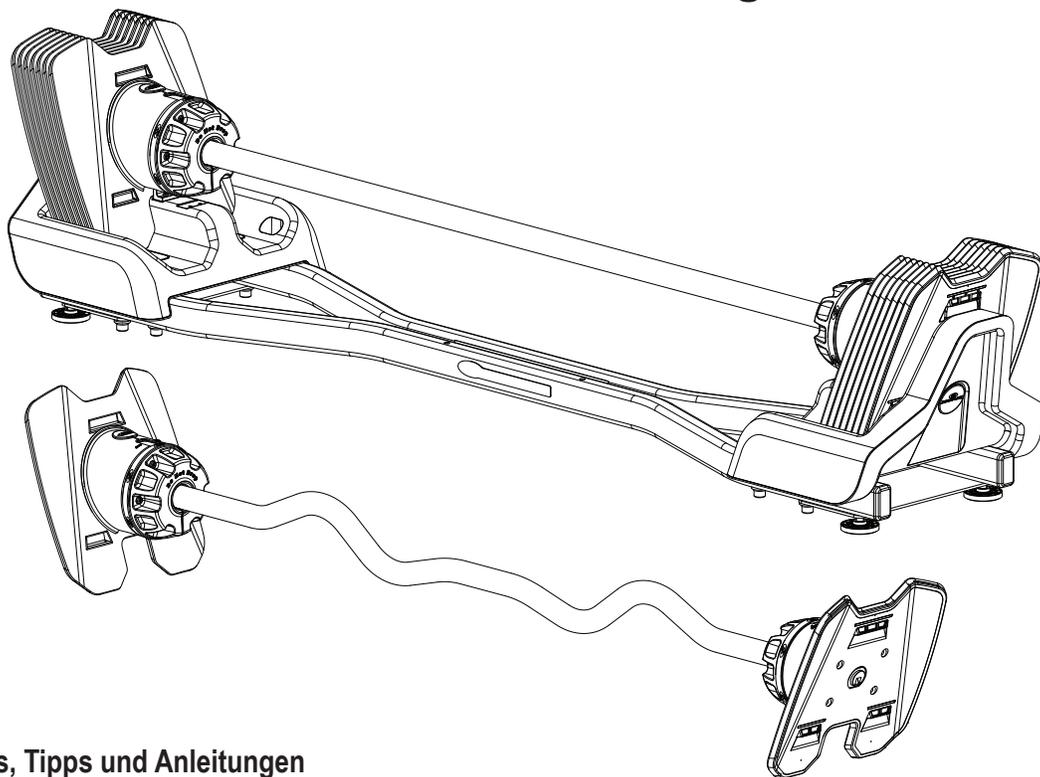


BOWFLEX™

SelectTech™

SelectTech™ 2080 Hantel mit Curl-Stange Aufbauanleitung/Benutzerhandbuch



Trainingsvideos, Tipps und Anleitungen
für die Bowflex™ SelectTech™ 2080
Hantel mit Curl-Stange
finden Sie hier:

<http://www.bowflex.com/2080>
<http://www.bowflex.ca/2080>
<http://global.bowflex.com/2080>



Für Montage-video finden Sie hier:

www.bowflex.com/getting-started.html



global.bowflex.com/en/assembly-videos.html



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf der Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hantel mit Curl-Stange. Mit diesem innovativen Hantel-Set haben Sie ein vielfältig einsetzbares Trainingsgerät erworben, das Sie bei der Realisierung Ihres persönlichen Fitnessziels unterstützt. Dieses Produkt wurde mit größter Sorgfalt entwickelt und hergestellt und bietet eine große Vielfalt an Möglichkeiten. Die Gewichtsmöglichkeiten reichen von 9 kg bis 36 kg. Das Produkt kann mit zusätzlichen Gewichtsscheiben auf 54 kg erweitert werden. Um dieses Produkt optimal nutzen zu können, sollten Sie zunächst diese Gebrauchsanleitung sorgfältig lesen und verstehen, bevor Sie zum ersten Mal mit der SelectTech™ Hantel trainieren.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen.....	3
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer.....	4
Produktangaben	4
Vor der Montage.....	5
Teile	5
Hardware.....	6
Werkzeuge	6
Montage.....	6
Funktionen.....	9
Bedienung	10
Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hantel mit Curl-Sange: Einführung.....	10
Überblick über den Sperrmechanismus und Testen seiner Funktion.....	11
Testen des Sperrmechanismus	11
Optionales Zubehör	12
Wartung	13
Fehlerbehebung.....	14

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 unter der Nummer 1 (800) 605–3369 an.

Bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt rufen Sie er der Nummer 1 (800) 605–3369 an.

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

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 China | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, das B-Logo, SelectTech, Nautilus, JRNY 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 geschützt.

 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 Warnungen 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.

Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben.

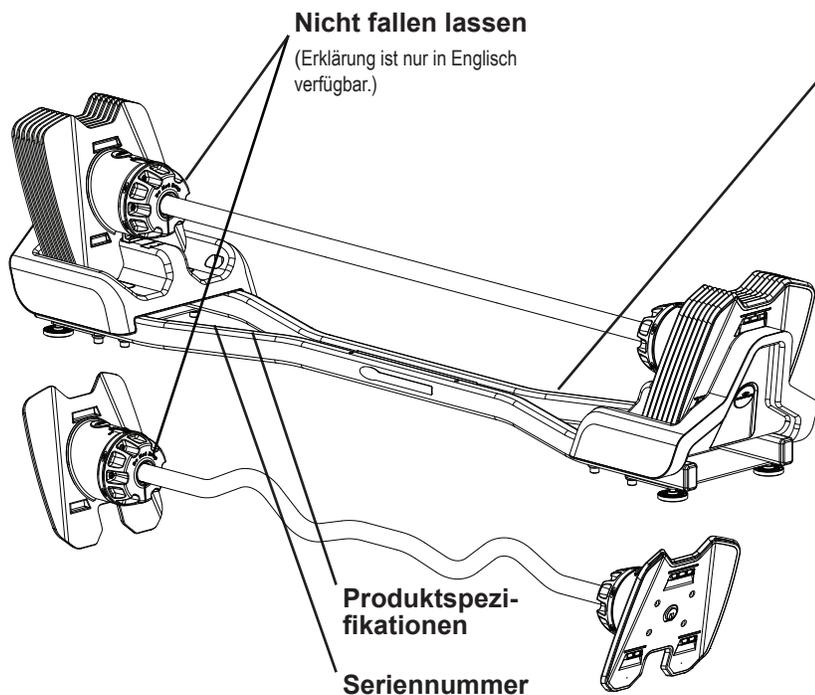
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Unbeteiligte Dritte und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine unbeteiligten Dritte gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben. Das Gerät darf nicht kommerziell genutzt oder in Institutionen eingesetzt werden. Dazu zählt die Verwendung des Geräts durch Mitglieder, Kunden oder Mitarbeiter oder von Fitness-Studios, Unternehmen, Vereinen sowie öffentlich oder privaten Einrichtungen.
- Betreiben oder montieren Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch für Ihre SelectTech™-Hantel mit Curl-Stange überprüft wurde.
- 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 der Hantel mit Curl-Stange 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 zuerst Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren.
- 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.
- Überprüfen und testen Sie den Sperrmechanismus regelmäßig auf seine ordnungsgemäße Funktion. Befolgen Sie bei Tests die in dieser Anleitung beschriebene Vorgehensweise.
- Drehen Sie den Einstellknopf nicht mit Gewalt, nachdem die Hantel/Curl-Stange aus dem Sockel genommen wurde oder wenn eine Gewichtsscheibe aus dem Sockel fehlt.
- Lassen Sie die Hantel/Curl-Stange niemals auf den Boden fallen. Das könnte das Gerät beschädigen und Sie selbst oder andere Personen verletzen. Benutzen Sie das Gerät niemals als Stütze beim Dehnen oder zum Anbringen und Verwenden von Widerstandsriemen, Seilen oder anderen Hilfsmitteln.
- Stützen Sie sich nicht auf die Hantel/Curl-Stange ab und verwenden Sie sie nicht, um Ihr Körpergewicht abzustützen, beispielsweise bei Liegestützen. Das könnte das Gerät beschädigen und Sie selbst oder andere Personen verletzen.
- Bauen Sie die Hantel/Curl-Stange oder den Sockel 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 Hantel/Curl-Stange ist sehr schwer. Sollten Sie nicht die optionale Hantelstation verwenden, empfehlen wir Ihnen, die Hantel/Curl-Stange für einen sicheren Stand direkt auf den Boden abzulegen.
- Bewahren Sie die Hantel/Curl-Stange nicht in aufrechter Position auf. Das könnte das Gerät beschädigen und Sie selbst oder andere Personen verletzen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Überprüfen Sie das Gerät vor dem Gebrauch. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es abgenutzt, beschädigt oder funktionsunfähig ist.

