



# Bowflex® JRNY™ FAQ

[English: Pages 2-10](#)

[Ελληνικά: Σελίδες 11-20](#)

# PREMIUM FEATURES

## WHAT'S INCLUDED WITH THE PAID BOWFLEX JRNY™ APP SUBSCRIPTION?

- **Dynamic Coaching** – Max speaks directly to you, coaching and motivating you through personalized workouts.
- **Customized Workouts** – Max meets you every day with unique, personalized workouts adapted to your fitness level.
- **Premium Video Workouts** – Max offers a library of instructional, trainer-led videos recommended to you based on where you're at in your fitness journey.

## HOW DOES DYNAMIC COACHING WORK?

Max creates customized workouts personalized to you based off of your prior workout history. The goal of these customized workouts is to help you burn the most calories and improve your fitness, all while staying within the realm of your unique capabilities. This is accomplished by adjusting the difficulty (target burn rate) and length (time) of each workout. If you are surpassing or not quite reaching your calorie-burn targets, Max will encourage you to slow down or speed up to ensure that you're staying on target, and will congratulate you when you accomplish certain goals along the way.

## HOW DOES MAX TAILOR MY EXPERIENCE?

After taking your initial Fitness Assessment, Max adapts to your fitness level as you continue to complete customized workouts. Max uses a complex algorithm based on your previous calorie-burn history. By measuring how many calories are burned and how quickly they are burned, Max crunches this data and creates workouts tailored to your unique fitness level.

## WHICH WORKOUTS ARE SUBSCRIPTION-ONLY?

Workouts that require a subscription include customized workouts and premium video workouts.

## WILL THE BOWFLEX JRNY™ APP HAVE REAL-TIME CONNECTION TO MY WORKOUT?

Yes! The Bowflex JRNY™ App features real-time connection to your workout.

# FREE FEATURES

## **CAN I USE MY MAX TRAINER® M8 OR M6 CARDIO MACHINE WITHOUT A SUBSCRIPTION?**

Yes! Your machine can be used without a subscription.

## **CAN I USE THE BOWFLEX JRNY™ APP WITHOUT A SUBSCRIPTION?**

Yes! The Bowflex JRNY™ App can be used without a subscription. You will have access to free workouts, free videos, Journal, and Awards.

## **WHICH WORKOUTS ARE AVAILABLE FOR FREE?**

All pre-programmed workouts featured on your M8 and M6 machine consoles are free. Within the Bowflex JRNY™ App, the following pre-programmed workouts are free: Max 7 Minute Interval, Max 14 Minute Interval, Max 21 Minute Interval, Manual Workout, all workouts associated with free videos, and the initial Fitness Assessment.

## **CAN I STREAM MUSIC THROUGH ANOTHER APP WHILE USING THE BOWFLEX JRNY™ APP?**

Yes! You can stream whatever you like in the background, such as Pandora, Spotify, etc.

## **WHAT DEVICES ARE COMPATIBLE WITH THE BOWFLEX JRNY™ APP?**

The Bowflex JRNY™ App is compatible with Apple devices on iOS 11.0 or greater and most Android devices with version 6.0 or greater.

## **HOW MANY INDIVIDUAL USER PROFILES CAN I SET UP FOR MY HOUSEHOLD?**

- 4 User Profiles for M8
- 2 User Profiles for M6

## **IF I SUBSCRIBE, DOES THE SUBSCRIPTION WORK FOR ALL USER PROFILES ON MY MACHINE?**

Yes!

# **FITNESS ASSESSMENT**

## **WHAT IS THE FITNESS ASSESSMENT?**

The initial Fitness Assessment is a program that uses a single, short workout to determine what your first full customized workout will be. No matter your fitness level, the Fitness Assessment will determine your starting point on your journey with Max.

## **CAN I RETAKE THE FITNESS ASSESSMENT?**

Yes! You can retake it as many times as you like.

## **IS THE FITNESS ASSESSMENT SUBSCRIPTION-ONLY?**

No! The Fitness Assessment is available to all users; however, only subscribers will reap the benefit of the customized workouts created from the Fitness Assessment.

## **HOW DO I COMPLETE THE FITNESS ASSESSMENT?**

- Start “Fitness Assessment”
- Warm Up
- Adjust resistance to what feels natural
- 100% effort for a short burst, then slow down. The purple triangle sets your maximum output.
- Recover
- Hit the Red target for as long as you can hold it, then slow down. The Red target represents roughly 90% of your total effort.
- Recover
- Hit the Orange target for as long as you can hold it, then slow down. The Orange target represents roughly 50% of your total effort.
- Recover
- Hit the Yellow target for as long as you can hold it, then slow down. The Yellow target represents roughly 75% of your total effort.
- Recover for as long as you need!
- STOP button appears. Press STOP when ready to finish assessment.

