



560 Dumbbell

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

Thanks for choosing BowFlex SelectTech 560 Dumbbell as your fitness equipment. We are 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.

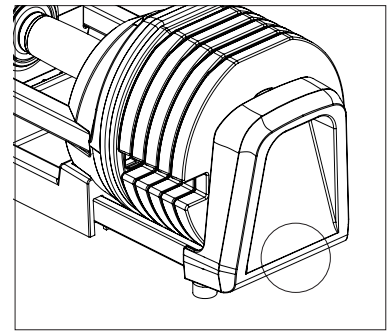
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex SelectTech 560 Dumbbell

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

SERIAL NUMBER LOCATION

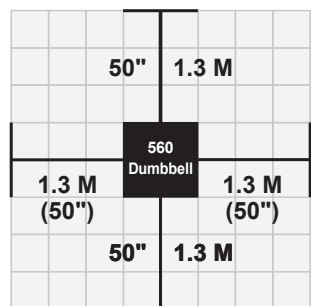


⚠ WARNING

- 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)	54.2 x 18.5 x 20.1 cm / 21.3" x 7.3" x 7.9"
Product Weight	27.2 kg / 60 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.



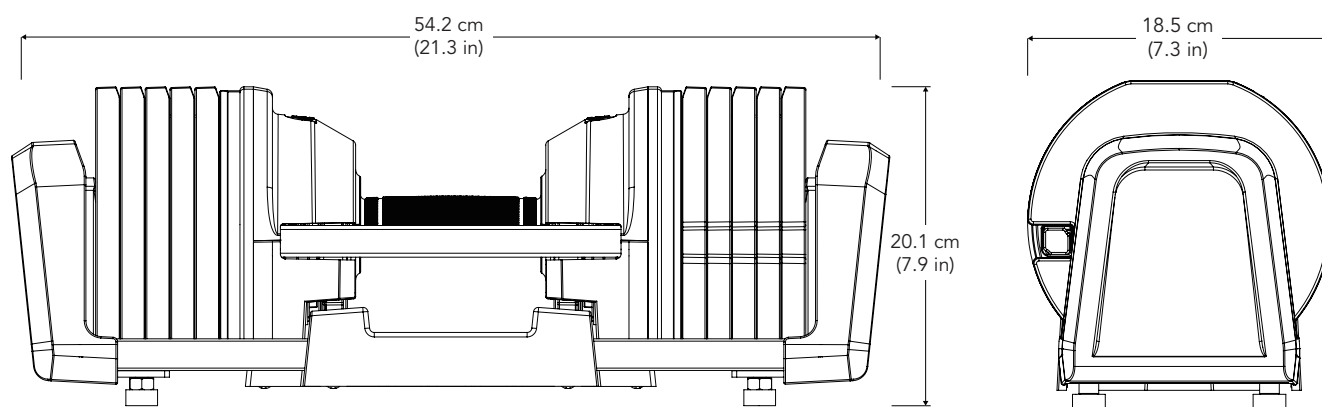
NEED HELP?

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

Product Specifications and Features

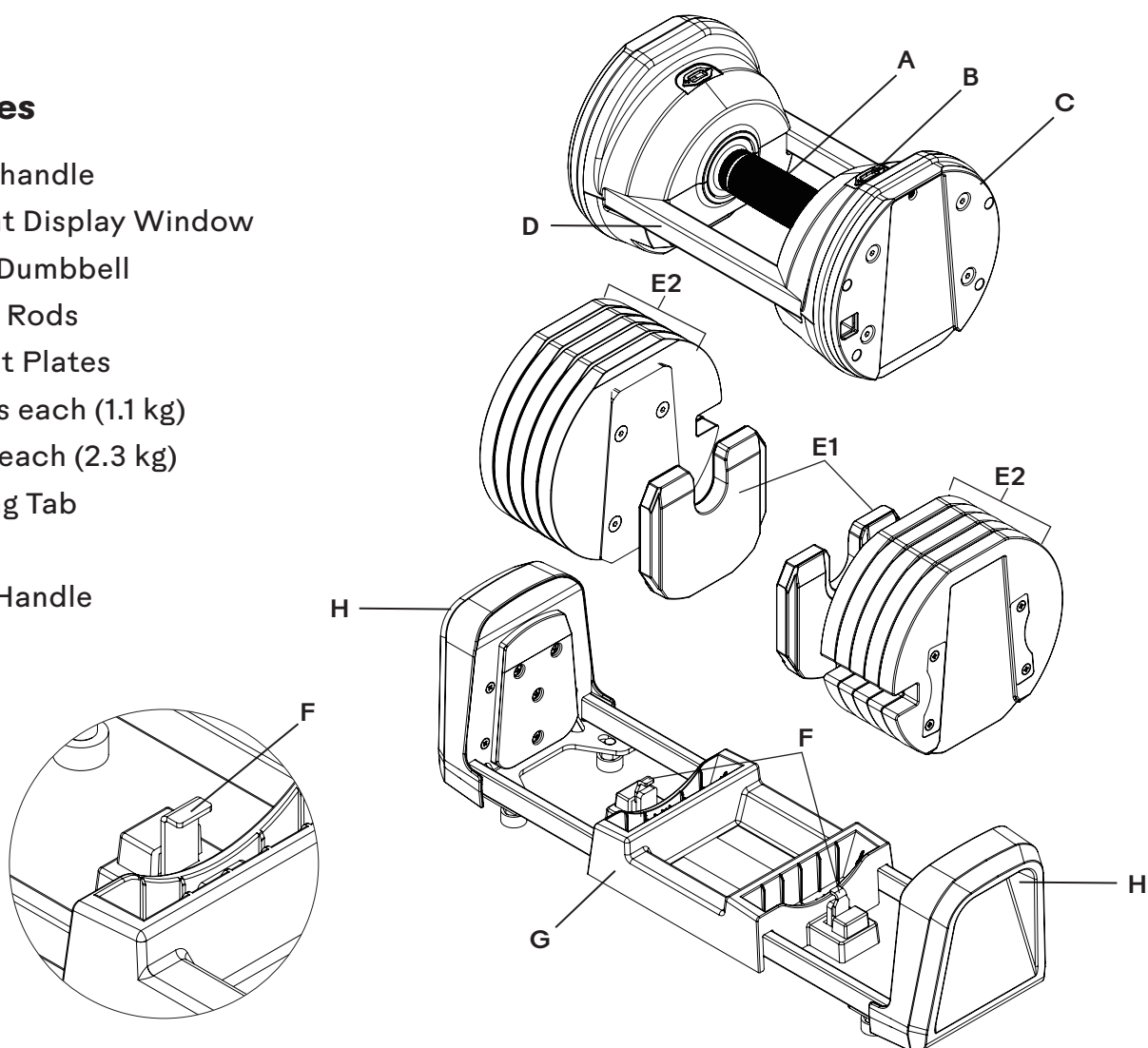
Dimensions 21.3 in L x 7.3 in W x 7.9 in H (54.2 cm x 18.5 cm x 20.1 cm)

Dumbbell Assembly Weight 60 lbs (27.2 kg)



Features

- A. Twist handle
- B. Weight Display Window
- C. Main Dumbbell
- D. Guide Rods
- E. Weight Plates
 - 1. 2.5 lbs each (1.1 kg)
 - 2. 5 lbs each (2.3 kg)
- F. Locking Tab
- G. Base
- H. Base Handle



Operation

Getting to know your BowFlex® SelectTech® Dumbbells

The BowFlex® SelectTech® 560 dumbbells are shipped fully assembled. After carefully removing the dumbbell from its box, there are some initial steps that should be taken to familiarize you with the function of the product, and to assure that all aspects of the dumbbell are performing according to their specifications.

! 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 the twist handle several full rotations to make sure it turns freely in both directions. Make sure there is a click at each weight increment. This click will help you locate the proper alignment to select a given weight increment.
3. The weight increments range from 5 to 60 lbs. (2.3 kg to 27.2 kg). To properly select a given weight (20 lbs [9 kg] for example), rotate the handle until that number (9kg) is shown on the weight display window.
4. After confirming the proper rotational function of the twist handle, turn the handle so that the number 5 is displayed.
5. With the twist handle set to 5, pull the handle straight up from the dumbbell. This will remove only the handle from the base, leaving all of the weight plates standing in the base (Fig. 2). The handle without plates represents the starting weight of 5 lbs (2.3 kg).
6. You may increase the selected weight by rotating the twist handle clockwise.
7. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical. The handle is inserted with either end facing the user.

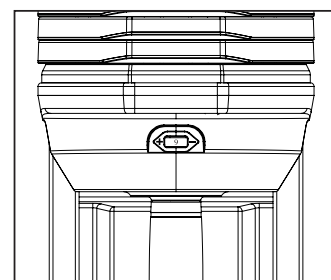


Figure 1

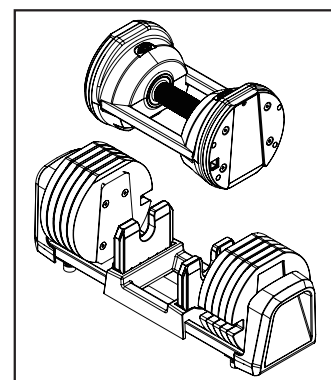


Figure 2

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.

Note: Weight increments represent estimated values only. Exact values can vary due to manufacturing variances.

