estabilizador                                         | AA | Adaptador de corriente                      |
| F | Cubierta superior                                                             | Q | Rueda de transporte                                   | BB | Cubierta del estabilizador, derecha         |
| G | Cubierta izquierda                                                            | R | Cubierta del estabilizador, izquierda                 | CC | Tapa                                        |
| H | Cubrebiela                                                                    | S | Cubierta, ventilador de resistencia izquierdo         | DD | Cubierta trasera                            |
| I | Manillar dinámico, izquierdo                                                  | T | Accesorios de inserción del ventilador de resistencia | EE | Accesorio de inserción de la bandeja        |
| J | Soporte                                                                       | U | Bastidor                                              | FF | Manillar dinámico, derecho                  |
| K | Rodillo                                                                       | V | Conjunto de cables inferior                           |    |                                             |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| GG | Conjunto de la unidad del brazo        |
| HH | Brazo del pedal izquierdo              |
| II | Polea de transmisión, superior         |
| JJ | Correa de transmisión                  |
| KK | Tensor                                 |
| LL | Conjunto del ventilador                |
| MM | Sensor de velocidad                    |
| NN | Freno de disco                         |
| OO | Correa del ventilador                  |
| PP | Polea de transmisión, inferior         |
| QQ | Biela del pedal izquierdo              |
| RR | Sensor de la parte superior del cuerpo |



# Solución de problemas

| Condición/problema                                                                                | Lo que hay que comprobar                                                                              | Solución                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La pantalla o unidad no se enciende                                                               | La consola está en modo de reposo                                                                     | Mueva los manillares para activar la consola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                   | Adaptador de corriente                                                                                | Verifique si hay signos visibles de que el adaptador de corriente esté agrietado o presenta cualquier otro daño. Sustituya el adaptador de corriente si está dañado.                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                   | Comprobar la toma eléctrica (pared).                                                                  | Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                   | Comprobar la conexión en la parte delantera de la unidad                                              | La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Desenchufe el conector e inspeccione la toma para ver si hay algún daño. Enchufe el conector de nuevo en la toma.                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                   | Comprobar el LED de estado y el anillo LED de estado                                                  | Si el LED de estado y el anillo de LED de estado:<br>- están encendidos (color sólido), la consola está en marcha. Puede tardar hasta 3 minutos.<br>- se apagan brevemente cada dos segundos, la batería se carga durante 60 minutos.<br>- están parpadeando rápidamente, la consola está experimentando un error. Desconecte la alimentación de la máquina durante 30 segundos y después vuelva a conectarla. |
|                                                                                                   | Comprobar las conexiones/ orientación del cable de datos                                              | Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                   | Comprobar la integridad del cable de datos.                                                           | Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                   | Comprobar la pantalla de la consola para ver si hay daños                                             | Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                   |                                                                                                       | Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.                                                                                                                                                                           |
| La resistencia no cambia cuando se gira el pomo de nivel de resistencia durante el entrenamiento. | Comprobar la integridad del cable de datos que va del conjunto de botones de la consola a la consola. | Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                   | Comprobar las conexiones/ orientación del cable de datos                                              | Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                   | Comprobar la pantalla de la consola para ver si hay daños                                             | Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                   |                                                                                                       | Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.                                                                                                                                                                           |
| No hay lectura de velocidad o RPM/La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras se usa.  | Comprobar la integridad de los cables y del conjunto de cables (superior e inferior)                  | Todos los cables deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable o el conjunto de cables apropiado.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                   | Comprobar todas las conexiones y la orientación de los cables                                         | Asegúrese de que todos los cables están conectados y orientados adecuadamente. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                   | Comprobar el sensor de velocidad (requiere retirar la cubierta)                                       | El sensor de velocidad debe estar alineado con los imanes y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.                                                                                                                                                                                                   |