# **ADJUSTING YOUR CUSTOMIZED WORKOUTS**

## **HOW DO I ADJUST MY CUSTOMIZED WORKOUTS?**

From the Home screen, you can adjust the difficulty by selecting “Easier”, “Harder”, or “Recommended”. This will change the target burn rate for a workout. You can also adjust the time/length of your customized workout to be shorter or longer.

## **HOW DO I GET MAX TO CHOOSE A DIFFERENT CUSTOMIZED WORKOUT?**

The Bowflex JRNY™ App will recommend a new workout every 12 hours, or as soon as you complete a recommended workout.

## **WHY CAN'T I ACCESS CUSTOMIZED WORKOUTS PAST A CERTAIN TIME LENGTH?**

Max encourages users to start with times which are recommended for their current fitness level. As you progress in your fitness journey, Max responds by granting you access to longer workouts. If you feel like the recommended time-ceiling for your custom workouts is too low, you can retake the Fitness Assessment at any time to reset.

## **CAN I PAUSE OR STOP A CUSTOMIZED WORKOUT?**

Yes! Tap anywhere on the screen during a workout to pause. To Stop, tap anywhere to pause, then press “Stop”. Your progress will be saved to your Journal.

# **NAVIGATION WITHIN THE BOWFLEX JRNY™ APP**

## **WHAT IS THE CHANNEL SCREEN?**

The Channel screen is where video-led workout programming and entertainment content is located. This content is designed to help you enjoy your workout experience.

## **WHAT IS THE HOME SCREEN?**

The Home screen is where you can access your customized workouts and featured content.

## **WHAT IS THE WORKOUTS SCREEN?**

The Workouts screen is where you can choose pre-programmed (non-customized) workouts including Max 7 Minute Interval, Max 14 Minute Interval, Max 21 Minute Interval, and Manual.

### **WHAT IS THE JOURNAL SCREEN?**

The Journal screen is where you can view workout history along with awards you've earned along the way.

## **PAIRING YOUR DEVICE WITH BLUETOOTH®**

### **HOW DO I KNOW IF I HAVE SUCCESSFULLY PAIRED MY DEVICE TO MY MACHINE?**

1. Select the Bluetooth® logo and tap on the name of your machine (M8 or M6).
2. Once connected, the console on the machine will go dark and a Bluetooth® logo will appear.
3. "APP CONNECTED" will display on the machine console.

### **I CAN'T PAIR MY SMART PHONE/TABLET TO MY MACHINE. HOW CAN I TROUBLESHOOT MY BLUETOOTH® CONNECTION?**

Try the following steps:

1. Make sure that Bluetooth® is turned on.
2. Make sure that your Max Trainer machine is plugged in.
3. Reboot your machine by unplugging it. Then plug it back in. It will take about a minute for your machine to start up completely.
4. Force-quit the Bowflex JRNY™ App and re-open it.
5. Reboot your smart phone or tablet entirely.

### **IS IT NORMAL FOR MY MACHINE CONSOLE TO GO DARK?**

Yes! Once you've correctly paired your device with your M8 or M6 cardio machine, the console on your machine will go dark, and all stats and resistance settings can be viewed through your device during your workout.

### **WILL MAX RECORD MY WORKOUTS IF I'M OFFLINE?**

Yes! To ensure that Max records your offline workouts, your Max Trainer will need to be set on the "User Number" associated with your machine. After the completion of any pre-programmed workout, "Workout Saved" should appear on your machine console. The next

time you connect your Bowflex JRNY™ App to your machine, the app will automatically add offline workouts to your Journal.

## **GENERAL QUESTIONS AND TROUBLESHOOTING**

### **WHAT HAPPENS IF THERE IS A BRIEF ISSUE WITH MY WIFI CONNECTION DURING A WORKOUT?**

A pop-up will appear, indicating that there is no connection, and that the Bowflex JRNY™ App will continue attempts to reconnect. After 30 seconds, your workout will automatically stop and save progress to your Journal.

### **HOW DOES THE BOWFLEX JRNY™ APP DIFFER FROM THE MAX TRAINER™ APP?**

The Bowflex JRNY™ App is compatible with the Bowflex® Max Trainer® M6, M8, and Max Total cardio machines. It includes both free and subscription-based features including real-time workout data, reactive coaching, and customized workouts. Single sign-on user accounts mean you'll never lose your data. The Max Trainer™ App is compatible with the Bowflex® Max Trainer® M5 and M7 cardio machines. It features Journal, rewards, and statistics AFTER a workout is stored on your smart phone or tablet. The Max Trainer™ App is free and does not include subscription options for real-time workout data, reactive coaching, or customized workouts.

### **WILL DEVELOPMENT CONTINUE FOR THE MAX TRAINER™ APP FOR M5 AND M7?**

The Max Trainer™ App is currently available. Future plans are currently not defined.

