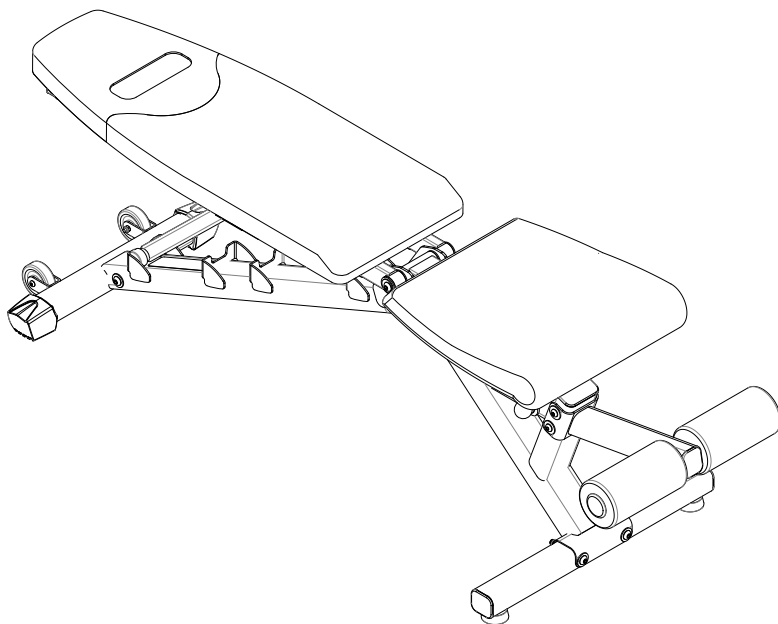




SelectTech® 4.1 træningsbænk



Samlevejledning



Indhold

Vigtige sikkerhedsanvisninger.....	3
Advarselmærkater og serienummer.....	4
Specifikationer	5
Før samling af udstyret.....	5
Komponenter	6
Monteringsdele	7
Værktøj.....	7
Samling af udstyret.....	8
Positionsindstilling af træningsbænken.....	13
Vedligeholdelse	14
Træningsudstyr til brug sammen med bænken.....	15

Som dokumentation for garantien gælder købskvitteringen samt følgende oplysninger, som skal noteres her:

Serienummer _____

Købsdato _____

Kontakt importøren for at få registreret garantien på dette produkt.

Kontakt Bowflex® importøren, hvis du har spørgsmål til dette produkt eller der er problemer med det.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - kundeservice: Nordamerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Øvrige lande +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Trykt i Kina | © 2011 Nautilus, Inc. Alle rettigheder forbeholdes. ™ og ® er et varemærke hhv. et registreret varemærke. Varemærker tilhørende Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) omfatter NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® og UNIVERSAL® og de respektive logoer. Øvrige varemærker tilhører de respektive ejere.

Vigtige sikkerhedsanvisninger



Dette symbol gør opmærksom på en mulig faresituation, der, hvis den ikke undgås, kan resultere i livsfare eller alvorlig personskade.

Sørg for at overholde nedenstående advarsler før ibrugtagning af dette udstyr:



Læs og forstå alle advarsler på denne maskine.

Læs og forstå hele indholdet i samlevejløden.