| Condición/problema                                                                          | Lo que hay que comprobar                       | Solución                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La unidad funciona pero no muestra la frecuencia cardíaca Bluetooth®.                       |                                                | Si las pruebas no revelan ningún otro problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá).                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                             | Dispositivo de FC Bluetooth®                   | Cargue completamente el dispositivo de frecuencia cardíaca y actívelo. Asegúrate de que se ha retirado cualquier cubierta protectora de los sensores de frecuencia cardíaca. Asegúrese de que los sensores están en contacto directo con la piel y que el área de contacto está húmeda.                                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Baterías para la correa de frecuencia cardíaca | Si el dispositivo de frecuencia cardíaca tiene baterías reemplazables, instale baterías nuevas (el brazalete de frecuencia cardíaca suministrado no tiene baterías de repuesto).                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | Interferencia                                  | Pruebe a alejar la unidad de posibles fuentes de interferencias (TV, microondas, etc.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Botón LED de encendido/apagado                 | Durante el ejercicio, pulse solo una vez el botón LED de encendido/apagado para activar el brazalete.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                             | Reemplazar dispositivo de FC                   | Si se elimina la interferencia y la frecuencia cardíaca no funciona, sustituya el dispositivo de frecuencia cardíaca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                             |                                                | Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.                                                                                                                                                                                                                         |
| Los pedales no se mueven                                                                    | Ubicación de los pedales                       | Los pedales pueden estar bloqueados. Agarre bien los manillares estáticos y aplique todo su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras sigue sujetando los manillares estáticos, inclínese hacia atrás ligeramente aplicando más peso al talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el ejercicio.                                                                                                                                         |
| El ventilador de resistencia no gira                                                        | Comprobar si hay algún bloqueo del ventilador  | <p>Retire el material del ventilador de resistencia. Asegúrese de no mover los manillares, soportes o pedales.</p> <p><b>⚠ Tenga en cuenta que el ventilador, manillares, soportes y pedales están conectados y que, cuando una de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.</b></p> <p>Si fuera preciso, retire las cubiertas para facilitar la extracción. No ponga en funcionamiento la máquina hasta haber colocado las cubiertas en su sitio.</p> |
| La unidad se mueve/no está nivelada.                                                        | Comprobar el ajuste del nivelador.             | Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                             | Comprobar la superficie debajo de la unidad.   | Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pedales sueltos/dificultad para pedalear                                                    | Piezas metálicas                               | Asegure firmemente todas las piezas del pedal y de los brazos de los manillares.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Sonido de roce en el exterior de las cubiertas durante el funcionamiento.                   | Tapas                                          | Afloje ligeramente las tapas o los brazos de las bielas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sonido de roce metálico procedente del interior de las cubiertas durante el funcionamiento. | Soporte para el freno                          | El soporte para el freno necesita ser alineado. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá).                                                                                                                                                                                                                                                        |

# Guía Bowflex™ para la pérdida de peso

## Introducción y panorámica

Bienvenido a la Guía Bowflex™ para la pérdida de peso. Esta guía está pensada para su utilización con el equipo Bowflex™ y le ayudará a:

- Perder peso y mantenerse esbelto
- Mejorar su salud y forma física
- Aumentar su vitalidad y su energía

**! Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud o dieta. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximada y debe utilizarse únicamente como referencia.**

Si se centra en los tres elementos principales de la Guía Bowflex™ para la pérdida de peso (calidad, equilibrio y continuidad), alcanzará sus metas de pérdida de peso y de preparación física en las próximas seis semanas y en adelante.

- **Calidad:** el énfasis de este plan reside en comer más alimentos integrales y en obtener los máximos nutrientes posibles de las calorías consumidas. Basar la mayor parte de su dieta en alimentos de un único ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescados, proteína magra, huevos, legumbres, frutos secos y cereales integrales), le proporciona las vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas saludables que su cuerpo necesita.
- **Equilibrio:** cada una de las comidas y tentempiés de esta Guía tienen una fuente de fibra o de hidratos de carbono de acción lenta, proteínas y grasas saludables con lo que podrá mantener sus niveles de energía en los mismos niveles durante su jornada y tendrá combustible para sus sesiones de ejercicio. Con este equilibrio se sentirá lleno durante más tiempo, lo que es de vital importancia para tener éxito en la pérdida de peso.
- **Continuidad:** ingerir aproximadamente el mismo número de calorías todos los días es importante para su metabolismo y su estado mental. Si un día se excede, no intente compensarlo el siguiente quedándose sin comer o reduciendo drásticamente las calorías ingeridas. ¡Retome el sendero que esta Guía le traza!

## Resultados y expectativas

Los resultados variarán dependiendo de su edad, peso inicial y nivel de ejercicio. Si además se sigue una dieta y una rutina de ejercicios, puede perder de 0,5 a 1,5 kg cada semana y experimentar mayores niveles de energía.

### Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Lleve un registro de su alimentación** incluyendo niveles de hambre e ingesta de agua. En [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) y [www.loseit.com](http://www.loseit.com) encontrará registros alimenticios gratuitos y aplicaciones para móviles.
2. **Pésese o mídase semanalmente**, ni más ni menos. Pesarse semanalmente en lugar de hacerlo todos los días o días alternos es lo mejor. Podrá seguir sus progresos y mantenerse vigilante sin desanimarse si la báscula da las mismas cifras durante unos cuantos días. Y recuerde, su peso es solo una cifra y no solo está influido por la pérdida de grasa sino por la ganancia de músculo. Observar cómo le cae la ropa suele ser un mejor indicador de sus progresos, por cuanto refleja cómo se adapta su cuerpo al ejercicio y a los cambios nutricionales.
3. **Mida las raciones:** para evitar los autoengaños utilizar recipientes para medir y cucharadas para cereales (arroz, pasta, copos), legumbres, frutos secos, aceites y lácteos. Utilice también la Guía de tamaño de las raciones para otros alimentos.
4. **Planifique por adelantado:** prepare un plan de comidas para la semana o al menos con un día de adelanto. Planificar le prepara para el éxito, especialmente si tiene compromisos sociales y comidas fuera de casa.
5. **Ponga en práctica sus anhelados hábitos de largo plazo:** es sencillo justificar malas elecciones alimenticias cuando uno está centrado en el corto plazo. Céntrese en la satisfacción a largo plazo imaginándose más esbelto y más saludable en lugar de ceder a la gratificación inmediata del picoteo.

