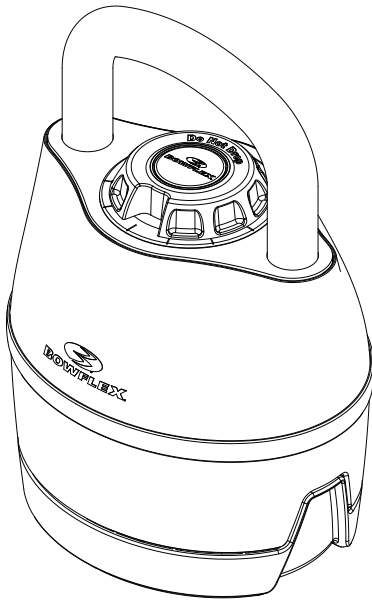




BOWFLEX[™]
SelectTech[™]

SelectTech[™] 840 Kettlebell Manual do Proprietário



Para visualizar vídeos de treinos, obter sugestões e orientação fitness para o Bowflex[™] SelectTech[™] Kettlebell, aceda a:

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

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

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



Introdução

Parabéns pela compra do Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell. Este kettlebell inovador é uma ferramenta de treino versátil que o ajudará a alcançar os seus objetivos de treino. Este equipamento foi cuidadosamente concebido e fabricado para oferecer uma grande variedade de opções de peso, entre 3,63 kg e 18,14 kg. Para maximizar a utilização deste equipamento, é essencial que leia e compreenda na totalidade este manual do proprietário antes de utilizar o SelectTech™ kettlebell.

Índice

Instruções de segurança importantes	3
Etiquetas de advertência de segurança e número de série.....	4
Especificações do equipamento.....	4
Características.....	5
Utilização	5
Conhecer o Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell.....	5
Compreender e testar a função do mecanismo de bloqueio	7
Testar a função do mecanismo de bloqueio.....	7
Manutenção.....	9
Guia de resolução de problemas	10

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, guarde a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série _____ Data de compra _____

Se adquirido nos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, aceda a: www.bowflex.com/register
Ou ligue para o número 1 (800) 605–3369.

Se tiver questões ou problemas relacionados com o equipamento, ligue para o número 1 (800) 605–3369.

Se adquirido fora dos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o mesmo, contacte o seu distribuidor local. Para encontrar o distribuidor local, aceda a: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EUA, www.NautilusInc.com – Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (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 | fora dos EUA: www.nautilusinternational.com | Impresso na China | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, o logótipo B, SelectTech, Nautilus, Schwinn e Universal são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc., que são registadas ou protegidas pelo direito comum nos Estados Unidos da América e noutros países.

MANUAL - TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

Instruções de segurança importantes

 Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

 **Leia e compreenda na íntegra o Manual do Proprietário. Guarde o Manual do Proprietário para futura referência.**

Leia e compreenda todas as advertências existentes no equipamento. Se, a dada altura, os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, substitua-os. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para obter etiquetas de substituição. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para obter etiquetas de substituição.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funcionalidades do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento.
- Inspeccione o kettlebell antes de cada utilização. Não utilize um kettlebell com peças gastas ou danificadas. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para informações de reparação. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para informações de reparação.
- Este equipamento destina-se apenas a utilização doméstica. Não coloque nem utilize o equipamento num ambiente comercial ou institucional. Incluem-se ginásios, empresas, locais de trabalho, clubes, centros de fitness e qualquer entidade pública ou privada que tenha um equipamento para utilização pelos respetivos membros, clientes, funcionários ou sócios.
- Inspeccione e teste periodicamente o correto funcionamento do mecanismo de bloqueio. Siga os procedimentos de teste incluídos neste manual.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Antes de iniciar o treino, certifique-se de que se mantém afastado das outras pessoas e de que a área circundante está livre de possíveis interferências. O seu espaço livre para treinar deve corresponder a mais 0,6 m do que o alcance máximo do exercício em todas as direções.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Não engate o mecanismo de bloqueio de modo a utilizar a pega para tentar levantar o kettlebell e a base em conjunto. Para levantar o kettlebell e a base em conjunto, engate o mecanismo de bloqueio e utilize as pegas de elevação moldadas na base.
- Não tente forçar a rotação do disco de ajuste quando o kettlebell tiver sido removido da respetiva base.
- Não permita que o kettlebell caia livremente no chão. Podem ocorrer danos no equipamento e lesões.
- Não permita que os kettlebells batam um contra o outro durante a utilização. Podem ocorrer danos no equipamento e lesões.
- Não se apoie na pega do kettlebell nem o utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-los como base para fazer flexões. Podem ocorrer danos no equipamento e lesões.