- Verwenden Sie zur schrittweisen Erhöhung des Gewichtswiderstands nur die vom Hersteller angebotenen Mittel zur schrittweisen Erhöhung des Widerstands.

• BITTE AUFBEWAHREN

Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer

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



WARNUNG

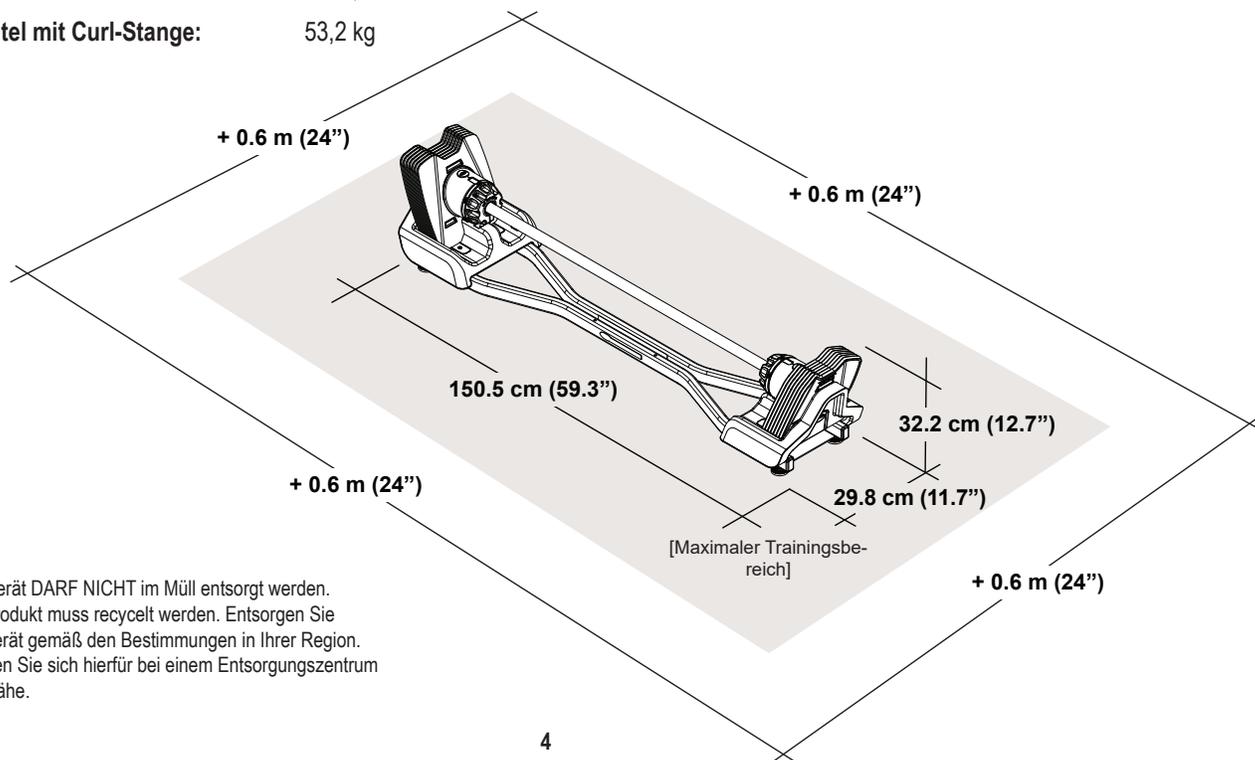
- Nur zur Verwendung durch Verbraucher
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Lassen Sie Kinder und Haustiere niemals in die Nähe des Geräts.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie dieses Gerät benutzen, da es sonst zu schweren Verletzungen oder zum Tod kommen kann.
- Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch einschließlich aller Warnungen gründlich durch.
- Halten Sie Haare, Körper und Kleidung von allen beweglichen Teilen fern.
- Personen zwischen 14 und 17 Jahren müssen bei der Benutzung dieses Geräts jederzeit beaufsichtigt werden.

(Aufkleber am Gerät sind nur in den Sprachen Englisch, Französisch (Kanada) und Chinesisch erhältlich.)

Technische Daten

Aufstellfläche gesamt: 4484,9 cm²

Gewicht der Hantel mit Curl-Stange: 53,2 kg



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.

