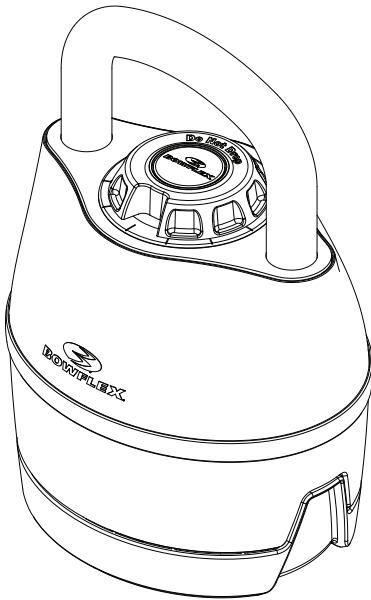




BOWFLEX

SelectTech

SelectTech™ 840 Kettlebell Manuale utente



Per i video degli allenamento, i consigli
e la guida al fitness per la Bowflex™
SelectTech™ Kettlebell, visitare:

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

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

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



Introduzione

Congratulazioni per aver acquistato la Kettlebell Bowflex™ SelectTech™. Questa kettlebell innovativa è uno strumento versatile che vi aiuterà a raggiungere il vostro obiettivo di fitness. Questo prodotto è stato accuratamente progettato e prodotto per offrire una vasta gamma di pesi, a partire da 8 libbre (3,63 kg) fino a 40 libbre. (18,14 kg). Al fine di utilizzare questo prodotto al meglio, prima di utilizzare la kettlebell SelectTech™, è fondamentale leggere e comprendere appieno questo manuale utente.

Sommario

Importanti precauzioni di sicurezza.....	3
Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie.....	4
Specifiche del prodotto.....	4
Caratteristiche	5
Funzionamento.....	5
Informazioni sulla Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell	5
Comprensione e verifica della funzione del meccanismo di blocco.....	7
Test del corretto funzionamento del meccanismo di bloccaggio	7
Manutenzione	9
Guida alla risoluzione dei problemi	10

Per mantenere valida l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

Numero di serie _____ **Data di acquisto** _____

Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada: E' possibile registrare la garanzia al sito: **www.bowflex.com/register**

O contattare il numero 1 (800) 605-3369.

In caso di domande o problemi relativi al prodotto, si prega di chiamare il numero 1 (800) 605-3369.

Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada: Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per trovare il distributore locale, visitare: **www.nutilusinternational.com**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 Stati Uniti, www.NutilusInc.com - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Attrezzature per Fitness Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti www.nutilusinternational.com | Stampato in Cina | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, il logo B, SelectTech, Nautilus, Schwinn, e Universal sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

Importanti precauzioni di sicurezza

 Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

 Leggere e capire il Manuale utente per intero. Conservare il Manuale utente per riferimenti futuri.

Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/ Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canda, contattare il distributore locale.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Esaminare la kettlebell prima di ciascun utilizzo. Non utilizzare una kettlebell che presenta parti usurate o danneggiate. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico. Non posizionare o utilizzare la macchina in un contesto commerciale o istituzionale. Ciò include palestre, aziende, uffici, club, centri fitness e qualsiasi ente pubblico o privato che abbia una macchina per l'uso da parte dei suoi membri, clienti, dipendenti o affiliati.
- Ispezionare e testare periodicamente il corretto funzionamento del meccanismo di bloccaggio. Seguire le procedure di controllo incluse nel presente manuale.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che nelle aree circostanti non siano presenti possibili interferenze e altre persone. Lo spazio libero per l'allenamento deve essere di 0,6 m (24") superiore all'estensione massima dell'esercizio in tutte le direzioni.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Non innestare il meccanismo di blocco e utilizzare la maniglia per cercare di sollevare insieme la kettlebell e la base. Per sollevare insieme la kettlebell e la base, innescare il meccanismo di bloccaggio e utilizzare le maniglie di sollevamento forgiate nel gruppo base.
- Non tentare di forzare il bullone di regolazione facendolo girare quando la kettlebell viene rimossa dall'apposita base.
- Non lasciare cadere la kettlebell a terra. Potrebbero verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- Non lasciare che le Kettlebells sbattono l'una con l'altra con forza durante il funzionamento. Potrebbero verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- Non appoggiarsi sulla maniglia della Kettlebell o utilizzare le Kettlebells per sostenere il peso corporeo, ad esempio usandole come base per eseguire un push up. Potrebbero verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.

Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie / Specifiche

- Non tentare di smontare la barra della kettlebell o il gruppo base. Il prodotto non è progettato per essere riparato dal cliente. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- La kettlebell è molto pesante. Per un supporto ottimale, posizionare il gruppo Kettlebell direttamente sul pavimento.

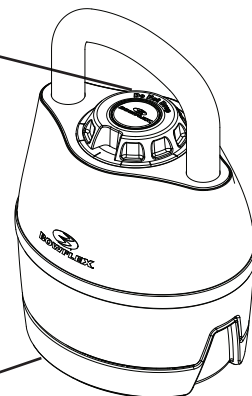
Registrare il numero di serie nel campo Numero di serie all'inizio di questo manuale.

AVVERTENZA

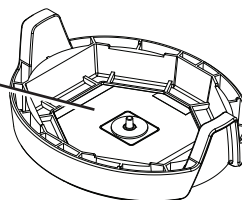
- Questa attrezzatura è intesa per il solo utilizzo domestico.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi.
- Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dalla macchina.
- Se non si presta attenzione durante il funzionamento dell'attrezzatura, si possono causare gravi lesioni.
- Prima dell'uso, leggere e assicurarsi di aver compreso il manuale utente, incluse le avvertenze.
- Ispezionare il prodotto prima dell'uso. Non usare l'attrezzatura se sono presenti parti che necessitano riparazioni.
- Sostituire eventuali etichette di "Attenzione", "Avvertenza" o "Pericolo" illeggibili, danneggiate o staccate.

(L'etichetta della macchina è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada e in Cinese.)

Non far cadere



Numero di serie
Specifiche del prodotto



Specifiche

Dimensioni

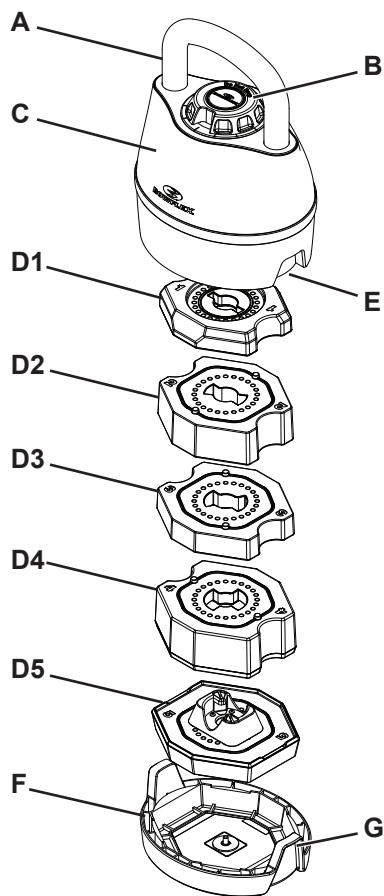
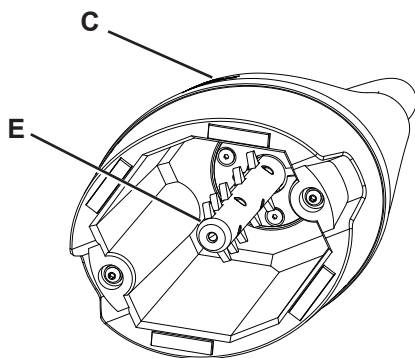
22,4cm lungh. x 17,8cm largh. x 31,8cm Alt.(8,8" lungh. x 7" largh. x 12,5" alt.)

Peso del gruppo Kettlebell

18,4 kg (40,5 lb)

Caratteristiche / Funzionamento

- A. Impugnatura
- B. Manopola di regolazione
- C. Guscio
- D. Pesi
 - 1. 4 lb (1,81 kg)
 - 2. 8 lb (3,63 kg)
 - 3. 5 lb (2,27 kg)
 - 4. 10 lb (4,54 kg)
 - 5. 5 lb (2,27 kg)
- E. Selettore pesi
- F. Base
- G. Maniglie di sollevamento



Informazioni su Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell

La Bowflex™ SelectTech™ 840 kettlebell viene spedita interamente assemblata, una kettlebell per ogni scatola. Dopo aver rimosso con cautela la kettlebell dalla relativa scatola, occorre effettuare alcune operazioni per familiarizzare con il funzionamento del prodotto, e per assicurarsi che tutti i componenti della kettlebell funzionino secondo le specifiche.

