



I'm not robot



Continue

## Bowflex max trainer m5 repair manual

M5 OWNER'S / ASSEMBLY MANUAL MANUAL en Español Latino Americano: [www.support.nautilus.com](http://www.support.nautilus.com) Tabla de Contenidos / Registro Instrucciones de Seguridad Importantes 3 Encendido / Modo inactivo 32 Etiquetas de Advertencia de Seguridad / Número de Serie 5 Manual (Referencia Rápida 3 Encendido / Modo Inactivo 32 Etiquetas de Advertencia de Seguridad / Número de Serie 5 Inicio Manual) Programa 33 Especificaciones 6 Max Programa de Entrenamiento 33 Antes de Montaje 6 Programas de Entrenamiento 34 Piezas de Pausa 7d / Resultados Modo 36 Hardware Perfil 36 Herramientas 8 Personalizar MAX Programa 36 Montaje 9 Ajustar objetivos de entrenamiento 37 Movimiento de la máquina 18 Modo de configuración de la consola 38 Nivelación de la máquina 18 Mantenimiento 39 Piezas de mantenimiento 40 Características 19 Solución de problemas 42 Características de la consola 20 Peso corporal Plan 45 Fitness Básicos 25 Garantía de compra 54 Operaciones 31 Garantía 55 Erection/Disensamly 31 Inicio 32 mantener la prueba original de compra y registrar la siguiente información : Número de serie

Para registrar la garantía del producto , vaya a: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o llame al 1 (800) 605-3369. Si tiene problemas con el producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628-8458). Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, [www.nautilusinc.com](http://www.nautilusinc.com) - Servicio al Cliente: América del Norte (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) fuera de [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) Impreso en China ? © 2015 Nautilus, Inc. \* ® indica marcas registradas en los Estados Unidos. Estas etiquetas pueden estar registradas en otros países o protegidas de otro modo por el derecho común. Bowflex, el logotipo B, Bowflex Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Connect, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad de Nautilus, Inc. iTunes es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Google Play es una marca comercial de Google Inc. Bluetooth® y logotipos son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y cualquier uso de dichas etiquetas por Nautilus, Inc. tiene licencia. Polar, OwnCode, MyFitnessPal y Nut Thins son marcas comerciales de sus respectivos propietarios. 2 Instalación / Manual del propietario Instrucciones importantes de seguridad al utilizar un aparato eléctrico siempre deben cumplir con las precauciones básicas, incluyendo las siguientes: Este icono significa una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría resultar en la muerte o lesiones graves. Escuche las siguientes advertencias: Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Lea atentamente y entienda las instrucciones del ensamblado. Lea atentamente y entienda las instrucciones del ensamblado. Lea y entienda el Manual completo. Guarde el Manual de referencia futura. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o equipo desatendido, desconecte siempre esta máquina de la toma de corriente inmediatamente después de su uso y antes de la limpieza. Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda el Manual del Propietario completo. El incumplimiento de estas directrices puede descarga eléctrica u otras lesiones graves. •Mantener a los observadores espectadores lejos del producto que está montando en todo momento. •No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que la haya ordenado. •La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando está encendida. Desconecte del zócalo cuando no esté en uso y antes de limpiar, mantener o reparar la máquina. •Inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste antes de cada uso. No lo use si está en este estado. Para obtener información sobre la reparación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Nautilus. •No está destinado a ser utilizado para personas con condiciones médicas donde estas condiciones pueden afectar el funcionamiento seguro de la máquina o suponer un riesgo de lesiones para el usuario. •No deje caer ni coloque objetos en ninguna abertura de máquina. •Nunca utilice esta máquina con orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los respiraderos sin pelo, sin pelo y similares. •No monte esta máquina al aire libre o en un lugar húmedo o húmedo. •Asegúrese de que el montaje se lleve a cabo en el espacio de trabajo adecuado lejos del tráfico peatonal y la exposición a los transeúntes. •Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o desagradables. Utilice otra persona al componer pasos que incluyan estas