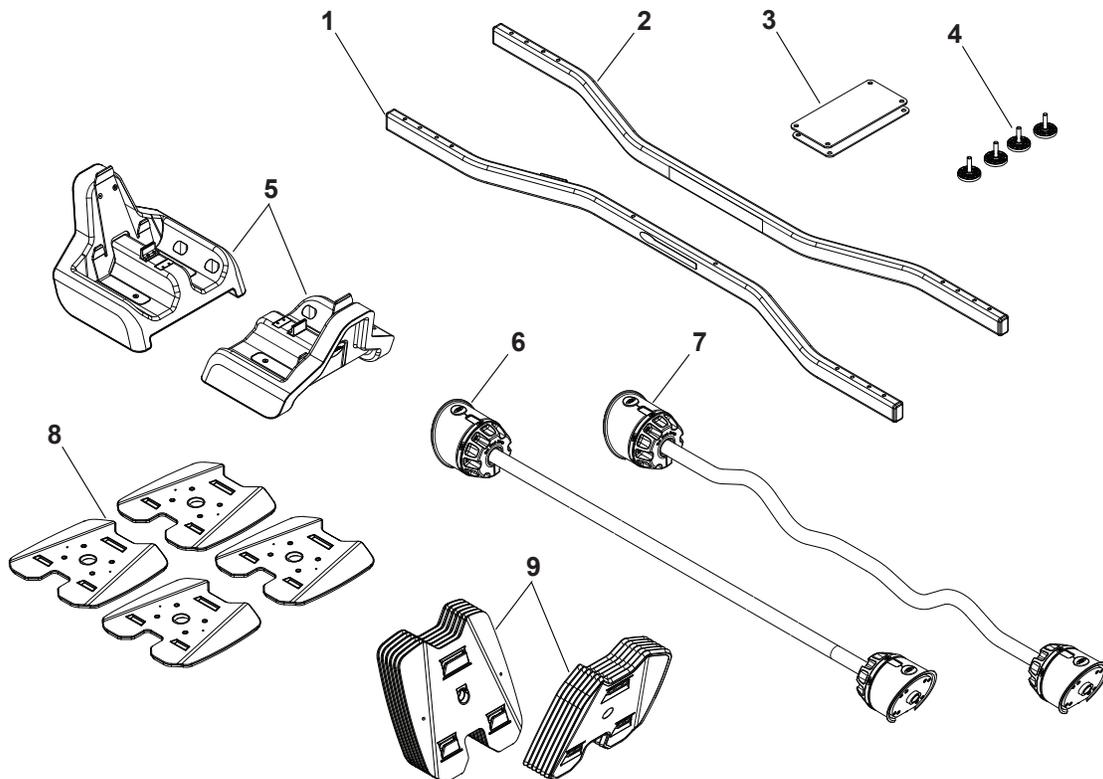
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 3 m x 3 m betragen.

Montagetipps

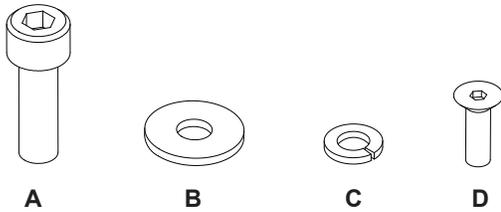
Befolgen beim Aufbau des Gerät die folgenden grundlegenden Punkte:

1. Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
2. Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
3. Verwenden Sie die empfohlenen Schraubenschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
4. Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.

Teile



Artikel	Bezeichnung	Menge
1	Basisstange vorne	1
2	Basisstange hinten	1
3	Basisscheiben	2
4	Nivellierer	4
5	Sockelblenden	2
6	Hantelstange	1
7	Curl-Stange	1
8	Adapterscheiben	4
9	Gewichtsscheiben (5 lb, 2,27 kg)	12



Werkzeug

Mitgeliefert



3 mm
6 mm

Artikel	Bezeichnung	Menge
A	Innensechskantschraube M8 x 25	16
B	Unterlegscheibe M8	8
C	Federsperrscheibe M8	8
D	Flachkopfschraube M5 X 16	16

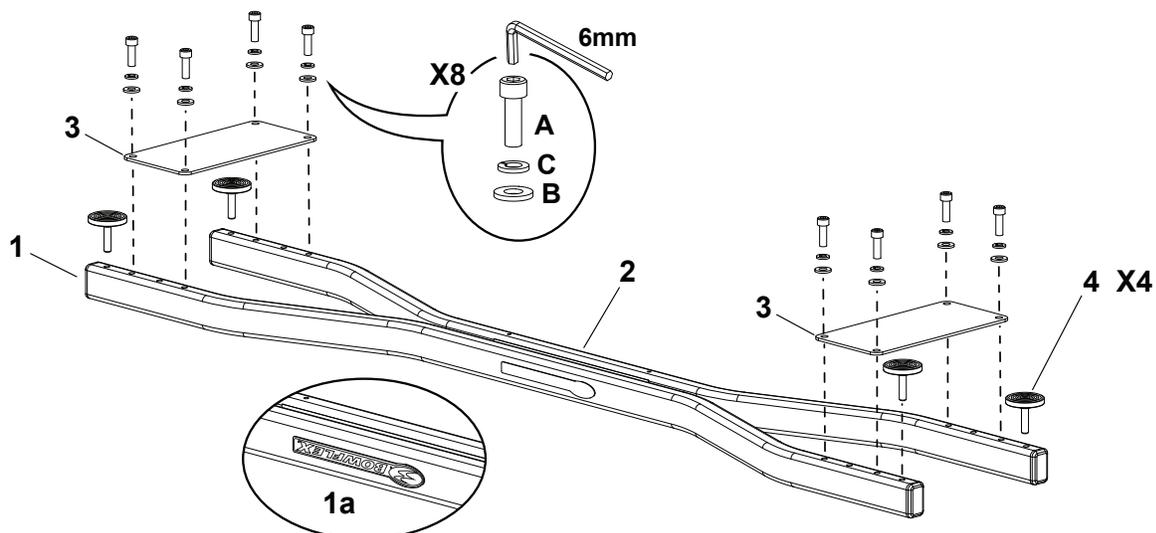
Aufbau

Wenn Sie die Hantel mit Curl-Stange zusammen mit der optionalen Hantelstation mit Medienablage montieren, finden Sie die entsprechenden Anweisungen im Montagehandbuch für die Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hantelstation mit Medienablage.

1. Basisscheiben an den Basisstangen befestigen und Justierfüße anbringen

Hinweis: Befestigen Sie die Basisscheiben an den unteren Enden der Stangen, sodass sich das Etikett (1a) nach der Montage auf der rechten Seite befindet. Ziehen Sie alle Schrauben zunächst mit der Hand und erst anschließend bis zum Anschlag fest. Montieren Sie die Justierfüße.

