

BOWFLEX HVT™

用户 / 安装手册



欢迎使用 Bowflex® HVT™ 器材！

您将要获得难以置信的锻炼体验，它可以帮助您减轻体重和重塑整个身体，让您比过去更好看，感觉更精神。我们感谢您信任 Bowflex 品牌。

请使用本手册作为指导，开始在您的 Bowflex® 上进行锻炼，并获得让您的器材得到良好维护的技巧。

敬祝健康，
Bowflex 家庭

目录

重要安全说明	3	入门指南	40
安全警报标签和序列号	5	通电模式	41
FCC 合规	5	编辑用户概要	41
规格 / 安装前	6	锻炼方案	41
部件	7	暂停 / 结果	44
配件 / 工具	9	增加时间	44
安装	10	更改阻力等级	45
存放器材	32	总力量得分	45
水平安置器材	32	器材设置模式	46
特性	33	维护	47
健身器材的连接功能	37	检修	50
操作	39		

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

为登记您的产品保修，请联系您的当地经销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对产品有疑问或者问题，请联系您的当地 Bowflex 经销商。

如需获取您当地经销商的信息，请登录：www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | 在中国印刷 | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex、Bowflex 标志、Bowflex Trainer、HVT、Bowflex Toolbox, Nautilus、Schwinn 和 Universal 都是 Nautilus, Inc. 拥有或授权的商标，在美国和其他国家注册或受普通法保护。MyFitnessPal®、Polar®、OwnCode®、Android™ 和 Google Play™ 是其各自所有人的商标。Apple 和 Apple 标志是 Apple Inc. 在美国和其他国家的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标志。Bluetooth® 字标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标，Nautilus, Inc. 已获得授权使用任何此类标志。

原版手册 - 仅限英文版本

使用电气设备时，应始终遵循基本的预防措施，包括以下措施：



此图标表示可能存在危险状况，如未加以避免，可能导致死亡或严重伤害。

请遵从以下警告：



阅读并理解本器材上的所有警告信息。

详细阅读并理解安装 / 用户手册。



危险 详细阅读并理解安装说明。通读并理解手册。保存手册以备将来使用。



危险 为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，使用后和清洁前，始终立即从电源插座拔出此器材的电源插头。



警告 为减少烧伤、触电或人身伤害的风险，请通读并理解安装 / 用户手册。未遵循这些指南会导致严重甚至致命的触电或其他严重人身伤害。

- 安装产品期间，始终不得让旁观者和儿童靠近产品。
- 请按说明连接器材电源。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 每次使用前，请检查器材电源线是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。请联系您的当地经销商咨询修理信息。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 不得在户外或潮湿环境中安装该器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人和旁观者。
- 器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或安装较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置该器材。
- 不得试图改变该器材的设计或功能。这可能影响此器材的安全性并令保修失效。
- 若需要更换部件，只能使用原厂 Nautilus 替换部件和配件。不使用原厂替换部件可能会对器材用户造成危险、让器材无法正常运行和令保修失效。
- 完整安装器材，并根据手册检查器材性能之前，不得使用器材。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。不得使用厂商未推荐的附件。
- 所有安装步骤务必按给定顺序进行。安装不当可能导致受伤或功能失效。
- 请勿独自移动器材。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。
- 只能将本器材连接到正确接地的插座。
- 让电源线远离热源和热表面。
- 不得在使用气溶胶制品的地方使用器材。
- 请保存这些说明。

使用此设备前，请谨遵以下警告：



通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

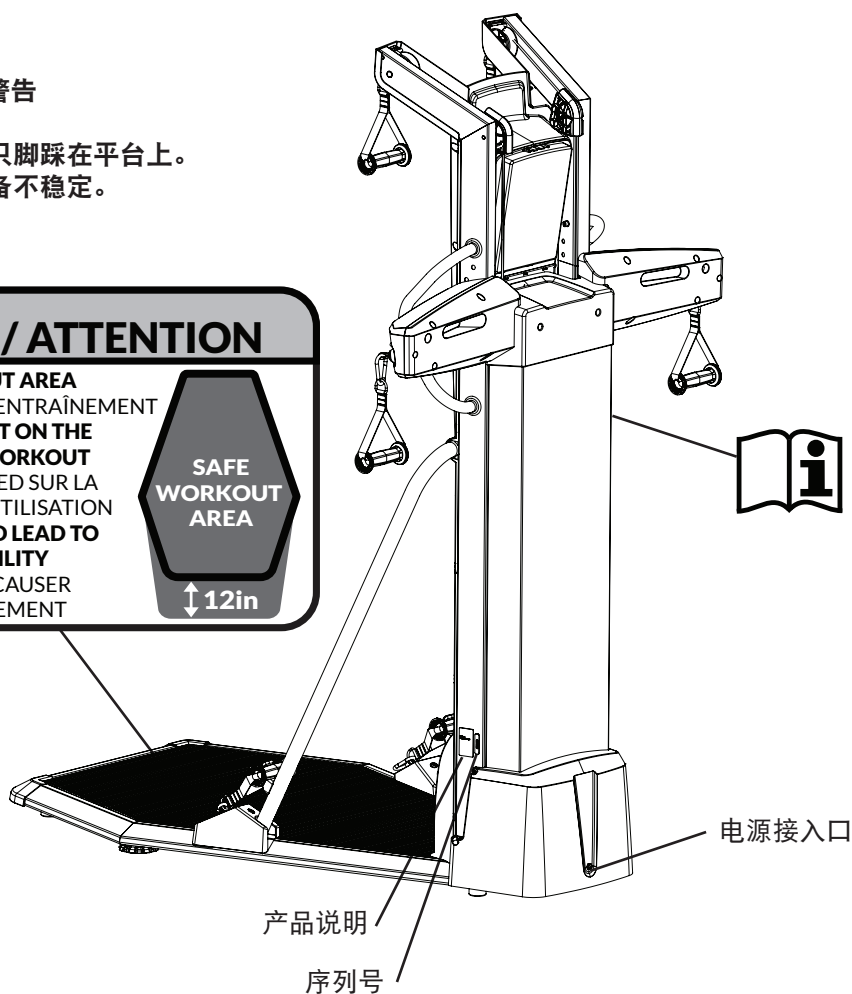
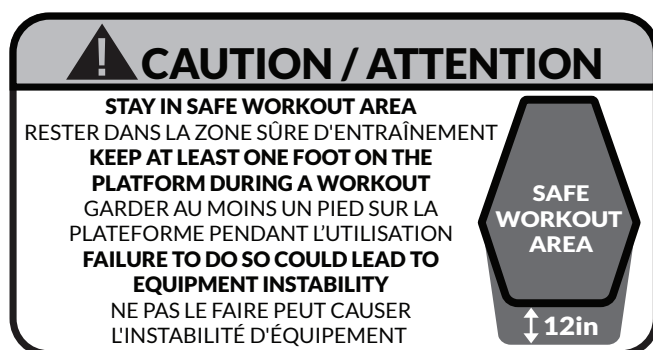
阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告贴纸出现松动、无法阅读或脱落，请联系您的当地经销商以更换贴纸。

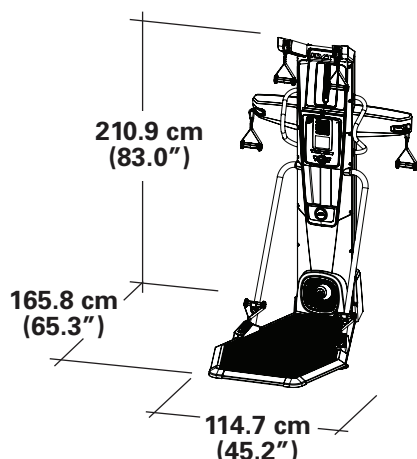
为减少无人监管使用设备的风险，请从壁装插座和器材取下电源适配器。将电源适配器放在安全位置。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其他特征会对儿童造成危害。
- 不适用于任何 14 岁以下的人员。
- 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或昏迷，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。
- 只有站在安全锻炼区内才能使用该器材。安全锻炼区是平台上的任何位置，以及由前平台车架朝外 30.5 厘米（12 英寸）的位置。站在器材的侧面或后面时，切勿使用器材。这样做会导致设备不稳定，并对用户造成伤害。如果锻炼时需要，用户可以一只脚离开平台，但必须始终在锻炼区内。在锻炼过程中，必须至少有一只脚始终踏在平台上。
- 每次使用前，请检查该器材电源线、电源插座是否受损，部件是否有松动或磨损。检查所有缆绳、滑轮及其连接，确保正确固定和连接它们，并且没有明显的磨损或损坏。出现上述情况时不得使用器材。请联系您的当地经销商咨询修理信息。
- 不得让液体接触电子控制器。如果发生这种情况，再次使用控制器前，必须由经过批准的技术人员检查和测试器材是否安全。
- 将要在其中使用器材的住宅的电气布线必须符合适用的本地和省级要求。
- 此设备只能与提供的电源单元或 Nautilus, Inc. 提供的替换电源单元一起使用。
- 最大承重限制：136 千克（300 磅）。若您超过此重量，请不要使用。
- 本器材仅供家用。
- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。该器材含移动部件。请勿将手指、脚或其他物品放入锻炼设备的移动部件中。
- 使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作该器材。
- 踏上和离开平台时需小心。让平台保持清洁和干燥。
- 不得在户外或潮湿环境中使用该器材。
- 器材的右侧、左侧和前面应至少留有 0.9 米（36 英寸）的空隙。这是建议的安全距离，用于在器材附近留出通道，方便紧急情况时离开器材，并可作为锻炼训练区。使用器材时，此空间内不得有任何物体或人。
- 锻炼时不要过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 确保正确接合握柄和绳索。
- 使用过程中避开缆绳运动路径。使用过程中确保器材和锻炼区没有任何旁观者。
- 执行用户手册中建议的所有常规和定期维护程序。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 在该器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测锻炼过程中可能发生的方向、足部定位和阻力等级的变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。不得使用厂商未推荐的附件。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员或者缺乏知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。让 14 岁以下的儿童远离本器材。

警告

- 留在安全锻炼区。
- 锻炼过程中至少有一只脚踩在平台上。
- 未这样做可能导致设备不稳定。





用户最大重量 136 千克 (300 磅)

安装重量: 约 82.5 千克 (182 磅)

设备的总表面积 (足迹): 19017.3 平方厘米

电源要求:

输入电压: 100-240V AC, 50-60Hz, 0.4A

输出电压: 9V DC, 1.5A



请勿将本产品作为废品处理。本产品可以回收。要正确处置本产品，请遵循获批准的废弃物处理中心规定的方法。

安装前

选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。锻炼区最小可用面积 257.3 厘米 x 297.7 厘米 (101.3 英寸 x 117.2 英寸)。确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和最大可达架空高度。建议在指定的锻炼位置安装健身器材。

基本安装技巧

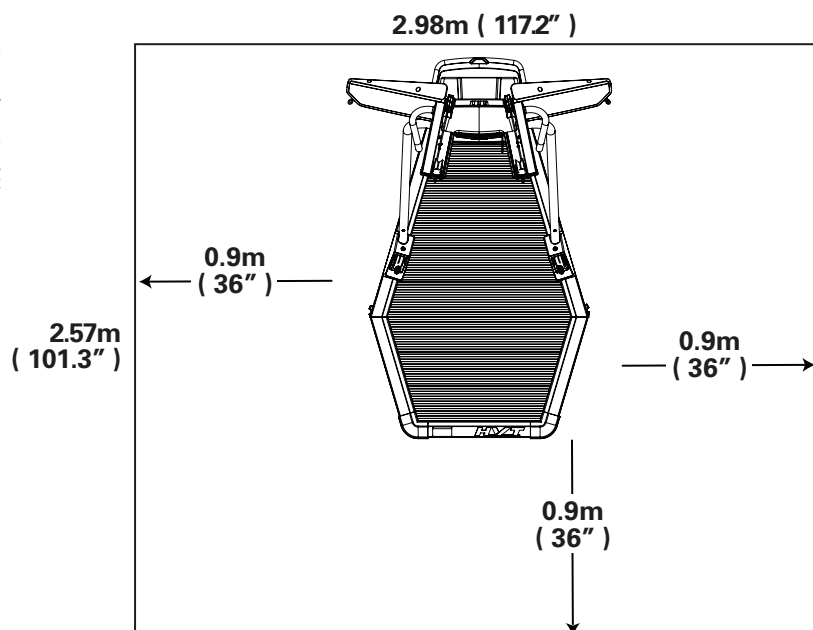
安装器材时，请遵循以下基本点：

- 安装前，阅读并理解“重要安全说明”。
- 收集所有安装每一步必要的组件。
- 除非另有指示，使用推荐的扳手，将螺栓和螺母向右（顺时针）转动拧紧，向左（逆时针）转动松开。
- 安装两片时，轻轻地抬起并看穿螺栓孔，以便于将螺栓插入孔中。
- 安装器材需要 2 个人完成。

器材垫

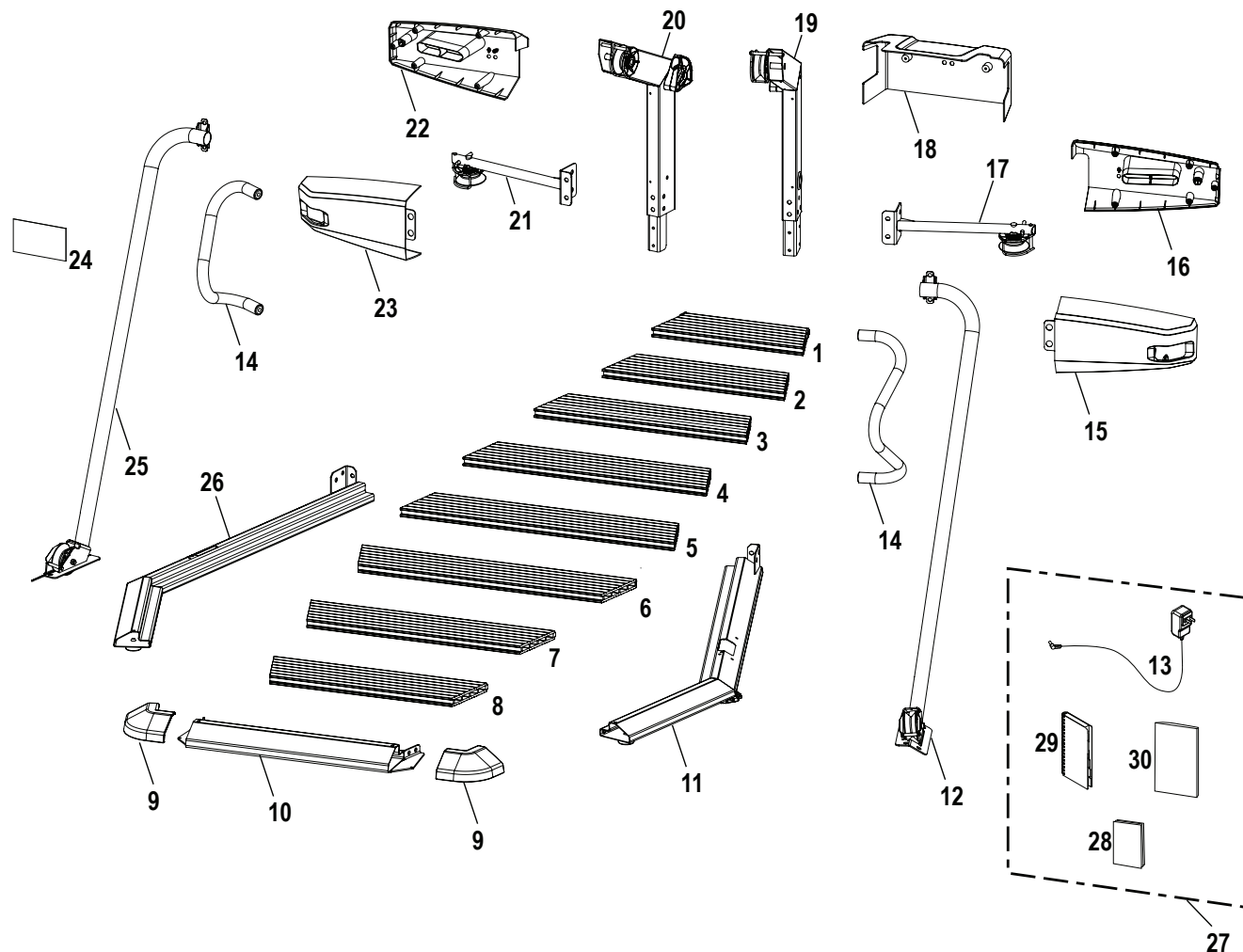
Bowflex™ HVT™ 器材垫是选购配件，有助于保持锻炼区清洁，并可作为地板的保护垫。橡胶器材垫提供防滑、橡胶表面，可减少静电放电及发生显示或运行错误的可能性。可能时，请在开始安装前将 Bowflex™ HVT™ 器材垫放在选定锻炼区。

要订购可选器材垫，请联系您当地的经销商。



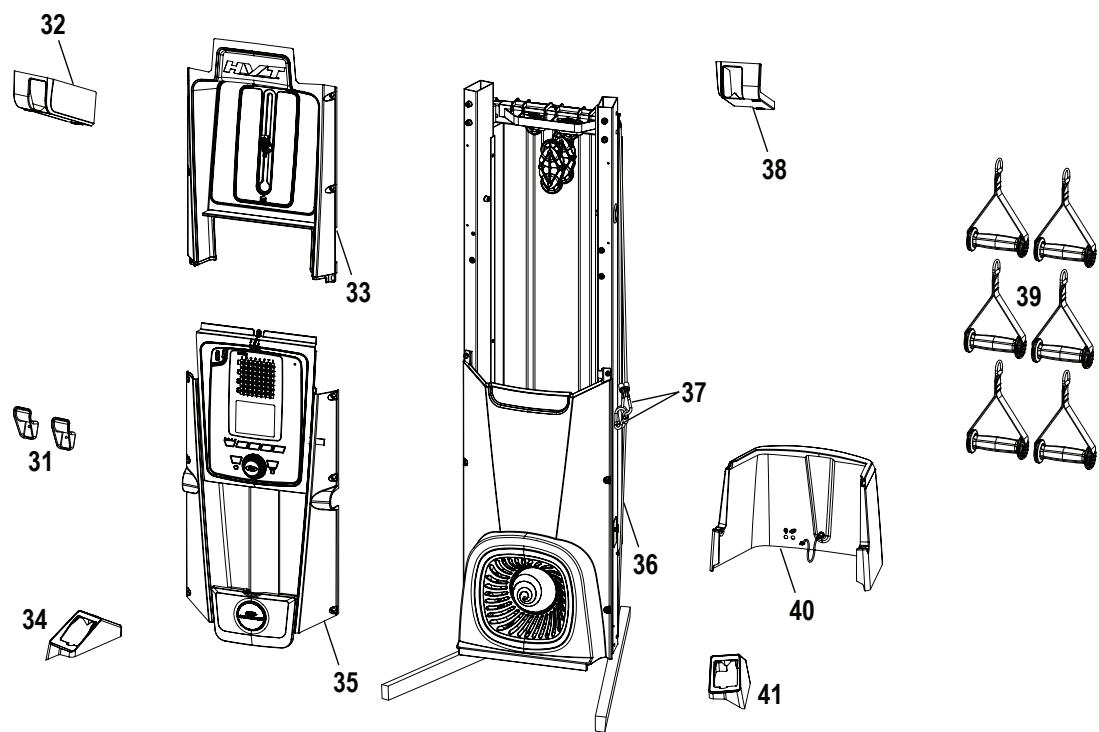
(2 个包装盒)