### **CAN I SHARE MY USER PROFILE WITH SOMEONE ELSE IN MY HOUSEHOLD?**

We do not recommend sharing your user profile with multiple users in your household. Subscription-based customized workouts and content recommendations are based on your workout history. In order to have the most personalized experience, we suggest one user per user profile only. The M8 comes with 4 user profiles and the M6 comes with 2 user profiles, allowing multiple members in your household to have their own personalized fitness experience.

### **CAN I DELETE WORKOUTS FROM MY WORKOUT LOG?**

No, but this feature will be available in the near future.

## **HOW DO I ADJUST MY GOALS?**

Profile > Manage Goals > Choose any goal under “Fitness Goals” > Save

## **HOW DO I RECOVER MY PASSWORD?**

At the login screen, select “Forgot Password”. This will send a new confirmation code to your email address which can be used to reset your password.

## **WHAT DOES THE CONFIRMATION CODE EMAIL LOOK LIKE?**

You will receive an email from noreply@verificationemail.com containing your code in the body text of the email. You must enter this code in the Bowflex JRNY™ App to verify your account.

## **HOW LONG DOES THE CONFIRMATION CODE REMAIN VALID?**

Your code is valid for 24 hours.

## **HOW DO BOWFLEX JRNY™ APP UPDATES WORK?**

Updates to your Bowflex JRNY™ App will periodically be available within the App Store and Google Play store. We recommend enabling automatic updates on your iOS or Android device to ensure that you are always using the most up to date version of the app.

## **HOW DO MAX TRAINER FIRMWARE UPDATES WORK?**

After connecting to your machine, you may see a “Console Update Required” alert. Follow these instructions to update your Max Trainer! Note that you’ll be unable to use the Bowflex JRNY™ App until the firmware update is complete.

1. Tap the “Update” button in the alert.
2. Read the requirements for a successful update.
3. Press the “Start Update” button at the bottom of the screen. Scroll to the very bottom if necessary.
4. When prompted by your Bowflex JRNY™ App, press the “Enter” button on your machine.
5. When the progress bar is complete, “Update Complete” will appear with a green checkmark.
6. Power cycle the machine by unplugging and re-plugging the power cord.
7. After the machine powers up, check the console and if necessary, wait for additional updates to finish. If “Power Cycle” appears again, unplug and re-plug the power cord.
8. If prompted, enter the User Profile information on the console (see your user manual for steps).



9. "Get Ready" will appear on your console. Tap the finish button in your Bowflex JRNY™ App. It may take a few seconds to become active.
10. Update complete!

### **HOW DO I KNOW IF I HAVE A PREMIUM SUBSCRIPTION?**

Go to the Profile tab and look for "Subscription: Yes/No". If you tap on this button, you can see if you are subscribed through Bowflex, Google Play, or the App Store.

### **WHY CAN'T I HEAR THE COACHING ON MY DEVICE?**

Make sure the ringer is not on mute and that the volume on the Bowflex JRNY™ App is turned up.

### **CAN I USE BLUETOOTH® DEVICES FOR BOWFLEX JRNY™ APP AUDIO?**

Yes!

### **WHY IS THE BOWFLEX JRNY™ APP TAKING LONGER TO LOAD ON MY ANDROID DEVICE THAN IT USED TO?**

Long load time means the computational ability of your device is low. Power cycling the device will speed up loading time.

### **WHY IS MY ANDROID DEVICE CRASHING WHEN I LAUNCH THE BOWFLEX JRNY™ APP?**

Crashing can occur when the computational ability of the device is low. Power cycling the device will increase computational ability and prevent crashing.

### **WHAT DO THE SOUNDS/TONES THROUGHOUT THE BOWFLEX JRNY™ APP MEAN?**

In most cases, the sounds/tones mean that it's time to begin or end your current workout interval! You will also hear tones at the start of your workout, the end of your workout, and at milestones reached throughout your workout experience.

### **CAN I TURN OFF WORKOUT TONES?**

Not currently.

### **CAN I MUTE MAX BUT KEEP THE AUDIO TONES?**

Not currently, but this feature will be available in the future.

### **DO I NEED TO BE CONNECTED TO THE INTERNET FOR THE BOWFLEX JRNY™ APP TO WORK?**

The Bowflex JRNY™ App requires an internet connection for all functionality; however, your Bowflex Max Trainer machine does not require an internet connection.

### **WHAT DO I DO IF THE BOWFLEX JRNY™ APP IS STUCK ON THE LOADING SCREEN?**

1. Force-quit the Bowflex JRNY™ App and then re-open the app.
2. Ensure that you are connected to your machine. Your console should be dark, the Bluetooth® logo in your Bowflex JRNY™ App should be blue (not red), and “App Connected” will appear on your machine console.

### **WHERE DO I PUT MY SMART PHONE OR TABLET WHILE USING THE BOWFLEX JRNY™ APP WITH MY MAX TRAINER MACHINE?**

Your device goes over the dark machine console. Place your device over the top of the ridge at the base of your machine console, then slide the magnetic rack toward the top of your device.

