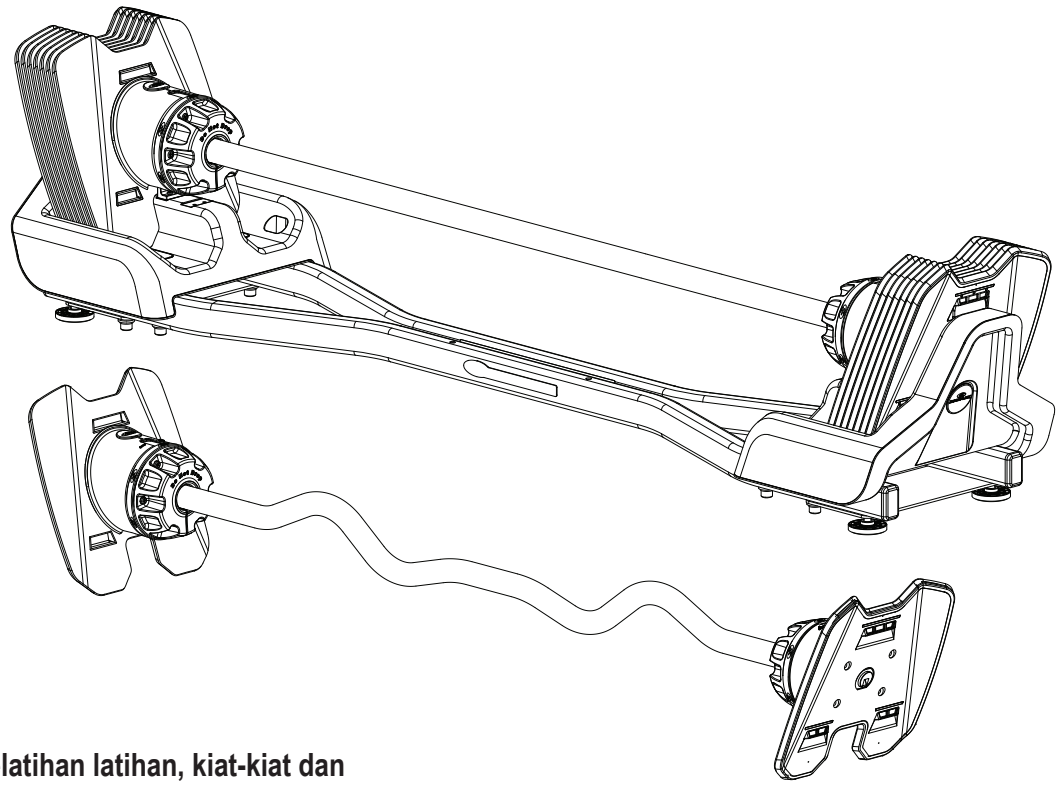
BOWFLEX™

SelectTech™

Barbel dengan Tongkat Ikal 2080 SelectTech™
Buku Panduan Perakitan/Pemilik



Untuk video pelatihan latihan, kiat-kiat dan bimbingan kebugaran dengan Barbel dengan Tongkat Ikal 2080 Bowflex™ SelectTech™, kunjungi:

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

Untuk video perakitan, silakan kunjungi:

www.bowflex.com/getting-started.html

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

Selamat atas pembelian Barbel dengan Tongkat Ikal 2080 Bowflex™ SelectTech™. Barbel inovatif ini adalah alat pelatihan serba guna yang akan membantu Anda mencapai tujuan kebugaran Anda. Produk ini telah dibuat dan diproduksi dengan hati-hati untuk memberikan beragam opsi berat mulai dari 20 lbs. (9 kg) hingga 80 lbs. (36 kg). Produk tersebut dapat ditambah bebannya hingga 120 lbs. (54 kg) dengan pemasangan Penambah Beban 40-lb. Untuk memanfaatkan produk ini sepenuhnya, sangat penting bagi Anda untuk membaca dan memahami buku panduan pemilik ini sebelum menggunakan barbel SelectTech™ .

Daftar Isi

Petunjuk Keselamatan Penting 3
Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri 4
Spesifikasi Produk 4
Sebelum Perakitan 5
Komponen 5
Perangkat Keras 6
Peralatan 6
Rakitan 6
Fitur 9
Operasi 10
Mengenal Barbel dengan Tongkat Ikal 2080 Bowflex™ SelectTech™ 2080 Anda 10
Memahami dan Menguji Fungsi Mekanisme Penguncian 11
Menguji Fungsi Mekanisme Penguncian yang Tepat 11
Aksesori Opsional 12
Pemeliharaan 13
Panduan Pemecahan Masalah 14

Untuk mengesahkan dukungan garansi, simpan bukti asli pembelian dan catat informasi berikut:

Nomor Seri _____ **Tanggal Pembelian** _____

Jika dibeli di AS/Kanada: Untuk mendaftarkan garansi produk Anda, kunjungi: **www.bowflex.com/register**
Atau hubungi 1 (800) 605–3369.

Jika Anda memiliki pertanyaan atau masalah dengan produk Anda, hubungi 1 (800) 605–3369.

Jika dibeli di luar AS/Kanada: Untuk mendaftarkan produk garansi Anda, hubungi distributor setempat Anda.

Untuk detail mengenai garansi produk atau jika ada pertanyaan atau masalah dengan produk, silakan hubungi distributor setempat Anda.
Untuk menemukan distributor lokal Anda, buka: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 AS, www.NautilusInc.com - Layanan Pelanggan: North America (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 | di luar A.S. www.nautilusinternational.com | Dicetak di Tiongkok | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo B, SelectTech, Nautilus, JRNY, dan Schwinn adalah merek dagang yang dimiliki atau dilisensikan ke Nautilus,Inc., yang terdaftar atau dilindungi oleh hukum umum di Amerika Serikat dan negara lain.

BUKU PANDUAN ASLI - KHUSUS VERSI BERBAHASA INGGRIS

Ikon ini berarti situasi yang berpotensi bahaya yang, jika tidak dihindari, dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Sebelum menggunakan peralatan ini, patuhi peringatan berikut:

Baca dan pahami Buku Panduan Pemilik lengkap. Simpan Buku Panduan Pemilik sebagai rujukan di masa mendatang.

Baca dan pahami semua Peringatan pada mesin ini. Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, gantilah label tersebut. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk label pengganti.

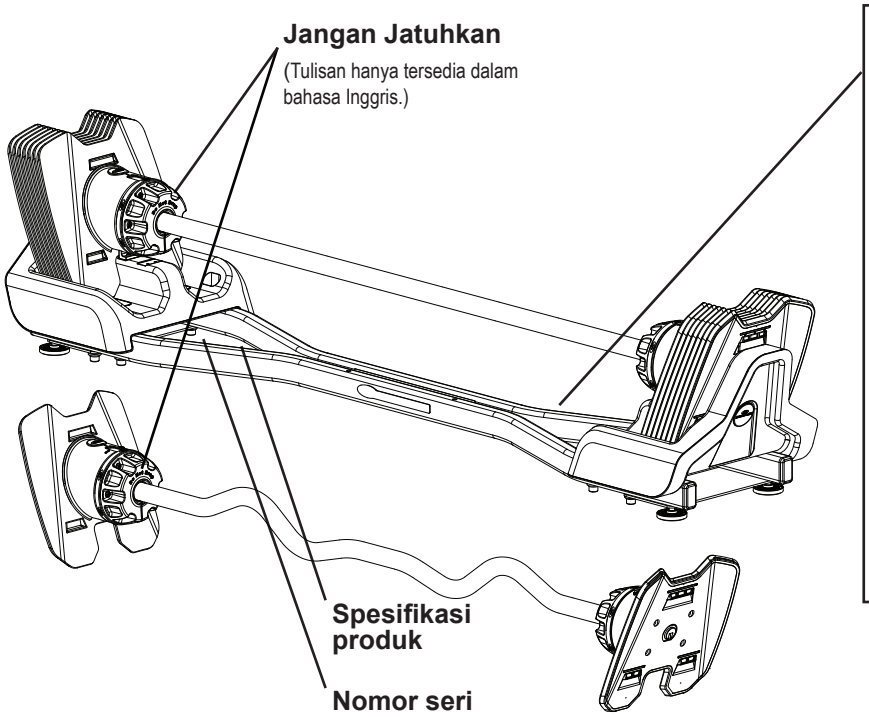
Baca dan pahami dengan saksama petunjuk Perakitan.

