

1

Thank You

for choosing the Bowflex® Treadmill
BXT16 / BXT128 / BXT188

Vielen Dank,

dass Sie sich für das Bowflex® Treadmill
BXT16 / BXT128 / BXT188

Le agradecemos

que haya elegido la cinta para andar
Bowflex® Treadmill BXT16 / BXT128 / BXT188

Nous vous

remercions d'avoir choisi le tapis de course
Bowflex® Treadmill BXT16 / BXT128 / BXT188

Grazie per aver

scelto il tapis roulant Bowflex® Treadmill
BXT16 / BXT128 / BXT188



www.nautilusinternational.com

2



Read and understand all warnings on the machine and the complete manual.

© 2018 Nautilus, Inc. Bowflex, the Bowflex logo, Nautilus, the Nautilus logo, Schwinn, and Universal are trademarks owned or licensed by Nautilus, Inc., registered in the U.S. and other countries. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™, and Endomondo® are trademarks of their respective owners. Apple, the Apple logo, and the Apple Health logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Nautilus, Inc. is under license. Printed in China.



Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät und das Handbuch sorgfältig durch.

© 2018 Nautilus, Inc. Bowflex, das Bowflex-Logo, Nautilus, das Nautilus-Logo, Schwinn und Universal sind Marken im Eigentum oder lizenziert von Nautilus Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™ und Endomondo® sind Marken ihrer jeweiligen Eigentümer. Apple, das Apple Logo sind und das Apple Health-Logo sind Marken von Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Service-Marke von Apple Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.. Jede Verwendung dieser Marken durch Nautilus, Inc. geschieht unter Lizenz. Gedruckt in China.



Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina y el manual en su integridad.

© 2018 Nautilus, Inc. Bowflex, el logotipo de Bowflex, Nautilus, el logotipo de Nautilus, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad o con licencia de Nautilus, Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™ y Endomondo® son marcas comerciales de sus respectivos propietarios. Apple, el logotipo de Apple y el logotipo de Salud de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. El término Bluetooth® y los logotipos con marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y todo uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. se realiza bajo licencia. Impreso en China.



Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine, ainsi que le manuel dans sa totalité.

© 2018 Nautilus, Inc. Bowflex, le logo Bowflex, Nautilus, le logo Nautilus, Schwinn et Universal sont des marques commerciales détenues par ou sous licence de Nautilus, Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™ et Endomondo® sont des marques de leurs propriétaires respectifs. Apple, le logo Apple et le logo Apple Santé sont des marques commerciales de Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc. La marque verbale Bluetooth® et les logos sont des marques commerciales détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous licence. Imprimé en Chine.



Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina e il manuale per intero.

© 2018 Nautilus, Inc. Bowflex, il logo Bowflex, Nautilus, il logo Nautilus, Schwinn e Universal sono marchi di proprietà o concessi in licenza a Nautilus, Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™ e Endomondo® sono marchi di fabbrica registrati dei rispettivi proprietari. Apple, il logo Apple e il logo Apple Health sono marchi di fabbrica di Apple Inc., registrati negli USA e in altri paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsiasi uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza. Stampato in Cina.

3

Start your workout • Training starten • Inicie el
ejercicio • Commencer l'entraînement • Avviare
l'allenamento

