



PR 1000

Home Gym

Owner's Manual



This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Obey the following warnings:

Read and understand all Warnings on this machine. Carefully read and understand the Owner's Manual.

- Keep bystanders and children away from the product you are assembling at all times.
- Do not assemble this machine outdoors or in a wet or moist location.
- Make sure assembly is done in an appropriate work space away from foot traffic and exposure to bystanders.
- Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.
- Set up this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Do not try to change the design or functionality of this machine. This could compromise the safety and can void the warranty.
- If replacement parts are necessary use only genuine Bowflex replacement parts and hardware. Failure to use genuine replacement parts can cause a risk to users, keep the machine from operating correctly or void the warranty.
- Do not use the machine until it has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.
- Read and understand the complete Owner's Manual supplied with this machine before first use. Keep the Owner's Manuals for future reference.
- Do all assembly steps in the sequence given. Incorrect assembly can lead to injury.
- **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**



Before using this equipment, obey the following warnings: Read and understand the complete Owner's Manual. Keep Owner's Manual for future reference.

Read and understand all warnings on this machine. If at any time the Warning labels become loose, unreadable or dislodged, replace the labels. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for them.

- Children must not be let on or near to this machine. Moving parts and other features of the machine can be dangerous to children.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- Consult a physician before you start 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 you use the machine again.
- Before each use, examine the machine for damage to power cord, loose parts or signs of wear. Do not use if found in this condition. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for repair information. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for repair information.
- Maximum user weight limit: 136 kg (300 lb). Do not use if you are over this weight.
- This machine is for home use only.
- Do not wear loose clothing or jewelry. This machine contains moving parts. Do not put fingers or other objects into moving parts of the exercise equipment.
- Always wear rubber soled athletic shoes when you use this machine. Do not use the machine with bare feet or only wearing socks.
- Set up and operate this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Do not operate this machine outdoors or in moist or wet locations.
- Keep at least 0.9 m (36 in) on each side of the machine clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine. Keep third parties out of this space when machine is in use.
- Do not over exert yourself during exercise. Operate the machine in the manner described in this manual.
- Never attempt to exercise with more resistance than you can safely and comfortably handle.
- Do not use Dumbbells or other weight equipment to incrementally increase the weight resistance. Use only the weight resistance that came with your gym. Never use the equipment for support during stretching or to attach and use resistance straps, ropes or other means.
- Rods are under tension. Be careful when connecting the Selector Hook to the Rod. Correctly engage the Selector Hook to the Rod End. Be sure their is a solid connection before releasing the Rod.
- Never stand directly over the top of the rods. Stay off to the side while you attach the rods.
- Correctly adjust and safely engage all Positional Adjustment Devices. Make sure that the Adjustment Devices do not hit the user.
- Keep clear of Power Rod™ movement path during operation. Keep any bystanders clear of machine and Power Rod™ movement path during operation.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

To validate warranty support, keep the original proof of purchase and record the following information:

Serial Number _____

Date of Purchase _____

If purchased in US/Canada: To register your product warranty, go to: www.bowflex.com/register or call 1 (800) 605-3369.

If purchased outside US/Canada: To register your product warranty, contact your local distributor.

For warranty and service of products purchased outside US/Canada, please contact your local distributor. Contact your local distributor for key details. To find your local international distributor, go to: www.Bowflex.com.

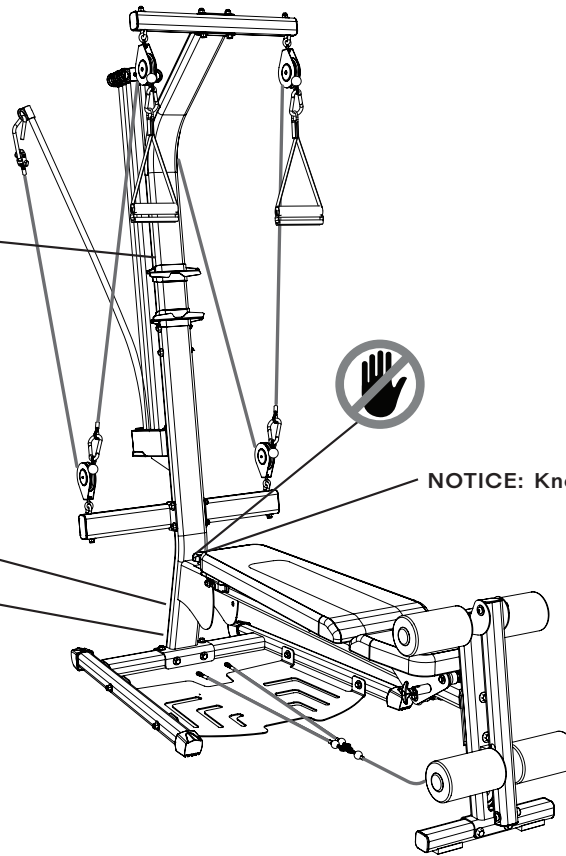


WARNING!

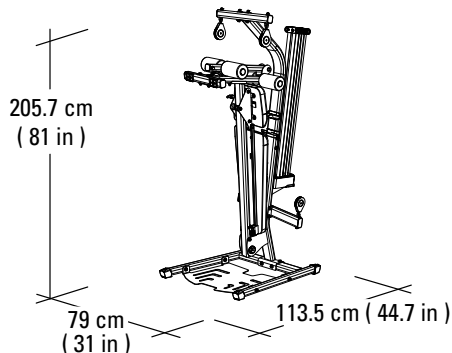
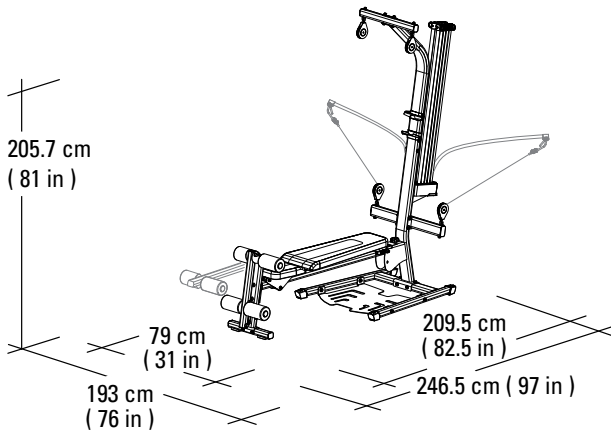
- Keep children and pets away from this machine at all times.
- Prior to use, read and understand the User's Guide, including all Warnings which may or may not be present on this machine.
- Children between the ages of 14 and 17 must be supervised at all times when using this equipment.
- Use Caution when you use this equipment or serious injury or death can occur.
- For Consumer use only.
- The Maximum user Weight for this machine is 300lbs./136kgs.
- Keep hair, body, and clothing free and clear from all moving parts.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.

(Label is available in English and French Canadian only.)

Serial Number
Product Specification



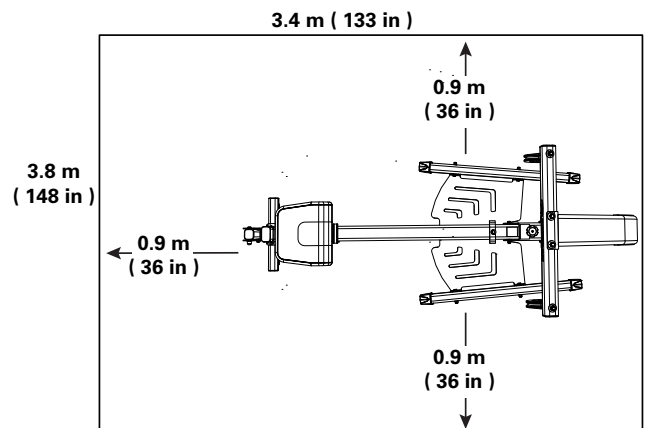
NOTICE: Knob must be fully engaged.

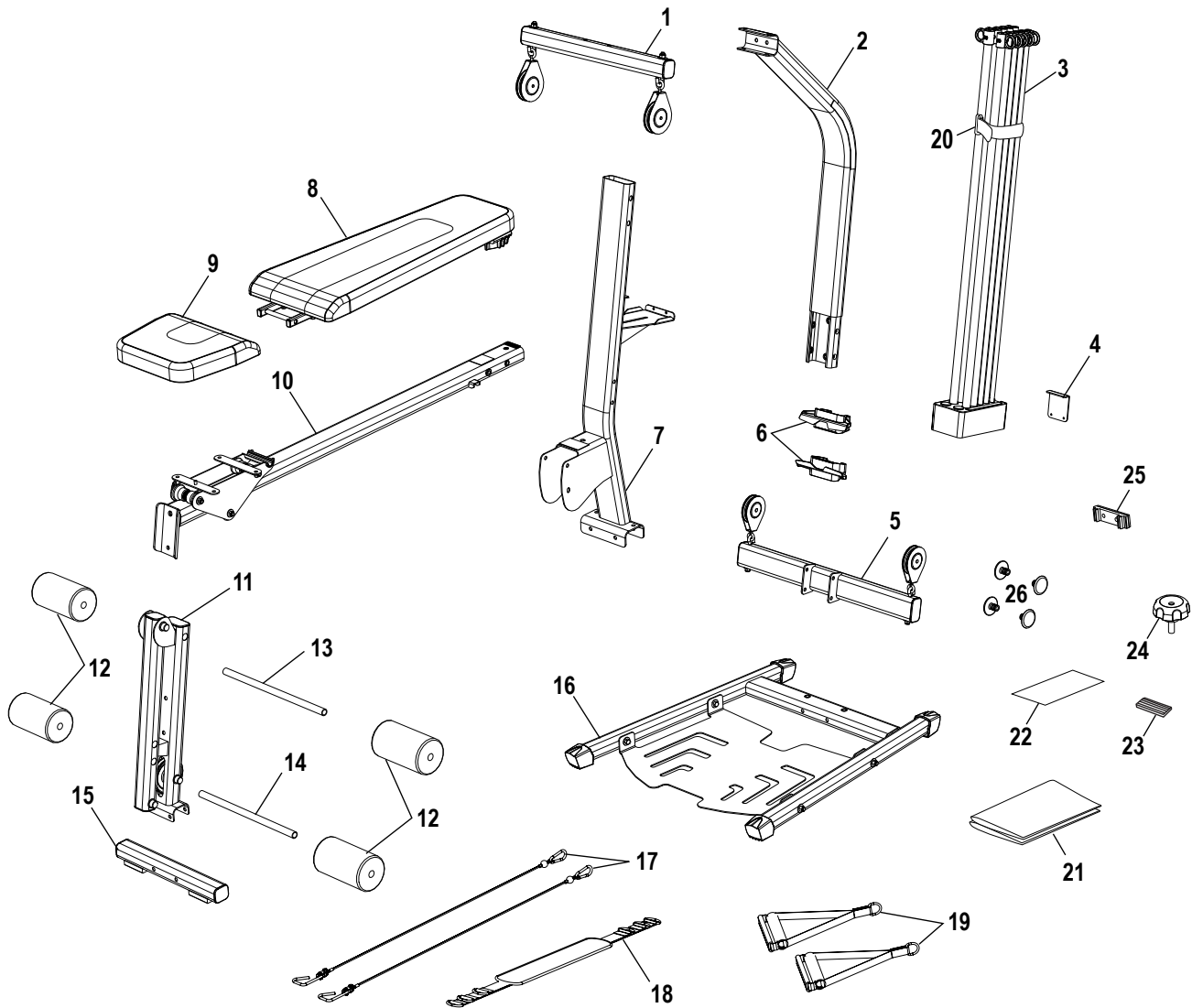


Maximum User Weight: 136 kgs (300 lbs)
Machine Weight: 59.5 kg (131 lbs)
Total Surface Area (footprint) of equipment: 47575 cm²

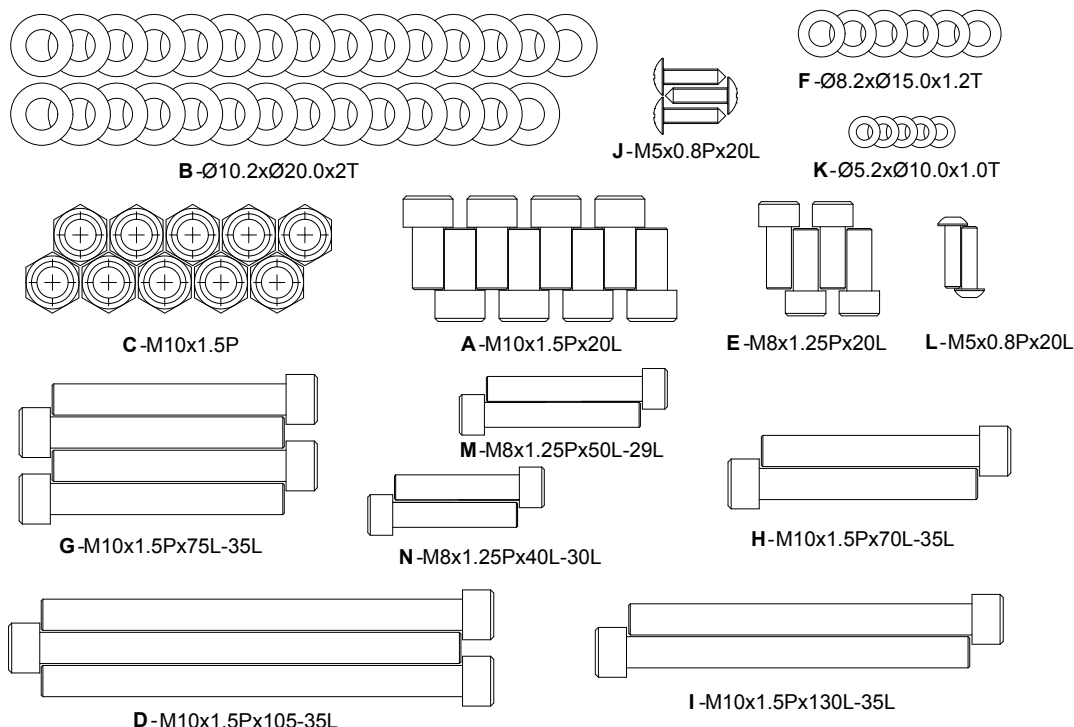


DO NOT dispose of this product as refuse. This product is to be recycled. For proper disposal of this product, please follow the prescribed methods at an approved waste center.





Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Top Cross Bar	14	1	Short Roller Tube
2	1	Upper Lat Tower	15	1	Leg Extension Base
3	1	Rod Pack	16	1	Base Platform
4	1	Rod Box End Plate	17	2	Cable, Rod to Chest Cross Bar Pulley
5	1	Chest Cross Bar	18	1	Belt, Leg Press
6	2	Media Tray	19	2	Handgrip
7	1	Lower Lat Tower	20	1	Rod Strap, Binding
8	1	Bench	21	1	Manual Kit
9	1	Seat	22	1	Hardware Card
10	1	Seat Rail Assembly	23	1	Rubber Pad
11	1	Leg Extension	24	1	Seat Rail Securing Knob
12	4	Foam Roller Pad	25	1	Upper Cable Clip
13	1	Long Roller Tube	26	4	Plug



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	8	Socket Head Screw, M10x1.5Px20L	H	2	Socket Head Screw, M10x1.5Px70L-35L
B	29	Flat Washer, Ø10.2xØ20.0x2T	I	2	Socket Head Screw, M10x1.5Px130L-35L
C	10	Securing Nut, M10x1.5P	J	3	Button Head Screw, M5x0.8Px20L
D	3	Socket Head Screw, M10x1.5Px105L-35L	K	5	Flat Washer, Ø5.2xØ10.0x1.0T
E	4	Socket Head Screw, M8x1.25Px20L	L	2	Button Phillips Head Screw, M5x0.8Px20L
F	6	Flat Washer, Ø8.2xØ15.0x1.2T	M	2	Socket Head Screw, M8x1.25Px50L-29L
G	4	Socket Head Screw, M10x1.5Px75L-35L	N	2	Socket Head Screw, M8x1.25Px40L-30L

Note: Select pieces of Hardware have been provided as spares on the Hardware Card. Be aware that there may be remaining Hardware after the proper assembly of your machine.

Tools Included



Phillips



6mm
8mm



17mm
19mm

Before Assembly

Select where you are going to locate your Bowflex™ home gym carefully. The best location is on a hard, level surface that is not outdoors, or in a moist or wet location, and does not experience extreme temperatures. For best results, assemble your home gym in the location where you intend to use it. For safe operation, allow a workout area of at least 3.4 m x 3.8 m (133 in x 148 in) of free space.

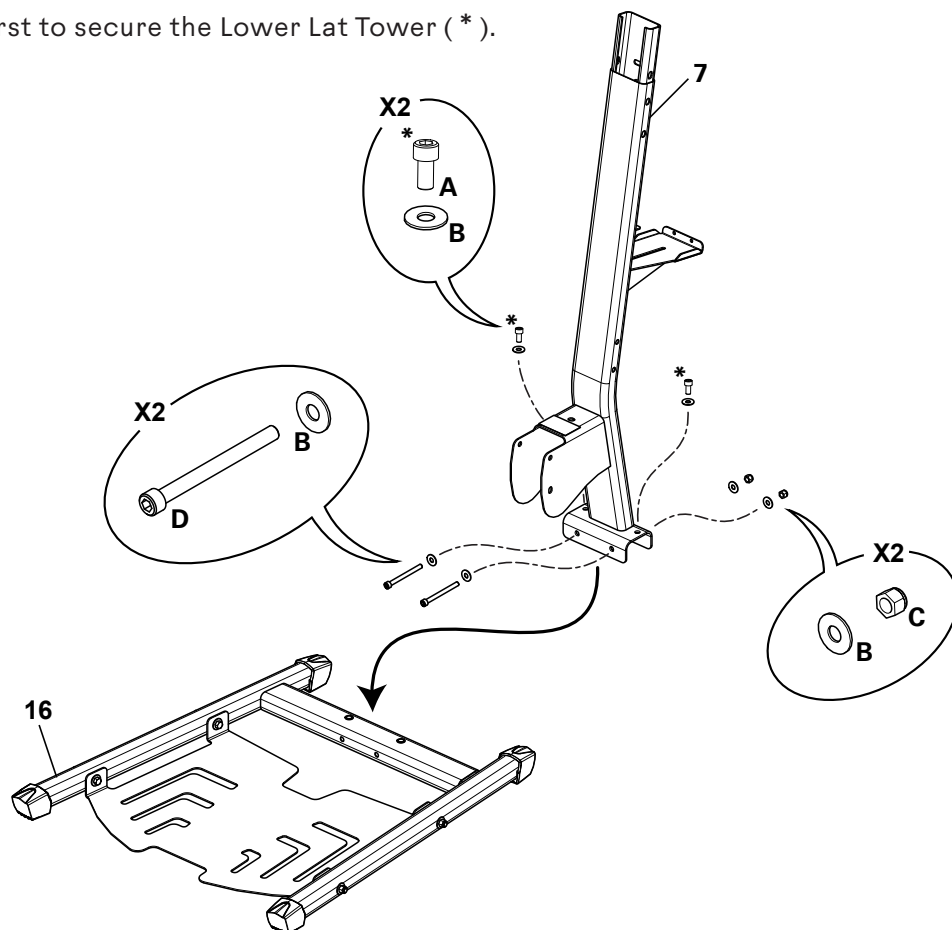
Follow these basic tips when assembling your home gym.

1. Collect all the pieces needed for each assembly step.
2. Turn all the bolts and locknuts toward the right to tighten. Turn towards the left to loosen.
3. Use a combination wrench to grip the locknut when you tighten a bolt that has a locknut to make sure it is tight.
4. You may find the use of a utility knife or scissors beneficial during the unpacking and assembly process.
5. Carefully lift pieces when attaching. Look through the bolt holes to help guide bolt placement.
6. Assembly requires 2 people.

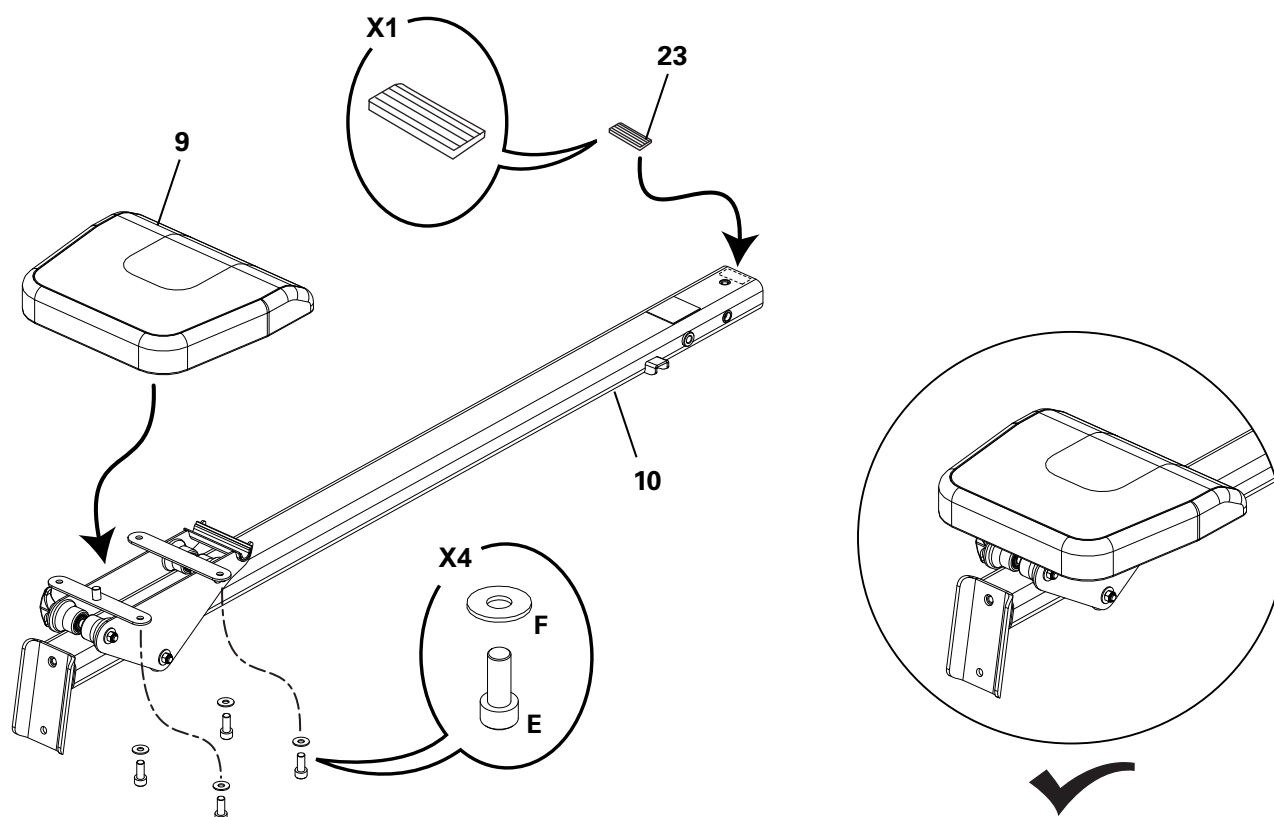
NOTICE: Leave all of the cables wrapped and bagged until the Bowflex™ home gym is completely assembled.

Step 1.

Note: Insert the upper hardware first to secure the Lower Lat Tower (*).

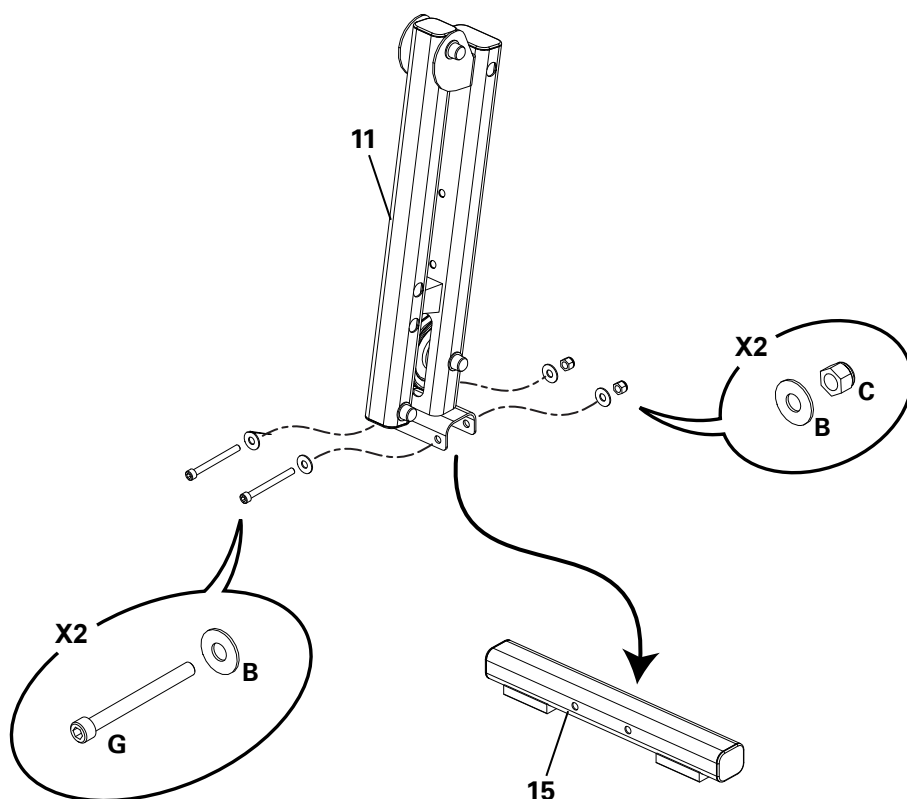


Step 2.

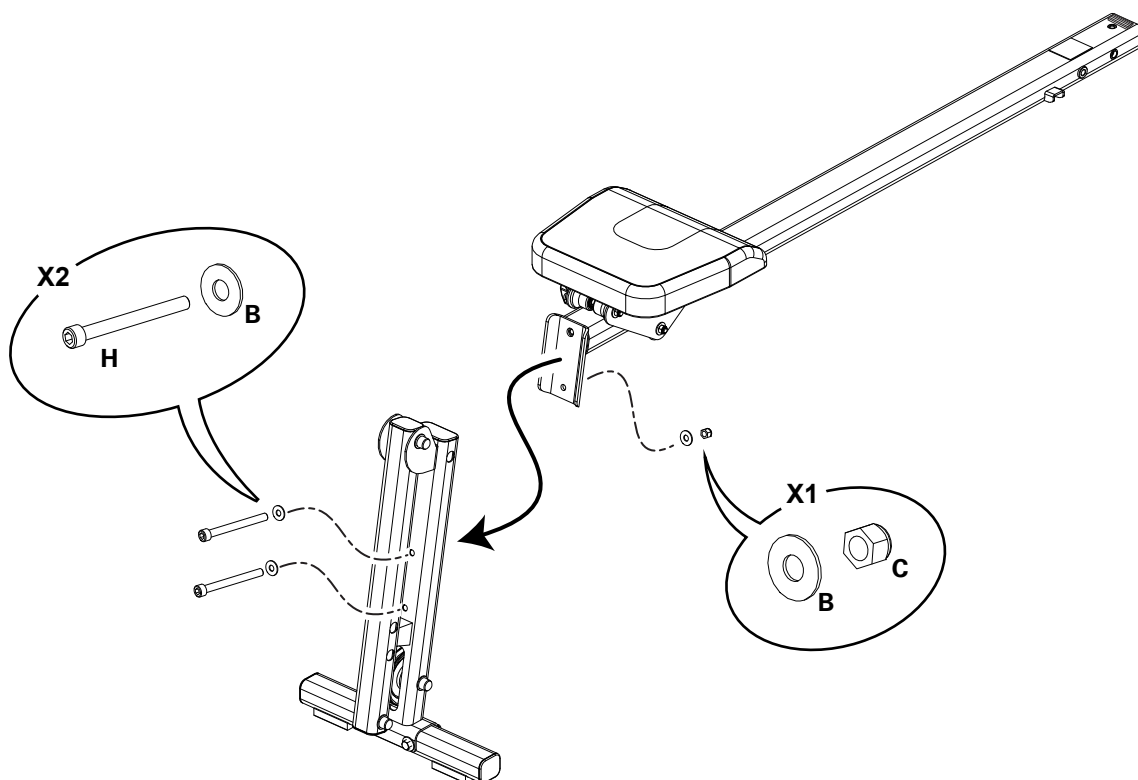


Step 3.

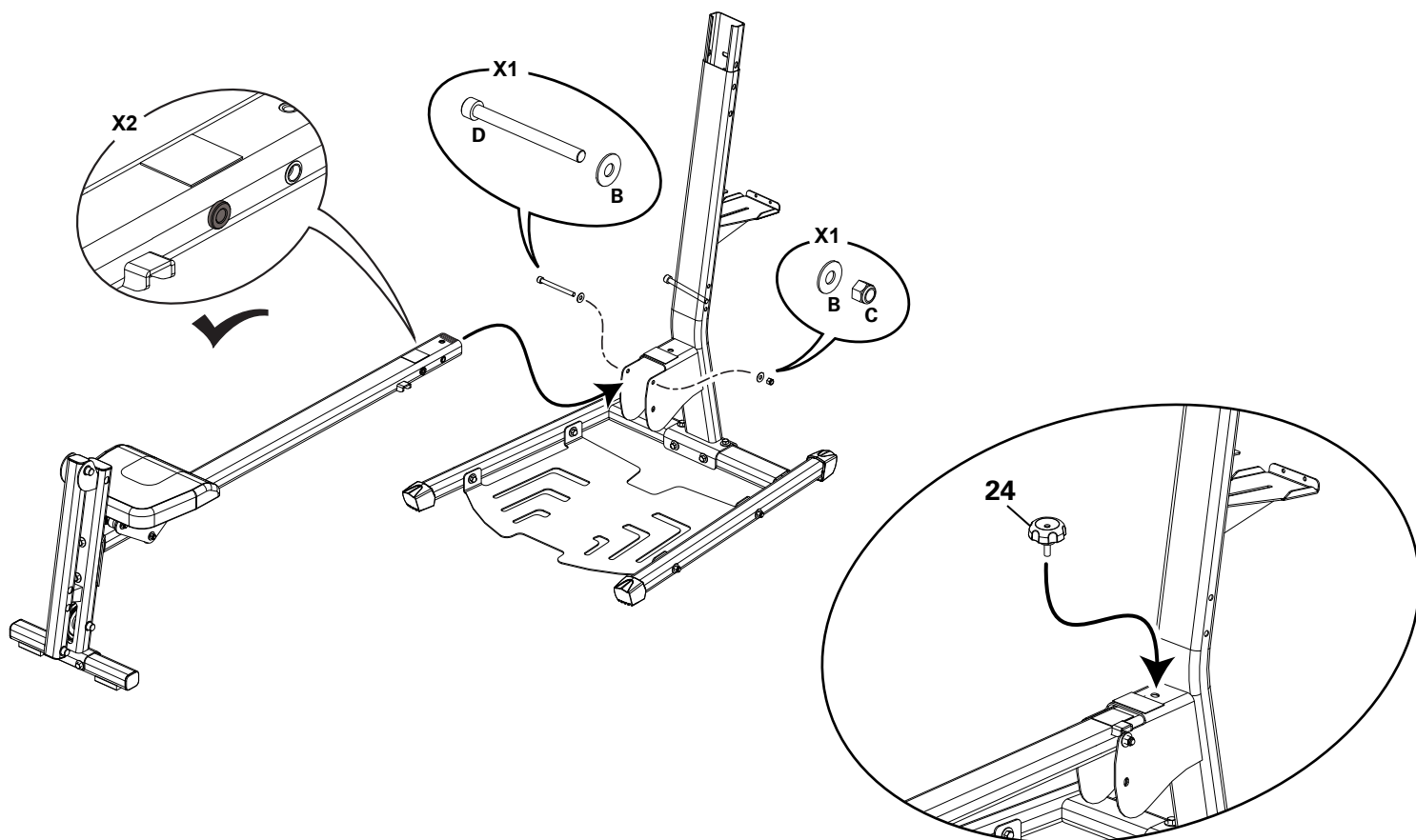
Note: Do not unwrap the cable from the pulley until the machine is fully assembled.



Step 4.