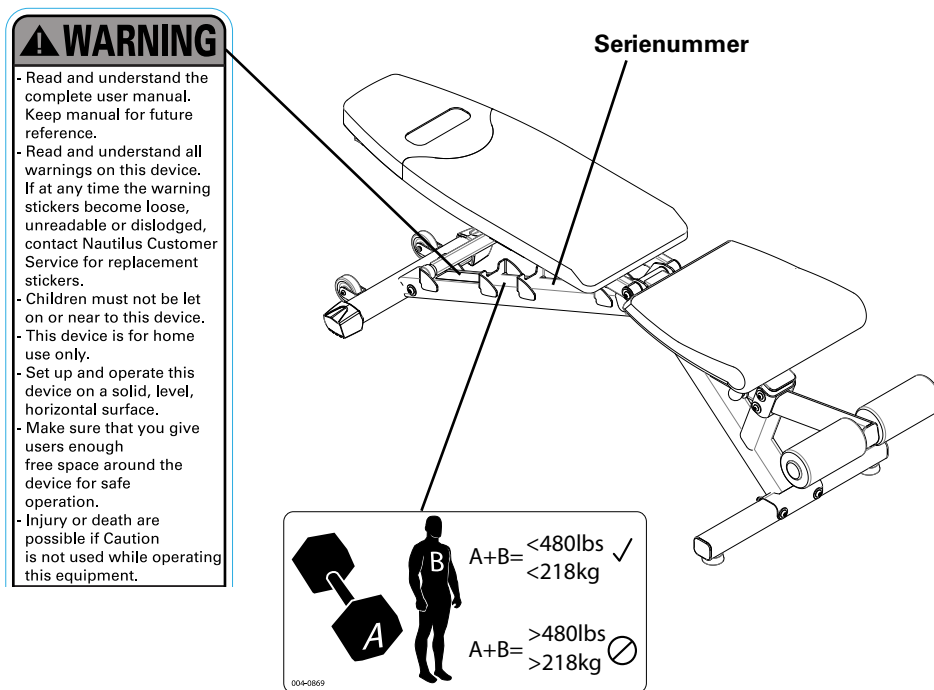
- Uvedkommende og børn skal til enhver tid holdes på afstand ved samling af udstyret.
- Samling af udstyret skal foregå et passende sted uden forbi passerende og utilgængeligt for uvedkommende.
- Nogle af komponenterne til dette udstyr kan være tunge eller uhåndterbare. Få en person til at hjælpe med at montere disse komponenter. Foretag ikke tunge løft eller akavede bevægelser ved samling af udstyret uden assistance.
- Maks. vægtbelastning: 218 kg.
- Dette udstyr er kun beregnet til hjemmebrug.
- Udstyret skal opstilles og anvendes på et fast, plant og vandret underlag.
- Udstyret må ikke samles eller bruges udendørs eller under våde eller fugtige forhold.
- Saml udstyret ved at følge trinnene i den anviste rækkefølge. Hvis udstyret samles forkert, kan det resultere i personskade.
- Der må ikke foretages konstruktive eller funktionelle ændringer af dette udstyr. Ellers kan der opstå problemer med sikkerheden ved brug af udstyret, hvorved garantien bortfalder.
- Ved behov for reservedele bør der udelukkende anvendes originalreservedele og monteringsdele fra Nautilus. Hvis der ikke anvendes originaldele, kan det indebære risici for brugerne, funktionaliteten af udstyret kan blive påvirket negativt, og garantien kan bortfalde.
- Udstyret må ikke anvendes, før det er samlet helt og kontrolleret for korrekt funktion ifølge instruktionsbogen til SelectTech® håndvægtene.
- Læs og forstå hele indholdet i instruktionsbogen, der medfølger til SelectTech® håndvægtene, før udstyret tages i brug. Opbevar samlevejløden og instruktionsbogen og brug dem til at slå op i efter behov.
- Børn må ikke anvende eller opholde sig i nærheden af dette udstyr. Der er bevægelige dele og andre funktionskomponenter på dette udstyr, som kan være til fare for børn.
- Udstyret er ikke beregnet til brug af personer under 14 år.
- Tal med en læge, før du går i gang med et træningsprogram. Stop træningen, hvis du får smerter, hvis det strammer i brystet, eller hvis du får åndenød eller bliver svimmel. Søg lægehjælp, før du bruger dette udstyr igen.