1

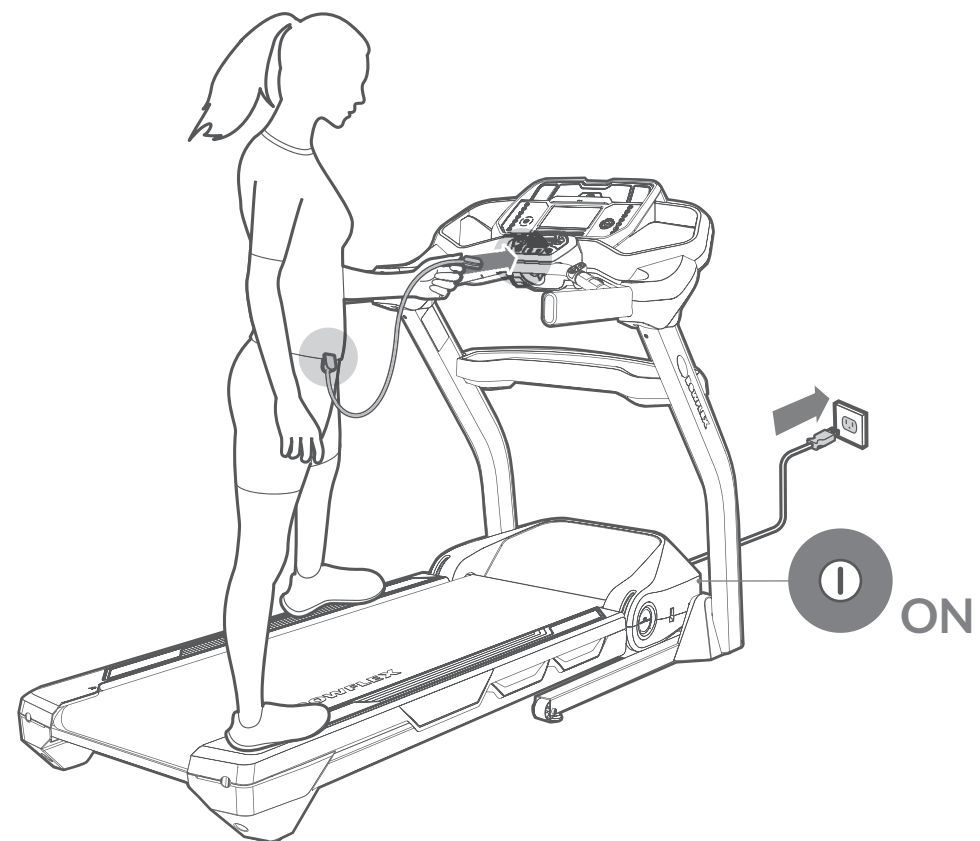
EN Turn on machine, and attach the Safety Key to the machine and you.

DE Schalten Sie das Gerät ein und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Gerät und an Ihrer Kleidung.

ES Encienda la máquina y enganche la llave de seguridad a la máquina y a usted.

FR Allumez la machine, puis attachez la clé de sécurité à la machine et à vous-même.

IT Accendere la macchina e collegare la chiave di sicurezza alla macchina e all'utente.



4

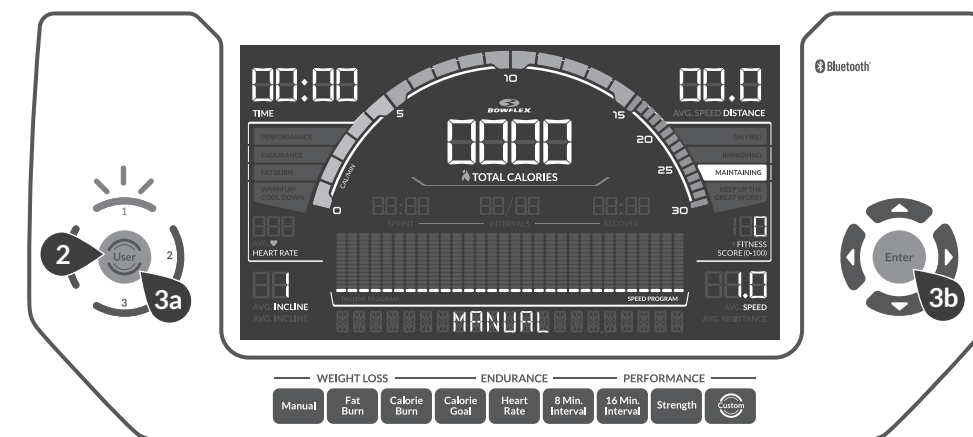
EN Push the User button to select a user.

DE Drücken Sie die Taste USER (Benutzer), um einen Benutzer zu wählen.

ES Pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar un usuario.

FR Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur.

IT Premere il pulsante User per selezionare un utente.



3

EN Push and hold the User button to customize your profile, then push Enter to confirm.

DE Halten Sie die Taste Benutzertaste gedrückt, um Ihr Profil anzupassen. Drücken Sie zum Bestätigen die Eingabetaste.

ES Mantenga pulsado el botón USER para personalizar el perfil y después pulse Enter para confirmar.

FR Maintenez le bouton User (utilisateur) enfoncé pour personnaliser votre profil, puis appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer.

IT Premere e tenere premuto il pulsante User per personalizzare il profilo personale, quindi premere Enter per confermare.