Etiquetas de advertência de segurança e número de série / especificações

- Não tente desmontar a pega do kettlebell nem a base. O equipamento não foi concebido para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para informações de reparação. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para informações de reparação.
- O kettlebell é muito pesado. Coloque o kettlebell diretamente no chão para melhor suporte.

Registe o número de série no campo Número de série no início deste manual.

ADVERTÊNCIA

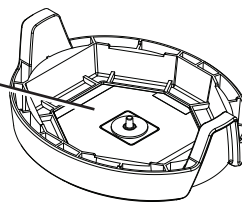
- Este equipamento destina-se apenas a utilização doméstica.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de utilizar qualquer equipamento de exercícios.
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados deste equipamento.
- Seja cuidadoso ao utilizar este equipamento, caso contrário poderão ocorrer graves lesões.
- Antes de utilizar o equipamento, leia e compreenda o Manual do Proprietário, incluindo todas as advertências.
- Inspeccione o equipamento antes de utilizar. Não utilize se alguma peça necessitar de reparação.
- Substitua as etiquetas de "Cuidado", "Advertência" ou "Perigo" que estejam ilegíveis, danificadas ou tenham sido removidas.

(A etiqueta neste equipamento apenas está disponível em inglês, francês do Canadá e chinês.)

Não deixe cair



Número de série
Especificações do equipamento



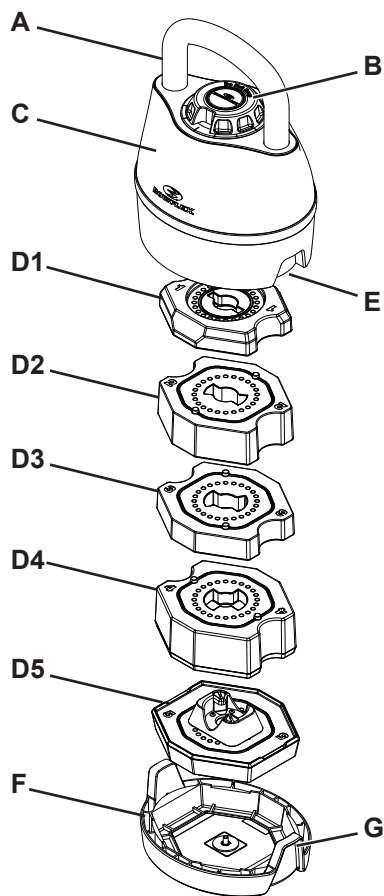
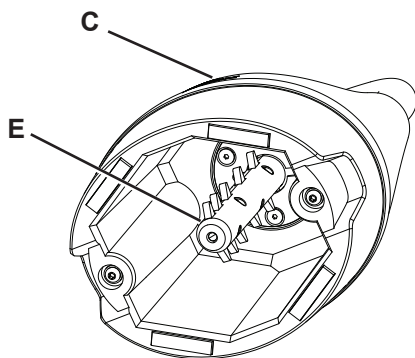
Especificações

Dimensões 22,4 cm C x 17,8 cm L x 31,8 cm A

Peso do kettlebell 18,4 kg

Características / Utilização

- A. Pega
- B. Disco de ajuste
- C. Forro exterior
- D. Placas de peso
 - 1. 1,81 kg
 - 2. 3,63 kg
 - 3. 2,27 kg
 - 4. 4,54 kg
 - 5. 2,27 kg
- E. Veio seletor de peso
- F. Base
- G. Pegas de elevação



Conhecer o Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell

O Bowflex™ SelectTech™ 840 kettlebell é expedido totalmente montado, um kettlebell por caixa. Depois de retirar cuidadosamente o kettlebell da caixa, há procedimentos iniciais a realizar para se familiarizar com o funcionamento do equipamento e para assegurar que todos os aspetos do kettlebell estão a funcionar de acordo com as especificações.

⚠ Não deixe cair o kettlebell. Se deixar cair o kettlebell danificará as placas de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) subitamente da pega. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

1. Depois retirar o kettlebell da embalagem de proteção, inspecione o equipamento e o material de embalagem relativamente a quaisquer danos.

Utilização

- Empurre ligeiramente a pega para se certificar de que a mesma está devidamente encaixada na base. Rode o disco de ajuste várias rotações completas para se certificar de que roda livremente em ambas as direções. Certifique-se de que ouve um estalido a cada incremento de peso do disco de ajuste. Este estalido irá ajudar a encontrar o alinhamento correto para selecionar um incremento de peso.
- Os incrementos de peso variam de 3,5 kg a 18 kg no disco de seleção de peso. Para selecionar corretamente um peso específico (9 kg por exemplo), rode o disco de ajuste até que a janela de seleção de peso esteja alinhada com esse número (20) no disco de seleção de peso.
- Depois de confirmar a correta rotação do disco de ajuste, rode-o de modo a que o número 8 (3.5) fique no centro da janela de seleção de peso (Fig. 1).
- Com o disco de ajuste definido para 8 (3.5), puxe a pega em linha reta para cima. Deste modo irá remover apenas o forro exterior da base e deixará todas as placas de peso na base (Fig. 2). A pega sem as placas representa um peso inicial de 3,5 kg.
- Pode aumentar o peso selecionado rodando o disco de ajuste no sentido dos ponteiros do relógio.
- O forro exterior do kettlebell e as placas de peso são simétricos. A pega é inserida com qualquer uma das extremidades voltada para o utilizador. As placas têm de estar na ordem correta para assegurar que ficam corretamente assentes na base.