包装盒 1

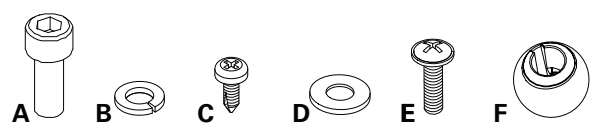


物品	数量	说明	物品	数量	说明
1 - 8	各 1 个	平台面板	20	1	上滑轮臂，左侧
9	2	平台边角护罩	21	1	中滑轮臂，左侧
10	1	平台车架，前侧	22	1	中护罩，左后侧
11	1	右平台车架	23	1	中护罩，左前侧
12	1	支撑臂，右侧	24	1	配件卡
13	1	AC 电源适配器	25	1	支撑臂，左侧
14	2	横把	26	1	左平台车架
15	1	中护罩，右前侧	27	1	文件包
16	1	中护罩，右后侧	28	1	快速开始指南
17	1	中滑轮臂，右侧	29	1	训练指南
18	1	后护罩，上侧	30	1	安装 / 用户手册
19	1	上滑轮臂，右侧			

包装盒 2



物品	数量	说明	物品	数量	说明
31	2	下握杆扣件	37	6	弹簧钩
32	1	上滑轮护罩，左侧	38	1	上滑轮护罩，右侧
33	1	上部正面护罩	39	6	握柄，1 个 D 形环
34	1	下滑轮护罩，左侧	40	1	后护罩，下侧
35	1	控制台装置	41	1	下滑轮护罩，右侧
36	1	车架装置			



物品	数量	说明	物品	数量	说明
A	32	内六角头螺丝，M8x1.25x20 黑色	D	6	平垫圈，M8x18 黑色
B	32	防松垫圈，M8x14.8 黑色	E	24	桁架十字槽螺丝，M5x16 黑色
C	14	十字槽螺丝，M4.2x16 黑色	F	6	紧固球

备注：已作为配件卡上的备件提供选定配件。请注意，正确安装器材后，可能会剩余配件。

工具
含



6 毫米

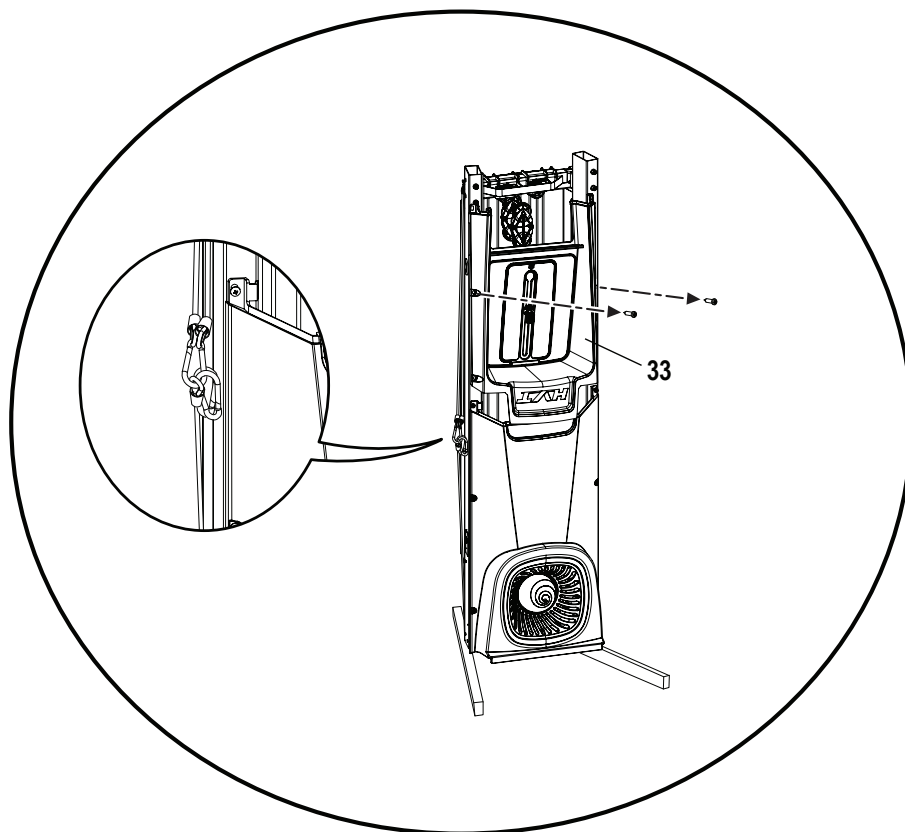
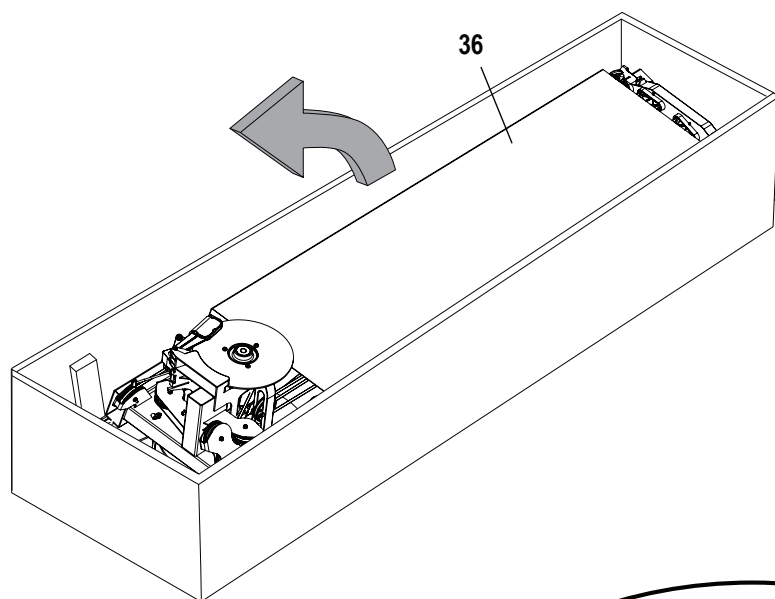


#2

1. 安全地从装运盒取出车架装置，并直立放置在指定锻炼区。从车架装置拆除上护罩。

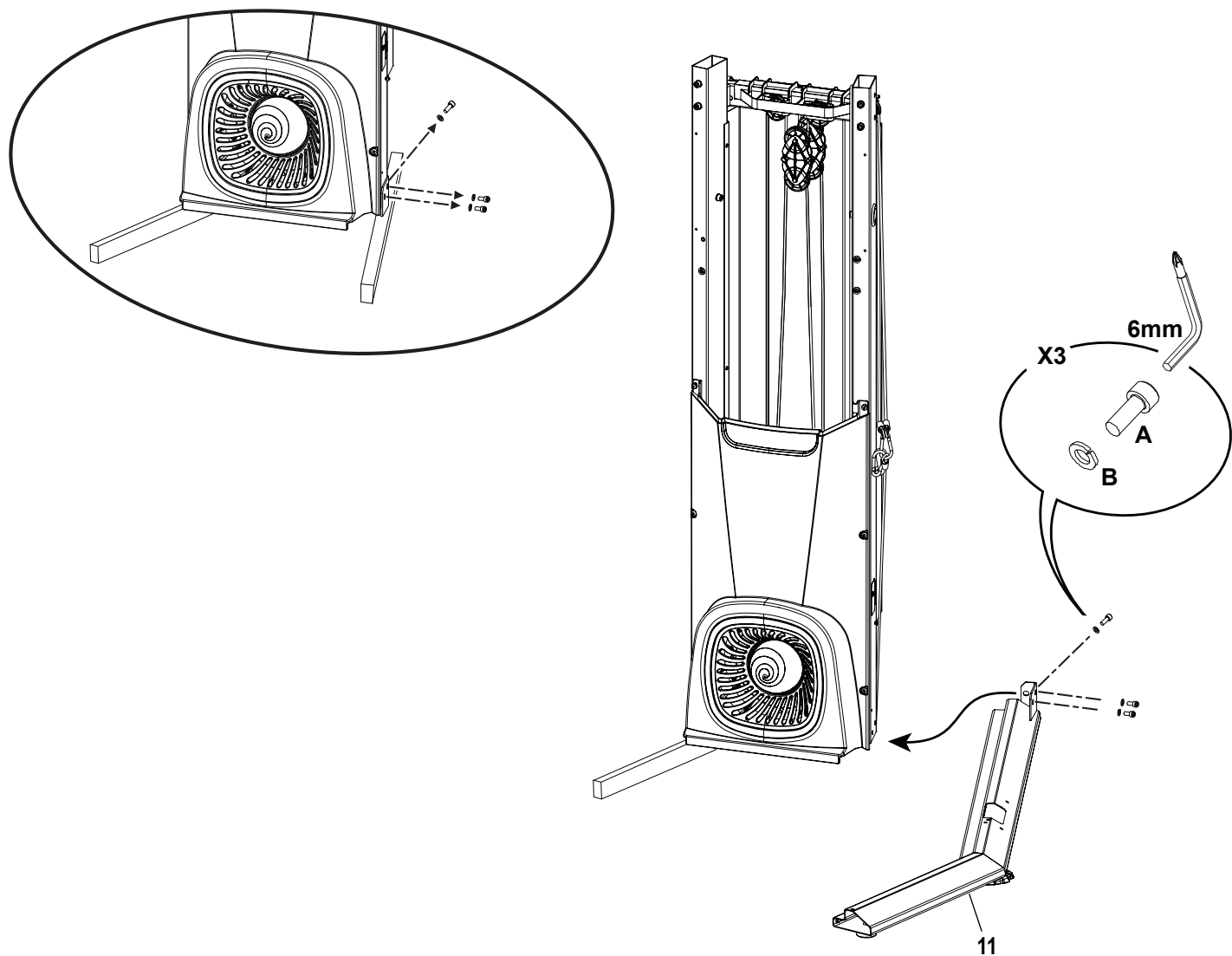
备注：不要拆下装好的绳索和卡环，除非说明书要求这样做。拆除部件的所有包装以协助安装。

! 器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时至少需要另一个人的协助。不要独自搬运或安装较重的部件。