### **HOW DO I NAVIGATE INSIDE A SCREEN?**

Look for the “three horizontal line”, or “hamburger” button for a dropdown menu.

### **DOES THE BOWFLEX JRNY™ APP WORK IN LANDSCAPE MODE?**

Smart Phones: Portrait mode only. Tablets: Portrait mode and Landscape mode are both available.

### **HOW DO I COMPLETE PROGRAMS NOT FEATURED IN THE BOWFLEX JRNY™ APP, SUCH AS “STAIRS”, OR “CALORIE BURN”?**

These programs are only available on your Max Trainer machine, but if you complete these pre-programmed workouts with the user profile selected with your Bowflex JRNY™ App account, your workout history will be saved to your Journal the next time you sync the app.

# ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ PREMIUM

## ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™;

- **Dynamic Coaching** – Η εφαρμογή σας μιλά απευθείας και σας δίνει κίνητρα μέσα από προσωποποιημένα προγράμματα.
- **Customized Workouts** – Καθημερινά η εφαρμογή δημιουργεί προγράμματα προπόνησης, φτιαγμένα ειδικά για το δικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- **Premium Video Workouts** – Παρέχεται ένα πλούσιο αρχείο από εκπαιδευτικά βίντεο προπόνησης. Τα βίντεο που η εφαρμογή σας προτείνει είναι πάντα προσαρμοσμένα στο δικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης.

## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ DYNAMIC COACHING;

Η εφαρμογή δημιουργεί για εσάς προσωποποιημένα προγράμματα προπόνησης, βασισμένα στο ιστορικό σας. Ο στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι να σας βοηθήσει να κάψετε όσο το δυνατόν περισσότερες θερμίδες και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, παραμένοντας όμως μέσα στο εύρος των δυνατοτήτων. Αυτό επιτυγχάνεται προσαρμόζοντας τη δυσκολία (ρυθμός καύσης θερμίδων) και τη χρονική διάρκεια. Αν ξεπερνάτε ή δεν πιάνετε τους στόχους καύσης θερμίδων που έχετε θέσει, τότε η εφαρμογή θα σας προτρέψει να ασκηθείτε λίγο πιο αργά ή πιο έντονα, ώστε να είστε εντός του στόχου, ενώ θα σας συγχαρεί κάθε φορά που καταφέρνετε να φτάσετε σε κάποιο ενδιάμεσο επίπεδο.

## ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ;

Αφού κάνετε το αρχικό Τεστ Φυσικής Κατάστασης (initial Fitness Assessment), η εφαρμογή προσαρμόζεται στο επίπεδό σας καθώς ολοκληρώνετε προσωπικά προγράμματα. Αυτό βασίζεται σε έναν περίπλοκο αλγόριθμο που προσμετρά το ιστορικό σας για την καύση θερμίδων. Μετρώντας πόσες θερμίδες κάψατε και πόσο γρήγορα τις κάψατε, η εφαρμογή δημιουργεί προγράμματα προπόνησης ειδικά για το δικό σας επίπεδο.

## ΠΟΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΜΟΝΟ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗ;

Τα προγράμματα που απαιτούν συνδρομή είναι τα προσωποποιημένα προγράμματα και τα premium εκπαιδευτικά βίντεο άσκησης.

## Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΟΥ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ;

Ναι! Η εφαρμογή Bowflex JRNY™ App συνδέεται μαζί σας και παρακολουθεί την προπόνησή σας σε πραγματικό χρόνο.

# ΔΩΡΕΑΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

## **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΤΟ MAX TRAINER® M8 Ή Μ6 ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗ;**

Ναι! Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χωρίς συνδρομή.

## **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ JRNY™ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗ;**

Ναι! Η εφαρμογή Bowflex JRNY™ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χωρίς συνδρομή. Θα έχετε πρόσβαση σε δωρεάν εκπαιδευτικά βίντεο, προγράμματα προπόνησης, ημερολόγιο και βραβεία προόδου.

## **ΠΟΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΔΩΡΕΑΝ;**

Προ-αποθηκευμένα προγράμματα που διαθέτουν τα μοντέλα M8 και M6 είναι διαθέσιμα δωρεάν μέσα από την εφαρμογή: Max 7 Minute Interval, Max 14 Minute Interval, Max 21 Minute Interval, Χειροκίνητο πρόγραμμα, όλα τα προγράμματα που βασίζονται σε δωρεάν βίντεο και το αρχικό Τεστ Φυσικής Κατάστασης.

## **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΕΣΩ ΑΛΛΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΩ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™;**

Ναι! Μπορείτε να κάνετε streaming όποια μουσική θέλετε στο background, μέσα από εφαρμογές όπως Pandora, Spotify, κτλ.