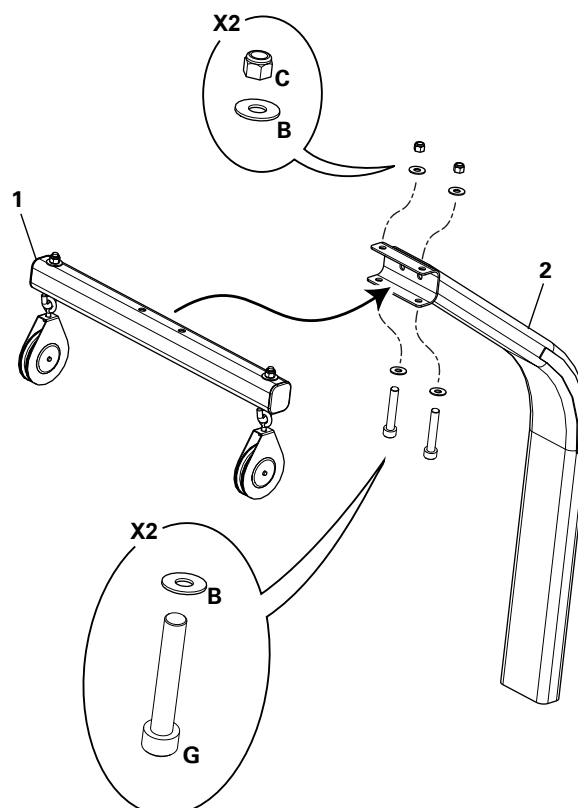


Step 5.

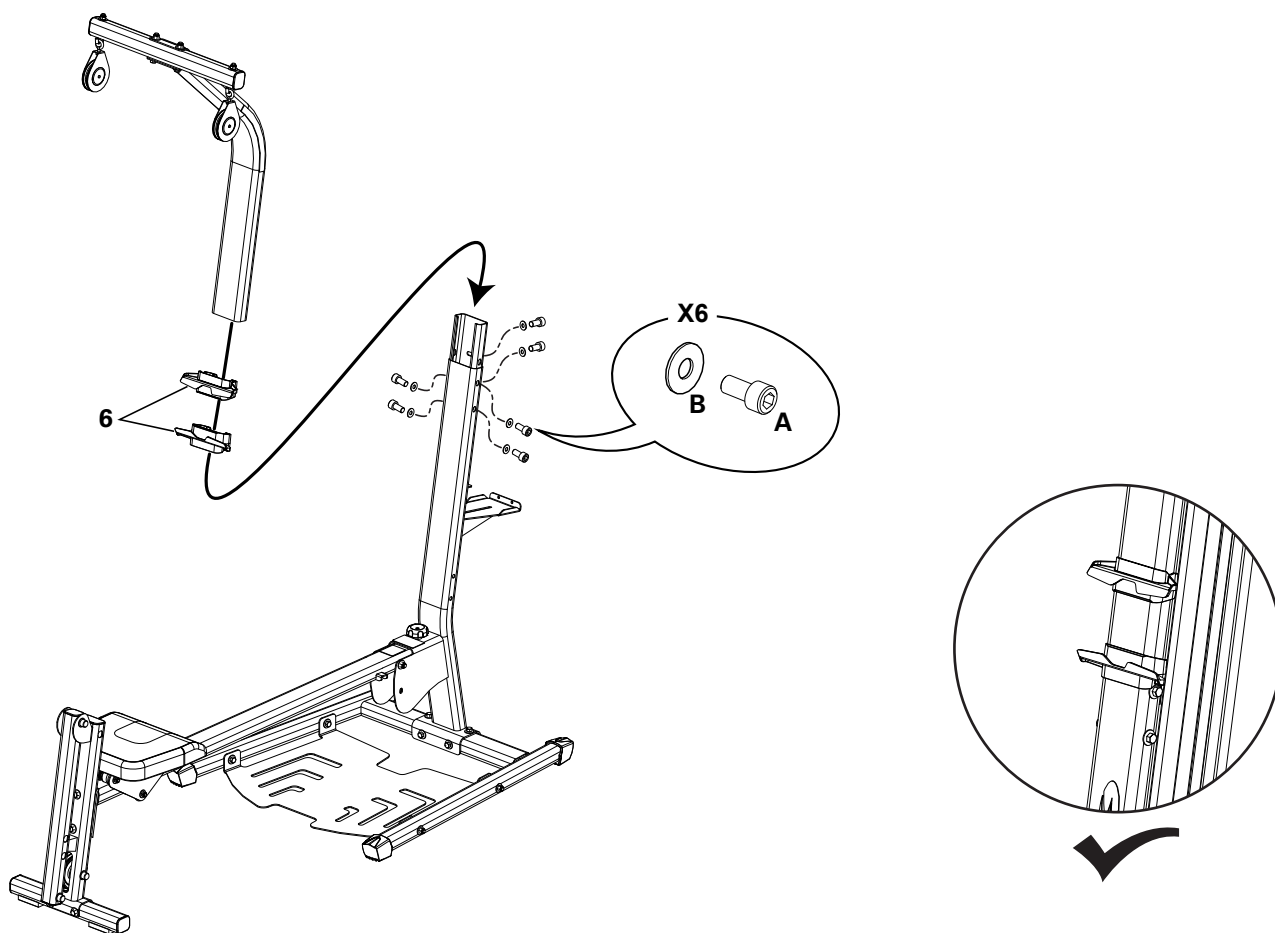


Step 6.

Note: Do not unwrap the cables from the pulleys until the machine is fully assembled.

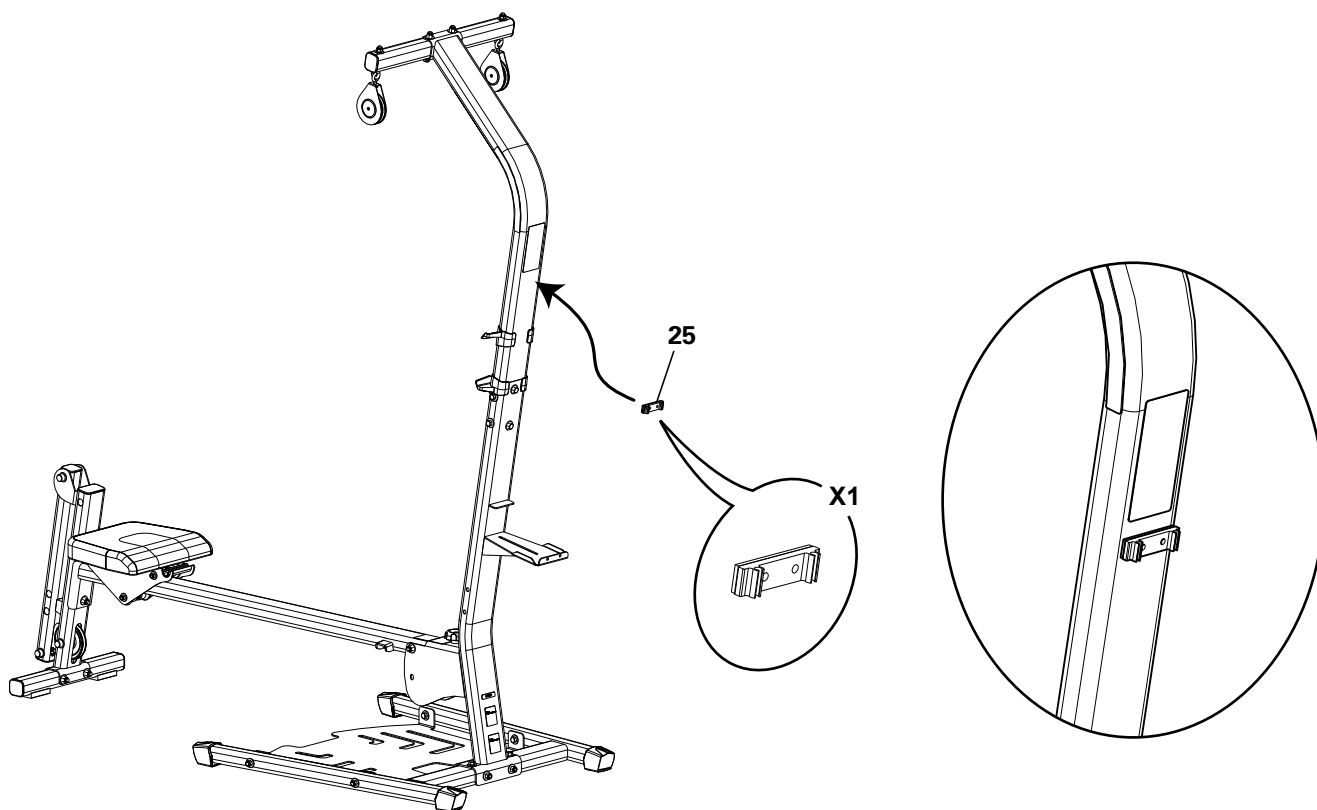


Step 7.



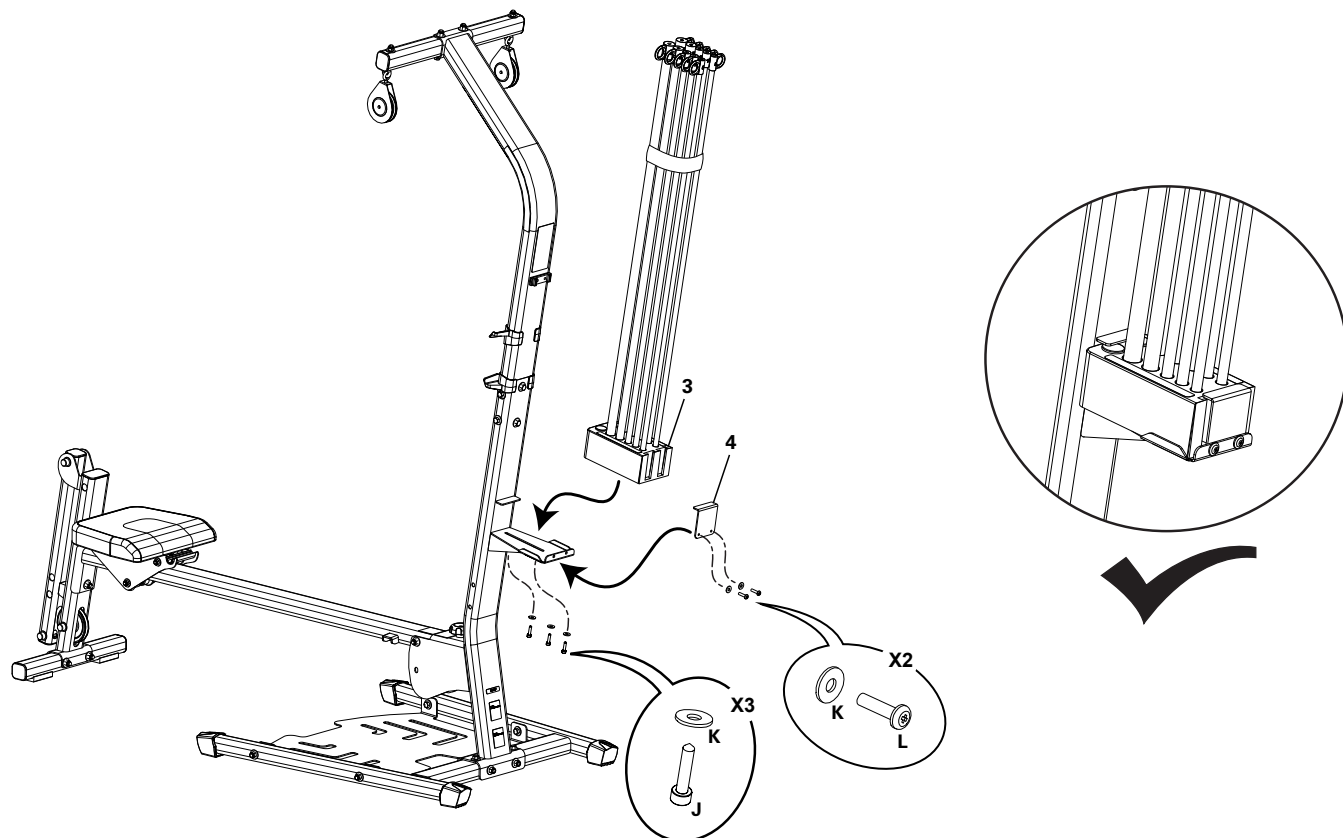
Step 8.

Note: Be sure to use the Cable Clip when the cables are not in use.



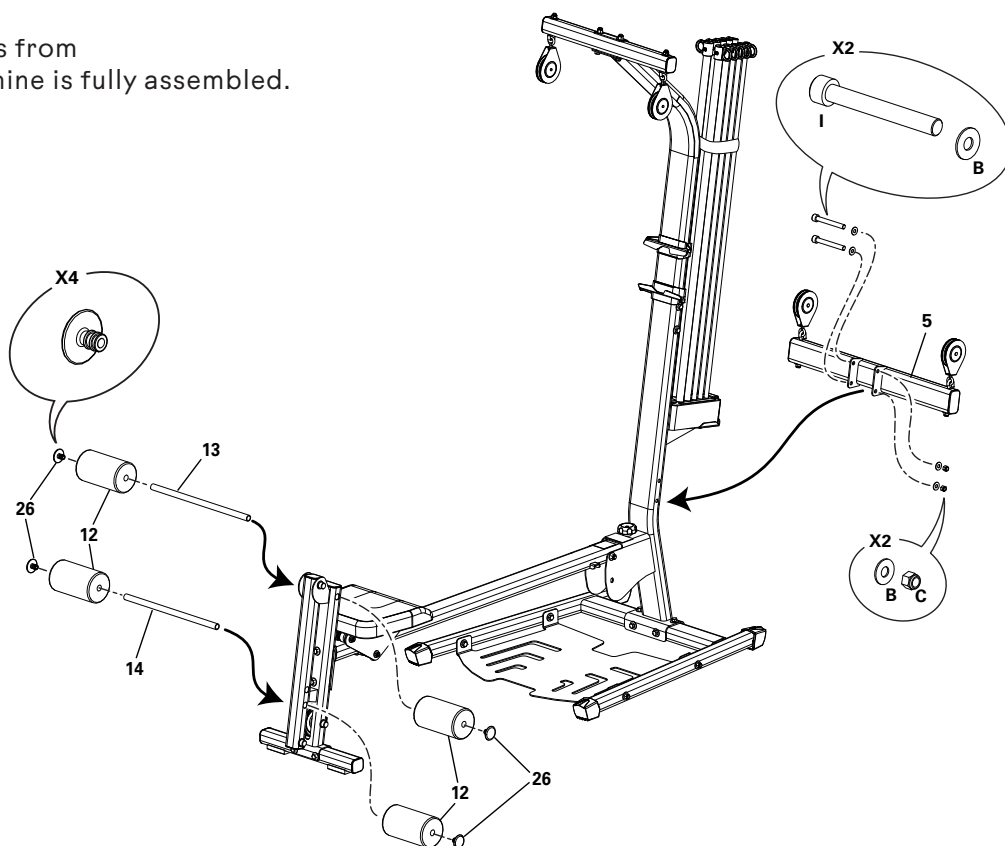
Step 9.

Note: Fully tighten the hardware. Be sure that the Rod Pack is fully secured.

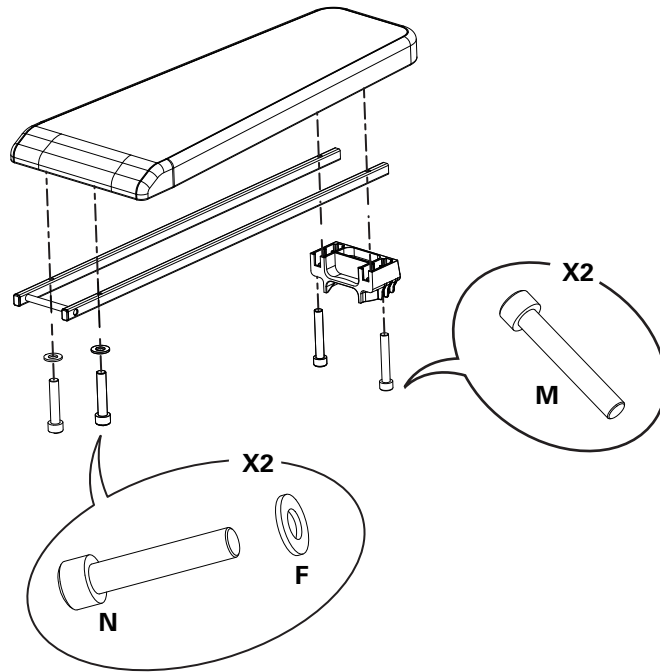


Step 10.

Note: Do not unwrap the cables from the pulleys until the machine is fully assembled.

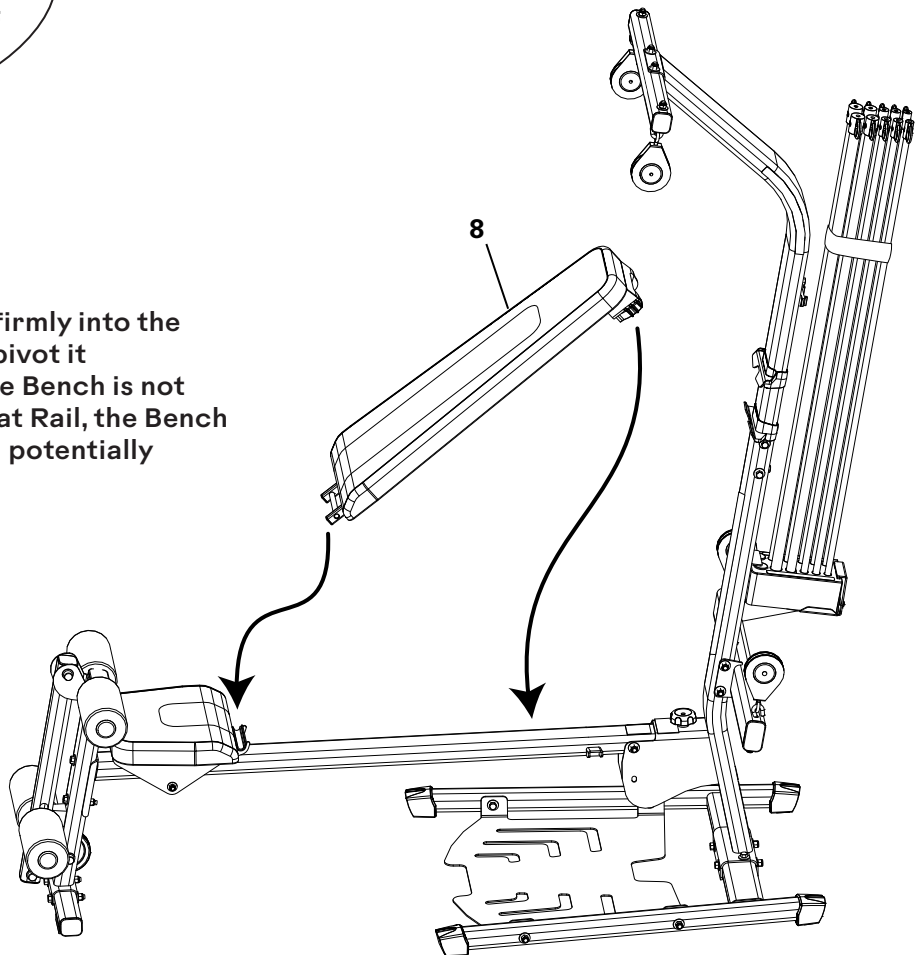
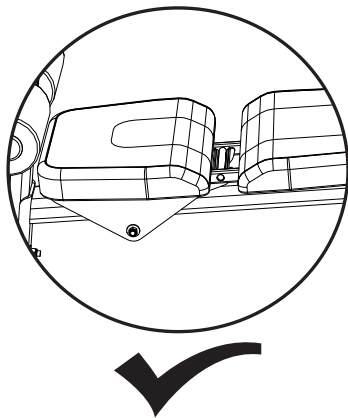


Step 11.



Step 12.

! Be sure the end of the Bench sets firmly into the hinge on the Seat Slider, and then pivot it downward onto the Seat Rail. If the Bench is not fully engaged with the Seat Slider and Seat Rail, the Bench will be unstable and could disengage and potentially cause injury or harm to the user.



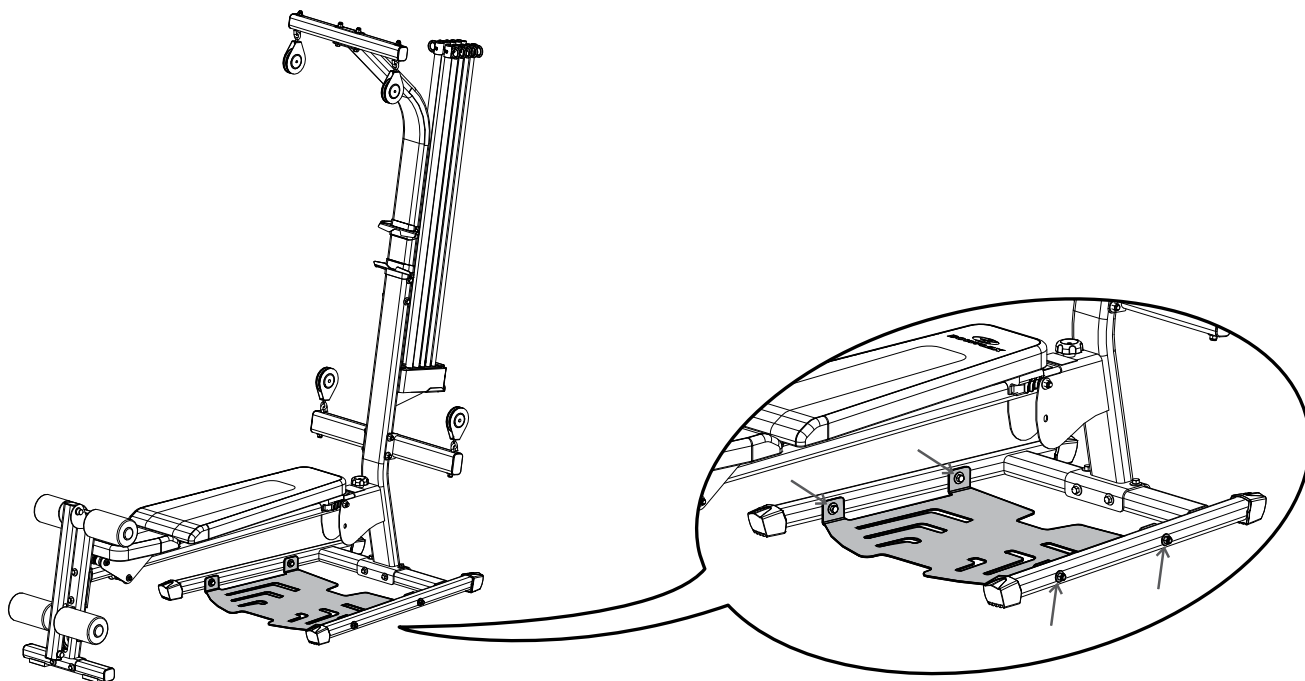
Step 13. Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled. Unwrap the cables without crimping them.

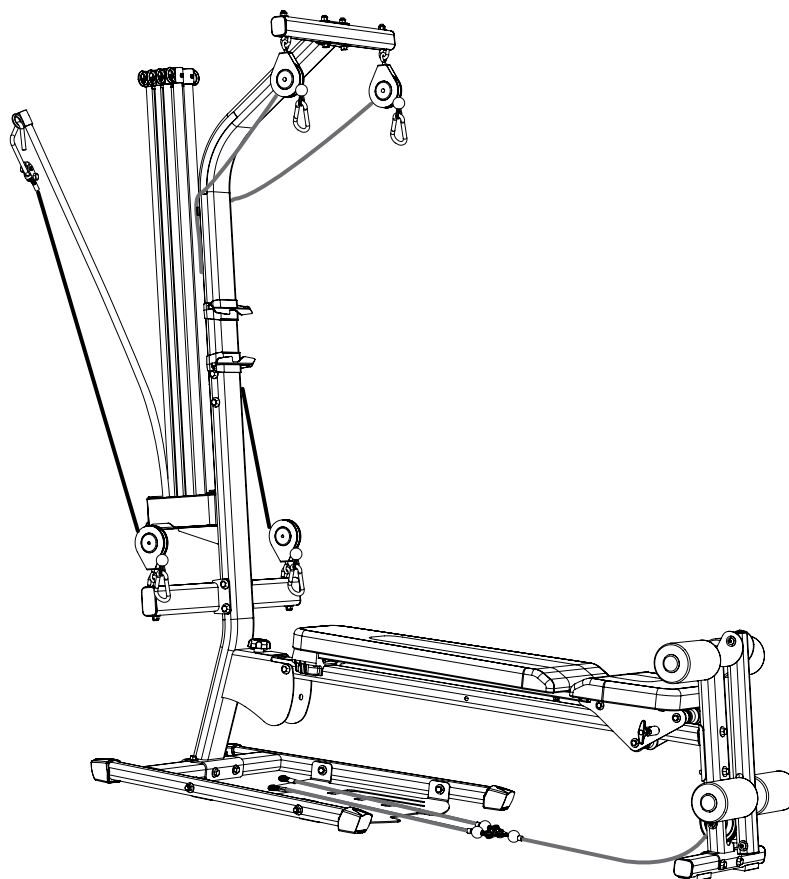
! Do not use until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

Leveling Your Machine

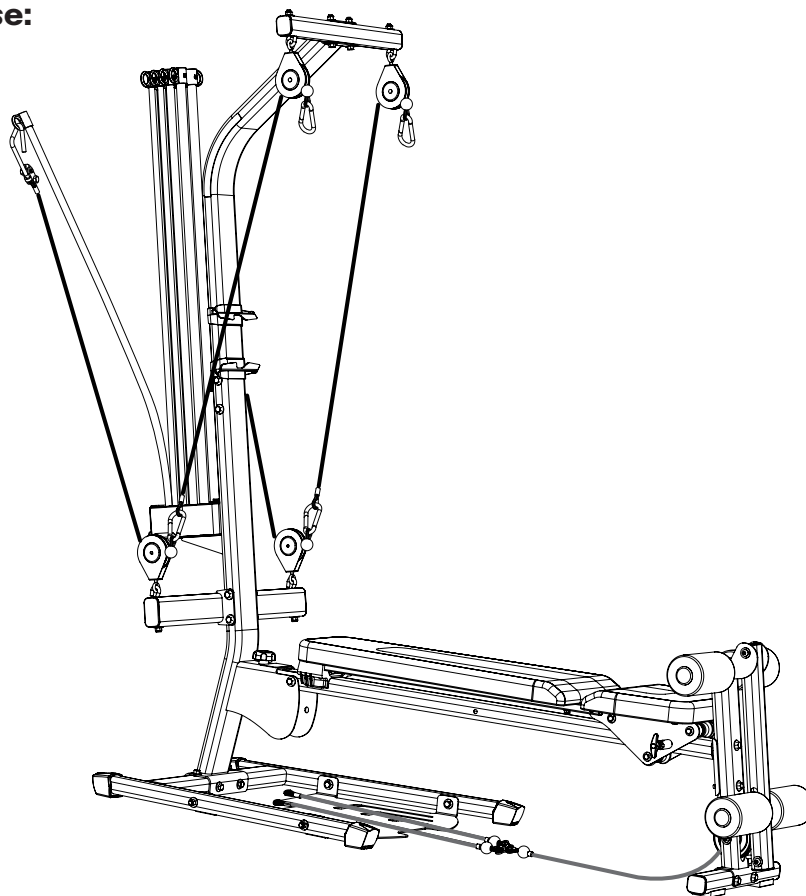
Loosen but do not remove the indicated bolts on the foot plate. Stand on the foot plate until it rests flat on the floor. Re-tighten the bolts.



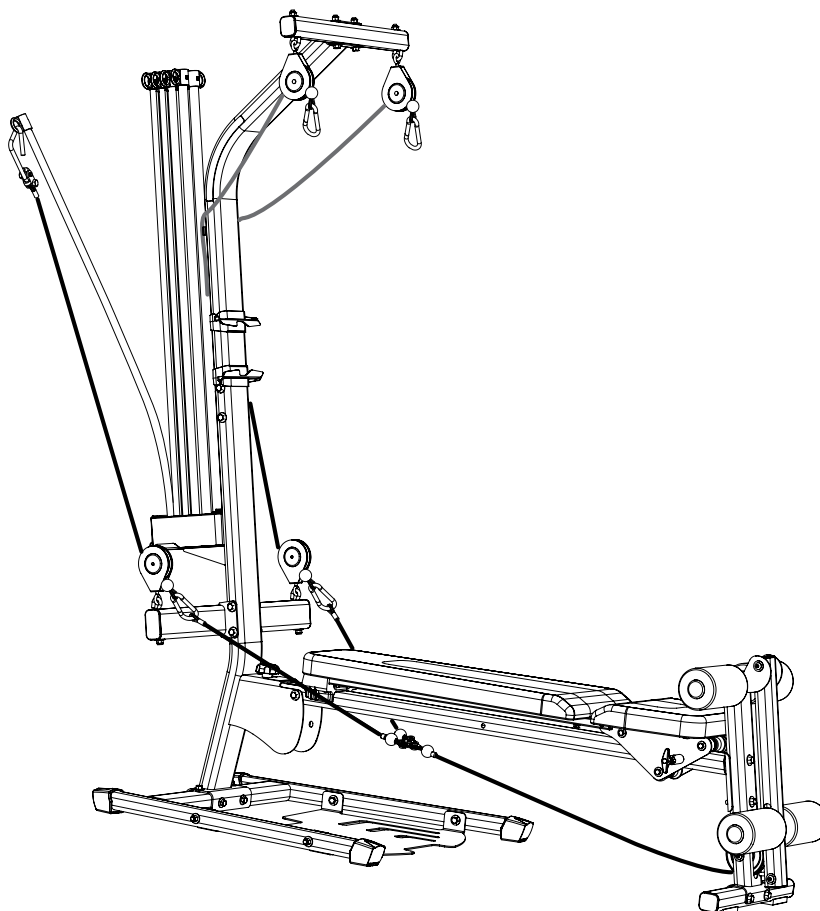
Cable Routing for Chest Cross Bar Use:

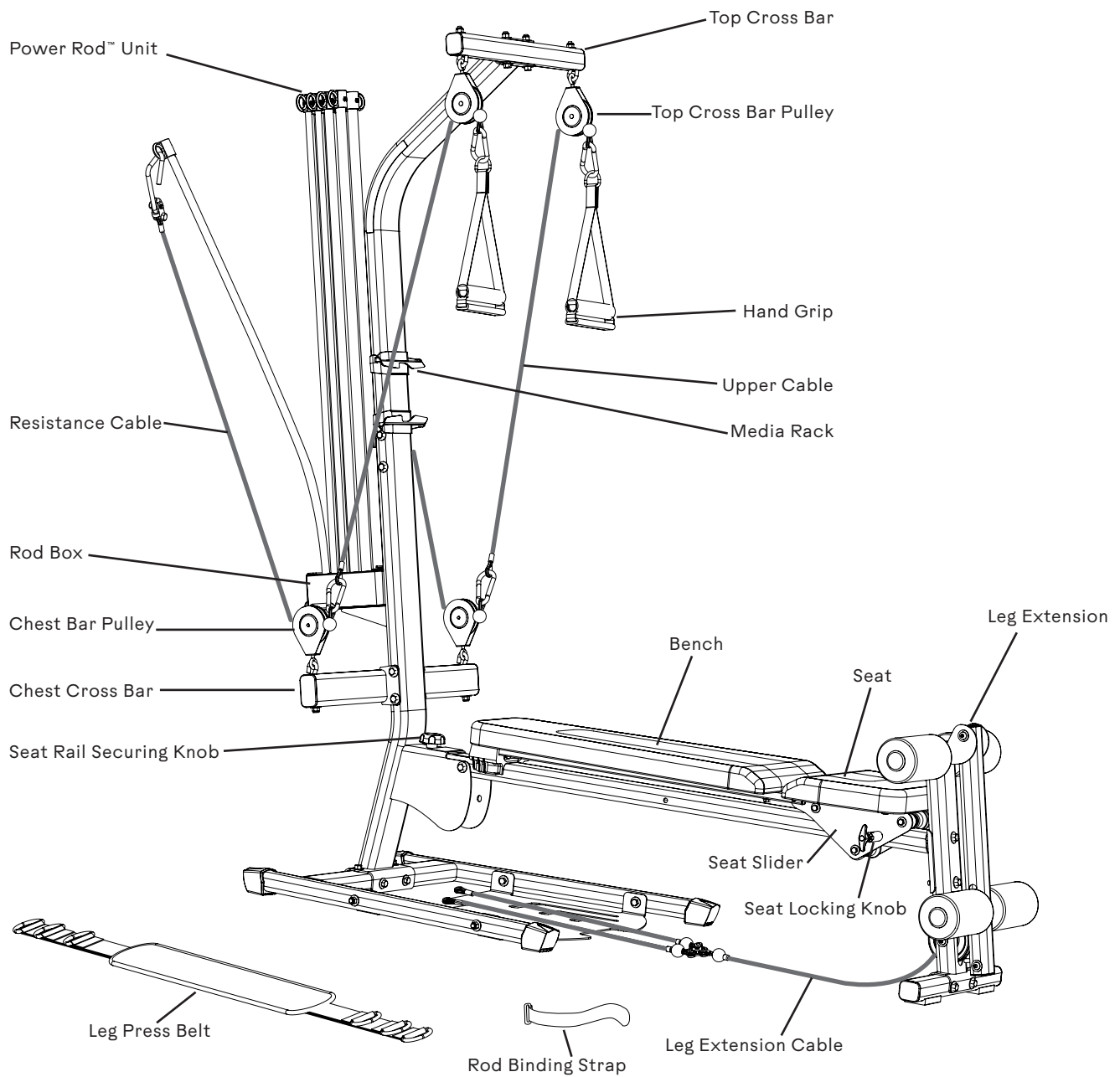


Cable Routing for Lat Cross Bar Use:



Cable Routing for Leg Extension Use:





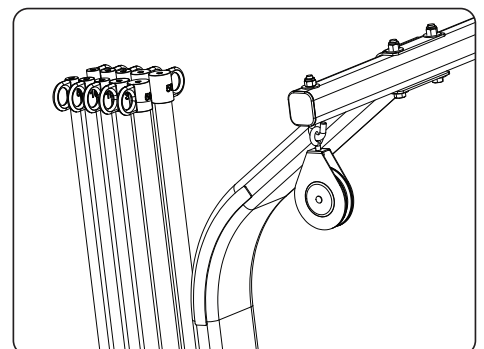
Operation

Adjusting and Understanding the Power Rod™ Resistance

Power Rod™ units are made from a special composite material. The rods are sheathed with a protective black coating. Each rod is marked with a weight rating on the "Rod Cap" and at the base of each Rod on the Rod Box.

