



Banc SelectTech® 4.1



Manuel d'assemblage

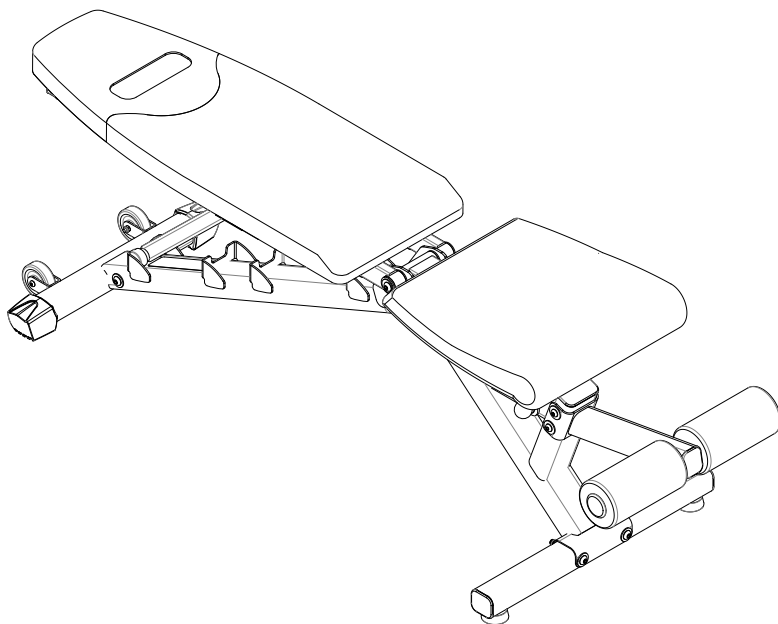


Table des matières

Précautions de sécurité.....	3
Etiquettes de mise en garde et numéro de série.....	4
Descriptif	5
Avant l'assemblage	5
Pièces	6
Accessoires	7
Outils	7
Etapas d'assemblage	8
Position du banc.....	13
Entretien	14
Equipement complémentaire	15

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez la preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question sur votre produit, contactez votre distributeur local Bowflex®.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Service clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | autres pays +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Imprimé en Chine | © 2011 Nautilus, Inc. Tous droits réservés. ™ et ® indiquent une marque commerciale ou une marque déposée. Les marques commerciales de Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) sont NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® et UNIVERSAL®, ainsi que leur logo respectif. Les autres marques commerciales appartiennent à leur propriétaire respectif.

Précautions de sécurité

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.
Prenez connaissance du manuel d'assemblage.

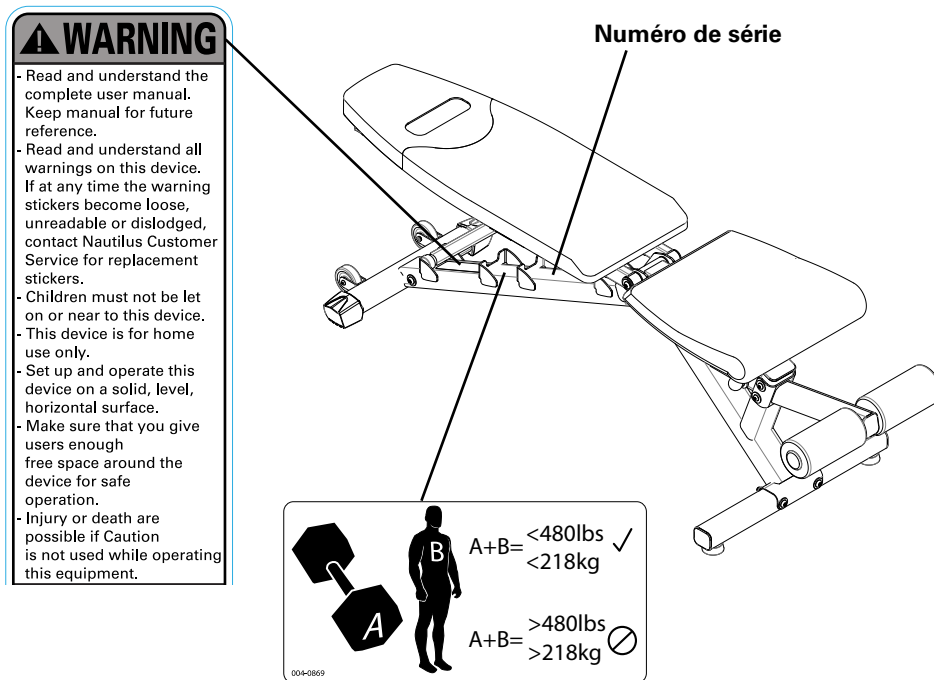
- Eloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants de l'équipement sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Charge maximale : 218 kg (480 lb).
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Installez et faites fonctionner cet équipement sur une surface plane et solide.
- N'assemblez pas et ne faites pas fonctionner cet équipement à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de cet équipement. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre équipement.
- N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires fournis par Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de l'équipement ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation de vos haltères SelectTech®.
- Lisez la totalité du manuel d'utilisation fourni avec les haltères SelectTech® avant toute utilisation. Conservez les manuels d'assemblage et d'utilisation pour référence future.
- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de l'équipement. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'équipement peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.

