

**BOWFLEX**  
**MAX**  
TRAINER®

M7i

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE/INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Cette machine est conforme aux normes CE.

# Table des matières/Enregistrement

Précautions de sécurité	3	Démarrage	36
Étiquettes de mise en garde/Numéro de série	5	Mode Power Up/Idle (actif/inactif)	37
Descriptif	6	Mode Warm Up (échauffement)	37
Avant l'assemblage	6	Programme MAX 14 MINUTE INTERVAL (intervalle 14 minutes max)	37
Pièces	7	Modification d'un profil utilisateur	38
Visserie	8	Programmes d'entraînement	38
Outils	8	Mode Pause/Results/Cool Down (pause/résultats/récupération)	41
Assemblage	9	Personnalisation des objectifs caloriques	41
Déplacement de la machine	20	Mode Console Setup (paramétrage de la console)	42
Mise à niveau de la machine	20	Entretien	43
Caractéristiques	21	Pièces d'entretien	44
Caractéristiques de la console	22	Dépannage	46
Les bases du fitness	29	Plan de perte de poids	49
Fonctions	35		
Montée/Descente de la machine	35		

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre machine ou à sa garantie, contactez votre distributeur local Bowflex. Pour trouver votre distributeur local, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Service clients : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Imprimé en Chine | © 2016 Nautilus, Inc. | ® indique les marques déposées aux États-Unis. Ces marques peuvent être déposées dans d'autres pays ou encore protégées par le droit commun. Bowflex, le logo B, Bowflex Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Nautilus, Schwinn et Universal sont des marques commerciales détenues par ou sous licence de Nautilus, Inc. Google Play est une marque commerciale de Google Inc. App Store est une marque de service de Apple Inc. La marque verbale Bluetooth® et les logos sont des marques déposées détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous licence. Polar, OwnCode, MyFitnessPal et Nut Thins sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.  
Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

**DANGER** Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.

**DANGER** Pour réduire le risque de choc électrique et éviter que la machine soit utilisée à votre insu, débranchez toujours l'appareil de la prise électrique après toute utilisation et avant tout nettoyage.

**AVERTISSEMENT** Afin de réduire le risque de brûlures, de chocs électriques ou de blessures, assurez-vous d'avoir lu et compris l'ensemble du manuel d'utilisation. Veuillez en suivre les recommandations, sous peine de vous exposer à un choc électrique mortel ou à des blessures graves.

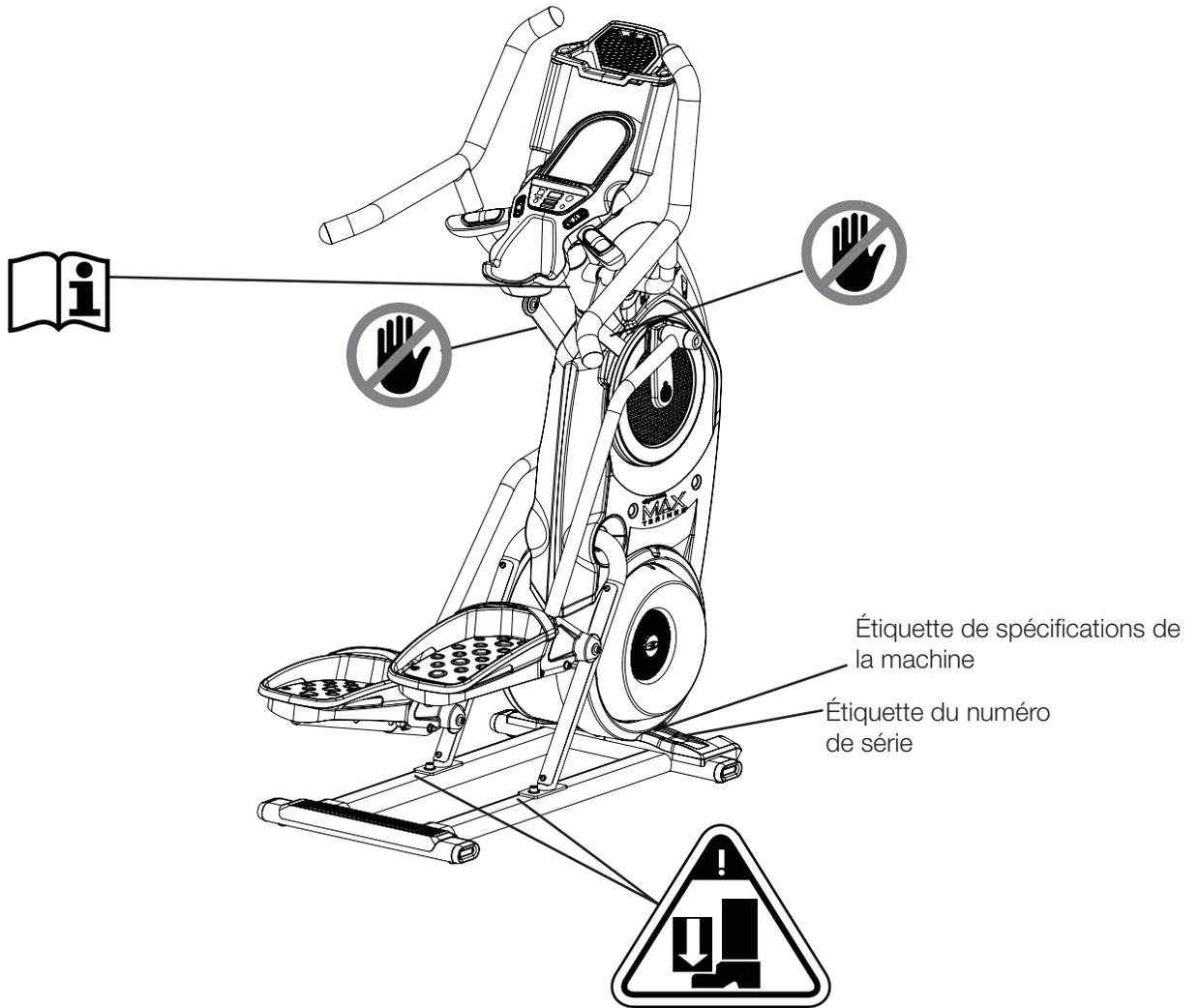
- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous effectuer le nettoyage, la maintenance ou l'entretien de l'appareil.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont l'état de santé peut avoir une incidence sur leurs facultés à le faire fonctionner correctement ou encore risquer d'engendrer des blessures.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil lorsque les aérations sont bouchées. Ne laissez jamais de la poussière, des cheveux et autres résidus obstruer les aérations.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation et conservez-le pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

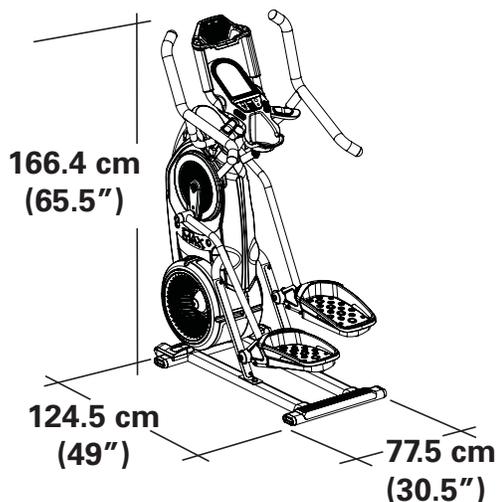
-  Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.  
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

**▲ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique ou lié à une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0.6 m (24") tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.
- Vérifiez que les pédales et les poignées sont toujours propres et sèches.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cette machine ne peut pas stopper les pédales ou les poignées supérieures indépendamment du ventilateur de résistance. Pour vous arrêter, vous devez faire ralentir le ventilateur de résistance, les poignées supérieures et les pédales. Attendez que les pédales et les poignées supérieures soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Avant toute utilisation, référez-vous au manuel d'utilisation. Cette machine n'est pas destinée aux personnes présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (y compris les enfants) présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.



# Descriptif/Avant l'assemblage



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)  
Hauteur maximale des pédales : 48,5 cm (19,1")

**Alimentation :**  
Tension en fonctionnement : 9 V CC  
Courant en fonctionnement : 1,5 A  
Adaptateur de courant alternatif : 100-240 V CA, 50-60Hz  
Sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque : 1 pile CR2032

Poids de la machine : Environ 67,1 kg (178 lb)

Conforme aux normes européennes suivantes :



SAA

ISO 20957



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

## Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 199,4 cm (78,5") x 246,4 cm (97"). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de la hauteur maximale des pédales.

## Conseils de base pour l'assemblage

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.

## Tapis de l'appareil

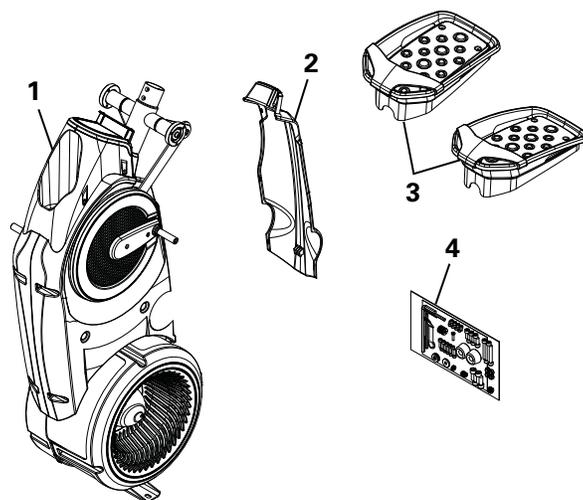
Le tapis du Bowflex Max Trainer™ (en option) vous aidera à bien délimiter votre zone d'entraînement. Il constitue en outre une couche de protection supplémentaire pour votre sol. Ce tapis en caoutchouc constitue une surface antidérapante qui limite l'électricité statique, réduisant ainsi les erreurs d'affichage. Si possible, disposez le tapis Bowflex Max Trainer™ avant de commencer l'assemblage de la machine.

Pour commander le tapis en option, contactez votre distributeur local.

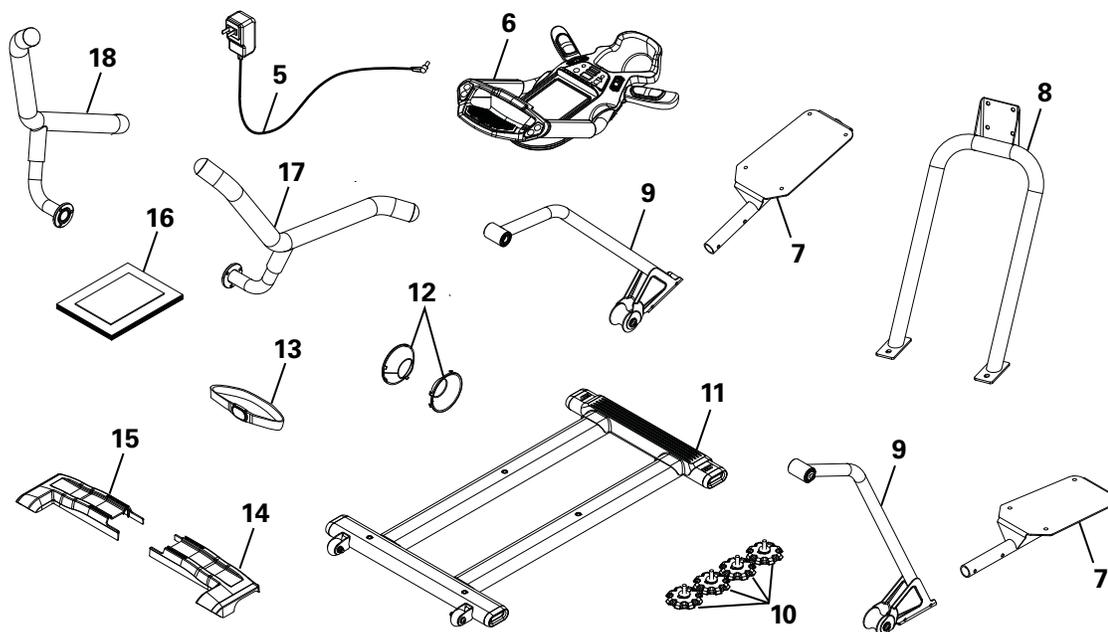
(2 cartons)

## CARTON 1

Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis
2	1	Cache, arrière
3	2	Repose-pied
4	1	Kit de visserie

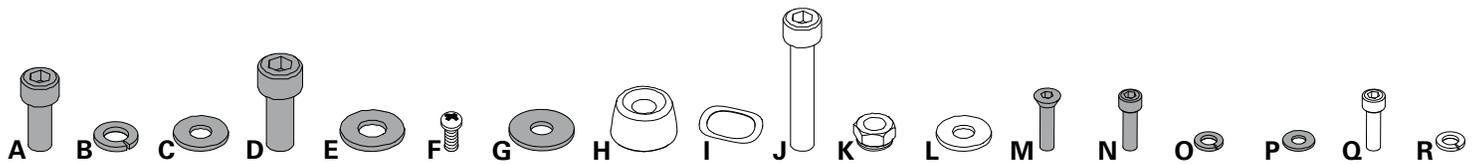


## CARTON 2



L'autocollant R indique la partie droite de la machine. L indique la partie gauche.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
5	1	Adaptateur AC	12	2	Capuchon
6	1	Console (avec Aérobarres)	13	1	Sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque
7	2	Pédale	14	1	Cache du stabilisateur, gauche
8	1	Rail	15	1	Cache du stabilisateur, droite
9	2	Tige	16	1	Kit manuel
10	4	Patin réglable	17	1	Poignée dynamique, gauche
11	1	Stabilisateur	18	1	Poignée dynamique, droite



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	6	Vis hexagonale à pans creux, M8x1.25x20 Noire	J	4	Vis hexagonale à pans creux, M8x1.0x55
B	6	Rondelle de frein, M8x14.8 Noire	K	4	Écrou autofreiné, M8
C	4	Rondelle, plate M8x18 Noire	L	8	Rondelle, plate M8x18
D	4	Vis hexagonale à pans creux, M10x1.5x25 Noire	M	8	Vis hexagonale plate à pans creux, M6x1.0x30 Noire
E	4	Rondelle, plate M10x23 Noire	N	4	Vis hexagonale à pans creux, M6x1.0x20 Noire
F	1	Vis cruciforme à tête cylindrique, M5x0.8x20	O	4	Rondelle de frein, M6x14.8 Noire
G	2	Rondelle, plate Flat M8x24 Noire	P	4	Rondelle, plate Flat M6x13 Noire
H	2	Capuchon	Q	6	Vis hexagonale à pans creux, M6x1.0x20
I	2	Rondelle ondulée, 17.2x22	R	6	Rondelle de frein, M6x14.8

**Remarque :** certains éléments de visserie présents sur la carte ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

## Outils

### Inclus



#2  
4 mm  
5 mm  
6 mm  
8 mm

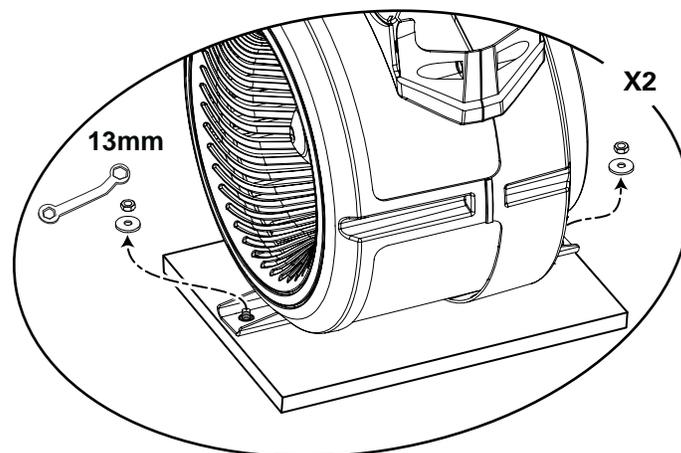
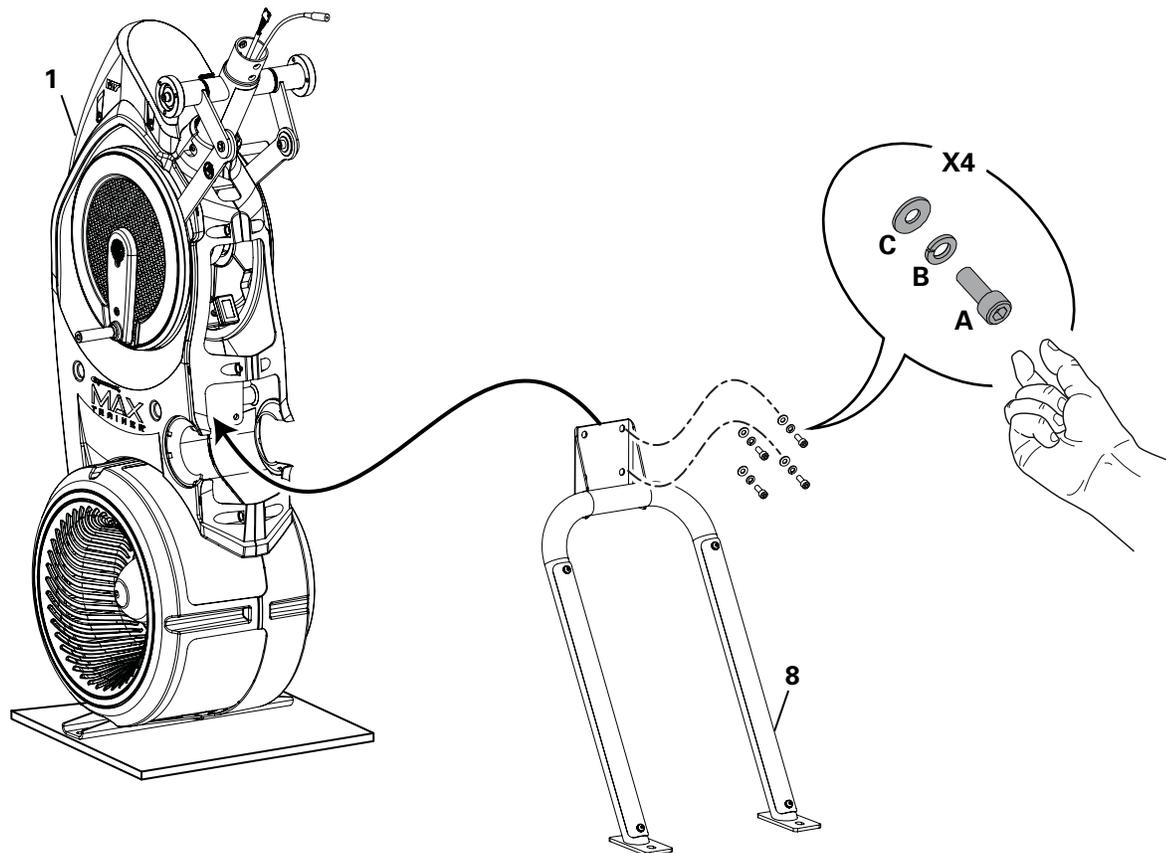


13 mm

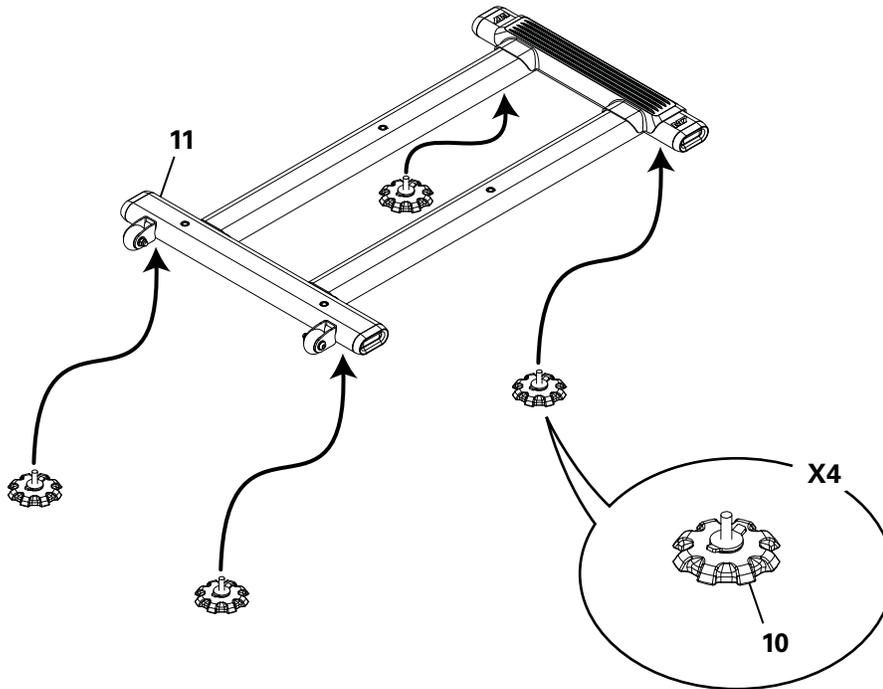
## 1. Arrimez le rail au châssis, puis détachez le châssis de son plateau d'expédition

**!** Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

*AVERTISSEMENT* : serrez la visserie à la main.



