



Dumbbell Stand

· 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

7

DEUTSCH

12

NEDERLANDS

17

FRANÇAIS

22

ITALIANO

27

ESPAÑOL

32

PORTUGUÊS

37

العربية

42

繁體中文

Thanks for choosing BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

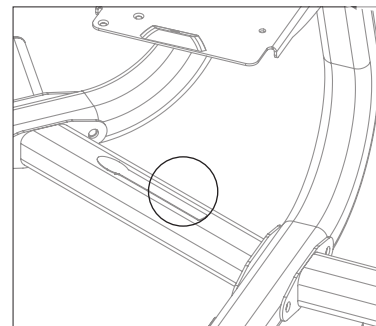
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex SelectTech Dumbbell Stand

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

SERIAL NUMBER LOCATION

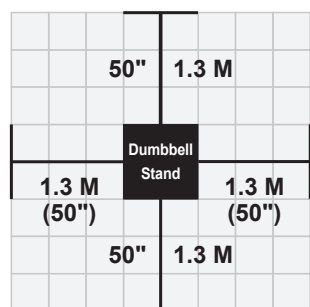


⚠ WARNING

- 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)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Product Weight	25 kg / 55 lbs.
Max. Capacity load	92 kg / 202.4 lbs. per plate



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>

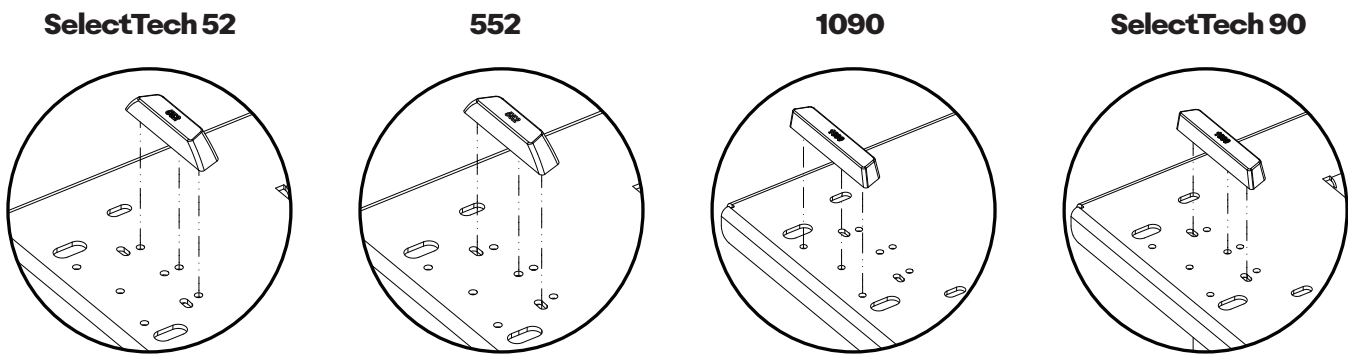
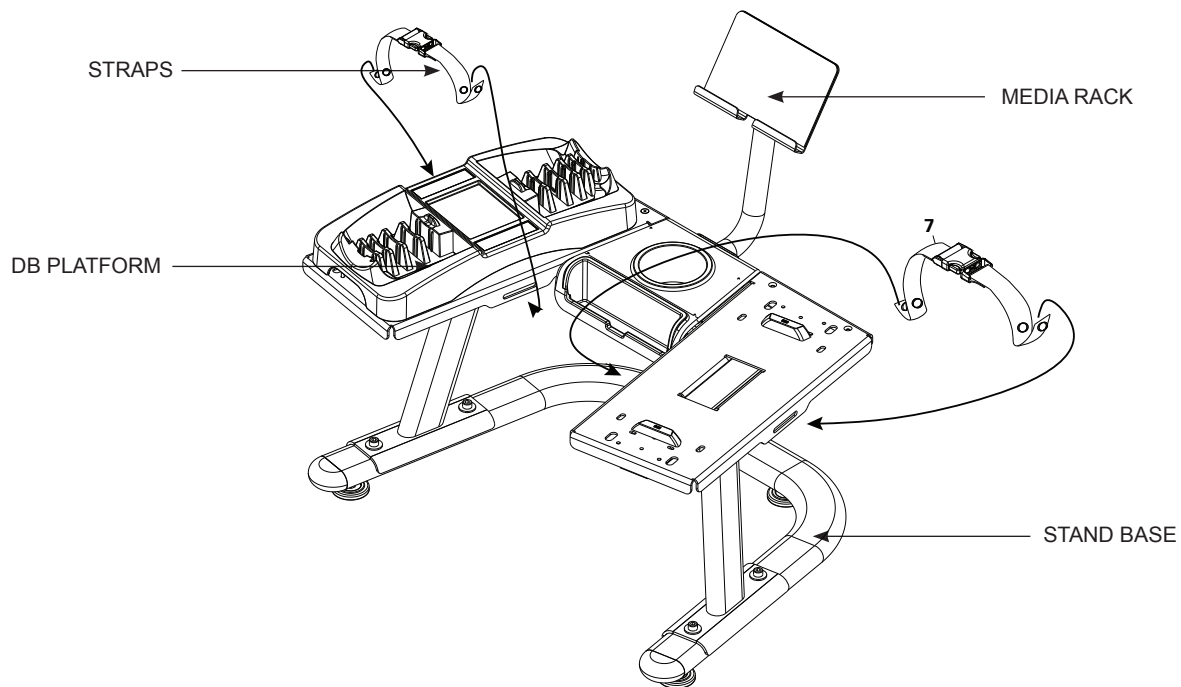
WARRANTY

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.



HARDWARE & TOOLS INCLUDED



TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Product Weight	25 kg / 55 lbs.
Max. Capacity load	92 kg / 202.4 lbs. per plate

Large Hardware Card

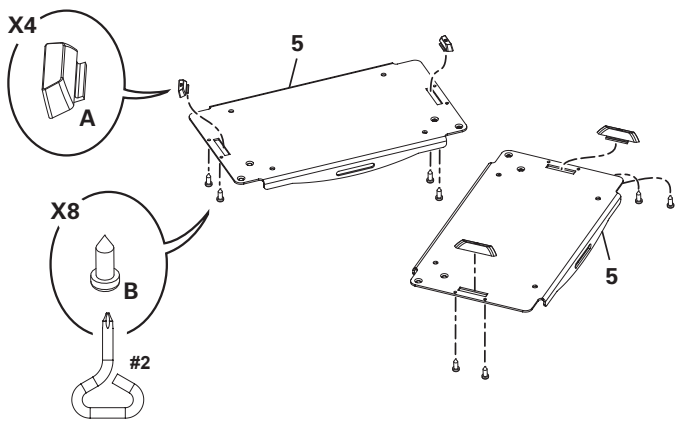
1	1	Base	A	8	Screw;M8X1.25PX15L
2	1	Stand Leg, Left	B	8	Flat Washer
3	1	Stand Leg, Right	C	4	Screw; M5x0.8Px15L
4	1	Water Bottle Holder	D	4	Flat Washer
5	1	Dumbbell Platform	E	12	Screw; M4X15L
6	1	Media Tray	F	4	Bumper
7	2	Retaining Strap			
8	4	Leveler			

PARTS

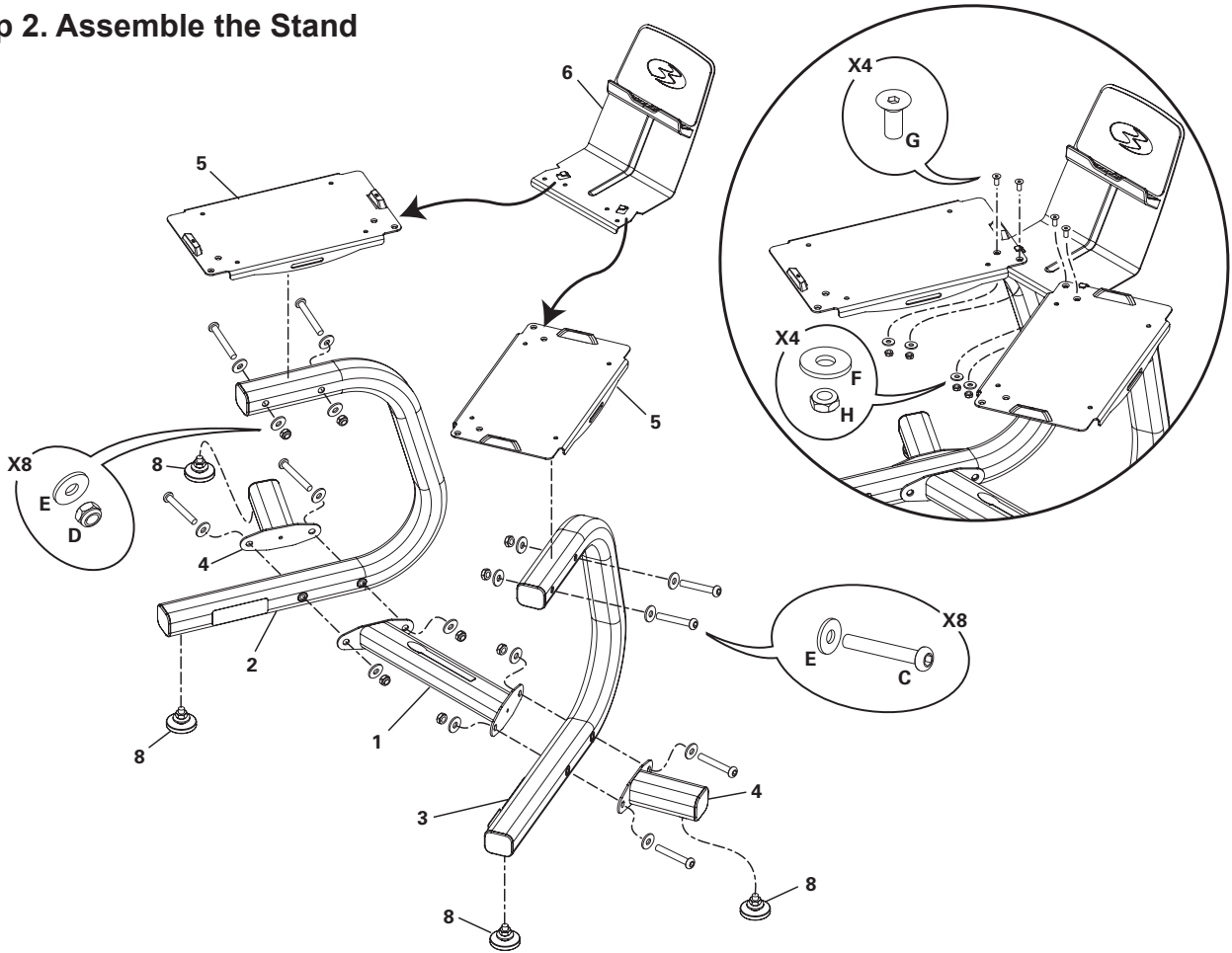
Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Bottom Cross Brace	5	2	Dumbbell Platform
2	1	Stand Leg, Left	6	1	Media Tray
3	1	Stand Leg, Right	7	2	Retaining Strap
4	2	Rear Stabilizer	8	4	Leveler

ASSEMBLY

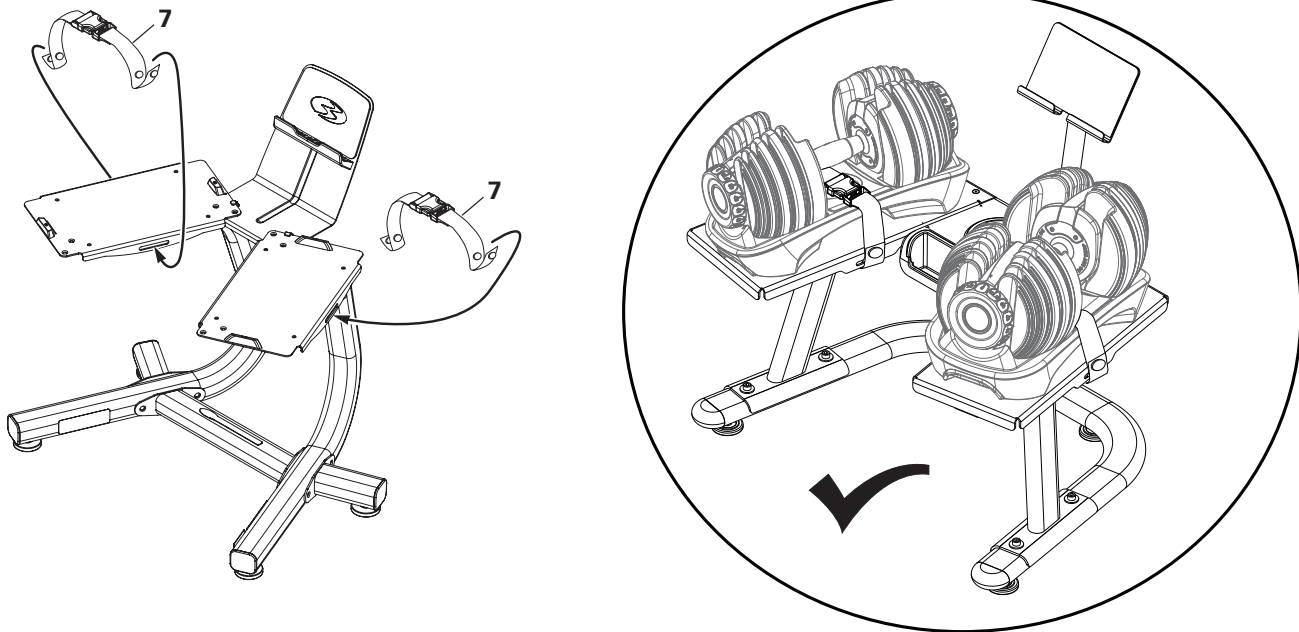
Step 1. Attach the Appropriate Bumpers for Your 52 or 90 Dumbbells



Step 2. Assemble the Stand



Step 3. Attach the Retaining Straps to the Stand and Fully Secure each Dumbbell Base



Step 4. Final Inspection

Inspect your equipment to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled



Do not use or put the equipment into service until the equipment has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the User's Guide. Fully tighten the hardware before you put the dumbbells into the installed dumbbell platforms or bases on the stand.

MAINTENANCE



The safety and performance of this product can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Examine the equipment before each use for damage and wear. Replace broken components immediately or put the equipment out of use until repaired.

Daily/Before Each Use: Examine bench. Make sure it looks in good condition and operates smoothly. If you find damage, DO NOT USE. Contact your TECH SUPPORT

Daily/After Each Use: Clean equipment with a clean, dry cloth. Do not use cleansers containing enzymes.

Weekly: Clean equipment fully with a clean cloth and ammonia-based cleaner. Touch up any scratches with touch-up paint to prevent rust, if necessary.