## Cómo utilizar esta Guía

- **Desayune en un lapso de 90 minutos después de levantarse y equilibre sus comidas y tentempiés a lo largo de la jornada.**
  - No pase sin comer más de 5-6 horas.
  - Si no está habituado a desayunar, empiece con una pieza de fruta pequeña y tome algo 1-2 horas después. Su cuerpo se adapta a no desayunar pero, tan pronto como se habitúa a comer a hora temprana y a reducir las cantidades por la noche, notará que su apetito por las mañanas aumenta. Es una buena señal de que su metabolismo trabaja.
- **Combine y personalice sus opciones de alimentos**
  - Seleccione la opción primera para el plan de comidas apropiado (tanto para hombres como para mujeres) para desayuno, comida y



cena, poniendo gran atención en el tamaño de las raciones.

- Seleccione una o dos opciones de tentempiés por día.
- Tiene además la opción de sustituir uno de esos tentempiés por algo que le apetezca siempre que no llegue a 150 calorías.
- Utilice el plan de comidas, las opciones de muestra y la lista de la compra para introducir más variedad en su alimentación.
- Puede cambiar a cualquier tipo de proteína, verduras o hidratos de carbono de acción lenta en las opciones de comida que se sugieren.

Por ejemplo:

- Pavo por atún
- Cualquier pescado o marisco en lugar de pollo
- Verduras cocidas en lugar de ensalada

- **Coma sus calorías**

- Elimine bebidas de alto contenido calórico como refrescos, zumos, bebidas de café y alcohol.
- Límitese al agua, el té sin azúcar y el café. Beba un mínimo de 2 l de agua al día para estar bien hidratado.

- **Si sigue sintiendo hambre después o entre las comidas:**

- Beba un vaso de agua y espere entre 15-20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre con la sed (¡o incluso con el aburrimiento!). Dé tiempo a su ansia inicial de comer y a veces desaparece.
- Si aún tiene hambre después de esperar 15-20 minutos, tómese un tentempié o una minicomida con fruta, verduras y proteínas.

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

- Utilice el mismo plan de comidas pero aumente los tamaños de las raciones en la misma proporción que incrementa el número total de calorías diarias. Por ejemplo, aumente las raciones de proteínas e hidratos de carbono de acción lenta en las comidas el 50 %. Añadir un tentempié es otra opción para satisfacer las mayores necesidades calóricas de su cuerpo a fin de ganar músculos y fuerza.
- Céntrese en la nutrición posterior al ejercicio tomando uno de sus tentempiés en un plazo inferior a 30 minutos después de terminar la sesión. Asegúrese de tomar una combinación de hidratos de carbono como fruta con proteínas (yogur, leche o proteínas en polvo) para estimular el crecimiento y la recuperación de los músculos. El chocolate es también una gran opción.

## Visión general del plan de comidas

El plan proporciona unas 1400 calorías para las mujeres y 1600 para los hombres, con alimentos de alta calidad que no solo le ayudarán a perder peso y a sentirse en plena forma sino a sacar el máximo partido a las calorías que ingiere. Las vitaminas, minerales y antioxidantes obtenidos de comer alimentos integrales en su mayoría ayudan a mantener una salud óptima. Estos niveles de ingesta calórica darán como resultado una pérdida de peso saludable en la mayor parte de los casos. Tenga presente que el metabolismo es muy distinto en cada persona y que depende de la edad, la altura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga mucha atención en su peso, niveles de hambre y energía y ajuste sus calorías si es necesario.

**Si tiene más de 55 años siga estas directrices:**

- Las personas de más de 55 años necesitan menos calorías porque el metabolismo se hace más lento. Límitese a las tres comidas diarias con un tentempié opcional al día.

**Si tiene menos de 25 años siga estas directrices:**

- Si tiene menos de 25 años, puede necesitar más calorías. Añada otro tentempié si se siente bajo de energía o extremadamente hambriento.

## Desayuno

El desayuno incluye un hidrato de carbono de acción lenta, fruta y una fuente de proteínas, que también tendrá grasa. El equilibrio entre hidratos de carbono y fibra procedente del hidrato de carbono de acción lenta y la fruta combinados con la proteína y las grasas energizará su jornada y le ayudará a controlar los niveles de hambre a lo largo del día.