Précautions de sécurité

- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cet équipement est pourvu de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans des pièces mobiles de l'appareil.
- Quand vous vous servez de cet équipement, portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas l'équipement pieds nus, ni en chaussettes.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet équipement de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.

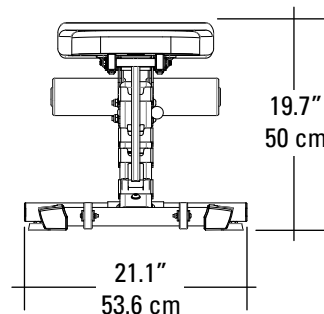
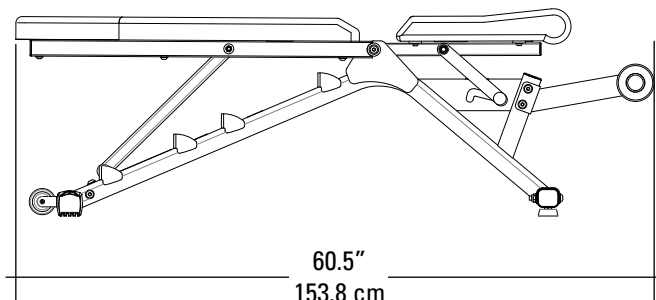
Étiquettes de mise en garde et numéro de série

Lors de son expédition, cet équipement comporte des étiquettes de mise en garde, en anglais, fixées au cadre. Sur une feuille d'étiquettes séparée destinée au client, vous trouverez des étiquettes de mise en garde, rédigées dans d'autres langues, à appliquer sur l'équipement. Si une étiquette s'abîme, devient illisible ou est retirée, contactez votre distributeur local qui vous en fournira une nouvelle.



Remarque : notez le numéro de série dans le champ Numéro de série au début de ce manuel.

Descriptif



Charge maximale 218 kg (480 lb)

Normes



Ce produit est conforme aux normes CE.

Avant l'assemblage

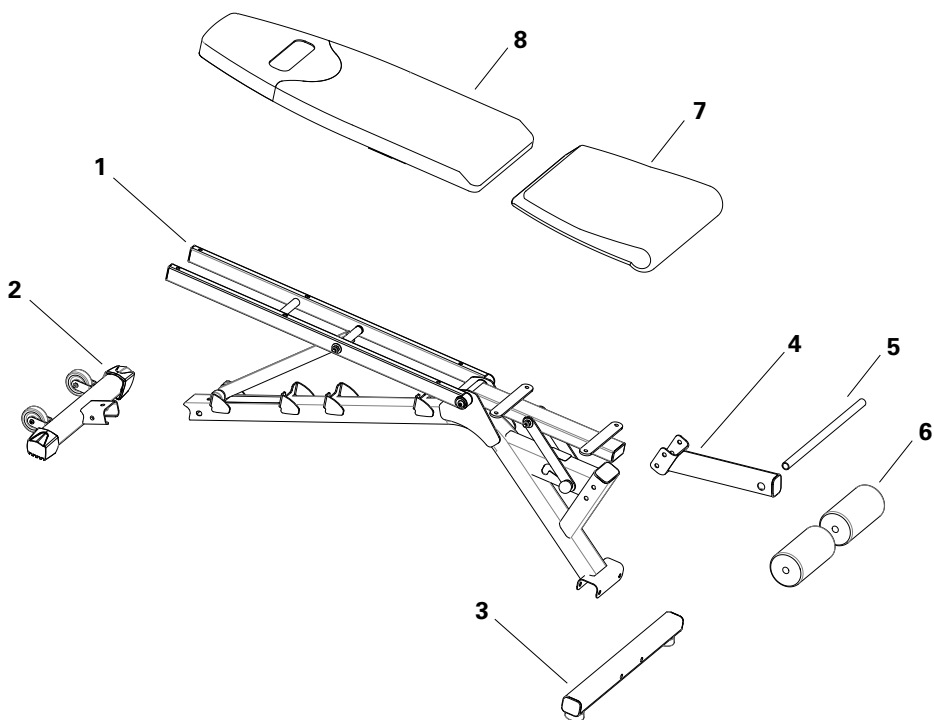
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre équipement. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 3 m x 3 m (120" x 120").