Monthly: Examine the frame for signs of cracking or permanent bending. Do not use the equipment if you see these signs. Contact your TECH SUPPORT immediately.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

Danke, dass Sie sich für die BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

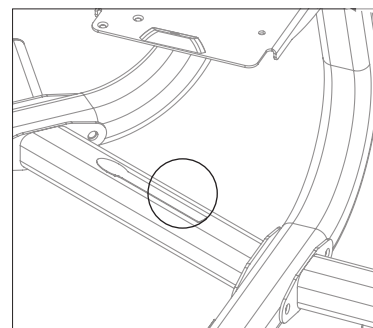
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex SelectTech Dumbbell Stand

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

POSITION DER SERIENNUMMER



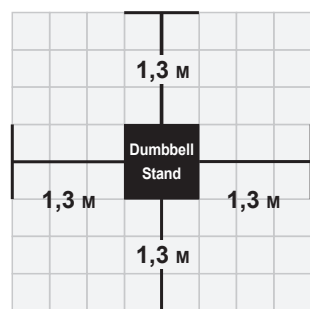
DEUTSCH

! 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 AUSTRÜSTUNG (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.**



TRAININGSBEREICH

- Trainieren Sie auf einer ebenen und stabilen Unterlage. Um das Gerät herum sollten ca. 1,3 m Freiraum zur 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	81.5 x 56 x 16 cm
Produktgewicht	25 kg
Maximale Tragfähigkeit.	92 kg pro Platte



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

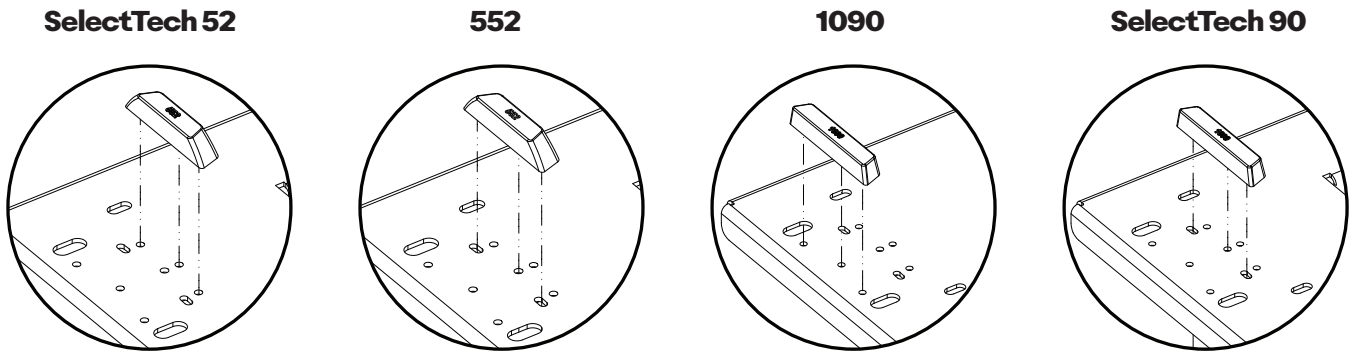
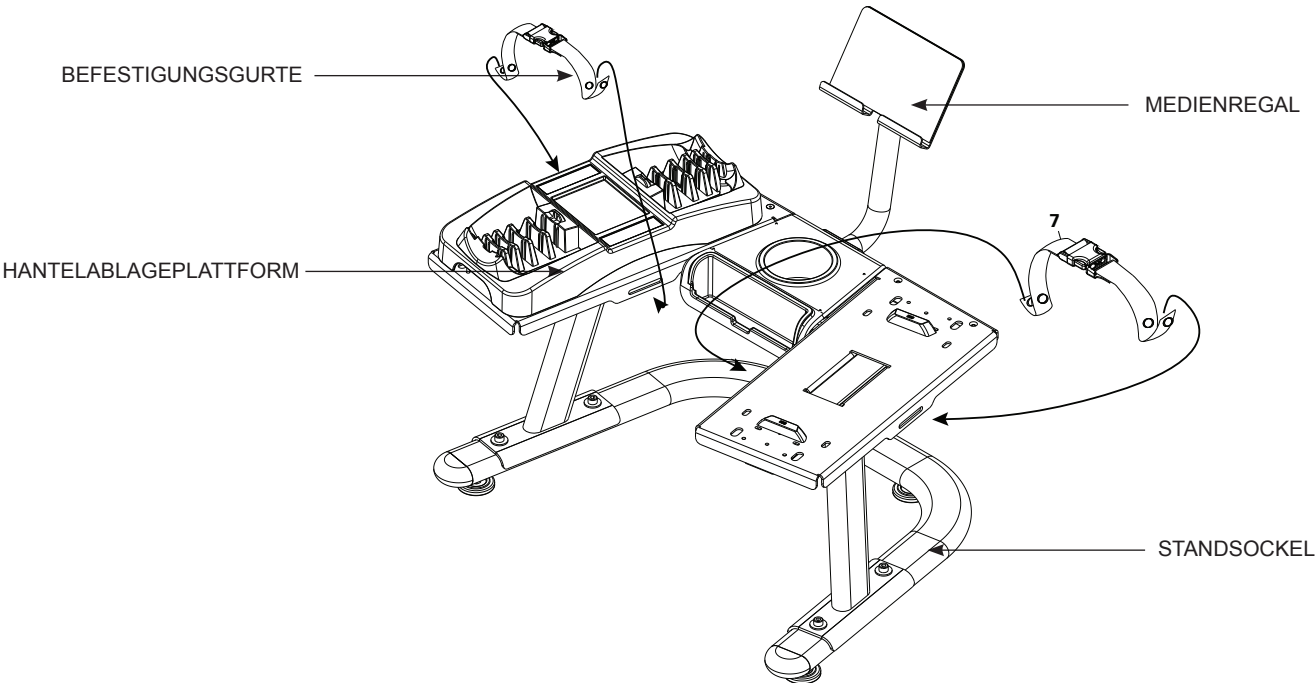
Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.



**BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG?**

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

Hersteller: Johnson Industries (Vietnam) Co., Ltd. | Herstelleradresse: Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Zone, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam



MONTAGEMATERIAL UND WERKZEUGE ENTHALTEN



TECHNISCHE DATEN

Abmessungen (L x W x H) (montiert)	81.5 x 56 x 16 cm
Produktgewicht	25 kg
Maximale Tragkraft	92 kg pro Ablage

Große Befestigungsteilekarte

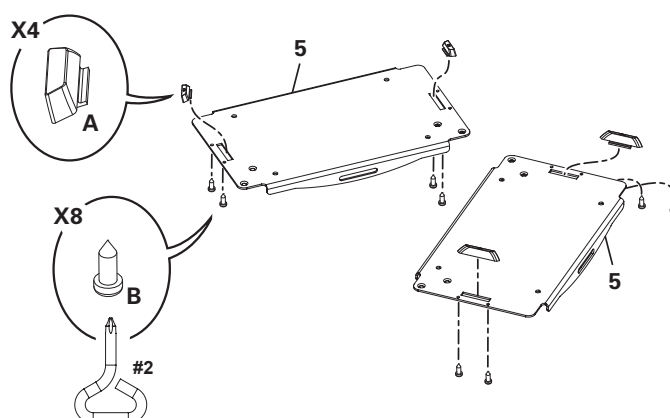
1	1	Basis	A	8	Schraube; M8×1,25P×15L
2	1	Standbein, links	B	8	Flache Unterlegscheibe
3	1	Standbein, rechts	C	4	Schraube; M5×0,8P×15L
4	1	Wasserflaschenhalter	D	4	Flache Unterlegscheibe
5	1	Hantelablage	E	12	Schraube; M4×15L
6	1	Ablagefach	F	4	Stoßdämpfer
7	2	Befestigungsgurt			
8	4	Stellfuß			

TEILE

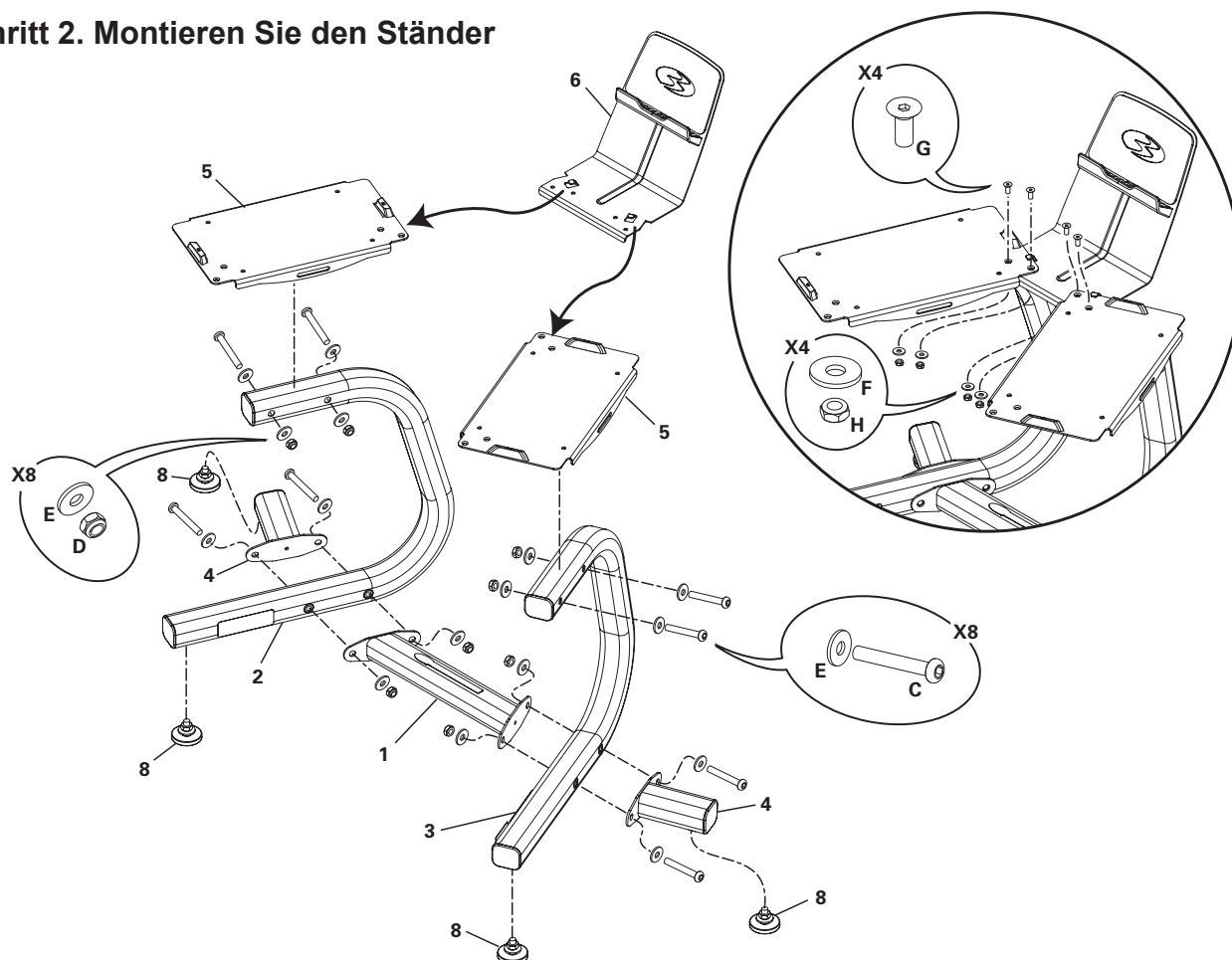
Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Untere Querstrebe	5	2	Hantelablageplattform
2	1	Ständerbein, Links	6	1	Medienablage
3	1	Ständerbein, Rechts	7	2	Befestigungsgurt
4	2	Hinterer Stabilisator	8	4	Nivellierfuß

MONTAGE

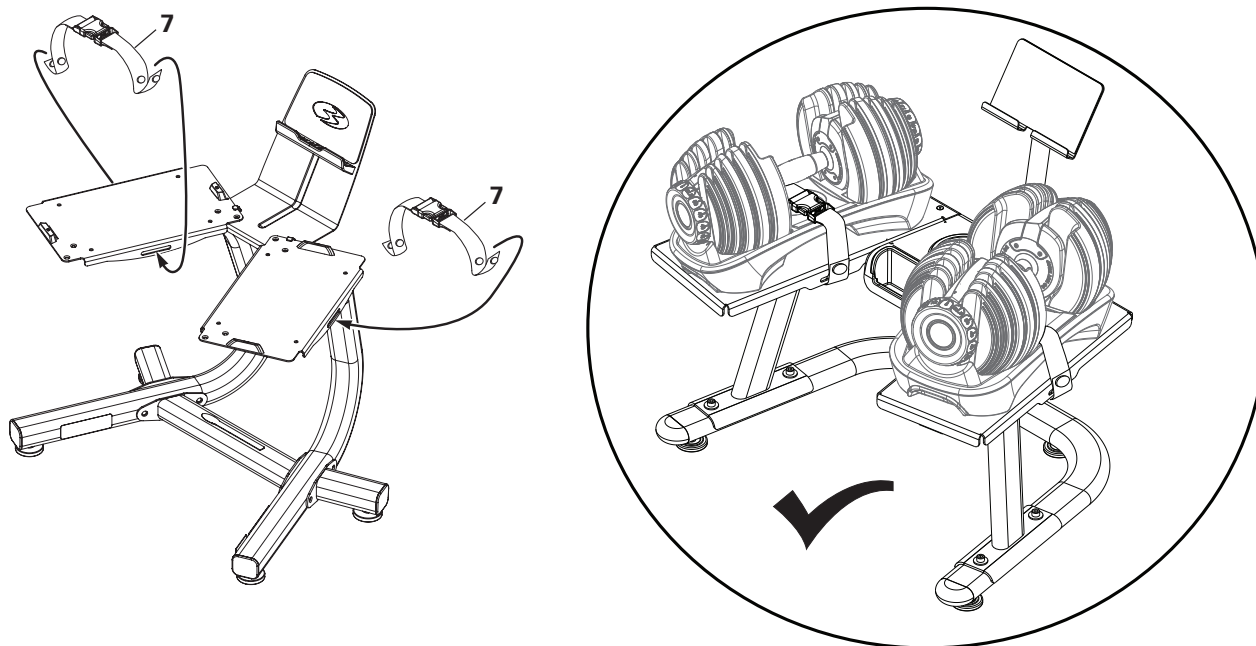
Schritt 1. Bringen Sie die passenden Gummipuffer für Ihre 52- oder 90-Hanteln an



Schritt 2. Montieren Sie den Ständer



Schritt 3. Befestigen Sie die Sicherungsgurte am Ständer und fixieren Sie jede Hantelbasis vollständig



Schritt 4. Endkontrolle

Überprüfen Sie Ihr Gerät, um sicherzustellen, dass alle Befestigungselemente fest angezogen und alle Komponenten korrekt montiert sind.



Verwenden oder betreiben Sie das Gerät erst, nachdem es vollständig montiert und gemäß der Bedienungsanleitung auf ordnungsgemäße Funktion geprüft wurde. Ziehen Sie alle Schrauben fest an, bevor Sie die Hanteln auf die installierten Hantelablagen auf dem Ständer legen.

WARTUNG



Die Sicherheit und Leistung dieses Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.

Überprüfen Sie das Equipment vor jeder Benutzung auf Schäden und Abnutzung. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten umgehend oder nehmen Sie das Equipment außer Betrieb, bis es repariert ist.

Täglich / Vor jeder Benutzung:

Überprüfen Sie die Bank. Stellen Sie sicher, dass sie in gutem Zustand ist und einwandfrei funktioniert. Wenn Sie Schäden feststellen, NICHT VERWENDEN. Wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT.

Täglich / Nach jeder Benutzung:

Reinigen Sie das Gerät mit einem sauberen, trockenen Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die Enzyme enthalten.

Wöchentlich:

Reinigen Sie das Gerät gründlich mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Reiniger. Bessern Sie Kratzer bei Bedarf mit Ausbesserungslack aus, um Rostbildung zu vermeiden.

Monatlich:

Überprüfen Sie den Rahmen auf Risse oder dauerhafte Verformungen. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn solche Anzeichen sichtbar sind. Wenden Sie sich umgehend an den TECHNISCHEN SUPPORT.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

Bedankt voor het kiezen van BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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 LICHAMELIJK 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.

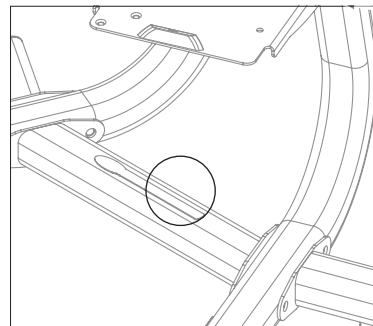
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: **BowFlex SelectTech Dumbbell Stand**

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

LOCATIE SERIENUMMER



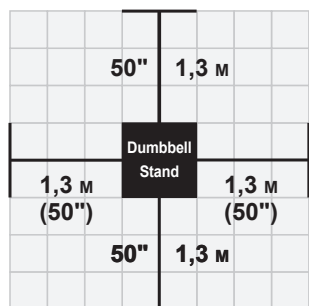
WAARSCHUWING

- 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 waarschuwingsstickers 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 SPECIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut L x B x H	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Produktgewicht	25 kg / 55 lbs.
Maximale capaciteitsbelasting	92 kg / 202.4 lbs. per plate



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>

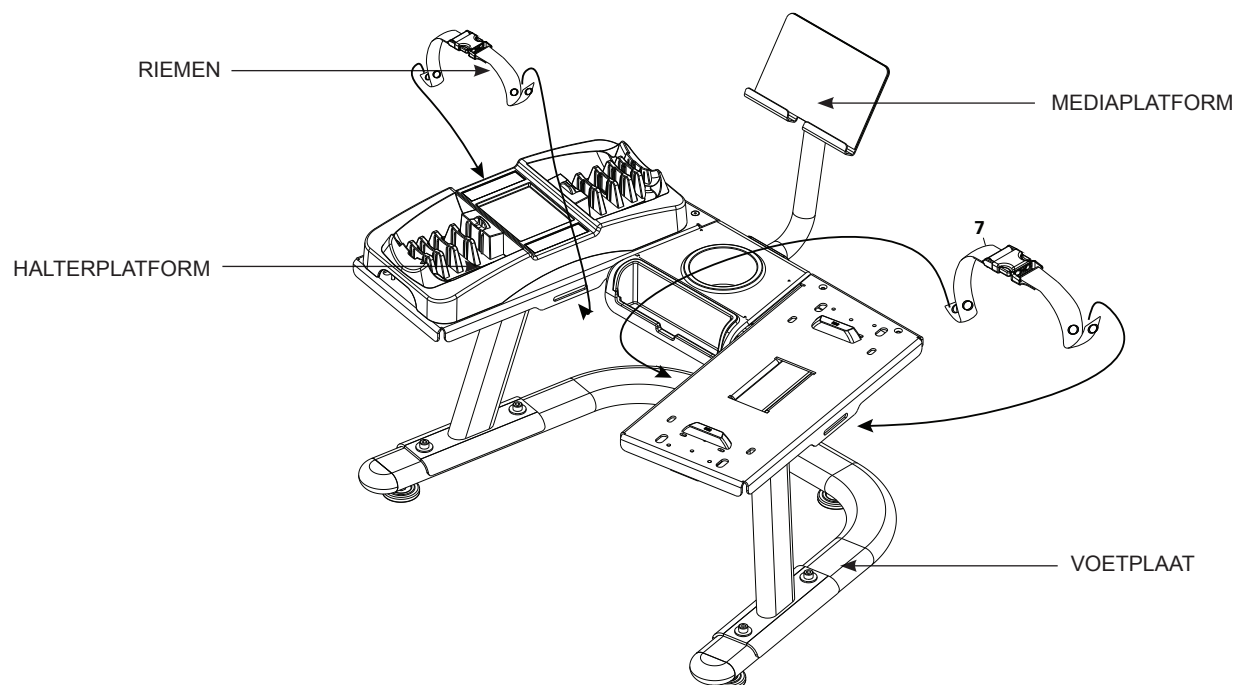
GARANTIE

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

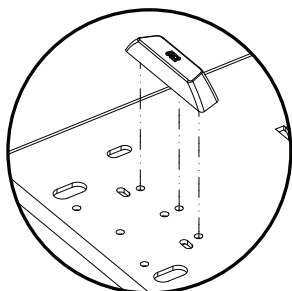


HULP NODIG?

