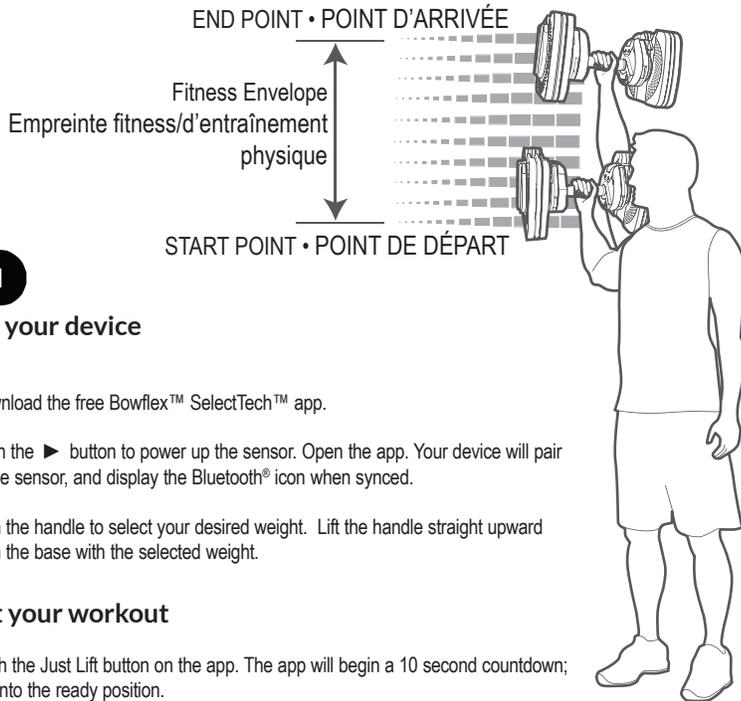




BOWFLEX
SelectTech 560
Dumbbells with **3DT**



EN

Sync your device

1. Download the free Bowflex™ SelectTech™ app.
2. Push the ► button to power up the sensor. Open the app. Your device will pair to the sensor, and display the Bluetooth® icon when synced.
3. Turn the handle to select your desired weight. Lift the handle straight upward from the base with the selected weight.

Start your workout

4. Push the Just Lift button on the app. The app will begin a 10 second countdown; get into the ready position.
5. Hold the dumbbell in the ready position. This will calibrate the Start Point for the rep.
6. When the app instructs you, begin your first rep. The Start and End Points create the Fitness Envelope.
7. Continue your workout! The dumbbell counts each rep that moves fully within the Fitness Envelope. Push ■ to stop, or push >> to start a rest period.

Learn more: www.nautilusinternational.com

FR

Connecter votre appareil

1. Téléchargez l'appli Bowflex™ SelectTech™.
2. Appuyez sur le bouton ► pour mettre le capteur sous tension. Ouvrez l'appli. Votre appareil est ainsi couplé au capteur et affiche l'icône Bluetooth® lors de la connexion.
3. Appuyez sur le bouton ► pour mettre le capteur sous tension. Ouvrez l'appli. Votre appareil est ainsi couplé au capteur et affiche l'icône Bluetooth® lors de la connexion.

Commencer l'entraînement

4. Appuyez sur le bouton Just Lift de l'appli. L'appli commence un compte à rebours de 10 secondes. Placez-vous dans la position adéquate.
5. Tenez l'haltère en position de départ. Vous calibrez ainsi le point de départ de la répétition.
6. Lorsque l'application vous le demande, commencez votre première répétition. Les points de départ et d'arrivée constituent l'empreinte fitness/d'entraînement physique.
7. Continuez votre entraînement ! L'haltère compte comme étant une répétition chaque mouvement qui correspond pleinement à l'empreinte fitness/d'entraînement physique. Appuyez sur ■ pour arrêter ou sur >> pour démarrer une période de récupération.

