



BOWFLEX™

SelectTech 560
mit **3DT**

AUFBAUANLEITUNG/BENUTZERHANDBUCH



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Bowflex™ SelectTech™ 560 Kurzhantel-Sets. Mit dieser innovativen Kurzhantel haben Sie ein vielfältig einsetzbares Trainingsgerät erworben, das Sie bei der Realisierung Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützt. Dieses Produkt wurde mit größter Sorgfalt entwickelt und hergestellt und bietet eine große Vielfalt an Möglichkeiten, angefangen bei 2,3 kg bis hin zu 27,2 kg. Die Bowflex™ SelectTech™ 560 Kurzhantel zählt die Wiederholungen und begleitet Ihr Training auf einem Bluetooth®-fähigen Gert!

Um dieses Produkt optimal nutzen zu können, sollten Sie zunächst diese Gebrauchsanleitung sorgfältig lesen und verstehen, bevor Sie zum ersten Mal mit der Bowflex™ SelectTech™ Kurzhantel trainieren.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen	3	Überblick über den Sperrmechanismus	9
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer	3	Testen des Sperrmechanismus	9
Produktspezifikationen und Eigenschaften	4	Optionales Zubehör	10
Fitness Trainer App	5	Wartung	11
Lernen Sie Ihre Kurzhantel kennen	6	Batteriesymbol wird angezeigt	11
Erste Schritte (Einlegen der Batterie)	7	Fehlerbehebung	13
Erste Schritte ohne App	8		

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Geräte, die in den USA und Kanada gekauft wurden: Hier registrieren Sie Ihre Produktgarantie: www.bowflex.com/register. Oder rufen Sie hier an: 1 (800) 605-3369.

Geräte, die außerhalb der USA und Kanada gekauft wurden: Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für ausführliche Informationen zur Produktgarantie sowie bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie hier: www.nautilusinternational.com oder www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | außerhalb der USA www.nautilusinternational.com | Gedruckt in den USA | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, das B logo, SelectTech, Nautilus, und Schwinn sind Marken im Besitz oder lizenziert von Nautilus, Inc. Diese Marken sind in den USA und anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich, Google Play™ und MyFitnessPal® sind Marken ihrer jeweiligen Eigentümer. App Store ist eine Service-Marke von Apple Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.. Jede Verwendung dieser Marken durch Nautilus, Inc. geschieht unter Lizenz.

 **Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.**

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

- Lesen Sie das Benutzerhandbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Benutzerhandbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, ersetzen Sie ihn. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Das Gerät ist nicht geeignet für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die eine sichere Nutzung des Geräts beeinträchtigen oder zu einem Verletzungsrisiko für den Benutzer führen könnten.
- Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Überprüfen und testen Sie den Sperrmechanismus regelmäßig auf seine ordnungsgemäße Funktion. Befolgen Sie bei Tests die in dieser Anleitung beschriebene Vorgehensweise.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Achten Sie vor dem Trainingsbeginn darauf, dass Sie in ungestörter Umgebung trainieren können. Der Trainingsbereich entspricht der maximalen Ausdehnung der Übungen plus 60 cm in alle Richtungen. In diesem Bereich dürfen sich keine Objekte oder Personen befinden.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Versuchen Sie niemals, den Einstellgriff gewaltsam zu drehen, wenn die Kurzhantel nicht in ihrer Halterung liegt.
- Lassen Sie die Hanteln niemals auf den Boden fallen. Sie könnten das Gerät beschädigen und sich selbst oder andere Personen dabei verletzen.
- Lassen Sie die Hanteln beim Training nicht zusammenstoßen. Sie könnten das Gerät beschädigen und sich selbst oder andere Personen dabei verletzen.
- Stützen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe ab und verwenden Sie sie nicht, um Ihr Körpergewicht abzustützen, beispielsweise bei Liegestützen. Sie könnten das Gerät beschädigen und sich selbst oder andere Personen dabei verletzen.
- Bauen Sie die Hantelgriffe oder die Halterung nicht selbst auseinander. Diese Teile sind nicht zur Wartung durch den Benutzer geeignet. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen an Ihren Händler vor Ort.
- Die Hanteln sind sehr schwer. Sollten Sie nicht die optionale Kurzhantelstation verwenden, empfehlen wir Ihnen, die Hantelhalterung für einen sicheren Stand direkt auf den Boden zu stellen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- **BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF!**

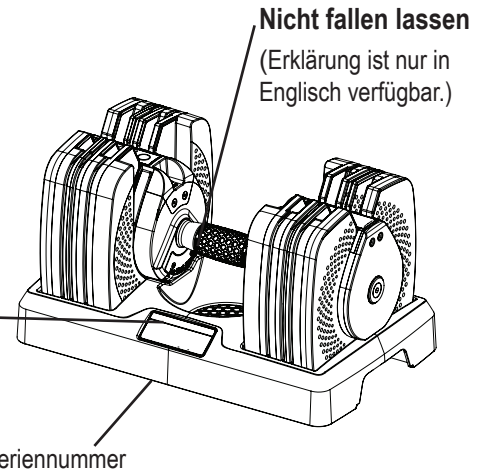
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer

Notieren Sie sich die Seriennummer im entsprechenden Feld am Anfang dieses Handbuchs.

Hinweis: Jede Hantelhalterung besitzt eine eigene Seriennummer.

⚠️ WARNUNG!

- Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch einschließlich aller Warnungen gründlich durch.
- Untersuchen Sie das Gerät vor der Verwendung. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Teile nicht funktionieren oder repariert werden müssen.
- Lassen Sie Kinder und Haustiere niemals in die Nähe des Geräts.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Seien Sie bei der Bedienung des Geräts vorsichtig. Verletzungsgefahr!
- Nicht lesbare, beschädigte oder entfernte Vorsichts-, Warn- oder Gefahrenschilder müssen ersetzt werden.
- Wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.



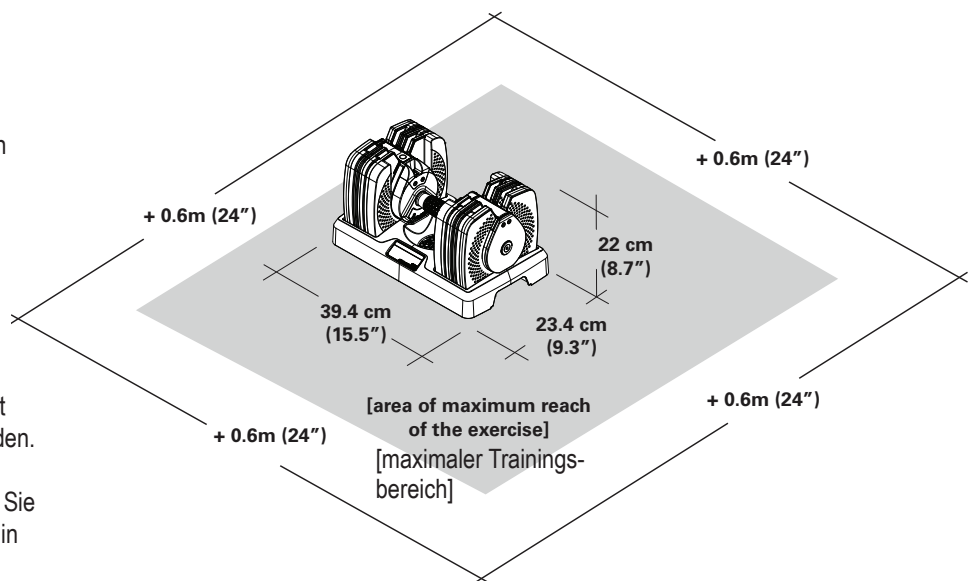
(Aufkleber sind nur in den Sprachen Englisch und Französisch (Kanada) erhältlich.)

Technische Daten

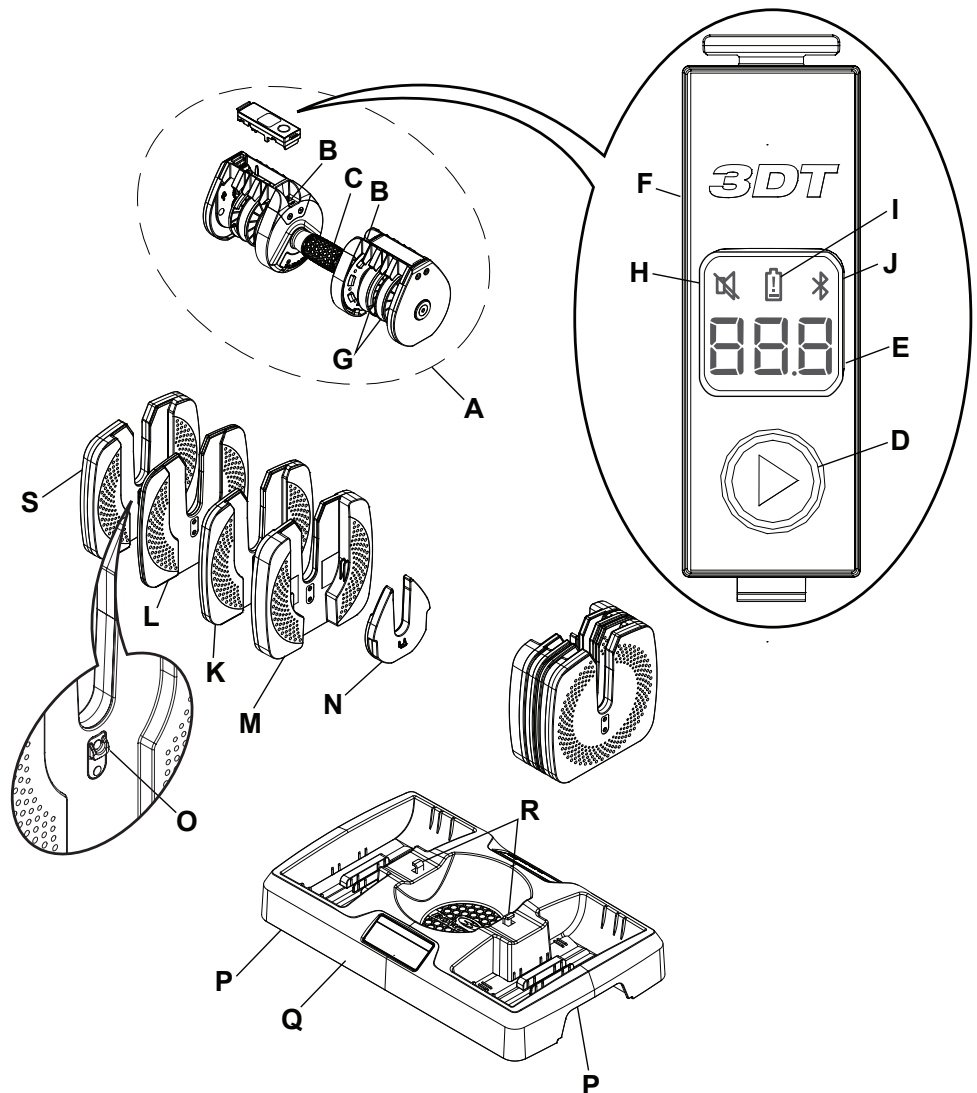
Gewicht gesamt:	ca. 28,1 kg
Stromversorgung:	2 AAA- (LR03) Batterien
Betriebsspannung:	1,8 V bis 3,0 V



Dieses Gerät DARF NICHT im Müll entsorgt werden. Dieses Produkt muss recycelt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Bestimmungen in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem Entsorgungszentrum in Ihrer Nähe.