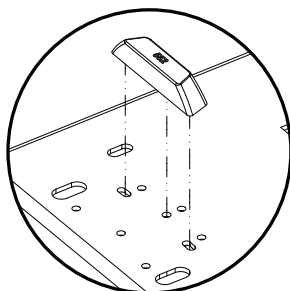
Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.



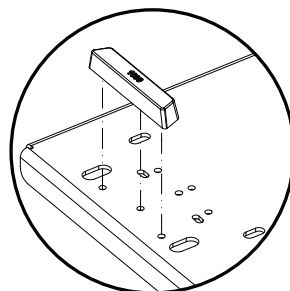
SelectTech 52



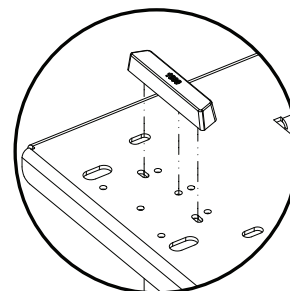
552



1090



SelectTech 90



MEEGELEVERD BEVESTIGINGSMATERIAAL EN GEREEDSCHAP



3 mm
6 mm



#2



TECHNISCHE GEGEVENS

Geassembleerde afmetingen (L x B x H)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Productgewicht	25 kg / 55 lbs.
Max. draagvermogen	92 kg / 202.4 lbs. per schijf

Groot bevestigingskaart

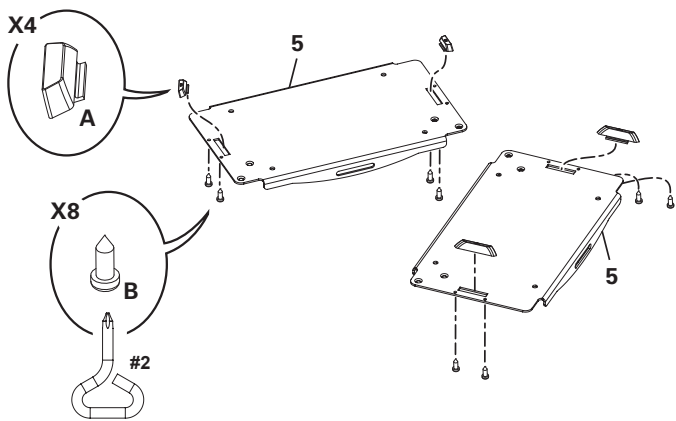
1	1	Basis	A	8	Schroef; M8x1.25Px15L
2	1	Staander, links	B	8	Platte ring
3	1	Staander, rechts	C	4	Schroef; M5x0.8Px15L
4	1	Fleshouder	D	4	Platte ring
5	1	Halterplatform	E	12	Schroef; M4x15L
6	1	Mediablاد	F	4	Stootrubber
7	2	Bevestigingsriem			
8	4	Stelvoet			

ONDERDELEN

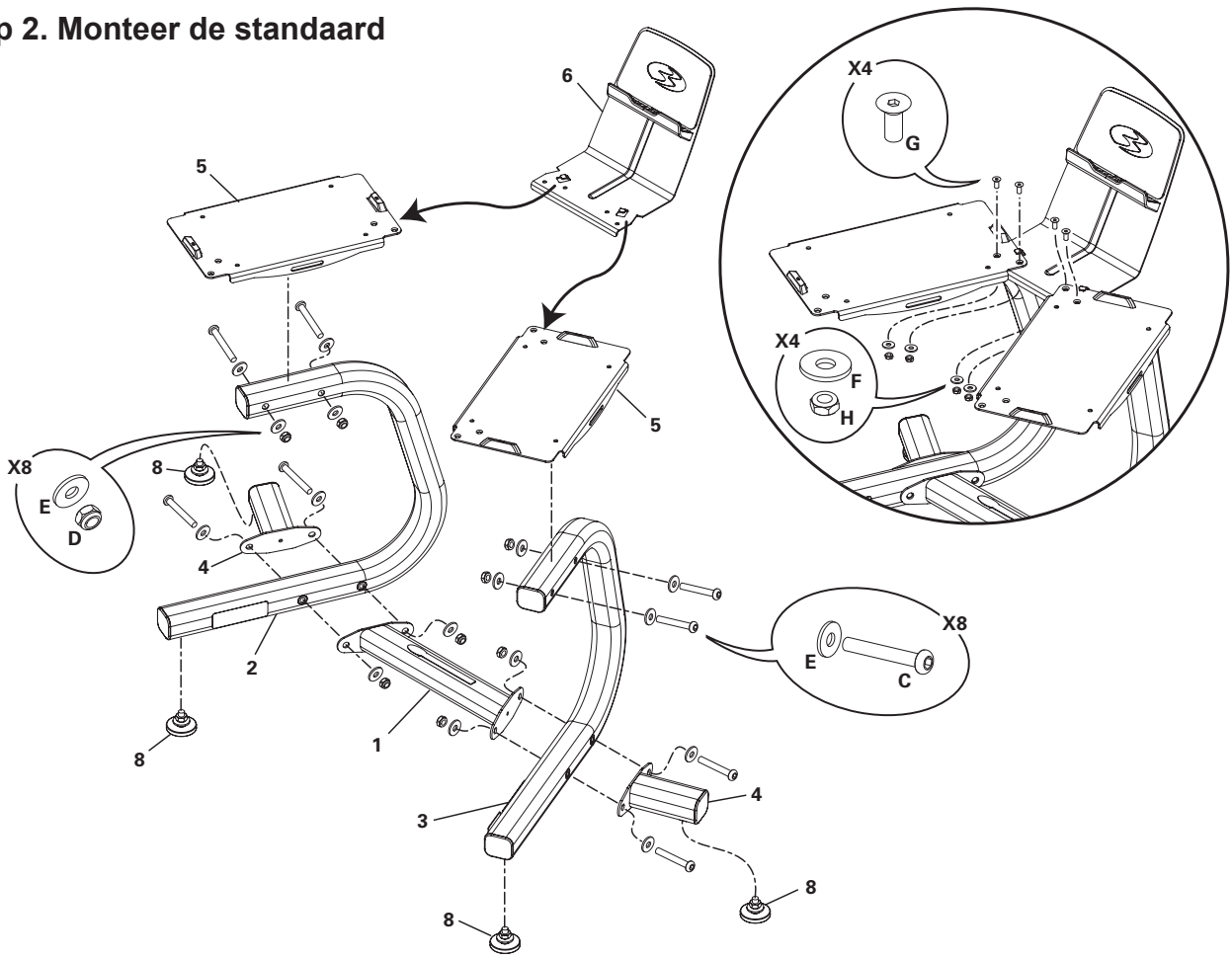
Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Onderste kruisverstijver	5	2	Halterplatform
2	1	Poot van standaard, links	6	1	Mediatafel
3	1	Poot van standaard, rechts	7	2	Bevestigingsriem
4	2	Achterste stabilisator	8	4	Nivelleerder

MONTAAGE

Stap 1. Bevestig de juiste stootranden op de 52- of 90-halter

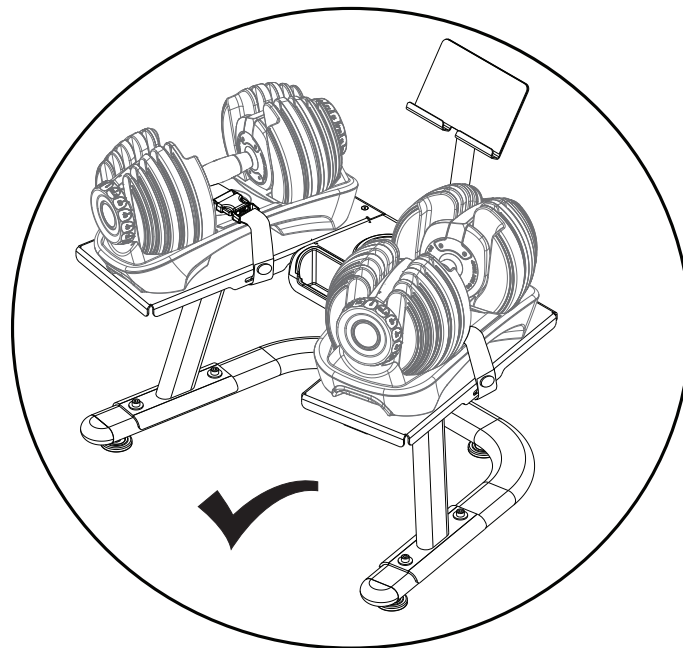
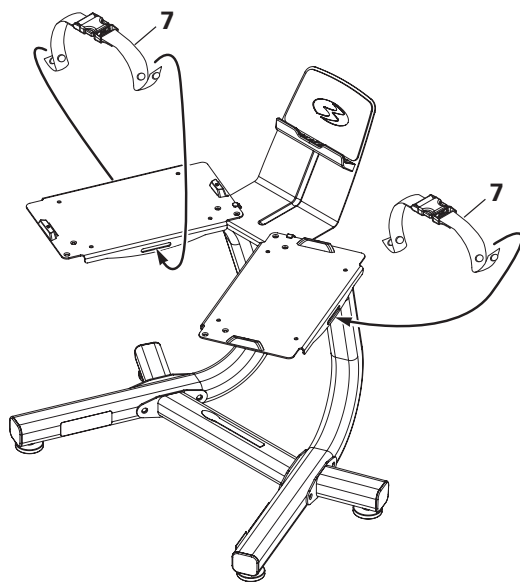


Stap 2. Monteer de standaard



Stap 3. Bevestig de spanriemen aan de standaard en zet elke kettlebell-basis goed vast

NEDERLANDS



Stap 4. Eindinspectie

Inspecteer uw apparaat en zorg dat alle bevestigingsmaterialen goed zijn aangedraaid en alle componenten correct zijn gemonteerd.



Gebruik het toestel niet en neem het niet in gebruik voordat het volledig is gemonteerd en volgens de gebruikershandleiding op correcte werking is geïnspecteerd. Draai alle bevestigingsmaterialen volledig vast voordat u de kettlebells in de geïnstalleerde kettlebellplatforms of -bases op de standaard plaatst.

ONDERHOUD



De veiligheid en prestaties van dit product blijven gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadiging en slijtage. Controleer het apparaat voor elk gebruik op beschadiging en slijtage. Vervang gebroken onderdelen onmiddellijk of zet het apparaat uit gebruik totdat reparatie heeft plaatsgevonden.

Dagelijks/Voor elk gebruik: Controleer de bank. Zorg dat deze in goede staat verkeert en soepel werkt. Bij schade NIET GEBRUIKEN. Neem contact op met TECH Support

Dagelijks/Na elk gebruik: Reinig het apparaat met een schone, droge doek. Gebruik geen reinigingsmiddelen met enzymen.

Wekelijks: Reinig het apparaat grondig met een schone doek en een reiniger op ammoniakbasis. Werk eventuele krassen bij met bijwerkverf om roestvorming te voorkomen, indien nodig.

Maandelijks: Controleer het frame op scheuren of blijvende vervorming. Gebruik het apparaat niet bij het aantreffen van deze gebreken. Neem onmiddellijk contact op met TECH Support.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

Merci d'avoir choisi BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

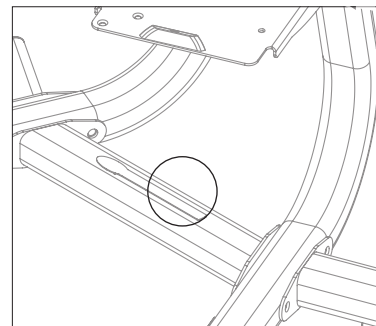
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

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

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

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



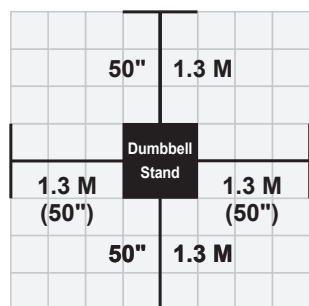
AVERTISSEMENT

- 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)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Poids du produit	25 kg / 55 lbs.
Capacité de charge maximale.	92 kg / 202.4 lbs. per plate



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>

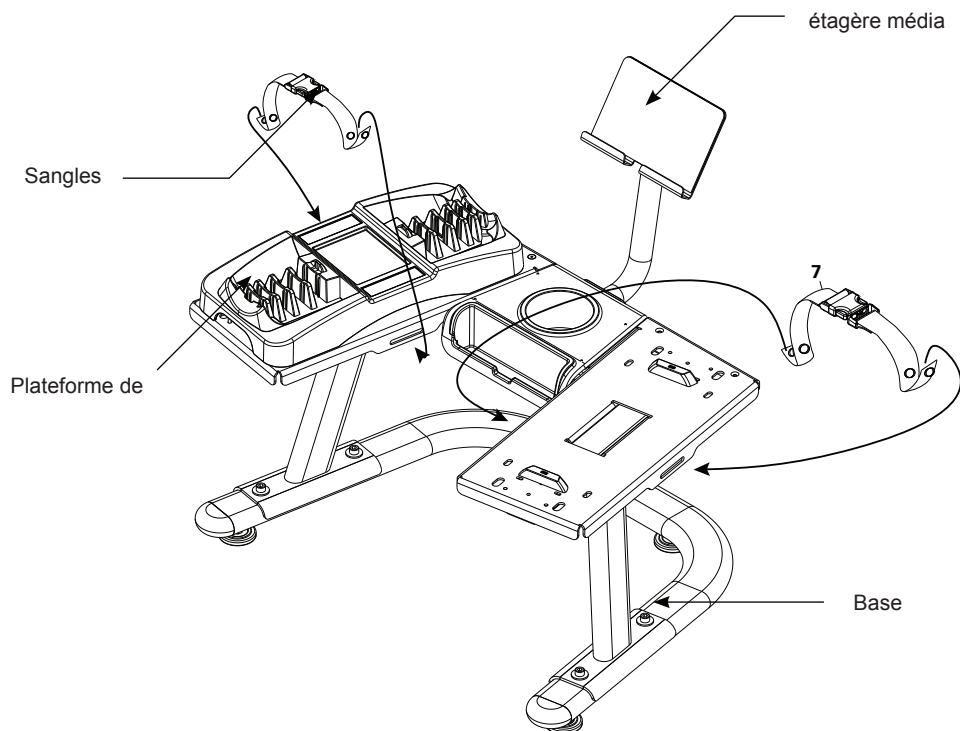
GARANTIE

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

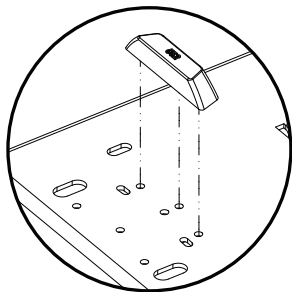


VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

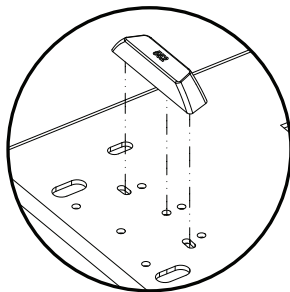
Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.



