

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M6

用户 / 安装手册



重要安全说明	3	操作	31
安全警报标签/序列号	5	踏上及离开器材	31
规格	6	入门指南	32
安装前	6	通电/闲置模式	32
部件	7	热身模式	33
配件	8	MAX 14 分钟间隔方案	33
工具	8	编辑用户概要	33
安装	8	锻炼方案	34
移动器材	18	暂停/结果模式	35
水平安置器材	18		
功能	19	控制台设置模式	36
控制台功能	20	维护	37
与健身应用程序连接	22	维护部件	38
固定您的设备	23	检修	40
健身基本知识	25	瘦身计划	42

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 _____

如在美国/加拿大购买：为登记您的产品保修，请访问：www.bowflex.com/register 或致电 1 (800) 605-3369。

如在美国/加拿大境外购买：为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

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，请联系您当地的经销商。如需查找您的当地经销商，请登录：www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务：北美 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, 中国上海市长宁区长宁路 1018 号 1701、1702 室 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | 美国以外 www.nautilusinternational.com | 在中国印刷 | ©2018 Nautilus, Inc. | Bowflex、the Bowflex 标志、Nautilus、Nautilus 标志、Schwinn、SelectTech、Max Trainer 和 JRNY 是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标，这些商标已注册或受美国和其他国家的习惯法的保护。Google Play™ 和 Thins® 是其各自所有者的商标。Apple 和 Apple 徽标是 Apple Inc. 在美国及其他国家/地区的注册商标。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，可能导致死亡或重伤。

请遵从以下警告：

 **阅读并理解本器材上的所有警告。**
详细阅读并理解安装说明。

 **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。

- 安装器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。
- 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，以及清洁、保养或修理事材之前，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。如在美国/加拿大购买，请联系客服部了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 不适用于患有某些疾病的人员使用，这些疾病可能会影响器材的安全使用或者会对使用者造成伤害。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 通气口被阻塞时不得操作本器材。请确保通气口没有被棉绒、毛发以及类似物质阻塞。
- 不得在户外或潮湿环境中安装器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人或他人旁观。
- 器材的某些部件较为笨重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置器材。
- 不得试图改变器材的设计或功能。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用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 在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。
- 首次使用器材之前，请通读并理解本器材随配的手册。保存手册以备将来使用。
- 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。

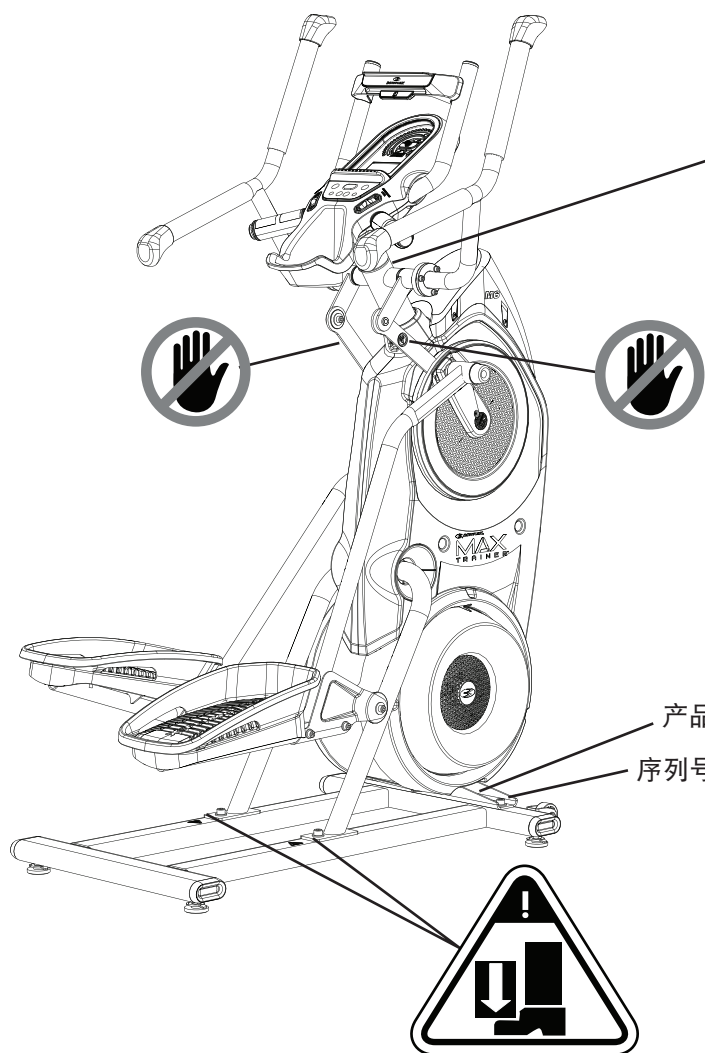
阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。



危險

为减少触电或使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其它功能会对儿童造成危害。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 在您开始一项锻炼方案或新的健康饮食计划前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，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，仅供参考。
- 每次使用前，请检查器材部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。请详细检查脚踏板和曲轴。如在美国/加拿大购买，请联系客服部了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 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。请勿在商业或公共环境中放置或使用本器材。包括体育馆、公司、工作场所、俱乐部、健身中心和任何公共或私人实体（内供会员、顾客、员工或联系人士使用的器材）。
- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指或其它物品放入锻炼器材的移动部件中。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作本器材。
- 踩上踏板前请放稳踏板。踏上和离开器材时需小心。
- 不得在户外或潮湿环境中使用本器材。
- 器材两侧应至少留出 0.6 米（24 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便在附近留出通道，在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
- 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。
- 执行用户手册中建议的所有常规和定期维护程序。
- 保持脚踏板和手把清洁和干燥。
- 在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的速度和阻力等级变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 本器材无法独立于阻力风扇停止脚踏板或上把手。减少步速，让阻力风扇、上把手和脚踏板慢下来直至停止。脚踏板和上把手完全停止运动之前，切勿离开器材。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 使用前，请阅读并理解《用户手册》。具有机能限制及损伤、身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员或者缺乏经验和知识的人员不可使用本器械。
- 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。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。



警告！

- 使用本器材时须遵循重要事项，否则可能造成受伤或死亡。
- 让儿童和宠物远离本器材。
- 阅读并遵循本器材上的所有警告。
- 参阅用户手册了解额外警告和安全信息。
- 本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 本器材使用者的最大重量为 136 公斤（300 磅）。
- 本器材仅供家用。
- 使用任何锻炼设备之前请咨询医生。

（器材上的标签仅提供英文和加拿大法语版本。）

产品规格标签

序列号标签

FCC 合规

！ 未经负责器材的相关方明确批准，擅自更改或改装本器材会导致用户操作设备的权限失效。

器材和电源符合 FCC 规则第 15 部分。操作受以下两个条件制约：(1) 本设备不会造成有害干扰，及 (2) 本设备必须可以承受任何干扰，包括会导致非期望操作的干扰。

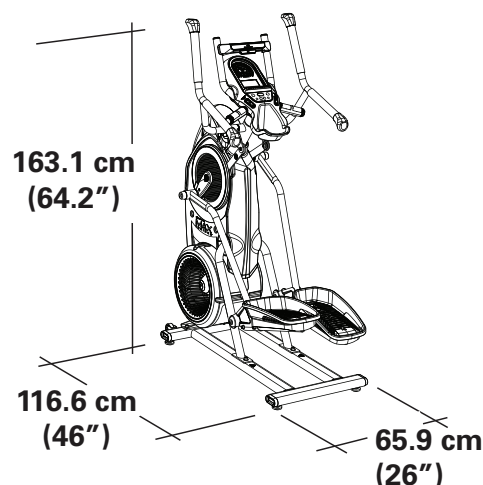
注：本器材和电源依据 FCC 规则第 15 部分进行测试，符合 A 类数码设备的限制。这些限制专为在住宅安装器材时提供有害干扰的合理保护而设计。本设备产生、使用并可传播射频能量，若未按照说明安装和使用，可能对无线电通信造成有害干扰。

但是，不保证在特定装置中不会出现干扰。如果通过打开和关闭设备，确定本设备未对无线电或电视接收造成有害干扰，则建议用户尝试通过以下一种或多种措施来消除干扰：

- 重新定位或重新放置接收天线。
- 增加设备和接收器之间的距离。
- 将设备接入与连接接收器的电路不同的电路上的插座。
- 咨询经销商或有经验的无线电/TV 技术人员以获得帮助。

规格 / 安装前

最大用户承重：	136 千克（300 磅）
设备的总表面积（占地）：	9648.8 平方厘米
踏板最大高度：	48.5 厘米（19.1 英寸）
本机重量：	61.7 千克（136 磅）
电源要求：	
输入电压：	100-240V AC, 50-60Hz, 0.5A
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。

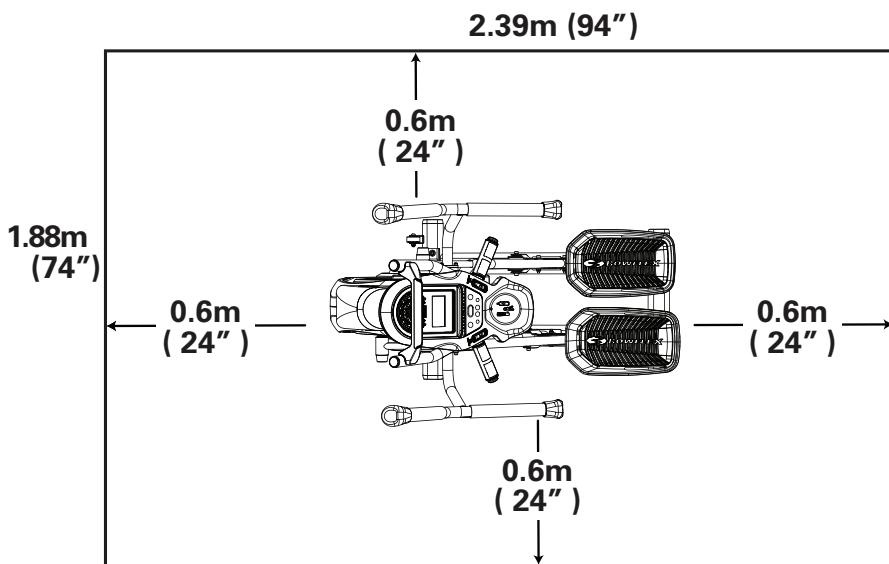
安装前

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 188 厘米 (74 英寸) x 239 厘米 (94 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健身器材踏板的最大高度。

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”。
- 收集每个安装步骤所需的所有组件。
- 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。
- 当连接 2 个零部件时，轻轻提起零部件并透过螺栓孔进行观察，以便于将螺栓插入孔中。
- 安装器材需要 2 个人完成。

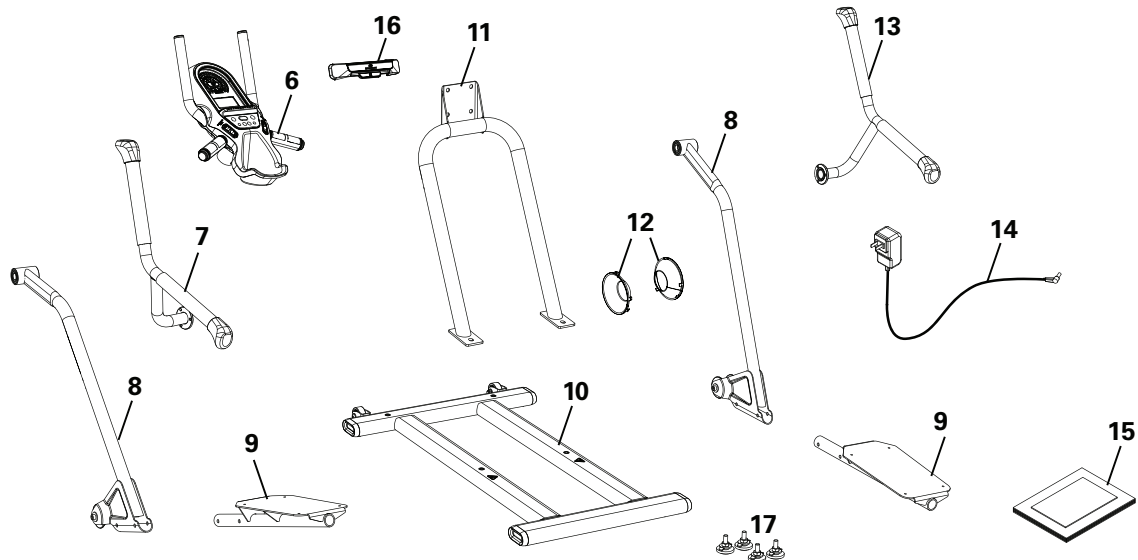
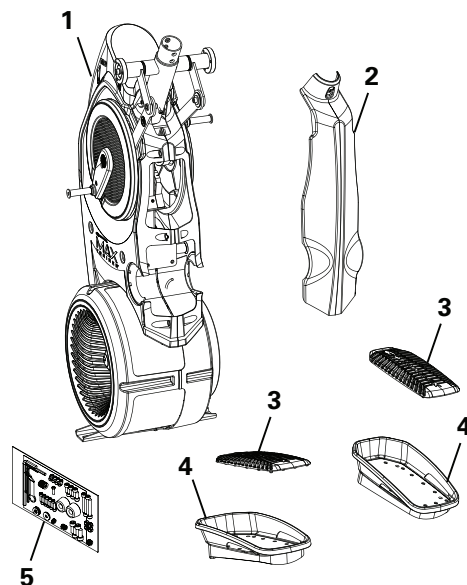


器材垫

Bowflex™ Max Trainer™ 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错误的可能性。可能时，请在开始安装前将 Bowflex™ Max Trainer™ 器材垫放在选定锻炼区。

要订购选配的器材垫，请联系客户服务部（如在美国/加拿大境内购买）或您的当地经销商（如在美国/加拿大境外购买）

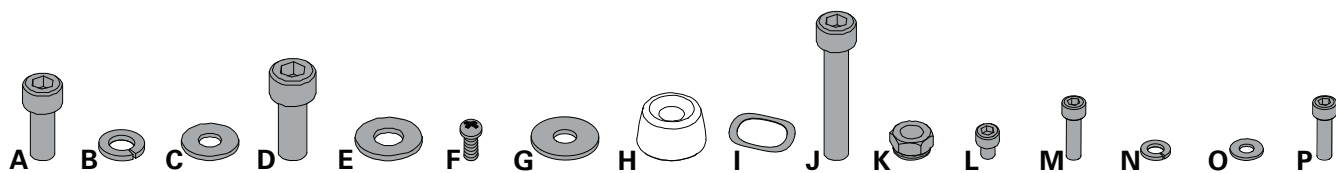
物品	数量	说明
1	1	车架
2	1	护罩, 后
3	2	双脚平台
4	2	脚垫
5	1	配件卡



为方便安装, 所有右侧 (“ R ”) 和左侧 (“ L ”) 部件已贴上贴纸。

物品	数量	说明	物品	数量	说明
6	1	控制台组件	12	2	盖子
7	1	侧面横把左	13	1	侧面横把, 右
8	2	臂	14	1	电源适配器
9	2	踏板	15	1	手册包
10	1	稳定器组件	16	1	媒体固定杆
11	1	轨道组件	17	4	调平器

配件 / 工具



物品	数量	说明	物品	数量	说明
A	6	内六角头螺丝，M8x1.25x20 黑色	I	2	波形垫圈，17.2x22 黑色
B	6	防松垫圈，M8x14.8 黑色	J	4	内六角头螺丝，M8x1.0x55 黑色
C	12	垫圈，平 M8x18 黑色	K	4	防松螺母，M8 黑色
D	4	内六角头螺丝，M10x1.5x25 黑色	L	8	内六角头螺丝，M6x1.0x8 黑色
E	4	垫圈，平 M10x23 黑色	M	4	内六角头螺丝，M6x1.0x20 CL10.9 黑色
F	1	十字圆头螺丝，M5x0.8x20 黑色	N	10	防松垫圈，M6x14.8 黑色
G	2	垫圈，平 M8x24 黑色	O	4	垫圈，平 M6x13 黑色
H	2	盖子	P	6	内六角头螺丝，M6x1.0x20 CL12.9 黑色