- Anak kecil tidak boleh dibiarkan di atas atau di dekat peralatan ini. Komponen bergerak dan fitur peralatan lainnya bisa membahayakan anak kecil.
- Jauhkan pelintas dan anak kecil dari produk yang sedang Anda rakit ini sepanjang waktu.
- Pastikan perakitan dilakukan di ruang kerja yang sesuai dan jauh dari lalu-lalang orang berjalan dan paparan orang di sekeliling.
- Beberapa komponen peralatan ini bebannya berat atau tidak wajar. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.
- Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah. Jangan meletakkan atau menggunakan mesin dalam pengaturan komersial atau kelembagaan. Hal ini termasuk pusat kebugaran, perusahaan, tempat kerja, klub, pusat kebugaran, dan entitas publik atau swasta yang menyediakan mesin untuk digunakan oleh anggotanya, pelanggan, karyawan, atau afiliasinya.
- Jangan merakit atau mengoperasikan mesin ini di luar ruangan atau di tempat yang lembap atau basah.
- Lakukan semua langkah perakitan sesuai urutan yang diberikan. Rakitan yang salah dapat menyebabkan cedera.
- Jangan mencoba mengubah desain atau fungsi peralatan ini. Hal tersebut dapat membahayakan keamanan peralatan ini dan akan membatalkan garansi.
- Jangan gunakan hingga peralatan telah selesai dirakit dengan lengkap dan diperiksa untuk memastikan kinerja yang tepat dan sesuai dengan Buku Panduan Pemilik untuk Barbel dengan Tongkat Ikal SelectTech™ Anda.
- Tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh siapa saja yang berusia di bawah 14 tahun.
- Tidak ditujukan untuk digunakan oleh orang-orang dengan kondisi medis yang dapat berdampak pada pengoperasian Barbel/Tongkat Ikal yang aman atau menimbulkan risiko cedera pada pengguna.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program olahraga. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali.
- Sebelum Anda memulai latihan Anda, pastikan bahwa sekeliling Anda bebas dari kemungkinan gangguan dan pihak ketiga. Ruang bebas latihan Anda harus 0,6m (24”) lebih besar daripada jangkauan maksimal latihan di semua arah.
- Jangan terlalu memaksakan diri selama berolahraga. Operasikan mesin dengan cara yang dijelaskan dalam buku panduan ini.
- Periksa dan uji mekanisme penguncian untuk fungsi yang benar secara berkala. Ikuti prosedur uji yang disertakan dalam buku panduan ini.
- Jangan mencoba memaksa memutar Kenop Penyesuai saat Barbel/Tongkat Ikal telah dilepas dari alas Barbel atau saat pelat berat terlepas dari alas.
- Jangan biarkan Barbel/Tongkat Ikal jatuh bebas ke tanah. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi.
- Jangan bersandar pada pegangan Barbel/Tongkat Ikal atau menggunakannya untuk menopang berat badan Anda, seperti menggunakannya sebagai alas untuk melakukan push up. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi. Jangan sekali-kali menggunakan peralatan untuk penyangga selama peregangan atau untuk memasang dan menggunakan tali penahan, tali, atau perangkat lain.
- Jangan mencoba untuk membongkar pegangan Barbel/Tongkat Ikal, atau rakitan alas Anda. Produk tidak dirancang untuk diservis oleh pelanggan. Jika dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk informasi perbaikan. Jika dibeli di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk informasi perbaikan.
- Barbel/Tongkat Ikal sangat berat. Jika Anda tidak menggunakan Penyangga Barbel opsional, letakkan Barbel/Tongkat Ikal langsung di atas lantai sebagai penopang yang terbaik.
- Jangan simpan rakitan pegangan barbel atau tongkat ikal dalam posisi vertikal/tegak lurus. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi.
- Anak-anak harus diawasi untuk memastikan bahwa mereka tidak bermain dengan alat ini.

- Periksa peralatan sebelum digunakan. Jangan gunakan jika peralatan atau komponen apa pun sudah aus, rusak, atau tidak dapat dioperasikan.
- Untuk meningkatkan ketahanan berat secara bertahap, gunakan hanya alat ketahanan tambahan yang disediakan oleh produsen.
- SIMPAN PETUNJUK INI

Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri

Catat nomor seri pada bidang Nomor Seri di awal buku panduan ini.



PERINGATAN

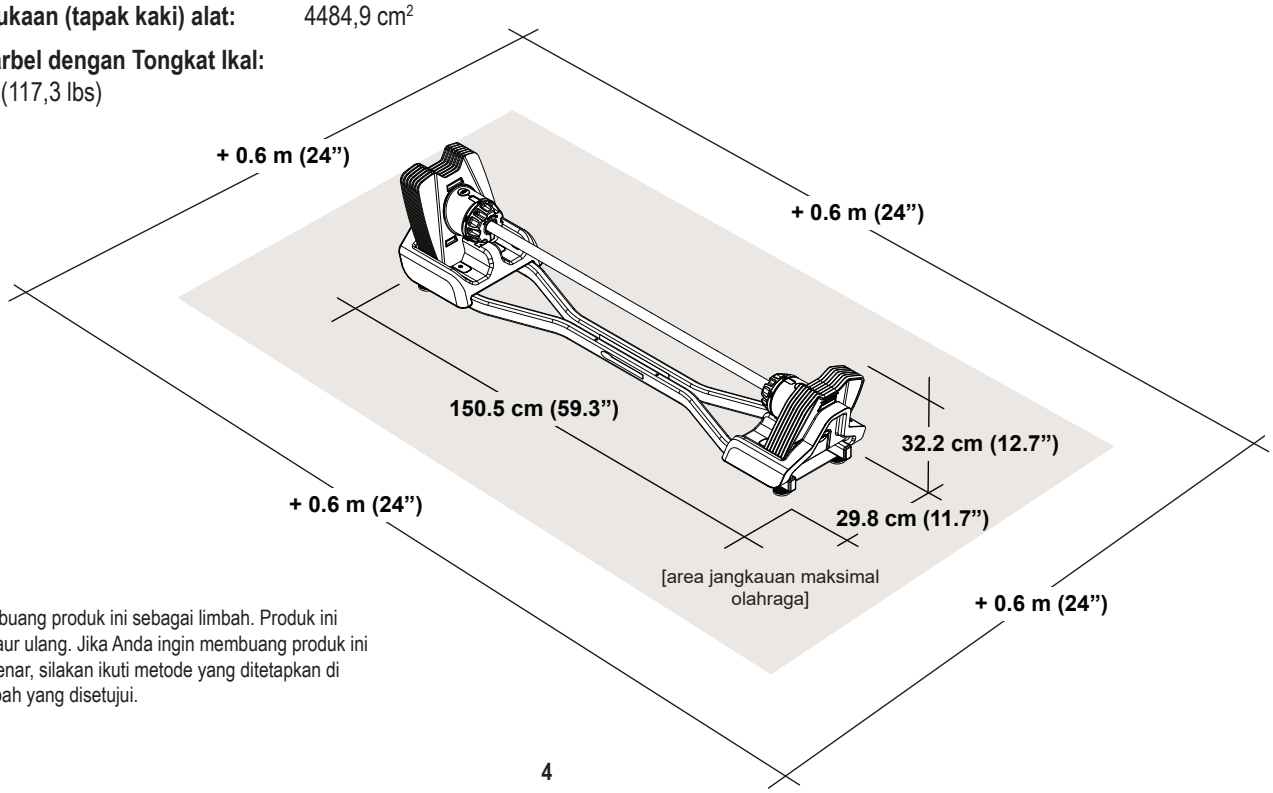
- Hanya untuk Penggunaan Konsumen.
- Tidak ditujukan untuk anak usia di bawah 14 tahun.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan alat olahraga apa pun.
- Jauhkan anak-anak dan hewan peliharaan dari mesin ini setiap saat.
- Berhati-hatilah saat Anda menggunakan peralatan ini atau cedera serius atau kematian dapat terjadi.
- Sebelum menggunakan, baca dan pahami Buku Panduan Pemilik, termasuk semua Peringatan.
- Jaga agar rambut, tubuh, dan pakaian bebas dan bersih dari semua bagian yang bergerak.
- Individu yang berusia antara 14 dan 17 tahun harus diawasi setiap saat saat menggunakan Peralatan ini.