Conseils de base pour l'assemblage

Lors de l'assemblage de l'équipement, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

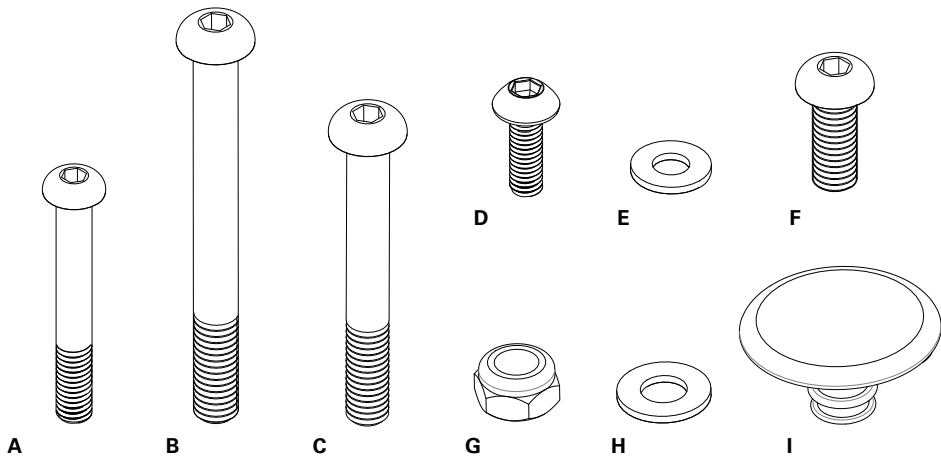
1. Avant tout assemblage, veuillez à lire et à comprendre les "Précautions de sécurité".
2. Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
3. A l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour serrer, et vers la gauche (sens anti-horaire) pour desserrer, sauf indication contraire.
4. Pour fixer 2 pièces, soulevez et visez précautionneusement à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.

Pièces



Pièce	Description	Quantité :
1	Châssis	1
2	Stabilisateur arrière	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Barre de maintien des pieds	1
5	Tube, manchon en mousse	1
6	Patin, manchon en mousse	2
7	Siège	1
8	Dossier	1

Accessoires



Pièce	Description	Quantité :
A	Vis hexagonale à tête ronde M8 X 60	6
B	Vis hexagonale à tête ronde M10 x 100	2
C	Vis hexagonale à tête ronde M10 x 75	2
D	Vis hexagonale à tête ronde M8 X 20	4
E	Rondelle plate M8	10
F	Vis hexagonale à tête ronde M10 x 25	3
G	Contre-écrou M10	4
H	Rondelle plate M10	11
I	Embout 3/4"	2