## Tentempiés

Cada tentempié es un equilibrio de hidratos de carbono y proteínas para mantener sin altibajos el nivel de azúcar de su sangre, lo que significa que no experimentará hambre al caer bruscamente los niveles de energía.

Esto ocurre cuando consume tentempiés solo de hidratos de carbono simples (es decir, de índice glucémico rápido) como patatas de bolsa, dulces, galletas saladas o refrescos.

## Comida y cena

La comida combina fibra desafiante de las verduras carbohidratos de acción rápida con proteínas magras o con poca grasa. Las grasas saludables pueden proceder de la proteína añadida durante la preparación (frutos secos en una ensalada), o de aderezos y salsas (como el aceite y el vinagre con que se aliña una ensalada).

He aquí una visión general de una jornada ideal:

(Ver Guía del tamaño de las raciones para preparar cantidades adecuadas)

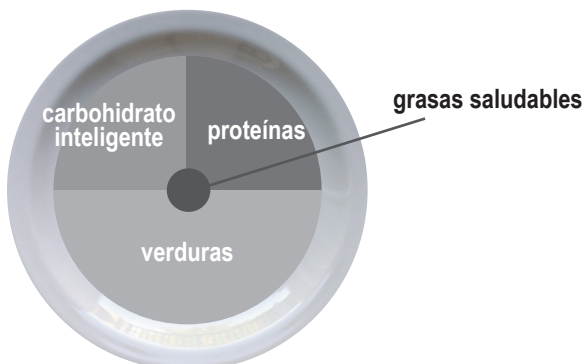
### Desayuno



### Tentempié nº 1



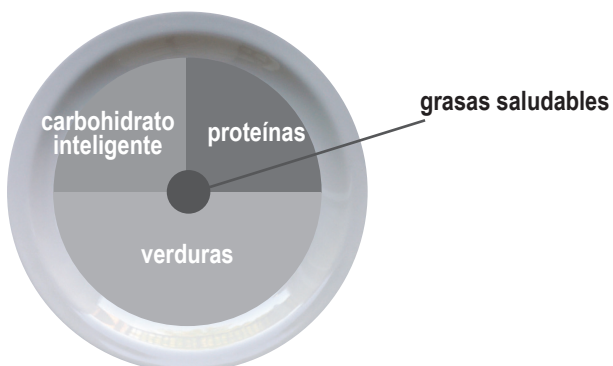
### Comida



### Tentempié nº 2



### Cena



| Opciones de desayuno                                                                                                                                                                           | Fruta                     | Hidrato de carbono de acción lenta     | Proteínas/grasas                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Avena con fruta y frutos secos</b><br>Hierva la harina de avena en agua. Añada fruta, frutos secos, leche, canela y miel.                                                                   | Bayas o plátano           | Avena sencilla (Normal o rápida)       | Frutos secos y leche                  |
| <b>Panecillo (muffin) de huevo</b><br>Cueza los huevos. Sobre una tostada extienda una loncha de queso, una rebanada de jamón y tomate.                                                        | Tomate                    | Panecillo inglés o sándwich fino       | Huevo, jamón y queso                  |
| <b>"Parfait" energético de yogur</b><br>Agregue fruta al yogur. Espolvoree con una ración de frutos secos, 2-3 cucharadas de germen de trigo o linaza molida, una cucharada de avena y canela. | Fruta troceada a su gusto | Avena, germen de trigo y linaza molida | Yogur griego desnatado y frutos secos |
| <b>Sándwich rápido de manzana y mantequilla de cacahuete</b><br>Tueste el pan. Extienda la mantequilla de cacahuete, media manzana en rebanadas finas y una cucharadita de miel.               | Manzana en rodajas        | Sándwich fino, pan o bagel             | Mantequilla de cacahuete              |

| Opciones de comida y cena                                                                                                                                                                                                         | Proteína magra                                 | Hidrato de carbono de acción lenta | Verduras                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Solomillo de cerdo, batata y judías verdes</b>                                                                                                                                                                                 | Solomillo de cerdo al horno o a la plancha     | Batata asada                       | Judías verdes                                           |
| <b>Salteado de pollo</b><br>Aliñar con dos cucharadas de salsa teriyaki                                                                                                                                                           | Pechuga de pollo o muslo deshuesado y sin piel | Arroz salvaje o integral           | Salteado mixto de verduras (fresco o congelado)         |
| <b>Tacos de solomillo con guarnición de ensalada</b> (3 para hombres, 2 para mujeres). Cubrir con salsa, cilantro y una pizca de queso rallado                                                                                    | Lomo de ternera                                | Tortillas de maíz                  | Ensalada                                                |
| <b>Pasta integral de trigo con gambas o judías blancas y salsa marinara</b>                                                                                                                                                       | Gambas (frescas o congeladas) y judías pintas  | Pasta de trigo integral            | Brécol al vapor                                         |
| <b>Hamburguesas sin pan con patatas al horno, maíz y ensalada</b><br>Hamburguesas a la parrilla<br>Hornee patatas cortadas finas dispuestas sobre una hoja de papel de horno pulverizada de aceite durante 25-30 minutos a 218 °C | Carne de vaca o de pavo magra al 93 %          | Patatas al horno                   | Mazorca de maíz con guarnición de ensalada              |
| <b>Enrollado de atún y aguacate con sopa de verduras</b><br>Utilice 85 g de atún (una lata pequeña). Cubra con lechuga, tomate, aguacate y mostaza.                                                                               | Atún                                           | Enrollado rico en fibra            | Sopa de verduras (casera o enlatada pero baja en sodio) |