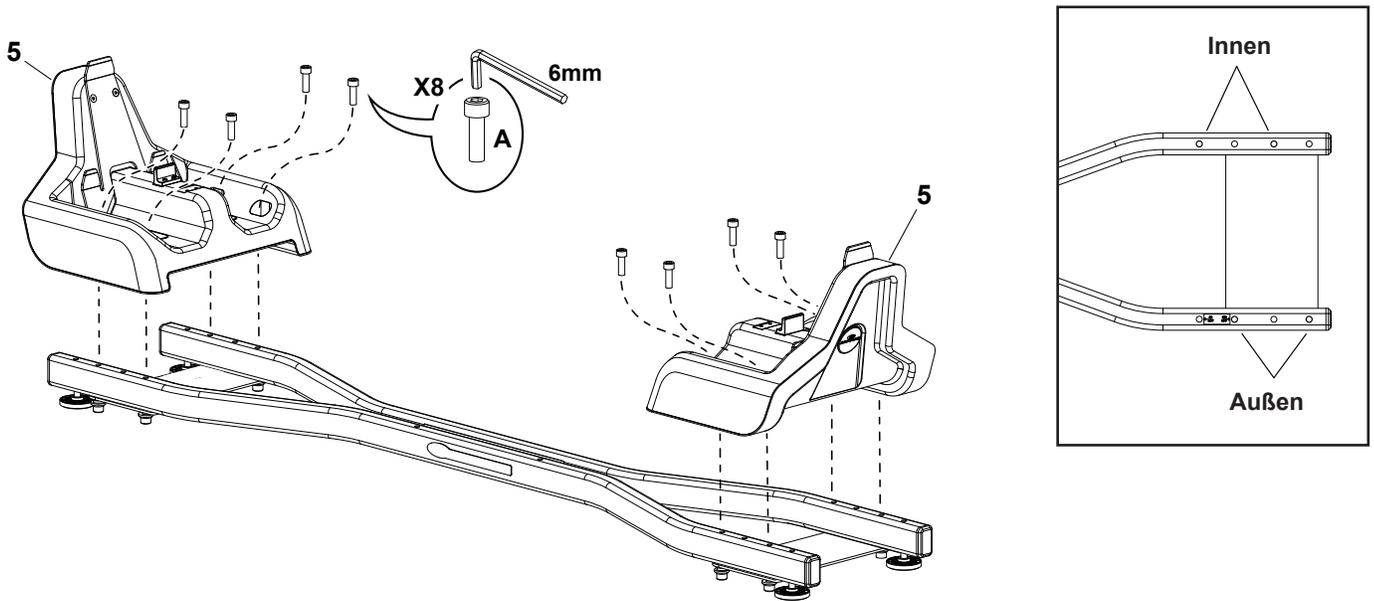
Drehen Sie die Konstruktion mit der rechten Seite nach oben und stellen Sie die Justierfüße so ein, dass alles gerade und stabil steht.



2. Sockelblenden anbringen

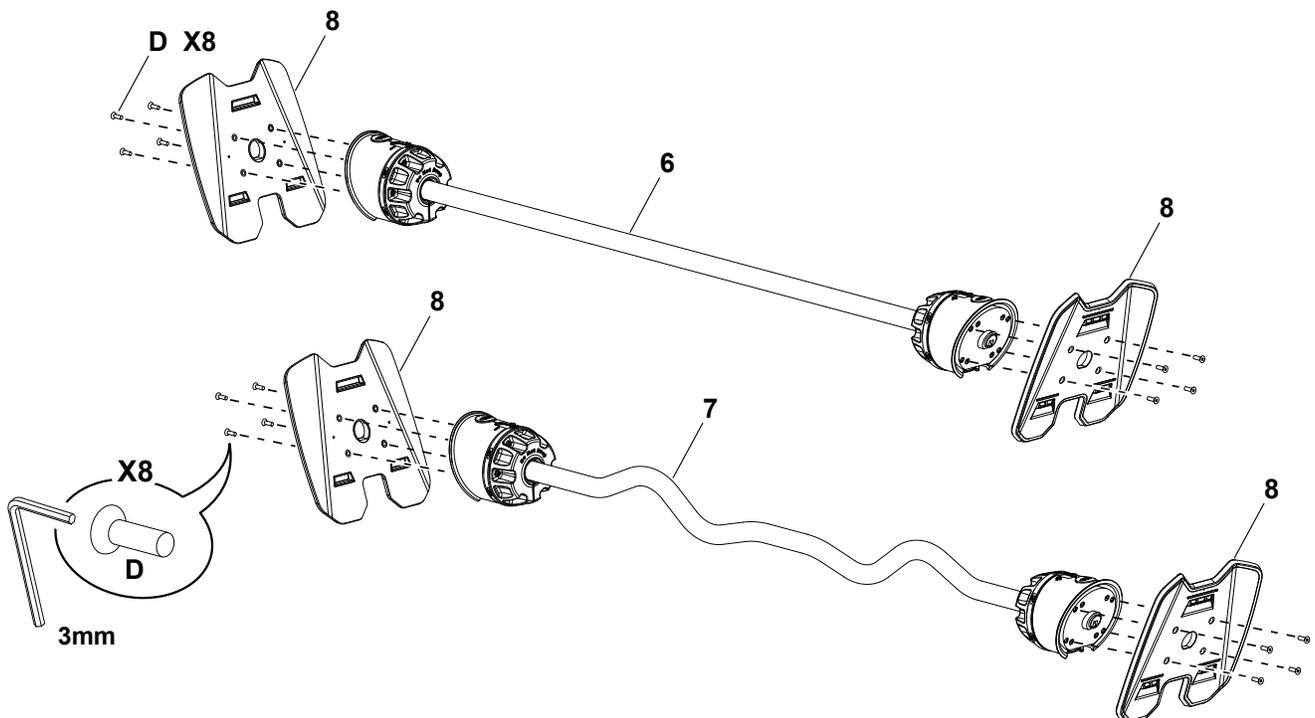
Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben nicht vollständig fest. Die Blenden sollten sich noch bewegen lassen.

ACHTUNG: Verwenden Sie die inneren Schraubbohrungen in den Basisstangen für die 80-lb-Konfiguration. Wenn Sie die 40-lb-Gewichtserweiterung verwenden (d. H. die 120-lb-Konfiguration), nutzen Sie die äußeren Schraubbohrungen in den Basisstangen.



3. Adapterscheiben an Hantelstange und Curl-Stange anbringen

ACHTUNG: Die Adapterscheiben müssen korrekt ausgerichtet sein. Die Schrauben müssen in die Senkbohrungen auf der Rückseite der Scheiben eingeschraubt werden.