There are 12 weight increments:

lbs	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
kg	2.3	4.5	6.8	9.0	11.4	13.6	15.9	18.2	20.5	22.7	24.9	27.2

Operation

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

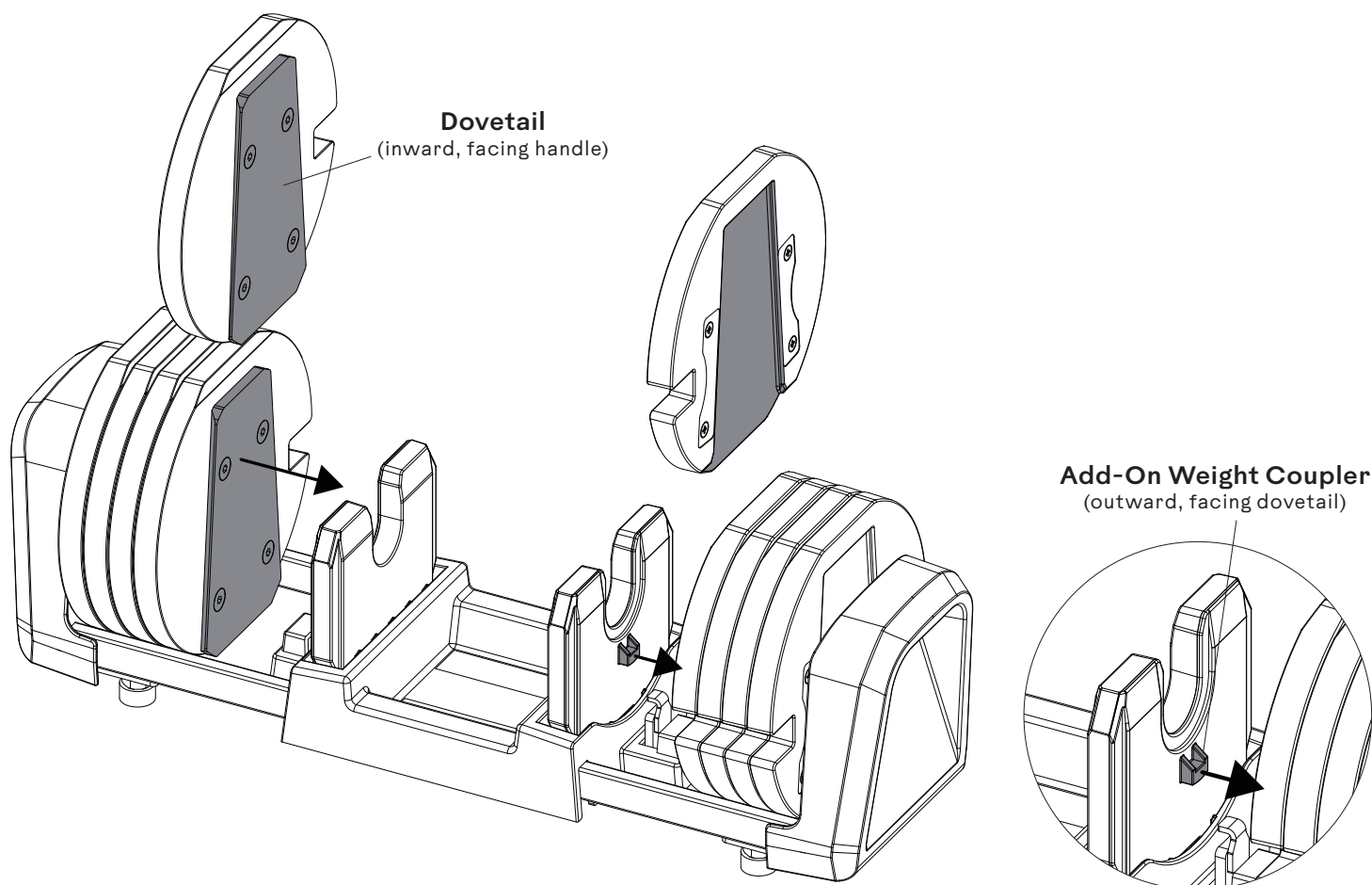
The locking mechanism provides two key functions:

1. The mechanism will only allow the twist handle to be rotated when the dumbbell handle is completely inserted and engaging the dumbbell base.
2. The mechanism is designed to prevent the dumbbell handle from being removed from the base when weight plates are not fully selected and engaged.

Purpose

The locking mechanism serves two important purposes:

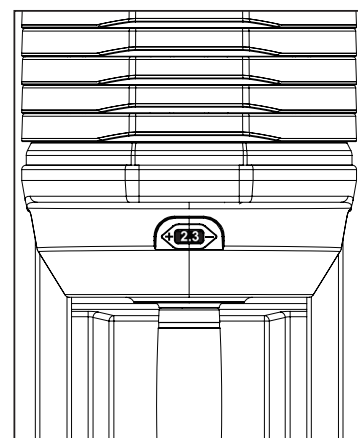
1. The mechanism will prevent the twist handle from rotating and deselecting (dropping) weight plates from the dumbbell when it is NOT in the dumbbell base.
2. The mechanism will prevent partial selection of the weight plates in which the plates are not fully supported and the guide rods are not fully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



Operation

Testing proper locking mechanism function

1. With the dumbbell handle set in the dumbbell base, turn the twist handles to the number 2.3. You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the twist handle 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, gently attempt to twist the handle. The handle should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base.



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

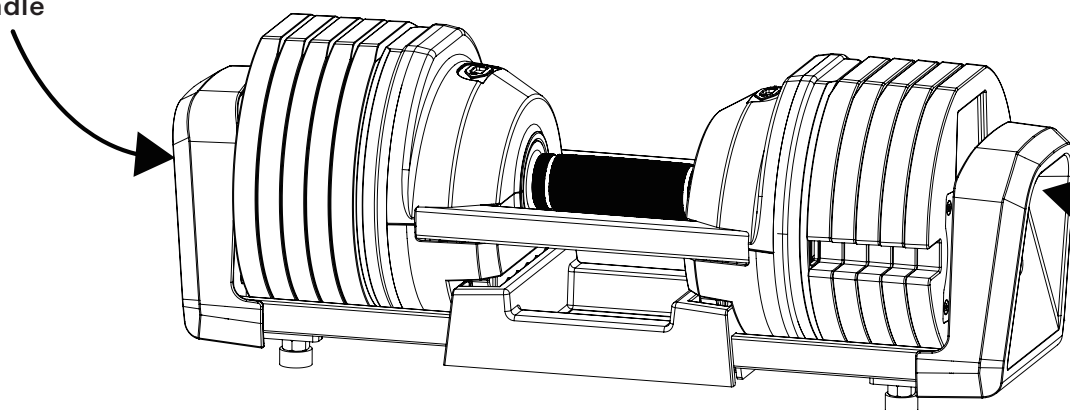
4. After confirming the proper function of the locking mechanism as described above, return and fully insert the dumbbell handle back into the base assembly.
5. With the handle back in the base, turn the twist handle to a position that is between the numbers 2.3 and 4.5. This represents an incomplete weight selection where the twist handle has not fully selected a weight and the handle 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 twist handle to a full and proper weight selection and assure that the dumbbell handle can once again be removed.
8. 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.

Do not engage the locking mechanism and use the handle to try to lift the dumbbell and base together. To lift the dumbbell and base together, engage the locking mechanism and use the lift handles molded into the base assembly.

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 directly.

Lift Handle



Lift Handle

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.



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).	1. Make certain that the twist handle is set directly to the number 2.3.
Dumbbell handle does not fully insert into base when plates are selected (handle has plates attached).	1. 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.
Twist handle 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 twist handle from rotating. 2. Check to see if any weight plates have been put into the base assembly backwards with the dovetail facing away from the grip of the dumbbell handle. All weight plates must have the dovetail facing inwards towards 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 dovetail facing the dumbbell grip.
Plates are not secured to the handle and drop out.	1. Confirm that all of the weight plates have the dovetail facing the dumbbell grip. If one or more of the weights are inserted backwards with the dovetail facing outward away from the grip, the handle can get blocked, and the plates may wedge into the handle. 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.

Troubleshooting

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 the twist handle to the lowest number (Figure 1). You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the twist handle 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, gently attempt to twist the handle. The handle should not rotate.
4. Place the dumbbell back into the base, and turn the twist handle to the next lowest weight setting. Lift the dumbbell from the base approximately 1 inch (2.5 cm).
5. With the handle removed from the base, gently attempt to twist the handle. The handle should not rotate. A locking pin in the mechanism will have engaged the rotational assembly when the unit was withdrawn from the base.
6. Repeat this test for all weight settings on your dumbbells.



If the handle rotates outside of the cradle, do not use the dumbbell, contact BowFlex Customer Service.

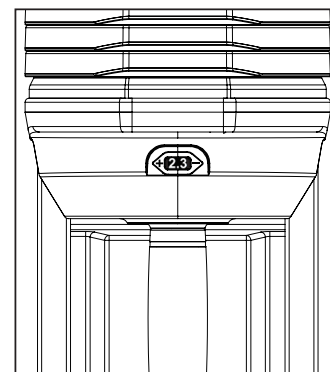


Figure 1

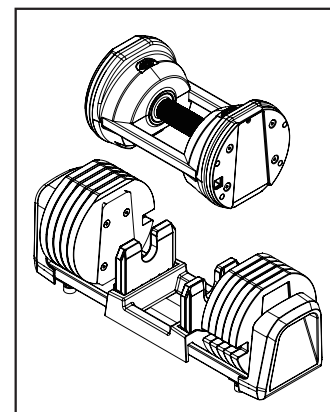


Figure 2

THE FOLLOWING INFORMATION ONLY CONCERNS CUSTOMERS IN GERMANY



1. Disposal of electrical and electronic equipment

The symbol of the “crossed-out dustbin” means that you are required by law to dispose of this equipment separately from unsorted municipal waste. Disposal via household waste, such as the residual waste garbage can or the yellow garbage can, is prohibited. Avoid misdirected waste by disposing of it correctly at special collection and return points.

2. Removal of batteries and lamps

If the products contain batteries and accumulators or lamps that can be removed from the old device without destroying it, these must be removed before disposal and disposed of separately as batteries or lamps. The following batteries or accumulators are contained in this electrical device: Lithium-ion accumulator.

3. Possibilities of the return of old devices

Owners of old appliances can return them free of charge within the framework of the possibilities for the return or collection of old appliances set up and available by public waste management authorities, so that the proper disposal of the old appliances is ensured. In addition, the return is also possible with distributors under certain conditions. The following link provides an online directory of collection and take-back points: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>

For distributors: The return has to be free of charge with the purchase of a similar new device (1:1 return). Independently of this, there is the possibility to return the old equipment to the distributor free of charge. The prerequisite for this is that the external dimensions do not exceed 25 centimeters and the return is limited to three old devices per type of device (0:1 take-back).

Retail: Distributors with a sales area for electrical and electronic equipment of at least 400 square meters are obligated to take back WEEE. Also obliged to take back are food retailers who have a total sales area of at least 800 square meters and who also offer and make available on the market electrical and electronic equipment several times a calendar year or on a permanent basis.

Distance selling market: distributors who sell their products using distance communication means (e.g. online store) are obliged to take back WEEE if the storage and shipping areas for electrical and electronic equipment are at least 400 square meters.

4. Data protection

We would like to point out to all end users of WEEE that you are responsible for deleting personal data on the WEEE to be disposed of.

5. WEEE registration number

Under the registration number DE-49229072 we are registered with the stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nuremberg, Germany, as a producer of electrical and/or electronic equipment.

