



90 Dumbbell

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

24

DEUTSCH

46

NEDERLANDS

68

FRANÇAIS

90

ITALIANO

112

ESPAÑOL

134

PORTUGUÊS

156

العربية

178

繁體中文

Thanks for choosing BowFlex SelectTech 90 Dumbbell as your fitness equipment. We sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before exercising, find your equipment's serial number located on a white barcode sticker on product, and exercise in the space provided below.

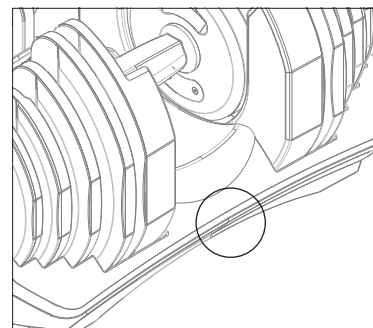
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex SelectTech 90 Dumbbell

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER LOCATION

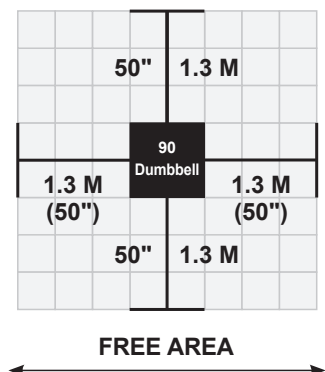


⚠ WARNING

- READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.
- All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
- If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, replace the labels, contact your local distributor for them.
- Keep children under the age of 13 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
- DO NOT exceed weight capacity of this equipment.
- Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
- Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
- Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.
- It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
- Always fully stow all accessories between workouts. This helps keep you and everyone in your household safe, and helps preserve longevity of your equipment.
- To assure that the safety level of this product is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the product should be put out of use until it is repaired.
- DO NOT over exert yourself during exercise.
- The equipment is only for indoor use at home, DO NOT to use in any commercial, rental, school or institutional setting..
- Consult a physician before starting an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before using the machine again.
- Periodically inspect and test the locking mechanism for correct function. Follow the test procedures included in this manual.
- Before you start your workout, make sure that your surroundings are free from possible interference and third parties. Your workout free space should be 60 cm(2 feet) more than the maximum reach of the exercise in all directions.

⚠ ADDITIONAL WARNING - ADJUSTABLE EQUIPMENT (FREE WEIGHT)

- DO NOT engage the locking mechanism and use the handle to try to lift the main body and base together. To lift the main body and base together, engage the locking mechanism and use the lift handles molded into the base assembly.
- DO NOT try to force the Adjustment Knob to turn when the main body has been removed from the base.
- DO NOT Drop to the floor. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT let the equipment's forcefully hit together during operation. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT lean on the equipment's handles or use them to support your body weight, such as using them as a base to perform a push up. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT try to disassemble your equipment's handles, or base assembly.
- The equipment are very heavy. If you are not using the optional Stand, put the equipment assembly directly on the floor for best support.
- **If use with Dumbbell stand, please keep at least 1.3 m (50 inch) on each side of the stand clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine.**



WORKOUT SPACE

- Exercise on a level and stable base. There should be 1.3 m (50") of free space each side surrounding.
- Do not exercise in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

CAUTION!

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Product Weight	42.1 kg / 92.8 lbs.



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.BowFlex.com/en/manuals.html>



For assembly video, please visit:

<https://global.BowFlex.com/en/assembly-videos.html>

WARRANTY

If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

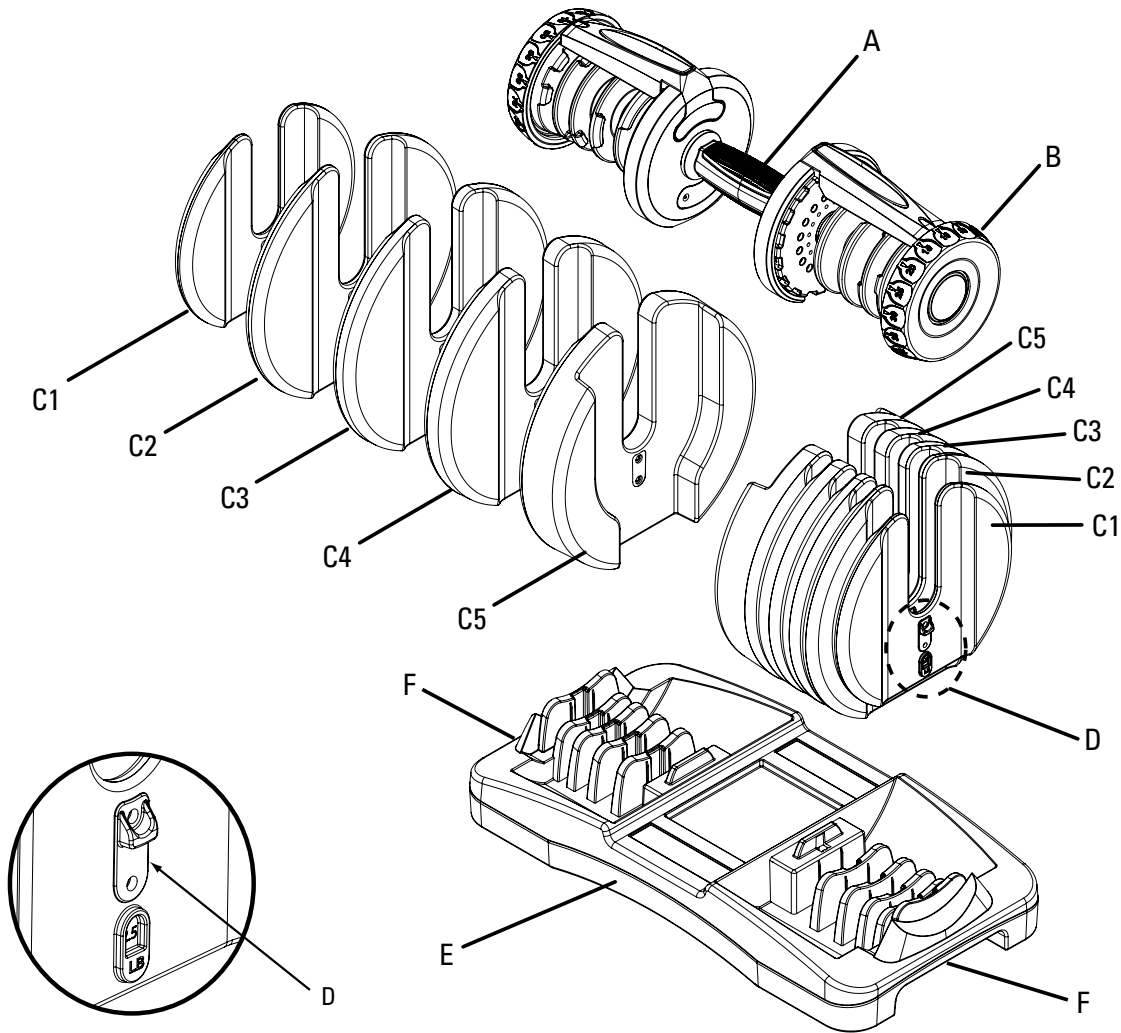
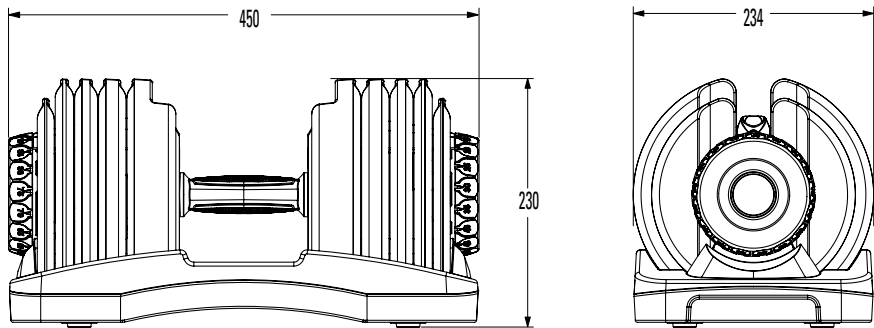


NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Features

- A.** Handle grip
- B.** Adjustment knob
- C.** Weight plates
 - 1.** 2.5 lbs (1.1 kg)
 - 2.** 5 lbs (2.3 kg)
 - 3.** 7.5 lbs (3.4 kg)
 - 4.** 10 lbs (4.5 kg)
 - 5.** 15 lbs (6.8 kg)
- D.** Weight locking tab
- E.** Base
- F.** Lifting handle



There are 17 weight increments:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERATION

! Do not drop the dumbbell. Dropping the dumbbell will damage the weight plates and/or the locking mechanism, and can cause the weight plates to disengage (drop) from the handle without warning. This can cause serious injury, and will void the warranty.

1. After removing the dumbbell from its protective packaging, inspect the products and packaging material for any damages.
2. Push down slightly on the handle assembly to make sure it is fully seated in the base. Rotate each adjustment knob several full rotations to make sure it turns freely in both directions. Make sure there is a click at each weight increment of the adjustment knob. This click will help you locate the proper alignment to select a given weight increment.
3. The weight increments range from 10 lbs to 90 lbs (4.5 to 41 kg) on both adjustment knobs. To properly select a given weight (20 lbs [9 kg] for example), rotate both adjustment knobs until that number (20) is aligned with the arrow located on the outward edge of the BowFlex nameplate (Fig.1).
4. After confirming the proper rotational function of the adjustment knob, turn each adjustment so that the number 10 is aligned with the arrow in the BowFlex nameplate.
5. With both adjustment knobs set to 10, pull the handle straight up from the dumbbell. This will remove only the handle from the base, and let all of the weight plates stay in the base (Fig. 2). The handle without plates gives the initial weight of 10 lbs (4.5 kg).
6. You may increase the selected weight by rotating each adjustment knob clockwise.
7. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical. The handle is inserted with either end facing the user, provided that you have selected the same weight number on both ends of the dumbbell.

NOTICE: When you remove the dumbbell from the base or return it to the base, use a vertical motion, perpendicular to the base. Do not tilt the dumbbell or move it laterally (parallel to the base) until it is fully clear of the unselected weight plates.

! Do not lean on the dumbbell handles or use them to support your body weight, such as using them as a base to perform a push up. Doing so will damage the weight plates and/or the locking mechanisms, and can cause the weight plates to disengage (drop) from the handle without warning. This can cause serious injury, and will void the warranty.

! Inspect the dumbbells prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts. Contact BowFlex Customer Service for repair information.

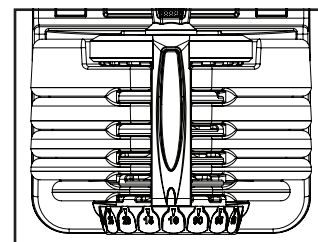


Figure 1

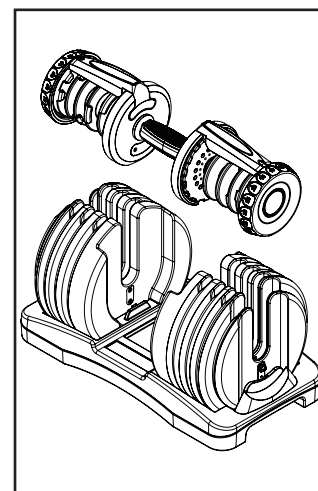


Figure 2

Understanding and testing the locking mechanism function

The BowFlex SelectTech Dumbbell features an exclusive locking mechanism designed to ensure proper and complete selection of the weight plates as well as to ensure weight plate retention during the workout.

! Fully understand the function of this mechanism and do tests of the mechanism regularly to make sure it operates correctly.

Function

The locking mechanism provides two key functions:

1. The mechanism will only allow the adjustment knobs to be rotated when the dumbbell handle is completely inserted and engaging the dumbbell base.
2. The mechanism is designed to lock the dumbbell handle to the base if either adjustment knob is not fully engaging the selected weight plates.

Purpose

The locking mechanism serves two important purposes:

1. The mechanism will prevent deselecting (dropping) weight plates from the dumbbell when it is NOT in the dumbbell base.
2. The mechanism will prevent partial selection of the weight plates in which the plates are not fully supported and the locking pin is not fully engaged.

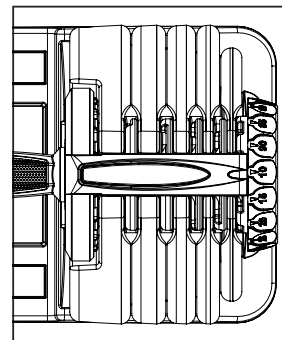
Given the importance of this locking mechanism, it is critical that you understand how it operates, and periodically test it to make sure it is functioning correctly.

Testing proper locking mechanism function

1. With the dumbbell handle set in the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the number 10. You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knob settle into a notch (known as a detent). You will also hear a slight, but audible, clicking noise that corresponds with the detent locations for each number.
2. You should be able to withdraw the handle from the base leaving all the weight plates behind.
3. With the handle removed from the base, grab one adjustment knob with your other hand and gently attempt to turn the knob, the knob should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base. Perform this test with all adjustment knobs.



Do not use too much force to try to turn the locked adjustment knob. Too much force can damage the locking mechanism.



4. After confirming the proper function of the locking mechanism as described above, return and fully insert the dumbbell handle back into the base assembly.
5. With the handle back in the base, turn the adjustment knob on one side to a position that is between the numbers 10 and 15. This represents an incomplete weight selection where the adjustment knob has not fully selected a weight and the knob is in-between the selection detents (clicks).
6. With the selection knob in this improper position, gently attempt to lift up on the handle to remove it from the base. You should find that the handle is locked to the base and cannot be removed with light pressure, as it can normally.
7. Return the improperly selected adjustment knob to a full and proper weight selection and assure that the dumbbell handle can once again be removed.
8. Repeat this test for all adjustment knobs.
9. Assure the entire dumbbell handle assembly is properly tightened. Do this by setting the adjustment knobs to 10 pounds and removing the handle assembly from the base. Grab both adjustment knobs and very slightly push and pull the knobs toward and away from the handle grip. The knobs should not exhibit free play and all of the selection discs should feel tightly connected.
10. You have now tested the function of the locking mechanism. We suggest you repeat this test monthly to make sure that the locking mechanism operates correctly.

If the dumbbell locking mechanism operates unsatisfactorily in the test procedure above, do the following:

1. Stop use of the product immediately until approved service is available.
2. Contact your BowFlex retailer or contact Bowflex directly by phone at 1-800-628-8458 for service.

MAINTENANCE

BowFlex SelectTech Dumbbell maintenance



Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.

The BowFlex SelectTech Dumbbell is a very low maintenance product. However, there are steps that you should take to keep the product performing and looking its very best.

1. Should your SelectTech Dumbbell handle assembly, plates or base become soiled you may clean them with a cloth lightly dampened with warm water and a small amount of mild soap. Wipe dry with a separate cloth.
2. The SelectTech Dumbbell is internally lubricated and will not require further internal lubrication. The contact between weight plates and selection discs is not lubricated but has naturally low friction. This generally will not require any lubrication. Should you feel it necessary to lubricate the weight plates and/or selection discs, use only a silicon lubricant, preferably "food grade".



Do not use any solvents, harsh detergents, chemicals or bleach on this product – doing so may damage the materials, resulting in degradation of the product's performance or strength.

Do not attempt to disassemble the dumbbell handle or base assembly. These items are not designed to be user serviced. Doing so will void the manufacturers warranty. Contact Bowflex directly for service.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
Dumbbell handle does not fully insert into base when no plates are selected (handle has no plates attached).	Make certain that both adjustment knobs are set directly to the number 10.
Dumbbell handle does not fully insert into base when plates are selected (handle has plates attached).	1. Check to see if you have selected different weights on each side of the dumbbell (for example one adjustment knob is set to 10 and the other is set to 15). If this is the case, you must replace the dumbbell in the base with the same orientation from which it was withdrawn. This is to allow the plates to settle back into the correct and vacant openings in the base. 2. Verify that the plates not selected (those plates remaining in the dumbbell base) are in their correct spots and have not been moved to different support slots. This may be blocking the dumbbell from fitting back into the base.
Adjustment knob will not turn while handle is in base.	1. Check to assure that the dumbbell handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released and may prevent the adjustment knobs from rotating. 2. Check to see if any weight plates have been put into the base assembly backwards with the "Locking Tab" facing the grip of the dumbbell handle. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the dumbbell handle. 3. Check to see if there is any dirt, debris or other obstruction in the dumbbell base. You may need to remove the weight plates from the base to accomplish this check. Remember to put each weight plate back in its appropriate location with the selection tongue facing away from the dumbbell grip.

SelectTech Dumbbell locking mechanism test

After replacing any part of your BowFlex SelectTech Dumbbell, be sure to perform the following procedures before using your Dumbbell for any exercises:



This is a functional test of the weight plate locking mechanism.

1. With the dumbbell handle set in the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the lowest number (Figure 1). You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knob settle into a notch (known as a detent). You will also hear a slight, but audible, clicking noise that corresponds with the detent locations for each number.
2. You should be able to withdraw the handle from the base leaving all the weight plates behind (Figure 2).
3. With the handle removed from the base, grab one adjustment knob with your other hand and firmly attempt to turn the knob; the knob should not rotate.
4. Place the dumbbell back into the base, and turn the adjustment knob to the next lowest weight setting. Lift the dumbbell from the base approximately 1 inch (2.5 cm).
5. With the handle still above the base, grab one adjustment knob with your other hand and firmly attempt to turn the knob; the knob should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base. Perform this test with all adjustment knobs.
6. Repeat this test for all weight settings on your dumbbells.

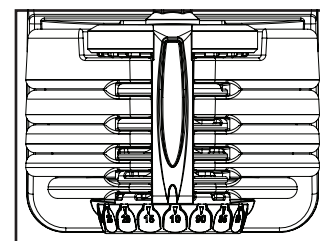


Figure 1



If any of the knobs rotate outside of the cradle, do not use the dumbbell, and contact Bowflex Customer Service.

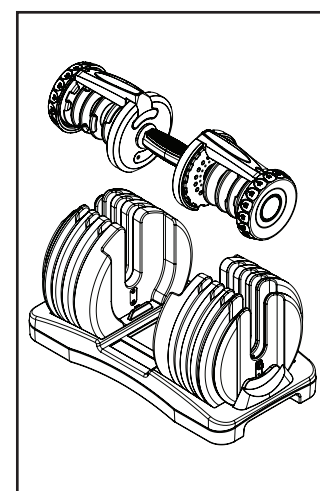


Figure 2

Danke, dass Sie sich für die BowFlex SelectTech 90 Dumbbell als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden WARNUNGEN! **WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

Ermitteln Sie vor dem Training die Seriennummer Ihres Geräts, die sich auf einem weißen Barcode-Aufkleber auf dem Produkt befindet, und tragen Sie sie in das unten vorgesehene Feld ein.

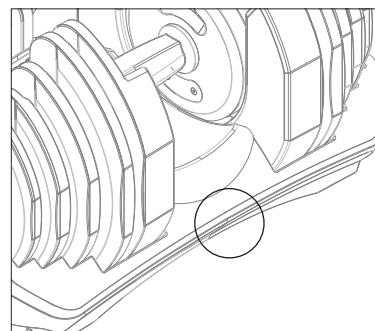
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex SelectTech 90 Dumbbell

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

POSITION DER SERIENNUMMER

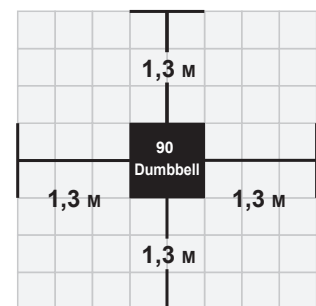


! WARNUNG

- LESEN SIE ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DIESES TRAININGGERÄT BENUTZEN.
- Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Sollten sich die Warmaufkleber zu irgendeinem Zeitpunkt lösen, unleserlich werden oder sich ablösen, ersetzen Sie die Aufkleber oder wenden Sie sich an Ihren örtlichen Händler.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.
- Überschreiten Sie NICHT die Gewichtskapazität dieses Geräts.
- Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.
- Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.
- Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.
- Verstauen Sie jegliches Zubehör zwischen den Trainingseinheiten immer vollständig. Dies gewährleistet die Sicherheit von Ihnen und allen anderen Personen in Ihrem Haushalt und schützt die Langlebigkeit Ihrer Geräte.
- Um sicherzustellen, dass das Sicherheitsniveau dieses Produkts erhalten bleibt, kontrollieren Sie die Komponenten regelmäßig auf Abnutzung oder Schäden. Stark abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden, oder das Produkt muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.
- Überanstrengen Sie sich beim Training NICHT.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen zu Hause bestimmt und darf NICHT in kommerziellen, vermieteten, schulischen oder institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust verspüren, kurzatmig werden oder sich schwach fühlen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen.
- Prüfen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig und testen Sie ihn auf seine Funktionstüchtigkeit. Befolgen Sie die in diesem Handbuch enthaltenen Prüfverfahren.
- Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störfaktoren und Personen ist. Der für Ihr Training erforderliche Freiraum beträgt 60 cm mehr als Ihre maximale Reichweite beim Ausführen der Übung in alle Richtungen.

! ZUSÄTZLICHE WARNUNG – EINSTELLBARE AUSRÜSTUNG (FREIES GEWICHT)

- Versuchen Sie NICHT, das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, indem Sie den Verriegelungsmechanismus einrasten und den Griff benutzen. Um das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, rasten Sie den Verriegelungsmechanismus ein und verwenden Sie die in die in das Gerät integrierten Hebegriffe.
- Versuchen Sie NICHT, den Einstellknopf gewaltsam zu drehen, wenn das Gerät vom Sockel getrennt wurde.
- Lassen Sie es NICHT auf den Boden fallen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Lassen Sie die Komponenten während des Betriebs NICHT aneinander stoßen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Stützen Sie sich NICHT auf die Griffe des Geräts oder verwenden Sie sie als Stütze für Ihr Körpergewicht, z. B. als Basis für Liegestütze. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Versuchen Sie NICHT, die Griffe oder den Sockel des Geräts zu demontieren.
- Die Komponenten sind sehr schwer. Wenn Sie den optionalen Ständer nicht verwenden, stellen Sie das Gerät direkt auf den Boden, damit es optimal steht.
- **Wenn Sie einen Hantelständer verwenden, halten Sie bitte mindestens 1,3 m auf jeder Seite des Ständers frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für den Zugang und den Durchgang um das Gerät herum sowie für den Notabstieg vom Gerät.**



FREIER BEREICH

TRAININGSBEREICH

- Trainieren Sie auf einer ebenen und stabilen Unterlage. Um das Gerät herum sollten ca. 1,3 m Freiraum zu Verfügung stehen.
- Trainieren Sie nicht in einem Bereich, in dem Lüftungsöffnungen blockiert werden könnten. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

ACHTUNG!

Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut L x B x H	45 x 23.4 x 23 cm
Produktgewicht	42.1 kg



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Ein Montagevideo finden Sie unter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GEWÄHRLEISTUNG

Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.

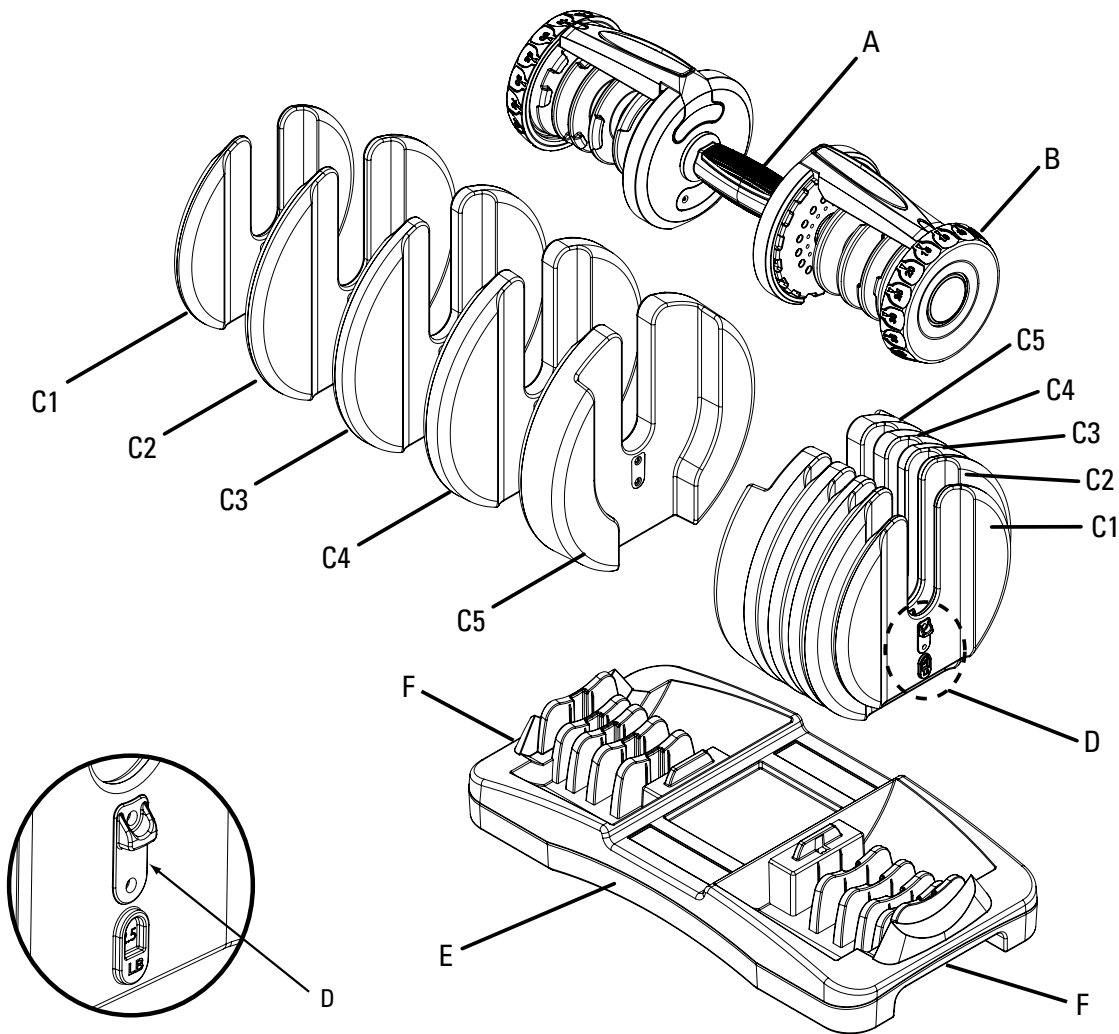
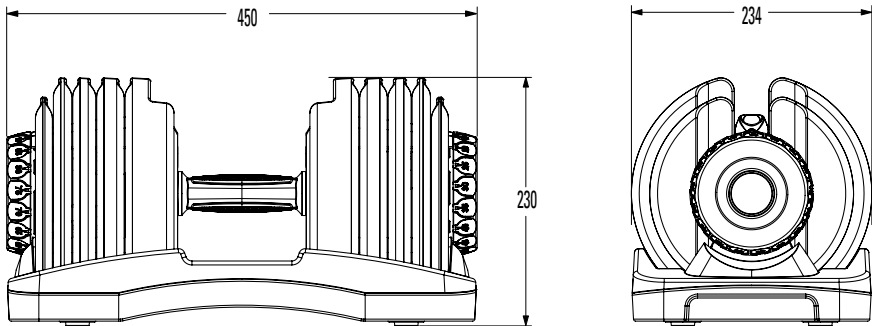


**BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG?**

GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

MERKMALE

- A. GRIFF
- B. EINSTELLKNOPF
- C. GEWICHTSSCHEIBEN
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. GEWICHTSVERRIEGELUNGS
LASCHE
- E. BASIS
- F. TRAGEGRIFF



Es gibt 17 Gewichtsstufen:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

BEDIENUNG



Lassen Sie die Hantel nicht fallen. Ein Fallenlassen der Hantel kann die Gewichtsscheiben und/oder den Verriegelungsmechanismus beschädigen und dazu führen, dass sich die Gewichtsscheiben plötzlich und ohne Vorwarnung vom Griff lösen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen und die Garantie erlöschen lassen.