2

4

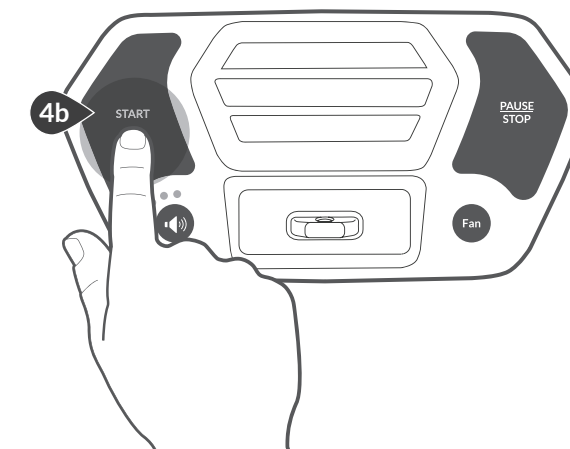
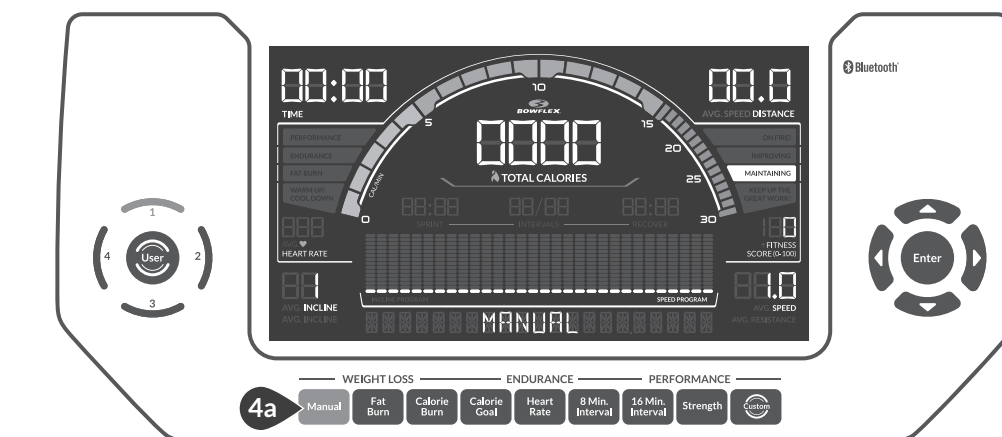
EN Push the Manual button, and then the Start button to begin your workout!

DE Drücken Sie die Taste für manuellen Betrieb und dann die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen!

ES Pulse el botón Manual y después el botón Start (Iniciar) para comenzar el ejercicio.

FR Appuyez sur le bouton Manual (manuel) puis sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement.

IT Premere il pulsante "Manual" [Manuale], quindi il pulsante Start per iniziare l'allenamento.



6

Your Custom Workout • Benutzerdefiniertes
Training • Su ejercicio personalizado • Votre en-
traînement personnalisé • Allenamento personal-
izzato

EN Great workout? Wanna repeat it? Then save it as your Custom workout.

Save your custom workout - push Enter button after workout, all features are remembered. **Begin your custom workout** - push Custom button and then Start button. **Save a new custom workout** - after a workout, push Enter to save over your old one. **Reset your custom workout** - push and hold the Custom button and then Enter button.

DE Das war ein tolle Training? Sie wollen es wiederholen? Dann speichern Sie es als benutzerdefiniertes Training.

So speichern Sie ein benutzerdefiniertes Training - Drücken Sie am Ende der Trainings die Eingabetaste. Alle Einstellungen werden gespeichert. **So starten Sie ein benutzerdefiniertes Training** - Drücken Sie die Taste für benutzerdefiniertes Training und dann die Starttaste. **So speichern Sie ein neues benutzerdefiniertes Training** - Drücken Sie nach einem Training die Eingabetaste, um das alte Training mit dem neuen zu überschreiben. **So setzen Sie ein benutzerdefiniertes Training zurück** - Halten Sie die Taste für benutzerdefiniertes Training gedrückt und drücken Sie dann die Eingabetaste.

ES ¿Un ejercicio increíble? ¿Desea repetirlo? Guárdelo entonces como ejercicio personalizado.

Guarde su ejercicio personalizado - Pulse el botón Enter después del ejercicio, todas las funciones se recuerdan. **Comience su ejercicio personalizado** - Pulse el botón Custom y después el botón Start. **Guarde el nuevo ejercicio personalizado** - Después del ejercicio, pulse Enter para sobrescribir el antiguo. **Restablezca su ejercicio personalizado** - Mantenga pulsado el botón Custom y después el botón Enter.

FR Cela vous a plu ? Vous voulez recommencer ? Alors sauvegardez ce programme dans vos entraînements personnalisés.