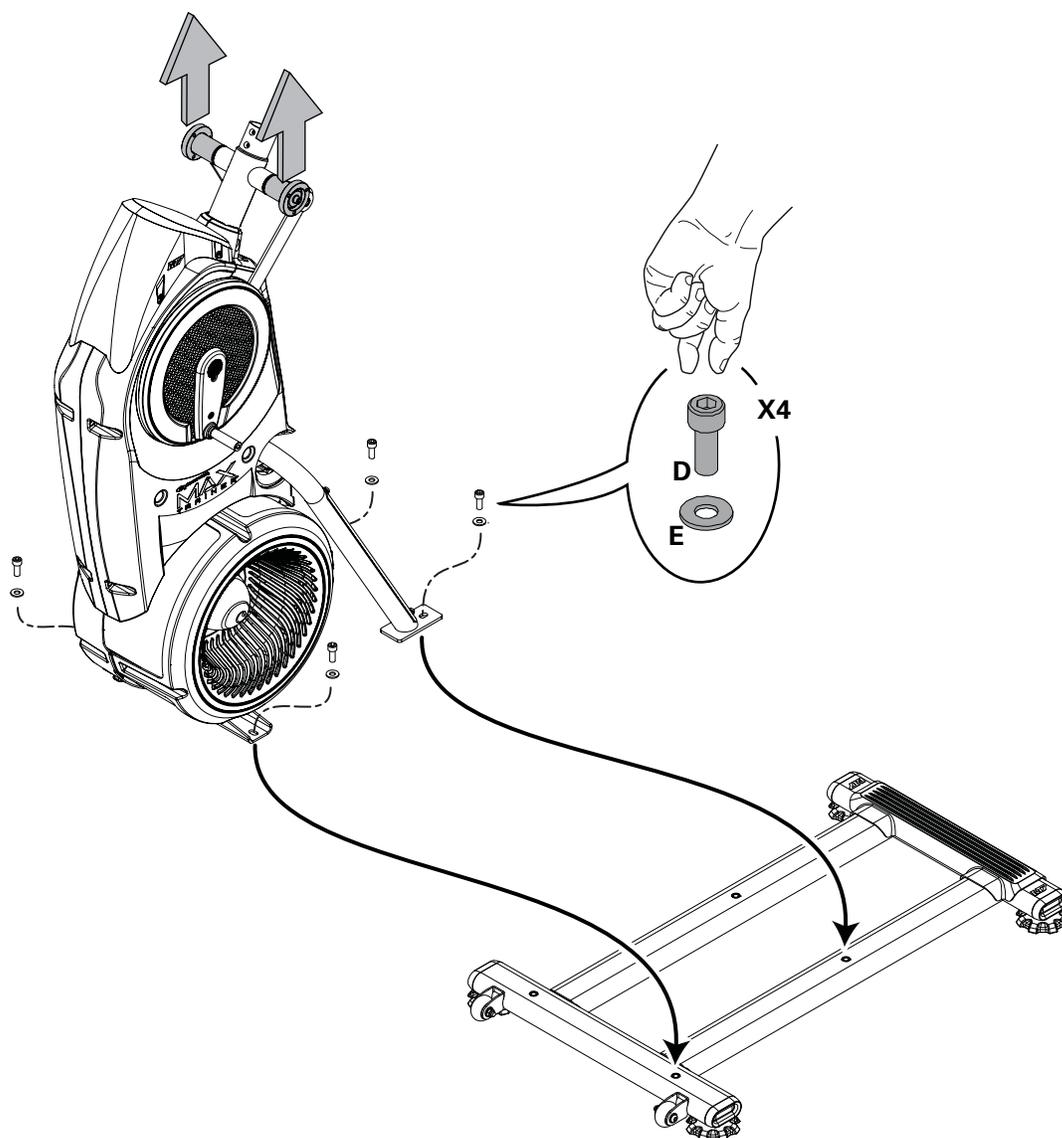
## 2. Arrimez les patins réglables au stabilisateur



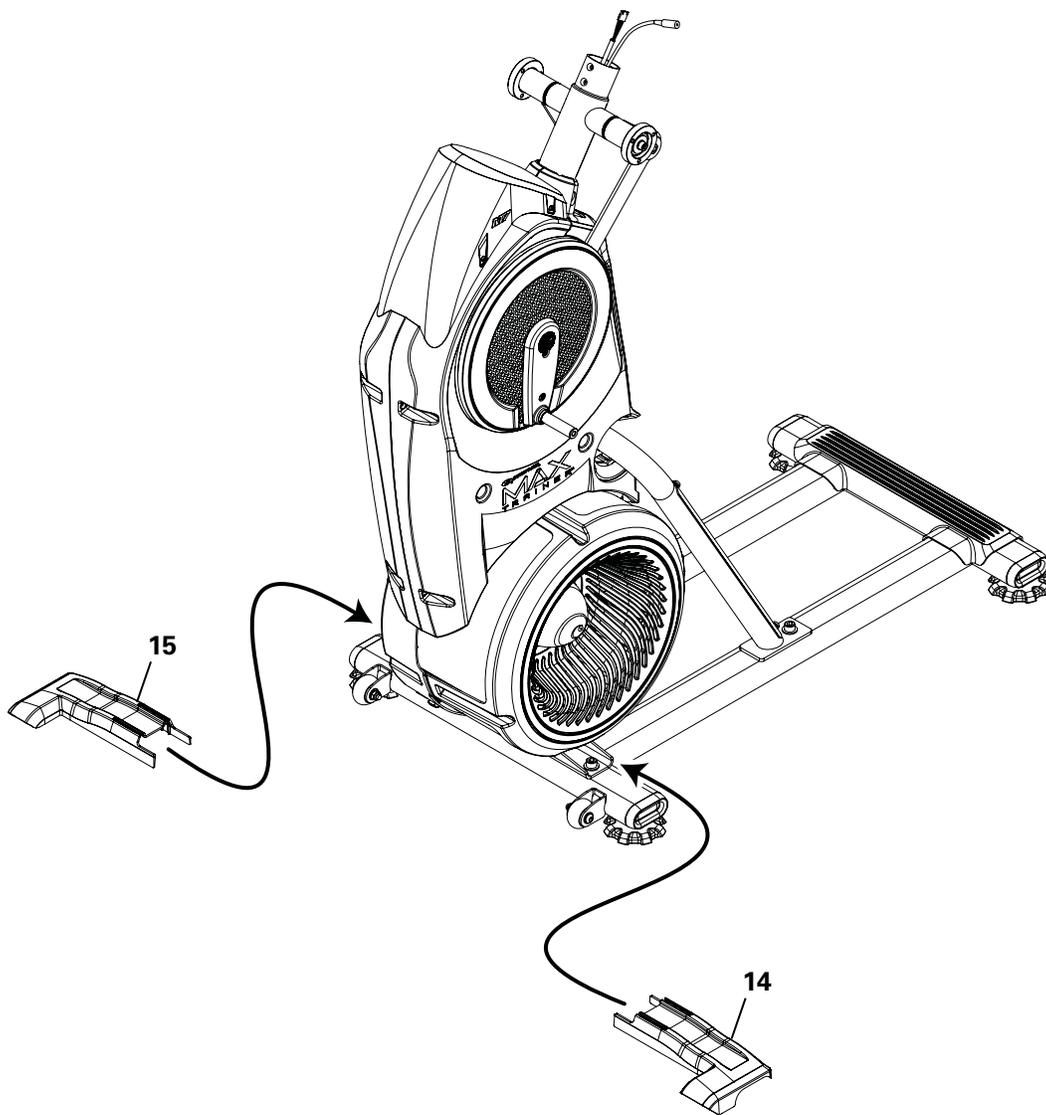
### 3. Soulevez précautionneusement le châssis du plateau d'expédition et arrimez-le au stabilisateur

**!** Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes. Soulevez le châssis depuis l'extérieur du pivot, comme indiqué ci-dessous.

*AVERTISSEMENT* : une fois la visserie serrée à la main, serrez complètement TOUTE la visserie posée aux étapes précédentes.

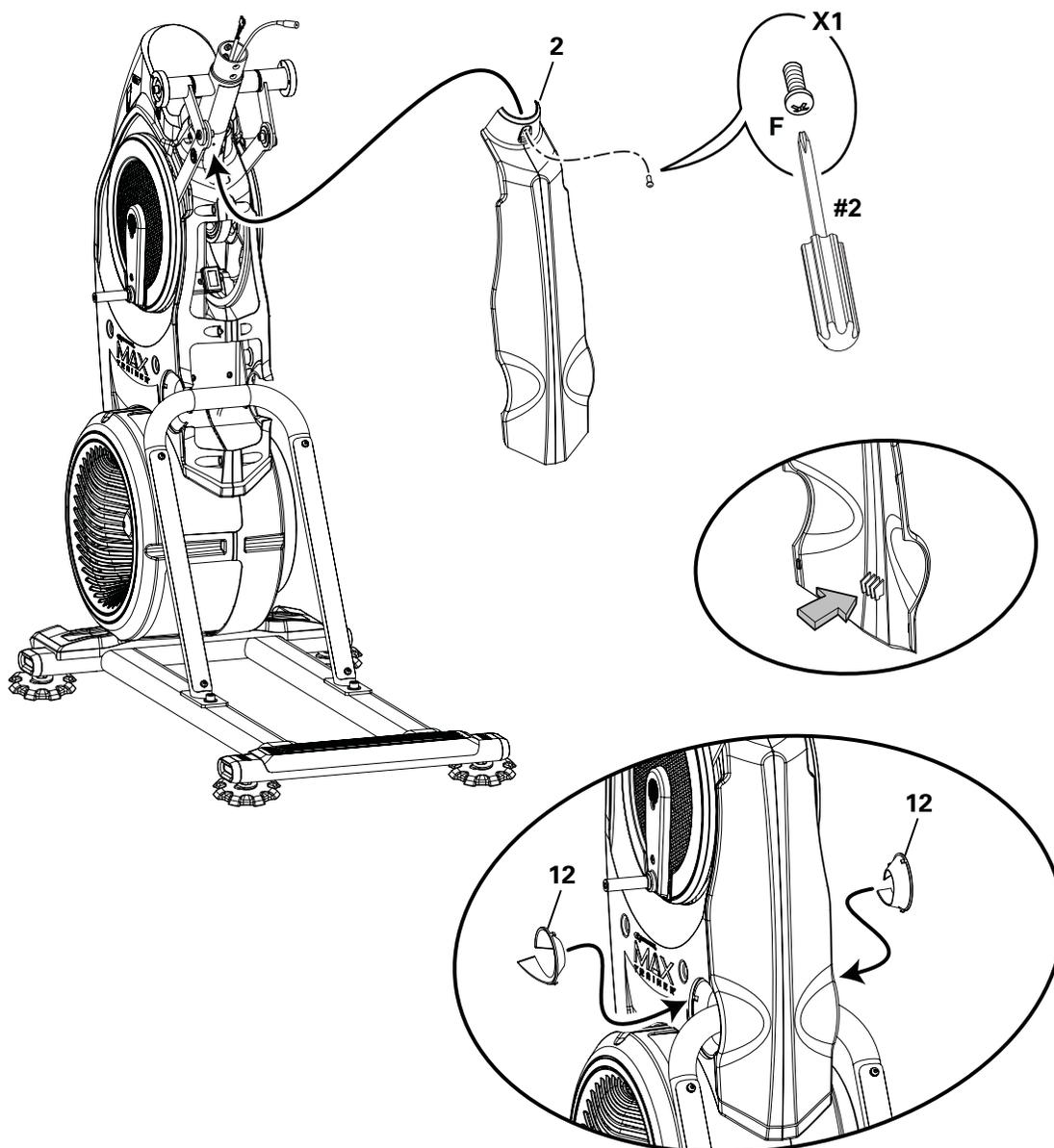


#### 4. Arrimez le cache du stabilisateur au châssis



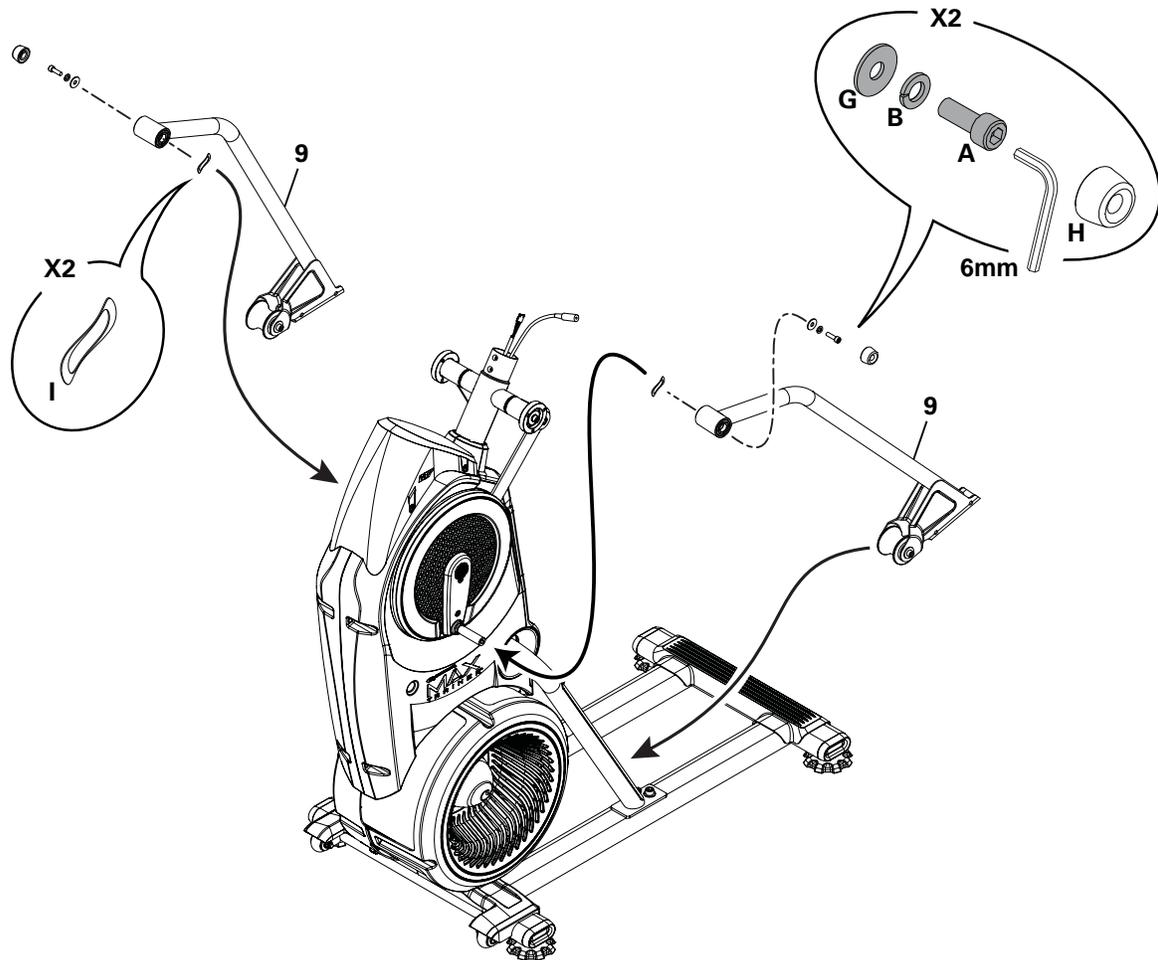
## 5. Arrimez le cache arrière et les capuchons au châssis

*AVERTISSEMENT* : placez le crochet interne du cache arrière sur le châssis, puis faites-le pivoter vers le haut de manière à le mettre en place.