(Label pada produk ini hanya tersedia dalam bahasa Inggris, Prancis Kanada, dan Tiongkok.)

Spesifikasi

Total Luas Permukaan (tapak kaki) alat: 4484,9 cm^2

Berat Rakitan Barbel dengan Tongkat Ikal:
53,2 kg (117,3 lbs)



JANGAN buang produk ini sebagai limbah. Produk ini harus didaur ulang. Jika Anda ingin membuang produk ini dengan benar, silakan ikuti metode yang ditetapkan di pusat limbah yang disetujui.

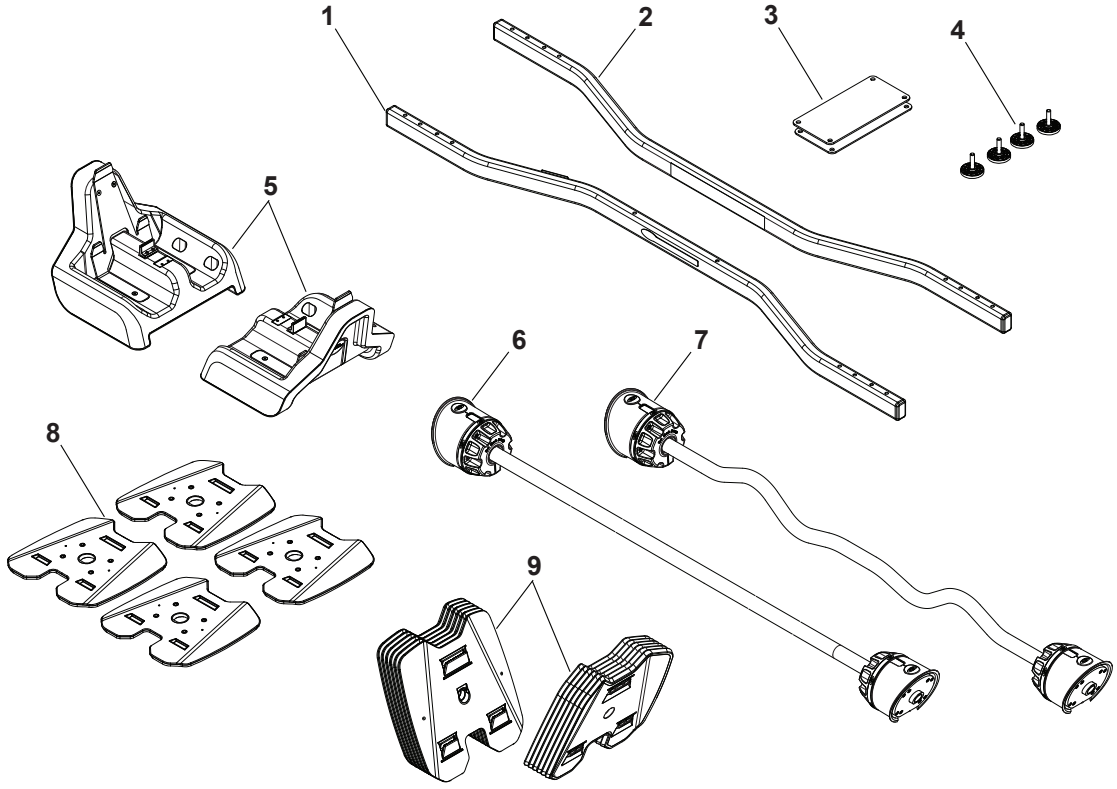
Pilih area tempat Anda akan mengatur dan mengoperasikan peralatan Anda. Untuk operasi yang aman, lokasinya harus pada permukaan yang kokoh dan rata. Sediakan area latihan dengan ukuran minimal 3 m x 3 m (120” x 120”).

Kiat-kiat Perakitan Dasar

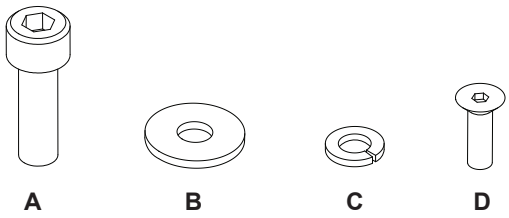
Ikuti poin-poin dasar ini ketika Anda merakit peralatan Anda:

1. Baca dan pahami “Petunjuk Keselamatan Penting” sebelum perakitan.
2. Kumpulkan semua bagian yang diperlukan untuk setiap langkah perakitan.
3. Dengan kunci pas yang direkomendasikan, putar baut dan mur ke kanan (searah jarum jam) untuk mengencangkan, dan ke kiri (berlawanan arah jarum jam) untuk mengendurkan, kecuali ada petunjuk sebaliknya.
4. Saat memasang 2 komponen, pelan-pelan angkat dan intip lubang baut untuk membantu masukkan baut ke dalam lubangnya.

Komponen



Barang	Deskripsi	Jml
1	Tabung Alas, Depan	1
2	Tabung Alas, Belakang	1
3	Pelat Dasar	2
4	Alat Perata	4
5	Penutup Ujung Alas	2
6	Rakitan Pegangan Barbel	1
7	Rakitan Pegangan Tongkat Ikal	1
8	Pelat Adaptor	4
9	Pelat Berat 5-lb (2,27 kg)	12



Barang	Deskripsi	Jml
A	Sekrup Penutup Kepala Stopkontak M8 X 25	16
B	Ring Pipih M8	8
C	Ring Pengunci Pegas M8	8
D	Sekrup Penutup Stopkontak Kepala Pipih M5 X 16	16

