

# Thank You

for choosing the Bowflex® Treadmill  
BXT116

Nous Vous  
Remercions  
de faire confiance à la marque  
Bowflex® Treadmill BXT116

Agradecemos  
por haber elegido Bowflex® Treadmill  
BXT116



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



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

© 2019 Nautilus, Inc. Bowflex, the Bowflex logo, Nautilus, the Nautilus logo, and Schwinn are trademarks owned or licensed by Nautilus, Inc., registered or otherwise protected by common law in the United States and other nations. 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.

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

© 2019 Nautilus, Inc. Bowflex, el logo de Bowflex, Nautilus, el logo de Nautilus, y Schwinn son marcas comerciales detenidas por o sous-utilisées en vertu d'une licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™, et Endomondo® sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. Apple, le logo Apple et le logo Apple Health sont des marques de commerce de Apple Inc., enregistrées aux E.-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 propriété de Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de telles marques par Nautilus, Inc. est sous licence. Imprimé en Chine.

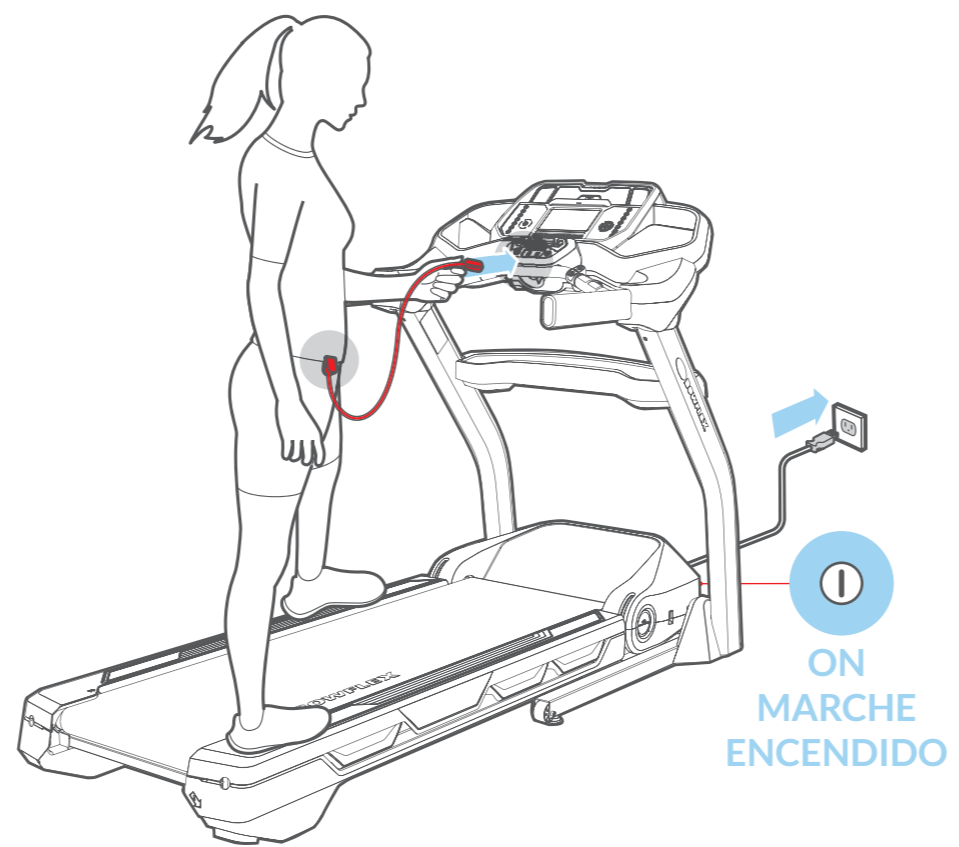
**Lea y comprende** todas las advertencias que se encuentran en el equipo y en todo el manual.

© 2019 Nautilus, Inc. Bowflex, el logo de Bowflex, Nautilus, el logo de Nautilus, y Schwinn son marcas registradas propiedad de Nautilus, Inc. o con licencia de Nautilus, Inc., registradas o protegidas por el derecho consuetudinario de Estados Unidos y otras naciones. MyFitnessPal®, Under Armour®, MapMyRun®, Google Fit™, y Endomondo® son marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios. Apple, el logotipo de Apple y Apple Health son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. La marca de la palabra Bluetooth® y los logotipos son marcas comerciales registradas pertenecientes a Bluetooth SIG, Inc., y cualquier uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. está bajo licencia. Impreso en China.