Outils

Inclus



5mm

6mm



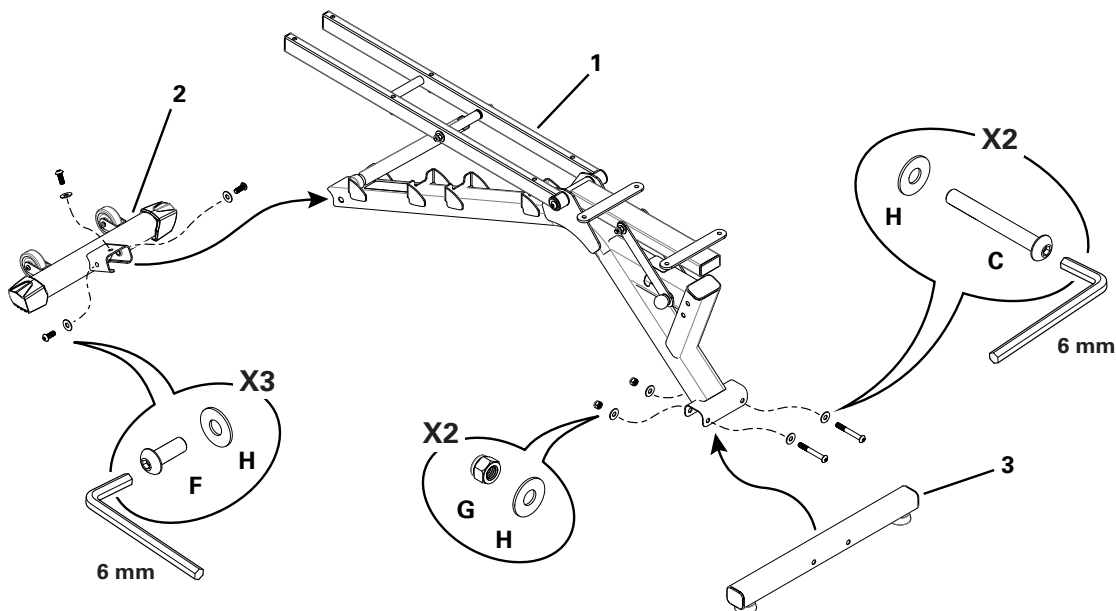
17mm

Non inclus

Couteau ou paire de ciseaux pour la découpe des attaches en nylon

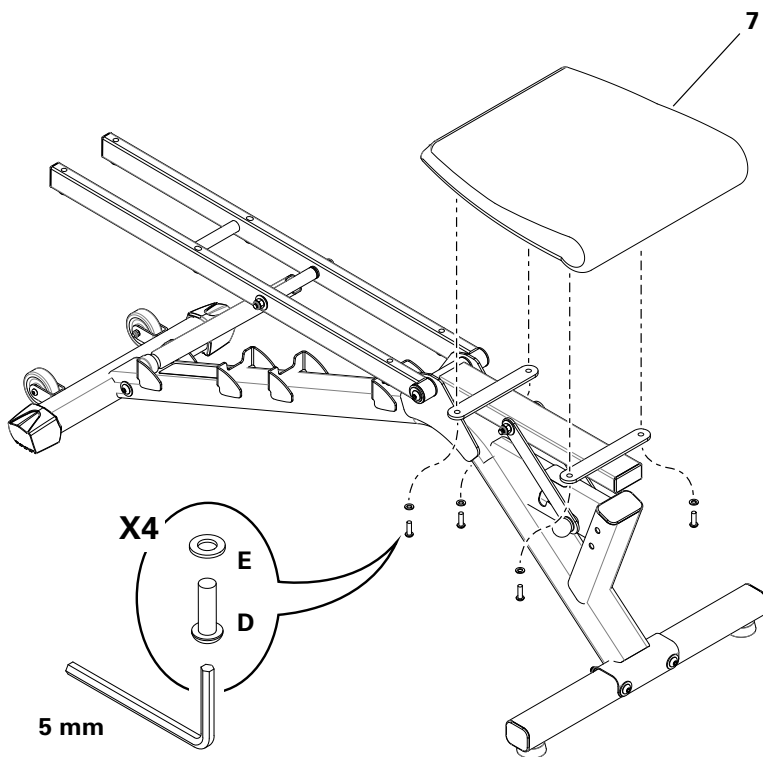
Assemblage

Etape 1 : Arrimage des stabilisateurs avant et arrière



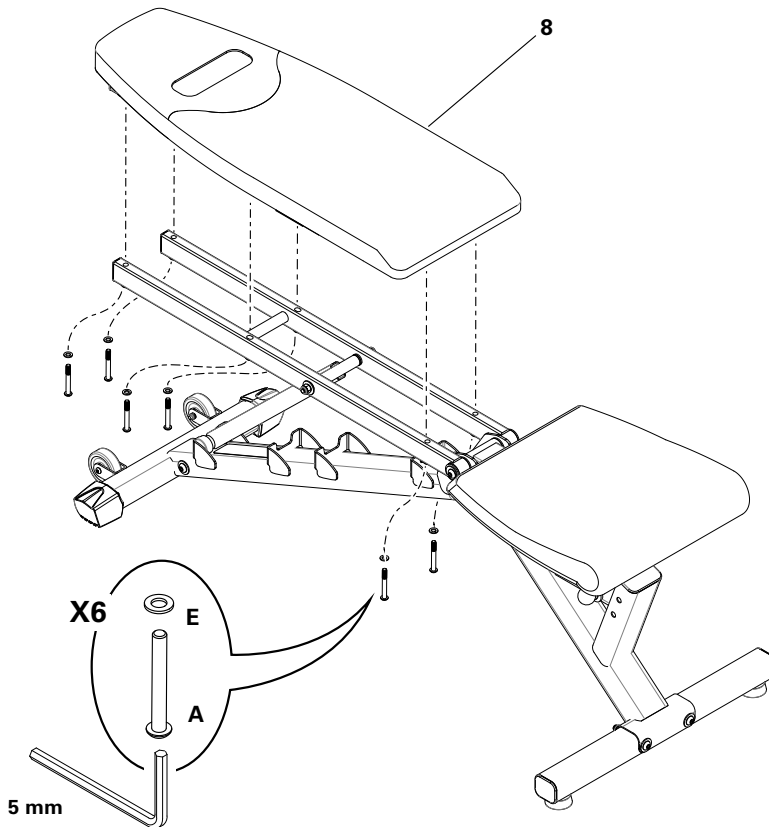
Assemblage

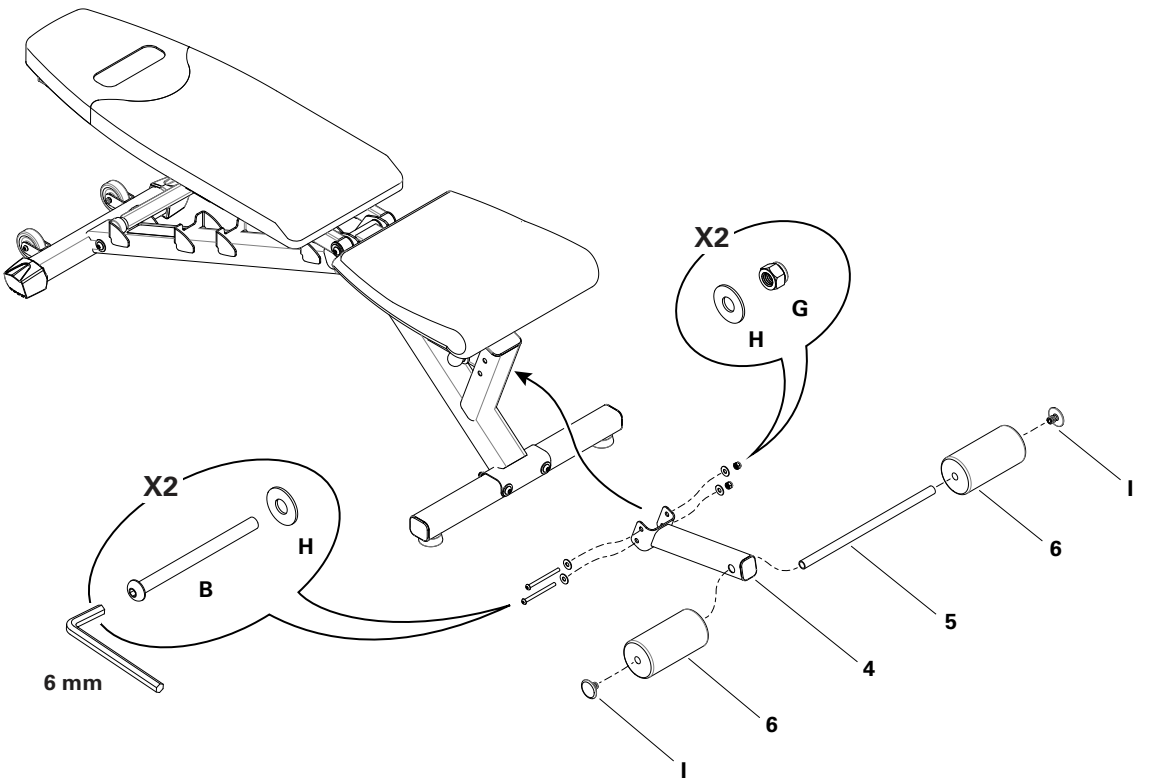
Etape 2 : Arrimage du siège au châssis



Assemblage

Etape 3 : Arrimage du dossier au châssis