| Opciones de tentempiés                                    |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| Hidrato de carbono de acción lenta                        | Proteínas               |
| 1 manzana mediana                                         | 10 -15 almendras        |
| Zanahorias baby                                           | 2 cucharadas de hummus* |
| 1 ración de galletas saladas*                             | 1 de queso en hebras    |
| Barra de proteína o energética con menos de 200 calorías* |                         |

\*Ver Bowflex.com/Resources para las recomendaciones de marcas

## Tentempiés opcionales

Tiene la opción de sustituir el tentempié n.º 2 por otra cosa que le apetezca de entre 100 -150 calorías. Puede consumir una de estos tentempiés alternativos todos los días pero, si aspira a un estado óptimo de salud, se recomienda limitar este tipo de picoteo a 3-4 veces por semana. Utilice lo que mejor le vaya. He aquí algunos ejemplos:

- 1/2 taza de helado bajo en grasa
- 1 bolsa pequeña de patatas al horno sin aceite
- 118 ml de vino o 355 ml de cerveza light
- Tres tazas de palomitas light

## Plan de tres días de ejemplo

Basándose en las opciones indicadas, un plan típico de tres días podría ser algo como:

|                             | Día 1                                 | Día 2                         | Día 3                              |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>             | Panecillo (muffin) de huevo           | "Parfait" energético de yogur | Avena con fruta y frutos secos     |
| <b>Tentempié n.º 1</b>      | Manzana con almendras                 | Nut Thins® + queso en hebras  | Zanahorias baby y hummus           |
| <b>Comida</b>               | Enrollado de atún y aguacate con sopa | Sobras de la cena - día 1     | Sobras de la cena - día 2          |
| <b>Tentempié opcional 2</b> | 1/2 taza de helado                    | Barra energética              | Bolsa de palomitas de 100 calorías |
| <b>Cena</b>                 | Pasta con gambas                      | Salteado de pollo             | Hamburguesas sin pan               |

## Guía del tamaño de las raciones

Cada uno de los elementos de la lista es una ración

| HOMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MUJER                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PROTEÍNAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 huevos<br>142 g de pollo, pescado, carne magra o tofu<br>2/3 de taza de judías o de lentejas*<br>1 taza de yogur griego*<br>42,5 g de queso*                                                                                                                                                                                  | 1 huevo<br>85 g de pollo, pescado o carne magra<br>1/2 de taza de judías o de lentejas*<br>1/2 taza de yogur griego*<br>42,5 g de queso*                                                                                                                                                 |
| <b>GRASAS SALUDABLES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete*<br>2 cucharadas de aceite de oliva, lino o nuez.<br>1/4 taza de frutos secos<br>1/3 de aguacate mediano                                                                                                                                                                               | 1 cucharada de mantequilla de cacahuete*<br>1 cucharadita de aceite de oliva, lino o nuez.<br>1/8 de taza o 2 cucharadas de frutos secos (15 almendras, por ejemplo)<br>1/4 de aguacate mediano                                                                                          |
| <b>HIDRATO DE CARBONO DE ACCIÓN LENTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 taza de cereales cocidos (media taza crudos):<br>avena, arroz con cáscara, quinoa, pasta<br>1 batata mediana o una patata mediana<br>2 tortillas de maíz<br>1 rebanada de pan (o 2 rebanadas de pan light que no superen las 120 calorías)<br>1 panecillo inglés, un sándwich fino o un enrollado con alto contenido en fibra | 1/2 taza de cereales cocidos (1/4 de taza crudos)<br>1/2 batata mediana o una patata regular<br>2 tortillas de maíz<br>1 rebanada de pan (o 2 rebanadas de pan light que no superen las 120 calorías)<br>1 panecillo inglés, un sándwich fino o un enrollado con alto contenido en fibra |
| <b>FRUTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 manzana, o naranja o pera medianas<br>1 plátano pequeño (de la longitud de su mano)<br>1 taza de bayas o de fruta troceada<br>1/4 de taza de fruta deshidratada, fresca o congelada                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Verduras* Puede consumir las que le apetezcan salvo guisantes y maíz; manténgase en raciones de 1/2 taza                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 tazas de espinacas o lechuga, igual a la cantidad que cabe en las manos<br>1 taza de verduras crudas<br>1 taza de verduras cocidas<br>177 ml de zumo de verduras bajas en sodio                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>TENTEMPÍES OPCIONALES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1/2 taza de helado bajo en grasa<br>1 bolsa pequeña de patatas al horno sin aceite<br>28 g de chocolate negro<br>118 ml de vino o 355 ml de cerveza light<br>3 tazas de palomitas light                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