## Start your workout · Commencer votre entraînement · Inicie el entrenamiento

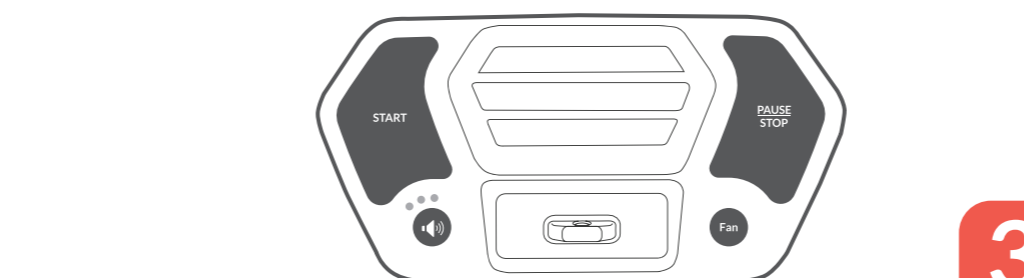
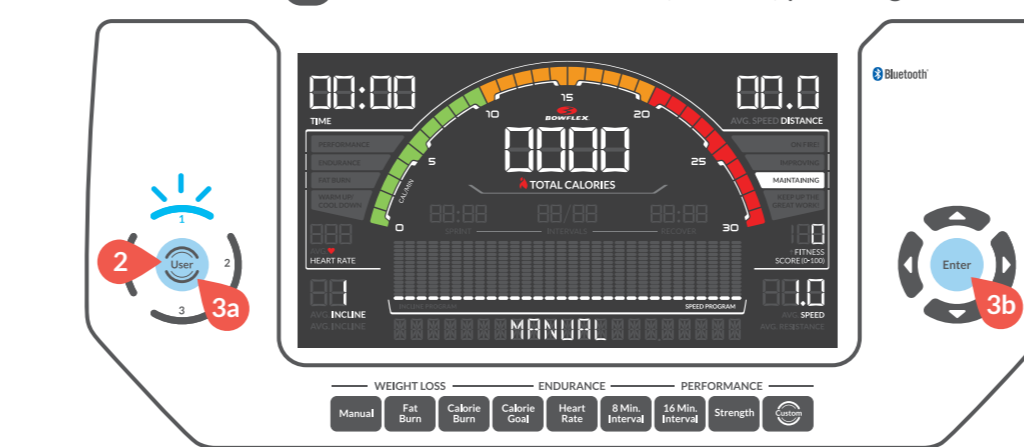
**1**

- EN Turn on machine, and attach** the Safety Key to the machine and you.
- FRC Mettre l'appareil en marche, insérez** la clé de sécurité dans l'appareil et attachez-la sur vous.
- ES Encienda** la máquina, y **acople** la llave de seguridad a la máquina y usted.



**2**

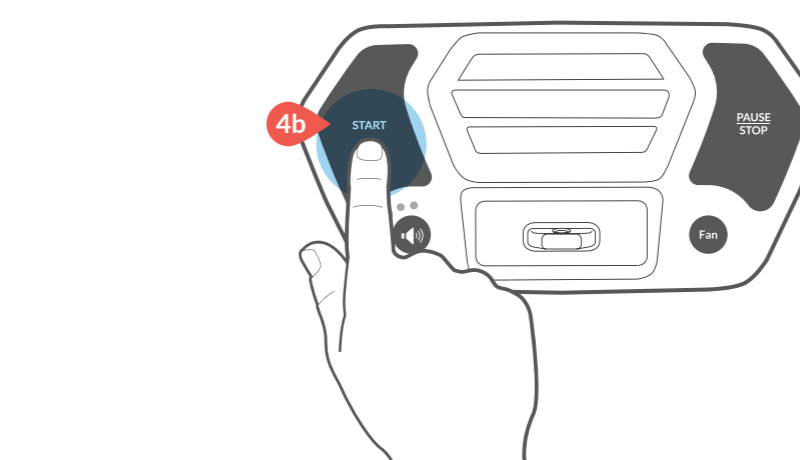
- EN Push** the User button to select a user.
- FRC Appuyez** sur le bouton Utilisateur pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
- ES Presione** el botón User (Usuario) para elegir un usuario.



