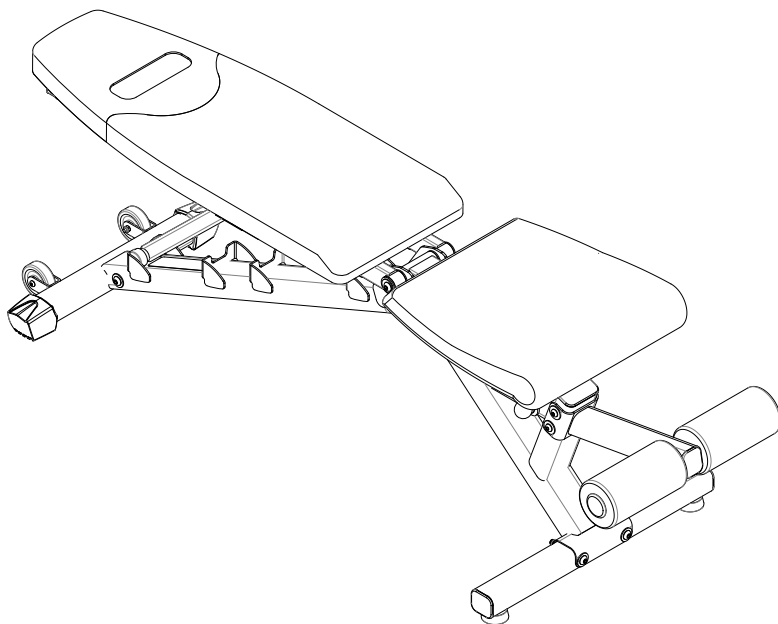




SelectTech® 4.1 Hantelbank



Aufbauanleitung



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	3
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer	4
Spezifikationen	5
Vor dem Geräteaufbau	5
Bauteile.....	6
Schrauben.....	7
Werkzeug	7
Aufbau.....	8
Bankpositionen.....	13
Wartung	14
Begleitende Trainingsausstattung	15

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Bowflex®-Händler vor Ort.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | außerhalb der USA +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Printed in China | © 2011 Nautilus, Inc., Alle Rechte vorbehalten. TM und ® bezeichnen eine Marke oder eine eingetragene Marke. Zu den Marken von Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) gehören NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® und UNIVERSAL® sowie die entsprechenden Logos. Andere Warenzeichen sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber.

Wichtige Sicherheitshinweise



Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:



Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

Lesen Sie das Benutzerhandbuch aufmerksam durch.

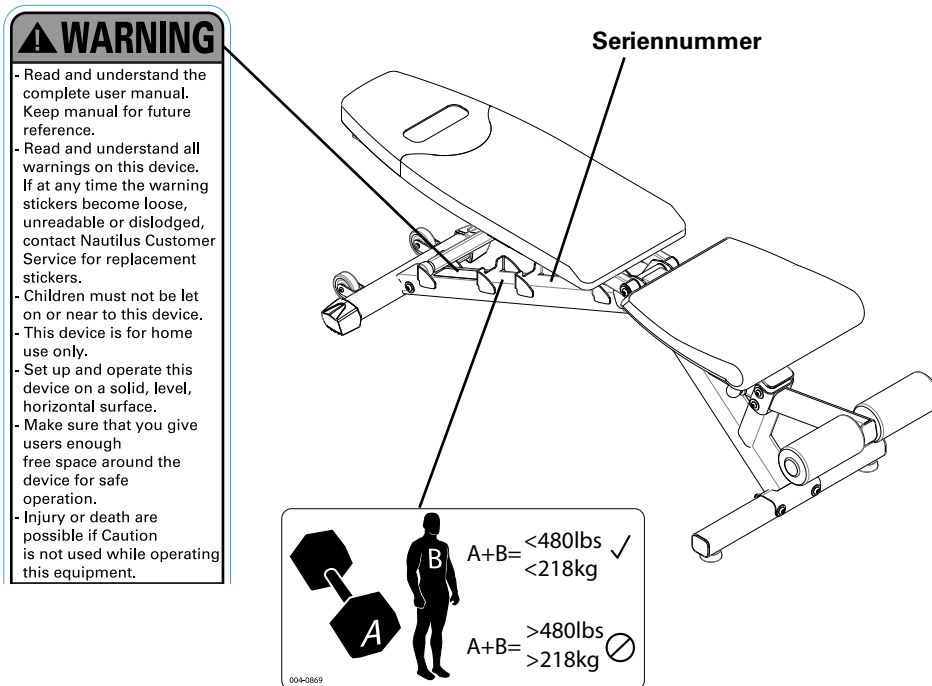
- Zuschauer und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine Zuschauer gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und sperrig. Der Aufbau dieser Teile sollte mit Hilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Max. Belastung: 218 kg (480 lb).
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Stellen Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung auf.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile von und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht ein Risiko für den Benutzer. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch für Ihre SelectTech®-Kurzhandeln überprüft wurde.
- Lesen Sie das mitgelieferte Benutzerhandbuch für Ihre SelectTech®-Kurzhandeln vor dem ersten Gebrauch genau durch. Bewahren Sie das Benutzerhandbuch und die Montageanleitung auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät verfügt über bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Tragen Sie zum Training mit diesem Gerät stets Sportschuhe mit einer Gummisole. Benutzen Sie das Gerät niemals barfuss oder nur mit Socken.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Fachhändler vor Ort.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Befestigungskomponenten den Benutzer nicht verletzen können.