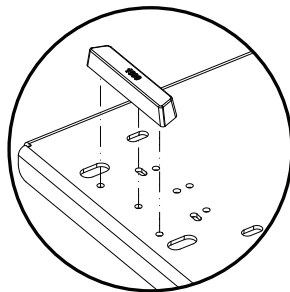
SelectTech 52



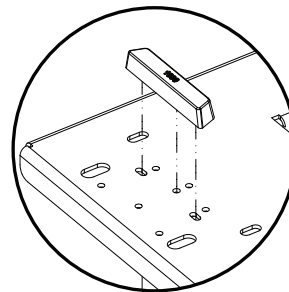
552



1090



SelectTech 90



MATÉRIEL ET OUTILS INCLUS



3mm
6mm



#2



TECH SPECS

Dimensions assemblées (L x l x H)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Poids du produit	25 kg / 55 lbs.
Charge maximale	92 kg / 202.4 lbs. par plaque

Grande Carte de Quincaillerie

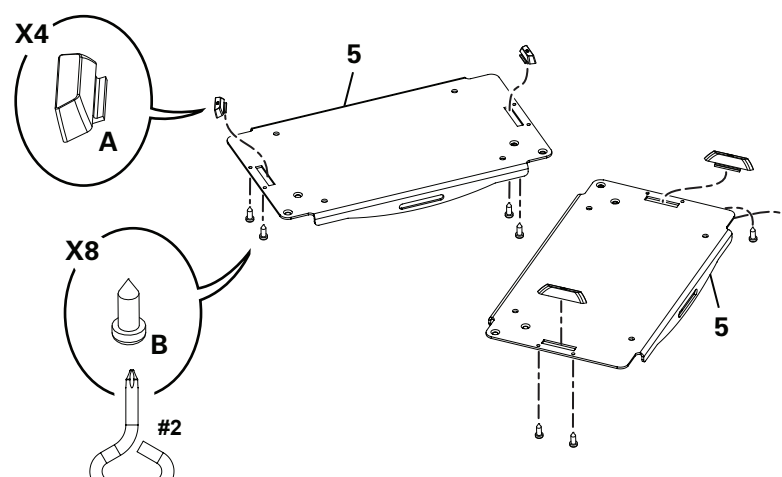
1	1	Base	A	8	Vis ; M8×1,25P×15L
2	1	Pied de support, gauche	B	8	Rondelle plate
3	1	Pied de support, droit	C	4	Vis ; M5×0,8P×15L
4	1	Porte-bouteille	D	4	Rondelle plate
5	1	Support pour haltères	E	12	Vis ; M4×15L
6	1	Plateau multimédia	F	4	Butée
7	2	Sangle de maintien			
8	4	Pied de réglage			

PIÈCES

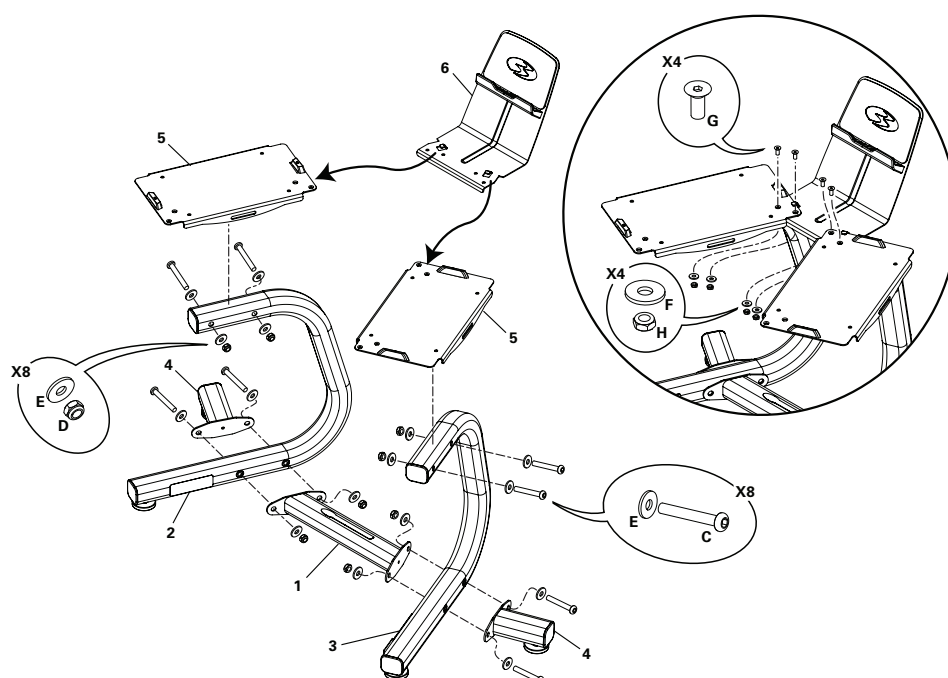
Pièce	Qté	Description
1	1	Appui croisé inférieur
2	1	Jambe du support gauche
3	1	Jambe du support droite
4	2	Stabilisateur arrière
5	2	Plateforme d'haltère
6	1	Support média
7	2	Courroie de retenue
8	4	Vérin

ASSEMBLAGE

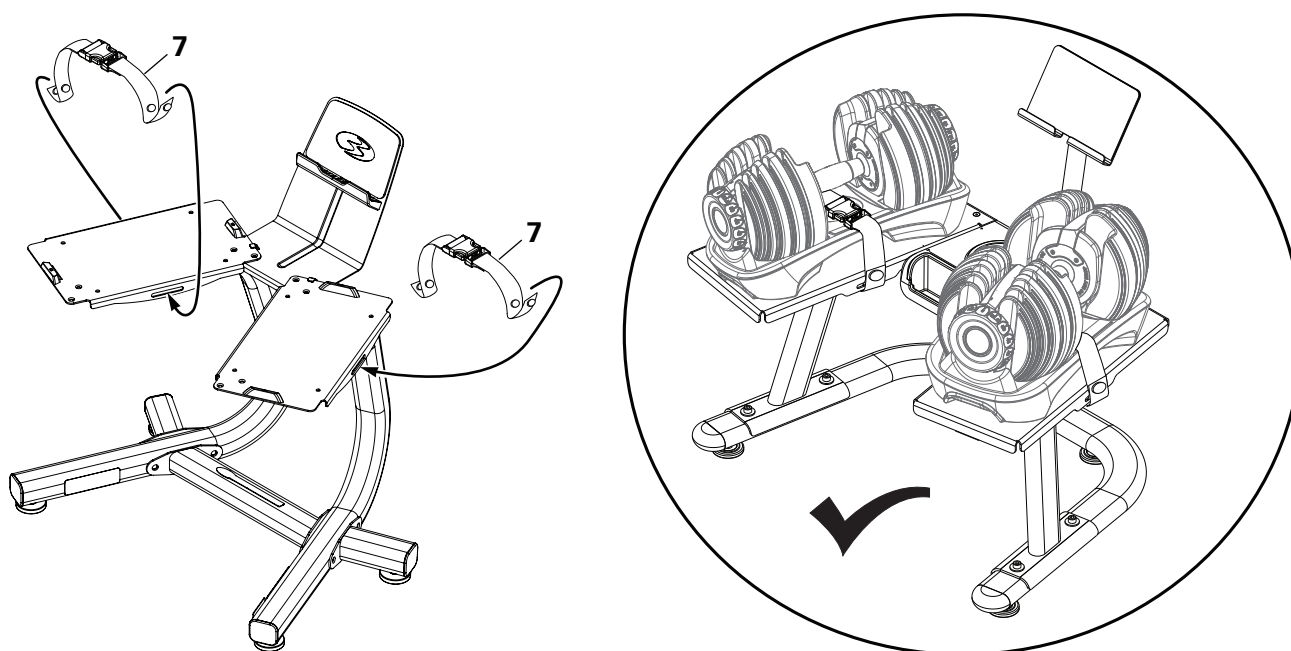
1. Fixer les butées appropriées à votre haltère 52 ou 90



2. Fixer les butées appropriées à votre haltère



3. Attachez les courroies de retenue au support et fix



4. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toutes les courroies s

⚠ N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en service tant c son rendement est conforme au Guide de l'utilisateur. Serre les bases ou plateformes d'haltère du support.

⚠ La sécurité et le rendement de ce produit peuvent être maintenus seulement s'il est inspecté de façon régulière pour détecter tout dommage et toute usure.

Examinez l'appareil avant chaque utilisation pour vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Remplacez immédiatement les composants brisés ou mettez l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Chaque jour/avant chaque utilisation : Examinez l'appareil. Assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il fonctionne correctement. Si vous constatez des dommages, NE L'UTILISEZ PAS. Communiquez avec le Service à la clientèle pour l'entretien ou la réparation.

Chaque jour/après chaque utilisation : Nettoyez l'appareil avec un linge doux et sec. N'utilisez pas de détergents contenant des enzymes.

Chaque semaine : Nettoyez complètement l'appareil à l'aide d'un linge propre imbibé de détergent à l'ammoniaque. Effacez les rayures en retouchant la peinture pour éviter la rouille, le cas échéant.

Chaque mois : Examinez le cadre pour vérifier qu'il ne présente pas de fissure ni de pliage permanent. N'utilisez pas l'appareil si vous voyez ces signes. Communiquez immédiatement avec le Service à la clientèle.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

Grazie per aver scelto BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

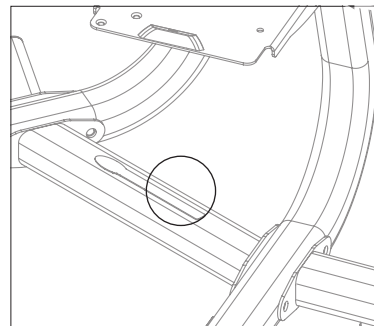
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: **BowFlex SelectTech Dumbbell Stand**

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

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

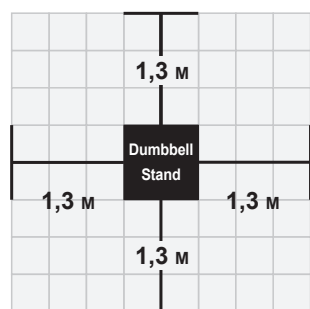


⚠ ATTENZIONE

- 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 LIBERO

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)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Peso del prodotto	25 kg / 55 lbs.
Capacità di carico massima.	92 kg / 202.4 lbs. per plate



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansione 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.

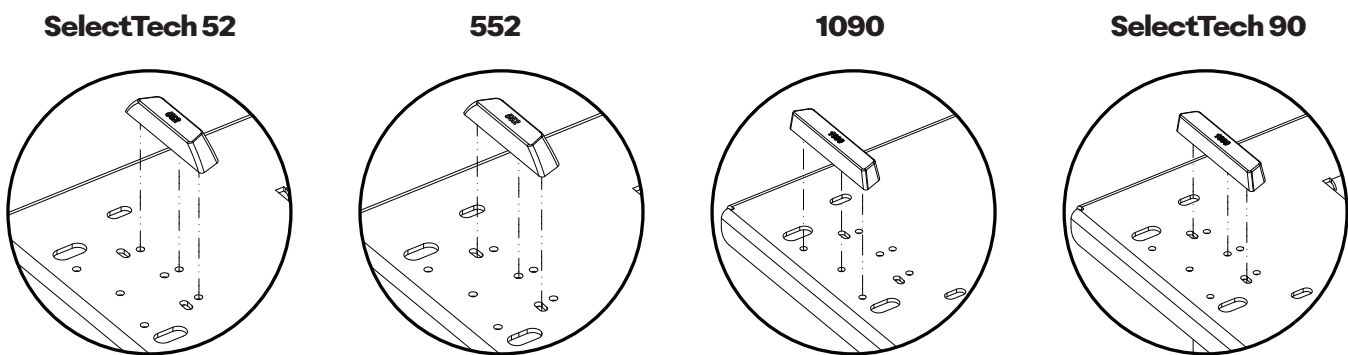
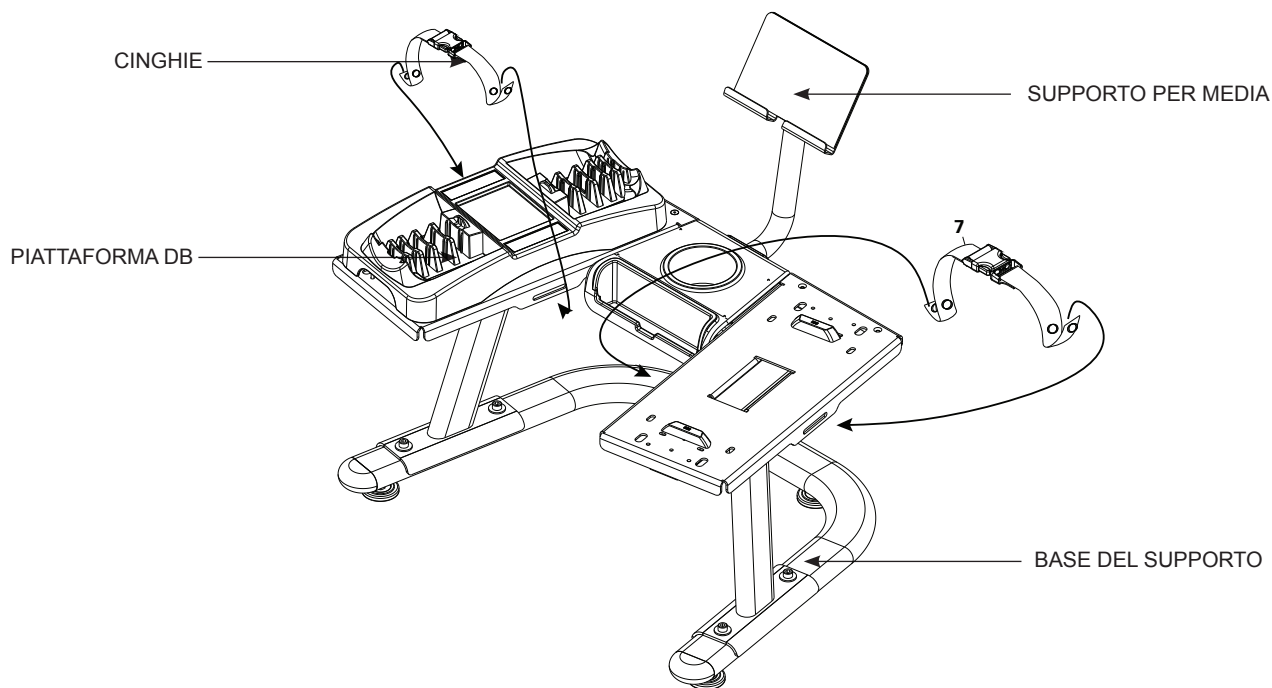


BISOGNO

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.

Fabbricante: **Johnson Industries (Vietnam) Co., Ltd.** | Indirizzo del fabbricante:

**Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Zone, Mao Dien Ward,
Bac Ninh Province, Vietnam**



VITERIA E ATTREZZI INCLUSI



SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni assemblate (L x P x A)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Peso del prodotto	25 kg / 55 lbs.
Carico massimo	92 kg / 202.4 libbre per piastra

Scheda Viteria grande

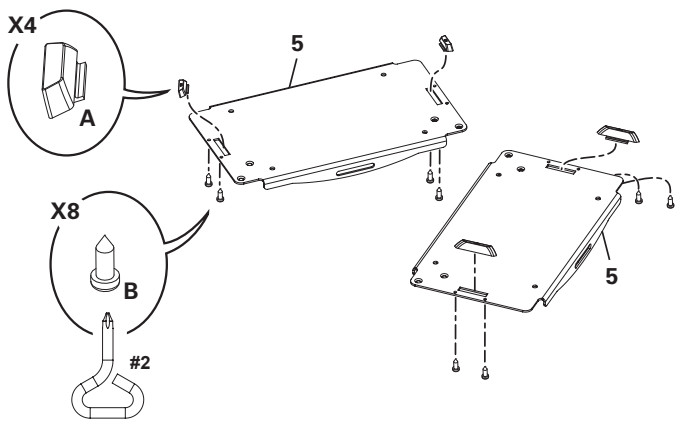
1	1	Base	A	8	Vite; M8×1.25P×15L
2	1	Gamba di supporto, sinistra	B	8	Rondella piatta
3	1	Gamba di supporto, destra	C	4	Vite; M5×0.8P×15L
4	1	Portaborraccia	D	4	Rondella piatta
5	1	Piattaforma per manubri	E	12	Vite; M4×15L
6	1	Vassoio multimediale	F	4	Paracolpo
7	2	Cinghia di fissaggio			
8	4	Piedino regolabile			