1. Entfernen Sie die Hantel aus der Schutzverpackung und überprüfen Sie das Produkt sowie das Verpackungsmaterial auf mögliche Schäden.
2. Drücken Sie leicht auf den Hantelgriff, um sicherzustellen, dass er vollständig in der Basis sitzt. Drehen Sie jeden Einstellknopf mehrere Umdrehungen in beide Richtungen, um sicherzustellen, dass er sich frei drehen lässt. Achten Sie darauf, dass bei jeder Gewichtsstufe des Einstellknopfs ein Klickgeräusch zu hören ist. Dieses Klickgeräusch hilft Ihnen, die richtige Ausrichtung zur Auswahl der gewünschten Gewichtsstufe zu finden.
3. Die Gewichtsstufen reichen bei beiden Einstellknöpfen von 10 lbs bis 90 lbs (4,5 bis 41 kg). Um ein bestimmtes Gewicht korrekt einzustellen (zum Beispiel 20 lbs [9 kg]), drehen Sie beide Einstellknöpfe, bis die Zahl (20) mit dem Pfeil am äußeren Rand der BowFlex-Plakette ausgerichtet ist (Abb. 1).
4. Nachdem Sie sich von der ordnungsgemäßen Drehfunktion des Einstellknopfs überzeugt haben, drehen Sie jeden Knopf so, dass die Zahl 10 mit dem Pfeil auf der BowFlex-Plakette übereinstimmt.
5. Wenn beide Einstellknöpfe auf 10 eingestellt sind, ziehen Sie den Griff gerade nach oben aus der Hantel. Dadurch wird nur der Griff aus der Basis entfernt, während alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben (Abb. 2). Der Griff ohne Gewichtsscheiben hat ein Ausgangsgewicht von 10 lbs (4,5 kg).
6. Sie können das eingestellte Gewicht erhöhen, indem Sie jeden Einstellknopf im Uhrzeigersinn drehen.
7. Der Hantelgriff und die Gewichtsscheiben sind symmetrisch aufgebaut. Der Griff kann mit beiden Enden zum Benutzer hin eingesetzt werden, vorausgesetzt, an beiden Seiten der Hantel wurde die gleiche Gewichtsanzahl eingestellt.

ACHTUNG: Wenn Sie die Hantel aus der Basis entnehmen oder in die Basis zurücklegen, führen Sie diese Bewegung senkrecht zur Basis aus. Neigen Sie die Hantel nicht und bewegen Sie sie nicht seitlich (parallel zur Basis), bevor sie vollständig von den nicht ausgewählten Gewichtsscheiben gelöst ist.

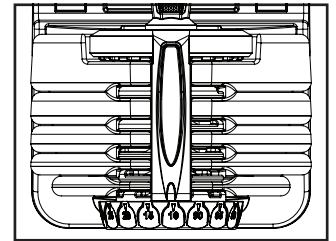


Abbildung 1

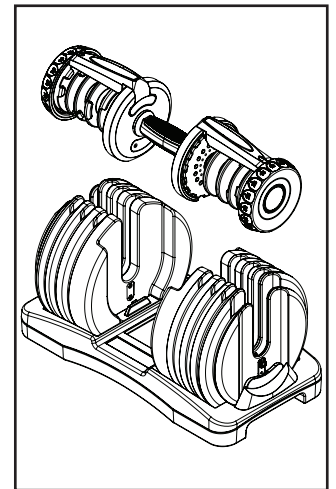


Abbildung 2



Lehnen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe und verwenden Sie diese nicht, um Ihr Körpergewicht abzustützen, z. B. als Basis für Liegestütze. Dies kann die Gewichtsscheiben und/oder die Verriegelungsmechanismen beschädigen und dazu führen, dass sich die Gewichtsscheiben

plötzlich und ohne Vorwarnung vom Griff lösen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen und die Garantie erlöschen lassen.



Überprüfen Sie die Hanteln vor jeder Benutzung. Verwenden Sie keine Hantel mit abgenutzten oder beschädigten Teilen. Wenden Sie sich an den BowFlex-Kundendienst, um Informationen zur Reparatur zu erhalten.

Verständnis und Überprüfung der Funktion des Verriegelungsmechanismus

Die BowFlex SelectTech-Hantel verfügt über einen exklusiven Verriegelungsmechanismus, der eine korrekte und vollständige Auswahl der Gewichtsscheiben sowie deren sicheren Halt während des Trainings gewährleistet.



Machen Sie sich mit der Funktionsweise dieses Mechanismus vollständig vertraut und testen Sie ihn regelmäßig, um sicherzustellen, dass er korrekt funktioniert.

Funktion

Der Verriegelungsmechanismus erfüllt zwei Hauptfunktionen:

1. Der Mechanismus erlaubt das Drehen der Einstellknöpfe nur, wenn der Hantelgriff vollständig eingesetzt ist und mit der Hantelbasis verbunden ist.
2. Der Mechanismus ist so konzipiert, dass er den Hantelgriff mit der Basis verriegelt, wenn einer der Einstellknöpfe die ausgewählten Gewichtsscheiben nicht vollständig erfasst.

Zweck

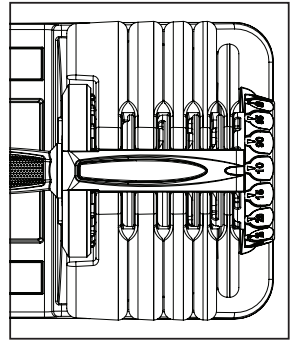
Der Verriegelungsmechanismus erfüllt zwei wichtige Zwecke:

1. Der Mechanismus verhindert, dass Gewichtsscheiben von der Hantel abgewählt (herunterfallen) werden, wenn sie sich nicht in der Hantelbasis befindet.
2. Der Mechanismus verhindert eine unvollständige Auswahl der Gewichtsscheiben, bei der die Scheiben nicht vollständig gestützt werden und der Verriegelungsstift nicht vollständig einrastet.

Angesichts der Bedeutung dieses Verriegelungsmechanismus ist es entscheidend, dass Sie seine Funktionsweise verstehen und ihn regelmäßig testen, um sicherzustellen, dass er ordnungsgemäß funktioniert.

Überprüfung der ordnungsgemäßen Funktion des Verriegelungsmechanismus

1. Stellen Sie den Hantelgriff in die Hantelbasis und drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die Zahl 10. Sie erkennen die korrekte und vollständige Einstellung daran, dass der Einstellknopf spürbar in eine Kerbe (auch Rastpunkt genannt) einrastet. Außerdem hören Sie ein leichtes, aber hörbares Klickgeräusch, das mit den Rastpunkten der jeweiligen Zahl übereinstimmt.
2. Sie sollten den Griff aus der Basis herausnehmen können, wobei alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben.
3. Nachdem Sie den Griff aus der Basis entfernt haben, halten Sie einen Einstellknopf mit der anderen Hand fest und versuchen Sie vorsichtig, ihn zu drehen – der Knopf sollte sich nicht drehen lassen. Ein Verriegelungsstift im Mechanismus hat beim Herausnehmen aus der Basis die Drehvorrichtung blockiert. Führen Sie diesen Test mit allen Einstellknöpfen durch.



Wenden Sie keine übermäßige Kraft an, um den verriegelten Einstellknopf zu drehen. Zu viel Kraft kann den Verriegelungsmechanismus beschädigen.

4. Nachdem Sie sich wie oben beschrieben von der ordnungsgemäßen Funktion des Verriegelungsmechanismus überzeugt haben, setzen Sie den Hantelgriff wieder vollständig in die Basisbaugruppe ein.
5. Sobald sich der Griff wieder in der Basis befindet, drehen Sie den Einstellknopf auf einer Seite in eine Position zwischen den Zahlen 10 und 15. Dies stellt eine unvollständige Gewichts Auswahl dar, bei der der Einstellknopf kein Gewicht vollständig ausgewählt hat und sich zwischen den Rastpunkten (Klicks) befindet.
6. Versuchen Sie in dieser fehlerhaften Stellung des Einstellknopfs vorsichtig, den Griff aus der Basis anzuheben. Sie sollten feststellen, dass der Griff mit der Basis verriegelt ist und sich nicht wie üblich mit leichtem Druck herausnehmen lässt.
7. Stellen Sie den fehlerhaft eingestellten Einstellknopf auf eine vollständige und korrekte Gewichtseinstellung zurück und stellen Sie sicher, dass sich der Hantelgriff wieder entnehmen lässt.
8. Wiederholen Sie diesen Test für alle Einstellknöpfe.
9. Vergewissern Sie sich, dass die gesamte Hantelgriffbaugruppe ordnungsgemäß fest sitzt. Stellen Sie dazu die Einstellknöpfe auf 10 Pfund und nehmen Sie den Griff aus der Basis. Fassen Sie beide Einstellknöpfe und drücken bzw. ziehen Sie sie leicht zum bzw. vom Griff hin oder weg. Die Knöpfe dürfen kein Spiel aufweisen, und alle Auswahlplatten sollten fest verbunden wirken.
10. Damit haben Sie die Funktion des Verriegelungsmechanismus überprüft. Wir empfehlen, diesen Test monatlich durchzuführen, um sicherzustellen, dass der Verriegelungsmechanismus einwandfrei funktioniert.

Sollte der Verriegelungsmechanismus der Hantel beim oben beschriebenen Test nicht ordnungsgemäß funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie die Nutzung des Produkts unverzüglich ein, bis ein autorisierter Service verfügbar ist.
2. Wenden Sie sich für den Service an Ihren BowFlex-Händler oder direkt telefonisch an BowFlex unter 1-800-628-8458.

WARTUNG

Wartung der BowFlex SelectTech-Hantel



Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden und Reparaturbedarf überprüft werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen umgehend ersetzt oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb genommen werden. Zur Wartung und Reparatur dürfen ausschließlich vom Hersteller bereitgestellte Komponenten verwendet werden.

Die BowFlex SelectTech-Hantel ist ein sehr wartungsarmes Produkt. Dennoch sollten Sie einige Maßnahmen ergreifen, um die Leistung und das Erscheinungsbild des Produkts langfristig zu erhalten.

1. Sollten der Griff, die Gewichtsscheiben oder die Basis Ihrer SelectTech-Hantel verschmutzt sein, können Sie diese mit einem leicht mit warmem Wasser und etwas milder Seife angefeuchteten Tuch reinigen. Trocknen Sie anschließend mit einem separaten Tuch nach.
2. Die SelectTech-Hantel ist werkseitig intern geschmiert und erfordert keine weitere interne Schmierung. Der Kontakt zwischen den Gewichtsscheiben und den Auswahlplatten ist nicht geschmiert, weist jedoch von Natur aus eine geringe Reibung auf. In der Regel ist daher keine Schmierung erforderlich. Falls Sie dennoch eine Schmierung der Gewichtsscheiben und/oder Auswahlplatten für erforderlich halten, verwenden Sie ausschließlich ein Silikonschmiermittel, vorzugsweise in Lebensmittelqualität.



Verwenden Sie keine Lösungsmittel, aggressiven Reinigungsmittel, Chemikalien oder Bleichmittel – dies kann das Material beschädigen und zu einer Beeinträchtigung der Leistung oder Stabilität des Produkts führen.

Versuchen Sie nicht, den Hantelgriff oder die Basisbaugruppe zu zerlegen. Diese Komponenten sind nicht für eine Wartung durch den Benutzer vorgesehen. Ein solcher Eingriff führt zum Erlöschen der Herstellergarantie. Wenden Sie sich für den Service direkt an BowFlex.

FEHLERSUCHE

Problem	Lösung
Der Hantelgriff lässt sich nicht vollständig in die Basis einsetzen, wenn keine Gewichtsscheiben ausgewählt sind (der Griff hat keine Scheiben angebracht).	Stellen Sie sicher, dass beide Einstellknöpfe direkt auf die Zahl 10 eingestellt sind.
Der Hantelgriff lässt sich nicht vollständig in die Basis einsetzen, wenn Gewichtsscheiben ausgewählt sind (der Griff hat Scheiben angebracht).	- Überprüfen Sie, ob Sie auf jeder Seite der Hantel unterschiedliche Gewichte ausgewählt haben (zum Beispiel ist der eine Einstellknopf auf 10 und der andere auf 15 eingestellt). Falls dies der Fall ist, müssen Sie die Hantel in der gleichen Ausrichtung wieder in die Basis einsetzen, in der sie herausgenommen wurde. Dadurch können sich die Scheiben wieder korrekt in den richtigen, freien Öffnungen der Basis einordnen. - Überprüfen Sie, ob die nicht ausgewählten Scheiben (die verbleibenden Scheiben in der Hantelbasis) an ihrem richtigen Platz sind und nicht in andere Stützschnitte verschoben wurden. Dies könnte verhindern, dass die Hantel wieder richtig in die Basis eingesetzt wird.
Der Einstellknopf lässt sich nicht drehen, während der Griff in der Basis ist.	- Überprüfen Sie, ob der Hantelgriff vollständig in die Basis gedrückt ist. Wenn der Griff nicht vollständig eingedrückt ist, wird der Verriegelungsmechanismus nicht freigegeben, was die Drehung der Einstellknöpfe verhindern kann. - Überprüfen Sie, ob Gewichtsscheiben verkehrt in die Basisbaugruppe eingesetzt wurden, wobei der „Verriegelungsstab“ zum Griff des Hantelgriffs zeigt. Alle Gewichtsscheiben müssen so eingesetzt werden, dass die Auswählzunge vom Griff des Hantelgriffs weg zeigt. - Überprüfen Sie, ob sich Schmutz, Ablagerungen oder andere Hindernisse in der Hantelbasis befinden. Möglicherweise müssen Sie die Gewichtsscheiben aus der Basis entfernen, um diese Überprüfung durchzuführen. Denken Sie daran, jede Gewichtsscheibe wieder an ihrem richtigen Platz einzusetzen, wobei die Auswählzunge vom Hantelgriff weg zeigt.

Test des Verriegelungsmechanismus der SelectTech-Hantel

Nachdem Sie ein Teil Ihrer BowFlex SelectTech-Hantel ersetzt haben, führen Sie bitte die folgenden Schritte durch, bevor Sie die Hantel für Übungen verwenden:



Dies ist ein Funktionstest des Verriegelungsmechanismus der Gewichtsscheiben.

- Setzen Sie den Hantelgriff in die Basis der Hantel und drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die niedrigste Zahl (Abbildung 1). Sie erkennen die korrekte und vollständige Einstellung daran, dass der Einstellknopf spürbar in eine Kerbe (auch Rastpunkt genannt) einrastet. Außerdem hören Sie ein leichtes, aber hörbares Klickgeräusch, das mit den Rastpunkten der jeweiligen Zahl übereinstimmt.
- Sie sollten den Griff aus der Basis ziehen können, während alle Gewichtsscheiben in der Basis verbleiben (Abbildung 2).
- Wenn der Griff aus der Basis entfernt wurde, greifen Sie mit der anderen Hand einen Einstellknopf und versuchen Sie, diesen fest zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen lassen.
- Setzen Sie die Hantel wieder in die Basis ein und drehen Sie den Einstellknopf auf die nächstniedrigere Gewichtseinstellung. Heben Sie die Hantel etwa 1 Zoll (2,5 cm) aus der Basis.
- Während der Griff noch über der Basis schwebt, greifen Sie mit der anderen Hand einen Einstellknopf und versuchen Sie fest, den Knopf zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen. Ein Verriegelungsstift im Mechanismus hat beim Herausnehmen aus der Basis die Drehvorrichtung blockiert. Führen Sie diesen Test mit allen Einstellknöpfen durch.
- Wiederholen Sie diesen Test für alle Gewichtseinstellungen Ihrer Hanteln.



Sollte sich einer der Einstellknöpfe außerhalb der Halterung drehen lassen, verwenden Sie die Hantel nicht und wenden Sie sich an den Bowflex-Kundendienst.

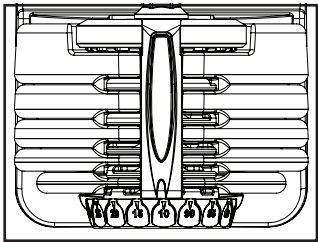


Abbildung 1

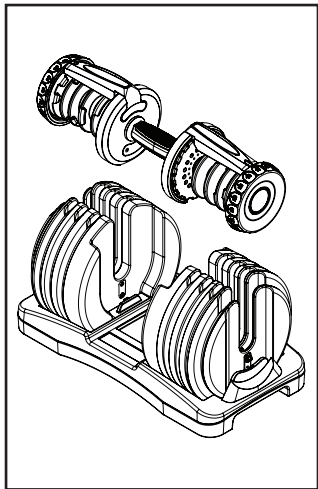


Abbildung 2

Bedankt voor het kiezen van BowFlex SelectTech 90 Dumbbell als uw fitnessapparatuur. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande WAARSCHUWINGEN!

DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.

Zoek vóór het trainen het serienummer van uw apparaat op een witte barcode-sticker op het product en voer het in de daarvoor bestemde ruimte hieronder in.

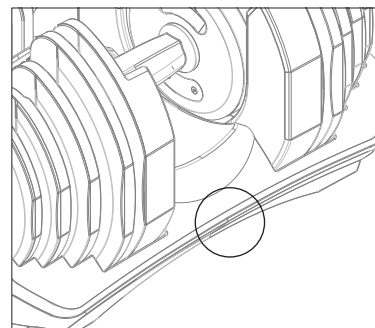
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: BowFlex SelectTech 90 Dumbbell

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER

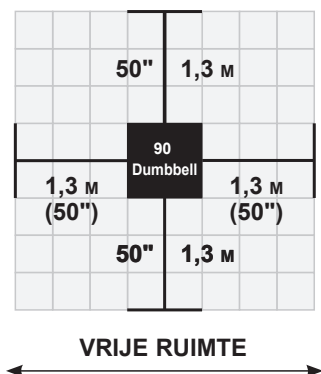


! WAARSCHUWING

- LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DIT TRAININGSTOESTEL GEBRUIKT.
- Alle waarschuwingen en instructies dienen gelezen te worden en de juiste instructie moet zijn ontvangen voor gebruik. Gebruik deze apparatuur UITSLUITEND voor het beoogde doel.
- Als de waarschuwingstickers op enig moment losraken, onleesbaar worden of losraken, moeten de labels worden vervangen.
- Houd kinderen jonger dan 13 uit de buurt van deze krachtrainingsapparatuur. Tieners dienen deze apparatuur uitsluitend onder toezicht te gebruiken.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Controleer het toestel voor gebruik. Gebruik het toestel NIET als het beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Overschrijd het maximale toegestane gewicht van deze apparatuur NIET.
- Zorg ervoor dat alle verstelknoppen voorafgaand aan het gebruik volledig zijn geplaatst en goed zijn afgesteld om letsel te voorkomen.
- Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Stop uw training als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt worden. Onderga een medische keuring voor u aan een trainingsprogramma begint.
- Houd lichaam, kleding, haar en fitnessaccessoires altijd uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Zorg ervoor dat de machine op de vloer gestabiliseerd is en dat oneffenheden voorafgaand aan het gebruik geëgaliseerd zijn.
- Het is essentieel dat uw toestel alleen binnen gebruikt wordt, in een ruimte met klimaatbeheersing.
- Berg alle accessoires tussen de trainingen altijd volledig op. Op deze manier blijven u en iedereen in uw huishouden veilig en blijft de levensduur van uw apparatuur behouden.
- Controleer de onderdelen regelmatig op slijtage om er zeker van te zijn dat het veiligheidsniveau van dit product behouden blijft. Onderdelen die overmatig zijn versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Overbelast uzelf NIET tijdens het sporten.
- De apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis, NIET voor gebruik in een commerciële, huur-, school- of institutionele omgeving.
- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Stop met sporten als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauwvalt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Inspecteer en test regelmatig of het vergrendelingsmechanisme goed werkt. Volg de testprocedures in deze handleiding.
- Voordat u begint met trainen, moet u ervoor zorgen dat uw omgeving vrij is van mogelijke storingen en derden. De vrije ruimte tijdens het trainen moet 60 cm meer zijn dan de maximale reikwijdte van de oefening in alle richtingen.

! AANVULLENDE WAARSCHUWING – VERSTELBARE APPARATUUR (VRIJ GEWICHT)

- Vergrendel het vergrendelmechanisme NIET en gebruik de handgreep niet om te proberen het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen. Om het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen, schakelt u het vergrendelingsmechanisme in en gebruikt u de tilhendels die in de basis zijn gegoten.
- Probeer de afstelknop NIET te forceren om te draaien wanneer de behuizing van de basis is verwijderd.
- NIET op de vloer laten vallen. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Laat de apparatuur NIET met kracht tegen elkaar slaan tijdens het gebruik. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Leun NIET op de handgrepen van het apparaat en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld door ze als basis te gebruiken om een push-up uit te voeren. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Probeer NIET om de handgrepen of de basis uit elkaar te halen.
- De apparatuur is erg zwaar. Als u de optionele standaard niet gebruikt, plaatst u de apparatuur rechtstreeks op de vloer voor de beste ondersteuning.
- Houd bij gebruik met een halterstatief minstens 1,3 m (50 inch) aan elke kant van het statief vrij. Dit is de aanbevolen veilige afstand voor toegang en doorgang rond en noodafstappen van de machine.



TRAININGSRUIMTE

- Oefen op een vlakke en stabiele ondergrond. Er moet minimaal 1.3 m (50") vrije ruimte aan alle kanten zijn.
- Train niet op een plek waar ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

PAS OP!

Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd (L X B X H)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Productgewicht	42.1 kg / 92.8 lbs.



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Voor een montagevideo, bezoek:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

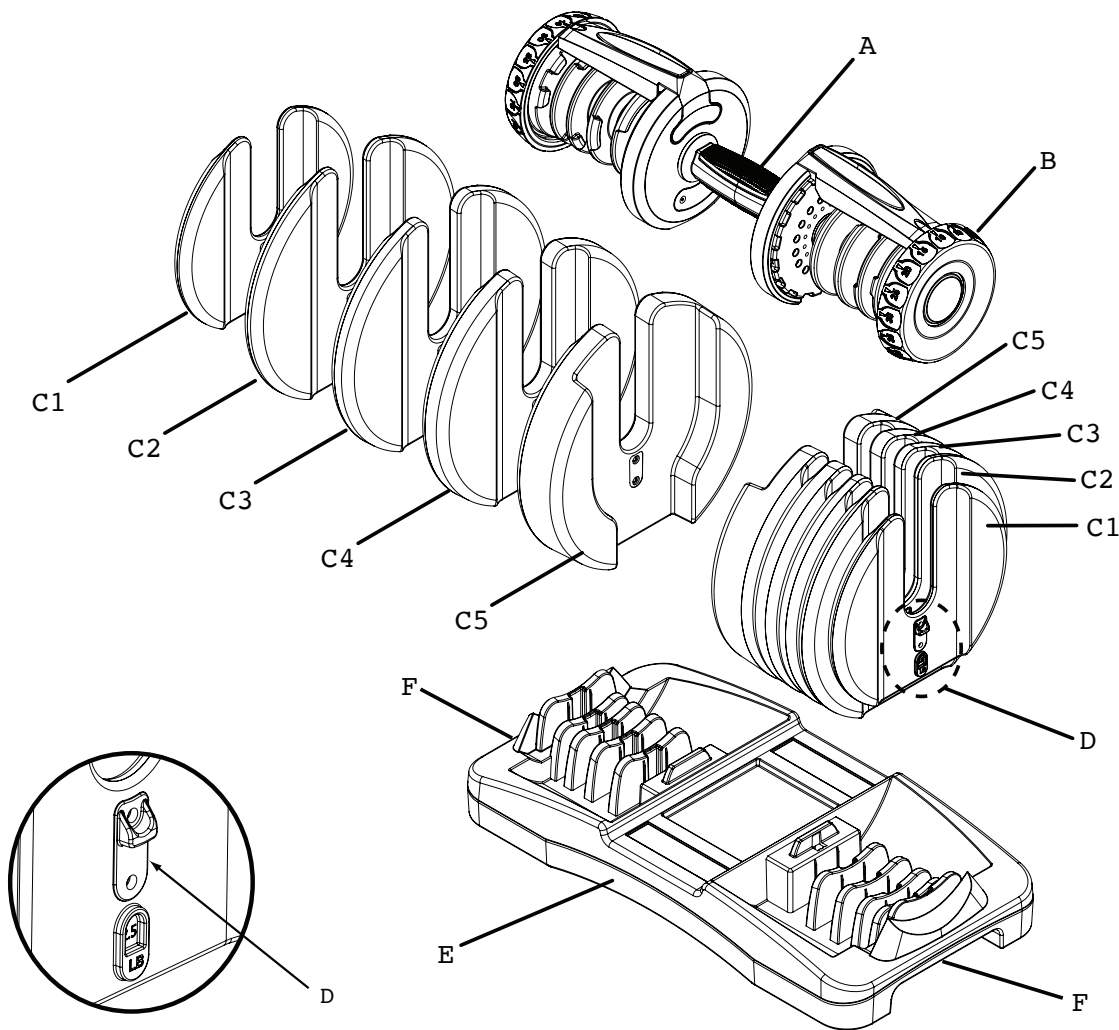
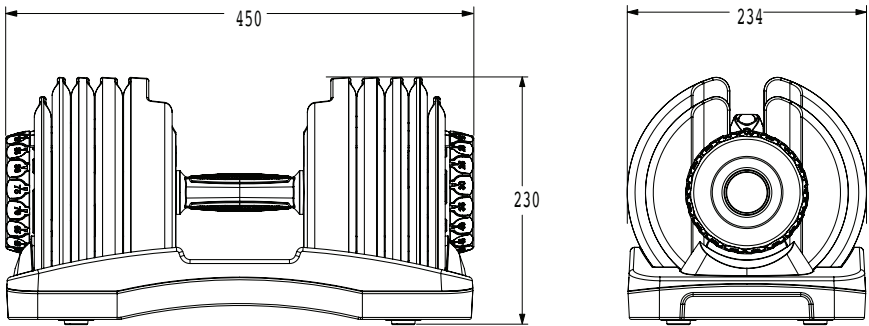
Als uw apparatuur garantieservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

KENMERKEN

- A. HANDGREEP
- B. VERSTELKNOP
- C. GEWICHTSSCHIJVEN
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. VERGRENDELONG VOOR GEWICHTEN
- E. BASIS
- F. HEFGREEP



Er zijn 17 gewichtsverdelingen:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

BEDIENING



Laat de halter niet vallen. Het laten vallen van de halter kan de gewichtsschijven en/of het vergrendelmechanisme beschadigen, en ertoe leiden dat de gewichtsschijven onverwachts van de handgreep losraken (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en maakt de garantie ongeldig.