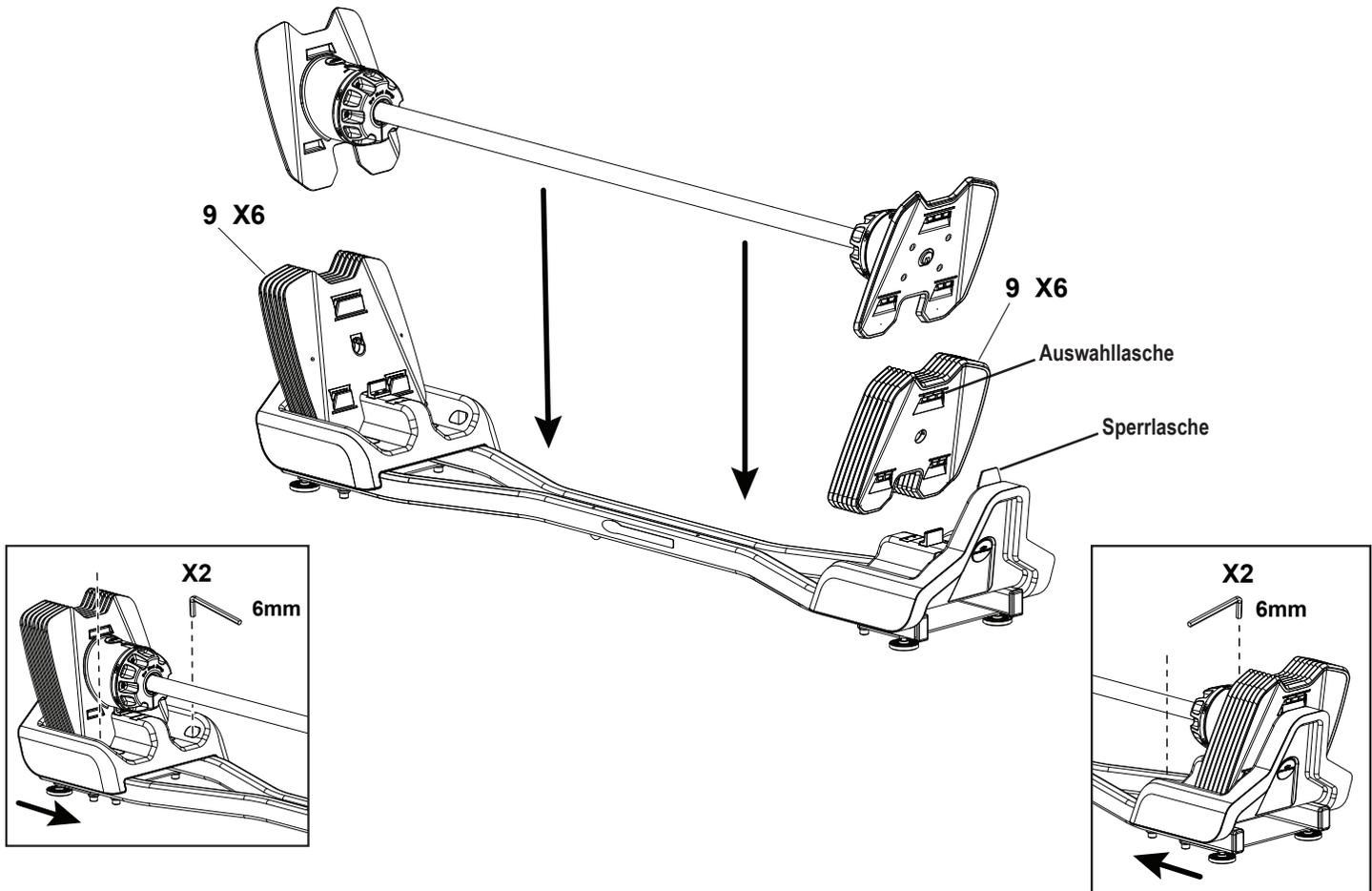


4. Gewichtsscheiben und Hantel in den Sockel legen und Sockelblenden einstellen

! Um beim Einlegen der Gewichtsscheiben in den Sockel Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, Ihre Finger und Hände nicht zu quetschen.

ACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass die Gewichtsscheiben vollständig im Sockel liegen. Es dürfen keine Lücken zwischen den Gewichtsscheiben entstehen und alle Laschen der Gewichtsplatten sind aneinander ausgerichtet und eingerastet. Stellen Sie sicher, dass die Sperrlasche oben auf jeder Sockelblende in der Auswahlflasche oben auf der Rückseite der Gewichtsscheibe eingerastet ist.

Drücken Sie die Blenden nach innen. Ziehen Sie die inneren Schrauben fest. Um die äußeren Schrauben festzuziehen, müssen Sie möglicherweise die Hantel und die Gewichtsscheiben herausnehmen. Diese Einstellung ist wichtig für eine korrekte Funktionsweise und für ein leichteres Wiedereinlegen der Hantel. Wenn sich die Hantel nach der Montage nur schwer wieder einlegen lässt, müssen Sie diesen Vorgang möglicherweise wiederholen.



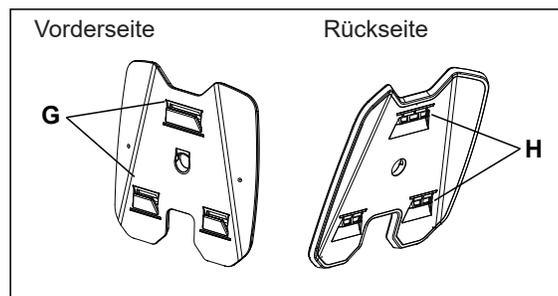
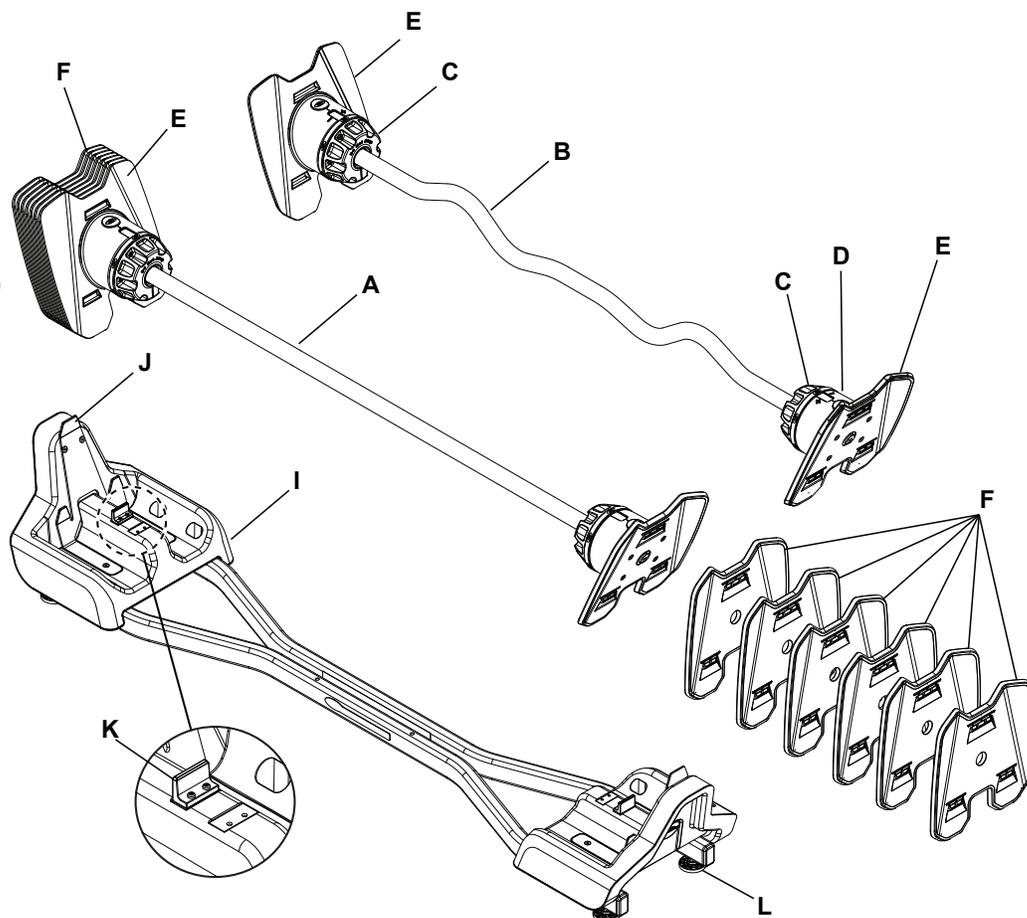
5. Abschlussinspektion

Prüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

! Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

- A. Hantelstange
- B. Curl-Stange
- C. Einstellrad
- D. Gewichtsauswahl
- E. Adapterscheiben
- F. Gewichtsscheiben – 5 lb (2,27 kg)
- G. Sperrlasche Scheibe
- H. Auswahlflasche
- I. Sockel
- J. Sperrlasche Sockel
- K. Sperrstift Sockel
- L. Justierfuß



In der Grundversion lässt sich das Gewicht der 2080 Hantel in 7 Schritten einstellen. Bei der Verwendung der 40-lb-Gewichtserweiterung kommen noch weitere 4 Schritte hinzu.

20	30	40	50	60	70	80
9,1 kg	13,6 kg	18,1 kg	22,7 kg	27,2 kg	31,8 kg	36,3 kg

90	100	110	120
40,8 kg	45,4 kg	49,9 kg	54,4 kg

Hinweis: Die Gewichtsschritte sind nur Näherungswerte. Genaue Werte können aufgrund von herstellungsbedingten Abweichungen nicht erreicht werden.

Bowflex™ SelectTech™ Hantel mit Curl-Stange: Einführung

Das Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hangel-Set besteht aus einer Hantel und einer Curl-Stange. Packen Sie die Hantel vorsichtig aus und gehen Sie anschließend wie folgt vor, um sich mit den Funktionen des Produkts vertraut zu machen und um sicher zu stellen, dass alle Komponenten entsprechend ihren Produktangaben funktionieren.

⚠ Lassen Sie die Hantel/Curl-Stange nicht fallen. Wenn die Hantel/Curl-Stange auf den Boden fällt, 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 ernstern Verletzungen und zum Erlöschen der Garantie kommen.

1. Nachdem Sie die Hantel/Curl-Stange aus der Schutzverpackung genommen haben, untersuchen Sie das Produkt und das Verpackungsmaterial auf Schäden. Montieren Sie die Produkte.

⚠ Achten Sie auf die erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen und eine korrekte Hebetchnik. Beugen Sie Knie und Ellbogen, halten Sie den Rücken gerade und ziehen Sie gleichmäßig mit beiden Armen. Strecken Sie zum Heben die Beine.

2. Drücken Sie den Griff nach dem Auspacken vorsichtig nach unten, um sicherzustellen, dass er vollständig im Sockel einliegt. Drehen Sie das Einstellrad mehrmals und in beide Richtungen (vorwärts/rückwärts) um vollständige Umdrehungen, um zu überprüfen, ob sie sich problemlos betätigen lassen. Vergewissern Sie sich, dass das Einstellrad bei jeder einzelnen Gewichtsstufe hörbar einrastet (Klick). Mit Hilfe dieses Klickens finden Sie später die richtige Ausrichtung zur Auswahl einer bestimmten Gewichtsstufe.
3. Auf dem Gewichtseinstellrad gibt es Gewichtsstufen von 20 bis 120 lbs (9,1 kg bis 54,4 kg). Die Schritte 90 lbs bis 120 lbs gelten nur für das 40-lb-Erweiterungs-Set.

Wenn Sie ein bestimmtes Gewicht einstellen möchten (z. B. 20 lbs/9,1 kg), müssen Sie beide Einstellräder so lange drehen, bis die Linie an der Innenseite des Bowflex™ Typenschildes auf die entsprechende Zahl (hier 20) zeigt (Abb. 1).

4. Nachdem Sie sich von der ordnungsgemäßen Funktion beider Einstellräder überzeugt haben, drehen Sie nun jedes Rad so, dass der Pfeil auf dem Bowflex™ Typenschild auf die Zahl 20 zeigt.
5. Wenn beide Einstellräder auf 20 gestellt sind, ziehen Sie die Hantel an der Stange gerade nach oben. So wird nur die Stange mit den Adapterscheiben, aber ohne Gewichtsscheiben vom Sockel getrennt (Abb. 2). Die Hantel alleine hat das Ausgangsgewicht von 20 lbs (9,1 kg).
6. Nachdem Sie die Hantelstange wieder in den Sockel gelegt haben, können Sie das Gewicht einstellen, indem Sie die beiden Einstellräder im Uhrzeigersinn drehen.
7. Hantelstange und Gewichtsscheiben sind symmetrisch und können ausgetauscht werden. Der Griff wird so eingelegt, dass ein Ende zum Benutzer weist, sofern Sie auf beiden Seiten der Hantel dasselbe Gewicht ausgewählt haben.

ACHTUNG: Nehmen Sie die Hantel vertikal, d. h. senkrecht zum Sockel, aus dem Sockel bzw. legen Sie sie auch so wieder in den Sockel zurück. Die Hantel sollte nicht schräg oder parallel zum Sockel bewegt werden, um ein eventuelles Herunterfallen von Gewichtsscheiben zu vermeiden.

⚠ Stützen Sie sich nicht auf die Hantelstange 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 ernstern Verletzungen und zum Erlöschen der Garantie kommen.

⚠ Überprüfen Sie die Hantel vor jedem Training. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzte ist oder beschädigte Teile aufweist. Leichte Kratzer auf den Abschlussgewichtsscheiben sind normal, tiefere Einkerbungen können jedoch zu Problemen führen. Wenden Sie sich für Informationen zur Reparatur an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).

Abbildung 1

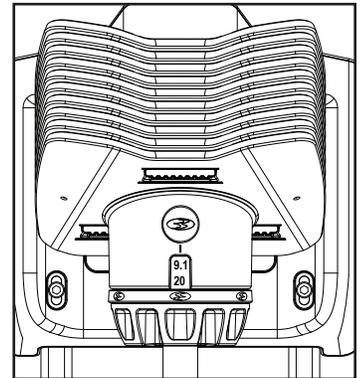
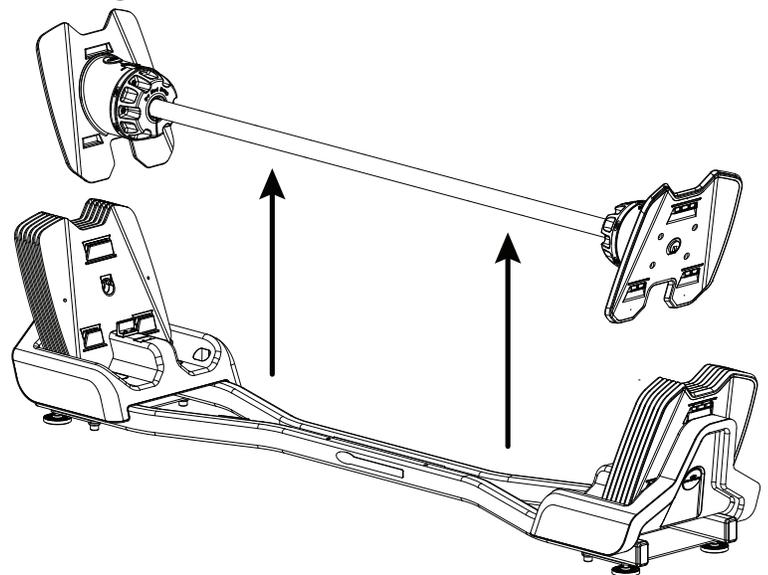


Abbildung 2



Überblick über den Sperrmechanismus und Testen seiner Funktion

Die Bowflex™ SelectTech™ Hantel verfügt 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.