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

包含



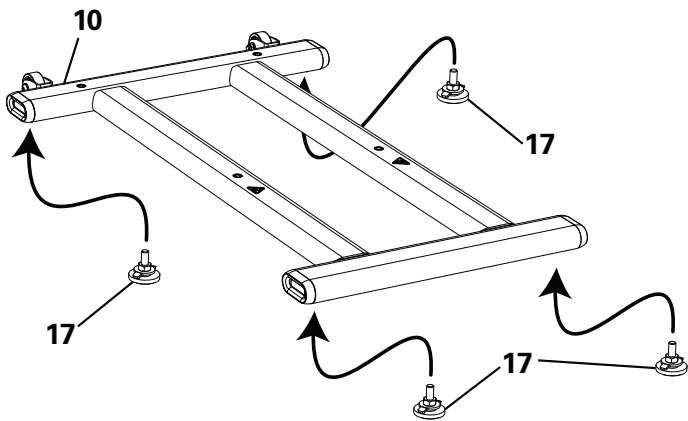
#2
5 毫米
6 毫米
8 毫米



13 毫米

安装

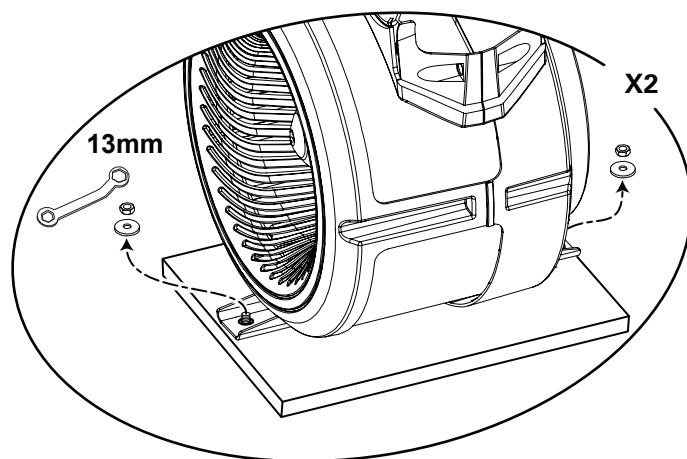
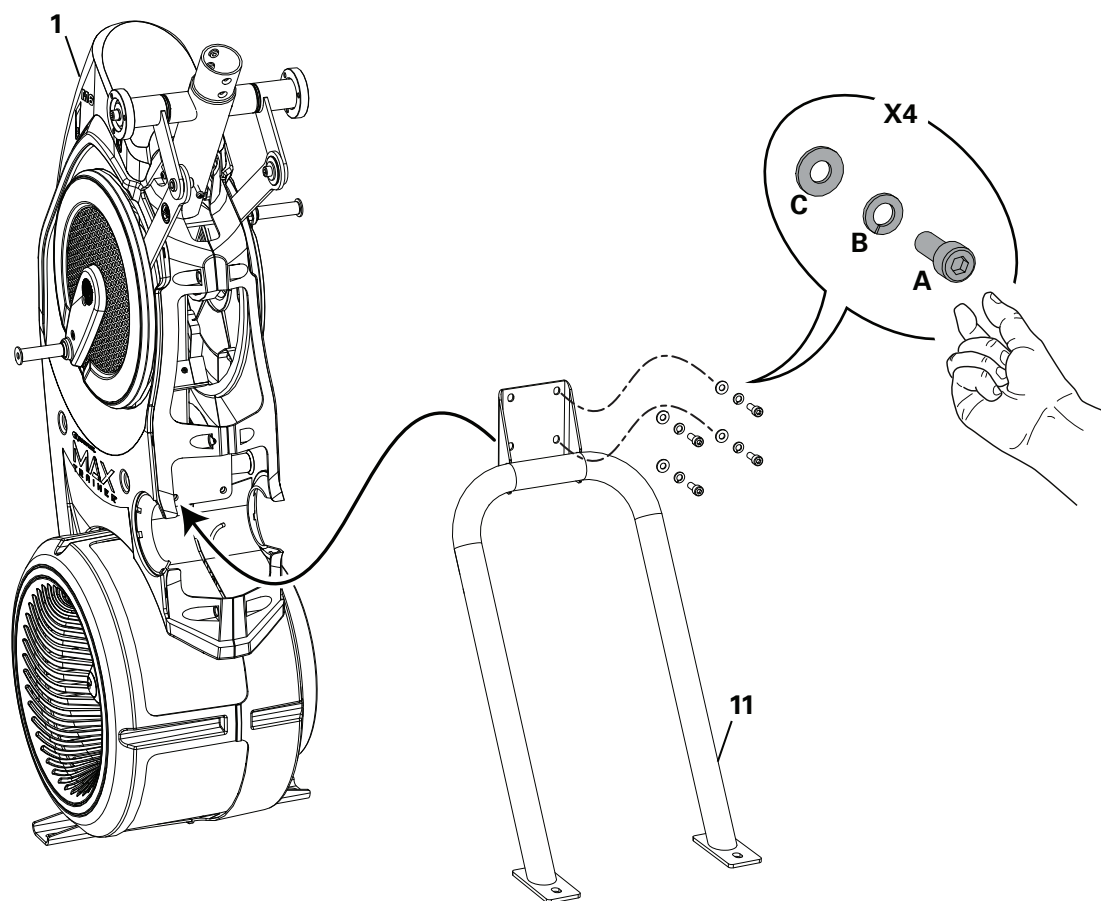
1. 将调平器连接到稳定器组件



2. 将轨道组件连接到机架上，然后从装运板松开机架。

! 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。不要独自搬运或移动较重的部件。

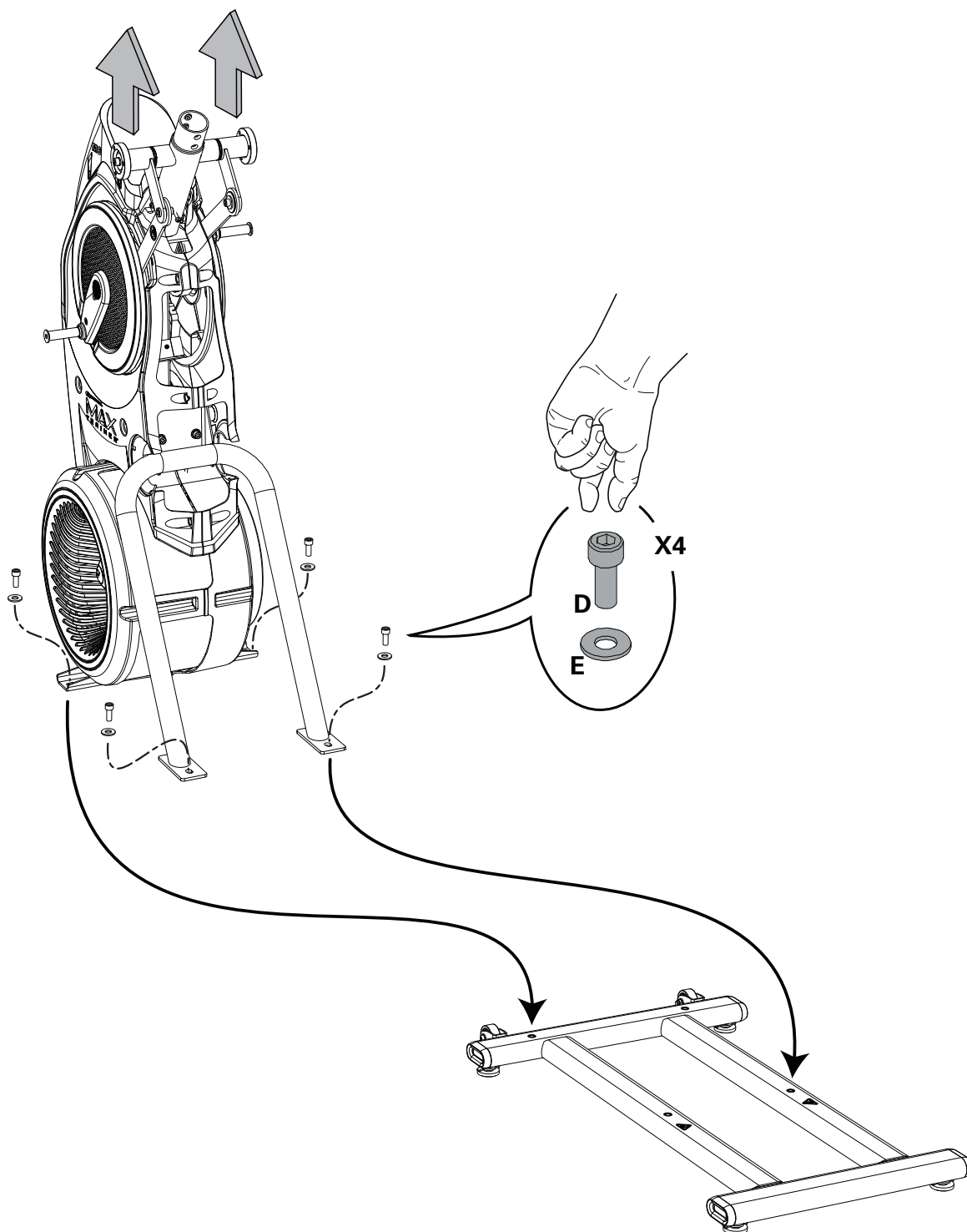
注意：用手拧紧部件。



3. 从装运板小心抬起机架组件，然后连接到稳定器组件上。

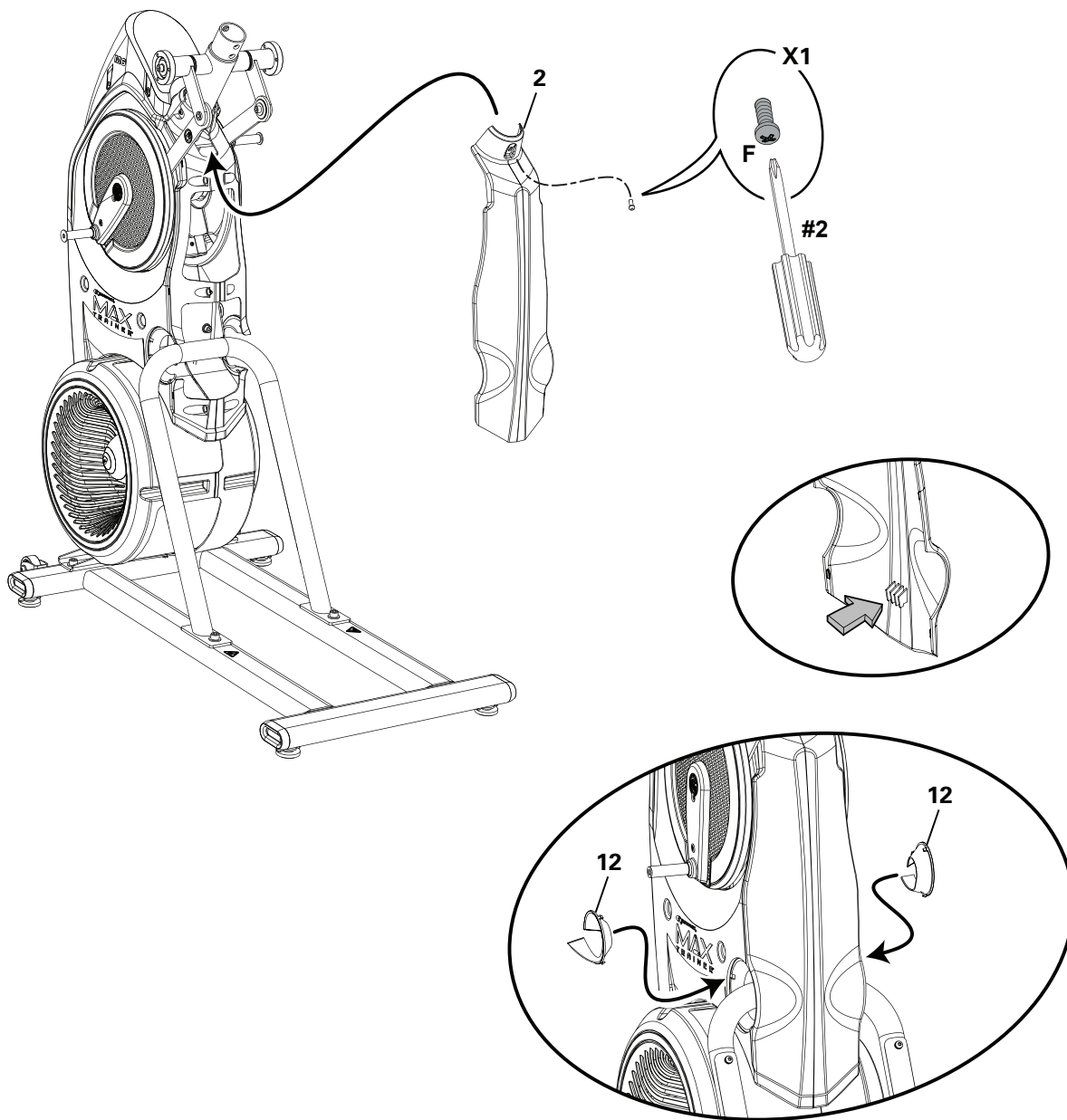
! 器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。如下图所示，从轴杆组件的外部小心抬起机架组件。