Pour aller plus loin : www.nautilusinternational.com

► button :

power up sensor - push once

pause/resume - push once to pause/resume

next period (rest/exercise) - push twice

mute/unmute - push and hold for 2 seconds

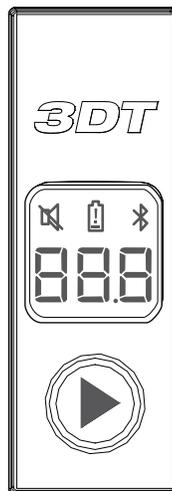
When visible:

- audio is muted

- batteries are low

- smart device is synced

The sensor will power off after 2 minutes of no activity, 10 minutes if synced.



► Bouton :

allumer le capteur - appuyer une fois

pause/reprise - appuyez une fois pour mettre en pause/reprendre

prochaine période (récupération/exercice) - appuyer deux fois

couper le son/remettre le son - maintenir enfoncé pendant 2 secondes

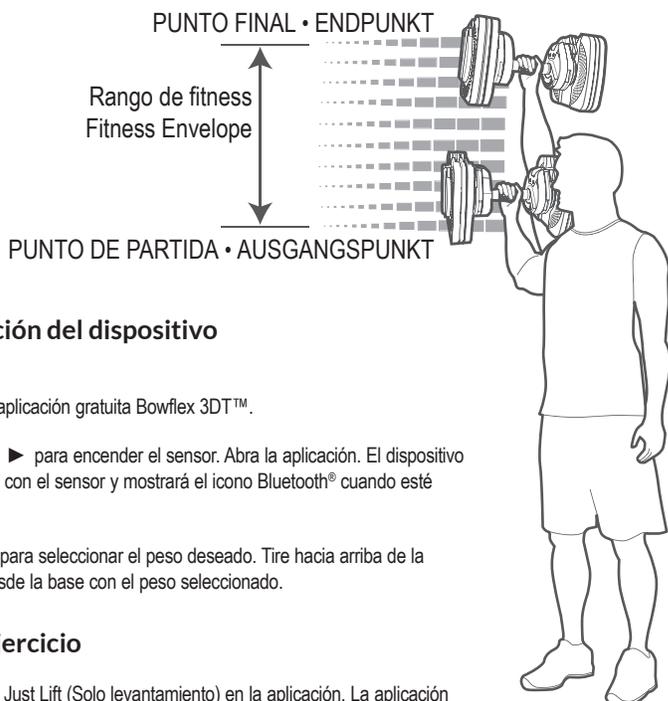
Lorsque l'indicateur est visible :

- le son est coupé

- les piles sont faibles

- l'appareil intelligent est connecté

Le capteur s'éteint après 2 minutes d'inactivité, 10 minutes s'il est connecté.



ES

Sincronización del dispositivo

1. Descargue la aplicación gratuita Bowflex 3DT™.
2. Pulse el botón ► para encender el sensor. Abra la aplicación. El dispositivo se emparejará con el sensor y mostrará el icono Bluetooth® cuando esté sincronizado.
3. Gire el agarre para seleccionar el peso deseado. Tire hacia arriba de la agarradera desde la base con el peso seleccionado.

Inicio del ejercicio

4. Pulse el botón Just Lift (Solo levantamiento) en la aplicación. La aplicación comenzará una cuenta atrás de 10 segundos, hasta la posición de preparación.
5. Sujete la mancuerna en la posición de preparación. Esto calibrará el punto de partida para la repetición.
6. Cuando la aplicación se lo indique, comience la primera repetición. El punto de partida y el punto final crean el rango de fitness.
7. ¡Continúe el entrenamiento! La mancuerna cuenta cada repetición que se realiza completamente dentro del rango de fitness. Pulse ■ para detener, o pulse >> para iniciar un período de descanso.

Más información: www.nautilusinternational.com

DE

Synchronisieren des Geräts

1. Laden Sie die kostenlose App Bowflex 3DT™ herunter.
2. Drücken Sie die Taste ►, um den Sensor einzuschalten. Öffnen Sie die App. Ihr Gerät koppelt sich mit dem Sensor und zeigt das Bluetooth®-Symbol an.
3. Drücken Sie die Hantelstange, um das Gewichts auszuwählen. Heben Sie den Griff mit dem ausgewählten Gewicht nach oben aus der Halterung heraus.