Assemblage

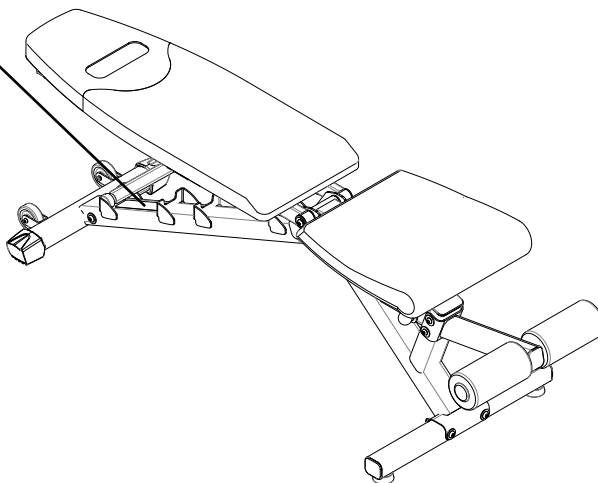
Etape 5 : Collage des étiquettes sur le châssis

! Si les utilisateurs ne comprennent pas l'anglais, utilisez des étiquettes rédigées dans leur langue.

Remarque : notez le numéro de série dans le champ Numéro de série au début de ce manuel.

! 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.



Etape 6 : Inspection finale

Veillez inspecter votre équipement afin de vous assurer qu'il est à niveau