BOWFLEX（搏飞™）

MAX TRAINER M3

（迈 迅™）

组装/用户手册



目录/登记表

关于安全的重要注意事项 3
安全警示标签/序列号 5
规格 6
组装前须知 6
零部件 7
五金件 8
工具 8
组装 9
移动机器 19
校平机器 19

特性和功能 20
电子表特性和功能 21
阻尼调速器 22
健身基础知识 25
操作 31
踏上/迈下机器 31
启动/空闲模式 32
手动（快速启动）程式 33
MAX 锻炼程式 33
暂停/结果模式 34
编辑用户档案 35
自定义 MAX 程式 35
电子表设置模式 36
维护 37
零部件维护 38
故障排除 40
减重指南 42

为确保保修有效，请妥善保管原始购买凭证并记录以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

要注册产品保修信息，请联系当地经销商。

有关产品保修的详细信息或者对产品有任何疑问或问题，请联系当地 Nautilus（诺德士）经销商。要查找当地经销商，请前往：
www.nautilusinternational.com 或 www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - 客服电邮：www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | 中国印刷 | © 2014 Nautilus, Inc. | Bowflex（搏飞）、B logo（B 徽标）、Max Trainer、Nautilus（诺德士）、以及 Schwinn 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。Polar®、OwnCode®、Nut Thins®、 为其所有者的注册商标。

手册原稿 - 仅备英文版本

使用电气设备时，务必遵守基本的注意事项，包括如下：

此图标表示存在潜在危险情况，如果不避免这种情况，则可能导致死亡或重伤。

请遵守以下警告：

阅读并理解本机上的所有警告。
仔细阅读并理解组装说明。

⚠ 危险 **仔细阅读并理解组装说明。通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。**

⚠ 危险 **为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在使用本机之后和清洁本机之前务必及时从电源插座上拔下本机电源。**

⚠ 警告 **为减少人员烫伤、电击或受伤的风险，请通读并理解整个《用户手册》。如不遵守这些准则，可能会造成严重甚至致命的电击或其他重伤。**

- 组装本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。
- 除明确指示之外，请勿将电源连接到本机上。
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及清洁、维护或修理本机之前，请拔下电源。
- 每次使用之前，请检查本机电源线是否损坏、是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 如果用户身体状况可能影响本机的安全操作或可能对用户构成受伤的风险，请勿使用本机。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 在风口堵住时，请勿操作本机。保持风口没有线头、头发等物品。
- 请勿在户外或潮湿位置组装本机。
- 确保在远离人流和旁观者的适当工作位置完成组装。
- 本机的有些部件可能很笨重。当执行涉及这些部件的组装步骤时，另需一人帮助。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。
- 请将本机安置在坚固平整的水平表面上。
- 请勿尝试更改本机的设计或功能，否则可能影响本机的安全性，导致质保失效。
- 如需更换部件，仅可使用 Nautilus 原厂更换部件和零件。如不使用原厂更换部件，则可能会给用户造成风险，使本机无法正常运行，并且使质保失效。
- 只有在按照手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。
- 在首次使用之前请通读并理解本机随附的整个手册。保存本手册，以备日后查阅。
- 请按照规定的顺序执行所有组装步骤。组装不正确可能导致人员受伤或设备运行不正常。
- 请妥善保存这些说明。

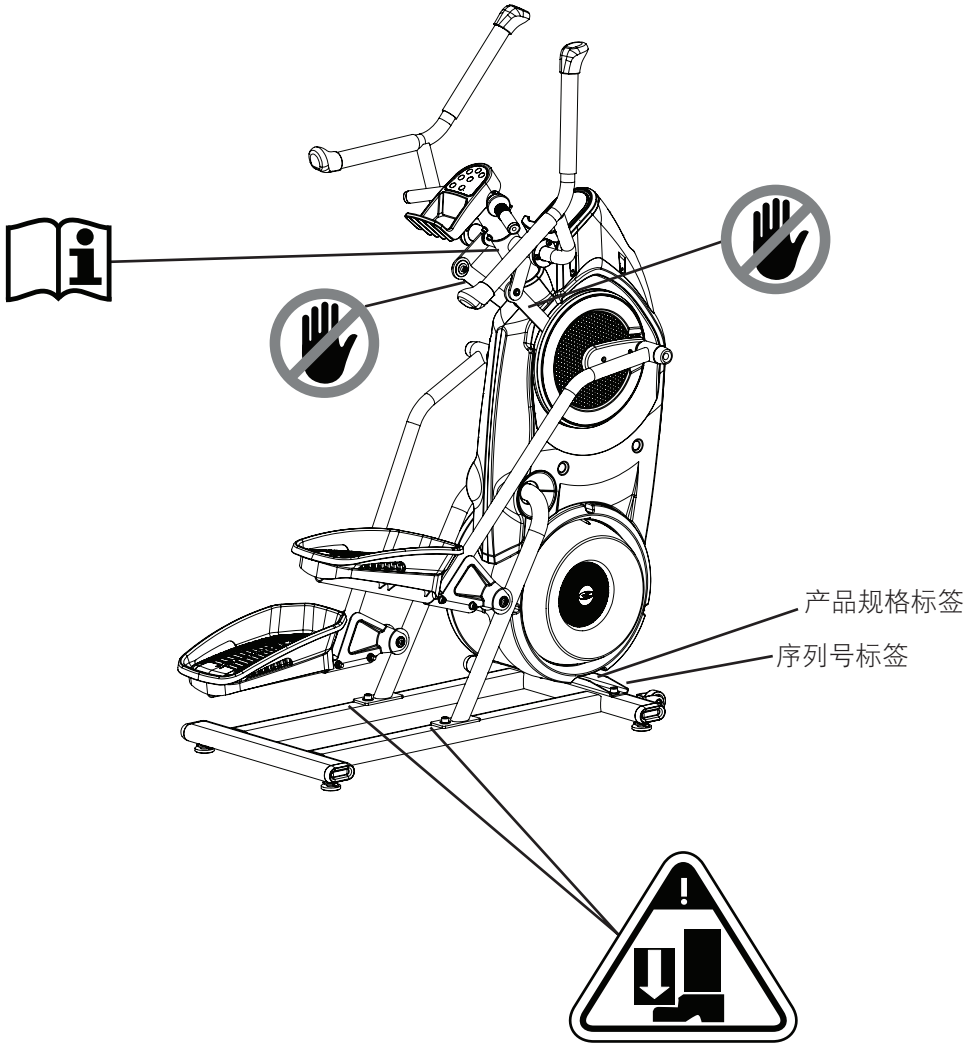
使用本机之前，请遵守以下警告：

通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

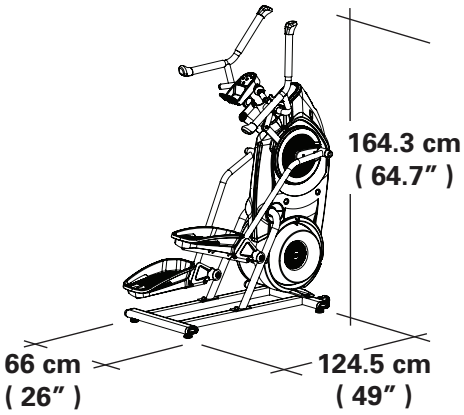
阅读并理解本机上的所有警告。如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落，请联系当地经销商，获取更换标签。

⚠ 危险 为了减少电击或使用本机的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必从墙壁插座和本机上拔下电源线，并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

- 不得允许儿童坐上或靠近本机。本机的运动部件和其他功能可能会对儿童造成危险。
- 14 岁以下的儿童不得使用本机。
- 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划或新的健康和饮食计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。
- 每次使用之前，请检查本机是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。密切监控踏板和曲柄臂。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 用户最大体重限制：136 公斤（300 磅）。如果体重超过此限制，请勿使用本机。
- 本机仅适合家用。
- 使用本机时请勿穿着宽松服装或佩戴首饰。本机包含运动部件。请勿将手指或其他物品放入本健身器材的运动部件中。
- 请将本机安置在坚固平整的水平地面上，并在此地面上使用本机。
- 使踏板处于稳定状态，再开始踩动踏板。上下本机时应注意安全。
- 请勿在户外或潮湿位置操作本机。
- 在本机各侧应留出至少 0.6 米（24 英寸）的空间。接近、经过本机和在紧急情况下从本机上下来时，推荐保持此安全距离。使用本机时，请让他人保持此距离。
- 请勿锻炼过度。请按照本手册中描述的方式操作本机。
- 执行《用户手册》中推荐的所有常规和定期维护程序。
- 保持踏板和手把干燥清洁。
- 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的速度和阻力变化，保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。
- 本机无法在不停止阻力风扇的情况下停止踏板或上部手把运动。请降低踏板节奏，减缓阻力风扇、上部手把和踏板的速度直至其停止。踏板和上部手把未完全停止之前，请勿下机。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 使用之前，请通读并理解《用户手册》。运动功能受限和受伤、身体、感官或心理能力下降或缺乏经验和知识的人员不得使用本机。
- 身体、感官或精神状况欠佳或缺乏经验和知识的人员（包括儿童），不得使用本机，除非负责这些人士安全的人员就本机的使用向其提供监护或说明。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。


产品规格标签
序列号标签

规格/组装前须知



最大承载重量:	136 kg (300 lbs.)
器材总占地面积:	7429.5 cm^2
踏板最大高度:	48.5 cm (19.1 inches)
机器重量:	63.4 kg (139.8 lbs.)
电源要求:	
工作电压:	9VDC
工作电流:	1.5A
交流电源适配器:	220-240VAC, 50Hz
合规性:	

符合 GB17498 标准

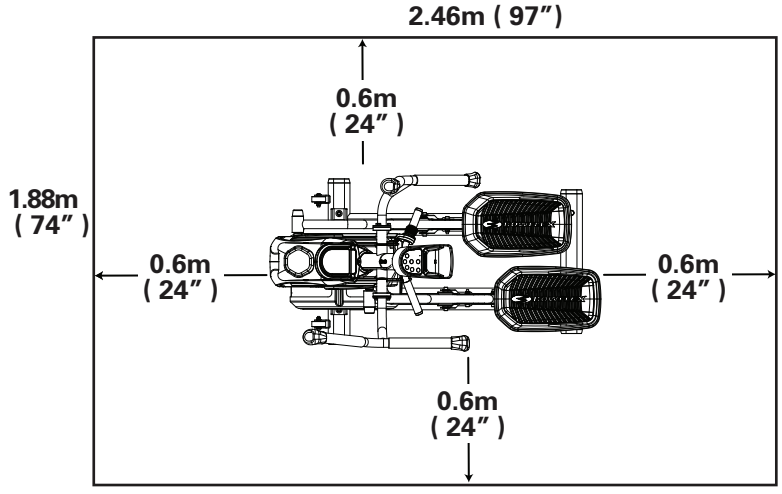
组装前须知

选择要组装和操作机器的区域。出于安全操作考虑，机器必须放在坚硬、平整的地面上。所需的最小健身面积为 188 cm x 246.4 cm (74" x 97")。考虑到用户的身高以及机器踏板的最大高度，请确保您的健身空间具有足够的净空高度。

基本组装技巧

组装机器时，请遵照以下基本要点：

- 组装前，请务必阅读和理解“关于安全的重要注意事项”。
- 请集齐每一步骤所需零件后，再开始组装。
- 除非另有说明，否则请使用建议的扳手向右（顺时针）拧紧或向左（逆时针）旋松螺栓和螺母。
- 连接 2 个零件时，请小心举起并对准两个螺栓孔，以确保螺栓准确地拧入孔中。
- 组装需要两人完成。



机器地垫

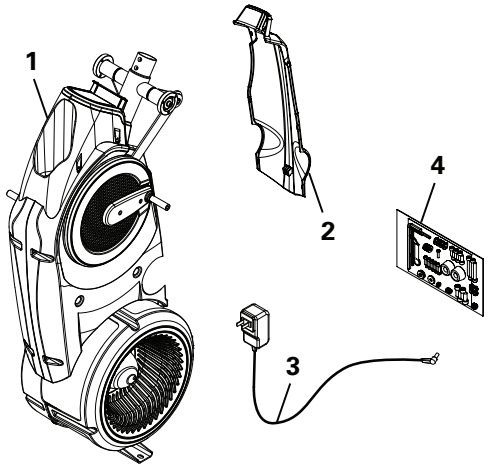
Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）机器地垫是一款可选配件，可以在保持锻炼区域清洁的同时，为您的地板提供保护。这款橡胶机器地垫拥有防滑表面，可减少静电，减少机器出现显示错误和运行错误的几率。如果可行，请在组装机器之前将 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）机器地垫铺放在您选好的锻炼区域上。

如需订购这款机器地垫选配件，请联系您当地经销商，也可登陆 www.nautilusinternational.com 或 www.nautilus.cn 在线购买。

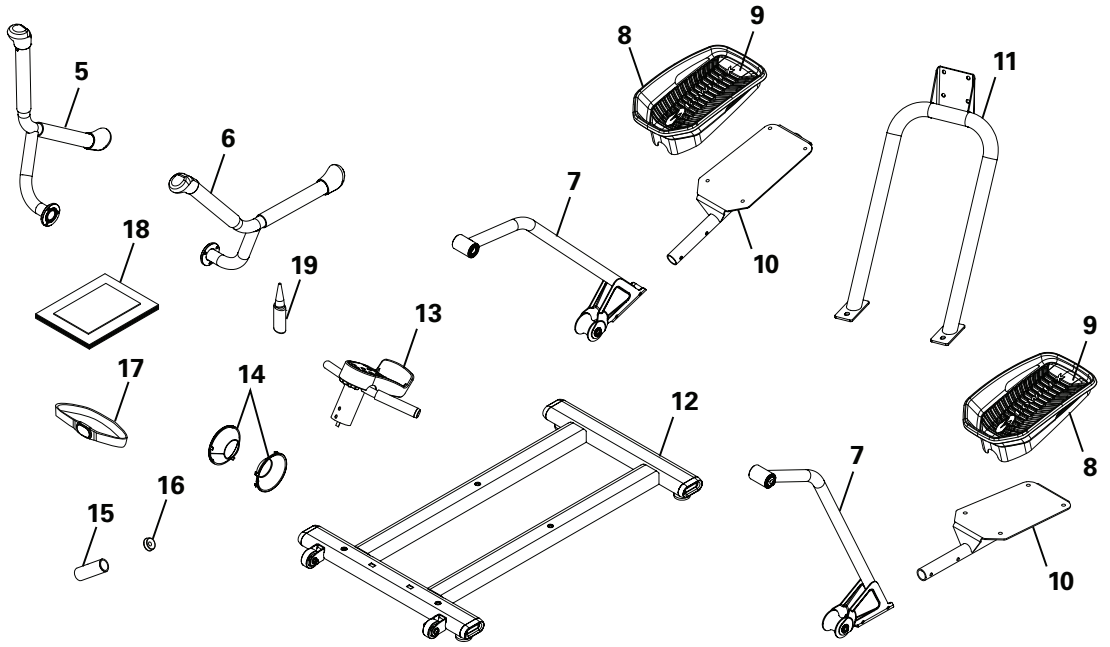
（共 2 箱）

第 1 箱

零件	数量	描述
1	1	主车架
2	1	护盖（后）
3	1	电源适配器
4	1	五金件卡



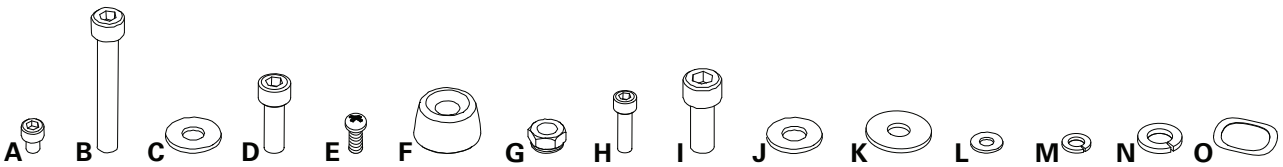
第 2 箱



所有右侧（“R”）和左侧（“L”）的零部件上均附有标贴，以便进行组装。

零件	数量	描述	零件	数量	描述
5	1	上扶手（右侧）	13	1	固定扶手
6	1	上扶手（左侧）	14	2	橡胶盖
7	2	踏杆	15	1	固定扶手握柄
8	2	踏板座	16	1	固定扶手盖
9	2	脚垫	17	1	心率监测胸带
10	2	踏板	18	1	说明书
11	1	滑轨机构	19	1	矽利康润滑油，瓶装
12	1	贴地管			

五金件/工具



零件	数量	描述	零件	数量	描述
A	8	M6x1.0x8 圆柱头内六角螺丝	I	4	M10x1.5x25 圆柱头内六角螺丝
B	4	M8x1.25x55 圆柱头内六角螺丝	J	4	M10x23 平垫圈
C	12	M8x18 平垫圈	K	2	M8x24 平垫圈
D	6	M8x1.25x20 圆柱头内六角螺丝	L	4	M6x13 平垫圈
E	1	M5x0.8x20 十字盘头螺丝	M	10	M6 止动垫圈
F	2	橡胶盖	N	6	M8 止动垫圈
G	4	M8 尼龙螺帽	O	2	17.2x22 波形垫圈
H	10	M6x1.0x20 圆柱头内六角螺丝			