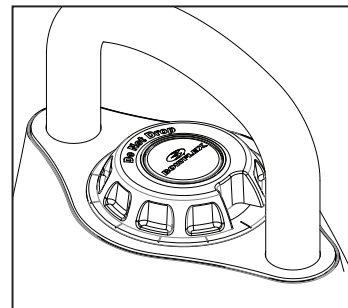


Figura 1

AVISO: Ao retirar o kettlebell da base ou ao colocá-lo na base, realize um movimento vertical, perpendicular à base. Não incline o kettlebell nem o desloque lateralmente (paralelamente à base) até que esteja livre das placas dos pesos não selecionados. Não altere a ordem das placas de peso empilhadas.



Para levantar o kettlebell e a base em conjunto, coloque o disco de ajuste na seleção de peso máximo e utilize as pegas de elevação moldadas na base.

Não se apoie na pega do kettlebell nem o utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-lo como base para fazer flexões. Caso contrário, danificará as placas de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) subitamente da pega. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

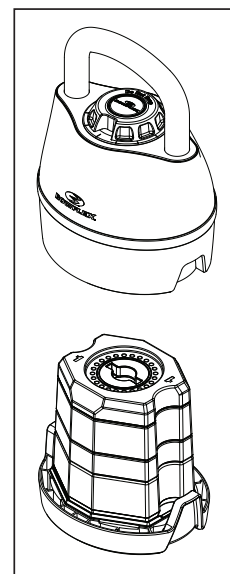


Figura 2

Há 6 incrementos de peso:

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

Nota: Os incrementos de peso representam apenas valores estimados. Os valores exatos podem variar devido a variações de fabrico.

Compreender e testar a função do mecanismo de bloqueio

O Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell possui um mecanismo de bloqueio exclusivo concebido para assegurar a seleção adequada e completa das placas de peso e a retenção das mesmas durante o treino.

! **Compreenda totalmente a função deste mecanismo e realize testes ao mesmo regularmente para se certificar de que está a funcionar corretamente.**

Função

O mecanismo de bloqueio tem duas funções principais:

1. O mecanismo apenas permitirá que o disco de ajuste rode quando a pega do kettlebell estiver completamente inserida e engatada na base do kettlebell.
2. O mecanismo foi concebido para bloquear a pega do kettlebell na placa inferior se o disco de ajuste não estiver efetivamente engatado nas placas de peso selecionadas.

Finalidade

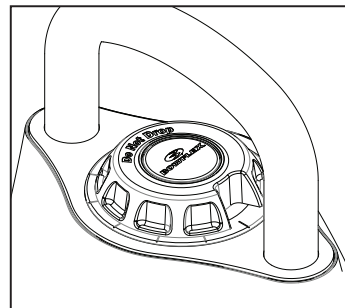
O mecanismo de bloqueio tem duas finalidades importantes:

1. O mecanismo impedirá que as placas de peso deixem de estar selecionadas no kettlebell (caiam) quando o mesmo NÃO se encontrar na base.
2. O mecanismo impedirá a seleção parcial das placas de peso, em que as placas não estão totalmente suportadas e o pino de bloqueio não está totalmente engatado.

Tendo em conta a importância do mecanismo de bloqueio, é essencial que compreenda como este funciona e o teste periodicamente para se certificar de que está a funcionar corretamente.

Testar a função do mecanismo de bloqueio

1. Com a pega do kettlebell engatada na base, rode o disco de ajuste para o número 8 (3,5). Saberá que selecionou corretamente o número quando sentir que o disco de ajuste encaixou num entalhe (ou batente). Ouvirá também um estalido ligeiro, mas audível, que corresponde às localizações do batente para cada número.
2. Deverá poder retirar a pega da base deixando para trás todas as placas de peso.
3. Com a pega retirada da base, tente rodar cuidadosamente o disco de ajuste com a sua outra mão. O disco não deverá rodar.