Training starten

4. Drücken Sie in der App auf „Just Lift“. Die App beginnt mit einem 10-Sekunden-Countdown. Kommen Sie in die Ausgangsposition.
5. Halten Sie die Hantel in der Ausgangsposition. Dadurch wird der Ausgangspunkt für die Wiederholung ermittelt.
6. Wenn Sie von der App aufgefordert werden, beginnen Sie mit der ersten Wiederholung. Ausgangs- und Endpunkt bestimmen den Bewegungsbereich (Fitness Envelope).
7. Setzen Sie das Training fort. Die Kurzhantel zählt nun jede Wiederholung, die den Fitness Envelope vollständig abdeckt. Drücken Sie ■, um das Training abzubrechen, oder drücken Sie >>, um in die Pausephase zu wechseln

Mehr Informationen: www.nautilusinternational.com

► Botón :

- encender el sensor** - pulsar una vez
- pausar/reanudar** - pulsar una vez para pausar o reanudar
- siguiente período (descanso/ejercicio)** - pulsar dos veces
- activar volumen/silenciar** - mantener pulsado durante dos segundos

Cuando está visible:

- el audio está silenciado
- las baterías están bajas
- el dispositivo inteligente está sincronizado

El sensor se apagará al cabo de 2 segundos si no hay actividad, 10 minutos si está sincronizado.



► Knopf :

- Sensor einschalten** – Einmal drücken
- Pause/Fortsetzen** – Einmal drücken
- Nächste Phase (Pause/Training)** – zweimal Drücken
- Audio ein/aus** – 2 Sekunden gedrückt halten

Wenn sichtbar:

- Audio ist aus
- Batterien sind fast leer
- Smart-Gerät ist gekoppelt

Der Sensor schaltet sich nach 2 Minuten ohne Aktivität aus, bei gekoppeltem Gerät nach 10 Minuten.



BOWFLEX

SelectTech 560
Dumbbells with **3DT**



IT

Sincronizza il tuo dispositivo

1. Scaricare gratuitamente l'app Bowflex™ SelectTech™.
2. Premere il ► pulsante per accendere il sensore. Aprire l'app. Il dispositivo si accoppierà al sensore e visualizzerà l'icona Bluetooth® quando sincronizzato.
3. Ruotare la maniglia per selezionare il peso desiderato. Sollevare la maniglia verso l'alto dalla base con il peso selezionato.

Avviare l'allenamento

4. Premere il pulsante Just Lift sull'app. L'app inizierà un conto alla rovescia di 10 secondi; mettersi in posizione.
5. Tenere i manubri in posizione di partenza per l'esercizio. Ciò servirà a tarare il punto di partenza della ripetizione.
6. Quando indicato dall'app, iniziare la prima ripetizione. I punti di partenza e di arrivo definiscono la traiettoria del movimento.
7. Continua il tuo allenamento! Il manubrio conta ogni ripetizione che viene eseguita completamente all'interno della traiettoria definita. Premere ■ per arrestare o premere >> per iniziare un periodo di recupero.

Dettagli: www.nautilusinternational.com

ZH

同步您的设备

1. 下载免费的 Bowflex™ SelectTech™ 应用程序。
2. 按下 ► 按钮启动传感器。打开应用程序。您的设备将与传感器配对，同步后将显示蓝牙® 图标。
3. 转动手柄选择所需的重量。从底座上直接提举带选定重量的手柄。

开始锻炼

4. 按下应用程序上的“轻松推举”按钮。应用程序将开始 10 秒倒计时；准备好进行锻炼。
5. 将哑铃保持在就绪位置。这将校准练习的起点。
6. 看到应用程序指示时，请开始您的第一项练习。起点和终点创建健身信封。
7. 继续锻炼！哑铃在健身信封内统计完成的每次练习。按下■ 停止，或按下 >> 开始休息时间。