The Bowflex™ PR1000 home gym comes with 210 lbs. of resistance provided by the Rod Pack. The full resistance is divided among a 5, two 10s, a 30, and a 50 lb. rod on each side of the machine, for a combined total of 210 lbs.

Note: Power Rod™ Resistance Rods are manufactured using nylon composite material. The weight resistance measurements are estimates and resistance can vary based on environmental and usage patterns and other factors. Rod resistance will normally degrade over time and after extensive usage. If you have any questions regarding the resistance of your Power Rod® Resistance Rods, contact our Bowflex Customer Service



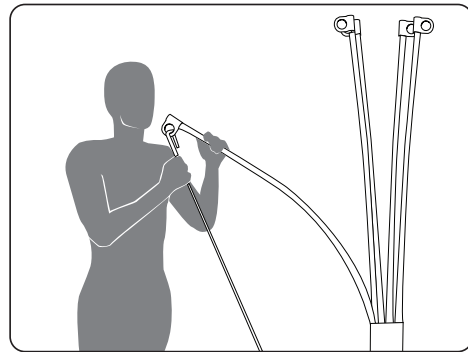
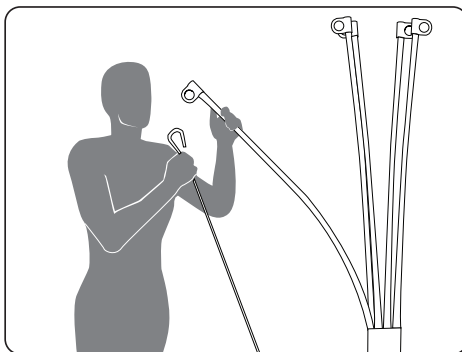
department for assistance.

Connecting the Power Rod™ Unit to the Cables

You may use one rod or several rods in combination, to create your desired resistance level.

To hook multiple rods up to one cable, bend the closest rod toward the cable and place the cable hook through that rod cap. You can then hook up the next closest rod through the same cable hook.

Hooking up the closest rod first prevents rods from crossing over the top of one another.

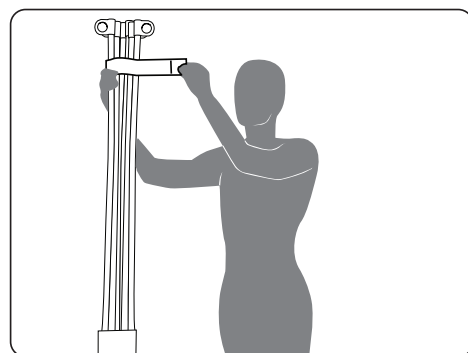


! When you attach the Power Rod™ units do not stand directly looking above the top of the rods. Stay off to the side while you attach the rods.

Be sure to maintain a firm grip on the rods when handling them since they are under tension.

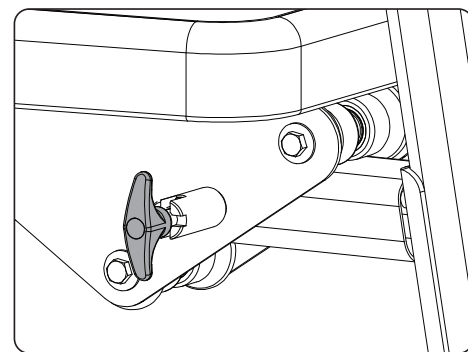
When You Are Not Using Your Home Gym

Disconnect the cables from the Power Rod™ unit when you are not using your home gym. Use the Rod Binding Strap included with your machine to bind all the rods together at the top. You can also place your cables and grips through the strap to keep them out of the way. Leaving the rods and cables under tension could cause injury if a rod were inadvertently released.



! Keep the cables and Power Rod™ units bound with the rod binding strap when not in operation, and be sure and remove the binding strap before beginning any exercises using the rods.

When not using the Upper Cables, secure the lower ends to the Clip mounted on the rear of the Lat Tower. This will keep them secure and out of the workout area. And when not using the Leg Extension Cables, place them so they do not interfere with your workout.



The Workout Bench

Your Bowflex™ home gym has a number of Seat and Bench positions: Flat bench, 45° incline and free-sliding seat extension. To adjust the Seat, pull out the Seat Locking Knob, then slide the Seat to the other hole on the Seat Rail. Release the Seat Locking Knob to secure the Seat. Make sure the Seat Locking Knob is securely in place.

! Do not make any adjustments to the seat while sitting on it. Do not stand on the seat.

Flat Bench

The flat Bench position is used for most of the exercises.

45° Incline Bench

Starting with a flat Bench, follow the above instructions to release and move the Seat and Bench. Lift the Bench while you slide the Seat toward the Power Rod™ unit until the Bench back rests against the Lat Tower.

Removing the Bench

The Bench easily attaches and releases from the Seat. To attach the Bench, insert the half hinge on the end of the Bench into the half hinge on the Seat Slider and pivot the other end downward onto the Seat Rail.

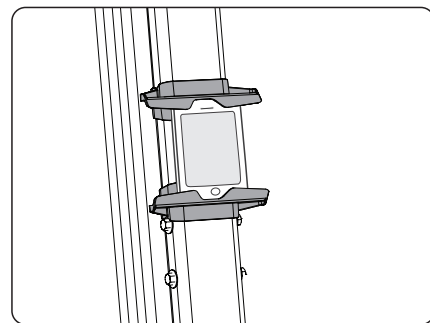


Be sure the end of the Bench sets firmly into the hinge on the Seat Slider, and then pivot it downward onto the Seat Rail. If the Bench is not fully engaged with the Seat Slider and Seat Rail, the Bench will be unstable and could disengage and potentially cause injury or harm to the user.

To remove the Bench, lift up the end nearest the Tower and pull it out of the hinge on the Seat Slider.

Free-Sliding Seat

Remove the Bench, pull out the Seat Locking Knob, twist it a half turn and release it to put the Seat in a “free sliding” position.



Media Rack

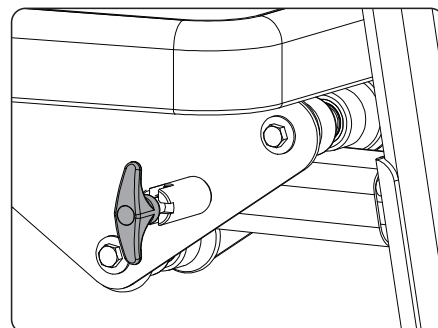
Your Bowflex™ home gym is equipped with a Media Rack on the Lat Tower. The Media Rack secures your mobile device, or other media, to the Lat Tower. Place your mobile device on the lower part of the Media Rack. Holding your mobile device in place, slide down the upper part until your device is secure between the lower and upper parts. To get the most of your workouts, find and follow the trainer lead workouts and workout video aids located at www.pr1000workouts.com.

Maintenance and Care of Your Bowflex™ Home Gym

Inspect your machine for any worn or loose components prior to use. Tighten or replace any worn or loose components prior to use. Pay close attention to cables, pulleys, or belts and their connections.



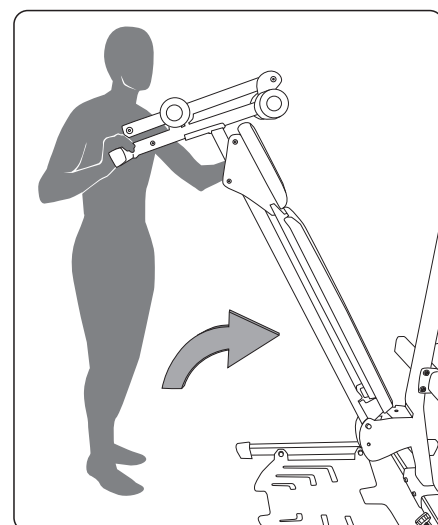
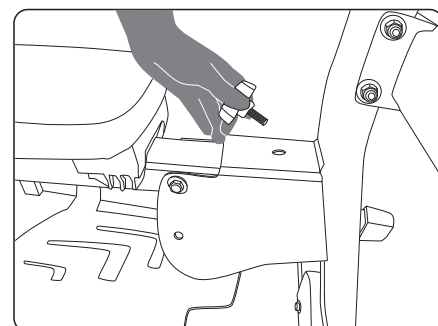
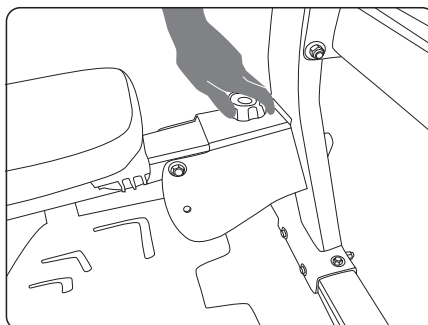
The safety and integrity designed into a machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components should be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components should be used to maintain/repair the equipment.



Clean the bench with a non-abrasive household cleaner after each use. Do not use automotive cleaner, which can make the bench too “slick”.

Storing Your Home Gym

1. Lock the Seat and Bench into the flat position with the Seat Locking Knob.
2. Remove all Power Rod™ resistance and then bind the Power Rod™ unit with the rod binding strap.
3. Remove the Seat Rail Securing Knob from the seat rail.
4. Tilt the bench toward the Power Rod™ unit.
5. Secure the bench by carefully inserting the Seat Rail Securing Knob into the hole in the side of the Seat Rail Bracket.





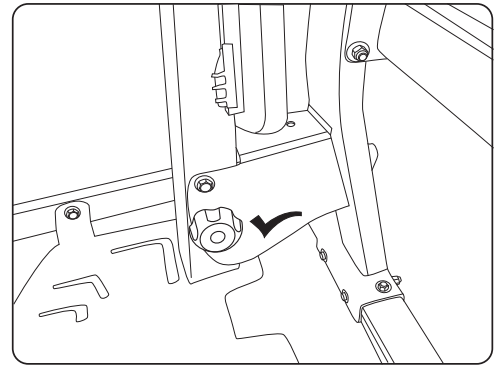
Failure to correctly attach and fully engage the Seat Rail Securing Knob into the seat rail can cause injury.

Do not stand on the base below the Seat Rail when you lift or lower it. This can cause injury.

Always use two hands to lift and lower the Seat Rail. Bend at the knees when you lift or lower the Seat Rail. Failure to use correct lifting procedure can cause injury.

Do not try to exercise when the seat rail is in the folded position.

Do not move the machine without aid. Injury to you or damage to the machine can occur.



If you have any questions regarding your Bowflex™ home gym, please contact Customer Service (if purchased in US/Canada) or your local distributor (if purchased outside US/Canada).

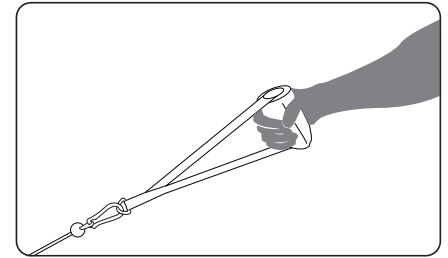
Equipment and Accessories



Always inspect for wear prior to use.

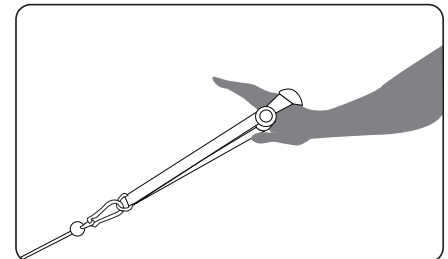
Handgrips

After fitting the handgrips firmly to your hand, ankle, or wrist, attach the pulley cable clips to the D-rings on the handgrips to attach them to the cables.



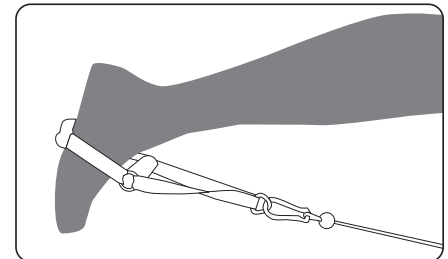
Standard Grip

Grasp the grip and cuff together to form a grip without inserting your hand through the cuff portion. Most of the exercises you perform utilize this grip. The Standard Grip also is used for Hammer Grip exercises, when you need to hold the handgrip vertically for greater wrist support.



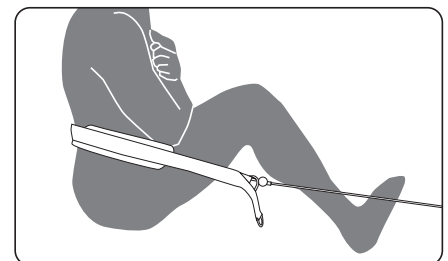
Hand Cuff Grip

Slip your hand through the cuff portion of the grip so that the foam pad rests on the back of your hand. Then grasp the remainder of the grip that is sitting in your palm. This method of gripping is great for exercises like front shoulder raises or any exercise where your palm is facing down.



Foot Grip

Slip your foot through the cuff of the handle and slide the foam grip against the top of your foot.



Leg Press Belt

Wear the Leg Press Belt around your lower arch of spine and attach the D-rings to cable clips. Belt must remain in slight tension to not fall from arch during exercise.

Additional Accessories

For additional accessories for your home gym, contact Customer Service (if purchased in US/Canada) or your local distributor (if purchased outside US/Canada).

WARRANTY

Who Is Covered

This warranty is valid only to the original purchaser and is not transferable or applicable to any other person(s).

What Is Covered

Bowflex warrants that this product is free from defects in materials and workmanship, when used for the purpose intended, under normal conditions, and provided it receives proper care and maintenance as described in the Product's Assembly and Owner's manual. This warranty is good only for authentic, original, legitimate machines manufactured by Bowflex and sold through an authorized agent and used in the United States or Canada.

Terms

Warranty terms for products purchased in US/Canada are as stated below.

- **Frame** **1 year**
- **Parts** **60 days**
- **Rods** **5 years**

For warranty & service of products purchased outside US/Canada, please contact your local distributor. To find your local international distributor, go to: www.Bowflex.com

How Bowflex Will Support the Warranty

Throughout the terms of the warranty coverage, Bowflex will repair any machine that proves to be defective in materials or workmanship. Bowflex reserves the right to replace the product in the event a repair is not possible. When Bowflex determines replacement is the correct remedy, Bowflex may apply a limited credit reimbursement toward another Bowflex brand Product, at our discretion. This reimbursement may be prorated based on length of ownership. Bowflex is not responsible for dealer labor or maintenance charges beyond the applicable warranty period(s) stated herein. Bowflex reserves the right to substitute material, parts or products of equal or better quality if identical materials or products are not available at the time of service under this warranty. Any replacement of the product under the terms of the Warranty in no way extends the original Warranty period. Any limited credit reimbursement may be prorated based on length of ownership. THESE REMEDIES ARE THE EXCLUSIVE AND SOLE REMEDIES FOR ANY BREACH OF WARRANTY.

What You Must Do

- Retain appropriate and acceptable Proof of Purchase.
- Operate, maintain, and inspect the product as specified in the Product Documentation (Assembly, Owner's Manuals, etc.).
- Product must be used exclusively for the purpose intended.
- Notify Bowflex within 30 days after detecting an issue with the product.
- Install replacement parts or components in accordance with any Bowflex instructions.
- Perform diagnostic procedures with a trained Bowflex representative if requested.
- This warranty does not cover in home repair costs (labor, etc) or related charges.

What Is Not Covered

- Damage due to abuse, tampering or modification of the Product, failure to properly follow assembly instructions, maintenance instructions, or safety warnings as stated in the Product Documentation (Assembly, Owner's Manuals, etc), damage due to improper storage or the effect of environmental conditions such as moisture or weather, misuse, mishandling, accident, natural disasters, power surges.
- A machine placed or used in a commercial or institutional setting. This includes gyms, corporations, work places, clubs, fitness centers and any public or private entity that has a machine for use by its members, customers, employees or affiliates.
- Damage caused by exceeding maximum user weights as defined in Products Owner's Manual or on the warning label.
- Damage due to normal usage and wear and tear.
- This warranty does not extend to any territories or countries outside the United States and Canada.

How to Obtain Warranty Support

For Products purchased directly from Bowflex contact the Bowflex office listed on the Contacts page of the Product's Owner's manual. You may be required to return the defective component to a specified address for repair or inspection, at your expense. Standard ground shipping of any warranty replacement parts will be paid by Bowflex. For products purchased from a retail outlet, you may be asked to contact your retailer for warranty support.

Exclusions

The preceding warranties are the sole and exclusive express warranties made by Bowflex. They supersede any prior, contrary or additional representations, whether oral or written. No agent, representative, dealer, person or employee has the authority to alter or increase the obligations or limitations of this warranty. Any implied warranties, including the WARRANTY OF MERCHANTABILITY and any WARRANTY OF FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, are limited in duration to the term of the applicable express warranty provided above, whichever is longer. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you.

Limitation of Remedies

EXCEPT AS OTHERWISE REQUIRED BY APPLICABLE LAW, THE PURCHASER'S EXCLUSIVE REMEDY IS LIMITED TO REPAIR OR REPLACEMENT OF ANY COMPONENT DEEMED BY BOWFLEX TO BE DEFECTIVE UNDER THE TERMS AND CONDITIONS STATED HEREIN. IN NO EVENT WILL BOWFLEX BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, CONSEQUENTIAL, INCIDENTAL, INDIRECT OR ECONOMIC DAMAGES, REGARDLESS OF THE THEORY OF LIABILITY (INCLUDING, WITHOUT LIMITATION, PRODUCT LIABILITY, NEGLIGENCE OR OTHER TORT) OR FOR ANY LOST REVENUE, PROFIT, DATA, PRIVACY OR FOR ANY PUNITIVE DAMAGES ARISING OUT OF OR RELATED TO THE USE OF THE FITNESS MACHINE EVEN IF BOWFLEX HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES. THIS EXCLUSION AND LIMITATION SHALL APPLY EVEN IF ANY REMEDY FAILS OF ITS ESSENTIAL PURPOSE. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OR LIMITATION OF CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL TYPE DAMAGES SO THE ABOVE LIMITATION MAY NOT APPLY TO YOU.

State Laws

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights, which vary from state to state.

Expirations

If the warranty has expired, Bowflex may assist with replacements or repairs to parts and labor, but there will be a charge for these services. Contact a Bowflex office for information on post-warranty parts and services. Bowflex does not guarantee availability of spare parts after expiration of warranty period.

International Purchases

If you purchased your machine outside of the United States consult your local distributor or dealer for warranty coverage.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

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

 Veuillez suivre les recommandations ci-après :
Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine.
Prenez connaissance du manuel d'assemblage.

- Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement/du produit lors de son assemblage.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre appareil.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Bowflex. La non-utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.
- Lisez la totalité du manuel d'utilisation fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez les manuels d'assemblage et d'utilisation pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

 Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :
Prenez connaissance du manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cet équipement/appareil est destiné à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties/pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0,9 m environ (36 in/po) tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Ne réglez pas la résistance de l'appareil à un niveau supérieur à celui auquel vous pouvez vous entraîner. Vous devez être en sécurité et ne pas ressentir d'inconfort.
- N'utilisez pas d'haltères ou autres charges afin d'augmenter la résistance des charges. N'utilisez que les charges fournies avec votre appareil. Ne jamais utiliser l'équipement comme support pendant les étirements ou pour attacher et utiliser des sangles d'étirements, des cordes ou d'autres moyens.
- Les barres sont tendues. Prenez garde lorsque vous connectez la broche de sélection à la barre. Veillez à engager correctement la broche de sélection à l'extrémité de la barre. Vérifiez la connexion du mécanisme avant de relâcher la barre.
- Ne vous placez jamais directement au-dessus des barres. Restez sur le côté pendant que vous arrimez les barres.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable/réglable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- Ne vous approchez pas de la course de déplacement du Power Rod™/MC durant son utilisation. Éloignez les tiers de l'appareil et de la course de déplacement du Power Rod™/MC durant son utilisation.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Achat depuis les États-Unis/le Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à : www.bowflex.com/register ou composez le 1 (800) 605-3369.

Achat hors des États-Unis/du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Contactez votre distributeur local pour plus de détails. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.Bowflex.com

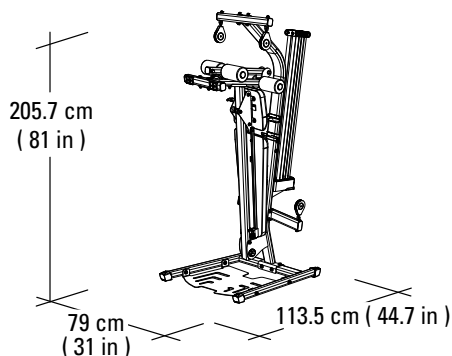
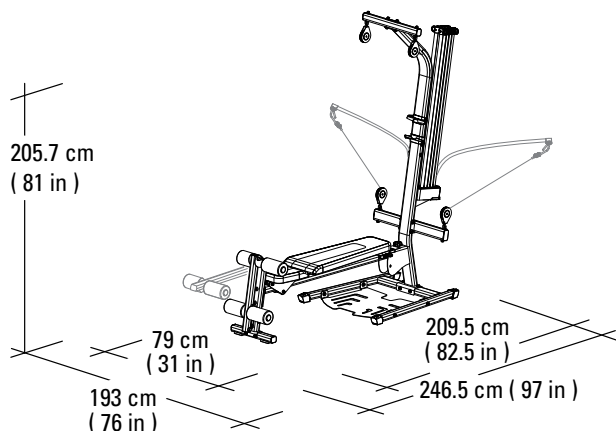
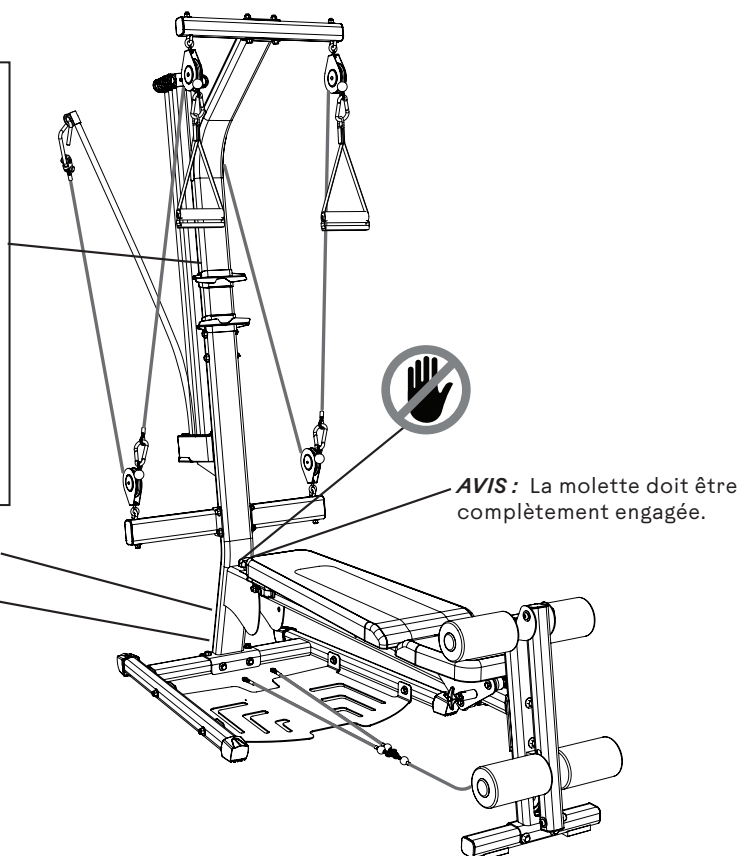


AVERTISSEMENT :

- Ne laissez pas les enfants et les animaux s'approcher de la machine.
- Avant toute utilisation, lisez le guide de l'utilisateur, y compris l'ensemble des avertissements, qui peuvent être affichés ou non sur cette machine.
- Les enfants âgés de 14 à 17 ans doivent être supervisés en tout temps lors de l'usage de l'appareil.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement car des blessures graves ou mortelles peuvent survenir.
- Pour usage par le consommateur seulement.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 136 kg/300 lb.
- Gardez les cheveux, le corps, et les vêtements à l'écart et dégagés de toutes pièces mobiles.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.

(Les étiquettes sont disponibles en anglais et en français canadien uniquement).

Numéro de série
Spécifications de la machine



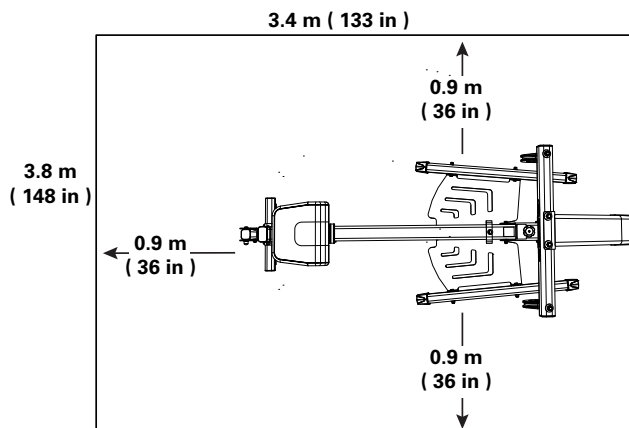
Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

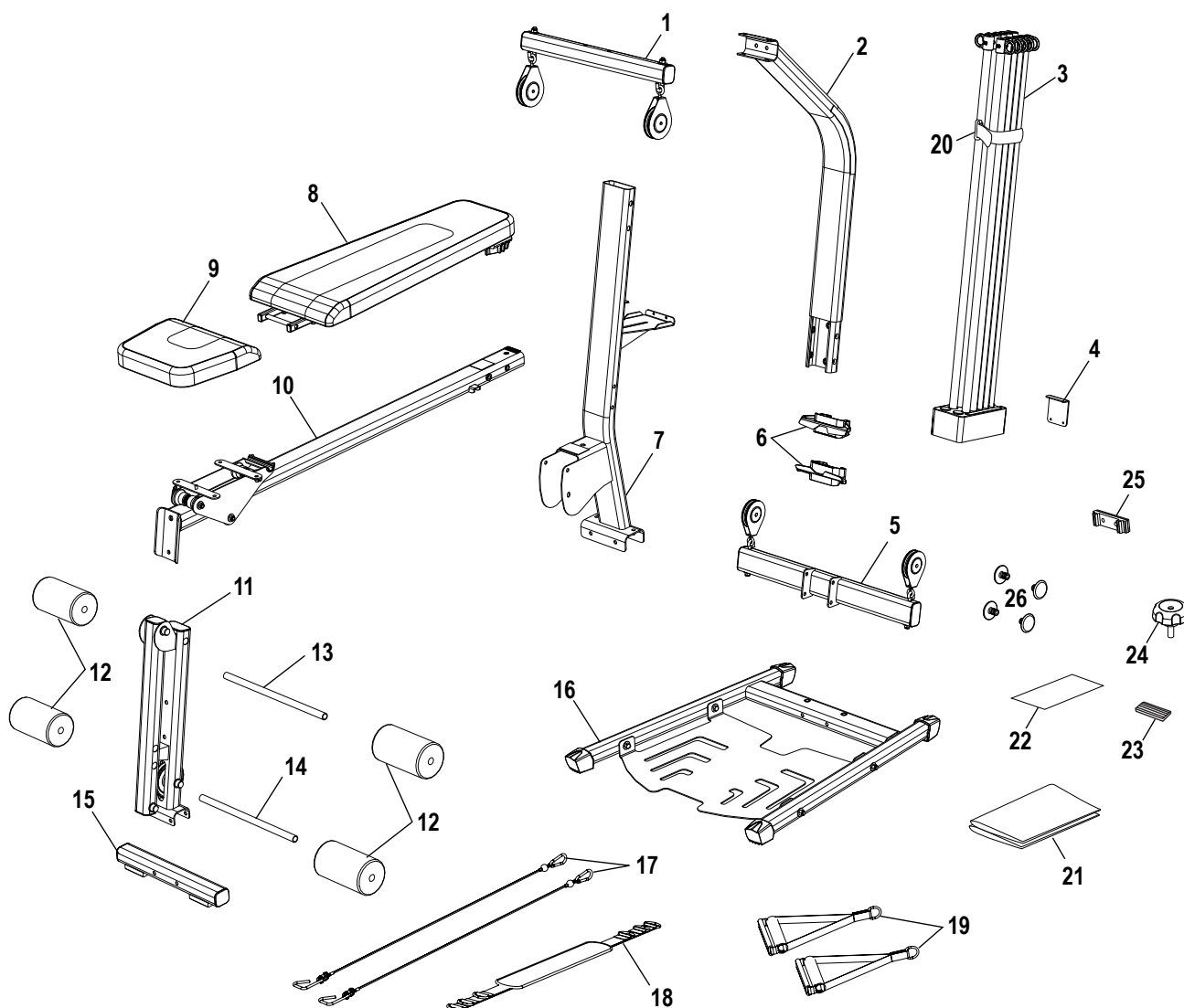
Poids de la machine : 59,5 kg (131 lb)

Surface totale (encombrement) de l'appareil :
47 575 cm²

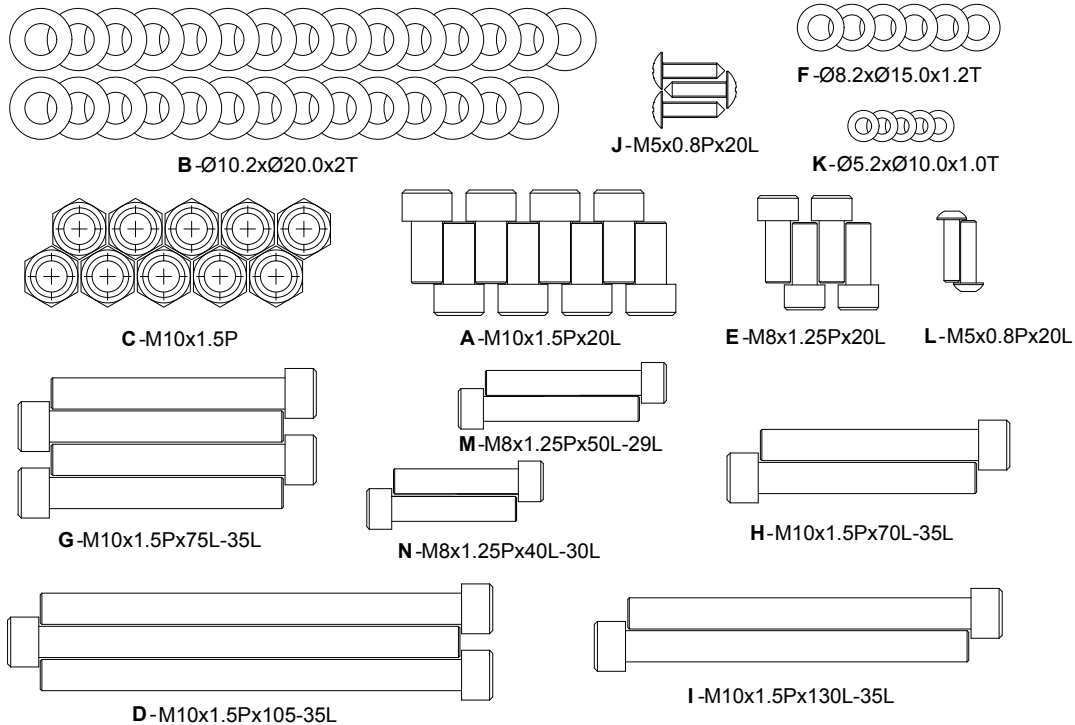


Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries/centres approuvés de traitement des déchets.





Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Barre transversale supérieure	14	1	Tube du rouleau court
2	1	Tour latérale supérieure	15	1	Base pour extensions de jambes
3	1	Pack/Bloc de barres	16	1	Plateforme de la base
4	1	Plaque de l'extrémité du boîtier des barres	17	2	Câble, poulie de la barre transversale pour les pectoraux
5	1	Barre transversale pour les pectoraux	18	1	Courroie, Leg Press/développé des jambes
6	2	Support médias	19	2	Capteur
7	1	Assemblage de la tour latérale	20	1	Sangle pour les barres, lien
8	1	Banc	21	1	Kit manuel/Trousse manuelle
9	1	Siège	22	1	Kit/Trousse de visserie
10	1	Rail de siège	23	1	Patin en caoutchouc
11	1	Extensions de jambes	24	1	Molette de sécurité du rail de siège
12	4	Patin du rouleau en mousse	25	1	Clip/Pince de câble supérieur
13	1	Tube du rouleau long	26	4	Obturateur



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	8	Vis hexagonale, M10x1.5Px20L	H	4	Vis hexagonale, M10x1.5Px70L-35L
B	29	Rondelle plate, Ø10.2xØ20.0x2T	I	2	Vis hexagonale, M10x1.5Px130L-35L
C	10	Contre-écrou, M10x1.5P	J	3	Vis à pans creux, M5x0.8Px20L
D	3	Vis hexagonale, M10x1.5Px105L-35L	K	5	Rondelle plate, Ø5.2xØ10.0x1.0T
E	4	Vis hexagonale, M8x1.25Px20L	L	2	Vis cruciforme à tête cylindrique, M5x0.8Px20L
F	4	Rondelle plate, Ø8.2xØ15.0x1.2T	M	2	Vis hexagonale, M8x1.25Px50L-29L
G	2	Vis hexagonale, M10x1.5Px75L-35L	N	2	Vis hexagonale, M8x1.25Px40L-30L

Remarque : certains éléments de visserie présents sur la carte/trousse ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

Outils Inclus



Phillips

6mm
8mm17mm
19mm

Avant l'assemblage

Choisissez précautionneusement l'endroit où vous allez installer votre Bowflex™^{MC} Home Gym. Le meilleur endroit est une surface plate et ferme, à l'intérieur, loin de toute source d'humidité et des températures extrêmes. Pour de meilleurs résultats, assemblez votre Home Gym/gym maison à l'emplacement où vous avez l'intention de l'utiliser. Pour un fonctionnement en toute sécurité, laissez un espace libre de 3,4 m x 3,8 m (133 in/po x 148 in/po) tout autour de la machine.

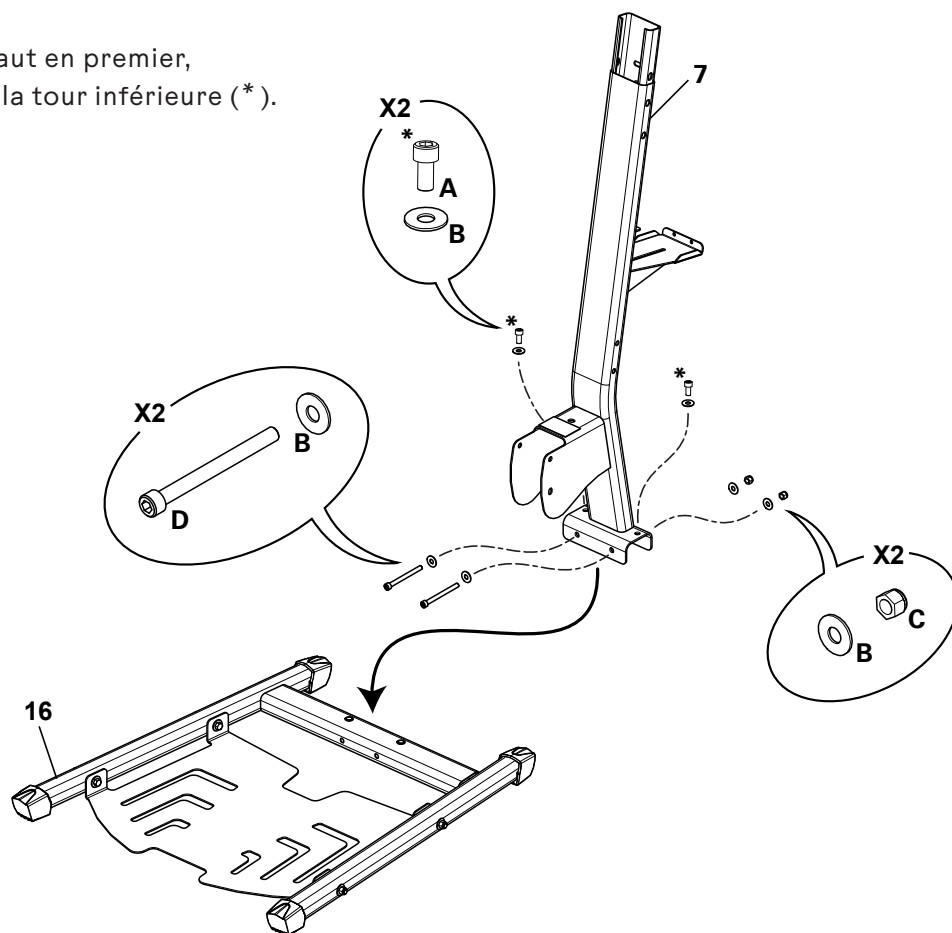
Suivez ces conseils de base lors de l'assemblage de votre Home Gym/gym maison.

1. Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
2. Tournez les boulons et les écrous autofreinés vers la droite pour les serrer. Tournez vers la gauche pour desserrer.
3. Utilisez une clé mixte pour agripper l'écrou en même temps que vous serrez un boulon muni d'un écrou autofreiné.
4. Pour le déballage et l'assemblage, il est cependant utile de disposer d'un cutter/couteau tout usage ou d'une paire de ciseaux.
5. Pour fixer 2 pièces, soulevez-les légèrement. Regardez au travers des trous de boulon pour vous aider dans le placement.
6. L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.

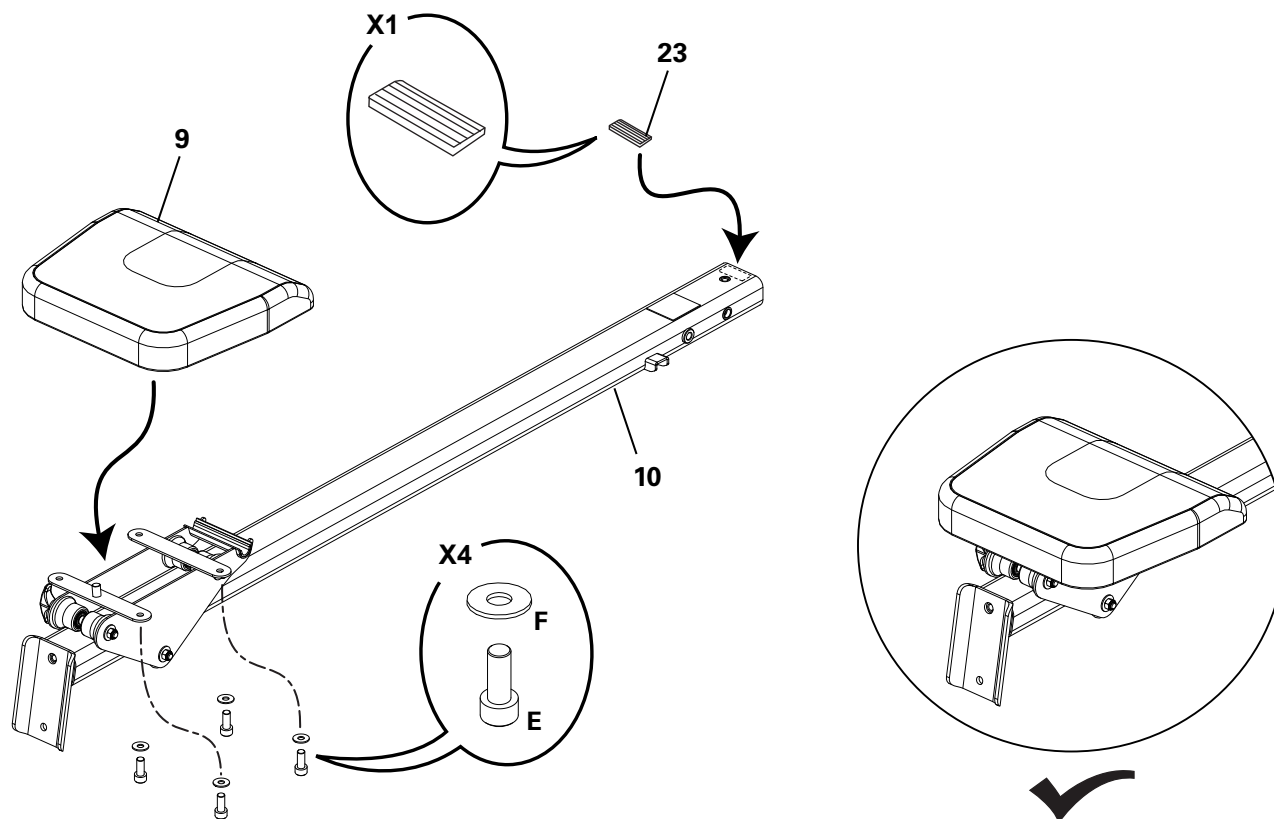
AVIS : Laissez les câbles enroulés et emballés jusqu'à ce que le Bowflex™/™^{MC} Home Gym soit complètement assemblé.

Étape 1.

Remarque : Insérez la visserie du haut en premier, afin de sécuriser/fixer la tour inférieure (*).

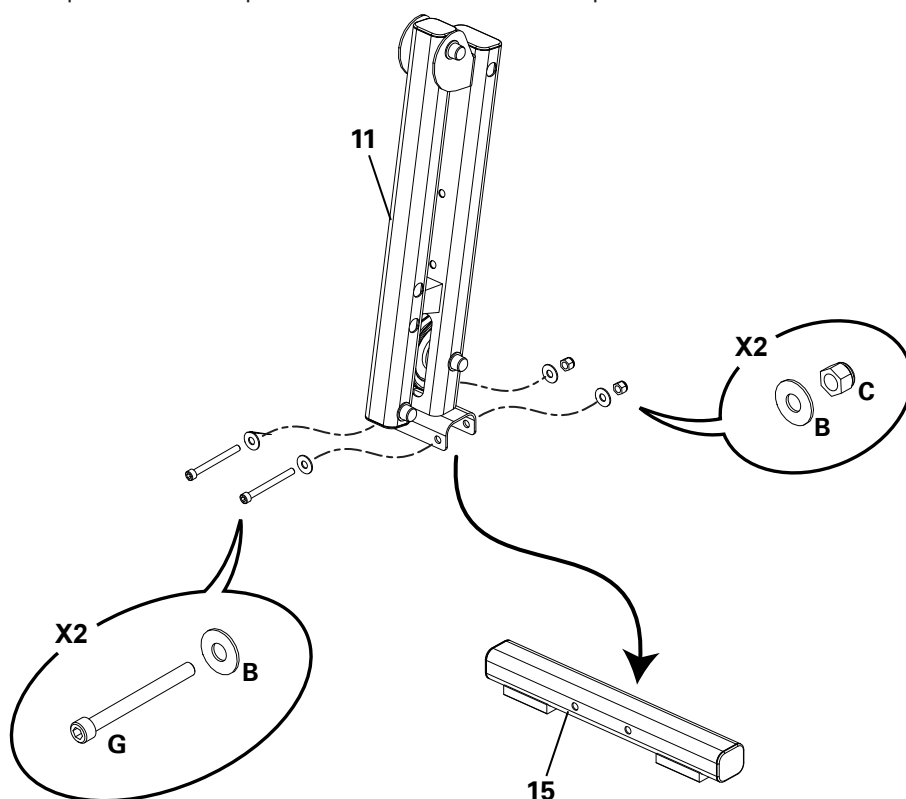
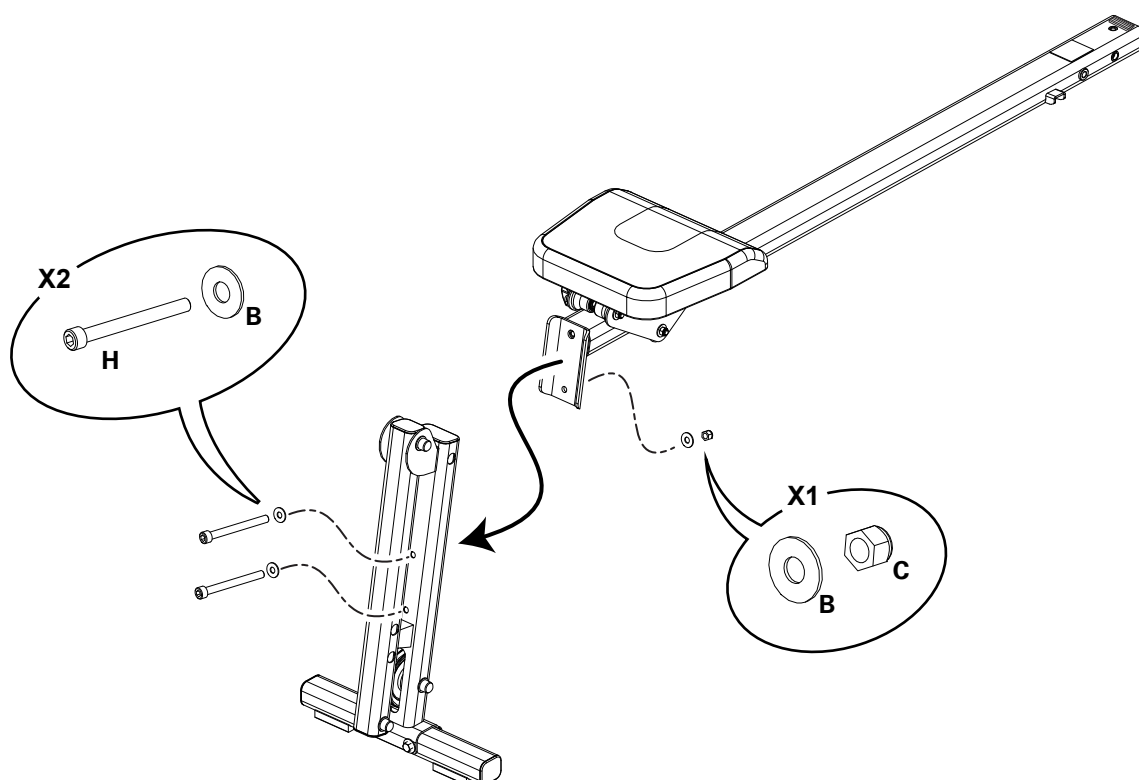


Étape 2.

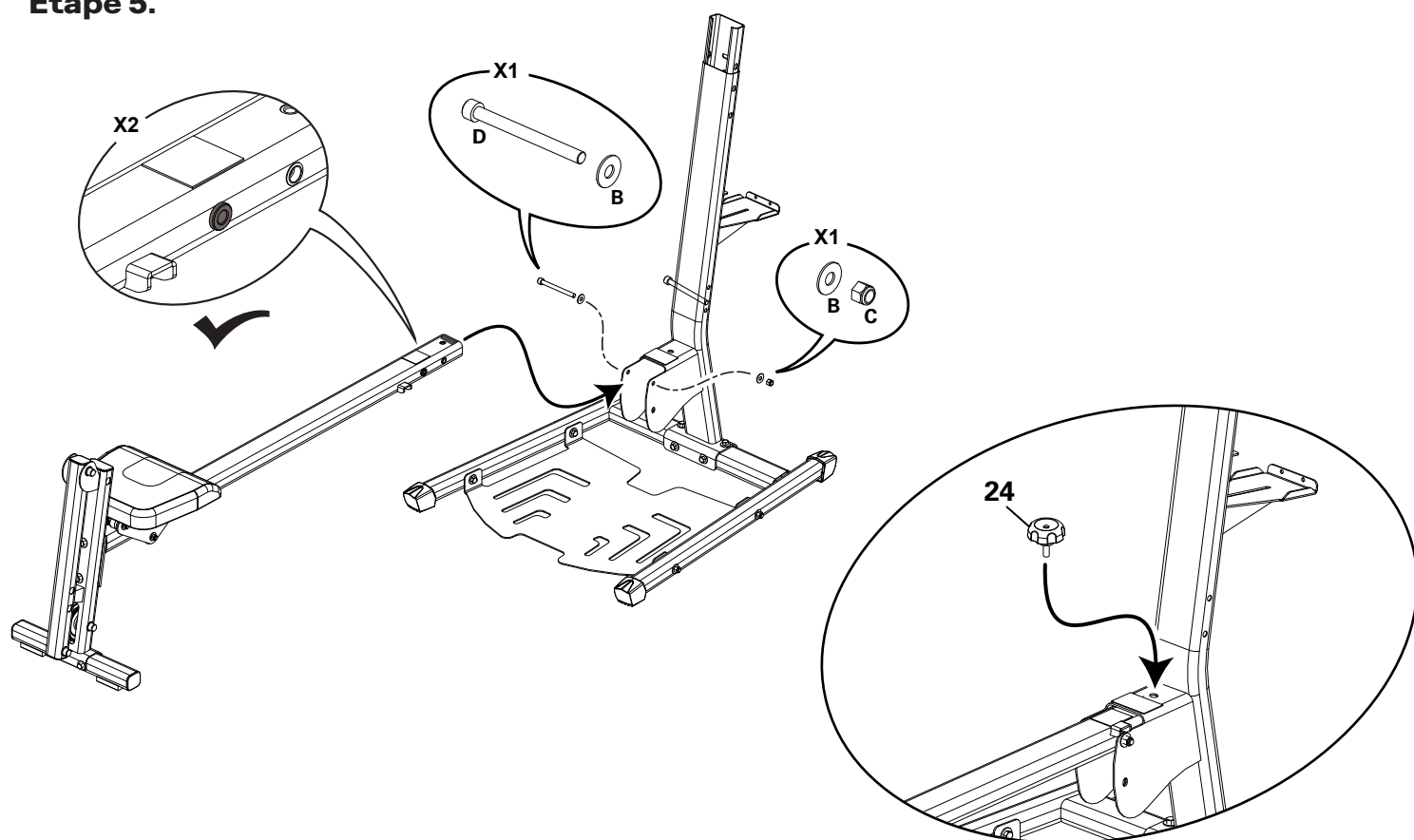


Étape 3.

Remarque : ne déroulez pas le câble de la poulie avant que la machine ne soit complètement assemblée.

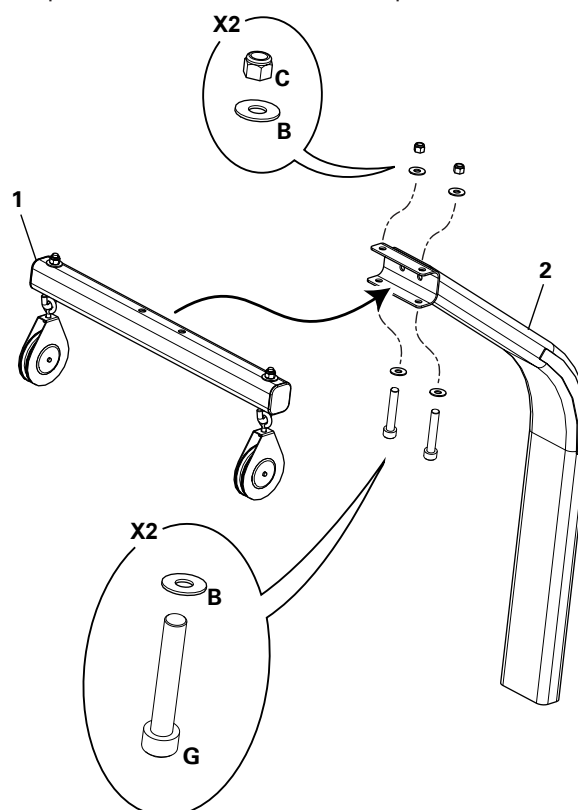
**Étape 4.**

Étape 5.

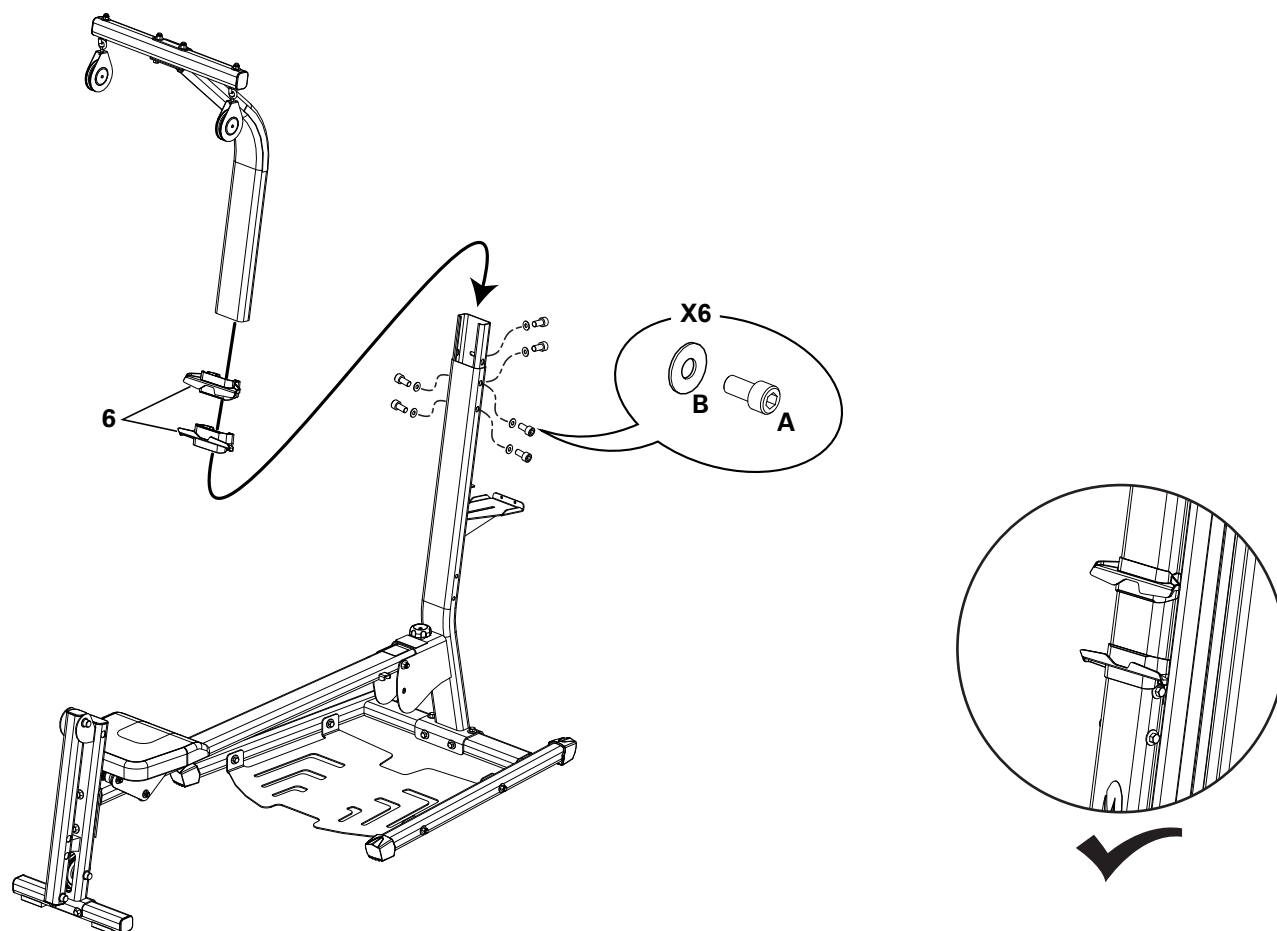


Étape 6.

Remarque : ne déroulez pas les câbles des poulies avant que la machine ne soit complètement assemblée.

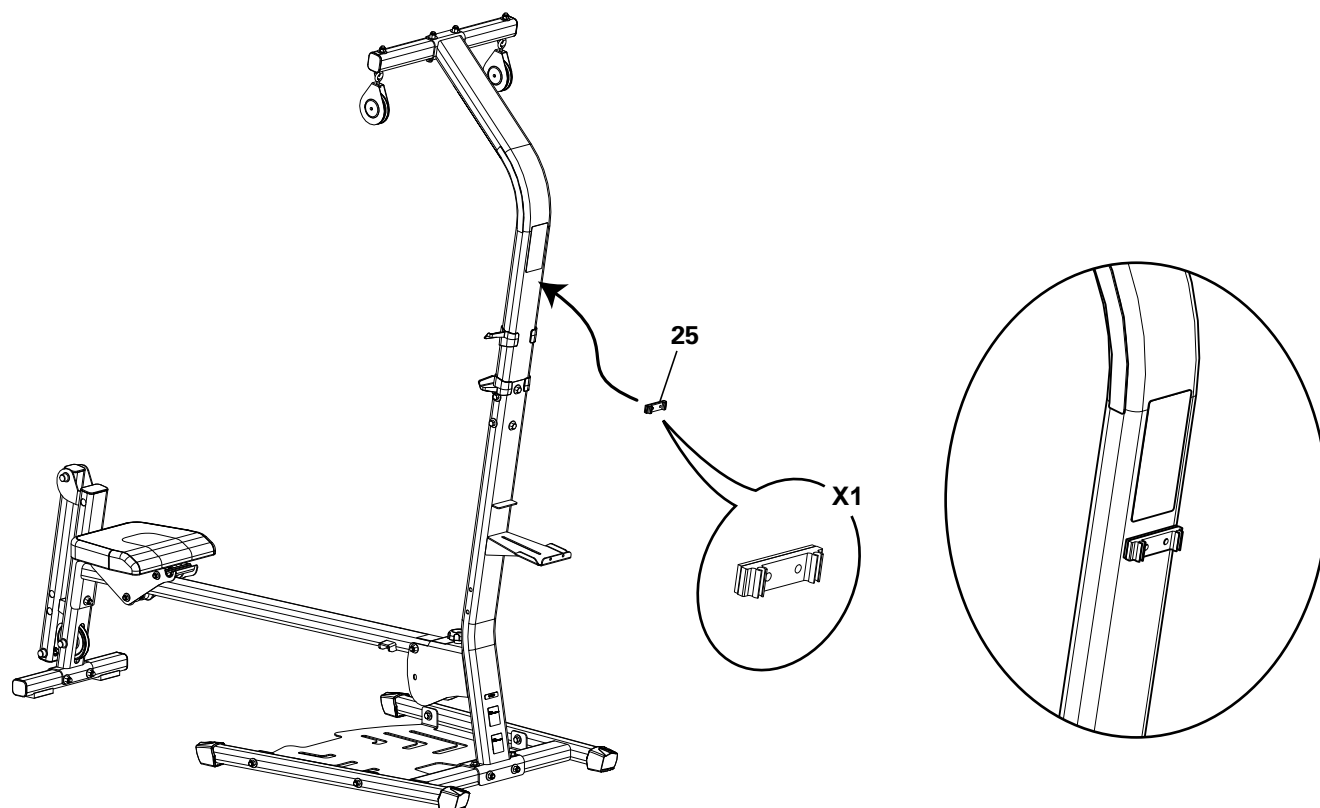


Étape 7.



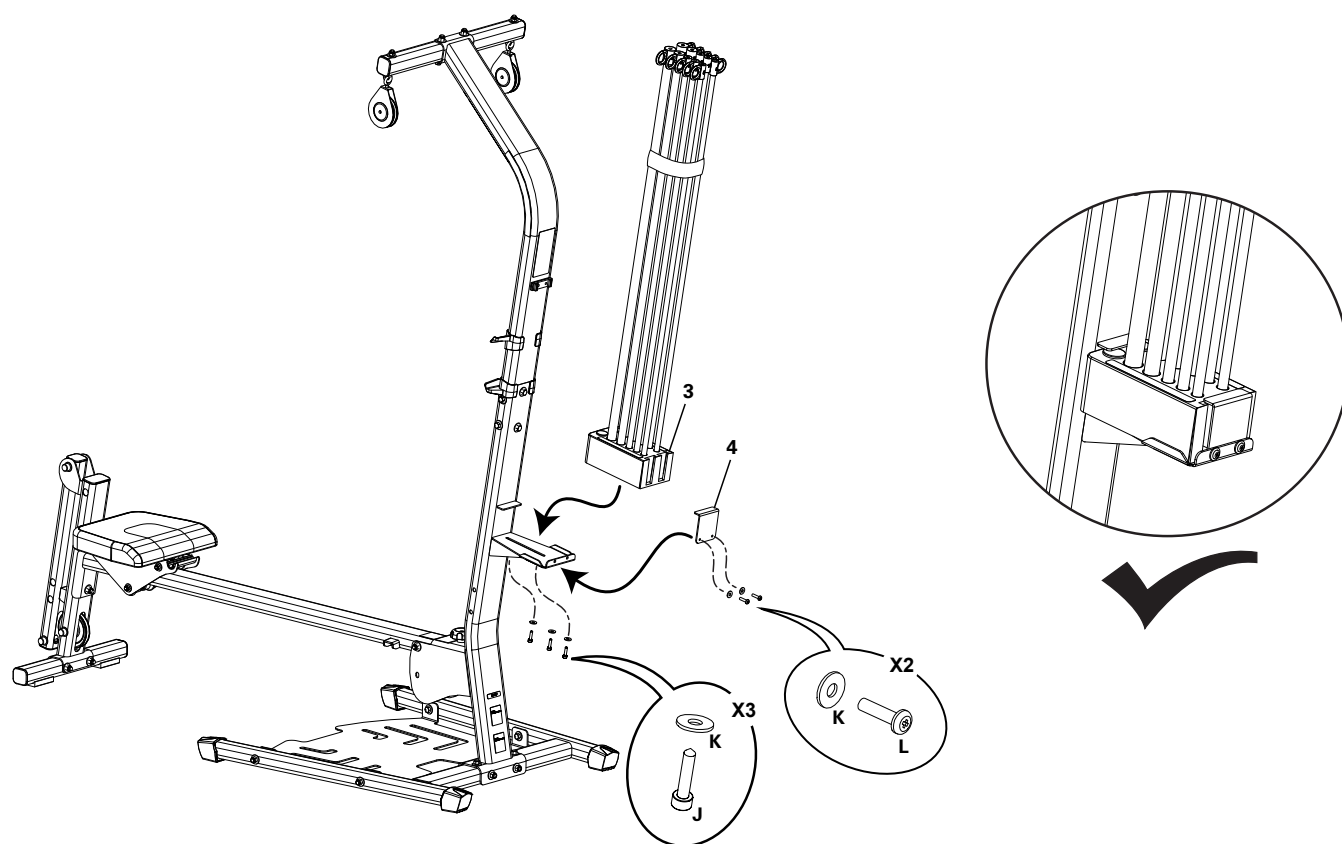
Étape 8.

Remarque : Attachez les câbles avec les clips/pinces quand vous ne les utilisez pas.