A	Hantelstange
B	Gewichtsauswahlfenster
C	Einstellgriff
D	▶ Knopf
E	Anzeige
F	Sensor
G	Auswahlscheiben
H	Audio aus-Symbol
I	Batteriesymbol
J	Bluetooth®-Synchronisationssymbol
K	Gewichtsplatte 2,3 kg *
L	Gewichtsplatte 1,1 kg *
M	Gewichtsplatte 4 kg *
N	Gewichtsplatte 0,6 kg *
O	Sperrstift
P	Hantelstange
Q	Halterung
R	Sperrstift Halterung
S	Gewichtsplatte 4,5 kg *
T	Bluetooth®-Verbindung (nicht gezeigt)



* Aufgrund von fertigungsbedingten Toleranzen kann das Gewicht einzelner Gewichtsscheiben leicht von den angegebenen Werten abweichen.

Fitness Trainer App (Bowflex™ SelectTech™ App)

Die Bowflex™ SelectTech™ Fitness App bietet eine Vielzahl von Übungen mit der Bowflex™ SelectTech™ 560 Kurzhantel als wichtigstes Trainingsgerät. Die App bietet jedoch nicht nur Trainingsübungen, sondern kann Ihre aktuelle Übung überwachen und die Trainingsergebnisse speichern.

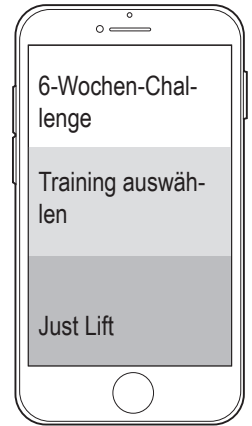
Die Fitness Trainer App hat drei Optionen, um Sie auf Ihrem Weg zu Ihren Fitnesszielen zu unterstützen:

- Die 6-Wochen-Challenge ist ein Ganzkörperprogramm, das Hantel- und Core-Übungen kombiniert, damit Sie Ihre Hanteln optimal nutzen. Die 6-Wochen-Challenge besteht aus einem umfassenden Trainingsplan, mit dem Sie den ganzen Körper konzentriert trainieren können. Die Übungen werden in einer bestimmten Reihenfolge aufgeführt und sollten mit den angegebenen Wiederholungen und Sätzen ausgeführt werden. Nach jeder Übungsphase folgt eine Erholungsphase, bei der Sie sich auf den nächsten Satz vorbereiten.
- "Choose a Workout" bietet eine Auswahl an Übungssets, um spezielle Bereiche zu trainieren. Die Übungen werden in einer bestimmten Reihenfolge aufgeführt und sollten mit den angegebenen Wiederholungen und Sätzen ausgeführt werden, ähnlich der 6-Wochen-Challenge.
- "Just Lift" ist die Grundlage aller Übungen und dient auch als Einzelübung. Mit "Just Lift" kann der Benutzer jede beliebige Übung ausführen, während der Sensor die Wiederholungen zählt. "Just Lift"-Übungen werden nicht einprogrammiert, daher muss der Benutzer selber entscheiden, welche Übung er mit wie vielen Wiederholungen und Sätzen machen möchte.

Bei der Auswahl einer Option sollten Sie überlegen, wieviel Zeit und Motivation Sie für das Erreichen Ihres Fitnessziels mitbringen. Orientieren Sie sich dabei an Ihrem Fitnessniveau und an Ihren Kenntnissen.

Die Bowflex™ SelectTech™ App motiviert Sie durch bestimmte Trainingsprogramme und zählt Ihre Wiederholungen. Außerdem überwacht Sie bei synchronisierten Übungen Ihre Trainingsergebnisse. So können das insgesamt gehobene Gewicht, die Gesamttrainingsdauer, der Kalorienverbrauch und das Trainingsdatum überwacht und verglichen werden. Die vorgeschlagene Anzahl an Wiederholungen oder Sätzen für bestimmte Übungen kann über die App bearbeitet werden. Im Kapitel "Erste Schritte" erfahren Sie, wie Sie den Sensor richtig kalibrieren und verwenden.

Aktivieren Sie vor dem Training Bluetooth® an Ihrem Smart-Gerät. Bei erfolgreicher Verbindung zeigt die Kurzhantel das Bluetooth®-Symbol an. Wenn während des Trainings kein Smart-Gerät verbunden ist, kann das Training nicht aufgezeichnet werden. Drücken Sie die Taste zwei Mal, um die aktuelle Übungsphase abzubrechen und in die Pausephase zu wechseln.



Hinweis: Um den Kalorienverbrauch möglichst genau zu ermitteln, können Sie in der App Ihr Alter und Ihr Gewicht eingeben.