了解更多: www.nautilusinternational.com

► pulsante :

accendere il sensore - premere una volta

mettere in pausa/riprendere - premere una volta
mettere in pausa/riprendere

periodo successivo (recupero/esercizio) -
premere una volta

disattivare/attivare l'audio - premere e tenere
premuta per 2 secondi

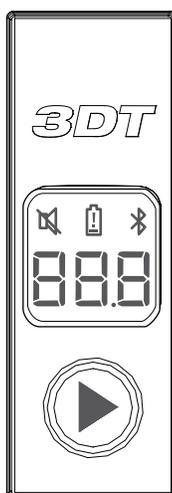
Se visibile:

- audio disattivato

- batteria bassa

- dispositivo intelligente sincronizzato

Il sensore si spegnerà dopo 2 minuti di inattività, 10 minuti se sincronizzato.



► 按钮 :

通电传感器 - 按一次

暂停 / 恢复 - 按一次暂停 / 恢复

下一个周期 (休息 / 练习) - 按两次

静音 / 取消静音 - 按住 2 秒钟

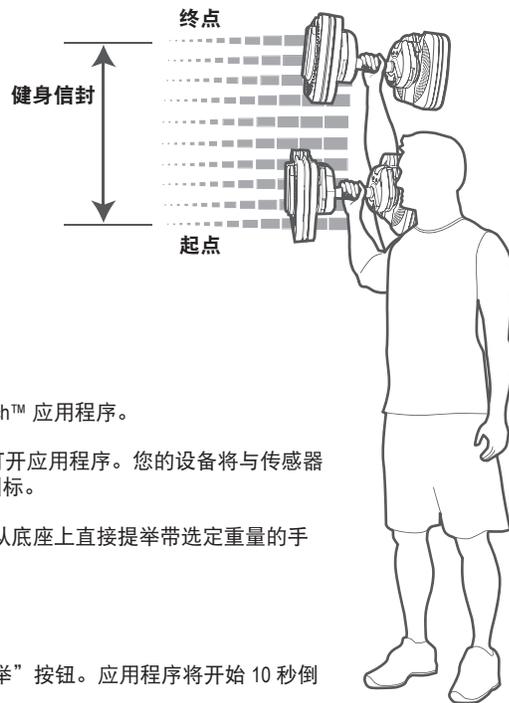
可见时:

- 音频静音

- 电池电量低

- 智能设备已同步

2 分钟无活动之后 (同步后则为 10 分钟), 传感器电源将关闭。



JP

同步您的设备

1. 下载免费的 Bowflex™ SelectTech™ 应用程序。
2. 按下 ▶ 按钮启动传感器。打开应用程序。您的设备将与传感器配对，同步后将显示蓝牙® 图标。
3. 转动手柄选择所需的重量。从底座上直接提举带选定重量的手柄。

开始锻炼

4. 按下应用程序上的“轻松推举”按钮。应用程序将开始 10 秒倒计时；准备好进行锻炼。
5. 将哑铃保持在就绪位置。这将校准练习的起点。
6. 看到应用程序指示时，请开始您的第一项练习。起点和终点创建健身信封。
7. 继续锻炼！哑铃在健身信封内统计完成的每次练习。按下■停止，或按下 >> 开始休息时间。

了解更多: www.nautilusinternational.com

▶ 按钮：

通电传感器 - 按一次

暂停 / 恢复 - 按一次暂停 / 恢复

下一个周期 (休息 / 练习) - 按两次

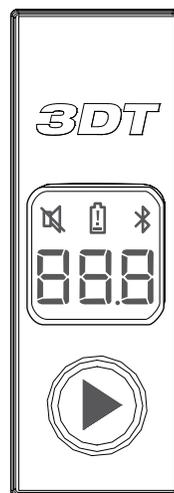
静音 / 取消静音 - 按住 2 秒钟

可见时：

 - 音频静音

 - 电池电量低

 - 智能设备已同步



2 分钟无活动之后（同步后则为 10 分钟），传感器电源将关闭。