注意：用手拧紧所有配件后，请确保完全拧紧前面步骤的配件。



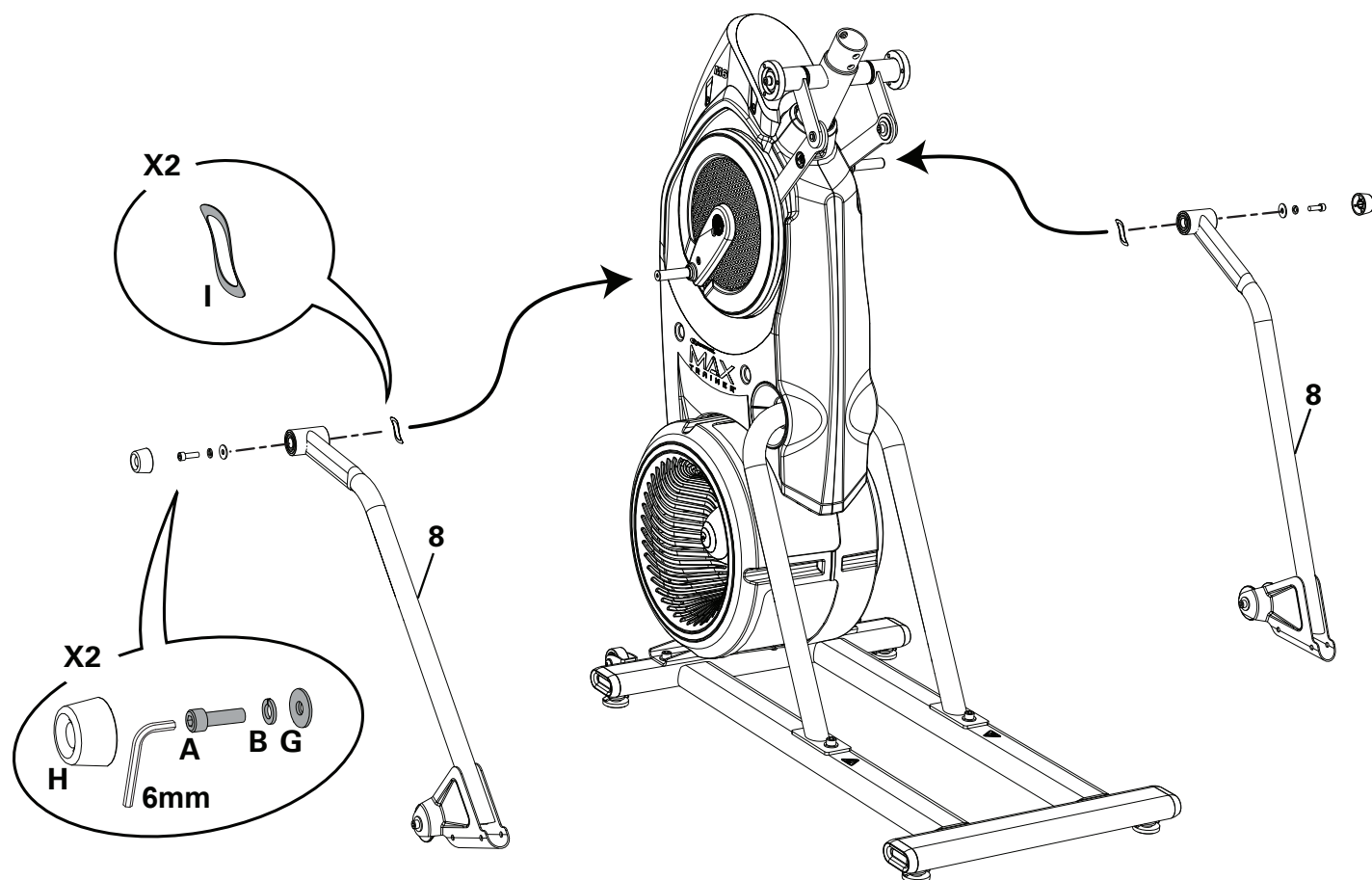
4. 将后护罩和护罩盖安装到机架组件上

注意：把后侧护罩的内钩放在机架组件上，然后转动到位。



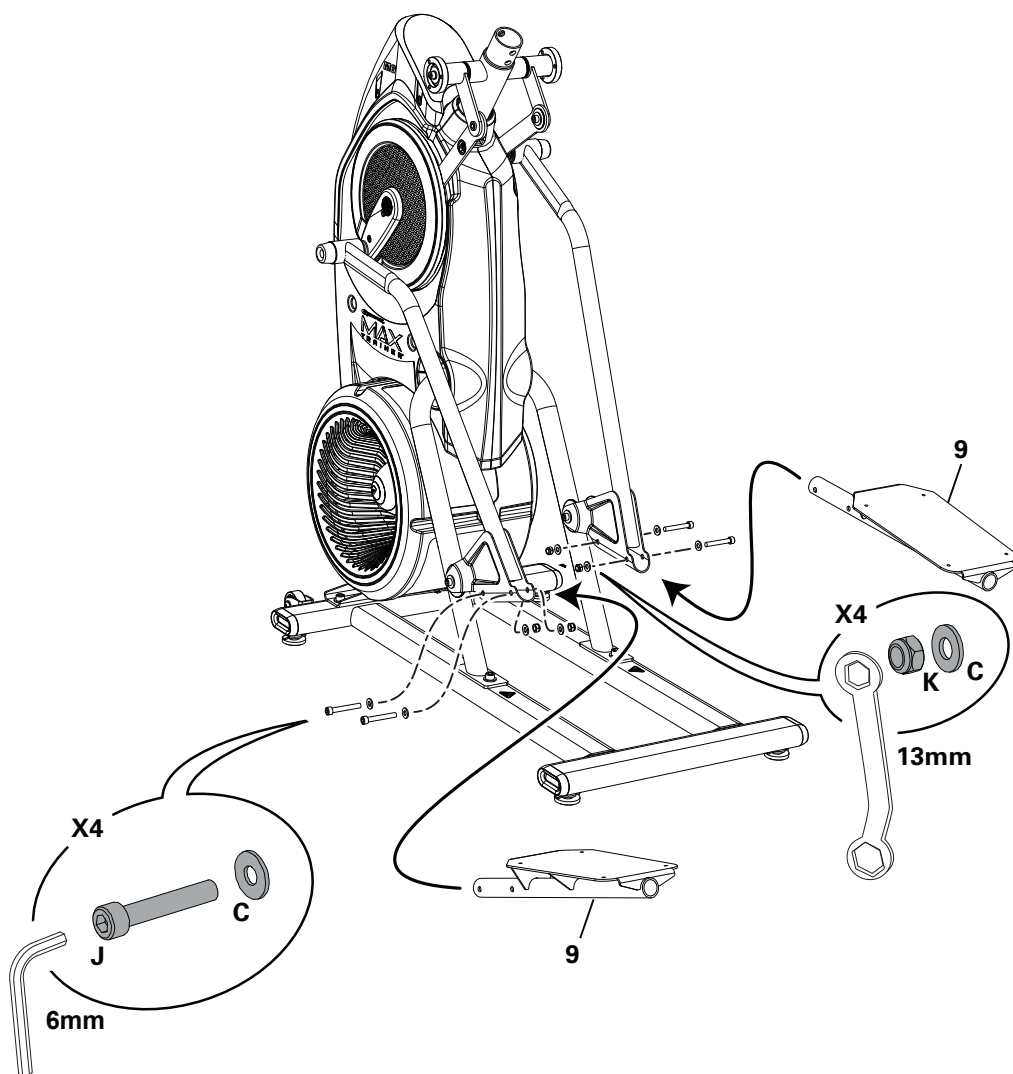
5. 将腿安装到机架组件上

! 请注意，踏板臂已连接，当其中一些部件移动时，另一些部件也会移动。

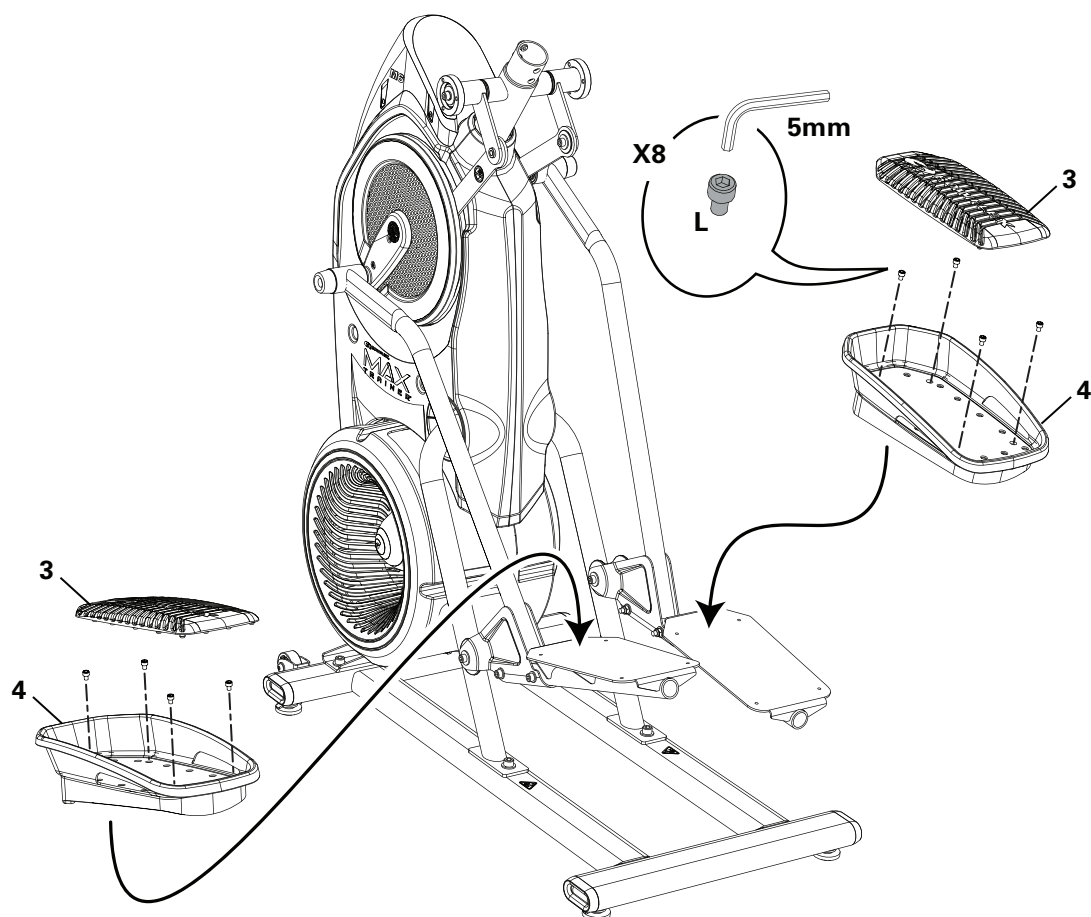


6. 将踏板安装在机架组件上

! 为避免发生可能的严重伤害，将管子端口插入踏板臂组件时务必小心，以免手指或手被夹住或挤压。

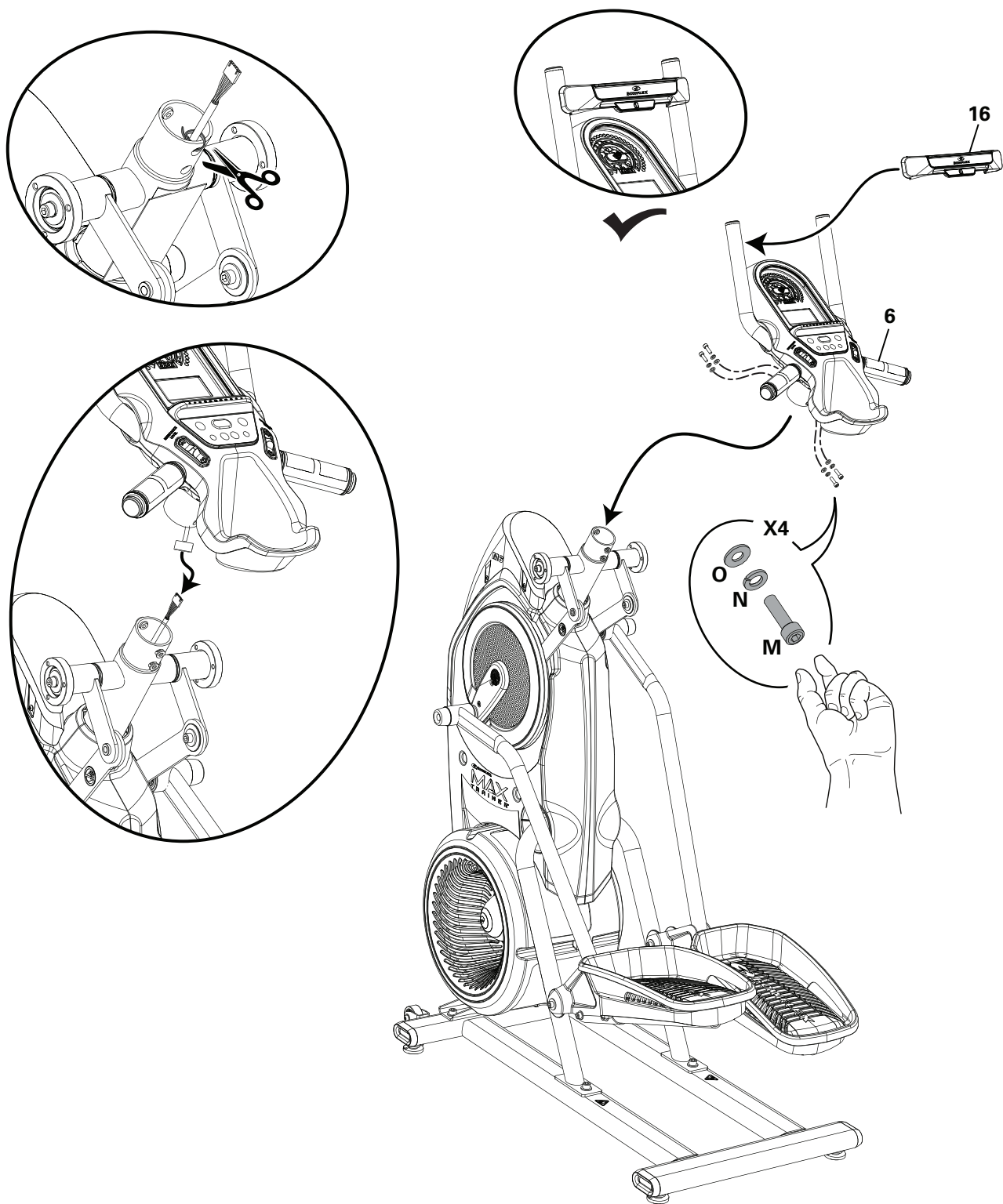


7. 依次连接双脚平台，然后将脚垫安装到脚踏板上。



8. 割断捆扎电缆的运输扎线带，连接电缆，然后连接控制台组件和媒体固定杆

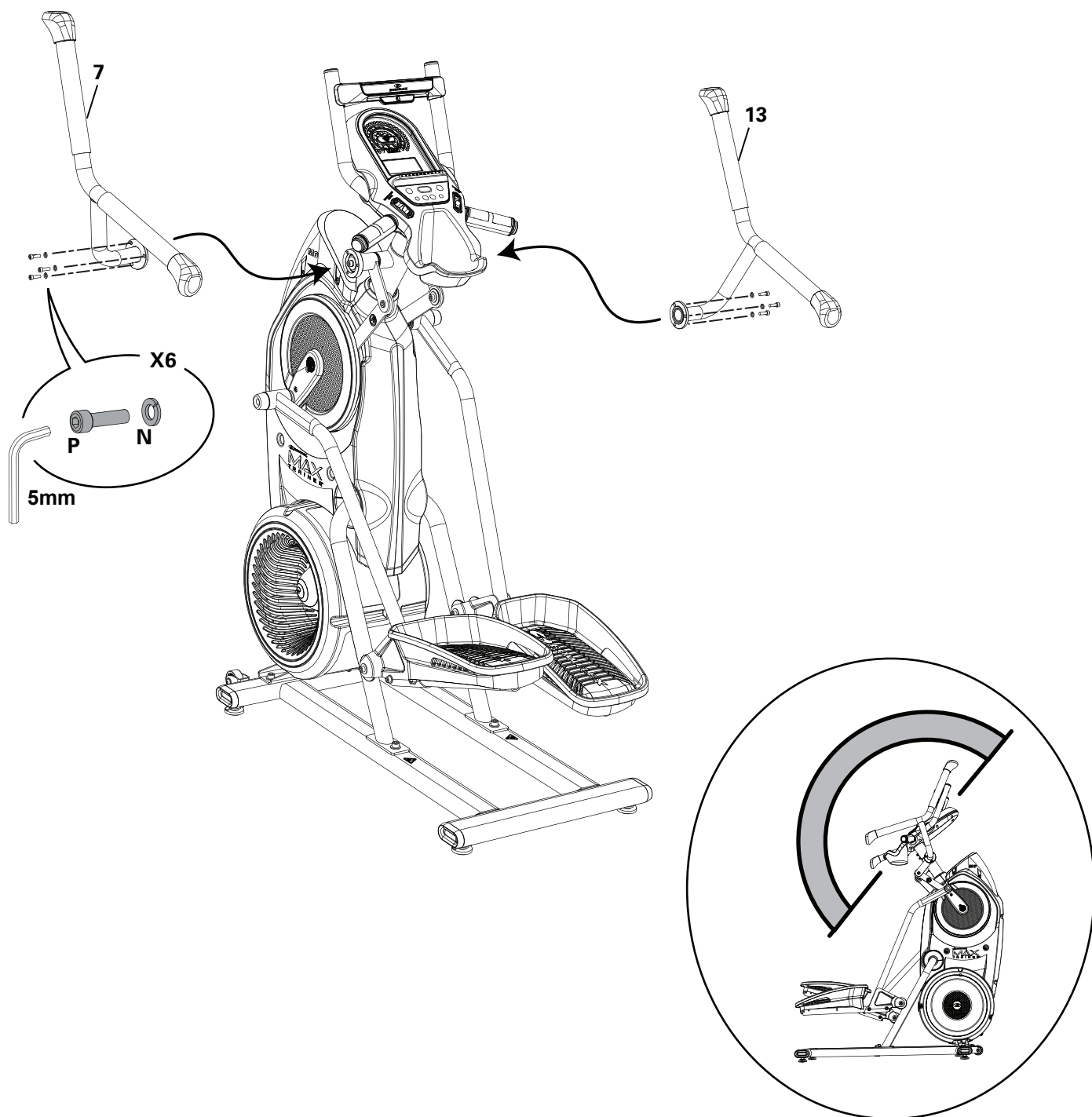
注意：注意不要让电缆掉入机架组件内。不要切割或弯曲控制台电缆。用手拧紧所有配件后，用 5 毫米六角扳手完全拧紧配件。