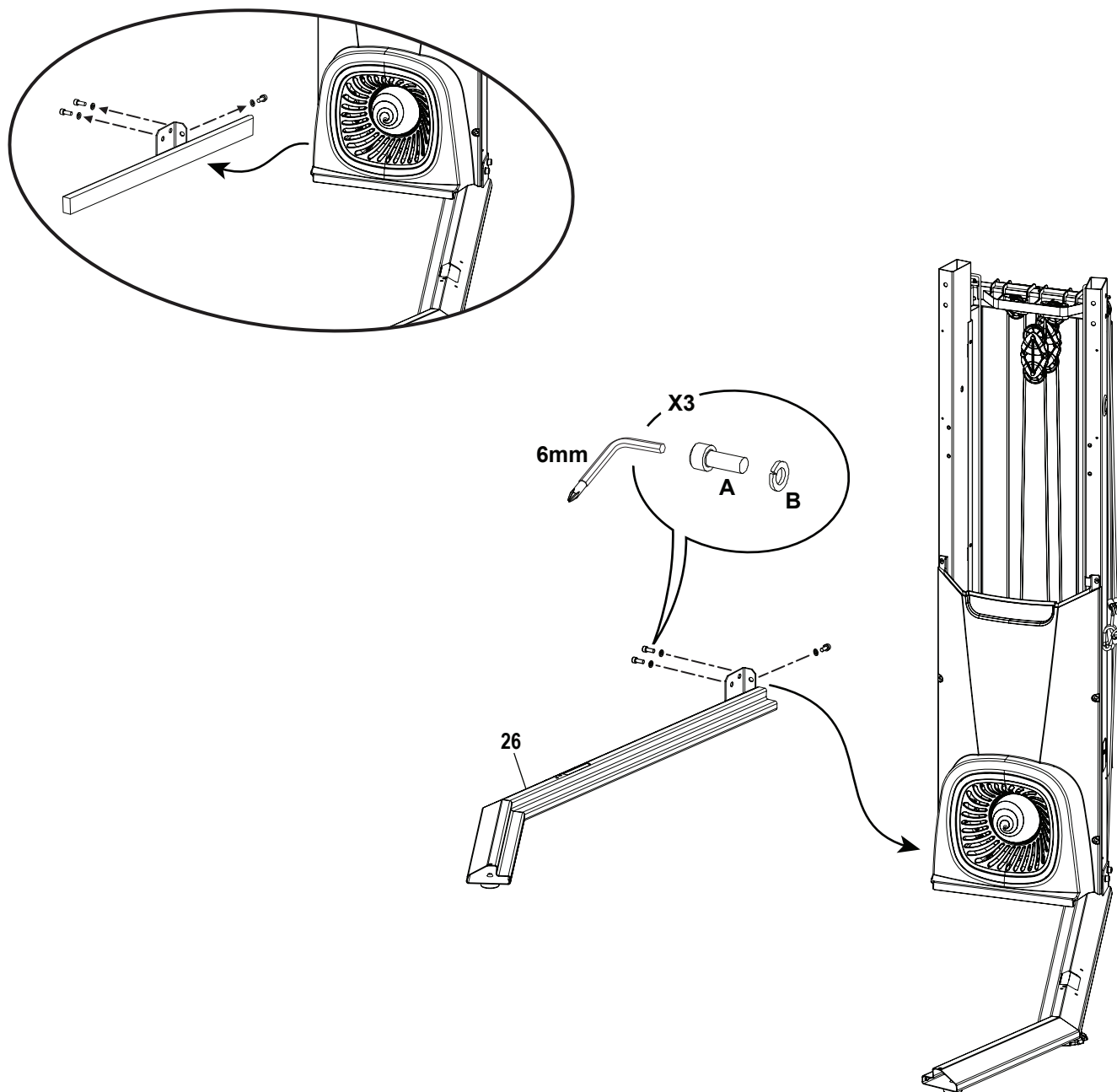
2. 安全地拆除右侧运输支架，并将右侧平台车架连接到车架装置

备注：只能用手指紧固配件，除非说明书要求完全拧紧。安装过程中不要挤压绳索。

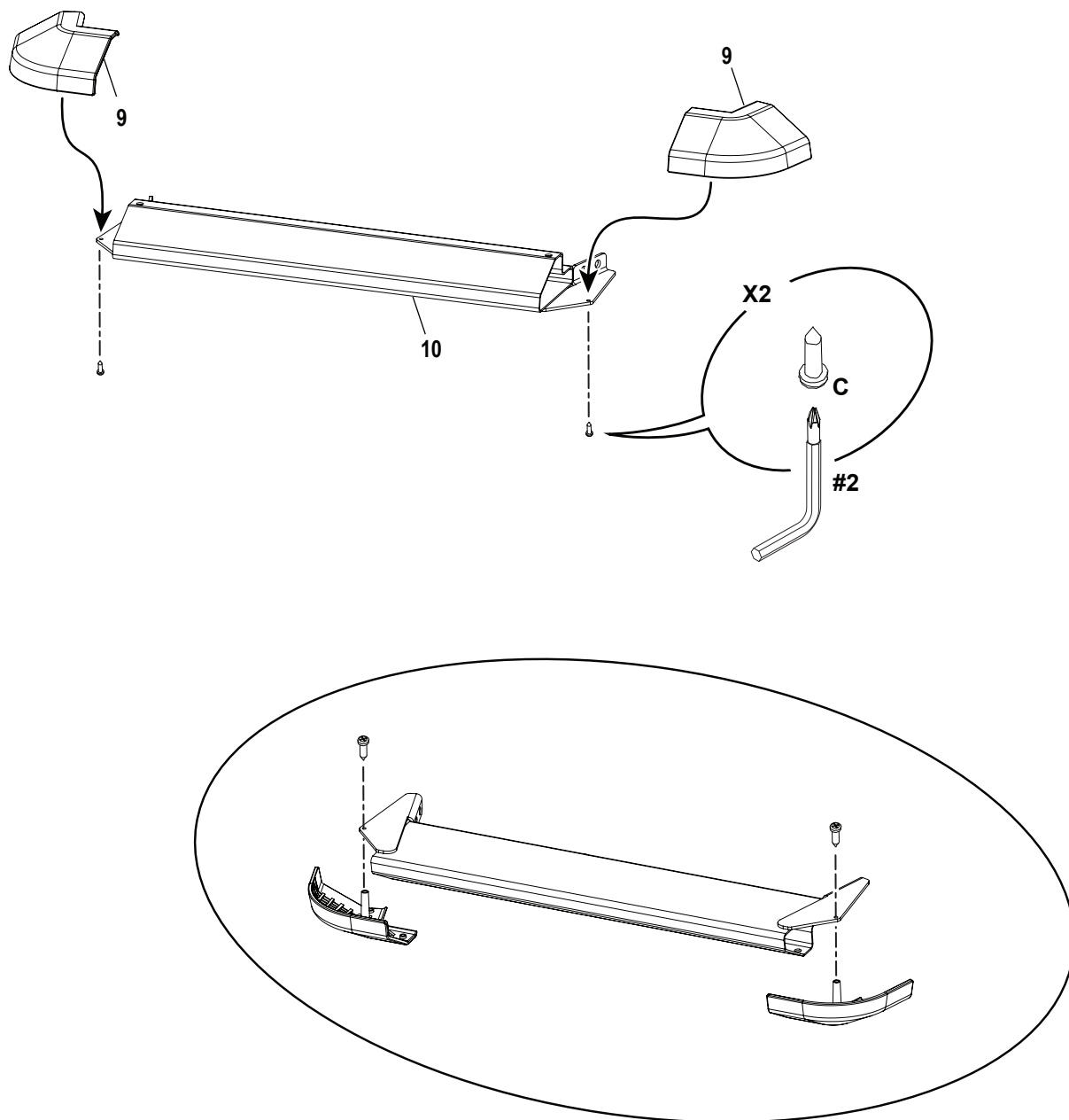


3. 安全地拆除左侧运输支架，并将左侧平台车架连接到车架装置

备注：只能用手指紧固配件，除非说明书要求完全拧紧。运输支架和随附的配件不能用于最后安装，应根据当地法规进行处置。

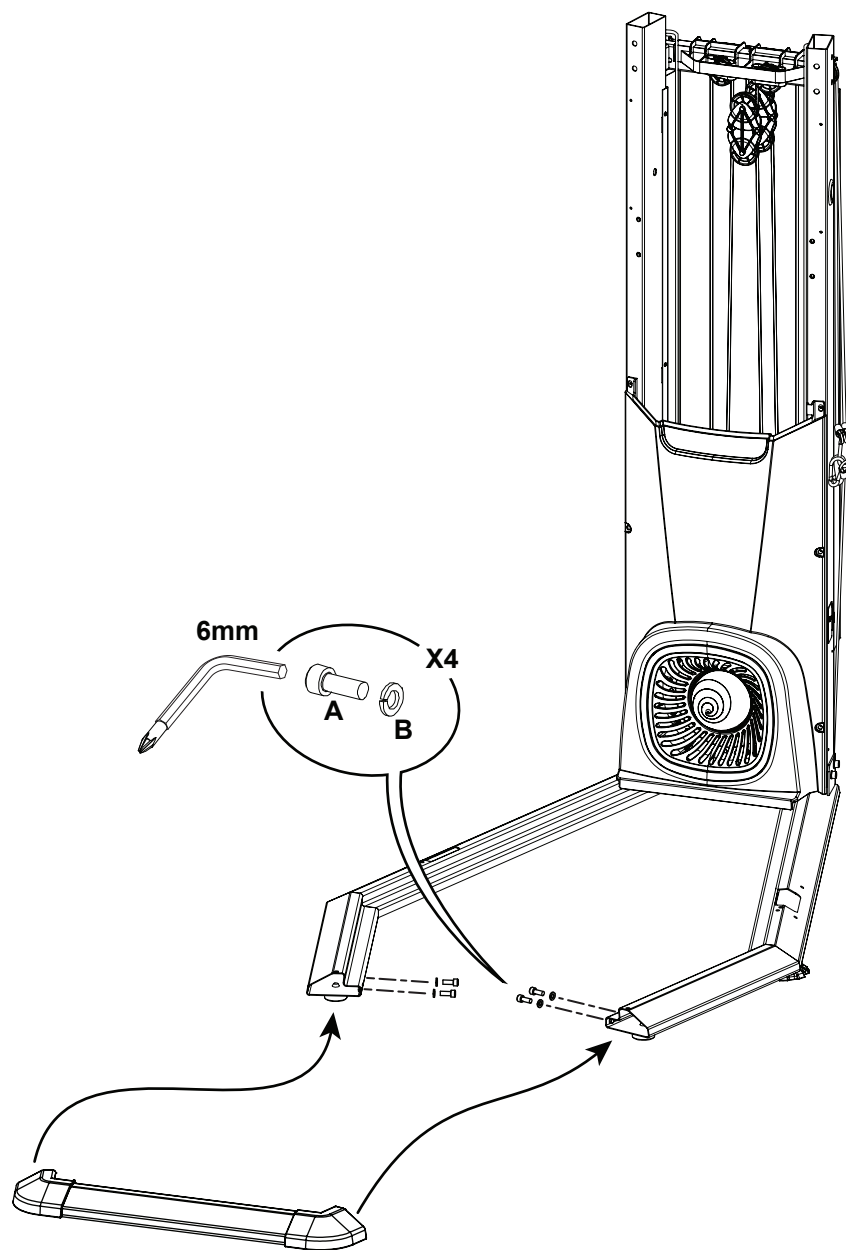


4. 翻转前部平台车架并连接平台边角护罩

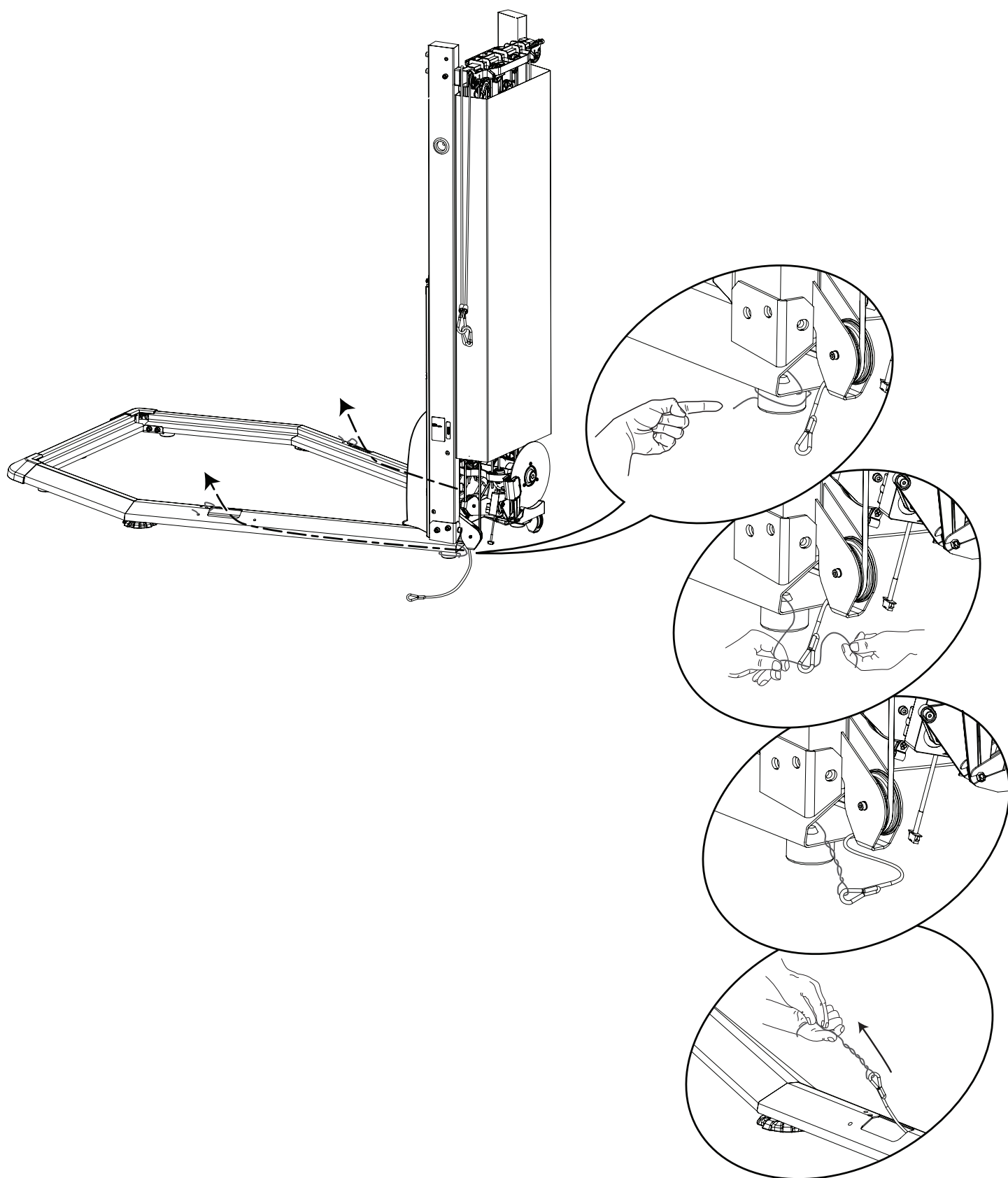


5. 将前平台车架装置连接到平台车架

备注：为协助安装，应将前平台车架装置稍微向上旋转直至对准孔并安装配件。

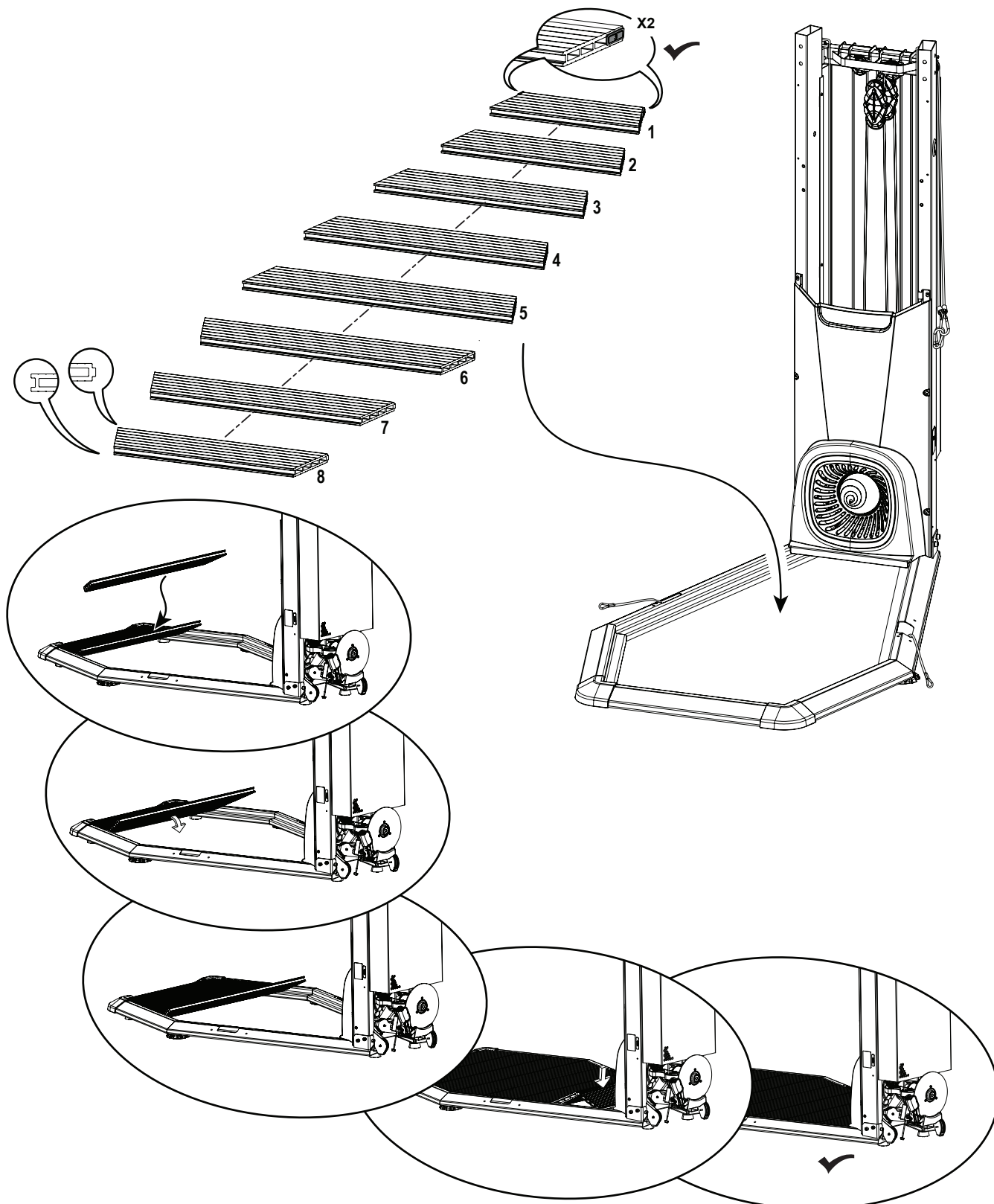


6. 从弹簧钩松开下绳索，并将绳索穿过平台车架



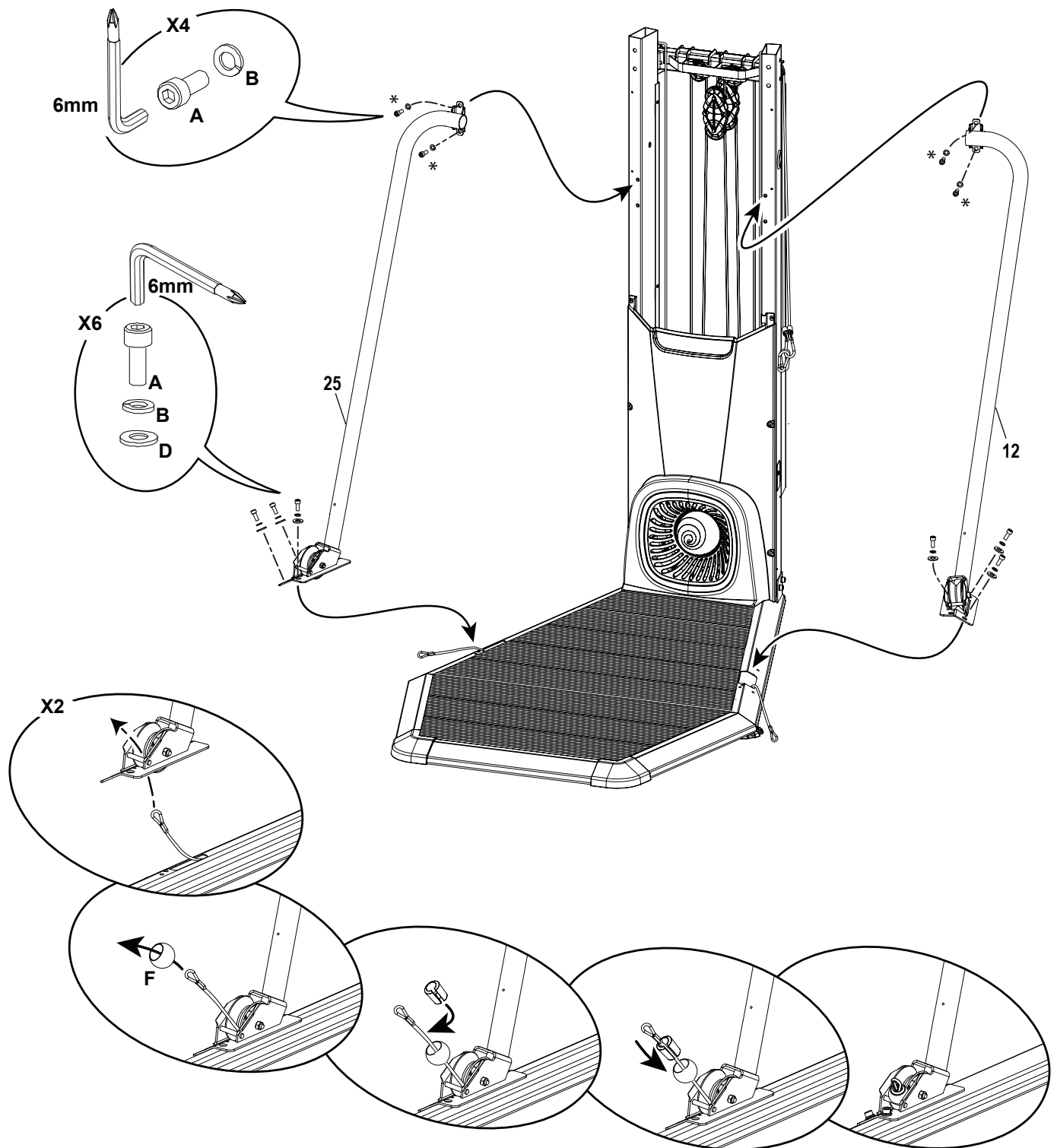
7. 旋转、连接并将平台面板放入平台车架装置

备注：从标注“1”的组件开始，并向外安装。将首个组件向上旋转使其离开车架装置后，插入下一个组件的挂扣，并向下旋转首个组件。朝车架装置尽可能远地推动每个组件。



8. 布置下绳索并连接支撑臂和紧固球

备注：将下绳索穿过支撑臂。然后先连接上部配件(*)。只能用手指紧固配件，除非说明书要求完全拧紧。将固定球连接到绳索，并拆除布置钢缆。将绳索穿过固定球的椭圆形开口，并从圆形开口拉出。