- EN Push and hold** the User button to customize your profile, then **push** Enter to confirm.
- FRC Poussez et maintenez** le bouton d'utilisateur pour personnaliser votre profil, puis **poussez** Enter pour confirmer.
- ES Mantenga presionado** el botón User para personalizar su perfil, después **presione** Enter para confirmar.

**4**

- EN Push** the Manual button, and then the Start button to **begin** your workout!
- FRC Appuyez** sur le bouton Manual (Manuel), puis sur le bouton Start (Démarrer) pour **commencer** votre entraînement!
- ES Presione** el botón Manual, y luego el botón Start (Inicio) para **comenzar** el entrenamiento!



## Your Custom Workout · Personnalisez votre entraînement · Su entrenamiento personalizado

- 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.

- FRC Vous avez aimé votre entraînement? Vous souhaitez le refaire? Vous souhaitez le refaire?**

- Enregistrer votre entraînement personnalisé:** appuyez sur le bouton Enter (Entrée) après l'entraînement et toutes les fonctionnalités seront enregistrées.
- Commencer votre entraînement personnalisé:** appuyez sur le bouton Custom (Personnalisé), puis sur le bouton Start (Démarrer).
- Enregistrer un nouvel entraînement personnalisé:** après un entraînement, appuyez sur Enter (Entrée) pour enregistrer sur votre ancien entraînement.
- Réinitialiser votre entraînement personnalisé:** appuyez et maintenez enfoncé le bouton Custom (Personnalisé), puis sur le bouton Enter (Entrée).

- ES ¿Excelente entrenamiento? ¿Desea repetirlo? Luego guárdelo como su entrenamiento personalizado.**

- Guardar su entrenamiento personalizado:** presione el botón Enter (Intro) luego del entrenamiento. Todas las funciones serán recordadas.
- Comenzar su entrenamiento personalizado:** presione el botón Custom (Personalizado) y luego el botón Start (Inicio).
- Guardar su nuevo entrenamiento personalizado:** luego de un entrenamiento, presione Enter (Intro) para guardar sobre el antiguo.
- Restablecer su entrenamiento personalizado:** presione y mantenga presionado el botón Custom (Personalizado) y luego el botón Enter (Intro).

## Track your progress · Faites le suivi de vos entraînements · Haga un seguimiento de su progreso

1

- EN Download the free "Bowflex™ Results Series™" Software App.
- FRC Téléchargez l'application « Bowflex™ Results Series™ ».
- ES Descargue la aplicación gratuita "Bowflex™ Results Series™".