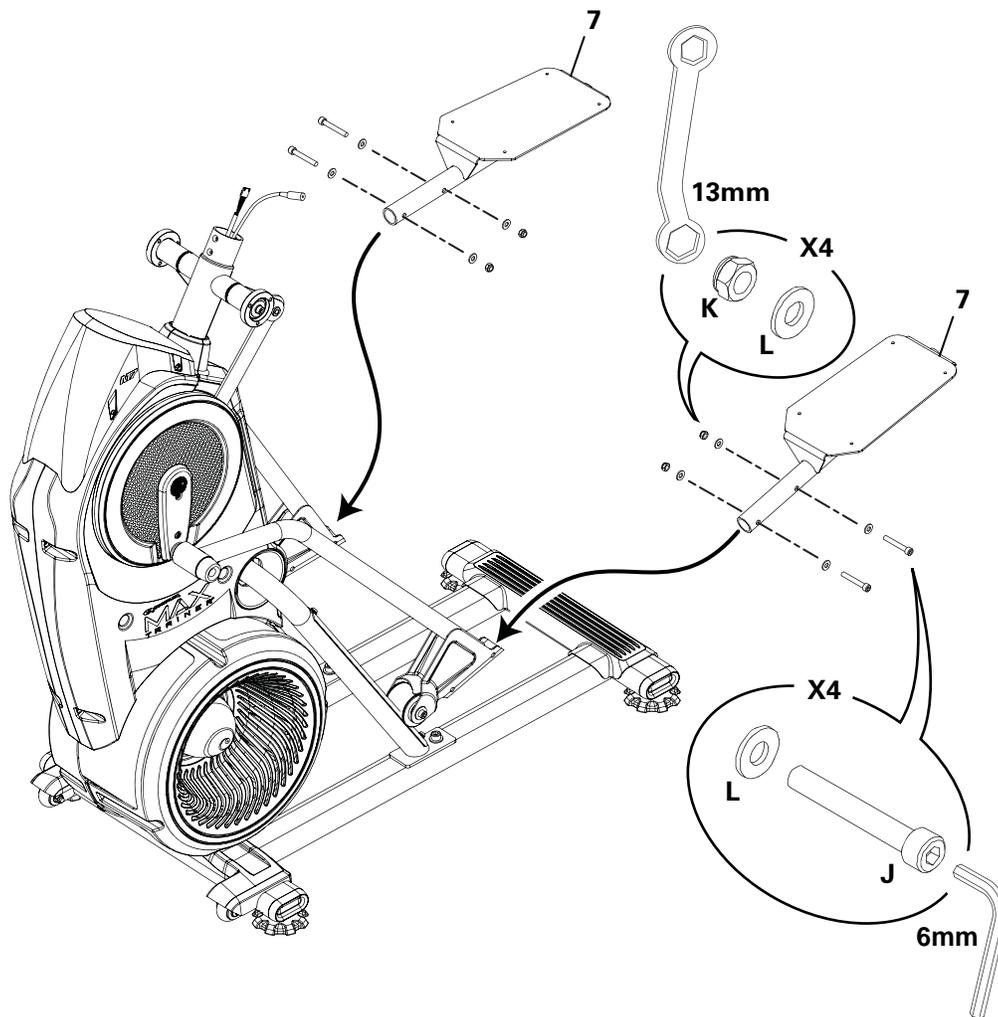
## 6. Arrimez les tiges au châssis

 Remarquez que les tiges sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement.

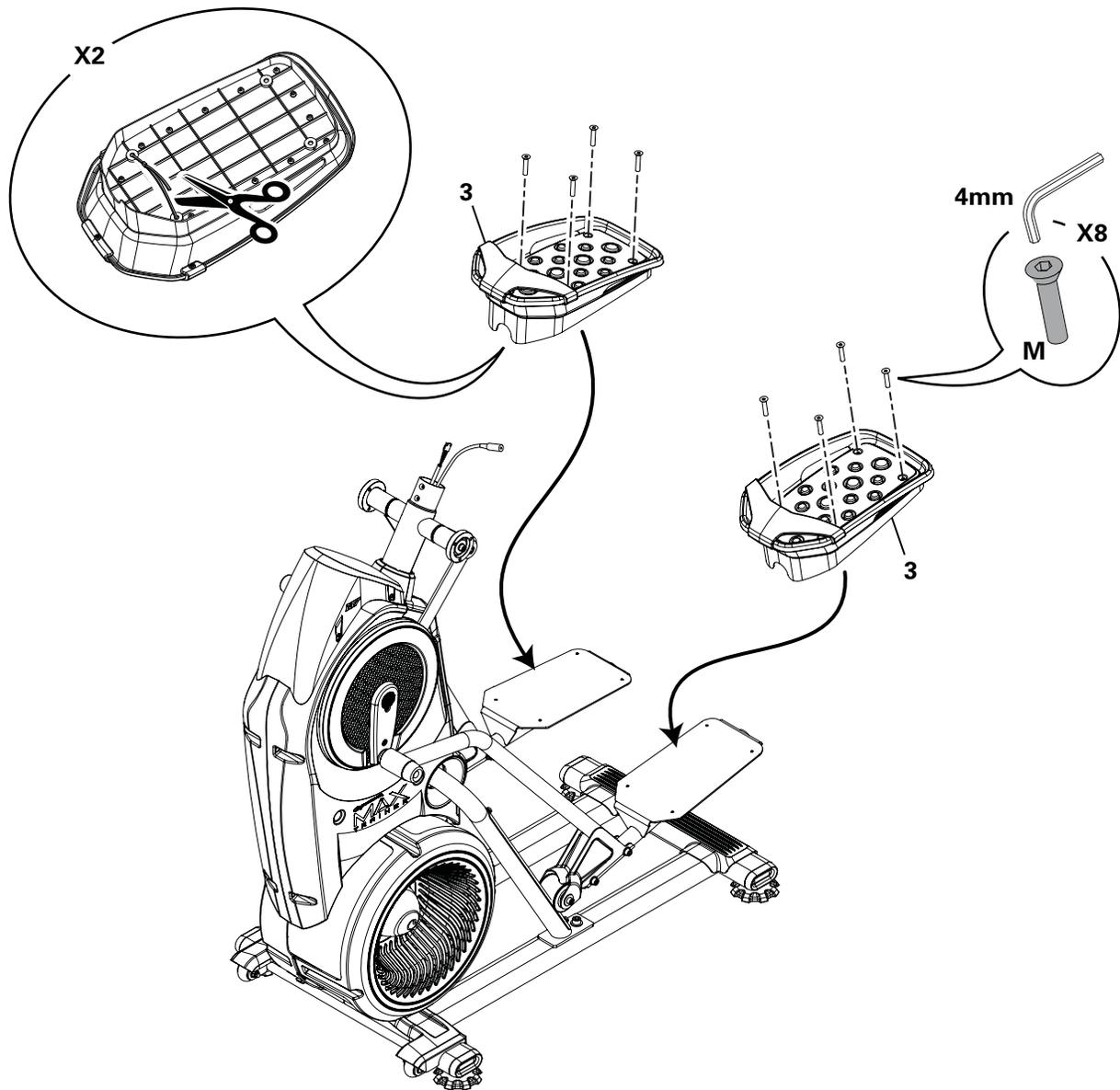


## 7. Arrimez les pédales au châssis

**!** Pour éviter toute blessure grave lorsque vous insérez les extrémités des tubes dans les tiges, veillez à ne pas vous coincer les doigts ou les mains dans le mécanisme.

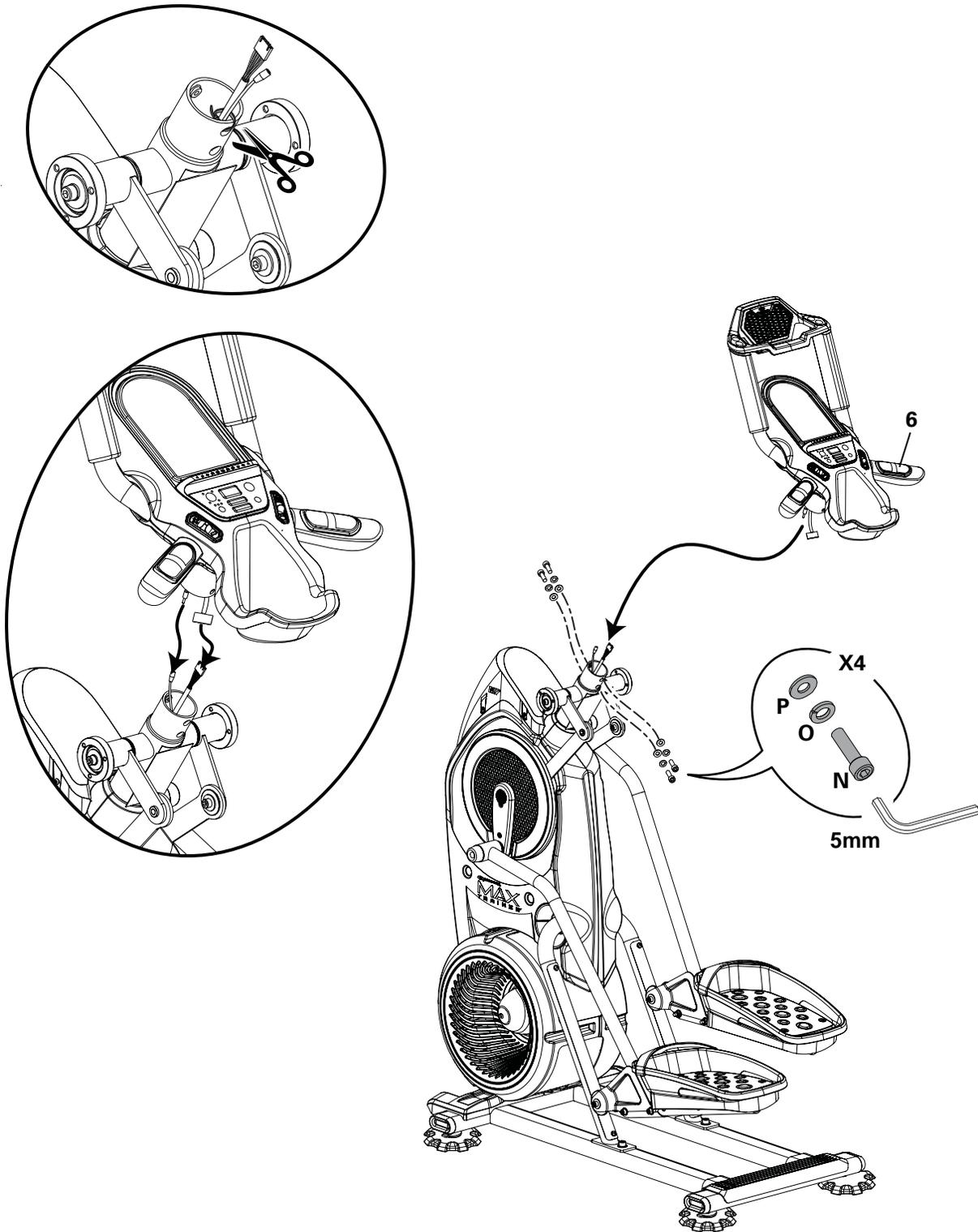


8. Coupez les attaches d'emballage des repose-pieds et arrimez ces derniers aux pédales



## 9. Coupez les attaches d'emballage qui maintiennent les câbles, connectez les câbles et arrimez la console

*AVERTISSEMENT* : ne laissez pas les câbles pendre dans le châssis. Ne pincez pas/ne coupez pas les câbles de la console.

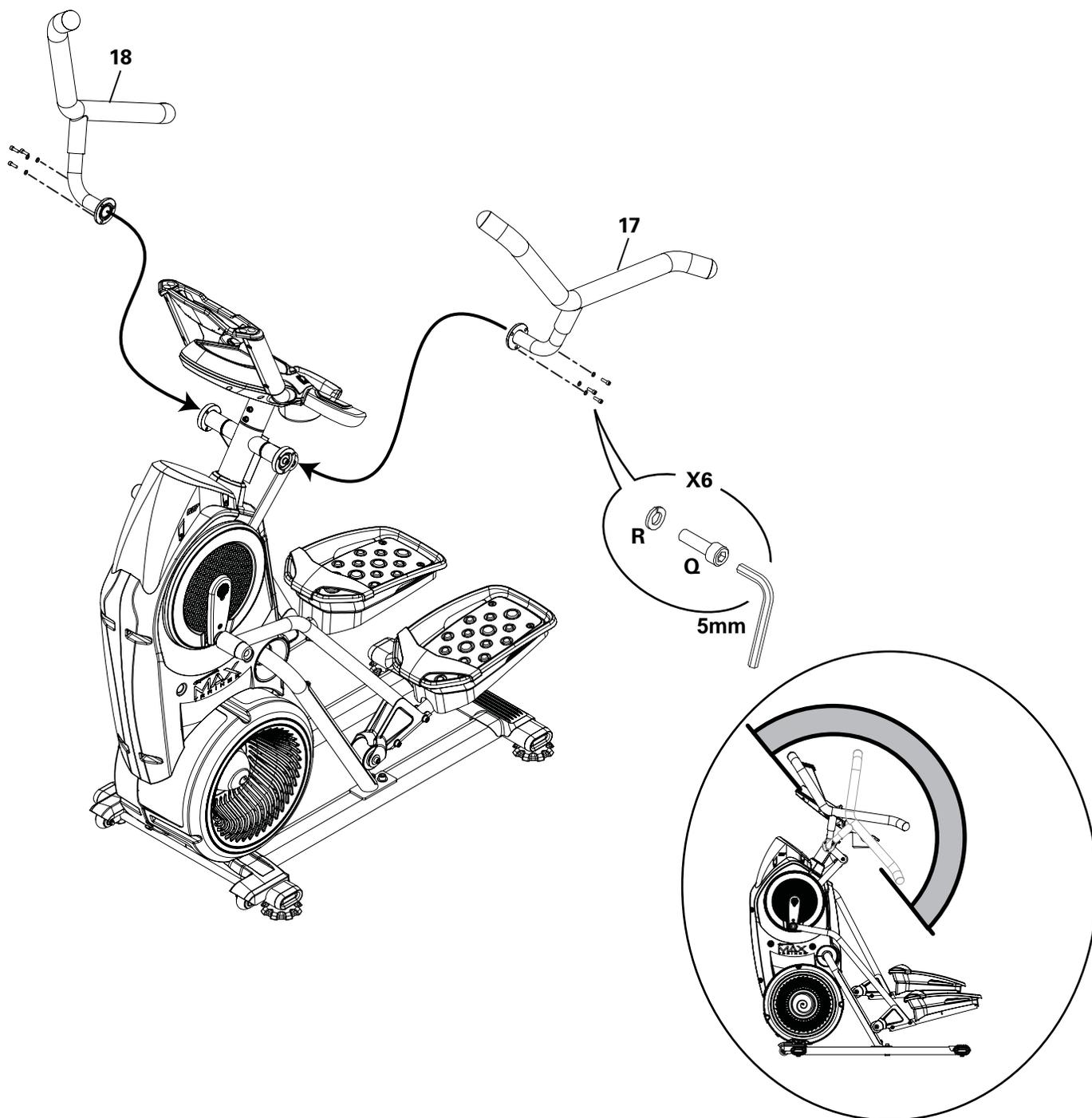


## 10. Arrimez les poignées supérieures au châssis

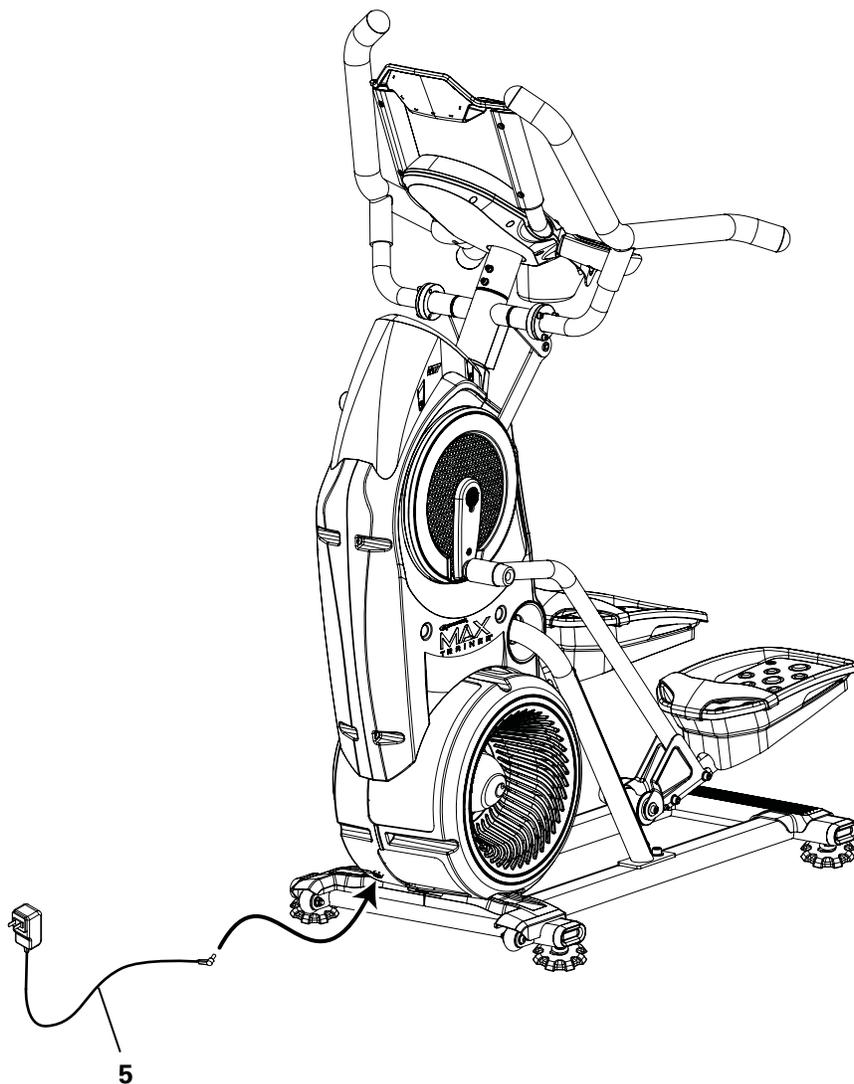
**!** Remarquez que les pédales et les poignées supérieures sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement.

**Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.**

*AVERTISSEMENT :* arrimez les poignées supérieures de sorte qu'elles soient à la portée de l'utilisateur et qu'il puisse les saisir.



## 11. Connectez l'adaptateur AC au châssis



## 12. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.  
Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

**⚠ N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.**

## Déplacement de la machine

**!** La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir la condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité.

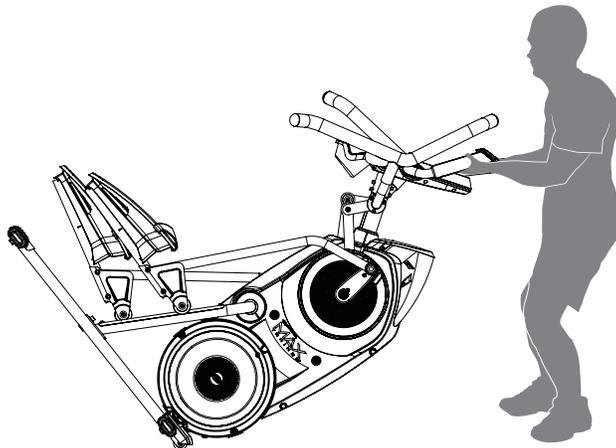
1. Saisissez les Aérobarres pour faire doucement pivoter la machine vers vous, sur ses roues de transport. Veillez à ne pas saisir le support multimédia.