Vigtige sikkerhedsanvisninger

- Du må ikke have løstsiddende beklædning eller smykker på ved brug af udstyret, da det omfatter bevægelige dele. Hold fingre og genstande på afstand af de bevægelige dele på dette træningsudstyr.
- Brug altid sportsfodtøj med gummisål ved brug af dette udstyr. Udstyret må ikke bruges med bare fødder eller kun med strømper på fødderne.
- Før al brug af udstyret skal det kontrolleres for løstsiddende dele eller tegn på slitage. Kontakt importøren for oplysning om reparation.
- Sørg for at indstille og fastlåse alle mekanismer til positionsindstilling af træningsbænken. Sørg for, at indstillingsmekanismerne ikke kan ramme brugeren.

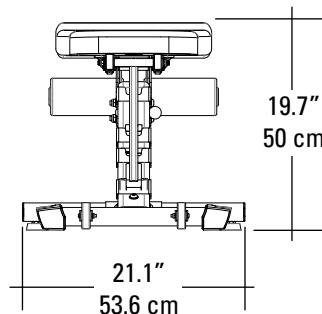
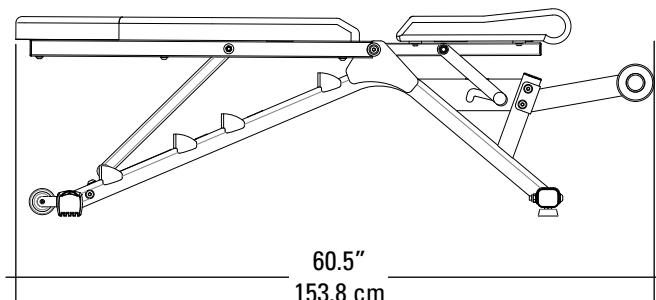
Advarselsmærkater og serienummer

Udstyret leveres med påsatte advarselsmærkater (på engelsk) på rammen. Advarselsmærkater på øvrige sprog leveres på et medfølgende mærkatark, så kunden selv kan sætte disse på udstyret. Kontakt importøren for at få nye advarselsmærkater, hvis de bliver beskadiget eller ulæselige, eller de fjernes fra udstyret.



Bemærk: Noter serienummeret i feltet Serienummer forrest i denne vejledning.

Specifikationer



Maks. vægtbelastning 218 kg

Sikkerhedsmærkning

CE Dette produkt opfylder de gældende CE-krav.

Før samling af udstyret

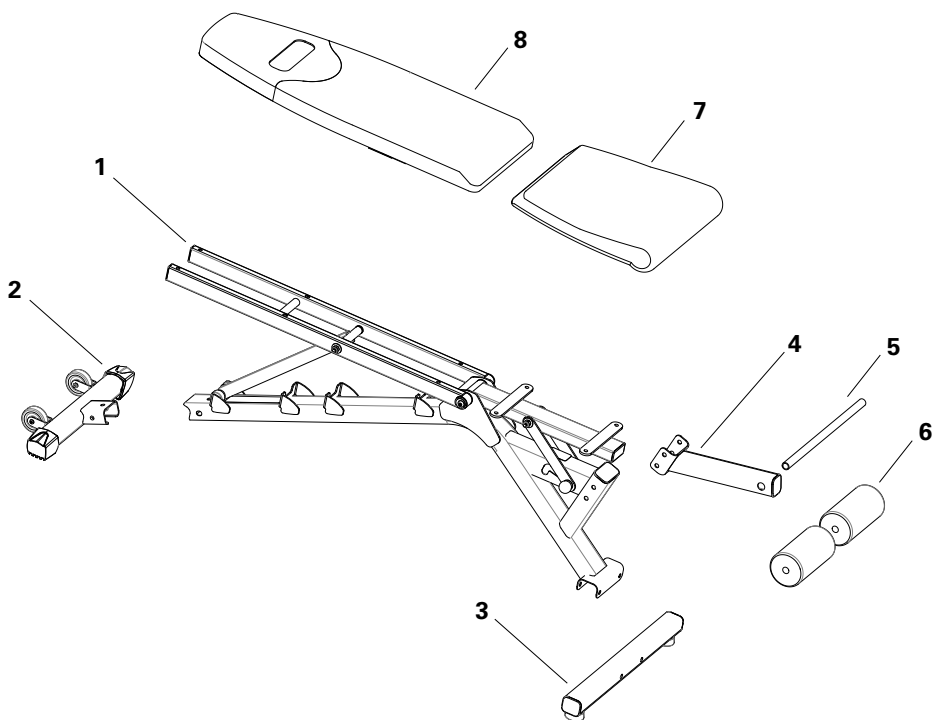
For korrekt opstilling og sikker brug af udstyret skal det placeres på et fast, vandret underlag. Træningsområdet bør være mindst 3 x 3 m.