Funktion

Der Sperrmechanismus verfügt über eine Hauptfunktion:

Die Einstellräder lassen sich nur drehen, wenn die Hantelstange ganz in die Halterung eingelegt und eingerastet ist.

Zweck

Der Sperrmechanismus erfüllt einen wichtigen Zweck:

Er verhindert das Lösen (und Herunterfallen) der Gewichtsscheiben von der Hantel, wenn diese NICHT im Sockel liegt.

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

Testen der Sperrfunktion

! Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Bei der Arbeit mit diesen Teilen müssen Sie sich von einer zweiten Person helfen lassen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.

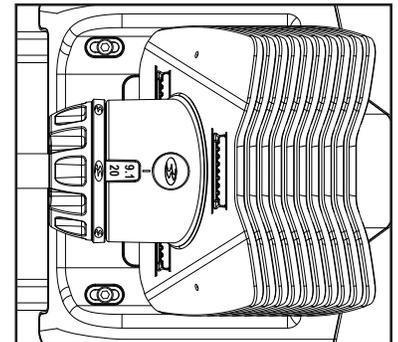
1. Stellen Sie beide Einstellräder auf „20“. Die Hantelstange liegt dabei in der Halterung. Sie haben das Gewicht richtig ausgewählt und eingestellt, wenn die Einstellräder spürbar in der Position einrasten. Zudem hören Sie ein Klicken beim Durchlaufen der einzelnen Zahlen.
2. Nun können Sie den Griff ohne Gewichtsscheiben aus dem Sockel nehmen.
3. Nehmen Sie die Hantelstange aus der Halterung und versuchen Sie nun vorsichtig, das Einstellrad zu drehen. Dies sollte nicht möglich sein. Ein Sperrstift im Mechanismus sperrt das Rotationssystem, sobald das Gerät aus der Halterung genommen wird. Führen Sie diesen Test für alle Einstellräder aus.

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

4. Legen Sie die Hantelstange wieder zurück in den Sockel, nachdem Sie sich, wie oben beschrieben, von der ordnungsgemäßen Funktion des Sperrmechanismus überzeugt haben.
5. Nachdem Sie die Hantel zurück in den Sockel gelegt haben, drehen Sie das Einstellrad an einer Seite auf eine Position zwischen den Zahlen 20 und 30. Es sollte nicht möglich sein, den Einstellknopf in dieser Zwischenstellung einrasten zu lassen. Die Federung des Einstellknopfes sollte den Knopf automatisch in die 20-lb- oder 30-lb-Position bringen.
6. Stellen Sie den Einstellknopf wieder auf eine korrekte Gewichtsauswahl und stellen Sie sicher, dass die Hantelstange wieder entfernt werden kann.
7. Wiederholen Sie diesen Test für alle Einstellräder.
8. Stellen Sie sicher, dass die gesamte Hantel ordnungsgemäß und fest montiert ist. Stellen Sie dafür den Einstellknopf auf 20 lbs und nehmen Sie die Hantel aus dem Sockel. Greifen Sie beide Einstellräder, und rütteln Sie vorsichtig daran. Die Einstellräder sollten sich nicht frei bewegen lassen.

! Dieser Schritt erfordert zwei Personen. Drehen Sie den arretierten Einstellknopf nicht mit Gewalt. Andernfalls könnten Sie den Sperrmechanismus beschädigen.

9. Sie haben nun den Funktionstest des Sperrmechanismus beendet. Sie sollten diesen Test einmal im Monat durchführen, um sicherzustellen, dass der Sperrmechanismus funktioniert.



Optionales Zubehör

! Bewegen Sie Hantel und Sockel nur mit Hilfe einer zweiten Person. Um Hantel und Sockel zusammen zu bewegen, greifen Sie an beiden Enden unter die Basisstangen. Alle Beteiligten sollten körperlich in der Lage sein, das Gerät sicher zu bewegen.

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

1. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, nachdem es ordnungsgemäß gewartet wurde.
2. Wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).

Übungen

Trainingsvideos für die Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hantel mit Curl-Stange finden Sie im Internet:

<http://www.bowflex.com/2080>

<http://www.bowflex.ca/2080>

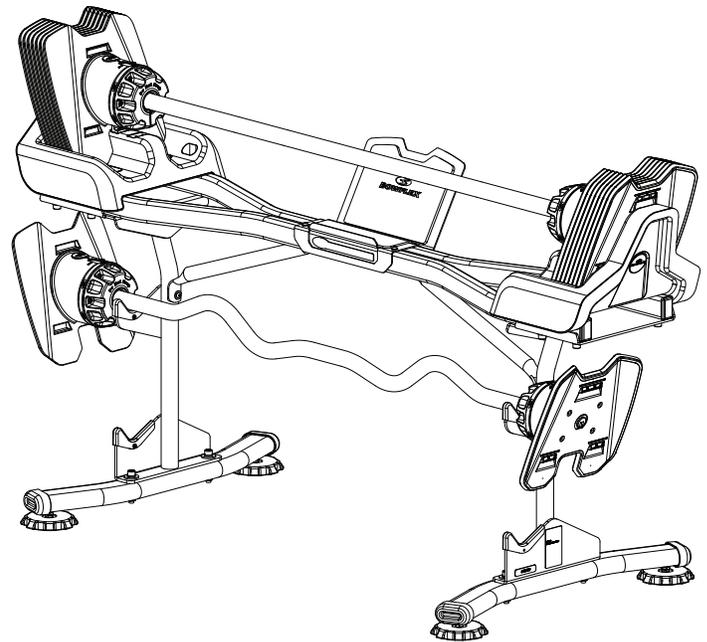
<http://global.bowflex.com/2080>

Optionales Zubehör

Bowflex™ SelectTech™ 2080 Hantelstation mit Medienablage

Das ergonomische Design dieser ansprechenden Hantelstation verbessert die Funktionalität der SelectTech™ Hantel.