**!** Attention aux poignées et au poids de la machine pendant que vous réalisez la manipulation.

2. Poussez la machine jusqu'à son emplacement final.

3. Abaissez-la doucement.

*AVERTISSEMENT* : déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



## Mise à niveau de la machine

La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou si le rail est légèrement soulevé. Ajustement :

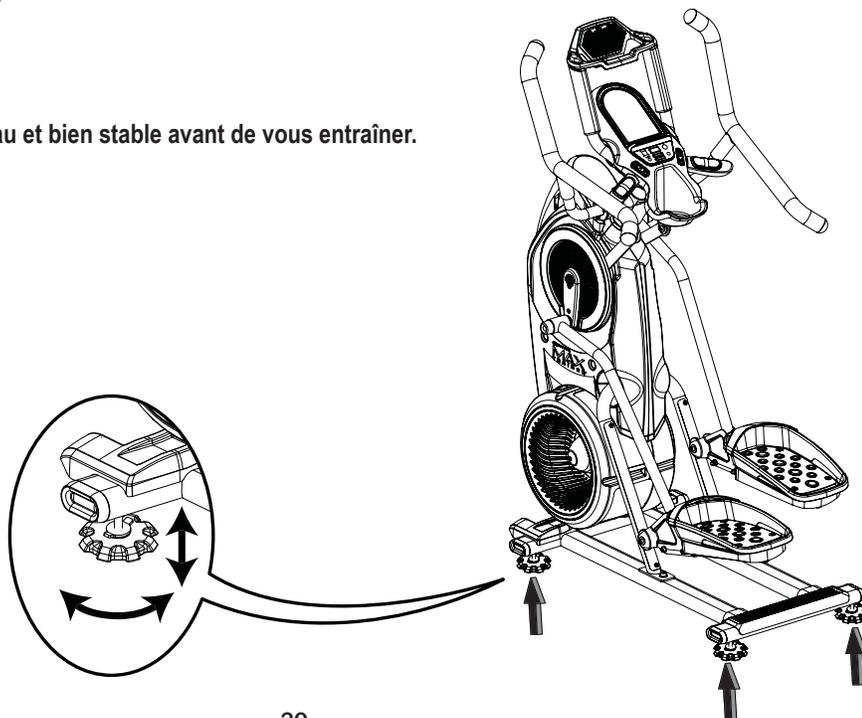
1. Positionnez la machine à son emplacement final.

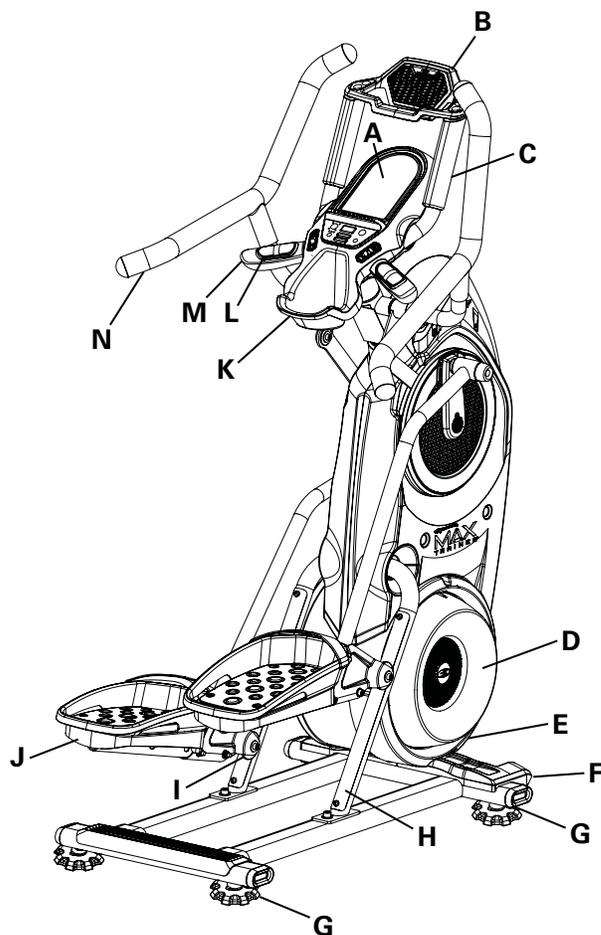
2. Desserrez les écrous et ajustez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le sol.

**!** N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

3. Resserrez les écrous.

**!** Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.

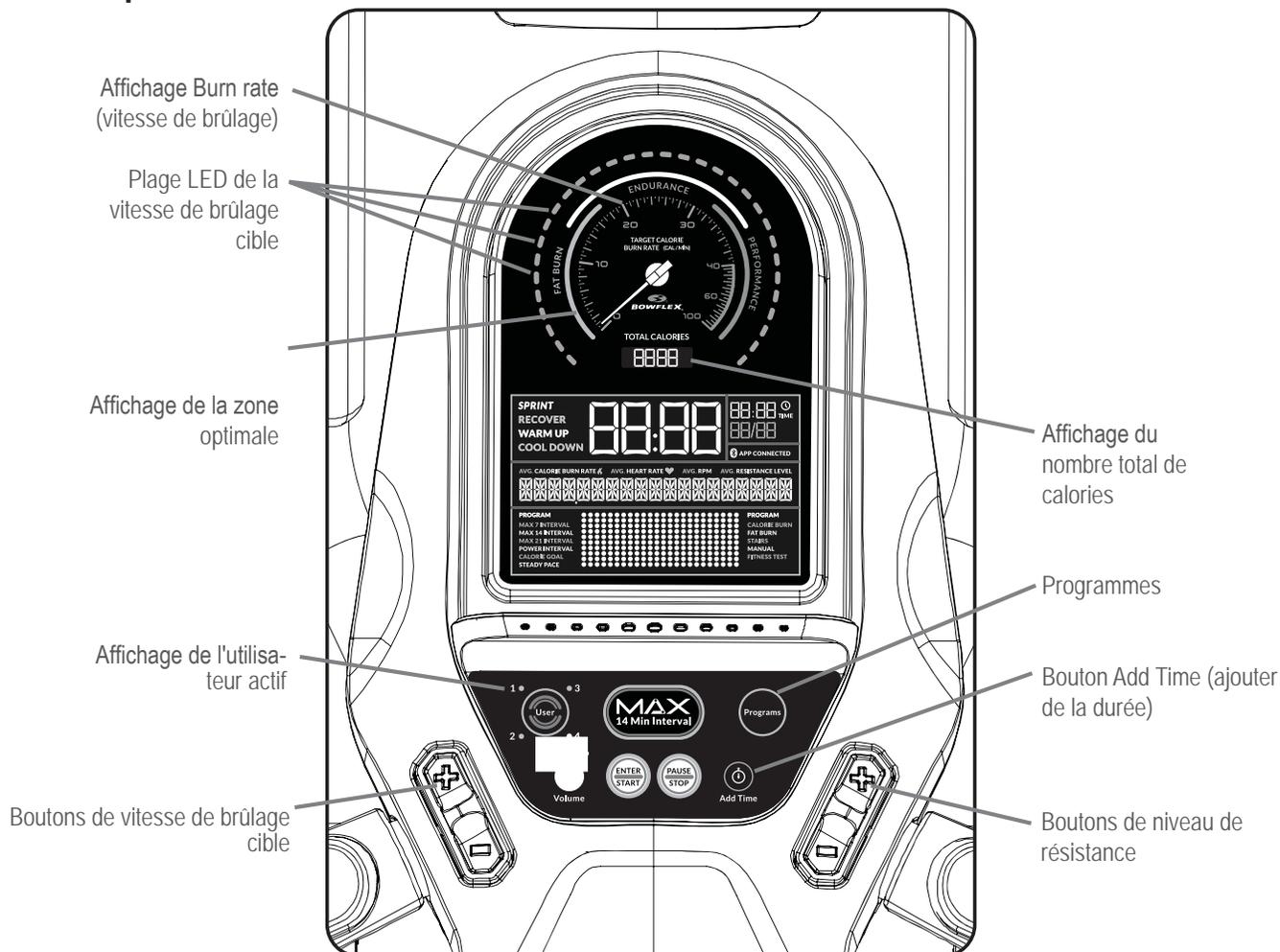




A	Console	I	Rouleau
B	Support multimédia	J	Pédale
C	Aérobarres	K	Porte-bouteille/Plateau
D	Ventilateur de résistance	L	Capteurs de fréquence cardiaque par contact
E	Connecteur d'alimentation	M	Poignées statiques
F	Roue de transport	N	Poignées dynamiques
G	Patin réglable	O	Connectivité Bluetooth® (non indiqué)
H	Rail		

**▲ AVERTISSEMENT** Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement.

## Caractéristiques de la console



### Affichage Burn rate (vitesse de brûlage)

L'affichage Burn rate (vitesse de brûlage) indique les calories brûlées par minute. Ce taux est fonction de l'intensité, c'est-à-dire du nombre de tours par minute (vitesse des pédales) et du niveau de résistance (1-20). À mesure que l'une de ces valeurs augmente, la vitesse de brûlage augmente.

### Plage LED de la vitesse de brûlage cible

La plage LED de la vitesse de brûlage cible est un entraîneur basé sur les paramètres du profil utilisateur sélectionné. Une plage de 5 LED s'active durant un entraînement. La première LED de la plage correspond à une suggestion de niveau débutant, la LED la plus haute correspondant à un utilisateur de niveau plus élevé. L'intensité se base sur le profil d'entraînement.

Remarque : vérifiez que le profil utilisateur est à jour afin de pouvoir accéder à une vitesse de brûlage et à une plage cible moyenne plus précises.

**⚠** La plage LED cible correspond à un niveau d'entraînement moyen. Vous ne devez la suivre que si votre niveau le permet.

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'affichage indique tour à tour les intervalles SPRINT en rouge et les intervalles RECOVER (récupération) en vert.

### Marqueur LED de la vitesse de brûlage maximale

Le marqueur LED de la vitesse de brûlage maximale (de couleur orangée) affiche le taux de calories brûlées le plus haut obtenu durant l'entraînement en cours.

### Affichage de la zone optimale

La zone optimale correspond à une vitesse de brûlage cible qui permet de tirer le meilleur parti de l'entraînement en cours (brûlage des graisses, endurance et zones de performances).

Programmes Calorie Burn (brûlage des calories) ou Fat Burn (brûlage des graisses)	Zone optimale Fat Burn (brûlage des graisses)
Programme manuel	Zone optimale Endurance
Programme Marches	Zone optimale Performances

### Affichage du nombre total de calories

L'affichage du nombre total de calories donne une estimation du nombre de calories brûlées durant l'entraînement. La valeur maximale est 9999.

### Affichage de l'utilisateur actif

L'affichage de l'utilisateur actif affiche le profil utilisateur sélectionné. Un profil utilisateur doit toujours être sélectionné.

Remarque : pour calculer plus précisément le nombre de calories dépensées et la vitesse de brûlage cible, personnalisez votre profil utilisateur.

### Bouton USER (utilisateur)

Permet de sélectionner un profil utilisateur. Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour modifier le profil utilisateur.

### Bouton de volume et indicateurs lumineux

Le bouton de volume permet de régler le niveau sonore de la console. Les indicateurs lumineux affichent le réglage en cours. Bas (1 LED), Moyen (2 LED), Élevé (3 LED) ou Off (pas de LED).

### Bouton MAX 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes max)

Permet de lancer l'entraînement MAX 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes max).

### Bouton PROGRAMS (programmes)

Permet de sélectionner un programme d'entraînement. Lorsque le programme Calorie Goal (objectif calories) est sélectionné, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour personnaliser l'entraînement.

### Bouton ENTER/START (entrée/démarrage)

Permet de lancer un programme ou de reprendre un entraînement en pause. Permet de valider la valeur sélectionnée.

### Bouton PAUSE/STOP

Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'affichage précédent.

### Bouton Add Time (ajouter de la durée)

Permet d'augmenter la durée de l'entraînement par incréments de 2,5 minutes pour les entraînements autres que de type Interval (fractionné). S'il s'agit d'un entraînement de type Interval (fractionné), permet d'ajouter un nouvel intervalle à l'entraînement.

Remarque : Ce bouton est désactivé pour les programmes Calorie Goal (objectif calories), manuel et Fitness Test (test fitness).

### Boutons de vitesse de brûlage cible

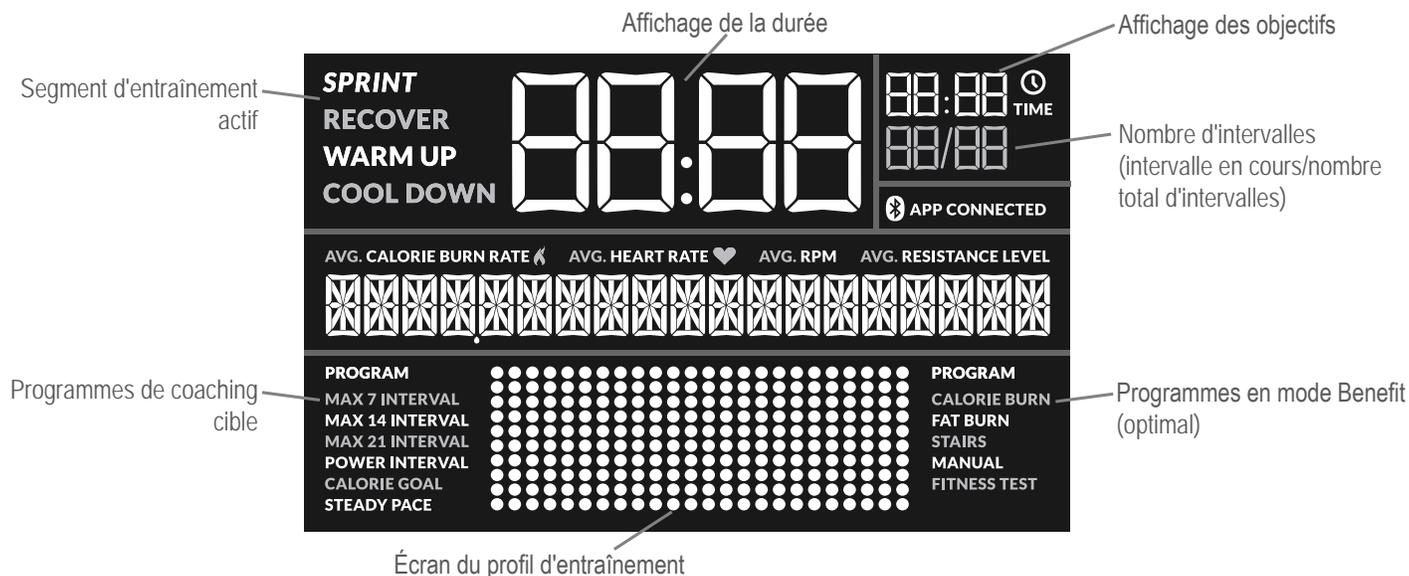
Permettent d'ajuster la vitesse de brûlage cible durant un entraînement (le cas échéant), ou encore d'augmenter une valeur (date, durée, âge ou poids).

## Boutons de niveau de résistance

Permettent d'ajuster le niveau de résistance de l'entraînement.

## Données de l'affichage LCD

La console affiche les données de l'entraînement et les options sélectionnées.



### SPRINT

Segment de plus haute intensité d'un entraînement de type Interval (fractionné). Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'affichage indique tour à tour les intervalles SPRINT et RECOVER (récupération), avec une confirmation audible marquant le compte à rebours dans le segment.

### RECOVER (récupération)

Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'affichage indique le temps restant jusqu'au prochain segment SPRINT.

### WARM UP (échauffement)

La phase WARM UP (échauffement) démarre lorsque vous allumez la machine mais qu'aucun entraînement n'a été lancé. L'affichage WARM UP (échauffement) s'active et l'affichage Time (durée) indique sa durée.

### COOL DOWN (récupération)

La récupération démarre à la fin de l'entraînement, lorsque vous êtes encore sur la machine. L'affichage COOL DOWN (récupération) s'active et l'affichage Time (durée) indique sa durée. Les résultats de l'entraînement s'affichent durant la récupération.

### Affichage de la durée

Il existe divers types d'affichage de la durée, selon le style d'entraînement choisi : Interval (intervalle), Benefit (optimal) ou manuel.

Durant un entraînement en fractionné, l'affichage du temps compte à rebours au sein du segment d'intervalles (SPRINT ou RECOVER [récupération]). Durant un entraînement en mode Benefit (optimal), la durée totale de l'entraînement est également indiquée sous forme de compte à rebours. Durant un entraînement manuel, l'affichage de durée central indique la durée en partant de 0.

La durée maximale est 99:99.

## Nombre d'intervalles

Durant un entraînement fractionné, le nombre d'intervalles indique l'avancement au sein de l'intervalle en cours, ainsi que le nombre total d'intervalles.

## Affichage des objectifs

L'affichage des objectifs indique la durée totale de l'entraînement ou le nombre total de calories dans le cas des entraînements non fractionnés. Durant un entraînement fractionné, l'affichage des objectifs indique la durée restante. Aucune donnée ne s'affiche durant un entraînement manuel. Quand l'objectif est basé sur le temps, une icône d'horloge s'affiche.

**Remarque :** durant un test fitness, le décompte des 3 minutes commence lorsque la fréquence cardiaque atteint la zone. Le compte à rebours des 3 minutes ne commence donc pas tout de suite.

## Affichage connecté Bluetooth® pour les applis

L'affichage indique lorsqu'une appli est connectée.

## Programmes de coaching cible

Les programmes de coaching cible suggèrent une vitesse de brûlage de calories cible durant l'entraînement. La plage LED de la vitesse de brûlage cible indique la cible durant l'entraînement. Le profil d'entraînement indique la vitesse de brûlage de calories durant les programmes de coaching cible.

## Programmes en mode Benefit (optimal)

Les programmes en mode Benefit (optimal) proposent toute une gamme de vitesses de brûlage de calories durant l'entraînement. L'affichage des profils d'entraînement indique le niveau de résistance lors des programmes en mode Benefit (optimal).

## Affichage du profil d'entraînement

L'affichage du profil d'entraînement indique le profil de vitesse de brûlage du programme. Chaque colonne du profil affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est élevée, plus l'intensité d'entraînement est élevée.

Durant un programme de coaching cible, le profil d'entraînement indique le niveau cible de la vitesse de brûlage. Durant un programme en mode Benefit (optimal), le profil d'entraînement indique le niveau de résistance. La console ajuste le niveau de résistance durant l'entraînement.

La colonne qui clignote matérialise le segment en cours.

## RPM (tours par minute)

Le champ RPM (tours par minute) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales.

## Vitesse de brûlage des calories

L'affichage de la vitesse de brûlage indique les calories brûlées par minute. La vitesse de brûlage est déterminée par les tours par minute et le niveau de résistance sélectionnés. Elle est également influencée par le paramétrage du profil, comme le poids de l'utilisateur.

## Heart Rate (fréquence cardiaque)

L'affichage Heart Rate (fréquence cardiaque) indique la fréquence cardiaque en battements par minute, en fonction des données transmises par les capteurs de fréquence cardiaque. Cette valeur ne s'affiche pas si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

## Niveau de résistance

L'affichage du niveau de résistance est indiquée sur une échelle de 1 à 20. Plus le niveau de résistance est élevé, plus les pédales sont difficiles à actionner.