Peralatan

Yang Disertakan

3 mm
6 mm

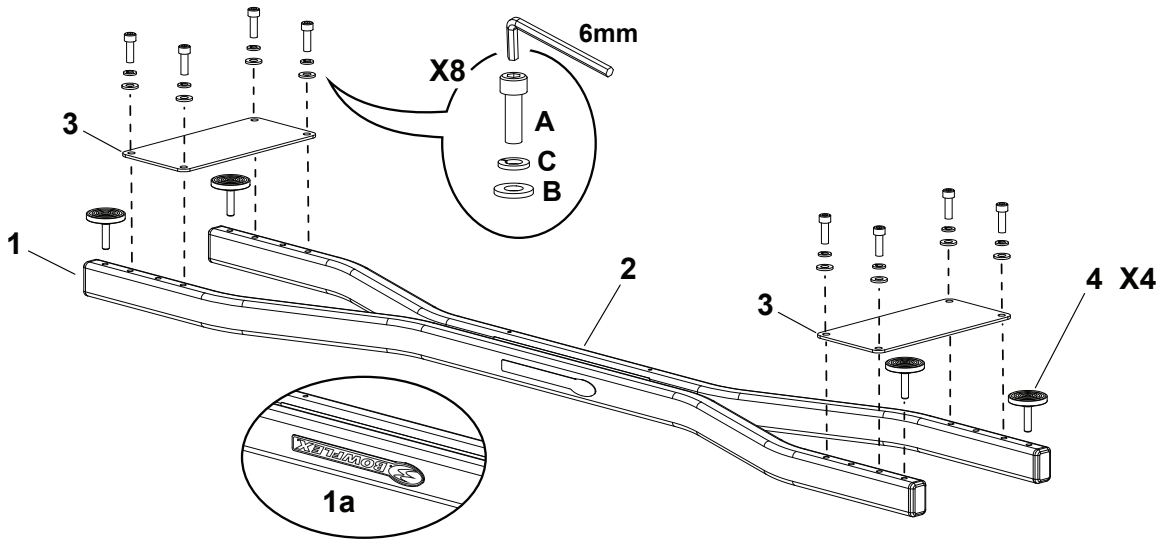
Perakitan

Jika Anda merakit set Barbel dengan Tongkat Ikal dan Penyangga dengan Rak Media opsional bersamaan, lihat Buku Panduan Perakitan Penyangga dengan Rak Media 2080 Bowflex™ SelectTech™ untuk petunjuk perakitan.

1. Pasang Pelat Alas ke Tabung Alas, kemudian Pasang Alat Perata.

Catatan: Pastikan untuk memasang Pelat Alas di dasar tabung sehingga label (1a) akan berada di sisi kanan menghadap atas setelah perakitan. Kencangkan semua sekrup dengan tangan, kemudian kencangkan sepenuhnya. Pasang Alat Perata.

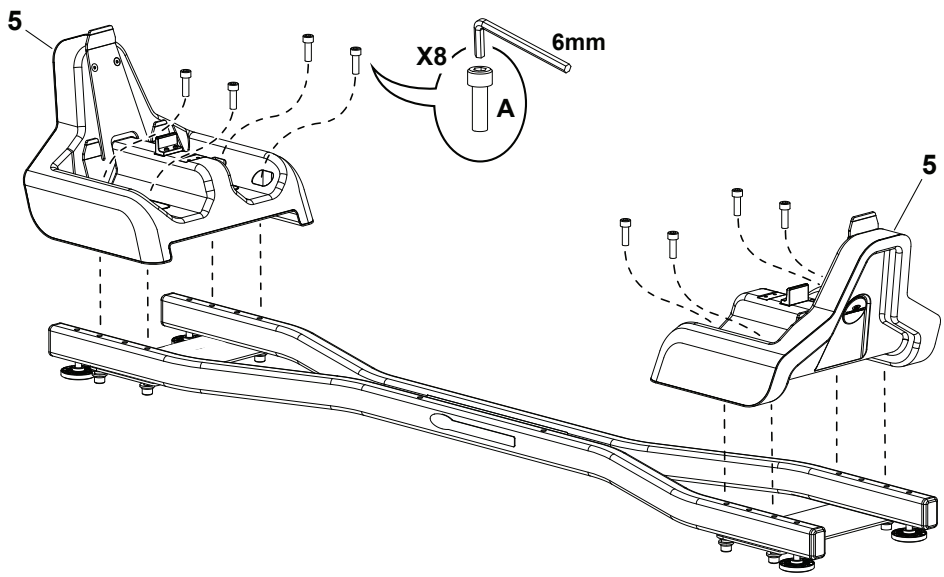
Putar rakitan Alas ke kanan menghadap atas dan sesuaikan Alat Perata sehingga rakitan rata dan stabil.

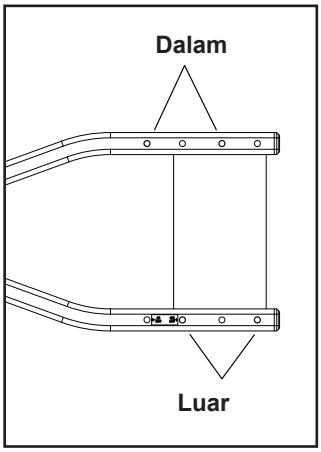


2. Pasang Penutup Ujung Alas

Catatan: Jangan kencangkan sekrup sepenuhnya. Penutup harus tetap dapat bergeser.

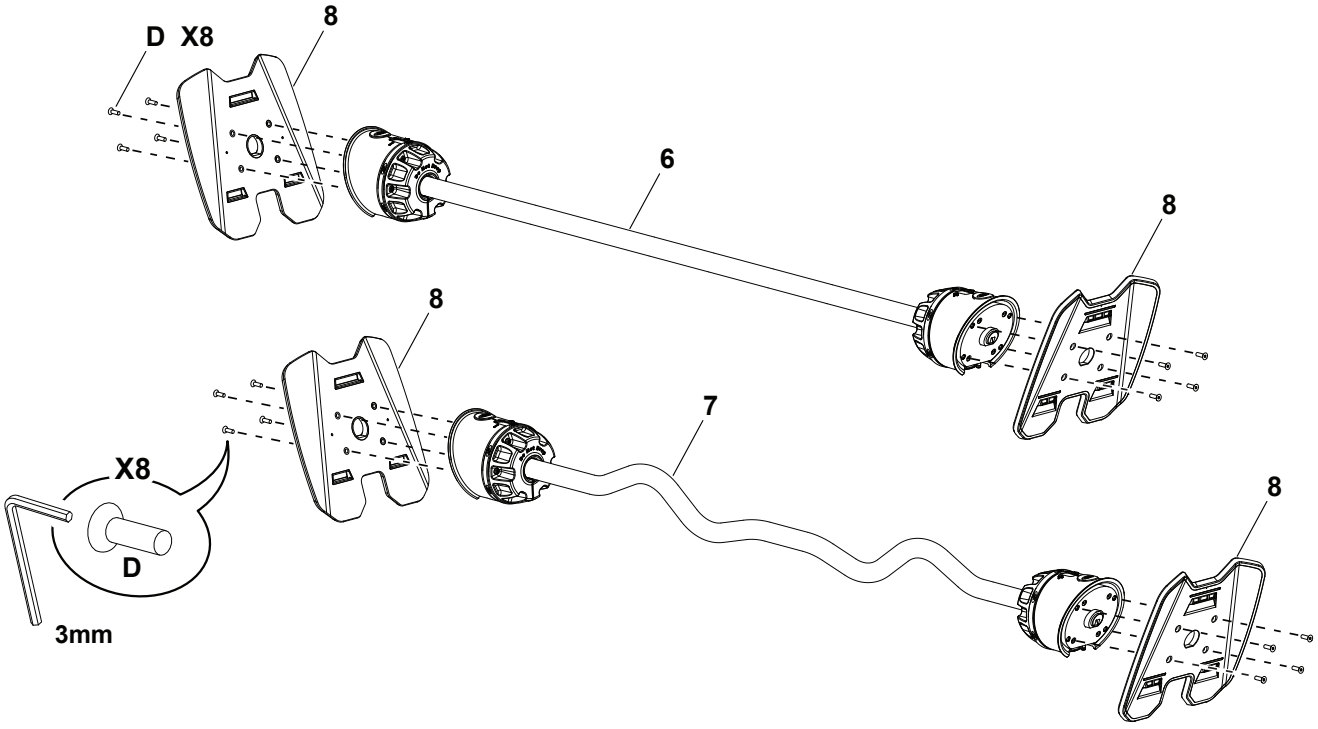
PERHATIAN: Gunakan set dalam dari lubang sekrup di Tabung Alas untuk menyesuaikan konfigurasi barbel 80-lb. Jika Barbel akan dipasangkan Penambah Beban 40-lb (konfigurasi 120-lb), gunakan set luar dari lubang sekrup di Tabung Alas.