Manufacturer/EU-importer: Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51, 50226 Frechen, Germany

Merci d'avoir choisi l'haltère BowFlex SelectTech 560 comme votre équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant que l'assemblage de votre équipement ne commence, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous ! **Les AVERTISSEMENTS réduiront le risque de BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE AUX PERSONNES.**

Avant de faire de l'exercice, trouvez le numéro de série de votre équipement situé sur une étiquette à code-barres blanche sur le produit, et faites de l'exercice dans l'espace prévu ci-dessous.

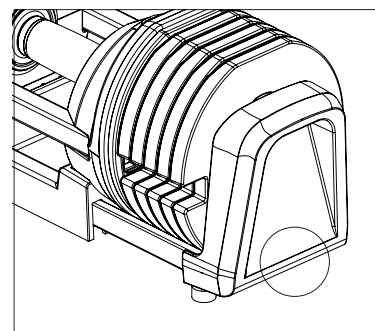
ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BowFlex SelectTech 560 Dumbbell**

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

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

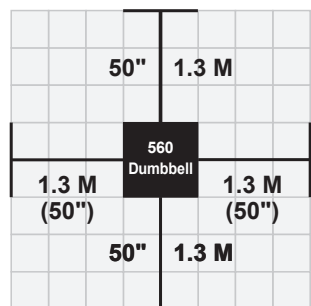


⚠ AVERTISSEMENT

- READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et une instruction appropriée obtenue avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT pour l'usage auquel il est destiné.
- Si à tout moment les autocollants d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou se détachent, remplacez les étiquettes et contactez votre distributeur local pour les obtenir.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés de cet appareil d'entraînement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lorsqu'ils utilisent 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 qu'elles n'aient reçu une surveillance ou des instructions concernant 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 ajustés avant l'utilisation afin d'éviter toute blessure.
- Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi. Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercice.
- Gardez le corps, les vêtements, les cheveux et les accessoires de fitness à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est stabilisée sur le sol et que les surfaces inégales sont nivelées avant l'utilisation.
- Il est essentiel que votre équipement soit utilisé uniquement à l'intérieur, dans une pièce à climat contrôlé.
- Rangez toujours complètement tous les accessoires entre les séances d'entraînement. Cela aide à vous garder, vous et tous les membres de votre foyer, en sécurité et contribue à préserver la longévité de votre équipement.
- Pour assurer que le niveau de sécurité de ce produit soit maintenu, examinez régulièrement les composants pour détecter l'usure. Les composants qui sont excessivement usés ou inutilisables doivent être remplacés immédiatement ou le produit doit être mis hors d'usage jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- NE VOUS SURMENEZ PAS pendant l'exercice.
- L'équipement est uniquement destiné à une utilisation intérieure à domicile, NE L'UTILISEZ PAS dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire de 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 d'utiliser à nouveau la machine.
- Inspectez et testez périodiquement le mécanisme de verrouillage pour vérifier son bon fonctionnement. Suivez les procédures de test incluses dans ce manuel.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que vos environs sont exempts de toute interférence possible et de tierces personnes. Votre espace libre d'entraînement doit être de 60 cm (2 pieds) de plus que la portée maximale de l'exercice dans toutes les directions.

⚠ AVERTISSEMENT SUPPLÉMENTAIRE – ÉQUIPEMENT RÉGLABLE (POIDS LIBRE)

- NE PAS engager le mécanisme de verrouillage et utiliser 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.
- NE FORCEZ PAS le bouton de réglage à tourner lorsque le corps principal a été retiré de la base.
- NE LAISSEZ PAS TOMBER sur le sol. Des dommages au produit et des blessures corporelles possibles peuvent survenir.
- NE LAISSEZ PAS l'équipement se heurter violemment pendant le fonctionnement. Des dommages au produit et des blessures corporelles possibles peuvent survenir.
- NE VOUS APPUYEZ PAS sur les poignées de l'équipement et ne les utilisez pas pour supporter votre poids corporel, par exemple en les utilisant comme base pour effectuer une pompe. Des dommages au produit et des blessures corporelles possibles peuvent survenir.
- NE TENTEZ PAS de démonter les poignées de votre équipement ou l'assemblage de la base.
- L'équipement est très lourd. Si vous n'utilisez pas le support optionnel, placez l'assemblage de l'équipement directement sur le sol pour un meilleur soutien.
- En cas d'utilisation avec le support pour haltères, veuillez laisser au moins 1,3 m (50 pouces) libres de chaque côté du support. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour l'accès, le passage autour et les descentes d'urgence de la machine.



ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

- Faites de l'exercice sur une base plane et stable. Il doit y avoir 1,3 m (50") d'espace libre de chaque côté tout autour.
- Ne faites pas d'exercice dans une zone qui bloquera toute ventilation ou ouverture d'air. L'équipement ne doit pas être placé dans un garage, sur un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

ATTENTION !

Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

DIMENSIONS ASSEMBLÉES (L x W x H)	54.2 x 18.5 x 20.1 cm / 21.3" x 7.3" x 7.9"
POIDS DU PRODUIT	27.2 kg / 60 lbs.



Désormais, vous pouvez assembler votre équipement à votre convenance. Pour des instructions détaillées sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien, veuillez scanner le code QR situé sur le côté gauche afin d'accéder au manuel complet.

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



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

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le support technique client local.

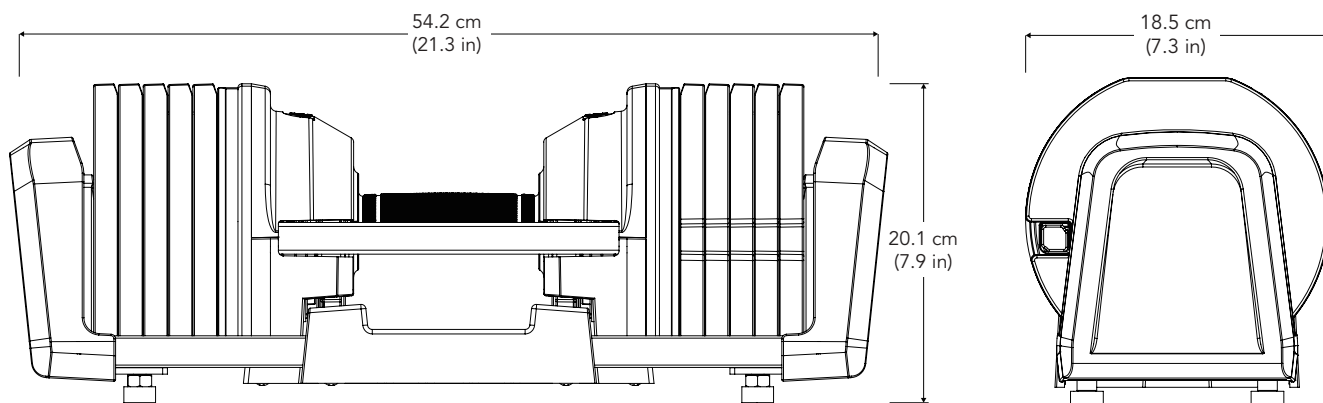
BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions, avez besoin d'aide pour des pièces manquantes, ou nécessitez une assistance technique ou un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le support technique client.

Spécifications et caractéristiques du produit

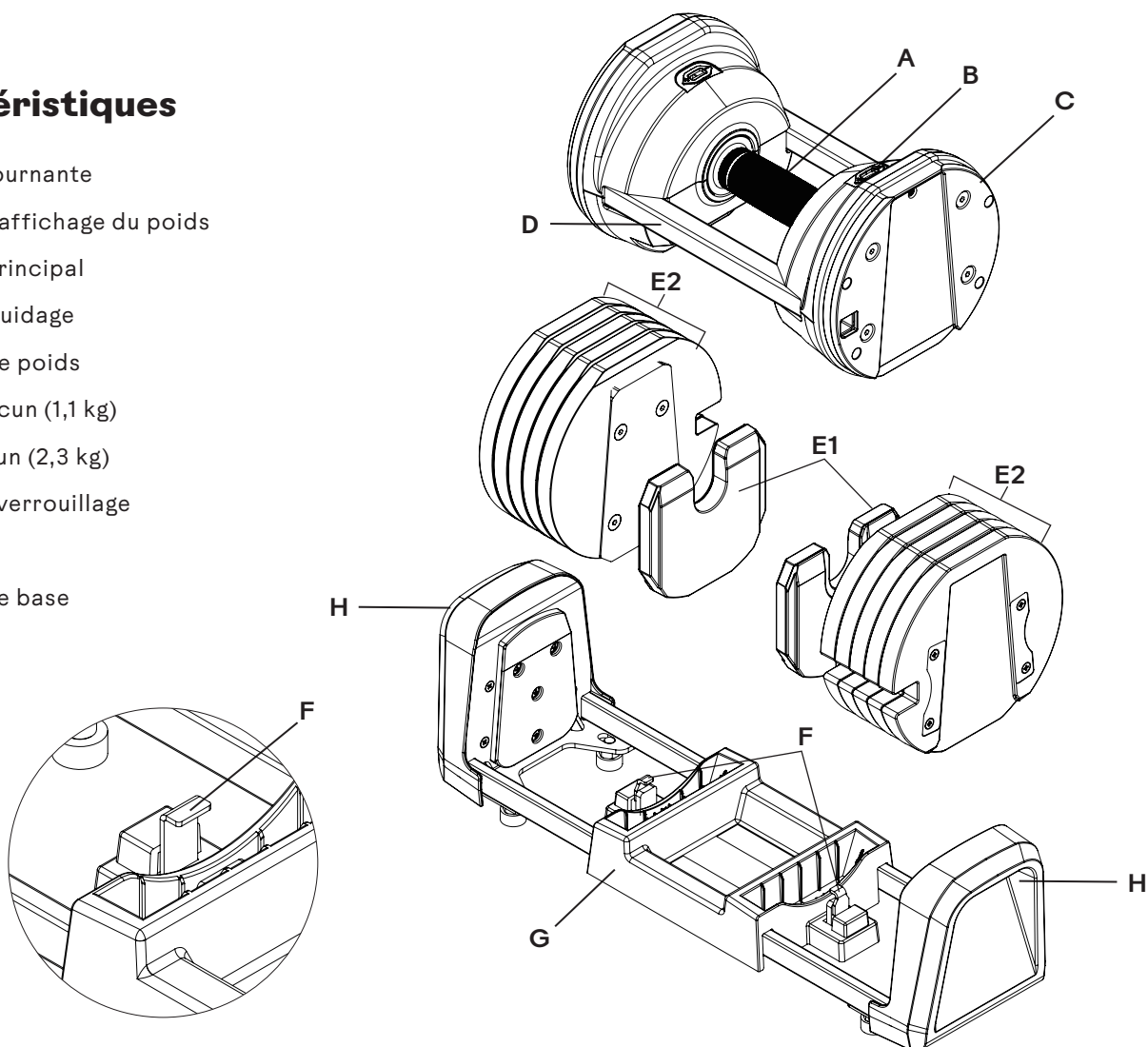
Dimensions 21,3 po L x 7,3 po l x 7,9 po H (54,2 cm x 18,5 cm x 20,1 cm)