et que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés. Si nécessaire, ajustez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le sol.

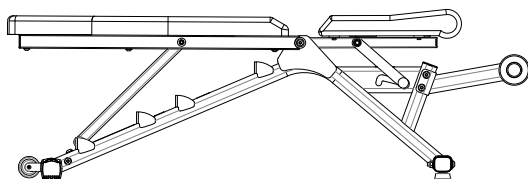
! N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Positions du banc

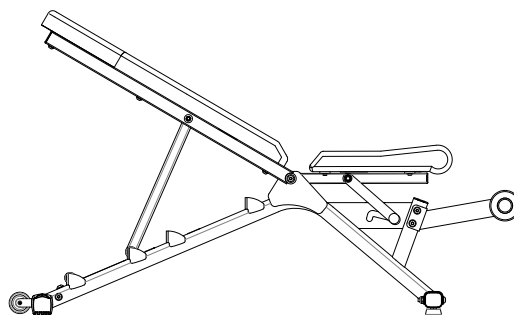


Veillez à bien régler le matériel ajustable.

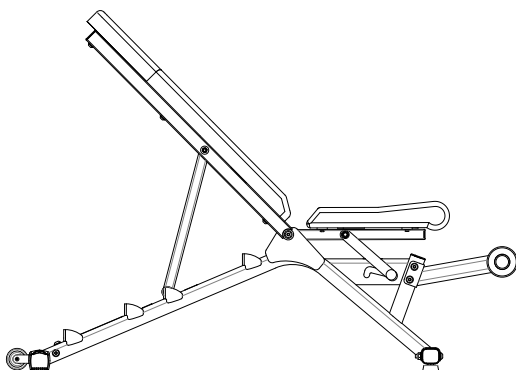
Restez bien centré sur le banc lorsque vous vous entraînez.