\*ciertos alimentos combinan proteínas e hidratos de carbono o proteínas y grasas



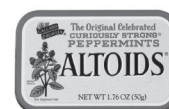
1 taza = pelota de béisbol



1/2 taza = bombilla



2 cucharadas = pelota de golf



1/4 taza de frutos secos = lata de Altoids



85 g de pollo o carne de vaca = mazo de cartas



1 patata mediana = ratón de ordenador



1 pieza de fruta mediana = pelota de tenis



28-14 g queso = 3 dados

## Lista de la compra

| PANES Y CEREALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pan integral de trigo 100 %<br>Pan con cereales germinados<br>Panecillos ingleses light o de trigo integral<br>Sándwich o bagel finos<br>Tortillas de maíz bajas en hidratos de carbono o de trigo integral<br>Enrollados ricos en fibra<br>Avena sencilla: 1 minute o Old fashioned<br>Cereales integrales: arroz con cáscara, cebada, trigo bulgur, quinoa, cuscús                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Consejos: Procure que el primer ingrediente sea el trigo integral 100 %.<br>Cada rebanada debe tener 4 g de fibra o 5 g x 2 rebanadas de pan para dieta. Procúrese pan con menos de 100 calorías por rebanada. |
| LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | GALLETAS SALADAS, TENTEMPÍÉS Y BARRITAS ENERGÉTICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
| Yogur griego desnatado<br>Kéfir (bebida parecida al yogur)<br>Leche orgánica baja en grasa<br>Leche de soja o de almendras enriquecida<br>Quesos: feta, parmesano, mozzarella, havarti light, provolone, suizo, queso en hebras o quesitos en porciones individuales                                                                                                                                                                                                                                  | Cualquier fruto seco o semilla sin sal<br>Palomitas light<br>Edamame (semillas de soja verdes)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barritas energéticas<br>Galletas saladas<br>Hummus                                                                                                                                                             |
| CARNES, PESCADOS, AVES Y PROTEÍNAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Consejos: Limite las galletas saladas, los pretzels y las patatas de bolsa a 2-3 raciones por semana. Consúmalos siempre con proteínas como hummus, queso o frutos secos. Busque barritas energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteínas y 3 g de fibra. Busque galletas saladas con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por ración. |                                                                                                                                                                                                                |
| Caza<br>Salmón, bacalao, atún, tilapia, gambas, pez gato, vieiras o centollo<br>Lomo, chuletas o solomillo de cerdo<br>Pechugas o muslos de pollo o de pavo (sin piel)<br>Huevos y claras 100 % de huevo<br>Cortes magros de res como chuletas, solomillo, redondo, aguja y lomo.<br>Salmón o atún de lata (al natural)<br>Carne sin nitratos y baja en sodio como jamón, pavo, pollo o buey al horno<br>Cualquier tipo de legumbre, seca o enlatada en las variedades de bajo sodio<br>Tofu y tempeh | GRASAS Y ACEITES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |
| Consejos: Busque los cortes "selectos" en lugar de los de "primera". Los cortes de "primera" suelen tener más grasa. Limite la ingesta de carne muy procesada o productos de imitación cárnica como salchichas, beicon, pepperoni y perritos calientes a una vez por semana o menos.                                                                                                                                                                                                                  | Aguacate<br>Aceite de oliva, de semilla de uva, linaza o nuez.<br>Mantequilla/margarinas: busque productos que no tengan grasas trans ni aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |
| ALIMENTOS CONGELADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ALIÑOS, CONDIMENTOS Y SALSAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
| Todos los vegetales sin salsa<br>Toda la fruta<br>Cereales y mezclas de cereales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vinagres: de arroz, de vino, balsámicos<br>Hierbas y especias frescas o secas<br>Mostaza<br>Salsa de chiles<br>Salsa para marinar con sirope de maíz no rico en fructosa<br>Zumos de lima y limón<br>Ajo picado y jengibre envasados<br>Salsa de soja baja en sodio                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Consejos: Busque productos sin MSG, sin colorantes añadidos y sirope de maíz que no sea rico en fructosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por ración. Evite salsas con base de nata y aderezos como Ranch, queso azul y Alfredo.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |

Las frutas y las verduras, frescas o congeladas, son excelentes opciones. Como en cada comida hay de unas u de otras, su carro de la compra tiene que reflejar esto.