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

包含



#2
5 mm
6 mm
8 mm

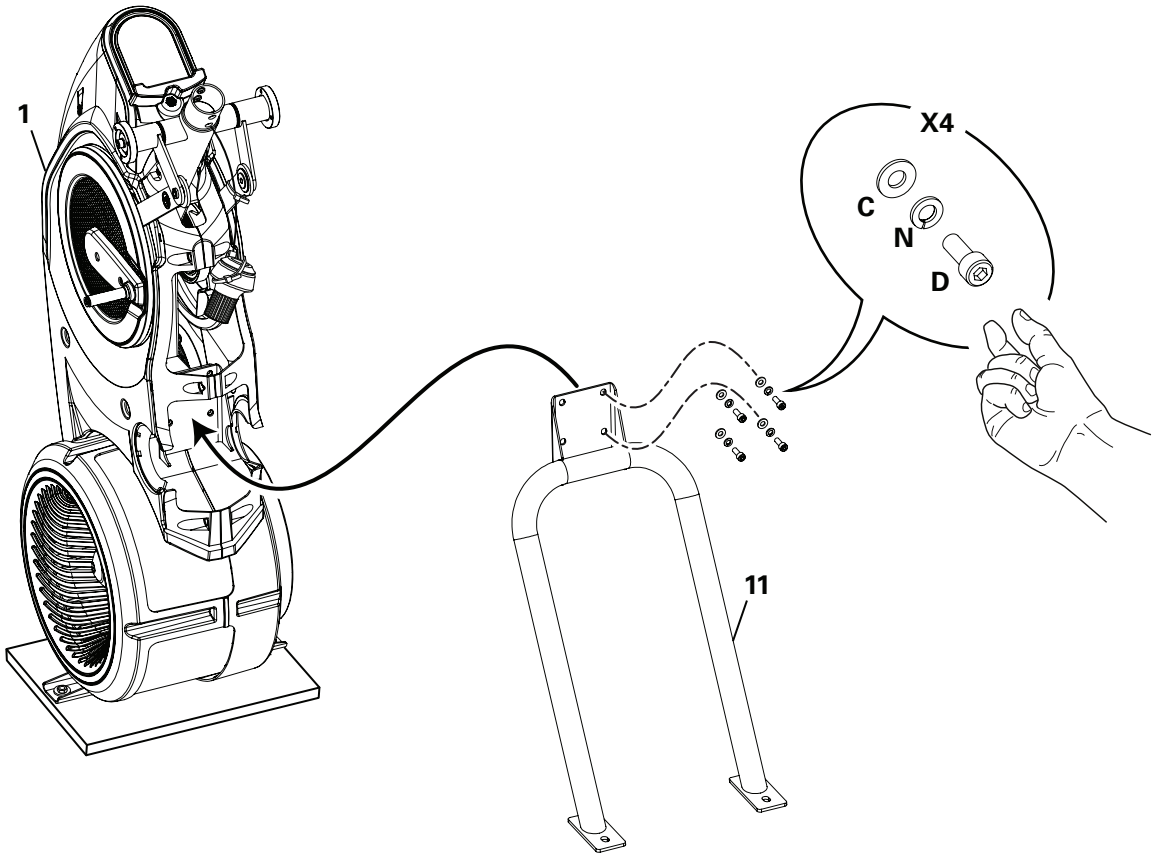


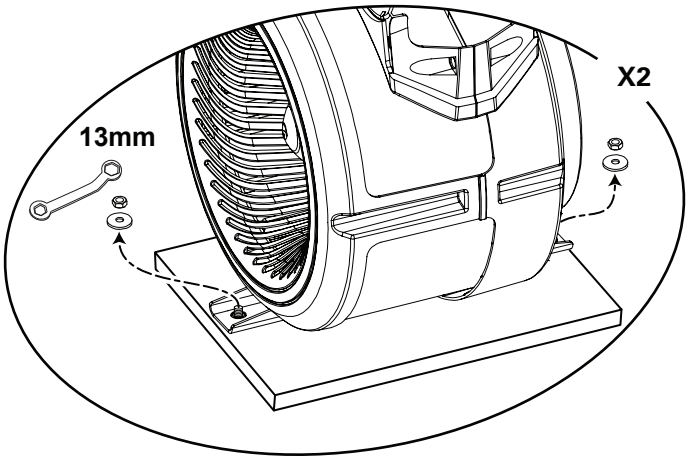
13 mm

1. 将滑轨机构安装到主车架上，然后将主车架从装运板上卸下

某些机器组件可能较重，不易搬运。组装此类零部件时，请在他人协助下完成。请勿尝试独自完成涉及提举或不易搬运重物的步骤。

*注意：*需手工拧紧五金件。

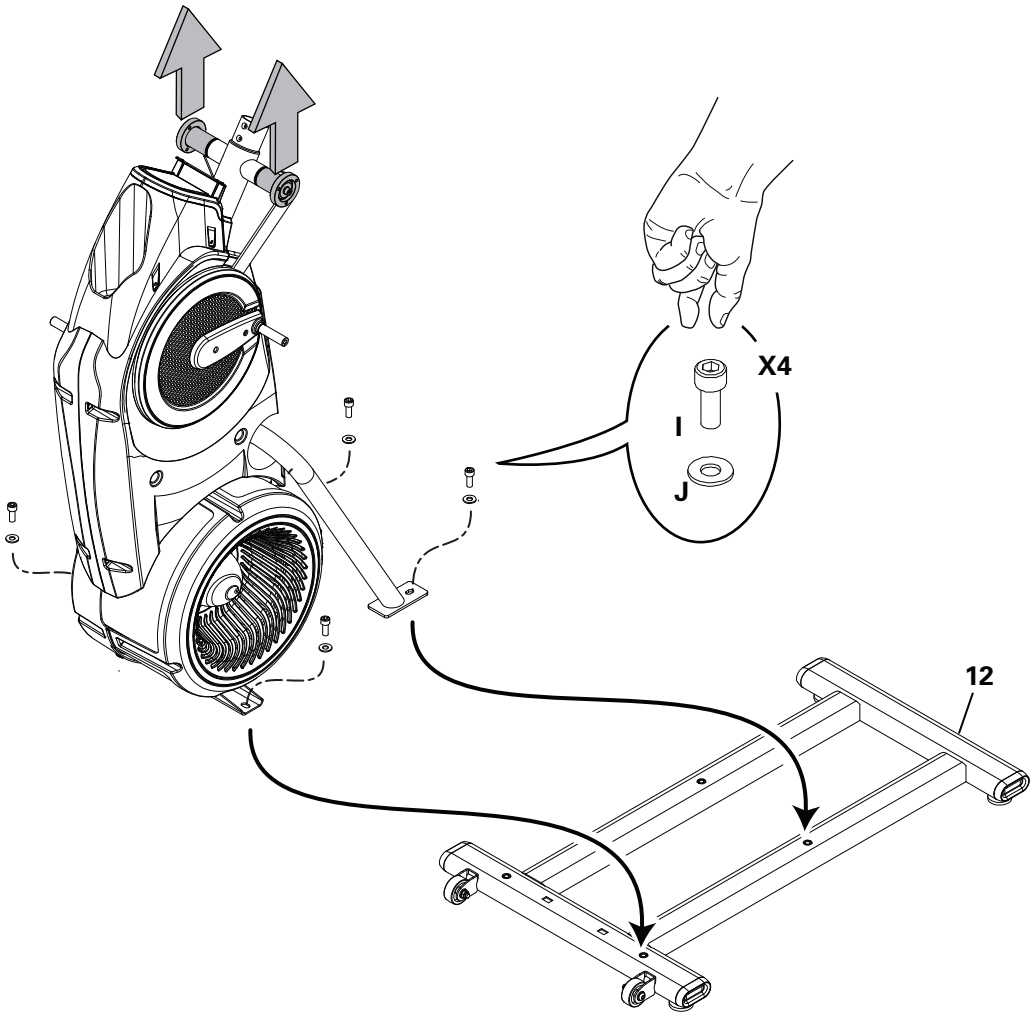




2. 小心将主车架从装运板抬起并安装到贴地管

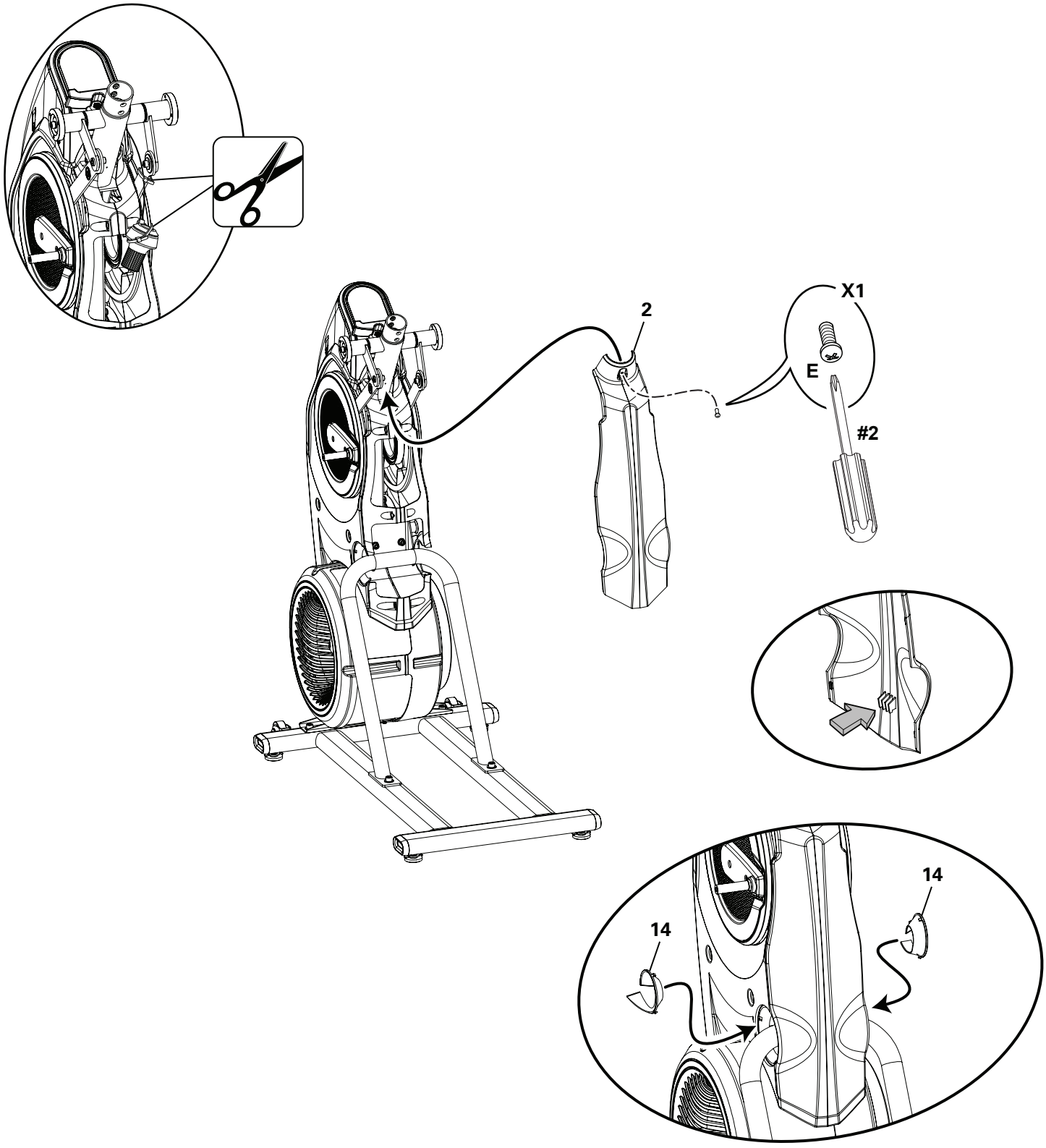
某些机器组件可能较重，不易搬运。组装此类零部件时，请在他人协助下完成。请勿尝试独自完成涉及提举或不易搬运重物的步骤。如下所示，从旋转组装体的外侧抬起主车架。