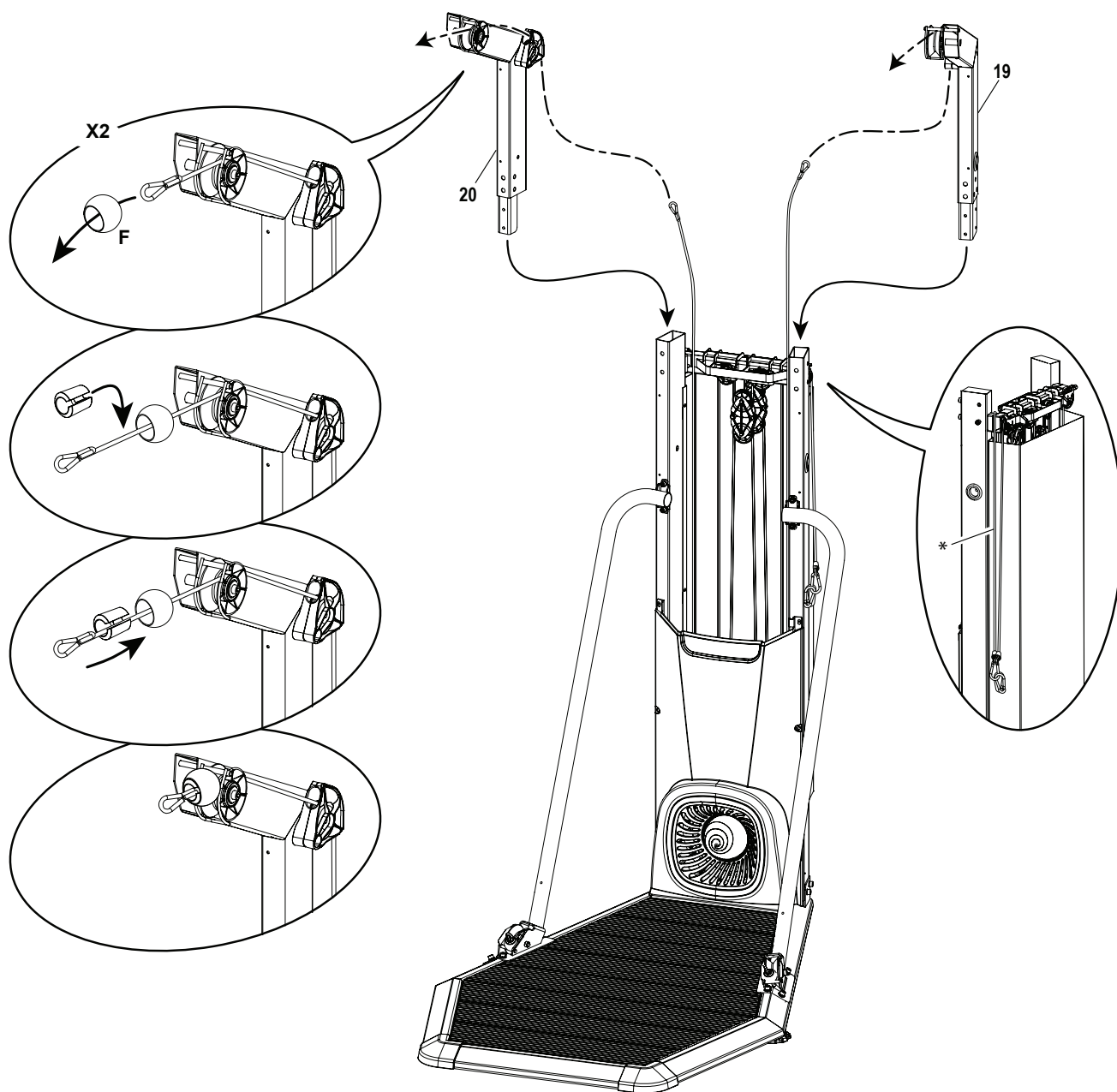


9. 拧紧前面步骤的所有配件



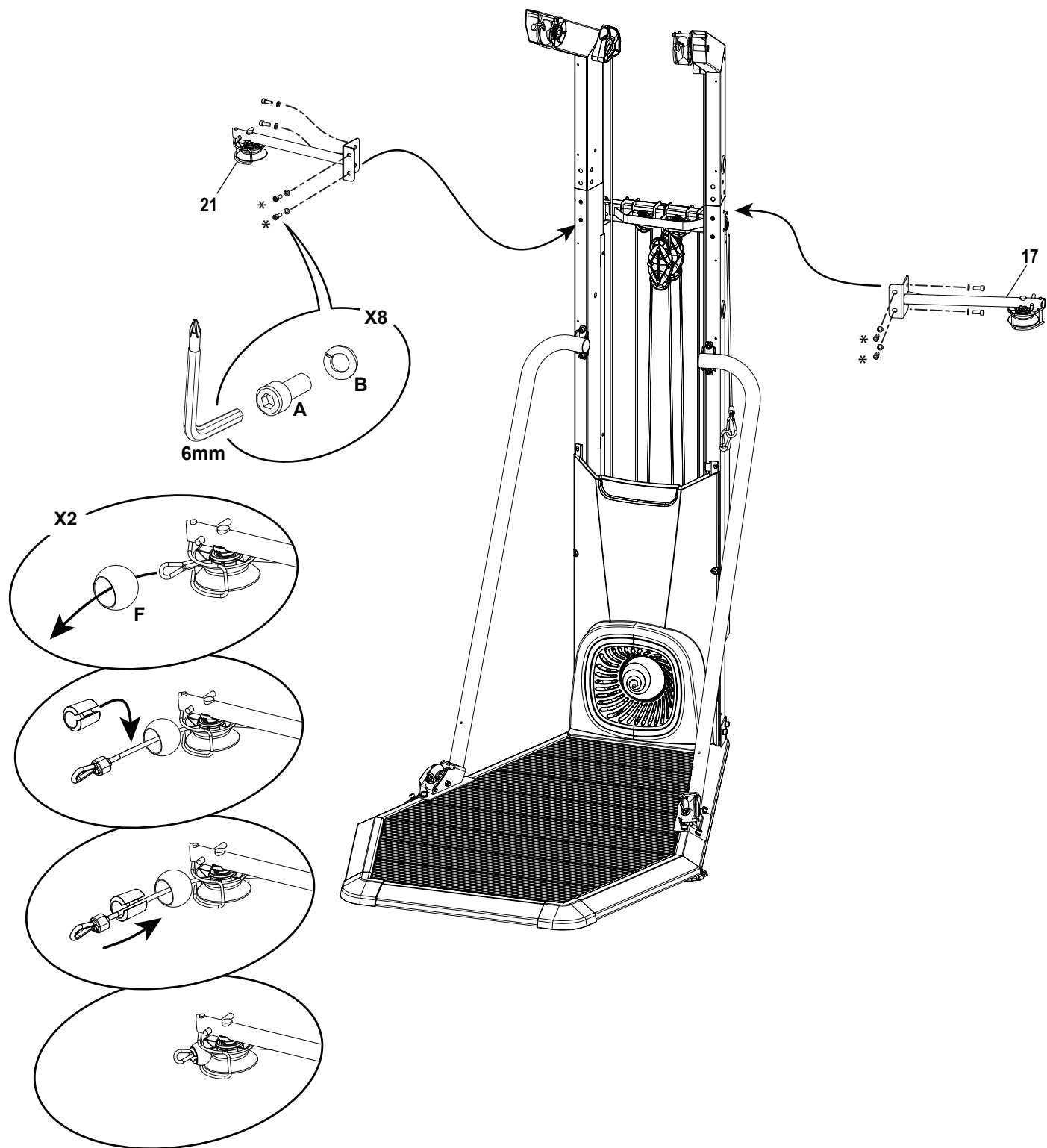
10. 断开绳索，并将前部绳索 (*) 穿过上部滑轮臂，然后插入车架装置

备注：布置后，将固定球连接到绳索的末端。将绳索穿过固定球的椭圆形开口，并从圆形开口拉出。



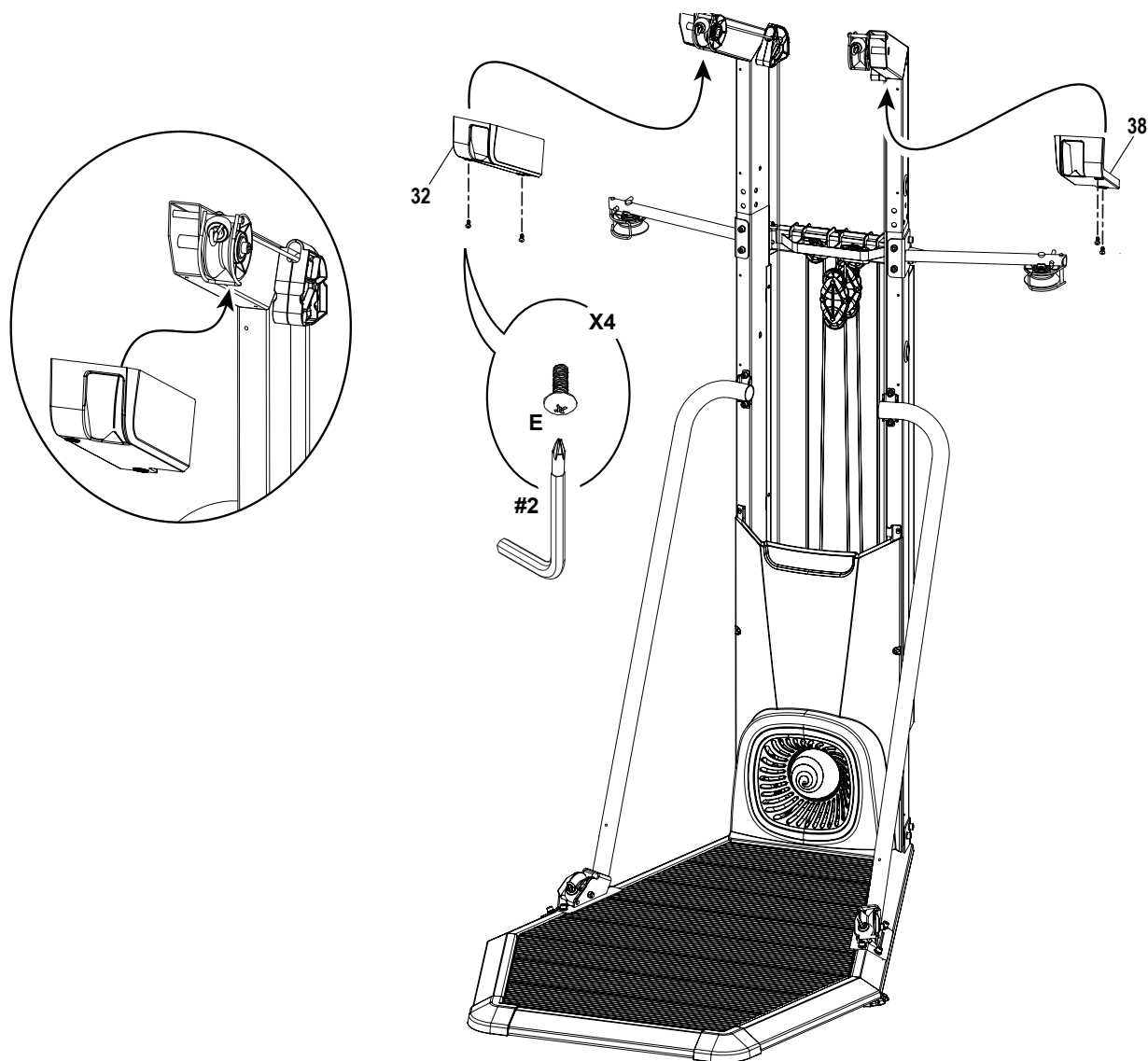
11. 连接中滑轮臂并布置中部绳索。

备注：部件标有右（“R”）和左（“L”）以方便安装。必要时，朝后推上滑轮臂，以对准侧面配件开口。首先连接正面配件（*）。安装完所有配件之前，不要完全拧紧。布置后，将固定球连接到绳索的末端。将绳索穿过紧固球的椭圆形开口，并从圆形开口拉出。

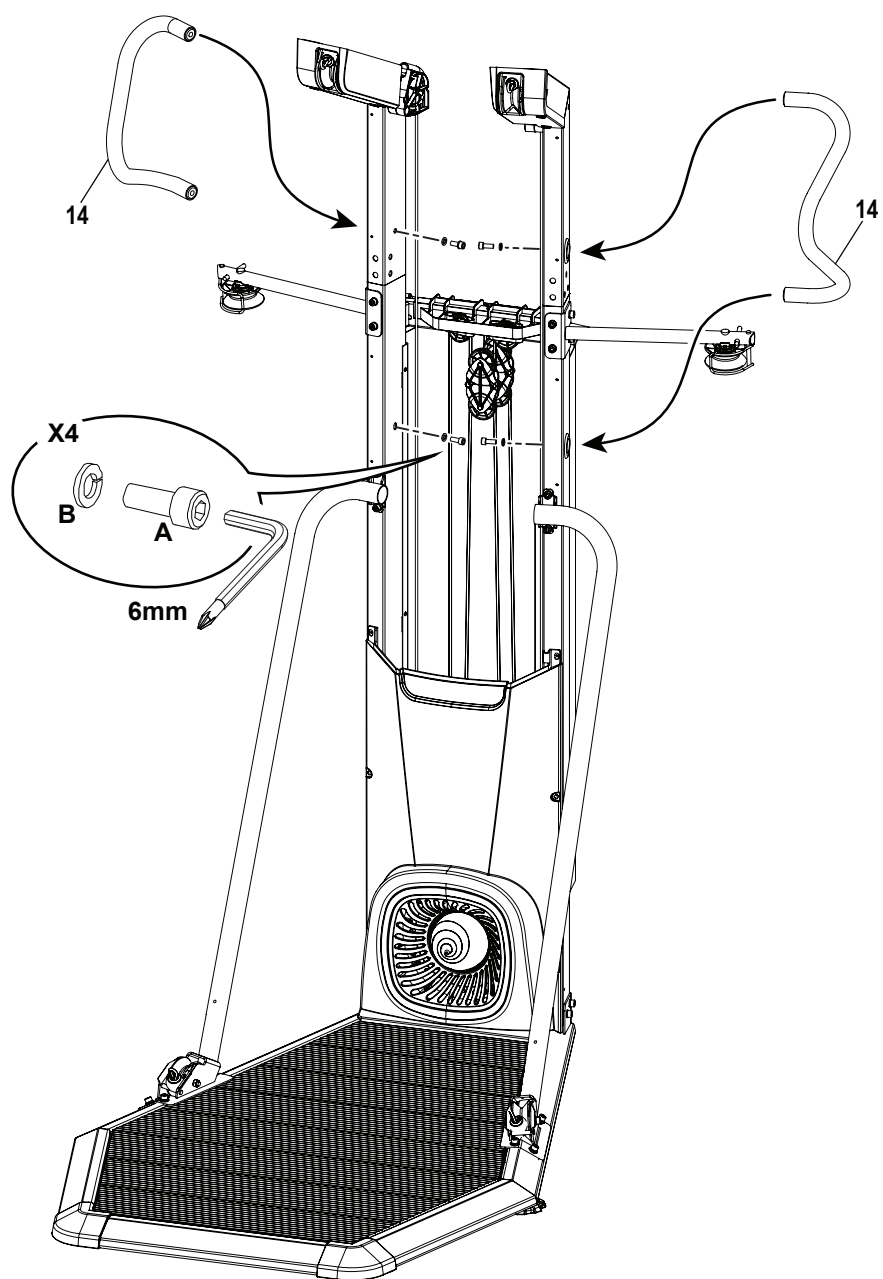


12. 将上滑轮护罩连接到上滑轮臂

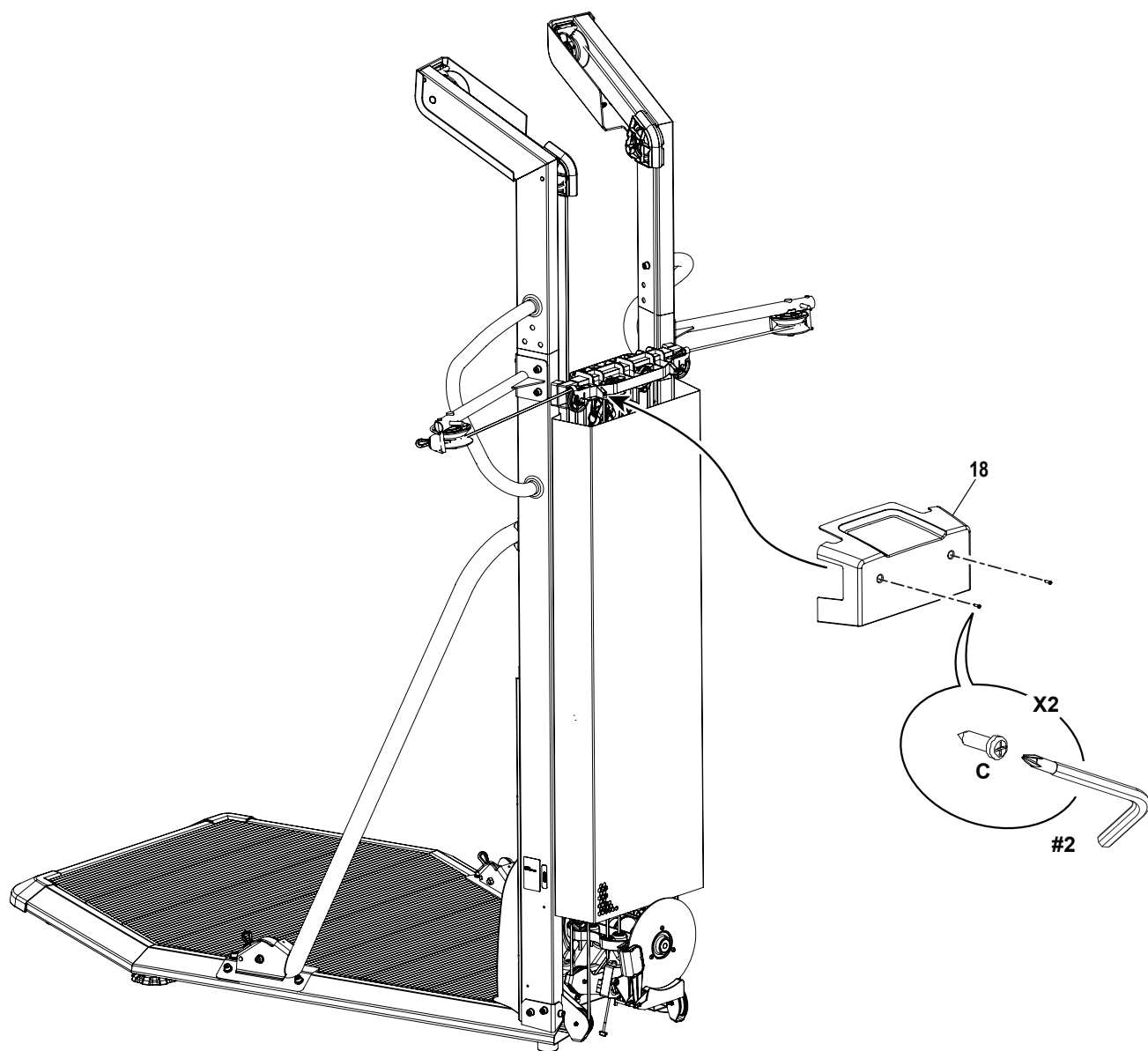
备注：确保上滑轮护罩上的挂扣在固定球架后面。完全拧紧此配件和以后安装的配件，除非说明书上特别指出不用拧紧。