## ¡Siga adelante!

### Consejos para lograr mantener los cambios y una pérdida de peso continuada.

- **Siga pesándose semanalmente**, incluso aunque haya alcanzado su meta de peso
- **Siga llevando un diario de alimentos**. Si su plan de comidas está bien establecido, póngalo en el registro en semanas alternas, por ejemplo, a fin de no extraviar el camino. No se sienta obligado a hacerlo todos los días.
- **Prepárese para experimentar mesetas**. La báscula puede permanecer inmutable durante algunas semanas o incluso meses después de la pérdida de peso inicial. Eso es normal y esperable. Es el proceso natural del cuerpo para ajustarse a su nuevo peso, más bajo. Céntrese en sus objetivos a largo plazo, celebre sus éxitos y sus cambios y combine sus ejercicios para ayudarse a superar la meseta.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso**. Cuando haya alcanzado su objetivo de peso, puede incrementar entre 100 y 200 calorías diarias si su actividad no varía.
- **Mímese**. Premíese con algo que no sea de comer por cada meta obtenida, como un masaje, una prenda de vestir nueva o una salida con amigos y familia.
- **Utilice los recursos siguientes** para hacerse con nuevas recetas, obtener asesoría experta y apoyo para mantener la motivación.

## Recursos

### Recursos descargables del sitio web de Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Lista de la compra en la frutería para el frigorífico (plantilla en blanco)
- Plantilla para planificar las comidas de siete días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de aprovisionamiento antes y después del ejercicio

### Preguntas y apoyo

- Pregunte lo que desee, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista en la página de Facebook de Bowflex™.

### Recetas

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

### Registros de nutrición en línea

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



Esta página está en blanco intencionadamente.

Esta página está en blanco intencionadamente.

## Garantía de recompra *(si ha adquirido la máquina fuera de EE. UU./Canadá)*

Queremos que sepa que su máquina Bowflex™ Max Trainer™ es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si, por cualquier razón, no está 100 % satisfecho con su máquina Bowflex™ Max Trainer™, siga las instrucciones siguientes para devolver su mercancía y recibir un reembolso por el precio de compra, menos los gastos de envío.

Esta garantía de recompra de Bowflex™ Max Trainer™ se aplica únicamente a las mercancías compradas por los consumidores directamente a Nautilus, Inc. Esta garantía no se aplica a las ventas realizadas por comerciantes, minoristas o distribuidores.

1. Llame al representante de Bowflex™ Max Trainer™ al teléfono 1-800-605-3369 y solicite un número de autorización de devolución (RMA). Se concederá un RMA si:
  - a. La máquinas de ejercicios Bowflex™ Max Trainer™ se ha comprado directamente a Nautilus, Inc.
  - b. La solicitud de devolución del producto hay que realizarla dentro de las seis (6) semanas de la fecha de entrega de la mercancía.
2. Si se le concede un RMA, las siguientes instrucciones evitarán retrasos en la tramitación de su reembolso.
  - a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le facilitó en el momento de la llamada de autorización de devolución.
  - b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada en buenas condiciones, preferiblemente en las cajas originales.
  - c. El exterior de las cajas debe estar claramente marcado con:
    - El número de autorización de devolución
    - Su nombre
    - Su dirección
    - Su número de teléfono
  - d. Además, en cada caja de mercancía debe colocarse un papel con su nombre, dirección y número de teléfono o copias de la factura original.
  - e. Su número de RMA tiene fecha de caducidad. Su envío debe llevar un matasellos como máximo de dos semanas a partir de la fecha en que el representante de Bowflex™ Max Trainer™ ha emitido el número de autorización de devolución.

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

### Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número de autorización de devolución de mercancía (RMA) válido y vigente emitido por Nautilus. Si no se marcan correctamente los paquetes con un número RMA válido, o se permite que un número RMA caduque, Nautilus, Inc. considerará una devolución no autorizada. Cualquier mercancía devuelta sin un número RMA no será objeto de reembolso o crédito y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío y manipulación de cualquier devolución no autorizada.

## Garantía *(si se compra en Estados Unidos o Canadá)*

### Qué está cubierto

Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

### Qué está cubierto

Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de fabricación, cuando se utiliza con el propósito pretendido y bajo condiciones de uso normales, y siempre que reciba el cuidado y el mantenimiento adecuados tal como se describe en los manuales del usuario y de montaje. Esta garantía solo es aplicable para los equipos auténticos, originales y legítimos fabricados por Nautilus, Inc., que se venden a través de un agente autorizado y se utilicen en Estados Unidos o Canadá.

### Períodos de cobertura

A continuación se indican los términos de la garantía de los productos adquiridos en EE. UU./Canadá.