PARTI

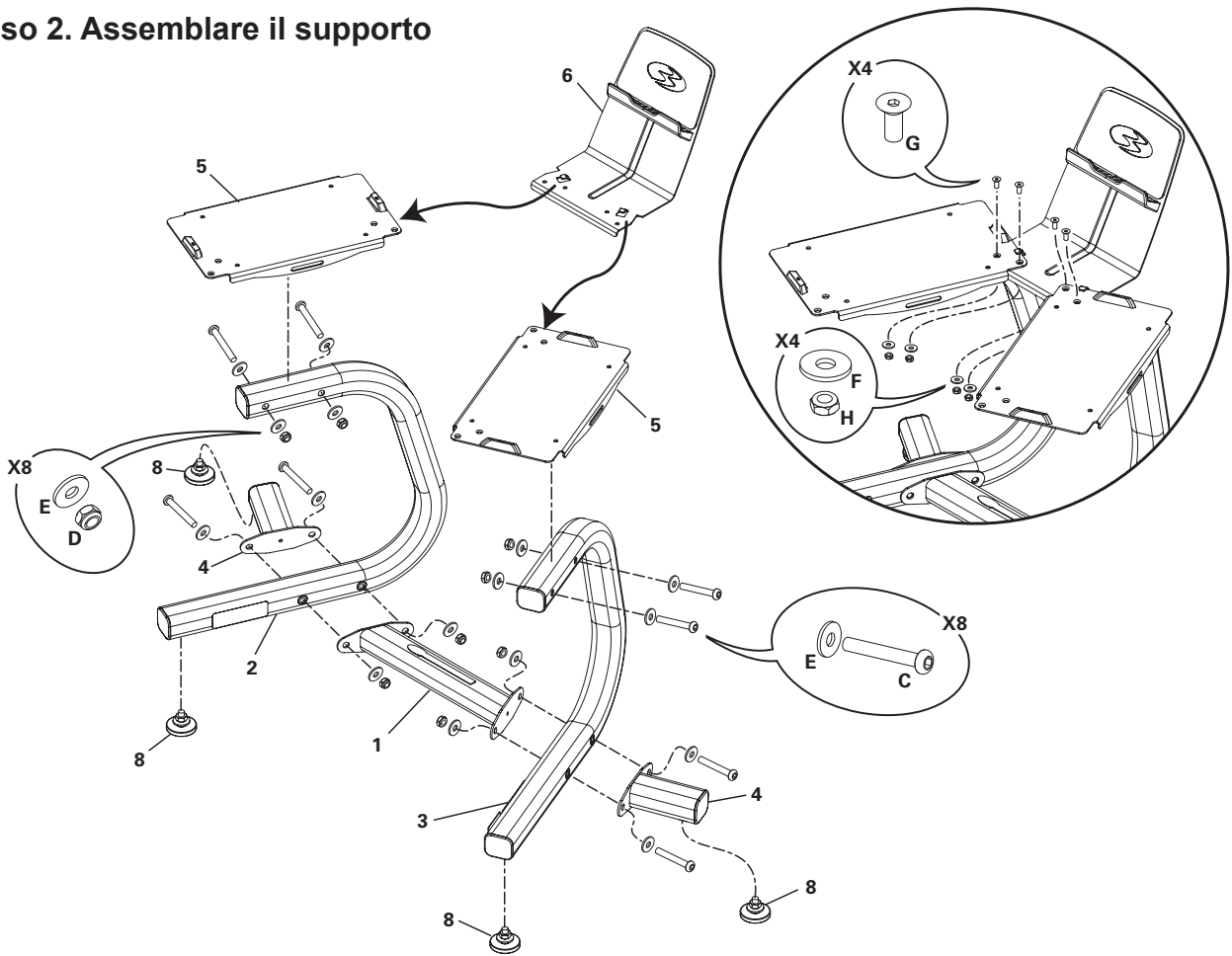
Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
1	1	Croce di supporto inferiore	5	2	Piattaforma manubri
2	1	Gamba supporto, sinistra	6	1	Vassoio per i media
3	1	Gamba supporto, destra	7	2	Cinghia di ritenzione
4	2	Stabilizzatore posteriore	8	4	Livellatore

MONTAGGIO

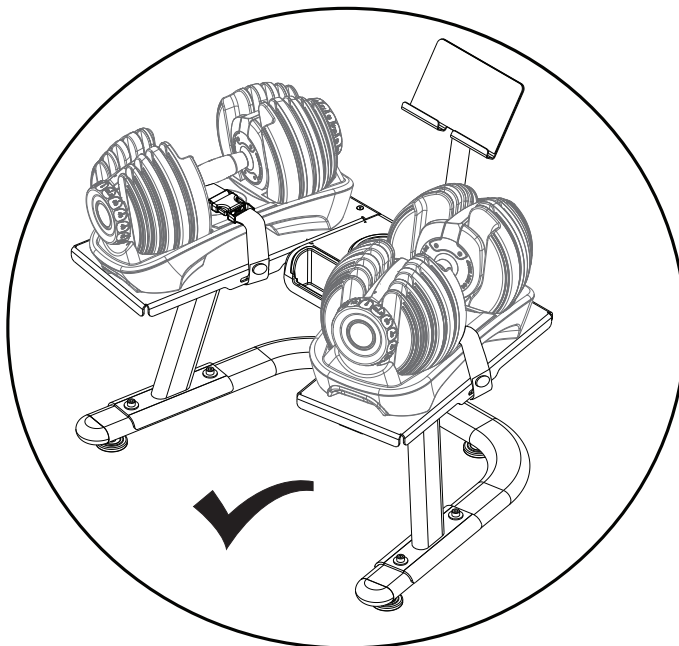
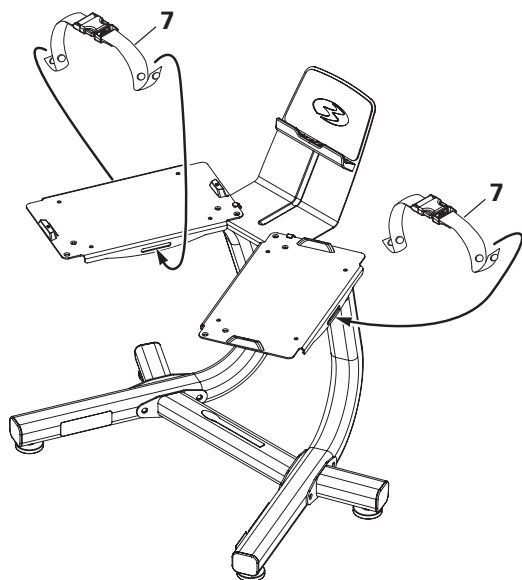
Passo 1. Attaccare i paracolpi appropriati per i manubri 52 o 90



Passo 2. Assemblare il supporto



Passo 3. Attaccare le cinghie di ritenzione al supporto e fissare completamente ogni base del manubrio



ITALIANO

Passo 4. Ispezione finale

Ispezionare l'attrezzatura per assicurarsi che tutti i dispositivi di fissaggio siano stretti e i componenti assemblati correttamente



Non utilizzare o mettere in funzione l'attrezzatura fino a quando non è stata completamente assemblata e ispezionata per un corretto funzionamento secondo la Guida dell'utente. Stringere completamente l'hardware prima di inserire i manubri nelle piattaforme o basi del manubrio installate sul supporto.

MANUTENZIONE



La sicurezza e le prestazioni di questo prodotto possono essere mantenute solo se esaminato regolarmente per danni e usura. Esaminare l'attrezzatura prima di ogni utilizzo per danni e usura. Sostituire immediatamente i componenti rotti o mettere fuori uso l'attrezzatura fino alla riparazione.

Giornaliero/Prima di ogni uso:

Esaminare la panca. Assicurarsi che sia in buone condizioni e funzioni correttamente. Se trovi danni, NON UTILIZZARE. Contattare il SUPPORTO TECNICO

Giornaliero/Dopo ogni uso:

Pulire l'attrezzatura con un panno pulito e asciutto. Non utilizzare detergenti contenenti enzimi.

Settimanalmente:

Pulire completamente l'attrezzatura con un panno pulito e detergente a base di ammoniaca. Ritoccare eventuali graffi con vernice per ritocchi per prevenire la ruggine, se necessario.

Mensile:

Esaminare la struttura per segni di crepe o piegamenti permanenti. Non utilizzare l'attrezzatura se noti questi segni. Contattare immediatamente il SUPPORTO TECNICO.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

Gracias por elegir la BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

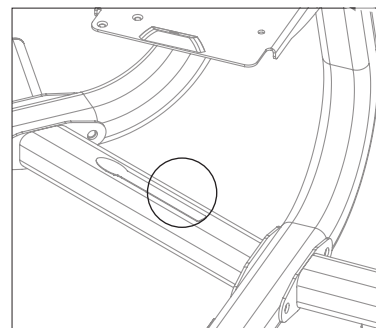
INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

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

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

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

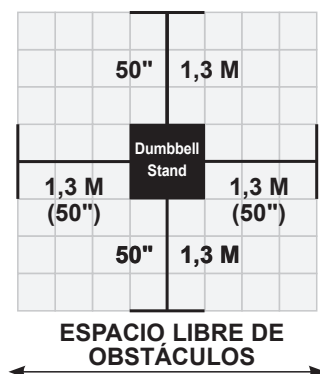


! ADVERTENCIA

- 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)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Peso del producto	25 kg / 55 lbs.
Capacidad máxima de carga.	92 kg / 202.4 lbs. per plate



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

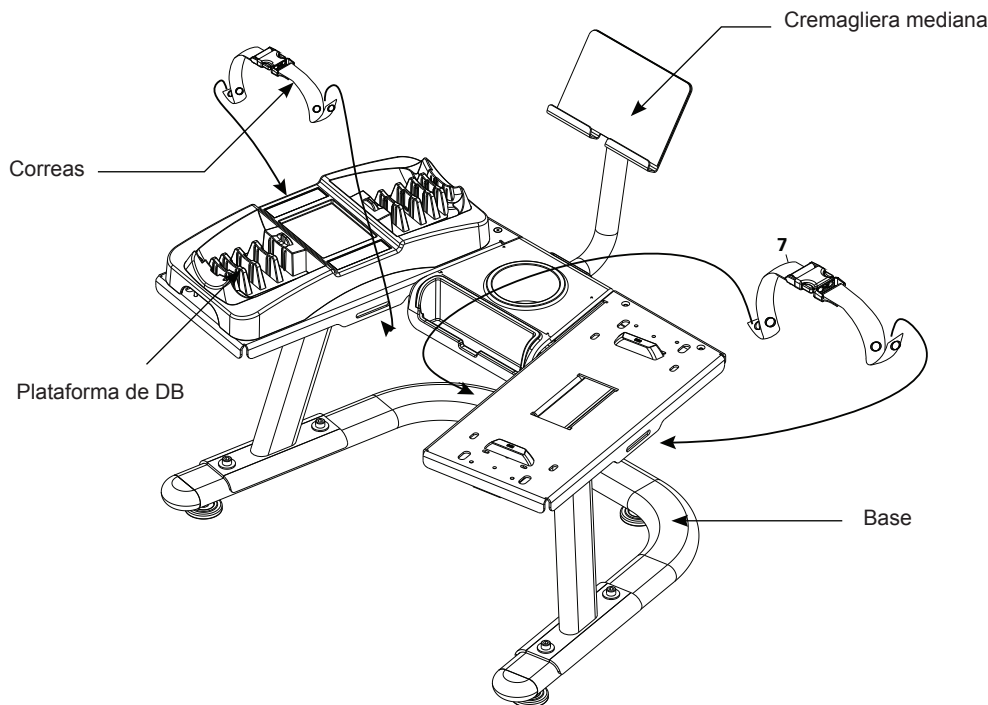
Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.



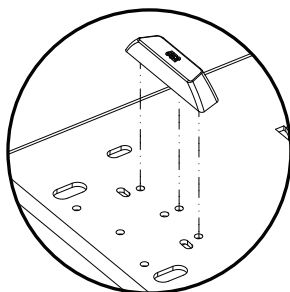
¿NECESITA AYUDA?

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.

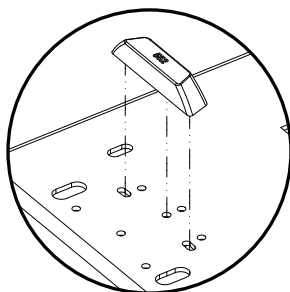
Fabricante: **Johnson Industries (Vietnam) Co., Ltd.** | Dirección del fabricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Zone, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



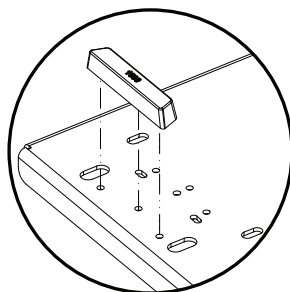
SelectTech 52



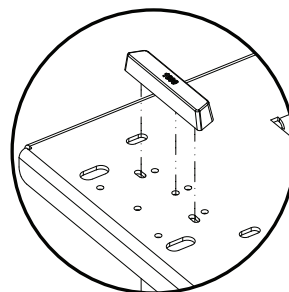
552



1090



SelectTech 90



HERRAMIENTAS Y HARDWARE INCLUIDOS



3mm
6mm



#2



TECH SPECS

Dimensiones ensambladas **81.5 x 56 x 16 cm /**
(L x A x H) **32.9" x 22.5" x 6.3"**

Peso del producto **25 kg / 55 lbs.**

Capacidad máxima
de carga **92 kg / 202.4 lbs. per plate**

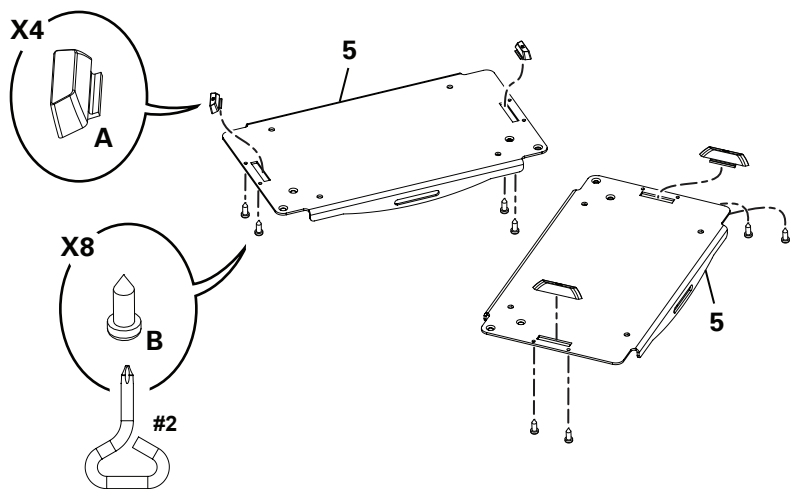
Tarjeta Grande de Ferretería

1	1	Base	A	8	Tornillo; M8×1.25P×15L
2	1	Pata de soporte, izquierda	B	8	Arandela plana
3	1	Pata de soporte, derecha	C	4	Tornillo; M5×0.8P×15L
4	1	Portabotellas	D	4	Arandela plana
5	1	Plataforma para mancuernas	E	12	Tornillo; M4×15L
6	1	Bandeja multimedia	F	4	Tope
7	2	Correa de sujeción			
8	4	Nivelador			

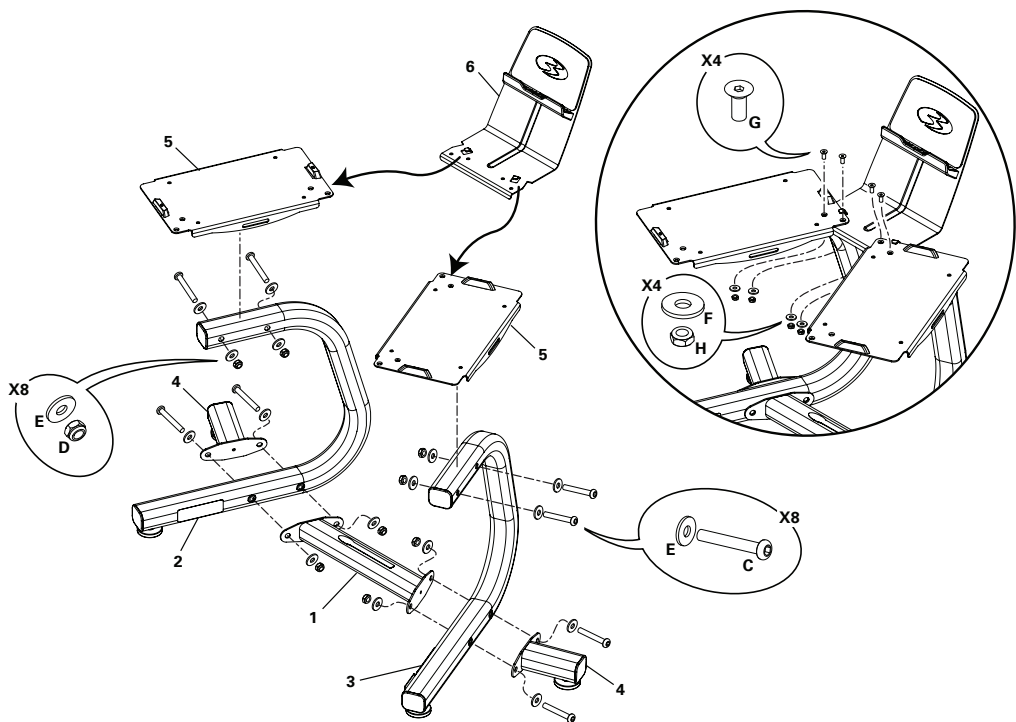
PIEZAS

Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Refuerzo transversal inferior
2	1	Pata del pedestal, izquierda
3	1	Pata del pedestal, derecha
4	2	Estabilizador trasero
5	2	Plataforma para las pesas
6	1	Bandeja para medios
7	2	Banda de retención
8	1	Nivelador