*注意：*用手预拧螺丝，再用工具全部锁紧



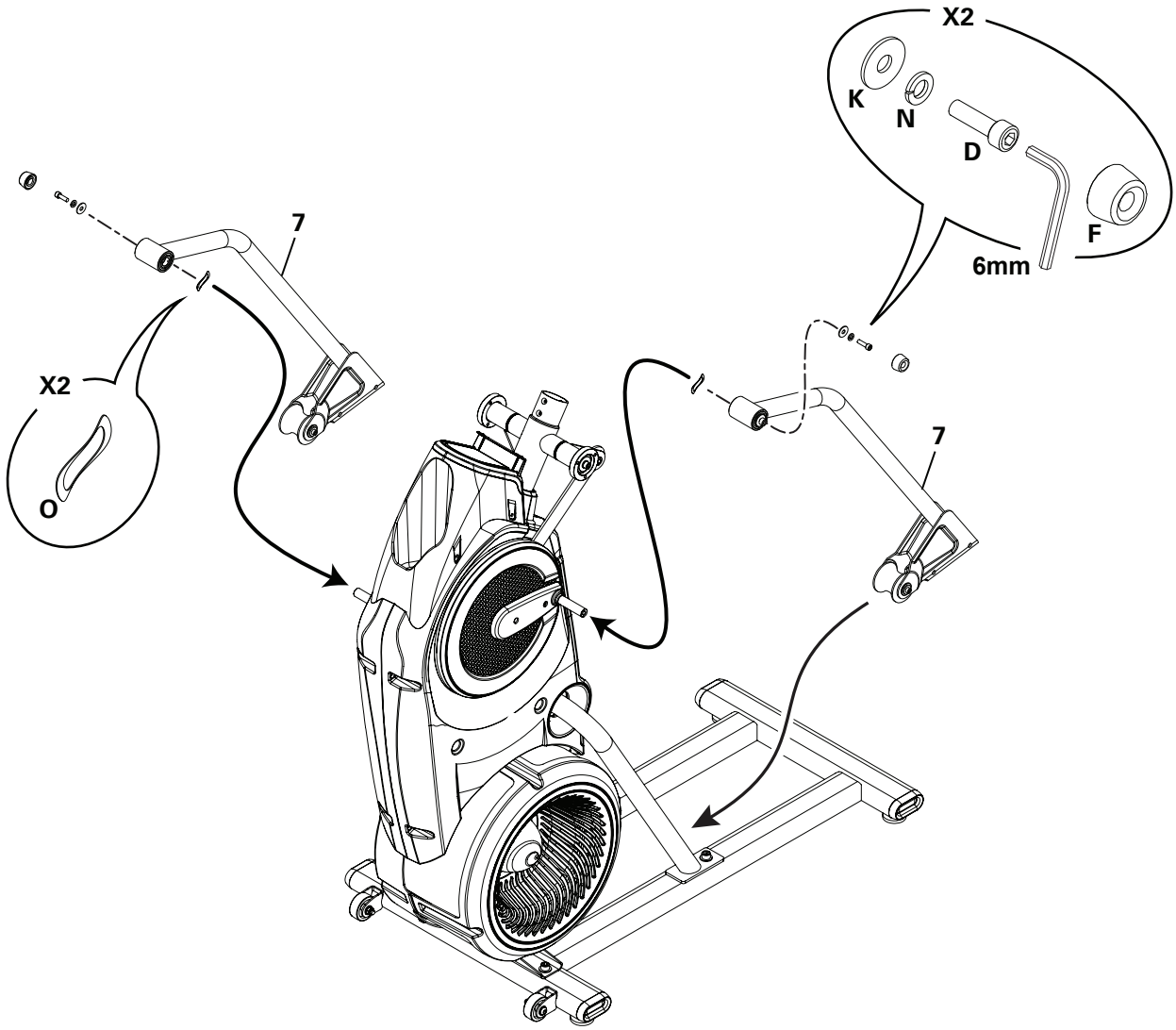
3. 剪断装运捆绑带并将后护盖和橡胶盖安装到主车架

*注意：*将后护盖内的卡扣置于主车架上，然后稍加调整使其就位。



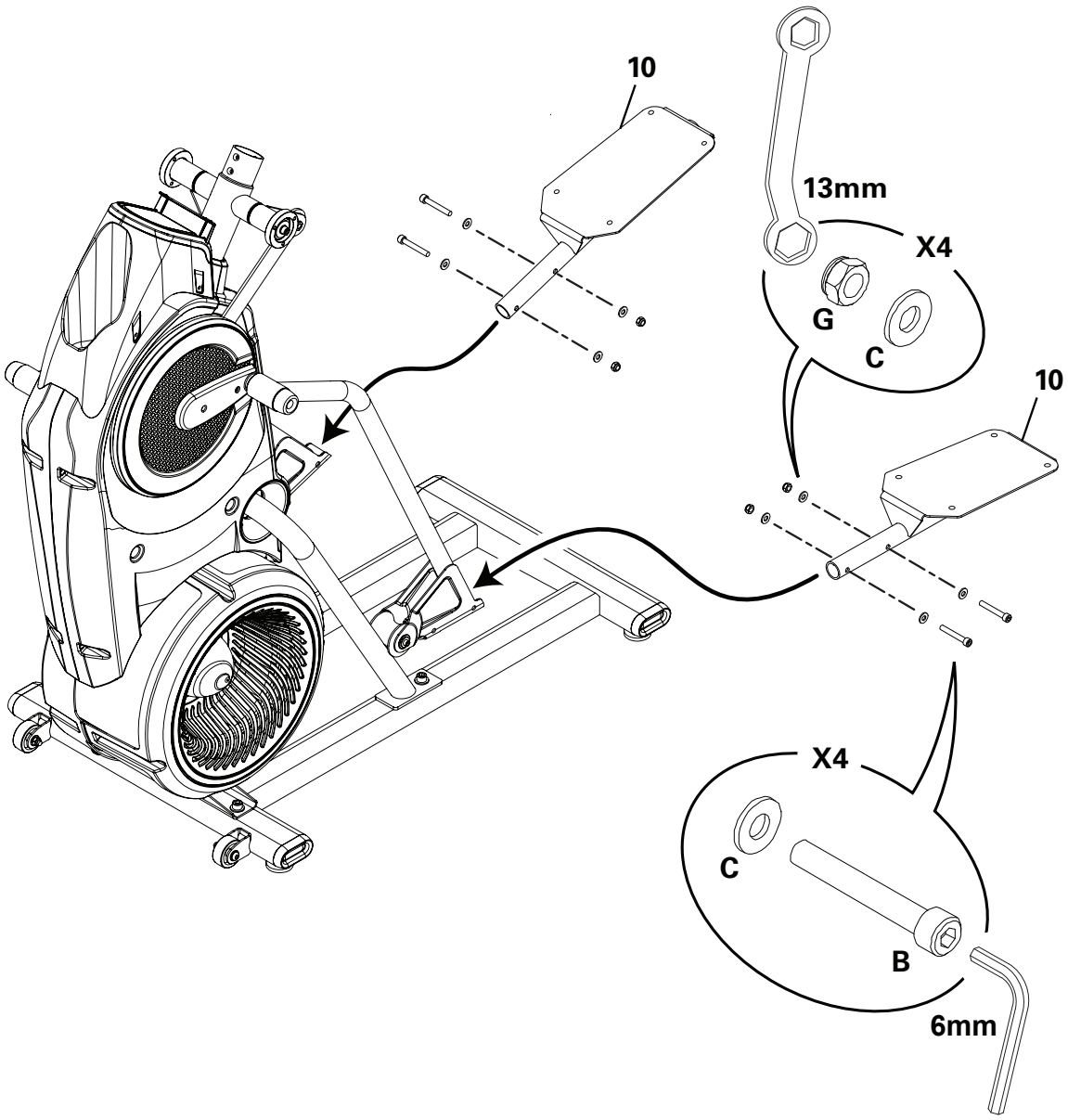
4. 将踏杆安装到主车架

请注意，踏杆之间彼此相连，因此当移动一个踏杆零部件时，另一个零部件也会随之移动。

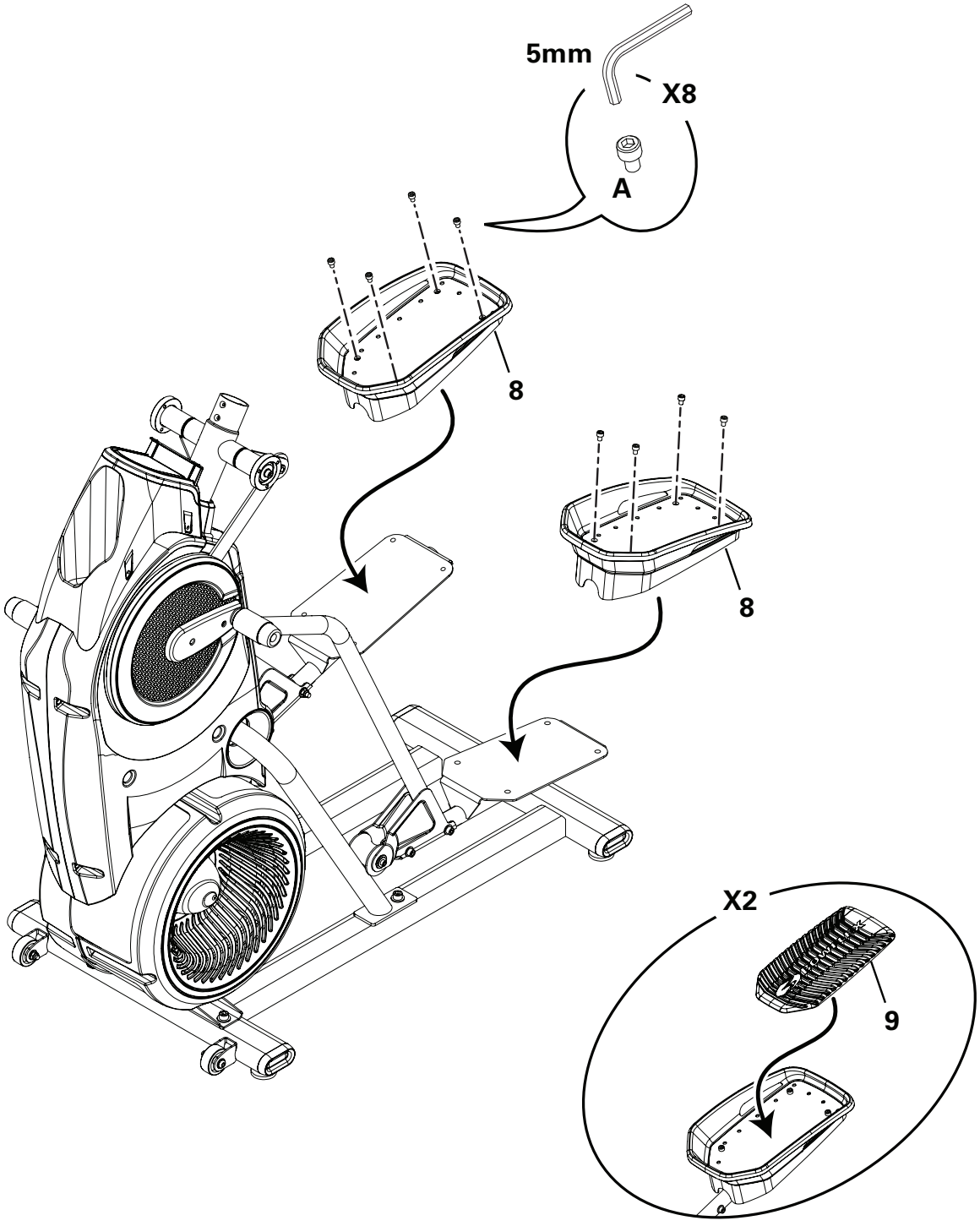


5. 将踏板安装到主车架

为避免发生严重的人身伤害，请在将管件一端插入踏杆时多加小心，以防手遭到挤压。



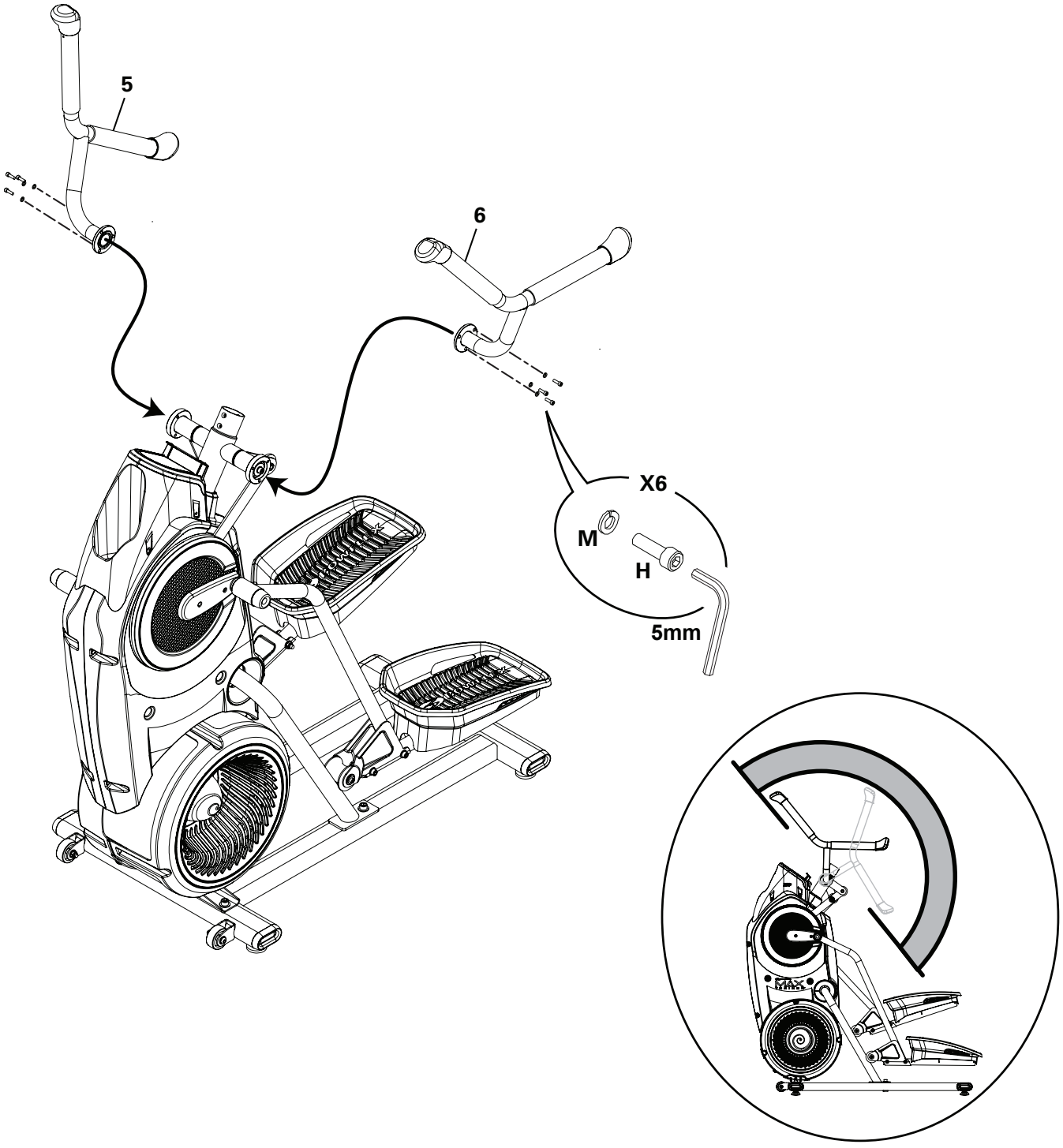
6. 安装踏板座和脚垫



7. 将上扶手安装到主车架

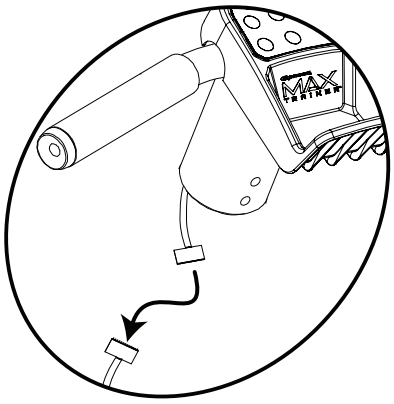
请注意，踏板与上扶手相连，因此当移动这些零部件的其中一个时，其他零部件也会随之移动。
某些机器组件可能较重，不易搬运。组装此类零部件时，请在他人协助下完成。请勿尝试独自完成涉及提举或不易搬运重物的步骤。