Tip til samling af udstyret

Overhold disse grundlæggende regler ved samling af udstyret:

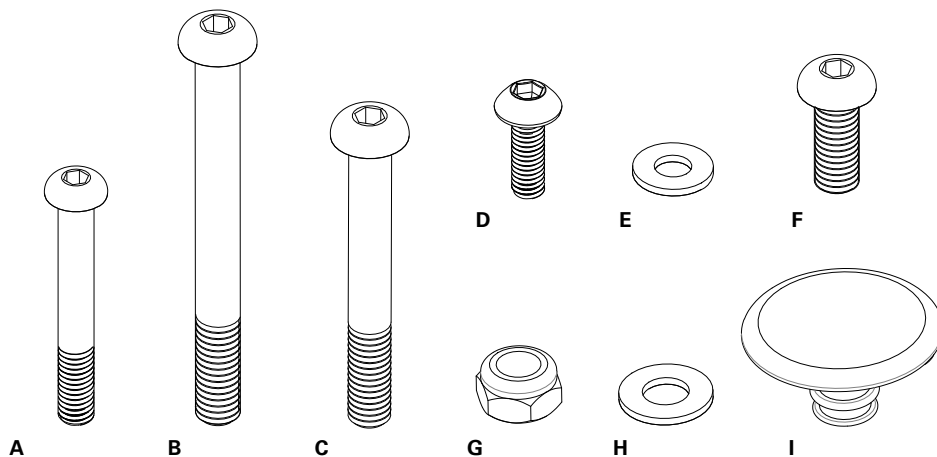
1. Læs og forstå de vigtige sikkerhedsanvisninger, før du samler udstyret.
2. Sørg for at have alle de nødvendige komponenter parat til hvert trin ved samling af udstyret.
3. Brug det anviste værktøj og spænd boltene og møtrikkerne mod højre (med uret) og løs dem ved at dreje mod venstre (mod uret), medmindre andet er oplyst.
4. Ved samling af 2 komponenter skal du løfte den ene forsigtigt og se gennem bolthullerne for at gøre det nemmere at føre boltene gennem hullerne.

Komponenter



Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1
2	Bageste stabilisator	1
3	Forreste stabilisator	1
4	Benholder	1
5	Rør, skumrulle	1
6	Polstring, skumrulle	2
7	Sædehynde	1
8	Rygghynde	1

Monteringsdele



Nr.	Beskrivelse	Antal
A	M8 X 60 rundhovedet unbrakoskrue	6
B	M10 X 100 rundhovedet unbrakoskrue	2
C	M10 X 75 rundhovedet unbrakoskrue	2
D	M8 X 20 rundhovedet unbrakoskrue	4
E	M8 fladskive	10
F	M10 X 25 rundhovedet unbrakoskrue	3
G	M10 låsemøtrik	4
H	M10 fladskive	11
I	3/4" endedæksel	2