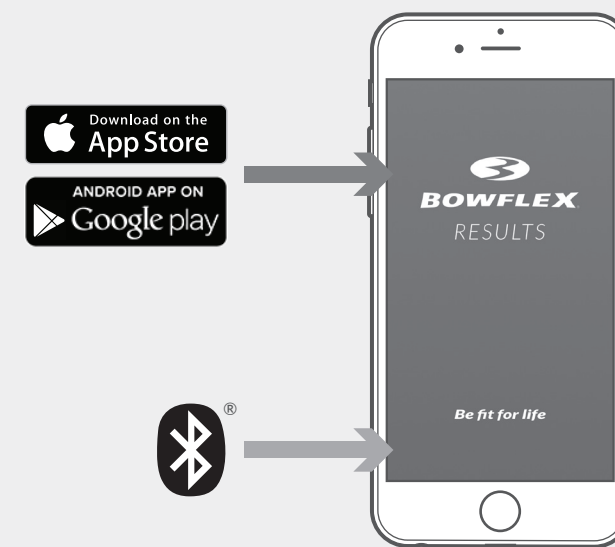
Sauvegardez votre entraînement personnalisé - appuyez sur le bouton ENTER (entrée) après l'entraînement. Toutes les fonctions sont mémorisées. **Commencez votre entraînement** - appuyez sur le bouton Custom (personnalisé), puis sur START (démarrage). **Sauvegardez un nouvel entraînement personnalisé** - après un entraînement, appuyez sur ENTER (entrée) pour effectuer la sauvegarde. **Réinitialisez votre entraînement personnalisé** - maintenez enfoncé le bouton Custom (personnalisé) et appuyez sur ENTER (entrée).

IT 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].

Track your progress • Fortschritte verfolgen •
Realice el seguimiento de su progreso • Suivre
votre progression • Tieni traccia dei
progressi fatti **1**

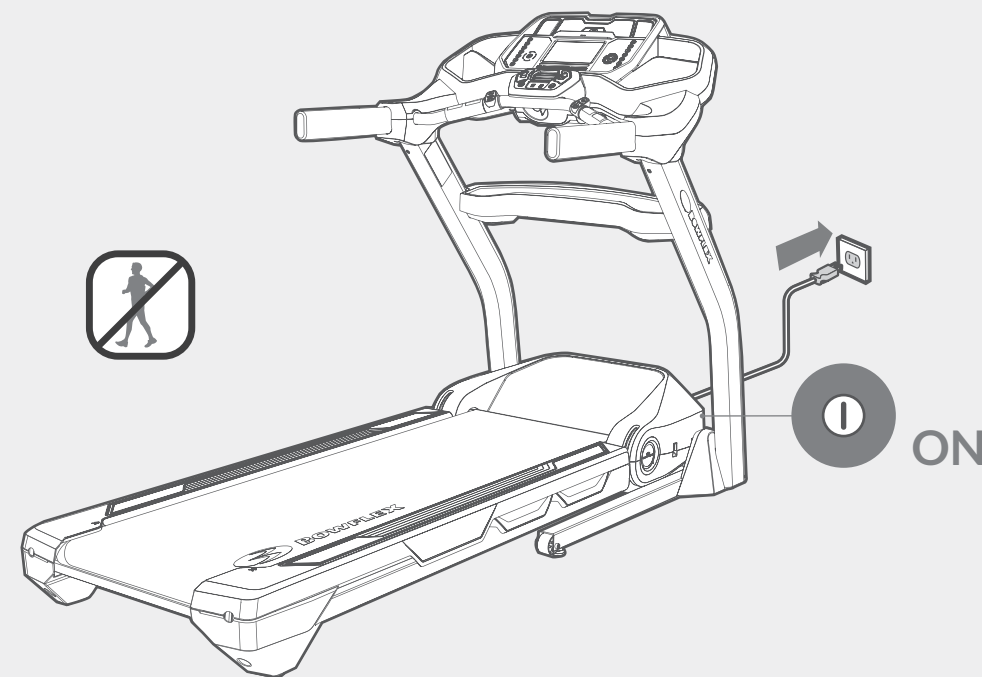
- EN** Download the free "Bowflex™ Results Series™" Software App.
DE Laden Sie die kostenlose App „Bowflex™ Results Series™“ herunter.
ES Descargue la aplicación de software gratuita "Bowflex™ Results Series™".
FR Téléchargez l'appli logicielle gratuite Bowflex™ Results Series™.
IT Scaricare gratuitamente l'applicazione software "Bowflex™ Results Series™".