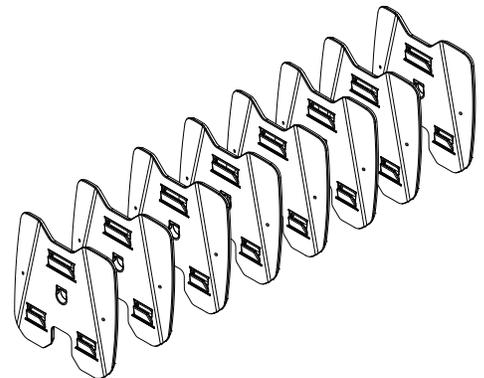
- Das Design unterstützt eine korrekte Körperhaltung, während Sie die Hanteln von der Station nehmen oder wieder zurücklegen.
- Ablage für die nicht genutzte 20-lbs-Stange (Curl-Stange oder Hantelstange). Zusätzliche Ablage zum einfachen Wechsel der Stangen.
- Große variable Stabilisierungsfußstütze für maximale Stabilität
- Integrierte Medienablage.
- Abmessungen (mit 80-lb-Hantel): 150,1 cm x 60,5 cm x 81,5 cm (LxBxH)



Bowflex™ SelectTech™ 2080 Gewichtserweiterung

Mit der 40-lbs-Gewichtserweiterung stehen Ihnen für das SelectTech™ 2080 Hantelsystem insgesamt 120 lbs (54 kg) zur Verfügung.

- Mit den 8 Gewichtsscheiben (4 Scheiben auf jeder Seite) können Sie das Gewicht für jedes Scheibenpaar in 10-lbs-Schritten erhöhen.
- Die zusätzlichen Gewichtsscheiben werden in den Originalsockel gelegt.
- Das bestehende Gewichtseinstellrad bietet bereits Einstellmöglichkeiten für bis zu 120 lbs. Die Schritte 90 lbs bis 120 lbs gelten nur für das 40-lb-Gewichtserweiterungs-Set.



Optionale Trainingsbänke und -matten können separat erworben werden.

Weitere Produkte können direkt von Nautilus Inc. unter www.nautilusinc.com erworben werden.

! Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung 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™ Hantel ist ein wartungsarmes Gerät. Dennoch sollten Sie einige Verhaltensweisen und Maßnahmen beachten, um die Funktionsfähigkeit des Gerätes nicht zu beeinträchtigen.

1. Verschmutzungen der SelectTech Hantel, der Gewichtscheiben oder des Sockels entfernen Sie mit einem mit warmem Wasser angefeuchteten Lappen und einem milden Reinigungsmittel. Wischen Sie sie mit einem separaten Tuch trocken.
2. Die SelectTech™ Hantel ist im Inneren geschmiert und benötigt daher keine weitere Schmierung. Der Kontakt zwischen den Gewichtscheiben und dem Auswahlmechanismus ist nicht geschmiert, weist jedoch naturgemäß eine niedrige Reibung auf. Im Allgemeinen ist hier keine Schmierung notwendig. Sollte eine Schmierung der Gewichtscheiben und/oder des Auswahlmechanismus erforderlich sein, verwenden Sie ausschließlich ein reines Silikonschmiermittel.

! 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/Curl-Stange oder den Sockel nicht selbst auseinander. Diese Teile sind nicht zur Wartung durch den Benutzer gedacht. Anderenfalls verfällt die Garantie des Herstellers. Wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).

Problem	Lösung
<p>Die Hantel lässt sich nicht vollständig in den Sockel einlegen, wenn keine Scheiben ausgewählt sind (Stange ohne Gewichtsscheiben).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stellen Sie sicher, dass beide Einstellräder direkt auf die Zahl 20 zeigen. 2. Stellen Sie sicher, dass die Abstände im Sockel korrekt eingestellt sind (siehe Schritt 6 in den Montageanweisungen). 3. Stellen Sie sicher, dass auf jeder Seite des Sockels die richtige Anzahl Scheiben eingelegt sind (6 bei der 80-lb-Konfiguration, 10 bei der 40-lb-Konfiguration).
<p>Die Hantelstange lässt sich nicht vollständig in den Sockel einlegen, wenn Scheiben ausgewählt sind (Stange mit Gewichtsscheiben).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob Sie auf den Hantelseiten unterschiedliche Gewichte eingestellt haben (z.B. steht ein Einstellrad auf 20, das andere auf 30). Ist dies der Fall, müssen Sie die Hantel in derselben Richtung wieder in die Halterung einlegen, in der Sie sie herausgenommen haben. Auf diese Weise liegen die Gewichtsscheiben wieder in ihren entsprechenden Halterungsöffnungen. 2. Stellen Sie sicher, dass die nicht ausgewählten Gewichtsscheiben (die in der Hantelhalterung verbleiben) in ihrer richtigen Öffnung liegen und dass alle Laschen korrekt eingerastet sind. Anderenfalls lässt sich die Hantel möglicherweise nicht wieder korrekt in den Sockel einsetzen. 3. Stellen Sie sicher, dass die Abstände im Sockel korrekt eingestellt sind (siehe Schritt 6 in den Montageanweisungen). 4. Wenn Sie die 40-lb-Gewichtserweiterung verwenden, stellen Sie sicher, dass der Sperrstift korrekt eingestellt ist (siehe Montageanleitung). 5. Stellen Sie sicher, dass auf jeder Seite des Sockels die richtige Anzahl Scheiben eingelegt sind (6 bei der 80-lb-Konfiguration, 10 bei der 40-lb-Konfiguration).
<p>Das Einstellrad lässt sich nicht drehen, wenn die Stange im Sockel liegt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie, ob die Hantelstange vollständig im Sockel eingerastet ist. Ist dies nicht der Fall, lässt sich der Sperrmechanismus nicht lösen und verhindert unter Umständen ein Drehen der Einstellräder. 2. Schauen Sie nach, ob sich in der Halterung Schmutz, Staub oder andere Fremdpartikel befinden. Unter Umständen müssen Sie dazu die Gewichtsscheiben aus dem Sockel nehmen. Räumen Sie jede Gewichtsscheibe wieder an ihre entsprechende Position zurück, und achten Sie darauf, dass die Auswahllasche vom Hantelgriff weg zeigt. 3. Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben (korrekte Anzahl auf jeder Seite) wieder richtig in den Sockel eingelegt wurden und dass alle Laschen eingerastet sind. Der Einstellmechanismus ist möglicherweise blockiert, wenn Scheiben nicht korrekt im Sockel liegen oder fehlen, beispielsweise wenn sich noch Scheiben an der Stange befinden, die nicht verwendet wird. 4. Wenn Gewichtsscheiben im Sockel fehlen und die Auswahllaschen für die ausgewählten Gewichtsscheiben nicht einrasten (Scheiben befinden sich noch an der anderen Stange), stellen Sie die Stange, die Sie derzeit verwenden, auf 20 und nehmen Sie sie aus dem Sockel. Legen Sie die Stange mit den fehlenden Gewichtsscheiben in den Sockel. Stellen Sie das Einstellrad auf 20 und entnehmen Sie die Stange. Die Gewichtsscheiben bleiben im Sockel.