9. 将上横把连接至机架组件

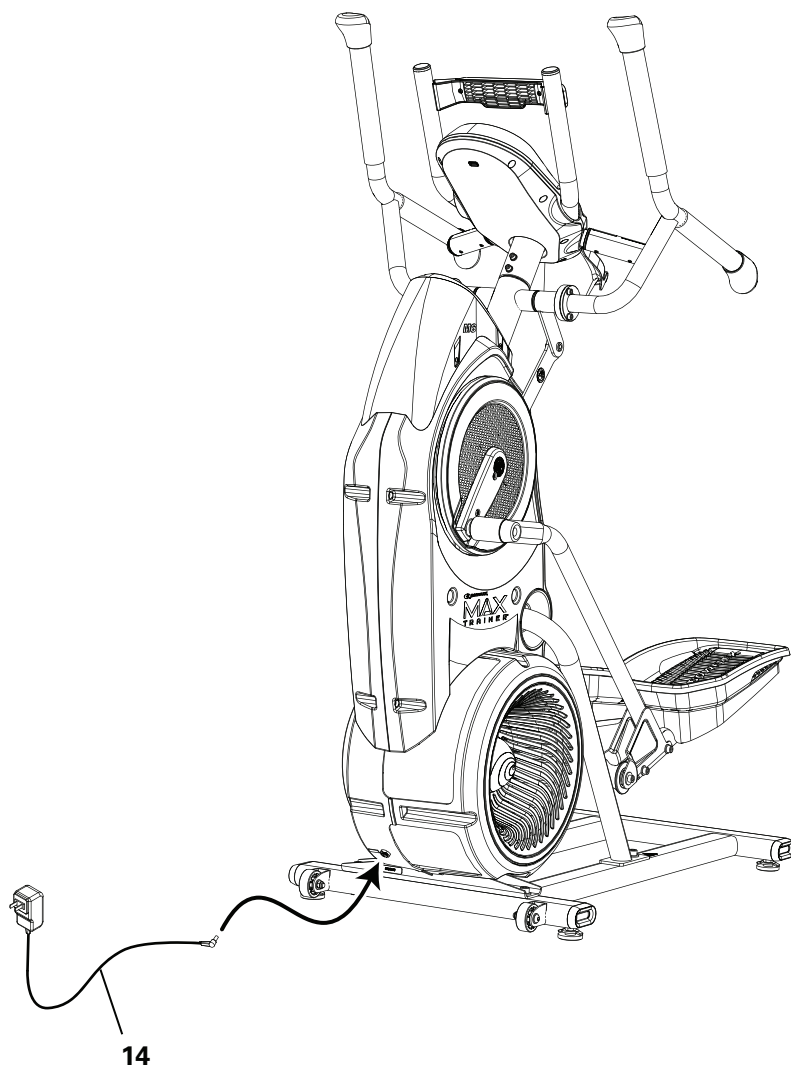
⚠ 请注意，踏板和上横把已连接，当其中一些部件移动时，另一些部件也会移动。
器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。

注意：连接上横把时，务必确保其位于用户的可操控范围。



10. 将电源适配器连接到机架组件

注意：务必使用适合您所在地区的电源转接插头。



11. 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。

注：从控制台表面拆除任何保护盖。从轨道上取下塑料防刮条。

确保在本手册前面提供的空栏里记录序列号。



在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。

调整

移动本机

⚠ 器材可由一人或多人移动（取决于个人的体力与能力）。请确保您和其他人身体状况良好，能够安全地移动器材。

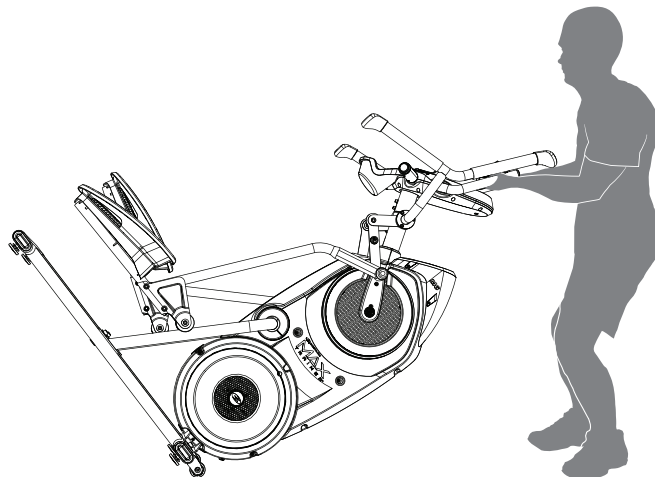
1. 抓紧横杆（Aero Bar），轻轻地将器材向您倾斜，随后着落在运输滚轮上。切勿抓媒体架。

⚠ 倾斜器材之前，需了解横把和器材的重量。

2. 将器材推动到位。

3. 小心地将器材放下到位。

注意：移动器材时请小心。不连贯的运动会影响电脑操作。



水平安置器材

如果您的锻炼区域地面不平或者轨道组件略微偏离地面，则器材需要调平。要进行调整：

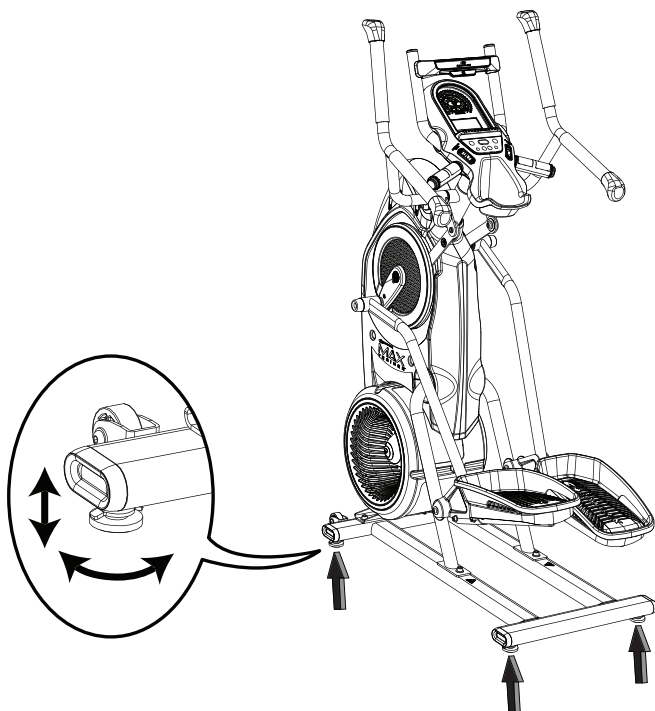
1. 将器材放在锻炼区。

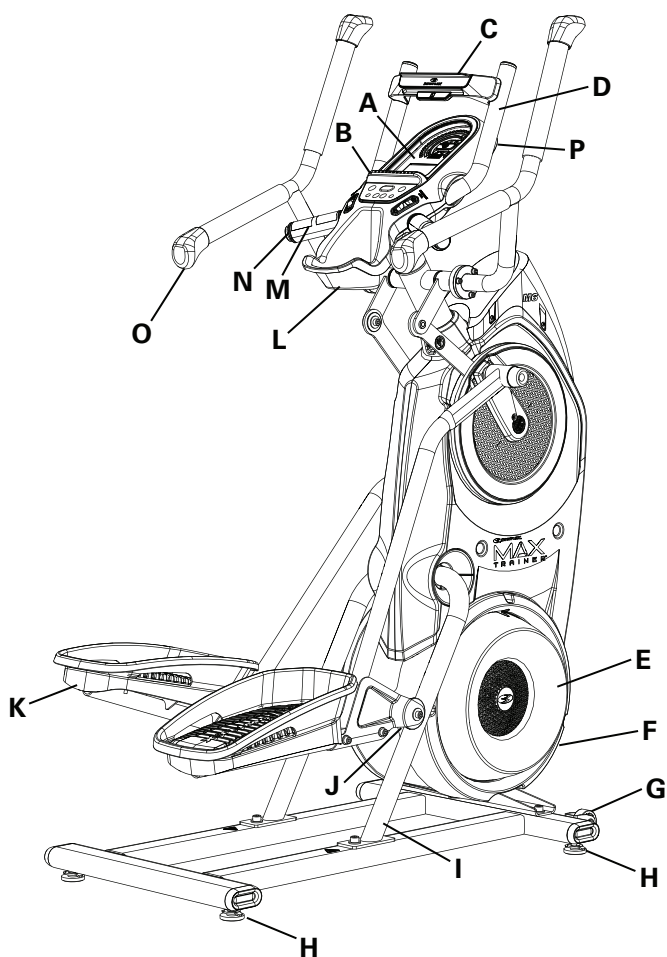
2. 松开锁紧螺母并调整调平器，直到其平稳地放置在地面上。

⚠ 不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

3. 拧紧锁紧螺母。

⚠ 开始锻炼之前，确保器材平稳。





A	控制台	J	滚轮
B	媒体架	K	踏板
C	媒体固定杆	L	水壶架/托盘
D	横杆	M	接触式心率 (CHR) 传感器
E	阻力风扇	N	固定横把
F	电源连接器	O	侧面横把
G	运输滚轮	P	USB 端口
H	调平器	Q	Bluetooth® 连接功能（未显示）
I	轨道组件		

⚠ 警告

本器材电脑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，仅供参考。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。

控制台功能

消耗率显示屏

卡路里消耗率显示每分钟所消耗的卡路里数量 (CAL/MIN)。此消耗率是一个强度函数，表示当前每分钟转数(RPM)等级和阻力等级 (1-16)。若其中任一数值增加，卡路里消耗率也会增加。

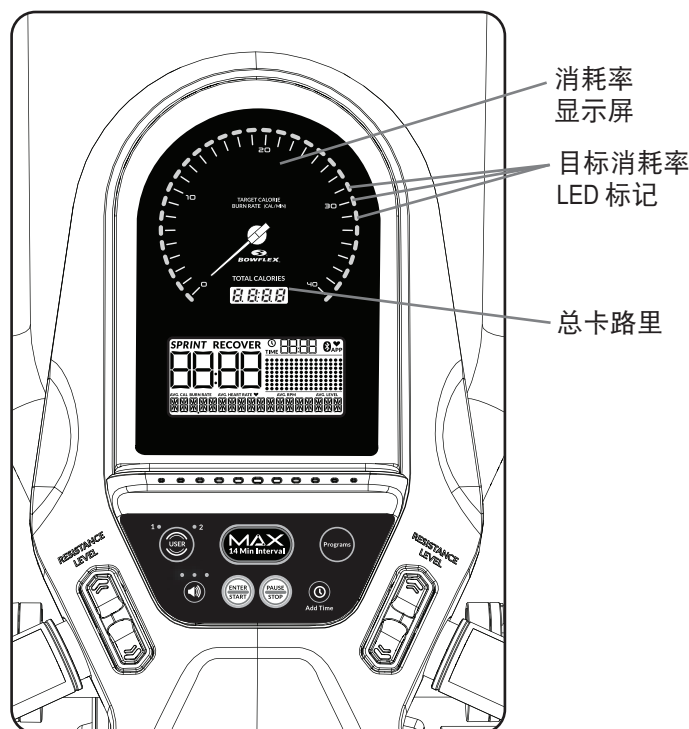
消耗率目标 LED 范围

消耗率目标 LED 范围是基于所选用户概要设置而生成的锻炼指导。锻炼时，会启动三项 LED 的范围。一排 LED 灯的第一个是建议的初学者水平，较高的 LED 灯面向的是更高级的健身用户。范围的强度是基于锻炼概要显示屏而确定。

注：确保用户概要是最新的，这样才能得出更为准确的卡路里消耗率和建议目标范围。



目标 LED 范围是建议的锻炼水平，因此，仅应在您的体质状况允许的情况下才应该遵循。



间隔锻炼期间，“疾速”阶段会显示红色 LED，“恢复”分段显示绿色 LED。

最大消耗率 LED 标记

最大消耗率 LED 标记是橙色 LED，显示当前锻炼所达到的最高卡路里消耗率。

总卡路里显示屏

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。

活动用户显示屏

活动用户显示屏显示选定的用户概要文件。系统会始终选定一个用户概要文件。

注：为了获得更准确的卡路里计数，请务必编辑您的用户概要文件。

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。

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）。

MAX 14 分钟间隔按钮

按下按钮启动 MAX 14 分钟间隔锻炼。

方案按钮

按下按钮选择一个锻炼方案。

确定 / 开始按钮

开始所选择的锻炼方案，或继续已暂停的锻炼按下按钮，接受某一选项的显示值。

暂停 / 停止按钮

暂停进行中的锻炼，结束已暂停的锻炼，或返回通电模式屏幕。

增加时间按钮

针对非间隔锻炼，延长锻炼 2.5 分钟

注：手动方案期间，此按钮不可用。

阻力等级按钮

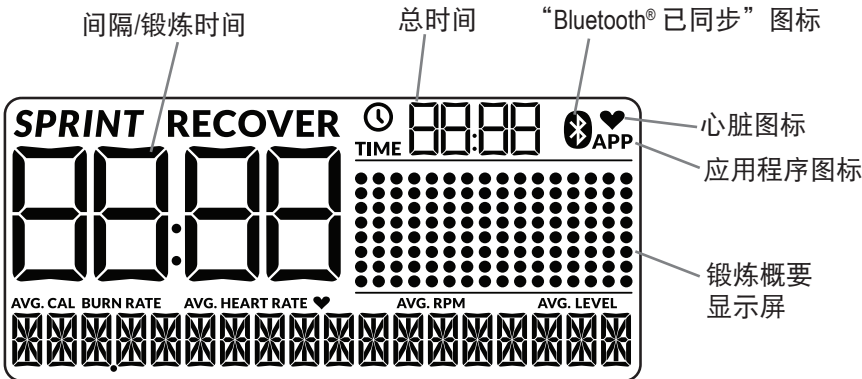
调整锻炼的阻力等级，选择一个锻炼方案，或变更显示值。

控制台显示屏

控制台显示屏显示锻炼的测量单位和当前选项。

疾速

间隔锻炼中的高强度分段。间隔锻炼期间，进行中的分段会在“疾速”和“恢复”分段之间转换，转换时发出确认提示音，针对当前进行中的分段执行倒计时。



恢复

间隔式锻炼计划的减弱锻炼格，会一直倒计时，直至下一个“全速锻炼” (SPRINT) 格。

间隔/锻炼时间显示屏

间隔/锻炼时间显示屏显示（间隔锻炼）活动分段的计时或已完成的锻炼时间。

总时间显示

总时间显示屏显示整个锻炼的时间长度。

Bluetooth® 连接显示屏

当设备通过 Bluetooth® 连接配对时，该显示屏出现。

应用程序图标

当控制台与应用程序配对后显示屏会显示。

注：当应用程序已配对时，控制台显示屏会被禁用。

心脏图标

当控制台与 Bluetooth® 心率带配对后显示屏会显示。

锻炼概要显示屏

锻炼概要显示屏显示锻炼方案的过程概要。概要中的每个柱形图显示一个锻炼分段。柱形图越高，阻锻炼强度越大。

间隔计划期间，锻炼概要会显示消耗率的强度。阻力计划期间，锻炼概要会显示阻力的等级。控制台会在锻炼期间调整阻力等级。

闪烁的柱形图显示当前活动的分段。

卡路里消耗率

卡路里消耗率字段显示当前每分钟消耗卡路里的速率。每分钟转数 (RPM) 和阻力等级直接改变速率。用户概要设置也对速率（用户体重）有影响。

心率

心率显示屏显示由心率传感器提供的每分钟心跳 (BPM) 的心率数据。如果未探测到心率，该数值将不显示。

 **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、呼吸短促或头晕，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，仅供参考。**