3. Pasang Pelat Adaptor ke Pegangan Barbel dan Pegangan Tongkat Ikal

PERHATIAN: Pastikan Pelat Adaptor arahnya sudah benar. Sekrup harus memasuki lubang bor pembenam di belakang pelat.

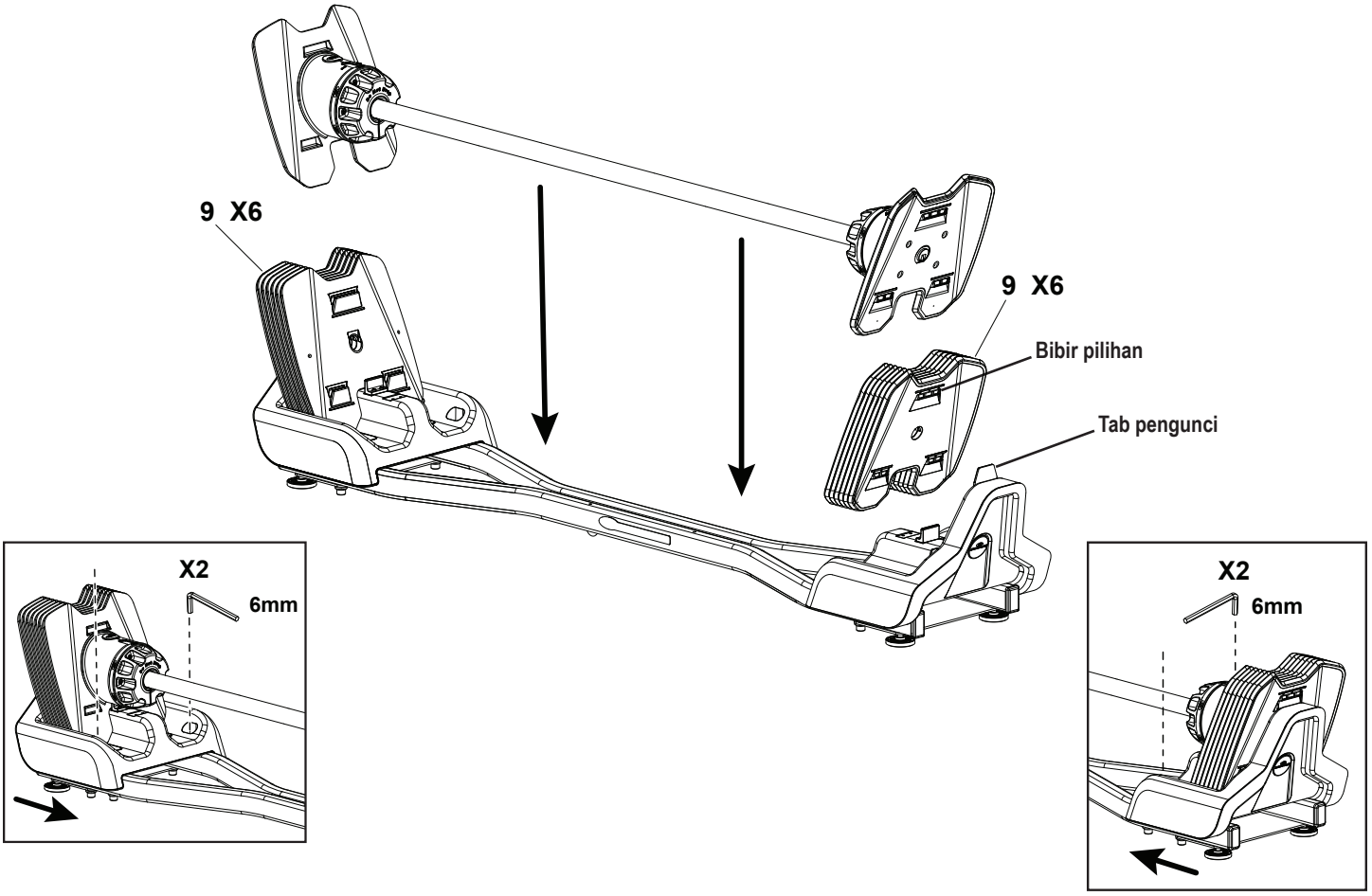


4. Letakkan Pelat Berat dan Rakitan barbel di Alas, dan Sesuaikan Penutup Ujung Alas

Guna menghindari kemungkinan cedera parah, saat meletakkan Pelat Berat ke dalam Rakitan Alas, jangan sampai jari atau tangan tersangkut atau terjepit.

PERHATIAN: Pastikan bahwa Pelat Berat benar-benar terletak di Alas. Pastikan tidak terdapat celah yang besar di antara Pelat Berat, dan semua tab pelat berat sejajar dan terkunci seluruhnya. Pastikan tab pengunci di atas setiap Penutup Ujung Alas terletak di bibir pilihan di atas Pelat Berat belakang.

Dorong penutup ke dalam. Kencangkan sekrup dalam. Untuk mengencangkan sekrup luar, mungkin diperlukan untuk melepas Barbel dan Pelat Berat. Penyesuaian ini penting untuk fungsi yang benar dan penyusunan ulang yang mudah. Jika barbel sulit untuk disusun ulang setelah perakitan, mungkin diperlukan untuk mengulangi proses ini.