**2**

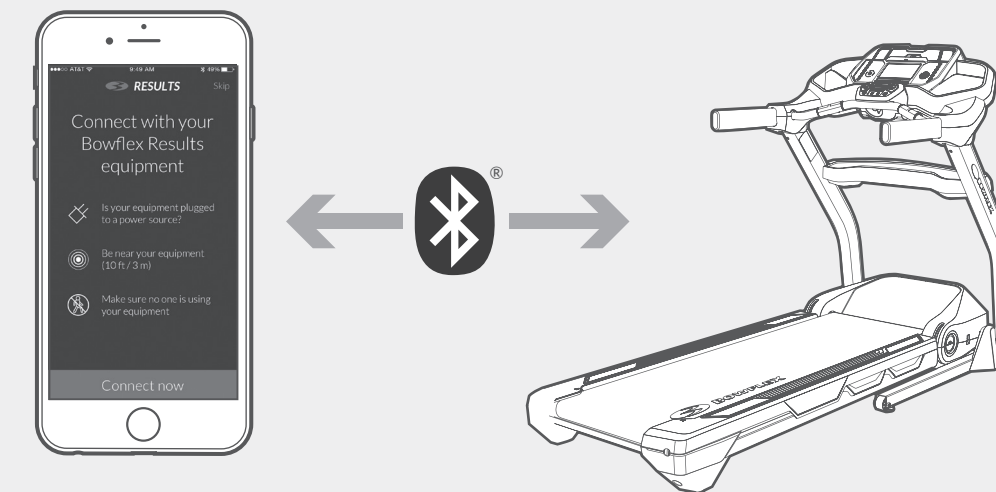
- EN** Enable the Bluetooth® wireless feature on your smart device.
DE Aktivieren Sie auf Ihrem Smart-Gerät Bluetooth®.
ES Habilite la función inalámbrica Bluetooth® en su dispositivo inteligente.
FR Activez la fonction Bluetooth® sur votre dispositif.
IT Attivare la funzione wireless Bluetooth® sul dispositivo intelligente in uso.

3

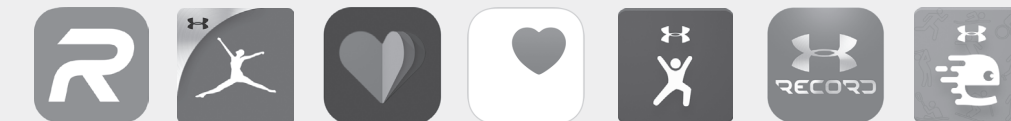
- EN** Turn on the machine. Do not use machine while pairing.
DE Schalten Sie das Gerät ein. Das Gerät darf während des Koppels nicht verwendet werden.
ES Encienda la máquina. No use la máquina mientras se está realizando el emparejamiento.
FR Allumez la machine. N'utilisez pas la machine lorsqu'elle se connecte à votre dispositif.
IT Accendere la macchina. Non usare la macchina durante l'accoppiamento.

**4**

- EN** Open the App and follow the instructions to sync your device and machine.
DE Öffnen Sie die App und befolgen Sie die Anweisungen zum Synchronisieren von Ihrem Gerät und dem Trainingsgerät.
ES Abra la aplicación y siga las instrucciones para sincronizar el dispositivo y la máquina.
FR Ouvrez l'appli et suivez les instructions pour synchroniser votre dispositif et la machine.
IT Aprire l'app e attenersi alle istruzioni per sincronizzare dispositivo personale e macchina.

**5**

- EN** The "Bowflex™ Results Series™" Software App is compatible with Bowflex™ app partners.
DE Die App „Bowflex™ Results Series™“ ist mit Bowflex App-Partnern kompatibel.
ES La aplicación de software "Bowflex™ Results Series™" es compatible con las aplicaciones Bowflex.
FR L'appli logicielle gratuite Bowflex™ Results Series™ est compatible avec les partenaires des applications Bowflex.
IT L'applicazione software "Bowflex™ Results Series™" è compatibile con i partner dell'app Bowflex.



Learn more • Mehr Informationen • Más información • Pour aller plus loin • Dettagli :
www.bowflex.com/help



- EN** Read and understand all warnings on the machine and the complete manual.
DE Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät und das Handbuch sorgfältig durch.
ES Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina y el manual en su integridad.
FR Avviare l'allenamentoLisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine, ainsi que le manuel dans sa totalité.
IT Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina e il manuale per intero.

BOWFLEX™
BXT16 / BXT128 / BXT188

QUICK START GUIDE
SCHNELLSTART
GUÍA DE INICIO RÁPIDO
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE
GUIDA RAPIDA INTRODUTTIVA