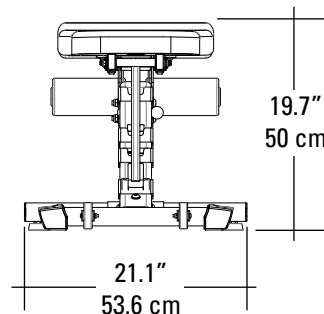
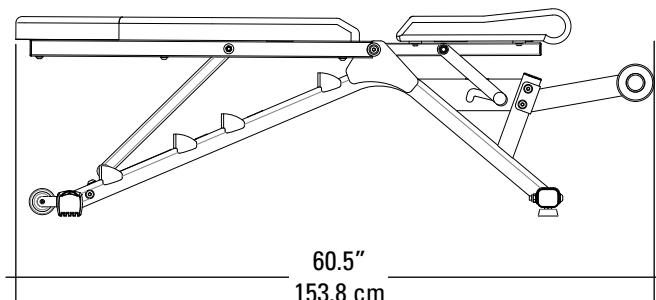
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer

Bei der Lieferung befinden sich Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber in englischer Sprache auf dem Gerät. Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber in anderen Sprachen befinden sich im Lieferumfang und müssen vom Kunden angebracht werden. Wenn ein Aufkleber beschädigt wird, nicht mehr lesbar ist oder entfernt wurde, erhalten Sie bei Ihrem Händler vor Ort Ersatz.



Hinweis: Notieren Sie sich die Seriennummer im entsprechenden Feld am Anfang dieses Handbuchs.

Spezifikationen



Maximale Belastung 218 kg (480 lbs.)

Zertifizierungen



Diese Produkt entspricht den CE-Anforderungen.

Vor dem Geräteaufbau

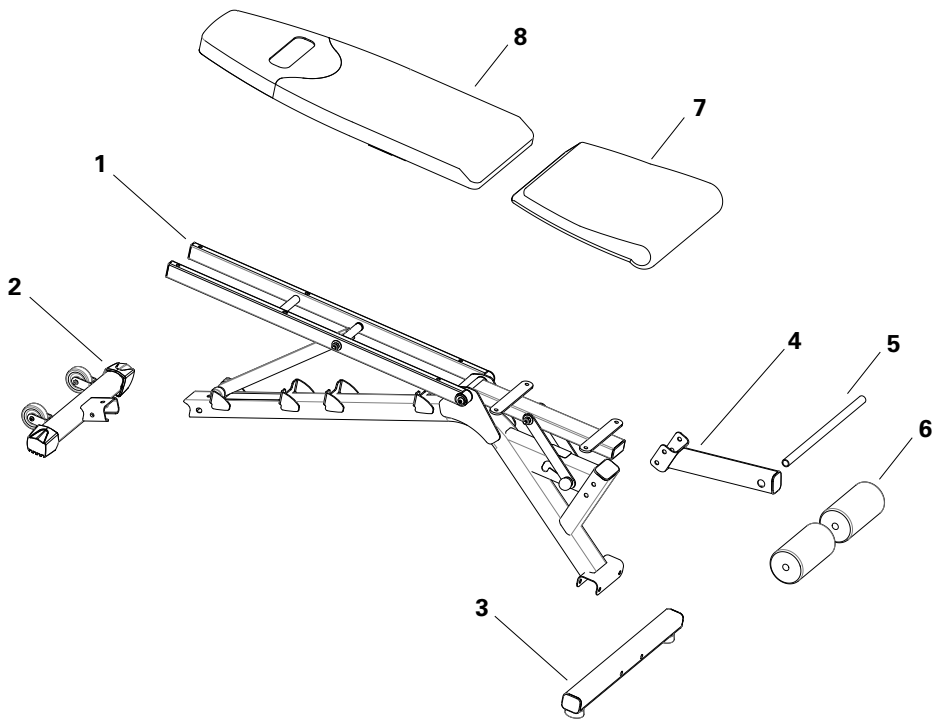
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb sollten Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufstellen. Der Trainingsbereich sollte mindestens 3 m x 3 m betragen.