⚠ Non lasciare cadere la kettlebell. Lasciando cadere la kettlebell si possono danneggiare i pesi e / o il meccanismo di bloccaggio, e si può causare l'improvviso disinnesto (caduta) dei pesi dalla maniglia. Ciò può causare gravi lesioni e invalidare la garanzia.

1. Dopo aver rimosso la kettlebell dalla sua confezione protettiva, ispezionare il prodotto e il materiale di imballaggio per individuare eventuali danni.

Funzionamento

2. Spingere leggermente verso il basso sul gruppo barra per assicurarsi che sia completamente inserito nella base. Ruotare il bullone di regolazione effettuando diverse rotazioni complete per accertarsi che ruoti in entrambe le direzioni. Accertarsi che per ogni incremento di peso si avverta un clic del bullone di regolazione. Questo clic sarà d'aiuto nell'individuare il corretto allineamento per selezionare un determinato incremento di peso.
3. Sul quadrante di selezione peso, gli incrementi di peso vanno dalle 8 alle 40 lb (da 3,5 kg a 18 kg). Per selezionare correttamente un determinato peso (ad esempio, 20 libbre [9 kg]), ruotare la manopola di regolazione finché la finestra di selezione del peso non è allineata con quel numero (20) sul quadrante di selezione del peso.
4. Dopo aver accertato il corretto funzionamento del meccanismo di rotazione del bullone di regolazione, ruotare il bullone in modo che il numero 8 (3,5) appaia nel centro della finestra di selezione del peso (fig. 1).
5. Con il bullone di regolazione impostato su 8 (3,5), estrarre la barra dalla kettlebell tirando verso l'alto. In questo modo si rimuove solo il guscio dalla base, lasciando tutti i pesi sulla base (fig. 2). La barra senza i pesi costituisce il peso iniziale di 8 lb (3,5 kg).
6. È possibile aumentare il peso selezionato ruotando il bullone di regolazione in senso orario.
7. Il guscio della kettlebell e i pesi sono simmetrici. La maniglia è inserita con entrambe le estremità rivolte verso l'utente. Per garantire che siano saldamente inserite nella base, le piastre devono essere nell'ordine corretto.

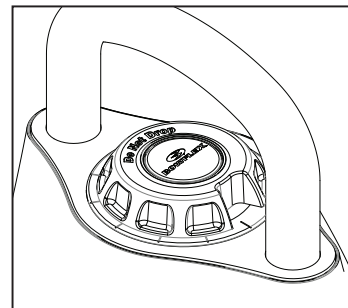


Figura 1

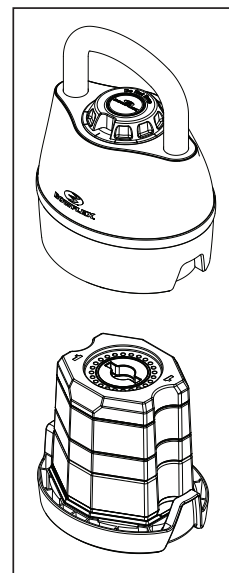


Figura 2

AVVISO: Per rimuovere la kettlebell dalla base o rimetterla nella base, usare un movimento verticale, perpendicolare alla base. Non inclinare la kettlebell o muoverla lateralmente (parallelamente alla base) fino a che questa non sia completamente libera dai pesi non selezionati. Non modificare l'ordine dei pesi impilati.



Per sollevare insieme la kettlebell e la base, impostare la manopola di regolazione sul peso massimo e utilizzare le maniglie di sollevamento del gruppo base.

Non appoggiarsi sulla maniglia della kettlebell o usarla per sostenere il peso corporeo, ad esempio usandola come base per eseguire un push up. Ciò può danneggiare i pesi e / o i meccanismi di bloccaggio e causare l'improvviso disinnesto (caduta) dei pesi dalla maniglia. Ciò può causare gravi lesioni e invalidare la garanzia.