Værktøj

Medfølger



5 mm

6 mm



17 mm

Medfølger ikke

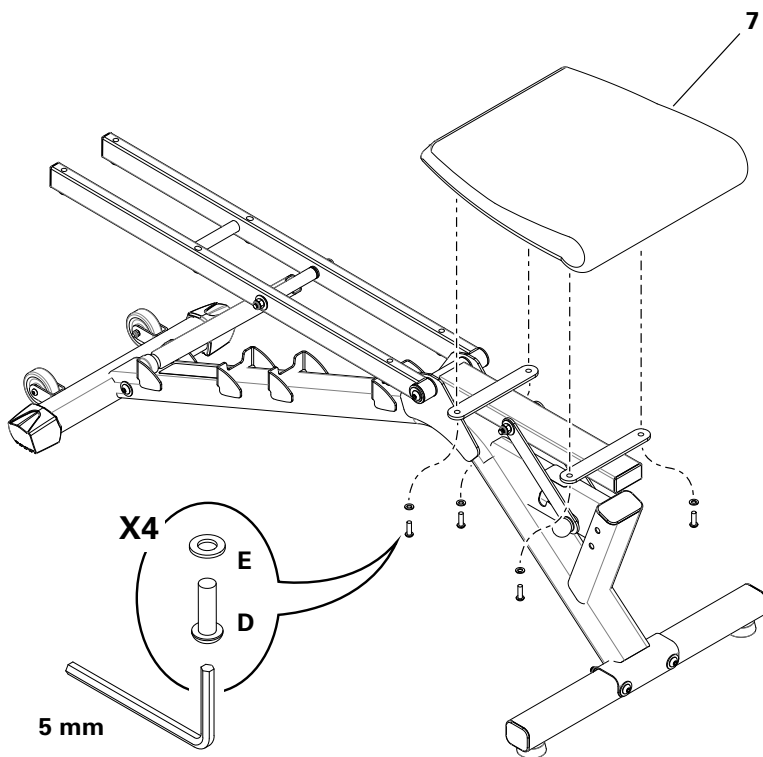
Hobbykniv eller saks til at overskære nylonssnor