Montagetipps

Befolgen beim Aufbau des Gerät die folgenden grundlegenden Punkte:

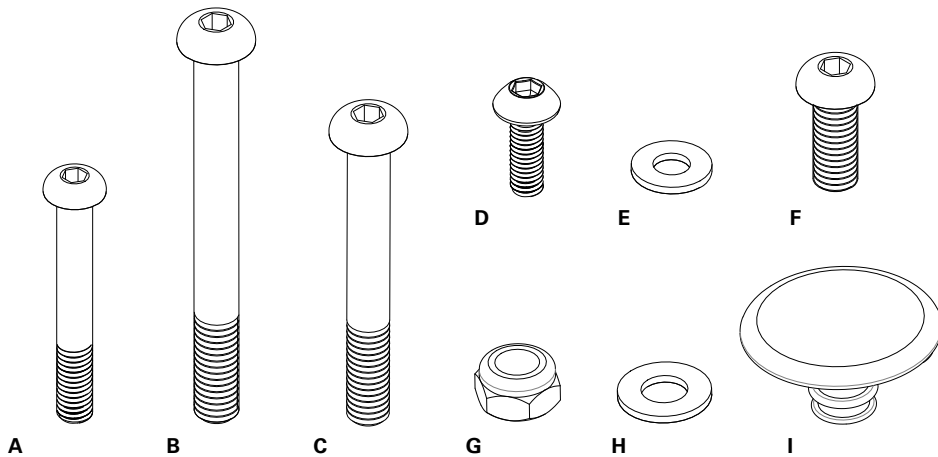
1. Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
2. Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Komponenten bereit.
3. Verwenden Sie die empfohlenen Schraubenschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
4. Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.

Teile



Artikel	Bezeichnung	Menge:
1	Haupttrahmen	1
2	Hinterer Stabilisator	1
3	Vorderer Stabilisator	1
4	Beinhalterung	1
5	Rohr für Polsterrolle	1
6	Polster für Polsterrolle	2
7	Sitzpolster	1
8	Rückenpolster	1

Schrauben



Artikel	Bezeichnung	Menge:
A	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 60	6
B	Halbrund-Sechskantschraube M10 X 100	2
C	Halbrund-Sechskantschraube M10 X 75	2
D	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 20	4
E	Unterlegscheibe M8	10
F	Halbrund-Sechskantschraube M10 X 25	3
G	Sperrmutter M10	4
H	Unterlegscheibe M10	11
I	Endabdeckung 3/4"	2