13. 将横把连接到车架装置

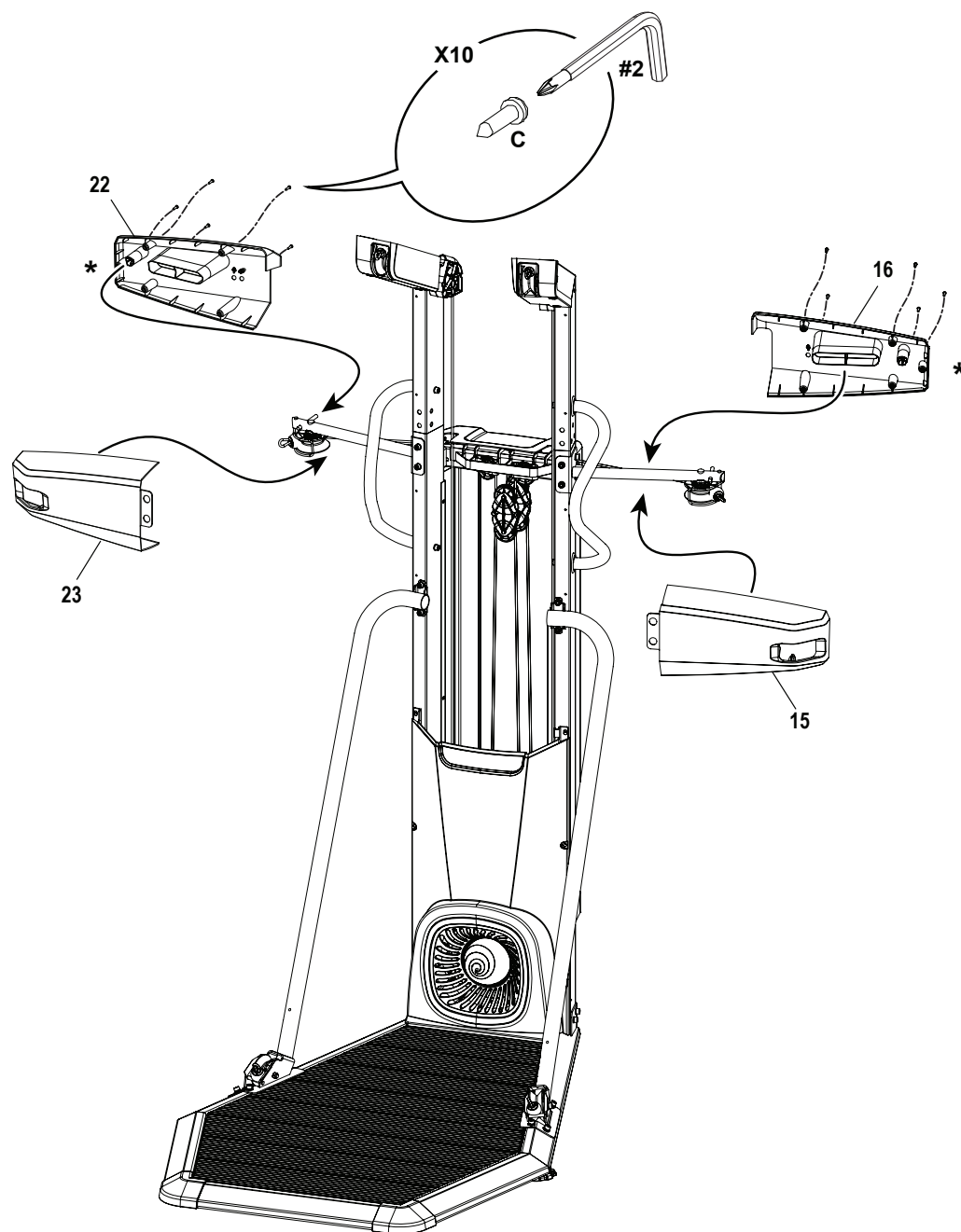


14. 将上后护罩连接到车架装置



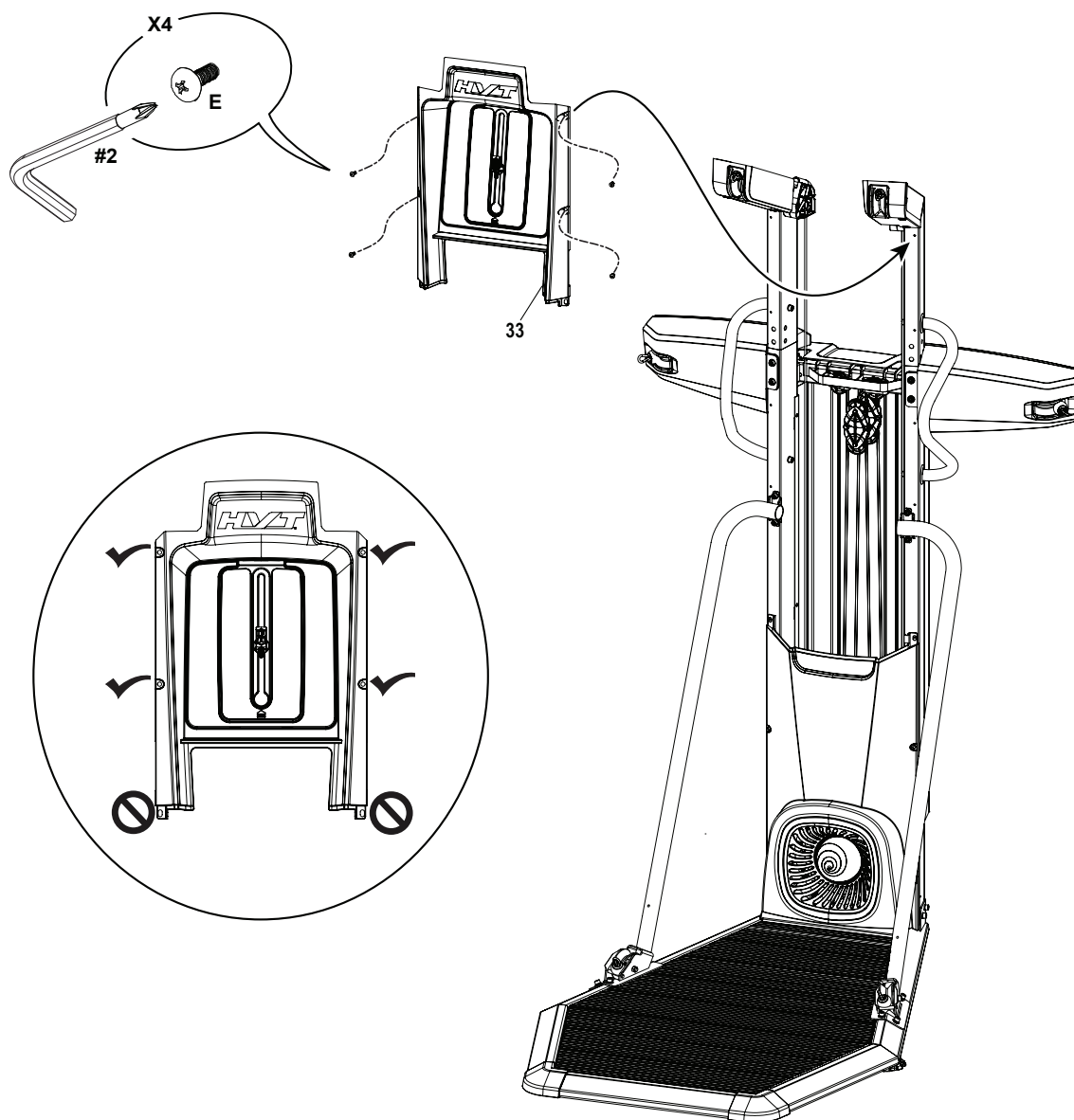
15. 将中滑轮护罩连接到车架装置

备注：部件标有右（“R”）和左（“L”）以方便安装。首先将后护罩卡在中滑轮装置上（*）。



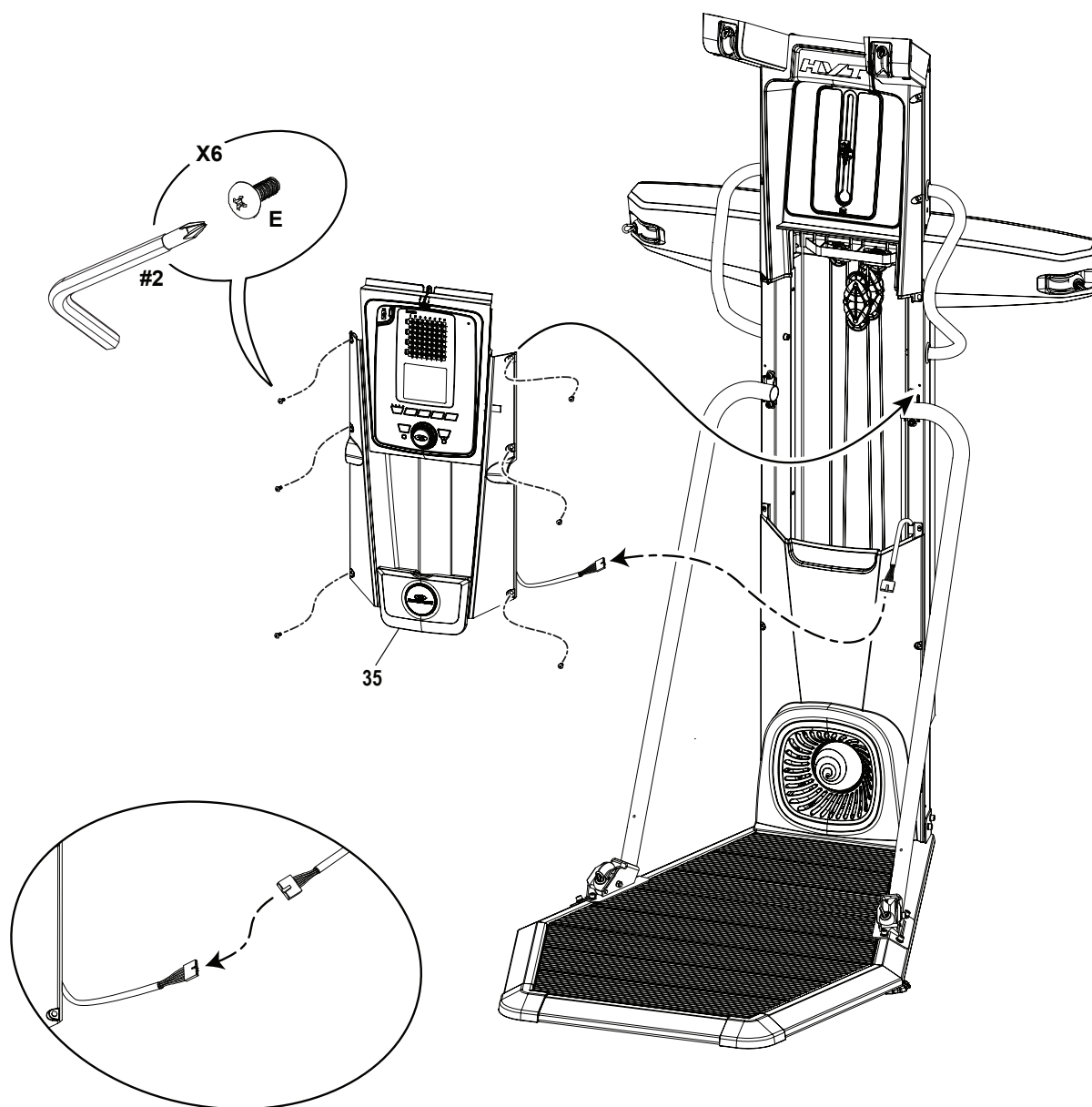
16. 将上护罩连接到车架装置

备注：不得在下开口安装配件。不要完全拧紧配件，除非说明书要求这样做。

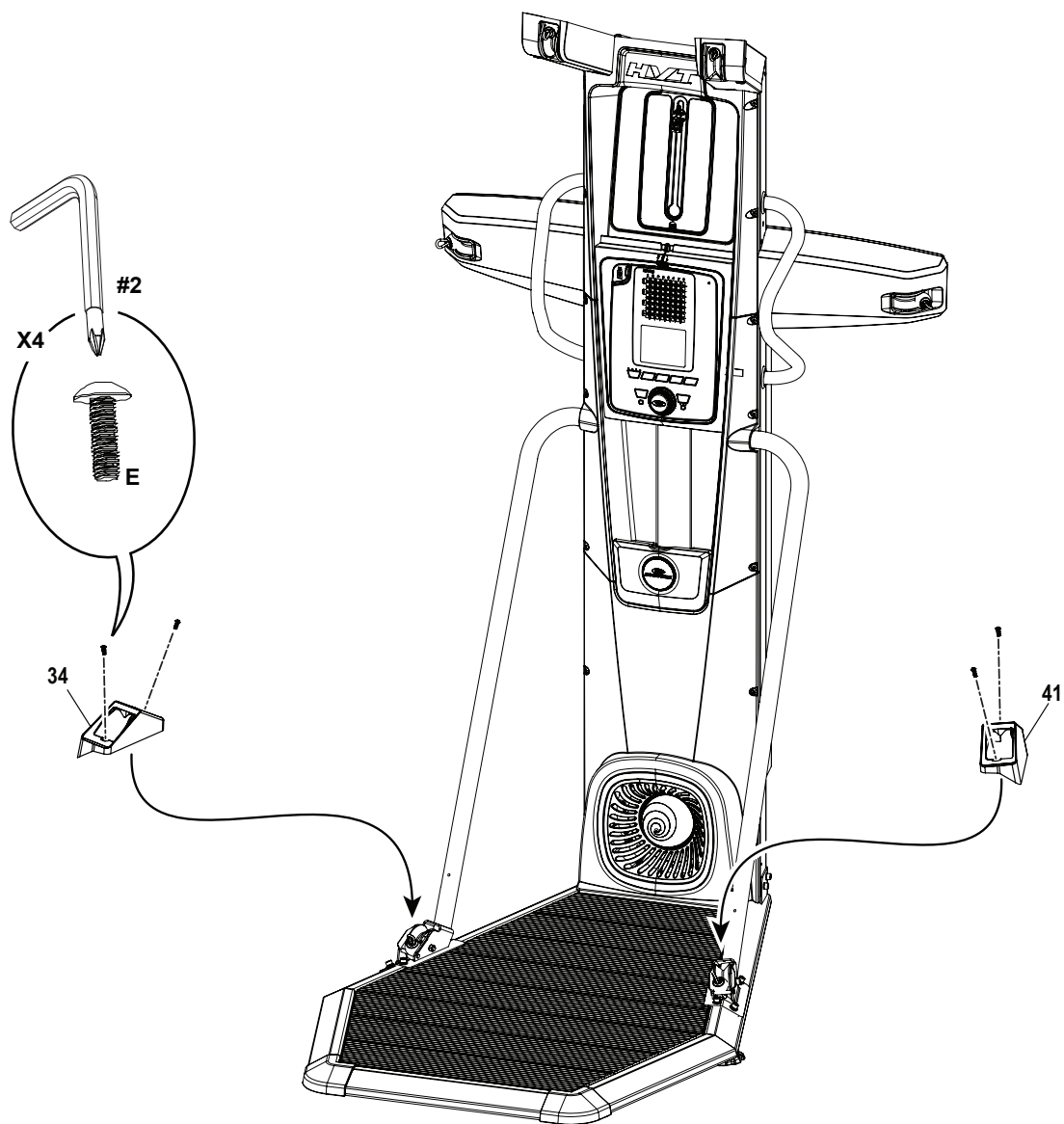


17. 连接缆绳并将中控台装置连接到车架装置

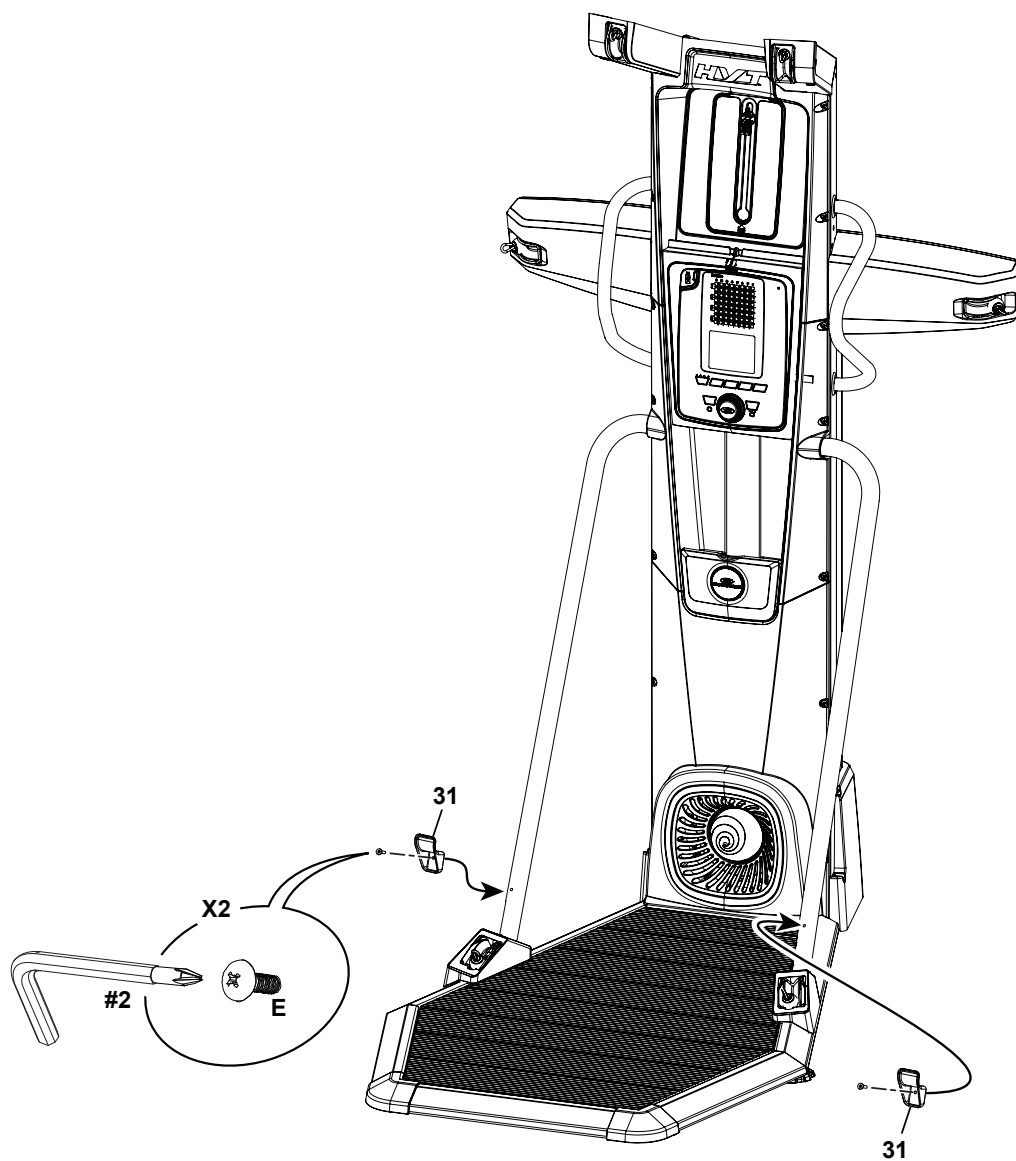
备注：不得卷曲缆绳。拧紧前面步骤的所有配件。



18. 将下滑轮护罩连接到车架装置

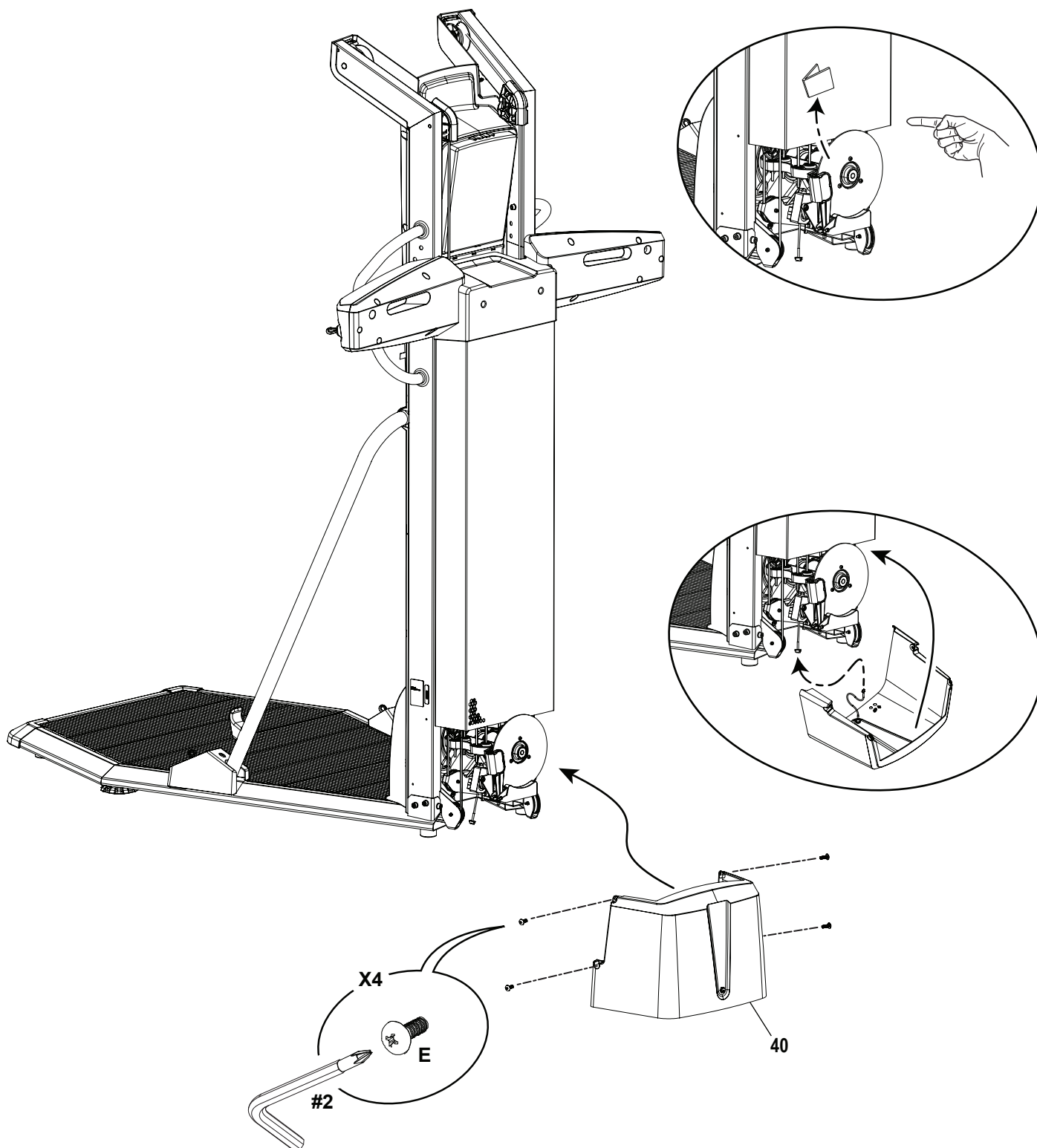


19. 将下握杆扣件连接到车架装置



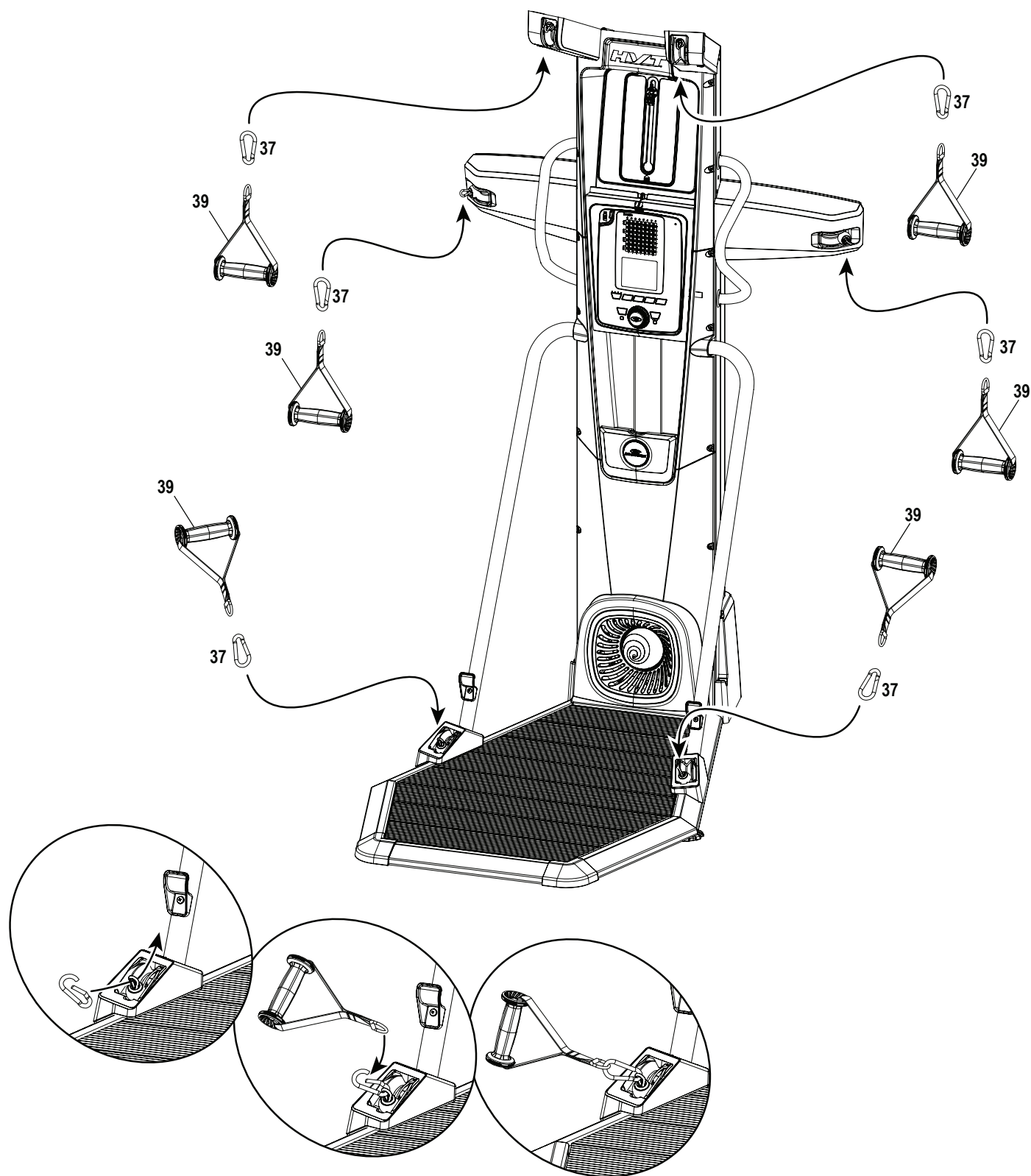
20. 连接电源输入电缆并将下后护罩连接到车架装置

备注：连接后护罩之前，确保拆除任何运输纸板。不得卷曲缆绳。



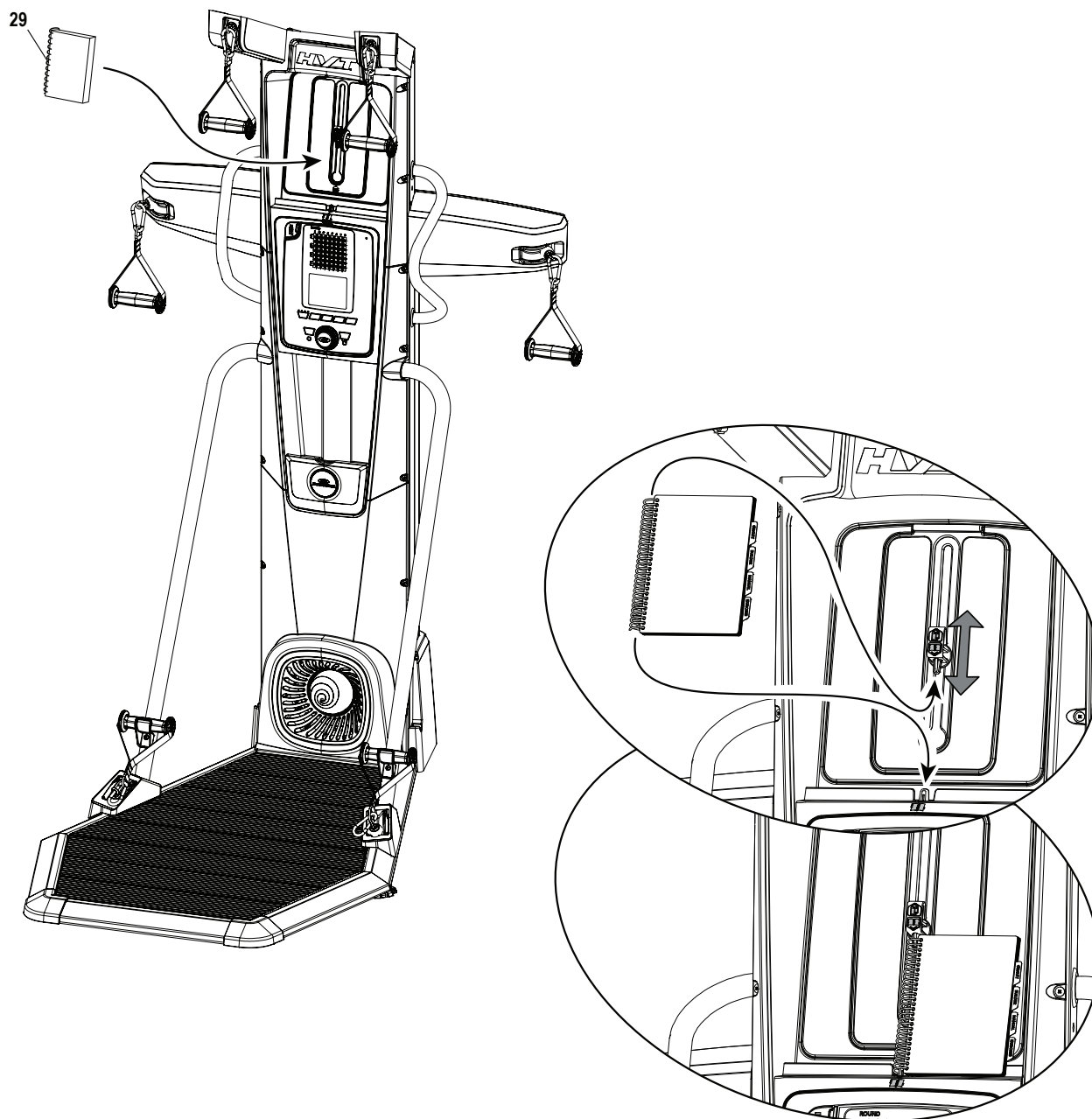
21. 小心地将握柄连接到绳索

备注：连接握柄时，确保双手远离弹簧钩。



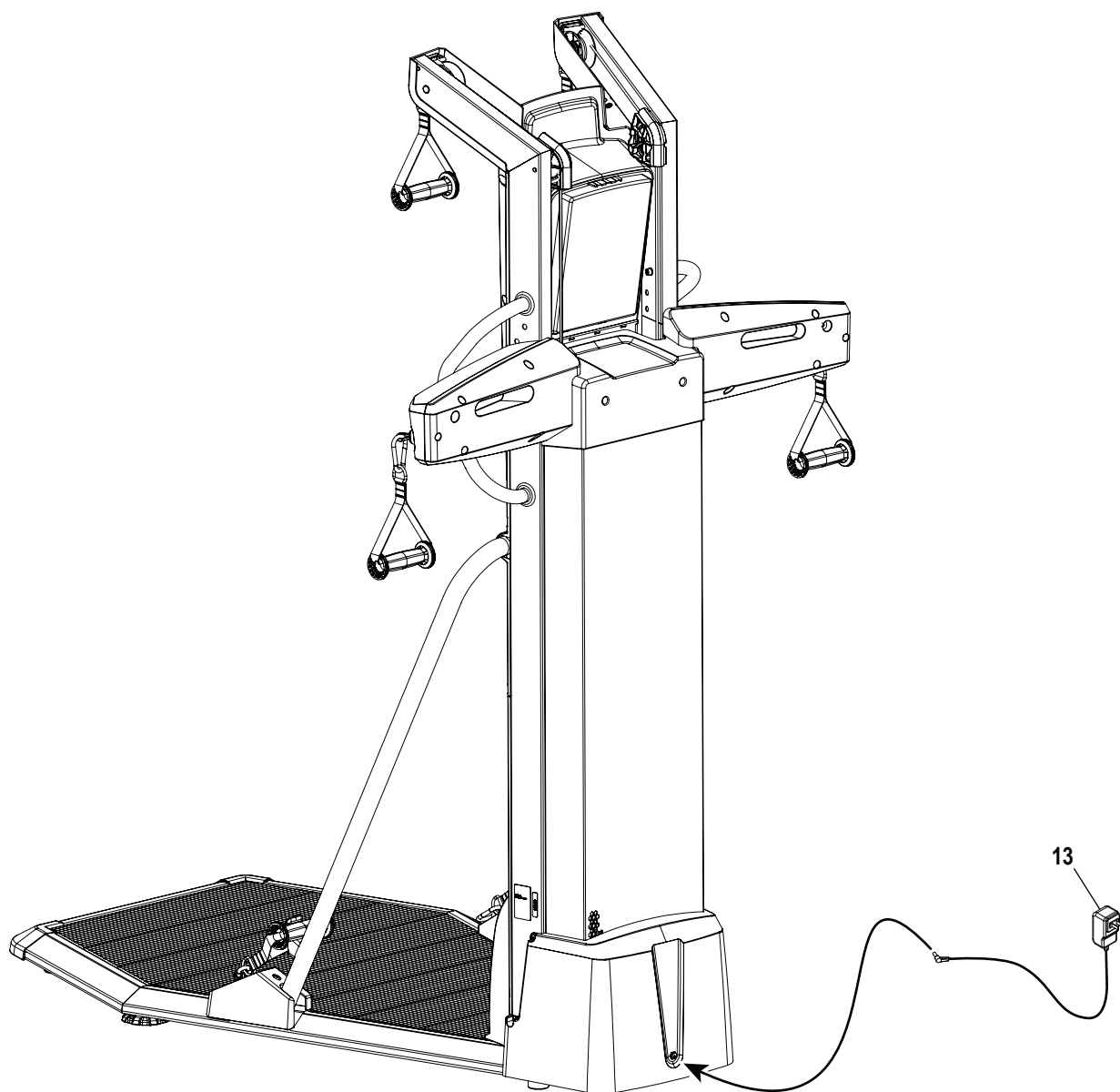
22. 将训练指南固定至上护罩的媒体托盘

备注：将突出的锁扣插入训练指南的螺旋滚条。必要时可调整和旋转固定扣。正确放置时，应可以方便地打开训练指南并轻松翻页。



23. 将电源适配器连接到车架装置

备注：不得卷曲缆绳。



24. 最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有配件，并正确装配部件。根据您当地的法规，回收或丢弃运输支架和多余的配件。

确保在本手册前面指定字段记录序列号。



完整安装器材，并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用器材。

移动和存放器材



请勿独自移动器材。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

1. 取下电源适配器和握柄，并放在安全的位置。

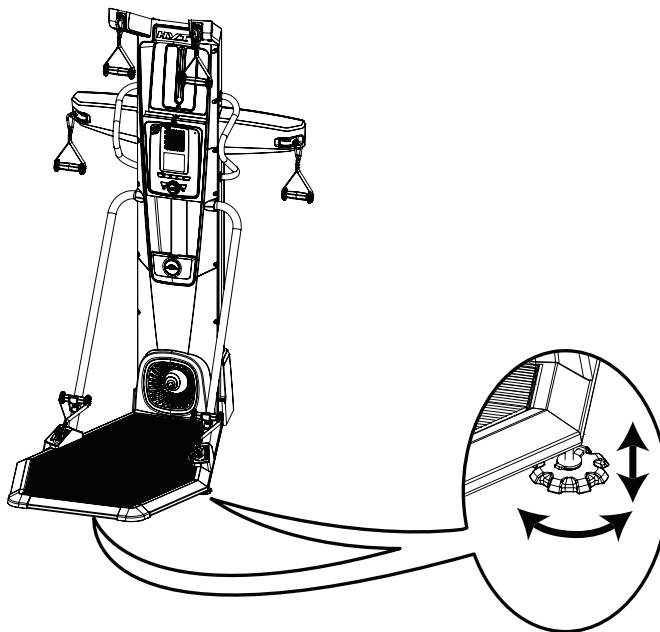
水平安置器材

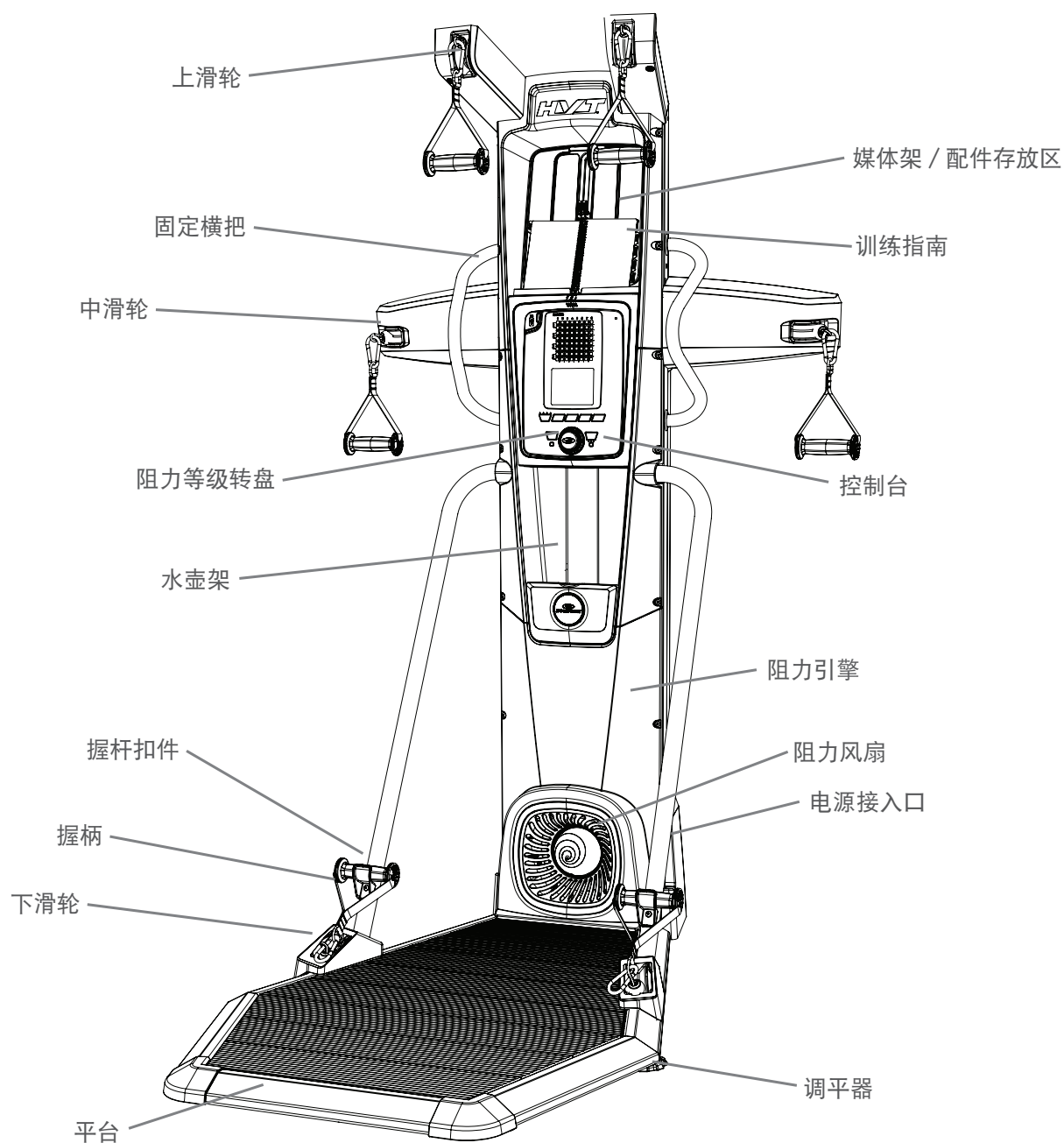
如果锻炼区不平整，需调平器材。要进行调整：

1. 将器材放在锻炼区。
2. 调整调平器直至与地面完全贴合。