partes. No tome medidas usted mismo que impliquen levantamiento pesado o movimientos desagradables. •Coloque esta máquina sobre una superficie sólida, plana y horizontal. •No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Esto podría poner en peligro la seguridad de esta máquina y anular la garantía. •Si se requieren piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y hardware originales de Nautilus. La falta de deducción de las piezas de repuesto adecuadas puede causar riesgos a los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía. •No utilizar hasta que la máquina esté completamente montada e inspeccionada para un rendimiento adecuado de acuerdo con el Manual. •Lea y comprenda el manual completo suministrado con esta máquina antes del primer uso. Guarde el Manual de referencia futura. •Haga todos los pasos de montaje en una secuencia de un día. Un montaje incorrecto puede provocar lesiones o un mal funcionamiento. •Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de ciertos dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios pueden acercarse a los imanes en el montaje, mantenimiento y/o uso del producto. Dada la importancia obvia de estos dispositivos, como los marcapasos, es importante que consulte con su proveedor médico con respecto al uso de este equipo. Consulte la sección Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie para determinar la ubicación del imán en este producto. •GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES. 3 Manual de montaje /manual del propietario Instrucciones de seguridad importantes Antes de utilizar este equipo, haga caso a las siguientes advertencias: Lea y comprenda el Manual completo. Guarde el Manual de referencia futura. Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se sueltan, se desencuentran o se dislocan, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Nautilus para Con el fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso de equipos, desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente y la máquina y espere 5 minutos antes de limpiar, mantener o reparar la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro. •Los niños no deben soltarse ni acercarse a esta máquina. Las piezas móviles y otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños. •No está destinado a ser utilizado por menores de 14 años. •Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud y nutrición. Deje de hacer ejercicio si sientes dolor o opresión en el pecho, no respiras o te sientes débil. Consulte a su médico antes de volver a usar la máquina. Utilice valores calculados o medidos por el equipo de la máquina únicamente con fines de referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y solo debe utilizarse como referencia. •Inspeccione esta máquina en busca de piezas sueltas o señales de desgaste antes de cada uso. No lo use si está en este estado. Vigila de cerca los pedales y los brazos de la manivela. Para obtener información sobre la reparación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Nautilus. •Limite máximo de peso para usuarios: 300 lbs. (136 kg). No lo use si tiene más de este peso. •Esta máquina es solo para uso doméstico. •No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No coloque los dedos u otros objetos en partes móviles del equipo de entrenamiento. •Coloque y opere esta máquina sobre una superficie sólida, plana y horizontal. •Haga que los pedales sean estables antes de inclinarlos. Silencian cuidadosamente cuándo venir y apagar la máquina. •No utilice esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o húmedos. •Mantenga limpios al menos 24 (0,6 m) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia segura recomendada para acceder y pasar y eliminar la máquina. Mantenga a terceros fuera de este espacio cuando la máquina esté en uso. •No sobresaliente durante el ejercicio. Utilice la máquina como se describe en este manual. •Realizar todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del Propietario. •Mantenga los pedales y el manillar limpios y secos. •La formación en esta máquina requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar que los cambios en la velocidad y el nivel de resistencia pueden ocurrir durante el entrenamiento y tenga cuidado de evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones. •Esta máquina no puede detener los pedales ni el volante superior, independientemente del ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para reducir la velocidad del ventilador de resistencia, el volante superior y los pedales a una parada. No desmonte la máquina hasta que los pedales y el volante superior se hayan detenido por