Poids de l'ensemble d'haltères : 60 lb (27,2 kg)



Caractéristiques

- A. Poignée tournante
- B. Fenêtre d'affichage du poids
- C. Haltère principal
- D. Tiges de guidage
- E. Disques de poids
 - 1. 2,5 lb chacun (1,1 kg)
 - 2. 5 lb chacun (2,3 kg)
- F. Onglet de verrouillage
- G. Base
- H. Poignée de base



Opération

Apprenez à connaître vos haltères BowFlex® SelectTech®

Les haltères BowFlex® SelectTech® 560 sont expédiés entièrement assemblés. Après avoir soigneusement retiré l'haltère de son emballage, il convient de suivre quelques étapes initiales afin de vous familiariser avec le fonctionnement du produit et de vous assurer que tous les éléments de l'haltère fonctionnent conformément à leurs spécifications.

⚠ Ne laissez pas tomber l'haltère. Laisser tomber l'haltère endommagera les disques de poids et/ou le mécanisme de verrouillage, et peut entraîner le détachement (chute) des disques de poids de la poignée sans avertissement. Cela peut causer des blessures graves et annulera la garantie.

1. Après avoir retiré l'haltère de son emballage de protection, veuillez inspecter les produits et les matériaux d'emballage afin de détecter tout dommage éventuel.
 2. Appuyez légèrement sur l'ensemble de la poignée pour vous assurer qu'il est bien en place dans la base. Faites pivoter la poignée de torsion de plusieurs rotations complètes pour vous assurer qu'elle tourne librement dans les deux sens. Assurez-vous qu'il y ait un clic à chaque incrément de poids. Ce clic vous aidera à localiser l'alignement correct pour sélectionner un incrément de poids donné.
 3. Les incréments de poids varient de 5 à 60 lb. (2,3 kg à 27,2 kg). Pour sélectionner correctement un poids donné (20 lb [9 kg] par exemple), tournez la poignée jusqu'à ce que ce chiffre (9) s'affiche sur la fenêtre d'affichage du poids.
 4. Après avoir confirmé le bon fonctionnement rotatif de la poignée, tournez la poignée jusqu'à ce que le chiffre 5 s'affiche.
 5. Avec la poignée rotative réglée sur 5, tirez la poignée directement vers le haut de l'haltère. Cela retirera uniquement la poignée de la base, laissant toutes les plaques de poids dans la base (Fig. 2). La poignée sans plaques représente le poids de départ de 5 lb (2,3 kg).
 6. Vous pouvez augmenter le poids sélectionné en tournant la poignée rotative dans le sens des aiguilles d'une montre.
 7. La poignée de l'haltère et les disques de poids sont symétriques. La poignée est insérée avec l'une ou l'autre des extrémités orientées vers l'utilisateur.
- AVIS :** Lorsque vous retirez l'haltère de la base ou que vous le replacez sur la base, veuillez utiliser un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. Ne pas incliner l'haltère ni le déplacer latéralement (parallèlement à la base) tant qu'il n'est pas complètement dégagé des disques de poids non sélectionnés.

Ne vous appuyez pas sur les poignées d'haltères ni ne les utilisez pour supporter votre poids corporel, par exemple en les utilisant comme base pour faire des pompes. Cela endommagera les plaques de poids et/ou les mécanismes de verrouillage, et pourrait entraîner le désengagement (la chute) des plaques de poids de la poignée sans avertissement. Cela peut entraîner des blessures graves et annulera la garantie.

⚠ Inspectez les haltères avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère avec des pièces usées ou endommagées. Contactez le service clientèle BowFlex pour obtenir des informations sur la réparation.

Remarque : Les incréments de poids représentent uniquement des valeurs estimées. Les valeurs exactes peuvent varier en raison des différences de fabrication.

Il y a 12 incréments de poids :

lbs	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
kg	2.3	4.5	6.8	9.0	11.4	13.6	15.9	18.2	20.5	22.7	24.9	27.2

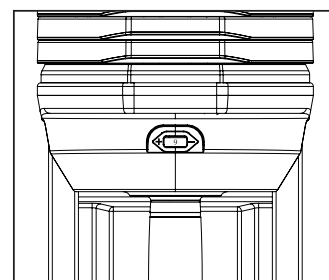


Figure 1

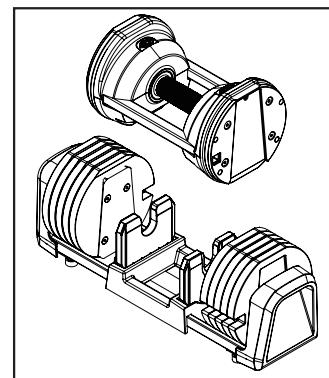


Figure 2

Opération

Comprendre et tester le fonctionnement du mécanisme de verrouillage

L'haltère BowFlex® SelectTech® est doté d'un mécanisme de verrouillage exclusif conçu pour garantir une sélection correcte et complète des plaques de poids ainsi que pour maintenir la rétention des plaques de poids pendant l'entraînement.

⚠ Comprenez pleinement la fonction de ce mécanisme et testez-le régulièrement pour vous assurer qu'il fonctionne correctement.

Fonction

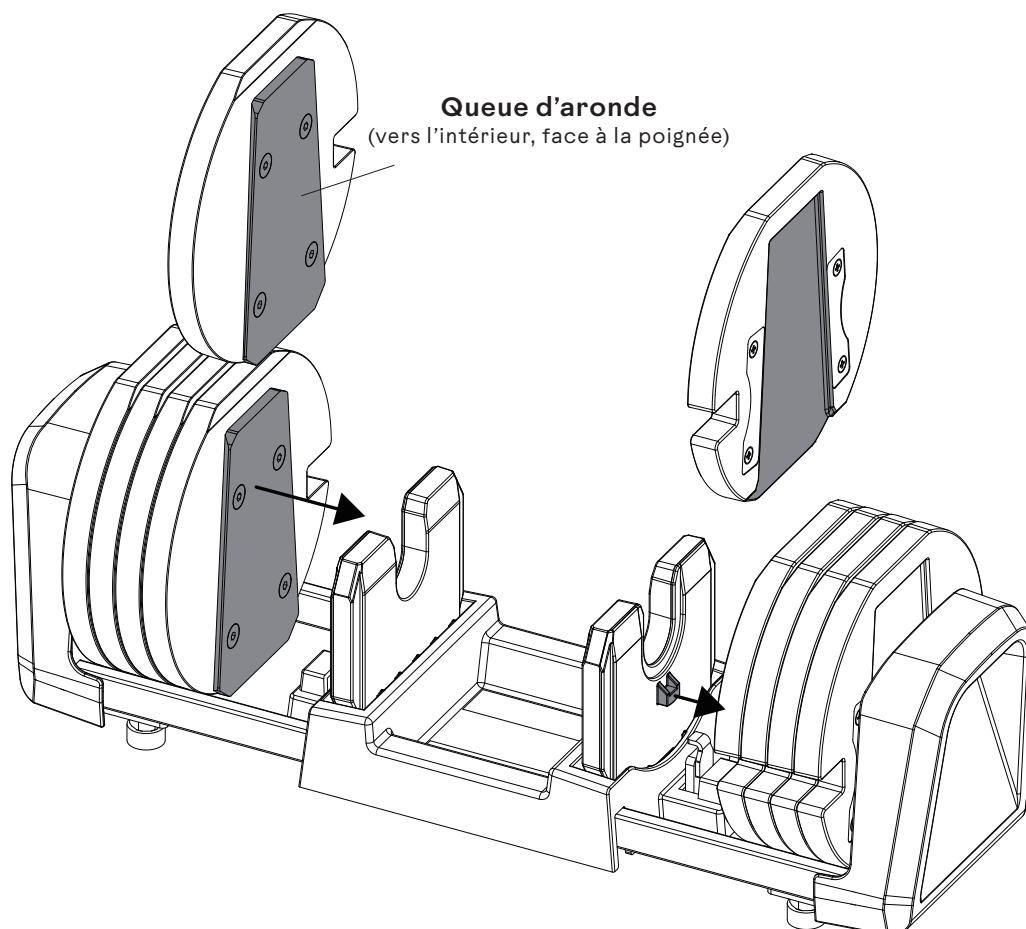
Le mécanisme de verrouillage offre deux fonctions clés:

1. Le mécanisme ne permettra de tourner la poignée rotative que lorsque la poignée de l'haltère sera complètement insérée et qu'elle engagera la base de l'haltère.
2. Le mécanisme est conçu pour empêcher le retrait de la poignée de l'haltère de la base lorsque les plaques de poids ne sont pas entièrement sélectionnées et engagées.

Objectif

Le mécanisme de verrouillage remplit deux fonctions importantes :

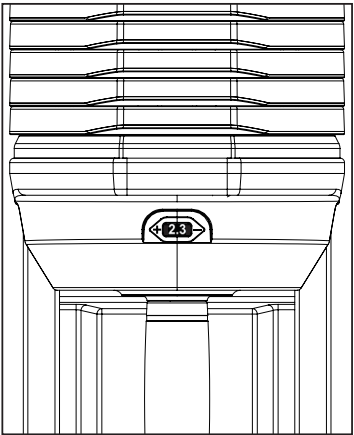
1. Le mécanisme empêchera la poignée de rotation de tourner et de désélectionner (faire tomber) les plaques de poids de l'haltère lorsqu'elle n'est PAS dans la base de l'haltère.
2. Le mécanisme empêchera la sélection partielle des plaques de poids lorsque celles-ci ne sont pas entièrement soutenues et que les tiges de guidage ne sont pas entièrement engagées.