! **Não utilize força excessiva para tentar rodar o disco de ajuste bloqueado. Demasiada força pode danificar o mecanismo de bloqueio.**

-
4. Depois de confirmar o funcionamento correto do mecanismo de bloqueio conforme descrito, coloque e insira totalmente a pega do kettlebell na base.
 5. Com a pega novamente na base, tente rodar o disco de ajuste para uma posição entre os números 8 e 12 (3,5 e 5,5). Isto representa uma seleção de peso incompleta em que o disco de ajuste não selecionou completamente um peso e se encontra entre batentes de seleção (estalidos).
 6. O disco de seleção não deverá parar e engatar nesta posição inadequada. Com cuidado, tente levantar a pega para removê-la da base. Deverá verificar que a pega está bloqueada na base e não pode ser removida com uma ligeira pressão, como aconteceria normalmente.
 7. Coloque o disco de ajuste incorretamente regulado numa seleção de peso completa e adequada e certifique-se de que já é possível retirar novamente a pega do kettlebell.
 8. Repita este teste para todas as seleções de peso.
 9. Certifique-se de que a pega do kettlebell está devidamente apertada. Para isso, coloque o disco de ajuste na posição 8 e retire a pega da base. Segure o disco de ajuste, afaste-o e aproxime-o muito ligeiramente da pega. O disco de ajuste não deve apresentar folga e todos os discos de seleção devem estar devidamente encaixados.
 10. O teste da função do mecanismo de bloqueio está concluído. Sugerimos que repita este teste mensalmente para se certificar de que o mecanismo de bloqueio está a funcionar corretamente.

Se o mecanismo de bloqueio do kettlebell demonstrar um funcionamento insatisfatório no procedimento de teste, faça o seguinte:

1. Deixe de utilizar o equipamento imediatamente até que esteja disponível assistência aprovada.
2. Contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (fora dos EUA/Canadá).

Manutenção

Exercícios


Para visualizar vídeos de treinos para o Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell, acesse a:

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

O banco de exercícios e o tapete opcionais estão disponíveis separadamente.

Estão disponíveis equipamentos adicionais da Nautilus, Inc. em www.nautilusinc.com


Manutenção do Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell

 O equipamento tem de ser examinado quanto a danos e necessidade de reparações antes de cada utilização. O proprietário é responsável por realizar testes de rotina aos mecanismos de bloqueio. Os componentes gastos ou danificados devem ser imediatamente substituídos ou a utilização do equipamento deve ser interrompida até que a reparação seja realizada. Para a manutenção e a reparação do equipamento, só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante.

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, substitua-as. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para obter etiquetas de substituição. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para obter etiquetas de substituição.

O Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell é um equipamento com um nível de manutenção muito reduzido. No entanto, há procedimentos que deve adotar para manter o bom desempenho e o melhor aspeto do equipamento.

1. Se a pega, as placas ou a base do SelectTech™ Kettlebell se sujarem, pode limpá-los com um pano ligeiramente humedecido com água morna e um pouco de sabão suave. Seque depois com outro pano.
2. O SelectTech™ Kettlebell é lubrificado internamente e não requer mais lubrificação interna. O contacto entre placas de peso e o mecanismo de seleção não é lubrificado, mas tem uma fricção naturalmente reduzida. De um modo geral, não é necessária lubrificação. Se considerar que é necessário lubrificar o mecanismo de seleção, utilize apenas um lubrificante de silicone, de preferência "alimentar".

 Não utilize solventes, detergentes agressivos, equipamentos químicos ou lixívia no equipamento, uma vez que tal pode danificar os materiais, provocando a degradação do desempenho e da função do equipamento.

Não tente desmontar a pega do kettlebell nem a base. Estes elementos não foram concebidos para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Caso contrário, a garantia do fabricante é anulada. Contacte Nautilus, Inc. ou o distribuidor local relativamente a assistência.

Resolução de problemas

Problema	Solução
A pega do Kettlebell não encaixa totalmente na base quando não estão selecionadas placas (a pega não tem placas colocadas).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 224 1255 250">1. Certifique-se de que o disco de ajuste está regulado para o número 8.
A pega do Kettlebell não encaixa totalmente na base quando estão selecionadas placas (a pega tem placas presas à mesma).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 370 1255 454">1. Verifique se as placas não selecionadas (as placas restantes na base do kettlebell) estão pela ordem correta e não foram mudadas. Isto pode estar a impedir que o kettlebell encaixe na base.
O disco de ajuste não roda quando a pega está na base.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 516 1255 600">1. Verifique se a pega do kettlebell está totalmente encaixada na base. Se a pega não estiver totalmente encaixada, o mecanismo de bloqueio não é libertado e pode impedir que o disco de ajuste rode.<li data-bbox="532 600 1255 717">2. Verifique se existe sujidade, resíduos ou outras obstruções na base do kettlebell. Pode ter de retirar as placas de peso da base para concluir a verificação. Não se esqueça de voltar a colocar cada placa de peso na sequência e orientação corretas.