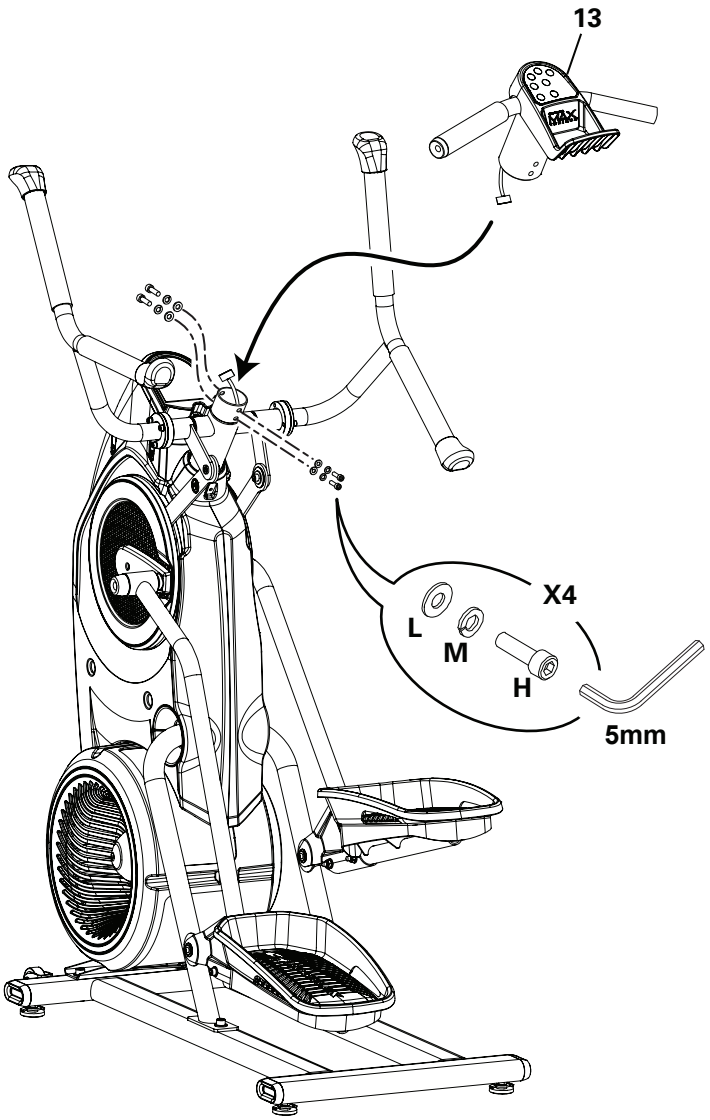
*注意：*务必要安装上扶手，以便用户在机器上正确扶握。



8. 将固定扶手安装到主车架

*注意：*请勿压坏电子表线材。

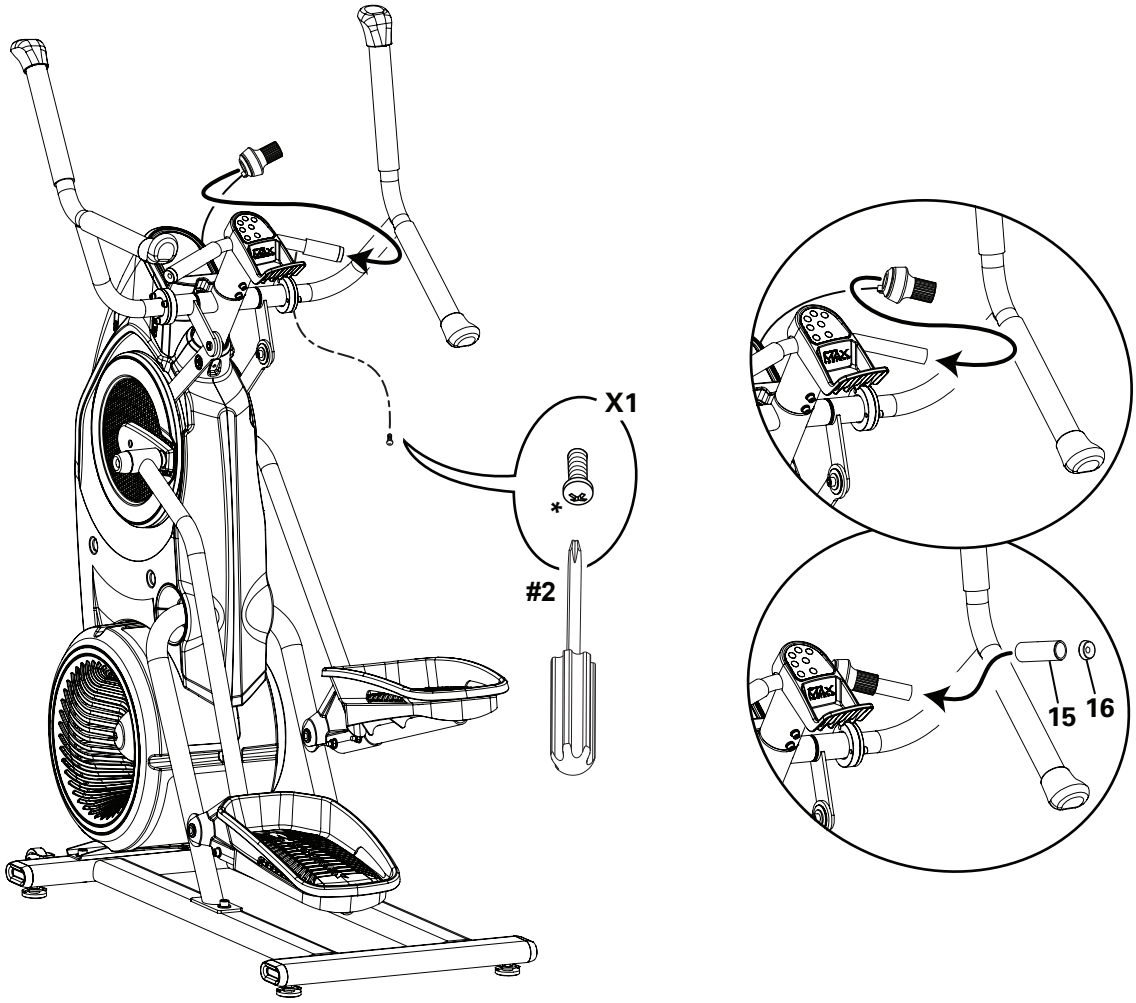




9. 将调速器安装到固定扶手上，然后安装握柄

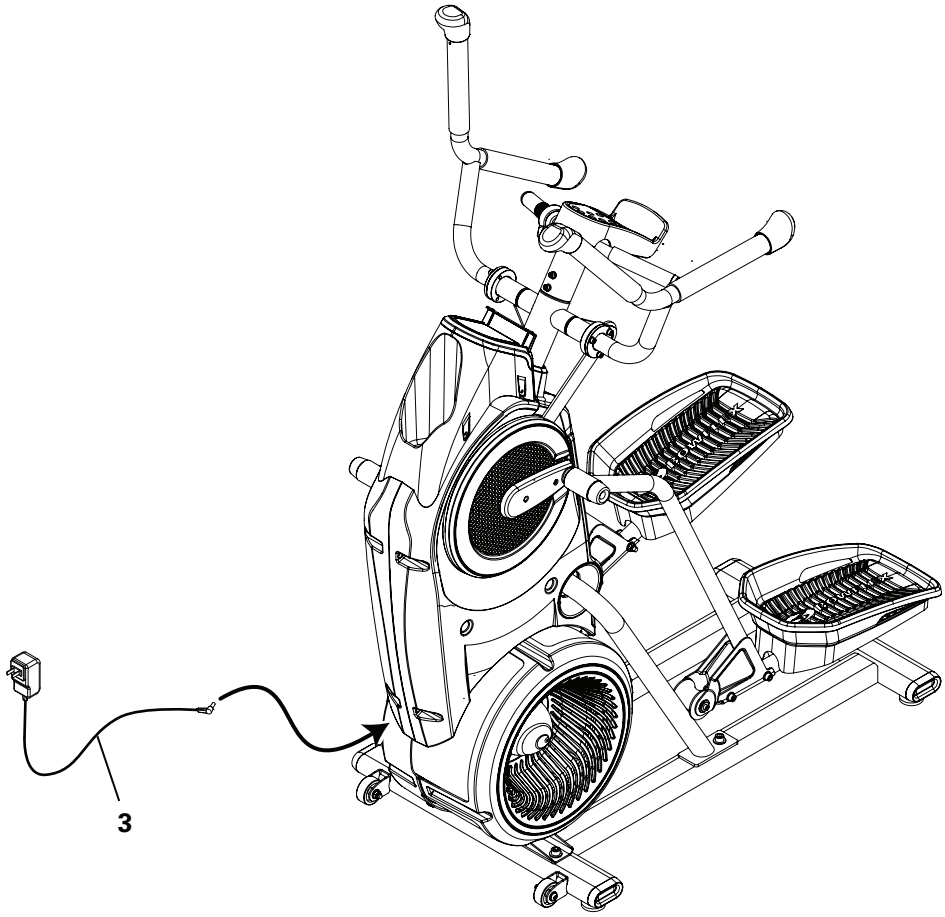
*注意：*请勿压坏线材。标有 (*) 的五金件已经预先安装，不包含在五金件卡中。完全拧紧五金件之前，确保用户可以看到调速器上的设置。

提示：可使用少量肥皂水进行润滑，以便更轻松地将握柄安装到固定扶手上。



10. 将电源适配器连接到主车架

*注意：*务必要使用您所在地区相应的电源适配器插座。

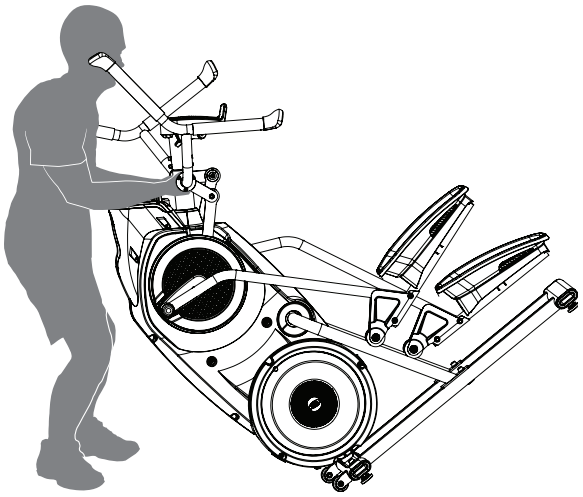


11. 最后检查

检查机器以确保所有五金件均已拧紧，且组件均已正确组装。
请务必将序列号记录在本手册开头部分的序列号区域中。

使用前，请务必遵照用户手册进行完整组装并检查机器是否可正常运转。

移动机器



⚠ 机器的移动可由一人或多人完成，具体取决于个人的体质和能力。请确保您和他人身体状况均适合并能够安全移动机器。

1. 抓紧旋转组装体内侧的非移动零件部位，小心移动机器朝自己方向倾斜，使搬运滚轮着地。

⚠ 在倾斜机器之前，一定要留意扶手和机器的重量。

2. 推动机器使其就位。
3. 小心地放下机器。

*注意：*移动机器时，请多加小心。突然和意外的动作可能会影响电子表的正常运算。

校平机器

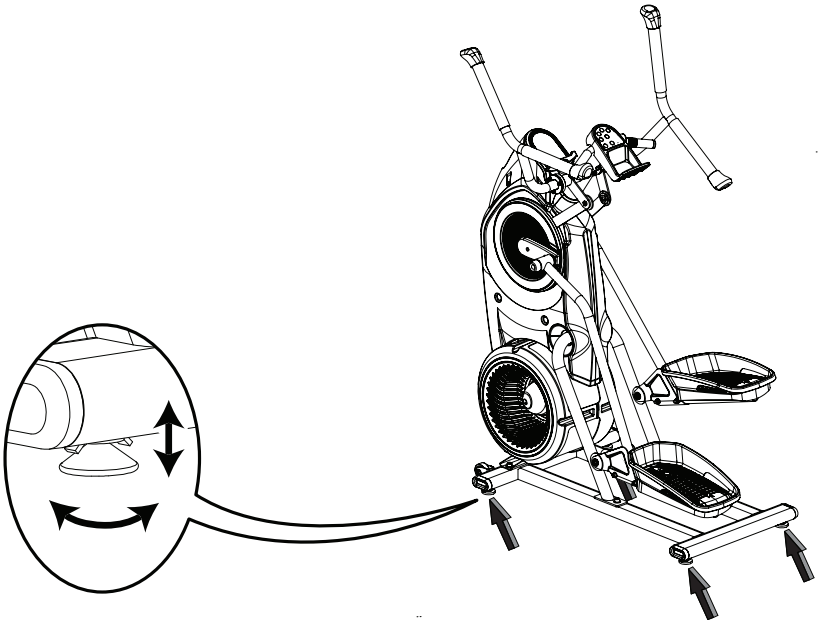
如果健身区域地面凹凸不平，或者是滑轨机构与地面之间存在微小偏离，需要对机器进行校平。调节步骤：

1. 将机器放置在您的锻炼区域中。
2. 松开尼龙螺帽并对水平调节旋钮进行调节，使其完全平衡着地。

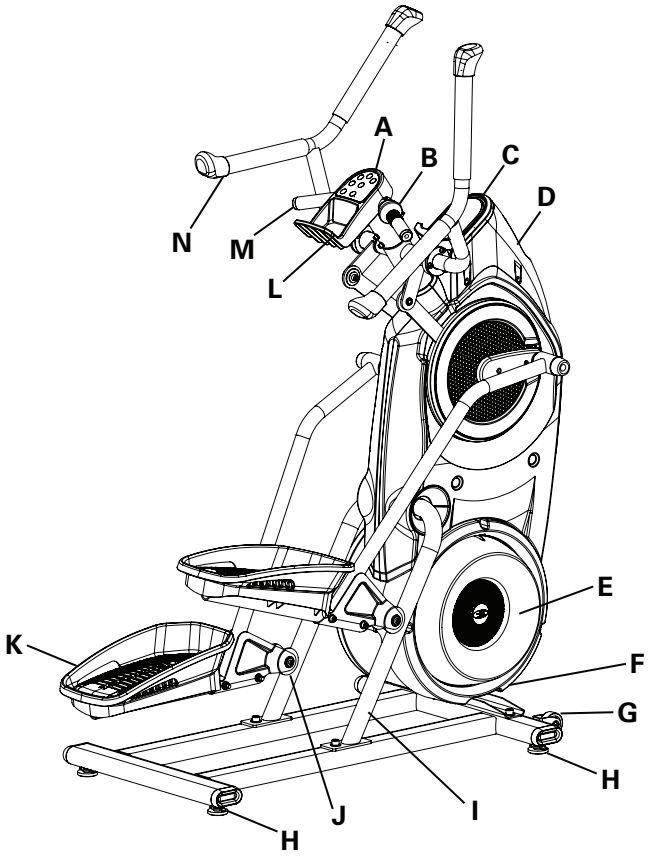
⚠ 请勿过分调节水平调节旋钮的高度，以致其松扣或脱离机器，进而可能造成人身伤害或机器损坏。

3. 拧紧尼龙螺帽。

⚠ 开始健身前，请确保机器安全平稳。



特性和功能

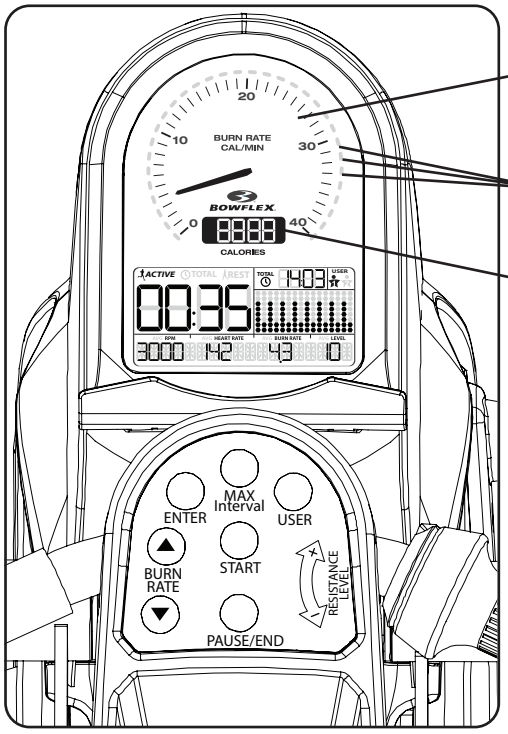


A	电子表按键	H	水平调节旋钮
B	阻尼调速器	I	滑轨机构
C	电子表显示屏	J	滚轮
D	水壶架	K	踏板
E	阻力风扇	L	媒体托架
F	电源连接器	M	固定扶手
G	搬运滚轮	N	上扶手

⚠ 警告 **本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。所显示的心率为近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致重伤或死亡。如果感觉头晕，请立即停止锻炼。**

电子表特性和功能

电子表显示屏上会显示您锻炼的相关信息。



燃脂速率显示区

燃脂速率显示区会显示每分钟燃烧的卡路里水平。该速率是一个强度函数，可反映 RPM（踏板速度）和阻力等级 (1-16) 的当前水平。上述任意值增大，燃脂速率数值也将随之增大。

目标燃脂速率 LED 范围

目标燃脂速率 LED 范围相当于一位基于选定用户档案设置的健身教练。锻炼过程中，由五个 LED 指示灯构成的范围处于激活状态。范围中的第一个 LED 指示灯表示建议初学者等级，而其他 LED 指示灯则适用于更高级的健身用户。

提示： 为了得到更精确的卡路里燃烧速率和建议的目标范围，请确保用户档案符合您的近况。

⚠ 目标燃烧率 LED 范围为建议的锻炼等级，只应在身体健康状况水平允许的情况下方可予以遵照。

最大燃脂速率 LED 标记

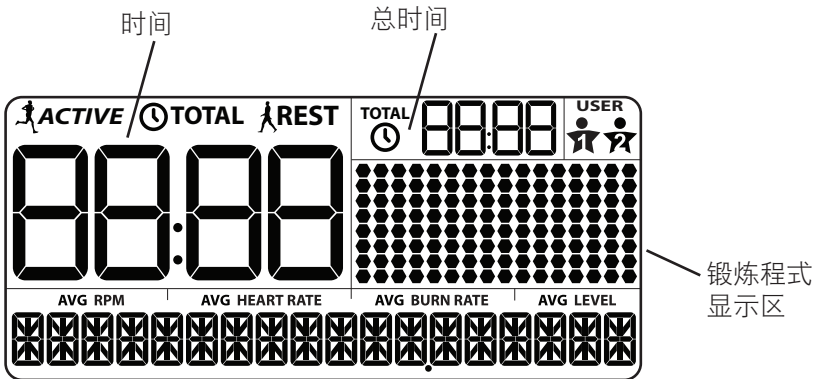
最大燃脂速率 LED 标记是一个橙色的 LED 指示灯，用来显示当前锻炼期间所取得的最高卡路里燃烧速率。

卡路里

卡路里显示区会显示您在锻炼期间消耗的预估卡路里数量。最大显示数值为 9999。

LCD 显示屏数据

电子表显示屏会显示有关锻炼的测量结果和当前选项。



时间

TIME（时间）显示区会显示正在进行锻炼的时间计数。根据不同的锻炼类型，时间显示共有三种：Interval（间歇式）、Manual（手动式）及 Steady（平稳式）。

ACTIVE(活动)： 在 Interval（间歇式）锻炼过程中，TIME（时间）显示会在 ACTIVE（活动）和 REST（休息）之间间歇性切换，并伴有当前区间的倒计时语音。ACTIVE（活动）是一段冲刺性、高强度的 Interval（间歇式）锻炼区间。

TOTAL（总时间）： 在 Manual（手动式）锻炼过程中，TIME（时间）显示会持续计数直至锻炼结束。

最大显示数值为 99:99。如果时间计数超过该值，则锻炼将会结束。

REST（休息）： 在 Interval（间歇式）锻炼过程中，降低的锻炼等级会倒计数，直至下一个 ACTIVE（活动）区间为止。

总时间

TOTAL TIME（总时间）显示区会显示 Interval（间歇式）锻炼程式的总时间计数。Manual（手动式）锻炼过程中，该显示区为空。

用户档案
用户档案显示区会显示所选用户档案。始终会有一个用户档案处于选定状态。

提示：为了得到更加准确的卡路里计数和目标卡的路里燃烧速率，请自定义您的用户档案。

锻炼程式显示区
锻炼程式显示区域会显示程式的燃脂速率。档案中的每一个栏表示一个使用间隔（锻炼区间）。栏越高，锻炼的燃脂速率越快。闪烁的栏表示当前间隔。

提示：锻炼期间，锻炼程式显示区仅会体现燃脂速率的更新，而不会体现阻力等级的更新。

每分钟转数
RPM（每分钟转数）显示区显示机器的每分钟转数（踏板速度）。最大显示数值为 200。

心率
心率显示区通过心率监测器接收到的每分钟心跳次数 (BPM)。如果系统未检测到心率信号，则不会显示该值。

⚠ 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止锻炼。如要使用机器恢复锻炼，请联系医生进行咨询。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

燃脂速率
燃脂速率显示区会显示当前速率下每分钟燃烧的卡路里水平。RPM 和阻力等级会直接影响速率的快慢。此外，用户档案设置也会对该速率（用户体重）产生影响。

等级
Level（等级）显示区会显示当前的阻力等级 (1-8)。阻力等级越高，踩动踏板就会更加费力。

按键功能
“输入”按键 - 按下此键即可接受所显示的选项值。

“最大间歇”按键 - 按下此键即可开始 MAX INTERVAL（最大间歇）锻炼；按住 3 秒钟后则可编辑 MAX（最大）锻炼程式的间歇时间（ACTIVE（活动）和 REST（休息））。