1. Verwijder de halter uit de beschermende verpakking en controleer het product en het verpakkingsmateriaal op eventuele beschadigingen.
2. Druk de handgreepconstructie licht naar beneden om te controleren of deze volledig in de basis is geplaatst. Draai elke verstelknop meerdere volledige omwentelingen om te controleren of deze soepel in beide richtingen draait. Zorg ervoor dat bij elke gewichtsverdeling een klik hoorbaar is bij het draaien van de verstelknop. Deze klik helpt u bij het correct uitlijnen om een specifieke gewichtsverdeling te selecteren.
3. De gewichtsverdelingen lopen van 10 lbs tot 90 lbs (4,5 tot 41 kg) op beide verstelknoppen. Om een bepaald gewicht correct te selecteren (bijvoorbeeld 20 lbs [9 kg]), draait u beide verstelknoppen totdat het getal (20) is uitgelijnd met de pijl aan de buitenrand van het BowFlex naamplaatje (Afbeelding 1).
4. Nadat u hebt bevestigd dat de verstelknoppen correct functioneren, draait u beide knoppen totdat het getal 10 is uitgelijnd met de pijl op het BowFlex naamplaatje.
5. Wanneer beide verstelknoppen op 10 zijn ingesteld, trekt u de handgreep recht omhoog uit de halter. Hierdoor wordt alleen de handgreep uit de basis verwijderd en blijven alle gewichtsschijven in de basis zitten (Afbeelding 2). De handgreep zonder schijven geeft een startgewicht van 10 lbs (4,5 kg).
6. U kunt het geselecteerde gewicht verhogen door elke verstelknop met de klok mee te draaien.
7. De haltergreep en gewichtsschijven zijn symmetrisch. De handgreep kan met beide uiteinden naar de gebruiker worden geplaatst, zolang op beide zijden van de halter hetzelfde gewicht is ingesteld.

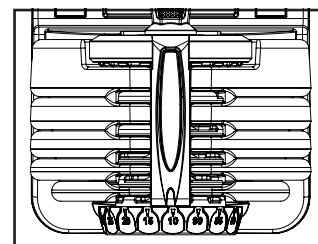
LET OP: Wanneer u de halter uit de basis verwijdert of terugplaatst, gebruik dan een verticale beweging, loodrecht op de basis. Kantel de halter niet en beweeg deze niet zijwaarts (parallel aan de basis) totdat deze volledig vrij is van de niet-geselecteerde gewichtsschijven.



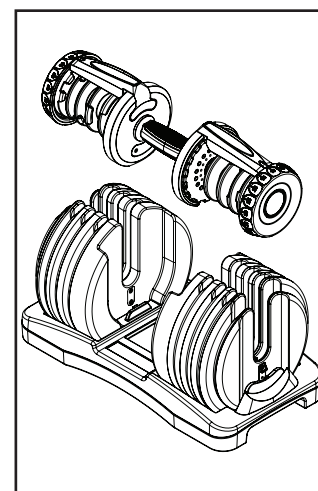
Leun niet op de haltergrepen en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld als basis voor het uitvoeren van een push-up. Dit kan de gewichtsschijven en/of de vergrendelmechanismen beschadigen en ertoe leiden dat de gewichtsschijven onverwachts van de handgreep losraken (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en maakt de garantie ongeldig.



Controleer de halters vóór elk gebruik. Gebruik geen halter met versleten of beschadigde onderdelen. Neem contact op met de klantenservice van BowFlex voor informatie over reparatie.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Begrip en controle van de werking van het vergrendelmechanisme

De BowFlex SelectTech halter is uitgerust met een exclusief vergrendelmechanisme dat is ontworpen om een correcte en volledige selectie van de gewichtsschijven te garanderen, evenals het veilig vasthouden van de schijven tijdens de training.



Begrijp de werking van dit mechanisme volledig en test het regelmatig om te controleren of het correct functioneert.

Functie

Het vergrendelmechanisme vervult twee hoofdrollen:

1. Het mechanisme staat het draaien van de verstelknoppen alleen toe wanneer de haltergreep volledig is geplaatst en correct contact maakt met de basis van de halter.
2. Het mechanisme is ontworpen om de haltergreep aan de basis te vergrendelen als een van de verstelknoppen niet volledig in de geselecteerde gewichtsschijven is vergrendeld.

Doel

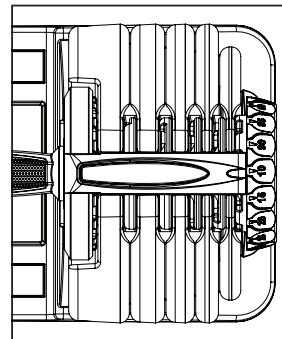
Het vergrendelmechanisme dient twee belangrijke doelen:

1. Het mechanisme voorkomt dat gewichtsschijven worden losgelaten (vallen) wanneer de halter zich NIET in de basis bevindt.
2. Het mechanisme voorkomt gedeeltelijke selectie van gewichtsschijven, waarbij de schijven niet volledig worden ondersteund en de vergrendelpen niet volledig is ingeschakeld.

Gezien het belang van dit vergrendelmechanisme is het van essentieel belang dat u begrijpt hoe het werkt en dat u het regelmatig test om te controleren of het correct functioneert.

Testen van de correcte werking van het vergrendelmechanisme

1. Plaats de haltergreep in de basis en draai beide verstelknoppen naar het getal 10. U weet dat u het getal volledig en correct hebt geselecteerd wanneer u voelt dat de verstelknop in een inkeping (detent) klikt. U hoort ook een lichte maar hoorbare klik die overeenkomt met de detent-posities van elk getal.
2. U zou de handgreep uit de basis moeten kunnen optillen waarbij alle gewichtsschijven in de basis achterblijven.
3. Verwijder de handgreep uit de basis, pak met uw andere hand een verstelknop vast en probeer deze voorzichtig te draaien — de knop mag niet draaien. Een vergrendelen in het mechanisme heeft zich bij het verwijderen van de haltergreep verbonden met de roterende constructie. Voer deze test uit met alle verstelknoppen.



Gebruik geen overmatige kracht om de vergrendelde verstelknop te draaien. Te veel kracht kan het vergrendelmechanisme beschadigen.

4. Nadat u hebt bevestigd dat het vergrendelmechanisme correct werkt zoals hierboven beschreven, plaatst u de haltergreep volledig terug in de basis.
5. Met de handgreep terug in de basis, draai de verstelknop aan één zijde naar een positie tussen de getallen 10 en 15. Dit vertegenwoordigt een onvolledige gewichtselectie waarbij de knop zich tussen twee detents (kliks) bevindt en dus geen gewicht volledig is geselecteerd.
6. Probeer in deze onjuiste positie van de verstelknop voorzichtig de handgreep op te tillen om deze uit de basis te verwijderen. U zult merken dat de handgreep is vergrendeld aan de basis en niet met lichte druk kan worden verwijderd zoals normaal.
7. Zet de onjuist ingestelde verstelknop terug naar een volledige en correcte gewichtselectie en controleer of de haltergreep weer kan worden verwijderd.
8. Herhaal deze test voor alle verstelknoppen.
9. Controleer of de volledige haltergreepconstructie goed is vastgezet. Doe dit door de verstelknoppen op 10 pounds in te stellen en de handgreepconstructie uit de basis te halen. Pak beide verstelknoppen vast en duw en trek deze lichtjes naar en van de handgreep toe. De knoppen mogen geen speling vertonen en alle selectieschijven moeten stevig aanvoelen.
10. U hebt nu de werking van het vergrendelmechanisme getest. Wij adviseren u deze test maandelijks te herhalen om te verzekeren dat het vergrendelmechanisme correct functioneert.

Als het vergrendelmechanisme van de halter bij de bovenstaande testprocedure niet naar behoren functioneert, doe dan het volgende:

1. Stop onmiddellijk met het gebruik van het product totdat erkende service beschikbaar is.
2. Neem contact op met uw BowFlex-winkel of bel rechtstreeks met BowFlex via 1-800-628-8458 voor service.

ONDERHOUD

Onderhoud van de BowFlex SelectTech halter



Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op schade en reparaties. De eigenaar is verantwoordelijk voor het zorgen dat regulier onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of het apparaat moet buiten gebruik worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Alleen door de fabrikant geleverde onderdelen mogen worden gebruikt voor het onderhoud en de reparatie van het apparaat.

De BowFlex SelectTech halter vereist zeer weinig onderhoud. Er zijn echter enkele stappen die u kunt nemen om de prestaties en het uiterlijk van het product optimaal te houden.

1. Als de handgreep, gewichtsschijven of basis van uw SelectTech halter vuil worden, kunt u deze reinigen met een doek die licht bevochtigd is met warm water en een kleine hoeveelheid milde zeep. Droog af met een aparte doek.
2. De SelectTech halter is intern gesmeerd en vereist geen verdere interne smering. Het contact tussen de gewichtsschijven en de selectieschijven is niet gesmeerd, maar heeft van nature een lage wrijvingsweerstand. Dit vereist in de regel geen extra smering. Mocht u het toch nodig achten om de gewichtsschijven en/of selectieschijven te smeren, gebruik dan uitsluitend een siliconensmeermiddel, bij voorkeur van "voedselveilige" kwaliteit.



Gebruik geen oplosmiddelen, agressieve reinigingsmiddelen, chemicaliën of bleekmiddel op dit product — dit kan het materiaal aantasten en leiden tot vermindering van de prestaties of sterkte van het product.

Probeer de handgreep of basisconstructie van de halter niet te demonteren. Deze onderdelen zijn niet ontworpen voor onderhoud door de gebruiker. Dit maakt de fabrieksgarantie ongeldig. Neem rechtstreeks contact op met BowFlex voor service.

PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oplossing
Haltergreep past niet volledig in de basis wanneer er geen schijven zijn geselecteerd (greep zonder schijven).	Zorg ervoor dat beide verstelknoppen exact zijn ingesteld op het getal 10.
Haltergreep past niet volledig in de basis wanneer er schijven zijn geselecteerd (greep met schijven).	- Controleer of u verschillende gewichten hebt geselecteerd aan beide zijden van de halter (bijvoorbeeld één verstelknop op 10 en de andere op 15). In dat geval moet u de halter terugplaatsen in de basis in dezelfde oriëntatie als waarin deze werd verwijderd. Dit zorgt ervoor dat de schijven terugvallen in de juiste en lege sleuven in de basis. - Controleer of de niet-geselecteerde schijven (die in de halterbasis blijven) zich op de juiste plaatsen bevinden en niet in andere sleuven zijn geplaatst. Dit kan verhinderen dat de halter correct in de basis past.
Verstelknop draait niet terwijl de handgreep in de basis zit.	- Controleer of de haltergreep volledig in de basis is gedrukt. Indien niet volledig ingedrukt, wordt het vergrendelmechanisme niet ontgrendeld en kunnen de verstelknoppen mogelijk niet draaien. - Controleer of er gewichtsschijven verkeerd om in de basis zijn geplaatst, met het "Locking Tab" naar de haltergreep gericht. Alle gewichtsschijven moeten met de selectie-tong van de haltergreep af gericht zijn. - Controleer of er vuil, stof of andere obstructies in de halterbasis zitten. Mogelijk moet u de gewichtsschijven uit de basis verwijderen om dit te kunnen controleren. Plaats elke gewichtsschijf terug op de juiste plek met de selectie-tong van de handgreep af gericht.
Schijven zijn niet vastgezet aan de handgreep en vallen eruit.	- Bevestig dat alle gewichtsschijven het "Locking Tab" van de haltergreep af gericht hebben. Als één of meerdere schijven verkeerd zijn geplaatst met het "Locking Tab" naar binnen gericht, kan de handgreep geblokkeerd raken en kunnen de schijven klem komen te zitten. - Controleer of de niet-geselecteerde schijven (die in de halterbasis blijven) zich op de juiste plaatsen bevinden en niet in andere sleuven zijn geplaatst. Dit kan verhinderen dat de halter correct in de basis past.

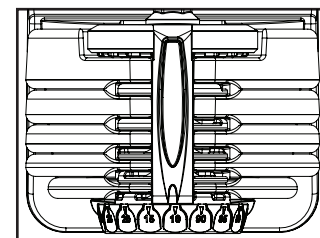
Test van het vergrendelmechanisme van de SelectTech halter

Na het vervangen van een onderdeel van uw BowFlex SelectTech halter, dient u de volgende procedures uit te voeren voordat u de halter gebruikt voor oefeningen:

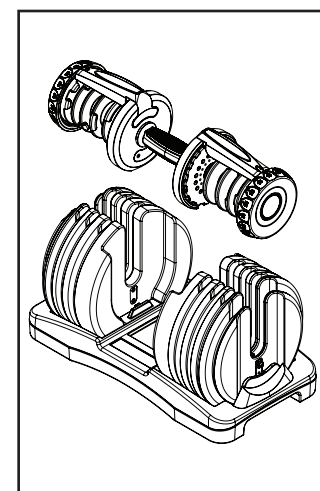


Dit is een functionele test van het vergrendelmechanisme van de gewichtsschijven.

- Plaats de haltergreep in de basis en draai beide verstelknoppen naar het laagste getal (Afbeelding 1). U weet dat u het getal volledig en correct hebt geselecteerd wanneer u voelt dat de verstelknop in een inkeping (detent) klikt. U hoort ook een lichte maar hoorbare klik die overeenkomt met de detent-posities van elk getal.
- U zou de handgreep uit de basis moeten kunnen optillen waarbij alle gewichtsschijven in de basis achterblijven (Afbeelding 2).
- Wanneer de handgreep uit de basis is verwijderd, pakt u met uw andere hand een verstelknop vast en probeert u deze stevig te draaien; de knop mag niet draaien.
- Plaats de halter terug in de basis en draai de verstelknop naar de eerstvolgende lagere gewichtsinstelling. Til de halter ongeveer 2,5 cm (1 inch) op uit de basis.
- Terwijl de handgreep zich nog boven de basis bevindt, pakt u een verstelknop vast en probeert u deze stevig te draaien; de knop mag niet draaien. Een vergrendelpen in het mechanisme heeft zich bij het verwijderen van de haltergreep verbonden met de roterende constructie. Voer deze test uit met alle verstelknoppen.
- Herhaal deze test voor alle gewichtsinstellingen van uw halters.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Als een van de knoppen buiten de basis draait, gebruik de halter dan niet en neem contact op met de klantenservice van BowFlex.

Merci d'avoir choisi BowFlex SelectTech 90 Dumbbell comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous !

LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.

Avant de faire de l'exercice, recherchez le numéro de série de votre équipement situé sur un autocollant à code-barres blanc sur le produit et entraînez-vous dans l'espace prévu ci-dessous.

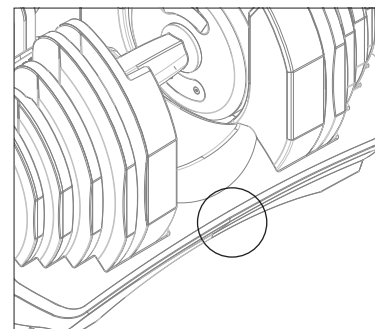
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BowFlex SelectTech 90 Dumbbell**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

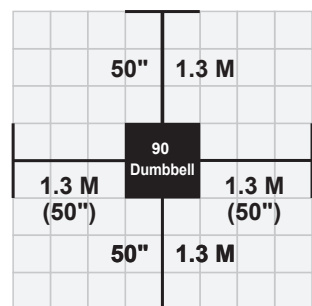


⚠ AVERTISSEMENT

- LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT SPORTIF.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.
- Si, à un moment quelconque, les autocollants d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez les étiquettes ou contactez votre distributeur local.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
- NE dépassez PAS la capacité de poids de cet équipement.
- Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.
- Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de mise en forme libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.
- Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.
- Rangez toujours totalement tous les accessoires entre les entraînements. Cela contribue à votre sécurité et à celle de tous les membres de votre foyer, et assure une plus longue durée de vie à votre équipement.
- Afin de garantir le maintien du niveau de sécurité de ce produit, contrôlez régulièrement l'usure normale des composants. Les composants qui présentent une usure excessive ou les rendant inutilisables doivent être immédiatement remplacés, ou bien le produit doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Ne faites pas d'efforts excessifs pendant l'exercice.
- L'équipement est uniquement destiné à une utilisation à l'intérieur de la maison. Il NE DOIT PAS être utilisé dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, si vous êtes essoufflé ou si vous vous sentez faible. Contactez votre médecin avant de réutiliser l'appareil.
- Inspectez et testez périodiquement le mécanisme de verrouillage pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Suivez les procédures de test incluses dans ce manuel.
- Avant de commencer votre séance d'entraînement, assurez-vous que votre environnement est exempt d'interférences et de tiers. L'espace libre pour l'entraînement doit être supérieur de 60 cm (2 pieds) à la portée maximale de l'exercice dans toutes les directions.

⚠ AVERTISSEMENT SUPPLÉMENTAIRE – ÉQUIPEMENT RÉGLABLE (POIDS LIBRE)

- N'ENGAGEZ PAS le mécanisme de verrouillage et utilisez la poignée pour essayer de soulever le corps principal et la base ensemble. Pour soulever le corps principal et la base ensemble, engagez le mécanisme de verrouillage et utilisez les poignées de levage moulées dans l'assemblage de la base.
- N'ESSAYEZ PAS de forcer le bouton de réglage à tourner lorsque le corps principal a été retiré de la base.
- NE LE LAISSEZ PAS tomber sur le sol. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE LAISSEZ PAS les appareils s'entrechoquer avec force pendant le fonctionnement. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE VOUS APPUYEZ PAS sur les poignées de l'équipement et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, par exemple en les utilisant comme base pour effectuer une pompe. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- N'ESSAYEZ PAS de démonter les poignées ou la base de votre équipement.
- L'équipement est très lourd. Si vous n'utilisez pas le support optionnel, posez l'ensemble de l'équipement directement sur le sol pour un meilleur soutien.
- **En cas d'utilisation avec un support d'haltères, il convient de laisser un espace libre d'au moins 1,3 m de chaque côté du support. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour l'accès et le passage autour de la machine et pour les descentes d'urgence.**



ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

- Exercez-vous sur une base plane et stable. Il doit y avoir 1,3 m (50") d'espace libre de chaque côté autour.
- Ne vous entraînez pas dans un endroit susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

ATTENTION !

Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.

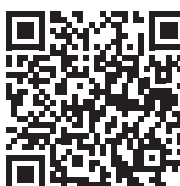
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions assemblage (L x P x H)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Poids du produit	42.1 kg / 92.8 lbs.



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Pour la vidéo d'assemblage, veuillez visiter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

 **VOUS AVEZ
BESOIN D'AIDE ?**

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

Fonctions

A. Poignée du guidon

B. Bouton de réglage

C. Disques

1. 2,5 lbs (1,1 kg)

2. 5 lbs (2,3 kg)

3. 7,5 lbs (3,4 kg)

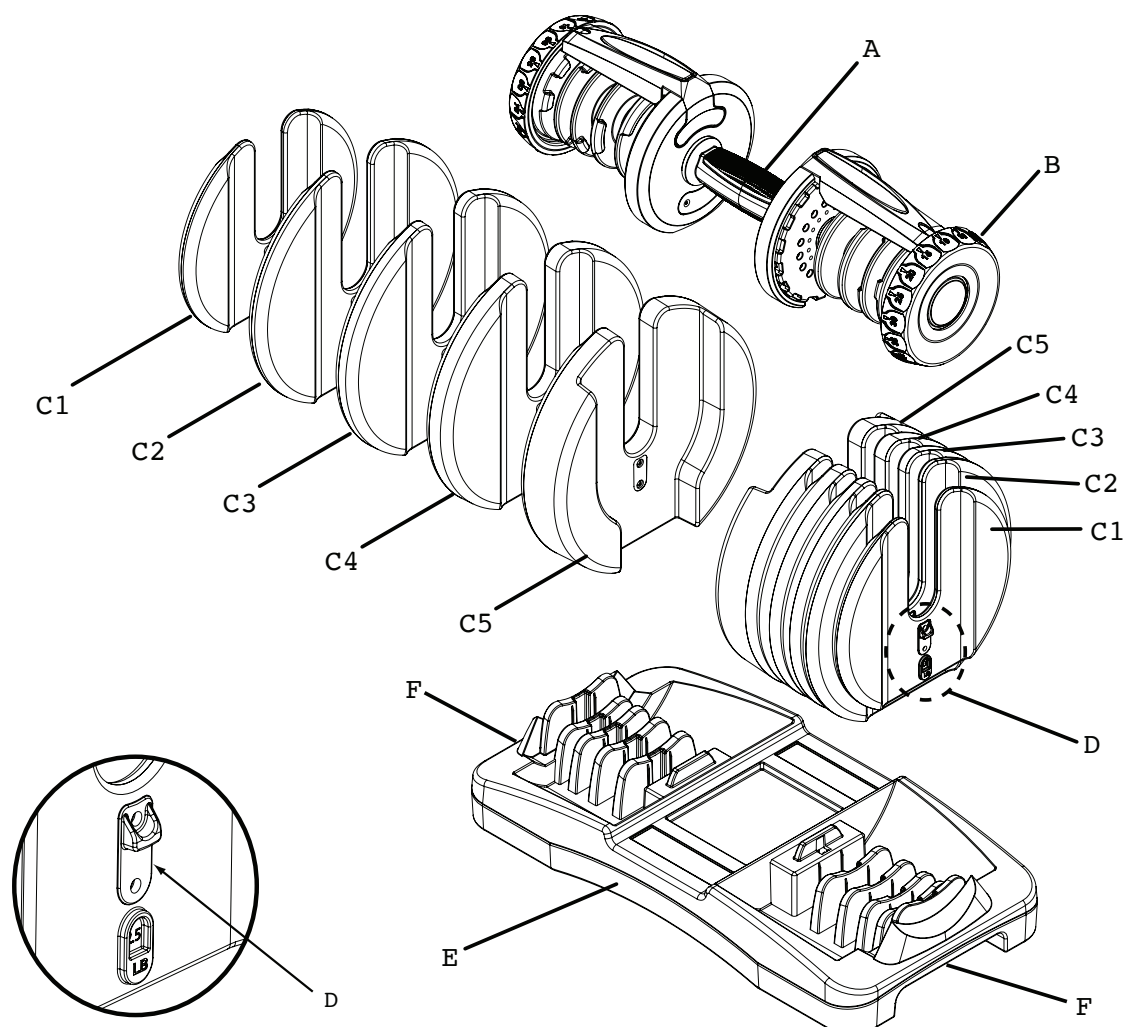
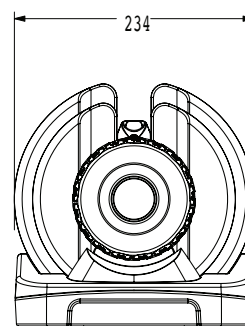
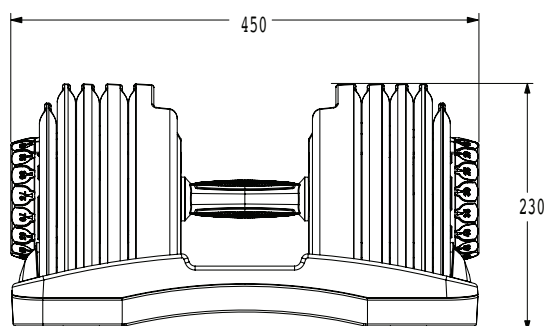
4. 10 lbs (4,5 kg)

5. 15 lbs (6,8 kg)

D. Ergot de verrouillage des poids

E. Base

F. Poignée de levage



Il existe 17 incréments de poids :

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

En apprendre plus sur vos haltères Bowflex® SelectTech®

Ces haltères Bowflex® SelectTech® BD 552 sont expédiées complètement, une haltère par boîte. Après avoir soigneusement enlevé l'haltère de sa boîte, il y a quelques mesures initiales que vous devriez prendre afin de vous familiariser avec le fonctionnement du produit et vous assurer que tous les aspects de l'haltère sont conformes à leurs spécifications.

⚠ N'échappez pas l'haltère. Le fait de laisser tomber un haltère endommagera les disques de poids et/ou les mécanismes de verrouillage et les disques peuvent se détacher (tomber) de la poignée sans avertissement. Cela peut causer des blessures graves et annulera la garantie.