Opération

Tester le bon fonctionnement du mécanisme de verrouillage

1. Une fois la poignée de l'haltère placée dans la base, tournez les poignées rotatives jusqu'au chiffre 2.3. Vous saurez que vous avez complètement et correctement sélectionné le numéro lorsque vous sentirez la poignée torsadée s'installer dans une encoche (appelée un cran d'arrêt). Vous entendrez également un léger, mais audible, bruit de clic qui correspond à l'emplacement des crans pour chaque numéro.
2. Vous devriez pouvoir retirer la poignée de la base en laissant toutes les plaques de poids derrière vous.
3. Une fois la poignée retirée de la base, essayez de la tordre doucement. La poignée ne doit pas tourner. Une goupille de verrouillage dans le mécanisme aura enclenché l'ensemble rotatif lorsque l'unité a été retirée de la base.



FRANÇAIS

⚠ N'utilisez pas trop de force pour essayer de tourner la poignée verrouillée. Trop de force peut endommager le mécanisme de verrouillage.

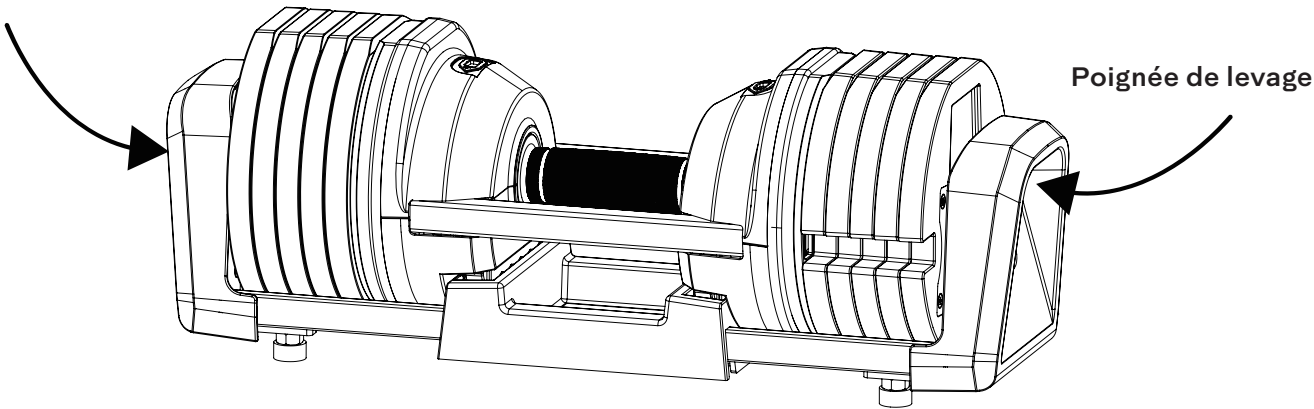
4. Après avoir confirmé le bon fonctionnement du mécanisme de verrouillage comme décrit ci-dessus, replacez la poignée de l'haltère dans l'assemblage de base et enfoncez-la complètement.
5. Une fois la poignée remise dans la base, tournez la poignée rotative jusqu'à ce qu'elle se trouve entre les chiffres 2.3 et 4.5. Cela représente une sélection de poids incomplète où la poignée torsadée n'a pas complètement sélectionné un poids et se trouve entre les crans de sélection (clics).
6. Avec le bouton de sélection dans cette position incorrecte, essayez de soulever délicatement la poignée pour la retirer de la base. Vous devriez constater que la poignée est verrouillée à la base et ne peut pas être retirée en exerçant une légère pression, comme c'est normalement le cas.
7. Remettez la poignée torsadée mal sélectionnée à une sélection complète et appropriée du poids et assurez-vous que la poignée de l'haltère peut à nouveau être retirée.
8. Vous avez maintenant testé le fonctionnement du mécanisme de verrouillage. Nous vous suggérons de répéter ce test chaque mois pour vous assurer que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement.

⚠ N'engagez pas le mécanisme de verrouillage et utilisez la poignée pour essayer de soulever l'haltère et la base ensemble. Pour soulever le assemblez l'haltère et la base, engagez le mécanisme de verrouillage et utilisez les poignées de levage moulées dans l'ensemble de base.

Si le mécanisme de verrouillage de l'haltère ne fonctionne pas correctement lors de la procédure d'essai ci-dessus, procédez comme suit :

1. Veuillez cesser immédiatement d'utiliser le produit jusqu'à ce qu'un service approuvé soit disponible.
2. Contactez votre revendeur BowFlex® ou contactez directement.

Poignée de levage



Entretien

BowFlex® SelectTech® Entretien des haltères



L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter les dommages et effectuer les réparations. Le propriétaire est responsable de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou l'équipement doit être retiré du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour entretenir et réparer l'équipement.

L'haltère BowFlex® SelectTech® est un produit nécessitant très peu d'entretien. Cependant, il y a des mesures que vous devriez prendre pour que le produit continue de fonctionner et d'avoir une apparence optimale.

1. Si l'ensemble de la poignée, les plaques ou la base de votre haltère SelectTech® devient sale, vous pouvez les nettoyer avec un chiffon légèrement imbibé d'eau tiède et d'une petite quantité de savon doux. Essayez avec un chiffon séparé.



Veuillez ne pas utiliser de solvants, de détergents agressifs, de produits chimiques ou d'eau de javel sur ce produit - car cela pourrait endommager les matériaux, entraînant une dégradation des performances ou de la résistance du produit.

N'essayez pas de démonter la poignée de l'haltère ou l'ensemble de la base. Ces articles ne sont pas conçus pour être entretenus par l'utilisateur. Cela annulera la garantie du fabricant. Contactez directement BowFlex pour le service.

Dépannage

Problème	Solution
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base lorsqu'aucune plaque n'est sélectionnée (la poignée n'a pas de plaques attachées).	1. Assurez-vous que la poignée tournante est réglée directement sur le numéro 2.3.
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base lorsque les plaques sont sélectionnées (la poignée a des plaques fixées).	1. Vérifiez que les plaques non sélectionnées (celles restant dans la base de l'haltère) sont à leur emplacement correct et n'ont pas été déplacées vers d'autres fentes de support. Cela peut empêcher l'haltère de se réinsérer dans la base.
La poignée de torsion ne tournera pas tant qu'elle est dans la base.	1. Vérifiez pour vous assurer que la poignée de l'haltère est complètement enfoncée dans la base de l'haltère. Si le mécanisme de verrouillage n'est pas complètement enfoncé, il ne se débloquera pas et pourrait empêcher la poignée tournante de pivoter. 2. Vérifiez si des plaques de poids ont été insérées dans l'assemblage de base à l'envers, avec la queue d'aronde orientée à l'opposé de la poignée de l'haltère. Toutes les plaques de poids doivent avoir la queue d'aronde orientée vers l'intérieur, vers la poignée de la barre d'haltères. 3. Vérifiez s'il y a de la saleté, des débris ou toute autre obstruction dans la base de l'haltère. Il se peut que vous deviez retirer les plaques de poids de la base pour effectuer cette vérification. N'oubliez pas de remettre chaque plaque de poids à son emplacement approprié avec la queue d'aronde orientée vers la poignée de l'haltère.
Les plaques ne sont pas fixées à la poignée et risquent de se détacher.	1. Veuillez confirmer que toutes les plaques de poids ont la queue d'aronde orientée vers la poignée de l'haltère. Si un ou plusieurs poids sont insérés à l'envers, avec la queue d'aronde tournée vers l'extérieur, loin de la poignée, celle-ci peut se bloquer et les plaques peuvent se coincer dans la poignée. 2. Vérifiez que les plaques non sélectionnées (celles restant dans la base de l'haltère) sont à leur emplacement correct et n'ont pas été déplacées vers d'autres fentes de support. Cela peut empêcher l'haltère de se réinsérer dans la base.

Dépannage

SelectTech® Test du mécanisme de verrouillage des haltères

Après avoir remplacé une pièce de votre haltère BowFlex® SelectTech®, assurez-vous d'effectuer les procédures suivantes avant d'utiliser votre haltère pour tout exercice :



Il s'agit d'un test fonctionnel du mécanisme de verrouillage de la plaque de poids.

1. Une fois la poignée de l'haltère placée dans la base, tournez la poignée rotative jusqu'au chiffre le plus bas (Figure 1). Vous saurez que vous avez complètement et correctement sélectionné le numéro lorsque vous sentirez la poignée torsadée s'installer dans une encoche (appelée un cran d'arrêt). Vous entendrez également un léger, mais audible, bruit de clic qui correspond à l'emplacement des crans pour chaque numéro.
2. Vous devriez pouvoir retirer la poignée de la base en laissant tous les disques de poids derrière (Figure 2).
3. Une fois la poignée retirée de la base, essayez de la tordre doucement. La poignée ne doit pas tourner.
4. Remplacez l'haltère sur la base et tournez la poignée rotative jusqu'au réglage de poids inférieur suivant. Soulevez l'haltère d'environ 2,5 cm (1 pouce) de sa base.
5. Une fois la poignée retirée de la base, essayez de la tordre doucement. La poignée ne doit pas tourner. Une goupille de verrouillage dans le mécanisme aura enclenché l'ensemble rotatif lorsque l'unité a été retirée de la base.
6. Répétez cet essai pour tous les réglages de poids de vos haltères.



Si la poignée tourne à l'extérieur du support, veuillez ne pas utiliser l'haltère et communiquer avec le service clientèle de BowFlex.

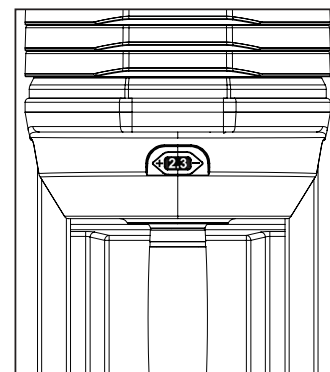


Figure 1

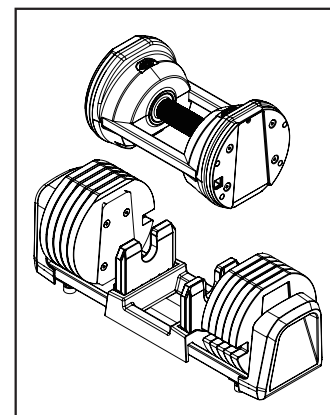


Figure 2

Gracias por elegir la mancuerna BowFlex SelectTech 560 como su equipo de acondicionamiento físico. Le animamos sinceramente a leer detenidamente este manual del propietario antes de comenzar el montaje de su equipo, ¡especialmente las siguientes ADVERTENCIAS! Las **ADVERTENCIAS** reducirán el riesgo de **QUEMADURAS, INCENDIO, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES A LAS PERSONAS**.