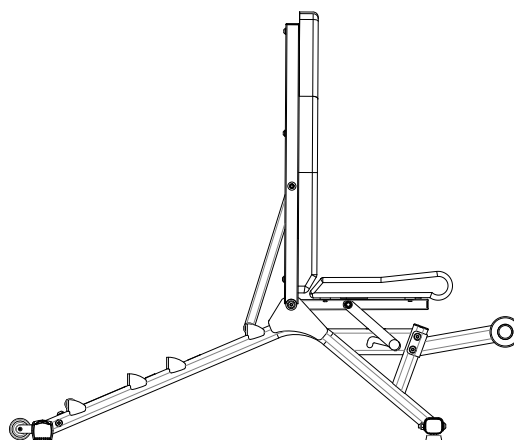
A plat



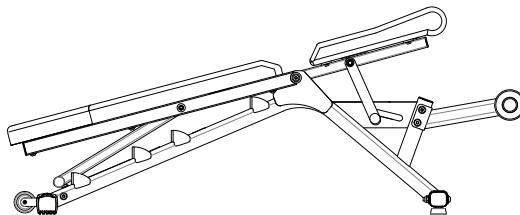
30°



45°



90°



Déclinaison avec siège élevé

Entretien



L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir changé les pièces qui doivent l'être. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Quotidiennement/ Avant chaque utilisation :	Examinez l'équipement. Vérifiez sa condition et son fonctionnement. En cas de dommage constaté, N'UTILISEZ PAS VOTRE EQUIPEMENT . Contactez votre distributeur local immédiatement.
--	--

Quotidiennement/ Après chaque utilisation :	Nettoyez l'équipement à l'aide d'un chiffon sec. Utilisez un nettoyeur non corrosif.
--	--

Une fois par semaine :	Nettoyez complètement l'équipement avec un chiffon propre légèrement humidifié d'eau tiède et d'une petite quantité de savon doux. Essuyez ensuite avec un chiffon séparé. Appliquez une peinture à retouches pour les éraflures afin de prévenir l'apparition de rouille, si nécessaire.
-------------------------------	---

Une fois par mois :	Examinez le châssis afin de localiser tout signe de craquelure ou de courbure permanente. Le cas échéant, n'utilisez pas votre équipement. Contactez votre distributeur local immédiatement.
----------------------------	--

Pour toute question sur l'utilisation ou l'entretien de cet équipement, contactez votre distributeur local.

Equipement complémentaire

Le banc Bowflex® SelectTech® 4.1 est conçu pour être utilisé avec les haltères SelectTech®. Les haltères SelectTech® sont pourvus d'un mécanisme de verrouillage exclusif, permettant la sélection et le maintien des plaques correspondant à chaque exercices. La gamme SelectTech® comprend les modèles suivants :

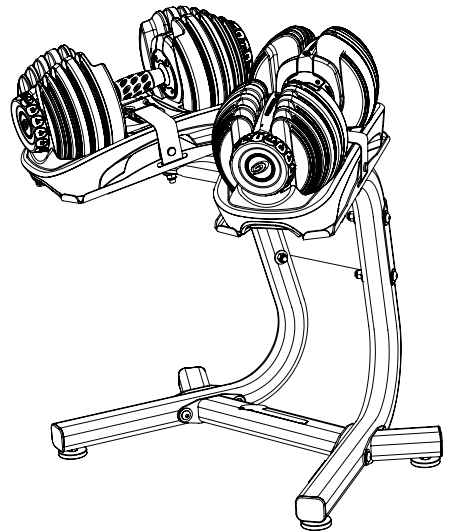
- SelectTech® 552 – 2.7 - 23.6 kg (5-52 lb)
- SelectTech® 1090 – 4.5 - 40.8 kg (10-90 lb)

L'utilisation du banc permet de varier davantage encore les exercices inclus dans votre entraînement quotidien. Le manuel d'utilisation de chaque modèle d'haltères décrit chaque exercice proposé, pour que vous puissiez améliorer vos habitudes d'entraînement.

Le repose-haltères pour haltères SelectTech® est également vendu séparément. Ce repose-haltère très ergonomique améliore les performances du kit d'haltères SelectTech®. Les poignées des haltères se présentent selon une orientation confortable et sécurisée. En outre, le design en V et à la verticale permet à l'utilisateur de positionner correctement son dos tout en soulevant ou en remplaçant les haltères.

- Banc Bowflex® – conçu pour les haltères SelectTech® 552 et SelectTech® 1090

Contactez votre distributeur local Bowflex® pour plus d'informations sur les autres produits.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®