“用户”按键 - 按下此键即可选择所需的用户档案；按住 3 秒钟后则可编辑所选的用户档案。

“燃脂速率升高”(▲) 按键 - 可在锻炼过程中升高“目标燃脂速率”或者其他数值（时间、年龄、体重或身高）。

“启动”按键 - 从 WELCOME（欢迎）屏幕启动 Manual（手动式）锻炼、选定程式锻炼或继续处于暂停状态的锻炼。

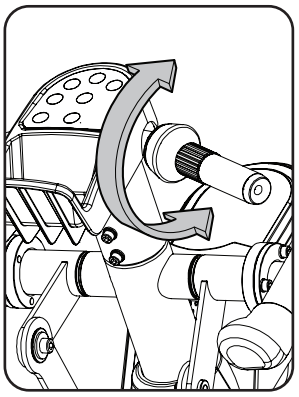
“燃脂速率降低”(▼) 按键 - 可在锻炼过程中降低“目标燃脂速率”或者其他数值（时间、年龄、体重或身高）。

“暂停/结束”按键 - 暂停正在进行的锻炼、结束暂停的锻炼，或者返回至上一屏幕。

阻尼调速器
您的 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）机器使用阻力来改变锻炼强度或调整踏板速度。阻力等级可通过固定扶手右侧的调速器进行调节。设置于“1”时为最小阻力，“8”则代表最大阻力。所设置的调速器数值越接近“8”，踩下踏板所要消耗的能量就越多。

在锻炼过程中，如果保持 RPM 比率稳定并增大踏板阻力，则您的卡路里燃烧率将会增大。这将会加大锻炼强度。

要更有目的性地融入锻炼程式，请从 4 级开始。如果在此设置下，正常缓步踩动无法令踏板移动足够的距离，请调小调速器的数值，直至踏板移动令人感到舒适为止。如果发现踏板移动过大且无法加快步伐，请调大调速器的数值以减少踏板的移动距离。踏板设置应当满足能够产生足够位移的要求，以便可以抵消您以希望步速完成锻炼动作所带来的冲击。



提示：“触底”指的是踏板无法移动，导致用户无法开始锻炼的情况。一旦出现这种情况，请抓紧固定扶手，将身体的重量放在上方那只脚的踵部。保持握紧扶手，同时微微向后倾斜，向踵部施加更大的重量。踏板开始移动后，您就可以继续锻炼了。

如有多名用户使用机器，记下调速器设置以备未来参考可能会有所帮助。

远程心率监测器

监测心率是控制锻炼强度的最佳程序之一。电子表可以读取来自心率监测胸带传送器的遥测心率信号，频率范围 4.5kHz - 5.5kHz。

提示：心率监测胸带须为 Polar Electro 出品的非加密式心率监测带或 POLAR® 非加密式兼容型号。（POLAR® 加密型心率监测带，如 POLAR® OwnCode® 胸带，无法与本器材共用。）

⚠ 如果用户身体中植入了心脏起搏器或其他电子设备，请在使用无线胸带或其他遥感式心率监测器之前就相关事项向医生进行咨询。

电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

胸带

使用心率传送器和胸带可随时在锻炼过程中监测心率。

⚠ 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止锻炼。如要使用机器恢复锻炼，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。

要佩戴胸带：

1. 调整胸带长度，使其舒适地紧贴于您的皮肤上。将胸带固定在胸部周围（胸肌下方），然后扣好。
2. 将传送器提离胸部并润湿背部的沟槽电极部位。
3. 检查湿润的电极部位是否紧贴皮肤。

传送器会将您的心率发送至接收器，并显示预计的每分钟心跳次数 (BPM)。

清洁胸带前，请务必卸下传送器。定期使用温和的肥皂和水清洗胸带，并将其彻底晾干。残留的汗水和湿气可能会使传送器保持活动状态，致使传送器中电池电量耗尽。因此，每次使用后，请将传送器擦拭干净。

提示：清洁胸带时，请勿使用磨料和化学制剂（如钢丝棉球或酒精），该类用品可能对电极造成永久性损坏。

如果电子表不显示心率值，传送器可能存在故障。请检查胸带上带有纹理的接触部位是否与皮肤紧密贴合。您可能需要微微润湿接触部位。如果仍无信号或需要更多帮助，请联系当地分销商。

心率计算

最大心率通常随着年龄的增长而下降：童年时期的每分钟心跳次数 (BPM) 约为 220 次，60 岁时约为 160 次。下降规律通常呈线性，大约每年下降 1 BPM。没有迹象表明运动会对最大心率的下降造成影响。同年龄人的最大心率可能不同。通过进行压力测试获得的最大心率值要比使用年龄相关公式计算得来的值更准确。

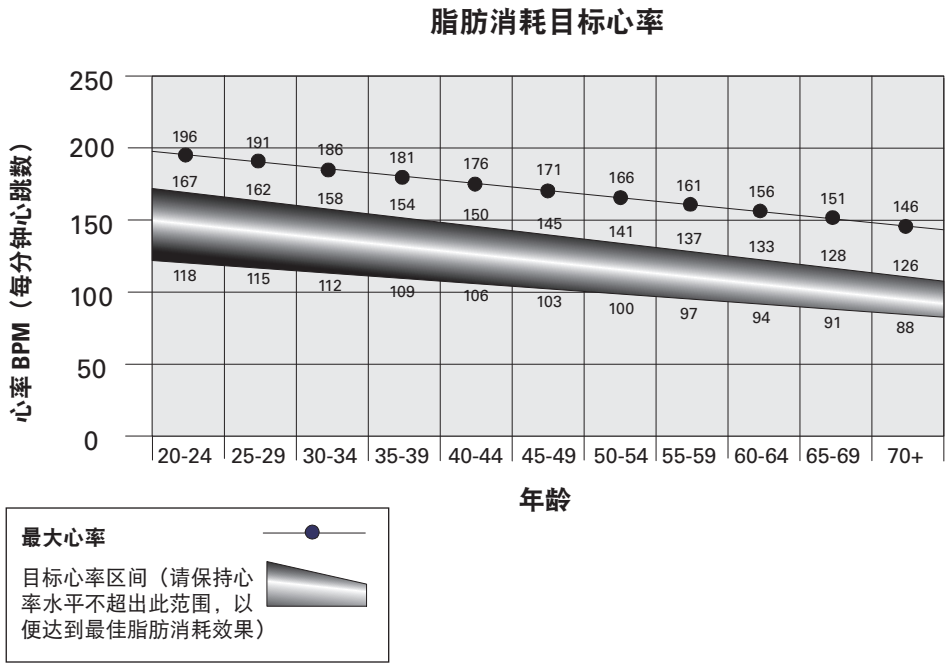
静态心率受耐力训练的影响。一般成年人的静态心率大约为 72 BPM，而受过高度跑步训练的人的静态心率约为 40 BPM 甚至更低。

下面的心率表估计了哪一心率区间 (HRZ) 能够有效燃烧脂肪和改善您的心血管系统。但由于实际情况存在差异，您的 HRZ 可能会比显示内容稍高或稍低。

燃烧脂肪最有效的方法是以缓慢的步伐开始您的锻炼，然后逐渐增加强度，直到心率达到您最大心率的 60% – 85% 之间。继续以该强度进行锻炼，使您的心率保持在目标区间 20 分钟以上。您以目标心率坚持运动的时间越长，身体燃烧的脂肪越多。

下图给出了基于年龄的一般建议的目标心率，您可将其用作简要指南。如前文所提到的，您的最佳目标心率可能或高或低。有关您个人目标心率区间的信息，请咨询您的医师。

提示：与所有锻炼和健身方案一样，请酌情增加锻炼时间或强度。



健身基础知识

频率

如果您想保持健康、减轻体重和提高心肺耐力，每周请至少使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机 3 次，每天锻炼时间约为 14 分钟左右。

如果您刚刚开始加入锻炼行列（或重新开始规律的健身计划），对于一次性完成 14 分钟的连续锻炼感到吃力的话，可以从只完成 5 到 10 分钟开始，然后逐步延长您的锻炼时间直至达到 14 分钟为止。

如果您的日程安排较为紧张，不大可能一次性完成 14 分钟的锻炼，可以尝试在一天内进行多次短期锻炼，保证总时间累积为 14 分钟即可——例如，早、晚各锻炼 7 分钟。如果您之前从未尝试过比较剧烈的健身活动，有氧运动训练不失为一个良好的锻炼方式。

为了达到最佳效果，可以在使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机锻炼的同时，辅以 Bowflex™（搏飞™）家用健身器械或 Bowflex™ SelectTech™ 哑铃体能训练计划，并按照本手册中的“Bowflex™（搏飞™）减重指南”进行锻炼。

坚持到底

繁忙的工作安排、家庭责任和日常杂务都有可能影响到您每天的常规锻炼。请尝试采用以下建议来保证您的锻炼时间：

采用安排会议或预约事项的方式来进行规划。每周选择特定的日期和时间进行锻炼，轻易不作变更。

向家人、朋友或配偶作出承诺，并且每周都要互相鼓励，坚持锻炼。彼此之间可互相留下温馨提示信息，以作为提醒和监督。

锻炼时，可在稳定状态（单速）和间歇式训练（变速）之间不断切换，以此增加锻炼的趣味性。这种变化会令您觉得：使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机锻炼乐趣无穷！

穿着装备

使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机进行锻炼时，衣服和鞋子的安全性与舒适性非常重要。适用装备包括：

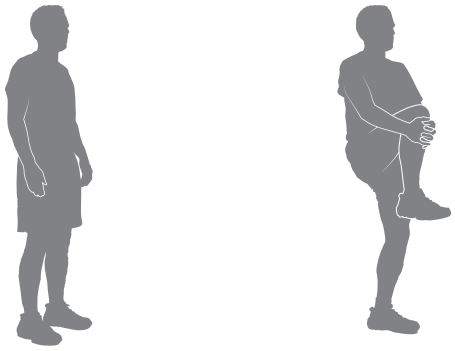
- 橡胶底的运动鞋或跑鞋。
- 方便活动、舒适透气的运动服。
- 舒适稳定的运动护身装备。
- 运动水壶，方便随时补充水分。

热身 *

在使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机之前，请考虑进行以下充分的活力伸展运动，帮助身体做好锻炼准备：

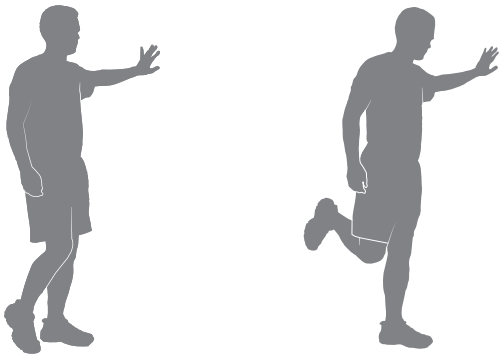
活力抱膝

双脚并拢站好。将一侧膝盖朝胸部上抬。两手环抱胫部，将膝盖拉近胸部。将脚放回地面，伸展结束。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。换另一条腿重复以上伸展。



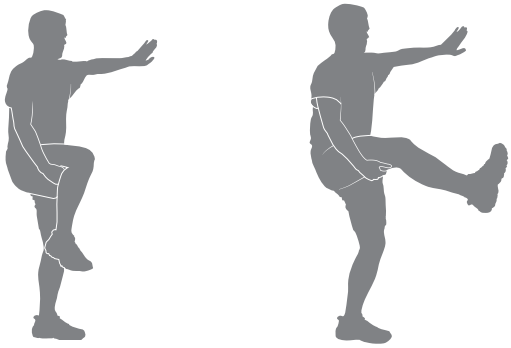
活力屈膝

双脚并拢站好。如有必要，可用一手扶住墙壁保持平衡。将一只脚的踵部向臀肌方向抬起。将脚放回地面，伸展结束。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。换另一条腿重复以上伸展。



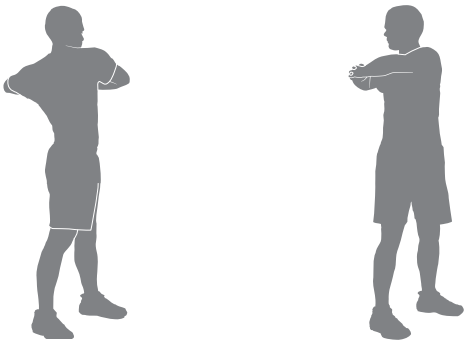
活力膝踢

保持站姿，用手将一条腿上抬至臀部高度，使膝盖保持弯曲。如有必要，可用一手扶住墙壁保持平衡。在舒适的前提下，尽可能挺直膝关节。重新弯曲膝盖，结束伸展运动。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。换另一条腿重复以上伸展。



活力转体

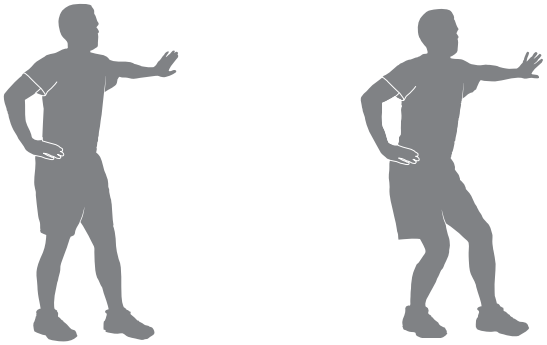
保持站姿，两脚与肩同宽。弯曲肘部，将手臂向身体侧方伸出。在舒适的前提下，尽可能将上身扭向一侧，然后扭向另一侧。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。



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

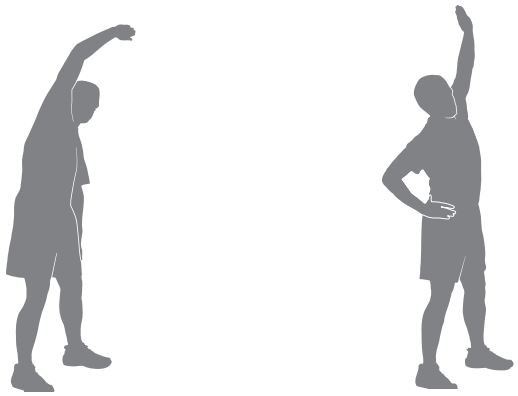
动态屈膝压踵

保持站姿，一脚前跨，一脚后退，两脚分开与臀同宽，脚尖朝前。如有必要，可用一手扶住墙壁保持平衡。弯曲两膝，重心放在后脚踵部。回到起始姿势，结束伸展运动。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。换另一条腿重复以上伸展。如有必要，可扶住墙壁或某物品以保持平衡。



活力侧身

两脚分开站立，膝部微曲，两臂放在身体两侧。一只手上举过头，然后向另一侧尽力伸出。回到起始姿势，结束伸展运动。然后用另一只手在相反方向重复相同动作。如有必要，可用另一只手臂将身体重心支撑在大腿位置。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。



锻炼

请按照以下指南进行每周运动养生计划。遵照医生、医疗保健专业人员的建议或运用自己的判断，确定锻炼的强度和等级。

⚠ 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止锻炼。如要使用机器恢复锻炼，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

您可在 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机上进行稳定状态和间歇式训练两种锻炼：

稳定状态锻炼

稳定状态锻炼指将锻炼速度缓慢提升至一个有挑战性但相对舒适的速度，您有能力在锻炼的大部分时间内均坚持这一速度。能够在整个锻炼期间使您的心率上升到燃脂心率区域，即是一次成功的稳定状态锻炼——例如，除热身和放松运动之外，整个锻炼期间的燃脂速率步速保持在每分钟 6 卡路里。稳定状态锻炼可帮助您树立锻炼的自信心、毅力和耐力，对于全方位开展心血管保健训练计划而言至关重要。

间歇式锻炼

间歇式锻炼的内容旨在调节特定时间内的锻炼强度，以升高或降低呼吸频率、心率和卡路里燃烧量。与标准式锻炼相比，这种锻炼在短期内燃烧的卡路里更多。通过卡路里燃烧速率显示区的数值，您可以调节锻炼强度进而快速实现目标。

Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机备有 8 个 ACTIVE（活动）和 8 个 REST（休息）区间，方便您进行各种间歇式锻炼组合。在 ACTIVE（活动）区间中，系统会鼓励您达到一个较高的卡路里燃烧水平，该过程可持续 8 个区间。在接下来的 REST（休息）区间中，您可以降低运动强度，并为下一个 ACTIVE（活动）区间做准备。这种强度上的剧烈变化，加之对体能的强制消耗，是间歇式锻炼带来的最大好处。

间歇式锻炼可增加运动的多样性，帮助减小过度使用损伤（有时只进行稳定状态锻炼可导致该损伤）、增大卡路里燃烧量和改善健康状况。

Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机旨在缓和您关节和肌肉的冲击，因此，无论是稳定状态锻炼还是间歇式锻炼，其舒适性要远远优于在户外硬质地面或跑步机上进行锻炼。

燃脂运动后过量氧耗

在高强度的间歇式锻炼结束时，您的身体确实需要消耗额外的能量，以补充动力储备。身体要使用的额外能量即为燃脂运动后过量氧耗，或称 EPOC（Excess Post-exercise Oxygen Consumption，运动后过量氧耗）。这一身体对于能量的额外需求水平与许多因素直接相关。其中一些因素包括您的身体健康水平、间歇式锻炼强度等级、锻炼期间缺氧时长以及恢复阶段的体力需求。