Antes de hacer ejercicio, busque el número de serie de su equipo ubicado en una etiqueta blanca con código de barras en el producto, y anótelos en el espacio proporcionado a continuación.
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex SelectTech 560 Dumbbell**

» Consulte el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO cuando llame para solicitar servicio.

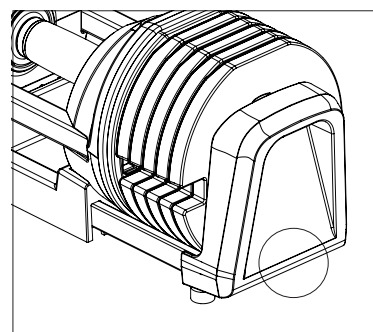
⚠ ADVERTENCIA

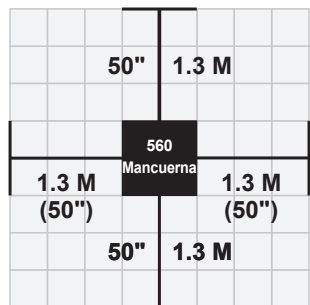
- LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO DE EJERCICIO.
- Todas las advertencias e instrucciones deben leerse y debe obtenerse la instrucción adecuada antes de usarlo. Utilice este equipo ÚNICAMENTE para el propósito previsto.
- Si en algún momento las etiquetas de advertencia se aflojan, se vuelven ilegibles o se desprenden, reemplace las etiquetas y póngase en contacto con su distribuidor local para obtenerlas.
- Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de este equipo de entrenamiento de fuerza. Los adolescentes deben estar supervisados en todo momento mientras utilicen este equipo.
- Este equipo no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que estén bajo supervisión o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. NO la utilice si parece dañada o inoperable.
- NO exceda la capacidad de peso de este equipo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén completamente insertados y correctamente ajustados antes de usar, para evitar lesiones.
- Pueden producirse lesiones a la salud debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo. Suspenda el ejercicio si se siente débil o mareado. Realícese un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, el cabello y los accesorios de entrenamiento libres y alejados de todas las partes móviles.
- Asegúrese de que la máquina esté estabilizada en el suelo y que las superficies irregulares estén niveladas antes de usarla.
- Es esencial que su equipo se utilice únicamente en interiores, en una habitación con control de clima.
- Guarde siempre todos los accesorios por completo entre los entrenamientos. Esto ayuda a mantener la seguridad de usted y de todos en su hogar, y contribuye a preservar la vida útil de su equipo.
- Para garantizar que el nivel de seguridad de este producto se mantenga, examine los componentes con regularidad para detectar desgaste y deterioro. Los componentes que estén excesivamente desgastados o inoperables deben reemplazarse de inmediato o el producto debe dejar de usarse hasta que sea reparado.
- NO se esfuerce en exceso durante el ejercicio.
- Este equipo es solo para uso en interiores en el hogar, NO lo utilice en entornos comerciales, de alquiler, escolares o institucionales.
- Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Detenga el ejercicio si siente dolor o presión en el pecho, le falta el aire o se siente mareado. Comuníquese con su médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Inspeccione y pruebe periódicamente el mecanismo de bloqueo para verificar su correcto funcionamiento. Siga los procedimientos de prueba incluidos en este manual.
- Antes de comenzar su entrenamiento, asegúrese de que su entorno esté libre de posibles interferencias y de terceras personas. Su espacio libre de entrenamiento debe ser de 60 cm (2 pies) más que el alcance máximo del ejercicio en todas las direcciones.

⚠ ADVERTENCIA ADICIONAL – EQUIPO AJUSTABLE (PESO LIBRE)

- NO accione el mecanismo de bloqueo ni utilice la empuñadura para intentar levantar el cuerpo principal y la base juntos. Para levantar el cuerpo principal y la base en conjunto, accione el mecanismo de bloqueo y utilice las asas de elevación moldeadas en el conjunto de la base.
- NO intente forzar la perilla de ajuste para que gire cuando el cuerpo principal haya sido retirado de la base.
- NO deje caer el producto al suelo. Puede producirse daño al producto y posibles lesiones personales.
- NO permita que el equipo se golpee con fuerza durante la operación. Puede producirse daño al producto y posibles lesiones personales.
- NO se apoye en las empuñaduras del equipo ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como usarlas como base para realizar una flexión. Puede producirse daño al producto y posibles lesiones personales.
- NO intente desarmar las empuñaduras de su equipo ni el conjunto de la base.
- El equipo es muy pesado. Si no utiliza el soporte opcional, coloque el conjunto del equipo directamente en el suelo para un mejor soporte.
- **Si se utiliza con el soporte para mancuernas, mantenga al menos 1,3 m (50 pulgadas) libres a cada lado del soporte. Esta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso, el paso alrededor y las bajadas de emergencia de la máquina.**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE





ÁREA LIBRE

ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

- Haga ejercicio sobre una base nivelada y estable. Debe haber 1,3 m (50") de espacio libre a cada lado alrededor.
- No haga ejercicio en ninguna área que bloquee cualquier ventilación o abertura de aire. El equipo no debe colocarse en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o en exteriores.

¡PRECAUCIÓN!

Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones Ensambladas (L x W x H)	54.2 x 18.5 x 20.1 cm / 21.3" x 7.3" x 7.9"
Peso Del Producto	27.2 kg / 60 lbs.



A partir de ahora, puede ensamblar su equipo a su conveniencia. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, funcionamiento, programas, resolución de problemas y mantenimiento, escanee el código QR en el lado izquierdo para acceder al manual completo.

Si falla el escaneo del código QR, puede visitar el sitio web indicado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para el video de ensamblaje, por favor visite:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere servicio de garantía, póngase en contacto con el Soporte Técnico al Cliente local.

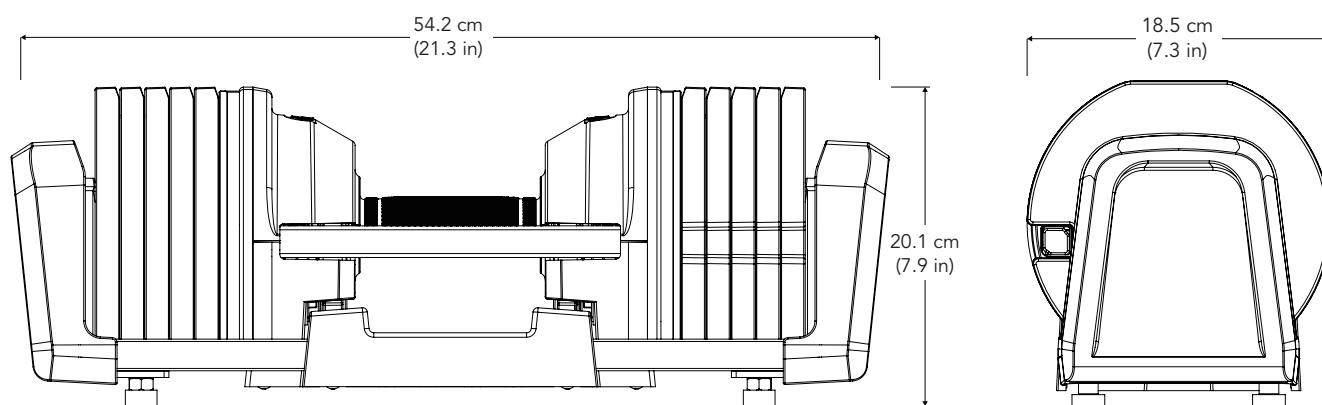


Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con piezas faltantes o requiere soporte técnico o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el Soporte Técnico al Cliente.

Especificaciones y características del producto

Dimensiones: 21.3 pulg L x 7.3 pulg An x 7.9 pulg Al (54.2 cm x 18.5 cm x 20.1 cm)

Peso del ensamblaje de la mancuerna 60 libras (27.2 kg)



Características

A. Mango giratorio

B. Ventana de visualización de peso

C. Mancuerna principal

D. Varillas guía

E. Placas de peso

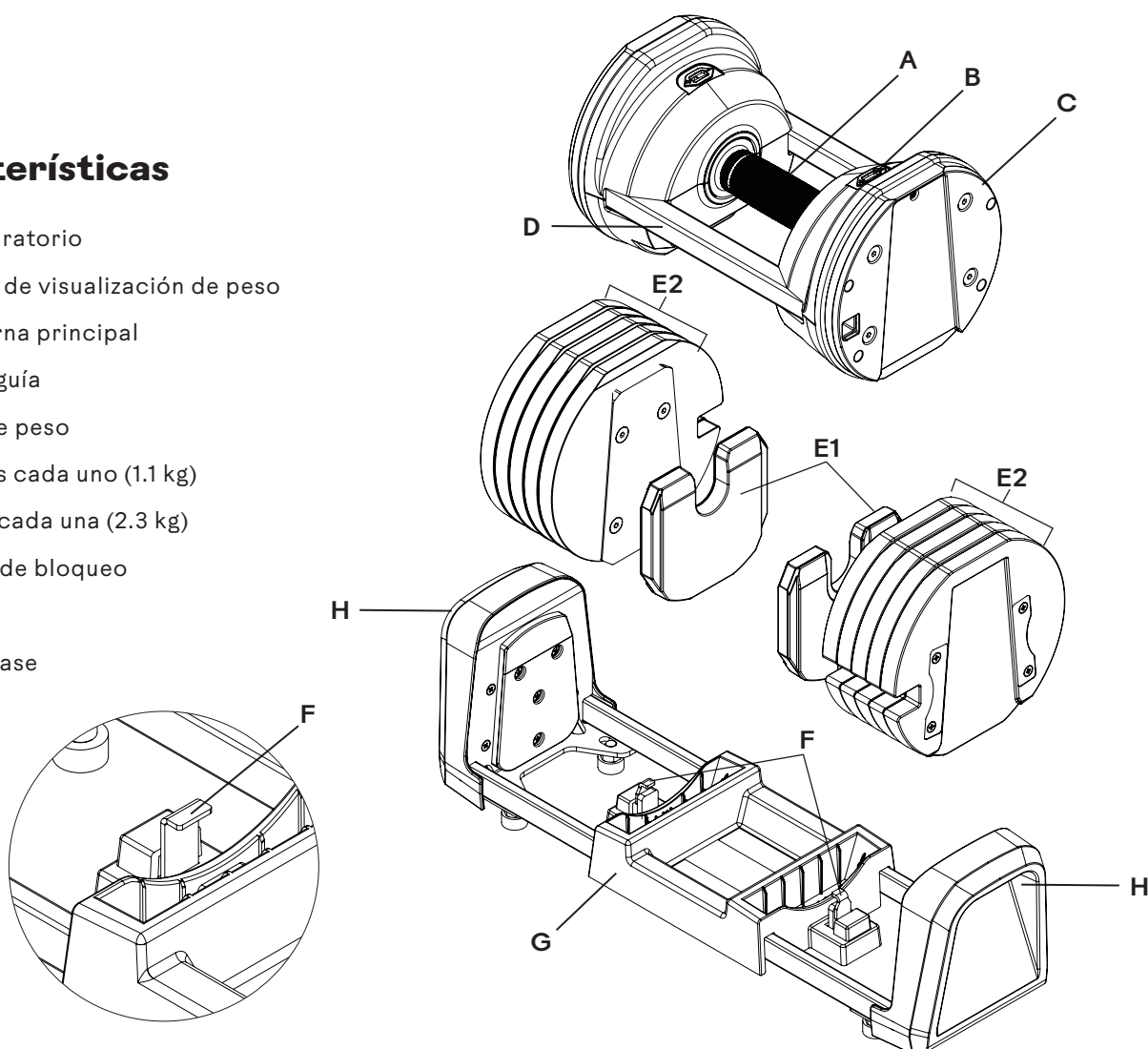
1. 2.5 libras cada uno (1.1 kg)