1. Après avoir enlevé l'haltère de son emballage de protection, inspectez les produits et le matériel de l'emballage afin de détecter tout défaut.
2. Poussez légèrement sur le montage de la poignée pour vous assurer qu'il est complètement inséré dans la base. Faites faire plusieurs rotations complètes à chaque poignée de réglage afin de vous assurer qu'elles tournent librement dans les deux sens. assurez-vous qu'il y a un clic à chaque augmentation de poids du bouton de réglage. Ce clic vous aidera à situer l'alignement correct pour sélectionner une augmentation de poids donné.
3. Les incréments de poids varient de 10 lbs à 90 lbs (4,5 kg à 41 kg) sur les deux boutons de réglage. Pour sélectionner un poids donné correctement (20 lbs [9 kg] par exemple), tournez les deux boutons de réglage jusqu'à ce que 20 soit aligné avec la flèche située sur le bord extérieur de la plaque signalétique Bowflex® (Fig.1).
4. Après confirmation du bon fonctionnement de la rotation du bouton de réglage, tournez chaque bouton de sorte que le numéro 10 soit aligné avec la flèche sur la plaque signalétique Bowflex®.
5. Avec les deux boutons de réglage réglés sur 10, tirez la poignée droit vers le haut depuis l'haltère. Ceci enlèvera la poignée de la base, laissant tous les disques debout dans la base (Fig. 2). La poignée sans les disques représente le poids de démarrage de 10 lbs (4,5 kg).
6. Vous pouvez augmenter les poids choisis en tournant chaque bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.
7. La poignée et les disques de l'haltère sont symétriques. La poignée est insérée avec l'une ou l'autre des extrémités faisant face à l'utilisateur pourvu que vous ayez choisi le même numéro de poids sur les deux extrémités de l'haltère.

AVIS : Lorsque vous remettez ou enlevez l'haltère sur la base, faites-le dans un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. Essayez de ne pas faire basculer l'haltère ou de la déplacer latéralement (parallèle à la base) jusqu'à ce qu'elle soit dégagée des disques non sélectionnés.

⚠ Ne vous appuyez pas sur les poignées des haltères et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, pour exécuter une extension des bras, par exemple. Ceci pourrait endommager les plaques de poids ou les mécanismes de verrouillage et les plaques de poids peuvent se détacher (tomber) de la poignée sans avertissement. Cela peut causer des blessures graves et annulera la garantie.

⚠ Inspectez les haltères avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère dont les pièces sont usées ou endommagées. Communiquez avec le service à la clientèle de Bowflex pour des renseignements concernant la réparation.

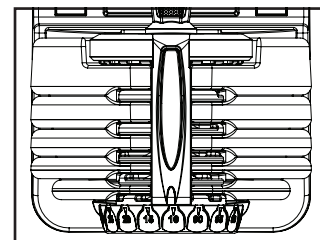


Figure 1

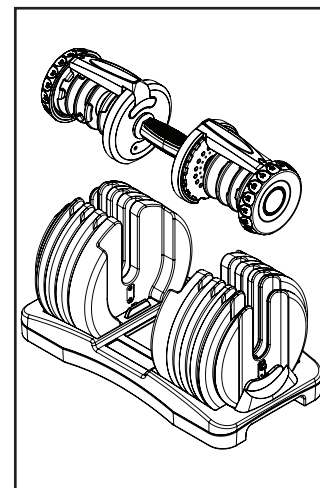
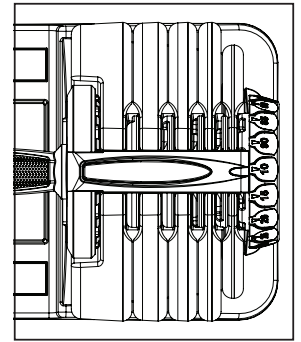


Figure 2

tester de temps en temps afin de s'assurer qu'il fonctionne correctement.

Test normal du fonctionnement du mécanisme d'arrêt

1. Avec la poignée de l'haltère établie dans la base de l'haltère, tournez les deux boutons de réglage sur le numéro 5. Vous saurez que vous avez correctement sélectionné le numéro quand vous sentez que le bouton de réglage s'arrête dans un cran (connu comme verrou). Vous entendrez aussi un bruit léger mais audible d'un clic qui correspond aux emplacements de verrouillage pour chaque numéro.
2. Vous serez capable de retirer la poignée de la base laissant tous les disques derrière.
3. Avec la poignée enlevée de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et gentiment tenter de tourner le bouton, celui-ci ne devrait pas tourner. Une goupille d'arrêt dans le mécanisme aura embrayé l'assemblage rotationnel quand l'unité fut retiré de la base. Effectuez ce test avec tous les boutons de réglage.



⚠ Ne tentez pas de tourner le bouton de réglage verrouillé trop fortement. Trop de force peut endommager le mécanisme de verrouillage.

4. Après confirmation du fonctionnement correct du mécanisme d'arrêt tel que décrit ci-avant, retournez et insérez à nouveau complètement la poignée de l'haltère dans
5. Avec la poignée de l'haltère de retour dans la base, tournez le bouton de réglage d'un côté sur une position qui se trouve entre les numéros 10 et 15. Ceci représente une sélection où le bouton de réglage n'a pas sélectionné complètement un poids et le bouton se trouve entre les crans de sélection (clics).
6. Avec le bouton de sélection dans une position incorrecte, gentiment tentez de soulever la poignée pour l'enlever de la base. Vous devriez trouver que la poignée est verrouillée à la base et ne peut pas être enlevée avec une pression légère comme cela est normalement.
7. Retournez le bouton de réglage mal sélectionné à une sélection de poids correcte et assurez-vous que la poignée de l'haltère peut être une nouvelle fois enlevée.
8. Répétez ce test avec tous les boutons de réglage.
9. Assurez-vous que l'assemblage complet de la poignée de l'haltère est bien serré. Faites ceci en réglant les boutons de réglage à 10 lbs et en enlevant l'assemblage de la poignée de la base. Attrapez les deux boutons de réglage et poussez et tirez les très légèrement en avant et en arrière de la prise de poignée. Les boutons ne devraient pas présenter de jeu libre et tous les disques sélectionnés
10. Vous avez maintenant testé le fonctionnement du mécanisme d'arrêt. Nous vous suggérons de répéter ce test régulièrement (une fois par mois) pour confirmer le bon fonctionnement du mécanisme d'arrêt.

Entretien

Entretien des haltères Bowflex® SelectTech®

⚠ L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

L'haltère Bowflex® SelectTech® est un produit qui nécessite peu d'entretien. Toutefois, il y a des mesures que vous devriez prendre afin de garder le produit en bon état de fonctionnement.

1. Si l'assemblage de la poignée, les disques ou la base de votre haltère SelectTech® Dumbbell deviennent sales vous pouvez les nettoyer avec un chiffon légèrement humecté avec de l'eau chaude et un petit morceau de savon doux. Séchez avec un chiffon séparé.
2. L'haltère SelectTech® est lubrifiée à l'intérieur et ne requiert pas de supplément de lubrification interne. Il n'y a pas de lubrifiant au contact entre les supports de poids et la sélection de disques mais il n'y a naturellement que peu de friction. Ceci en général ne requiert pas de lubrification. Si vous pensez qu'il serait nécessaire de lubrifier les supports de poids et/ou une sélection de disques, n'utilisez qu'un lubrifiant au silicone, de préférence de teneur alimentaire.

⚠ N'utilisez aucun solvant, détergents durs, produits chimiques ou javel sur ce produit : vous risqueriez d'endommager les matériels, et de provoquer une dégradation des performances ou de la puissance du produit.

Ne tentez pas de déssassembler la poignée ou l'assemblage de base de l'haltère. Ces éléments ne sont pas conçus pour être entretenus par l'utilisateur. Si vous le faites cela annulera la garantie du fabricant. Contactez directement Bowflex pour la réparation.

Dépannage

Problème	Solution
Les poignées de l'haltère ne s'insèrent pas complètement dans la base alors qu'aucun disque n'est en place (poignée sans disque chargé).	1. Assurez-vous que les deux boutons de réglage sont positionnés directement sur le numéro 10.
Les poignées de l'haltère ne s'insèrent pas complètement dans la base alors qu'aucun disque n'est en place (poignée avec disque chargé).	1. Vérifiez si vous n'avez pas choisi des poids différents pour chaque extrémité de l'haltère (par exemple, un bouton de réglage est positionné sur 10 alors que l'autre l'est sur 15). Si c'est le cas, vous devez remettre l'haltère en place dans la base en conservant la même orientation que lors de l'extraction de la base. Ceci permet aux disques de se repositionner correctement dans les emplacements vides et correctes de la base. 2. Vérifier que les disques qui ne sont pas choisis (ceux qui restent sur la base des haltères) se trouvent dans le bon emplacement et qu'ils ne se sont pas déplacés vers une fente de support différente. Ceci peut engendrer un blocage lors du levage de l'haltère.
Le bouton de réglage ne tourne pas lorsque la poignée se trouve dans la base.	1. Vérifier que la poignée de l'haltère est complètement desserrée dans la base de l'haltère. Si elle n'est pas desserrée, le mécanisme de blocage ne sera pas déverrouillé et peut empêcher la rotation des boutons de réglage. 2. Vérifiez que les disques n'ont pas été montés à l'envers sur la base, "la languette de blocage" faisant face à au crochet de la poignée de l'haltère. Tous les disques doivent présenter leurs faces de sélection en opposition par rapport à la poignée de l'haltère. 3. Vérifier la présence de poussières ou de débris qui pourraient obstruer la base de l'haltère. Cette vérification peut nécessiter la dépose des disques depuis la base. N'oubliez pas de placer chaque disque de poids dans son support approprié avec la languette de sélection dans la direction inverse de la poignée de l'haltère.

Dépannage

Essai du mécanisme de verrouillage de l'haltère SelectTech® Après avoir remplacé une pièce quelconque de votre haltère Bowflex® SelectTech®, assurez-vous d'effectuer les procédures suivantes avant d'utiliser votre haltère pour faire des exercices :



Il s'agit d'un essai fonctionnel du mécanisme de verrouillage du disque.

1. Lorsque la poignée de l'haltère est installée dans la base de celui-ci, tournez les deux boutons d'ajustement vers le numéro le plus bas (Figure 1). Vous saurez que vous avez entièrement et correctement sélectionné le chiffre lorsque vous sentirez le bouton de réglage s'engager dans une encoche (connue sous le nom d'emplacement de verrouillage). Vous entendrez aussi un bruit léger, mais audible d'un déclic qui correspond aux emplacements de verrouillage pour chaque numéro.
2. Vous serez en mesure de retirer la poignée de la base laissant tous les disques derrière (Figure 2).
3. Avec la poignée enlevée de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et tentez fermement de tourner le bouton; celui-ci ne devrait pas tourner.
4. Remplacez l'haltère dans la base et tournez le bouton de réglage vers le prochain réglage de poids le plus bas. Soulevez l'haltère d'environ 2,5 cm (1 po) de la base.
5. Avec la poignée toujours au-dessus de la base, attrapez un bouton de réglage avec votre autre main et tentez fermement de tourner le bouton; celui-ci ne devrait pas tourner. Une goupille d'arrêt dans le mécanisme aura embrayé l'assemblage rotationnel quand l'unité a été retirée de la base. Effectuez cet essai avec tous les boutons de réglage.
6. Répétez cet essai pour tous les réglages de poids de vos haltères.

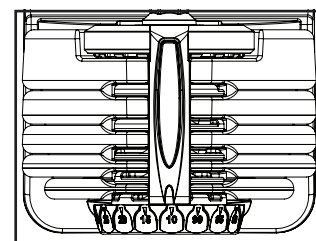


Figure 1

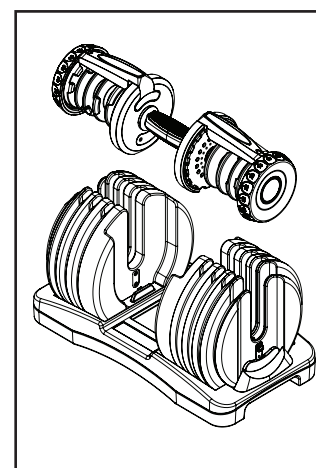


Figure 2



Si l'un ou l'autre des boutons tourne à l'extérieur du support, n'utilisez pas l'haltère et communiquez avec le service à la clientèle de Bowflex.

Grazie per aver scelto BowFlex SelectTech 90 Dumbbell come attrezzatura per il fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'attrezzo collocato sopra un codice a barre e inserirlo nello spazio sottostante.

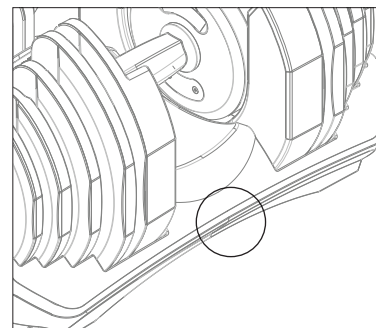
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: **BowFlex SelectTech 90 Dumbbell**

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

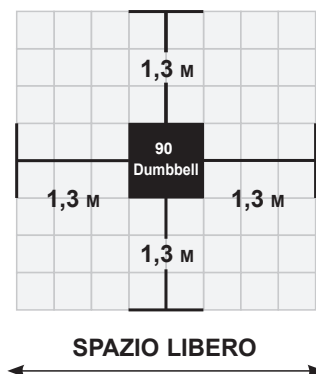


⚠ ATTENZIONE

- LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE QUESTO ATTREZZO.
- Prima dell'uso, leggere tutte le avvertenze e le istruzioni e ottenere un'istruzione adeguata. Utilizzare l'attrezzo SOLO per lo scopo previsto.
- Se in qualsiasi momento le etichette di avvertenza dovessero allentarsi, diventare illeggibili o staccarsi, sostituirle o contattare il distributore locale.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontano da questo attrezzo per l'allenamento della forza. Gli adolescenti devono essere sempre sorvegliati durante l'uso di questo attrezzo.
- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o non funzionante.
- Non superare la capacità di peso dell'attrezzo.
- Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano completamente inseriti e correttamente regolati prima dell'uso per evitare lesioni.
- L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute. Sospendere l'esercizio in caso di svenimento o vertigini. Sottoporsi a una visita medica prima di iniziare un programma di allenamento.
- Mantenere il corpo, gli indumenti, i capelli e gli accessori per il fitness liberi da qualsiasi parte in movimento.
- Assicurarsi che la macchina sia stabilizzata sul pavimento e che le superfici irregolari siano livellate prima dell'uso.
- È essenziale che l'attrezzo venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate.
- Riporre sempre completamente tutti gli accessori tra gli allenamenti. Questo aiuta a mantenere tutti in sicurezza domestica, e aiuta a preservare la longevità dell'apparecchiatura.
- Per assicurarsi di mantenere il livello di sicurezza di questo prodotto, esaminare regolarmente i componenti per rilevarne l'eventuale usura. I componenti eccessivamente usurati o inutilizzabili devono essere immediatamente sostituiti, o il prodotto deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione.
- NON sforzarti eccessivamente durante l'esercizio fisico.
- L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso interno in casa. NON utilizzarla in ambienti commerciali, a noleggio, scolastici o istituzionali.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'attività fisica se si avverte dolore o senso di costrizione al petto, se si ha difficoltà a respirare o ci si sente deboli. Contattare il medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Ispezionare e testare periodicamente il meccanismo di bloccaggio per verificarne il corretto funzionamento. Seguire le procedure di prova incluse nel presente manuale.
- Prima di iniziare l'allenamento, assicurati che l'ambiente circostante sia libero da possibili interferenze e da terze parti. Lo spazio libero per l'allenamento dovrebbe essere 60 cm (2 piedi) in più rispetto alla portata massima dell'esercizio in tutte le direzioni.

⚠ AVVERTENZA AGGIUNTIVA – ATTREZZATURA REGOLABILE (PESO LIBERO)

- NON azionare il meccanismo di bloccaggio e non utilizzare la maniglia per cercare di sollevare insieme il corpo principale e la base. Per sollevare insieme il corpo principale e la base, attivare il meccanismo di bloccaggio e utilizzare le maniglie di sollevamento integrate nel gruppo base.
- NON tentare di forzare la rotazione della manopola di regolazione quando il corpo principale è stato rimosso dalla base.
- NON lasciarti cadere a terra. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON lasciare che le attrezzature si scontrino violentemente durante il funzionamento. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON appoggiarti alle maniglie dell'attrezzatura né utilizzarle per sostenere il peso del tuo corpo, ad esempio come base per eseguire un push up. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON tentare di smontare le maniglie o la base dell'attrezzatura.
- L'attrezzatura è molto pesante. Se non si utilizza il supporto opzionale, posizionare l'apparecchiatura direttamente sul pavimento per un supporto ottimale.
- Se si utilizza un supporto per manubri, lasciare libero almeno 1,3 m (50 pollici) su ciascun lato del supporto. Questa è la distanza di sicurezza consigliata per l'accesso, il passaggio e la discesa di emergenza dalla macchina.



SPAZIO DI ALLENAMENTO

- Esercitarsi su una base piana e stabile. Lasciare 2 piedi (60 cm) di spazio libero su ogni lato della rastrelliera.
- Non collocare la rastrelliera in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'attrezzo in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

ATTENZIONE!

Se si avverte dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di continuare.

SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni macchina assemblata (L x L x A)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Peso del prodotto	42.1 kg / 92.8 lbs.



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansare il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Per il video di montaggio, visitare
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANZIA

Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

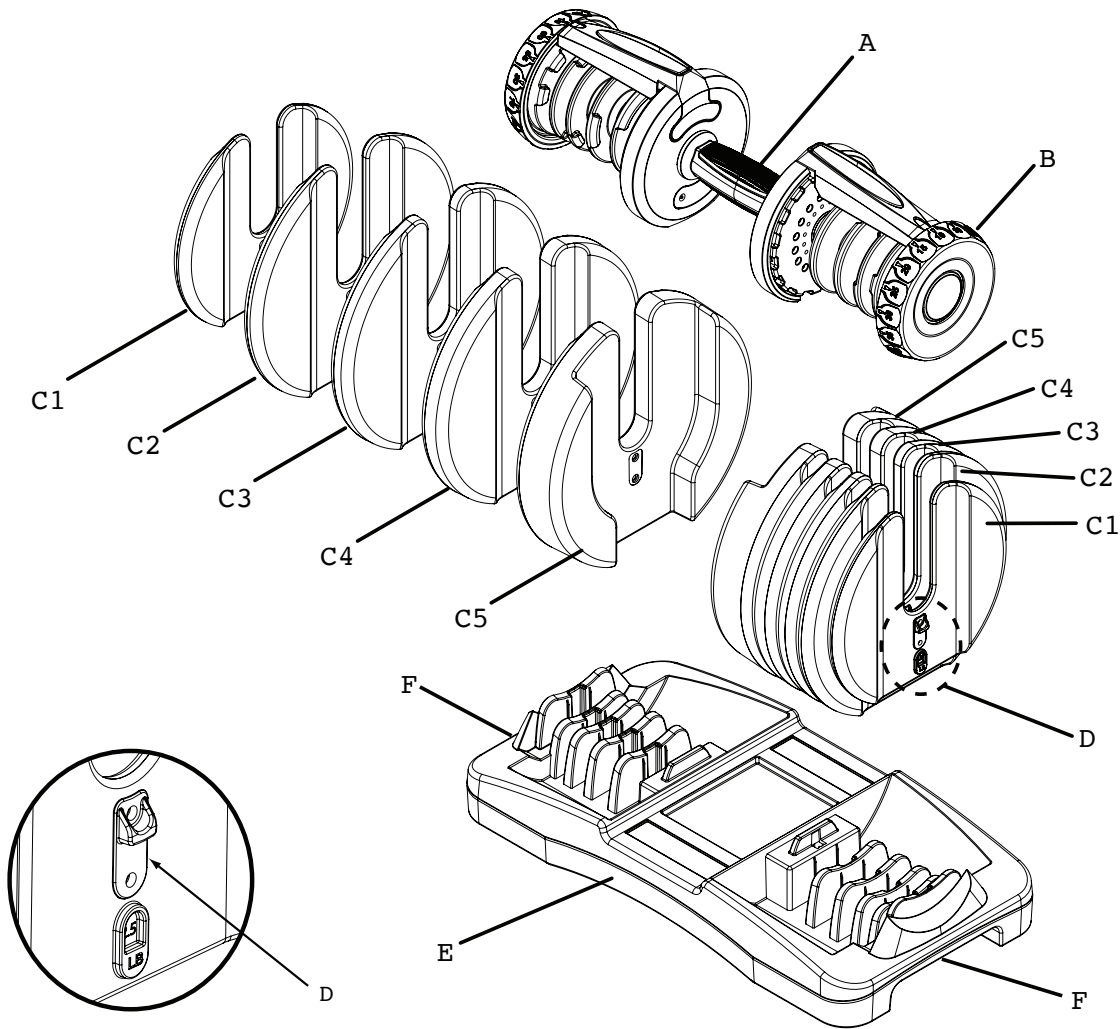
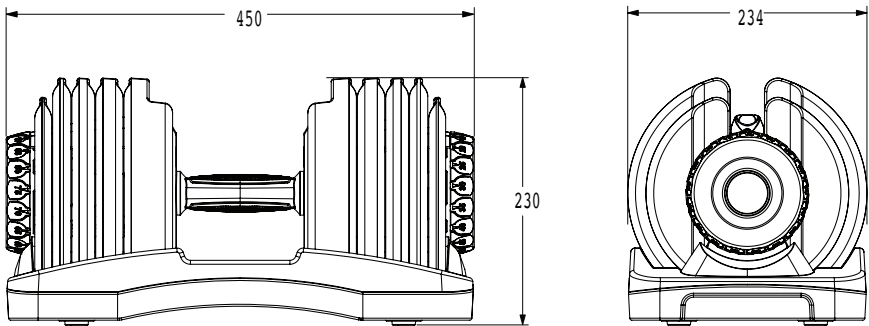


BISOGNO

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

CARATTERISTICHE

- A. IMPUGNATURA
- B. MANOPOLA DI REGOLAZIONE
- C. PIASTRE DI PESO
 - 1. 2,5 LBS (1,1 KG)
 - 2. 5 LBS (2,3 KG)
 - 3. 7,5 LBS (3,4 KG)
 - 4. 10 LBS (4,5 KG)
 - 5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. LINGUETTA DI BLOCCO DEL PESO
- E. BASE
- F. MANIGLIA DI SOLLEVAMENTO



Ci sono 17 incrementi di peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERAZIONE



Non lasciare mai cadere il manubrio. Il manubrio che cade può danneggiare i dischi di peso e/o il meccanismo di blocco e causare il distacco (caduta) dei dischi dall'impugnatura senza preavviso. Ciò può provocare gravi infortuni e annullare la garanzia.

1. Dopo aver rimosso il manubrio dalla confezione protettiva, controlla il prodotto e il materiale di imballaggio per eventuali danni.
2. Premi leggermente verso il basso sull'impugnatura per assicurarti che sia completamente inserita nella base. Ruota ciascuna manopola di regolazione per alcune rotazioni complete per verificare che giri liberamente in entrambe le direzioni. Assicurati che ci sia uno scatto ad ogni incremento di peso della manopola di regolazione. Questo scatto ti aiuterà a individuare l'allineamento corretto per selezionare un determinato incremento di peso.
3. Gli incrementi di peso vanno da 10 a 90 lbs (4,5 a 41 kg) su entrambe le manopole di regolazione. Per selezionare un determinato peso (ad esempio, 20 lbs [9 kg]), ruota entrambe le manopole fino a quando il numero desiderato (20) si allinea con la freccia situata sul bordo esterno della targhetta BowFlex (Fig. 1).
4. Dopo aver verificato il corretto funzionamento delle manopole di regolazione, ruota ciascuna manopola in modo che il numero 10 sia allineato con la freccia sulla targhetta BowFlex.
5. Con entrambe le manopole di regolazione impostate su 10, solleva l'impugnatura in verticale dalla base. In questo modo verrà rimossa solo l'impugnatura, mentre i dischi di peso resteranno nella base (Fig. 2). L'impugnatura senza dischi corrisponde a un peso iniziale di 10 lbs (4,5 kg).
6. Puoi aumentare il peso selezionato ruotando ciascuna manopola di regolazione in senso orario.
7. L'impugnatura del manubrio e i dischi di peso sono simmetrici. L'impugnatura può essere inserita con entrambe le estremità rivolte verso l'utente, purché tu abbia selezionato lo stesso numero su entrambi i lati del manubrio.

AVVISO: Quando rimuovi il manubrio dalla base o lo restituisci alla base, assicurati di farlo con un movimento verticale, perpendicolare alla base. Non inclinare il manubrio né muoverlo lateralmente (parallelamente alla base) finché non è completamente separato dalle piastre di peso non selezionate.



Non appoggiarti alle impugnature del manubrio né usarle per sostenere il peso del corpo, ad esempio come base per fare le flessioni. Questo potrebbe danneggiare i dischi di peso e/o i meccanismi di blocco e causare il distacco (caduta) dei dischi dall'impugnatura senza preavviso. Ciò può provocare gravi infortuni e annullare la garanzia.



Controlla sempre i manubri prima di ogni utilizzo. Non utilizzare manubri con parti usurate o danneggiate. Per informazioni sulle riparazioni, contatta il Servizio Clienti BowFlex.

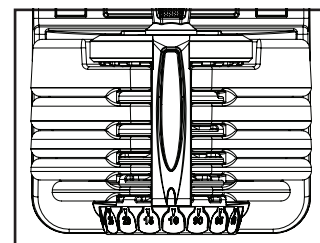


Figura 1

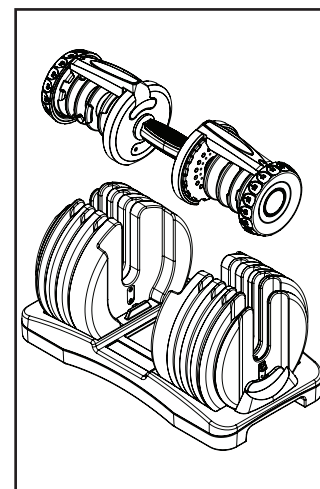


Figura 2

Comprensione e test del funzionamento del meccanismo di blocco

Il manubrio BowFlex SelectTech è dotato di un meccanismo di blocco esclusivo progettato per garantire la corretta e completa selezione delle piastre di peso e per assicurare che le piastre di peso rimangano saldamente in posizione durante l'allenamento.



Comprendi appieno il funzionamento di questo meccanismo e esegui regolarmente dei test per assicurarti che funzioni correttamente.

Funzione

Il meccanismo di blocco svolge due funzioni principali:

1. Il meccanismo consente di ruotare le manopole di regolazione solo quando l'impugnatura del manubrio è completamente inserita e agganciata alla base.
2. Il meccanismo è progettato per bloccare l'impugnatura del manubrio alla base se una delle manopole di regolazione non è completamente inserita nelle piastre di peso selezionate.