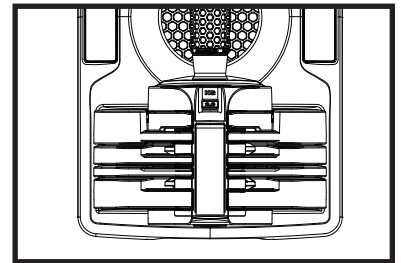
Bowflex™ SelectTech™ Kurzhanteln: Einführung

Packen Sie die Kurzhanteln aus, und machen Sie sich anschließend mit den Funktionen des Produkts vertraut. Stellen Sie außerdem sicher, dass alle Komponenten entsprechend ihren Produktangaben funktionieren.



Lassen Sie die Hantel nicht fallen. Wenn die Hantel auf den Boden fällt, werden die Gewichtsscheiben und/oder der Sperrmechanismus beschädigt. Es besteht dann die Gefahr, dass sich die Gewichtsplatten ohne Vorwarnung von der Hantelstange lösen. Es kann zu ernstesten Verletzungen und zum Erlöschen der Garantie kommen.

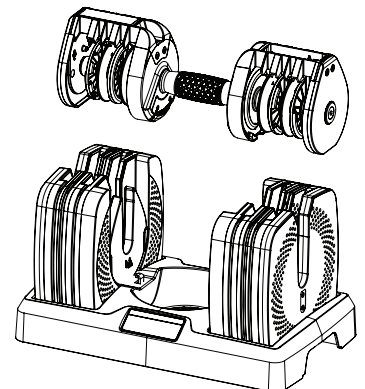
1. Nachdem Sie die Kurzhantel aus der Schutzverpackung genommen haben, untersuchen Sie das Produkt und das Verpackungsmaterial auf Schäden.
2. Drücken Sie den Griff nach dem Auspacken vorsichtig nach unten, um sicherzustellen, dass er vollständig in der Halterung liegt. Drehen Sie den Einstellgriff mehrmals vollständig in beide Richtungen (vorwärts/rückwärts), um zu überprüfen, ob er sich problemlos betätigen lässt. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff bei jeder einzelnen Gewichtsstufe hörbar einrastet (Klick). Mit Hilfe dieses Klickens finden Sie später die richtige Ausrichtung zur Auswahl einer bestimmten Gewichtsstufe.
3. Die Gewichtsschritte liegen zwischen 2,3 und 27,2 kg (5 Pfund und 60 Pfund). Die Hantel zeigt je nach Auswahlfenster Pfund oder Kilogramm an. Um das Gewicht korrekt auszuwählen (z. B. 9,1 kg [20 Pfund]), drehen Sie den Einstellgriff, bis die entsprechende Zahl (9,1 oder 20) im Gewichtsauswahlfenster erscheint.



Hinweis: Aufgrund von fertigungsbedingten Toleranzen kann das Gewicht einzelner Gewichtsscheiben leicht von den angegebenen Werten abweichen. Wenn die App nicht aktiviert ist, wird das ausgewählte Gewicht im Display angezeigt.

4. Nachdem Sie sich von der ordnungsgemäßen Funktion des Einstellgriffs überzeugt haben, drehen Sie ihn nun so, dass die Zahl 5 im Auswahlfenster erscheint.
5. Wenn der Einstellgriff auf 2,3 (5) steht, ziehen Sie den Griff nach oben aus der Halterung heraus. So wird nur die Hantel selber ohne Gewichtsscheiben aus der Halterung entfernt. Die Hantel wiegt ohne Scheiben 2,3 kg.
6. Die Gewichtsscheiben sind symmetrisch. Der Griff wird so eingesetzt, dass beide Enden zum Benutzer weisen.

ACHTUNG: Nehmen Sie die Hantel senkrecht zur Halterung aus der Halterung und legen Sie sie auch so wieder in die Halterung zurück. Die Hantel sollte nicht schräg oder parallel zur



Halterung bewegt werden, um ein eventuelles Herunterfallen von Gewichtsscheiben zu vermeiden.

! Stützen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe ab und verwenden Sie sie nicht, um Ihr Körpergewicht abzustützen, beispielsweise bei Liegestützen. Andernfalls werden die Gewichtsscheiben und/oder der Sperrmechanismus beschädigt. Es besteht dann die Gefahr, dass sich die Gewichtsplatten ohne Vorwarnung vom Griff lösen. Es kann zu ernstesten Verletzungen und zum Erlöschen der Garantie kommen.

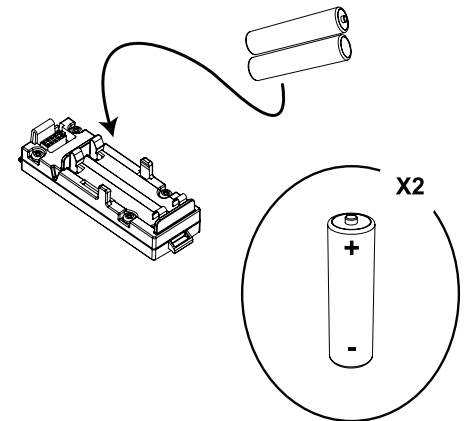
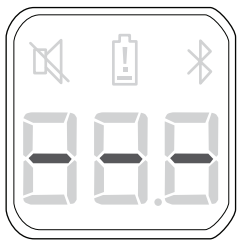
! Überprüfen Sie die Kurzhanteln vor jedem Training. Verwenden Sie keine Kurzhantel, die abgenutzte oder beschädigte Teile aufweist. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen an Ihren Händler vor Ort.