概括地讲，您的身体将在锻炼结束后的数小时之内燃烧比平时更多的卡路里。所以在剧烈的“最大间隔时间”锻炼结束后的数小时之内，您可能都会感觉到锻炼带来的影响。

锻炼日志

请使用该日志来跟踪您的锻炼进度。跟踪锻炼进度可保持您的积极性，帮助您实现目标。

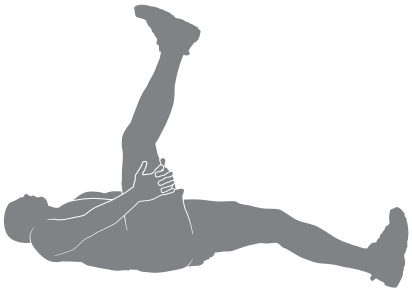
日期	卡路里	燃脂速率（平均）	时间	RPM（平均）	心率（平均）	等级（平均）

放松运动 *

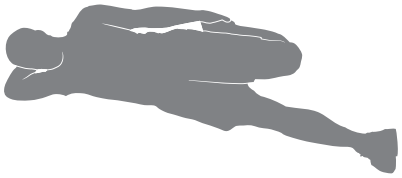
当您使用有氧运动机进行锻炼后，可以考虑进行以下放松伸展练习，这有助于身体迅速从锻炼后的疲劳中恢复，并可提高柔韧性。

仰卧抬腿

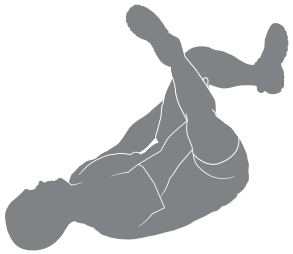
仰卧在地面上，两腿微微弯曲。将一条腿向天花板抬起，同时保持膝部挺直。两手环抱大腿（或用固定带），将腿压向头部。保持这一动作 10 到 30 秒钟。换另一条腿重复以上拉伸动作。保持头部贴近地面，同时脊柱不能弯曲。



侧卧屈膝
身体侧卧于地面上，头部枕在下方的手臂上。弯曲上方的膝盖，并用同侧的手握住脚踝，然后将踵部向臀肌方向拉伸。保持这一动作 10 到 30 秒钟。侧卧于另一侧，用另一条腿重复上述拉伸动作。请记得夹紧双膝。



卧姿四字腿部运动
仰卧在地面上，两腿弯曲。将一条腿交叉放在另一侧的大腿上，使两腿呈“4”字形。将手伸向地面上的腿，然后将其拉向胸部。保持这一动作 10 到 30 秒钟。换另一条腿重复以上伸展。使头部保持接触地面。



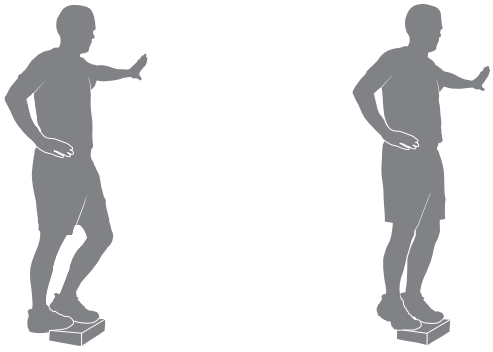
坐姿转体
坐在地面上，将腿向身体前方伸出，膝部微弯。一只手放在身体后面的地面上，另一只手与大腿交叉。在舒适的前提下，尽可能向一侧转动上身。保持这一动作 10 到 30 秒钟。向另一侧重复以上拉伸动作。



坐姿四字腿部运动
坐在地面上，将一条腿向身体前方伸出。将另一条腿的足部与第一条腿的大腿交叉，使两腿呈“4”字形。将胸部向腿部移动，以臀部为轴转动身体。保持这一动作 10 到 30 秒钟。换另一条腿重复以上动作。使用手臂支撑背部。



活力落踵
将一只脚的脚掌放在台阶或楼梯的边缘。将另一只脚放在比上只脚稍微靠前的位置。如有必要，可用一手扶住墙壁保持平衡。在舒适的前提下，尽可能压低后脚踵部，同时保持膝部挺直。在舒适的前提下，尽可能抬高踵部，结束动作。每次重复这一过程应花费 1 至 3 秒。在保持对身体控制的前提下，连续流畅地重复 10 到 20 次。换另一条腿重复以上伸展



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

健身频率

启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止锻炼。如要使用机器恢复锻炼，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每次约 15 分钟。
- 提前做好锻炼计划并努力执行。

提示：如果您刚刚开始加入锻炼行列（或重新开始规律的健身计划），对于一次性完成 15 分钟的连续锻炼感到吃力的话，可以从只完成 5 到 10 分钟开始，然后逐步延长您的锻炼时间直至达到 15 分钟为止。

锻炼强度

为了提高您的锻炼强度：

- 请努力督促自己增加每分钟的踏板转数
- 将两脚尽量伸向踏板后部
- 在升高强度等级的同时，保持或增加原来的每分钟转数
- 在不同的强度等级下锻炼您的上身和下身
- 改变上扶手的握点，从而锻炼上身的其他部位

手的位置（握点选择）

该款健身设备配备有上扶手，方便您进行多种上身锻炼。开始锻炼之前，请用双手握住上扶手上最舒适、最稳定的位置。在您进行健身运动的过程中，通过改变两手的握点，来刺激不同的肌肉群。

使用机器进行健身要求具备一定的平衡与协调能力。锻炼过程中，请务必明确速度和阻力等级可能会发生变化，并应时刻留意以避免因失去平衡而可能造成的伤害。

同时，固定扶手会为您的锻炼增加稳定性，使您能把锻炼的重点更多地放在腿上。

踏上和迈下机器

踏上或迈下机器时应当注意安全。

请注意，踏板与扶手相连接，因此当移动这些零部件的其中一个时，其他零部件也会随之移动。为了避免造成严重伤害，请握住固定扶手以使保持自身平稳。

在对机器进行任何操作之前，要确保踏板下方或空气阻力风扇中没有任何物品。

踏上机器：

1. 移动踏板，使离您较近的踏板处于较低位置。
2. 握住电子表按键下方的固定扶手。
3. 先踏上较低的踏板，然后将另一只脚放到对侧踏板上，同时通过固定扶手保持自身平稳。

提示：“触底”指的是踏板无法移动，导致用户无法开始锻炼的情况。一旦出现这种情况，请抓紧固定扶手，将身体的重量放在上方那只脚的踵部。保持握紧扶手，同时微微向后倾斜，向踵部施加更大的重量。踏板开始移动后，您就可以继续锻炼了。

迈下机器：

1. 将想要迈下的踏板移动到较高位置，然后使机器完全停止。

⚠ 机器未配备单向轮。踏板速度应以受控方式减慢。

2. 握住电子表下的固定扶手以保持自身平稳。
3. 将身体重量集中到较低的脚上，将处于较高位置的脚从机器上移开并落在地面上。
4. 双脚均离开机器后，松开固定扶手。

开始锻炼

1. 将健身设备放置在您的锻炼区域中。

⚠ 将机器放置在洁净、坚实、平整的地面上并远离无关的物品及其他物体，确保活动自如。建议在机器下方铺上橡胶地垫以防产生静电，同时也可保护地板。

机器的移动可由一人或多人完成。请确保您的体力足以安全移动机器。

2. 检查踏板下方和空气阻力风扇中是否存在任何物品。确保将其清理干净。
3. 将机器的电源线连接到正确接地的交流电壁装插座上。
4. 如要使用心率监测器，请遵照胸带相关指示说明。
5. 踏上机器之前，请先移动踏板，使离您较近的踏板处于较低位置。

⚠ 踏上或迈下机器时应当注意安全。

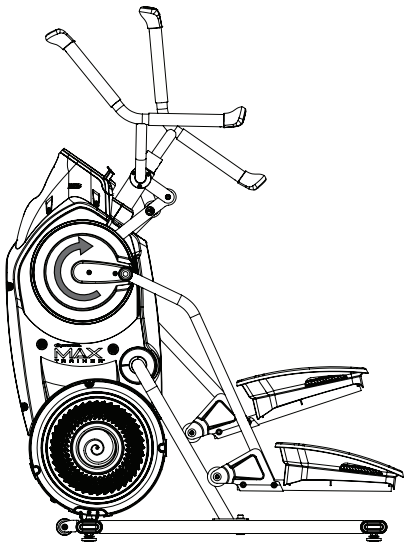
请注意，踏板与扶手相连接，因此当移动这些零部件的其中一个时，其他零部件也会随之移动。为了避免造成严重伤害，请握住固定扶手以使保持自身平稳。

6. 握住电子表按键下方的固定扶手。
7. 先踏上较低的踏板，然后将另一只脚放到对侧踏板上，同时通过固定扶手保持自身平稳。

提示： “触底”指的是踏板无法移动，导致用户无法开始锻炼的情况。一旦出现这种情况，请抓紧固定扶手，将身体的重量放在上方那只脚的踵部。保持握紧扶手，同时微微向后倾斜，向踵部施加更大的重量。踏板开始移动后，您就可以继续锻炼了。

8. 按下“用户”按键选择所需的用户档案。
9. 按下“启动”按键，开始“快速启动”锻炼。开始“快速启动”锻炼程式能帮助您熟悉 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机的运行方式，方便您对阻力等级和燃脂速率进行调整。

提示： 操作 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机的过程中，请确保踏杆沿着曲柄盖上标出的方向转动。



当您准备好使用 Bowflex™ Max Trainer™（搏飞™·迈迅™）有氧运动机进行锻炼时，不要忘记在开始最大锻炼程式之前设置您的用户档案（请参阅“编辑用户档案”部分）。系统将根据您设置的用户档案为您推荐目标燃脂速率。

启动/空闲模式（“欢迎”屏幕）

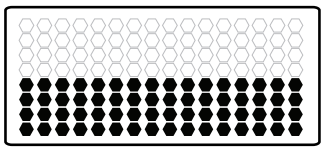
当接通电源，按下任意按键或由于用户踏动机器从而使电子表接收到来自 RPM 传感器的信号时，电子表均会进入“启动/空闲模式”。

自动关闭（睡眠模式）

如果在大约 5 分钟内未接收到任何输入信号，电子表将自动关闭。进入“睡眠模式”时，LCD 显示屏将会关闭。

提示： 电子表没有 On/Off（开/关）按键。

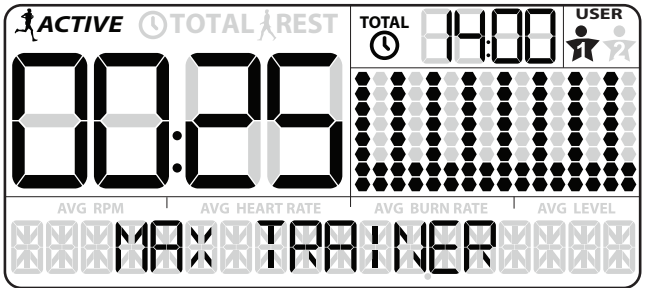
手动（快速启动）程式



“手动”锻炼程式是一种开放式锻炼程式，它能够跟踪您的总锻炼时间，方便您进行统一控制。锻炼程式显示区用于显示 Manual（手动式）程式的目标燃脂速率。

1. 踏上机器。
2. 按下“用户”按键可选择用户档案。
3. 按下“启动”按键启动手动锻炼程式。
4. 锻炼结束后，停止踩动踏板，然后按下“暂停/停止”暂停锻炼。再次按下“暂停/停止”按键可结束锻炼。

“最大间隔时间”锻炼程式



“最大间隔时间”锻炼程式是这样一种锻炼程式：可在 ACTIVE（活动）下进行高强度锻炼，也可在 REST（休息）状态下放慢步速，调整呼吸；两种状态交替进行，每种状态持续八个循环。锻炼程式显示区用于显示“最大间隔时间”锻炼程式的目标燃脂速率。

1. 踏上机器。
2. 按下“用户”按键可选择用户档案。

   提示：锻炼期间，电子表会根据所选用户档案的设置显示目标 LED 范围。
3. 按下“最大间隔时间”按键。

   提示：锻炼程式显示区会根据当前用户设置调节燃脂速率档案。
4. 锻炼开始时会伴有倒计时声音，同时“燃脂速率”显示指针会掠过整个显示区，然后回到目前的燃脂速率位置。目标燃脂速率 LED 也将激活，进而指向推荐的燃脂速率。

   第一个锻炼区间是 ACTIVE（活动）间歇时间，持续较短。在保证安全的前提下，努力将燃脂速率显示达到目标燃脂速率显示（红色 LED）并一直保持，直至时间到达 00:00 为止。

   提示：目标燃脂速率 (LED) 范围仅为建议目标值。5 个 LED 灯指示的区间提供的目标相对较低，可帮助用户随着健身等级的提升逐步过渡到更高的 LED 范围。如要更改“目标燃脂速率”(LED) 范围，请按下相应的“目标燃脂速率”按键，直到目标范围接近所需的值为止。

   ACTIVE（活动）锻炼最后 3 秒时，电子表将开始声音倒计时。
5. 间歇时间到达“00:00”时，电子表将发出第三次声音确认，同时锻炼的下一个区间——即 REST（休息）区间将会开始。

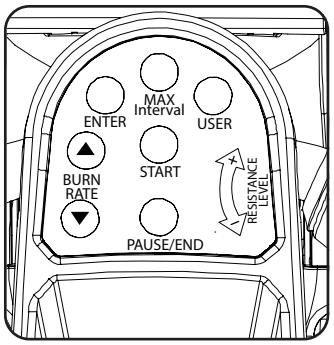
   目标 LED 范围将从红色变为绿色，进而指向降低后的燃脂速率。REST（休息）间歇期间，您会以较低的等级继续锻炼。

   ACTIVE（活动）锻炼最后 3 秒时，电子表将开始声音倒计时。该间歇是为从 REST（休息）再次切换到 ACTIVE（活动）做准备。
6. 当间歇时间到达“00:00”时，电子表将发出声音确认，同时切换到下一个 ACTIVE（活动）区间。

   锻炼过程中将会重复进行从 ACTIVE（活动）到 REST（休息）区间的切换，总共 8 个循环。
7. 最后一个 REST（休息）区间结束后，电子表将显示“WORKOUT COMPLETE（锻炼结束）”，然后显示锻炼结果。电子表将显示 ACTIVE（活动）间歇的总时间以及“TOTAL TIME（总时间）”。如果持续 5 分钟未接收到任何输入，电子表将自动进入“睡眠模式”。

   提示：如果间歇式锻炼在您完成全部 16 个区间后结束，则电子表仅会显示运动程式中最后完成的区间。

暂停/结果模式



暂停锻炼的步骤如下：

1. 停止踩动踏板并按下“暂停/停止”按键暂停锻炼。

   提示：如果连续 5 秒没有每分钟转数信号，电子表将自动暂停。

2. 要继续锻炼，请按“启动”或重新开始踩动踏板。

暂停时，电子表将会显示“WORKOUT PAUSED（锻炼已暂停）”，然后闪现锻炼数值。

如果没有重新开始锻炼或按下了“暂停/停止”按键，电子表在显示“WORKOUT COMPLETE（锻炼完成）”后，将显示结果数值（总卡路里数、总时间、平均每分钟转数、平均心率、平均燃脂速率以及平均等级）。如果锻炼程式为 MAX 间歇锻炼，则电子表也将显示“ACTIVE（活动）”的总间歇时间。

如果系统持续 5 分钟没有收到每分钟转数，电子表将自动进入“启动/空闲模式”。

更改阻力等级

使用“阻力等级拨盘”调节阻力等级。“1”为最低阻力等级，“8”为最高阻力等级。

编辑用户档案

为了能得到更准确的卡路里读数和目标卡路里消耗量，应针对用户进行用户档案自定义。

1. 按下“用户”按键，选择您的用户档案（用户 1 或 用户 2）。
2. 按住“用户”按键 3 秒钟，启动“用户编辑”模式。
3. 电子表将显示 AGE（年龄）提示，其默认值为 32。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键进行设置。
4. 电子表将显示 GENDER（性别）提示，其默认值为 FEMALE（女性）。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键进行设置。
5. 电子表将显示 UNITS（单位）提示，其默认值为 LBS（磅）。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键进行设置。
6. 电子表将显示 WEIGHT（体重）提示，其默认值为 160。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键进行设置。
7. 电子表将显示 HEIGHT（身高）提示，其默认值为 60 INCHES（60 英寸）。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键进行设置。
8. 电子表将显示 RESET SETTINGS（重置设置）提示，其默认值为 NO（否）。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键接受该值。用户的所有锻炼设置将重置为默认设置。
9. 电子表将显示 RESET USER（重置用户）提示，其默认值为 NO（否）。使用“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”对该值进行调整，再按下“输入”按键接受该值。用户的所有锻炼结果和设置将在重置后删除。
10. 在完成对用户档案的查看后，电子表将显示 WELCOME（欢迎）屏幕。