Scopo

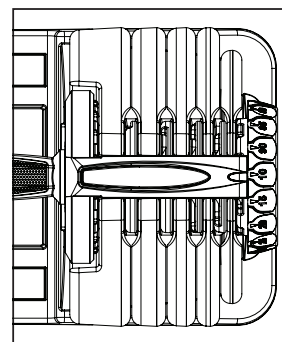
Il meccanismo di blocco ha due scopi principali:

1. Il meccanismo impedirà la deselezione (caduta) delle piastre di peso dal manubrio quando NON è nella base del manubrio.
2. Il meccanismo impedisce la selezione parziale delle piastre di peso, quando queste non sono completamente supportate e il perno di blocco non è correttamente inserito.

Data l'importanza di questo meccanismo di blocco, è fondamentale comprenderne il funzionamento e testarlo periodicamente per assicurarsi che funzioni correttamente.

Verifica del corretto funzionamento del meccanismo di blocco

1. Con l'impugnatura del manubrio inserita nella base, ruotare entrambe le manopole di regolazione fino al numero 10. Saprai di aver selezionato correttamente il numero quando sentirai la manopola di regolazione assestarsi in una tacca (nota come fermo). Sentirai anche un leggero, ma udibile, rumore di scatto che corrisponde alle posizioni di fermo per ogni numero.
2. Dovresti essere in grado di estrarre l'impugnatura dalla base lasciando tutte le piastre di peso al loro posto.
3. Con l'impugnatura rimossa dalla base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova delicatamente a ruotarla; la manopola non dovrebbe ruotare. Un perno di blocco nel meccanismo avrà ingaggiato l'assemblaggio rotante quando l'unità è stata estratta dalla base. Esegui questo test con tutte le manopole di regolazione.



! Non usare troppa forza per cercare di ruotare la manopola di regolazione bloccata. Una forza eccessiva può danneggiare il meccanismo di blocco.

4. Dopo aver confermato il corretto funzionamento del meccanismo di blocco come descritto sopra, reinserisci completamente l'impugnatura nel gruppo base.
5. Con l'impugnatura reinserita, ruota la manopola di regolazione su un lato in una posizione tra i numeri 10 e 15. Questo indica una selezione incompleta, dove la manopola non ha completamente selezionato il peso, rimanendo tra i fermi di selezione (scatti).
6. Con la manopola di selezione in questa posizione errata, prova a sollevare delicatamente l'impugnatura per rimuoverla dalla base. Dovresti scoprire che l'impugnatura è bloccata alla base e non può essere rimossa con una leggera pressione, come accade normalmente.
7. Riporta la manopola di regolazione selezionata in modo errato su una selezione di peso completa e corretta e assicurati che l'impugnatura del manubrio possa essere nuovamente rimossa.
8. Ripeti questo test per tutte le manopole di regolazione.
9. Assicurati che l'intero gruppo maniglia sia correttamente serrato. Imposta le manopole di regolazione su 10 libbre, poi rimuovi il gruppo maniglia dalla base. Afferrando entrambe le manopole di regolazione, spingile e tirale leggermente verso l'impugnatura. Le manopole non dovrebbero presentare giochi e tutte le piastre di selezione dovrebbero risultare ben fissate.
10. A questo punto, il funzionamento del meccanismo di blocco è stato testato. Si consiglia di ripetere questo test ogni mese per assicurarti che il meccanismo funzioni correttamente.

Se il meccanismo di blocco non funziona correttamente durante il test, procedi come segue:

1. Interrompi immediatamente l'uso del prodotto fino a quando non sarà disponibile un servizio di assistenza autorizzato.
2. Contatta il tuo rivenditore BowFlex o chiama BowFlex al numero 1-800-628-8458 per assistenza.

MANUTENZIONE

Manutenzione dei manubri BowFlex SelectTech

! L'attrezzatura deve essere regolarmente ispezionata per individuare eventuali danni o necessità di riparazioni. Il proprietario è responsabile di assicurarsi che venga eseguita una manutenzione regolare. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente, oppure l'attrezzatura deve essere rimossa dal servizio finché la riparazione non è effettuata. Per la manutenzione e la riparazione dell'attrezzatura, devono essere utilizzati esclusivamente i componenti forniti dal produttore.

Il manubrio BowFlex SelectTech è un prodotto che richiede una manutenzione minima. Tuttavia, ci sono alcune precauzioni che dovresti prendere per mantenere il prodotto in ottime condizioni e prestazioni.

1. Se il gruppo maniglia, le piastre o la base del manubrio SelectTech si sporcano, puoi pulirli con un panno leggermente umido con acqua calda e una piccola quantità di sapone delicato. Asciugare con un panno separato.
2. Il manubrio SelectTech è lubrificato internamente e non richiede ulteriori lubrificazioni interne. Il contatto tra le piastre dei pesi e i dischi di selezione non è lubrificato, ma presenta naturalmente un basso attrito. In genere, non è necessaria alcuna lubrificazione. Se ritieni necessario lubrificare le piastre dei pesi e/o i dischi di selezione, utilizza esclusivamente un lubrificante al silicone, preferibilmente di tipo alimentare.

! Non utilizzare solventi, detergenti aggressivi, prodotti chimici o candeggina su questo prodotto, poiché ciò potrebbe danneggiare i materiali, compromettendo le prestazioni o la resistenza del prodotto.

Non tentare di smontare l'impugnatura o l'assemblaggio della base del manubrio. Questi componenti non sono progettati per la manutenzione da parte dell'utente. Tentare di farlo invaliderà la garanzia del produttore. Contatta direttamente Bowflex per assistenza.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
Il manico del manubrio non si inserisce completamente nella base quando nessuna piastra è selezionata (il manico non ha piastre attaccate).	Assicurati che entrambe le manopole di regolazione siano impostate direttamente sul numero 10.
Il manico del manubrio non si inserisce completamente nella base quando le piastre sono selezionate (il manico ha le piastre attaccate).	1. Verifica se hai selezionato pesi diversi su ciascun lato del manubrio (ad esempio, una manopola è impostata su 10 e l'altra su 15). Se è così, devi riposizionare il manubrio nella base con la stessa orientazione con cui è stato estratto. Questo serve a permettere alle piastre di tornare nei corretti e liberi alloggiamenti nella base. 2. Verifica che le piastre non selezionate (quelle rimaste nella base del manubrio) siano nei loro posti corretti e non siano state spostate in slot di supporto diversi. Questo potrebbe impedire al manubrio di rientrare correttamente nella base.
La manopola di regolazione non gira quando il manico è nella base.	1. Verifica per assicurarti che l'impugnatura del manubrio sia completamente inserita nella base del manubrio. Se non è completamente inserita, il meccanismo di blocco non verrà rilasciato e potrebbe impedire alla manopola di regolazione di ruotare. 2. Verifica se qualche piastra di peso è stata inserita nella base al contrario, con la "linguetta di blocco" rivolta verso l'impugnatura del manico del manubrio. Tutte le piastre di peso devono avere la linguetta di selezione rivolta lontano dall'impugnatura del manico del manubrio. 3. Verifica se ci sono sporco, detriti o altre ostruzioni nella base del manubrio. Potresti dover rimuovere le piastre di peso dalla base per eseguire questa verifica. Ricorda di rimettere ogni piastra di peso nel suo posto appropriato, con la linguetta di selezione rivolta lontano dall'impugnatura del manubrio.
Le piastre non sono fissate al manico e cadono.	1. Conferma che tutte le piastre di peso abbiano la "linguetta di blocco" rivolta lontano dall'impugnatura del manubrio. Se una o più piastre sono inserite al contrario con la linguetta di blocco rivolta verso l'interno, verso l'impugnatura, il manico può bloccarsi e le piastre potrebbero incastrarsi nel manico. 2. Verifica che le piastre non selezionate (quelle rimaste nella base del manubrio) siano nei loro posti corretti e non siano state spostate in slot di supporto diversi. Questo potrebbe impedire al manubrio di rientrare correttamente nella base.

Test del meccanismo di blocco del manubrio SelectTech

Dopo aver sostituito qualsiasi parte del tuo manubrio BowFlex SelectTech, assicurati di eseguire le seguenti procedure prima di utilizzare il manubrio per qualsiasi esercizio:



Questo è un test funzionale del meccanismo di blocco delle piastre di peso.

1. Con l'impugnatura del manubrio inserita nella base, ruota entrambe le manopole di regolazione sul numero più basso (Figura 1). Saprai di aver selezionato correttamente il numero quando sentirai la manopola di regolazione assestarsi in una tacca (nota come fermo). Sentirai anche un leggero, ma udibile, rumore di scatto che corrisponde alle posizioni di fermo per ogni numero.
2. Dovresti essere in grado di estrarre l'impugnatura dalla base lasciando tutte le piastre di peso al loro posto (Figura 2).
3. Con l'impugnatura rimossa dalla base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova a girarla con forza; la manopola non dovrebbe ruotare.
4. Posiziona il manubrio di nuovo nella base e ruota la manopola di regolazione sulla impostazione del peso successiva più bassa. Solleva il manubrio dalla base di circa 1 pollice (2,5 cm).
5. Con l'impugnatura ancora sopra la base, afferra una manopola di regolazione con l'altra mano e prova a girarla con forza; la manopola non dovrebbe ruotare. Un perno di blocco nel meccanismo avrà ingaggiato l'assemblaggio rotante quando l'unità è stata estratta dalla base. Esegui questo test con tutte le manopole di regolazione.
6. Ripeti questo test per tutte le impostazioni di peso sui tuoi manubri.



Se una delle manopole ruota al di fuori del supporto, non usare il manubrio e contatta il Servizio Clienti Bowflex.

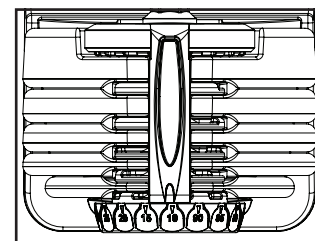


Figura 1

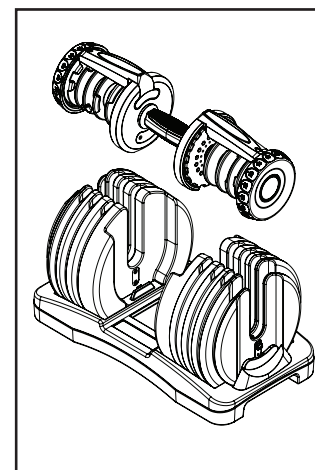


Figura 2

Gracias por elegir la BowFlex SelectTech 90 Dumbbell como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes **ADVERTENCIAS. LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

Antes de hacer ejercicio, localice el número de serie de su equipo, que está situado en la pegatina del código de barras del producto, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

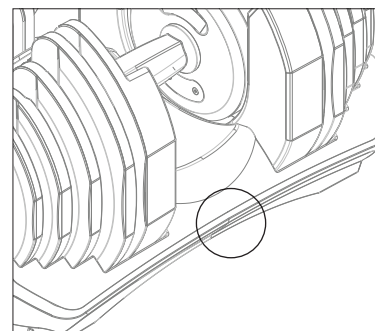
INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex SelectTech 90 Dumbbell**

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

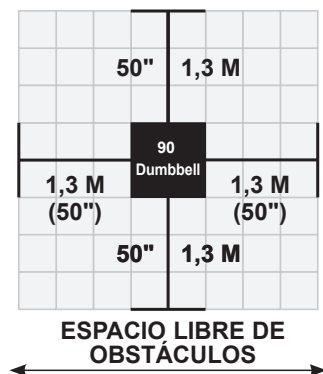


⚠ ADVERTENCIA

- LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO DE ENTRENAMIENTO.
- Es necesario leer todas las advertencias e instrucciones y recibir la formación adecuada antes de utilizar este equipo. Utilice este equipo ÚNICAMENTE para el fin previsto.
- Sustituya las etiquetas de advertencia si en algún momento se aflojan, resultan ilegibles o se desprenden, póngase en contacto con su distribuidor local para solicitarlas.
- Mantenga el equipo de entrenamiento de fuerza fuera del alcance de los niños menores de 13 años. Los adolescentes deben estar vigilados en todo momento cuando utilicen este equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén vigilados o reciban instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. NO use la máquina si parece que está dañada o inutilizable.
- NO supere la capacidad de peso de este equipo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén completamente insertados y correctamente ajustados antes de su uso para evitar lesiones.
- Se pueden producir daños a la salud si se entrena de forma incorrecta o excesiva. Interrumpa el ejercicio si se siente débil o mareado. Antes de comenzar un programa de ejercicios, realice un examen médico.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, el cabello y los accesorios de entrenamiento lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de que la máquina esté estabilizada en el suelo y de que las superficies irregulares estén niveladas antes de utilizarla.
- Es fundamental que este equipo solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura.
- Guarde siempre todos los accesorios entre los entrenamientos. Esto contribuye a su seguridad y a la de todos los miembros de su hogar, y ayuda a preservar la longevidad de su equipo.
- Para garantizar el nivel de seguridad del producto, compruebe, de forma habitual, que los componentes no estén gastados o rotos. Sustituya inmediatamente aquellos componentes que presenten un desgaste excesivo o que no se puedan reparar; de lo contrario, el producto no podrá utilizarse hasta que se haya reparado.
- NO realice esfuerzos excesivos durante el ejercicio.
- El equipo es solo para uso doméstico en interiores, NO para usar en entornos comerciales, de alquiler, escolar o institucional.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios consulte a su médico. Deje de hacer ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta el aire o se marea. Póngase en contacto con su médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Inspeccione y compruebe periódicamente el correcto funcionamiento del mecanismo de bloqueo. Siga los procedimientos de prueba incluidos en este manual.
- Antes de empezar su entrenamiento, asegúrate de que su entorno está libre de posibles obstáculos y de terceros. Su espacio libre de ejercicio debe ser 60 cm (2 pies) más que el alcance máximo del ejercicio en todas las direcciones.

⚠ ADVERTENCIA ADICIONAL – EQUIPO AJUSTABLE (PESO LIBRE)

- NO enganche el mecanismo de bloqueo y utilice la empuñadura para intentar levantar juntos el cuerpo principal y la base. Para levantar juntos el cuerpo principal y la base, accione el mecanismo de bloqueo y utilice las empuñaduras de elevación moldeadas en el conjunto de la base.
- NO intente forzar el dial de ajuste para que gire cuando el cuerpo principal haya sido retirado de la base.
- NO lo deje caer al suelo. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO deje que los equipos se golpeen con fuerza durante el funcionamiento. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO se apoye en las empuñaduras del equipo ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como por ejemplo utilizándolas como base para realizar una flexión. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO intente desmontar las empuñaduras de su equipo, ni el conjunto de la base.
- Los equipos son muy pesados. Si no utiliza el soporte opcional, coloque el conjunto del equipo directamente sobre el suelo para un mejor apoyo.
- Si se utiliza con un soporte para mancuernas, deje libre al menos 1,3 m (50 in) a cada lado del soporte. Esta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y el paso alrededor de la máquina y para el desmontaje de emergencia de la misma.



ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

- Practique ejercicio sobre una base nivelada y estable. Debe haber un espacio de 1,3 m (50") de espacio libre alrededor de cada lado.
- No practique ejercicio en una zona que pueda bloquear orificios de aire o ventilación. El equipo no se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

PRECAUCIÓN

Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Peso del producto	42.1 kg / 92.8 lbs.



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para ver el vídeo de montaje, visite: <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.

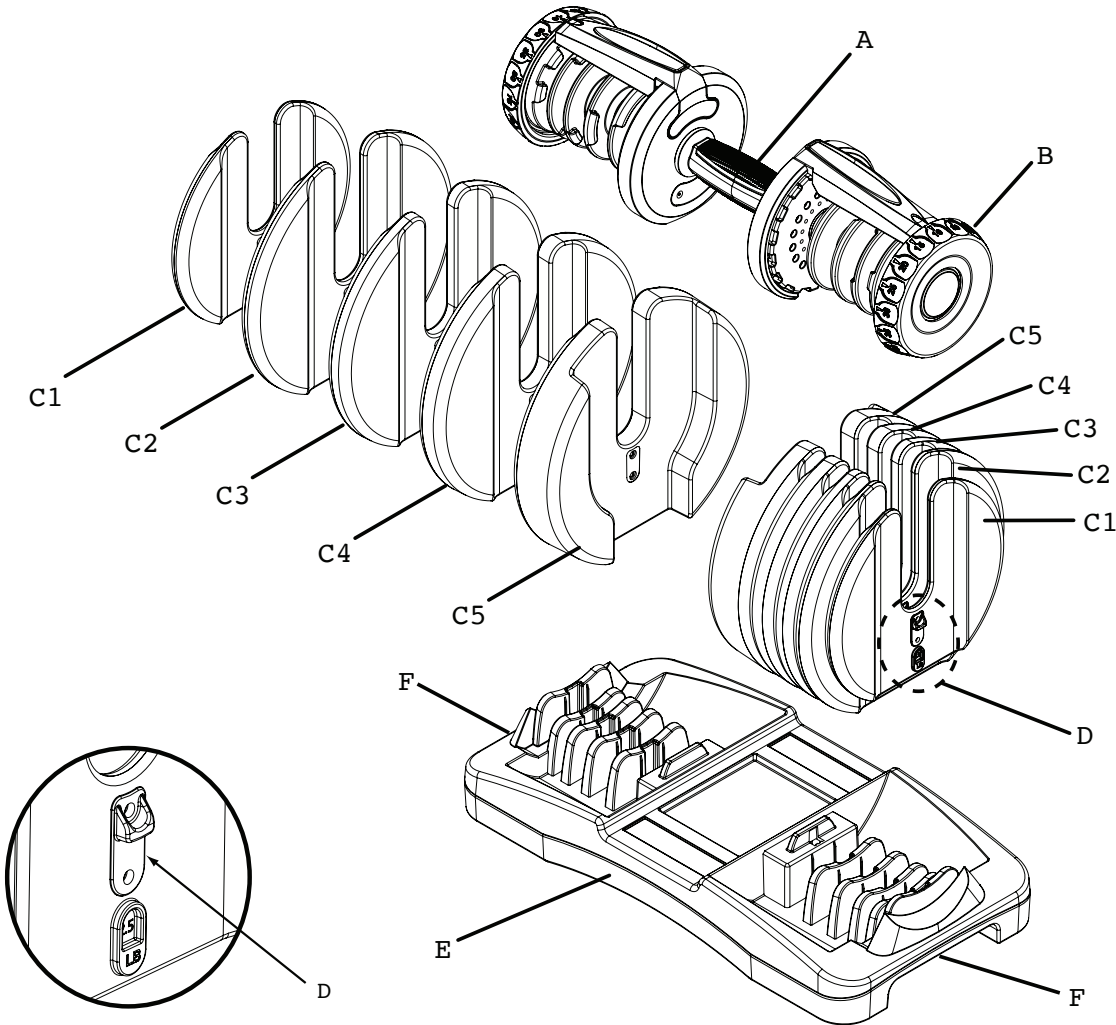
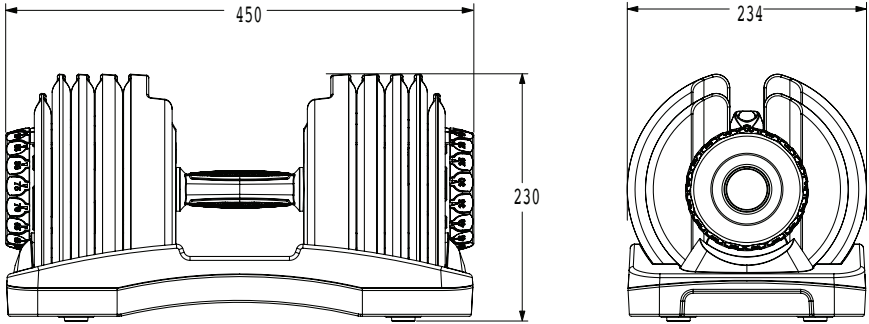


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Características

- A. Asimiento de asa
- B. Perilla de ajuste
- C. Discos de peso
 - 1. 2,5 lb. (1,1 kg)
 - 2. 5 lb. (2,3 kg)
 - 3. 7,5 lb. (3,4 kg)
 - 4. 10 lb. (4,5 kg)
 - 5. 15 lb. (6,8 kg)
- D. Lengüeta de bloqueo de pesos
- E. Base
- F. Asa de levantamiento



Hay 17 incrementos de peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

pesa de su caja, deberá dar ciertos pasos iniciales para familiarizarse con la operación del producto y comprobar que la pesa esté funcionando conforme a las especificaciones en todos sus aspectos.

! No deje caer la pesa. Si deja caer la pesa se dañarán los discos de peso y/o el mecanismo de bloqueo, y puede causar que los discos de peso se desconecten (dejar caer) del asa sin advertencia. Esto puede producir lesiones graves y anulará la garantía de este producto.

1. Después de sacar la pesa de su embalaje protector, inspeccione los productos y el material de embalaje en busca de daños.
2. Empuje ligeramente hacia abajo el ensamblado de asa para asegurarse de que esté totalmente asentado en la base. Dé varias vueltas completas a cada perilla de ajuste para asegurarse de que esté girando libremente en ambas direcciones. Asegúrese de que se escucha un clic con cada incremento de peso de la perilla de ajuste. Este clic le ayudará a localizar la alineación correcta para seleccionar un incremento de peso dado.
3. Los incrementos de peso van de 10 a 90 lb. (4,5 a 41 kg) en ambas perillas de ajuste. Para seleccionar correctamente un peso dado (por ejemplo 20 lb. [9 kg.]), debe girar ambas perillas de ajuste hasta que el número 20 quede alineado con la flecha que se encuentra en el borde externo de la placa de nombre de Bowflex® (Fig. 1).
4. Después de confirmar el correcto funcionamiento rotatorio de la perilla de ajuste, gire cada ajuste de modo que el número 10 quede alineado con la flecha en la placa de nombre de Bowflex®.
5. Con ambas perillas de ajuste colocadas en 10, jale el asa directamente hacia arriba de la pesa. Con esto retirará únicamente el asa de la base, dejando en posición vertical en la base todos los discos de peso (Fig. 2). El asa sin discos representa el peso inicial de 10 lb. (4,5 kg).
6. Puede aumentar el peso seleccionado girando cada perilla de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.
7. El asa y los discos de peso de la pesa son simétricos. Se puede insertar el asa con cualquiera de sus extremos mirando al usuario, siempre que haya seleccionado el mismo número de peso en ambos extremos de la pesa.

AVISO: Al devolver la pesa a la base o quitarla de ésta, hágalo con un movimiento vertical, perpendicular a la base. No incline la pesa ni la mueva lateralmente (paralela a la base) hasta que esté totalmente libre de los discos de peso que no haya seleccionado.

! No se apoye sobre las asas de la pesa ni las use para aguantar su peso corporal, por ejemplo: como base para hacer flexiones de brazos (lagartijas). De lo contrario se dañarán los discos de peso y/o los mecanismos de bloqueo, además de que esto podría ocasionar que los discos de peso se desenganchen (se caigan) del asa inesperadamente. Esto puede producir lesiones graves y anulará la garantía de este producto.

! Antes cada uso, inspeccione las pesas. No use una pesa que tenga partes gastadas o dañadas. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Bowflex para obtener información sobre reparación.

Comprensión y prueba de la función del mecanismo de bloqueo

La Pesa Bowflex® SelectTech® posee un mecanismo de bloqueo exclusivo, diseñado para asegurar una selección correcta y completa de los discos de peso, así como también asegurar la retención de los discos de peso durante el entrenamiento.

! Comprenda plenamente la función de este mecanismo y realice pruebas regulares del mecanismo para comprobar que funciona correctamente.

Función

El mecanismo de bloqueo proporciona dos funciones clave:

1. El mecanismo sólo permite girar las perillas de ajuste cuando el asa de la pesa está completamente insertada y enganchada en la base de la pesa.
2. El mecanismo está diseñado para bloquear el asa de la pesa a la base si una de las perillas de ajuste no está enganchando totalmente los discos de peso seleccionados.

Propósito

El mecanismo de bloqueo cumple dos propósitos importantes:

1. Evita deselectionar (dejar caer) los discos de peso desde la pesa cuando ésta NO está en su base.
2. Evita la selección parcial de los discos de peso en que los discos no estén totalmente apoyados y el pasador de bloqueo no esté totalmente enganchado.

Dada la importancia de este mecanismo de bloqueo, es esencial que usted comprenda cómo opera y cómo probarlo periódicamente para asegurarse de que esté funcionando correctamente.

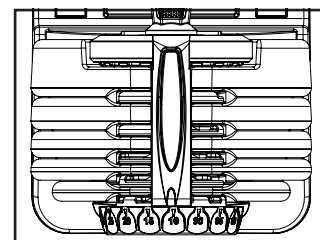


Figure 1

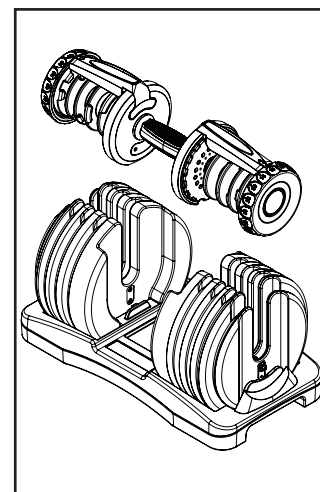
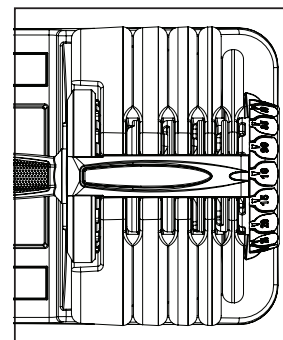


Figure 2

Prueba de la correcta operación del mecanismo de bloqueo

1. Con el asa de la pesa puesto en la base, gire ambas perillas de ajuste al número 10. Sabrá que ha seleccionado completa y correctamente el número cuando sienta que la perilla de ajuste se asienta en una muesca (conocida como retén). También oirá un clic leve pero audible, que corresponde a las ubicaciones de los retenes de cada número.
2. Debería poder sacar el asa de la base dejando atrás todos los discos de peso.
3. Cuando haya sacado el asa de la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate suavemente de girarla; la perilla no debe girar. El pasador de bloqueo del mecanismo habrá enganchado el ensamblado rotatorio al retirar la unidad de su base. Realice esta prueba con todas las perillas de ajuste.



No emplee fuerza excesiva tratando de girar la perilla de ajuste. Un exceso de fuerza puede dañar el mecanismo de bloqueo.