Es gibt 16 Gewichtsstufen:

kg	2,3	3,4	4,5	5,7	6,8	7,9	9,1	10,2	11,3	13,6	15,9	18,4	20,4	22,7	24,9	27,2
Pfund	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	30	35	40	45	50	55	60

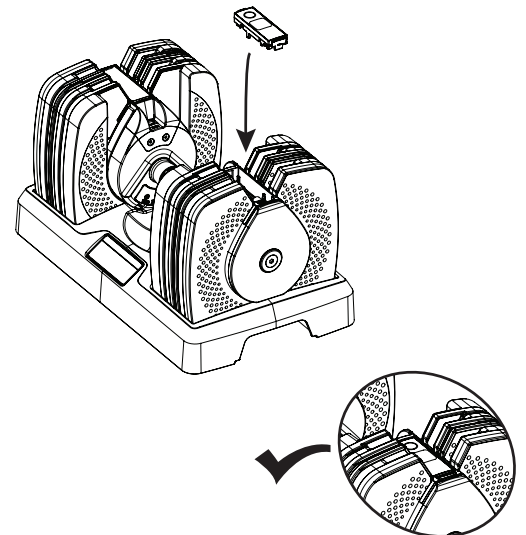
Erste Schritte (Einlegen der Batterie)

1. Legen Sie die AAA (LR03)-Batterien in den Sensor ein. Auf der Anzeige erscheinen bei funktionierender Stromversorgung drei Schrägstriche.



! Verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und gebrauchte Batterien.
Verwenden Sie nicht gleichzeitig Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.

2. Nehmen Sie den äußeren Teil des Sensors und drehen Sie ihn in die Hantel ein, bis er einrastet.
3. Laden Sie die kostenlose Bowflex SelectTech™ App auf Ihr Bluetooth®-fähiges Gerät herunter. Die App ist auf Google Play™ und im App Store erhältlich.
4. Öffnen Sie die App und koppeln Sie Ihr Bluetooth®-fähiges Gerät mit der Bowflex™ SelectTech™ 560 Kurzhantel.



Hinweis: Bei erfolgreicher Verbindung zeigt die Kurzhantel das Bluetooth®-Symbol an.

5. Im Trainingsbereich dürfen sich keine Personen oder Gegenstände befinden.
6. Wählen sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training aus. Die Kurzhantel zeigt das ausgewählte Gewicht an.
7. Legen Sie Ihr Smart-Gerät so ab, dass Sie es während des Trainings im Auge behalten können. Die App gibt Ihnen Anweisungen und zeigt die Anzahl der Wiederholungen in einem Satz an.
8. Wählen Sie in der App eine Übung ("Just Lift"), ein Trainingsprogramm ("Choose a Workout"), oder die 6-Wochen-Challenge. Die App beginnt mit einem 10-Sekunden-Countdown.

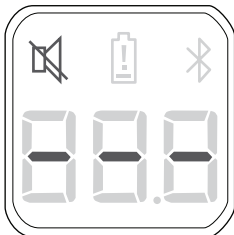
Heben Sie die Kurzhantel vorsichtig an und bringen Sie sie in die Ausgangsposition für die Übung. Am Ende des Countdown kalibriert der Sensor die Ausgangsposition.

9. Beginnen Sie mit der ersten Wiederholung, wenn Sie in der App dazu aufgefordert werden.

Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der ersten vollständigen Bewegung. Sie dient zum Kalibrieren des Endpunkts. So wird der genaue Bewegungsbereich (Fitness Envelope) ermittelt.

Jede Wiederholung wird durch ein akustisches Signal bestätigt (kann deaktiviert werden) und die Anzahl der Wiederholungen auf der Anzeige steigt.

Hinweis: Drücken Sie die Taste ► , um ein Training zu unterbrechen. Um den Signalton einzustellen, halten Sie die Taste ► auf der Kurzhantel 2 Sekunden lang gedrückt. Wenn der Signalton deaktiviert ist, wird ein Audio aus-Symbol angezeigt.