初始编辑每个用户档案时，必须检查并接受所有设置。初始编辑过后，用户可以调整或设置其中的值，并可按下“暂停/停止”按键退出“编辑用户”模式。

自定义 MAX 间歇程式

MAX 间歇式程式的间歇时间和燃脂速率等级可以进行调整。调后的数值将会设为后续锻炼的默认设置值。

1. 迈上机器。
2. 按住“MAX 间歇”按键 3 秒钟。
3. 电子表上将闪现 ACTIVE（活动）的间歇时间。档案显示区中的 ACTIVE（活动）区间同样处于闪烁状态。按下“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”按键调整 ACTIVE（活动）间歇时间。

   提示：每种类型（ACTIVE（活动）或 REST（休息））的间歇时间上限为 10:00，同时整个锻炼的时间上限为 99:04 分钟。
4. 按下“输入”按键设置显示的值。
5. 电子表将闪现已调整为用户设置的 ACTIVE（活动）燃脂速率。按下“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”按键调整 ACTIVE（活动）燃脂速率等级。
6. 按下“输入”按键设置显示的值。
7. 现在，REST（休息）间歇时间可以和其他区间一同出现在档案显示区中。按下“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”按键调整 REST（休息）间歇时间。
8. 按下“输入”按键设置显示的值。
9. 电子表将闪现已调整为用户设置的 REST（休息）燃脂速率。按下“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”按键调整 REST（休息）燃脂速率等级。
10. 按下“输入”按键设置显示的值。

电子表设置模式

电子表设置模式可帮助您控制声音设置或查看维护统计数据（总运行小时数和软件版本）。

1. 在“启动模式”下，按住“燃脂速率/升高”和“暂停/停止”按键 3 秒钟来转至电子表设置模式。

   提示：按下“暂停/结束”可退出电子表设置模式并返回至启动模式屏幕。
2. 电子表显示屏将显示 Sound Settings（声音设置）提示和当前设置。按下“燃脂速率/升高”或“燃脂速率/降低”按键可在 OFF（关）和 1 到 7 的设置范围内切换。7 为可设置的最大音量。
3. 按下“输入”进行设置。
4. 电子表显示屏将显示机器的“TOTAL RUN HOURS（总运行小时数）”。
5. 出现下一提示时，按下“输入”按键。
6. 电子表显示屏将显示“Software Version（软件版本）”提示。
7. 按下“输入”按键退出“电子表设置模式”。

   电子表显示“启动模式”屏幕。

在开始修理之前，请认真阅读维护说明的全部内容。某些情况下，需要他人协助完成必需执行的任务。

器材须定期进行检查，以确定是否存在损坏状况和维修必要。用户有责任确保定期进行维护。磨损或破损的组件必须立即予以修理或更换。请务必使用制造商提供的原装组件对器材进行维护和维修。

一旦发现警示标签松动、字迹模糊难以辨认或脱落的情况，请联系当地经销商进行更换。

⚠ 危险 **为降低电击或设备使用的风险，请在每次使用后均从壁装插座和机器上拔下电源线，并等待 5 分钟后开始进行清洁、维护或修理。电源线须置于安全地点。**

每日维护： 每次使用前，请检查机器是否存在松动、断裂、破损或磨损的零部件。发现上述情况，请勿继续使用机器。一旦出现磨损或破损的迹象，则须立即修理或更换所有损坏的零部件。每次锻炼后，请使用湿布擦去机器和电子表上的汗水。

提示：避免电子表受潮。

每周维护： 检查滚轮运转是否顺畅。擦去机器上的灰尘及污垢。用湿布清洁滑轨机构和滚轮表面。

提示：请勿使用任何石油基清洁剂产品。

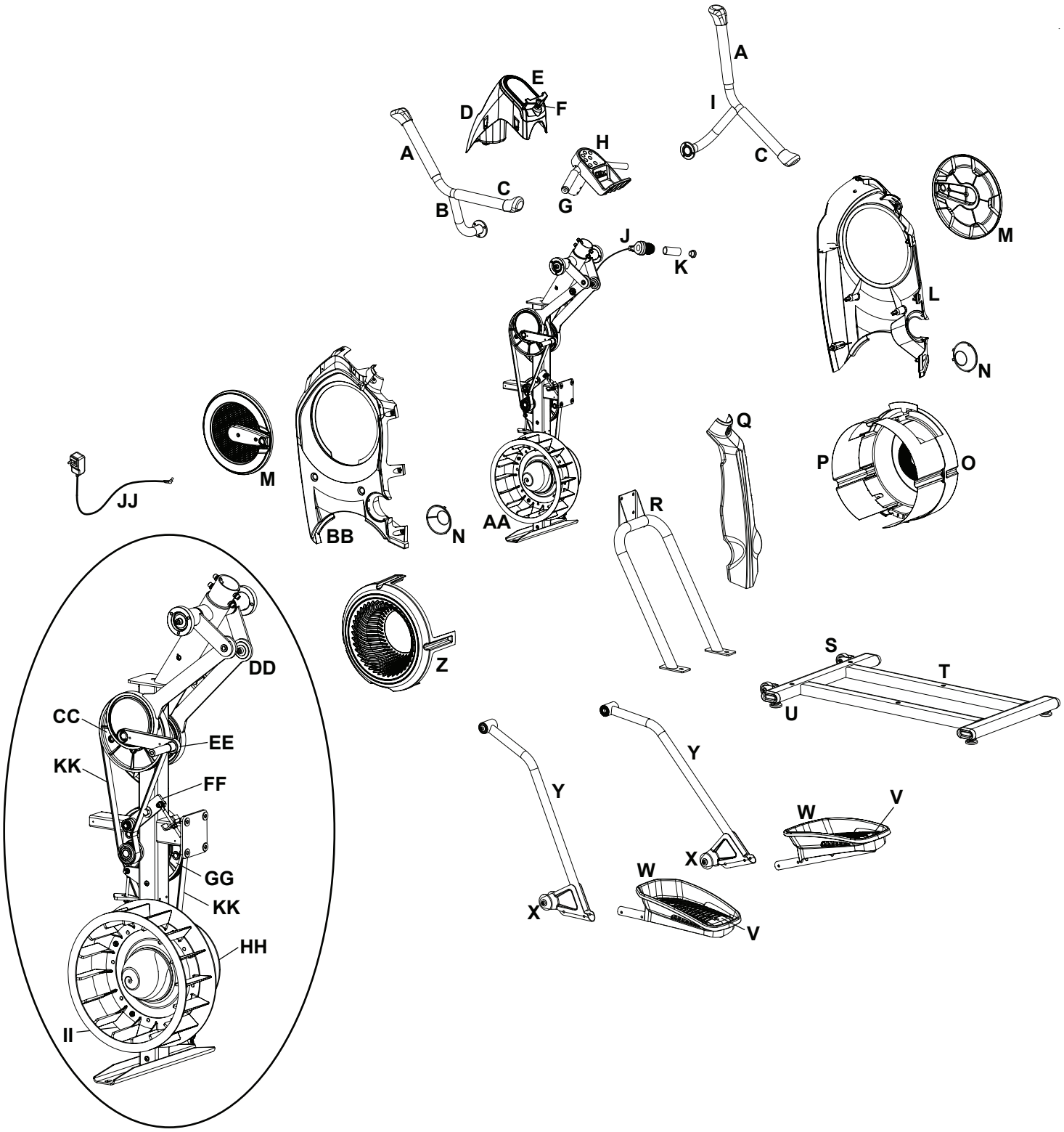
在导轨上滴少许矽利康润滑油并用干毛巾擦拭导轨表面，矽利康油瓶已附。

矽利康润滑油不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

每月维护或使用时间达到 20 小时后的维护： 请确保所有螺栓和螺丝均已拧紧。如有必要，请加以紧固。

注意：请勿使用汽油基或汽车清洁剂进行清洁。避免电子表受潮。

零部件维护


A
E
D
F
I
A
H
C
C
B
G
J
K
M
L
N
M
JJ
BB
N
AA
Q
P
O
R
Z
S
T
U
DD
CC
EE
KK
FF
GG
KK
HH
II
Y
Y
W
V
X
X
W
V

A	上扶手握柄	O	护盖（右风扇）	CC	传动皮带轮（上部）
B	扶手（左侧）	P	风扇嵌件	DD	柄臂传动装置
C	下扶手握柄	Q	护盖（后）	EE	曲柄
D	电子表护盖/水壶架	R	滑轨机构	FF	张紧装置
E	电子表	S	搬运滚轮	GG	传动皮带轮（下部）
F	扬声器	T	贴地管	HH	风扇背板
G	固定扶手	U	水平调节旋钮	II	速度传感器（位于风扇后部）
H	电子表按键	V	脚垫	JJ	电源线
I	扶手（右侧）	W	踏板座	KK	传动皮带
J	阻尼调速器	X	滚轮		
K	固定扶手握柄	Y	踏杆		
L	护盖（右侧）	Z	护盖（左风扇）		
M	曲柄盖	AA	风扇		
N	橡胶盖	BB	护盖（左）		

故障排除

状况/问题	检查事项	解决方案
不显示/部分显示/机器无法运行	检查（壁装）插座	确保已将机器电源插头插到通电壁装插座中。
	踏板移动	安全踩动机器几秒。电子表应当能够接收到来自速度传感器的信号并完全激活。
	检查机器前面的连接	连接应稳固完好。如果机器适配器或连接件损坏，则进行更换。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固且方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	检查数据线材是否完整	所有线材都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查电子表显示屏是否损坏	检查电子表显示的视觉信号是否崩溃或有其他损坏。如有损坏，请更换电子表。
	电源适配器	检查电源适配器外观是否出现裂纹或有其他损坏。如有损坏，请更换电源适配器。
	电子表显示屏	如果电子表仅能显示部分区域，但所有连接均完好，则请更换电子表。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系当地经销商获取进一步的帮助。
按下按键时，电子表没有反应	电子表按键	尝试按下其他按键，观察电子表有无反应。
	检查电子表按键与电子表之间的数据传输线材是否完好。	所有线材都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固且方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	检查电子表显示屏是否损坏	检查电子表显示的视觉信号是否崩溃或有其他损坏。如有损坏，请更换电子表。
	检查电子表按键	检查电子表外观是否出现其他损坏迹象。如果出现，请更换电子表按键。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系当地经销商获取进一步的帮助。
无速度/RPM 读数	检查数据线材是否完整	所有线材都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固且方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	检查磁体位置（需要卸下护盖）	磁体应处于皮带轮中的正确位置。
	检查速度传感器（需要卸下护盖）	速度传感器应与磁体对齐，且应连接到数据线材。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。
	电子表器件	如果测试未检查出其他问题，请联系当地分销商进一步获取更多帮助。
机器可以运行，但不显示遥测心率	胸带	胸带应为 POLAR® 非加密式兼容型号。确保胸带与皮肤直接接触且接触部位湿度适中。
	干扰	尝试移动机器以使其远离干扰源（电视机、微波炉等）。
	更换胸带	如果已消除干扰但仍不显示心率，请更换胸带。

状况/问题	检查事项	解决方案
电子表在使用期间关闭（进入睡眠模式）	检查（壁装）插座	确保已将机器电源插头插到通电壁装插座中。
	检查机器前面的连接	连接应稳固完好。如果机器适配器或连接件损坏，则进行更换。
	检查数据线材是否完整	线材中的所有电线都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固且方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	重新启动机器	将机器电源从插座中拔下并等待 5 分钟。将电源重新插入插座中。
	检查磁体位置（需要卸下护盖）	磁体应处于皮带轮中的正确位置。
	检查速度传感器（需要卸下护盖）	速度传感器应与磁体对齐，且应连接到数据线材。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。
踏板不动	踏板位置	踏板可能“触底”。抓紧固定扶手，将身体的重量放在上方那只脚的踵部。保持握紧扶手，同时微微向后倾斜，向踵部施加更大的重量。踏板开始移动后，您就可以继续锻炼了。
风扇不转	检查风扇是否堵塞	将机器电源从插座中拔下并等待 5 分钟。清除风扇中的堵塞物。如有必要，卸下护盖以方便清除堵塞物。重新装回护盖之前，请勿操作机器。
机器摇晃/不平稳	检查水平调节旋钮的调节情况	机器平稳后结束调节。
	检查机器下方地面	调平可能无法补偿极其不平整的地面。将机器移动至平整区域。
脚踏板松动/机器无法运行	五金件	紧固脚踏摆臂及扶手管上的所有五金件。

Bowflex™（搏飞™）减重指南

简介与概述

欢迎使用 Bowflex™（搏飞™）减重指南。本指南旨在与 Bowflex™（搏飞™）设备进行配合，为您提供以下帮助：

- 减重塑身
- 改善健康状况
- 增强体能与活力

⚠ 启动锻炼程式或新的健康饮食计划之前，请向医生进行咨询。如果感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止锻炼。如要使用机器恢复锻炼，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

通过重点关注 Bowflex™（搏飞™）减重指南的三大要素——品质至上、平衡膳食与坚持到底，您将能够在接下来的六周内达到减重和健身目标，并在更长时间内保持所取得的成果。

- **品质至上**：这一计划的要义在于，摄入更多的天然健康全食并尽可能从营养物质中获取能量。将大部分饮食限定为单一烹饪原料（例如水果、蔬菜、鱼类、瘦肉蛋白、蛋类、豆类、坚果类和全麦类）的食物可为您提供身体所需的维生素、矿物质、纤维、蛋白质和健康的脂肪。
- **平衡膳食**：指南中建议的三餐和零食中含有纤维或丰富的碳水化合物、蛋白质和健康脂肪来源，可使您的能量水平全天保持稳定均衡，为锻炼提供动力。通过这种平衡，您的饱腹感将持续更长时间，这对于成功减重至关重要。
- **坚持到底**：每天摄取约相同数量的卡路里对与保持新陈代谢和精神状态水平非常重要。如果您某天摄入食物过多，不要尝试在第二天以完全不吃或大幅减少卡路里摄入量的方式进行弥补。遵照本指南，健康重回正轨不困难！

结果与期望

用户的锻炼成果不尽相同，具体取决于年龄、起始体重和锻炼等级上的差异；平均来说，可以期望的是每周减去 1-3 磅，同时您的精神状态也将有所提升。

长期锻炼成功的 5 点要诀

1. **记录食物日志**，包括饥饿水平和水的摄入量。
2. **每周称一次体重/量一次尺寸** – 频度不宜增减。与每天或隔天称重相比，每周称一次体重是最佳频度。您将会在跟踪自己减重进度的同时，避免因连续几天尺码没有发生变化而苦恼。同时，还要记住的是，体重仅仅是一个数字，除了减掉脂肪之外，增加的肌肉也有影响。随着身体不断适应了运动和营养的变化，衣服的合身情况往往是一个衡量进展的更好指标。
3. **测量份量** – 为防止食物份量悄然攀升，请使用量杯和量匙量取谷物（大米、意大利面、麦片）、豆类、坚果类、油类和乳制品。遵照“食物份量指南”量取其他食物。
4. **预先计划** – 提前制定一份本周饮食计划或记录一天中所要摄入食物。良好的计划能够帮助您获得成功，尤其是面临社交与在外用餐的场合。
5. **养成您所需的长期习惯** – 如果您仅关注短期目标，则您非常容易给自己做出的不良饮食选择找到正当理由。要关注变得苗条健康的长期目标，而不是从一时放松中获取短暂的满足。

如何使用本指南

- **应在起床后一个半小时之内吃早餐，同时保持您一日三餐和零食的均衡。**
  - 不要空腹行走 5-6 小时以上
  - 如果您还没有养成吃早餐的习惯，可以小处着手：先吃一块水果，1-2 个小时后再吃点别的东西。尽管您的身体已经习惯了不吃早餐，但只要开始在早上吃点东西，同时削减晚餐的份量，您一定会发现自己的饥饿感不断增强。这个好迹象说明您的新陈代谢正在运转！
- **混合搭配食物**
  - 从合理的（男或女性的）饮食计划中针对早、中、晚三餐各选择一项，注意食物的份量
  - 每天选择 1-2 种零食
  - 您可以选择将一种零食换成 150 卡路里以下的食品
  - 运用饮食计划、食样选择和采购清单等方式可使三餐变得丰富多样

- 您可以将任何蛋白质、蔬菜或碳水化合物换成我们推荐的食物。例如：
    - 将火鸡换成金枪鱼
    - 把各种鱼类或海鲜换成鸡肉
    - 将熟菜换成沙拉
- **卡路里的摄入**
    - 停止饮用高卡路里含量饮料，如碳酸饮料、果汁、咖啡饮料和酒类
    - 坚持喝水及无糖的茶和咖啡。坚持每天至少饮用 1.9 升 (64 oz) 的水以保持身体所需
- **如果您在饭后或两餐之间仍感到饥饿：**
    - 请饮用一杯水，等上 15-20 分钟。许多时候我们会错把口渴（甚至无聊！）当成饥饿。等待饥饿感退去，有的时候这样会奏效。
    - 如果您等待 15-20 分钟后仍然感到饥饿，可以吃点由零食或水果、蔬菜和富含蛋白质食物构成的少量加餐。