**Remarque :** Durant un entraînement Power Interval (intervalles de puissance), la console ajuste automatiquement le niveau de résistance pour encourager l'utilisateur à atteindre la vitesse de brûlage cible (en fonction de la vitesse de pédalage).

## Connexion de la machine Bowflex Max Trainer®

Cette machine Bowflex Max Trainer® M7i est équipée de la connectivité Bluetooth® et peut se synchroniser sans fil avec l'appli Bowflex Max Trainer® installée sur les dispositifs pris en charge.

Remarque : pour connaître la liste complète des dispositifs pris en charge, connectez-vous sur [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com).

## Appli fitness (Bowflex Max Trainer® 2)

L'appli Bowflex MAX Trainer® se synchronise sans effort avec votre Bowflex MAX Trainer® M7i et permet de suivre les calories brûlées, la durée, les watts, etc. Elle enregistre chaque entraînement, pour que vous puissiez vous y référer rapidement. Elle synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® et vous permet d'atteindre vos objectifs sans difficulté. Suivez vos résultats et partagez-les avec vos proches.

1. Téléchargez l'application logicielle gratuite Bowflex Max Trainer® 2. Cette dernière est disponible sur Google Play™ et App Store.

Remarque : pour connaître la liste complète des dispositifs pris en charge, connectez-vous sur [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com).

2. Suivez les instructions de l'appli à synchroniser sur votre Bowflex Max Trainer®.

## Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.



Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

## Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. Des capteurs de fréquence cardiaque sont installés de manière à transmettre à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. La console peut également lire les signaux de fréquence cardiaque par télémetrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)



Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémetrique.

La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

## Sangle thoracique

Grâce à son émetteur de la fréquence cardiaque, la sangle thoracique vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment pendant votre entraînement.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.**

L'émetteur de fréquence cardiaque est attaché à une sangle thoracique pour libérer les mains pendant l'entraînement. Pour mettre votre sangle thoracique :

1. Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle colle confortablement à votre peau. Ajustez fermement la sangle autour de votre poitrine, juste sous les pectoraux, et attachez-la.
2. Soulevez le transmetteur de votre poitrine et humectez les deux zones d'électrodes cannelées au dos.
3. Vérifiez que les zones des électrodes humides posent fermement sur votre peau.

L'émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine et affiche le nombre de vos battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle thoracique. Nettoyez régulièrement la sangle thoracique avec de l'eau légèrement savonneuse et séchez la soigneusement. La sueur résiduelle et l'humidité maintiennent l'émetteur actif, ce qui épuise la pile de l'émetteur. Séchez et nettoyez les émetteurs à chaque utilisation.

**Remarque :** pour nettoyer la sangle thoracique, n'utilisez pas de produits abrasifs tels que la laine d'acier ni de produits chimiques tels que l'alcool, ces substances pouvant endommager irrémédiablement les électrodes.

Si la console n'affiche pas de valeur de fréquence cardiaque, l'émetteur est peut-être défectueux. Vérifiez que les zones de contact texturées sur la sangle sont en contact avec votre peau. Il peut être nécessaire de les mouiller légèrement. En l'absence de signal, ou si vous désirez une assistance complémentaires, contacter votre distributeur local pour toute assistance.

 **Avant de mettre au rebut une sangle thoracique, ôtez les piles. Effectuez la mise au rebut dans le respect de la réglementation locale et/ou des centres de recyclage agréés.**

## Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec la perte d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

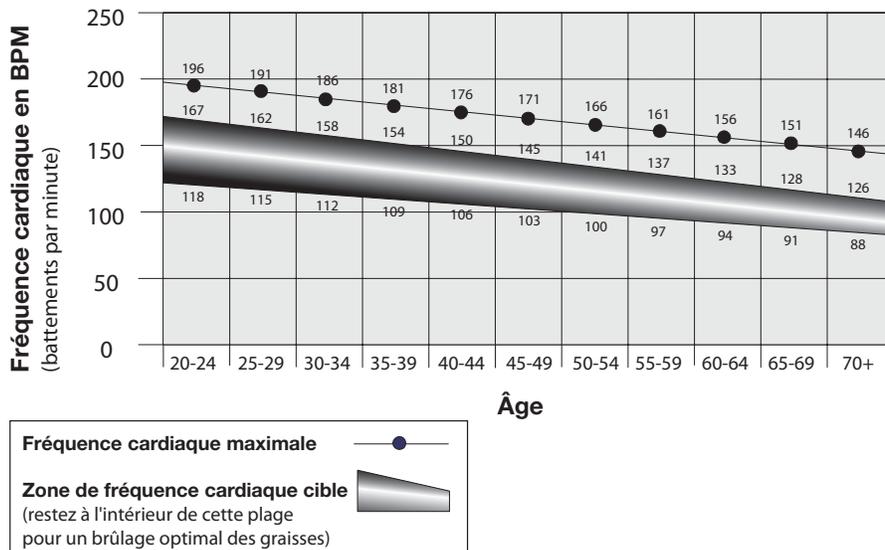
La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en

maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

### FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



## Les bases du fitness

### Fréquence

Le Bowflex Max Trainer® vous aidera à rester en bonne santé, à perdre du poids et à améliorer votre endurance cardiovasculaire. Pour cela, effectuez des sessions d'environ 14 minutes, à raison d'au moins 3 fois par semaine.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 14 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 14 minutes.

Si vous êtes très occupé et que vous ne parvenez pas à trouver une session de 14 minutes dans votre emploi du temps, essayez d'effectuer plusieurs sessions de courte durée par jour. Vous pouvez par exemple vous entraîner 7 minutes le matin et 7 minutes le soir. Cette technique est par ailleurs recommandée si vous n'avez pas l'habitude de vous entraîner de manière intensive.

Pour des résultats optimaux, combinez votre entraînement sur Bowflex Max Trainer® cardio avec des sessions sur Bowflex® Home Gym ou à l'aide d'haltères Bowflex® SelectTech® et suivez le guide de perte de poids Bowflex™ inclus dans ce manuel.

### Régularité

Le travail, la famille et les obligations quotidiennes sont autant de raisons de ne pas faire de sport régulièrement. Voici quelques conseils qui vous aideront à adopter une routine d'entraînement régulière :

Planifiez vos sessions d'entraînement de la même façon que vous planifiez vos rendez-vous professionnels et personnels. Choisissez toujours les mêmes jours pour vous entraîner et essayez de conserver les mêmes horaires.

Parlez-en à un membre de votre famille, votre partenaire ou un ami, pour qu'il ou elle vous encourage. Si vous vous entraînez à deux, motivez-vous l'un l'autre. Vous devez pouvoir compter l'un sur l'autre afin de progresser.

Pour donner plus d'intérêt à votre entraînement, alternez entre les entraînements continus (Steady State) à vitesse unique et les entraînements fractionnés (Interval Training) de vitesses variées. Vous aurez ainsi plus de plaisir à vous entraîner avec votre Bowflex Max Trainer®.

### Tenue vestimentaire

Choisissez une tenue appropriée et des chaussures sans danger et confortables pour vous entraîner sur votre Bowflex Max Trainer® :

- Des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou des chaussures de running.
- Des vêtements qui vous permettent de vous mouvoir facilement tout en vous gardant au frais et bien confortable.
- Des équipements sportifs qui confèrent stabilité et confort.
- Un bidon d'eau fait pour le sport, afin de vous hydrater régulièrement.

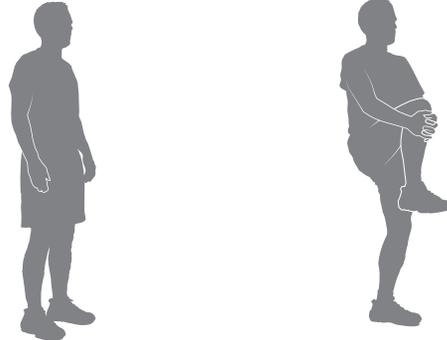
## Échauffement\*

Avant d'utiliser votre Bowflex Max Trainer®, nous vous conseillons de réaliser les exercices d'étirements dynamiques suivants, qui aideront votre corps à se préparer à l'entraînement.

---

### Montées de genoux dynamiques

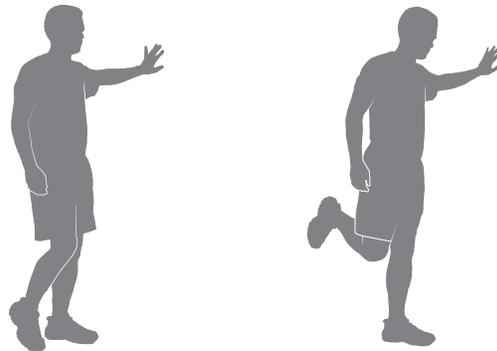
Placez-vous pieds joints. Montez un genou vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers vous. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Montées de talons dynamiques

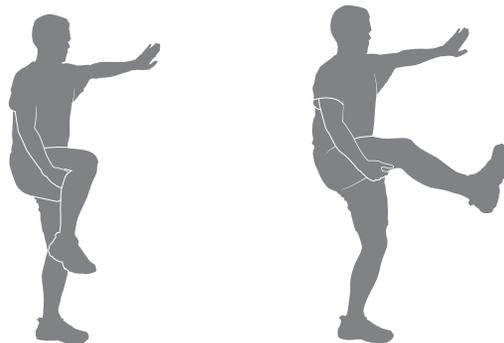
Placez-vous pieds joints. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Montez un talon vers le fessier. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Lancés de jambes dynamiques

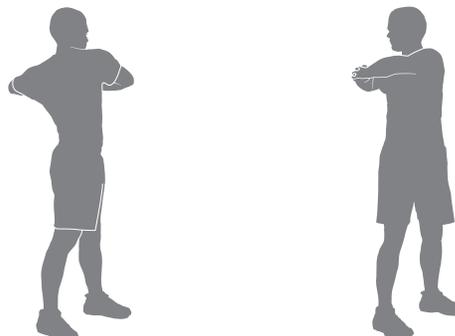
Placez-vous debout et montez une cuisse à hauteur de hanches, genou plié, en plaçant une main sous la cuisse. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Tendez la jambe aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Relâchez la jambe en pliant le genou. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Torsions dynamiques

Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez les coudes et saisissez vos avant-bras. Effectuez une torsion d'un côté puis de l'autre, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.

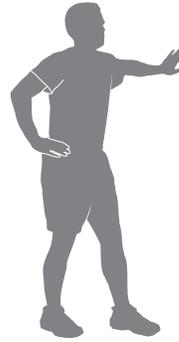


---

\* Source : Full-Body Flexibility, Jay Blahnik, Deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com.

### Étirement dynamiques poids vers l'arrière, genoux pliés

Debout, un pied en avant et un pied en arrière, jambes écartées de la largeur des hanches, dirigez les pieds vers l'avant. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Pliez les genoux en plaçant votre poids sur l'arrière des talons. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe. Si nécessaire, prenez appui sur un mur pour maintenir votre équilibre.



---

### Étirements de la chaîne latérale

Placez-vous jambes écartées, les genoux légèrement pliés et les bras le long du corps. Montez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Recommencez de l'autre côté. Utilisez le bras opposé pour soutenir le poids du corps en le plaçant sur la cuisse, si nécessaire. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



## Exercices

Les conseils suivants vous aideront dans votre routine d'entraînement. À vous d'en déterminer l'intensité et le niveau, avec l'aide éventuelle de votre médecin.

 **Consultez un médecin avant de commencer un programme. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

Le Bowflex Max Trainer® permet de réaliser des entraînements continus ou fractionnés :

### Exercices continus

Les exercices continus impliquent une augmentation lente de la vitesse, jusqu'à obtention d'une cadence élevée mais confortable, que vous pourrez tenir quasiment toute la durée de l'entraînement. Vous pouvez par exemple faire monter votre fréquence cardiaque dans la zone de brûlage des graisses pendant toute votre session. Cela correspond par exemple à une dépense de 6 calories par minutes (brûlage des graisses) sur toute la durée de la session, excepté durant l'échauffement et la récupération. Les exercices continus vous aideront à gagner de la confiance, de la résistance et de l'endurance. Ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire régulier.

### Exercices fractionnés

L'entraînement fractionné implique un ajustement de votre intensité pendant des durées spécifiques, de sorte à augmenter et à diminuer la fréquence cardiaque et les dépenses caloriques. Ce type d'entraînement aide à dépenser davantage de calories, et ce en un temps plus court. En vous aidant de l'écran Burn rate (vitesse de brûlage), ajustez rapidement votre intensité afin d'atteindre vos objectifs.

Le Bowflex Max Trainer® combine 8 segments SPRINT et 8 segments RECOVER (récupération), constituant l'ensemble d'une session fractionnée. Les 8 segments SPRINT permettent de brûler beaucoup de calories. Les segments RECOVER (récupération), permettent quant à eux de diminuer l'intensité et de se préparer pour le prochain segment SPRINT. Ces changements extrêmes d'intensité, de même que les efforts qu'ils représentent, constituent tout le bénéfice d'un fractionné.

Les exercices fractionnés sont variés. Ils contribuent à optimiser la dépense calorique et à améliorer la condition physique.

Le Bowflex Max Trainer® est conçu pour protéger les articulations et les muscles grâce à un système d'amorti. Les deux types d'exercices (continu et fractionné) doivent procurer un effet bien plus confortable que la marche ou la course, en extérieur comme sur un tapis.

### After Burn effect, ou EPOC

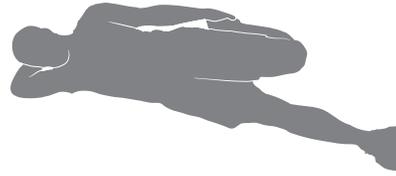
À la fin d'un exercice fractionné intense, le corps a besoin de dépenser de l'énergie supplémentaire pour recréer ses réserves. Ce phénomène s'appelle After Burn effect, ou EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, excès de consommation d'oxygène post-exercice). Il est également communément appelé Post-combustion. Le niveau d'énergie requis est le résultat direct de plusieurs facteurs : condition physique, niveau d'intensité de l'entraînement fractionné, durée de privation en oxygène durant l'entraînement, exigences physiques durant la phase de récupération.

En résumé, votre corps continue de brûler des calories après l'entraînement. Ainsi, une session d'exercice fractionné MAX peut avoir des effets des heures durant après l'entraînement.



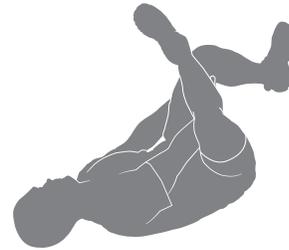
### Flexion du genou sur le côté

Allongez-vous sur un côté et posez la tête sur l'avant-bras. Fléchissez un genou et attrapez la cheville. Tirez le talon vers la fesse. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Tournez-vous de l'autre côté et recommencez l'exercice. Serrez bien les deux genoux lorsque vous réalisez l'étirement.



### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » couchée)

Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées. Placez un pied sur la cuisse opposée, de sorte à former un 4 avec les jambes. Attrapez la jambe au sol et tirez-la vers la poitrine. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.



### Torsion assise

Asseyez-vous et tendez les jambes devant vous, les genoux légèrement pliés. Placez une main au sol derrière vous et l'autre devant la cuisse. Effectuez une torsion aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez de l'autre côté.



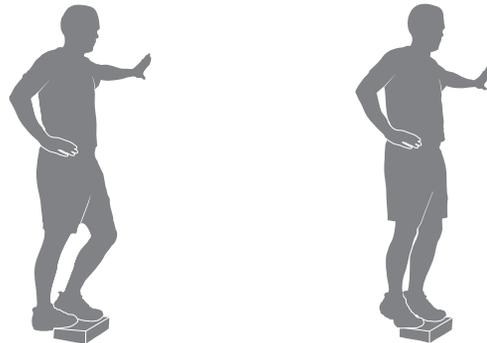
### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » assise)

Asseyez-vous et tendez une jambe devant vous. Placez le pied de l'autre jambe sur la cuisse, de sorte à former un 4 avec les jambes. Avancez le torse sur les jambes, en pivotant à partir des hanches. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Aidez-vous des bras pour ne pas créer de tension excessive dans le dos.



### Étirement des talons

Placez l'avant du pied sur le rebord d'une marche. Placez l'autre pied légèrement devant. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Abaissez le talon du pied arrière, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable, tout en gardant le genou tendu. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



\* Source : Full-Body Flexibility, Jay Blahnik, Deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com.

## A quelle fréquence s'entraîner ?

**!** Consultez un médecin avant de commencer un programme. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- Travaillez 14 minutes environ à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

**Remarque :** Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 14 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 14 minutes.

## Intensité des exercices

Pour augmenter l'intensité d'un exercice :

- Efforcez-vous d'augmenter le nombre de tours de pédales par minute.
- Placez les pieds davantage à l'arrière des pédales, vers l'extérieur.
- Augmentez le niveau d'intensité tout en gardant le nombre de tours par minute constant, ou augmentez également ce dernier.
- Sollicitez le haut et le bas du corps à des niveaux différents.
- Changez la position des mains sur les poignées, afin de solliciter d'autres parties du haut du corps.

## Placement des mains (types de préhension)

Cette machine est équipée de plusieurs poignées qui permettent d'effectuer plusieurs types d'exercices. À mesure que vous progressez dans vos entraînements, déplacez les mains afin de solliciter d'autres groupes musculaires.

**!** S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.

Les poignées dynamiques permettent de travailler le haut du corps de diverses manières. Au début, placez les mains à l'endroit qui vous semble le plus naturel et stable sur les poignées dynamiques.

Les poignées statiques, situées en dessous de la console, permettent également de gagner en stabilité durant l'entraînement, ainsi que de fournir la mesure de votre fréquence cardiaque.

Pour un travail davantage centré sur les jambes, penchez-vous et agrippez les aérobarres paumes de mains vers le haut, en plaçant les avant-bras le long des aérobarres. Lorsque vous êtes en position penchée, faites attention aux poignées dynamiques, en mouvement durant l'entraînement.

## Comment monter et descendre de la machine

**!** Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Pour éviter toute blessure grave, agrippez les poignées statiques pour vous stabiliser.

**Vérifiez que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance à air avant de commencer à actionner la machine.**

Pour monter sur la machine :

1. Déplacez les pédales jusqu'à ce que celle qui se trouve près de vous soit en position basse.
2. Agrippez les poignées statiques sous la console.
3. Tout en vous stabilisant, montez sur la pédale la plus basse et placez l'autre pied sur l'autre pédale.

**Remarque :** le message **Bottomed out** (niveau trop bas) s'affiche lorsque les pédales sont bloquées. Dans ce cas, agrippez fermement les poignées statiques et appuyez de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayer de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprendre l'entraînement de manière normale.