Ci sono 6 incrementi di peso:

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

Nota: Gli incrementi di peso rappresentano solo valori stimati. I valori esatti possono variare in base alla produzione.

Comprensione e verifica del funzionamento del meccanismo di bloccaggio

La Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell presenta un meccanismo di bloccaggio esclusivo, progettato per assicurare una corretta e completa selezione dei pesi e la ritenzione degli stessi durante l'allenamento.

! Comprendere appieno la funzione di questo meccanismo e testarlo regolarmente per assicurarsi che funzioni correttamente.

Funzione

Il meccanismo di bloccaggio fornisce due funzioni chiave:

1. Il meccanismo permette la rotazione del bullone di regolazione solo quando la barra della kettlebell è completamente inserita e utilizza la base della kettlebell.
2. Il meccanismo è progettato per bloccare la barra della kettlebell all'ultimo peso nel caso in cui il bullone di regolazione non stia sostenendo effettivamente tutti i pesi selezionati.

Scopo

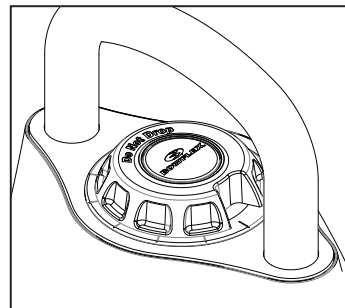
Il meccanismo di bloccaggio ha due scopi principali:

1. Il meccanismo impedisce la deselegazione (caduta) dei pesi dalla kettlebell quando questa NON si trova sulla base della kettlebell.
2. Il meccanismo impedisce la selezione parziale dei pesi che non sono sorretti completamente e il fermo di bloccaggio non è completamente inserito.

Data l'importanza di questo meccanismo di bloccaggio, è essenziale comprenderne il funzionamento, e verificarlo periodicamente in modo da assicurarsi che operi in modo corretto.

Verifica del corretto funzionamento del meccanismo di bloccaggio

1. Con l'impugnatura della kettlebell inserita nella base della kettlebell, ruotare la manopola di regolazione sul numero 8 (3.5). Saprete di aver selezionato completamente e correttamente il numero quando sentirete che la manopola di regolazione si assesta in una tacca (dente di arresto). Si avvertirà inoltre un leggero ma udibile scatto, che corrisponde alle posizioni della ritenzione per ciascun numero.
2. Dovrebbe essere ora possibile estrarre la barra dalla base lasciando tutti i pesi su di essa.
3. Una volta rimossa la barra dalla base, impugnare il bullone di regolazione con l'altra mano e tentare di ruotarlo delicatamente. Il bullone non dovrebbe ruotare.



! Non esercitare una forza eccessiva quando si tenta di ruotare il bullone di regolazione bloccato. L'uso di una forza eccessiva potrebbe danneggiare il meccanismo di bloccaggio.

-
4. Dopo aver accertato il corretto funzionamento del meccanismo di bloccaggio come descritto qui sopra, riporre e inserire la barra della kettlebell completamente nel gruppo della base.
 5. Una volta inserita la barra nella base, tentare di ruotare il bullone di regolazione in una posizione tra il numero 8 e il 12 (3,5 e 5,5). Questo rappresenta una selezione incompleta del peso, nella quale il bullone di regolazione non ha selezionato completamente un peso e il bullone si trova tra due ritenzioni di selezione (clic).
 6. La manopola di selezione non dovrebbe fermarsi e innescarsi in questa posizione errata. Tentare di sollevare delicatamente la barra per rimuoverla dalla base. La barra dovrebbe essere bloccata sulla base e non dovrebbe essere possibile rimuoverla con una leggera pressione, come in una situazione normale.
 7. Riportare il bullone di regolazione impropriamente posizionato ad una selezione del peso completa e corretta e assicurarsi che sia ora possibile rimuovere la barra della kettlebell dalla base.
 8. Ripetere il test su tutti i pesi.
 9. Accertarsi che l'intero gruppo barra della kettlebell sia avvitato correttamente. Questa operazione si effettua impostando il bullone di regolazione su 8 libbre e rimuovendo il gruppo barra dalla base. Impugnare il bullone di regolazione e tirarlo e spingerlo molto delicatamente in direzione uguale e contraria rispetto all'impugnatura della barra. Il bullone non dovrebbe presentare alcun gioco e tutti i dischi di selezione dovranno essere saldamente inseriti.
 10. Il funzionamento del meccanismo di bloccaggio è stato ora completato. Consigliamo di ripetere questo test mensilmente per assicurarsi che il meccanismo di blocco funzioni correttamente.