Werkzeuge

Mitgeliefert



5 mm

6 mm



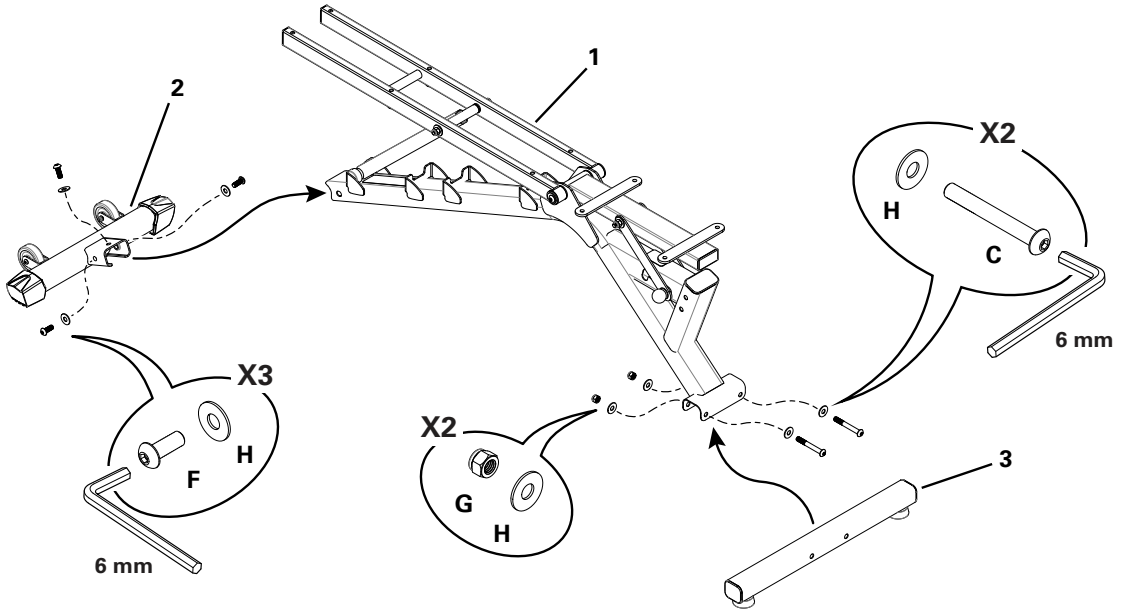
17 mm

Nicht enthalten

Messer oder Schere zum Zerschneiden der Nylonbänder

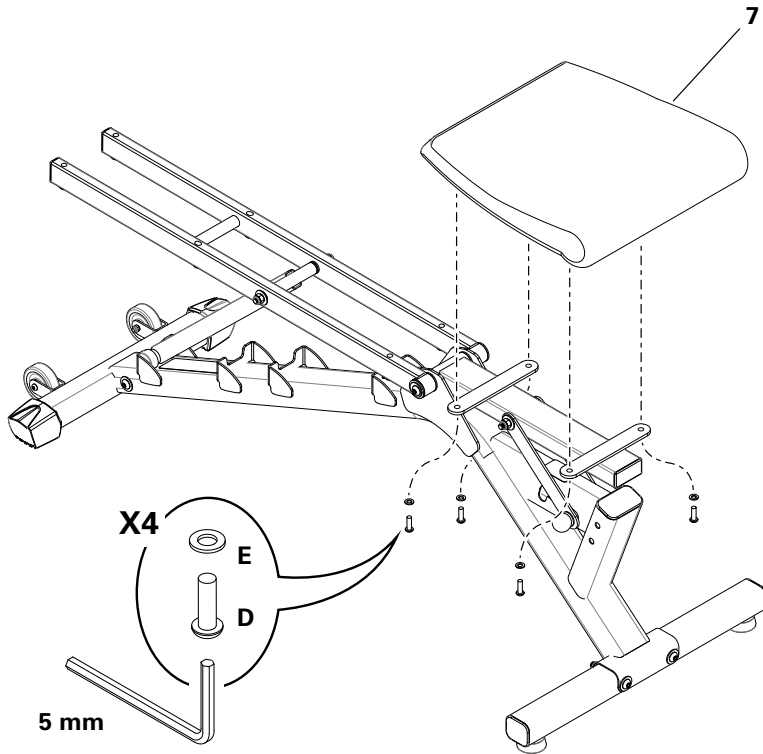
Montage

Schritt 1: Vordere und hintere Stabilisatoren montieren



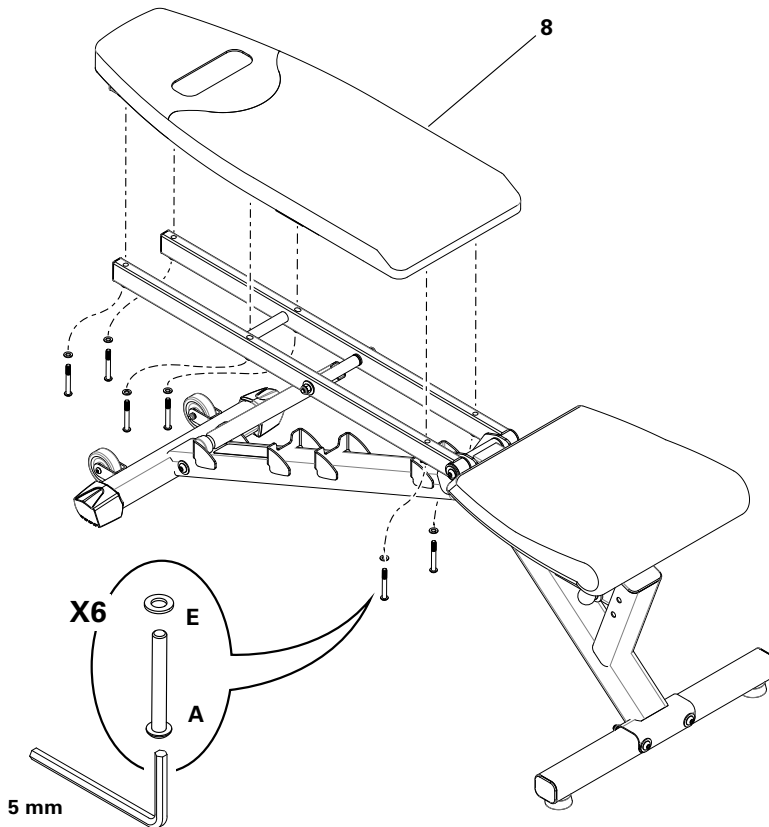
Montage

Schritt 2: Sitzpolster an Hauptgestell montieren



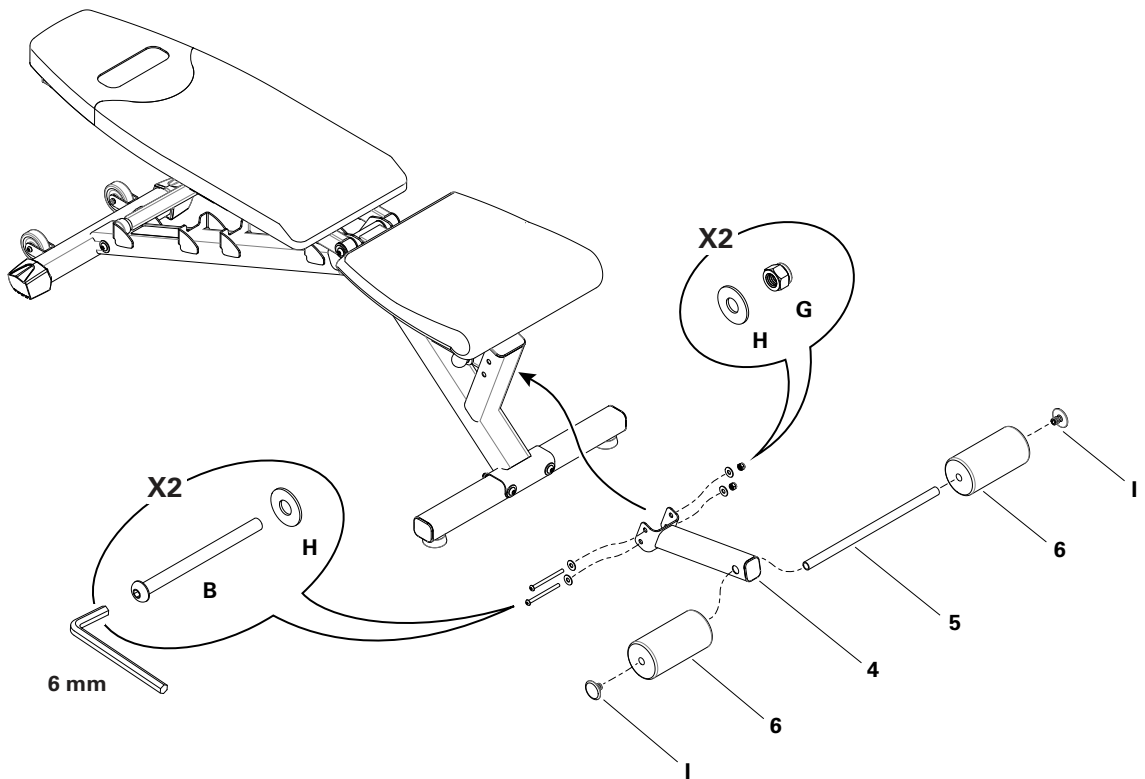
Montage

Schritt 3: Rückenpolster an Hauptgestell montieren



Montage