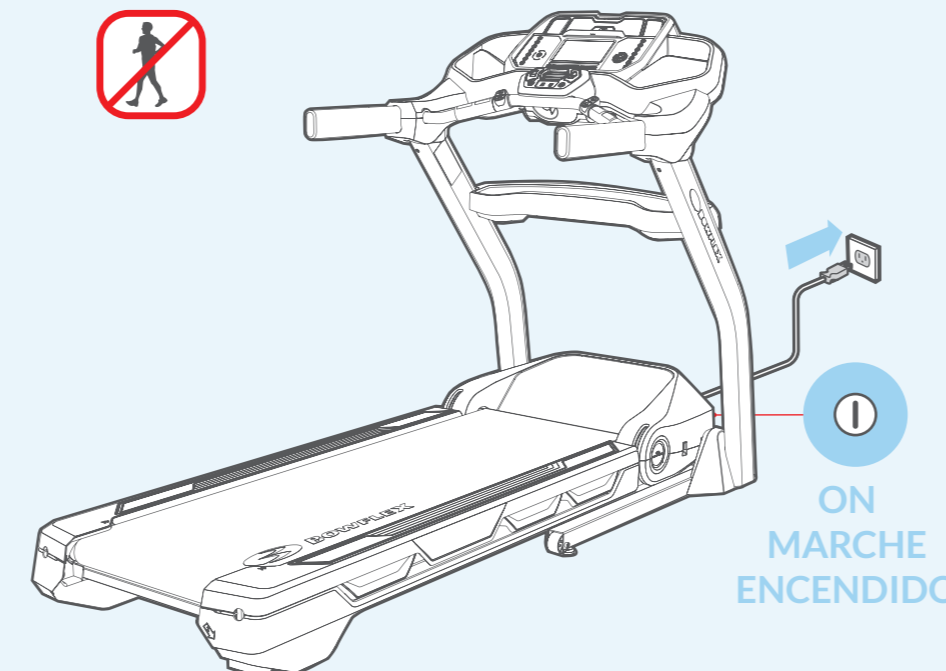


2

- EN Enable the Bluetooth® wireless feature on your smart device.
- FRC Activez la fonctionnalité sans fil Bluetooth® sur votre appareil intelligent.
- ES Habilite la función inalámbrica Bluetooth® en su dispositivo inteligente.

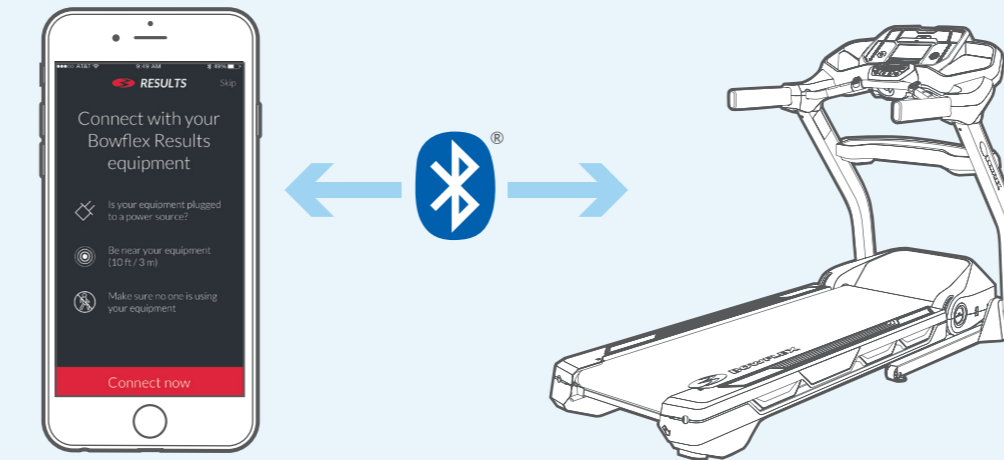
3

- EN Turn on the machine. Do not use machine while pairing.
- FRC Mettez l'appareil en marche. N'utilisez pas l'appareil pendant le jumelage.
- ES Encienda la máquina. No use la máquina durante el acoplamiento.



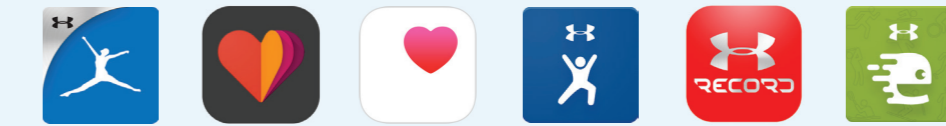
4

- 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.
- ES Abra la aplicación y siga las instrucciones para sincronizar su dispositivo y la máquina.



5

- EN The "Bowflex™ Results Series™" Software App is compatible with Bowflex app partners.
- FRC L'application logicielle « Bowflex™ Results Series™ » est compatible avec les applications partenaires de Bowflex™.
- ES La aplicación de software "Bowflex™ Results Series™" es compatible con las aplicaciones Bowflex™ compañeras.



Learn more:  
En savoir plus :  
Lea más:  
[www.bowflex.com/help](http://www.bowflex.com/help)

- 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.
- ES Lea y comprenda todas las Advertencias que se encuentran en esta máquina y en el Manual del usuario.

# BOWFLEX™ BXT116

QUICK START GUIDE  
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE  
GUÍA DE INICIO RÁPIDO