不要将调平器调到使得它们从器材脱离或旋出的高度。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。





⚠ 警告 器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，只应作为参考。过度锻炼可能导致严重人身伤害或死亡。如果您感到头晕，请立即停止锻炼。

滑轮

Bowflex™ HVT™ 器材有 3 个不同的滑轮位置：上、中和下。每项运动使用连接特定滑轮的握柄以影响特定肌肉群。

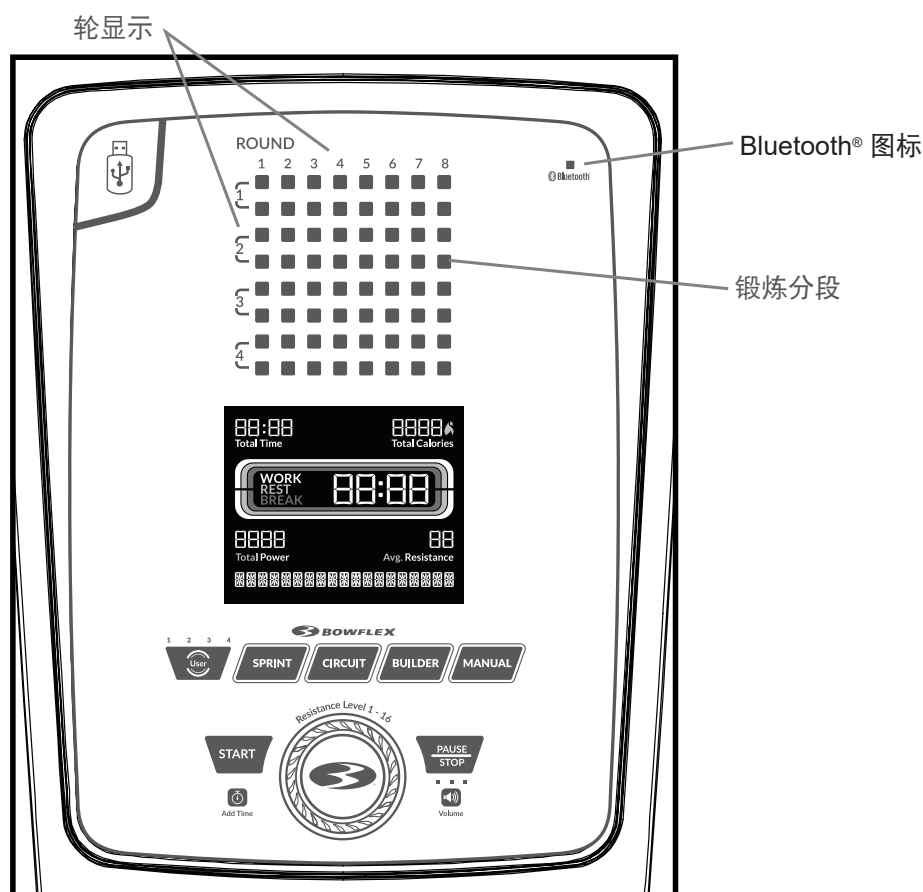
平台

平台是界定锻炼区的略微升起的活动区域。多数运动要求用户双脚踩在平台上。如果锻炼时需要，用户可以一只脚离开平台，但必须始终在锻炼区内。在锻炼过程中，必须至少有一只脚始终踏在平台上。准备从平台上走下来。

备注：必要时，抓住固定横把以保持稳定。

控制台功能

控制台在显示屏幕上提供与锻炼有关的信息。



Bluetooth® 图标

支持 Bluetooth® 的设备连接控制台时，将显示 Bluetooth® 图标。

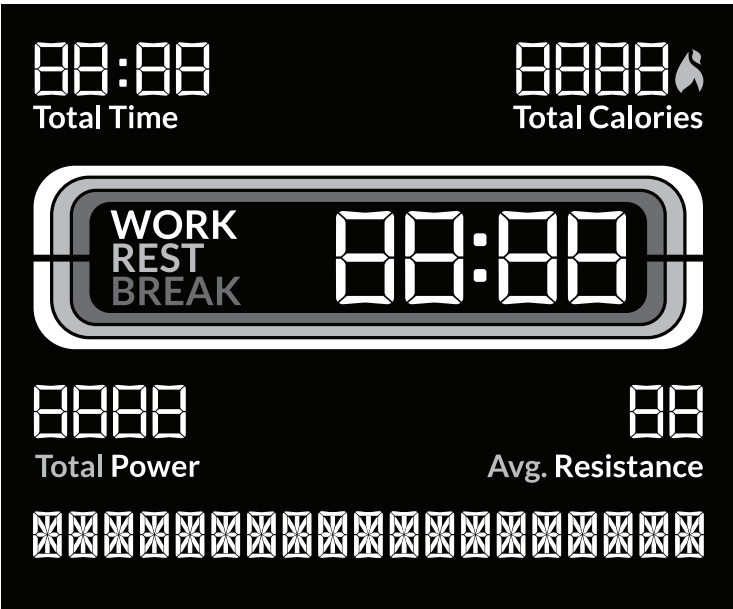
轮显示

一轮指针对每个锻炼方案，以特定顺序表示一系列运动。每个锻炼方案有最小轮数。在 SPRINT（疾速）或 CIRCUIT（循环）锻炼方案中，每轮锻炼结束时，将在进入下一轮之前提供间歇分段。

备注：MANUAL（手动）锻炼方案不包含轮，因为它是开放式锻炼方案。

锻炼分段

控制台上的每个分段是锻炼方案的具体锻炼结果。有配色的锻炼分段是该锻炼方案的相同锻炼结果。



总时间显示

总时间显示屏显示提供选定锻炼方案的时间长度。最长时间为 99:59 分钟。

总卡路里显示

总卡路里显示屏显示提供锻炼过程中估算燃烧的卡路里。最大显示值是 9999。

活动锻炼分段计时器：

锻炼显示

每次运动的锻炼或活动分段倒数至下一个分段。

休息显示

休息分段倒数至下一个锻炼分段。休息过程中可查看姿势、握柄和下一次锻炼的步态。

间歇显示

进行 SPRINT（疾速）或 CIRCUIT（循环）锻炼方案的过程中，当一轮结束时，将进入间歇或恢复分段。

总力量显示

总力量显示屏显示提供选定用户的力量得分。最大显示值是 9999。

阻力显示

阻力显示屏显示提供当前阻力等级 (1-16)。等级越高，应用至风扇的阻力就越大。

心率（如提供）

心率显示屏显示提供每分钟心跳 (BPM) 的心率，由远程心率监测器提供。当探测到有人使用器材超过 30 秒，控制台将使用心率值替换方案名称。

⚠ 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或昏迷，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。控制台显示的心率是一个近似值，只应作为参考。