Trin 1: Monter den forreste og bageste stabilisator



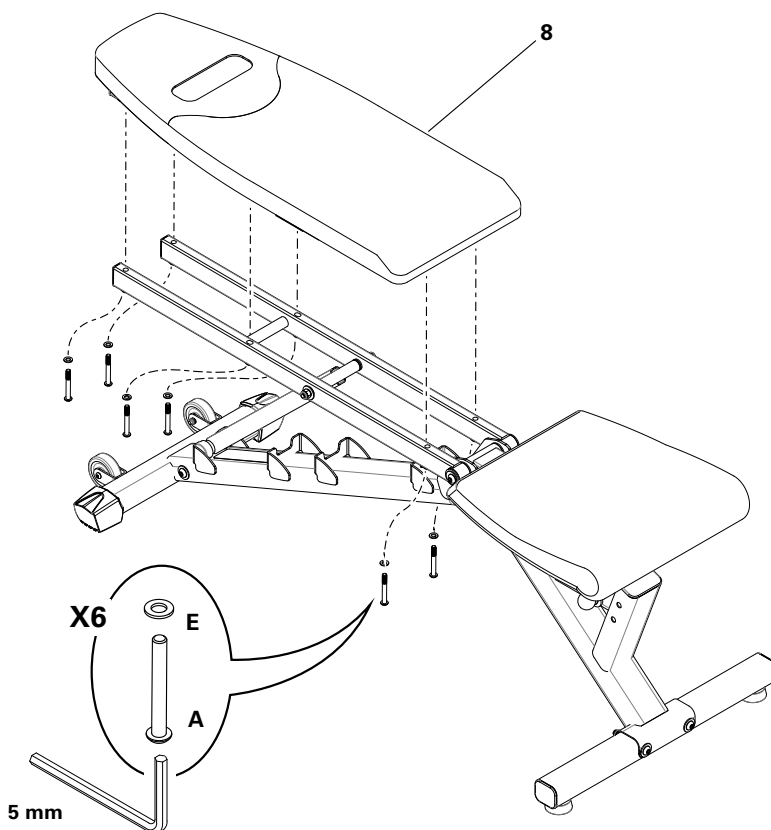
Samling af udstyret

Trin 2: Monter sædehynden på hovedrammen



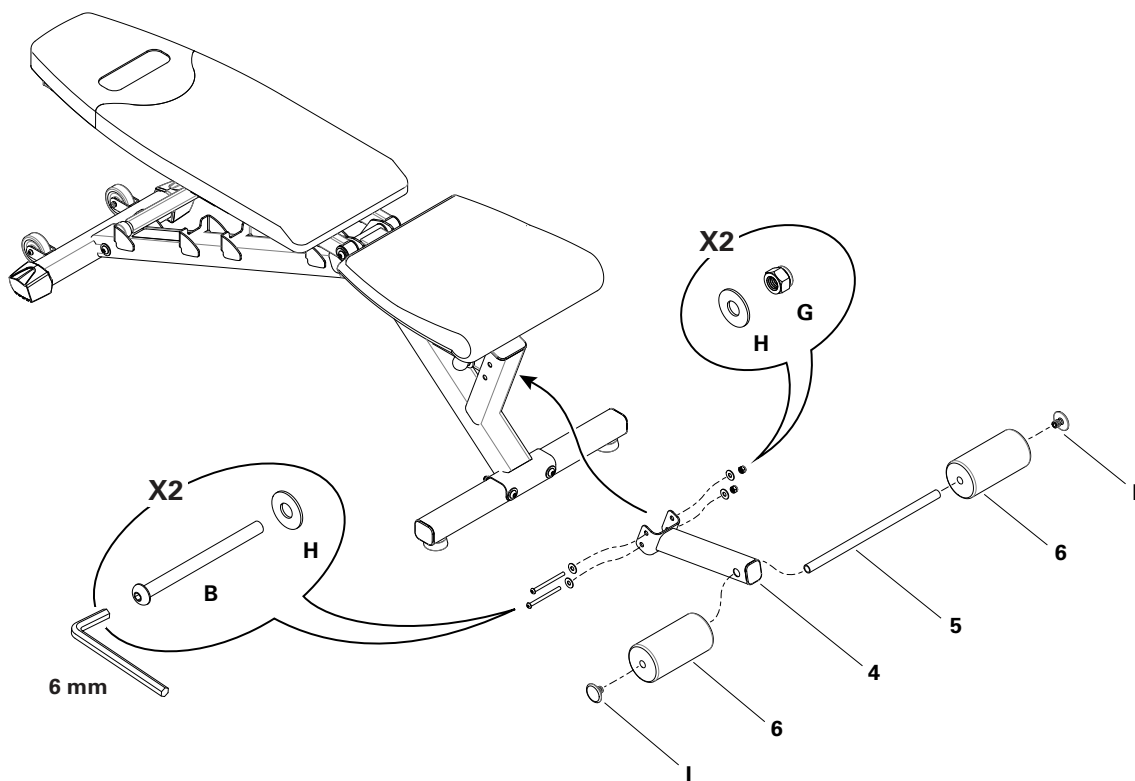
Samling af udstyret

Trin 3: Monter ryghynden på hovedrammen



Samling af udstyret

Trin 4: Monter benholderen



Samling af udstyret

Trin 5: Sæt mærkaterne på rammen

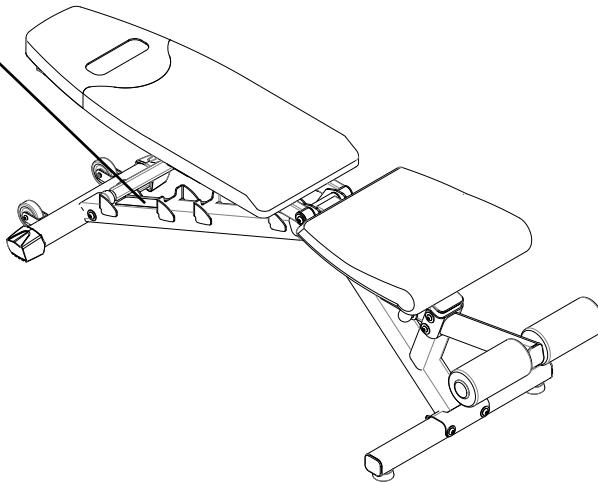


Påsæt advarselmærkaterne med det ønskede sprog, hvis udstyret skal anvendes af personer, som ikke forstår engelsk.