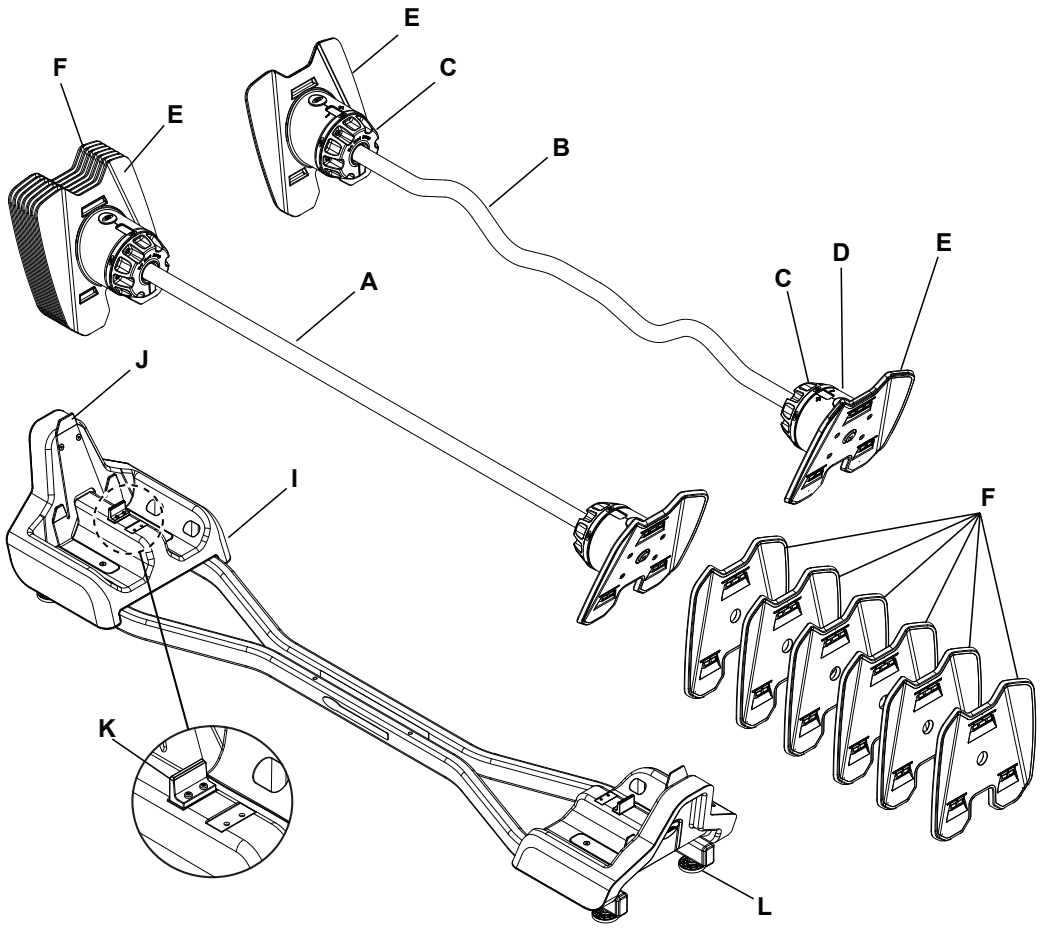
5. Pemeriksaan Terakhir

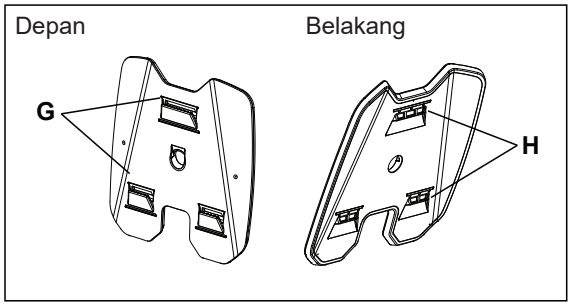
Periksa peralatan Anda untuk memastikan bahwa semua pengikat terpasang kencang dan komponen dirakit dengan tepat.

Pastikan untuk mencatat nomor seri di bidang yang disediakan di bagian depan buku panduan ini.

Jangan gunakan hingga mesin telah selesai dirakit dengan lengkap dan diperiksa untuk memastikan kinerja yang tepat dan sesuai dengan Buku Panduan Pemilik.

A. Pegangan barbel
B. Pegangan tongkat ikal
C. Kenop penyesuai
D. Rumahan pemilihan berat
E. Pelat adaptor
F. Pelat berat - 5 lb (2,27 kg)
G. Tab pengunci, pelat
H. Bibir pilihan
I. Alas
J. Tab pengunci, alas
K. Aktuator pin kunci, alas
L. Alat perata





Terdapat 7 kenaikan berat untuk produk 2080 dasar dan 4 kenaikan berat untuk Penambah Beban 40-lb.

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

Catatan: Kenaikan berat hanya mewakili nilai perkiraan. Nilai tepat dapat bervariasi karena varian produksi.

Mengenal Barbel dengan Tongkat Ikal Bowflex™ SelectTech™ Anda

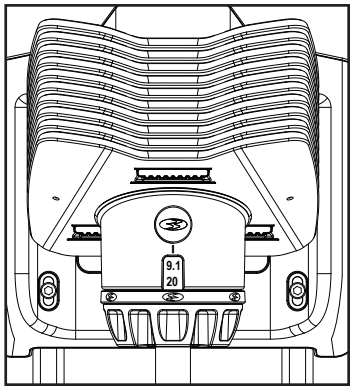
Set barbel 2080 Bowflex™ SelectTech™ menyertakan satu barbel dan satu tongkat ikal. Setelah mengeluarkan barel dengan hati-hati dari kotaknya dan merakitnya, terdapat beberapa langkah awal yang harus diambil untuk membiasakan Anda dengan fungsi produk, dan untuk memastikan bahwa semua aspek barbel dan tongkat ikal berfungsi sesuai dengan spesifikasinya.

Jangan jatuhkan barbel/tongkat ikal. Menjatuhkan barbel/tongkat ikal akan merusak pelat berat dan/atau mekanisme pengunci dan dapat menyebabkan pelat berat terlepas (jatuh) dari pegangan tanpa peringatan. Hal ini dapat menyebabkan cedera serius, dan akan membatalkan garansi.

1. Setelah mengeluarkan barbel dan tongkat ikal dari kemasan pelindungnya, periksa produk dan bahan kemasan dari segala kerusakan. Rakit produk.

Gunakan tindakan pencegahan keselamatan dan teknik pengangkatan yang tepat. Tekuk lutut dan siku Anda, jaga punggung tetap lurus dan tarik sejajar dengan kedua lengan. Luruskan kaki Anda untuk mengangkat.

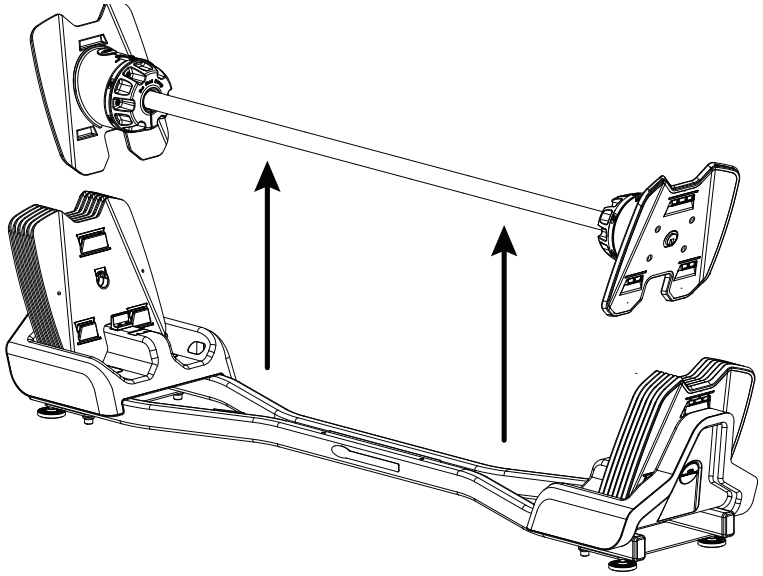
Gambar 1



2. Tekan sedikit ke bawah pada rakitan pegangan untuk memastikannya benar-benar terletak di alas. Putar setiap kenop penyesuai beberapa putaran penuh untuk memastikannya berputar bebas ke segala arah. Pastikan terdapat klik pada setiap kenaikan berat di kenop penyesuai. Klik ini akan membantu Anda menemukan kesetaraan yang tepat untuk memilih kenaikan berat yang diberikan.
3. Kenaikan berat berkisar dari 20 hingga 120 lbs (9,1 kg hingga 54,4 kg) pada kedua kenop penyesuai. Kenaikan berat 90 – 120 lbs digunakan untuk kit penambah 40-lb.

   Untuk memilih dengan benar berat yang diberikan (contohnya 20 lbs [9,1 kg]), putar kedua kenop penyesuai sehingga angka (20) sejajar dengan garis yang terletak di tepi dalam logo Bowflex™ (Gbr.1).
4. Setelah mengonfirmasi fungsi perputaran kenop penyesuai yang benar, putar setiap penyesuai sehingga angka 20 sejajar dengan anak panah di pelat nama Bowflex™.
5. Dengan kedua kenop penyesuai yang diatur ke angka 20, tarik rakitan pegangan lurus ke atas dari barbel. Tindakan ini hanya akan melepas rakitan pegangan (dengan pelat adaptor) dari alas, meninggalkan semua pelat berat di alas (Gbr. 2). Rakitan pegangan mewakili berat awal yaitu 20 lbs (9,1 kg).

Gambar 2



6. Setelah mengembalikan rakitan pegangan ke alas, Anda dapat menambah berat yang dipilih dengan memutar setiap kenop penyesuai searah jarum jam.
7. Pegangan dan pelat berat barbel simetris dan dapat saling dipertukarkan. Pegangan dimasukkan dengan kedua ujung menghadap pengguna, asalkan Anda telah memilih angka berat yang sama pada kedua ujung barbel.