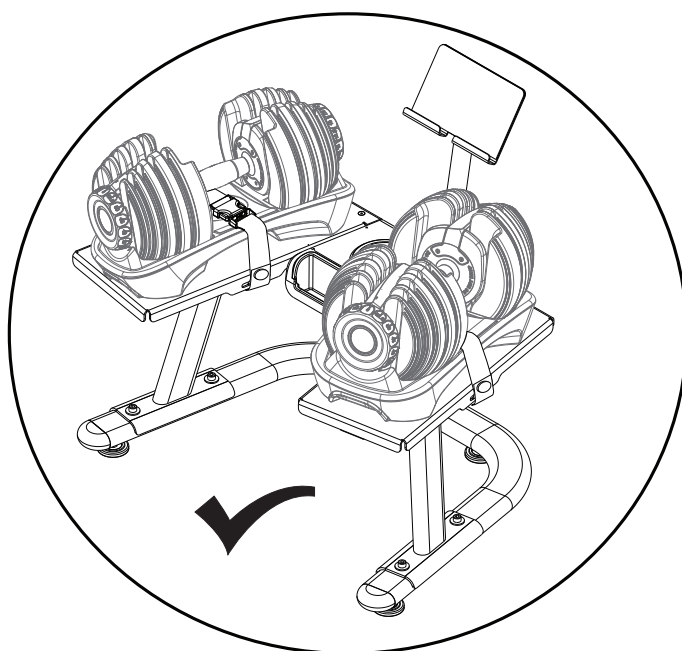
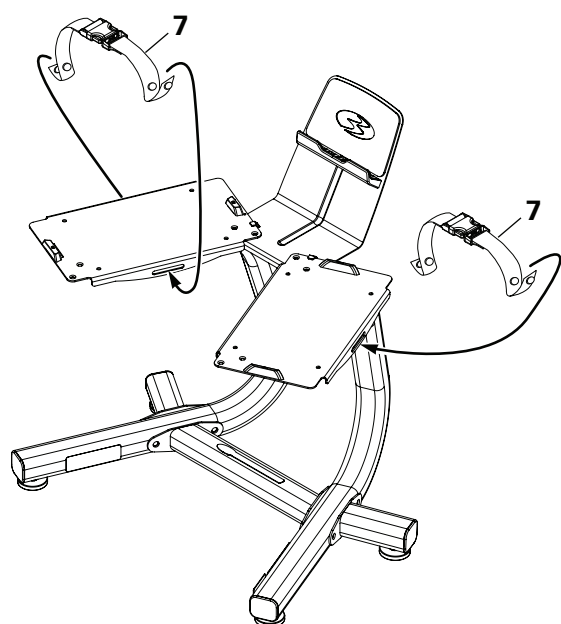
1. Acople los topes correctos para su pesa 52 o 90



2. Ensamblar el pedestal ajustable



3. Acople las bandas retenedoras al pedestal y asegú



4. Inspección final

Inspeccione el equipo para asegurarse de que todos los sujetadores ensamblados.

! No use ni ponga el equipo en servicio hasta que esté con el correcto funcionamiento, según lo indicado en la Guía de pesas en las plataformas o bases de pesas instaladas en el

Mantenimiento

! La seguridad y rendimiento de este producto solo se pueden mantener si este se revisa periódicamente para verificar si presenta daños o está desgastado.

Cada vez que vaya a usar el equipo, revíselo para verificar si presenta daños o está desgastado. Reemplace inmediatamente los componentes rotos o deje el equipo fuera de funcionamiento hasta que sea reparado.

Diariamente/antes de cada uso: Examine el equipo. Asegúrese de que esté en buenas condiciones y de que funcione perfectamente. Si encuentra daños, NO LO USE. Póngase en contacto con Servicio al Cliente para obtener asistencia.

Diariamente/después de cada uso: Limpie el equipo con un paño limpio y seco. No use limpiadores que contengan enzimas.

Cada semana: Limpie el equipo a fondo con un paño limpio y un limpiador a base de amoníaco. Si es necesario, retoque los arañazos con pintura para retocar a fin de evitar que se oxiden.

Mensualmente: Revise el armazón para ver si presenta signos de grietas o curvaturas permanentes. No use el equipo si detecta estas señales. Póngase en contacto inmediatamente con servicio al cliente.

Si tiene preguntas sobre el uso o mantenimiento correcto de este equipo, llame a Servicio al Cliente al teléfono 1 (800) 605-3369. Solo el personal capacitado por BowFlex o autorizado por BowFlex debe llevar a cabo las extensiones, reajustes, modificaciones o reparaciones.

Obrigado por escolher o BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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.

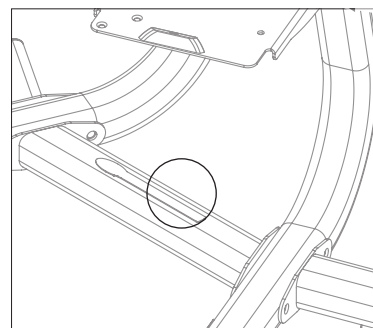
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

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

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

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE

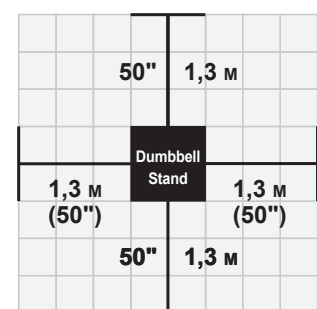


⚠ AVISO

- 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.



ÁREA LIVRE

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)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Peso do produto	25 kg / 55 lbs.
Capacidade máxima de carga.	92 kg / 202.4 lbs. per plate



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>

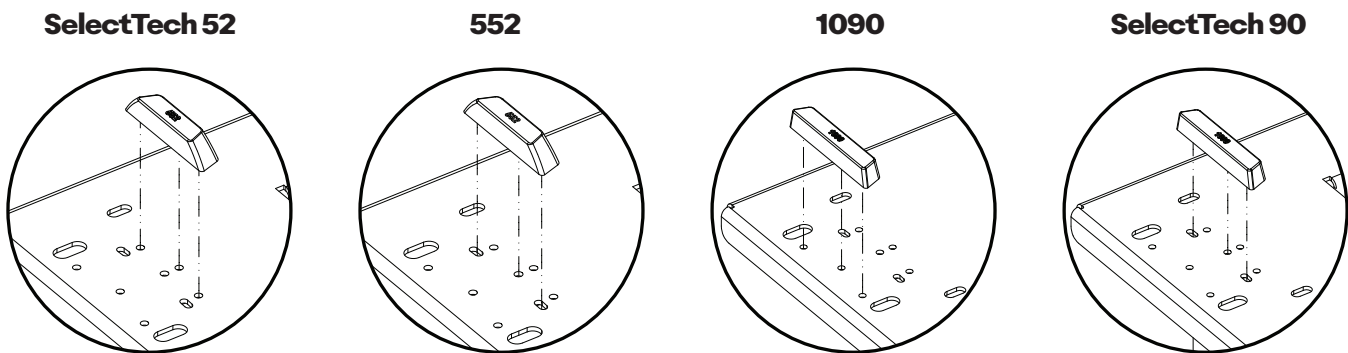
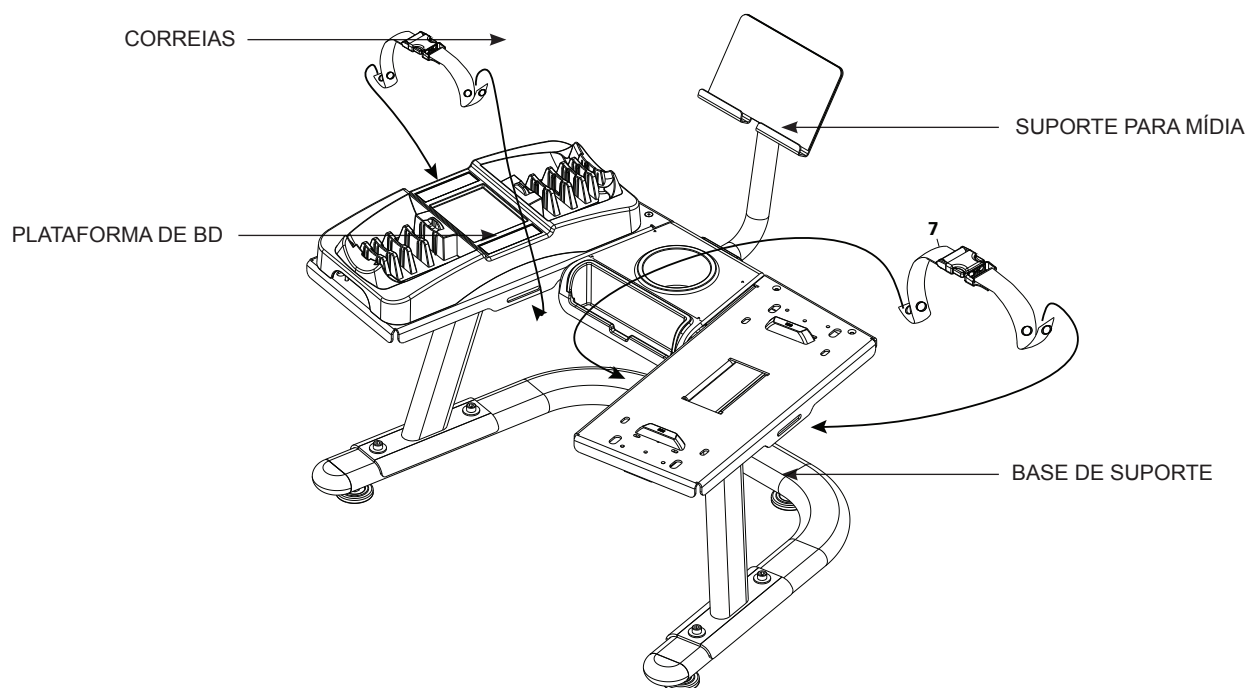
GARANTIA

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.



HARDWARE E FERRAMENTAS INCLUÍDOS



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões montadas (C x L x A)	81.5 x 56 x 16 cm / 32.9" x 22.5" x 6.3"
Peso do produto	25 kg / 55 lbs.
Capacidade Máx. de carga	92 kg / 202.4 lbs. per plate

Cartão de hardware grande

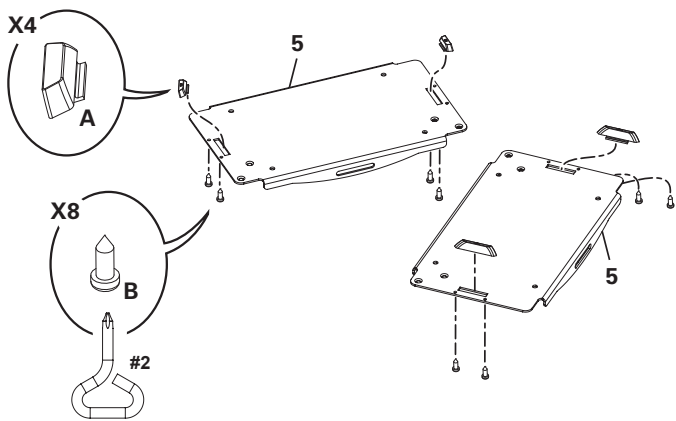
1	1	Base	A	8	Parafuso; M8×1.25P×15L
2	1	Perna de suporte, esquerda	B	8	Arruela plana
3	1	Perna de suporte, direita	C	4	Parafuso; M5×0.8P×15L
4	1	Suporte para garrafa de água	D	4	Arruela plana
5	1	Plataforma para halteres	E	12	Parafuso; M4×15L
6	1	Bandeja multimédia	F	4	Batente
7	2	Cinta de fixação			
8	4	Nivelador			

PEÇAS

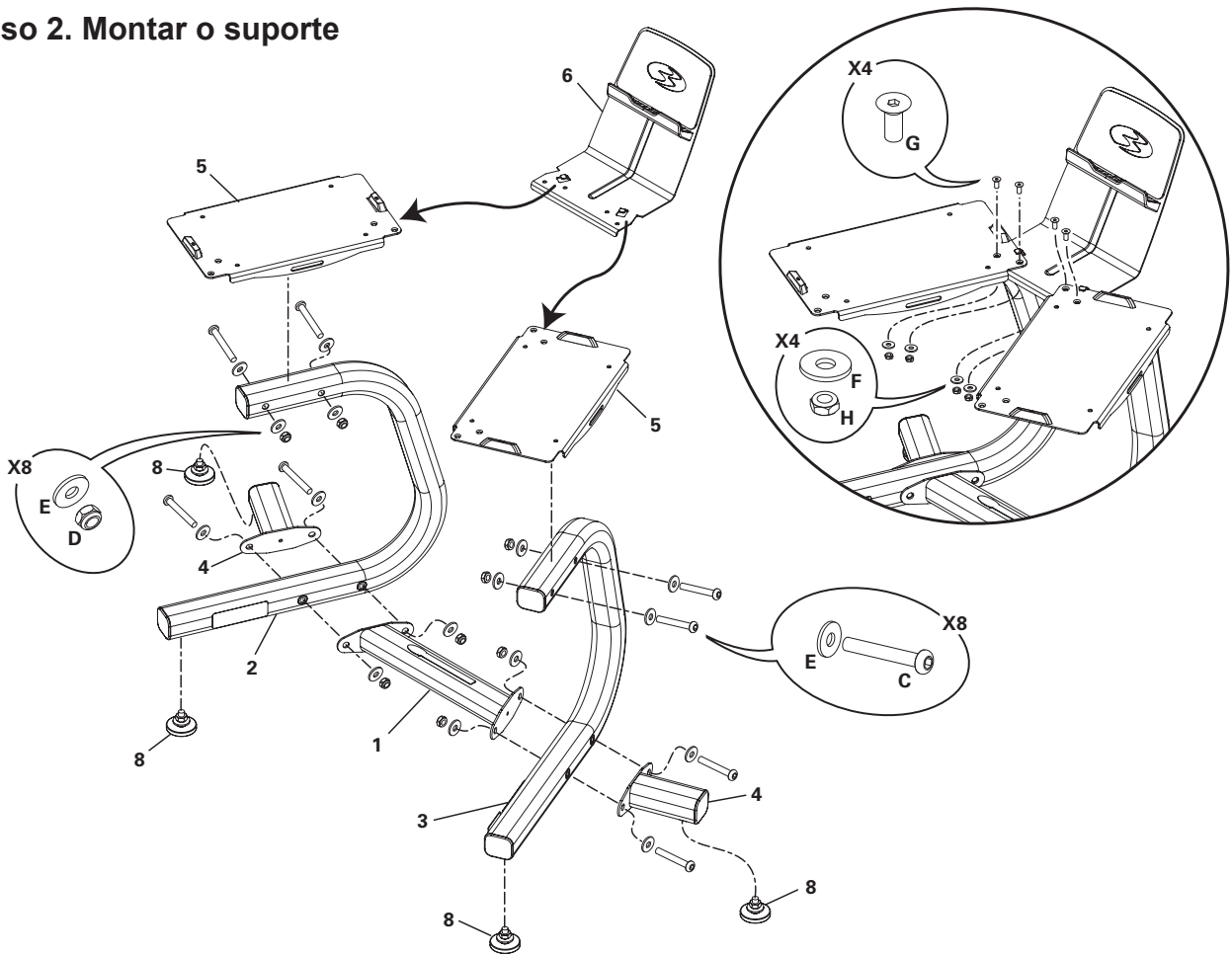
Item	Qty	Descrição	Item	Qty	Descrição
1	1	Travessa inferior	5	2	Plataforma de halteres
2	1	Perna de apoio, esquerda	6	1	Tabuleiro para dispositivos
3	1	Perna de apoio, direita	7	2	Correia de retenção
4	2	Estabilizador traseiro	8	4	Nivelador

MONTAGEM

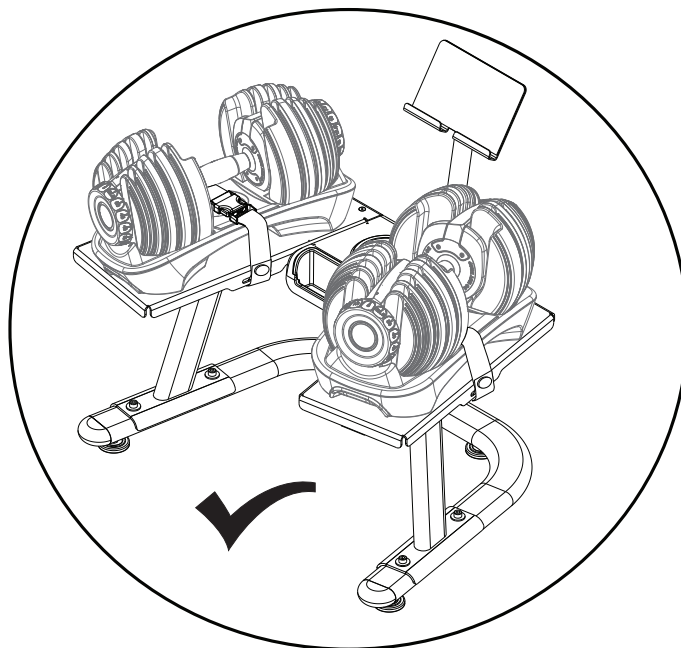
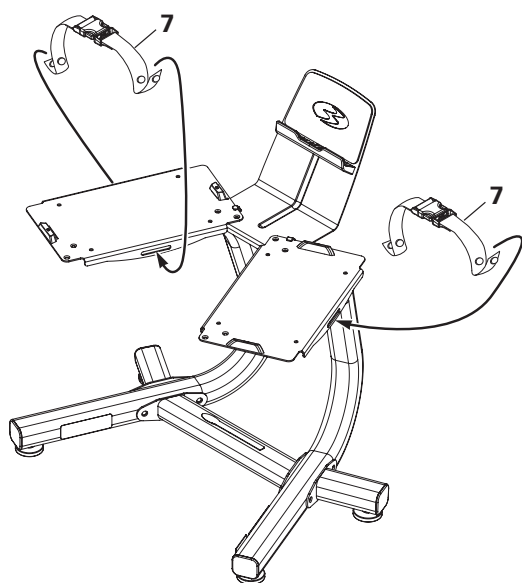
Passo 1: Colocar os amortecedores adequados para os seus halteres 52 ou 90



Passo 2. Montar o suporte



Passo 3. Prenda as correias de retenção ao suporte e fixe totalmente cada base de halteres



Passo 4. Inspeção Final

PORTUGUÊS

Inspeccione o seu equipamento para garantir que todos os fixadores estão apertados e os componentes estão corretamente montados.