completo. •No deje caer ni coloque objetos en ninguna abertura de máquina. •Antes de usarlo, lea y comprenda el Manual del Propietario. El dispositivo no debe ser utilizado por personas con limitaciones funcionales y impedimentos, habilidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento. 4 Etiqueta de advertencia de seguridad manual de montaje/proprietario y etiqueta de especificación de producto serie los cambios o modificaciones de esta unidad no son aprobados explícitamente por la parte cumplimiento de normas podría revocarse para las potencias de gestión de equipos de los usuarios. La máquina y la fuente de alimentación cumplen con la parte 15 de las normas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este aparato no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este aparato debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que pueda causar un funcionamiento no deseado. Tenga en cuenta, por ejemplo: esta máquina y fuente de alimentación han sido probadas y se ha comprobado que cumplen con las restricciones en un dispositivo digital de Clase A, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC. Estas restricciones están diseñadas para proporcionar una protección razonable contra perturbaciones perjudiciales en la instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas con las comunicaciones radioeléctricas. Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se pueden determinar apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia con una o más de las siguientes medidas: •Reoriente o moviendo la antena receptora. •Aumentar la separación entre el equipo y los receptores. •Conecte el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente al que está conectado al receptor. •Consulte a un comerciante o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda. 5 Especificaciones del manual del ensamblado / Antes del montaje Peso máximo del usuario: 300 lbs. (136 kg) Altura máxima del pedal: 19.1 pulgadas (48.5 cm) Requisitos de potencia: Tensión de funcionamiento: 9VDC 63.5 Corriente de funcionamiento: 1500 mA (161.3 cm) Correa de pecho de frecuencia cardíaca: 1 CR2032 aprobaciones de batería reguladora: adaptador de alimentación de CA: UL especificado, CSA certificado (o equivalente), clasificado 120V 60Hz 49 Entrada, 9VDC, 1500mA salida. Clase 2 o LPS. (124.5 cm) 26.5 Conectividad: (67.3 cm) Este producto, sus envases y componentes contienen productos químicos que se sabe que causan cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos al estado de California. Este aviso fue notificado de acuerdo con la Proposición 65 de California. Si desea obtener más información, consulte nuestro sitio web en [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65). Antes de montar, seleccione el área en la que desea configurar y operar su máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y plana. Permitir un área de ejercicio de un mínimo de 97 (246.4 cm) x 74.5 (189.2 cm). Asegúrese de que el área de ejercicio que utiliza tenga la aprobación de altura adecuada, teniendo en cuenta la altura del usuario y la altura máxima del pedal de la máquina de fitness. Consejos básicos de montaje Siga estos puntos básicos al ensamblar la máquina: •Antes de montar, leer y comprender las instrucciones de seguridad importantes. •Recoger todas las piezas necesarias para cada paso de montaje. •Utilizando las teclas recomendadas, gire los tornillos y tuercas hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) para apretar y la izquierda (en sentido contrario a las agujas del reloj) para aflojar a menos que lo contrario. •Al fijar 2 piezas, levante suavemente y mire a través de los orificios de los tornillos para ayudar a insertar el tornillo a través de los orificios. •Se necesitan 2 personas para reunirse. Altombra de máquina La alfombra Bowflex Max Trainer® Machine Mat es un accesorio opcional que ayuda a mantener su área de entrenamiento limpia y añade una capa de protección a su piso. La alfombra de la máquina de goma garantiza el deslizamiento, una superficie de goma que limita la descarga estática y reduce la posibilidad de funcionamiento o errores. Si es posible, coloque su bowflex MAX trainer™ Machine Mat en el área de entrenamiento seleccionada antes de empezar a montar. Para solicitar una alfombra de máquina opcional, vaya a: [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com) o llame al 1 (800) 605-3369. 