Bemærk: Noter serienummeret i feltet Serienummer forrest i denne vejledning.

**WARNING**

- Read and understand the complete user manual. Keep manual for future reference.
- Read and understand all warnings on this device. If at any time the warning stickers become loose, unreadable or dislodged, contact Nautilus Customer Service for replacement stickers.
- Children must not be let on or near to this device.
- This device is for home use only.
- Set up and operate this device on a solid, level, horizontal surface.
- Make sure that you give users enough free space around the device for safe operation.
- Injury or death are possible if Caution is not used while operating this equipment.



Trin 6: Afsluttende kontrol

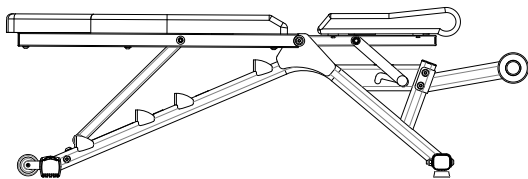
Kontroller, at alle monteringsdele er korrekt fastspændt, at udstyret står lige, og at komponenterne er korrekt samlet. Juster om nødvendigt fødderne, så de alle rører underlaget og udstyret står stabilt.



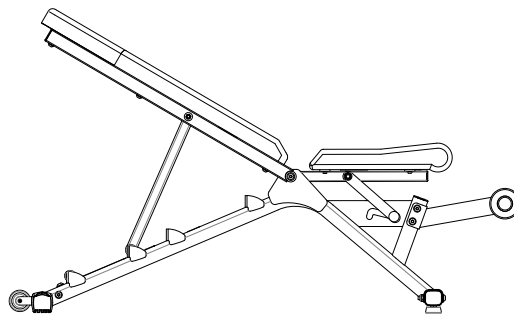
Udstyret må ikke anvendes, før det er samlet helt og kontrolleret for korrekt funktion som beskrevet i instruktionsbogen.

Positionsindstilling af træningsbænken

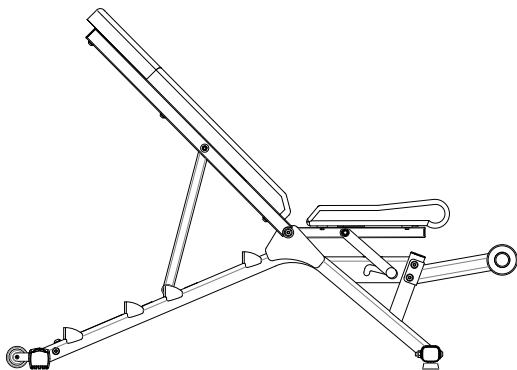
- ⚠ Sørg for at indstille og fastlåse alle mekanismer til positionsindstilling af træningsbænken.
Hold kroppens vægt midt på træningsbænken under træning.