- Bastidor 3 años
- Piezas 3 años
- Mano de obra 90 días

(El soporte de la mano de obra no incluye la instalación de las piezas de repuesto incluidas en el montaje inicial del producto así como servicios de mantenimiento preventivos. Todas las reparaciones cubiertas

bajo la sección de mano de obra de la garantía deben estar autorizadas previamente por Nautilus. El cliente será responsable de un cargo mínimo por el viaje).

Para la garantía y el servicio de productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional local, visite: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

### **Cómo Nautilus respaldará la garantía**

Durante todo el período de cobertura de la garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier equipo cuyos materiales o fabricación hayan resultado defectuosos. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en caso de que no sea posible una reparación. Si Nautilus determina que el reemplazo es la solución correcta, Nautilus puede aplicar una devolución limitada del crédito a otro producto de marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. Esta devolución se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación en las principales áreas metropolitanas. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente el transporte si se encuentra fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se responsabiliza del coste de la mano de obra o mantenimiento por parte del distribuidor una vez transcurridos los períodos de garantía establecidos aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir material, piezas o productos de igual o calidad superior si no están disponibles materiales o productos idénticos durante el tiempo de servicio bajo esta garantía. Cualquier sustitución del producto bajo los términos de la garantía no amplía en forma alguna el período de la garantía original. Cualquier devolución limitada del crédito se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. ESTAS SOLUCIONES SON REPARACIONES ÚNICAS Y EXCLUSIVAS EN CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

### **Qué se debe hacer**

- Conserve una prueba de compra apropiada y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de montaje y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse únicamente para el fin previsto.
- Notifique a Nautilus en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instale las piezas o los componentes de sustitución de acuerdo con las instrucciones de Nautilus.
- Realice procedimientos diagnósticos con un representante de Nautilus, Inc. especializado, si se le solicita.

### **Qué no está cubierto**

- Cualquier daño debido al abuso, manipulación o modificación del producto, no seguir correctamente las instrucciones de montaje, instrucciones de mantenimiento o advertencias de seguridad, tal como se indica en la documentación del producto (manuales de montaje y del usuario, entre otros), daño debido a un almacenamiento incorrecto o al efecto de condiciones medioambientales como la humedad o a la intemperie, uso indebido, maltrato, accidente, catástrofes naturales o subidas de tensión.
- Una máquina colocada o utilizada en una instalación institucional o comercial. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daño debido al uso y al desgaste normal.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos y Canadá.

### **Cómo obtener el servicio**

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

### **Exclusiones**

Las garantías precedentes son las garantías expresas, únicas y exclusivas, establecidas por Nautilus, Inc. sustituyen a cualquier representación anterior, contraria o adicional, ya sea oral o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado está autorizado a modificar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. Cualquier garantía implícita, incluyendo la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN FIN CONCRETO, está limitada en su duración a los términos de la garantía expresa aplicable proporcionados más arriba, el que tenga más duración. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por tanto es posible que no se le aplique la limitación precedente.

### **Limitación de soluciones**

EXCEPTO QUE SE REQUIERA DE OTRA FORMA POR LA LEY APLICABLE, LA SOLUCIÓN EXCLUSIVA DEL COMPRADOR ESTÁ LIMITADA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE JUZGADO POR NAUTILUS, INC. COMO DEFECTUOSO BAJO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDOS AQUÍ. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA SE RESPONSABILIZARÁ A NAUTILUS, INC. DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENCIAL, INCIDENTAL, INDIRECTO O ECONÓMICO, CON INDEPENDENCIA DE LA TEORÍA DE RESPONSABILIDAD (INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, LA RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD) O POR CUALQUIER LUCRO CESANTE, BENEFICIOS, DATOS, PRIVACIDAD O POR CUALQUIER DAÑO PUNITIVO QUE SURJA DE O EN RELACIÓN CON EL USO DE LA MÁQUINA DE FITNESS AUNQUE NAUTILUS, INC. HAYA SIDO AVISADA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN SE APLICARÁ AUNQUE FALLE CUALQUIER SOLUCIÓN DE SU PROPÓSITO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS DE TIPO CONSECUENCIAL O INCIDENTAL, POR TANTO ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE LE APLIQUE.

### **Leyes estatales**

Esta garantía le da derechos legales específicos. También puede tener otros derechos, que varían entre los Estados.

### **Expiración**

Si la garantía ha expirado, Nautilus, Inc. puede ayudarle con sustituciones o reparaciones de piezas y mano de obra, pero se le cobrará por estos servicios. Póngase en contacto con la oficina de Nautilus para obtener información sobre las piezas y servicios post-garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después de la expiración del período de garantía.

### **Compras internacionales**

Si ha adquirido su equipo fuera de Estados Unidos, consulte con su distribuidor local su cobertura de garantía.