4. Después de confirmar la correcta operación del mecanismo de bloqueo como se describe anteriormente, devuelva al ensamblado de base e inserte completamente en éste el asa de la pesa.
5. Habiendo repuesto el asa en la base, gire la perilla de ajuste de uno de los lados a una posición intermedia entre los números 10 y 15. Esto representa una selección incompleta de peso en que la perilla de ajuste no ha seleccionado completamente un peso y se encuentra en medio de dos retenes de selección (clics).
6. Con la perilla de selección en esta posición incorrecta, trate suavemente de levantar el asa para sacarla de la base. Debería encontrar que el asa está bloqueada a la base y no se puede sacar con una ligera presión, como se hace normalmente.
7. Devuelva la perilla de ajuste mal seleccionada a una selección de peso completa y correcta y compruebe que el asa de la pesa se pueda sacar nuevamente.
8. Repita esta prueba para todas las perillas de ajuste.
9. Compruebe que todo el ensamblado de asa de la pesa esté correctamente apretado. Hágalo colocando las perillas de ajuste en 10 libras y sacando el ensamblado de asa de la base. Tome ambas perillas de ajuste y empuje y jale muy ligeramente de las perillas.
10. Con esto ha comprobado la operación del mecanismo de bloqueo. Le sugerimos que repita periódicamente esta prueba (una vez por mes) para confirmar la correcta función del mecanismo de bloqueo.

Mantenimiento

Mantenimiento de la Pesa Bowflex® SelectTech®:



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.

La Pesa Bowflex® SelectTech® es un producto de muy bajo mantenimiento. Sin embargo usted debe tomar ciertas medidas para mantener el producto con un óptimo desempeño y aspecto.

1. Si el ensamblado de asa, los discos o la base de su Pesa SelectTech® se ensucian, puede limpiarlos con un trapo ligeramente humedecido con agua tibia y una pequeña cantidad de jabón suave. Seque con otro trapo.
2. La Pesa SelectTech® está lubricada internamente y no requerirá una nueva lubricación interna. El contacto entre los discos de peso y los discos de selección no está lubricado pero tiene una fricción naturalmente baja. Generalmente no requerirá lubricación. Si considera necesario lubricar los discos de peso y/o los discos de selección, use sólo un lubricante de silicona, preferentemente de "uso alimentario".



No use solventes, detergentes fuertes, productos químicos ni blanqueadores en este producto; hacerlo puede dañar los materiales, produciendo la degradación del desempeño o resistencia del producto.

No intente desmontar el asa de la pesa o el ensamblado de base. Estos artículos no están diseñados para ser reparados por el usuario. Hacerlo anulará la garantía del fabricante. Avise directamente a Bowflex para recibir servicio.

Solución de problemas

Problema	Solución
El asa de la pesa no se inserta completamente en la base cuando no hay discos seleccionados (cuando el asa no tiene discos instalados).	1. Asegúrese de que ambas perillas de ajuste estén colocadas directamente en el número 10.
El asa de la pesa no se inserta completamente en la base cuando hay discos seleccionados (cuando el asa tiene discos instalados).	1. Observe si ha seleccionado pesos diferentes a cada lado de la pesa (por ejemplo una perilla de ajuste está en 10 y la otra en 15). Si éste es el caso, debe volver a colocar la pesa en la base con la misma orientación en que la retiró. Esto permitirá que los discos se asienten en las aberturas correctas y libres en la base. 2. Verifique que los discos no seleccionados (los que permanecen en la base de la pesa) estén en sus lugares correctos y no se hayan movido a una ranura de apoyo diferente. Esto puede estar impidiendo que la pesa vuelva a encajar en la base.
La perilla de ajuste no gira mientras el asa está en la base.	1. Compruebe que el asa de la pesa esté completamente deprimida en la base de la pesa. Si no está completamente deprimida, el mecanismo de bloqueo no se abrirá y puede impedir que las perillas de ajuste giren. 2. Observe si alguno de los discos de peso ha sido forzado a entrar al revés en el ensamblado de base, con la "lengua selectora" mirando el asimiento del asa de la pesa. Todos los discos de peso deben tener la lengua selectora mirando hacia fuera del asimiento del asa de la pesa. 3. Observe si hay suciedad, desechos u otras obstrucciones en la base de la pesa. Puede que deba sacar los discos de peso de la base para hacer esta observación. Recuerde devolver cada disco de peso a su lugar correspondiente con la lengua selectora mirando hacia fuera del asimiento de la pesa.

Prueba del mecanismo de bloqueo de la Pesa SelectTech®

Después de reemplazar cualquier pieza de su Pesa Bowflex® SelectTech®, asegúrese de realizar los siguientes procedimientos antes de usar su Pesa para hacer ejercicio:

! Ésta es una prueba funcional del mecanismo de bloqueo de los discos de peso.

1. Con el asa de la pesa puesto en la base, gire ambas perillas de ajuste al número más bajo (Figura 1). Sabrá que ha seleccionado completa y correctamente el número cuando sienta que la perilla de ajuste se asienta en una muesca (conocida como retén). También oirá un clic leve pero audible, que corresponde a las ubicaciones de los retenes de cada número.
2. Debería poder sacar el asa de la base dejando atrás todos los discos de peso (Figura 2).
3. Cuando haya sacado el asa de la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate firmemente de girarla; la perilla no debe girar.
4. Vuelva a poner la pesa en la base y gire la perilla de ajuste al siguiente ajuste de peso más bajo. Levante la pesa de la base aproximadamente 2.5 centímetros (1 pulgada).
5. Cuando el asa esté aún sobre la base, tome una de las perillas de ajuste con su otra mano y trate firmemente de girarla; la perilla no debe girar. El pasador de bloqueo del mecanismo habrá enganchado el ensamblado rotatorio al retirar la unidad de su base. Realice esta prueba con todas las perillas de ajuste.
6. Repita esta prueba para todos los ajustes de peso de sus pesas.

! Si alguna de las perillas gira y se sale de la horquilla, no utilice la pesa y comuníquese con el Servicio al cliente de Bowflex.

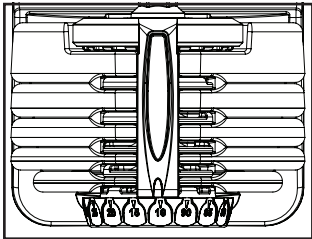


Figura 1

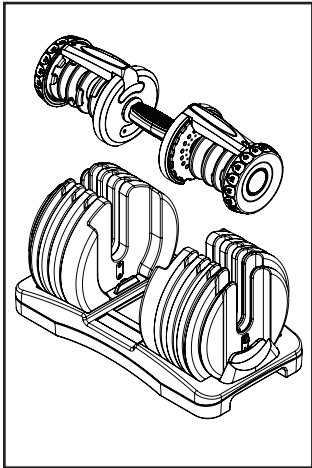


Figura 2

Obrigado por escolher o BowFlex SelectTech 90 Dumbbell como seu equipamento de fitness. Aconselhamos vivamente a leitura atenta deste Manual do Proprietário, especialmente dos AVISOS abaixo, antes de iniciar a montagem do seu equipamento. **OS AVISOS REDUZIRÃO O PERIGO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS PESSOAIS.**

Antes do exercício, encontre o número de série do seu equipamento, localizado num autocolante branco com um código de barras no produto, e insira-o no espaço fornecido abaixo.

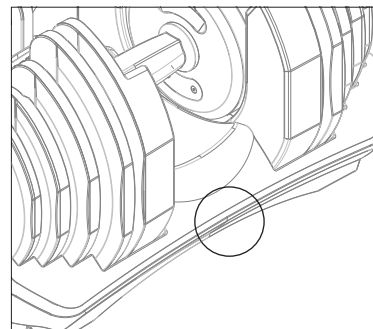
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

NOME DO MODELO: **BowFlex SelectTech 90 Dumbbell**

» Indique o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO quando pedir a manutenção.

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE

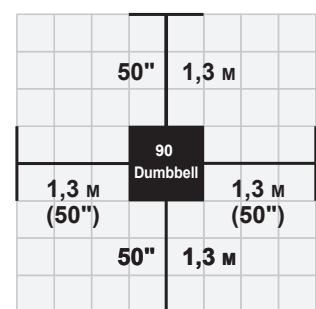


⚠ AVISO

- LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO.
- Todos os avisos e instruções devem ser lidos e devem ser obtidas instruções adequadas antes da utilização. Utilize este equipamento APENAS para o fim a que se destina.
- Se, em qualquer altura, os autocolantes de aviso ficarem soltos, ilegíveis ou deslocados, substitua as etiquetas e contacte o seu distribuidor local.
- Mantenha as crianças com idade inferior a 13 anos afastadas deste equipamento de treino de força. Os adolescentes devem ser sempre supervisionados durante a utilização deste equipamento.
- Este equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, exceto se tiverem recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. NÃO utilize a máquina se esta parecer danificada ou inoperacional.
- NÃO exceda a capacidade de peso deste equipamento.
- Certifique-se de que todos os dispositivos de regulação estão totalmente inseridos e corretamente ajustados antes de os utilizar, para evitar lesões.
- Um treino incorreto ou excessivo pode ser prejudicial à saúde. Interrompa o exercício se sentir tonturas ou se sentir que vai desmaiar. Obtenha um exame médico, antes de iniciar um programa de exercício.
- Mantenha o corpo, o vestuário, o cabelo e os acessórios de fitness livres e afastados de todas as peças móveis.
- Certifique-se de que a máquina está estabilizada no chão e que as superfícies irregulares estão niveladas, antes de a utilizar.
- É essencial que o seu equipamento seja utilizado apenas no interior, numa sala climatizada.
- Arrume sempre todos os acessórios entre os treinos. Isto ajuda a mantê-lo a si e a todos os seus familiares em segurança e ajuda a preservar a longevidade do seu equipamento.
- Para garantir que o nível de segurança deste produto é mantido, examine regularmente os componentes quanto ao desgaste. Os componentes com desgaste excessivo ou inoperacionais devem ser imediatamente substituídos ou o produto deve ser mantido inoperacional até ser reparado.
- NÃO se esforce demasiado durante o exercício.
- O equipamento destina-se apenas a ser utilizado em casa, NÃO deve ser utilizado em qualquer ambiente comercial, de aluguer, escolar ou institucional.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, se ficar com falta de ar ou sentir que vai desmaiar. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar a máquina.
- Inspeccione e teste periodicamente o funcionamento correto do mecanismo de bloqueio. Siga os procedimentos de teste incluídos neste manual.
- Antes de começar o seu treino, certifique-se de que o ambiente ao seu redor está livre de possíveis interferências e de terceiros. O espaço livre para o exercício deve ser 60 cm superior ao alcance máximo do exercício em todas as direções.

⚠ AVISO ADICIONAL – EQUIPAMENTO REGULÁVEL (PESO LIVRE)

- NÃO engate o mecanismo de bloqueio e utilize a pega para tentar levantar o corpo principal e a base em conjunto. Para levantar o corpo principal e a base em conjunto, engate o mecanismo de bloqueio e utilize as pegas de elevação moldadas no conjunto da base.
- NÃO tente forçar o botão de ajuste a rodar quando o corpo principal tiver sido retirado da base.
- NÃO deixe cair no chão. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO deixe que o equipamento bata com força durante o funcionamento. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO se apoie nas pegas do equipamento nem as utilize para suportar o seu peso corporal, por exemplo, usando-as como base para realizar uma flexão de braços. Podem ocorrer danos no produto e possíveis ferimentos pessoais.
- NÃO tente desmontar as pegas do seu equipamento ou o conjunto da base.
- Os equipamentos são muito pesados. Se não estiver a utilizar o suporte opcional, coloque o conjunto do equipamento diretamente no chão, para obter o melhor apoio.
- Se utilizar um suporte para halteres, mantenha, pelo menos, 1,3 m de espaço livre de cada lado do suporte. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e a passagem em redor e para as desmontagens de emergência da máquina.



ESPAÇO DE TREINO

- Treine sobre uma base plana e estável. À volta do suporte, deve haver 1,3 m de espaço livre de cada lado.
- Não treine em nenhuma área que bloqueie qualquer abertura de ventilação ou de ar. O equipamento não deve ser colocado numa garagem, num pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

ATENÇÃO!

Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões montadas (C x L x A)	45 x 23.4 x 23 cm / 17.7" x 9.2" x 9"
Peso do produto	42.1 kg / 92.8 lbs.



A partir de agora, pode montar o seu equipamento como desejar. Para obter instruções pormenorizadas sobre a montagem, o funcionamento, os programas, a resolução de problemas e a manutenção, digitalize o código QR do lado esquerdo para aceder ao manual completo.

Se a leitura do código QR falhar, pode visitar o sítio Web fornecido aqui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para vídeo de montagem, visite:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIA

Se o seu equipamento precisar do serviço de garantia, entre em contacto com o Apoio Técnico ao Cliente local.

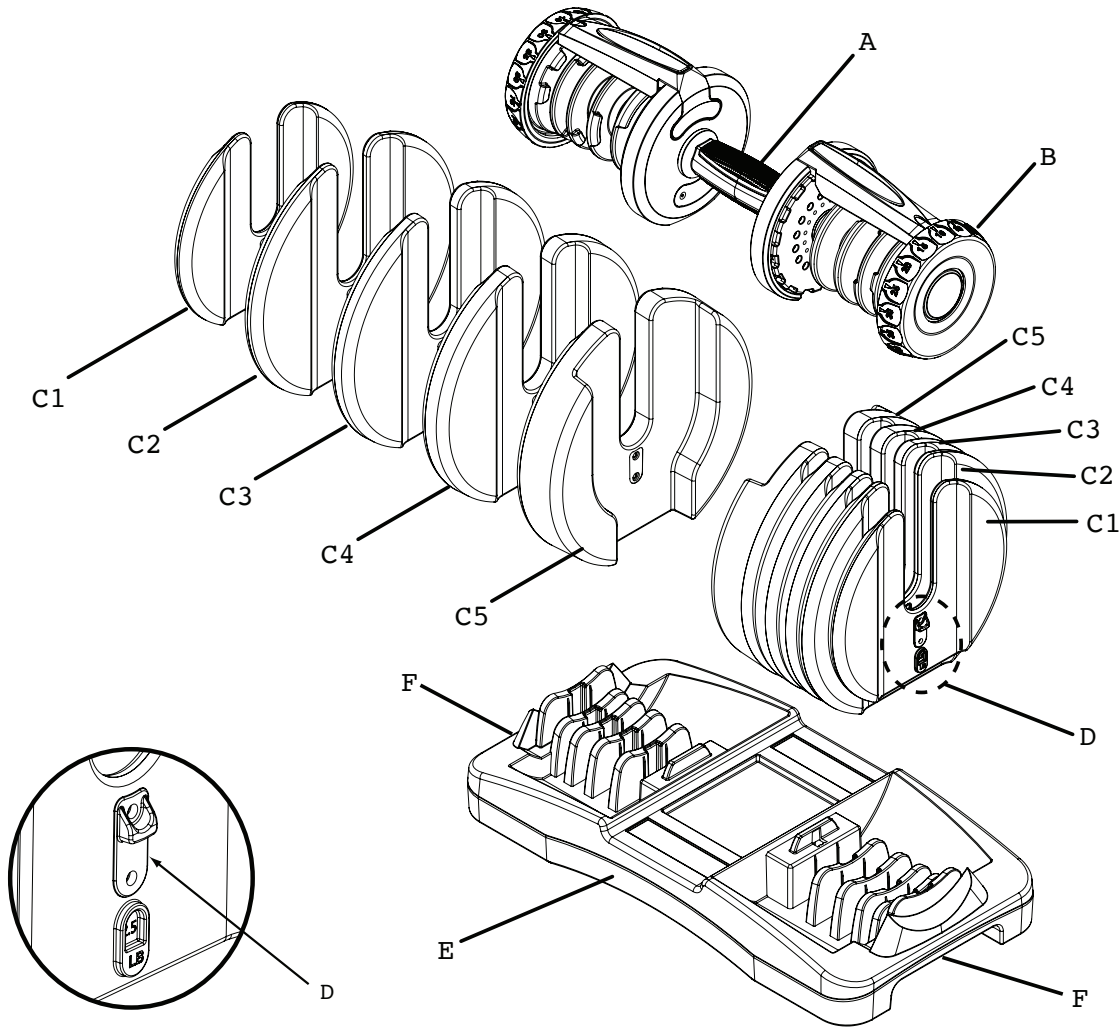
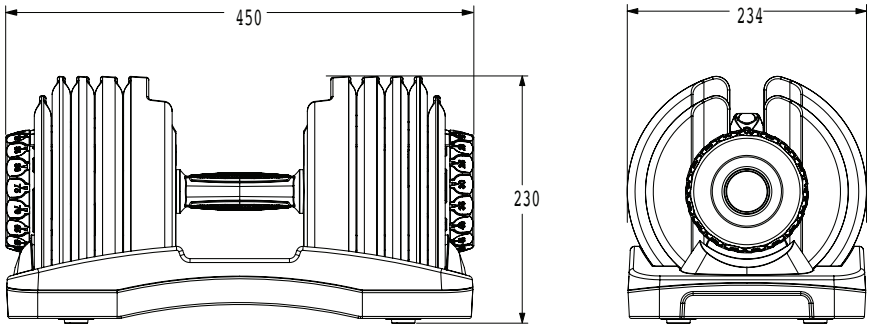


NECESSITA DE AJUDA?

Se tiver dúvidas, precisar de assistência com peças em falta ou necessitar de apoio técnico ou manutenção para o seu equipamento, contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

CARACTERÍSTICAS

- APEGADOR
- B. BOTÃO DE AJUSTE
- C. DISCOS DE PESO
1. 2,5 LBS (1,1 KG)
2. 5 LBS (2,3 KG)
3. 7,5 LBS (3,4 KG)
4. 10 LBS (4,5 KG)
5. 15 LBS (6,8 KG)
- D. ABA DE BLOQUEIO DE PESO
- E. BASE
- F. ALÇA DE LEVANTAMENTO



Existem 17 incrementos de peso:

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

OPERAÇÃO



Não deixe o haltere cair. Deixar o haltere cair pode danificar os discos de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, e pode fazer com que os discos de peso se desengatem (caiam) da alça sem aviso prévio. Isso pode causar ferimentos graves e invalidará a garantia.

1. Após remover o haltere da embalagem protetora, inspecione os produtos e o material de embalagem em busca de danos.
2. Empurre levemente o conjunto da alça para garantir que esteja completamente inserido na base. Gire cada botão de ajuste várias vezes para garantir que gire livremente em ambas as direções. Certifique-se de que há um clique em cada incremento de peso do botão de ajuste. O clique ajuda a localizar o alinhamento exato para selecionar um incremento de peso.
3. Os incrementos de peso variam de 10 lbs a 90 lbs (4,5 a 41 kg) em ambos os botões de ajuste. Para selecionar corretamente um peso específico (20 lbs [9 kg], por exemplo), gire ambos os botões de ajuste até que o número (20) esteja alinhado com a seta localizada na borda externa da placa de identificação do BowFlex (Fig. 1).
4. Após confirmar o funcionamento correto da rotação do botão de ajuste, gire cada botão para que o número 10 esteja alinhado com a seta na placa de identificação do BowFlex.
5. Com ambos os botões de ajuste configurados para 10, puxe a alça diretamente para cima do haltere. Isso removerá apenas a alça da base, deixando todos os discos de peso na base. (Fig. 2). A alça sem os discos fornece o peso inicial de 10 lbs (4,5 kg).
6. Você pode aumentar o peso selecionado girando cada botão de ajuste no sentido horário.
7. A alça do haltere e os discos de peso são simétricos. A alça é inserida com qualquer extremidade voltada para o usuário, desde que você tenha selecionado o mesmo número de peso em ambas as extremidades do haltere.

AVISO: Quando você remover o haltere da base ou retorná-lo à base, use um movimento vertical, perpendicular à base. Não incline o haltere nem o mova lateralmente (paralelamente à base) até que ele esteja completamente livre dos discos de peso não selecionados.



Não se apoie nas alças do haltere nem as use para suportar o peso do seu corpo, como usá-las como base para fazer uma flexão. Fazer isso danificará os discos de peso e/ou os mecanismos de bloqueio, e pode fazer com que os discos de peso se desengatem (caiam) da alça sem aviso prévio. Isso pode causar ferimentos graves e invalidará a garantia.



Inspeção os halteres antes de cada uso. Não use um haltere com peças desgastadas ou danificadas. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente BowFlex para informações sobre reparos.

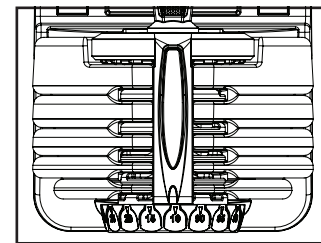


Figura 1

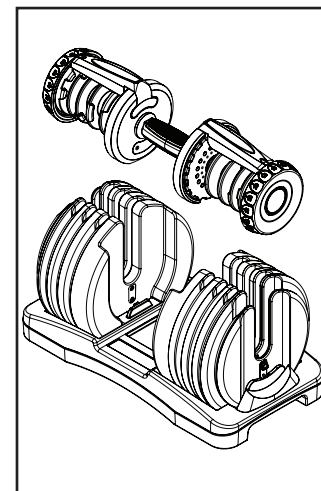


Figura 2

Compreendendo e testando a função do mecanismo de bloqueio

O Haltere BowFlex SelectTech possui um mecanismo de bloqueio exclusivo projetado para garantir a seleção correta e completa dos discos de peso, além de garantir a retenção dos discos durante o treino.



Compreenda completamente a função desse mecanismo e faça testes regularmente para garantir que ele opere corretamente.

Função

O mecanismo de bloqueio oferece duas funções principais:

1. O mecanismo permitirá que os botões de ajuste sejam girados apenas quando a alça do haltere estiver completamente inserida e engatando a base do haltere.
2. O mecanismo é projetado para bloquear a alça do haltere na base se qualquer um dos botões de ajuste não estiver totalmente engatando os discos de peso selecionados.

Propósito

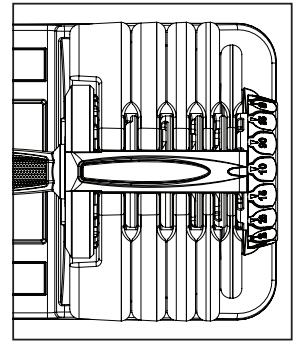
O mecanismo de bloqueio tem dois propósitos importantes:

1. O mecanismo impedirá a desmarcação (queda) dos discos de peso do haltere quando não estiver na base do haltere.
2. O mecanismo impedirá a seleção parcial dos discos de peso, onde os discos não estão totalmente apoiados e o pino de bloqueio não está completamente engatado.

Dada a importância desse mecanismo de bloqueio, é fundamental que você entenda como ele funciona e o teste periodicamente para garantir que esteja funcionando corretamente.

Testando a função adequada do mecanismo de bloqueio

1. Com a alça do haltere colocada na base do haltere, gire ambos os botões de ajuste para o número 10. Você saberá que selecionou corretamente o número quando sentir o botão de ajuste se encaixar em uma ranhura (conhecida como um detente). Você também ouvirá um leve, mas audível, clique que corresponde às localizações dos detentes para cada número.
2. Você deverá conseguir retirar a alça da base deixando todos os discos de peso para trás.
3. Com a alça removida da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo suavemente, o botão não deve girar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá engatado o conjunto rotacional quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os botões de ajuste.



Não use muita força para tentar girar o botão de ajuste bloqueado. Força excessiva pode danificar o mecanismo de bloqueio.

4. Após confirmar o funcionamento adequado do mecanismo de bloqueio conforme descrito acima, retorne e insira completamente a alça do haltere de volta na montagem da base.
5. Com a alça de volta na base, gire o botão de ajuste de um lado para uma posição entre os números 10 e 15. Isso representa uma seleção incompleta de peso, onde o botão de ajuste não selecionou totalmente um peso e o botão está entre os detentes de seleção (cliques).
6. Com o botão de seleção nesta posição inadequada, tente levantar suavemente a alça para removê-la da base. Você deverá perceber que a alça está bloqueada na base e não pode ser removida com pressão leve, como normalmente seria.
7. Retorne o botão de ajuste inadequadamente selecionado para uma seleção de peso completa e correta e certifique-se de que a alça do haltere possa ser novamente removida.
8. Repita este teste para todos os botões de ajuste.
9. Certifique-se de que toda a montagem da alça do haltere esteja devidamente apertada. Faça isso configurando os botões de ajuste para 10 libras e removendo a montagem da alça da base. Segure ambos os botões de ajuste e empurre e puxe suavemente os botões em direção e para longe da alça. Os botões não devem apresentar folga e todos os discos de seleção devem estar firmemente conectados.
10. Agora você testou a função do mecanismo de bloqueio. Sugerimos que você repita este teste mensalmente para garantir que o mecanismo de bloqueio funcione corretamente.

Se o mecanismo de bloqueio do haltere não operar satisfatoriamente no procedimento de teste acima, faça o seguinte:

1. Interrompa o uso do produto imediatamente até que o serviço autorizado esteja disponível.
2. Entre em contato com o revendedor BowFlex ou entre em contato diretamente com a Bowflex pelo telefone 1-800-628-8458 para serviço.

MANUTENÇÃO

Manutenção do Haltere BowFlex SelectTech



O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparos. O proprietário é responsável por garantir que a manutenção regular seja realizada. Componentes desgastados ou danificados devem ser substituídos imediatamente ou o equipamento deve ser retirado de serviço até que o reparo seja realizado. Somente componentes fornecidos pelo fabricante podem ser usados para manter e reparar o equipamento.

O Haltere BowFlex SelectTech é um produto de manutenção muito baixa. No entanto, existem etapas que você deve seguir para manter o produto funcionando e com a melhor aparência possível.

1. Caso a montagem da alça, os discos ou a base do seu Haltere SelectTech fiquem sujos, você pode limpá-los com um pano levemente umedecido com água morna e uma pequena quantidade de sabão suave. Seque com um pano separado.
2. O Haltere SelectTech é lubrificado internamente e não precisará de mais lubrificação interna. O contato entre os discos de peso e os discos de seleção não é lubrificado, mas possui baixa fricção natural. Isso geralmente não exigirá lubrificação. Caso sinta necessidade de lubrificar os discos de peso e/ou discos de seleção, use apenas lubrificante de silicone, preferencialmente "grau alimentício".



Não use solventes, detergentes agressivos, produtos químicos ou alvejantes neste produto – fazer isso pode danificar os materiais, resultando na degradação do desempenho ou força do produto.