## **ΠΟΙΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™;**

The Bowflex JRNY™ App is compatible with Apple devices on iOS 11.0 or greater and most Android devices with version 6.0 or greater.

## **ΠΟΣΑ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ;**

- 4 Προφίλ Χρήστη για το M8
- 2 Προφίλ Χρήστη για το M6

## **ΑΝ ΚΑΝΩ ΣΥΝΔΡΟΜΗ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ;**

Ναι!

# FITNESS ASSESSMENT

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (FITNESS ASSESSMENT);

Το αρχικό Τεστ Φυσικής Κατάστασης (initial Fitness Assessment) είναι ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιεί τα δεδομένα μίας σύντομης άσκησης για να καθορίσει ποιο θα είναι το πρώτο πλήρως προσωποποιημένο πρόγραμμα προπόνησης που θα σας παρέχει η εφαρμογή. Όποιο και αν είναι το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης, αυτό το τεστ θα καθορίσει το σημείο εκκίνησης στο ταξίδι σας με το Max Trainer.

## ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΒΩ ΤΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ;

Ναι! Μπορείτε να το επαναλάβετε όσες φορές επιθυμείτε.

## ΤΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ;

Όχι! Όλοι οι χρήστες μπορούν να κάνουν το τεστ. Όμως μόνο οι συνδρομητές θα έχουν όλα τα οφέλη που προκύπτουν από το τεστ, στη μορφή των προσωποποιημένων προγραμμάτων προπόνησης.

## ΠΩΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ;

- Ξεκινήστε το “Fitness Assessment”
- Κάντε προθέρμανση
- Προσαρμόστε την αντίσταση όπου αισθάνεστε άνετα
- Δώστε το 100% της έντασής για λίγο και ύστερα χαλαρώστε. Το μωβ τρίγωνο ρυθμίζει τη μέγιστη ενέργειά σας.
- Ανακτήστε δυνάμεις
- Κρατηθείτε στον κόκκινο στόχο για όσο περισσότερο μπορείτε και ύστερα χαλαρώστε. Ο κόκκινος στόχος αντιπροσωπεύει περίπου το 90% της συνολικής προσπάθειάς σας.
- Ανακτήστε δυνάμεις
- Κρατηθείτε στον πορτοκαλί στόχο για όσο περισσότερο μπορείτε και ύστερα χαλαρώστε. Ο πορτοκαλί στόχος αντιπροσωπεύει περίπου το 50% της συνολικής προσπάθειάς σας.
- Ανακτήστε δυνάμεις
- Κρατηθείτε στον κίτρινο στόχο για όσο περισσότερο μπορείτε και ύστερα χαλαρώστε. Ο κίτρινος στόχος αντιπροσωπεύει περίπου το 75% της συνολικής προσπάθειάς σας.
- Ανακτήστε δυνάμεις για όσο χρειάζεστε!
- Εμφανίζεται το κουμπί STOP. Πιέστε το STOP όταν είστε έτοιμοι να ολοκληρώσετε το τεστ.

# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΩ ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Από την οθόνη Home, μπορείτε να αλλάξετε τη δυσκολία επιλέγοντας μεταξύ “Easier”, “Harder”, ή “Recommended”. Αυτό θα αλλάξει το στόχο καύσης θερμίδων του προγράμματος. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τη χρονική διάρκεια του προγράμματος.

## ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΟ MAX ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Η εφαρμογή Bowflex JRNY™ θα σας προτείνει ένα νέο πρόγραμμα κάθε 12 ώρες ή μόλις ολοκληρώσετε κάποιο άλλο προτεινόμενο πρόγραμμα.

## ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ;

Η εφαρμογή σας προτρέπει να ξεκινήσετε με προγράμματα διάρκειας προσαρμοσμένη στο επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Όσο εξοικειώνεστε με την άσκηση, η εφαρμογή από μόνη της θα σας προτείνει προγράμματα μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας. Αν αισθάνεστε πως τα προτεινόμενα προγράμματα είναι πολύ σύντομα, τότε καλύτερα να επαναλάβετε το Fitness Test.

## ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ Ή ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ?

Ναι! Αγγίξτε την οθόνη σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια της άσκησης για να διακόψετε. Για να σταματήσετε πατήστε “Stop” μετά τη διακοπή. Η πρόοδός σας θα αποθηκευτεί στο ημερολόγιο.

# ΠΛΗΡΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΘΟΝΗ CHANNEL;

Η Οθόνη Channel είναι αυτή όπου θα βρείτε εκπαιδευτικά βίντεο προπόνησης και υλικό για διασκέδαση. Αυτό το περιεχόμενο είναι σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να απολαύσετε την άσκηση σας.

## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΘΟΝΗ HOME;**

Στην Οθόνη Home έχετε πρόσβαση στα προσωποποιημένα προγράμματα και άλλες δυνατότητες.

## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΘΟΝΗ WORKOUTS;**

Στην Οθόνη Workouts θα βρείτε τα προ-αποθηκευμένα προγράμματα του Max Trainer (μη-προσωποποιημένα) όπως Max 7 Minute Interval, Max 14 Minute Interval, Max 21 Minute Interval, και Χειροκίνητο.

## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΘΟΝΗ JOURNAL;**

Στην Οθόνη Journal θα βρείτε το ιστορικό προπονήσεών σας, μαζί με βραβεία προόδου που έχετε κερδίσει.

# **ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΤΕ ΜΕΣΩ BLUETOOTH®**

## **ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΟΝΤΩΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΕΙ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ MAX TRAINER;**

1. Επιλέξτε το σήμα Bluetooth® και επιλέξτε τον εξοπλισμό σας (M8 ή M6).
2. Αφού συνδεθείτε, η οθόνη του Max Trainer θα σκοτεινιάσει και το σήμα Bluetooth® θα εμφανιστεί.
3. Το μήνυμα "APP CONNECTED" θα εμφανιστεί στην κονσόλα του Max Trainer.

## **ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΩ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ MAX TRAINER. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ ΑΝ Η ΣΥΝΔΕΣΗ BLUETOOTH® ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;**

Δοκιμάστε τα ακόλουθα βήματα:

1. Βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth® είναι ενεργοποιημένο.
2. Βεβαιωθείτε ότι το Max Trainer είναι στην πρίζα.
3. Επανεκκινήστε το Max Trainer βγάζοντάς το από την πρίζα. Κατόπιν συνδέστε το πάλι στην πρίζα. Θα πάρει περίπου ένα λεπτό για να ξεκινήσει πλήρως το μηχάνημά σας.
4. Κλείστε την εφαρμογή Bowflex JRNY™ και επανεκκινήστε την.
5. Επανεκκινήστε το smart phone/tablet σας.

## **ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΝΑ ΣΚΟΤΕΙΝΙΑΖΕΙ Η ΚΟΝΣΟΛΑ ΤΟΥ MAX TRAINER;**

Ναι! Μόλις συγχρονίσετε επιτυχώς τη συσκευή σας με το M8 ή M6, η κονσόλα θα σκοτεινιάσει και όλα τα στατιστικά της άσκησής θα είναι διαθέσιμα μέσω της οθόνης της συσκευής σας.

### **ΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ, ΤΟ MAX TRAINER ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΟΥ;**

Ναι! Για να είστε βέβαιοι ότι η εφαρμογή καταγράφει την προπόνησή σας, θα πρέπει το Max Trainer σας να έχει ρυθμιστεί στο ίδιο Προφίλ Χρήστη (αριθμός χρήστη). Με την ολοκλήρωση κάθε προ-αποθηκευμένου προγράμματος, το μήνυμα "Workout Saved" θα πρέπει να εμφανιστεί στην κονσόλα του εξοπλισμού. Την επόμενη φορά που θα συγχρονίσετε με την εφαρμογή Bowflex JRNY™, τότε αυτόματα κάθε offline προπόνησή σας θα προστεθεί στο Ημερολόγιο (Journal).

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΑΝ ΥΠΑΡΞΕΙ ΕΝΑ ΣΤΙΓΜΙΑΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ WIFI;**

Ένα παράθυρο pop-up θα εμφανιστεί, ενημερώνοντάς σας πως δεν υπάρχει σύνδεση, και πως η εφαρμογή Bowflex JRNY™ συνεχίζει προσπάθειες επανασύνδεσης. Μετά από 30 δευτερόλεπτα, το πρόγραμμα προπόνησης θα σταματήσει και η πρόοδός σας μέχρι εκείνο το σημείο θα αποθηκευτεί στο Ημερολόγιο (Journal).

### **ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ BOWFLEX JRNY™ ΚΑΙ MAX TRAINER™;**

Η εφαρμογή Bowflex JRNY™ είναι συμβατή με τα μοντέλα Bowflex® Max Trainer® M6, M8, και Max Total. Περιλαμβάνει δυνατότητες για δωρεάν αλλά και συνδρομητική χρήση, όπως δεδομένα άσκησης σε πραγματικό χρόνο και προσωποποιημένα προγράμματα. Η εφαρμογή Max Trainer™ είναι συμβατή με τα μοντέλα Bowflex® Max Trainer® M5 και M7. Προσφέρει Ημερολόγιο, βραβεία και στατιστικά ΑΦΟΥ ένα πρόγραμμα προπόνησης ολοκληρωθεί και αποθηκευτεί στη φορητή συσκευή σας. Η εφαρμογή Max Trainer™ είναι δωρεάν και δεν έχει επιλογή συνδρομής για παροχή δεδομένων σε πραγματικό χρόνο ή προσωποποιημένα προγράμματα.