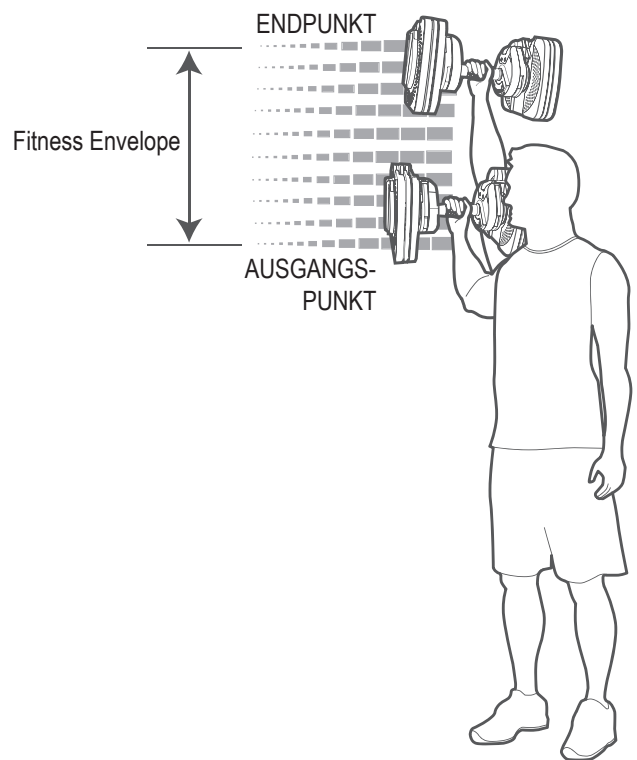


10. Fahren Sie mit der Übung fort.

Während der 6-Wochen-Challenge oder einem Trainingsprogramm zeichnet die App die einzelnen Trainingsphasen auf und wechselt dann in eine Pausephase. Ein Countdown zeigt an, wann die Phase beendet ist. Am Ende des Countdowns wechselt die App in die nächste Trainingsphase. Befolgen Sie die Anweisungen in der App und achten Sie darauf, ob es sich um einen neuen Satz derselben Übung oder um eine neue Übung handelt. Der Fitness Envelope muss bei jeder neuen Übung neu kalibriert werden.

Hinweis: Drücken Sie die Taste ► zwei Mal, um zur nächsten Phase zu wechseln (Training oder Pause).

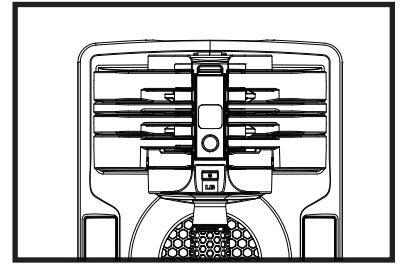
Der Sensor schaltet sich nach 10 Minuten ohne Aktivität aus.



Erste Schritte ohne App

Wenn Sie die Hantel ohne App verwenden, halten Sie sich an die Anweisungen unter "Erste Schritte".

1. Schalten Sie die Hantel ein, wenn der Trainingsbereich für das Training bereit ist, und drücken Sie die Taste ► .
2. Heben Sie die Kurzhantel vorsichtig an und bringen Sie sie in die Ausgangsposition für die Übung. Nach etwa 10 bis 12 Sekunden blinkt das Display zwei Mal, um zu bestätigen, dass die Ausgangsposition kalibriert wurde.
3. Beginnen Sie mit der ersten Wiederholung. Sie dient als Grundlage zur Ermittlung des Bewegungsbereichs oder Fitness Envelope. Die Kurzhantel zählt nun jede Wiederholung, die den Fitness Envelope vollständig abdeckt.
4. Drücken Sie nach Ende der Übung die Taste ► zwei Mal, um in die Pausephase zu wechseln. Der Sensor schaltet sich nach 2 Minuten ohne Aktivität aus. Wenn während des Trainings kein Smart-Gerät verbunden ist, kann das Training nicht aufgezeichnet werden.



Überblick über den Sperrmechanismus und Testen seiner Funktion

Bowflex™ SelectTech™-Kurzhanteln verfügen über einen besonderen Sperrmechanismus für die korrekte Auswahl der Gewichtsscheiben und zur Sicherung der Scheiben während des Trainings.

! Sie sollten diesen Mechanismus genau verstehen und ihn regelmäßig überprüfen, um eine korrekte Funktionsweise sicherzustellen.

Wenn Sie ein Teil Ihrer Bowflex™ SelectTech™ Hantel ausgetauscht haben, müssen Sie folgendermaßen vorgehen, bevor Sie wieder mit Ihrer Hantel trainieren:

Funktion

Der Sperrmechanismus verfügt über zwei Hauptfunktionen:

1. Der Einstellgriff lässt sich nur drehen, wenn die Hantelstange ganz in die Halterung eingelegt ist.
2. Der Mechanismus arretiert die Hantelstange in der Halterung, wenn der Einstellgriff die ausgewählten Gewichtsscheiben nicht vollständig erfasst.

Zweck

Der Sperrmechanismus erfüllt zwei wichtige Zwecke:

1. Er verhindert das Lösen (und Herunterfallen) der Gewichtsscheiben von der Kurzhantel, wenn diese NICHT in der Halterung liegt.
2. Der Mechanismus verhindert eine einseitige Auswahl der Gewichtsscheiben, bei der die Scheiben nicht vollständig unterstützt werden und die Arretierstifte nicht komplett greifen.

Angesichts der wichtigen Bedeutung des Sperrmechanismus sollten Sie unbedingt mit seiner Funktionsweise vertraut sein und diese regelmäßig überprüfen.

Testen der Sperrfunktion

1. Wenn sich die Hantelstange in der Halterung befindet, drehen Sie den Einstellgriff auf 2,3 kg (5 Pfund). Sie haben das Gewicht richtig ausgewählt und eingestellt, wenn der Einstellgriff spürbar in der Position einrastet. Zudem hören Sie ein Klicken beim Durchlaufen der einzelnen Zahlen.
2. Nun können Sie den Griff ohne Gewichtsscheiben aus der Halterung nehmen.
3. Wenn Sie die Hantelstange aus der Halterung herausgenommen und auf den Boden gelegt haben, versuchen Sie vorsichtig, den Einstellgriff zu drehen. Der Einstellgriff sollte sich nicht drehen lassen. Ein Sperrstift im Mechanismus verhindert, dass sich der Griff dreht, wenn sich die Hantel nicht in der Halterung befindet.

! Drehen Sie den arretierten Einstellgriff nicht mit Gewalt. Andernfalls könnten Sie den Sperrmechanismus beschädigen.