Schritt 4: Beinhalterung anbringen



Montage

Schritt 5: Aufkleber am Rahmen anbringen

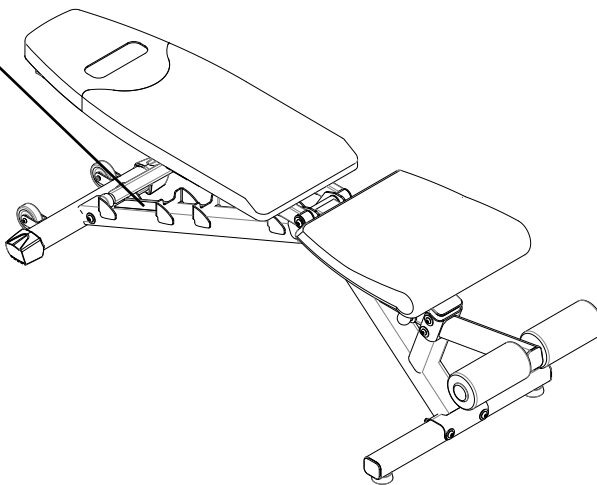


Bringen Sie die Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber in der erforderlichen Sprache an, falls das Gerät von Personen verwendet wird, die kein Englisch verstehen.

Hinweis: Notieren Sie sich die Seriennummer im entsprechenden Feld am Anfang dieses Handbuchs.

**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.



Schritt 6: Abschlussinspektion

Prüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden. Justieren Sie die Füße gegebenenfalls so, dass alle auf dem Boden aufliegen und das Gerät gerade steht.



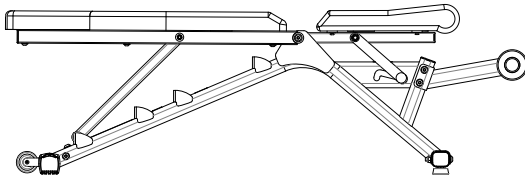
Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

Bankpositionen

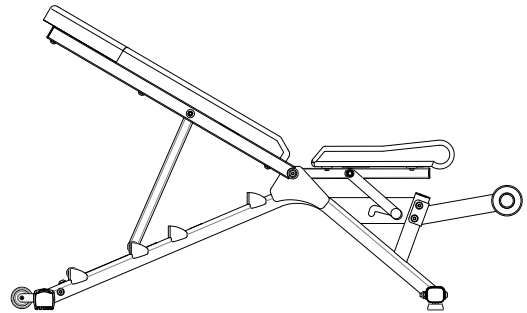


Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher.

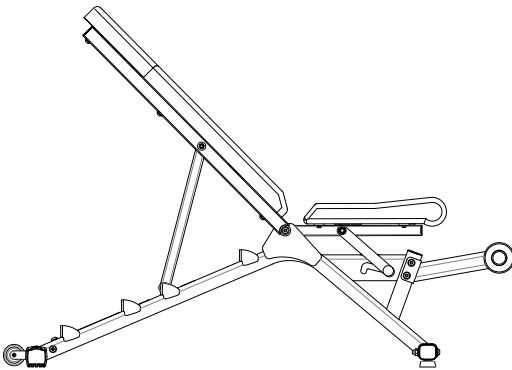
Zentrieren Sie Ihr Körpergewicht während des Trainings auf der Bank.