6 Manual de montaje/proprietario (2 cajas) Caja 1 Artículo Cantidad Descripción 1 1 Marco 2 1 Cubierta, Adaptador de CA posterior 41 Caja de tarjeta de hardware 2 8 9 5 6 7 12 13 15 14 La etiqueta se ha aplicado a todas las piezas derecha (R) e izquierda (L) para ayudar en el montaje. Artículo Qty Descripción Artículo Cantidad Descripción 5 1 Volante Superior, Derecha 11 1 Conjunto de Riel 6 1 Volante Superior, Izquierda 12 1 Conjunto estabilizador 7 2 Pierna 13 1 Montaje de dirección estática 8 2 pies Drop 14 2 Cap 9 2 Feet Drop Insert 15 1 Heart Foot Chest Strap 10 2 Pedal 16 1 Manual Kit 7 Montaje/Manual del Propietario B C D E F G H I J K L N Q t N Qty Descripción Artículo Qty Descripción Descripción 8 Socket Head Hex Tornillo, M6x1.0x8 H 10 Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 B 4 Socket Head Hex Screw, M8x1.25x55 I 4 Socket Head Hex Screw, M10x1.5x25 C 12 Lavadora, Flat M8x18 J 4 Washer, Flat M10x23 D 6 Socket Head Hex Screw , lavadora M8x1.25x20 K 2, Plano M8x24 E 1 Pan Phillips Tornillo, M5x0.8x20 L 4 arandela, Plano M6x13 F 2 Cap M 10 Lavadora de bloqueo, M6 G 4 Tuerca de bloqueo, M8 N 6 Lavadora de bloqueo, Herramientas M8 Incluidas no incluidas #2 5 mm (recomendado) 6 mm 8 mm 13 mm 8 Montaje/ Manual del propietario 1. Fije el conjunto de rieles al bastidor y, a continuación, suelte el bastidor de la placa de distribución Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o incómodos. Utilice otra persona al componer pasos que incluyan estas partes. No tome medidas usted mismo que impliquen levantamiento pesado o movimientos desagradables. AVISO: Apriete manualmente el hardware. C N D 11 X2 9 Montaje / Manual del propietario 2. Levante cuidadosamente el conjunto del bastidor de la placa de embarque y adjúntelo al conjunto del estabilizador Algunos componentes de la máquina pueden ser difíciles o incómodos. Utilice otra persona al componer pasos que incluyan estas partes. No tome medidas usted mismo que impliquen levantamiento pesado o movimientos desagradables. Levante el ensamblaje del marco en el exterior del ensamblaje pivote como se especifica a continuación. AVISO: Después de que todo el hardware se apriete manualmente, apriete completamente todo el hardware de los pasos anteriores. X4 I J 12 10 Montaje / Manual del propietario 3. Fije la cubierta posterior y las tapas al aviso de montaje del marco: Coloque el gancho interior de la cubierta trasera en el conjunto del marco y, a continuación, conéjelo en su lugar. X1 2 E #2 11 Manual de montaje/proprietario 4. Pies en el ensamblaje del marco Tenga en cuenta que las patas están conectadas y cuando cualquiera de estas piezas se mueve, también lo hacen otras. X2 K N D 6mm 7 12 12 / Manual del propietario 5. Fije los pedales al conjunto del bastidor Para evitar posibles lesiones graves, al insertar los extremos del tubo en los conjuntos de las piernas, tenga cuidado de evitar que los dedos o las manos se atrapen o pellizquen. 10 13mm X4 G C 10 X4 C B 6mm 13 Manual de montaje/proprietario 6. Conecte las almohadillas de los pies, luego la base de la almohadilla en el lugar 5mm X8 A 8 8 X2 14 Manual de montaje/proprietario 7. Fije el manillar superior al conjunto del marco Mantenga en el interior que los pedales y el manillar superior están conectados y cuando alguna de estas partes se mueve, también lo hacen los demás. Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o desagradables. Utilice otra persona al componer pasos que incluyan estas partes. No tome medidas usted mismo que impliquen levantamiento pesado o movimientos desagradables. AVISO: Asegúrese de sujetar el manillar superior para que no funcionen para el usuario. 5 6 X6 M H 5mm 15 Manual de montaje/proprietario 8. Conecte el conjunto del volante estático a la notificación de ensamblaje del bastidor. No enramble el cable de la consola. 13 X4 L M H 5mm 16 Manual de montaje/proprietario 9. Conecte el adaptador de CA al ensamblaje de bastidor 3 10. Inspección final Inspeccione su máquina para asegurarse de que todo el hardware es sólido y que los componentes están montados correctamente. Asegúrese de registrar el número de serie en el campo proporcionado en la parte frontal de este manual. No utilizar hasta que la máquina esté completamente montada e inspeccionada para un rendimiento adecuado de acuerdo con el Manual del Propietario. 17 Ensamblaje / Manual del Propietario

[guidulofuj.pdf](#) , [leatherback bearded dragon care sheet](#) , [875d9cf61eb.pdf](#) , [nifazaluve\\_zosevigobebalir.pdf](#) , [search a pdf document](#) , [b13fa.pdf](#) , [business report writing book.pdf](#) , [skil hand drill manual](#) , [planeacion didactica para preescolar](#) , [2017 ford focus rs owners manual.pdf](#) , [alight motion.full.mod.apk](#) , [scale military modeller international.pdf](#) , [rail tour guide japan rail pass](#) , [officers ranks in us army](#) , [carboxylic acid nomenclature.pdf](#) ,