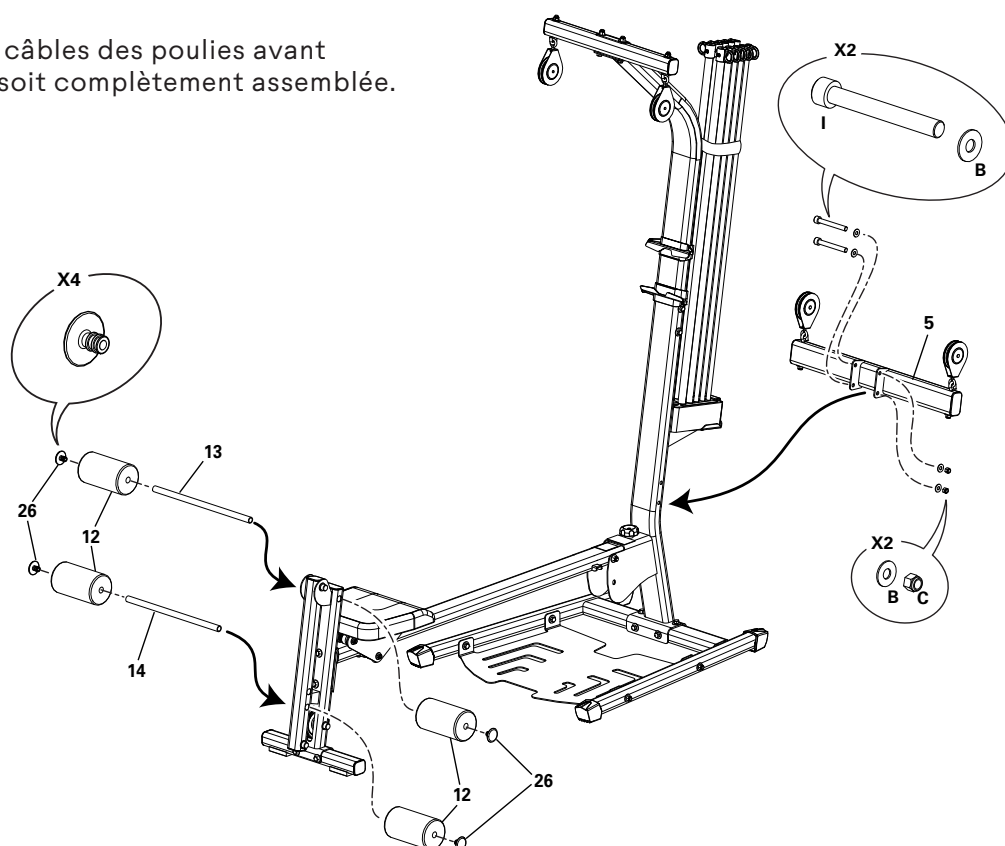
Étape 9.

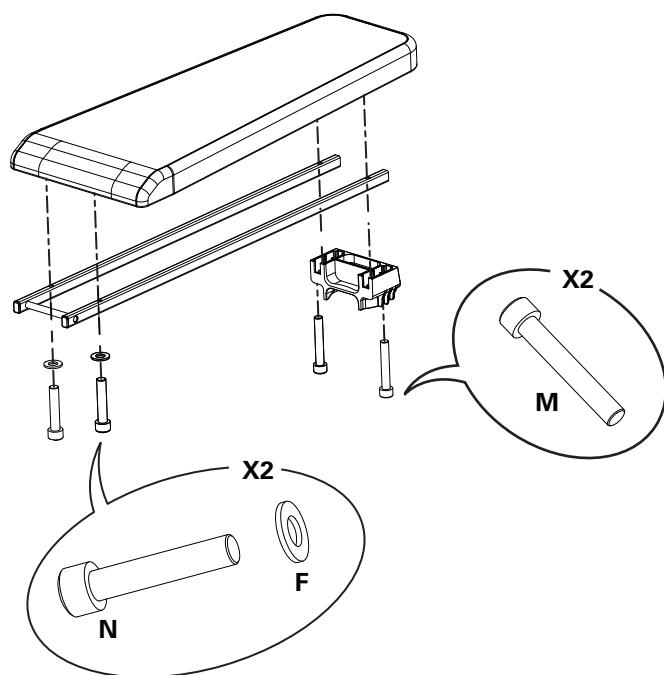
Remarque : Serrez complètement la visserie. Vérifiez que le pack/bloc de barres est bien engagé.



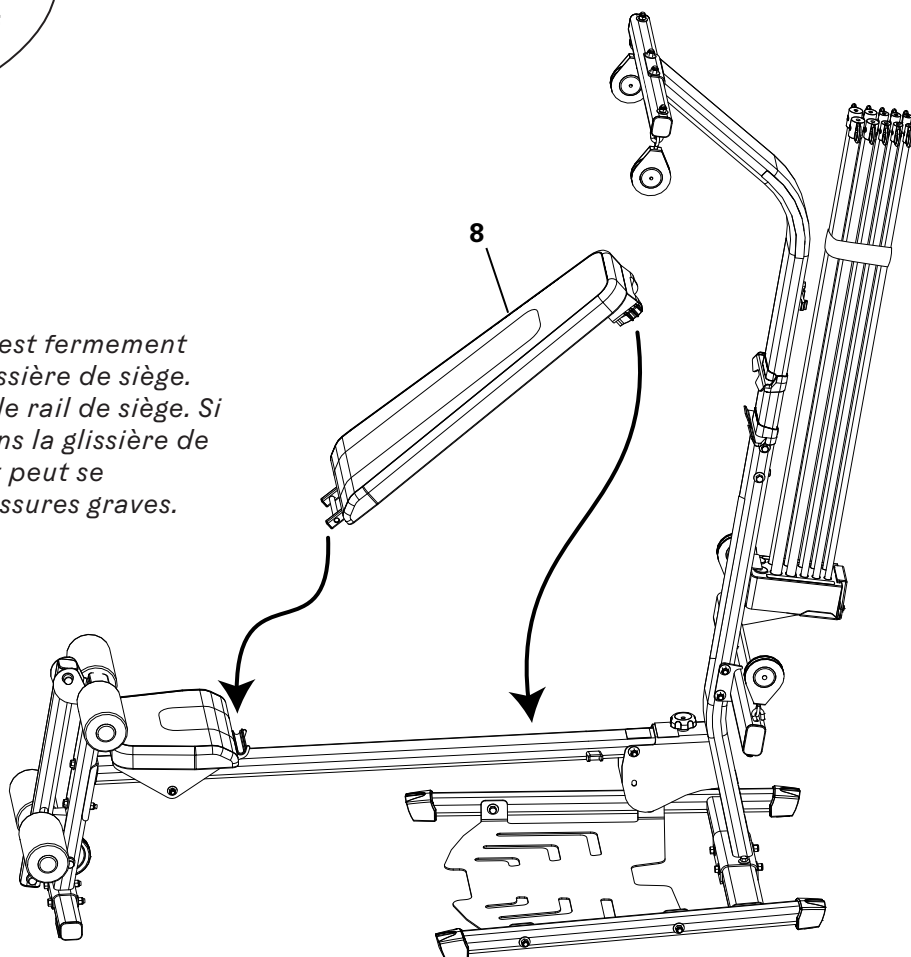
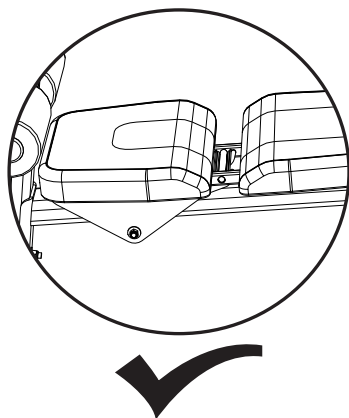
Étape 10.

Remarque : ne déroulez pas les câbles des poulies avant que la machine ne soit complètement assemblée.



Étape 11.**Étape 11.**

! Vérifiez que l'extrémité du banc est fermement posée dans la charnière de la glissière de siège. Faites pivoter la charnière dans le rail de siège. Si le banc n'est pas pleinement engagé dans la glissière de siège et le rail de siège, il est instable et peut se désengager. Il peut alors causer des blessures graves.

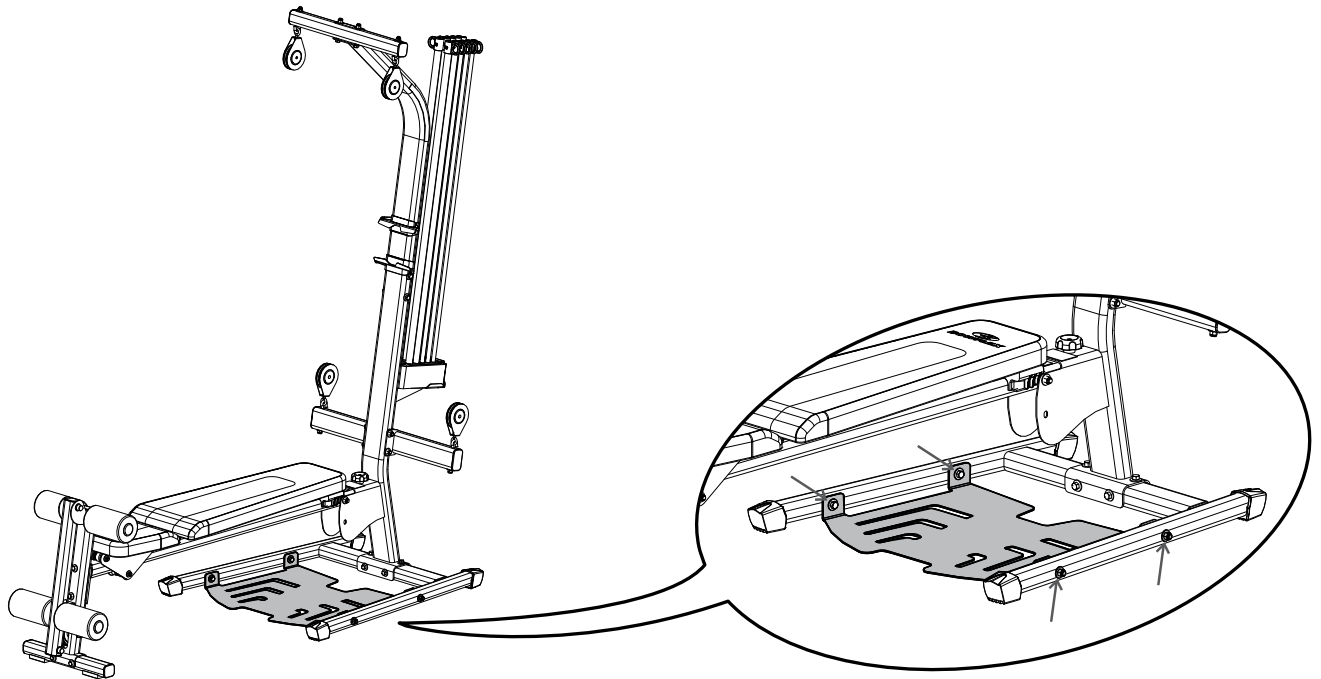
**Étape 13. Inspection finale**

Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés. Déroulez les câbles sans les pincer.

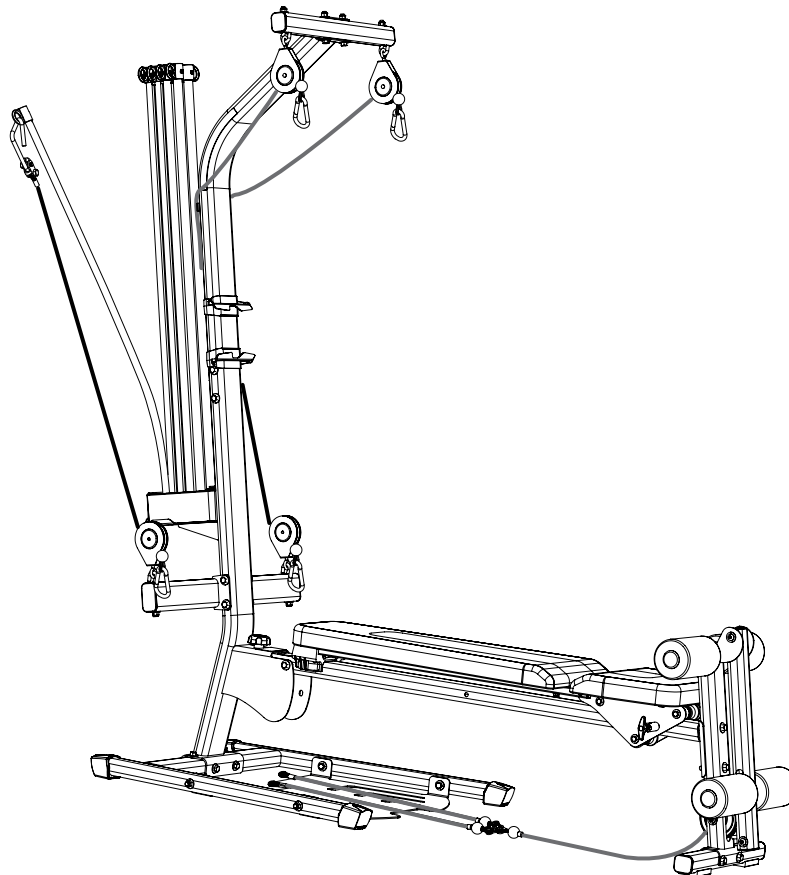
! N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes/un rendement approprié et en accord avec le manuel d'utilisation.

Mise à niveau de l'appareil

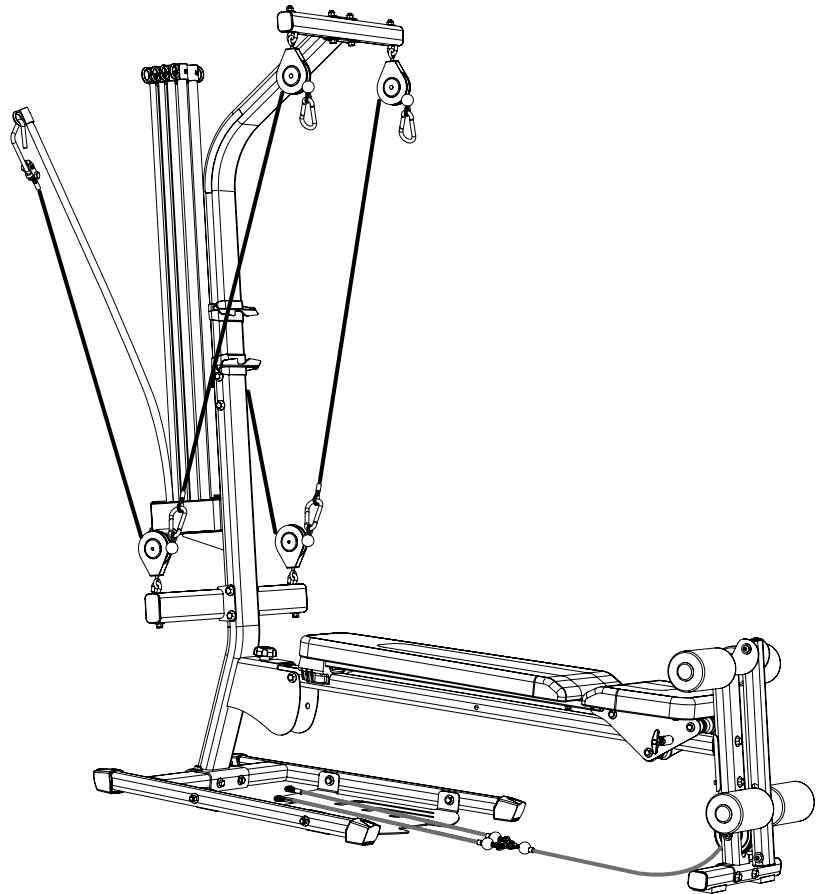
Desserrez les boulons indiqués sur le repose-pied, sans les ôter. Positionnez-vous sur le repose-pied jusqu'à ce qu'il soit bien à plat sur le sol. Resserrez les boulons.



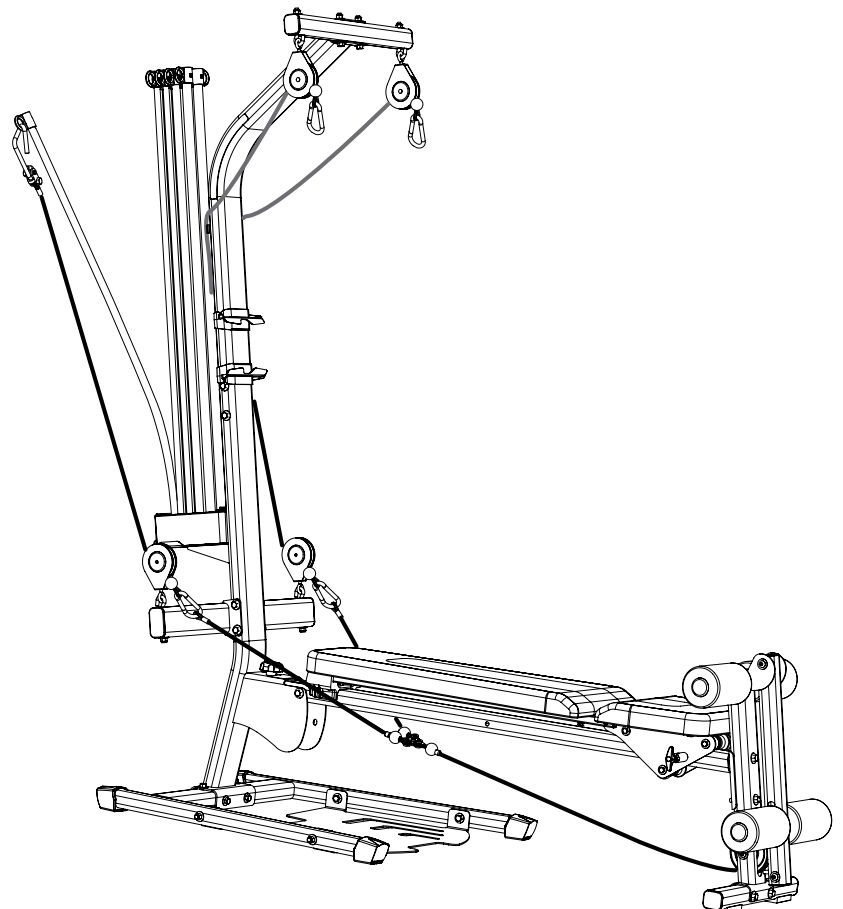
Passage du câble pour l'utilisation de la barre transversale pour les pectoraux :

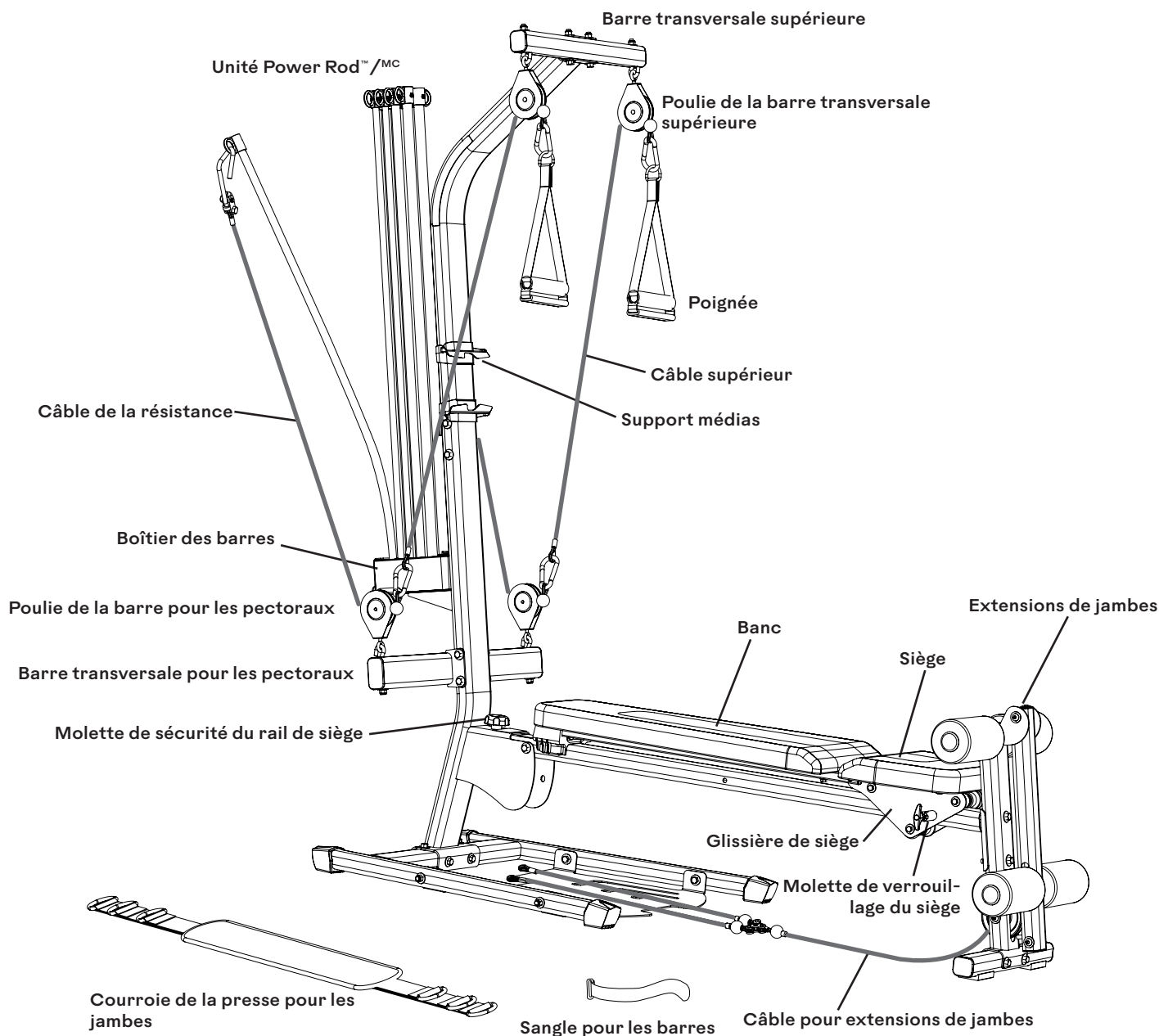


**Passage du câble pour l'utilisation
de la barre transversale latérale :**



**Passage du câble pour l'utilisation
de l'extension de jambes :**



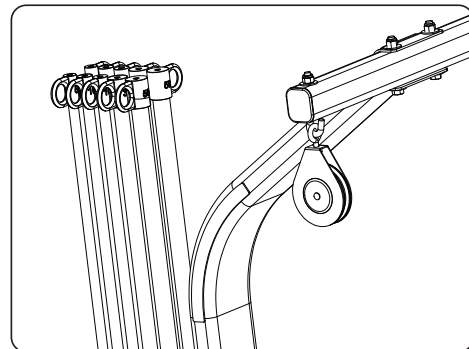


Ajuster/Régler et comprendre le mécanisme de résistance du Power Rod™ /MC

Les unités Power Rod™ /MC sont en matériaux composites spéciaux. Les barres sont recouvertes d'un revêtement de protection noir. La résistance de chaque barre est indiquée sur l'embout et à la base sur le boîtier.

Le Bowflex™ /MC PR1000 Home Gym est vendu avec 210 lbs. de résistance rassemblées dans le pack/bloc de barres. La résistance totale est divisée entre une tige de 5, deux 10, une de 30 et une tige de 50 lb. de chaque côté de la machine, pour un total combiné de 210 lbs.

Remarque : les barres de résistance Power Rod™ /MC sont en matériau composite à base de nylon. La mesure de la résistance des poids n'est qu'une estimation. La résistance peut varier en fonction de l'environnement, de l'utilisation et d'autres facteurs. La résistance de la barre diminue généralement avec le temps et après une utilisation extensive/intensive. Pour toute question concernant la résistance des barres de votre Power Rod™ /MC, contactez notre service client Bowflex pour obtenir de l'aide.



Connecter l'unité Power Rod™ /^{MC} aux câbles

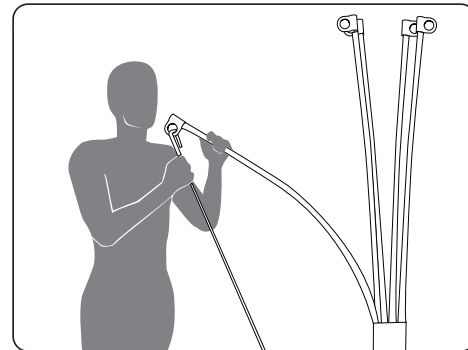
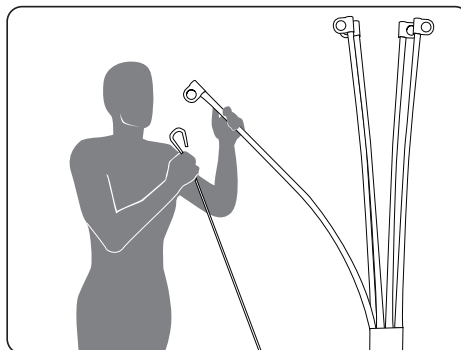
Vous pouvez utiliser une seule barre ou en combiner plusieurs afin de créer le niveau de résistance souhaité.

Pour arrimer plusieurs barres à un seul câble, courbez la barre la plus proche du câble et passez-la dans le crochet. Procédez de manière identique avec les autres barres, en commençant toujours par la plus proche du câble.

Arrimez toujours la barre la plus proche du câble, afin d'éviter que les barres ne se croisent.

! Lorsque vous attachez les unités du Power Rod™ /^{MC}, ne vous placez pas directement au-dessus des barres. Restez sur le côté pendant que vous arrimez les barres.

Maintenez fermement les barres quand vous les manipulez, car elles sont tendues.

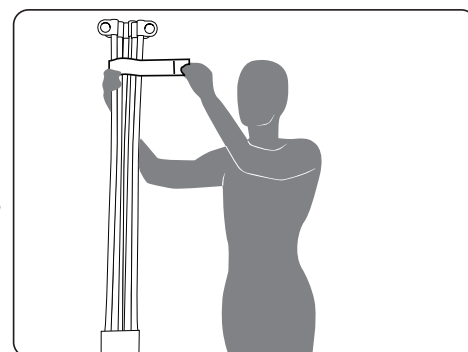


Périodes d'inutilisation du Home Gym

Déconnectez les câbles du Power Rod™ /^{MC} lorsque vous n'utilisez pas votre Home Gym/gym maison. Attachez l'ensemble des barres à leur extrémité, à l'aide de la sangle pourvue à cet effet. Vous pouvez également attacher les câbles et les poignées. Le fait de laisser les barres sous tension peut engendrer des blessures si une barre est détachée par inadvertance.

! Les câbles et les unités Power Rod™ /^{MC} doivent être arrimés à la sangle de la barre en dehors des périodes d'utilisation. N'oubliez pas d'ôter la sangle avant de commencer à vous entraîner avec les barres.

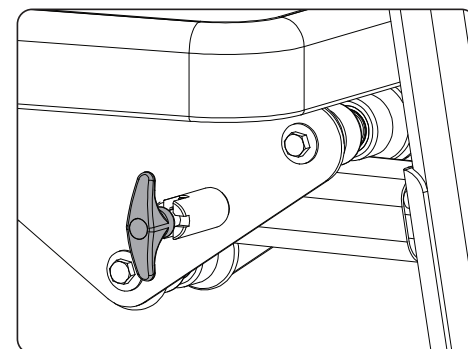
Quand vous n'utilisez pas les câbles supérieurs, sécurisez/fixez leurs extrémités basse à l'aide du clip/de la pince monté(e) à l'arrière de la tour latérale. Ces derniers sont ainsi maintenus hors de la zone de sécurité et ne risquent pas d'être endommagés. Quand vous n'utilisez pas les câbles pour extensions de jambes, placez-les de sorte à ce qu'ils n'interfèrent pas avec l'entraînement.



Banc d'entraînement

Votre Bowflex™ /^{MC} Home Gym dispose d'un siège et d'un banc réglables : Banc à plat, 45° d'inclinaison et extension du siège par glissement libre. Pour ajuster/régler le siège, tirez sur la molette de verrouillage du siège, puis faites glisser ce dernier vers l'autre orifice sur le rail. Relâchez la molette de verrouillage du siège pour sécuriser/fixer ce dernier. Assurez-vous que la molette de verrouillage du siège est bien en place.

! Ne réglez pas le siège pendant que vous êtes dessus. Ne vous tenez pas debout sur le siège.



Banc à plat

La position Banc à plat est utilisée pour la plupart des exercices.

45 degrés d'inclinaison

Positionnez le banc à plat, puis suivez les instructions ci-dessus pour déverrouiller puis déplacer le siège et le banc. Soulevez le banc tout en faisant glisser le siège vers l'unité du Power Rod™ /^{MC} jusqu'à ce que l'arrière du banc repose contre la tour latérale.

Comment ôter le banc

Le banc s'attache et se détache du siège en toute facilité. Pour attacher le banc, insérez la demi-charnière à l'extrémité du banc dans la demi-charnière de la glissière de siège, puis faites pivoter l'autre extrémité vers le bas dans le rail de siège.

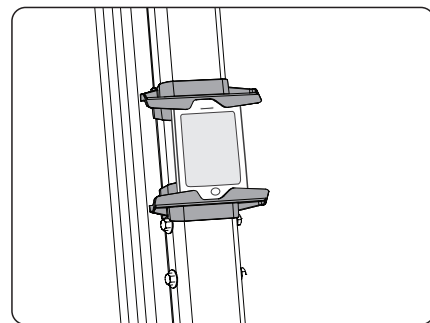


Vérifiez que l'extrémité du banc est fermement posée dans la charnière de la glissière de siège. Faites pivoter la charnière dans le rail de siège. Si le banc n'est pas pleinement engagé dans la glissière de siège et le rail de siège, il est instable et peut se désengager. Il peut alors causer des blessures graves.

Pour ôter le banc, soulevez l'extrémité la plus proche de la tour et sortez-le de la charnière de la glissière de siège.

Siège à glissement libre

Ôtez le banc, tirez sur la molette de verrouillage du siège, faites lui faire un demi-tour, puis relâchez-la afin de placer le siège en position de glissement libre.



Support médias

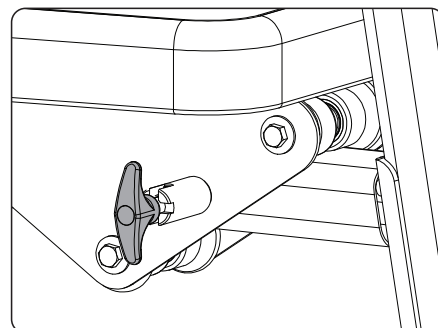
Votre Bowflex™/MC Home Gym est équipé d'un support médias sur la tour latérale. Vous pouvez y poser votre un appareil mobile ou tout autre média afin qu'il tienne sur la tour latérale. Placez votre appareil mobile sur la partie inférieure du support médias. Tout en maintenant ce dernier d'une main, faites glisser la partie supérieure du support médias vers le bas de sorte à sécuriser/fixer votre appareil mobile.

Entretien de votre Bowflex™/MC Home Gym

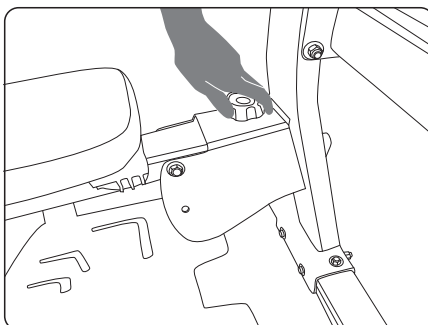
Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. Remplacez ou resserrez des pièces usées ou trop lâches avant toute utilisation. Portez une attention toute particulière aux câbles, aux poulies, aux courroies et à l'ensemble des connexions.



La sécurité de cet appareil n'est assurée que dans la mesure où il est examiné régulièrement en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien de la machine est de la seule responsabilité de son propriétaire. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. N'utilisez pas l'équipement/l'appareil avant d'avoir changé les pièces qui doivent l'être. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

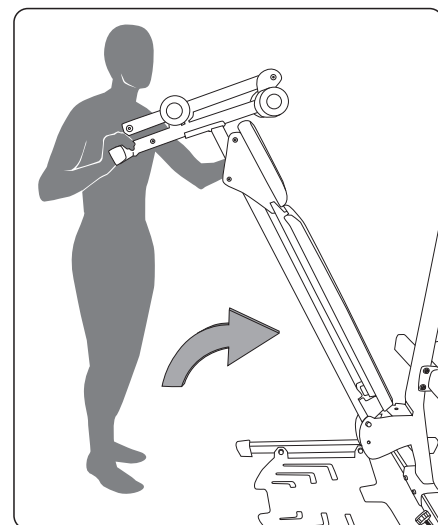
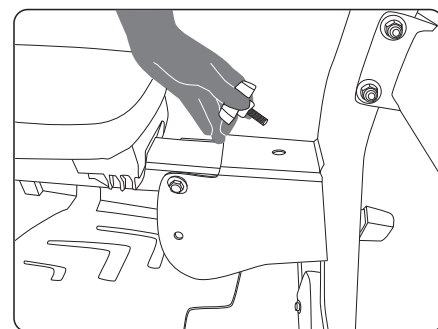


Nettoyez le banc à l'aide d'un produit ménager non abrasif après chaque utilisation. N'utilisez pas de produit automobile, qui pourrait rendre le banc glissant.