Não tente desmontar a alça do haltere ou a montagem da base. Estes itens não são projetados para manutenção pelo usuário. Fazer isso invalidará a garantia do fabricante. Entre em contato diretamente com a Bowflex para serviço.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Solução
A alça do haltere não se insere completamente na base quando nenhum disco é selecionado (a alça não tem discos anexados).	Certifique-se de que ambos os botões de ajuste estão configurados diretamente para o número 10.
A alça do haltere não se insere completamente na base quando os discos são selecionados (a alça tem discos anexados).	1. Verifique se você selecionou pesos diferentes em cada lado do haltere (por exemplo, um botão de ajuste está configurado para 10 e o outro para 15). Se for o caso, você deve recolocar o haltere na base com a mesma orientação da qual foi retirado. Isso permite que os discos se ajustem de volta nas aberturas corretas e vagas da base. 2. Verifique se os discos não selecionados (aqueles que permanecem na base do haltere) estão nos locais corretos e não foram movidos para slots de suporte diferentes. Isso pode estar impedindo que o haltere se encaixe de volta na base.
O botão de ajuste não gira enquanto a alça está na base.	1. Verifique para garantir que a alça do haltere está totalmente pressionada na base do haltere. Se não estiver completamente pressionada, o mecanismo de bloqueio não será liberado e pode impedir que os botões de ajuste girem. 2. Verifique se algum disco de peso foi colocado na base ao contrário, com a “aba de bloqueio” voltada para a alça do haltere. Todos os discos de peso devem ter a lingueta de seleção voltada para longe da alça do haltere. 3. Verifique se há sujeira, detritos ou qualquer outra obstrução na base do haltere. Você pode precisar remover os discos de peso da base para realizar essa verificação. Lembre-se de colocar cada disco de peso de volta em seu local apropriado com a lingueta de seleção voltada para longe da alça do haltere.
Os discos não estão fixados à alça e caem.	1. Confirme que todos os discos de peso têm a “aba de bloqueio” voltada para longe da alça do haltere. Se um ou mais discos de peso forem inseridos ao contrário, com a “Aba de Bloqueio” voltada para dentro, em direção à alça, a alça pode ser bloqueada e os discos podem ficar presos na alça. 2. Verifique se os discos não selecionados (aqueles que permanecem na base do haltere) estão nos locais corretos e não foram movidos para slots de suporte diferentes. Isso pode estar impedindo que o haltere se encaixe de volta na base.

Teste do mecanismo de bloqueio do Haltere SelectTech

Após substituir qualquer parte do seu Haltere BowFlex SelectTech, certifique-se de realizar os seguintes procedimentos antes de usar seu Haltere para qualquer exercício:

- 

Este é um teste funcional do mecanismo de bloqueio dos discos de peso.
1. Com a alça do haltere colocada na base do haltere, gire ambos os botões de ajuste para o número mais baixo (Figura 1). Você saberá que selecionou corretamente o número quando sentir o botão de ajuste se encaixar em uma ranhura (conhecida como um detente). Você também ouvirá um leve, mas audível, clique que corresponde às localizações dos detentes para cada número.
 2. Você deverá conseguir retirar a alça da base deixando todos os discos de peso para trás (Figura 2).
 3. Com a alça removida da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo firmemente; o botão não deve girar.
 4. Coloque o haltere de volta na base e gire o botão de ajuste para a próxima configuração de peso mais baixo. Levante o haltere da base aproximadamente 1 polegada (2,5 cm).
 5. Com a alça ainda acima da base, segure um botão de ajuste com a outra mão e tente girá-lo firmemente; o botão não deve girar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá engatado o conjunto rotacional quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os botões de ajuste.
 6. Repita este teste para todas as configurações de peso em seus halteres.

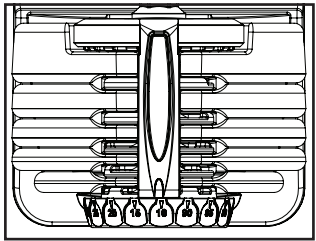


Figura 1

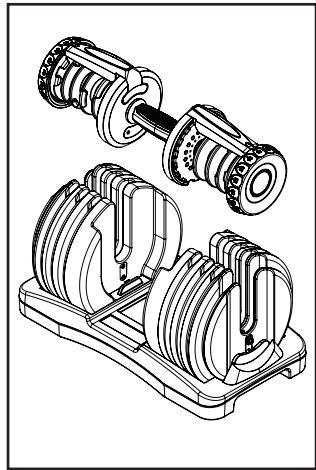


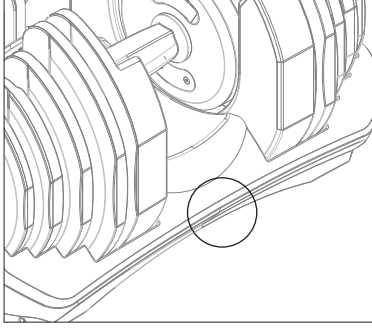
Figura 2



Se algum dos botões girar fora da base, não use o haltere e entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Bowflex.

شكراً لاختيارك BowFlex SelectTech 90 Dumbbell كمعدات للياقة البدنية الخاصة بك. نحن نشجعك بشدة على قراءة دليل المالك هذا بعناية قبل البدء في تجميع معدتك، وخاصة التحذيرات التالية! ستعمل التحذيرات على تقليل خطر الحروق أو الحرائق أو الصدمات الكهربائية أو الإصابات للأشخاص.

موقع الرقم التسلسلي



قبل ممارسة التمارين الرياضية، ابحث عن الرقم التسلسلي لمعدتك الموجود على ملصق الباركود الأبيض الموجود على المنتج، وقم بممارسة التمارين الرياضية في المساحة المخصصة أدناه.

أدخل رقمك التسلسلي واسم الطراز في المربعات أدناه:

الرقم التسلسلي:

الطراز ماسد BowFlex SelectTech 90 Dumbbell:

« ارجع إلى الرقم التسلسلي واسم الطراز عند الاتصال بمركز الخدمة.

تحذير !

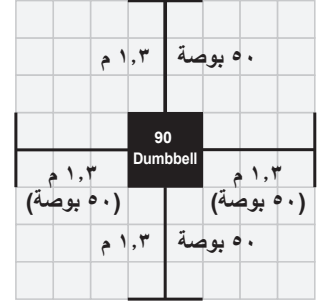
- اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام جهاز التمرين هذا.
- ينبغي قراءة كافة التحذيرات والتعليمات والحصول على التعليمات المناسبة قبل الاستخدام. استخدم هذه المعدات للغرض المخصص لها فقط.
- إذا أصبحت ملصقات التحذير في أي وقت مرتخية أو غير قابلة للقراءة أو في حالة تحركها من مكانها، فقم باستبدال الملصقات واتصل بالموزع المحلي الخاص بك للحصول عليها.
- احرص على إبقاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا بعيدًا عن معدات تدريبات القوة هذه. يجب مراقبة المراهقين في جميع الأوقات أثناء استخدام هذه المعدات.
- استخدم هذه المعدات غير مناسبة للأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم فيما يتعلق باستخدام المعدات من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- افحص الجهاز قبل الاستخدام. لا تستخدم الجهاز إذا كان يبدو تالفًا أو غير صالح للعمل.
- لا تتجاوز سعة الوزن الخاصة بهذا الجهاز.
- تأكد من إدخال جميع أجهزة الضبط بالكامل وضبطها بشكل صحيح قبل الاستخدام لتجنب الإصابة.
- قد تحدث إصابات صحية نتيجة للتدريب الخاطئ أو المفرط. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا شعرت بالإغماء أو الدوار. احصل على فحص طبي قبل البدء ببرنامج التمرين.
- احرص على إبقاء الجسم والملابس والشعر وإكسسوارات اللياقة البدنية بعيدًا عن جميع الأجزاء المتحركة.
- تأكد من تثبيت الجهاز على الأرض وتسوية الأسطح غير المستوية قبل الاستخدام.
- من الضروري استخدام أجهزتكم فقط في داخل الأبنية، في غرفة محكمة بالتكييف.
- قم دائمًا بتخزين جميع الملحقات بشكل كامل بين التدريبات. يساعد هذا في الحفاظ على سلامتك وسلامة جميع أفراد أسرته، كما يساعد في الحفاظ على عمر معدتك.
- للتأكد من الحفاظ على مستوى الأمان لهذا المنتج، افحص المكونات بحثًا عن التآكل والتلف بشكل منتظم. المكونات التي تتآكل بشكل مفرط أو التي تصبح غير صالحة للعمل يجب استبدالها على الفور أو يجب التوقف عن استخدام المنتج إلى أن يتم إصلاحها.
- لا تتجهد نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- هذا الجهاز مخصص للاستخدام الداخلي في المنزل فقط، ولا يجوز استخدامه في أي مكان تجاري أو مستأجر أو في مدرسة أو مؤسسة.
- استشر طبيبًا قبل البدء ببرنامج تمرين. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا شعرت بالحمى أو ضيق في صدرك، أو ضيق في التنفس، أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.
- قم بفحص واختبار آلية القفل بشكل دوري للتأكد من عملها بشكل صحيح. اتبع إجراءات الاختبار المضمنة في هذا الدليل.
- قبل أن تبدأ التمرين، تأكد من أن محيطك خالٍ من أي تدخلات محتملة وأطراف أخرى. يجب أن تكون المساحة الخالية لممارسة التمرين أكبر بمقدار ٦٠ سم (٢ قدم) من الحد الأقصى لمدى ممارسة التمرين في جميع الاتجاهات.

تحذير إضافي – معدات قابلة للضبط (وزن حر) !

- لا تقم بتشغيل آلية القفل واستخدم المقبض لمحاولة رفع الجسم الرئيسي والقاعدة معًا. لرفع الجسم الرئيسي والقاعدة معًا، قم بتشغيل آلية القفل واستخدم مقابض الرفع المصنوبة في مجموعة القاعدة.
- لا تحاول إجبار مقبض الضبط على الدوران عند إزالة الجسم الرئيسي من القاعدة.
- لا يجوز الإسقاط على الأرض. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تترك المعدات تصطدم ببعضها بقوة أثناء التشغيل. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تتكئ على مقابض المعدات أو تستخدمها لدعم وزن جسمك، مثل استخدامها كقاعدة لأداء تمرين الضغط. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تحاول تفكيك مقابض المعدات أو مجموعة القاعدة.
- المعدات ثقيلة جدًا. إذا لم تكن تستخدم الحامل الاختياري، فضع مجموعة المعدات مباشرة على الأرض للحصول على أفضل دعم.
- في حالة الاستخدام مع حامل الدمبل، يرجى ترك مسافة خالية لا تقل عن ١,٣ متر (٥,٠ بوصة) على كل جانب من جوانب الحامل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الماكينة والممرور حولها والنزول منها في حالات الطوارئ.

مساحة التمرين

- يجب ممارسة الرياضة على قاعدة ثابتة ومستقرة. يجب أن تكون هناك مساحة خالية بمقدار ١,٣ م (٥٠ بوصة) على كل جانب محيط.
- لا يجوز ممارسة التمارين في أي منطقة من شأنها أن تسد أي فتحات تهوية أو فتحات هواء. لا يجوز أن تكون المعدات موجودة في مرآب أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.



تنبيه!

إذا كنت تعاني من آلام في الصدر أو غثيان أو دوخة أو ضيق في التنفس، فتوقف عن ممارسة التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل الاستمرار.

مساحة خالية



المواصفات الفنية

الأبعاد بعد التجميع (طول x عرض x ارتفاع)	23 x 23.4 x 45 سم / 17.7 بوصة x 9.2 بوصة x 9 بوصة
وزن المنتج	42.1 كجم / 92.8 رطل.

من الآن فصاعدًا، يمكنك تجميع جهازك حسب راحتك. للحصول على تعليمات مفصلة عن التجميع والتشغيل والبرامج واستكشاف الأعطال وإصلاحها وأعمال الصيانة، يرجى مسح كود الاستجابة السريعة QR الموجود على الجانب الأيسر للوصول إلى الدليل الكامل.



إذا فشل مسح كود الاستجابة السريعة QR، فيمكنك زيارة موقع الويب الموضح هنا:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



لمشاهدة فيديو التجميع، يرجى زيارة:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

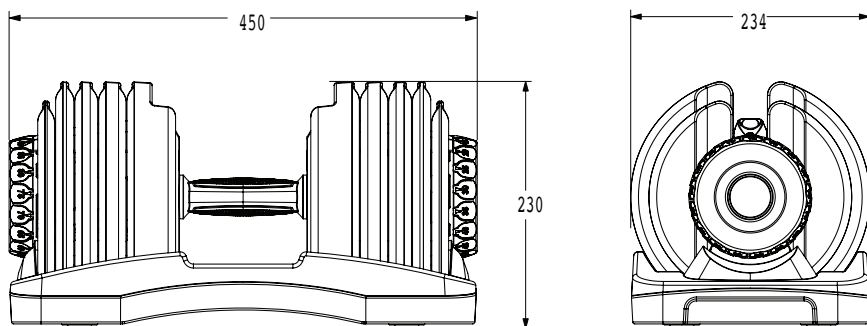
الضمان

إذا كان جهازك يتطلب أعمال خدمة مشمولة في الضمان، فيرجى الاتصال بالقسم المحلي للدعم الفني للعملاء.

هل تحتاج إلى مساعدة؟

إذا كانت لديك أي أسئلة، أو تحتاج إلى مساعدة بشأن أجزاء مفقودة، أو تحتاج إلى دعم فني أو إجراء أعمال صيانة لجهازك، فيرجى الاتصال بالدعم الفني للعملاء.

الميزات



أ. مقبض الحامل

ب. مقبض الضبط

ج. أقراص الوزن

١. ٢,٥ رطل (١,١ كجم)

٢. ٥ أرطال (٢,٣ كجم)

٣. ٧,٥ رطل (٣,٤ كجم)

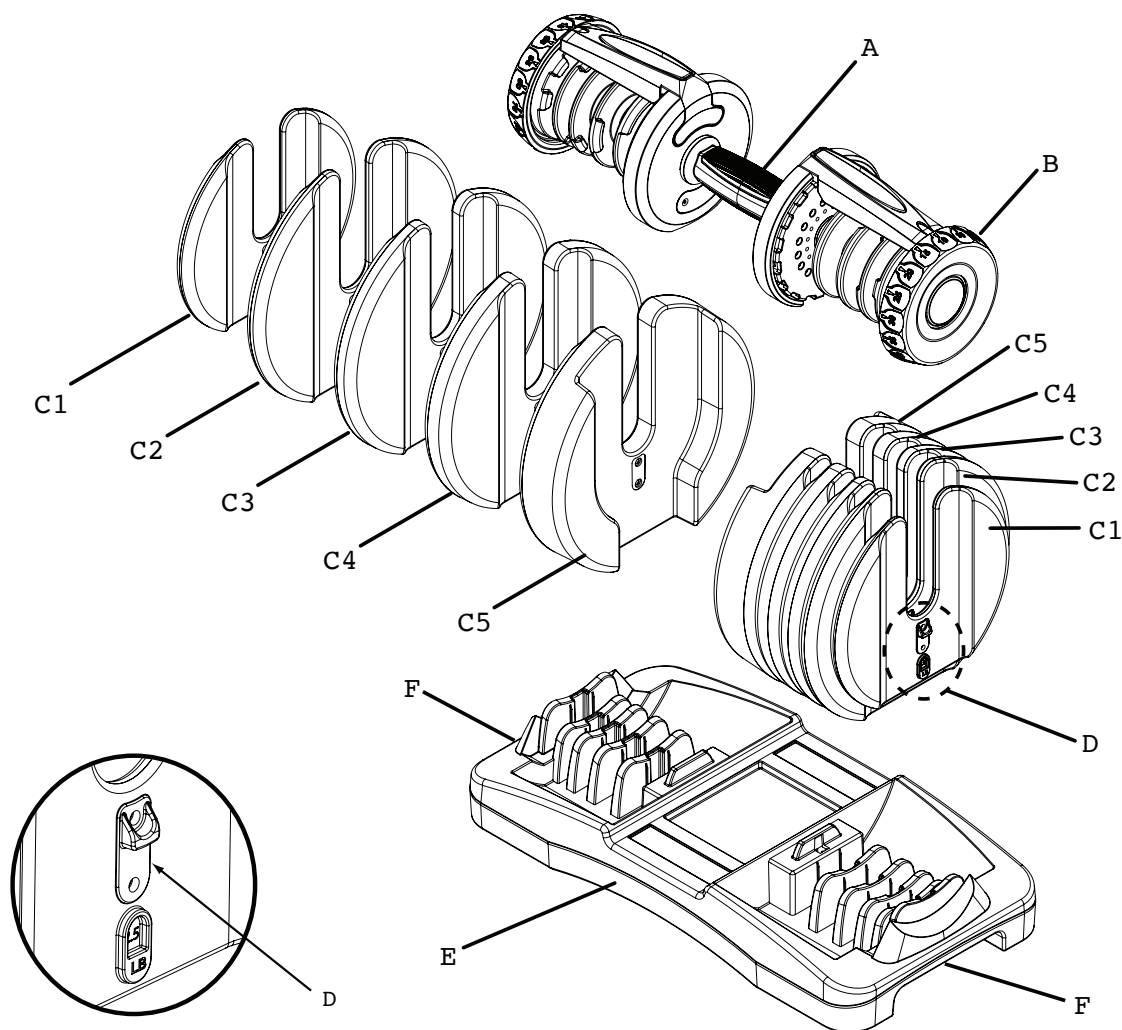
٤. ١٠ أرطال (٤,٥ كجم)

٥. ١٥ رطلاً (٦,٨ كجم)

د. لسان قفل الوزن

هـ. القاعدة

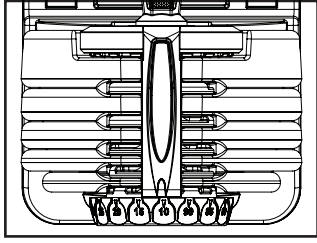
و. حامل الرفع



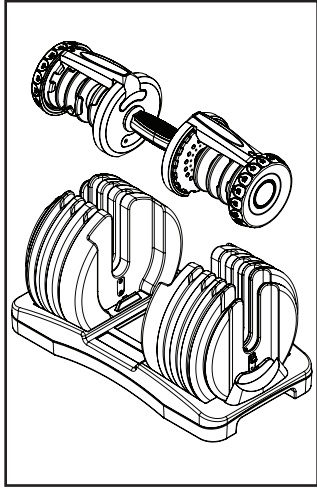
تتوفر ١٧ درجة وزن على النحو التالي:

KG	41	39	36	34	32	30	27	25	23	20	18	16	14	11	9	7	4
LBS	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10

⚠ لا تُسقط الدميل. قد يؤدي إسقاط الدميل إلى إتلاف أقرص الوزن و/أو آلية القفل، وقد يتسبب في انفصال أقرص الوزن عن (سقوطها من) الحامل دون سابق إنذار. قد يؤدي هذا إلى وقوع إصابة خطيرة، وسيؤدي في حال حدوثه إلى إبطال الضمان.



الشكل ١



الشكل ٢

١. بعد إخراج الدميل من غلافه الواقي، افحص المنتجات ومواد التغليف للتأكد من خلوها من أية أضرار.
 ٢. اضغط لأسفل قليلاً على مجموعة الحامل للتأكد من أنها مثبتة بشكل تام في القاعدة. قم بتدوير كل مقبض ضبط عدة دورات كاملة للتأكد من أنه يدور بحرية في كلا الاتجاهين. تأكد من سماع صوت نقرة عند القيام بإجراء أي زيادة في الوزن من خلال مقبض الضبط. سيساعدك صوت هذه النقرة على تحديد موضع المحاذاة الصحيح عند اختيار أي زيادة وزن معينة.
 ٣. تتراوح زيادات الوزن من ١٠ أرطال إلى ٩٠ رطلاً (٤,٥ إلى ٤١ كجم) في كلا مقبضي الضبط. لتحديد وزن معين بشكل صحيح (٢٠ رطلاً [٩ كجم] على سبيل المثال)، قم بتدوير كلا مقبضي الضبط حتى تتم محاذاة الرقم (٢٠) مع السهم الموجود بالحافة الخارجية للوحة التسمية التي تشتمل على الاسم BowFlex (الشكل ١).
 ٤. بعد التأكد من دوران مقبض الضبط بشكل سليم، قم بتدوير كل مقبض ضبط بحيث تتم محاذاة الرقم ١٠ مع السهم الموجود في لوحة التسمية التي تشتمل على الاسم BowFlex.
 ٥. مع ضبط كلا مقبضي الضبط على ١٠، اسحب الحامل لأعلى بشكل مستقيم من الدميل. سيؤدي هذا إلى إزالة الحامل فقط من القاعدة، والسماح لجميع أقرص الوزن بالبقاء في القاعدة (الشكل ٢). يوفر الحامل بدون أقرص وزناً أولياً قدره ١٠ أرطال (٤,٥ كجم).
 ٦. يمكنك زيادة الوزن المحدد عن طريق تدوير كل مقبض ضبط في اتجاه عقارب الساعة.
 ٧. يكون حامل الدميل وأقرص الوزن متماتلان. يتم إدخال الحامل مع كون أي من طرفيه مواجهاً للمستخدم، وذلك شريطة أن يكون قد تم تحديد نفس رقم الوزن في كلا طرفي الدميل.
- ملاحظة: عند إزالة الدميل من القاعدة أو إعادته إلى القاعدة، استخدم الحركة الرأسية، العمودية على القاعدة. لا تقم بإمالة الدميل أو تحريكه جانبياً (موازيًا للقاعدة) حتى يصبح بعيداً تماماً عن أقرص الوزن غير المحددة.

⚠ لا تتكى على حوامل الدميل أو تستخدمها لدعم وزن جسمك، مثل استخدامها كقاعدة لأداء تمرين الضغط. سيؤدي القيام بذلك إلى إتلاف أقرص الوزن و/أو آليات القفل، وقد يتسبب في انفصال أقرص الوزن عن (سقوطها من) الحامل دون سابق إنذار. قد يؤدي هذا إلى وقوع إصابة خطيرة، وسيؤدي في حال حدوثه إلى إبطال الضمان.

⚠ قم بفحص الدميل قبل كل استخدام. لا تستخدم أي دميل يحتوي على أجزاء بالية أو تالفة. اتصل بخدمة عملاء BowFlex للحصول على معلومات بشأن الإصلاح.

فهم وظيفة آلية القفل واختبارها

يتميز الدميل من نوع BowFlex SelectTech بألية قفل حصرية مصممة لضمان الاختيار الصحيح والكامل لأقرص الوزن بالإضافة إلى ضمان الاحتفاظ بأقرص الوزن أثناء التمرين.

⚠ افهم وظيفة هذه الآلية بشكل كامل واختبر الآلية بانتظام للتأكد من عملها بشكل صحيح.

الوظيفة

توفر آلية القفل وظيفتين رئيسيتين كما يلي:

١. ستسمح الآلية فقط بتدوير مقابض الضبط عندما يتم إدخال حامل الدميل بالكامل وتعشيقه بقاعدة الدميل.
٢. تم تصميم الآلية لقفل حامل الدميل في القاعدة إذا لم يكن أي من مقبضي الضبط مُعسَّفاً بشكل كامل في أقرص الوزن المحددة.

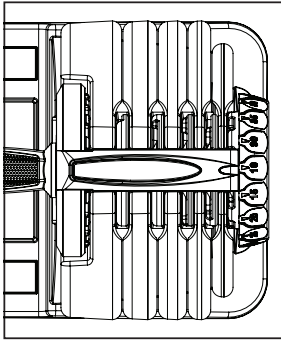
الغرض

تخدم آلية القفل غرضين مهمين:

١. ستعمل الآلية على منع إلغاء تحديد (سقوط) أقرص الوزن من الدميل عندما لا تكون في قاعدة الدميل.
٢. ستعمل الآلية على منع التحديد الجزئي لأقرص الوزن حيثما لا يتم دعم الأقرص بالكامل ولا يتم تثبيت دبوس القفل بشكل كامل.

نظراً لأهمية آلية القفل هذه، يكون من المهم بالنسبة لك أن تفهم كيفية عملها، وتختبرها بشكل دوري للتأكد من عملها بشكل صحيح.

اختبار عمل وظيفة آلية القفل بشكل صحيح



١. مع وضع حامل الدمبل في قاعدة الدمبل، قم بتدوير مقبض الضبط إلى الرقم ١٠. ستعرف أنك قمت بتحديد الرقم بشكل كامل وصحيح عندما تشعر بأن مقبض الضبط مستقر في التجويف (المعروف باسم نقطة التثبيت). ستسمع أيضًا صوت نقر خفيف، ولكن مسموع، يصدر من موقع نقطة التثبيت المقابلة لكل رقم.
٢. يجب أن تكون قادرًا على سحب الحامل من القاعدة مع ترك جميع أقراص الوزن في مواضعها.
٣. بعد إزالة الحامل من القاعدة، أمسك أحد مقبضات الضبط بيدك الأخرى وحاول تدويره بلطف، حيث يجب ألا يدور المقبض. سيكون دبوس القفل في الآلية قد اشتبك مع مجموعة الدوران عند سحب الوحدة من القاعدة. قم بإجراء هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.

لا تستخدم قدرًا كبيرًا من القوة في محاولة تحريك مقبض الضبط المقفل. قد يؤدي استخدام قدر كبير من القوة إلى إتلاف آلية القفل.

٤. بعد التأكد من العمل الصحيح لآلية القفل كما هو موضح أعلاه، قم بإرجاع حامل الدمبل وأدخله بالكامل مرة أخرى في مجموعة القاعدة.

٥. مع وضع الحامل في القاعدة مرة أخرى، قم بتدوير مقبض الضبط في أحد الجانبين إلى موضع يقع بين الرقمين ١٠ و ١٥. يمثل هذا اختبار وزن غير مكتمل حيث لم يحدد مقبض الضبط الوزن بالكامل ويقع المقبض بين نقاط التثبيت الخاصة بتحديد الاختيار (النقرات).
٦. مع وجود مقبض التحديد في هذا الموضع غير الصحيح، حاول رفع الحامل بلطف لإزالته من القاعدة. يجب أن تجد أن الحامل مثبتًا في القاعدة ولا يمكن إزالته بالضغط الخفيف، كما هو الحال عادةً.
٧. قم بإرجاع مقبض الضبط الذي تم إجراء التحديد فيه بشكل غير صحيح إلى تحديد الوزن الكامل والصحيح وتحقق من إمكانية إزالة حامل الدمبل مرة أخرى.
٨. كرر هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.
٩. تأكد من أن مجموعة حامل الدمبل بأكملها محكمة التثبيت بشكل صحيح. يمكنك القيام بذلك عن طريق ضبط مقابض الضبط على وزن ١٠ أرطال وإزالة مجموعة الحامل من القاعدة. أمسك مقبض الضبط ثم ادفعهما واسحبهما برفق شديد نحو مقبض الحامل وبعيدًا عنه. يجب ألا تكون هناك أي حركة حرة في المقابض ويجب أن تشعر بأن جميع أقراص التحديد متصلة بشكل وثيق.
١٠. لقد قمت الآن باختبار وظيفة آلية القفل. نقترح عليك تكرار هذا الاختبار شهريًا للتأكد من أن آلية القفل تعمل بشكل صحيح.