In caso di malfunzionamento del meccanismo di bloccaggio della kettlebell durante il test appena descritto, eseguire le seguenti operazioni:

1. Interrompere immediatamente l'utilizzo del prodotto fino a che non sarà eseguita una corretta manutenzione.
2. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).

Manutenzione

Esercizi


Per i video degli allenamenti con Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell, visitare:

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

La panca da allenamento e il tappetino opzionali sono disponibili separatamente.

Ulteriori prodotti Nautilus, Inc. sono disponibili al sito www.nautilusinc.com


Manutenzione della Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell

 Prima di ogni utilizzo, l'attrezzatura deve essere esaminata per individuare danni e riparazioni necessarie. L'acquirente è responsabile dell'esecuzione dei test di routine dei meccanismi di blocco. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente o l'attrezzatura deve essere ritirata dall'assistenza una volta riparata. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.

Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

La Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell è un prodotto a bassissima manutenzione. Vi sono tuttavia alcune procedure che occorre effettuare per mantenere il prodotto in condizioni di funzionamento ottimali e per conservarne l'aspetto.

1. Nel caso in cui il gruppo della barra, i pesi o la base della vostra SelectTech™ Kettlebell risultino sporchi, pulirli con un panno leggermente inumidito in acqua calda e una piccola quantità di detergente non aggressivo. Asciugare con un panno pulito.
2. La SelectTech™ Kettlebell è lubrificata internamente e non necessita di ulteriore lubrificazione interna. Il contatto tra i pesi e il meccanismo selettore non è lubrificato ma presenta un attrito naturalmente ridotto. Esso non necessita generalmente di alcuna lubrificazione. Se si ritiene necessario lubrificare il meccanismo selettore, utilizzare un lubrificante al silicone, preferibilmente atossico del tipo utilizzato per il settore alimentare.

 **Non utilizzare solventi, detersivi aggressivi, prodotti chimici o candeggina su questo prodotto – potrebbero causare danni ai materiali, peggiorando le prestazioni e la durabilità del prodotto.**

Non tentare di smontare la barra della kettlebell o il gruppo base. Questi elementi non sono progettati per la manutenzione da parte dell'utente. Tale operazione annullerà la garanzia del produttore. Contattare Nautilus, Inc. o il proprio distributore per assistenza.

Risoluzione problemi

Problema	Soluzione
La barra della kettlebell non si inserisce completamente nella base quando non è selezionato alcun peso (la barra non ha alcun peso montato).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 224 1228 250">1. Accertarsi che il bullone di regolazione sia impostato sul numero 8.
La barra della kettlebell non si inserisce completamente nella base quando i pesi sono selezionati (la barra presenta dei pesi montati).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 370 1255 483">1. Controllare che i pesi non selezionati (quelli che rimangono nella base della kettlebell) si trovino nelle posizioni corrette e che non siano stati scambiati di posto. Questi potrebbero impedire alla kettlebell di essere riposta nella base.
Il bullone di regolazione non ruota mentre la barra si trova nella base.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 542 1255 656">1. Accertarsi che la barra della kettlebell sia inserita completamente all'interno della base della kettlebell. Se questa non è inserita completamente, il meccanismo di bloccaggio non viene disattivato e potrebbe impedire la rotazione del bullone di regolazione.<li data-bbox="532 656 1255 769">2. Controllare che non vi siano sporco, detriti o altre ostruzioni nella base della kettlebell. Per effettuare questo controllo potrebbe essere necessario rimuovere i pesi dalla base. Ricordarsi di rimettere ogni peso nella sequenza e nell'orientamento corretti.