2. 5 libras cada una (2.3 kg)

F. Pestaña de bloqueo

G. Base

H. Mango base



Operación

Conozca sus mancuernas BowFlex® SelectTech®

Las mancuernas BowFlex® SelectTech® 560 se envían completamente ensambladas. Después de retirar cuidadosamente la mancuerna de su embalaje, es necesario seguir algunos pasos iniciales para familiarizarse con el funcionamiento del producto y asegurarse de que todos los elementos de la mancuerna funcionen de acuerdo con sus especificaciones.

! No deje caer la mancuerna. Dejar caer la mancuerna dañará los discos de peso y/o el mecanismo de bloqueo, y puede provocar el desprendimiento (caída) de los discos de peso del mango sin previo aviso. Esto puede causar lesiones graves y anulará la garantía.

1. Después de retirar la mancuerna de su embalaje de protección, inspeccione los productos y los materiales de embalaje para detectar cualquier posible daño.
2. Presione ligeramente el conjunto del mango para asegurarse de que esté bien colocado en la base. Gire el mango de torsión varias rotaciones completas para asegurarse de que gire libremente en ambas direcciones. Asegúrese de que haya un clic en cada incremento de peso. Este clic le ayudará a localizar la alineación correcta para seleccionar un incremento de peso determinado.
3. Los incrementos de peso varían de 5 a 60 lb. (2,3 kg a 27,2 kg). Para seleccionar correctamente un peso dado (20 lb [9 kg] por ejemplo), gire el mango hasta que este número (9) aparezca en la ventana de visualización del peso.
4. Después de haber confirmado el buen funcionamiento rotativo del mango, gire el mango hasta que aparezca el número 5.
5. Con el mango giratorio ajustado en 5, tire del mango directamente hacia arriba de la mancuerna. Esto retirará únicamente el mango de la base, dejando todas las placas de peso en la base (Fig. 2). El mango sin placas representa el peso inicial de 5 lb (2,3 kg).
6. Puede aumentar el peso seleccionado girando el mango giratorio en el sentido de las agujas del reloj.
7. El mango de la mancuerna y los discos de peso son simétricos. El mango se inserta con cualquiera de los dos extremos orientados hacia el usuario.

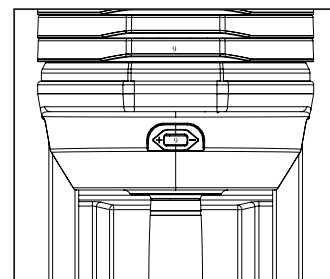


Figure 1

AVISO: Cuando retire la mancuerna de la base o la vuelva a colocar en la base, utilice un movimiento vertical, perpendicular a la base. No incline la mancuerna ni la desplace lateralmente (paralelo a la base) hasta que esté completamente liberada de los discos de peso no seleccionados.

! No se apoye en los mangos de las mancuernas ni los utilice para soportar su peso corporal, por ejemplo usándolos como base para hacer flexiones. Esto dañará las placas de peso y/o los mecanismos de bloqueo, y podría provocar el desacoplamiento (la caída) de las placas de peso del mango sin previo aviso. Esto puede causar lesiones graves y anulará la garantía.

! Inspeccione las mancuernas antes de cada uso. No utilice una mancuerna con piezas desgastadas o dañadas. Comuníquese con el servicio de atención al cliente de BowFlex para obtener información sobre la reparación.

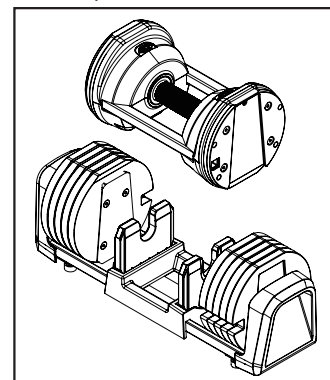


Figure 2

Nota: Los incrementos de peso representan únicamente valores estimados. Los valores exactos pueden variar debido a diferencias de fabricación.

Hay 12 incrementos de peso:

lbs	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
kg	2.3	4.5	6.8	9.0	11.4	13.6	15.9	18.2	20.5	22.7	24.9	27.2

Operación

Comprender y probar el funcionamiento del mecanismo de bloqueo

La mancuerna BowFlex® SelectTech® cuenta con un mecanismo de bloqueo exclusivo diseñado para asegurar una selección adecuada y completa de las placas de pesas, así como para asegurar la retención de las placas de pesas durante el entrenamiento.

⚠ Comprende completamente la función de este mecanismo y realiza pruebas del mecanismo regularmente para asegurarte de que funcione correctamente.

Función

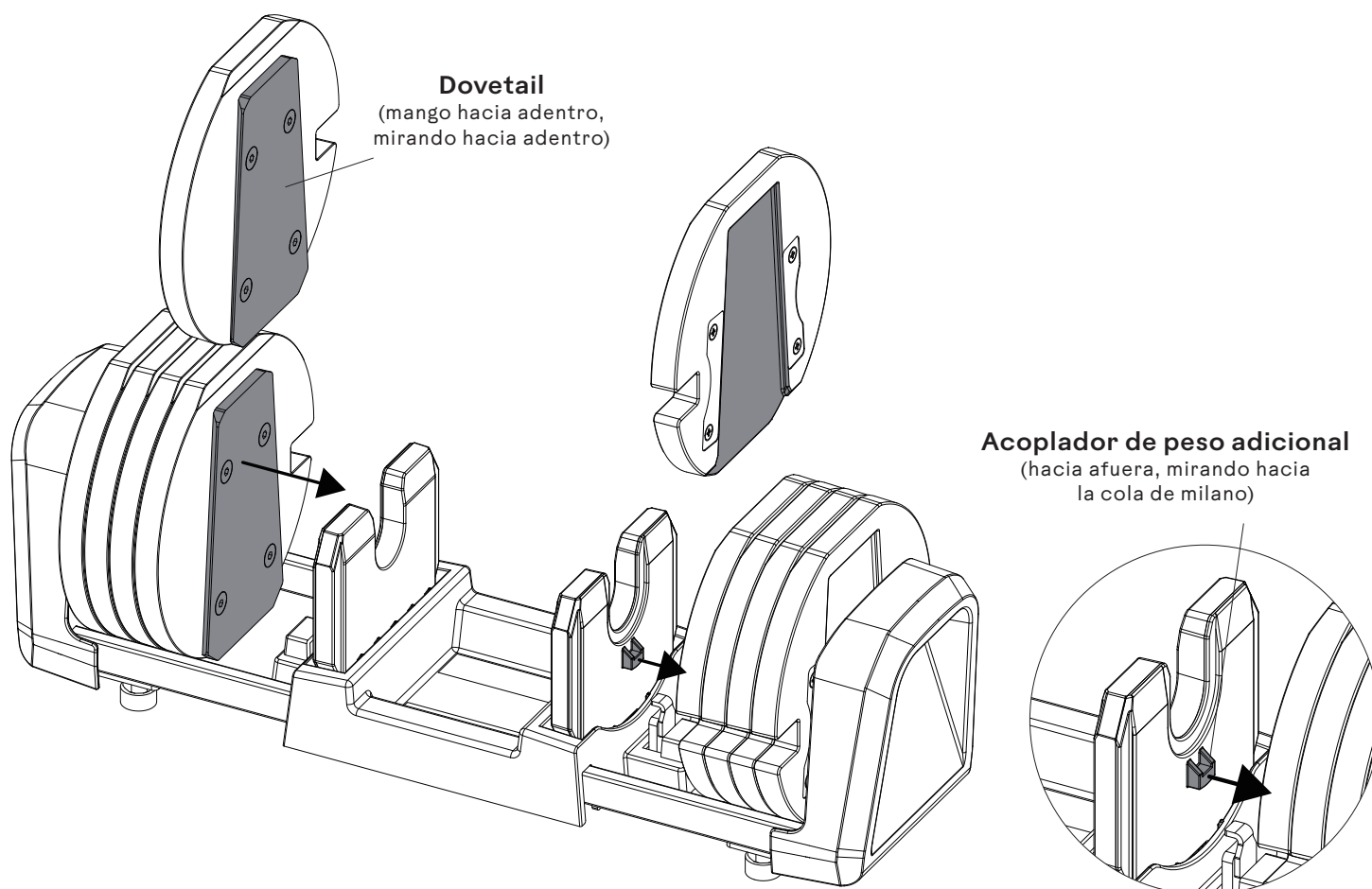
El mecanismo de bloqueo proporciona dos funciones clave:

1. El mecanismo solo permitirá que el mango giratorio se gire cuando el mango de la mancuerna esté completamente insertado y enganche la base de la mancuerna.
2. El mecanismo está diseñado para evitar que el mango de la mancuerna se quite de la base cuando las placas de pesas no están completamente seleccionadas y aseguradas.