4. Legen Sie die Hantelstange wieder zurück in die Halterung, nachdem Sie sich, wie oben beschrieben, von der ordnungsgemäßen Funktion des Sperrmechanismus überzeugt haben.
5. Nachdem Sie die Hantelstange zurück in die Halterung gelegt haben, stellen Sie den Einstellgriff auf eine Position zwischen 4,5 und 5,7 (10 und 12,5). Auf diese Weise ergibt sich eine unvollständige Gewichtsauswahl, da der Einstellgriff das Gewicht nicht vollständig ausgewählt hat, sondern sich in einer Zwischenstellung befindet.
6. Mit dem Einstellgriff in dieser Zwischenstellung versuchen Sie nun vorsichtig, die Hantelstange aus der Halterung zu nehmen. Die Hantelstange sollte in der Halterung arretiert sein und sich nicht herausnehmen lassen.

⚠ Wenn sich die Hantelstange bei teilweiser Gewichtsauswahl aus der Halterung herausnehmen lässt, dürfen Sie die Hantel nicht verwenden. Wurde das Gerät in den USA und Kanada gekauft, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort.

7. Stellen Sie den falsch eingestellten Einstellgriff auf eine richtige Gewichtsauswahl und stellen Sie sicher, dass die Hantelstange wieder entfernt werden kann.
8. Achten Sie darauf, dass sich die Teile der Hantelstange nicht wieder lösen. Stellen Sie den Einstellgriff dazu auf 2,3 kg(5 Pfund) und nehmen Sie die Hantelstange aus der Halterung. Greifen Sie die Hantelstange an beiden Enden und drehen Sie sie so, dass sich die Endabdeckungen in entgegengesetzten Richtungen befinden. Die Hantelstange sollte sich nicht frei bewegen lassen und die Gewichtsscheiben sollten fest miteinander verbunden erscheinen.
9. Sie haben nun den Funktionstest des Sperrmechanismus beendet. Sie sollten diesen Test einmal im Monat durchführen, um sicherzustellen, dass der Sperrmechanismus funktioniert.

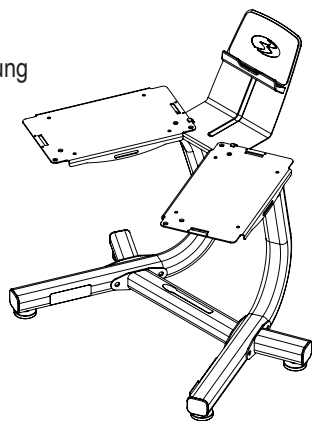
⚠ Verwenden Sie die Hantelstange nicht, um Hantel und Halterung zusammen anzuheben. Um Hantel und Halterung zusammen anzuheben, lassen Sie die Gewichtsplatten vollständig einrasten und verwenden Sie dann die Griffe, die in der Halterung eingelassen sind.

Wenn der Hantelsperrmechanismus nicht wie gewünscht funktioniert, gehen Sie wie folgt vor:

- a. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, nachdem es ordnungsgemäß gewartet wurde.
- b. Wurde das Gerät in den USA und Kanada gekauft, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort.

Optionales Zubehör

Bowflex™ SelectTech™ Halterung



! Das Gerät muss vor jeder Verwendung auf Schäden untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Besitzer ist für das routinemäßige Überprüfen des Sperrmechanismus verantwortlich. Verschlossene oder beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Ist eine Reparatur erforderlich, darf das Gerät bis dahin nicht mehr verwendet werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, ersetzen Sie ihn. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.

Die Bowflex™ SelectTech™ Kurzhantel ist ein wartungsarmes Gerät. Dennoch sollten Sie einige Verhaltensweisen und Maßnahmen beachten, um die Funktionsfähigkeit des Gerätes nicht zu beeinträchtigen.

Verschmutzungen des SelectTech™ Kurzhantelsystems, der Gewichtscheiben oder der Halterung entfernen Sie mit einem mit warmem Wasser angefeuchteten Lappen und einem milden Reinigungsmittel. Wischen Sie es mit einem separaten Tuch trocken.

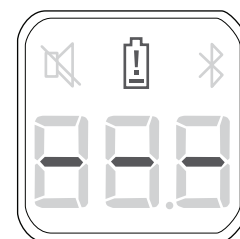
Die SelectTech™ Kurzhantel ist im Inneren geschmiert und benötigt daher keine weitere Schmierung. Der Kontakt zwischen den Gewichtscheiben und den Auswahlscheiben ist nicht geschmiert, weist jedoch naturgemäß eine niedrige Reibung auf. Im Allgemeinen ist hier keine Schmierung notwendig. Sollte eine Schmierung der Gewichtscheiben und /oder Auswahlscheiben erforderlich sein, verwenden Sie ausschließlich ein Silikonschmiermittel (vorzugsweise "von Lebensmittelqualität").

! Behandeln Sie dieses Produkt nicht mit Lösungsmitteln, scharfen Reinigungsmitteln, Chemikalien oder Bleichstoffen – anderenfalls kann es zu Materialbeschädigungen kommen, die die Funktionsfähigkeit oder Haltbarkeit des Produkts vermindern.