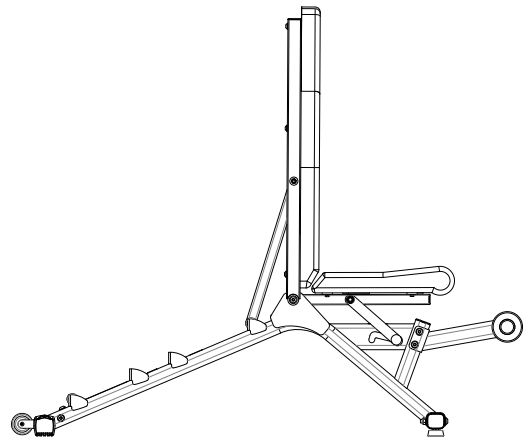
Flach



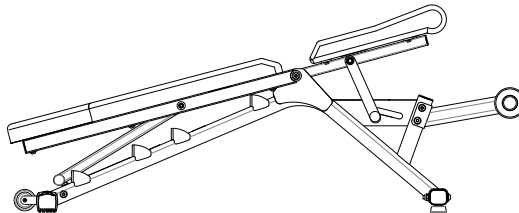
30°



45°



90°



Abwärts geneigt mit angehobenem Sitz

Wartung



Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlossene oder beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Ist eine Reparatur erforderlich, darf das Gerät bis dahin nicht mehr verwendet werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Täglich/vor jeder Verwendung: Untersuchen Sie das Gerät. Es sollte optisch in gutem Zustand sein und problemlos funktionieren. Wenn Sie Beschädigungen bemerken, **VERWENDEN SIE ES NICHT**. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Täglich/nach jeder Verwendung: Reinigen Sie es mit einem sauberen, trockenen Tuch. Verwenden Sie ein nicht scheuerndes Reinigungsmittel.

Wöchentlich: Reinigen Sie das Gerät gründlich mit einem sauberen, feuchten Tuch. Verwenden Sie warmes Wasser und eine geringe Menge milder Seife. Wischen Sie es mit einem separaten Tuch trocken. Behandeln Sie Kratzer gegebenenfalls mit einem Ausbesserungslack, um Rost zu verhindern.

Monatlich: Untersuchen Sie den Rahmen auf Anzeichen für Brüche oder dauerhafte Biegungen. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie solche Anzeichen entdecken. Wenden Sie sich sofort an Ihren Fachhändler vor Ort.

Wenn Sie Fragen zur korrekten Verwendung oder zur Wartung dieses Geräts haben, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Begleitende Trainingsausstattung

Die Hantelbank Bowflex® SelectTech® 4.1 wurde für das Training mit SelectTech®-Kurzhandeln entwickelt. SelectTech®-Kurzhandeln verfügen über einen besonderen Sperrmechanismus für die korrekte Auswahl der Gewichtsplatten für jede Trainingseinheit. Folgende SelectTech®-Kurzhandeln sind erhältlich:

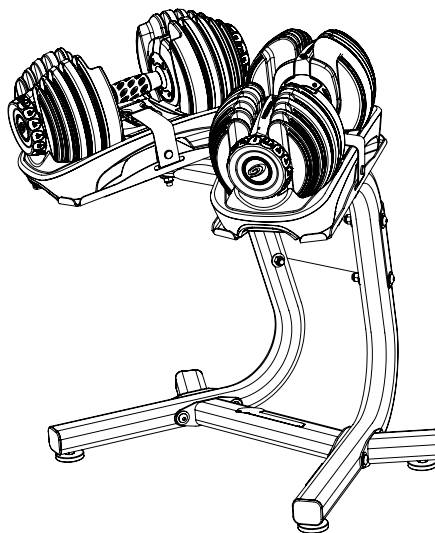
- Kurzhantel SelectTech® 552: Gewicht 2,7 - 23,6 kg (5-52 lbs.)
- Kurzhantel SelectTech® 1090: Gewicht 4,5 - 40,8 kg (10-90 lbs.)

Mithilfe der Bank lässt sich das Trainingsprogramm mit weiteren Übungen abwechslungsreicher gestalten. Im Benutzerhandbuch der einzelnen Kurzhantelmodelle finden Sie eine Beschreibung unterschiedlicher Übungsvarianten.

Separat sind Hantelstationen für SelectTech®-Kurzhandeln erhältlich. Das ergonomische Design dieser Hantelstationen verbessert die Funktionalität der SelectTech®-Kurzhandeln. Die Kurzhantelstange ist in einer natürlichen Ausrichtung angebracht und ermöglicht somit eine komfortable und sichere Position beim Anheben. Darüber hinaus unterstützt das V-förmige "Step-In"-Design eine korrekte aufrechte Körperhaltung, während Sie die Hanteln von der Station nehmen oder wieder zurücklegen.

- Bowflex®-Hantelstation für die Kurzhanteln SelectTech® 552 und SelectTech® 1090

Informationen zu weiteren Produkten erhalten Sie bei Ihrem Bowflex®-Händler vor Ort.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®