RPM

RPM 显示屏字段显示器材每分钟的转数（脚踏板速度）。

阻力等级

阻力等级显示屏字段显示当前阻力等级 (1-16)。阻力等级越高，蹬踏越费力。

Bluetooth® 连接功能和 Bowflex™ JRNY™ 应用程序

Bowflex™ JRNY™ 应用程序与 Bowflex™ Max Trainer™ 器材同步，以跟踪所消耗的卡路里总量、时间及其它数据。程序可记录并储存每次锻炼的数据以供快速参考。跟踪您的结果并与朋友和家人分享。当器材需要更新程序时，应用程序会通知您。

Bowflex™ JRNY™ 应用程序也有健身评估方案。该方案仅通过完成锻炼来测试出您的健身水平。锻炼时尽力按提示执行，锻炼结束时应用程序会确定您的健身基础等级。应用程序然后会依据您的具体健身水平为您定制锻炼方案，并随着您的进步不断修改将来的方案。*

1. 下载免费“Bowflex™ JRNY™”应用程序。您可通过 Google Play™ 和应用商店（App Store）下载应用程序。

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. 遵循该应用程序上的说明将您的设备与 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材同步。

当已启用 Bluetooth® 的设备得到同步后，控制台会启动 Bluetooth® 已同步指示灯图标。当您的设备同步后，控制台会被停用。

注：如果 Bluetooth® 已同步指示灯图标处于激活状态，而您已启用 Bluetooth® 的设备没有同步，则健身器材可能已同步至其它已启用 Bluetooth® 的设备。关闭器材电源，等候 5 分钟，在健身器材附近使用您的智能设备重新启动器材。

如果已同步指示灯图标没有启动，而您的智能设备已启动，则在您的智能设备上停用然后重新启动 Bluetooth® 无线功能。按应用程序的指示操作。同步后，指示灯图标会激活。

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。将运行该应用程序的设备放在媒体托盘上。应用程序会将器材的软件更新至最新版本。更新完成之前不要从媒体托盘取下设备。更新完成后，器材将返回到通电模式屏幕。

若要断开设备与控制台的连接，关闭应用程序即可。如果连接未断开，按住控制台上的“用户”按钮。这样做会断开连接和与设备的连接。如果按下了控制台上的任何按钮（“用户”按钮旁边），控制台会显示“按住用户按钮以断开连接”。

锻炼时使用其它应用程序

* 定制锻炼功能需要订阅 Bowflex™ JRNY™ 应用程序的附加功能。Bowflex™ JRNY™ 订阅必须从 Bowflex™ JRNY™ 应用程序中单独购买，或通过致电 800-269-4216 直接从 Nautilus, Inc 购买（仅适合美国客户）。并非每个国家都提供该功能。

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：
bowflex.com/max-trainer-app.html

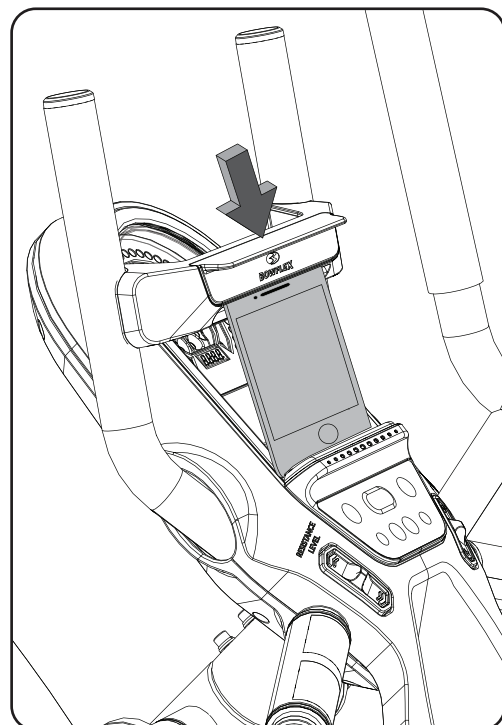
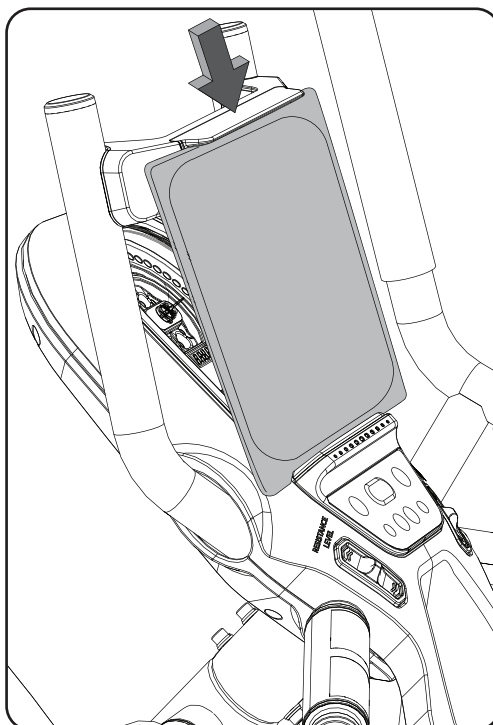
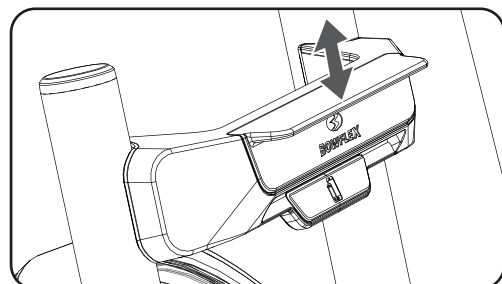
USB 充电

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。

锻炼时固定设备

本健身器材配备了媒体固定杆，可用于将各种尺寸的设备固定在媒体托盘上。媒体固定杆有两个调整片可用，适用不同尺寸的设备。上面的大设备调整片适用于平板电脑或大尺寸手机等较大设备。下面的小设备调整片适用于手机或小尺寸平板电脑等较小设备。

要固定设备时，将您的设备的下边缘放在媒体盘内。然后移动媒体固定杆，直至您的设备稳妥地固定在调整片和媒体盘内。



注：横着侧放的小型设备可能

接触式心率传感器

接触式心率 (CHR) 传感器将心率信号发送到控制台。CHR 传感器是横把的不锈钢部分。要使用传感器，请将双手舒适地握在传感器上。确保双手接触传感器的顶部和底部。握住传感器，但不要太紧或太松。双手必须接触传感器才能让控制台探测脉搏。控制台探测 4 个稳定的脉搏信号后，将显示您的初始脉搏率。

一旦控制台获得您的初始心率，不要移动或转移您的手，并保持 10 到 15 秒。控制台现在将验证心率。许多因素会影响传感器探测您的心率信号的能力：

- 上身肌肉（包括手臂）的运动会产生干扰脉搏探测的电子信号（肌电伪差）。接触传感器时，轻微手部运动也会造成干扰。

- 手茧和润手霜会形成隔离层，减少信号强度。
- 有些人产生的心电图 (EKG) 信号不够强，因此感应器检测不到。
- 邻近的其他电子设备会造成干扰。

! 本器材电脑计算或测量的数值仅供参考。

Bluetooth® 心率胸带（不随器材提供）

您的健身器材可接收 Bluetooth® 心率胸带发出的信号。连接后，控制台将显示 Bluetooth® 连接图标。

! 如果您使用起搏器或其它植入式电子设备，在使用 Bluetooth® 胸带或其它 Bluetooth® 心率监测器之前，请咨询您的医生。

1. 戴上 Bluetooth® 心率胸带。
2. 如已配备，按下胸带上的开关按钮来启动它。控制台会持续搜索该区域内的任何设备，若在范围内，应会连接到胸带。
3. 连接后，将激活“Bluetooth® 已连接”图标。您现在可以开始锻炼。

锻炼结束后，按下开关按钮（如有），以断开心率胸带和控制台的连接。

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。相同年龄的人可能会有不同的最大心率。完成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。

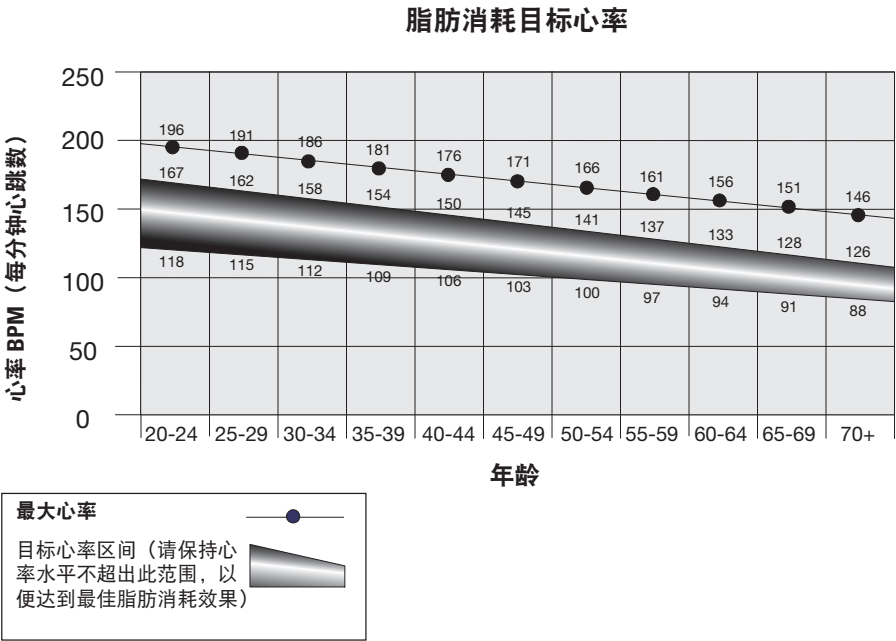
您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的心率可能为 40 BPM 或更低。

心率表是对在何种心率范围内您能有效燃烧脂肪以及改进心血管系统的心率范围（HRZ）的评估。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。

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。



健身基本知识

频率

要保持良好的健康状态、减重以及增进心血管韧性，请尝试使用 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材，至少每周 3 次，每天约 14 分钟。

如果您刚开始锻炼（或重新进行有规律的锻炼方案），并且您无法舒适地一次性完成 14 分钟的持续锻炼，请进行若干次锻炼，一次 5 到 10 分钟，然后逐渐延长锻炼时间，直至达到总计 14 分钟为止。

若您日程繁忙，无法在一天中持续锻炼 14 分钟，请尝试于同日多次进行短时间锻炼，累积 14 分钟。例如早上和晚上分别锻炼 7 分钟。如果您刚开始做剧烈运动，这可能是您开始跑步机训练的好方法。

为获得最佳效果，请配合进行 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材锻炼以及使用 Bowflex® 家庭健身房或 Bowflex™ SelectTech™ 哑铃的力量训练方案，并遵循本手册中随附的 Bowflex™ 瘦身指南。

坚持锻炼

工作繁忙、家事繁琐以及日常杂务或会让您难以定期锻炼。请尝试以下建议帮助您增进锻炼效果：

像安排会议或约会一样安排锻炼。每周指定特定的天数和时间，尝试不要更改锻炼时间。

向家人、朋友或配偶作出承诺，并每周鼓励彼此坚持。通过善意的坚持提醒传达信息，并鼓励彼此说到做到。

在稳定状态（单一速度）锻炼和间隔训练（变速）锻炼之间切换，从而提高锻炼的趣味性。如果能够加入这种灵活安排，Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材会更有趣味。

服装

使用 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材时，务必穿上合适、安全和舒适的鞋子和衣服，包括：

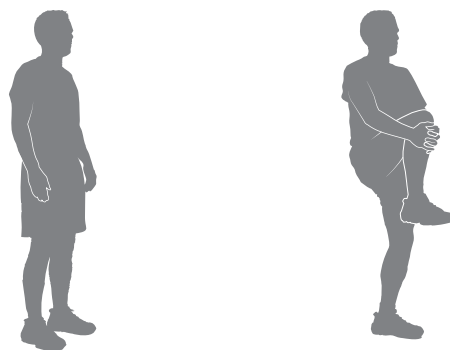
- 胶底运动鞋或跑步鞋。
- 运动服允许您自由地移动，并保持凉爽舒适。
- 提供稳定性和舒适性的运动护具。
- 适合运动的水壶，不断补充水分。

热身*

使用 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材之前，可考虑进行这些热身拉伸活动，帮助身体做好锻炼准备：

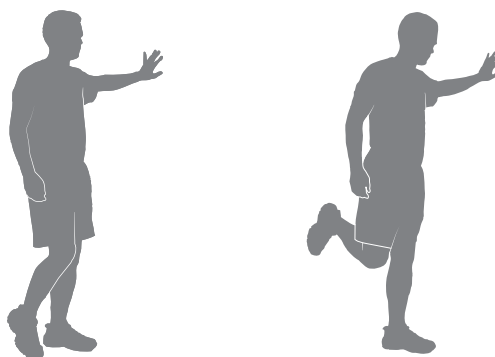
膝盖运动

双脚并拢站立。抬起一只膝盖朝向胸膛。双手抱住胫部，并向胸膛拉伸膝盖。放下抬起的脚，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



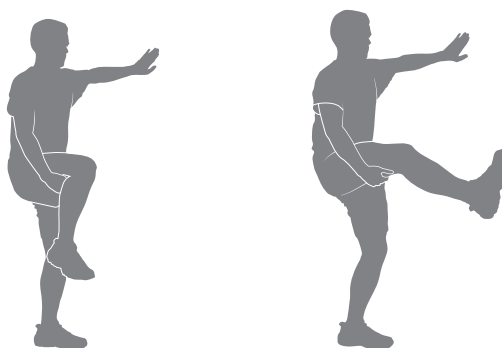
屈膝运动

双脚并拢站立。如必要，可用一只手撑在墙上保持平衡。朝着臀部抬起一只脚的后跟。放下抬起的脚，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



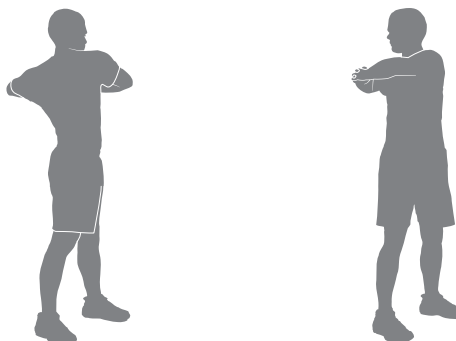
踢膝运动

站稳并用手将一只腿抬起到臀部高度，保持膝盖弯曲。如必要，可用一只手撑在墙上保持平衡。尽可能舒适地伸直膝盖。弯曲膝盖，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



转体动作

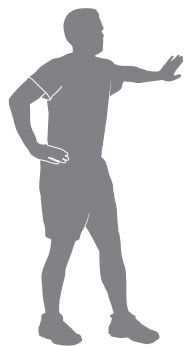
双脚展开与肩同宽。曲肘，手臂向外展开。在您舒适的范围内将上身从一侧转到另一侧然后换边。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。



* 资料来源：Jay Blahnik's Full-Body Flexibility（全身灵活性），第二版，2010。HumanKinetics.com.