Propósito

El mecanismo de bloqueo cumple dos propósitos importantes:

1. El mecanismo evitará que la manija giratoria gire y suelte (deje caer) las placas de peso de la mancuerna cuando **NO** esté en la base de la mancuerna.
2. El mecanismo evitará la selección parcial de las placas de peso en las que las placas no estén completamente soportadas y las varillas guía no estén completamente enganchadas.



Operación

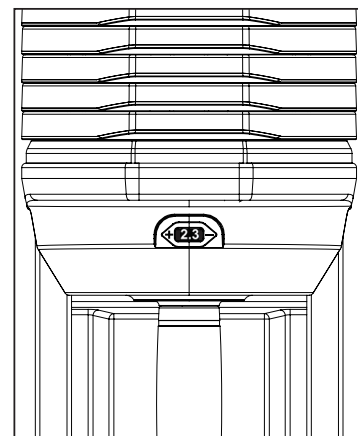
Prueba del funcionamiento adecuado del mecanismo de bloqueo

1. Con el mango de la mancuerna colocado en la base de la mancuerna, gira las manijas giratorias al número 2.3. Sabrás que has seleccionado completamente y correctamente el número cuando sientas que la manija de giro se asienta en una muesca (conocida como un tope). También oirás un clic leve pero audible que corresponde a las posiciones de tope de cada número.
2. Deberías poder retirar el mango de la base dejando atrás todas las placas de peso.
3. Con el mango retirado de la base, intenta girar suavemente el mango. El mango no debe girar. Un pasador de bloqueo en el mecanismo habrá enganchado el conjunto rotacional cuando la unidad se retiró de la base.



No uses demasiada fuerza para intentar girar la manija bloqueada. Demasiada fuerza puede dañar el mecanismo de bloqueo.

4. Después de confirmar el correcto funcionamiento del mecanismo de bloqueo como se describe anteriormente, regresa e inserta completamente el mango de la mancuerna de nuevo en el ensamblaje de la base.
5. Con el mango de nuevo en la base, gira el mango giratorio a una posición entre los números 2.3 y 4.5. Esto representa una selección de peso incompleta donde el mango giratorio no ha seleccionado completamente un peso y el mango está entre los topes de selección (clics).
6. Con la perilla de selección en esta posición incorrecta, intenta levantar suavemente el mango para retirarlo de la base. Deberías notar que el mango está asegurado a la base y no se puede quitar con una ligera presión, como normalmente se podría.
7. Regresa el mango giratorio seleccionado incorrectamente a una selección de peso completa y adecuada y asegúrate de que el mango de la mancuerna se pueda quitar nuevamente.
8. Ahora probaste el funcionamiento del mecanismo de bloqueo. Te sugerimos que repitas esta prueba mensualmente para asegurarte de que el mecanismo de bloqueo funcione correctamente.

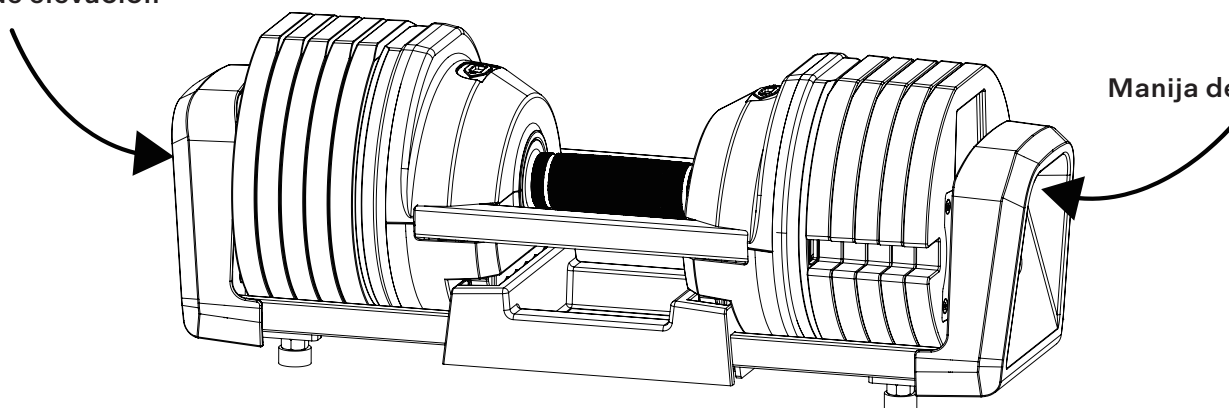


No actives el mecanismo de bloqueo y usa el asa para intentar levantar la mancuerna y la base juntos. Para levantar el mancuerna y base juntas, engancha el mecanismo de bloqueo y usa las asas de elevación moldeadas en el conjunto de la base.

Si el mecanismo de bloqueo de la mancuerna no funciona satisfactoriamente en el procedimiento de prueba anterior, haz lo siguiente:

1. Deja de usar el producto inmediatamente hasta que haya un servicio aprobado disponible.
2. Contacte a su distribuidor BowFlex® o contacte directamente.

Manija de elevación



Manija de elevación

Mantenimiento

Mantenimiento de la mancuerna BowFlex® SelectTech®



El equipo debe examinarse regularmente para detectar daños y para realizar reparaciones. El propietario es responsable de asegurarse de que se haga el mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reemplazados inmediatamente o el equipo debe ser retirado del servicio hasta que se complete la reparación. Usa solo los componentes suministrados por el fabricante para mantener y reparar el equipo.

La mancuerna BowFlex® SelectTech® es un producto de muy bajo mantenimiento. Sin embargo, hay pasos que debes tomar para mantener el producto funcionando y luciendo de la mejor manera posible.

1. Si el mango, los discos o la base de tu mancuerna SelectTech® se ensucian, puedes limpiarlos con un paño ligeramente humedecido con agua tibia y un poco de jabón suave. Seca con un paño separado.



No uses disolventes, detergentes fuertes, productos químicos o cloro en este producto, ya que hacerlo puede dañar los materiales, resultando en la degradación del rendimiento o la resistencia del producto.

No intentes desmontar el mango de la mancuerna o el conjunto de la base. Estos artículos no están diseñados para que los repares. Hacerlo anulará la garantía del fabricante. Contacta directamente a BowFlex para servicio.

Solución de problemas

Problema	Solución
El mango de la mancuerna no se inserta completamente en la base cuando no se seleccionan placas (el mango no tiene placas colocadas).	Asegúrese de que el mango giratorio esté ajustado directamente al número 2.3.
El mango de la mancuerna no se inserta completamente en la base cuando se seleccionan placas (el mango tiene placas colocadas).	1. Verifique que las placas no seleccionadas (aquellas que permanecen en la base de la mancuerna) estén en sus lugares correctos y no se hayan movido a ranuras de soporte diferentes. Esto puede estar impidiendo que la mancuerna encaje nuevamente en la base.
El mango giratorio no gira mientras el mango está en la base.	1. Verifique que el mango de la mancuerna esté completamente presionado en la base de la mancuerna. Si no está completamente presionado, el mecanismo de bloqueo no se liberará y puede impedir que el mango giratorio rote. 2. Verifique si alguna placa de peso se ha colocado en el conjunto de la base al revés, con la cola de milano orientada en dirección opuesta a la empuñadura del mango de la mancuerna. Todas las placas de peso deben tener la cola de milano orientada hacia adentro, hacia la empuñadura del mango de la mancuerna. 3. Verifique si hay suciedad, residuos u otra obstrucción en la base de la mancuerna. Puede que necesite retirar las placas de peso de la base para realizar esta verificación. Recuerde volver a colocar cada placa de peso en su ubicación correspondiente con la cola de milano orientada hacia la empuñadura de la mancuerna.
Las placas no están aseguradas al mango y se caen.	1. Confirme que todas las placas de peso tengan la cola de milano orientada hacia la empuñadura de la mancuerna. Si una o más de las placas se insertan al revés, con la cola de milano orientada hacia afuera, en dirección opuesta a la empuñadura, el mango puede quedar bloqueado y las placas pueden atascarse en el mango. 2. Verifique que las placas no seleccionadas (aquellas que permanecen en la base de la mancuerna) estén en sus lugares correctos y no se hayan movido a diferentes ranuras de soporte. Esto puede estar impidiendo que la mancuerna encaje nuevamente en la base.

Solución de problemas

Prueba del mecanismo de bloqueo de la mancuerna SelectTech®

Después de reemplazar cualquier parte de tu mancuerna BowFlex® SelectTech®, asegúrate de realizar los siguientes procedimientos antes de usar tu mancuerna para cualquier ejercicio:



Esta es una prueba funcional del mecanismo de bloqueo de la placa de pesas.

1. Con el mango de la mancuerna colocado en la base de la mancuerna, gira el mango giratorio al número más bajo (Figura 1). Sabrás que has seleccionado completamente y correctamente el número cuando sientas que la manija de giro se asienta en una muesca (conocida como un tope). También oirás un clic leve pero audible que corresponde a las posiciones de tope de cada número.
2. Deberías poder retirar el mango de la base dejando todas las placas de peso atrás (Figura 2).
3. Con el mango retirado de la base, intenta girar suavemente el mango. El mango no debe girar.
4. Coloca la mancuerna de nuevo en la base y gira el mango de giro al siguiente ajuste de peso más bajo. Levanta la mancuerna desde la base aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm).
5. Con el mango retirado de la base, intenta girar suavemente el mango. El mango no debe girar. Un pasador de bloqueo en el mecanismo habrá enganchado el conjunto rotacional cuando la unidad se retiró de la base.
6. Repite esta prueba para todas las configuraciones de peso en tus mancuernas.



Si el mango gira fuera de la cuna, no uses la mancuerna, comunícate con el Servicio de Atención al Cliente de BowFlex.

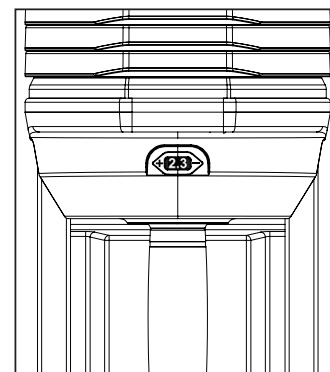


Figure 1

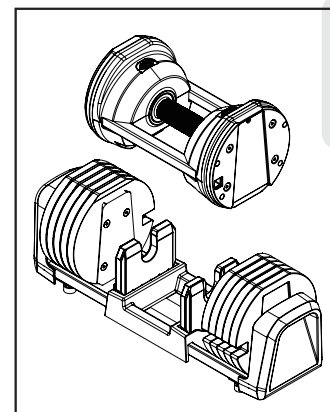


Figure 2

ESPAÑOL