Pour descendre sur la machine :

1. Placez à son niveau le plus haut la pédale du côté opposé où vous souhaitez descendre.

**!** Cette machine n'est pas équipée de roue libre. La vitesse des pédales doit donc être réduite de manière contrôlée.

2. Agrippez les poignées statiques sous la console afin de vous stabiliser.
3. Transférez votre poids sur le pied le plus bas, levez le pied qui se trouve sur la pédale haute et posez-le sur le sol.
4. Lâchez les poignées statiques.

## Démarrage

1. Installez la machine.

**!** Placez la machine sur une surface propre et solide, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Utilisez éventuellement un tapis en caoutchouc que vous placerez sous la machine pour empêcher les décharges d'électricité statique et protéger le revêtement de sol.

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine.

2. Vérifiez qu'il n'y ait pas d'objets sous les pédales et le ventilateur de résistance à air. Ce dernier doit être parfaitement dégagé.
3. Connectez le cordon d'alimentation à l'appareil et à une prise de courant CA reliée à la terre.
4. Si vous mesurez votre fréquence cardiaque, suivez les instructions fournies avec la sangle thoracique.
5. Pour monter sur la machine, déplacez les pédales jusqu'à ce que celle qui se trouve près de vous soit en position basse.

**!** Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Pour éviter toute blessure grave, agrippez les poignées statiques pour vous stabiliser.

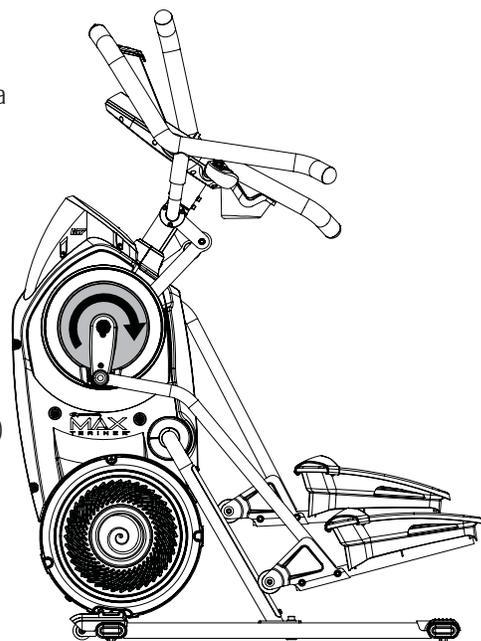
6. Agrippez les poignées statiques sous le pavé de boutons.
7. Tout en vous stabilisant, montez sur la pédale la plus basse et placez l'autre pied sur l'autre pédale.

**Remarque :** le message **Bottomed out** (niveau trop bas) s'affiche lorsque les pédales sont bloquées. Dans ce cas, agrippez fermement les poignées statiques et appuyez de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayer de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprendre l'entraînement de manière normale.

8. Appuyez sur le bouton **USER** (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
9. Appuyez sur le bouton **USER** (utilisateur) et maintenez-le enfoncé pour sélectionner votre profil utilisateur.
10. La console affiche la valeur **Units** (unités). À l'aide des boutons **Augmenter/Diminuer**, ajustez la valeur des unités, puis appuyez sur **ENTER/START** (entrée/démarrage) pour valider la valeur sélectionnée.
11. La console affiche la valeur **Weight** (poids) du profil utilisateur. À l'aide des boutons **Augmenter/Diminuer**, ajustez la valeur de poids, puis appuyez sur **ENTER/START** (entrée/démarrage) pour valider la valeur sélectionnée.

**Remarque :** vous devez programmer votre profil utilisateur (voir la section **Modification d'un profil utilisateur**). Les suggestions de vitesses de brûlage se basent sur les paramètres de votre profil utilisateur.

12. Appuyez sur le bouton **Max 14 Minute Interval** (intervalle 14 minutes max) pour lancer un



entraînement Quick Start (démarrage rapide). Commencez par vous familiariser avec votre Bowflex Max Trainer® et ses réglages du niveau de la résistance et de la vitesse de brûlage.

**Remarque :** Vérifiez que les tiges du Bowflex Max Trainer® se déplacent bien dans la direction indiquée sur le couvercle de protection du bras articulé.

## Mode Power-Up/Idle (actif/inactif) - Écran GET READY

La console passe en mode Power-Up/Idle (actif/inactif) si elle est branchée à une source d'alimentation et que vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

## Mode Auto Shut-Off - Sleep (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Sleep (veille).

**Remarque :** la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

## Définir la date et l'heure (Mode Date/Time Setup ([réglage de la date et de l'heure])

Pour suivre vos entraînements, réglez bien la date et l'heure de votre machine.

1. En mode Power-Up (actif), écran GET READY, appuyez sur les boutons PAUSE/STOP et Add Time (ajouter de la durée) pendant 3 secondes pour entrer dans le mode Date/Time Setup (réglage de la date et de l'heure).

**Remarque :** appuyez sur PAUSE/STOP pour sortir du mode Date/Time Setup (réglage de la date et de l'heure) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).

2. La console affiche SET DATE (définir la date) et les valeurs actuelles (mois/jour/années).
3. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage, ajustez la valeur des unités, puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage) pour valider la valeur sélectionnée et passer à la valeur suivante.
4. Une fois l'année définie, la console affiche SET TIME (définir l'heure) et les valeurs actuelles (heures/minutes/AM ou PM).
5. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage, ajustez la valeur des unités, puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage) pour valider la valeur sélectionnée et passer à la valeur suivante.

Une fois la valeur AM ou PM définie, la console accepte les valeurs et sort du mode Date/Time Setup (réglage de la date et de l'heure). La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif), écran GET READY.

Si vous vivez dans un pays qui applique le changement d'heures, comme pour le passage de l'heure d'été/d'hiver, par exemple, vous devrez ajuster vous-même l'heure de la machine.

## Mode Warm Up (échauffement)

Le mode Warm Up (échauffement) est disponible à partir de l'écran Power-Up (actif). Commencez à pédaler pour vous échauffer. Durant l'échauffement, vous pouvez modifier votre profil utilisateur ou sélectionner un entraînement. La console vous invite à sélectionner un programme au bout de 3 minutes. Il ne s'agit que d'une notification. Continuez à vous échauffer jusqu'à ce que vous soyez prêt.

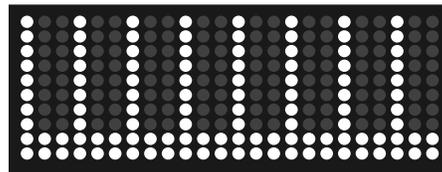
**Remarque :** Les valeurs d'entraînement de la période d'échauffement ne sont pas ajoutées à l'entraînement ni sauvegardées pour leur exportation vers l'appli.

## Programme MAX 14 MINUTE INTERVAL (intervalle 14 minutes)

Le programme fractionné MAX alterne entre des périodes intenses (SPRINT) et des périodes de récupération (RECOVER), et ce sur huit cycles répétés. L'écran du profil d'entraînement affiche la vitesse de brûlage cible du programme MAX 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes).

1. Montez sur la machine.
2. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur.

**Remarque :** durant l'entraînement, la console affiche la plage LED cible en fonction des paramètres du profil utilisateur sélectionné..



3. Appuyez sur le bouton MAX 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes).  
**Remarque** : L'écran du profil d'entraînement ajuste le profil de vitesse de brûlage aux paramètres du profil utilisateur actif.
4. L'entraînement commence par un compte à rebours audible et l'aiguille de l'écran Burn rate (vitesse de brûlage) se positionne sur la vitesse actuelle. La LED de vitesse de brûlage cible s'active et indique la vitesse de brûlage recommandée.  
 Le premier segment d'intervalle, de type SPRINT, a la durée la plus courte. Accélérez jusqu'à atteindre la vitesse de brûlage cible indiquée sur l'écran (LED rouge) et restez dans cette zone jusqu'à ce que le compteur affiche 00:00.  
**Remarque** : la plage LED de la vitesse de brûlage cible est donnée à titre indicatif seulement. Cette plage à 5 LED fournit une cible basse et permet à l'utilisateur de progresser vers la LED la plus élevée à mesure que son niveau augmente. Pour la modifier, appuyez sur le bouton Burn Rate (vitesse de brûlage) approprié jusqu'à ce que la cible atteigne le niveau souhaité.  
 À partir des 3 dernières secondes d'un segment SPRINT, la console commence un compte à rebours audible.
5. Lorsque le décompte arrive à 00:00, la console émet une troisième confirmation audible et le segment suivant, RECOVER (récupération), débute.  
 La plage LED cible passe de la couleur rouge à la couleur verte et affiche une vitesse de brûlage réduite. Durant un intervalle RECOVER (récupération), l'entraînement se poursuit à une intensité réduite.  
 À partir des 3 dernières secondes d'un segment RECOVER (récupération), la console commence un compte à rebours audible.
6. Lorsque le décompte arrive à 00:00, la console émet une confirmation audible et le segment suivant, SPRINT, débute. Le premier intervalle est terminé.  
 Ce cycle se répète huit fois tout au long de l'entraînement.
7. Lorsque le dernier segment RECOVER (récupération) est terminé, la console affiche WORKOUT COMPLETE (entraînement terminé), puis les résultats de l'entraînement. La console affiche la durée totale des intervalles SPRINT, ainsi que la durée totale de l'entraînement. Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Sleep (veille).  
**Remarque** : si vous mettez fin à un entraînement fractionné avant le déroulement des 16 segments, la console n'affiche que le dernier segment terminé dans le profil du programme.

## Modification d'un profil utilisateur

Pour calculer plus précisément le nombre de calories dépensées et la vitesse de brûlage cible, personnalisez votre profil utilisateur.

1. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur (User 1- 4).
2. Maintenez le bouton USER (utilisateur) enfoncé pendant 3 secondes pour accéder au mode Edit User (modifier l'utilisateur).
3. La console affiche DISPLAY UNITS (afficher les unités) et la valeur par défaut, LBS (livres). À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage/résistance, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER/START (entrée/démarrage).
4. La console affiche WEIGHT (poids) et la valeur par défaut, 150 lb/68 kg).. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage/résistance, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER/START (entrée/démarrage).



**Poids maximal de l'utilisateur : 300 lb (136 kg). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.**

5. La console affiche ERASE WORKOUTS (effacer les entraînements) et la valeur par défaut, NO (non). Si nécessaire, à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage/résistance, choisissez une valeur. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) pour la valider.
6. Le passage en revue du profil utilisateur est à présent terminé. La console affiche de nouveau l'écran GET READY.

Pour sortir du mode Edit User (modifier l'utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. Les valeurs en cours sont sauvegardées dans le profil utilisateur.

## Programmes d'entraînement

Les programmes d'entraînement sont organisés autour de deux styles : Entraînements de coaching cible et entraînements en mode Benefit (optimal).

## PROGRAMMES DE COACHING CIBLE

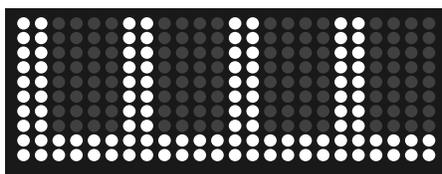
Les entraînements de coaching cible suggèrent une vitesse de brûlage cible à l'utilisateur à l'aide des LED de la vitesse de brûlage cible. La vitesse de brûlage cible se base sur le profil du programme d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus le segment de vitesse de brûlage cible est élevé. La colonne qui clignote matérialise le segment en cours.

Après deux entraînements fractionnés effectués par le même utilisateur, la console ajuste les valeurs de coaching cible en fonction des performances durant les sprints. La console utilise cette valeur "intelligente" comme base fitness de vos prochaines entraînements fractionnés.

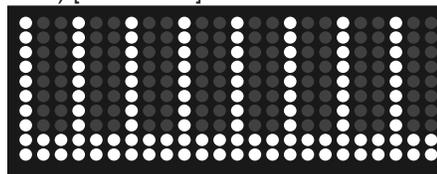
### Max Interval (fractionné max)

Les programmes Max Interval (fractionné max) alternent entre des périodes intenses (SPRINT) et des périodes de récupération (RECOVER), et ce sur huit cycles répétés. L'affichage du profil d'entraînement affiche la vitesse de brûlage cible du programme Max Interval (fractionné max). Pour plus de détails, voir la section Programme MAX 14 MINUTE INTERVAL (intervalle 14 minutes max) de ce manuel.

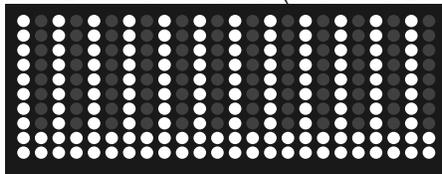
Max 7 Minute Interval (intervalle 7 minutes max) [4 intervalles]



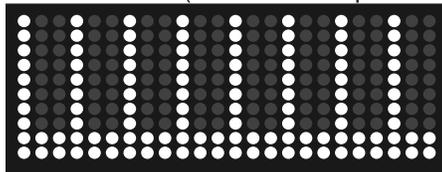
Max 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes max) [8 intervalles]



Max 21 Minute Interval (intervalle 21 minutes max) (12 intervalles)



### Power Interval (intervalles de puissance) (8 intervalles)

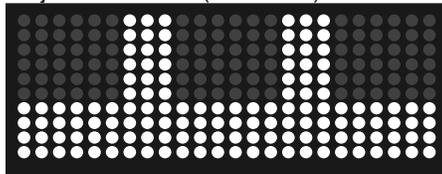


Le programme Power Interval (intervalles de puissance) est comparable au programme Max 14 Minute Interval (intervalle 14 minutes max), mais la console ajuste ici automatiquement le niveau de résistance. Si les tours par minute restent constants en dépit de l'ajustement du niveau de résistance, alors l'utilisateur atteint la vitesse de brûlage cible.

La console le "coache" en ajustant le niveau de résistance, pour qu'il reste dans la plage de la vitesse de brûlage cible. S'il est au-dessus, le niveau de résistance diminue. S'il est au-dessous, le niveau augmente.

**Remarque :** Durant un entraînement Power Interval (intervalles de puissance), la vitesse de brûlage cible peut être ajustée, mais pas le niveau de résistance.

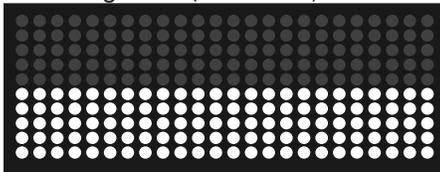
### Objectif calories (1 intervalle)



Le programme Calorie Goal (objectif calories) calcule les calories brûlées durant l'entraînement. La console affecte un nombre de calories aux 16 segments en fonction de la vitesse de brûlage du profil d'entraînement. Lorsque l'utilisateur a brûlé les calories du segment actif, le programme passe automatiquement au segment suivant.

**Remarque :** si la vitesse de brûlage est modifiée pendant l'entraînement, la durée de chaque segment restant s'ajuste en fonction du nouveau niveau de vitesse de brûlage cible. Le bouton Add Time (ajouter de la durée) est désactivé durant les entraînements Calorie Goal (objectif calories).

### Allure régulière (6 intervalles)



L'entraînement Steady Pace (allure régulière) utilise une vitesse de brûlage cible constante durant tout l'entraînement. Durant un entraînement Steady Pace (allure régulière), la durée totale de l'entraînement est également indiquée sous forme de compte à rebours.

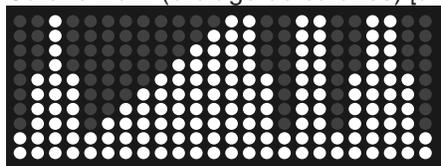
## PROGRAMMES EN MODE BENEFIT (OPTIMAL)

Les programmes en mode Benefit (optimal) affichent le profil de course sous forme de niveaux de résistance. Chaque colonne du profil affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus la résistance est élevée. La zone optimale suggère une plage de vitesse de brûlage cible afin d'optimiser l'entraînement.

La colonne qui clignote matérialise le segment en cours. La console ajuste le niveau de résistance selon le profil d'entraînement.

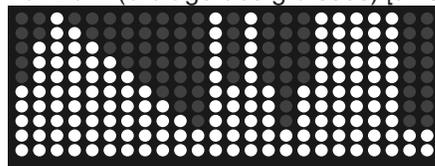
Remarque : si le niveau de résistance est ajusté durant l'entraînement, le profil du programme change. Durant un entraînement en mode Benefit (optimal), la vitesse de brûlage cible peut être ajustée, mais pas le niveau de résistance.

### Calorie Burn (brûlage de calories) [6 Intervalles]



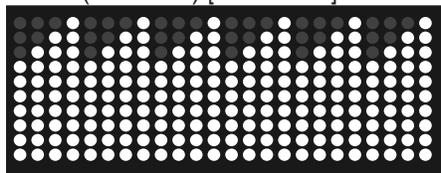
(Utilisez la zone optimale Brûlage des graisses)

### Fat Burn (brûlage des graisses) [6 Intervalles]



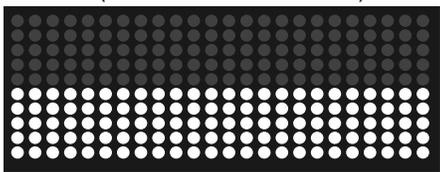
(utilisez la zone optimale Brûlage des graisses)

### Stairs (marches) [6 Intervalles]



(utilisez la zone Performances)

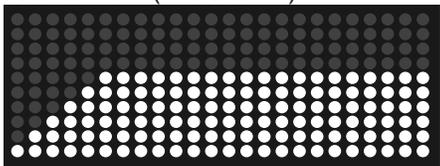
### Manuel (utilisez la zone Endurance)



Le programme manuel est un programme sans durée précise qui indique le temps total parcouru, pour un contrôle total de l'entraînement. Durant un programme manuel, le profil d'entraînement indique le niveau de résistance.

Remarque : Du fait de la conception ouverture de l'entraînement manuel, le bouton Add time (ajouter de la durée) est désactivé.

### Fitness Test (test fitness)



Le test de fitness évalue la progression de votre condition physique en mesurant l'évolution des watts produits à une certaine fréquence cardiaque. À mesure que vous progressez, votre puissance augmente pour la même fréquence cardiaque donnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque.

La console invite l'utilisateur à indiquer son poids et sa taille. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, ajustez la valeur, puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage) pour la valider. Commencez votre entraînement tout en tenant les capteurs de fréquence cardiaque. L'entraînement commence par un niveau de résistance bas. Ce dernier augmente avec chaque colonne. Gardez bien la même cadence à mesure que le niveau de résistance augmente. Votre fréquence cardiaque devrait augmenter. Le niveau de résistance augmente automatiquement jusqu'à ce que votre

fréquence cardiaque atteigne la zone de test. Cette zone, calculée de manière individuelle, correspondant à 75% environ de la fréquence cardiaque maximale pour votre âge. Une fois la zone de test atteinte, la machine lance un compte à rebours de 3 minutes et maintient le niveau de résistance, durant laquelle votre fréquence cardiaque se stabilise.