屈膝压脚跟

两脚一前一后站立，距离与髋部同宽，脚尖向前。如必要，可用一只手撑在墙上保持平衡。屈双膝，将身体重心放在后脚跟上。回到原位，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。如有必要，扶着墙或其他东西保持平衡。



侧面拉伸运动

双脚张开，微微屈膝，手臂置于身体两侧。一手举过头顶，向另一侧弯曲。回到原位，结束拉伸。用另一只手重复一次。如有必要，用对侧手臂扶在腿上支撑身体重量。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。



锻炼

遵循这些指引让自己适应每周锻炼方案。通过自身判断和 / 或医生或医疗保健专业人员的意见来确定自己锻炼的强度和水平。

 **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、呼吸短促或头晕，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，仅供参考。**

稳定状态和间隔训练是 Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材提供的 2 种锻炼类型：

稳定状态锻炼

在稳定状态锻炼中，您要逐渐将锻炼速度提升到一个具有挑战性，但是能在多数锻炼时间中达到的舒适速度。在整个锻炼期间将您的心率提高到燃烧脂肪的心率区间，将会是一个很好的稳定状态锻炼。例如在整个锻炼中保持每分钟耗氧 6 卡路里的耗氧率步速（热身和缓和运动除外）。稳定状态锻炼有助于您增强信心、体力和耐力。

间隔训练锻炼

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。您可以使用卡路里消耗率屏幕来迅速调节锻炼强度，从而达到目标。

Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材将 8 个“疾速”分段和 8 个“恢复”分段整合在一起，形成一个间隔锻炼。在“疾速”分段期间，努力争取达到可持续 8 个分段的较高的卡路里消耗水平。然后，在“恢复”分段，允许自己降低锻炼强度并准备进入下一个“疾速”分段。强度的极端变化促使身体逐渐疲劳，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、提高卡路里燃烧量，并可改善体质。

Bowflex™ Max Trainer™ 有氧运动器材属于低负荷器材，稳定状态和间隔训练锻炼的舒适度远高于在坚硬表面或者跑步机上行走或跑步的舒适度。

运动后卡路里消耗率

高强度间隔训练锻炼结束后，您的身体实际上需要消耗更多能量来补充身体的储备。您的身体要用到的多余的能量就是“运动后卡路里消耗率”，或 EPOC（运动后过量耗氧）。您的身体需要的额外能量的数量与很多因素直接相关。一些因素是你的体质水平、间隔训练锻炼的强度、锻炼期间缺氧的时长以及恢复期间身体方面的需求。

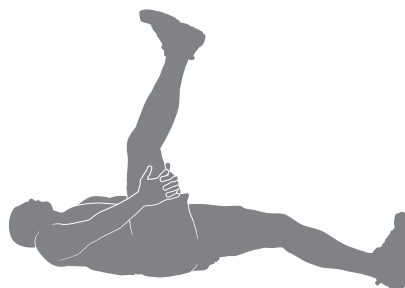
总之，您的身体可能在强化 MAX 间隔锻炼后燃烧更多的卡路里。

使用本记录跟进您的锻炼与进度。跟进锻炼有助于保持动力以及实现目标。

[illegible]

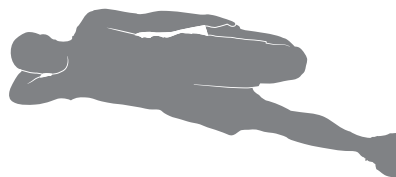
使用完有氧运动器材后，可考虑做下列放松拉伸动作，帮助身体从锻炼中恢复并提高柔韧性：

平躺在地面上，脸朝上，双腿稍微弯曲。向上抬起一条腿，膝盖伸直。双手抱住大腿（或用皮带绑住大腿），将腿朝着头部移动。保持拉伸10到30秒。用另一只腿重复该拉伸动作。头朝上，不要弯曲脊柱。



侧躺屈膝

身体一侧躺在地上，用下臂枕着头部。弯曲上侧膝盖并用同侧的手握住脚踝，然后向臀部拉动脚跟。保持拉伸 10 到 30 秒。换一侧躺下，用另一只腿重复拉伸动作。记住双膝要并拢。



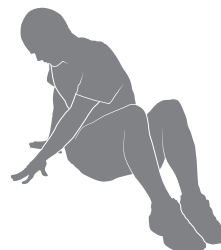
仰卧 4 字式

平躺在地面上，脸朝上，双腿弯曲。将一只脚搭在另一只脚的大腿上面，呈现数字 4 的形状。用手握住地上的一只腿，朝着胸部拉伸。保持拉伸 10 到 30 秒。用另一只腿重复该拉伸动作。保持头部躺在地面上。



坐姿转体

坐在地上，双腿伸直到身体前方，稍微屈膝。将一只手放在身后的地面上，另一只手越过大腿。在您舒适的范围内将上身从一侧转到另一侧。保持拉伸 10 到 30 秒。用身体另一侧重复该拉伸动作。



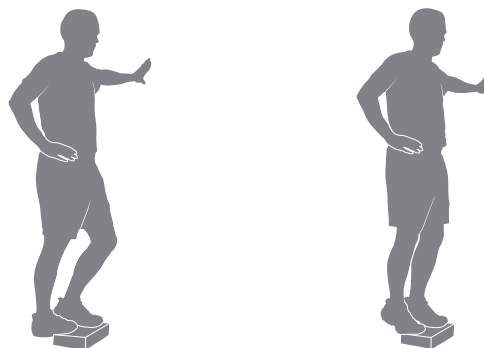
坐姿 4 字式

坐在地上，一只腿伸直到身体前方。将另一只腿的脚掌搭在大腿上，呈现数字 4 的形状。以臀部为支点，向着双腿移动胸部。保持拉伸 10 到 30 秒。用另一只腿重复该动作。用双臂支撑后背。



后跟落步动作

将一只脚的前掌置于阶梯或楼梯的边沿。另一只脚稍微向前。如必要，可用一只手撑在墙上保持平衡。尽可能舒适地降低后脚脚跟，保持膝盖伸直。尽可能舒适地抬高脚跟，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



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、呼吸短促或头晕，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，仅供参考。

- 每天 14 分钟，每周 3 次。
- 事先制定锻炼计划，并试着遵循计划。

注：如果您刚开始锻炼（或重新进行有规律的锻炼方案），并且您无法舒适地一次性完成 14 分钟的持续锻炼，请进行若干次锻炼，一次 5 到 10 分钟，然后逐渐延长锻炼时间，直至达到总计 14 分钟为止。

锻炼强度

要增加您的锻炼强度：

- 尽力增加每分钟踏板转速。
- 把脚放在更靠近脚踏板后部的地方。
- 增加锻炼强度，保持每分钟转速一致，或者增加转速。
- 在各个级别都要运动上身和下身。
- 转换在横把上的抓握位置，从而锻炼上身的其它部位。

手的放置位置（抓握选择）

本健身器材配备了多种横把，因此用户可以做多种不同的锻炼。随着您的健身计划的进展，您应改变手的抓握位置来锻炼不同的肌群。

! 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的速度和阻力等级变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。

您可以利用侧面横把进行各种上身的锻炼。开始时，把手放在侧面横上最舒服最稳定的地方。

也可以用控制台组件下面的固定把手来增强稳定性，并让机器显示心率。

进行以腿部为主的锻炼时前倾，直至您的前臂沿横杆伸展，双手朝上。前倾时，注意锻炼时侧面横把的运动。

踏上及离开器材

! 踏上或离开器材时需小心。

请注意，踏板和把手已连接，当其中一些部件移动时，另一些部件也会移动。为避免发生可能的严重伤害，您可握住固定把手让自己站稳。

将任何部件装到器材上之前，确保踏板下面或阻力风扇中没有任何物品。

踏上健身器材时：

1. 将踏板移至离您最近的最低位置。
2. 握住控制台组件下的固定把手。
3. 握住固定把手让自己站稳，一只脚踏上最低的一个踏板，然后另一只脚踏上另一侧的踏板。

注：“触底”是指由于脚踏板无法移动因而用户无法开始锻炼。这种情况发生时，抓紧固定把手，把身体重量放在位置靠上的脚的后跟上。仍在抓住固定横把时，稍稍向后靠，把更多的重量放到脚跟上。脚踏板开始移动时就可以继续您计划中的锻炼了。

离开健身器材时：

1. 将踏板移至最高点，然后让器材彻底停止运转。

! 本器材未配备自由轮，您在使用时应控制脚踏板的速度。

2. 握住控制台下的固定把手让自己站稳。
3. 将身体重心放在位置较低的一只脚上，将上脚移出器材，站在地板上。
4. 从器材上下来，松开固定把手。

准备开始

1. 将健身器材放在锻炼区。

! 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. 查看脚踏板下面或者阻力风扇里是否有异物。确保这些区域没有任何物体。
3. 将电源线连接到器材，并插入接地的 AC 壁装插座。
4. 如果您使用心率监测器，请遵循有关心率检测器的指示。
5. 踏上器材时，将踏板移至离您最近最低位置。

! 踏上或离开器材时需小心。

请注意，踏板和把手已连接，当其中一些部件移动时，另一些部件也会移动。为避免发生可能的严重伤害，您可握住固定把手让自己站稳。

6. 握住控制台按钮组件下的固定把手。
7. 握住固定把手让自己站稳，一只脚踏上最低的一个踏板，然后另一只脚踏上另一侧的踏板。

注：“触底”是指由于脚踏板无法移动因而用户无法开始锻炼。这种情况发生时，抓紧固定把手，把身体重量放在位置靠上的脚的脚跟上。仍在抓住固定横把时，稍稍向后靠，把更多的重量放到脚跟上。脚踏板开始移动时就可以继续您计划中的锻炼了。

8. 按下用户按钮以选择需要的用户概要。
9. 按住用户按钮以编辑用户概要。
10. 控制台将显示单位值。使用增加 / 减少按钮来调整值，并按下确定/开始按钮来设置值。
11. 控制台将显示用户概要的重量值。使用增加 / 减少按钮来调整体重值，并按下确定/开始按钮来设置值。

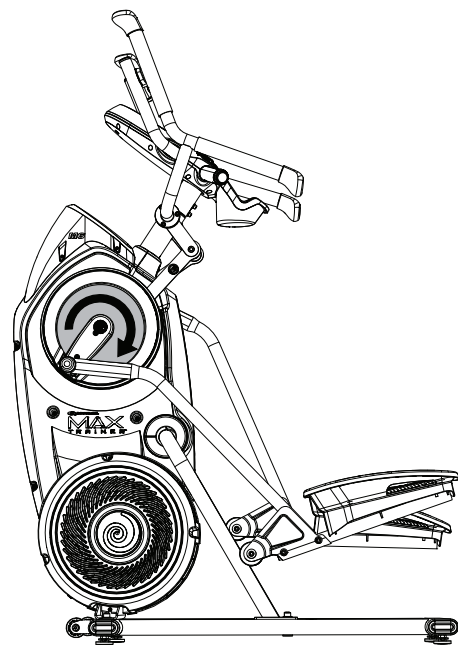
注：记得在开始锻炼之前编辑您的用户概要（参见“编辑用户概要”一节）。建议的目标消耗率是基于您的用户概要设置而生成的。

12. 按下 Max 14 分钟间隔按钮，开始快速启动锻炼。您需要时间来慢慢熟悉如何操作 Bowflex™ Max Trainer™ 器材以及如何根据阻力等级和每分钟转数来做出相应的调整。

注：操作 Bowflex™ Max Trainer™ 器材时，务必确保您的腿沿着曲柄护盖上所示的方向运动。

通电/闲置模式（准备就绪屏幕）

接通电源、按下任何按钮，或接收到踩动器材时 RPM 传感器发送的信号时，控制台将进入通电/闲置模式。



自动关闭（睡眠模式）

如果控制台在大约 5 分钟内未收到任何输入指令，它将自动关闭。进入睡眠模式时，LCD 显示屏将关闭。

注：控制台没有开 / 关按钮。

热身模式

在通电模式屏幕中可以选择热身模式。若要开始，只需开始使用器材即可，直至您已准备好开始一项锻炼为止。热身期间，可以选择用户概要和锻炼。热身期间，控制台仅显示当前消耗率。

注：热身阶段的锻炼值不会添加到锻炼中，也不会保存以导出至应用程序中。

MAX 14 分钟间隔方案

MAX 间隔锻炼方案是加速冲刺跑（“疾速”）与放慢步速的“控制呼吸”时间周期（“恢复”）交替进行的一项锻炼，两种各重复 8 个循环。锻炼概要显示屏显示 MAX 14 分钟间隔方案的消耗率目标。

1. 站在器材上。
2. 按下用户按钮以选择用户概要文件。

注：锻炼期间，控制台将基于所选用户概要的设置显示目标 LED。

3. 按下 MAX 14 分钟间隔按钮
4. 锻炼开始时开始倒数，并发出声音，消耗率显示屏指针会扫过屏幕，并落在当前消耗率上。目标消耗率 LED 也会启动，并移动到建议消耗率上。

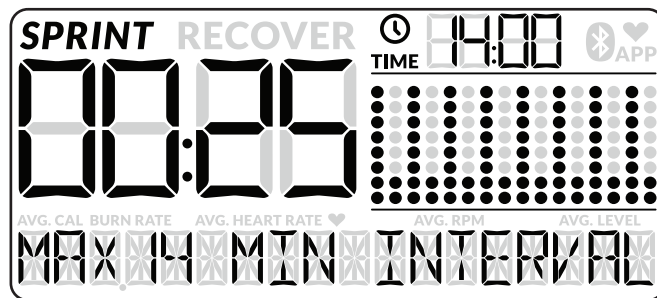
第一个间隔分段时“疾速”分段，该分段持续较短的一段时间。努力争取使消耗率稳妥地达到消耗率目标（红色LED），尽力保持在这一范围内，直至时间到达 00:00。

注：消耗率目标（LED）范围仅为建议目标。这三个 LED 范围提供较小的目标，因而用户可以随着体质的增强，循序渐进，达到更高的 LED 值。

在“疾速”分段的最后三秒钟，控制台会发出声音，开始倒数。

5. 时间到达“00:00”时，控制台会发出第三次确认音，接下来锻炼的下一个分段，即“恢复”分段，开始。
目标 LED 范围会从红色转变到绿色，随后达到更小的消耗率。“恢复”分段期间，继续锻炼，但强度降低。
在“恢复”分段的最后三秒钟，控制台会发出声音，开始倒数。
6. 时间到达“00:00”时，控制台会发出确认音，然后转换到下一个分段，即“疾速”分段，。至此第一个间隔完成。
在整个锻炼期间，从“疾速”到“恢复”分段的转换，共重复 8 个循环。
7. 当最后一个“恢复”分段完成后，控制台会显示“锻炼完成”，然后显示锻炼结果。控制台将显示每个“疾速”分段的时间，以及总时长。如果 5 分钟内没有输入，将自动进入睡眠模式。

注：如果间隔锻炼在全部 16 个分段完成之前结束，控制台将在计划概要中仅显示上一分段。



编辑用户概要

要获得更准确的卡路里计数和目标耗氧量，应根据用户具体情况自定义用户概要。

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

3. 控制台将显示“显示屏单位”提示（磅或公斤）。使用阻力等级/增加或减少按钮来调整值，并按下确定/开始按钮来设置值。
4. 控制台将显示 WEIGHT（重量）提示界面及当前重量值。使用阻力等级/增加或减少按钮来调整值，并按下确定/开始按钮来设置值。按住阻力等级增加或减少按钮来快速调整数值。

⚠ 最大用户承重限制：136 千克（300 磅）。若您超过此重量，请不要使用。

5. 控制台将显示 ENABLE BLE HR（启动蓝牙心率）提示界面及当前值（“否”或“是”）。必要时，使用阻力等级/增加或减少按钮来调整值。按下确定/开始，接受值。
6. 控制台将显示 ERASE WORKOUTS（删除锻炼）提示界面及当前值（“否”或“是”）。必要时，使用阻力等级/增加或减少按钮来调整值。按下确定/开始，接受值。
7. 查看用户概要后，控制台将显示准备就绪（GET READY）屏幕。

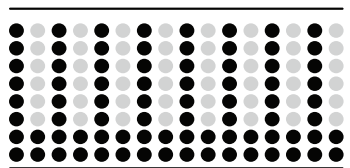
要退出编辑用户模式，按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮。当前值将被保存到用户概要。

锻炼方案

MAX 14 分钟间隔

MAX 14 分钟间隔方案是加速冲刺跑（“疾速”）与放慢步速的“控制呼吸”时间周期（“恢复”）交替进行的一项锻炼，两种各重复若干个间隔。锻炼概要显示屏显示间隔方案的消耗率目标。如需详情，请参阅手册中“MAX 14 分钟间隔”一节。

MAX 14 分钟间隔按钮(8 个间隔)