إذا كانت آلية قفل الدمبل تعمل بشكل غير مرضٍ في إجراء الاختبار أعلاه، فقم بما يلي:

١. توقف عن استخدام المنتج فورًا لحين توفر الخدمة المعتمدة.
٢. اتصل بموزع BowFlex المحلي لديك، أو اتصل مباشرة بخدمة عملاء BowFlex على الرقم ٨٤٥٨-٦٢٨-٨٠٠-١ للحصول على الخدمة.

الصيانة

صيانة دمبل BowFlex SelectTech

يجب فحص الأجهزة بانتظام للتحقق من عدم وجود أي تلف وإجراء الإصلاحات. يقع على عاتق المالك مسؤولية التأكد من إجراء الصيانة الدورية. يجب استبدال المكونات البالية أو التالفة على الفور أو إخراج الأجهزة من الخدمة لحين إصلاحها. لا يمكن استخدام سوى المكونات التي توفرها الشركة المصنعة لصيانة الأجهزة وإصلاحها.

يُعد دمبل BowFlex SelectTech منتجًا يحتاج إلى صيانة منخفضة للغاية. ومع ذلك، هناك خطوات يجب عليك اتخاذها للحفاظ على أداء المنتج ومظهره في أفضل حالاته.

١. في حالة اتساخ مجموعة حامل دمبل SelectTech أو الأقراص أو القاعدة، يمكنك تنظيفها بقطعة قماش مبللة قليلًا بالماء الدافئ مع كمية صغيرة من الصابون المعتدل. قم بالتجفيف بعد ذلك باستخدام قطعة قماش منفصلة.
٢. يأتي دمبل SelectTech مُشحّمًا داخليًا ولن يتطلب تشحيمًا داخليًا إضافيًا. لا يتم تشحيم نقطة الاتصال بين أقراص الوزن وأقراص التحديد حيث إنها تتمتع باحتكاك منخفض بشكل طبيعي. ولا يتطلب هذا عادةً أي تشحيم. إذا كنت تشعر أنه من الضروري تشحيم أقراص الوزن و/أو أقراص التحديد، فاستخدم فقط مادة تشحيم سيليكونية، ويفضل أن تكون "من النوع المخصص للاستخدامات المتعلقة بالأغذية".

لا تستخدم أي مذيبيات أو منظفات قاسية أو مواد كيميائية أو مبيضات مع هذا المنتج - إذ قد يتسبب ذلك في إتلاف المواد، مما يؤدي إلى تدهور أداء المنتج أو قوته.

لا تحاول تفكيك حامل الدمبل أو مجموعة القاعدة. هذه العناصر ليست مصممة ليقيم المستخدم بإجراء الخدمة لها. سيؤدي القيام بذلك إلى إبطال ضمان الشركة المصنعة. اتصل بـ Bowflex مباشرة للحصول على الخدمة.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

المشكلة	الحل
لا يتم إدخال حامل الدمبل بالكامل في القاعدة عند عدم تحديد أي أقرص (لا يحتوي الحامل على أقرص مرفقة به).	تأكد من أن كلا مقبضي الضبط مضبوطان مباشرة على الرقم ٥.
لا يتم إدخال حامل الدمبل بالكامل في القاعدة عند تحديد الأقرص (يحتوي الحامل على أقرص مرفقة به).	- تحقق مما إذا كنت قد قمت بتحديد أوزان مختلفة في كل جانب من جوانب الدمبل (على سبيل المثال، تم ضبط أحد مقبضي الضبط على ٥ وتم ضبط الآخر على ٧,٥). إذا كان الأمر كذلك، يجب عليك إعادة الدمبل إلى القاعدة بنفس الاتجاه الذي تم سحبه به. ويتعين القيام بذلك للسماح للأقرص بالاستقرار مرة أخرى في الفتحات الصحيحة والشاغرة في القاعدة. - تأكد من كون الأقرص المصغرة المحددة (الأقرص المتبقية في قاعدة الدمبل) موجودة في أماكنها الصحيحة ولم يتم نقلها إلى فتحات دعم مختلفة. قد يكون هذا هو السبب في منع الدمبل من العودة إلى القاعدة.
لا يدور مقبض الضبط أثناء وجود الحامل في القاعدة.	- تأكد من أن حامل الدمبل مضغوط بالكامل في قاعدة الدمبل. إذا لم يصبح الحامل مضغوطًا بالكامل، فلن يتم تحرير آلية القفل وقد يمنع ذلك مقابض الضبط من الدوران. - تحقق من كون جميع أقرص الوزن موضوعة في مجموعة القاعدة بشكل عكسي مع توجيه "لسان القفل" نحو مقبض حامل الدمبل. يجب أن يكون لسان التحديد لجميع أقرص الوزن مواجهًا نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل. - تأكد من عدم وجود أي أوساخ أو حطام أو عائق آخر في قاعدة الدمبل. قد تحتاج إلى إزالة أقرص الوزن من القاعدة لإتمام هذا التحقق. تذكر أن تعيد وضع كل قرص وزن في مكانه المناسب مع توجيه لسان التحديد نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل.
لا يتم تثبيت الأقرص على الحامل وتسقط منه.	- تأكد من أن جميع أقرص الوزن تحتوي على "لسان القفل" موجهًا نحو الجهة البعيدة عن مقبض حامل الدمبل. إذا تم إدخال واحد أو أكثر من أقرص الوزن بشكل معكوس، بحيث يكون لسان القفل موجهًا إلى الداخل نحو مقبض الحامل، فقد يؤدي ذلك إلى انحسار الحامل، وقد تنحسر أقرص الوزن داخل المقبض. - تأكد من كون الأقرص المصغرة المحددة (الأقرص المتبقية في قاعدة الدمبل) موجودة في أماكنها الصحيحة ولم يتم نقلها إلى فتحات دعم مختلفة. قد يكون هذا هو السبب في منع الدمبل من العودة إلى القاعدة.

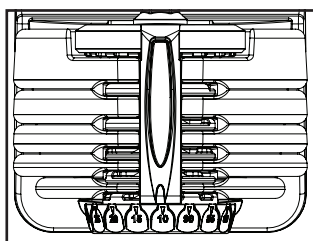
اختبار آلية قفل دمبل SelectTech

بعد استبدال أي جزء من دمبل BowFlex SelectTech، تأكد من تنفيذ الإجراءات التالية قبل استخدام الدمبل في أي تمارين:

هذا اختبار وظيفي لآلية قفل أقرص الوزن.



١. مع وضع مقبض الدمبل في قاعدة الدمبل، قم بتدوير مقبضي الضبط إلى أقل رقم (الشكل ١). ستعرف أنك قمت بتحديد الرقم بشكل كامل وصحيح عندما تشعر بأن مقبض الضبط مستقر في التجويف (المعروف باسم نقطة التثبيت). ستسمع أيضًا صوت نقر خفيف، ولكن مسموع، يصدر من موقع نقطة التثبيت المقابلة لكل رقم.



الشكل ١

٢. يجب أن تكون قادرًا على سحب الحامل من القاعدة مع ترك جميع أقرص الوزن في موضعها (الشكل ٢).

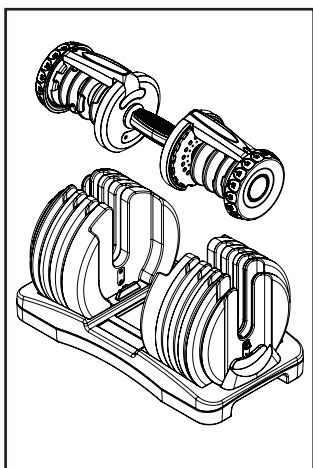
٣. بعد إزالة الحامل من القاعدة، أمسك أحد مقبضي الضبط بيدك الأخرى وحاول تدويره بقوة، حيث يجب ألا يدور المقبض.

٤. قم بوضع الدمبل مرة أخرى في القاعدة، ثم قم بتدوير مقبض الضبط إلى إعداد الوزن الأدنى التالي. ارفع الدمبل من القاعدة حوالي ١ بوصة (٢,٥ سم).

٥. مع إبقاء الحامل فوق القاعدة، أمسك أحد مقبضي الضبط بيدك الأخرى وحاول تحريكه بقوة، حيث يجب ألا يدور المقبض. سيكون دبوس القفل في الآلية قد اشتبك مع مجموعة الدوران عند سحب الوحدة من القاعدة. قم بإجراء هذا الاختبار مع جميع مقابض الضبط.

٦. كرر هذا الاختبار لجميع إعدادات الوزن في وحدات الدمبل الخاصة بك.

إذا دار أي من المقبضين خارج القاعدة، فلا تستخدم الدمبل واتصل بخدمة عملاء Bowflex.



الشكل ٢

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 90 Dumbbell 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

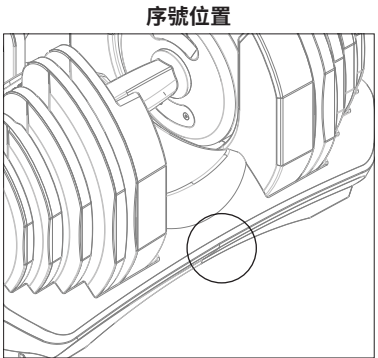
開始訓練前，請找到產品上白色條碼貼紙上的器材序號，將序號填入以下空格。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 90 Dumbbell**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

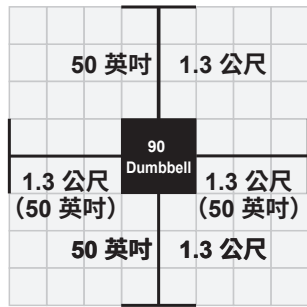


⚠ 注意

- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 訓練方式不正確或訓練過度皆有可能損害健康。若感覺昏厥或暈眩，請停止訓練。開始進行訓練課程之前，請接受體檢。
- 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
- 請確保訓練機穩固放在地面上，且在使用前已調整好不平坦的置放表面。
- 確保僅在氣候受到控制的室內使用您的設備。
- 請務必在每段訓練之間妥善存放所有配件。這有助於確保您和家中每個人的安全，並有助於延長器材的使用壽命。
- 為確保維持使用本產品安全，請定期檢查組件是否有磨損。過度磨損或是無法操作的組件應該立即更換，或是停止使用產品，直到維修完成為止。
- 在訓練過程中切勿過度用力。
- 該設備僅供居家室內使用，請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用。
- 開始進行訓練課程之前，請諮詢您的醫師。如果您感到胸部疼痛或緊張，呼吸困難或感到虛弱，請停止訓練。再次使用本訓練機前，請與您的醫生聯繫。
- 定期檢查和測試鎖定機構是否功能良好。遵循本手冊中所包含的測試程序。
- 在開始您的運動之前，請確保您的周圍環境沒有可能的干擾和第三方。您的運動可用空間應在所有方向都比運動最大範圍多出 60 公分（2 英尺）。

⚠ 附加警告 – 可調節器材（自由重量）

- 請勿接合鎖定機構，並使用手柄嘗試將主體和底座一起抬起。若要將主體和底座一起抬起，請接合鎖定機構，並使用整合在底座組件中的升降手柄。
- 當主體已從底座移除時，請勿嘗試強制調整旋鈕旋轉。
- 不要掉落在地板上。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 在操作過程中，請勿讓設備強力撞擊。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿靠在器材的手柄上或使用它們來支撐您的體重，例如將其作為底座來做伏地挺身。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿嘗試拆卸器材的手柄或基座組件。
- 器材非常重。如果您不使用選購的支架，請將器材組件直接放在地板上以獲得最佳支撐。
- 如果與啞鈴支架一起使用，請在支架的每側至少保持 1.3 公尺（50 英寸）的距離。這是建議的安全距離，用於進入和通過，以及緊急離開機器。



自由區域

運動空間

- 在平坦穩定的基底上訓練。周圍的每一側都應有 1.3 公尺 (50 英吋) 的無障礙空間。
- 請勿在會阻礙任何通風口或通氣孔的區域訓練。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

注意！

若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等現象，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	45 x 23.4 x 23 公分 / 17.7 x 9.2 x 9 英吋
產品重量	42.1 公斤 / 92.8 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

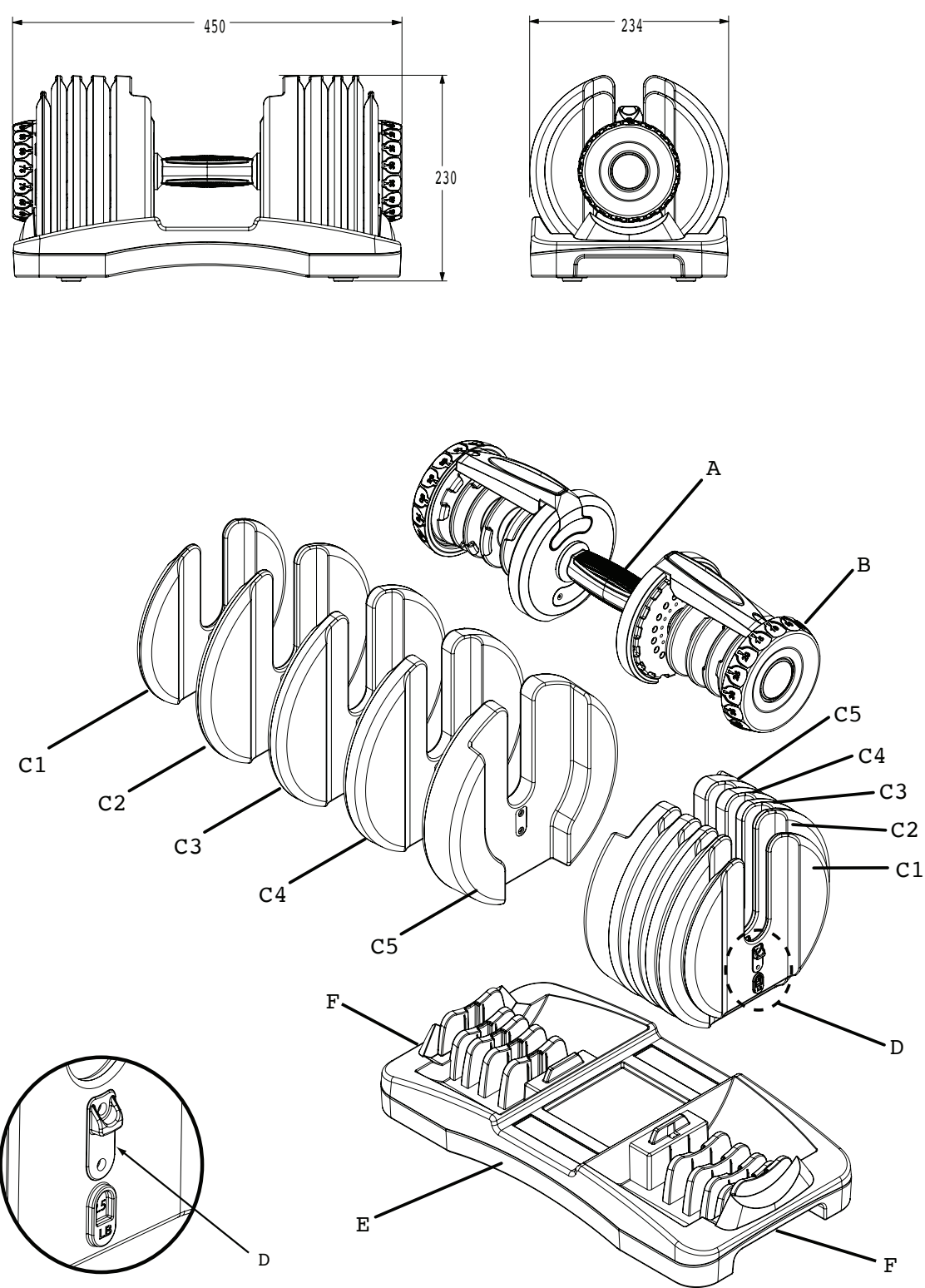


需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

功能

- A. 握把
- B. 調整旋鈕
- C. 配重片
 - 1. 2.5 LBS (1.1 KG)
 - 2. 5 LBS (2.3 KG)
 - 3. 7.5 LBS (3.4 KG)
 - 4. 10 LBS (4.5 KG)
 - 5. 15 LBS (6.8 KG)
- D. 配重鎖扣
- E. 底座
- F. 提把



有 17 檔配重增量：

公斤	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
磅	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

使用說明

! 請勿摔落啞鈴。摔落啞鈴可能會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

1. 取出啞鈴後，檢查啞鈴和包裝材料是否有任何損壞。
2. 輕輕按下握把組件，確保它完全固定在底座內。旋轉每個調整旋鈕幾圈，確保它能在兩個方向上自由旋轉。確保調整旋鈕每個配重增量處都有明顯的「咔嗒」聲。這個「咔嗒」聲會幫助您找到正確的對齊位置，選擇所需的配重增量。
3. 配重增量範圍從 10 lbs 到 90 lbs (4.5 kg 到 41 kg)，兩個調整旋鈕的範圍相同。要正確選擇所需的重量（例如 20 lbs [9 kg]），旋轉兩個調整旋鈕，直到該數字 (20) 與位於 BowFlex 名牌外圍的箭頭對齊（見圖 1）。
4. 確認調整旋鈕的正常旋轉後，將每個調整旋鈕調整至數字 10，並使其與 BowFlex 名牌上的箭頭對齊。
5. 將兩個調整旋鈕設為 10，然後垂直地將握把從啞鈴底座中提起。這樣只會將握把從底座中移除，並讓所有配重片保持在底座內（見圖 2）。沒有配重片的握把提供的初始重量為 10 lbs (4.5 kg)。
6. 您可以透過順時針旋轉每個調整旋鈕來增加選定的重量。
7. 啞鈴握把和配重片是對稱的。握把可以插入，無論哪一端面向使用者，只要兩端的重量數字設定相同即可。

注意：取出或放回啞鈴時，請垂直操作，動作須與底座垂直。在啞鈴完全脫離未選擇的配重片之前，請勿將啞鈴傾斜或橫向移動（與底座平行）。

! 請勿依賴啞鈴握把或將其作為支撐來承重，例如將其當作伏地挺身的支撐底座。這樣做會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

! 使用前請檢查啞鈴。請勿使用有磨損或損壞部件的啞鈴。如需維修資訊，請聯絡 BowFlex 客服。

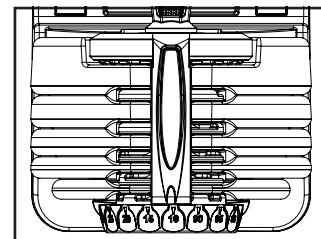


圖 1

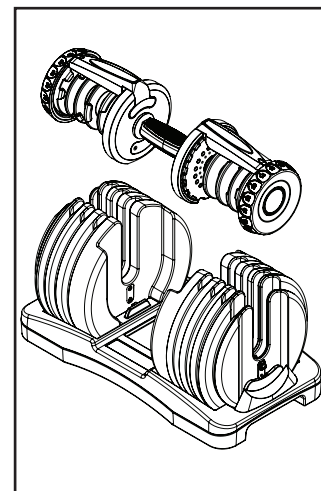


圖 2

了解和測試鎖定機構的功能

BowFlex SelectTech 啞鈴具有專有的鎖定機構，旨在確保配重片正確且完全選擇，並確保在運動過程中配重片不會脫落。

! 完全了解此機構的功能，並定期測試以確保其運作正常。

功能

鎖定機構提供兩個主要功能：

1. 當啞鈴握把完全插入並與啞鈴底座接合時，該機構才會允許調整旋鈕旋轉。
2. 如果任一調整旋鈕未完全接合所選擇的配重片，該機構會將啞鈴握把鎖定於底座。

作用

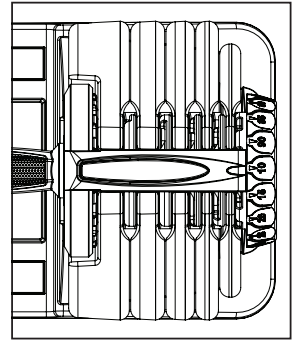
鎖定機構有兩個重要作用：

1. 當啞鈴不在底座內時，該機構將防止配重片脫落。
2. 此機構可防止配重片未確實選擇、無法完全支撐，且固定銷未完全鎖入的情況。

此鎖定機構關係安全，務必了解其運作原理，並定期測試確保功能正常。

測試鎖定機構的正確功能

1. 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至數字 10。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
2. 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內。
3. 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座提起時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。



請勿用力過猛嘗試旋轉鎖定的調整旋鈕。用力過大可能會損壞鎖定機構。

4. 在確認上述鎖定機構正確運作後，將啞鈴握把完全插回底座中。
5. 將握把放回底座後，將一側調整旋鈕轉至數字 10 與 15 之間的位置。此為不完全的重量選擇，旋鈕尚未對準任何定位點（咔嗒聲）。
6. 在這個不正確的位置，嘗試輕輕提起握把，將其從底座中取出。您會發現握把被鎖定在底座上，無法輕易取出，這與正常情況下輕壓即可取出不同。
7. 將不正確選擇的調整旋鈕恢復到完整且正確的重量選擇，並確保啞鈴握把可以再次取出。
8. 請對所有調整旋鈕重複此測試。
9. 確保整個啞鈴握把組件已正確擰緊。將調整旋鈕設為 10 磅，並將握把組件從底座中移除。抓住兩個調整旋鈕，輕微地推拉旋鈕，使其向握把靠近或遠離。旋鈕不應該有遊動空間，所有選擇盤應該緊密連接。
10. 您現在已經測試過鎖定機構的功能。我們建議您每月重複此測試，以確保鎖定機構正確運行。

如果啞鈴鎖定機構在上述測試過程中無法正常運作，請執行以下步驟：

1. 立即停止使用產品，直到獲得授權的維修服務。
2. 聯絡您的 BowFlex 零售商，或直接撥打 1-800-628-8458 與 BowFlex 客服聯絡進行維修。

維護

BowFlex SelectTech 啞鈴維護



設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的部件應立即更換，或在維修完成前停止使用設備。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

BowFlex SelectTech 啞鈴是一款維護需求極低的產品。然而，為了保持產品的最佳性能和外觀，您需要執行以下步驟：

1. 如果您的 SelectTech 啞鈴握把組件、配重片或底座變髒，您可以使用稍微濕潤的布，並加上一些溫和的肥皂與溫水擦拭，然後再用乾布擦乾。
2. SelectTech 啞鈴已經內部潤滑，因此不需要進一步的內部潤滑。配重片與選擇盤的接觸面未經潤滑，但其摩擦力非常低，通常不需要潤滑。若您認為需要潤滑配重片或選擇盤，請僅使用矽膠潤滑劑，最好選擇「食品級」的潤滑劑。



請勿使用任何溶劑、強效清潔劑、化學品或漂白劑來清潔產品，這樣可能會損壞材料，並影響產品的性能或強度。

請勿嘗試拆解啞鈴握把或底座組件。此類零組件並非供使用者自行維修之設計。如經擅自拆解，將導致保固失效。如需維修，請直接聯絡 BowFlex 客服。

故障排除

問題	解決方案
啞鈴握把在未選擇配重片時無法完全插入底座（握把未安裝配重片）。	確保兩個調整旋鈕都設在數字 5。
啞鈴握把在已選擇配重片時無法完全插入底座（握把已安裝配重片）。	1. 檢查是否選擇了兩側不同的重量（例如，一個調整旋鈕設為 5，另一個設為 7.5）。如果是這樣，您必須將啞鈴以相同的方向放回底座，這樣可以讓配重片回到底座中正確的空位。 2. 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。
握把在底座中時調整旋鈕無法旋轉。	1. 確認啞鈴握把是否完全插入底座。如果沒有完全插入，鎖定機構將無法釋放，並可能導致調整旋鈕無法旋轉。 2. 檢查是否有配重片被倒裝進入底座，並且「固定銷」面向啞鈴握把。所有配重片必須將選擇舌片朝外，面向啞鈴握把。 3. 檢查啞鈴底座內是否有灰塵、碎屑或其他障礙物。您可能需要將配重片從底座中取出來進行檢查。記得將每個配重片放回其適當位置，並確保選擇舌片朝外，遠離啞鈴握把。
配重片未固定在握把上，可能會掉落。	1. 確認所有的配重片都將「固定銷」朝外，面向啞鈴握把。如果有一個或多個配重片倒裝進入，並且「固定銷」面向內部，即朝向握把，則握把可能會被卡住，並且配重片可能會卡進握把內。 2. 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。

SelectTech 啞鈴鎖定機構測試

在更換任何 BowFlex SelectTech 啞鈴部件後，使用啞鈴進行鍛煉前，請確保執行以下測試：



這是配重片鎖定機構的功能測試。

1. 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至最低數字（見圖 1）。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
2. 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內（見圖 2）。
3. 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試牢固地旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。
4. 將啞鈴放回底座，並將調整旋鈕旋轉至下個較低的重量設定。將啞鈴抬起約 1 英寸 (2.5 cm)。
5. 當握把仍在底座上方時，嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座拔出時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。
6. 請對啞鈴的所有重量設定重複此測試。



如果有任何旋鈕在底座外旋轉，請勿使用該啞鈴，並聯絡 Bowflex 客服。

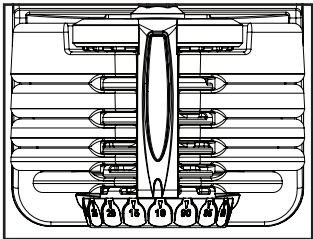


圖 1

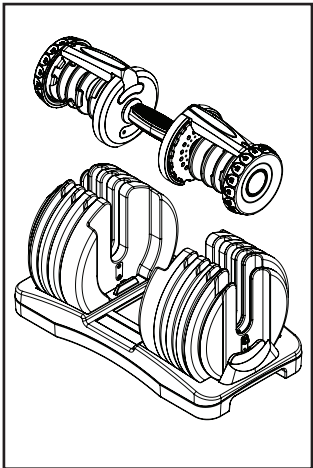


圖 2