键盘功能

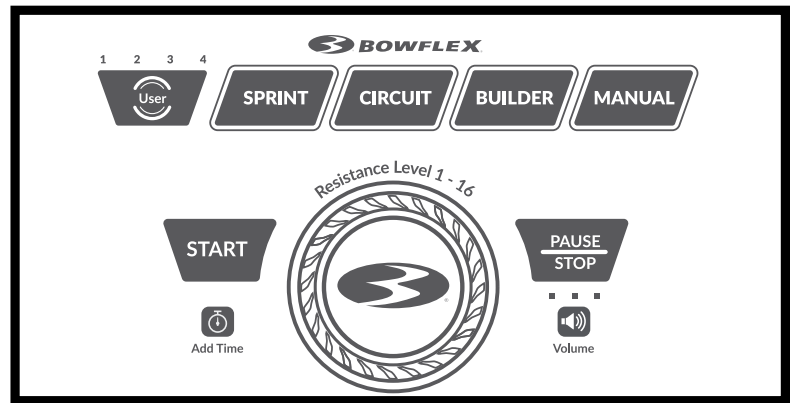
用户按钮

按下选择指定用户概要，按住 3 秒编辑选定用户概要。

活动用户显示

活动用户显示屏显示提供选定用户概要。始终选定用户概要。

备注：要获得更准确的卡路里计数，确保编辑您的用户概要。



锻炼方案按钮

按下选定锻炼方案按钮以选择方案（疾速、循环、塑形或手动）。按钮周围的指示灯显示当前选定方案。始终选定锻炼方案。

开始按钮

在通电 / 当前锻炼方案屏幕上，开始选定锻炼方案或继续暂停的锻炼。

阻力等级转盘

转动转盘调整数值（阻力等级、单位、重量、自动阻力，或取消锻炼），并按下它以接受数值。顺时针将增加数值，逆时针将减少数值。

暂停 / 停止按钮

暂停进行中的锻炼，结束暂停的锻炼，或返回上一个屏幕。

增加时间按钮

通过进行另一轮锻炼来增加时间。增加的时间长度取决于锻炼方案（疾速：4:50 分钟，循环：5:25 分钟，塑形：4:30 分钟）。

备注：手动锻炼时增加时间按钮不可用。

音量按钮和指示灯

音量按钮设置控制台的音量，指示灯显示当前设定；低（1 个 LED），中（2 个 LED），高（3 个 LED），或关闭（无 LED）。

训练指南

训练指南指导用户进行三个重要的锻炼方案，并包含使用 Bowflex™ HVT™ 器材可进行的所有运动。每个锻炼方案经过专业设计以充分利用 Bowflex™ HVT™ 器材的优势。

训练指南为每项锻炼提供具体的姿势、滑轮、手把和运动指导，以便让肌肉群朝特定方向运动。因为每个锻炼方案有具体的重点，运动的顺序很重要。请按锻炼方案建议的顺序进行运动。每次运动时务必遵循训练指南的说明、提示和照片。

将训练指南放在媒体架上，以便在锻炼过程中进行参考。使用锻炼方案选项卡快速定位方案的开始位置。控制台锻炼分段的顺序和颜色匹配指南中的运动。

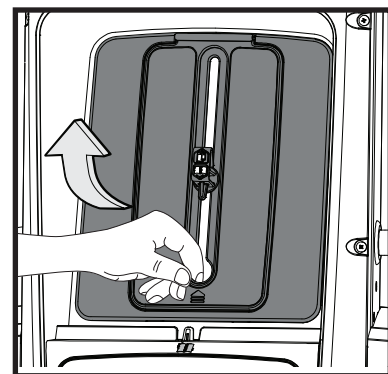
备注：如需要，可使用装有 Bowflex® HVT™ 应用程序的智能设备代替训练指南。请参阅“Bowflex™ HVT™ 软件应用程序”部分，了解如何在您的智能设备上使用软件应用程序。

⚠ 在该器材上进行锻炼要求协调和平衡。确保预测锻炼过程中可能发生的阻力等级变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。在任何时候抓住固定横把让自己站稳。

媒体架后面的配件存放区

未使用 Bowflex™ HVT™ 器材时，将训练指南放入配件存放区。配件存放区在媒体架后面的上护罩内。媒体架上没有任何东西时，可提起并向外拉以收回媒体架。

可旋转卡扣以通过将训练指南插入螺旋滚条来固定训练指南，或旋转并调整到您放于媒体架的设备的高度。



健身器材的连接功能

该健身器材配备 Bluetooth® 连接功能，并可无线连接 iOS 和 Android™ 支持设备上的“Bowflex™ HVT™”软件健身应用程序。连接软件应用程序时，将激活 Bluetooth® 图标。如果图标指示灯未点亮，则表示健身器材未连接设备。

“Bowflex™ HVT™” 应用程序

“Bowflex™ HVT™” 应用程序连接健身器材以提供组成每个锻炼方案的运动顺序。每项锻炼均有提示、说明和视频演示。应用程序跟踪总时间、燃烧的卡路里、力量得分、阻力和心率（如提供）。跟踪您的结果并与朋友和家人分享。一旦了解如何使用 Bowflex™ HVT™ 器材锻炼身体，您可在应用程序上创建自己的锻炼方案。

1. 下载名为“Bowflex™ HVT™”的免费应用程序。您可通过 Google Play™ 和 iTunes® 下载应用程序。
2. 遵循应用程序上的说明以配对您的设备和锻炼器材。

软件应用程序的常见问题和安装视频载于 www.Bowflex.com/help。

使用“Bowflex Toolbox™”应用程序更新您的器材

本健身器材带有 Bluetooth® 连接功能，并可通过“Bowflex Toolbox™”应用程序无线更新器材。在您的设备上安装应用程序后，当器材有可用更新时，应用程序将通知您。

1. 下载名为 Bowflex Toolbox™ 的免费应用程序。此应用可从 App Store 和 Google Play™ 获得。

注：如需支持设备的完整列表，请查阅 App Store 或 Google Play™ 上的应用程序。

2. 安装应用程序。

看到健身器材有可用更新的通知时，请按照应用程序上的提示操作。将运行应用程序的设备放在媒体托盘上。应用程序将把器材上的软件更新为最新版本。更新完成之前不要从媒体托盘取设备。更新完成后，器材将返回欢迎屏幕。

USB 充电

如果将 USB 设备接到 USB 端口，端口将尝试给设备充电。USB 端口的电源不足于同时操作设备和为其充电。

远程心率监测

监测您的心率是控制锻炼强度的最佳程序之一。控制台读取运行于 4.5kHz - 5.5kHz 范围的心率胸带发射器的遥测 HR 信号。

备注：心率胸带必须是 Polar Electro 的未编码心率带，或未编码的 POLAR® 兼容型号。（编码的 POLAR® 心率带（例如 POLAR® OwnCode® 胸带）不能用于本设备。）

! 如果您使用起搏器或其他植入式电子设备，使用无线胸带或其他遥测式心率监测器之前，请咨询您的医生。

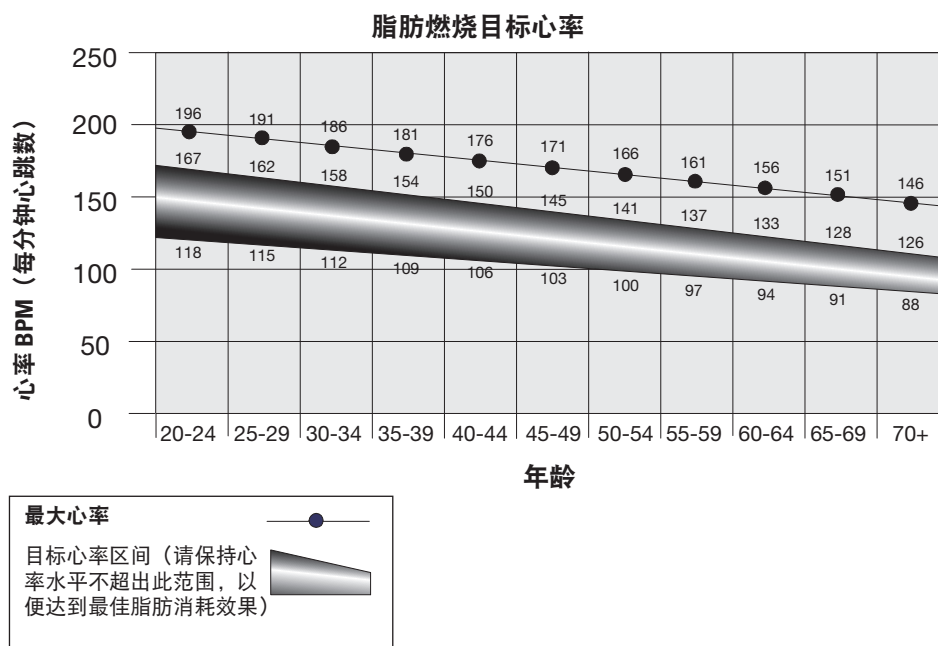
心率计算

通常，您的最大心率在儿童时期为每分钟 220 次 (BPM)，并逐步下降，到 60 岁时约为 160 BPM。心率的下降通常是线性的，每年大约下降 1 BPM。没有迹象表明训练会影响最大心率的下降。相同年龄的人会有不同的最大心率。进行压力测试而非使用年龄相关公式可获得更准确的最大心率值。

您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的心率可能为 40 BPM 或更低。

心率表是对影响脂肪燃烧并改进您的心血管系统的心率范围 (HRZ) 的预测。因为身体状况不同，您的个人 HRZ 可能比显示的心率高或低若干次。

锻炼过程中燃烧脂肪的最有效程序是从慢速开始，逐渐增加强度，直至心率达到最大心率的 60 – 85%。继续以该速度运动，将心率保持在目标范围内，时间持续 20 分钟以上。您保持目标心率的时间越长，您的身体燃烧的脂肪就越多。



上图是简短指引，说明通常建议的基于年龄的目标心率。如上所述，您的最佳目标心率可能更高或更低。请咨询您的医生了解您的个人目标心率范围。

备注：与所有运动和健身方案一样，增加运动时间或强度时，始终运用您的最佳判断力。

您应多久运动一次

! 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或昏迷，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，只应作为参考。

使用 Bowflex™ HVT™ 器材进行锻炼之前，强烈建议先做热身运动。

- 每天 20 分钟，每周 3 次。
- 事先制定锻炼计划，并试着遵循计划。

备注：如果您刚开始锻炼（或重新进行有规律的锻炼计划），并且您无法舒适地一次性完成 20 分钟的持续锻炼，请进行若干次锻炼，一次 5 到 10 分钟。逐渐延长锻炼时间，直至您可以舒适地一次性完成锻炼方案中的一项。

服装

使用 Bowflex™ HVT™ 器材时，务必穿上合适、安全和舒适的鞋子和衣服，包括：

- 胶底运动鞋或跑步鞋。
- 运动服允许您自由地移动，并保持凉爽舒适。
- 提供稳定性和舒适性的运动护具。

! 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。该器材含移动部件。请勿将手指、脚或其他物品放入锻炼设备的移动部件中。

使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。

锻炼强度

要增加您的锻炼强度：

- 通过按下增加时间按钮来进行另一轮锻炼。
- 增加阻力等级，同时保持重复次数。

备注：如果启用保存阻力，控制台将自动把阻力调整为上次完成锻炼时的结束阻力等级。

- 进行每次锻炼的锻炼分段，督促自己完成增加的重复次数。

间隔训练锻炼涉及在规定的长度内调整锻炼强度，以提高和降低您的呼吸率、心率和卡路里燃烧。此锻炼方式允许您在更短的时间周期内比标准锻炼燃烧更多卡路里。

Bowflex™ HVT™ 器材整合“锻炼”和“休息”分段以创建间隔锻炼。在“锻炼”分段，督促自己实现高卡路里燃烧水平和最大重复次数。然后，在“休息”分段，允许自己放松并准备进入下一个“锻炼”分段。强度的极端变化带动身体运动，是通过间隔训练锻炼获得的最大好处。

间隔训练锻炼提供多样化、最大化的卡路里燃烧，并可改善体质。

开始使用

1. 将 Bowflex™ HVT™ 器材放在锻炼区。确保有足够的净空高度以安全地进行运动。此必要的净空高度包括您头上的可达范围。

 将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有会妨碍您自由移动的任何不必要的材料或其他物体。可在器材下面使用橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。

器材可由一人或多人移动。确保您有足够的体力可以安全地移动器材。

2. 检查锻炼区和阻力风扇中是否有任何物体。确保这些区域没有任何物体。

 将任何部件装到器材上之前，确保锻炼区或阻力风扇中没有任何物品。不得将任何物体放入器材的开口。

3. 将 AC 电源适配器连接器材，并插入接地的 AC 壁装插座。

4. 如果您使用心率监测器，请遵循有关胸带的指示。

5. 小心地踏上平台。在任何时候使用固定横把让自己站稳。

 踏上或离开平台时需小心。

使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。

注意握柄、绳索和阻力风扇已连接，当其中一些部件移动时，另一些部件也会移动。

锻炼过程中，确保留在平台上标注的安全锻炼区内。锻炼过程中至少有一只脚踩在平台上。未这样做会导致设备不稳定，并对用户造成伤害。

6. 转动阻力转盘以调整阻力等级，确保您可以完成锻炼方案而无需改变它。在初次锻炼过程中，专注于适当的形式、动作和运动顺序。

备注：开始全身锻炼方案时，考虑减少上身运动的阻力等级。如果这是第一次锻炼，阻力的当前值将是下一次运动的默认值。

7. 如果您计划在锻炼时使用智能设备，请打开软件应用程序并连接 Bowflex® HVT™ 器材。连接后，将激活 Bluetooth® 指示灯和图标。

一旦连接，选择软件应用程序中的“WORKOUT NOW”（现在锻炼）选项。

8. 按下用户按钮以选择需要的用户概要。

如果使用软件应用程序，在控制台上选择智能设备后，在智能设备上选择用户。

9. 按住用户按钮以编辑用户概要。

10. 控制台将显示单位值。转动阻力转盘以调整数值，并按下阻力转盘以接受数值。

11. 控制台将显示用户概要的重量值。转动阻力转盘以调整数值，并按下阻力转盘以接受数值。

12. 按下暂停 / 停止按钮以退出编辑用户模式。

13. 按下 SPRINT（疾速）锻炼方案按钮以选择它。

如果使用软件应用程序，在控制台上选择方案后，选择 SPRINT（疾速）锻炼方案。

14. 将训练指南放在媒体架上，翻到 SPRINT（疾速）锻炼方案。

15. 准备开始 SPRINT（疾速）锻炼时，按下开始按钮。

如果使用软件应用程序，锻炼将在连接的智能设备上自动开始。

 使用 Bowflex™ HVT™ 器材进行锻炼之前，强烈建议先做热身运动。

不要松开握柄，直至握柄制动器处于静止状态，并且绳索完全缩回。未处于静止状态时松开握柄可能导致器材损坏，或对用户或旁观者造成伤害。

SPRINT（疾速）锻炼方案包括 4 轮运动，总时间为 18:20。

注：确保将握柄放回其开始位置，并且不要让绳索打结。如果绳索打结，它们可能无法完全缩回到器材内。

通电模式（启动屏幕）

接通电源、按下任何按钮，或接收到阻力风扇上的 RPM（每分钟转速）传感器发送的信号时，控制台将显示通电 / 上次选择的锻炼方案屏幕。SPRINT（疾速）锻炼方案是默认方案。

自动关闭（睡眠模式）

如果控制台在大约 5 分钟内未接收到任何输入指令，通电模式屏幕将自动关闭。在睡眠模式中，LCD 显示器关闭。

备注：控制台没有开 / 关按钮。

编辑用户概要

要获得更准确的卡路里计数，应针对用户自定义用户概要。

1. 按下用户按钮选择您的用户概要（用户 1-4）。
2. 按住用户按钮 3 秒进入编辑用户模式。

备注：要退出编辑用户模式，按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮。当前值将被保存到用户概要。

3. 控制台将显示 LBS 或 KG 提示界面及默认单位值（“LBS”）。转动阻力转盘以调整数值，并按下阻力转盘设定数值。
4. 控制台将显示 WEIGHT（重量）提示界面及默认重量值（180 LBS / 82 KG）。转动阻力转盘以调整数值，并按下阻力转盘设定数值。

 **最大承重限制：300 磅136 千克。若您超过此重量，请不要使用。**

5. 控制台将显示 SAVERESISTANCE（保存阻力）提示界面及默认值（“开启”）。如果启用保存阻力，控制台将自动把阻力调整为上次完成锻炼时的结束阻力等级。

备注：如果这是第一次锻炼，阻力的当前值将是下一次锻炼的默认值。

必要时，转动阻力转盘以调整值。按下转动阻力转盘接受值。

6. 控制台将显示 ERASE WORKOUTS（删除锻炼）提示界面及默认值（“否”）。按下转动阻力转盘接受值。

必要时，转动阻力转盘将值调整为“是”并按下阻力转盘。控制台现在将确认用户是否要删除锻炼。转动阻力转盘将值调整为“是”并按下阻力转盘。此用户的锻炼将被删除。

7. 查看用户概要后，控制台将显示通电 / 上次选定锻炼方案屏幕。

锻炼方案

Bowflex™ HVT™ 器材有 4 种锻炼方案：疾速、循环、塑形和手动。每个锻炼方案将指导用户完成单一顺序的运动、轮数和每个锻炼分段的时间（锻炼、休息和间歇）。

每个锻炼分段是用于该锻炼方案的运动。使用训练指南，找到选定锻炼方案，然后使用锻炼分段的颜色匹配运动。锻炼分段改变颜色时，使用训练指南执行下一次锻炼。

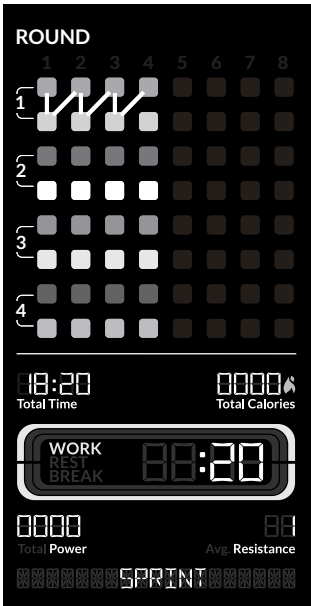
软件应用程序遵循控制台，显示运动和所有锻炼信息以执行它。软件应用程序自动切换到方案中的下一项运动。

SPRINT（疾速）方案

（锻炼：20 秒，休息：10 秒，间歇：60 秒，总时间：18:20）

SPRINT（疾速）方案有 4 轮，每轮包含 2 项运动。方案在两项运动之间切换，直至完成一轮运动。每轮运动结束时，将提供 60 秒的休息时间。然后开始下一轮的第一项运动，并重复程序。