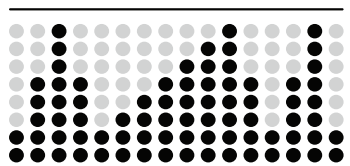
卡路里消耗、脂肪燃烧和台阶方案

卡路里消耗、脂肪燃烧和台阶方案以阻力等级显示该方案的过程概要。概要中的每个柱形图显示一个锻炼分段。柱形图越高，阻力等级越高。每项锻炼持续 15 分钟。

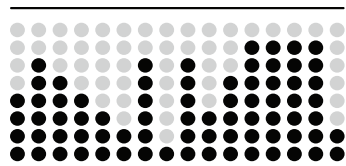
闪烁的柱形图显示当前活动的分段。控制台会依据锻炼概要显示屏调整阻力等级。

注：如果在锻炼期间调整阻力等级，锻炼方案概要也会随之变更。

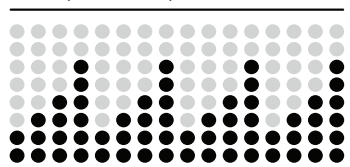
卡路里消耗 (4 个分段)



脂肪燃烧 (4 个分段)



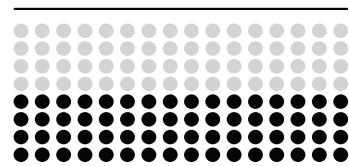
台阶 (4 个分段)



手动

手动锻炼方案是一个开放式锻炼，它跟踪锻炼总时长。手动锻炼期间，锻炼概要显示屏显示阻力等级。

注：因为手动锻炼采用开放式设计，增加时间按钮不可用。



要开始锻炼方案：

1. 站在器材上。
2. 按下方案按钮以选择需要的锻炼概要。
3. 按下确定/开始按钮开始进行选定的锻炼方案。

暂停 / 结果模式

要暂停锻炼：

1. 停止脚踏动作并按下 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）。

注：如果 5 秒钟之内没有 RPM 信号，控制台将自动暂停。

2. 要继续锻炼，请按下确定/开始踩动脚踏车。

要结束锻炼，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（总卡路里、总时间、平均卡路里消耗率、平均心率、平均每分钟转数（RPM）以及平均阻力等级）。

如果 5 分钟内未操作控制台，它将自动进入通电 / 闲置模式。

控制台设置模式

控制台设置模式允许您查看维护统计数据（总运行小时和软件版本）或完全重置控制台。

1. 在通电模式中，按住 Volume（音量）和 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮 3 秒，进入控制台设置模式。

注：按下 PAUSE/STOP（暂停/停止）以退出控制台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. 按下确定/开始按钮，看下一条提示。
4. 控制台显示屏显示固件版本提示。
5. 按下确定/开始按钮，看下一条提示。
6. 控制台显示屏显示 BLE VERSION 提示。
7. 按下确定/开始按钮，看下一条提示。
8. 控制台显示屏显示“断开 BLEHR” (DISCONNECT BLEHR) 提示。

注：如果您想断开 Bluetooth® 发射器，请按“增大/减小” (Increase/Decrease) 按钮以选择“确定断开 BLEHR” (DISCONNECT BLEHR YES) 选项，然后按“进入/开始” (ENTER/START)。控制台将退出机器设置模式并返回“电源开启模式” (Power-Up Mode) 屏幕。

9. 控制台显示 VIEW ERROR LOG NO（查看错误日志 否）选项。该选项仅供服务技术人员使用。
10. 按下确定/开始按钮，看下一条提示。
11. 控制台显示 RESET CONSOLE NO 提示。

注：如果您想要重置控制台出厂设置，请按下增加 / 减少按钮以选择“RESET CONSOLE YES”（重置控制台 是）选项，并按下确定/开始按钮。控制台显示“POWER CYCLE NOW”提示时，拔掉器材的电源转接头。

12. 按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮以退出控制台设置模式。

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，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

⚠ 危險 为减少触电或使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

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。

注：避免控制台过度潮湿。

每周： 检查滚轮是否可以顺畅运转。擦拭器材以除去灰尘、污垢或尘垢。使用湿布清洁轨道和滚轮表面。

将硅酮润滑剂涂抹在干燥的布上，擦拭轨道以消除滚轮噪音。

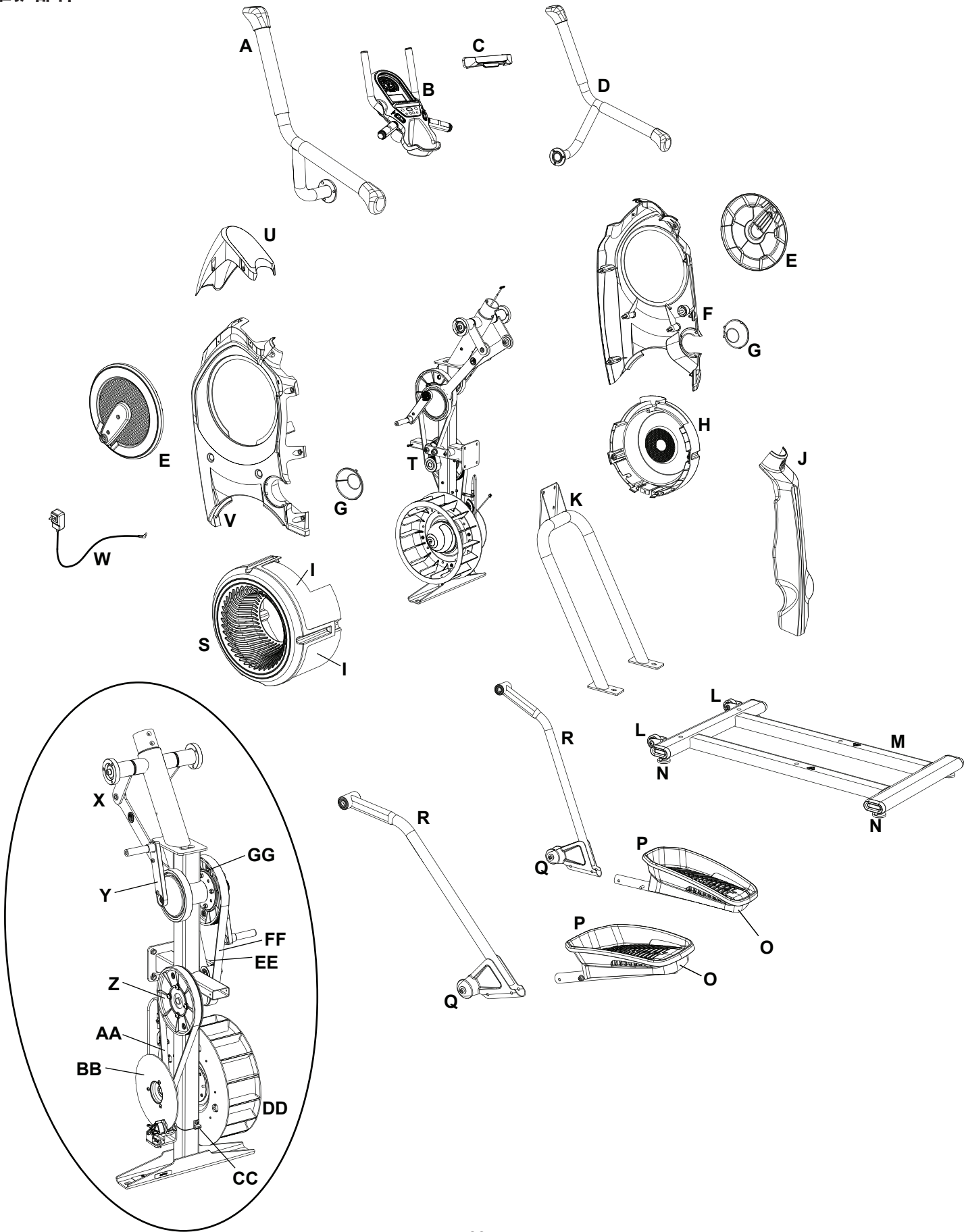
⚠ 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

注：不得使用石油基质产品。

每月或使用 20 小时后： 确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。

注意： 必要时，只使用温和的洗碗皂和软布清洁控制台。不得使用石油基质溶剂、汽车清洁剂或含有氨的任何产品清洁。切勿在阳光直射或高温条件下清洁控制台。务必确保控制台干燥。

维护部件



A	侧面横把，左	L	移动轮	W	电源线
B	控制台组件 (w/Aerobars)	M	稳定器	X	臂传动组件
C	媒体固定杆	N	调平器	Y	曲轴
D	侧面横把，右	O	踏板	Z	驱动皮带轮，下部
E	曲柄护盖	P	脚垫	AA	风扇皮带
F	右侧护罩	Q	滚轮	BB	盘式制动器
G	盖子	R	臂	CC	速度传感器
H	护罩，右风扇	S	护罩，左风扇	DD	速度传感器（风扇后面）
I	风扇装置插入件	T	框架组件	EE	张紧器
J	护罩，后	U	上部护罩	FF	传动皮带
K	轨道组件	V	左侧护罩	GG	驱动皮带轮，上部

故障排除

状况 / 问题	检查事项	解决方案
无显示/部分显示/无法打开设备	检查电气（壁装）插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏，应替换设备的适配器或连接。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。
	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。
	电源适配器	目测检查电源转接头是否破裂或有其他形式的损坏。如已损坏，请更换电源转接头。
	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。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
按下按钮后，控制台无响应	控制台按钮装置	尝试按下其它按钮来促使控制台做出响应
	检查从控制台按钮装置到控制台的数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	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。
	检查控制台按钮装置	目测检查控制台按钮装置是否有其他形式的损坏。如有损坏，请更换控制台按钮装置。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
无速度/RPM 读数	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	检查磁铁位置（需要拆除护罩）	磁铁应置于滑轮上。
	检查速度传感器（需要拆除护罩）	速度传感器应对准磁铁，并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。
	控制台电子器件	如果测试表明没有其他问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
设备可以运行，但未显示 Bluetooth® 心率 (HR)	心率胸带（不随器材提供）	确保胸带直接接触皮肤并且接触面是湿的。
	心率胸带电池	如果胸带有可更换电池，请安装新电池。
	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。

状况 / 问题	检查事项	解决方案
使用过程中控制台关闭 (进入睡眠模式)	检查电气 (壁装) 插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏, 应替换设备的适配器或连接。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲, 请更换电缆。
	检查数据电缆 连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	重置器材	拔出设备的电源插头, 等待 5 分钟。重新插入插座。
	检查磁铁位置 (需要拆除护罩)	磁铁应置于滑轮上。
	检查速度传感器 (需要拆除护罩)	速度传感器应对准磁铁, 并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏, 请进行更换。
脚踏板不动	脚踏板位置	脚踏板可能“触底”。抓紧固定横把, 把身体重量放在位置靠上的脚的后跟上。仍在抓住固定横把时, 稍稍向后靠, 把更多的重量放到脚跟上。脚踏板开始移动时就可以继续您计划中的锻炼了。
风扇未转动	检查风扇是否堵塞	取出造成风扇堵塞的物品。切勿移动横把、踏板臂或踏板。  请注意, 风扇、横把和脚踏板已连接, 当其中一些部件移动时, 另一些部件也会移动。 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。
设备摇晃/不平	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。
踏板松动/难以踩动设备	配件	紧固踏板臂和把手臂上的所有硬件。
运行时护罩外面有摩擦声	盖子	轻轻地拧松曲柄臂上盖子
运行时护罩里面有金属摩擦声	制动支架	制动支架需要对准。联系客服人员 (如在美国/加拿大) 或您当地的经销商 (如在美国/加拿大境外)。
器材似乎在运行期间短暂 松开脚踏板。	皮带滑动	联系客服人员 (如在美国/加拿大) 或您当地的经销商 (如在美国/加拿大境外)。
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“准备就绪”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。
		联系 appsupport@nautilus.com (如在美国/加拿大) 或您当地的经销商 (如在美国/加拿大境外) 以获得进一步协助。

介绍与概览

欢迎阅读 Bowflex™ 瘦身指南。本指南配合 Bowflex™ 设备使用，可帮助您：

- 减重瘦身
- 增进健康与舒适
- 增强精力与活力

! 在您开始锻炼方案或新的健康饮食计划前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，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，仅供参考。

关注 Bowflex™ 瘦身指南的三个主要要素-优质饮食、均衡营养和坚持下去-您将在接下来的六个月和之后时间达到并保持减重与健身目标。

- **优质饮食** – 本计划的重点是摄入更多天然食品，和尽量从热量中吸收营养。确保多数饮食均来自于成分单一的食物（例如水果、蔬菜、鱼肉、精益蛋白质、鸡蛋、豆类、坚果和全麦），能够提供身体所需的维生素、矿物质、纤维、蛋白质以及健康脂肪。
- **均衡饮食** 本指南中的每餐和加餐均含有纤维或优质碳水食物、蛋白质和健康脂肪，可让您在全天中都精力充沛，为锻炼提供动力。通过这种均衡饮食，您可以维持更长时间的饱腹感，这对减肥成功至关重要。
- **坚持下去** – 每日摄入相同的热量对于新陈代谢和精神状态都很重要。如果您在某天吃得过多，请不要通过第二天不吃或者减少卡路里摄入来进行弥补。按照本指南重归正轨即可！

结果和期望

结果因用户的年龄、开始时的体重和运动量而各不相同。坚持饮食和锻炼计划，您会每周减去 1-3 磅，并会感到精力更加充沛。

长期成功的 5 个提示

1. **记录饮食日志** 包括饥饿程度和饮水量。www.myfitnesspal.com 和 www.loseit.com 提供有免费的在线饮食日志和移动应用
2. **每周称体重和/或采取措施** – 不要超过或短于一周。最好每周称一次（而非每天或每隔一天称一次）体重。如果体重在几天内都没有变化，不要灰心，保持良好心态，继续跟进您的进展。请记住，体重只是一个数字，肌肉量增加和脂肪减少都会对它产生影响。您对衣服合身度的感觉，往往是衡量您的身体对运动和营养改变的适应进展的更好指标。
3. **称量食物份量** – 为避免摄入过量，请使用量杯和量勺来称量谷物（米、面食、麦片）、豆类、坚果、油和奶制品。对于其它食物，请使用份量指南。
4. **提前规划** – 制定一周的膳食计划或提前一天记录您的食物。规划可以帮助您成功减重，特别是在参加社交活动和外出就餐时。
5. **逐渐养成您期望的长期习惯** – 如果只看重短期，您就很容易为糟糕的饮食选择找到理由。专注于自己变得更加苗条健康所带来的长期满足感，而非放纵吃喝一顿所获得的临时满足感。

如何使用本指南

- **在起床后 90 分钟内吃早餐，并在一天中均衡安排正餐和加餐的时间**
 - 不要禁食超过 5-6 小时
 - 如果您不习惯吃早餐，可以试着从一小块水果开始，1-2 小时后再吃点别的东西。您的身体已经适应了不吃早餐的习惯，但一旦您开始吃早餐，同时减少晚餐的份量，您会发现自己的饥饿感增加了。这是一个好兆头，表明您的新陈代谢开始运作了！
- **混合搭配膳食选择**
 - 从早餐、午餐和晚餐的适当膳食计划（男性或女性）中选择 1 项，尤其要注意食物的份量
 - 每天选择 1-2 份加餐
 - 您可以选择用一种热量不足 150 大卡的加餐替代其中一餐

- 使用膳食计划、示例选择和购物清单来为自己制定品类更丰富的膳食
- 您可以从建议的膳食选择中替换类型的蛋白质、蔬菜或优质碳水食物 例如：
 - 把火鸡换成金枪鱼
 - 把任何鱼或海鲜换成鸡肉
 - 把煮熟蔬菜换成沙拉
- **作出明智选择**
 - 戒掉苏打水、果汁、咖啡饮料和酒精等高热量饮料
 - 坚持喝水、不加糖的茶和咖啡。每天至少饮用 64 盎司（1.9 升）的水以保持充足的水分
- **如果您在餐后或两餐之间仍然感到饥饿：**
 - 喝一杯水，然后等待 15-20 分钟。很多时候，我们都是因为口渴（甚至无聊！）而感到饥饿。等待最初的进食冲动过去后，有时您就不饿了。
 - 如果您在等待15-20分钟后仍然感到饥饿，可以吃一份有水果、蔬菜和蛋白质的加餐或迷你餐。

