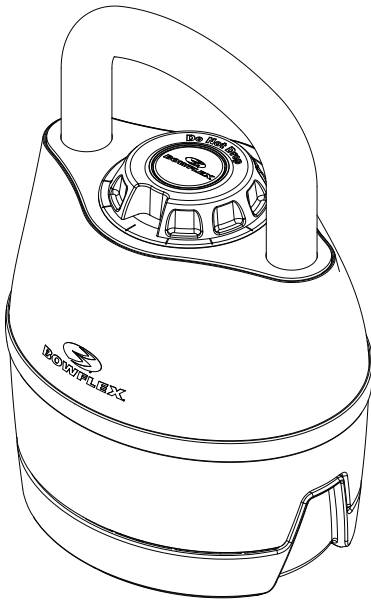




BOWFLEX[™]
SelectTech[™]

Kettlebell SelectTech[™] 840 Buku Panduan Pemilik



Untuk video pelatihan latihan, kiat-kiat dan bimbingan kebugaran dengan Kettlebell Bowflex[™] SelectTech[™], kunjungi:

<https://www.bowflex.com/kb>

<https://www.bowflex.ca/kb>

<https://global.bowflex.com/kb>



Pengantar

Selamat atas pembelian Kettlebell Bowflex™ SelectTech™ Anda. Kettlebell yang 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 8 lbs (3,63 kg) hingga 40 lbs. (18,14 kg). Untuk memanfaatkan produk ini sepenuhnya, sangat penting bagi Anda untuk membaca dan memahami buku panduan pemilik ini sebelum menggunakan kettlebell SelectTech™.

Daftar Isi

Petunjuk Keselamatan Penting	3
Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri	4
Spesifikasi Produk	4
Fitur	5
Operasi	5
Mengenal Kettlebell Bowflex™ SelectTech™ Anda	5
Memahami dan Menguji Fungsi Mekanisme Penguncian	7
Menguji Fungsi Mekanisme Penguncian yang Tepat	7
Pemeliharaan	9
Panduan Pemecahan Masalah	10

Untuk memvalidasi dukungan garansi, simpan bukti pembelian yang asli 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 lokal Anda.

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

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 AS, www.NautilusInc.com - Layanan Pelanggan: Amerika Utara (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 | Dicitak di Tiongkok | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo B, SelectTech, Nautilus, Schwinn, dan Universal 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

Petunjuk Keselamatan Penting

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

Sebelum menggunakan alat 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 lokal Anda untuk label pengganti.

- Anak-anak tidak boleh dibiarkan bermain atau dekat-dekat dengan mesin ini. Komponen atau fitur lain mesin yang bergerak dapat berbahaya bagi anak-anak.
- Tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh siapa saja yang berusia di bawah 14 tahun.
- 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.
- Periksa kettlebell sebelum setiap penggunaan. Jangan gunakan kettlebell dengan bagian yang aus atau rusak. Jika dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk informasi perbaikan. Jika dibeli di luar AS/Kanada, hubungi distributor lokal Anda untuk informasi perbaikan.
- Alat 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.
- Periksa dan uji mekanisme penguncian untuk fungsi yang benar secara berkala. Ikuti prosedur uji yang disertakan dalam buku panduan ini.
- Jangan mengoperasikan mesin ini di luar ruangan atau di tempat yang lembap atau basah.
- 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.
- Jangan menggunakan mekanisme penguncian dan gunakan pegangan untuk mencoba mengangkat kettlebell beserta alas bersama. Untuk mengangkat kettlebell dan alas bersama, kunci mekanisme penguncian dan gunakan pegangan pengangkat yang dilengkungkan ke rakitan dasar.
- Jangan paksa Kenop Penyesuai untuk berputar ketika Kettlebell telah dilepas dari alas Kettlebell.
- Jangan biarkan Kettlebell jatuh bebas ke tanah. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi.
- Jangan sampai Kettlebell terpukul bersama dengan paksa selama operasi. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi.
- Jangan bersandar pada pegangan Kettlebell atau menggunakan Kettlebell untuk menopang berat badan Anda, seperti menggunakannya sebagai alas untuk melakukan push up. Kerusakan pada produk dan kemungkinan cedera pribadi dapat terjadi.

Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri/Spesifikasi

- Jangan mencoba untuk membongkar pegangan atau unit dasar Kettlebell 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 lokal Anda untuk informasi perbaikan.
- Kettlebell sangat berat. Letakkan rakitan Kettlebell langsung di atas lantai untuk sokongan terbaik.