Rangement du Home Gym/gym maison

1. Verrouillez le siège et le banc en position plate à l'aide de la molette de verrouillage du siège.
2. Ôtez toutes les résistances Power Rod™/MC puis attachez l'unité Power Rod™/MC à l'aide de la sangle.
3. Ôtez la molette de sécurité du rail de siège du rail de siège
4. Faites basculer le banc vers l'unité Power Rod™/MC.
5. Sécurisez/Fixez le banc en insérant la molette de sécurité dans l'orifice latéral du crochet du rail de siège.





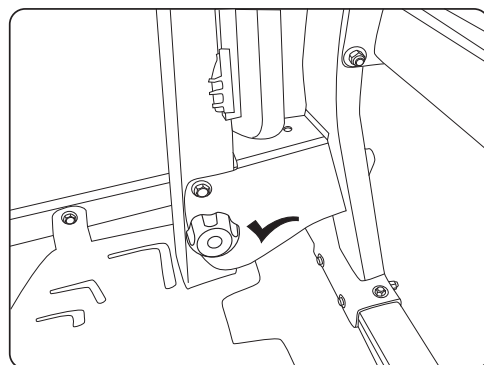
Un arrimage incorrect ou un mauvais réengagement de la molette de sécurité du rail de siège peut causer des blessures.

Ne vous placez pas sur la base en dessous du rail de siège quand vous levez ou abaissez celui-ci. Vous risqueriez de vous blesser.

Utilisez toujours vos deux mains pour soulever et abaisser le rail de siège. Pliez les genoux quand vous soulevez ou abaissez le rail de siège. Toute mauvaise technique peut entraîner des blessures.

Ne vous entraînez pas quand le rail de siège est en position pliée.

Demandez de l'aide pour déplacer l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.



Pour toute question concernant votre Bowflex™ Home Gym, contactez le service clients/à la clientèle (pour un achat aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors États-Unis/Canada).

Équipement/Appareil et accessoires



Recherchez toujours les lignes/signes d'usure avant de vous entraîner.

Poignées

Passez une main, une cheville ou un poignet dans une poignée, arrimez le clip/la pince du câble des poulies au crochet en D de la poignée, puis arrimez cette dernière aux câbles.

Prise standard

Agripez la poignée sans passer la main dans la boucle. La plupart des exercices utilisent cette prise. La prise standard est également utilisée pour les exercices en prise marteau, pour laquelle la poignée est maintenue en position verticale pour un maintien accru des poignets.

Prise fermée

Glissez la main entre la poignée et le renfort en mousse, de sorte que ce dernier repose sur le dos de la main. Agripez ensuite la poignée. Ce mode de prise est recommandé pour les élévations latérales ou tout autre exercice à réaliser avec les paumes de main vers le bas.

Prise de pied

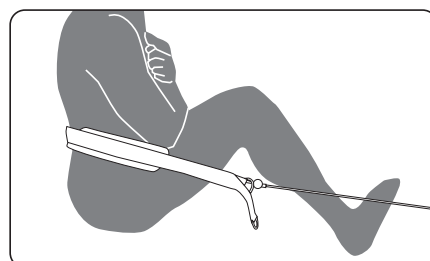
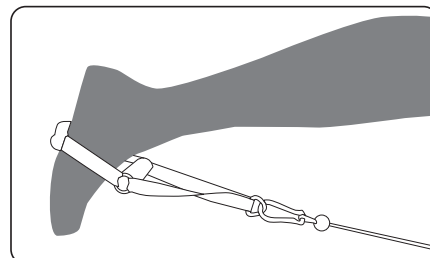
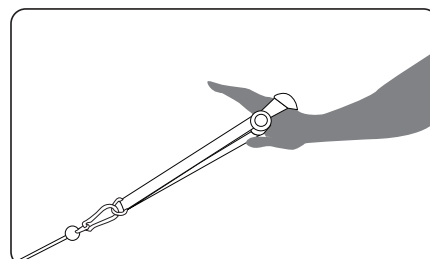
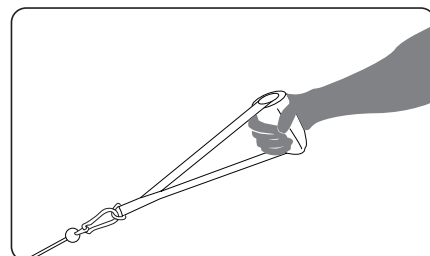
Glissez le pied dans la boucle de la poignée et faites glisser la mousse jusqu'en haut du pied.

Courroies de la presse pour les jambes

Placez la courroie de la presse pour les jambes autour des lombaires et arrimez les crochets en D aux clips/pinces de câbles. La ceinture doit rester en légère tension afin de ne pas cambrer durant l'exercice.

Accessoires supplémentaires

Pour commander des accessoires pour votre Home Gym/gym maison, contactez le Service clients/à la clientèle (pour un achat depuis les États-Unis/le Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis/du Canada).



Couverture de la garantie

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

Éléments couverts par la garantie

Bowflex garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre/de matériaux et de fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Manuel d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Bowflex, vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

- Châssis 1 an
- Pièces 60 jours
- Barres 5 ans

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.Bowflex.com

Support de la garantie

Pendant la période de couverture par la garantie, Bowflex s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre/de matériaux et de fabrication. Dans le cas où la réparation serait impossible, Bowflex pourra remplacer l'appareil. Dans ce cas, Bowflex pourra à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Bowflex le remboursement pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine/propriété. Bowflex n'est pas responsable des frais occasionnés par la main-d'œuvre ou la maintenance/l'entretien du distributeur au-delà de la/des périodes de garantie stipulée(s) dans les présentes dispositions. Bowflex se réserve le droit de remplacer le matériel de qualité égale ou supérieure en cas de non-disponibilité d'un matériel identique durant la période d'assistance sous garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la Garantie ne prolonge aucunement la période de Garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine/propriété. **CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.**

Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (Assemblage, Manuels d'utilisation, etc.)
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Bowflex dans les 30 jours de tout problème concernant le Produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Bowflex.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Bowflex formé, si demandé.
- Cette garantie ne couvre pas les coûts de réparation à domicile (main-d'œuvre, etc.) ni les frais y étant relatifs.

Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et de maintenance/d'entretien, le non-respect des instructions ou des mises en garde/avertissements détaillé(e)s dans la Documentation du produit (Manuel d'assemblage, Manuel d'utilisation, etc.), les dommages causés par un stockage/entreposage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, une mauvaise utilisation, une mauvaise manutention, un accident, des désastres naturels ou des surtensions.
- Les machines placées ou utilisées dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles. Il s'agit des clubs de remise en forme, des entreprises, des clubs, des centres de remise en forme et de toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le manuel d'utilisation et sur les étiquettes de mise en garde/d'avertissement.
- Les dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

Obtenir un support lié à la garantie

Pour les produits achetés directement auprès de Bowflex, contactez le bureau Bowflex à l'adresse indiquée à la page Contacts du manuel d'utilisation. Vous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. Les méthodes de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Bowflex. Pour les produits achetés à un détaillant, contactez ce dernier pour tout support de garantie.

Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Bowflex. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITE MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPECIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux termes/à la période de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation peut ne pas s'appliquer à votre cas.

Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULES PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITE A LA REPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDERE PAR BOWFLEX COMME DEFECTUEUX SELON LES TERMES/CONDITIONS DU CONTRAT REPRIS ICI/CI-INCLUSES. EN AUCUN CAS BOWFLEX NE SAURAIT ETRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPECIAL, CONSECUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT, OU ECONOMIQUE, INDEPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITE (NOTAMMENT MAIS NON EXCLUSIVEMENT DE RESPONSABILITE EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NEGLIGENCE OU DE RESPONSABILITE DELICTUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNEES, DE CONFIDENTIALITE, OU POUR TOUS DOMMAGES-INTERETS PUNITIFS SURVENANT A CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS/D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MEME SI BOWFLEX A ETE INFORME DE LA POSSIBILITE DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MEME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DEBOUTE DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ETATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSECUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ENONCEE PLUS HAUT POURRAIT DONC NE PAS VOUS ETRE APPLICABLE.

Lois applicables aux États

Cette garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourrez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État.

Expirations

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Bowflex pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Bowflex pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Bowflex ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre machine hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.



Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.



Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

Lea atentamente y comprenda el Manual de montaje/ensamblaje y del usuario.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando/ensamblando.
- No monte o ensamble esta máquina en el exterior o en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje/ensamblaje se lleve a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos del paso y de la exposición de las personas cercanas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje/ensamblaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje/ensamblaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte/ensamble esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas/tornillería originales Bowflex. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente o anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.
- Lea y comprenda el Manual del usuario completo incluido con esta máquina antes de su uso. Conserve el Manual del usuario y el Manual de montaje/ensamblaje para consultarlos en el futuro.
- Realice todos los pasos de montaje/ensamblaje en la secuencia indicada. Un montaje/ensamblaje incorrecto puede producir lesiones.

• GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.



Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

Lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Conserve el Manual del usuario para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplácelas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensada para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- No lleve/use ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve/use siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Monte esta máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,9 m (36 in) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- No intente hacer ejercicio con más resistencia de la que puede aguantar físicamente.
- No utilice mancuernas/pesas ni otro equipo de pesas para aumentar incrementalmente la resistencia de peso. Utilice solo la resistencia de peso que incluye el gimnasio. Nunca utilice el equipo como apoyo o durante el estiramiento o para sujetar y usar correas de resistencia, cuerdas u otros medios.
- Las barras/varillas flexibles están bajo tensión. Tenga cuidado al conectar el gancho selector a la barra/varilla. Fije correctamente el gancho selector en el extremo de la barra/varilla. Asegúrese de que está firmemente conectado antes de soltar la barra/varilla.
- Nunca esté de pie directamente delante de las barras/varillas. Manténgase a un lado mientras sujeta las barras/varillas.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- No interfiera con el recorrido de Power Rod™ mientras esté en funcionamiento. Mantenga a los demás lejos del equipo y del movimiento del Power Rod™ mientras esté en funcionamiento.
- Hay que vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo.

• GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie: _____

Fecha de compra: _____

Si se compra en EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía del producto, vaya a www.bowflex.com/register o llame al teléfono 1 (800) 605-3369.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para la garantía y el mantenimiento de los productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener información básica. Para buscar su distribuidor internacional local, visite: www.Bowflex.com.

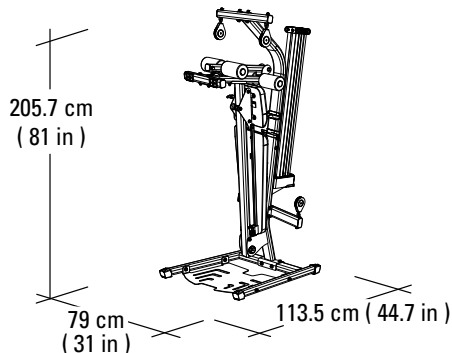
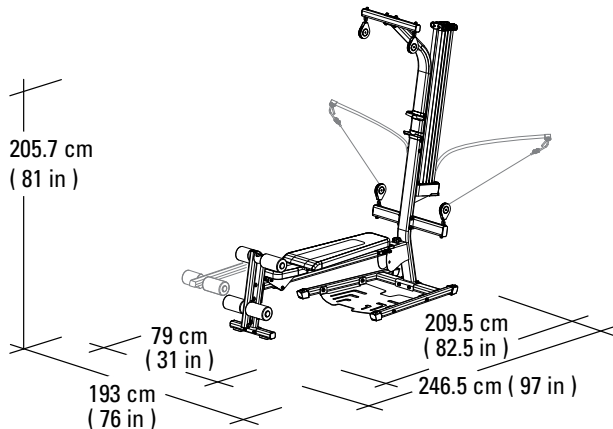
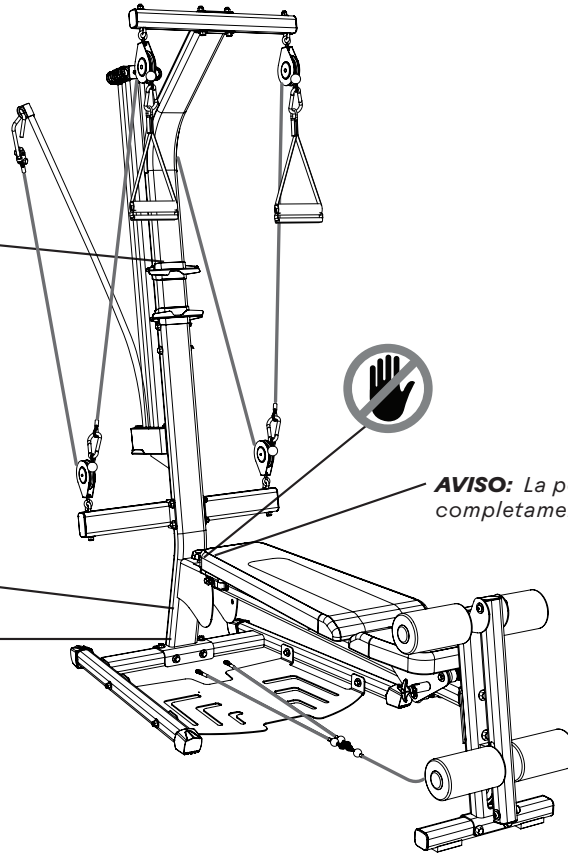


ADVERTENCIA

- Mantenga a los niños alejados de la máquina en todo momento.
- Antes de usar el equipo, lea y comprenda la Guía del usuario, incluidas todas las advertencias que puedan o no estar presentes en esta máquina.
- Los niños de entre la edad de 14 a 17 años deben de ser supervisados en todo momento cuando utilicen este equipo.
- Tómese precaución cuando utilice este equipo o puede sufrir lesiones graves o incluso la muerte.
- Solo para uso del consumidor.
- El peso máximo del usuario para esta máquina es de 136 kg (300 lb).
- Mantenga el cabello, el cuerpo, y la ropa libres y despejados de todas las piezas móviles..
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.

(La etiqueta está disponible únicamente en inglés y francés canadiense).

Número de serie
Especificaciones del producto



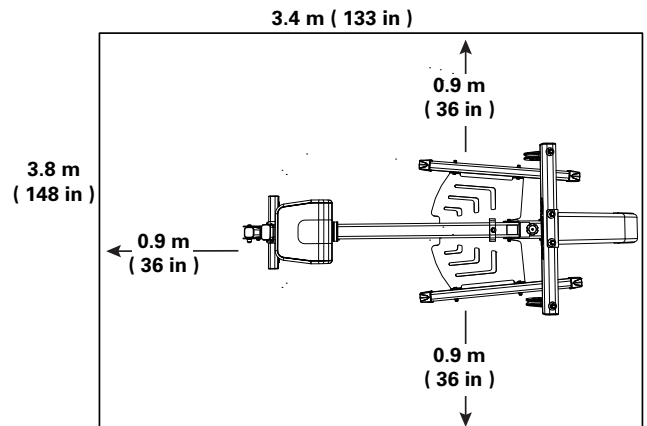
Peso máximo del usuario: 136 kg (300 lb)

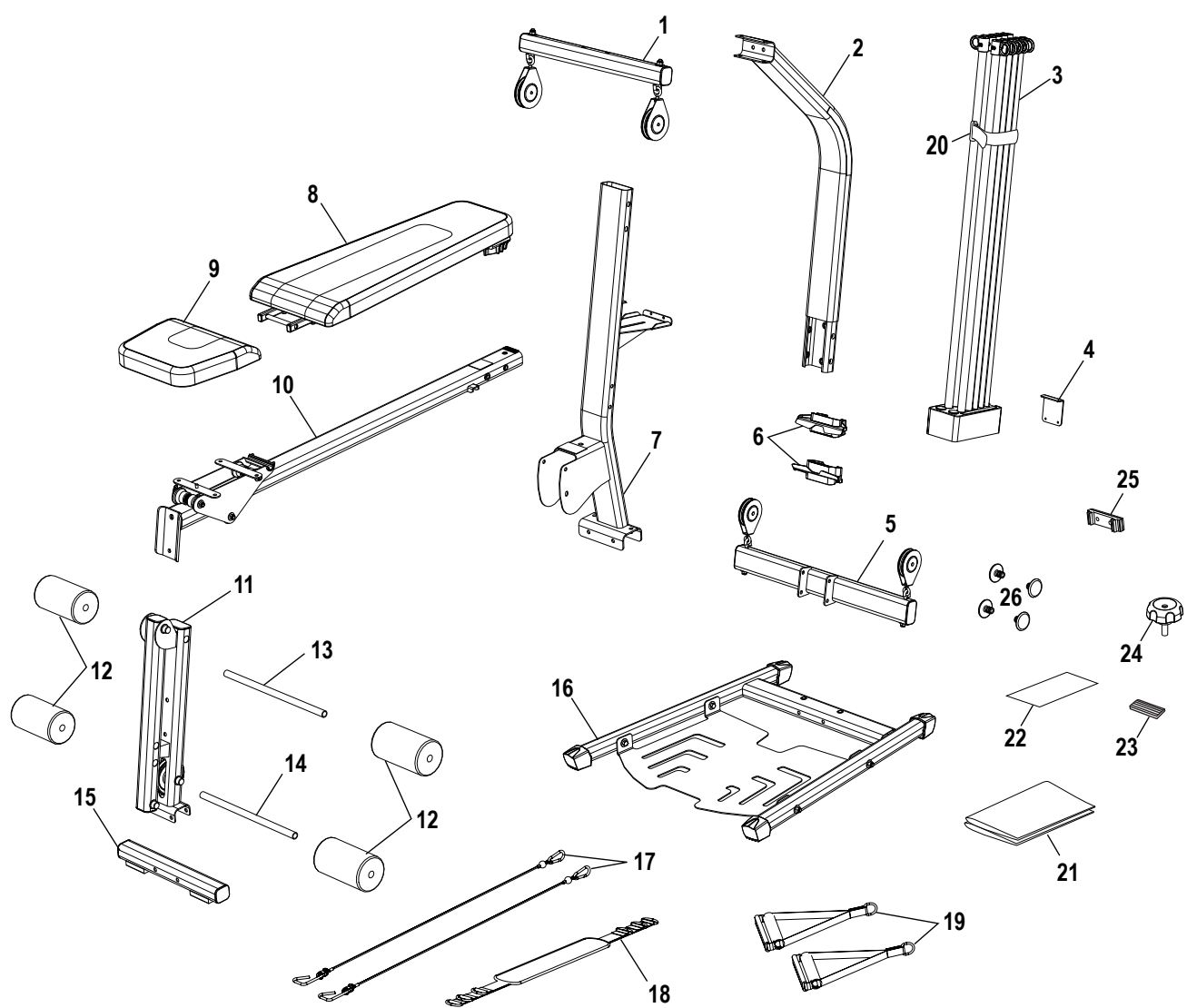
Peso de la máquina: 59,5 kg (131 lb)

Superficie total del equipo: 47575 cm²

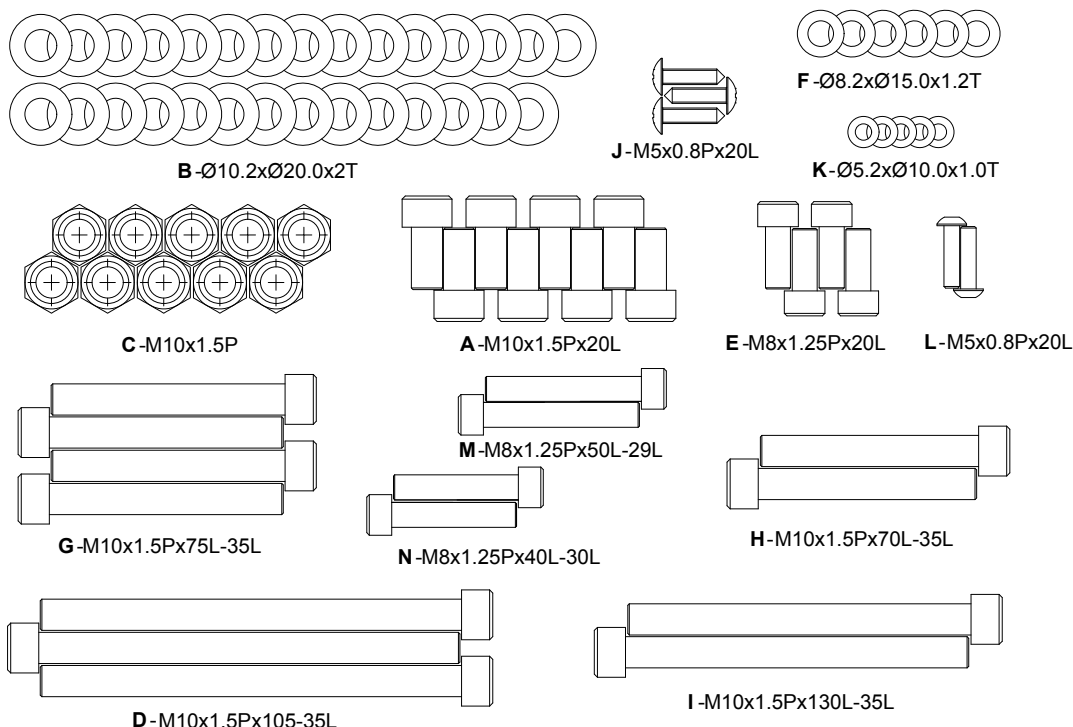


NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.





Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Barra transversal superior	14	1	Tubo de rodillo corto
2	1	Torre para dorsales superior	15	1	Base de extensión para piernas
3	1	Paquete de barras/varillas flexibles	16	1	Plataforma de la base
4	1	Placa del extremo de la caja de barras/ varillas	17	2	Cable, barra/varilla a la polea de la barra/ varilla transversal de pecho
5	1	Barra transversal de pecho	18	1	Cinta, press/prensa de piernas
6	2	Bandeja de soporte	19	2	Empuñadura/agarradera
7	1	Torre para dorsales inferior	20	1	Sujeción de la correa para barras/Banda de sujeción de varillas
8	1	Banco	21	1	Kit manual
9	1	Asiento	22	1	Ficha de tornillería
10	1	Conjunto del carril/ensamblaje del riel del asiento	23	1	Placa de caucho
11	1	Extensión para piernas	24	1	Perilla de fijación del carril/riel del asiento
12	4	Almohadilla de rodillo de espuma	25	1	Abrazadera de cable superior
13	1	Tubo de rodillo largo	26	4	Tapón



Elem.	Cant.	Descripción	Elem.	Cant.	Descripción
A	8	Tornillo de cabeza hexagonal, M10x1.5Px20L	H	4	Tornillo de cabeza hexagonal, M10x1.5Px70L-35L
B	29	Arandela plana, Ø10.2xØ20.0x2T	I	2	Tornillo de cabeza hexagonal, M10x1.5Px130L-35L
C	10	Tuerca de sujeción, tipo Nylock M10x1.5P	J	3	Tornillo de cabeza hueca hexagonal, M5x0.8Px20L
D	3	Tornillo de cabeza hexagonal, M10x1.5Px105L-35L	K	5	Arandela plana, Ø5.2xØ10.0x1.0T
E	4	Tornillo de cabeza hexagonal, M8x1.25Px20L	L	2	Tornillo de cabeza Phillips troncocónica, M5x0.8Px20L
F	4	Arandela plana, Ø8.2xØ15.0x1.2T	M	2	Tornillo de cabeza hexagonal, M8x1.25Px50L-29L
G	2	Tornillo de cabeza hexagonal, M10x1.5Px75L-35L	N	2	Tornillo de cabeza hexagonal, M8x1.25Px40L-30L

Nota: Algunas de las piezas metálicas/tornillería indicadas se han suministrado como repuestos en la ficha de tornillería. Tenga en cuenta que después del montaje/ensamblaje correcto de la máquina pueden sobrar piezas/tornillería.

Herramientas Incluidas



Phillips



6mm
8mm



17mm
19mm

Antes del montaje/ensamblaje

Seleccione cuidadosamente dónde va a colocar el gimnasio doméstico Bowflex™. La mejor ubicación para colocarlo es sobre una superficie dura y nivelada que no esté al aire libre, ni en un lugar húmedo o mojado, y que no experimente temperaturas extremas. Para obtener los mejores resultados, monte/ensamble su gimnasio doméstico en el lugar donde desea usarlo. Para un funcionamiento seguro, destine un área de espacio libre para entrenamiento al menos de 3,4 m x 3,8 m (133 in x 148 in).

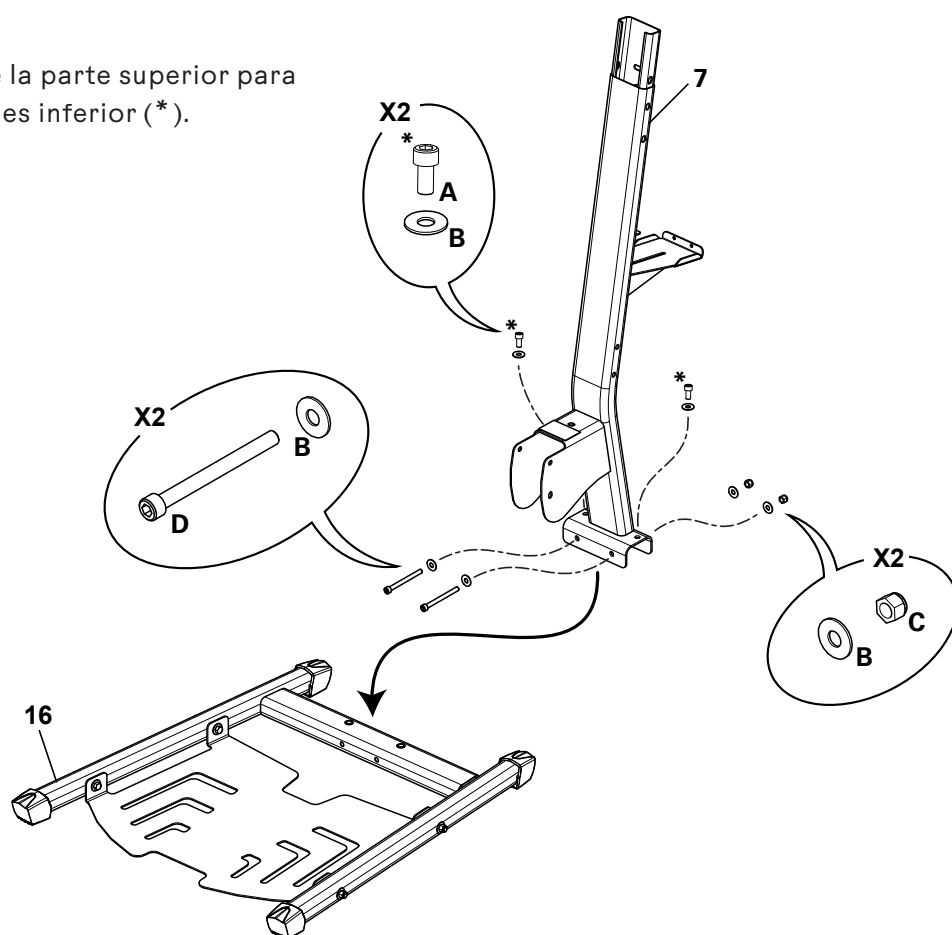
Siga estos consejos básicos al montar su gimnasio doméstico.

1. Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje/ensamblaje.
2. Gire todos los pernos y contratueras hacia la derecha para apretarlos. Gírelos hacia la izquierda para aflojarlos.
3. Use una llave de combinación para sujetar la contratuerca cuando apriete un perno con contratuerca para asegurarse de que esté apretado.
4. You may find the use of a utility knife or scissors beneficial during the unpacking and assembly process.
5. Carefully lift pieces when attaching. Mire a través de los orificios de los pernos para ayudar a guiar la colocación de los mismos.
6. Se requieren 2 personas para realizar el montaje/ensamblaje.

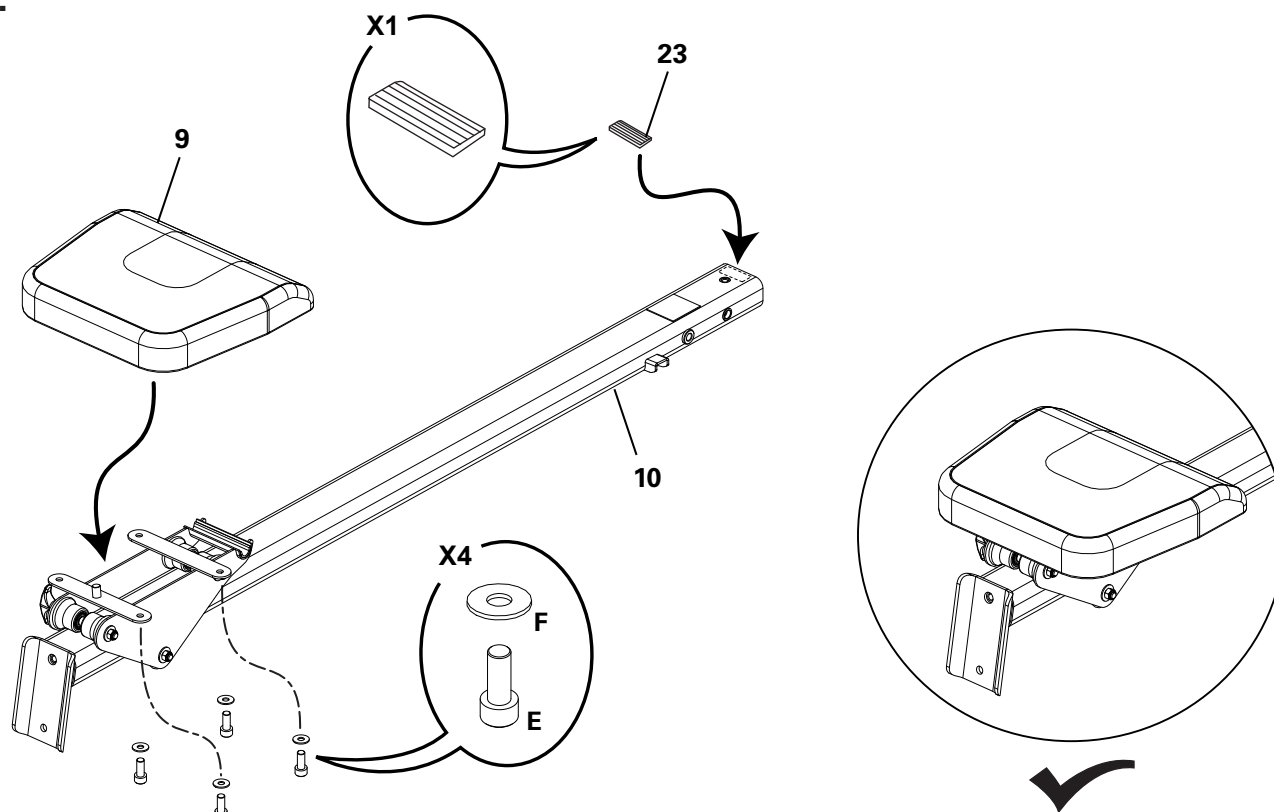
AVISO: Deje todos los cables envueltos y embolsados hasta que el gimnasio doméstico Bowflex™ esté completamente montado/ensamblado.

Paso 1.

Nota: Inserte primero las piezas de la parte superior para asegurar la torre para dorsales inferior (*).