Não utilize nem coloque o equipamento em funcionamento até que tenha sido completamente montado e inspecionado para garantir o desempenho correto, conforme o Manual do Utilizador. Aperte totalmente as ferragens antes de colocar os halteres nas plataformas ou bases de halteres instaladas no suporte.

MANUTENÇÃO



A segurança e o desempenho deste produto só podem ser mantidos se ele for examinado regularmente quanto a danos e desgaste. Examinar o equipamento antes de cada utilização para detetar danos e desgaste. Substituir imediatamente os componentes avariados ou colocar o equipamento fora de serviço até ser reparado.

Diariamente/antes de cada utilização:

Examinar o banco. Certifique-se de que está em bom estado e funciona corretamente. Se encontrar danos, NÃO UTILIZAR. Contactar o seu serviço de ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Diariamente/após cada utilização:

Limpar o equipamento com um pano limpo e seco. Não utilizar produtos de limpeza que contenham enzimas.

Semanalmente:

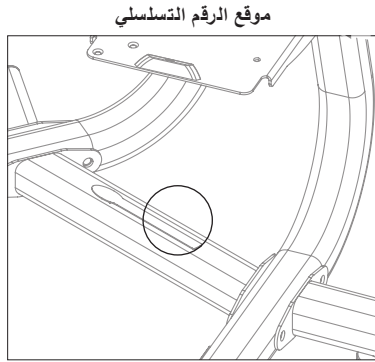
Limpar completamente o equipamento com um pano limpo e um produto de limpeza à base de amoníaco. Se necessário, retocar os riscos com tinta de retoque para evitar a ferrugem.

Mensal:

Examinar a estrutura para detetar sinais de fissuras ou deformação permanente. Não utilizar o equipamento se vir estes sinais. Contactar imediatamente o serviço de ASSISTÊNCIA TÉCNICA.

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

شكرا لاختيارك BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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:

اسم الطراز: BowFlex SelectTech Dumbbell Stand

« 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.
- استخدام هذه المعدات غير مناسب 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 الإصابات.
- 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 أجهزتك 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 أسرتك، 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 تجهد 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 بالألم 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 خالي 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)

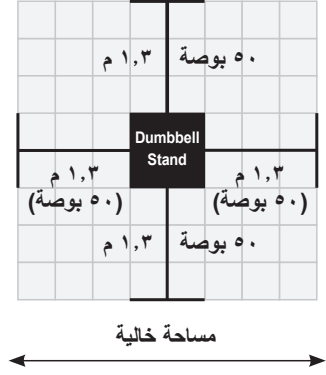
- لا تقم بتشغيل آلية القفل واستخدم المقبض لمحاولة رفع الجسم الرئيسي والقاعدة معًا. لرفع الجسم الرئيسي والقاعدة معًا، قم بتشغيل آلية القفل واستخدم مقابض الرفع المصنوبة في مجموعة القاعدة.
- لا تحاول إجبار مقبض الضبط على الدوران عند إزالة الجسم الرئيسي من القاعدة.
- لا يجوز الإسقاط على الأرض. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تترك المعدات تصطدم ببعضها بقوة أثناء التشغيل. قد يحدث تلف للمنتج وقد يؤدي إلى إصابة شخصية.
- لا تتكى 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 (٥٠ 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.



المواصفات الفنية

الأبعاد بعد التجميع (طول x عرض x ارتفاع)	٨١.٥ × ٥٦ × ١٦ سم / ٣٢.٩ بوصة × ٢٢.٥ بوصة × ٦.٣ بوصة
وزن المنتج	٢٥ كجم / ٥٥ رطل.
الحد الأقصى لسعة التحميل.	٢٠٢.٤ كجم / ٩٢ رطل. لكل طبق



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.

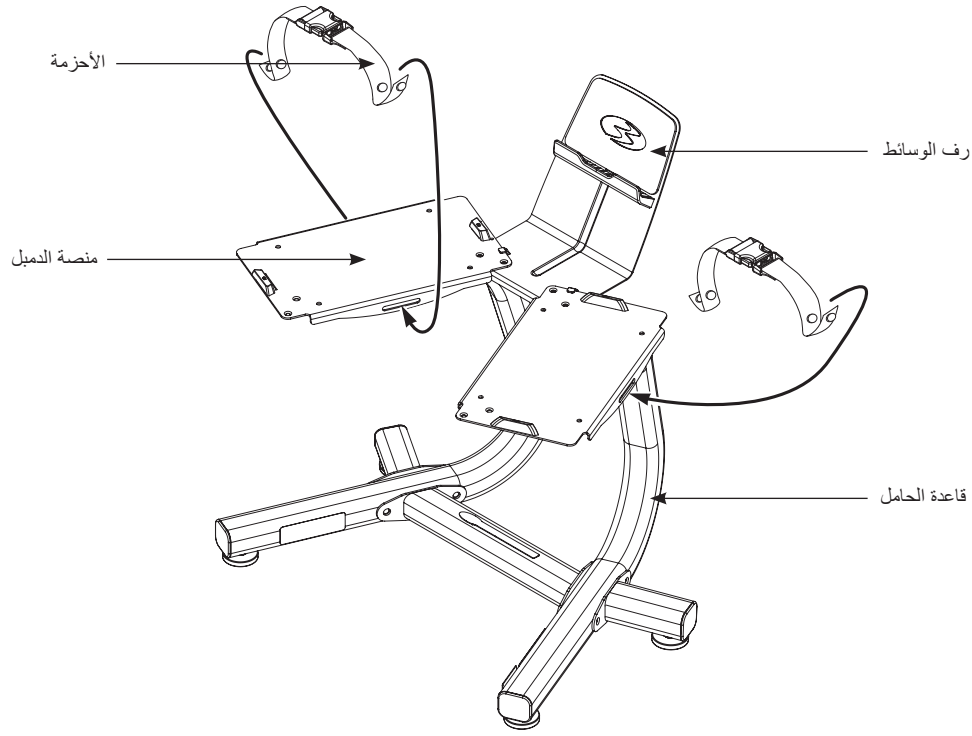
هل تحتاج إلى
مساعدة؟



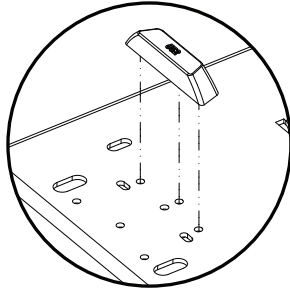
إذا كانت لديك أي أسئلة، أو تحتاج إلى مساعدة بشأن أجزاء مفقودة، أو تحتاج إلى دعم فني أو إجراء أعمال صيانة لجهازك، فيرجى الاتصال بالدعم الفني للعملاء.

Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Zone, Mao Dien Ward,
Bac Ninh Province, Vietnam

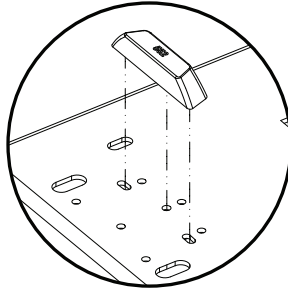
الشركة المصنعة: Johnson Industries (Vietnam) Co., Ltd. | عنوان الشركة المصنعة:



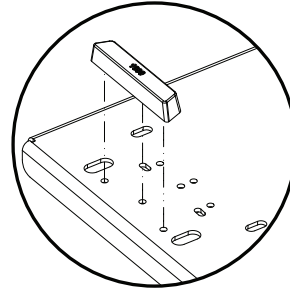
SelectTech 52



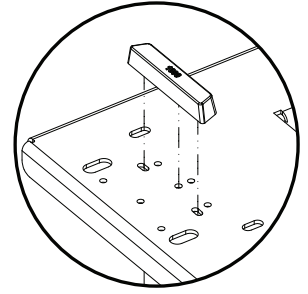
552



1090



SelectTech 90



المواصفات الفنية

الأبعاد بعد التجميع (الطول × العرض × الارتفاع)		16 × 56 × 81.5 سم / 32.9 بوصة × 22.5 بوصة × 6.3 بوصة
وزن المنتج		25 كجم / 55 رطل.
الحد الأقصى للحمل		92 كجم / 202.4 رطلاً لكل قرص

قطع التوصيل وأدوات الربط المشمولة



بطاقة قطع التوصيل الكبيرة

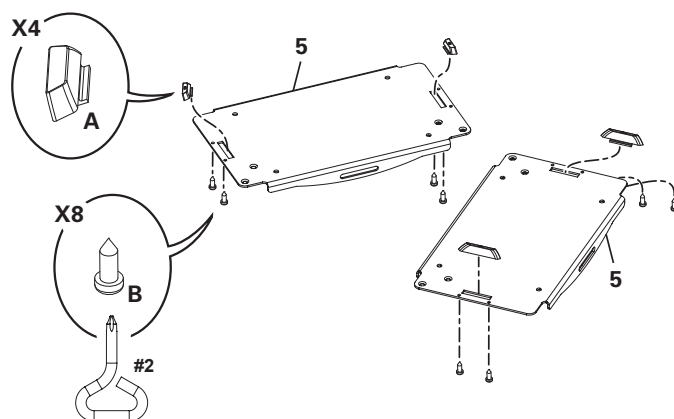
1	1	دعاق	A	8	M8×1.25P×15L؛ يـ غرب
2	1	يرسـيـلا، لمـاحـلـا لـجـر	B	8	عـطـسـم عـقـلـح
3	1	يـنـمـيـلا، لمـاحـلـا لـجـر	C	4	M5×0.8P×15L؛ يـ غرب
4	1	ءامـلا ءجـاجـز لمـاح	D	4	عـطـسـم عـقـلـح
5	1	نـازوآلـا ءصـنـم	E	12	M4×15L؛ يـ غرب
6	1	طـيـاسـولـا ءيـنـيـص	F	4	نـصـم
7	2	تـيـبـثـت مـازـح			
8	4	ءيـوسـت ءدـعـاق			

الأجزاء

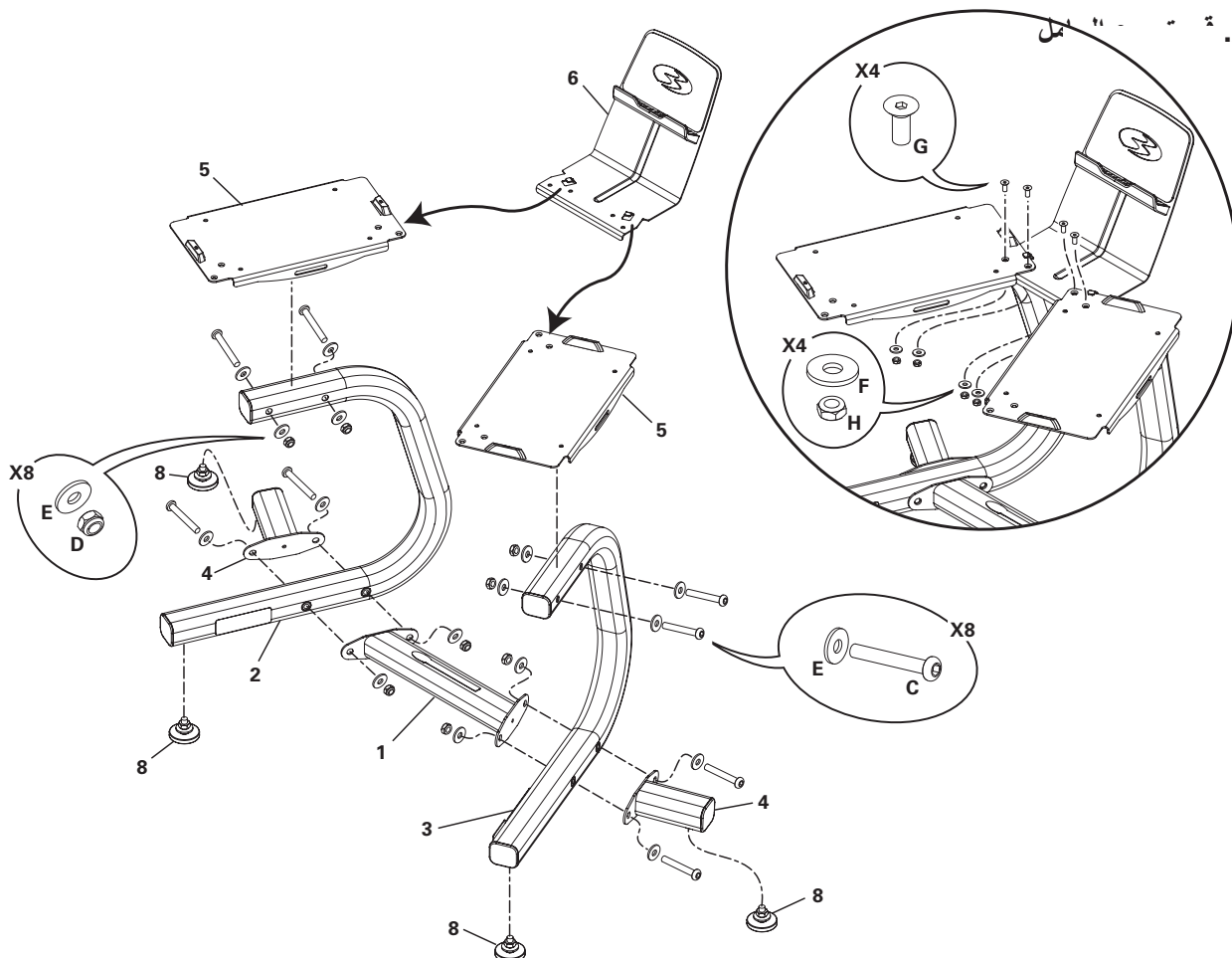
العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
1	1	دعامة عرضية سفلية	5	2	منصة الدمبل
2	1	قدم الحامل، اليسرى	6	1	علبة الوسائط
3	1	قدم الحامل، اليمنى	7	2	حزام التأمين
4	2	المثبت الخلفي	8	4	قدم الموازنة

التجميع

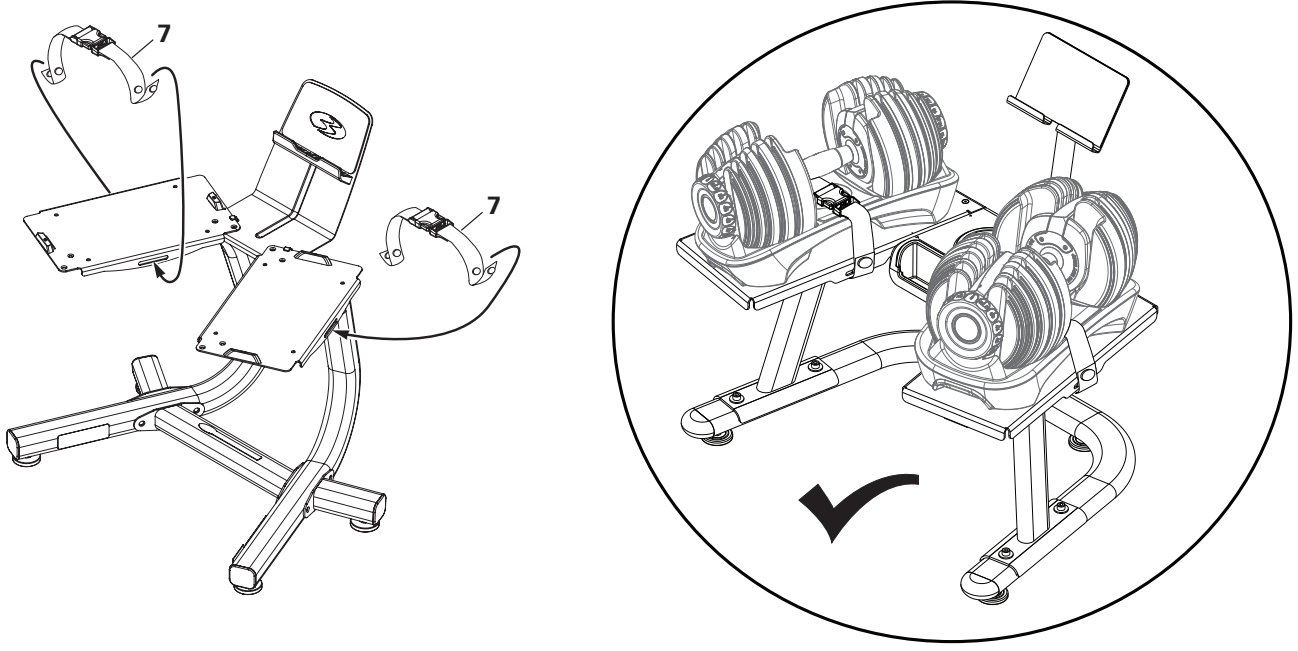
الخطوة 1. قم بتركيب المصدات المناسبة لوحدة الدمبل 52 أو 90



الخطوة 2. تثبيت الدمبل



الخطوة 3. قم بربط أحزمة التأمين بالحامل و قم بتأمين كل قاعدة دمبل تمامًا



الخطوة 4. الفحص النهائي

افحص جهازك للتأكد من أن جميع أدوات التثبيت محكمة الربط وأن المكونات مجمعة بشكل صحيح

لا تستخدم الجهاز أو نتيجته للاستخدام إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من أدائه السليم وفقًا لدليل المستخدم. قم بإحكام ربط قطع التوصيل بالكامل قبل وضع وحدات الدمبل على منصات الدمبل أو في قواعد الدمبل المثبتة على الحامل.