**Remarque :** durant un test fitness, le décompte des 3 minutes commence lorsque la fréquence cardiaque atteint la zone de test. Le compte à rebours des 3 minutes ne commence donc pas tout de suite.

À la fin des 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance. Ces données, ainsi que votre âge et votre poids, sont compilées pour déterminer votre score fitness. Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.

**Remarque :** votre score fitness ne peut être comparé qu'à vos scores précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur. Plus votre score est élevé, plus vous êtes en forme.

Pour lancer un programme d'entraînement :

1. Montez sur la machine.
2. Appuyez sur le bouton PROGRAMS (programmes) jusqu'à ce que le programme de votre choix s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) pour lancer le programme.

**Remarque :** la console vous invite à saisir votre poids et votre âge avant de commencer un test fitness.

## Mode Pause/Results/Cool Down (pause/résultats/récupération)

Pour mettre un entraînement en pause :

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre en pause votre entraînement.

En pause, la console affiche WORKOUT PAUSED (entraînement mis en pause).

**Remarque :** la console se met automatiquement en pause si aucun mouvement de pédales n'est détecté pendant 5 secondes.

2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage) ou commencez à pédaler.

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console affiche WORKOUT COMPLETE (entraînement terminé) et les valeurs de résultat s'affichent (Total Calories [calories totales], Total Time [durée totale], Average Calorie Burn Rate [vitesse moyenne de brûlage des calories], Average Heart Rate [fréquence cardiaque moyenne] et Average Level [niveau moyen]).

Si l'entraînement est terminé et que l'utilisateur continue de pédaler, la récupération s'enclenche automatiquement. La console indique le temps de récupération et affiche les résultats complets de l'entraînement. Les valeurs de récupération ne sont pas rajoutées aux résultats sauvegardés. La récupération s'achève si l'utilisateur actionne le bouton PAUSE/STOP ou si aucun mouvement de pédale n'est détecté pendant 10 secondes.

Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Power-Up/Idle (actif/inactif).



## Personnaliser l'objectif du programme Calorie Goal (Objectif calories)

L'objectif calorique du programme Calorie Goal (Objectif calories) peut être ajusté. Les nouvelles valeurs deviennent ainsi les valeurs par défaut.

1. Montez sur la machine.
2. Appuyez sur le bouton PROGRAMS (programmes) et choisissez le programme Calorie Goal (Objectif calories).
3. Maintenez enfoncé le bouton PROGRAMS (programmes) pendant 3 secondes.
4. À l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la vitesse de brûlage, ajustez la valeur qui s'affiche.

L'objectif calorique par défaut est de 300. Il s'ajuste par incréments de 50 calories. 50 calories est la valeur minimale. 9 950 est la valeur maximale.

5. Appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage) pour définir la valeur et lancer un programme Calorie Goal (objectif calories).

# Mode Paramétrage de la console

Le mode Console setup (paramétrage de la console) permet d'afficher les statistiques d'entretien (nombre d'heures total en fonctionnement et version logicielle) ou de réinitialiser totalement la console.

1. Maintenez enfoncé les boutons Volume et PAUSE/STOP pendant 3 secondes en mode Power-Up (actif) pour entrer dans le mode Console Setup (paramétrage de la console).

**Remarque :** appuyez sur PAUSE/STOP pour sortir du mode Console Setup (paramétrage de la console) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).

2. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL HOURS) de la machine.
3. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
4. L'écran de la console affiche l'invite de la version du micrologiciel.
5. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
6. L'écran de la console affiche l'invite BLE VERSION (version du Bluetooth Low Energy).
7. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
8. L'écran de la console affiche l'invite DISCONNECT BLE (déconnecter le Bluetooth Low Energy).

**Remarque :** Pour déconnecter le transmetteur Bluetooth®, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer et sélectionnez DISCONNECT BLE YES (Déconnecter le Bluetooth Low Energy, oui), puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage). La console sort du mode Paramétrage et retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).

9. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
10. L'écran de la console affiche l'invite UPGRADE BLE NO (mettre à niveau le Bluetooth Low Energy, non). Cette option est réservée aux techniciens uniquement.
11. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
12. L'écran de la console affiche l'invite UPGRADE SOUND NO (mettre à niveau le son, non). Cette option est réservée aux techniciens uniquement.
13. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
14. L'écran de la console affiche l'invite VIEW ERROR MSG NO (afficher le message d'erreur, non). Cette option est réservée aux techniciens uniquement.
15. Appuyez sur le bouton ENTER/START (entrée/démarrage) afin d'afficher l'invite suivante.
16. L'écran de la console affiche l'invite RESET CONSOLE NO (réinitialiser la console, non).

**Remarque :** pour réinitialiser les paramètres d'usine de la console, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer et sélectionnez RESET CONSOLE YES (réinitialiser la console, oui), puis appuyez sur ENTER/START (entrée/démarrage). Éteignez la machine quand la console affiche POWER CYCLE NOW (fonctionnement moteur, maintenant).

17. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour sortir du mode Console Setup (paramétrage de la console).  
La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

**!** L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

**▲ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Chaque jour :** Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un chiffon humide, nettoyez la sueur de votre machine et de la console après chaque utilisation.  
Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

**Une fois par semaine :** Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Essayez les poussières et la saleté de la machine. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux avec un chiffon humide.  
**Remarque :** n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

**Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation :** Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

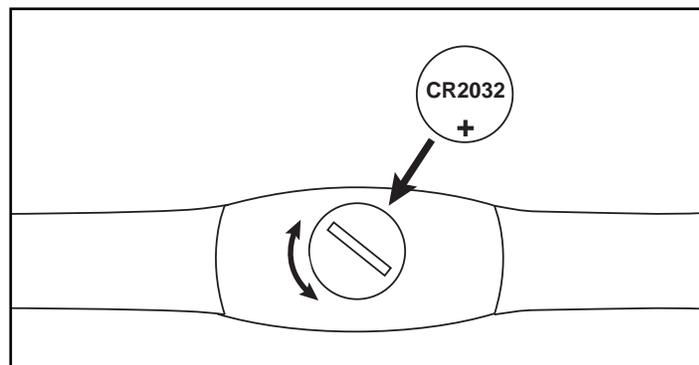
**AVERTISSEMENT :** ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

## Remplacer la pile de la sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque

La sangle thoracique de mesure de la fréquence cardiaque utilise une pile CR2032.

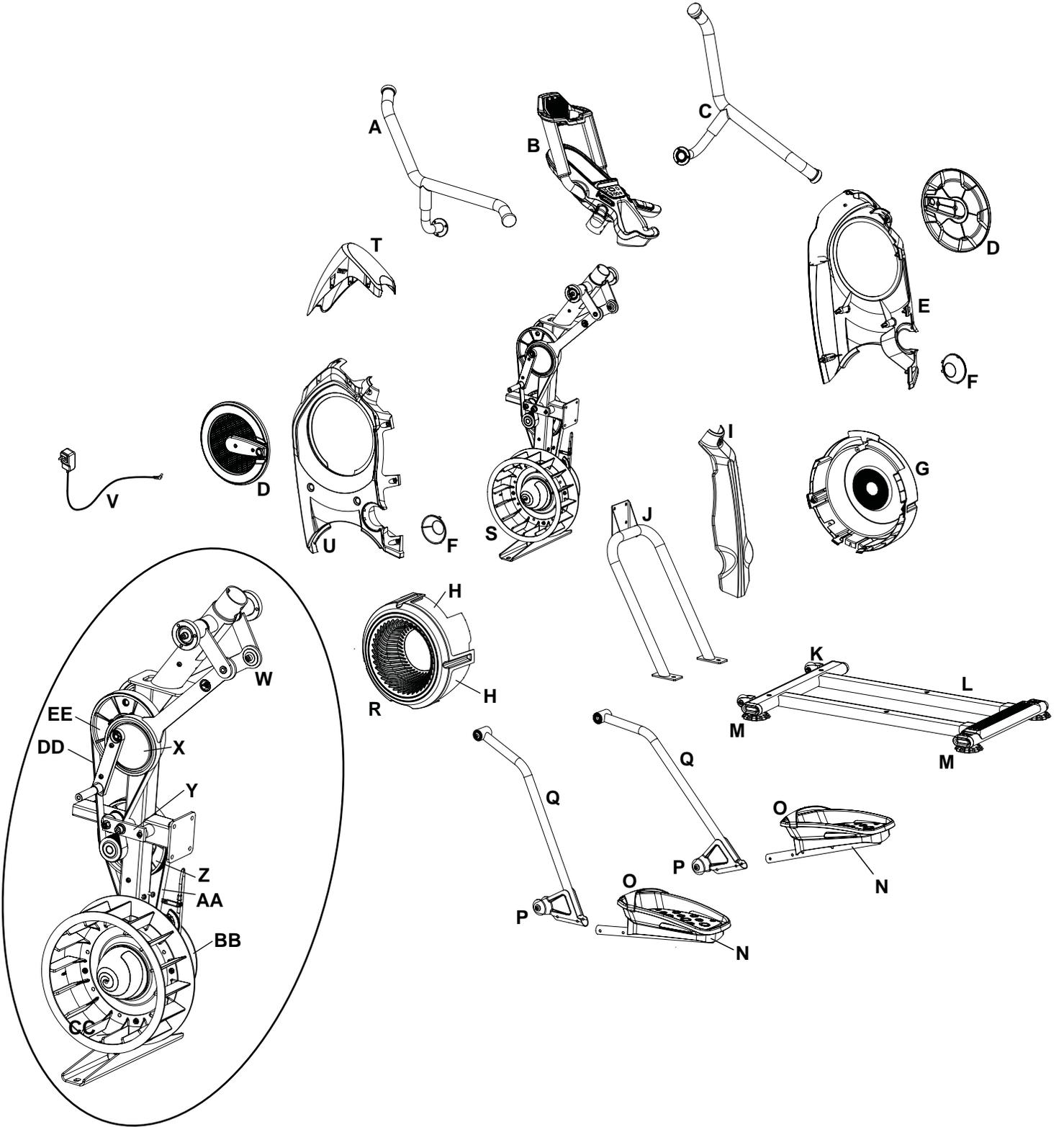
**!** Ne suivez pas cette procédure en extérieur ou dans un environnement humide.

1. À l'aide d'une pièce, dévissez le couvercle à encoche du compartiment de la pile. Ôtez le couvercle.
2. Insérez la pile dans le compartiment avec le symbole + en haut.  
**Remarque :** La sangle thoracique utilise des piles CR2032.
3. Réinstallez le couvercle sur le compartiment.
4. Mettez au rebut les piles usagées. Effectuez la mise au rebut dans le respect de la réglementation locale et/ou des centres de recyclage agréés.
5. Inspectez votre sangle thoracique afin d'en vérifier le bon fonctionnement.



**!** N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

# Pièces d'entretien



A	Poignée dynamique, gauche	L	Stabilisateur	W	Bras (entraînement)
B	Console (avec Aérobarres)	M	Patin réglable	X	Pédalier
C	Poignée dynamique, droite	N	Pédale	Y	Tensionneur
D	Couvercle de protection du bras articulé	O	Repose-pied	Z	Poulie de courroie, inférieure
E	Cache, droit	P	Rouleau	AA	Courroie du ventilateur
F	Capuchon	Q	Tige	BB	Plaque arrière du mécanisme de résistance
G	Cache, mécanisme de résistance droit	R	Cache, mécanisme de résistance gauche	CC	Capteur de vitesse (à l'arrière du mécanisme de résistance)
H	Inserts du mécanisme de résistance	S	Mécanisme de résistance	DD	Courroie d'entraînement
I	Cache, arrière	T	Cache supérieur	EE	Poulie de courroie
J	Rail	U	Cache, droit		
K	Roulette de transport	V	Câble d'alimentation		

# Dépannage

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Adaptateur AC	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage de l'adaptateur AC. Remplacer l'adaptateur AC si nécessaire.
	Écran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, la remplacer.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La console ne répond pas lorsqu'on actionne un bouton	Pavé de boutons de la console	Essayer d'autres boutons.
	Vérifier l'intégrité du câble des données entre le pavé de boutons et la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Vérifier le pavé de boutons de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage sur le pavé de boutons. Remplacez le pavé de boutons de la console en cas de dommage.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
Lecture de la vitesse/des tours par minute impossible	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le cache)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
	Électronique de la console	Si les tests ne révèlent pas d'autre problème, contacter votre distributeur local.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque téléométrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique	La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le cache)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
Les pédales ne bougent pas	Pédales	Les pédales sont peut-être bloquées (message Bottomed out). Agripper fermement les poignées statiques et appuyer de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayer de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprendre l'entraînement de manière normale.
Le mécanisme de résistance ne fonctionne pas.	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Ôter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Veiller à ne pas faire bouger les poignées, les tiges ou les pédales.  <b>Remarquez que le ventilateur, les poignées, les tiges et les pédales sont connectés. Lorsque les uns bougent, ils entraînent les autres dans leur mouvement.</b> Si nécessaire, ôter les caches. Ne jamais faire fonctionner la console sans avoir replacé les caches.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/l'unité fonctionne mal	Visserie	Resserrer toute la visserie des bras de pédale et des bras de poignée.
L'extérieur des caches émet un son de frottement lorsque la machine fonctionne	Caches	Déserrer légèrement les caches sur le pédalier
L'intérieur des caches métallique émet un son de frottement lorsque la machine fonctionne	Support du frein	Aligner les supports du frein Contacter votre distributeur local pour toute assistance.
Les pédales semblent lâches	Glissement de la courroie	Contactez votre distributeur local pour toute assistance.

Les résultats d'entraînement ne se synchronisent pas avec le dispositif Bluetooth®	Mode en cours sur la console	La machine doit être en mode Idle (actif) pour se synchroniser. Appuyer sur le bouton PAUSE/STOP jusqu'à ce que l'écran GET READY s'affiche.
	Durée totale de l'entraînement.	Seuls les entraînements de plus de 1 minutes peuvent être sauvegardés et postés par la console.
	Machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
	Dispositif Bluetooth®	Vérifier que votre dispositif est équipé du Bluetooth® et que ce dernier est activé.
	Appli fitness	Vérifier les caractéristiques de l'appli fitness et la compatibilité de votre dispositif
		Contactez votre distributeur local pour toute assistance.
Les résultats d'entraînement ne s'affichent pas sur Bowflex Connect™	Appli fitness dispositif Bluetooth®	Transférer votre entraînement de la machine vers l'appli, puis poster les résultats sur le site Web Bowflex Connect™. Vérifier l'identifiant et le mot de passe du site Web Bowflex Connect™.
		Contactez votre distributeur local pour toute assistance.
Les résultats de Bowflex Connect™ ne s'affichent pas dans MyFitnessPal®	Synchroniser les comptes	Dans l'icône Menu du site Web Bowflex Connect™, choisir Synchroniser vers MyFitnessPal®
	La synchronisation échoue	Vérifier l'identifiant et le mot de passe de MyFitnessPal®
		Contactez votre distributeur local pour toute assistance.

## Introduction et présentation

Bienvenue dans le Guide de perte de poids Bowflex™. Cet ouvrage, conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex®, vous aidera à :

- Perdre du poids et rester mince
- Améliorer votre santé et votre condition physique
- Avoir plus d'énergie et de vitalité

 **Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

En vous concentrant sur les trois axes principaux du Guide de perte de poids Bowflex™-qualité, équilibre et régularité- vous atteindrez et conserverez votre poids de santé tout en parvenant aux objectifs de santé que vous vous serez fixés pour les 6 mois à venir et au-delà.

- **Qualité** – Ce programme met l'accent sur l'importance de manger davantage d'aliments complets et de nutriments. Par ailleurs, le fait de consommer des aliments « mono-ingrédients », comme les fruits, les légumes, le poisson, les protéines maigres, les œufs, les haricots/fèves, les fruits à coques, les féculents complets, fournit un apport en vitamines, minéraux, fibres, protéines et graisses saines dont le corps a besoin.
- **Équilibre** – Chaque repas et en-cas présenté dans ce guide apporte une source de fibres ou de « glucides malins », de protéines et de graisses saines, qui apportent de l'énergie tout au long de la journée et permettent de s'entraîner efficacement. Le respect de cet équilibre permet de retarder la sensation de faim et donc de perdre du poids.
- **Régularité** – Il est important de consommer à peu près le même nombre de calories chaque jour, que ce soit pour le métabolisme ou le mental. Il n'est jamais bon d'alterner les périodes d'excès et les périodes de jeûne ou de privation. Suivez plutôt ce guide, qui vous aidera à reprendre votre santé en main.

## Résultats et attentes

Les résultats obtenus dépendent de l'âge, du poids de départ et du niveau d'exercices. Vous pouvez toutefois espérer perdre en moyenne entre 1 et 3 lb (soit de 500g à 1,5 kg environ).

### 5 conseils pour réussir sur le long terme

1. **Consignez ce que vous mangez dans un journal**, sans omettre d'y noter vos sensations de faim et la quantité d'eau que vous ingérez. Vous trouverez des journaux en ligne gratuits et des applications mobiles sur [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) et [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
2. **Pesez-vous et prenez vos mensurations toutes les semaines** – ni plus, ni moins. Il est inutile de se peser tous les jours ou tous les deux jours. Vous suivrez ainsi votre progression sans vous décourager parce que votre courbe de poids ne descend pas assez vite. N'oubliez pas que le poids est juste un chiffre et qu'il dépend autant de la prise de muscles que de la perte de graisse. Pour savoir si vous progressez, demandez-vous plutôt comment vous vous sentez dans vos vêtements. Il s'agit là d'un excellent indicateur qui vous aidera à savoir comment votre corps s'adapte aux exercices et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter de trop manger, mesurez vos portions de féculents (riz, pâtes, céréales), haricots/fèves, fruits à coques, huiles et produits laitiers. Le Guide des portions vous aidera pour les autres types d'aliments.
4. **Organisez-vous** – Faites vos menus à la semaine ou remplissez votre journal un jour à l'avance. Une bonne organisation est la clé du succès, surtout si vous sortez ou dînez à l'extérieur.
5. **Mettez en place des habitudes alimentaires sur le long terme** – Le court terme ouvre souvent la voie à de mauvais choix. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez être à long terme, plus mince et en meilleure santé, plutôt que sur les petites satisfactions temporaires qui ne vous empêcheront pas de céder aux tentations.

## Comment utiliser ce Guide

- **Prenez votre petit-déjeuner dans les 90 minutes après vous être levé et planifiez vos repas et en-cas de la journée**
  - Ne restez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
  - Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, commencez par prendre un fruit, puis prenez un en-cas 1 à 2 heures plus tard. Le corps s'adapte à l'absence de prise de petit-déjeuner, mais si vous vous efforcez de manger tôt le matin tout en réduisant vos portions au dîner, vous remarquerez que vous aurez davantage faim le matin. C'est là un excellent signe que votre métabolisme fonctionne.