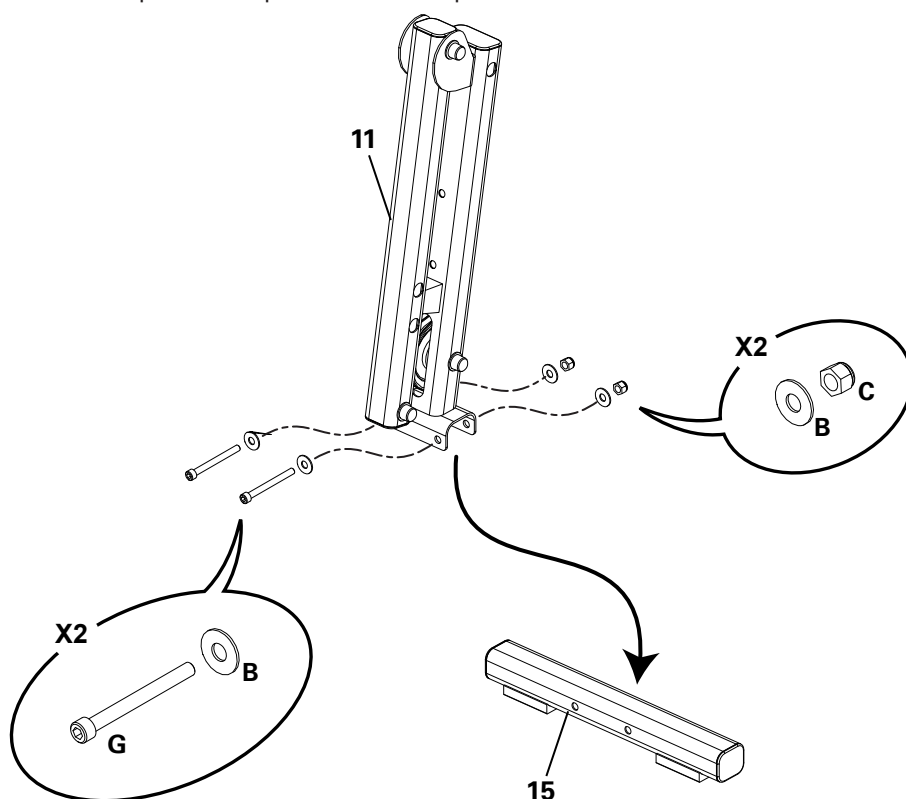
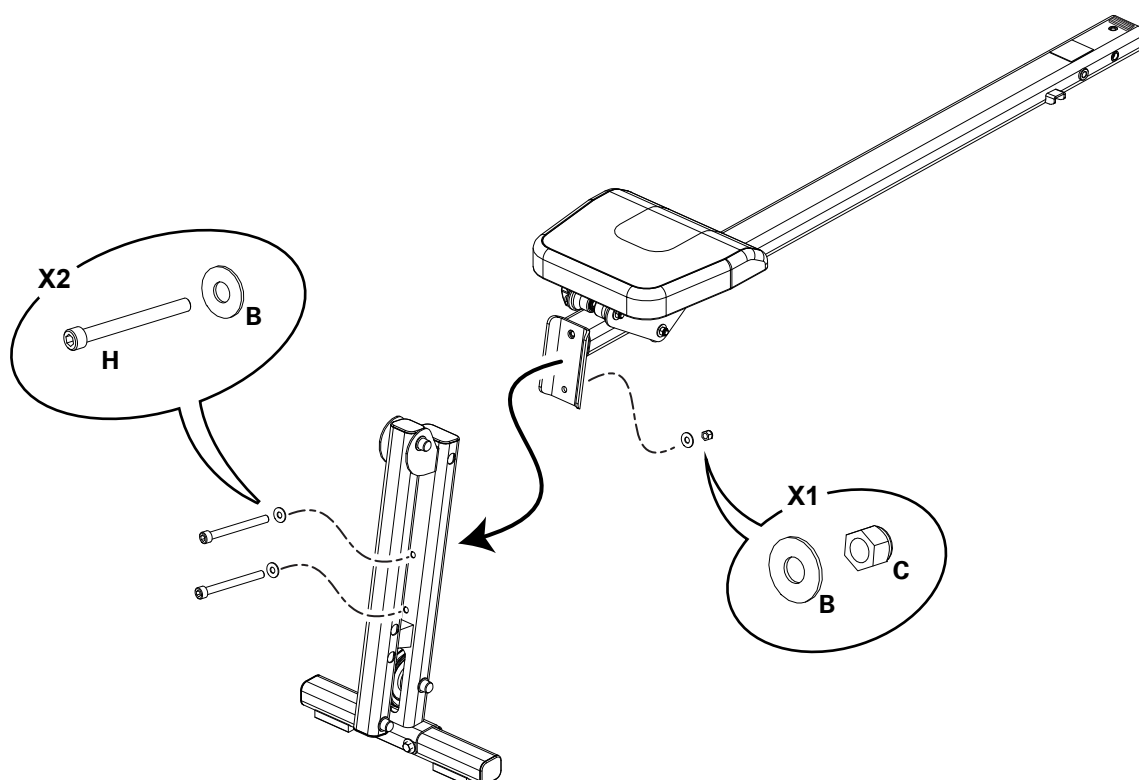


Paso 2.

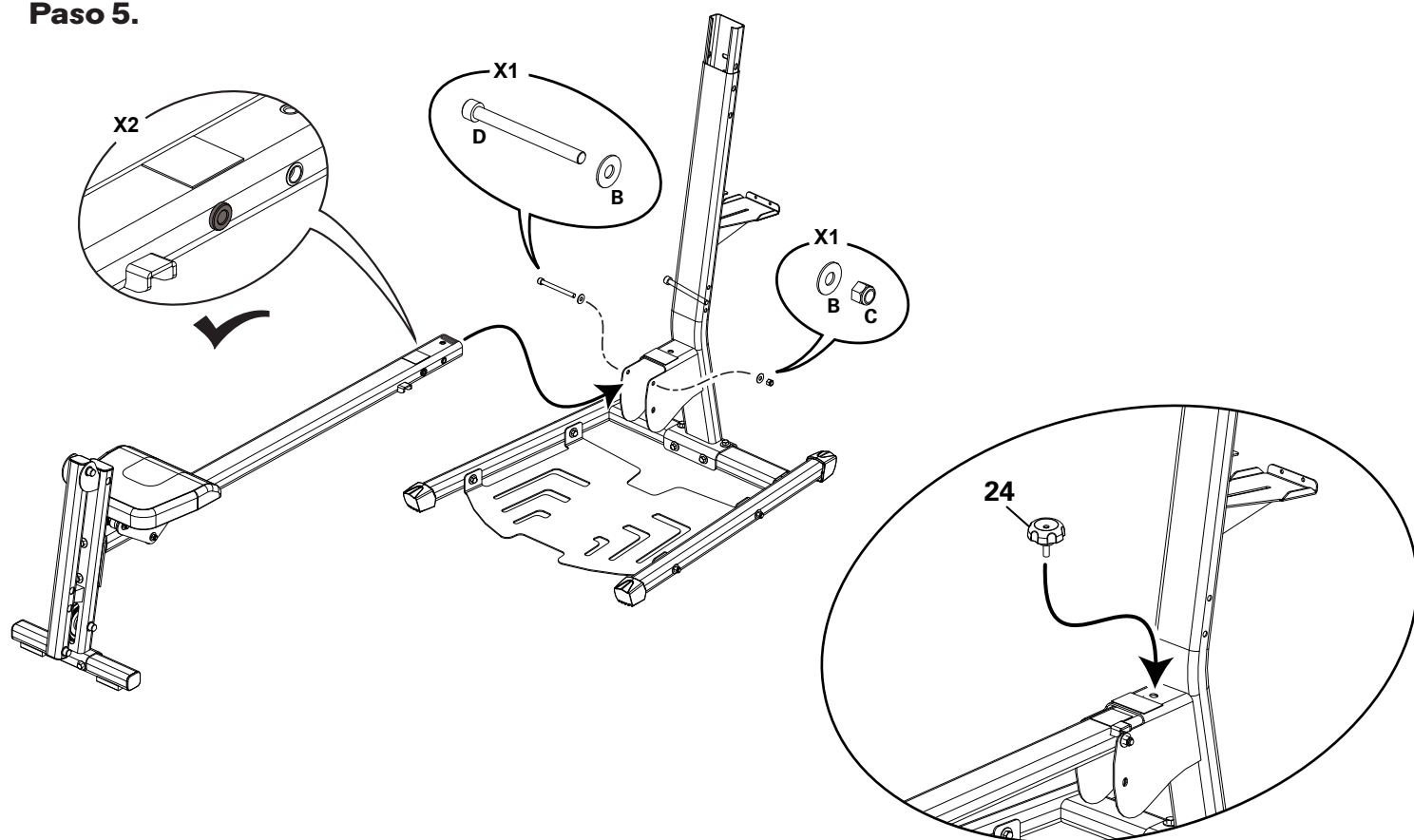


Paso 3.

Nota: No desenrolle el cable de la polea hasta que la máquina esté completamente montada.

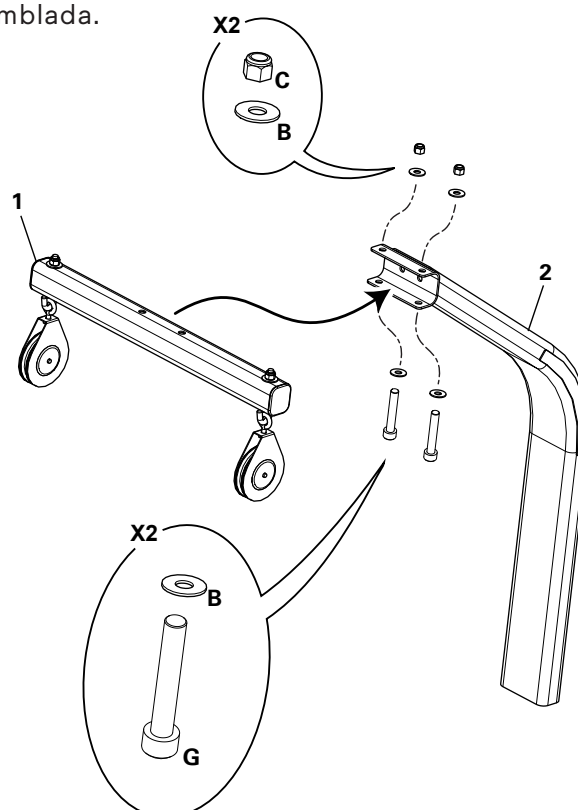
**Paso 4.**

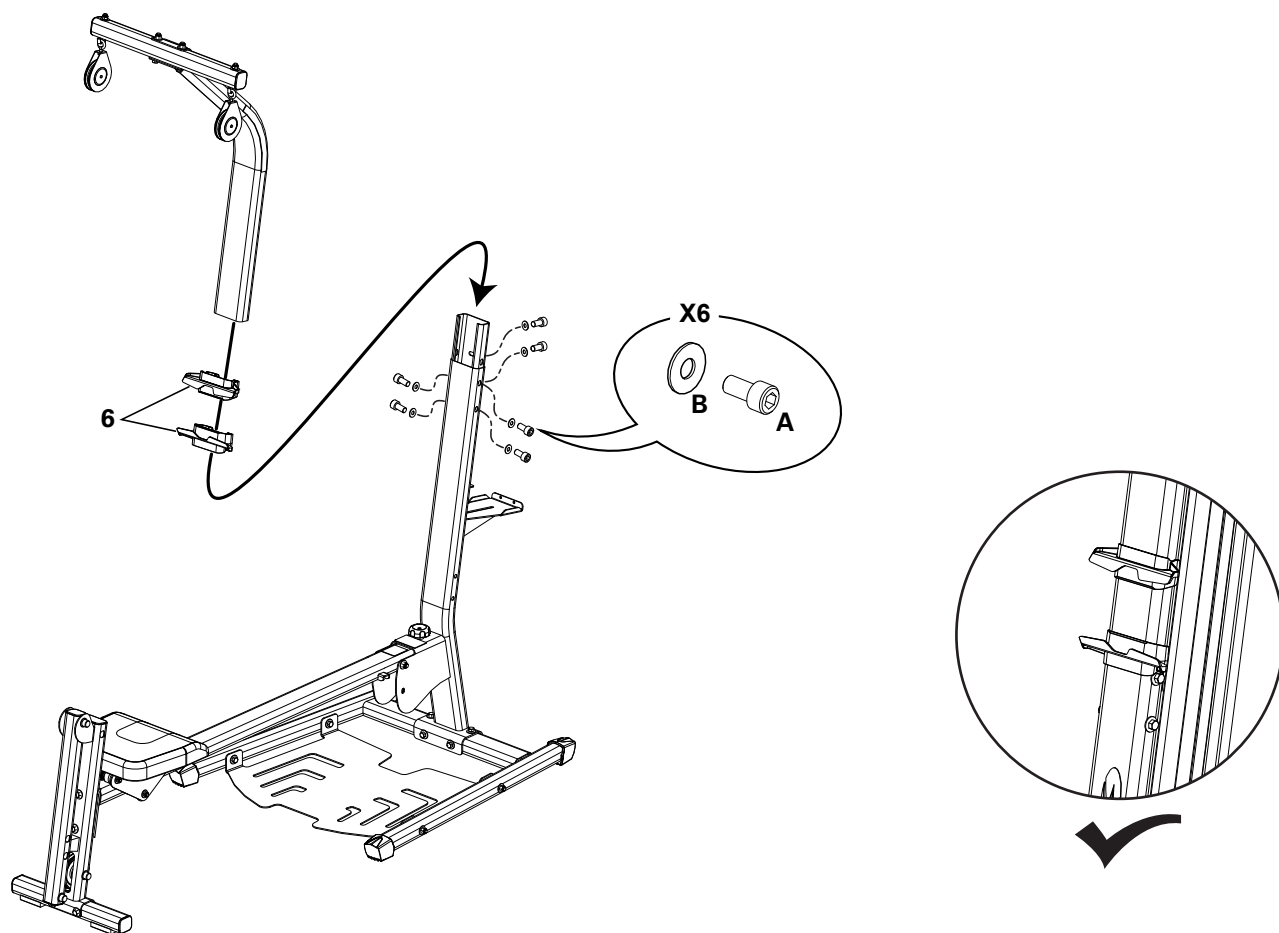
Paso 5.



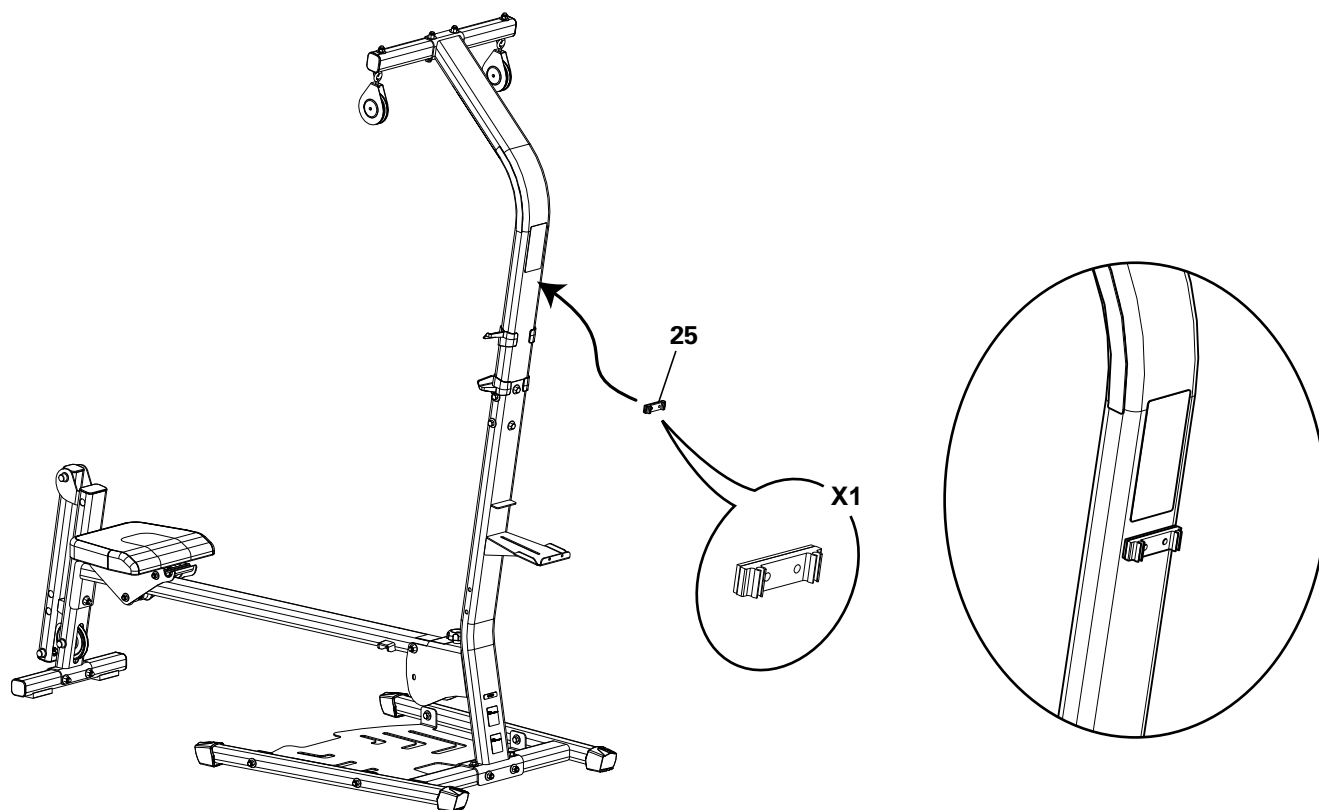
Paso 6.

Nota: No desenrolle los cables de la polea hasta que la máquina esté completamente montada/ensamblada.



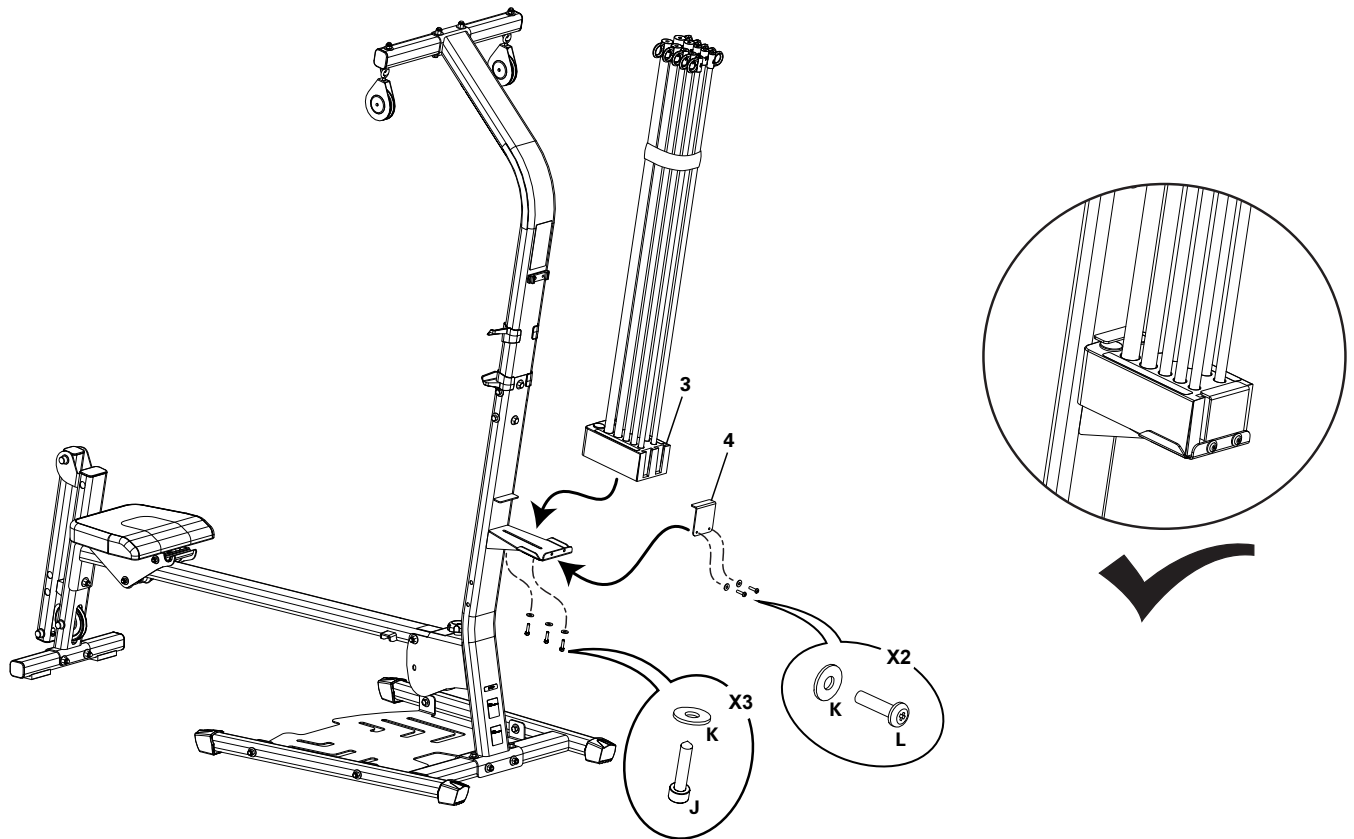
Paso 7.**Paso 8.**

Nota: Asegúrese de usar la abrazadera de los cables cuando estos no se están usando.



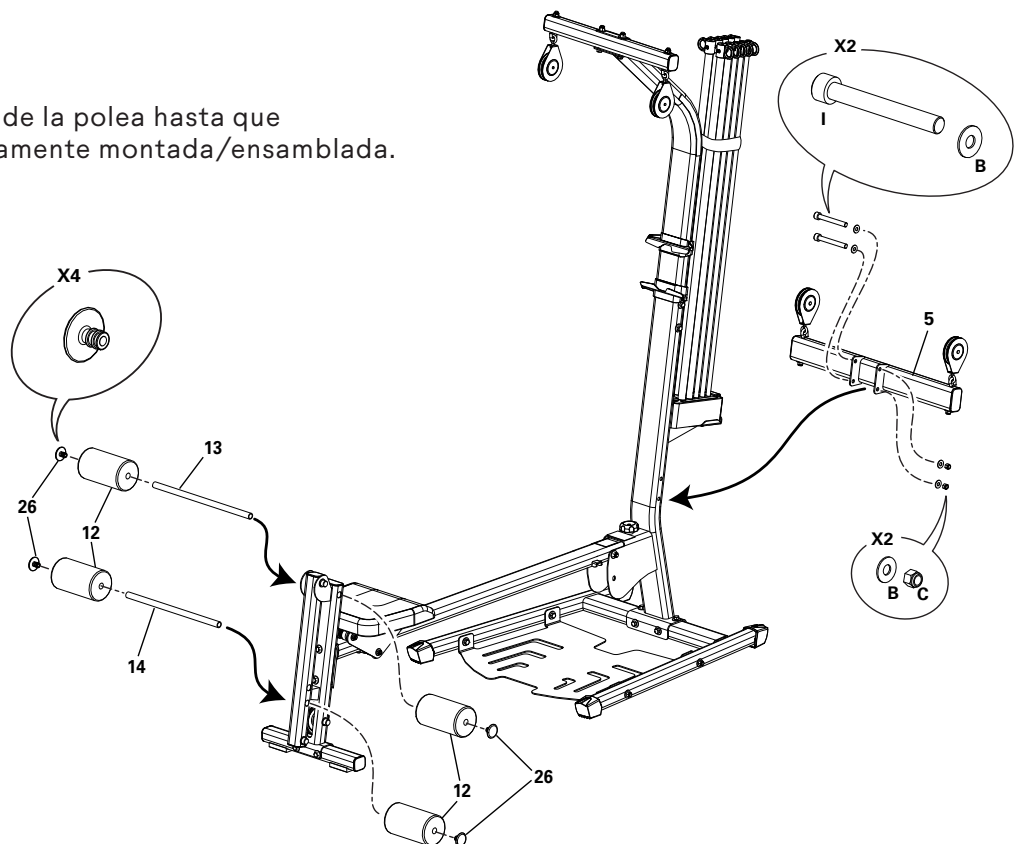
Paso 9.

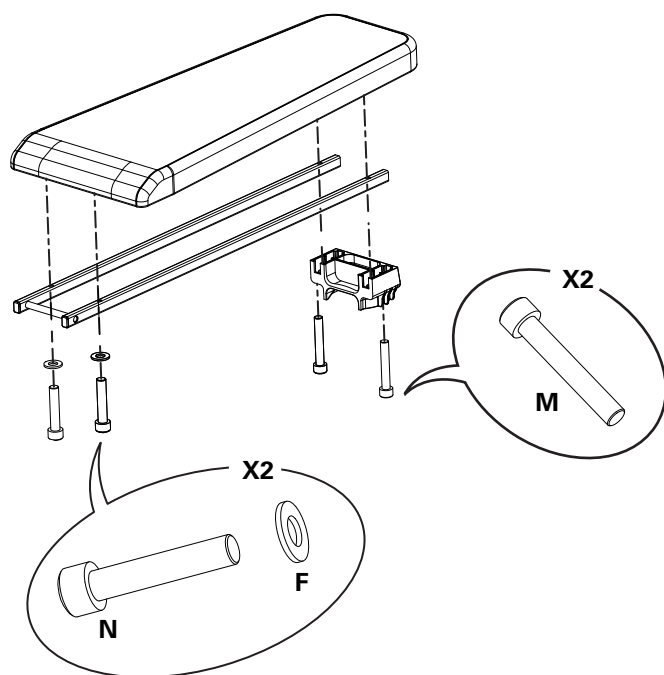
Nota: Apriete completamente todas las piezas/tornillería. Asegúrese de que el paquete de barras/varillas flexibles está completamente sujeto.



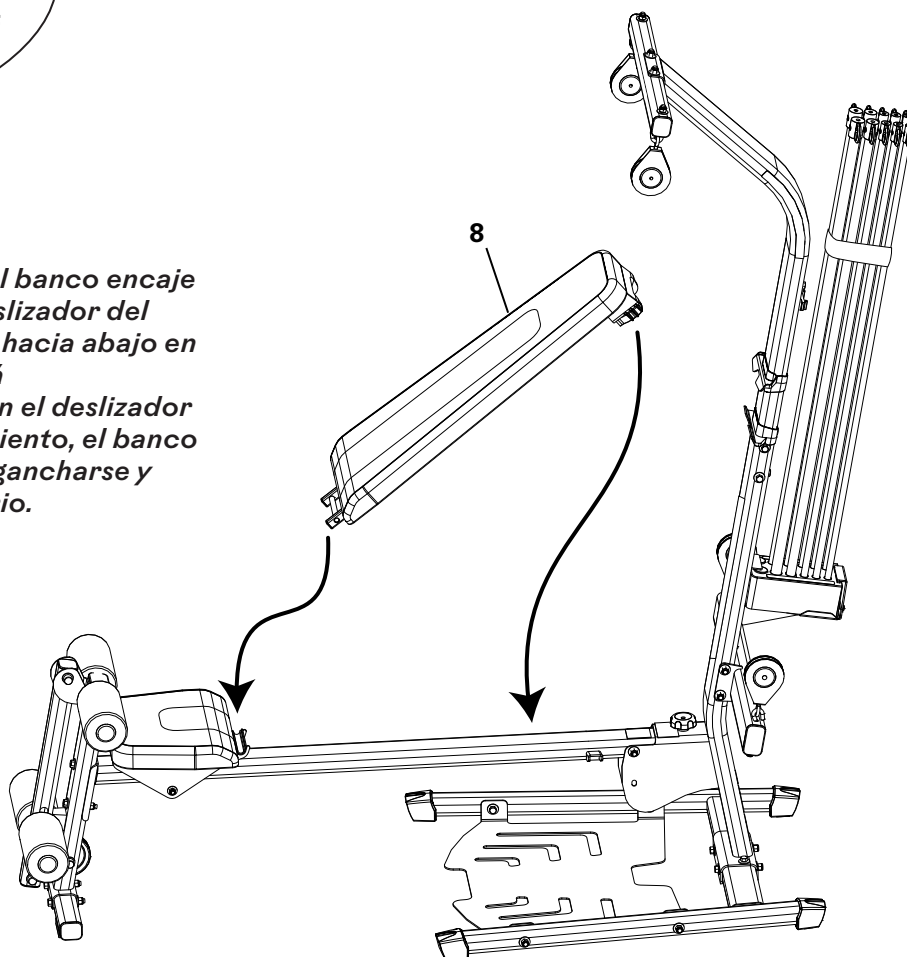
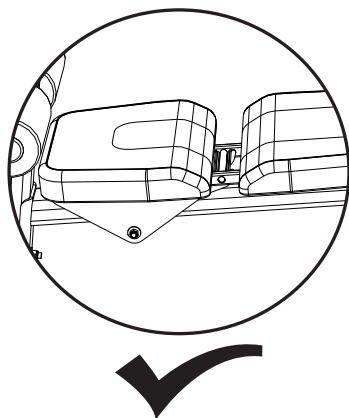
Paso 10.

Nota: No desenrolle los cables de la pulea hasta que la máquina esté completamente montada/ensamblada.



Paso 11.**Paso 12.**

! Asegúrese de que el extremo del banco encaje firmemente en la bisagra del deslizador del asiento y, a continuación, gírelo hacia abajo en el carril/riel. Si el banco no está completamente enganchado con el deslizador del asiento y el carril/riel del asiento, el banco estará inestable y podría desengancharse y causar lesiones o daños al usuario.

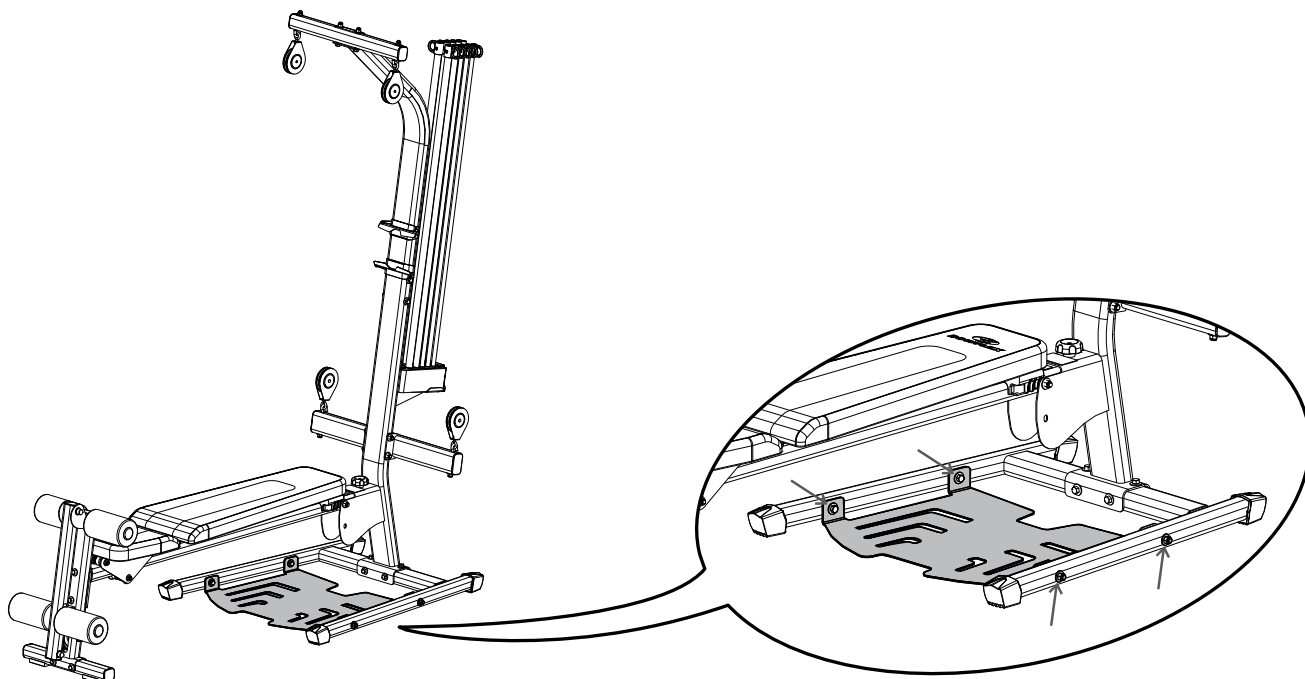
**Paso 13. Inspección final**

Revise el equipo para asegurarse de que todas las abrazaderas están ajustadas y los componentes correctamente montados/ensamblados. Desenrolle los cables sin prensarlos/torcerlos.