如果您的目标是增加肌肉和力量：

- 请在上述饮食计划的基础上按照原比例增加每种食物的份量，以便增加您每天摄入的总卡路里数。例如，可将三餐中蛋白质和健脑碳水化合物的份量增加 50%。也可以选择增加一种零食，同样可以满足增加肌肉和力量的卡路里需要。
- 要注意锻炼后的营养，在锻炼结束后 30 分钟之内需要补充一点零食。要确保碳水化合物（如水果）和蛋白质（酸奶、牛奶或蛋白质粉）的同步摄入，以促进肌肉生长和体力恢复。巧克力奶也是个不错的选择。

饮食计划概览

女性的饮食计划可提供约 1400 卡路里热量，男性饮食计划则可达到 1600 卡路里，这种高质量的营养成分摄入不仅有助于减重和获得绝佳运动体验，而且有助于使您的卡路里发挥最大功效。天然健康食物中的维生素、矿物质和抗氧化剂可以帮助您保持最佳健康状态。上述卡路里水平将帮助大多数人实现健康减重。记住，根据不同的年龄、身高、体重、活动量和遗传因素，每个人的新陈代谢速度各不相同。密切注意您的体重、饥饿等级和能量情况，在必要时调整您的卡路里摄入。

如果您的年龄在 55 岁以上，请遵照以下指南中的内容：

- 如果您在 55 岁以上，您需要减少卡路里的摄入量，因为您的新陈代谢正随着年龄的增大而变慢。坚持一日三餐，并可选择吃一次零食。

如果您的年龄在 25 岁以下，请遵照以下指南中的内容：

- 如果您的年龄在 25 岁以下，您需要更多的卡路里数。如果您感到精神疲乏或十分饥饿，可以额外增加一次零食。

早餐

早餐中应包括健脑碳水化合物、水果和蛋白质，同时也会伴有一定的脂肪。通过均衡摄入健脑碳水化合物和水果中的碳水化合物和纤维以及蛋白质和脂肪，您可以在保持整天精力充沛的同时控制饥饿感。

零食

每种零食需保证对碳水化合物和蛋白质的均衡摄入，以保持您血糖水平的稳定，也就是说您不会感到饥饿以及能量水平的突增或骤降。

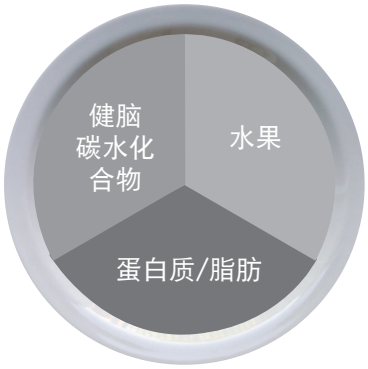
这种情况可能会在您摄入仅含高碳水化合物的零食（如薯片、糖果、碳酸饮料、薄脆饼干或椒盐脆饼）时发生。

午餐和晚餐

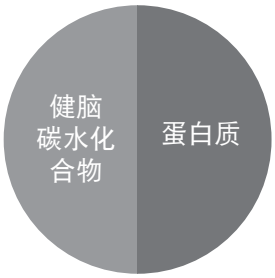
午餐中含有来自蔬菜的填充纤维和健脑碳水化合物以及瘦肉蛋白或低脂蛋白。健康脂肪来源包括烹饪过程中添加的蛋白质（如沙拉上的坚果）以及调味品或调味汁（如油类和醋类沙拉调味料）。

以下是对一天理想状况的概述：
（请参阅“食物份量指南”了解适当的食物份量）

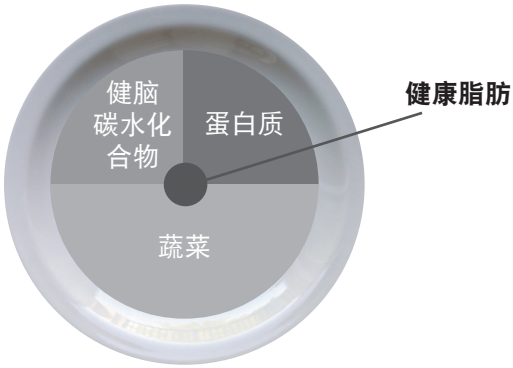
早餐



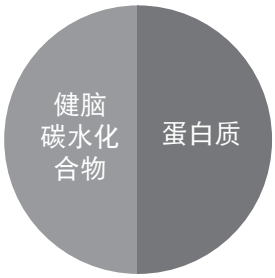
1 号零食



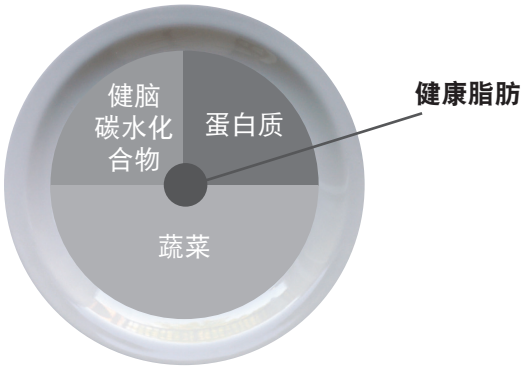
午餐



2 号零食



晚餐



早餐选择	水果	健脑碳水化合物	蛋白质/脂肪
水果和坚果麦片用清水烹制纯燕麦。上面辅以水果、坚果、牛奶、桂皮和蜂蜜。	浆果或香蕉	纯燕麦 （普通型或速食型）	坚果和牛奶
鸡蛋松饼烹制鸡蛋。烤制面包，上加一层奶酪、一片火腿和西红柿。	西红柿	英式松饼或薄三明治	鸡蛋、火腿和奶酪
美味酸奶冻糕上加水果。撒上 1 份坚果、10-15ml（2-3 汤匙）麦芽或亚麻籽、15ml（1 汤匙）燕麦和桂皮。	您选择的水果碎切	燕麦、麦芽和亚麻籽	原味脱脂希腊式酸奶和坚果
花生酱 & 苹果三明治面包吐司。涂上花生酱、½ 苹果薄片以及 5ml（1 茶匙）的蜂蜜。	苹果片	薄三明治、面包或薄百吉饼	花生酱

午餐 & 晚餐选择	瘦肉蛋白	健脑碳水化合物	蔬菜
猪排、红薯 & 青豆	烤制或烘制的猪排	烤红薯	青豆
旺火煸炒鸡肉 用 30ml（2 汤匙）的照烧汁调味	鸡胸肉或去骨去皮鸡腿肉	糙米或野生稻米	旺火翻炒，搭配蔬菜 （鲜蔬菜或冻蔬菜）
牛排玉米饼加附餐沙拉 （男性 3 份，女性 2 份），上面加萨尔萨辣酱、芫荽和奶酪末。	西冷牛排	玉米饼	沙拉
全麦意大利面配虾或白豆 & 意大利番茄酱	虾（冻虾或鲜虾）或意大利白豆	全麦意大利面	蒸西兰花
不带面包的汉堡配薯条、玉米 & 沙拉 烤肉汉堡。将土豆片铺放在烤板上，在 218°C (425°F) 下烤制 25-30 分钟。	93% 碎瘦牛肉或火鸡肉	烤箱烤制的薯条	玉米棒 + 附餐沙拉
金枪鱼 & 鳄梨包配蔬菜汤 使用 85g (3oz) 金枪鱼（一罐）。上面放有生菜、西红柿、鳄梨和芥末。	金枪鱼	高纤维卷饼	蔬菜汤 （自制或低盐罐装）

零食选择	
健脑碳水化合物	**蛋白质**
1 个中等大小的苹果	10-15 个杏仁
小胡萝卜	30ml（2 汤匙）鹰嘴豆泥
1 份薄脆饼干*	1 份纤丝奶酪
热量低于 200 卡路里*的能量棒或蛋白质棒	

*请参阅 www.Bowflex.com/Resources 提供的品牌推荐

可选小款待

您可以选择将 2 号零食换成 100-150 卡路里的食品。您每天可以选择一次“大餐”，但为了您的健康，建议将其频率限制在每周 3-4 次。请采用最适合您的方式。几个例子：

- 118ml（½ 杯）低脂冰淇淋
- 1 小包烤薯片
- 118ml (4oz) 白酒或 355ml (12oz) 低度啤酒
- 710ml（3 杯）气热式爆米花或无糖爆米花

3 天体验计划

根据上面列出的三餐选择，特为您推荐一个典型的 3 天计划：

	第 1 天	**第 2 天**	**第 3 天**
早餐	鸡蛋松饼	美味酸奶冻糕	水果坚果麦片
1 号零食	苹果配杏仁	坚果薄片® + 纤丝奶酪	小胡萝卜和鹰嘴豆泥
午餐	金枪鱼 & 鳄梨包配汤	晚餐剩余食物 - 第 1 天	晚餐剩余食物 - 第 2 天
可选零食 2 或“大餐”	118 ml（½ 杯）冰激淋	能量棒	一包 100 卡路里的无糖爆米花
晚餐	配虾意大利面	旺火煸炒鸡肉	不带面包汉堡

食物份量指南

每项列出的食物均为一份的估量

男性	女性
蛋白质	
2 个鸡蛋 142g (5oz) 鸡肉、鱼肉、瘦肉或豆腐 158ml（2/3 茶杯）豆类或小扁豆* 237ml（1 茶杯）希腊式酸奶* 42.5g (1.5oz) 奶酪*	1 个鸡蛋 85g (3oz) 鸡肉、鱼肉或瘦肉 118ml（1/2 茶杯）豆类或小扁豆* 118ml（1/2 茶杯）希腊式酸奶* 42.5g (1.5oz) 奶酪*
健康脂肪	
30ml（2 汤匙）花生酱或果仁奶油* 10ml（2 汤匙）橄榄油、亚麻或核桃油 59ml（1/4 茶杯）坚果 1/3 个中等大小的鳄梨	15ml（1 汤匙）花生酱或果仁奶油* 5ml（1 汤匙）橄榄油、亚麻或核桃油 30ml（1/8 茶杯）或 30ml（2 汤匙）坚果（约为 15 个杏仁） 1/4 个中等大小的鳄梨
健脑碳水化合物	
237ml（1 茶杯）熟谷物（59ml / 1/2 茶杯生谷物）：燕麦、糙米、藜麦、意大利面 1 个中等大小的红薯或土豆 2 个玉米饼 1 片面包（或 2 小片，热量最多为 120 卡路里） 1 个英式松饼、薄三明治或高纤维包	118ml（1/2 茶杯）熟制谷物（相当于 59ml/1/4 茶杯生制） 1/2 个中等大小的红薯或土豆 2 个玉米饼 1 片面包（或 2 小片，热量最多为 120 卡路里） 1 个英式松饼、薄三明治或高纤维包
水果	
1 个中等大小的苹果、橘子或梨 1 个小香蕉（约为手长） 237ml（1 茶杯）浆果或水果碎切 59ml（1/4 茶杯）干果（新鲜水果或冻水果更佳）	
蔬菜* 除豌豆和玉米的份量为 118ml（1/2 茶杯）外，其他蔬菜的量不受限制	
473ml（2 茶杯）菠菜或生菜 = 两手捧 237ml（1 茶杯）生蔬菜 118ml（1/2 茶杯）熟蔬菜 177ml (6oz) 低盐蔬菜汁	
可选小款待	
118ml（½ 杯）低脂冰淇淋 1 小包烤薯片 28g (1oz) 黑巧克力 118ml (4oz) 白酒或 355ml (12oz) 低度啤酒 710ml（3 杯）气热式爆米花或无糖爆米花	

* 某些食物是蛋白质与碳水化合物或蛋白质与脂肪的组合



237ml（1 茶杯）= 棒球



118ml（1 茶杯）= 灯泡



30ml（2 汤匙）
= 高尔夫球



59ml（1/4 茶杯）坚果
= 欧托滋罐头



85g (3oz) 鸡肉或
其他肉类
= 一副扑克牌



1 个中等大小的土豆
= 电脑鼠标



1 中等大小的水果
= 网球



28g (1oz) 奶酪
= 3 个骰子

食品清单

面包 & 谷物	
100% 全麦面包 发芽谷物面包 松软或全麦的英式松饼 三明治或薄百吉饼 玉米或低碳水化合物全麦玉米饼 高纤维包 纯燕麦：速食型或传统型 全谷物：糙米、碎谷、大麦、藜麦、蒸粗麦粉	提示：寻找 100% 的全麦作为占比最大的原材料。寻找每片含 4g 纤维或每 2 片含 5g 纤维的松软面包或减肥面包。寻找每片热量小于 100 卡路里的面包。

奶制品 & 奶替代品
原味脱脂希腊式酸奶 开菲尔（酸奶口味饮料） 低脂有机奶 浓缩杏仁奶或豆奶 奶酪：羊奶酪、帕米桑干酪、马苏里拉奶酪、原味哈瓦蒂干酪、波萝伏洛干酪、瑞士奶酪、纤丝奶酪或小包装奶酪
肉类、鱼类、家禽类 & 蛋白类
野味 三文鱼、大比目鱼、金枪鱼、罗非鱼、虾类、 鲶鱼、扇贝或螃蟹 猪排、带骨猪排或烤猪肉 鸡或火鸡胸肉或腿肉（去皮） 鸡蛋和 100% 的蛋白 瘦牛肉、牛上腰肉、牛颈肩肉、牛股肉、牛里脊肉、93% 为瘦肉（有机肉和草料饲养为最佳） 罐装三文鱼或金枪鱼（带汤） 非硝酸处理的低盐火腿、火鸡肉、鸡肉、或烤制牛午餐肉 各种豆类，干品或罐装低盐类均可 豆腐和印尼豆豉
提示：寻找带有“精选”（“Choice”或“Select”）标签而非“优选”标签的肉制品。 “优选”肉制品的脂肪含量较高。要限制香肠、培根、意大利辣香肠、热狗等精加工肉类和人工肉制品的摄入量，每周不要超过一次。
冷冻食品
各种无调味料的蔬菜 各种水果 谷物和杂谷

薄脆饼干、零食 & 能量棒	
各种无盐干果或瓜子 气热式爆米花或无糖爆米花 带荚毛豆	能量棒 薄脆饼干 鹰嘴豆泥
提示：每周进食薄脆饼干、椒盐脆饼和薯片的份数不要超过 2-3 份。记得每次都要搭配鹰嘴豆泥、奶酪或坚果等蛋白食物。所选的能量棒，其热量应小于 200 卡路里、含糖少于 20g、且至少应含有 3g 蛋白和 3g 纤维。所选择的薄脆饼干，其每份所含的热量应小于 130 卡路里，脂肪不大于 4g。	
脂肪 & 油类	
鳄梨 橄榄油、葡萄籽油、核桃、芝麻油或亚麻籽油 黄油/涂抹酱：选择配料表中不含反式脂肪和氢化油的产品。	
提示：轻橄榄油指的是口味而不是卡路里含量。一定要记得测量油和黄油的用量。即使一种脂肪被标榜为健康脂肪，它仍然含有非常高的热量，仍然是需要控制的食物成分。	
调味品、调味料 & 酱汁	
醋、米饭、白酒、香料 鲜干药草和香辛料 芥末 萨尔萨辣酱和辣酱油 不含大量果糖玉米糖浆的意大利番茄酱 柠檬汁和酸橙汁 瓶装姜蒜末 低盐酱油	
提示：选择不含 MSG、添加色素和高浓度果糖玉米糖浆的产品。选择每份热量小于 50 卡路里的调味品。不要选购带酱汁的奶油和调味品，如千岛酱、蓝纹奶酪和阿尔弗雷多。	

各种冷冻或新鲜的果蔬都是不错的选择。由于每餐都要含有水果蔬菜，所以您的购物车一定要体现出这一点。

坚持到底

持续减重和保持减重效果的秘诀

- **坚持每周称一次体重**，甚至在您已经达到了目标体重后也是如此
- **坚持记录食物日志。**如果您已经建立了详尽的饮食计划，请隔周记录食物日志，保持减重计划的正常进行。不要感觉自己每天是在被迫做这件事。
- **做好对减重瓶颈期的心理准备**在减重初见成效之后，可能在几周甚至几个月的时间内，体重都不会有变化。这些都是意料之内的正常情况。这是人体为适应新的体重而进行的自然调整过程。这时候需要坚定长期目标、肯定所取得的成功和改变，继续锻炼，帮助自己度过瓶颈期。
- **在摄入热量方面进行调节以保持减重效果。**在达到您的目标体重后，您就可以在保持运动水平不变的情况下，每天多摄入 100-200 卡路里
- **奖励自己。**在每实现一个目标的时候给自己一个食物以外的奖励，比如一次按摩、一套新衣服或者和朋友家人出游一次。

NAUTILUS（诺德士™） | BOWFLEX | SCHWINN



8008925.081519.F