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

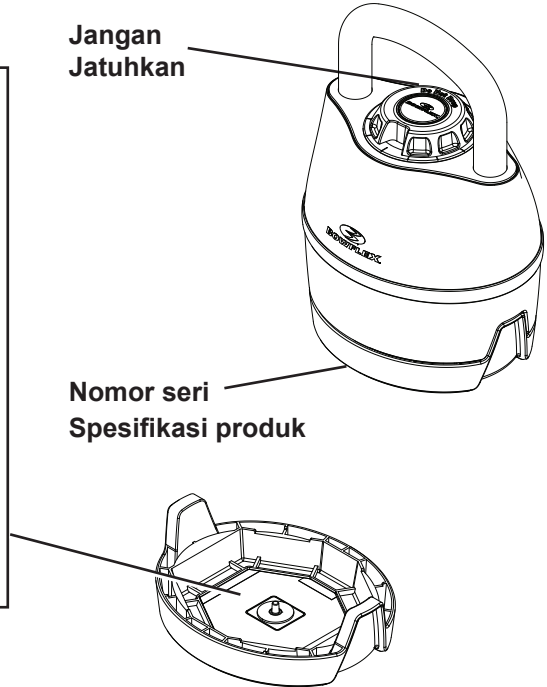
PERINGATAN

- Produk ini hanya untuk digunakan di Rumah.
- Tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh siapa saja yang berusia 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 ketika Anda menggunakan peralatan ini atau cedera serius dapat terjadi.
- Sebelum menggunakan, baca dan pahami Buku Panduan Pemilik, termasuk semua Peringatan.
- Periksa produk sebelum digunakan. Jangan digunakan jika ada bagian yang perlu diperbaiki.
- Ganti label “Awas”, “Peringatan”, atau “Bahaya” yang sudah tidak sesuai, rusak, atau terlepas.

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

Jangan
Jatuhkan

Nomor seri
Spesifikasi produk

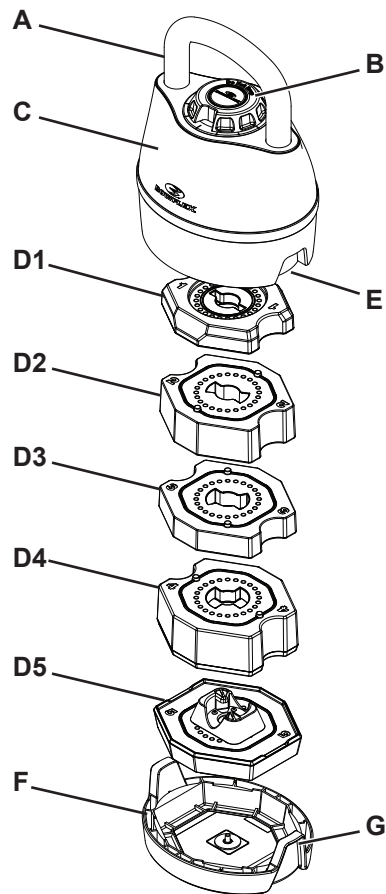
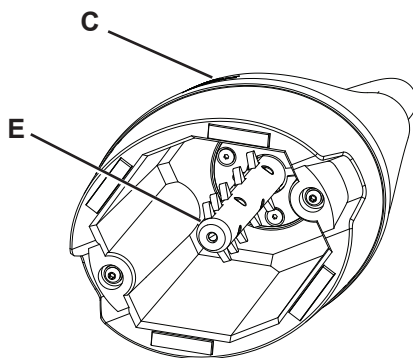


Spesifikasi

Dimensi	P 22,4cm x L 17,8cm x T 31,8cm (P 8,8" x L 7" x T 12,5")
Berat Rakitan Kettlebell	18,4 kg (40,5 lbs)

Fitur/Operasi

- A. Gagang pegangan
- B. Kenop penyesuai
- C. Lambung
- D. Pelat berat
 - 1. 4 lbs (1,81 kg)
 - 2. 8 lbs (3,63 kg)
 - 3. 5 lbs (2,27 kg)
 - 4. 10 lbs (4,54 kg)
 - 5. 5 lbs (2,27 kg)
- E. Poros pemilih berat
- F. Alas
- G. Pegangan pengangkat



Mengenal Kettlebell Bowflex™ SelectTech™ Anda

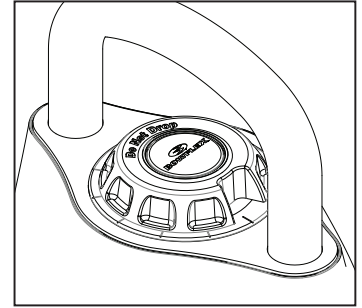
Kettlebell Bowflex™ SelectTech™ 840 dikirim sepenuhnya dirakit, satu kettlebell dalam satu kotak. Setelah mengeluarkan kettlebell dengan hati-hati dari kotaknya, terdapat beberapa langkah awal yang harus diambil untuk membiasakan Anda dengan fungsi produk, dan untuk memastikan bahwa semua aspek kettlebell berfungsi sesuai dengan spesifikasinya.