### **ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ MAX TRAINER™ ΤΩΝ M5 ΚΑΙ M7;**

Η εφαρμογή Max Trainer™ είναι προς το παρόν διαθέσιμα. Τα μελλοντικά σχέδια δεν είναι ακόμη γνωστά.

### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΩ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ ΜΟΥ ΜΕ ΑΛΛΟ ΠΡΟΣΩΠΟ;**



Σας προτείνουμε να μη μοιράζεστε το Προφίλ Χρήστη σας με άλλα άτομα. Τα προσωποποιημένα προγράμματα και οι προτάσεις περιεχομένου βασίζονται στο ιστορικό του κάθε χρήστη. Προκειμένου να έχετε την καλύτερη δυνατή εμπειρία, προτείνουμε μόνο ένα χρήστη ανά Προφίλ. Το M8 προσφέρει 4 διαφορετικά προφίλ, ενώ το M6 προσφέρει 2 διαφορετικά προφίλ, έτσι ώστε κάθε χρήστης να έχει το δικό του/της.

#### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΒΗΣΩ ΑΡΧΕΙΑ ΠΑΛΙΟΤΕΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ;**

Όχι, αλλά αυτή η δυνατότητα θα είναι διαθέσιμη στο μέλλον.

#### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ;**

Profile > Manage Goals > Επιλέξτε οποιοδήποτε στόχο στο μενού “Fitness Goals” > Save

#### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΩ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ ΜΟΥ;**

Στην οθόνη login, επιλέξτε “Forgot Password”. Αυτό θα στείλει έναν νέο κωδικό επιβεβαίωσης στη διεύθυνση email σας. Πρέπει να δώσετε αυτόν τον κωδικό στην εφαρμογή Bowflex JRNY™ για να επαληθεύσετε το λογαριασμό σας.

#### **ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ ΤΟ EMAIL ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ;**

Θα λάβετε ένα email από τη διεύθυνση [noreply@verificationemail.com](mailto:noreply@verificationemail.com) που θα περιέχει τον κωδικό σας στο σώμα κειμένου του email. Πρέπει να δώσετε αυτόν τον κωδικό στην εφαρμογή Bowflex JRNY™ για να επαληθεύσετε το λογαριασμό σας.

#### **ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΕΓΚΥΡΟΣ Ο ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ;**

Ο κωδικός σας παραμένει έγκυρος για 24 ώρες.

#### **ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ JRNY™;**

Οι αναβαθμίσεις της εφαρμογής Bowflex JRNY™ θα είναι περιοδικά διαθέσιμες στο App Store και το Google Play Store. Προτείνουμε να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ενημερώσεις στην iOS ή Android συσκευή σας, ώστε να είστε βέβαιοι ότι θα έχετε την πιο πρόσφατη εκδοχή της εφαρμογής.

#### **ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ ΤΟΥ MAX TRAINER;**

Αφού συνδεθείτε με τον εξοπλισμό σας, μπορεί να δείτε μία ειδοποίηση “Console Update Required”. Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να αναβαθμίσετε το Max Trainer! Σημειώστε ότι δε θα είναι δυνατό να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Bowflex JRNY™ μέχρι να ολοκληρωθεί η αναβάθμιση λογισμικού του Max Trainer.

1. Πιέστε το κουμπί “Update” στην ειδοποίηση.
2. Διαβάστε τις απαιτήσεις για μία επιτυχημένη αναβάθμιση.
3. Πιέστε το κουμπί “Start Update” στο κάτω μέρος της οθόνης. Κάντε σκρολ έως κάτω αν χρειαστεί.
4. Όταν σας το ζητήσει η εφαρμογή Bowflex JRNY™, πιέστε το κουμπί “Enter” στον εξοπλισμό σας.
5. Όταν η μπάρα προόδου είναι γεμάτη, το μήνυμα “Update Complete” θα εμφανιστεί μαζί με ένα πράσινο σημάδι.
6. Αφαιρέστε την πρίζα και συνδέστε ξανά για να επανεκκινήσετε το μηχάνημα.
7. Μόλις το μηχάνημα ξεκινήσει πάλι, ελέγξτε την κονσόλα και αν χρειαστεί, περιμένετε τυχόν επιπλέον αναβαθμίσεις να ολοκληρωθούν. Αν το μήνυμα “Power Cycle” εμφανιστεί ξανά, επαναλάβετε τη διαδικασία του βήματος 6.
8. Αν σας ζητηθεί, εισάγετε τις πληροφορίες Προφίλ Χρήστη στην κονσόλα (συμβουλευτείτε το Εγχειρίδιο Χρήσης για τα σχετικά βήματα).
9. Το μήνυμα “Get Ready” θα εμφανιστεί στην κονσόλα σας. Πιέστε το κουμπί “finish” στην εφαρμογή Bowflex JRNY™. Ίσως χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα για να ενεργοποιηθεί.
10. Η αναβάθμιση έχει ολοκληρωθεί!