PERHATIAN: Ketika Anda melepas barbel dari alas atau mengembalikannya ke alas, gunakan gerakan vertikal, tegak lurus ke alas. Jangan miringkan barbel atau memindahkannya ke samping (sejajar dengan alas) sampai benar-benar bebas dari pelat berat yang tidak terpilih.

Jangan bersandar pada pegangan barbel atau menggunakannya untuk menopang berat badan Anda, seperti menggunakannya sebagai alas untuk melakukan push up. Melakukannya akan merusak pelat berat dan/atau mekanisme pengunci dan dapat menyebabkan pelat berat terlepas (jatuh) dari pegangan tanpa peringatan. Hal ini dapat menyebabkan cedera serius, dan akan membatalkan garansi.

Periksa barbel sebelum setiap penggunaan. Jangan gunakan barbel dengan komponen yang aus atau rusak. Beberapa goresan kecil permukaan pada ujung pelat berat dapat terjadi dan hal ini telah diperkirakan terjadi, tetapi cekungan yang lebih dalam dapat menyebabkan masalah. Hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada) untuk informasi perbaikan.

Memahami dan menguji fungsi mekanisme pengunci

Barbel Bowflex™ SelectTech™ memiliki mekanisme penguncian eksklusif yang dirancang untuk memastikan pemilihan berat yang tepat dan lengkap serta untuk memastikan retensi pelat berat selama latihan.

Pahami sepenuhnya fungsi mekanisme ini dan lakukan uji mekanisme secara teratur untuk memastikannya dapat beroperasi dengan benar.

Fungsi

Mekanisme pengunci memberikan fungsi kunci:

Mekanisme hanya akan memungkinkan kenop penyesuai diputar ketika pegangan barbel dimasukkan sepenuhnya dan mengunci alas barbel.

Tujuan

Mekanisme penguncian memberikan tujuan penting:

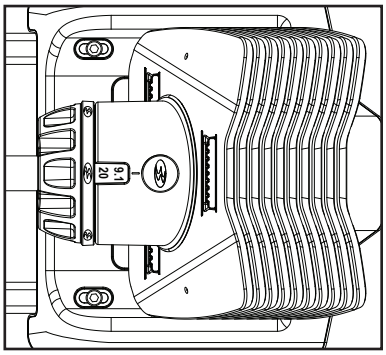
Mekanisme tersebut akan mencegah pembatalan pemilihan (jatuhnya) pelat berat dari barbel ketika TIDAK berada di alas barbel.

Mengingat pentingnya mekanisme pengunci ini, sangat penting bagi Anda untuk memahami bagaimana cara kerjanya, dan mengujinya secara berkala untuk memastikannya berfungsi dengan benar.

Menguji fungsi mekanisme pengunci yang tepat

Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau tidak wajar. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.

1. Dengan set pegangan barbel di alas barbel, putar kedua kenop penyesuai ke angka 20. Anda akan tahu bahwa Anda telah memilih angka dengan penuh dan benar jika Anda merasa kenop penyesuai menjadi takik (juga disebut penahan). Anda juga akan mendengar bunyi klik pelan, tetapi terdengar, yang sesuai dengan lokasi penahanan untuk setiap angka.
2. Anda harus dapat menarik pegangan dari alas meninggalkan pelat berat.
3. Dengan pegangan yang terlepas dari alas, raih satu kenop penyesuai dengan tangan Anda yang lain dan dengan perlahan cobalah untuk memutar kenop, kenop tersebut seharusnya tidak berputar. Pin pengunci pada mekanisme akan mengunci perputaran rakitan ketika unit ditarik dari alas. Lakukan uji ini untuk kedua kenop penyesuai.



Jangan menggunakan terlalu banyak tenaga untuk mencoba memutar kenop penyesuai yang terkunci. Menggunakan terlalu banyak tenaga dapat merusak mekanisme penguncian.

4. Setelah mengonfirmasi fungsi mekanisme penguncian yang benar sebagaimana dijelaskan di atas, kembalikan dan masukkan sepenuhnya pegangan barbel ke dalam rakitan alas.
5. Dengan pegangan di bawah alas, cobalah untuk memutar kenop penyesuai pada satu sisi ke posisi di antara angka 20 dan 30. Seharusnya tidak mungkin untuk menghentikan kenop penyesuai pada posisi “di antara” seperti ini. Gerakan pegas dari kenop seharusnya secara otomatis memilih antara posisi 20-lb atau 30-lb.
6. Pastikan bahwa kenop penyesuai telah kembali ke pilihan berat penuh dan tepat dan pastikan bahwa pegangan barbel sekali lagi dapat dilepas.
7. Ulangi uji ini untuk semua kenop penyesuai.
8. Pastikan seluruh rakitan pegangan barbel dikencangkan dengan benar. Lakukan ini dengan mengatur kenop penyesuai ke angka 20 pon dan melepas pegangan unit dari alas. Raih kedua kenop penyesuai dan tekan sedikit dan tarik kenop mendekat dan menjauh dari arah gagang pegangan. Kenop tidak boleh bergerak bebas secara berlebihan.

Langkah ini membutuhkan dua orang. Jangan menggunakan terlalu banyak tenaga untuk mencoba memutar kenop penyesuai yang terkunci. Menggunakan terlalu banyak tenaga dapat merusak mekanisme penguncian.

9. Anda telah menguji fungsi mekanisme penguncian. Kami menyarankan Anda mengulangi pengujian ini setiap bulan untuk memastikan bahwa mekanisme penguncian beroperasi dengan benar.

Mintalah bantuan orang lain untuk memindahkan barbel dan alas secara bersamaan. Untuk mengangkat barbel dan alas secara bersamaan, genggam setiap ujung dari rakitan alas di bawah tabung alas. Pastikan Anda dan petugas lainnya sehat secara fisik dan mampu memindahkan peralatan dengan aman.

Jika mekanisme penguncian barbel beroperasi dengan tidak memuaskan dalam prosedur uji di atas, lakukan tindakan berikut:

1. Hentikan penggunaan produk segera sampai servis yang disetujui tersedia.
2. Hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).

Olahraga

Untuk petunjuk berlatih dengan Barbel dengan Tongkat Ikal 2080 Bowflex™ SelectTech™, Anda dapat menonton video olahraga yang disediakan secara online di:

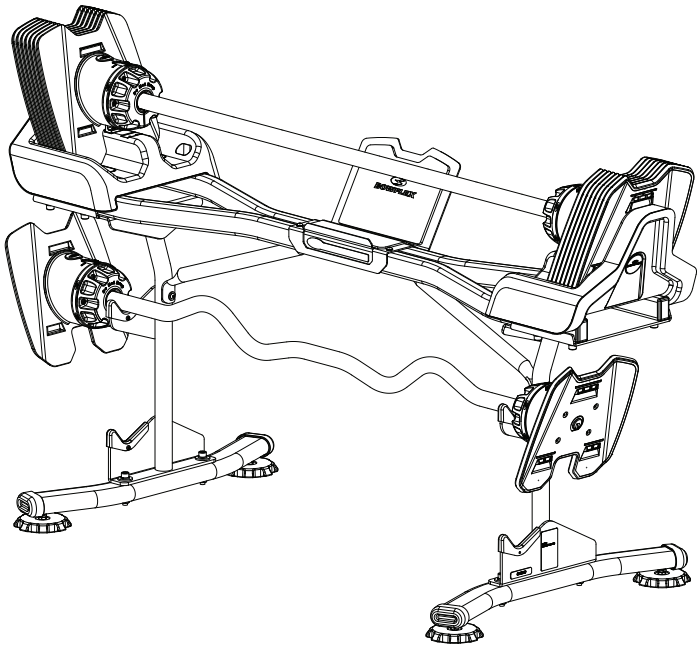
http://www.bowflex.com/2080
http://www.bowflex.ca/2080
http://global.bowflex.com/2080

Aksesori Opsional

Penyangga dengan Rak Media 2080 Bowflex™ SelectTech™

Penyangga menarik ini dilengkapi dengan desain ergonomis untuk meningkatkan fungsionalitas barbel SelectTech™ .