如果您的目标是增肌或力量增长：

- 使用相同的膳食计划，但增加相同比例的份量，以增加您每天摄入的卡路里总数。例如，将膳食中蛋白质和优质碳水食物的份量增加 50%。加餐是满足您的身体增加卡路里需求以实现增肌或力量增长的另一种选择。
- 您应注重锻炼后的营养，可在训后 30 分钟内补充一份加餐。确保加餐为碳水化合物（如水果）和蛋白质（酸奶、牛奶或蛋白粉）的组合，以促进肌肉生长和恢复。巧克力牛奶也是一个不错的选择。

膳食计划概述

女性膳食计划提供约 1400 大卡的热量，男性计划提供约 1600 大卡，其优质营养不仅可帮助您减轻体重，感觉良好，还可充分利用您所摄入的热量。以食用天然食物为主要来源的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于您保持最佳健康状态。这些卡路里水平可让大多数人健康的体重减轻。请记住，每个人的新陈代谢都有很大的不同，这取决于年龄、身高、体重、活动水平和遗传。密切关注您的体重、饥饿程度和精力，并根据需要调整您的卡路里。

如果您超过 55 岁，请遵循以下指引：

- 如果您超过 55 岁，那么您所需的热量会更少，这是因为随着年龄增长，人的新陈代谢会变慢。坚持三餐，每天一份可选的加餐。

如果您未满 25 岁，请遵循以下指引：

- 如果您未满 25 岁，您可能需要摄入更多的热量。如果您感觉能量不足或非常饥饿，请再来一份加餐。

早餐

早餐应包括一份优质碳水食物、水果和一份蛋白质来源，以及一些脂肪。优质碳水食物及水果提供的碳水化合物与纤维，与蛋白质及脂肪均衡组合，可激发一天的活力，并有助于控制全天的饥饿程度。

加餐

每份加餐都应由碳水化合物和蛋白质均衡组成，以确保血糖更加稳定，这意味着您的饥饿程度和能量水平不会骤升骤降。

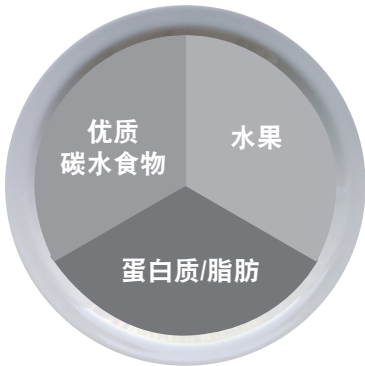
当您选择碳酸饮料、糖果、苏打水、饼干或椒盐脆饼之类的高碳水化合物作为加餐时，就会出现这种情况。

午餐和晚餐

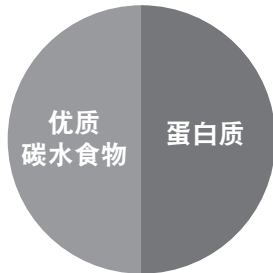
午餐应包括来自蔬菜和优质碳水食物的纤维（提供饱腹感），以及瘦蛋白或低脂蛋白。健康脂肪可以来自烹饪中加入的蛋白质（沙拉上的坚果），或者调料或酱汁（如油醋沙拉酱）。

理想的一日膳食如下：
(有关适当的食物份量，请参阅份量指南)

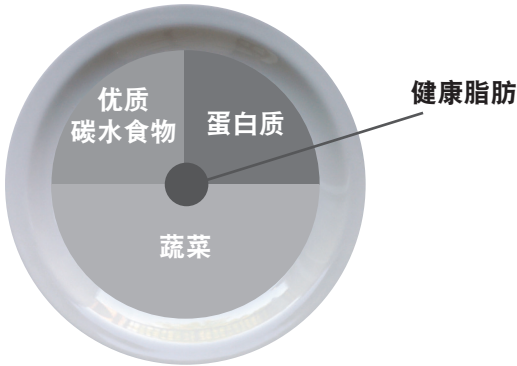
早餐



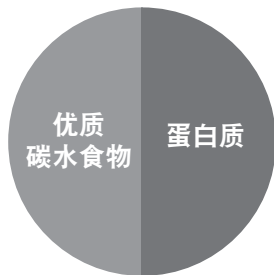
加餐 1



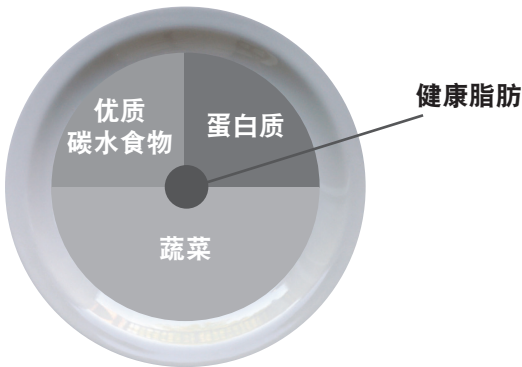
午餐



加餐 2



晚餐



早餐选择	水果	优质碳水食物	蛋白质/脂肪
水果和坚果燕麦片 水煮纯燕麦。配以水果、坚果、牛奶、肉桂和蜂蜜。	浆果或香蕉	纯燕麦 (普通或快熟)	坚果和牛奶
鸡蛋松饼 煮鸡蛋。 烤面包配以 1 片奶酪、1 片火腿和番茄。	番茄	英式松饼或三明治薄片	蛋、火腿和奶酪
酸奶电烤冻糕 酸奶配水果。 撒上 1 份坚果、2-3 汤匙小麦胚芽或磨碎的亚麻籽、1 汤匙燕麦，加肉桂少许。	您喜欢的切碎水果	燕麦、小麦胚芽和磨碎的亚麻籽	原味脱脂希腊酸奶和坚果
花生酱及苹果三明治 烤面包。 涂上花生酱，铺上半个切成薄片的苹果，加 1 茶匙蜂蜜。	切片苹果	三明治薄片、面包或薄百吉饼	花生酱

午餐和晚餐选择	精益蛋白质	优质碳水食物	蔬菜
猪里脊、甘薯和青豆	烤猪里脊	烤甘薯	青豆
炒鸡肉 加 2 汤匙照烧酱调味	鸡胸肉或去骨去皮的鸡腿肉	糙米或菰米	炒什锦蔬菜 (新鲜或冷冻)
牛排炸玉米饼配沙拉 (男性 3 份，女性 2 份) 顶部配以莎莎酱、香菜，撒上切碎的奶酪	侧腹牛排或沙朗牛排	玉米饼	沙拉
全麦意大利面配虾仁或白豆，浇意式番茄大蒜调味汁酱	虾仁 (冷冻或新鲜) 或白豆	全麦意大利面	蒸西兰花
无面包的汉堡配烤箱薯条、玉米和沙拉 烤汉堡。饼干片上铺切片土豆，425° F 烘烤 25-30 分钟。	93% 的绞碎瘦牛肉或火鸡	烤箱烤薯条	玉米棒配沙拉
金枪鱼及牛油果卷，配蔬菜汤 使用 3 盎司金枪鱼 (1 罐)。顶部搭配生菜、番茄、鳄梨和芥末。	金枪鱼	高纤维卷	蔬菜汤 (自制或低钠罐头)

加餐选择	
优质碳水食物	蛋白质
1 个中等苹果	10-15 颗杏仁
小胡萝卜	2 汤匙鹰嘴豆泥
1 份薄脆饼干*	1 串奶酪
能量棒或蛋白棒，热量 < 200 大卡*	

*有关品牌建议，请参阅 www.Bowflex.com/Resources

可选零食

您可选择用热量在 100-150 卡路里的加餐替换加餐 2。您可以每天吃一份零食，但为了您的最佳健康着想，建议将每周吃零食的次数限制在 3-4 次。选择最适合您的方法。示例如下：

- ½ 杯低脂冰淇淋
- 1 小包烤薯片
- 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒
- 3 杯原味或低成分爆米花

范例 3 日计划

根据上面列出的各种膳食选择，一个典型的 3 日计划如下所示：

	第 1 天	第 2 天	第 3 天
早餐	鸡蛋松饼	电烤酸奶冻糕	水果+坚果燕麦片
加餐 1	苹果加杏仁	Nut Thins® + 串奶酪	小胡萝卜和鹰嘴豆泥
午餐	金枪鱼和牛油果卷，配汤	晚餐的剩余食物- 第 1 天	晚餐的剩余食物- 第 2 天
可选的加餐 2 或零食	½ 杯冰淇淋棒	能量棒	100 大卡的低成分爆米花
晚餐	虾仁意面	炒鸡肉	无面包的汉堡

份量指南

所列各项均为一份

男性	女性
蛋白质	
2 个鸡蛋 5 盎司鸡肉、鱼肉、瘦肉或豆腐 2/3 杯豆子或小扁豆* 1 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*	1 个鸡蛋 3 盎司鸡肉、鱼肉或瘦肉 1/2 杯豆子或小扁豆* 1/2 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*
健康脂肪	
2 汤匙花生酱或坚果酱* 2 汤匙橄榄油、亚麻油或核桃油 1/4 杯坚果 1/3 个中等鳄梨	1 汤匙花生酱或坚果酱* 1 汤匙橄榄油、亚麻油或核桃油 1/8 杯或 2 汤匙坚果（约 15 颗杏仁） 1/4 个中等鳄梨
优质碳水食物	
1 杯煮熟谷物（1/2 杯生谷物）：燕麦、糙米、藜麦、意大利面 1 个中等甜薯或普通马铃薯 2 个玉米饼 1 片面包（或 2 片轻薄片，热量不超过 120 大卡） 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维卷	1/2 杯煮熟的谷物（1/4 杯原料） 1/2 个中等甜薯或普通马铃薯 2 个玉米饼 1 片面包（或 2 片轻薄片，热量不超过 120 大卡） 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维卷
水果	
1 个中等个头苹果、橙子或梨 1 个小香蕉（您手的长度） 1 杯浆果或切碎水果 1/4 杯干果（新鲜或冷冻最佳）	
蔬菜*除青豆和玉米之外，您摄入的蔬菜可 unlimited；坚持 1/2 杯的份量	
2 杯菠菜或生菜= 手握成杯形的 2 捧 1 杯生蔬菜 1/2 杯煮蔬菜 6 盎司低钠蔬菜汁	
可选零食	
1/2 杯低脂冰淇淋 1 小包烤薯片 1 盎司黑巧克力 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒 3 杯原味或低成分爆米花	

*一些食物由蛋白质和碳水化合物组成，或由蛋白质和脂肪组成

份量范例：



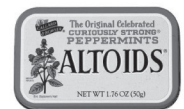
1 杯 = 棒球



1/2 杯 = 灯泡



1 盎司或 2 汤匙 = 高尔夫球



1/4 杯坚果 = Altoids 罐头



3 盎司鸡肉或肉 = 一副扑克牌



1 个中等个头马铃薯 = 鼠标



1 个中等个头水果 = 网球



1-1/2 盎司奶酪 = 3 个骰子

购物清单

面包和谷物				
100% 全麦面包 发芽谷物面包 低添加成分或全麦英式松饼 三明治或百吉饼薄片 玉米或低碳全麦玉米饼 高纤维卷 纯燕麦：1分钟快熟或传统燕麦 全谷物：糙米、碎小麦、大麦、藜麦、蒸粗麦粉		小贴士：寻找将 100% 全麦作为第一种成分的食物。寻找每片含有 4 克纤维或每 2 片含有 5 克纤维的低成分面包或节食面包。寻找每片热量低于 100 大卡的面包。		
乳制品及其替代品		薄脆饼干、加餐和能量棒		
普通脱脂希腊酸奶 Kefir（一种类似酸奶的饮料） 有机低脂牛奶 浓稠杏仁奶或豆奶 奶酪：羊乳酪、巴马干酪、马苏里拉奶酪、havarti 低脂乳酪、普罗卧干酪、瑞士奶酪、串奶酪或单份包装		<table><tr><td>任何无盐的坚果或种子 原味或低成分爆米花 带荚毛豆</td><td>能量棒 薄脆饼干 鹰嘴豆泥</td></tr></table>	任何无盐的坚果或种子 原味或低成分爆米花 带荚毛豆	能量棒 薄脆饼干 鹰嘴豆泥
任何无盐的坚果或种子 原味或低成分爆米花 带荚毛豆	能量棒 薄脆饼干 鹰嘴豆泥			
肉、鱼、禽肉和蛋白质		小贴士：将薄脆饼干、椒盐卷饼和薯片限制在每周 2-3 份。始终搭配蛋白质（如鹰嘴豆泥、奶酪或坚果）。寻找热量低于 200 大卡，含糖量低于 20 克糖，至少含 3 克蛋白质和 3 克纤维的能量棒寻找热量低于 130 大卡，每份脂肪含量不超过 4 克的薄脆饼干。		
野味 三文鱼、大比目鱼、金枪鱼、罗非鱼、虾、鲑鱼、扇贝或螃蟹 猪里脊肉、猪排或烤猪肉 鸡胸肉、火鸡胸肉、鸡腿肉、火鸡腿肉（去皮） 鸡蛋和 100% 蛋清 瘦牛肉：牛里脊肉、牛颈肉、牛臀肉、牛嫩腰肉、93% 瘦牛肉（最好是有机和草料牛肉） 三文鱼或金枪鱼罐头（浸水） 无硝酸盐、低钠的火腿、火鸡肉、鸡肉或烤牛肉午餐肉 任何类型的干豆或罐装低钠豆子 豆腐和豆豉。		脂肪和油类 鳄梨 橄榄油、葡萄籽油、核桃油、芝麻油或亚麻籽油 黄油/涂抹酱：在配料表中寻找不含反式脂肪和部分氢化油的产品。		
小贴士：寻找“Choice”或“Select”的切肉而非“Prime”切肉。 Prime 切肉含脂肪更多。将高度加工的肉类和仿制肉类产品（如香肠、培根、意大利辣香肠和热狗）的摄入量限制在每周一次或更少。		小贴士：淡橄榄油是指味道，而非卡路里含量。始终计算油和黄油的摄入量。即使是健康脂肪，其热量也是非常高，需要控制其摄入量。		
冷冻食品		酱汁、调味品和酱料 醋：米醋、酒醋、香醋 所有新鲜或干的草药和香料 芥末 莎莎和辣椒酱 不含高果糖玉米糖浆的 Marinara 调味汁 柠檬和酸橙汁 瓶装的剁碎大蒜和姜 低钠酱油		
所有不加酱的蔬菜 所有水果 谷物和什锦谷物		小贴士：寻找无味精、色素和高果糖玉米糖浆的产品。寻找每份热量在 50 大卡以下的调味料。避免使用奶油基底的调味汁和调料，如牧场奶酪，蓝芝士和 alfredo 奶油酱。		

所有新鲜和冷冻的蔬果都是很好的选择。由于每餐中都必须有蔬果，您的购物清单应当反映这一点。

坚持下去

持续减重和坚持改变的小贴士

- **即使达到目标体重**，也要每周称体重
- **继续记录食物日志**。如果您已制定完善的膳食计划，请每隔一周记录一次食物，确保自己始终处于正轨上。不要强迫自己每天都这样做。
- **准备应对平台期**。在最初的体重减轻之后，您的体重数周甚至数月内可能都不会有变化。这是正常且符合预期的。这是人体适应已降低的新体重的自然过程。持续专注于您的长期目标，对您的成功和变化感到欣慰，再加上坚持锻炼，将帮助您克服平台期。
- **调整热量，以保持体重减轻**。一旦达到目标体重，只要活动水平保持不变，即可每天增加 100-200 大卡的热量
- **犒赏自己**。一旦实现一项目标，您可通过非食物奖励来犒赏自己，例如按摩、新衣服或与朋友和家人出游
- **使用下面的资源**寻找新的食谱，获得专家建议及支持，以保持您的瘦身动力

资源

可从 **Bowflex™ 网站** (www.Bowflex.com/Resources) 下载资源

- 冰箱食物购物清单（空白表格）
- 7 日膳食计划表
- 额外的晚餐选择
- 锻炼前后加餐指南

问题与支持

- 您可在 Bowflex Facebook 页面提问并发表建议，并与我们的在线 Bowflex™ 营养师沟通

食谱

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

线食品日志

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