الصيانة

لا يمكن الحفاظ على سلامة هذا المنتج وأدائه إلا إذا كان يتم فحصه بانتظام للتحقق من خلوه من أي تلف أو بلى. افحص الجهاز قبل كل استخدام للتحقق من خلوه من أي تلف أو بلى. استبدل المكونات المكسورة على الفور أو لا تتيح الجهاز للاستخدام حتى يتم إصلاحه.



افحص البنش. تأكد من أنه يبدو في حالة جيدة ويعمل بسلاسة. إذا وجدت أي ضرر، لا تستخدمه. اتصل بالدعم الفني

يوميًا/قبل كل استخدام:

نظف الجهاز بقطعة قماش نظيفة وجافة. لا تستخدم المنظفات التي تحتوي على إنزيمات.

يوميًا/بعد كل استخدام:

قم بتنظيف الجهاز بالكامل باستخدام قطعة قماش نظيفة ومنظف يحتوي على الأمونيا. قم بإصلاح أي خدوش باستخدام طلاء الترميم لمنع الصدأ، إذا لزم الأمر.

أسبوعيًا:

افحص الإطار للتحقق من خلوه من علامات التشقق أو الانحناء الدائم. لا تستخدم الجهاز إذا رأيت هذه العلامات. اتصل بالدعم الفني على الفور.

شهريًا:

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

感謝您選擇 BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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。

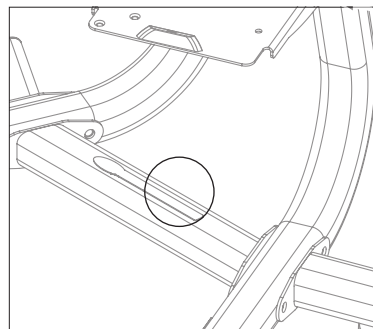
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

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

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

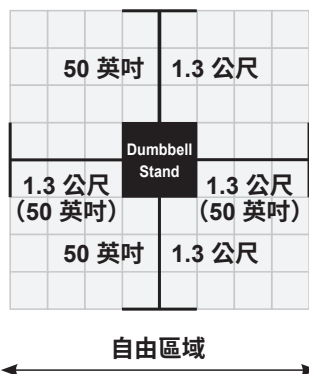


⚠ 注意

- 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、無法辨讀或脫落，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。



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)	81.5 x 56 x 16 公分 / 32.9 x 22.5 x 6.3 英吋
產品重量	25 公斤 / 55 磅
最大承重	92 公斤 / 202.4 磅 每片



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

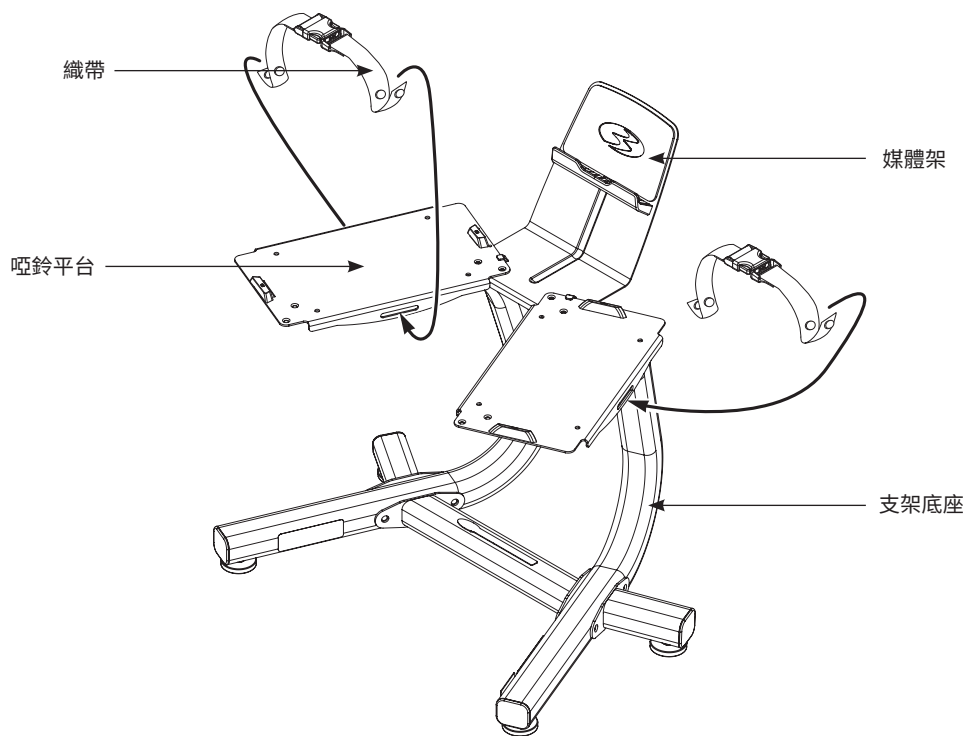
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。



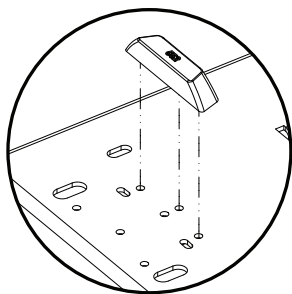
需要協助嗎？

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。

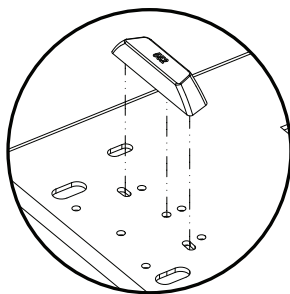
製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號



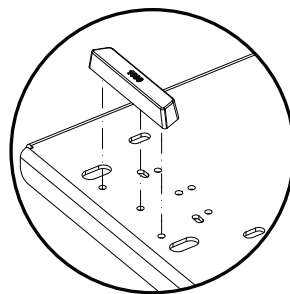
SelectTech 52



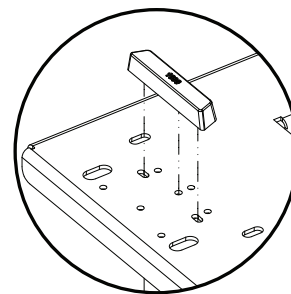
552



1090



SelectTech 90



硬體與工具清單



3mm
6mm



#2



技術規格

組裝尺寸 (L x W x H)	78 x 62.1 x 66.5 公分 / 30.7 x 24.4 x 26.2 英吋
產品重量	22 公斤 / 48.5 磅
最大負載容量	92 公斤 / 202.4 磅 每片

大型硬體卡

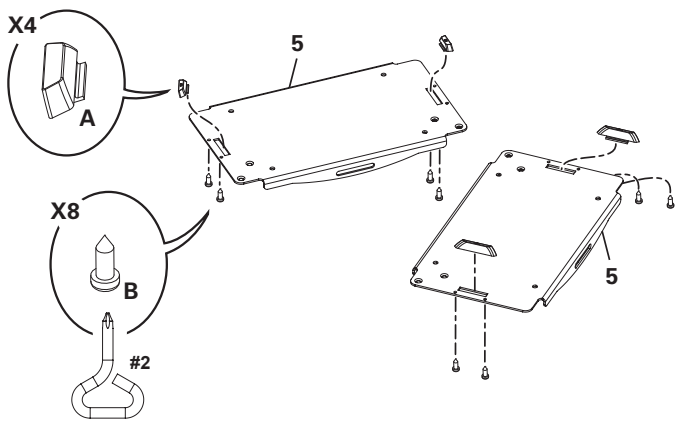
1	1	底座	A	8	螺絲; M8×1.25P×15L
2	1	支架腳 (左)	B	8	平墊圈
3	1	支架腳 (右)	C	4	螺絲; M5×0.8P×15L
4	1	水壺架	D	4	平墊圈
5	1	啞鈴平台	E	12	螺絲; M4×15L
6	1	多媒體置物盤	F	4	防撞墊
7	2	固定束帶			
8	4	調整腳			

零件

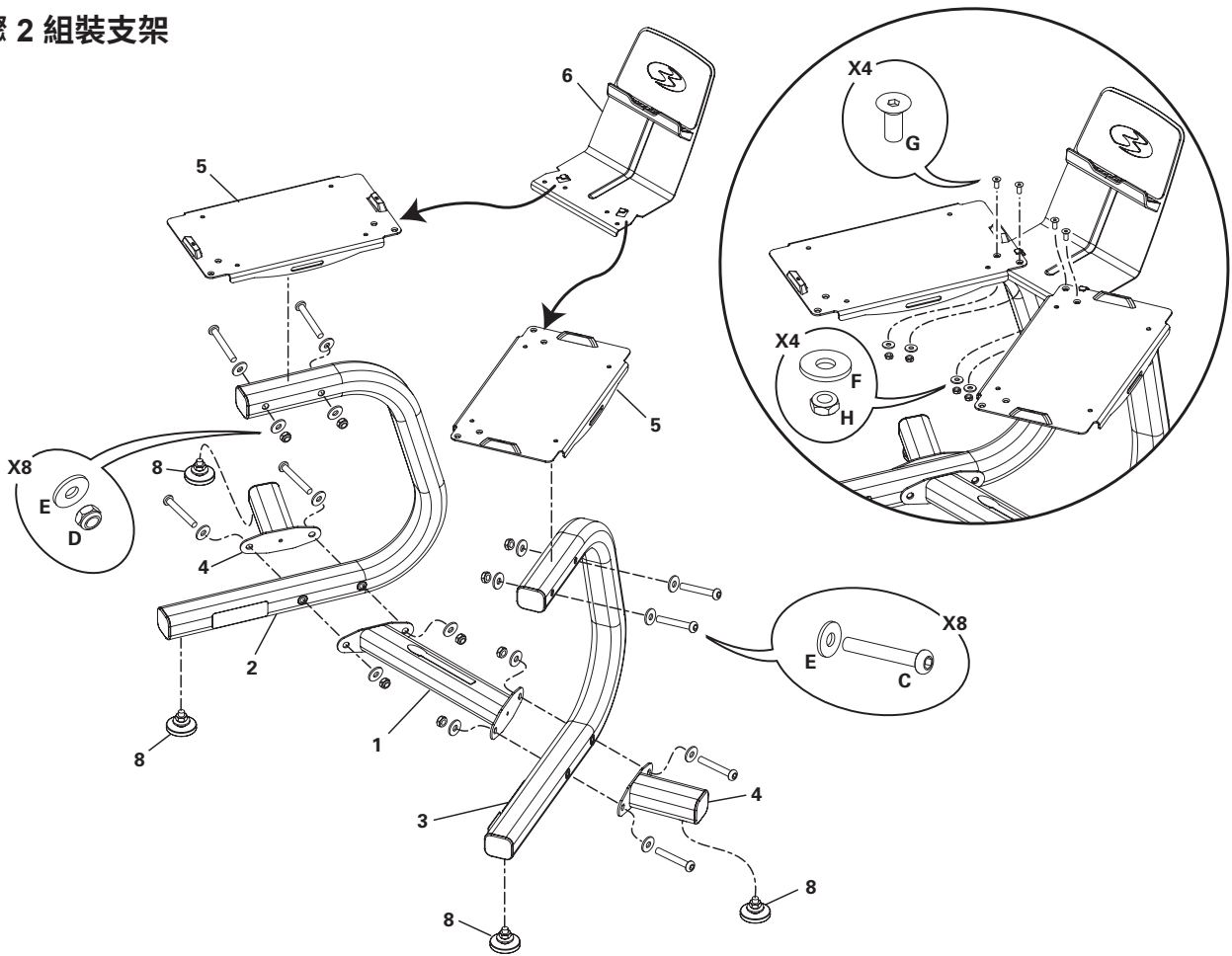
物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	底部橫樑	5	2	啞鈴平台
2	1	支架腳 (左)	6	1	媒體托盤
3	1	支架腳 (右)	7	2	固定織帶
4	2	後方穩定器	8	4	調平腳

組裝步驟

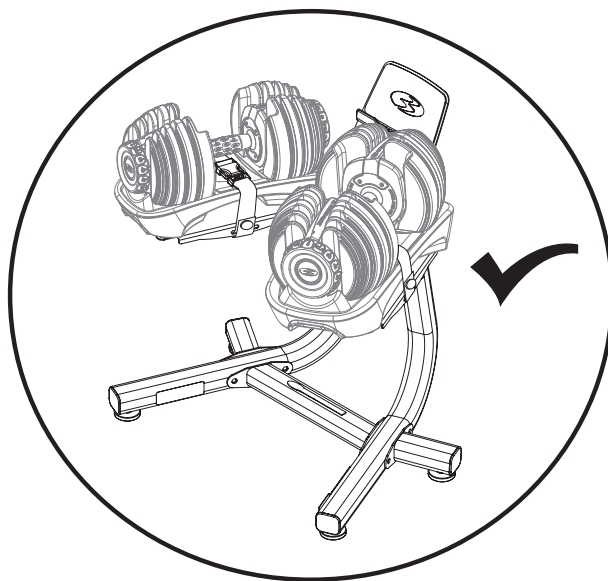
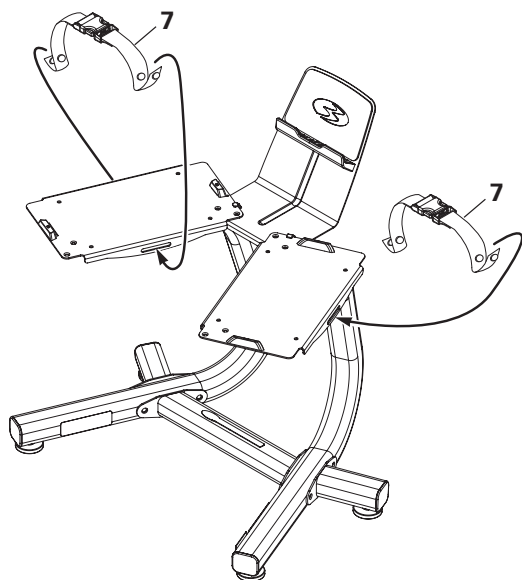
步驟 1 安裝適用於 52 或 90 啞鈴的防撞墊



步驟 2 組裝支架



步驟 3 將固定織帶安裝至支架上，並完全固定每個啞鈴底座



步驟 4 最後檢查

檢查設備，確認所有緊固件已確實鎖緊，各組件已正確安裝。



在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用或啟用本設備。在將啞鈴放入已安裝的啞鈴平台或底座之前，請完全緊固硬體。

維護



只有定期檢查損壞和磨損情況，才能保持此產品的安全性和性能。

請在每次使用前檢查設備的損壞和磨損情況。如發現零件損壞，請立即更換，或在維修之前停止使用設備。

每日/每次使用前： 檢查健身椅。確保它處於良好的狀態並且運行平穩。如發現損壞，請勿使用。聯絡技術支援

每日/每次使用後： 用乾淨的布清潔設備，請勿使用含有酵素的清潔劑。

每週維護： 用乾淨的布和氨水清潔設備。如有需要，使用修補漆修補劃痕以防止生鏽。

每月維護： 檢查車架是否有裂痕或永久變形。若檢視中發現損壞，請立即停止使用，並聯絡技術支援。

EN ISO 20957-1:2024 & EN ISO 20957-2:2024