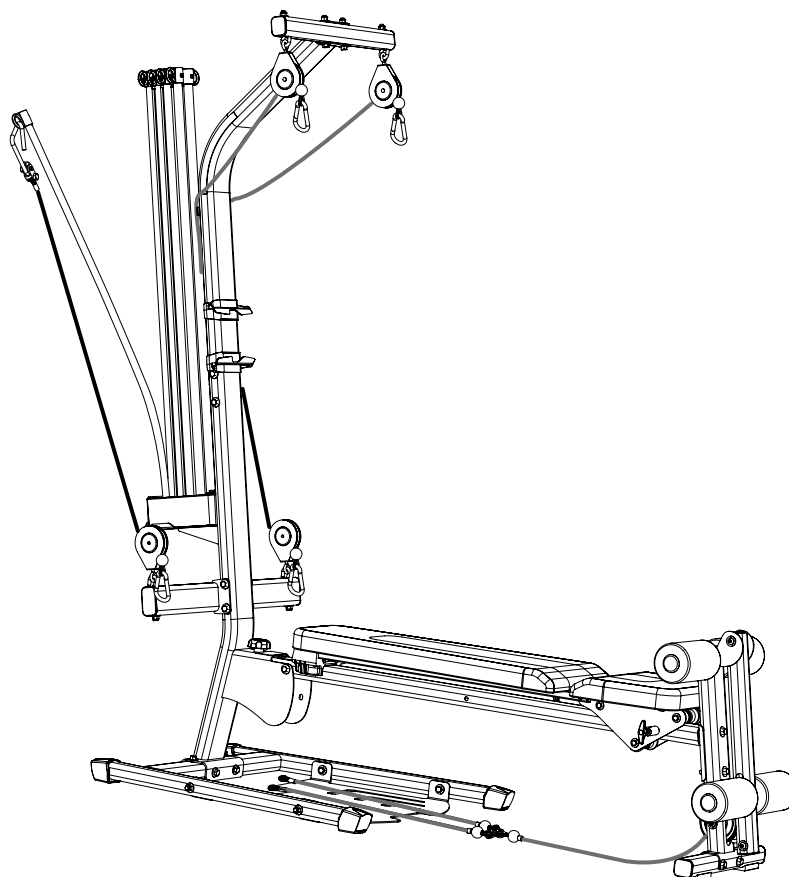
! No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Nivelación de la máquina

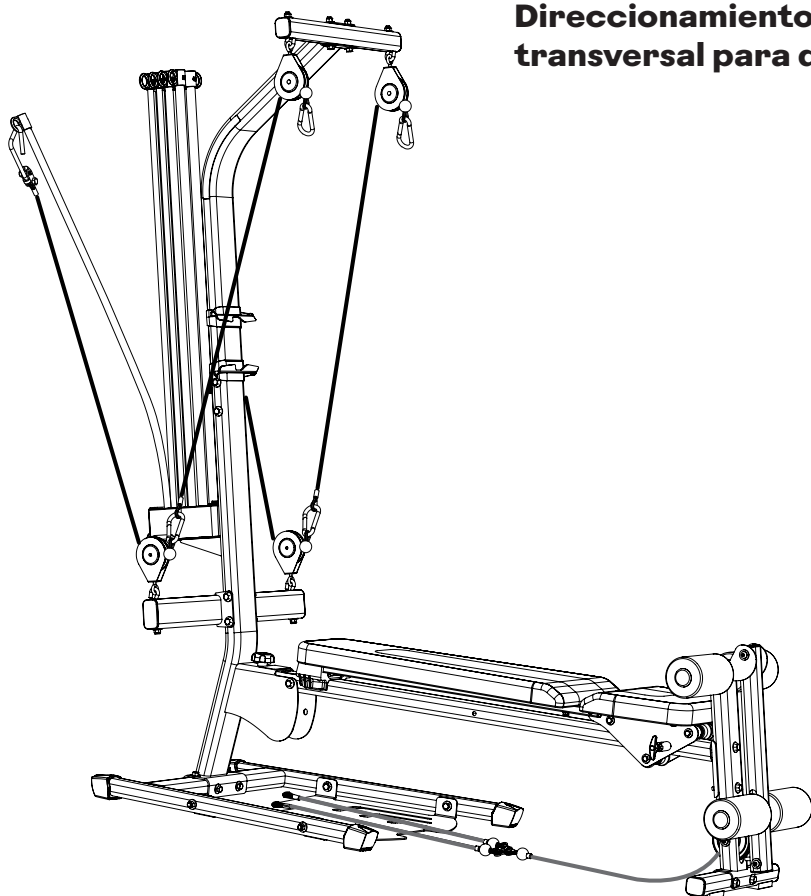
Afloje, pero no retire, los tornillos indicados en la plataforma para pies. Póngase de pie sobre la plataforma para pies hasta que se apoye en el suelo. Vuelva a apretar los tornillos.



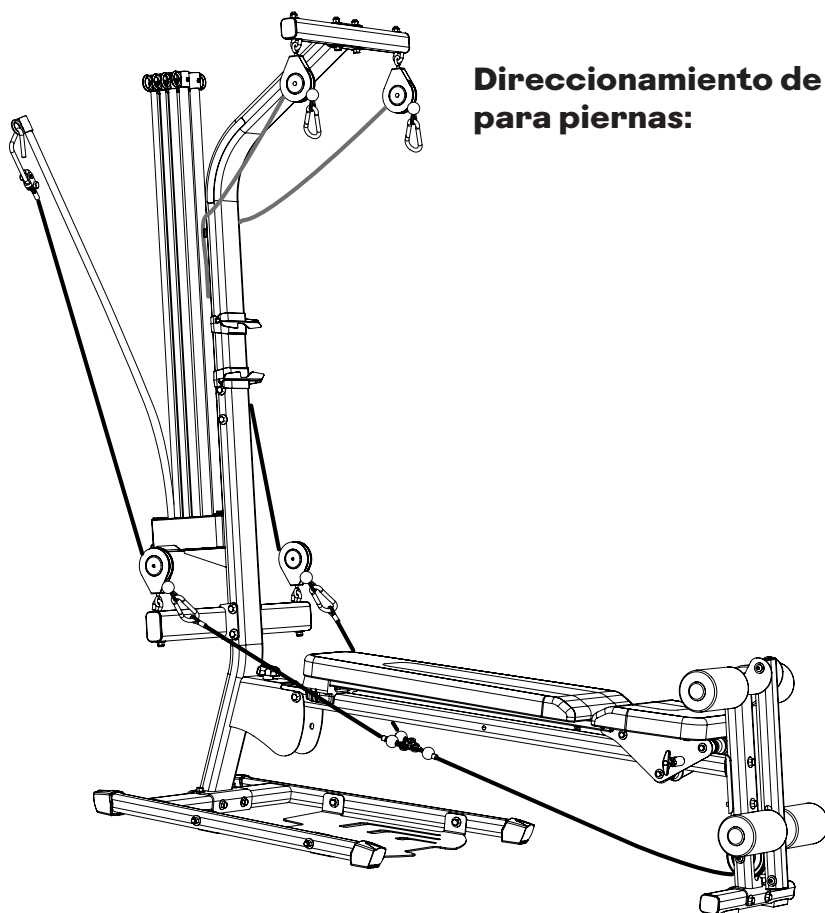
Direccionamiento de los cables para uso de la barra transversal de pecho:

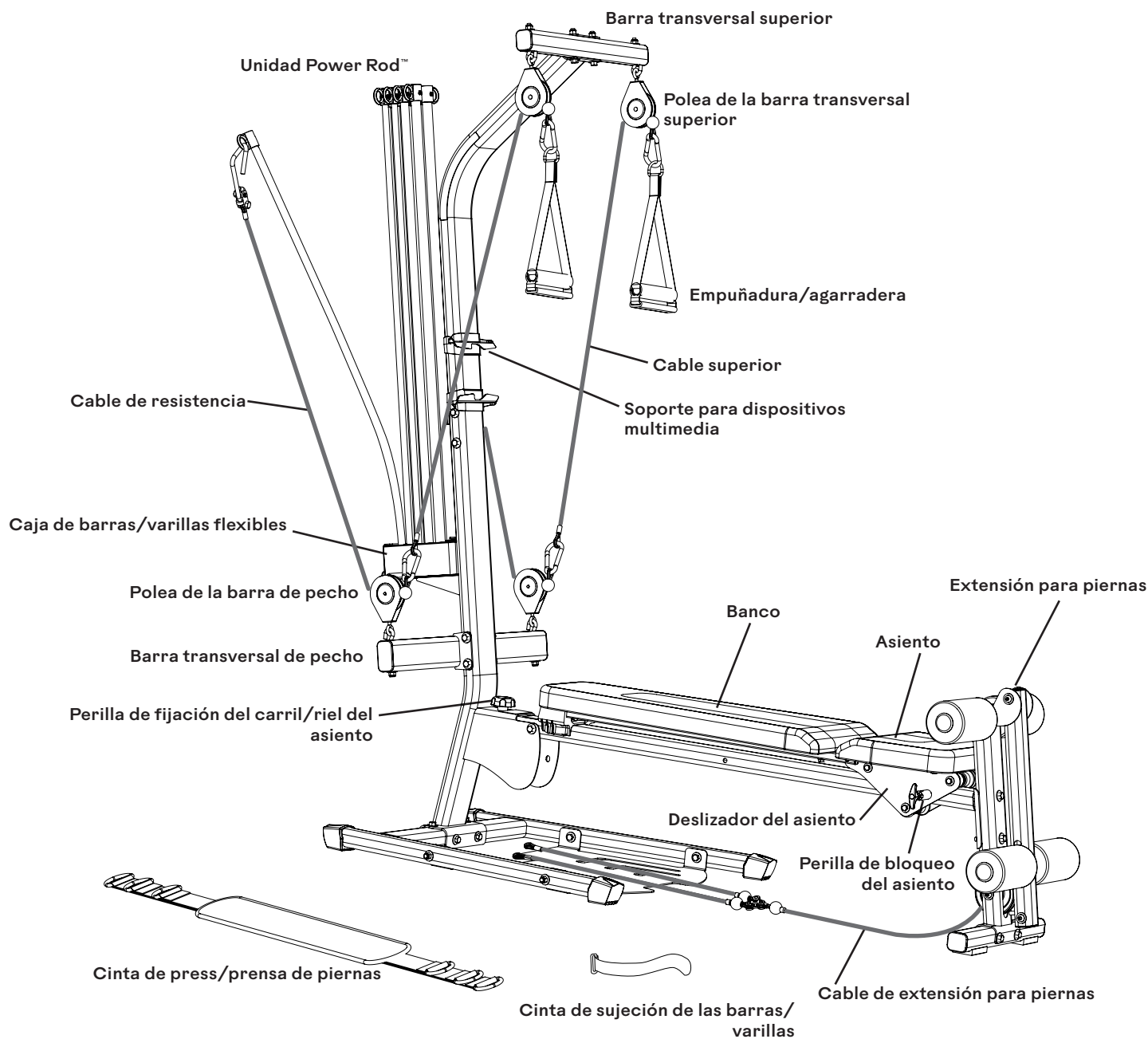


Direccionamiento de los cables para uso de la barra transversal para dorsales:



Direccionamiento de los cables para uso de la extensión para piernas:



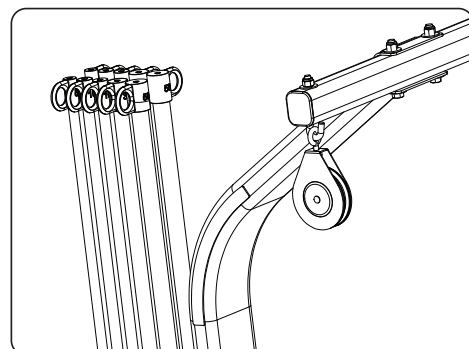


Cómo ajustar y comprender la resistencia Power Rod™

Las unidades Power Rod™ están hechas de un material compuesto especial. Las barras/varillas flexibles están recubiertas con un revestimiento negro protector. Cada barra/varilla está marcada con un rango de peso en la "tapa de la barra" y en la base de cada barra/varilla en la caja de barras/varilla.

El gimnasio doméstico Bowflex™ PR1000 incluye 210 lbs. de resistencia proporcionadas por el paquete de barras/varillas flexibles. La resistencia total se divide en una barra/varilla de 5, dos de 10, una de 30 y una de 50 lb. a cada lado de la máquina, para un total combinado de 210 lbs.

Nota: Las barras/varillas de resistencia Power Rod™ se fabrican con un material compuesto de nailon. Las medidas de la resistencia del peso son estimaciones; la resistencia puede variar según pautas medioambientales, de uso y otros factores. La barra/varilla de resistencia se degrada normalmente con el tiempo y el uso prolongado. Si tiene alguna pregunta sobre la resistencia de las barras/varillas de resistencia Power Rod™, póngase en contacto con nuestro departamento de Atención al cliente de Bowflex.

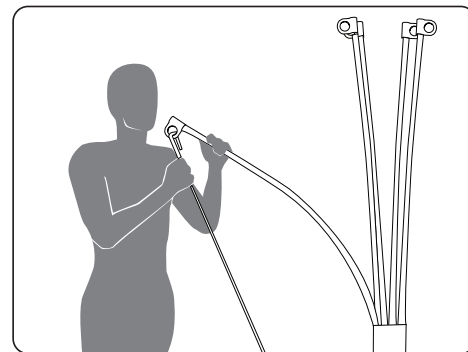
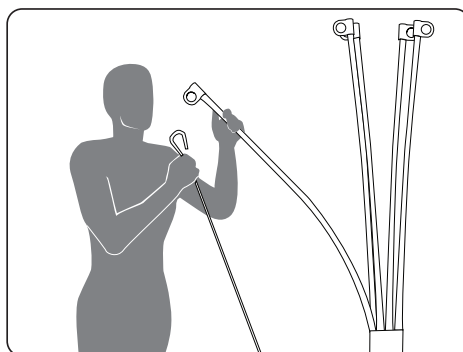


para obtener ayuda.

Conexión de la unidad Power Rod™ a los cables

Puede usar una barra/varilla flexible o varias barras/varillas combinadas para crear el nivel de resistencia deseado.

Para enganchar varias barras/varillas a un cable, flexione la barra/varilla más cercana al cable e introduzca el mosquetón a través de la tapa de la barra/varilla. A continuación, puede enganchar la siguiente barra/varilla con el mismo mosquetón.

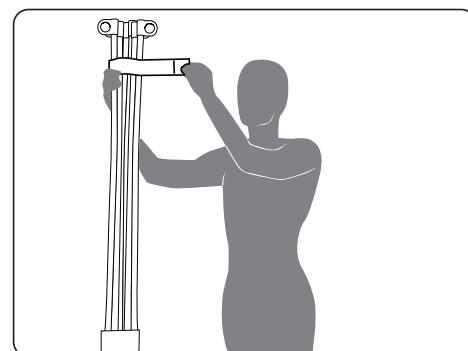


Si engancha primero la barra/varilla más cercana, evitará que las barras/varillas se crucen unas sobre otras.



Cuando sujete las unidades Power Rod™, no se quede de pie directamente delante de las barras/varillas flexibles. Manténgase a un lado mientras sujeta las barras/varillas.

Asegúrese de mantener un agarre firme en las barras/varillas al manipularlas, ya que están bajo tensión.



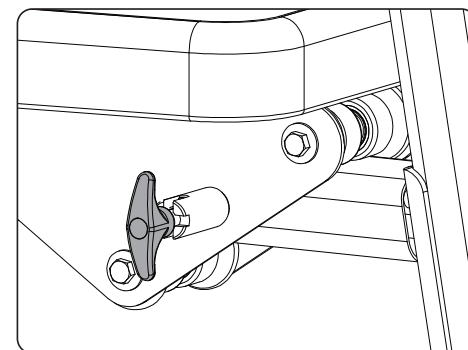
Cuando no utilice el gimnasio doméstico

Desconecte los cables de la unidad Power Rod™ cuando no esté usando el gimnasio. Utilice la correa para las barras/varillas que se incluye con la máquina para sujetar todas las barras por la parte superior. También puede guardar los cables y empuñaduras/agarraderas dentro de la correa para evitar que estén sueltos. Dejar las barras/varillas flexibles y los cables bajo tensión podría causar lesiones si una barra/varilla se soltara inadvertidamente.



Mantenga los cables y las unidades Power Rod™ sujetos con la correa para las barras/varillas cuando no los utilice, y asegúrese de retirar dicha correa antes de comenzar los ejercicios con las barras/varillas.

Cuando no se estén usando los cables superiores, asegure los extremos inferiores a la abrazadera montada en la parte posterior de la torre para dorsales. Esto los mantendrá seguros y fuera del área de entrenamiento. Además, cuando no esté usando los cables de extensión para piernas, colóquelos de tal forma que no interfieran en su rutina de entrenamiento.



El banco de entrenamiento

Su gimnasio doméstico Bowflex™ tiene distintas posiciones para el asiento y el banco: Banco plano, inclinado a 45° y extensión de asiento de deslizamiento libre. Para ajustar el asiento, tire de la perilla de bloqueo del asiento y deslícelo hasta el otro orificio del carril/riel del asiento. Suelte la perilla de bloqueo del asiento para asegurar el asiento. Asegúrese de que la perilla de bloqueo del asiento esté bien colocada.



No realice ningún ajuste del asiento mientras esté sentado en él. No se ponga de pie sobre el asiento.

Banco plano

La posición de banco plano se utiliza para la mayoría de los ejercicios.

Banco inclinado a 45°

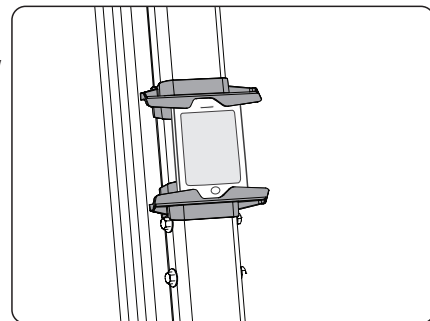
Comenzando con un banco plano, siga las instrucciones anteriores para soltar y mover el asiento y el banco. Levante el banco mientras desliza el asiento hacia la unidad Power Rod™ hasta que el banco se apoye contra la torre para dorsales.

Retirada del banco

El banco se coloca y se retira fácilmente del asiento. Para fijar el banco, inserte la media bisagra del extremo del banco en la media bisagra del deslizador del asiento y gire el otro extremo hacia abajo en el carril/riel del asiento.

⚠ Asegúrese de que el extremo del banco encaje firmemente en la bisagra del deslizador del asiento y, a continuación, gírelo hacia abajo en el carril/riel. Si el banco no está completamente enganchado con el deslizador del asiento y el carril/riel del asiento, el banco estará inestable y podría desengancharse y causar lesiones o daños al usuario.

Para quitar el banco, levante el extremo más cercano a la torre y sáquelo de la bisagra del deslizador del asiento.

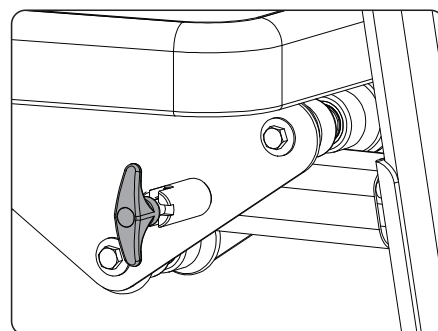


Asiento de deslizamiento libre

Quite el banco, tire de la perilla de bloqueo del asiento, gírelo media vuelta y suéltelo para poner el asiento en posición de "deslizamiento libre".

Soporte para dispositivos multimedia

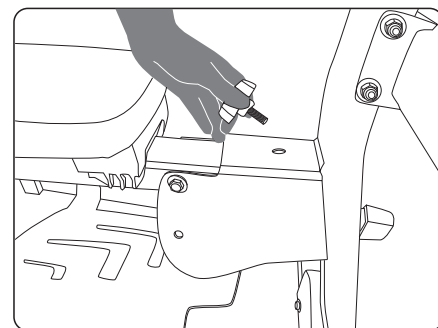
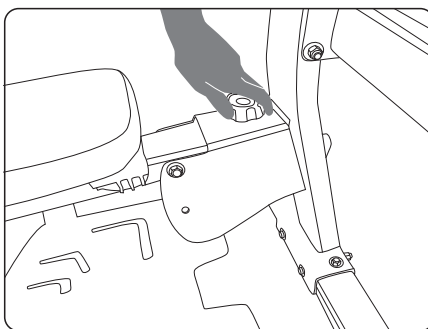
Su gimnasio doméstico Bowflex™ está equipado con un soporte para dispositivos multimedia en la torre para dorsales. El soporte para dispositivos multimedia sujeta un dispositivo móvil o cualquier otro dispositivo, en la torre para dorsales. Coloque su dispositivo móvil en la parte inferior del soporte. Con el dispositivo móvil en su sitio, deslícelo hacia abajo por la parte superior hasta que el dispositivo quede seguro entre las piezas inferior y superior.



Mantenimiento y cuidado del gimnasio doméstico Bowflex™

Antes de su uso, inspeccione la máquina por si hay componentes sueltos o desgastados. Antes de su uso, ajuste o sustituya los componentes sueltos o desgastados. Preste especial atención a los cables, poleas o cintas y sus conexiones.

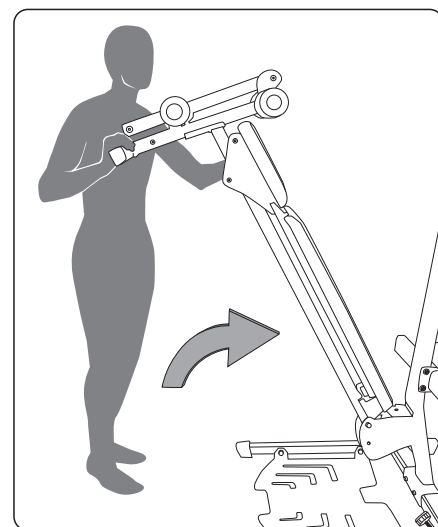
⚠ La seguridad e integridad proporcionadas por el diseño de esta máquina solo se puede mantener si el equipo se inspecciona de forma regular para buscar daños y desgastes. Es responsabilidad exclusiva del propietario asegurar que se haga mantenimiento periódico a la máquina. Los componentes desgastados o dañados deben reemplazarse inmediatamente o hay que retirar de servicio el equipo hasta que se realice la reparación. Solo se pueden utilizar los componentes proporcionados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.



Después de cada uso, limpie el banco con un limpiador doméstico no abrasivo. No utilice un limpiador para automóviles, que puede hacer que el banco esté demasiado "resbaladizo".

Almacenamiento del gimnasio doméstico

1. Bloquee el asiento y el banco en la posición plana con la perilla de bloqueo del asiento.
2. Quite toda la resistencia de la unidad Power Rod™ y después sujete la unidad Power Rod™ con la cinta de sujeción de las barras/varillas.
3. Retire la perilla de fijación del carril/riel del asiento del carril.
4. Incline el banco hacia la unidad Power Rod™.



5. Asegure el banco introduciendo cuidadosamente la perilla de fijación del carril/riel del asiento en el orificio del lateral del soporte del carril.



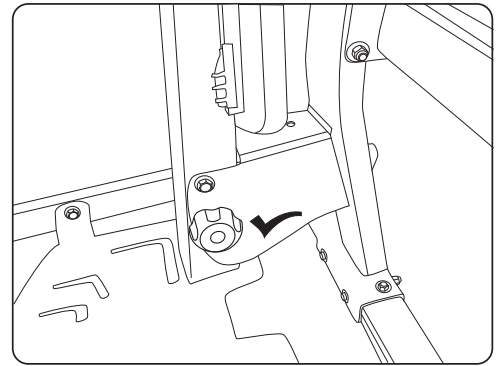
Si la perilla de fijación del carril/riel del asiento no se fija ni encaja correctamente en carril/riel, se pueden producir lesiones.

No se coloque de pie en la base debajo del carril/riel del asiento cuando lo levante o lo baje. Esto puede causar lesiones.

Levante y baje siempre el carril/riel del asiento con las dos manos. Flexione las rodillas cuando levante o baje el carril/riel del asiento. Si no se utiliza el procedimiento de elevación correcto, se pueden producir lesiones.

No intente hacer ejercicio cuando el carril/riel del asiento esté en la posición plegada.

No mueva la máquina sin ayuda. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.



Si tiene alguna pregunta sobre el gimnasio doméstico Bowflex™, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si realiza la compra en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si compra el equipo fuera de EE. UU./Canadá).

Equipo y accesorios



Inspeccione siempre si hay desgaste antes de su uso.

Empuñaduras/agarraderas

Después de colocar las empuñaduras/agarraderas firmemente en la mano, tobillo o muñeca, sujete las abrazaderas del cable de la polea a las anillas en D de las empuñaduras/agarraderas para sujetarlas a los cables.

Agarre estándar

Sujete a la vez la empuñadura/agarradera y el puño para formar un agarre sin introducir la mano por la parte del puño. La mayoría de los ejercicios que se van a realizar utilizan este agarre. El agarre estándar también se utiliza en los ejercicios de agarre de martillo/neutral, cuando hay que sujetar verticalmente la empuñadura/agarradera para un mayor soporte de la muñeca.

Agarre con empuñadura

Introduzca la mano por la parte del puño de la empuñadura/agarradera para que el relleno de espuma quede en el dorso de la mano. A continuación, sujete el resto del agarre que se encuentra en la palma. Este método de agarre es perfecto para ejercicios como elevaciones de hombro frontales o cualquier ejercicio en los que la palma de la mano esté hacia abajo.

Agarre de pie

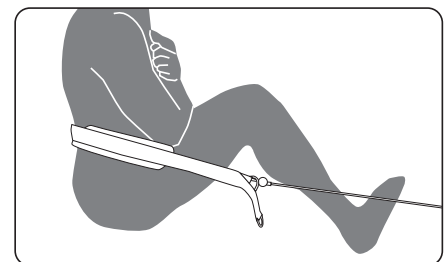
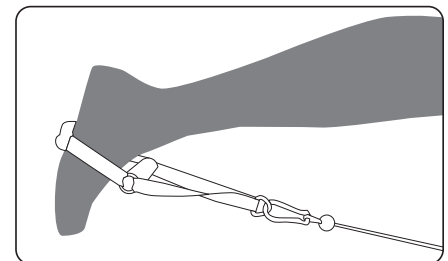
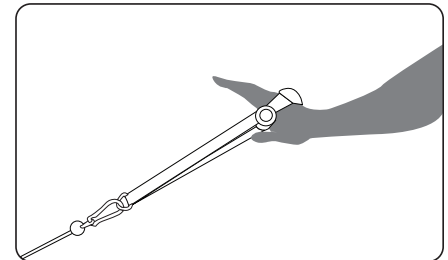
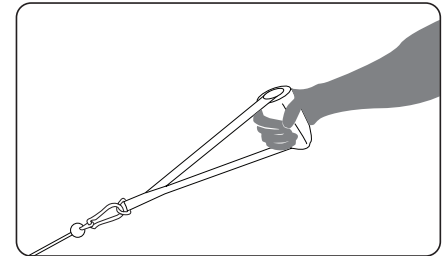
Deslice el pie a través de la empuñadura del asa/manija y deslice la empuñadura de espuma contra la parte superior del pie.

Cinta de press/prensa de piernas

Use la cinta de press/prensa de piernas alrededor del arco inferior de la columna vertebral y sujete las anillas en D a las abrazaderas de los cables. La cinta debe permanecer en ligera tensión para no deslizarse durante el ejercicio.

Accesorios adicionales

Para solicitar accesorios adicionales para el gimnasio doméstico, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si la compró en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si la compró fuera de EE. UU./Canadá).



Qué está cubierto

Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto

Bowflex garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de fabricación, cuando se utiliza con el propósito pretendido y bajo condiciones de uso normales, y siempre que reciba el cuidado y el mantenimiento adecuados tal como se describe en los manuales del usuario y de montaje/ensamblaje. Esta garantía solo es aplicable para los equipos auténticos, originales y legítimos fabricados por Bowflex, que se venden a través de un agente autorizado y se utilicen en Estados Unidos o Canadá.

Períodos de cobertura

A continuación, se indican los términos de la garantía de los productos adquiridos en EE. UU./Canadá.

- Estructura/armazón 1 año
- Piezas 60 días
- Barras/varillas flexibles 5 años

Para la garantía y el servicio de productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional, visite: www.Bowflex.com

Cómo respaldará Bowflex la garantía

Durante todo el período de cobertura de la garantía, Bowflex reparará cualquier equipo cuyos materiales o fabricación hayan resultado defectuosos. Bowflex se reserva el derecho de reemplazar el producto en caso de que no sea posible una reparación. Si Bowflex determina que el reemplazo es la solución correcta, Bowflex puede aplicar una devolución limitada del crédito a otro producto de marca Bowflex, según nuestro criterio. Esta devolución se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. Bowflex no se responsabiliza del coste de la mano de obra o mantenimiento por parte del distribuidor una vez transcurridos los períodos de garantía establecidos aquí. Bowflex se reserva el derecho de sustituir material, piezas o productos de igual o calidad superior si no están disponibles materiales o productos idénticos durante el tiempo de servicio bajo esta garantía. Cualquier sustitución del producto bajo los términos de la garantía no amplía en forma alguna el período de la garantía original. Cualquier devolución limitada del crédito se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. **ESTAS SOLUCIONES SON REPARACIONES ÚNICAS Y EXCLUSIVAS EN CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.**

Qué se debe hacer

- Conserve una prueba de compra apropiada y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de montaje/ensamblaje y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse únicamente para el fin previsto.
- Notifique a Bowflex en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instale las piezas o los componentes de sustitución de acuerdo con las instrucciones de Bowflex.
- Realice procedimientos diagnósticos con un representante de Bowflex especialista, si se le solicita.
- Esta garantía no cubre los costes de reparación en el hogar (como mano de obra) o cargos relacionados.

Qué no está cubierto

- Cualquier daño debido al abuso, manipulación o modificación del producto, no seguir correctamente las instrucciones de montaje/ensamblaje, instrucciones de mantenimiento o advertencias de seguridad, tal como se indica en la documentación del producto (manuales de montaje/ensamblaje y del usuario, entre otros), daño debido a un almacenamiento incorrecto o al efecto de condiciones medioambientales como la humedad o a la intemperie, uso indebido, maltrato, accidente, catástrofes naturales, o subidas de tensión.
- Una máquina colocada o utilizada en una instalación institucional o comercial. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daño debido al uso y al desgaste normal.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos y Canadá.

Cómo obtener el soporte de garantía

Para aquellos productos adquiridos directamente de Bowflex, póngase en contacto con las oficinas de Bowflex mostradas en la página de contactos del Manual del usuario de los productos. Es posible que se requiera la devolución del componente defectuoso, a su coste, a una dirección especificada para su reparación o inspección. El envío terrestre estándar de cualquier pieza de sustitución en garantía será a cargo de Bowflex. En el caso de productos adquiridos a un distribuidor, es posible que se le pida que se ponga en contacto con el minorista para que dé soporte a la garantía.

Exclusiones

Las garantías precedentes son las garantías expresas, únicas y exclusivas, establecidas por Bowflex sustituyen a cualquier representación anterior, contraria o adicional, ya sea oral o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado está autorizado a modificar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. Cualquier garantía implícita, incluyendo la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN FIN CONCRETO, está limitada en su duración a los términos de la garantía expresa aplicable proporcionados más arriba, el que tenga más duración. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por tanto, es posible que no se le aplique la limitación precedente.

Limitación de soluciones

EXCEPTO QUE SE REQUIERA DE OTRA FORMA POR LA LEY APLICABLE, LA SOLUCIÓN EXCLUSIVA DEL COMPRADOR ESTÁ LIMITADA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE JUZGADO POR BOWFLEX COMO DEFECTUOSO BAJO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDOS AQUÍ. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA SE RESPONSABILIZARÁ A BOWFLEX DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENCIAL, INCIDENTAL, INDIRECTO O ECONÓMICO, CON INDEPENDENCIA DE LA TEORÍA DE RESPONSABILIDAD (INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, LA RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD) O POR CUALQUIER LUCRO CESANTE, BENEFICIOS, DATOS, PRIVACIDAD O POR CUALQUIER DAÑO/PERJUICIO PUNITIVO QUE SURJA DE O EN RELACIÓN CON EL USO DE LA MÁQUINA DE FITNESS AUNQUE BOWFLEX HAYA SIDO AVISADA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS/PERJUICIOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN SE APLICARÁ AUNQUE FALLE CUALQUIER SOLUCIÓN DE SU PROPÓSITO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS/PERJUICIOS DE TIPO CONSECUENCIAL O INCIDENTAL, POR TANTO, ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE LE APLIQUE.

Leyes estatales

Esta garantía le da derechos legales específicos. También puede tener otros derechos, que varían entre los Estados.

Expiración

Si la garantía ha expirado, Bowflex puede ayudarle con sustituciones o reparaciones de piezas y mano de obra, pero se le cobrará por estos servicios. Póngase en contacto con la oficina de Bowflex para obtener información sobre las piezas y servicios post-garantía. Bowflex no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después de la expiración del período de garantía.

Compras internacionales

Si ha adquirido su equipo fuera de Estados Unidos, consulte con su distribuidor local su cobertura de garantía.



CUSTOMER TECH SUPPORT

**DO NOT RETURN TO THE
RETAILER**

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

Note: Please read the troubleshooting section in the OWNER'S MANUAL before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

**NE PAS RETOURNER
L'APPAREIL AU DÉTAILLANT**

en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et utile, veuillez communiquer avec un de nos techniciens formés au soutien à la clientèle par téléphone, courriel ou notre site Web.

Si vous avez un problème, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous aider à le résoudre.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant de communiquer avec l'assistance technique. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

**NO DEVOLVER AL
VENDEDOR**

si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica para clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la MANUAL DEL PROPIETARIO . En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



**USA & CANADA:
800-605-3369
www.bowflex.com**