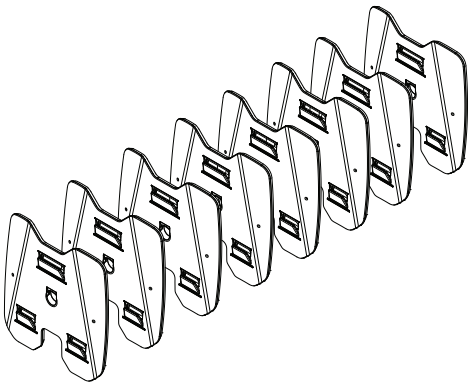
- Desainnya memungkinkan pengguna untuk mempertahankan posisi tubuh bagian atas yang tepat sambil mengangkat atau mengganti barbel di alas.
- Penyangga untuk tongkat 20lb (tongkat ikal atau barbel). Penyangga tambahan memudahkan transisi dari satu tongkat dengan tongkat lainnya.
- Kaki penstabil yang besar memastikan stabilitas yang maksimum.
- Rak media terintegrasi.
- Dimensi (dengan barbel 80-lb): 150,1 cm P x 60.5 cm L x 81,5 cm T (59.3” P x 11,7” L x 12,7” T)



Penambah Beban 2080 Bowflex™ SelectTech™

Kit Penambah Beban 40-lb memungkinkan penambahan beban sistem barbel 2080 SelectTech™ hingga total 120 lbs (54 kg).

- 8 Pelat berat (4 pelat pada setiap sisi) meningkatkan beban dalam kenaikan 10-lb untuk setiap pasang pelat.
- Pelat tambahan terletak di alas asli.
- Putaran pilihan berat yang ada telah memberikan kenaikan hingga sebesar 120 lbs dalam produk asli. Kenaikan berat 90 – 120 lbs digunakan untuk kit Penambah Beban 40-lb.



Bangku dan matras olahraga opsional tersedia secara terpisah.

Produk tambahan tersedia dari Nautilus, Inc. di www.nautilusinc.com

Peralatan harus diperiksa secara berkala terkait kerusakan dan perbaikan. Pemilik bertanggung jawab untuk memastikan pemeliharaan rutin dilakukan. Komponen yang aus atau rusak harus segera diganti atau peralatan dilepas dari layanan hingga perbaikan dilakukan. Hanya komponen yang disediakan produsen yang dapat digunakan untuk memelihara dan memperbaiki peralatan.

Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, ganti label. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk label pengganti.

Barbel Bowflex™ SelectTech™ adalah produk dengan pemeliharaan yang sangat rendah. Namun, terdapat beberapa langkah yang harus Anda ambil untuk menjaga produk agar tetap berkinerja dan terlihat sangat baik.

1. Jika pegangan unit, pelat, atau alas Barbel SelectTech™ Anda kotor, Anda dapat membersihkannya dengan kain yang sedikit dibasahi dengan air hangat dan sedikit sabun lembut. Lap kering dengan kain yang terpisah.

2. Barbel SelectTech™ dilumasi secara internal dan tidak akan membutuhkan pelumasan internal lebih lanjut. Kontak antara pelat berat dan mekanisme pilihan tidak dilumasi tetapi secara alami memiliki gesekan rendah. Hal tersebut umumnya tidak membutuhkan pelumasan apa pun. Jika Anda merasa perlu untuk melumasi pelat berat dan/atau mekanisme pilihan, hanya gunakan pelumas 100% silikon.

Jangan gunakan pelarut, deterjen keras, bahan kimia atau pemutih pada produk ini − hal itu dapat merusak bahan, yang mengakibatkan penurunan kinerja atau kekuatan produk.

Jangan mencoba untuk membongkar pegangan barbel/tongkat ikal atau rakitan alas. Barang ini tidak dirancang untuk dirancang untuk diservis oleh pengguna. Melakukannya akan membatalkan garansi produsen. Hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).

Masalah	Solusi
Pegangan barbel tidak sepenuhnya masuk ke alas ketika tidak ada pelat yang dipilih (pegangan tidak memiliki pelat yang terpasang).	1. Pastikan bahwa kedua kenop penyesuai diatur langsung ke angka 20. 2. Pastikan bahwa jarak alas telah diatur dengan benar sesuai dengan langkah 6 dari petunjuk perakitan. 3. Pastikan bahwa jumlah pelat yang terpasang pada tiap sisi dari alas sudah benar (6 untuk versi 80-lb, dan 10 untuk Penambah Beban 40-lb).
Pegangan barbel tidak sepenuhnya masuk ke alas ketika pelat dipilih (pegangan memiliki pelat yang terpasang).	1. Periksa untuk melihat apakah Anda telah memilih berat yang berbeda pada masing-masing barbel (misalnya, satu barbel diatur ke angka 20 dan yang lainnya diatur ke angka 30). Jika hal ini terjadi, Anda harus mengganti barbel yang ada di alas dengan orientasi yang sama dengan barbel yang diangkat. Tindakan ini memungkinkan pelat untuk kembali ke lubang yang benar dan kosong di alas. 2. Pastikan bahwa pelat yang tidak dipilih (pelat yang tersisa di alas barbel) berada dalam tempat yang benar dan terletak dengan semua tab yang saling mengunci. Hal ini mungkin menghalangi barbel untuk kembali ke alas dengan benar. 3. Pastikan bahwa jarak alas telah diatur dengan benar (lihat langkah 6 dari petunjuk perakitan). 4. Jika Anda menggunakan Penambah Beban 40-lb, pastikan bahwa aktuator pin kunci telah diatur dengan benar sesuai dengan petunjuk perakitan. 5. Pastikan bahwa jumlah pelat yang terpasang pada tiap sisi dari alas sudah benar (6 untuk versi 80-lb, dan 10 untuk Penambah Beban 40-lb).
Kenop penyesuai tidak akan berputar ketika pegangan berada di alas.	1. Periksa untuk memastikan bahwa pegangan barbel sepenuhnya tertekan ke alas barbel. Jika tidak sepenuhnya tertekan, mekanisme pengunci tidak akan terlepas dan dapat mencegah kenop penyesuai berputar. 2. Periksa untuk melihat apakah ada kotoran, puing, atau halangan lainnya di alas barbel. Anda mungkin perlu melepaskan pelat berat dari alas untuk melakukan pemeriksaan ini. Ingatlah untuk meletakkan kembali pelat berat pada di lokasi yang sesuai dengan bibir pilihan yang membelakangi gagang pegangan barbel. 3. Pastikan semua pelat (dengan angka yang benar di tiap sisi) terletak dengan benar di alas dengan semua tab yang saling mengunci dengan tepat. Mekanisme kenop penyesuai mungkin terhalang jika salah satu pelat tidak terletak dengan tepat di alas atau jika salah satu pelat berat tidak ada di alas—misalnya, pelat yang masih terpasang di pegangan namun tidak digunakan. 4. Jika pelat berat tidak ada di alas dan batang pilihan pegangan tidak mengunci pelat untuk berat yang dipilih (pelat berada di pegangan lain), atur pegangan yang saat ini Anda gunakan ke angka 20 dan lepaskan pelat dari alas. Susun ulang pegangan yang menahan pelat berat yang hilang di alas barbel. Atur putaran pilihan ke 20 dan lepaskan pegangan, meninggalkan pelat berat di alas.

22
PAP

ID