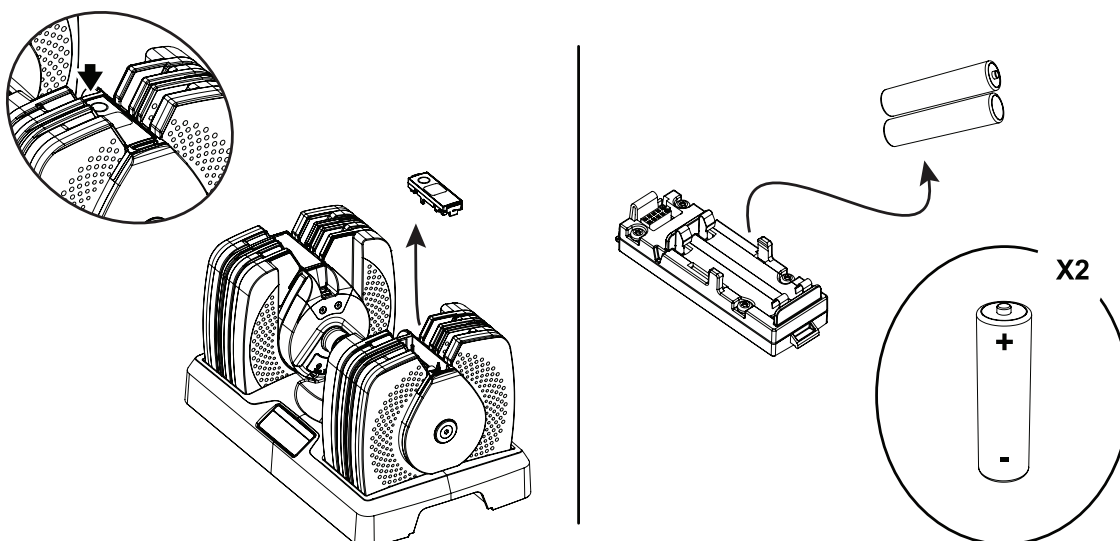
Bauen Sie die Hantel nicht selbst auseinander. Die Hantel ist nicht zur Wartung durch den Benutzer gedacht. Anderenfalls verfällt die Garantie des Herstellers. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Hilfe beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort.

Auf der Smart-Hantel erscheint das Batteriesymbol

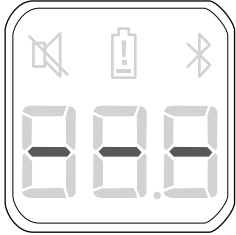
Auf der Konsole wird für 10 Sekunden das Batteriesymbol angezeigt, wenn der Batteriestand beim Einschalten nur etwa 10 % der nominellen Leistung beträgt. Beim Austauschen der Batterien muss sichergestellt werden, dass die Pole (+/-) im Batteriefach korrekt ausgerichtet sind.



! Verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und gebrauchte Batterien.
Verwenden Sie nicht gleichzeitig Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.



1. Halten Sie den Sicherungsbügel am Sensor gedrückt und drehen Sie ihn nach oben aus der Hantel heraus.
2. Entnehmen Sie die alten Batterien.
3. Legen Sie neue AAA (LR03)-Batterien in den Sensor ein. Auf der Anzeige erscheinen bei funktionierender Stromversorgung drei Schrägstriche.



Verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und gebrauchte Batterien.

Verwenden Sie nicht gleichzeitig Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.

4. Nehmen Sie den äußeren Teil des Sensors und drehen Sie ihn in die Hantel ein, bis er einrastet.
5. Die Hantel kann jetzt verwendet werden.

Problem	Lösung
Die Hantelstange lässt sich nicht vollständig in die Halterung einlegen, wenn keine Gewichtsscheiben ausgewählt sind (Stange ohne Gewichtsscheiben).	Nehmen Sie die Hantelstange in einer geraden Bewegung nach oben heraus. Drehen Sie die Hantelstange nicht und ziehen Sie sie nicht schräg heraus.
Die Hantelstange lässt sich nicht vollständig in die Halterung einlegen, wenn Gewichtsscheiben ausgewählt sind (Stange mit Gewichtsscheiben).	Überprüfen Sie, ob Sie auf jeder Hantelseite unterschiedliche Gewichte eingestellt haben (z.B. steht eine Seite auf 10, die andere auf 15). Ist das der Fall, müssen Sie die Hantelstange wieder in die Halterung legen.
	Stellen Sie sicher, dass die nicht ausgewählten Gewichtsscheiben (die in der Hantelhalterung verbleiben) in ihrer richtigen Öffnung liegen und nicht in eine falsche Öffnung gelegt wurden. Anderenfalls können Sie die Kurzhantel unter Umständen nicht wieder ordnungsgemäß in die Halterung einlegen.
	Schauen Sie nach, ob sich in der Halterung Schmutz, Staub oder andere Fremdpartikel befinden. Entfernen Sie alle Fremdkörper aus der Halterung. Unter Umständen müssen Sie dazu die Gewichtsscheiben aus der Halterung nehmen. Legen Sie jede Gewichtsscheibe in der richtigen Ausrichtung wieder zurück in ihre Position.
Das Einstellgriff lässt sich nicht drehen, wenn die Hantelstange in der Halterung liegt.	Prüfen Sie, ob die Hantelstange vollständig in der Halterung eingerastet ist. Ist dies nicht der Fall, lässt sich der Sperrmechanismus nicht lösen und verhindert unter Umständen ein Drehen des Einstellgriffs.
	Schauen Sie nach, ob sich in der Halterung Schmutz, Staub oder andere Fremdpartikel befinden. Entfernen Sie alle Fremdkörper aus der Halterung. Unter Umständen müssen Sie dazu die Gewichtsscheiben aus der Halterung nehmen. Legen Sie jede Gewichtsscheibe in der richtigen Ausrichtung wieder zurück in ihre Position.
Batteriesymbol wird angezeigt	Tauschen Sie die Batterien aus.