⚠ Jangan jatuhkan kettlebell. Menjatuhkan kettlebell 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.

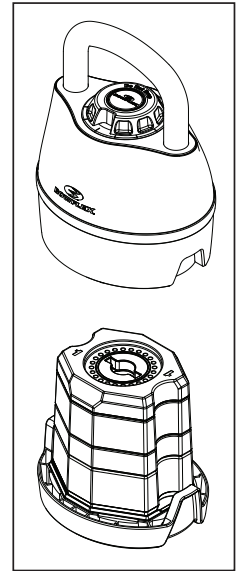
1. Setelah mengeluarkan kettlebell dari kemasan pelindungnya, periksa produk dan bahan kemasan dari segala kerusakan.

Operasi

2. Tekan sedikit ke bawah pada rakitan pegangan untuk memastikannya benar-benar terletak di alas. Putar 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 8 hingga 40 lbs (3,5kg hingga 18kg) pada putaran pilihan berat. Untuk memilih dengan benar berat yang diberikan (contohnya 20 lbs [9kg]), putar kenop penyesuai hingga Jendela Pemilihan Berat sejajar dengan angka tersebut (20) pada putaran pemilihan berat.
4. Setelah mengonfirmasi fungsi rotasi yang tepat dari kenop penyesuai, putar kenop penyesuai sehingga angka 8 (3,5) tampil di tengah Jendela Pemilihan Berat (Gbr.1).
5. Dengan kenop penyesuai yang diatur ke 8 (3,5), tarik pegangan lurus ke atas dari kettlebell. Tindakan ini hanya akan melepas lambung dari alas, meninggalkan semua pelat berat di alas (Gbr. 2). Pegangan tanpa pelat mewakili berat awal yaitu 8 lbs (3,5 kg).
6. Anda dapat menambah berat yang dipilih dengan memutar kenop penyesuai searah jarum jam.
7. Lambung kettlebell dan pelat berat simetris. Pegangan dimasukkan dengan kedua ujung menghadap pengguna. Pelat harus dalam urutan yang tepat untuk memastikan bahwa pelat terletak secara aman di alas.



Gambar 1



Gambar 2

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



Untuk mengangkat kettlebell dan alas bersama, atur kenop penyesuai ke opsi berat maksimal dan gunakan pegangan pengangkat yang dibentuk ke unit dasar.

Jangan bersandar pada pegangan kettlebell 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.

Terdapat 6 kenaikan berat:

8	12	20	25	35	40
(3,5kg)	(5,5kg)	(9kg)	(11kg)	(16kg)	(18kg)

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

Memahami dan menguji fungsi mekanisme pengunci

Kettlebell 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 menyediakan dua fungsi utama:

1. Mekanisme hanya akan memungkinkan kenop penyesuai diputar ketika pegangan kettlebell dimasukkan sepenuhnya dan mengunci alas kettlebell.
2. Mekanisme tersebut dirancang untuk mengunci pegangan kettlebell ke alas bawah jika salah satu kenop penyesuai tidak sepenuhnya menarik pelat berat yang dipilih.

Tujuan

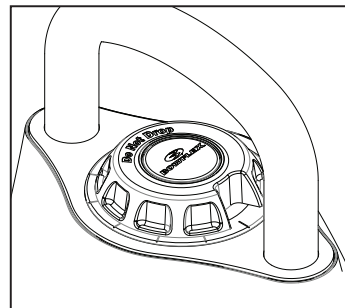
Mekanisme penguncian memberikan dua tujuan penting:

1. Mekanisme tersebut akan mencegah pembatalan pemilihan (jatuhnya) pelat berat dari kettlebell ketika TIDAK berada di alas kettlebell.
2. Mekanisme tersebut akan mencegah pemilihan pelat berat sebagian yang mana pelat tidak sepenuhnya ditopang dan pin pengunci tidak sepenuhnya mengunci.

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

1. Dengan pegangan kettlebell di alas kettlebell, putar kenop penyesuai ke angka 8 (3,5). 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 kettlebell.
3. Dengan pegangan yang terlepas dari alas, raih kenop penyesuai dengan tangan Anda yang lain dan dengan perlahan cobalah untuk memutar kenop. Seharusnya kenop tidak berputar.