#### **ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΩ ΑΝ ΕΧΩ PREMIUM ΣΥΝΔΡΟΜΗ;**

Πηγαίνετε στην καρτέλα Profile και αναζητήστε το “Subscription: Yes/No”. Αν πιέσετε αυτό το κουμπί, θα δείτε αν έχετε συνδρομή μέσω Bowflex, Google Play, ή App Store.

#### **ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΑΚΟΥΩ ΤΙΣ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΟΥ;**

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή δεν είναι σε αθόρυβη λειτουργία και πως η ένταση στην εφαρμογή Bowflex JRNY™ είναι αρκετά υψηλά.

#### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΣΥΣΚΕΥΕΣ BLUETOOTH® ΓΙΑ ΤΟΝ ΗΧΟ ΤΗΣ BOWFLEX JRNY™;**

Ναι!

#### **ΓΙΑΤΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΦΟΡΤΩΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ANDROID ΜΟΥ ΑΠΟ ΠΑΛΙΟΤΕΡΑ?**

Αργός χρόνος φόρτωσης σημαίνει χαμηλή υπολογιστική ισχύς.

#### **ΓΙΑΤΙ ΚΡΑΣΑΡΕΙ Η ΣΥΣΚΕΥΗ ANDROID ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΩ ΤΟ BOWFLEX JRNY™ APP?**

Αυτό μπορεί να συμβαίνει λόγω χαμηλής υπολογιστικής ισχύος της συσκευής σας.

#### **ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΗΧΟΙ/ΤΟΝΟΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ BOWFLEX JRNY™ ;**

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ήχοι/τόνοι σημαίνουν ότι είναι ώρα να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε ένα πρόγραμμα! Θα ακούσετε επίσης ήχους στο ξεκίνημα της προπόνησης, στο τέλος της προπόνησης και σε συγκεκριμένα ενδιάμεσα σημεία.

### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΩ ΤΟΥΣ ΤΟΝΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ;**

Προς το παρόν όχι.

### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΑΛΩ ΤΟ MAX ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΥΤΕ ΑΛΛΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΩ ΤΟΥΣ ΤΟΝΟΥΣ;**

Προς το παρόν όχι, αλλά κάτι τέτοιο θα είναι εφικτό στο μέλλον.

### **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΣ/Η ΣΤΟ INTERNET ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™;**

Η εφαρμογή Bowflex JRNY™ απαιτεί σύνδεση στο internet για να είναι λειτουργική. Το Max Trainer σας όμως δεν απαιτεί σύνδεση στο internet.

### **ΤΙ ΚΑΝΩ ΑΝ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ JRNY™ ΕΧΕΙ ΚΟΛΛΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΦΟΡΤΩΣΗΣ;**

1. Κλείστε την εφαρμογή Bowflex JRNY™ και ανοίξτε την πάλι.
2. Βεβαιωθείτε ότι είστε συγχρονισμένοι με τον εξοπλισμό σας. Η κονσόλα θα πρέπει να είναι σκοτεινή, το σήμα του Bluetooth® στην εφαρμογή Bowflex JRNY™ θα πρέπει να είναι μπλε (όχι κόκκινο) και το μήνυμα “App Connected” θα πρέπει να φανεί στην κονσόλα του εξοπλισμού.

### **ΠΟΥ ΤΟΠΟΘΕΤΩ ΤΟ SMART PHONE Ή TABLET ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™ ΜΕ ΤΟ MAX TRAINER ΜΟΥ;**

Η συσκευή σας τοποθετείται πάνω στην βάση πάνω από την κονσόλα. Τοποθετήστε τη συσκευή στη πάνω από την κονσόλα και κυλίστε τη μαγνητική βάση προς τη συσκευή για να την ασφαλίσετε.

### **ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΑ ΟΘΟΝΗ;**

Αναζητήστε το σήμα “τριών οριζόντιων γραμμών”, ή το κουμπί “χάμπουργκερ” για να βγει ένα dropdown menu.

### **Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ BOWFLEX JRNY™ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΕ LANDSCAPE MODE;**

Για Smart Phones: Portrait mode μόνο. Για Tablets: Portrait mode και Landscape mode.

### **ΠΩΣ ΘΑ ΕΧΩ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ BOWFLEX JRNY™, ΟΠΩΣ “STAIRS” Ή “CALORIE BURN”;**

Αυτά τα προγράμματα είναι διαθέσιμα και μέσα από το Max Trainer, αλλά αν τα ολοκληρώσετε μέσα από το Προφίλ Χρήστη σας στην εφαρμογή Bowflex JRNY™, το ιστορικό προπονήσεών σας θα αποθηκευτεί στο Ημερολόγιο για την επόμενη φορά που θα συγχρονίσετε την εφαρμογή.