每次运动的时间为 20 秒（锻炼），接着休息 10 秒。



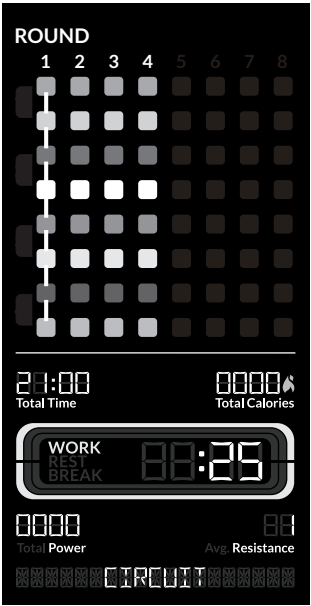
- 1. 快速深蹲
- 2. 胸推
- 3. 蹲跳
- 4. 俯身杠铃划船
- 5. 反弓步直臂下拉
- 6. 劈腿交替屈臂
- 7. 俯身臂下拉
- 8. 深蹲和坐姿过顶推举

CIRCUIT（循环）方案

（锻炼：25 秒，休息：15 秒，间歇：20 秒，总时间：21:20）

CIRCUIT（循环）方案有 4 轮，每轮包含所有 8 项运动。方案执行每项运动直至完成一轮的锻炼，并提供 20 秒的休息时间。然后开始下一轮，并再次执行所有运动。

每次运动的时间为 25 秒（锻炼），接着休息 15 秒。



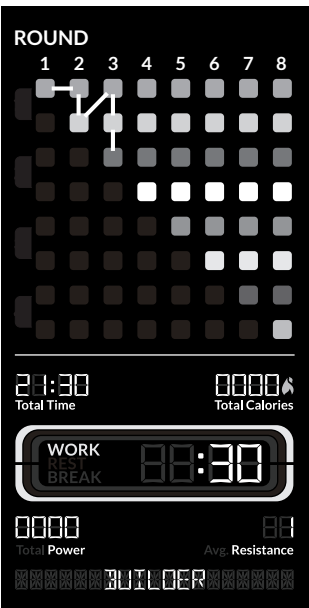
- 1. 俯身臂下拉
- 2. 正弓步胸推
- 3. 交叉俯卧飞鸟
- 4. 分腿跳
- 5. 弓步曲臂
- 6. 侧弓步高至低削球
- 7. 硬拉
- 8. 臂肩压劈姿势

BUILDER（塑形）方案

（锻炼：30 秒，休息：0 秒，间歇：30 秒，总时间：21:30）

BUILDER（塑形）方案有 8 轮，每轮包含额外运动。第 8 轮包含所有 8 项运动。方案执行该轮的每项运动，然后提供 30 秒的休息时间。然后，下一轮从额外运动开始。

每次运动的时间为 30 秒（锻炼）。



- 1. 快速深蹲
- 2. 胸推
- 3. 反弓步低位划船
- 4. 曲臂
- 5. 腹部削球高至低
- 6. 交叉俯卧飞鸟
- 7. 组合三头肌伸展屈臂
- 8. 正弓步胸推

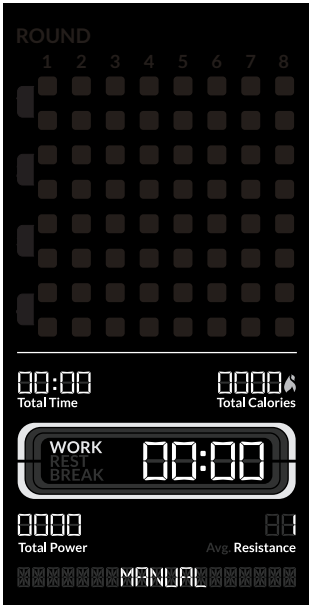
MANUAL（手动）方案

MANUAL（手动）锻炼方案是开放式锻炼，它将总时间、总锻炼时间和总力量相加。手动方案完全由用户定义。

在执行 MANUAL（手动）方案期间，锻炼有效分段将风扇移动的总时间相加。当阻力风扇停止时，计时暂停，并继续计算锻炼的总时间。

备注：因为 MANUAL（手动）锻炼采用开放式设计，增加时间按钮不可用。最长时间为 99:59 分钟。

 本手册中的所有运动均基于本器材经过校准的阻力和能力水平。仅建议在本器材上进行本手册或 Bowflex 授权和提供的材料中包含的运动。



要开始锻炼方案：

1. 小心地踏上平台。
2. 将训练指南放在媒体架上，翻到锻炼方案的第一项运动，或使用同步智能设备并打开软件应用程序。
3. 按下选定锻炼方案：疾速、循环、塑形或手动。
4. 按下开始按钮开始进行选定的锻炼方案。
5. 抓住合适的手柄（上、中、下手柄）并在 3-2-1 倒计时后开始锻炼方案的第一项运动。
进行锻炼分段时，安全并尽可能多地完成运动，同时遵循运动的形式和姿势。如运动需要，确保交替运动身体两侧。
6. 锻炼分段结束时，下一个分段开始。根据锻炼方案，初始锻炼分段后是休息分段或另一个锻炼分段。
休息或间歇分段开始时，安全地降下并松开握柄。放松并准备下一项运动。必要时伸展身体。休息或间歇分段剩余 3 秒时，下一个锻炼分段将闪烁，允许您准备下一项运动。

 **不要松开握柄，直至握柄制动器处于静止状态，并且绳索完全缩回。未处于静止状态时松开握柄可能导致器材损坏，或对用户或旁观者造成伤害。**

备注：在风扇停止转动或总时间达到 99:59 分钟之前，MANUAL（手动）方案的初始锻炼分段不会结束。每个锻炼分段后，力量值被设为零。锻炼结束时，将显示总力量值。

控制台显示需要执行的分段，隐藏已完成的分段。每个锻炼分段后，力量值被重置为零。锻炼结束时，将显示总力量值。

备注：锻炼过程中，每燃烧 100 卡路里，控制台发出声音和通知以祝贺用户。锻炼剩余 30 秒时，控制台将通过显示“30 SECONDS LEFT”（剩余 30 秒）通知用户。

暂停 / 结果模式

要暂停锻炼：

1. 按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮以暂停锻炼。
暂停时，控制台显示屏将显示“WORKOUT PAUSED”（锻炼暂停）。
2. 要继续锻炼，按下开始或继续当前运动。
要结束暂停的锻炼，按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮。控制台将显示“WORKOUT COMPLETE”（锻炼完成），保存锻炼，然后显示锻炼结果数值（总时间、总卡路里、总力量、平均阻力等级，及平均心率（如提供））。控制台显示已完成的锻炼分段。

完成最后一项运动时，疾速、循环或塑形锻炼将结束。

备注：如果 5 分钟内未操作控制台，它将自动进入通电 / 上次选定锻炼方案屏幕。如果控制台未收到任何其他输入指令，它将在大约 5 分钟内自动关闭。

给锻炼方案增加时间

按下增加时间按钮给锻炼方案增加额外一轮，增加的时间量取决于锻炼方案（疾速：4:50 分钟，循环：5:25 分钟，塑形：4:30 分钟），锻炼前或锻炼过程中也可增加时间。锻炼过程中增加时间时，已调整的锻炼总时间将显示几秒钟，然后切换至当前锻炼时间。

备注：因为手动锻炼采用开放式设计，增加时间按钮不可用。

更改阻力等级

任何时候均可转动阻力转盘以调整应用至风扇的额外阻力。

控制台还配备保存阻力功能，可记住每次运动结束时的阻力等级。再次进行运动时，控制台自动将阻力调整至保存的阻力等级。用户可通过“Edit a User Profile”（编辑用户概要）选项停用保存阻力功能。如果在锻炼过程中手动调整阻力等级，该锻炼分段的保存阻力将被停用。

备注：开始全身锻炼方案时，考虑减少上身锻炼的阻力等级。

由阻力风扇提供的阻力设定基于环境和使用方式及其他因素而异。一段时间后及经常使用后，提供的阻力可能下降。

总力量得分

总力量得分是无单位评分系统，用于动态表示用户在 Bowflex® HVT™ 器材上的表现。总力量得分由以下方面组成：

- 速度 - 您拉动缆绳的速度。
- 阻力 – 应用至每项运动的阻力。
- 运动范围 – 您的体重、身体运动和您拉动缆绳的数据的组合。

锻炼过程中，为每次运动提供总力量得分。锻炼结束后，还会显示整个锻炼过程的总力量得分。以相同的强度完成整个锻炼的用户，总力量得分可能变化不大。但是，如果该用户为特定运动增加阻力和 / 或速度，则该运动的得分以及总得分将增加。因为得分基于速度、阻力和运动范围，即使得分小幅增加，也可能意味着用户的健身水平有显著提高。

通过跟踪这三个因素，Bowflex™ HVT™ 器材可向用户提供即时和调动积极性的反馈，并可跟踪您一段时间以来取得的进展。随着锻炼效率和强度的提高，您的总力量得分随之增加。

备注：要获得更准确的得分，确保在用户概要中输入您的体重。总力量得分只应与您以前的得分相比，不应与其他用户概要相比。

器材设置模式

器材设置模式允许您查看维护统计数据（总小时和软件版本）或完全重置控制台。

1. 在通电模式中，按住 ADD TIME（增加时间）和 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮 3 秒，进入器材设置模式。

备注：按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）以退出器材设置模式并返回通电模式屏幕。

2. 控制台显示屏显示器材运行的总时间（小时）。
3. 按下阻力转盘查看下一条提示。
4. 控制台显示屏显示固件版本提示。
5. 按下阻力转盘查看下一条提示。
6. 控制台显示屏显示 BLE VERSION 提示。
7. 按下阻力转盘查看下一条提示。
8. 控制台显示 UPGRADE BLE NO 提示。该选项仅供服务技术人员使用。
9. 按下阻力转盘查看下一条提示。
10. 控制台显示 DISCONNECT BLE NO 提示。

备注：如果您想要断开 Bluetooth® 发射器连接，请转动阻力转盘以选择 DISCONNECT BLE YES 选项，并按下转盘。控制台将退出器材设置模式并返回通电模式屏幕。

11. 按下阻力转盘查看下一条提示。
12. 控制台显示 UPGRADE SOUND NO 选项。该选项仅供服务技术人员使用。
13. 按下阻力转盘查看下一条提示。
14. 控制台显示 RESET CONSOLE NO 提示。

备注：如果您想要重置控制台出厂设置，请转动阻力转盘以选择 RESET CONSOLE YES 选项，并按下转盘。控制台显示 POWER CYCLE NOW 提示时，关闭器材。

15. 按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮以退出器材设置模式。

控制台将显示通电模式屏幕。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在某些情况下，需要助手来完成必要的任务。

! 必须定期检查设备是否损坏并进行维修。用户负责确保执行定期维护。必须立即维修或更换磨损或损坏的部件。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请联系您的当地经销商以更换标签。

为减少无人监管使用设备的风险，请从壁装插座和器材取下电源适配器。将电源适配器放在安全位置。

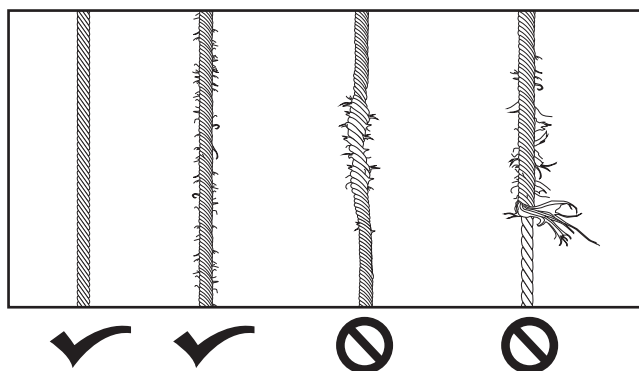
每天： 每次使用前，检查健身器材的部件是否松动、破损、损坏或磨损。出现上述情况时不得使用器材。发现磨损或损坏时立即进行维修或更换所有部件。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的汗水。

备注： 避免控制台过度潮湿。

每周： 检查所有滑轮及其连接，确保正确固定和连接它们，并且没有明显的磨损或损坏。检查所有绳索，确保它们未打结。解开打结的绳索。擦拭器材以除去灰尘、污垢或尘垢。擦拭器材以除去灰尘、污垢或尘垢。使用湿布清洁平台和器材正面。

备注： 不得使用石油基质产品。

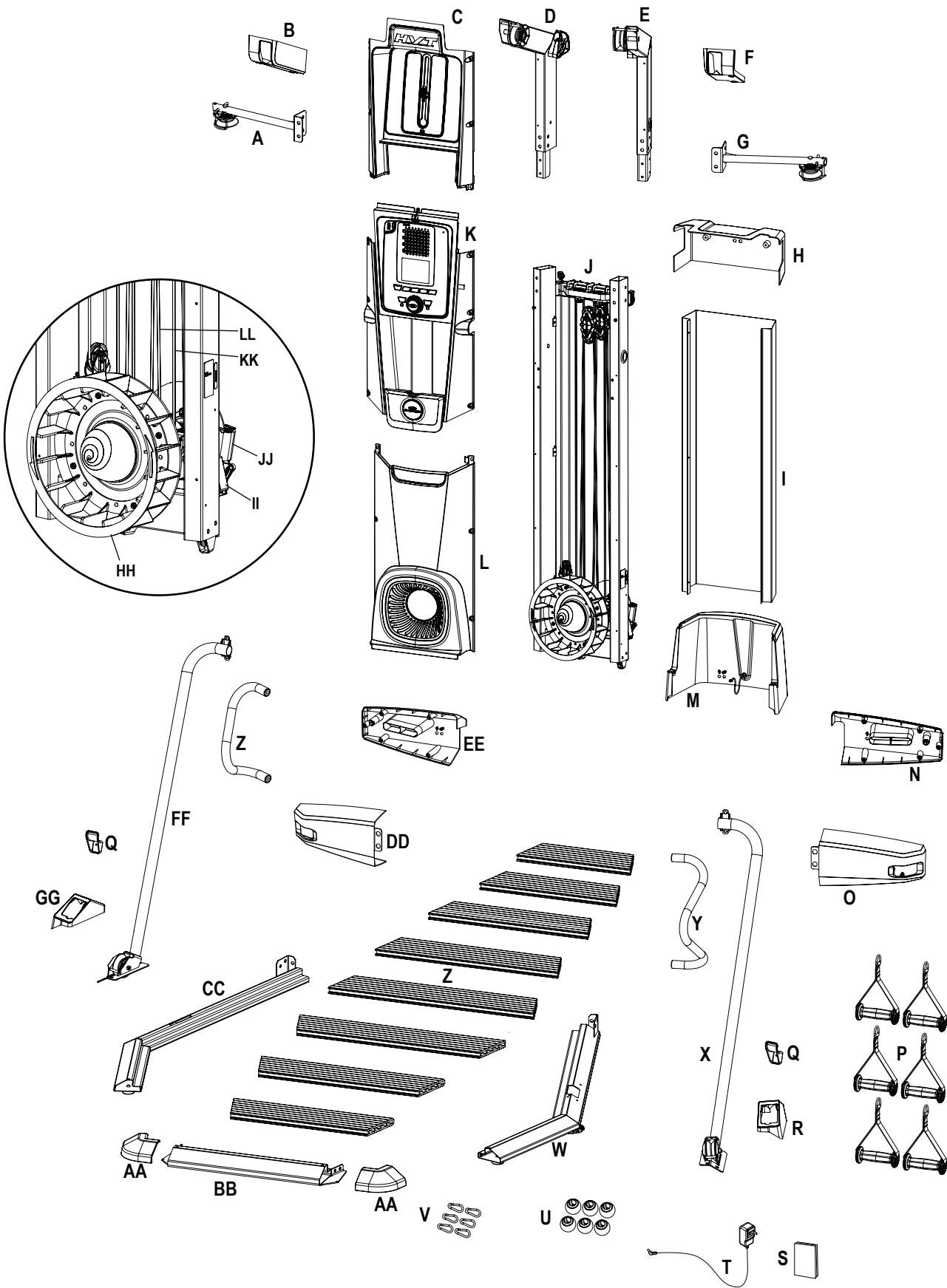
**每月或
20 小时后：** 确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。确保彻底检查所有绳索是否有磨损情况。基于下图发现磨损或损坏时立即维修或更换绳索。



每年： 拆除前后护罩，检查车架装置内的所有绳索、弹性绳和移动部件是否磨损。基于上图发现磨损或损坏时立即维修或更换绳索和弹性绳。必要时更换移动部件。擦拭车架装置的外露区域以去除灰尘、污垢或尘垢。

注意： 不得使用石油基质溶剂或汽车清洁剂清洁器材。控制台应注意防潮。

维护部件



A	中滑轮臂，左侧	N	中护罩，右后侧	AA	平台边角护罩
B	上滑轮护罩，左侧	O	中护罩，右前侧	BB	前平台车架
C	上部正面护罩	P	手柄握把，1 个 D 形环	CC	左平台车架
D	上滑轮臂，左侧	Q	下部握杆扣件	DD	中护罩，左前侧
E	上滑轮臂，右侧	R	下滑轮护罩，右侧	EE	中护罩，左后侧
F	上滑轮护罩，右侧	S	训练指南	FF	左支撑臂
G	中滑轮臂，右侧	T	AC 电源适配器	GG	下滑轮护罩，左侧
H	后护罩，上侧	U	紧固球	HH	风扇装置
I	后盖	V	夹扣	II	伺服电动机
J	车架装置	W	右平台车架	JJ	制动装置
K	控制台装置	X	右支撑臂	KK	弹性绳
L	风扇护罩	Y	横把	LL	绳索
M	后护罩，下侧	Z	平台面板		

状况 / 问题	检查事项	解决方案
设备未通电 / 开启 / 启动	插座	确保插座功能正常。通过将另一台设备（例如电灯）插入插座来核实这点。如果将插座连接照明开关，确保打开它。如果插座不能用，找到可以用的插座。
	电源线未插入	确保将电源线牢固地插入器材上的 A/C 插口，并牢固地插入非 GFI/AFCI 壁装插孔。
	检查控制台显示屏是否损坏	目测检查控制台显示屏是否破裂或有其他形式的损坏。如损坏请更换控制台。
	控制台显示屏	如果控制台只能部分显示，并且所有连接完好，请更换控制台。
	如果仍有问题	请联系您当地的经销商。
设备可以运行，但未显示遥测 HR	胸带（选购）	胸带应是“POLAR®”兼容产品并且未编码。确保胸带直接接触皮肤并且接触面是湿的。
	干扰	试着移动设备使其远离干扰源（电视、微波炉等）。
	更换胸带	如果消除干扰但 HR 仍不能用，请更换胸带。
	更换控制台	如果 HR 仍不能用，请更换控制台。
设备可以运行，但不能正确显示遥测 HR	干扰	确保媒体架左侧的个人电子设备未阻挡 HR 接收器。
拉动绳索时，无阻力 / 风扇未转动	绳索	检查绳索是否完好，并检查所有连接，确保正确连接。
	如果仍有问题	请联系您当地的经销商请求进一步协助。
风扇未转动	检查风扇是否堵塞	安全地取出造成风扇堵塞的物品。取出物品时不要拉动绳索，因为风扇会转动。  注意风扇、绳索和弹性绳已连接，拉动绳索或弹性绳时，风扇将转动。 必要时，取下护罩以帮助取出物品。重新安装护罩之前，不要使用器材。
器材摇晃 / 不稳定	检查调平器调整情况	调整调平器，直至水平安置器材。
	检查设备下方的表面	如果表面极不均匀，通过调整可能无法使器材保持水平。将器材移到平整的地方。
锻炼几分钟后器材发出吱吱声，并且继续锻炼通常会越来越大声	连接滑轮的螺栓	给螺栓涂上白色的锂基润滑脂。
松开时绳索未完全缩回	检查所有绳索是否打结	拉出每条绳索并检查；解开打结的绳索。
锻炼结果未与支持 Bluetooth® 的设备同步	当前主控台模式	器材必须进入空闲模式以进行同步。按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮直至显示通电模式屏幕。
	锻炼总时间	控制台只保存和发布时间超过 1 分钟的锻炼数据。
	健身器材	拔出设备的电源插头，等待 5 分钟。重新插入插座。
	支持 Bluetooth® 的设备	检查您的设备，确保启用 Bluetooth® 无线功能。
	健身应用程序	查看健身应用程序的说明书，确认您的设备兼容。
		请联系您当地的经销商请求进一步协助。