! 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 kettlebell ke dalam unit dasar.
5. Dengan pegangan di bawah alas, cobalah untuk memutar kenop penyesuai ke posisi yang berada di antara angka 8 dan 12 (3,5 dan 5,5). Hal ini merupakan pemilihan berat yang tidak lengkap di mana kenop penyesuai belum sepenuhnya memilih berat dan kenop berada di antara selisih pilihan penahan (klik).
6. Kenop pemilihan tidak boleh berhenti dan terlibat dalam posisi yang tidak tepat ini. Dengan perlahan, cobalah angkat pegangan untuk melepaskannya dari alas. Anda seharusnya menemui bahwa pegangan terkunci pada alas dan tidak dapat dilepas dengan tekanan ringan, seperti biasanya.
7. Kembalikan kenop penyesuai yang dipilih secara tidak tepat ke pilihan berat penuh dan tepat dan pastikan pegangan kettlebell sekali lagi dapat dilepas.
8. Ulangi pengujian ini untuk semua pilihan berat.
9. Pastikan seluruh unit pegangan kettlebell dikencangkan dengan benar. Lakukan ini dengan mengatur kenop penyesuai ke angka 8 pon dan melepas pegangan unit dari alas. Ambil kenop penyesuai dan tekan sedikit dan tarik kenop mendekat dan menjauh dari arah gagang pegangan. Kenop tidak boleh bergerak bebas dan semua cakram pilihan harus terasa terhubung dengan erat.
10. Anda telah menguji fungsi mekanisme penguncian. Kami menyarankan Anda mengulangi pengujian ini setiap bulan untuk memastikan bahwa mekanisme penguncian beroperasi dengan benar.

Jika mekanisme penguncian kettlebell 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).

Pemeliharaan

Olahraga


Untuk video latihan dengan Kettlebell Bowflex™ SelectTech™, kunjungi:

<https://www.bowflex.com/kb>
<https://www.bowflex.ca/kb>
<https://global.bowflex.com/kb>

Bangku dan matras olahraga opsional tersedia secara terpisah.

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


Pemeliharaan kettlebell Bowflex™ SelectTech™

 Peralatan harus diperiksa untuk kerusakan dan perbaikan sebelum digunakan. Pemilik bertanggung jawab untuk melakukan pengujian rutin terhadap mekanisme penguncian. 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 lokal Anda untuk label pengganti.

Kettlebell 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 Kettlebell 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. Kettlebell SelectTech™ dilumasi secara internal dan tidak akan membutuhkan pelumasan internal lebih lanjut. Kontak antara pelat berat dan mekanisme pemilih tidak dilumasi tetapi secara alami memiliki gesekan rendah. Hal tersebut umumnya tidak membutuhkan pelumasan apa pun. Jika Anda merasa perlu untuk melumasi mekanisme pemilih, hanya gunakan pelumas silikon, lebih baik pelumas “food grade”.

 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 membongkar pegangan kettlebell atau unit dasar. Barang ini tidak dirancang untuk dirancang untuk diservis oleh pengguna. Melakukannya akan membatalkan garansi produsen. Hubungi Nautilus, Inc. atau distributor lokal Anda untuk servis.

Pemecahan masalah

Masalah	Solusi
Pegangan Kettlebell tidak sepenuhnya masuk ke alas ketika tidak ada pelat yang dipilih (pegangan tidak memiliki pelat yang terpasang).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 224 1180 256">1. Pastikan bahwa kenop penyesuai diatur langsung ke angka 8.
Pegangan Kettlebell tidak sepenuhnya masuk ke alas ketika pelat dipilih (pegangan memiliki pelat yang terpasang).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 402 1252 490">1. Pastikan bahwa pelat yang tidak dipilih (pelat yang tersisa di alas kettlebell) berada dalam urutan yang benar dan belum ditukar. Hal ini mungkin menghalangi kettlebell untuk kembali ke alas dengan benar.
Kenop penyesuai tidak akan berputar ketika pegangan berada di alas.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 548 1252 662">1. Periksa untuk memastikan bahwa pegangan kettlebell sepenuhnya tertekan ke alas kettlebell. Jika tidak sepenuhnya tertekan, mekanisme penguncian tidak akan terlepas dan dapat mencegah kenop penyesuai berputar.<li data-bbox="532 662 1252 808">2. Periksa untuk melihat apakah ada kotoran, puing atau halangan lainnya di alas kettlebell. Anda mungkin perlu melepaskan pelat berat dari alas untuk melakukan pemeriksaan ini. Ingatlah untuk meletakkan kembali masing-masing pelat berat dalam urutan dan orientasi yang benar.