- **Variez vos repas**
  - Choisissez une option du planning (Homme ou Femme) pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, sans perdre de vue la taille des portions
  - Choisissez 1 à 2 options d'en-cas par jour
  - Vous pouvez substituer un en-cas par un « petit plaisir » de moins de 150 calories
  - Aidez-vous du planning, des exemples de repas et de la liste des achats pour créer vos propres repas variés
  - Vous pouvez choisir parmi n'importe quel type de protéines, légumes ou « glucides malins » des menus suggérés. Exemple :
    - Dinde ou thon
    - Poisson/fruits de mer ou poulet
    - Légumes cuits ou salade
- **Optez pour les bonnes calories**
  - Éliminez les boissons hautement caloriques comme les sodas, les jus, les boissons au café et l'alcool
  - Buvez de l'eau, du thé non sucré et du café. Prenez au moins 1,9 litre (64oz) d'eau par jour pour bien vous hydrater
- **Si vous avez toujours faim après manger ou entre les repas :**
  - Prenez un verre d'eau et attendez 15-20 minutes. Nous prenons souvent la soif (voire même l'ennui !) pour de la faim. Évitez de manger dès que vous avez faim. La sensation passe parfois.
  - Si vous avez toujours faim au bout de 15-20 minutes, prenez un en-cas ou un mini-repas constitué d'un fruit, de légumes et de protéines.

**Si vous avez pour objectif de prendre du muscle :**

- Suivez le même planning, mais augmentez les portions dans les mêmes proportions afin d'augmenter le nombre de calories quotidiennes. Augmentez par exemple la taille des portions de protéines et de « glucides malins » de 50%. Vous pouvez également prendre un en-cas.
- N'oubliez pas de prendre un en-cas dans les 30 minutes après votre entraînement. Prenez des glucides (fruits, etc.) avec des protéines (yaourt, lait ou protéines en poudre) afin de favoriser la croissance musculaire et la récupération. Pensez au chocolat au lait !

## Présentation des plannings

Le planning Femme fournit environ 1400 calories, contre 1600 pour le planning Homme. Les excellentes qualités nutritionnelles de ces deux plannings vous aideront à perdre du poids et à vous sentir bien tout en vous permettant de tirer le meilleur parti des calories que vous ingérez. Les vitamines, minéraux et antioxydants issus des aliments complets aident à rester en bonne santé et permettent à la plupart des gens de perdre du poids. N'oubliez pas que le métabolisme varie grandement en fonction de l'âge, de la taille, du poids, du niveau d'activité et de la génétique. Gardez toujours un œil sur votre poids, votre sensation de faim et votre énergie. Ajustez les calories consommées, le cas échéant.

**Si vous avez plus de 55 ans :**

- À partir de 55 ans, le métabolisme ralentit et nécessite moins de calories. Prenez trois repas par jour, avec éventuellement un en-cas.

**Si vous avez moins de 25 ans :**

- En dessous de 25 ans, le corps peut avoir besoin de davantage de calories. Prenez un en-cas supplémentaire si vous avez une baisse d'énergie ou si vous avez très faim.

## PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner doit être composé de « glucides malins », de fruits, et d'une source de protéines, qui contient également des graisses. En équilibrant les glucides et les fibres issues des « glucides malins », ainsi que les fruits, les protéines et les graisses, vous puiserez suffisamment d'énergie tout en contrôlant votre faim tout au long de la journée.

## En-cas

Les en-cas doivent apporter des glucides et des protéines pour que le taux de sucre dans le sang soit constant. Ainsi, vous n'aurez pas faim et ne ressentirez pas de fatigue passagère,

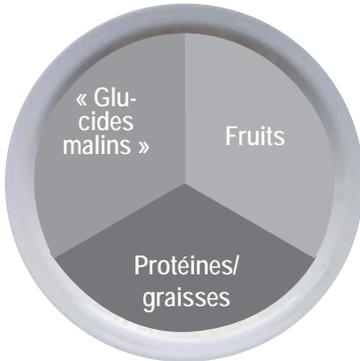
que l'on expérimente généralement après avoir consommé des en-cas très riches en glucides, comme les chips, les bonbons, les sodas et les biscuits salés.

## Déjeuner et dîner

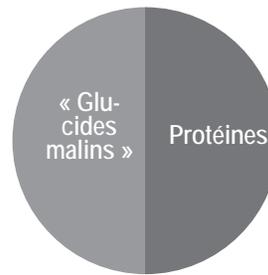
Le déjeuner doit se composer de fibres rassasiantes comme les légumes et les « glucides malins », ainsi que de protéines maigres ou de faible teneur en matières grasses. Les graisses saines peuvent provenir de protéines rajoutées durant la cuisson (comme des fruits à coques sur la salade), ou d'une sauce/vinaigrette (huile et vinaigre).

Voici une journée type :  
(voir le guide des portions)

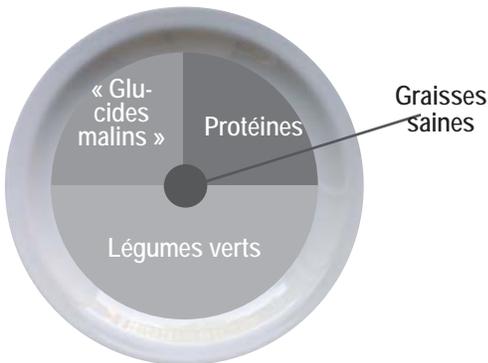
### Petit-déjeuner



### En-cas 1



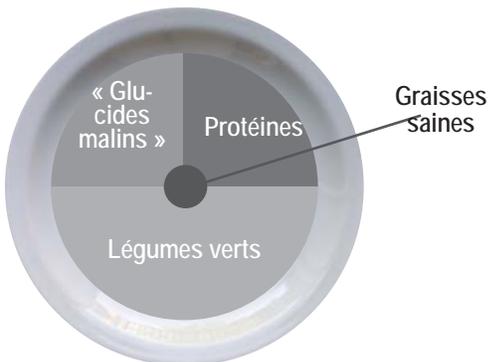
### Déjeuner



### En-cas 2



### Dîner



Petit-déjeuner	Fruit	« Glucides malins »	Protéines/grasses
<b>Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques</b> Faire chauffer des flocons d'avoine complets dans de l'eau. Ajouter des fruits, des fruits à coques, du lait, de la cannelle et du miel.	Baies ou banane	Avoine complète (cuisson normale ou rapide)	Fruits à coques et lait
<b>Muffin aux œufs</b> Faire cuire les œufs. Faire griller le pain et recouvrir d'une tranche de fromage, d'une tranche de jambon et d'une tomate.	Tomate	Muffin anglais ou pain à sandwiches	Œuf, jambon et fromage
<b>Parfait au yogourt super vitaminé</b> Recouvrir un yaourt de fruits. Parsemer d'une portion de fruits à coques, 10-15ml (2-3 c. à soupe) de germes de blé ou de graines de lin moulues, 15ml (1 c. à soupe) d'avoine et de cannelle.	Tranches de fruits au choix	Avoine, germes de blé et graines de lin moulues	Yaourt grec nature 0% et fruits à coques
<b>Sandwich beurre de cacahuètes et pommes</b> Faire griller du pain. Tartiner de beurre de cacahuètes, ajouter de fines tranches de pommes et 5ml (1 c. à café) de miel.	Tranches de pomme	Pain à sandwiches, pain ou bagel	Beurre de cacahuètes

Déjeuner et dîner	Protéines maigres	« Glucides malins »	Légumes verts
<b>Longe de porc, patates douces et haricots verts</b>	Longe de porc grillée ou au four	Patates douces au four	Haricots verts
<b>Sauté de poulet</b> Parfumer avec 30ml (2 c. à soupe) de sauce teriyaki	Blancs de poulet ou cuisses désossées, sans peau	Riz brun ou blanc	Faire sauter les légumes verts (frais ou congelés)
<b>Tacos au bœuf et salade</b> (3 pour les hommes, 2 pour les femmes) Ajouter la sauce et la coriandre et parsemer de fromage râpé	Steak	Tortillas de maïs	Salade
<b>Pâtes au blé complet aux crevettes ou haricots blancs en sauce marinara</b>	Crevettes (congelées ou fraîches) ou haricots blancs	Pâtes de blé complet	Brocolis cuits à la vapeur
<b>Steak haché avec frites au four, maïs et salade</b> Steak haché grillé. Faire cuire les pommes de terre au four, 25-30 minutes à 218°C (425°F), sur une plaque légèrement huilée.	Bœuf ou dinde hachée maigre	Frites cuites au four	Épis de maïs et salade
<b>Wrap de thon et avocat avec soupe de légumes</b> Utiliser 85g (3oz) de thon (1 boîte). Recouvrir de laitue, tomate, avocat et moutarde.	Thon	Wrap à haute teneur en fibres	Soupe de légumes (maison ou à faible teneur en sodium)

En-cas	
« Glucides malins »	Protéines
1 pomme moyenne	10-15 amandes
Carottes nouvelles	30ml (2 c. à soupe) de hoummos
1 portion de crackers*	1 bâton de fromage
Barre énergétique ou protéinée <200 calories*	

\*Voir [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) pour des conseils d'achat.

### « Petits plaisirs » en option

Vous pouvez remplacer l'En-cas 2 par un « petit plaisir » de 100-150. Il est possible d'en consommer un par jour, mais nous vous recommandons de vous limiter à 3 ou 4 petites tentations par semaine. Optez pour la solution qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- 118ml (1/2 « cup ») de crème glacée à faible teneur en matières grasses
- 1 petit sachet de chips
- 118ml (4oz) de vin ou 355ml (12oz) de bière légère
- 710ml (3 « cups ») de maïs soufflé ou de popcorn

### Programme sur 3 jours - Exemple

Selon les repas proposés ci-dessous, voici un exemple de programme que vous pouvez suivre sur 3 jours :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Muffin aux œufs	Parfait au yogourt super vitaminé	Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques
En-cas 1	Pommes et amandes	Crackers Nut Thins® + bâton de fromage	Carottes nouvelles et hoummos
Déjeuner	Wrap de thon et avocat avec soupe	Reste du dîner - Jour 1	Reste du dîner - Jour 2
En-cas 2 ou « petit plaisir » (facultatifs)	118 ml (1/2 « cup ») de crème glacée	Barre énergétique	Popcorn allégé (100 calories)
Dîner	Pâtes aux crevettes	Sauté de poulet	Steak haché

## Guide des portions

Chaque aliment ci-dessous correspond à une part

HOMME	FEMME
<b>PROTÉINES</b>	
2 œufs 142g (5oz) de poulet, poisson, viande maigre ou tofu 158ml (2/3 de « cup ») de haricots ou de lentilles* 237ml (1 « cup ») de yaourt grec 42,5g (1,5oz) de fromage*	1 œuf 85g (3oz) de poulet, poisson ou viande maigre 118ml (1/2 « cup ») de haricots ou de lentilles* 118ml (1/2 « cup ») de yaourt grec* 42,5g (1,5oz) de fromage*
<b>GRAISSES SAINES</b>	
30ml (2 c. à soupe) de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 10ml (2 c. à café) d'huile d'olive, de lin ou de noisette 59ml (1/4 de « cup ») de fruits à coques 1/3 d'avocat moyen	15ml (1 c. à soupe) de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 5ml (1 c. à café) d'huile d'olive, de lin ou de noisette 30ml (1/8 de « cup ») ou 30ml (2 c. à soupe) de fruits à coques (approx. 15 amandes) 1/4 d'avocat moyen
<b>« GLUCIDES MALINS »</b>	
237ml (1 « cup ») de féculents cuits (59ml/1/2 « cup » de féculents crus) : avoine, riz brun, quinoa, pâtes 1 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres	118ml (1/2 « cup ») de féculents cuits (59ml/1/4 de « cup » de féculents crus) 1/2 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres
<b>FRUITS</b>	
1 pomme, orange ou poire moyennes 1 petite banane (de la longueur de la main) 237ml (1 « cup ») de baies ou de tranches de fruits 59ml (1/4 de « cup ») de fruits secs (frais ou congelés)	
Légumes verts* Vous pouvez en consommer autant que vous voulez, à l'exception des pois et du maïs, limités à 118ml (1/2 « cup ») par portion.	
473ml (2 « cups ») d'épinards ou de laitue = 2 paumes de main 237ml (1 « cup ») de crudités 118ml (1/2 « cup ») de légumes verts cuits 177ml (6oz) de jus de légumes à faible teneur en sel	
<b>« PETITS PLAISIRS » EN OPTION</b>	
118ml (1/2 « cup ») de crème glacée à faible teneur en matières grasses 1 petit sachet de chips 28g (1oz) de chocolat noir 118ml (4oz) de vin ou 355ml (12oz) de bière légère 710ml (3 « cups ») de maïs soufflé ou de popcorn	

\*certains aliments combinent des protéines et des glucides, ou des protéines et des graisses



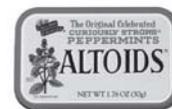
237ml (1 « cup ») = balle de baseball



118ml (1/2 « cup ») = ampoule



30ml (2 c. à soupe) = balle de golf



59ml (1/4 de « cup ») de fruits à coques = boîte à sardines



85g (3oz) de poulet ou de viande = jeu de cartes



1 pomme de terre moyenne = souris d'ordinateur



1 fruit moyen = balle de tennis



28g (1oz) de fromage = 3 dés

## Liste des courses

<b>PAINS ET FÉCULENTS</b>			
Pain au blé complet Pain aux graines germées Muffin anglais léger ou au blé complet Pain à sandwichs ou à bagels Tortillas de maïs ou de blé complet à faible teneur en glucides Wraps à haute teneur en fibres Avoine complète : 1 minute ou à l'ancienne Féculents complets : riz brun, boulghour, orge, quinoa, couscous	Astuces : Vérifier que le premier ingrédient mentionné soit du blé complet. Vérifier qu'il y ait 4g de fibres par tranche ou 5g pour 2 tranches de pain allégé ou de régime. Privilégier du pain ayant moins de 100 calories par tranche.		
<b>LES PRODUITS LAITIERS ET LEURS PRODUITS DE REMPLACEMENT</b>	<b>CRACKERS, EN-CAS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES</b>		
Yaourt grec nature 0% Kefir (sorte de yaourt liquide) Lait bio maigre Lait de soja ou d'amande enrichi Fromage : feta, parmesan, mozzarella, havarti allégé, provolone, Gruyère, bâton de fromage ou portions individuelles	<table border="1"> <tr> <td>Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses</td> <td>Barres énergétiques Crackers Hoummos</td> </tr> </table>	Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses	Barres énergétiques Crackers Hoummos
Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses	Barres énergétiques Crackers Hoummos		
<b>VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES</b>	Astuces : Limitez votre consommation de crackers, bretzels et chips à 2-3 portions par semaine. Mangez-les toujours avec des protéines, comme le hoummos, le fromage et les fruits à coques. Optez pour les barres énergétiques de moins de 200 calories et 20g de sucre, et au moins 3g de protéines et 3g de fibres. Optez pour des crackers de moins de 130 calories et 4g ou moins de graisses par portion.		
Gibier Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes, Coquille Saint-Jacques, crabe Longe de porc, côtelette de porc ou rôti de porc Blanc ou cuisses de poulet ou de dinde (sans peau) Œuf et blancs d'œuf Bœuf maigre : steak, épaule, gîte ou filet maigres (de préférence bio et de plein air) Thon ou saumon en boîte (nature) Jambon, dinde, poulet ou viandes rôties sans nitrate et à faible teneur en sodium Tous types de haricots, secs ou en boîte, à faible teneur en sodium Tofu et tempeh	<b>GRAISSES ET HUILES</b>		
Astuces : Demandez toujours les morceaux les moins gras. Limitez votre consommation en viande et équivalents hautement transformés, comme les saucisses, le bacon, les pepperoni et les hot dogs, à une fois par semaine, voire moins.	Avocat Olive, pépin de raisin, noisette, sésame, lin Beurre/matières grasses à tartiner : privilégiez les produits sans graisses trans et les huiles partiellement hydrogénées indiquées dans la liste des ingrédients.		
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>	Astuces : Le terme Légère pour l'huile d'olive se réfère à la saveur et non aux calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Les graisses, mêmes dites saines, sont très caloriques et leur consommation doit être contrôlée.		
Tous les légumes verts sans sauce Tous les fruits Féculents et mélanges de féculents	<b>CONDIMENTS ET SAUCES</b>		
	Vinaigre : riz, vin, balsamique Toutes les herbes et épices fraîches ou séchées. Moutarde Sauce chili Sauce marinara sans sirop de maïs à haute teneur en fructose Jus de citron et de citron vert Ail et gingembre hachés Sauce soja à faible teneur en sodium		
	Astuces : Optez pour des produits sans OGM, colorants ajoutés et sirop de maïs à haute teneur en fructose. Privilégiez les sauces de moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces à base de crème, comme la sauce ranch, la sauce au fromage bleu et la sauce Alfredo.		

Optez pour des fruits et légumes verts, frais ou congelés. Tous vos repas en contiennent. N'oubliez pas d'en acheter !

## Ne baissez pas les bras !

Voici quelques conseils qui vous aideront à perdre du poids et à conserver vos bonnes habitudes.

- **Pesez-vous une fois par semaine**, même après avoir atteint votre objectif de poids
- **Continuez à remplir votre journal**. Si vous pré-établiez vos menus, vous pouvez remplir votre journal tous les deux jours seulement. Ne vous obligez pas à le faire tous les jours.
- **Acceptez de faire des paliers**. Vous pourrez ne pas perdre de poids pendant quelques semaines, voire même quelques mois, après une perte de poids initiale. Ce phénomène est tout à fait normal. Votre corps s'ajuste tout naturellement à votre nouveau poids. Restez concentré sur votre objectif à long terme, soyez satisfait de ce que vous avez déjà réalisé et modifiez vos entraînements afin de réaliser de nouveaux progrès.
- **Ajustez vos calories pour ne pas reprendre de poids**. Une fois votre poids souhaité atteint, vous pouvez augmenter vos calories de 100-200 par jour, du moment que votre niveau d'activité reste le même.
- **Accordez-vous quelques petits plaisirs**. Accordez-vous des petites récompenses (non liées à la nourriture) à chaque étape atteinte, comme un massage, une nouvelle tenue ou une sortie en famille ou entre amis.
- **N'oubliez pas de consulter les ressources ci-dessous**. Vous y trouverez des recettes, des conseils d'experts et un soutien qui vous aidera à garder votre motivation.

## Ressources

**Ressources téléchargeables à partir du site Web Bowflex™** ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Liste des courses (formulaire vide)
- Menu sur 7 jours
- Exemples de dîner
- Guide pré- et post-entraînement

### Questions & Support

- Posez vos questions, proposez des suggestions et connectez-vous avec notre diététicienne Bowflex™ en ligne sur la page Facebook de Bowflex.

### Recettes

- [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)

### Journaux en ligne

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







