

IT

Avviare l'allenamento

1. Accendere la macchina e collegare la chiave di sicurezza alla macchina e all'utente.
2. Premere il pulsante User per selezionare un utente.
3. Premere e tenere premuto il pulsante User per personalizzare il profilo personale, quindi premere Enter per confermare.
4. Premere il pulsante "Manual" [Manuale], quindi il pulsante Start per iniziare l'allenamento.

Tenere traccia dei progressi fatti

1. Scaricare gratuitamente l'applicazione software "Bowflex™ Results Series™". Scaricarlo dall'iTunes App Store o da Google Play su Android.
2. Attivare la funzione wireless Bluetooth® sul dispositivo intelligente in uso.
3. Accendere la macchina. Non usare la macchina durante l'accoppiamento.
4. Aprire l'app e attenersi alle istruzioni per sincronizzare il dispositivo personale e la macchina.
5. L'applicazione software "Bowflex™ Results Series™" è compatibile con i partner dell'app Bowflex.

Dettagli: www.nautilusinternational.com

NL

Start uw training

1. Schakel het toestel in en bevestig de veiligheidssleutel aan het toestel en aan uw kleding.
2. Druk op de User-toets om een gebruiker te kiezen.
3. Houd de User-toets ingedrukt om uw profiel aan te passen. Druk vervolgens op Enter om te bevestigen.
4. Druk eerst op de toets 'Manual' (Handmatig) en daarna op de Start-toets om uw training te beginnen!

Volg uw vooruitgang

1. Download de gratis software-app 'Bowflex™ Results Series™'. Download de app van de App Store. Android-app op Google Play.
2. Schakel de draadloze Bluetooth®-functie op uw digitale toestel in.
3. Schakel het toestel in. Gebruik het toestel niet tijdens het koppelen.
4. Open de app en volg de instructies om uw apparaat en uw toestel te synchroniseren.
5. De software-app 'Bowflex™ Results Series™' is compatibel met Bowflex app-partners.

Meer informatie: www.nautilusinternational.com

Allenamento personalizzato

Ti è piaciuto l'allenamento?
Vuoi ripeterlo?

Allora salvalo come programma personalizzato.

Per salvare un programma personalizzato: Premere il pulsante Enter [Invio] una volta completato l'allenamento: tutte le caratteristiche verranno memorizzate.

Per iniziare un programma personalizzato: Premere il pulsante Custom [Personalizza] e poi il pulsante Start.

Salvare un nuovo programma personalizzato: Dopo un allenamento, premere Enter [Invio] per sovrascriverlo ad uno vecchio.

Resetare il programma personalizzato: premere e tenere premuto il pulsante Custom [Personalizza] e poi il pulsante Enter [Invio].

Uw persoonlijke training

Goed getraind?
Wilt u deze training later nog eens doen?

Bewaar hem dan als uw persoonlijke training.

Sla uw persoonlijke training op: druk na de training op Enter, alle kenmerken worden onthouden.

Start uw persoonlijke training: druk op de toets 'Custom' en daarna op de Start-toets.

Sla een nieuwe persoonlijke training op: druk na een training op Enter om de vorige persoonlijke training te overschrijven.

Reset uw persoonlijke training: houd de toets 'Custom' ingedrukt en druk op Enter.