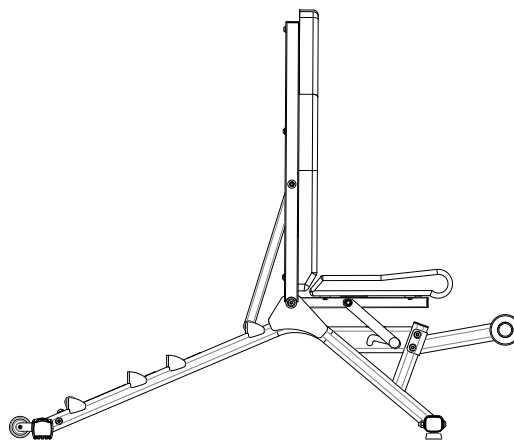
Vandret



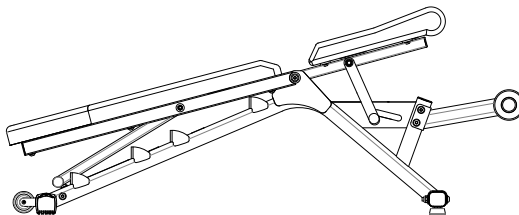
30°



45°



90°



Skråt med sædet hævet

Vedligeholdelse



Udstyret skal kontrolleres regelmæssigt for beskadigelse og repareres hvis nødvendigt. Ejeren er ansvarlig for at foretage regelmæssig vedligeholdelse. Slidte eller beskadigede komponenter skal straks udskiftes, og udstyret må ikke bruges, før eventuel beskadigelse er udbedret. Dette udstyr skal vedligeholdes og repareres med komponenter leveret af producenten.

Dagligt/før al brug:	Kontroller udstyret. Kontroller, at det er funktionsdygtigt og velfungerende. BRUG IKKE udstyret, hvis der konstateres skader på det. Kontakt importøren.
-----------------------------	---

Dagligt/efter al brug:	Rengør udstyret med en ren, tør klud. Brug et syrefrit rensmiddel.
-------------------------------	--

Ugentligt:	Rengør udstyret overalt med en ren, tør klud fugtet med varmt vand og en anelse mildt rengøringsmiddel. Aftør med en tør klud. Brug en lakpen til at pletlakere eventuelle ridser for at undgå rust.
-------------------	--

Månedligt:	Kontroller rammen for revner eller varig bukning. Udstyret må ikke bruges, hvis dette konstateres. Kontakt straks importøren.
-------------------	---

Kontakt importøren, hvis der er spørgsmål til korrekt anvendelse eller vedligeholdelse af dette udstyr.

Træningsudstyr til brug sammen med bænken

Bowflex® SelectTech® 4.1 træningsbænken er beregnet til brug sammen med SelectTech® håndvægte. SelectTech® håndvægtene har en speciallås, som sikrer korrekt og passende udvælgelse af vægtskiver til hver enkelt øvelse. SelectTech® håndvægtene findes i disse modeller:

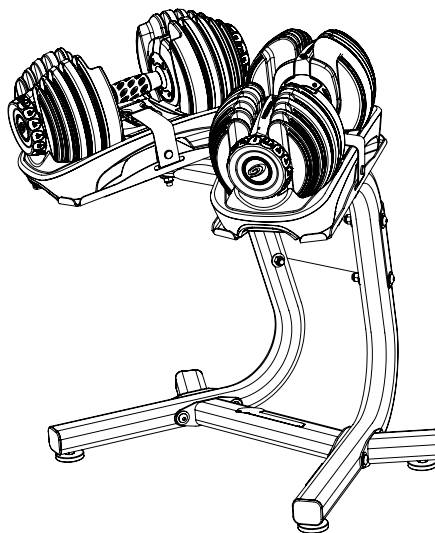
- SelectTech® 552 håndvægt – vægtinterval: 2,7-23,6 kg
- SelectTech® 1090 håndvægt – vægtinterval: 4,5-40,8 kg

Med træningsbænken har du mulighed for at lave flere forskellige øvelser i forbindelse med din træning. I instruktionsbogen til de forskellige håndvægtsmodeller beskrives de forskellige øvelser, du kan bruge til endnu bedre træning.

Der kan også købes håndvægtsstativer til SelectTech® håndvægtene som tilbehør. Stativerne er i ergonomisk design, så SelectTech® håndvægtene kan bruges endnu bedre. Håndvægtshåndtagene er placeret i en naturlig stilling, så de kan løftes sikkert og behageligt. Desuden gør stativets V-form med plads til brugerens fod, at han/hun kan stå korrekt med overkroppen, mens håndvægtene løftes eller lægges på plads på bakkerne.

- Bowflex® håndvægtsstativ – kan bruges sammen med både SelectTech® 552 og SelectTech® 1090 håndvægtene

Kontakt Bowflex® importøren for information om øvrige produkter.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®