

# Thank You

for choosing the Bowflex® LateralX® LX3

# Merci

d'avoir choisi Bowflex® LateralX® LX3



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

© 2018 Nautilus, Inc. Printed in China. Bowflex, the Bowflex logo, LateralX, Bowflex LateralX, X-mode, Nautilus, the Nautilus logo, and Schwinn are trademarks owned or licensed by Nautilus, Inc., registered in the U.S. and other countries. Apple and the Apple 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.



Veillez lire et comprendre tous les avertissements sur cet appareil ainsi que le guide d'utilisation.

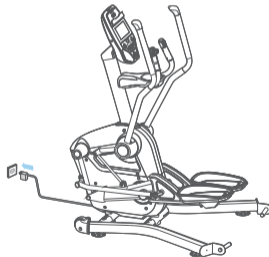
© 2018 Nautilus, Inc. Imprimé en Chine. Bowflex, le logo Bowflex, LateralX, Bowflex LateralX, X-mode, Nautilus, le logo Nautilus et Schwinn sont des marques de commerce sous la propriété ou licence de Nautilus, Inc., enregistrées aux É.-U. et d'autres pays. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple, Inc., enregistrées aux É.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple, Inc. Le mot de la marque Bluetooth® et les logos sont des marques de commerce enregistrées et la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de telles marques par Nautilus, Inc. est sous licence.

## Start your workout • Commencer votre entraînement

### 1

EN Plug in the machine.

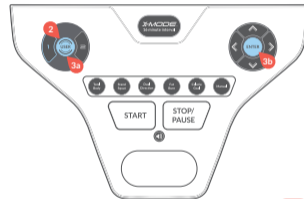
FRC Branchez l'appareil.



### 2

EN Push the User button to select a user.

FRC Appuyez sur le bouton User pour sélectionner le Profil d'utilisateur.



### 3

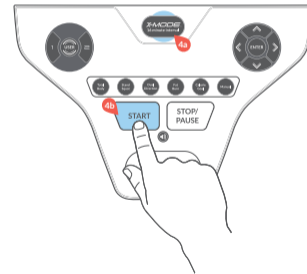
EN Push and hold the User button to customize your screen brightness, then push Enter to confirm.

FRC Poussez et maintenez le bouton User (utilisateur) pour personnaliser votre luminosité d'écran, puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.

### 4

EN Push the X-mode™ 16 Minute Interval button, then push Start to begin your workout!

FRC Appuyez sur le bouton X-mode™ 16 Minute Interval, puis appuyez sur Start (démarrer) pour commencer un entraînement!

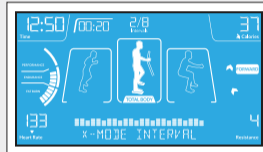


## X-mode™ 16 Minute Interval Workout • Entraînement par intervalles de X-mode™ 16 Minute



The Console screen displays the X-mode™ program at the first Power-Up. To start the program, push the X-Mode™ button and then the Start button. Your workout will begin after the three second, audible beep countdown.

L'écran de la console affiche le programme X-mode™ au premier démarrage. Pour démarrer le programme, appuyez sur le bouton X-Mode™ et sur le bouton Start. Votre entraînement commence après un compte à rebours sonore de 3 secondes.



The Coaching Cards cue you as the workout switches during the interval. Les Cartes d'instructions vous indiquent les changements d'entraînement pendant l'intervalle.



**Total Body:** 90 seconds  
This activity works your arms and legs.  
**Corps au complet :** 90 seconds  
Cet entraînement active vos bras et vos jambes.



**Lower Body:** 30 seconds  
This activity focuses work in a squat position.  
**Membres inférieurs :** 30 seconds  
Cet entraînement met l'accent sur une position de flexion de jambes.

Repeat for 7 more intervals. - Répétez 7 intervalles de plus.

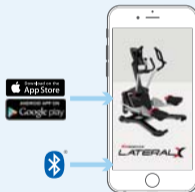


[www.bowflex.com/help](http://www.bowflex.com/help)

## Track your progress • Faites le suivi de vos entraînements

1

- EN Download the free "Bowflex LateralX™" App.
- FRC Téléchargez l'application « Bowflex LateralX™ » gratuite.

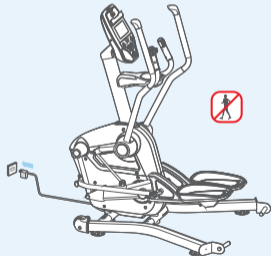


2

- EN Enable the Bluetooth® wireless feature on your smart device.
- FRC Activez la fonctionnalité sans fil Bluetooth® sur votre appareil intelligent.

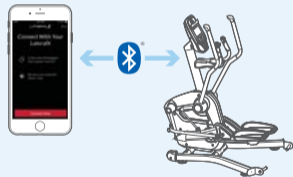
3

- EN Plug in the machine. Do not use machine while pairing.
- FRC Branchez l'appareil. N'utilisez pas l'appareil pendant le jumelage.



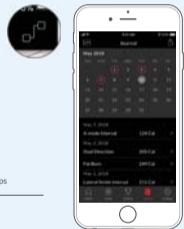
4

- EN Open the App and follow the instructions to sync your device and machine.
- FRC Ouvrez l'application et suivez les instructions pour synchroniser les appareils.



5

- EN After a workout, tap the sync icon to download workout data. Then go to the Journal screen to see your workout results.
- FRC Après l'entraînement, appuyez sur l'icône Sync pour télécharger les données d'entraînement. Allez ensuite à l'écran du journal pour voir les résultats de votre entraînement.



Learn more:

En savoir plus :  
[www.bowflex.com/apps](http://www.bowflex.com/apps)



- EN Read and understand all warnings on the machine and the complete manual.
- FRC Veuillez lire et comprendre tous les avertissements sur cet appareil ainsi que le guide d'utilisation.

BOWFLEX  
**LATERALX**  
LX3

QUICK START GUIDE  
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

