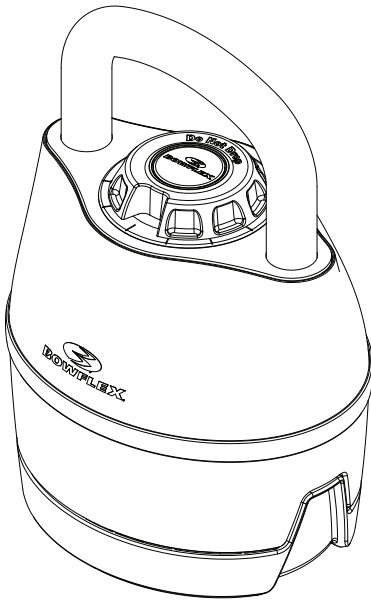




BOWFLEX™

SelectTech™

SelectTech™ 840 壶铃 《用户手册》



如需 Bowflex™ SelectTech™ 壶铃的
锻炼训练视频、技巧和健身指导，
请登录：

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

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

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



简介

恭喜您购买 Bowflex™ SelectTech™ 壶铃。该款创新壶铃是一款具有多种功能的训练工具，帮助您实现您的健身目标。本产品经精心设计与制造，重量选择范围从 8 磅（3.63 千克）到 40 磅（18.14 千克）。为充分利用本产品，使用 SelectTech™ 壶铃前，请务必阅读并完全理解本用户手册。

目录

重要安全说明	3
安全警告标签和序列号	4
产品规格	4
特性	5
操作	5
了解您的 Bowflex™ SelectTech™ 壶铃	5
了解和测试锁定装置功能	7
测试合适的锁定装置功能	7
维护	9
检修指南	10

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 _____ 购买日期 _____

如在美国/加拿大购买：为登记您的产品保修，请访问：www.bowflex.com/register
或致电 1 (800) 605-3369。

如果您对产品有疑问或者问题，请致电 1 (800) 605-3369。

如在美国/加拿大境外购买：为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对产品有疑问或者问题，请联系您当地的经销商。
请登录 www.nautilusinternational.com 或 www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务部：北美 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com |
Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, 中国上海市长宁区长宁路 1018 号 1701、1702 室 200042, www.nautilus.cn - 8621 6115 9668 |
美国以外 www.nautilusinternational.com | 在中国印刷 | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex、B 标志、SelectTech、Nautilus、Schwinn, 和 Universal 是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标，这些商标已注册或受美国和其他国家的习惯法保护。

原版手册 - 仅限英文版本

重要的安全说明



此图标是指具有潜在的危險，若不加以避免，可能造成死亡或重伤。

使用此设备前，请谨遵以下警告：



通读并理解《用户手册》。保存《用户手册》以备将来参考。

阅读并理解器材上的所有警告信息。如果警告贴纸出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国/加拿大购买，请联系客服部更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其他功能会对儿童造成危害。
- 不适用于任何 14 岁以下的人员。
- 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。
- 使用前，检查壶铃。请勿使用零部件磨损或者损坏的壶铃。如在美国/加拿大购买，请联系客服部了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 本器材仅供家用。请勿在商业或公共环境中放置或使用本器材。包括体育馆、公司、工作场所、俱乐部、健身中心和任何公共或私人实体（内供会员、顾客、员工或联系人士使用的器材）。
- 定期检查并测试壶铃的锁定装置以确保正常使用。遵循本手册中所列的测试步骤。
- 不得在户外或潮湿环境中使用该器材。
- 开始锻炼之前，请确保您周围没有可能的干扰和干涉物。您的锻炼空余空间应在您锻炼所及的最大范围内向各个方向延伸 0.6 米（24 英寸）。
- 锻炼时请勿过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 请勿接合锁定装置并且尝试使用手柄同时举起壶铃和底座。如要同时举起壶铃和底座，接合锁定装置并使用塑造至底座组装的举起手柄。
- 如果壶铃已经从壶铃底座上移除，请不要用力转动调节旋钮。
- 请勿让壶铃直接坠地。可能会损害产品或者造成人身伤害。
- 在使用过程中，请勿用力对撞壶铃。可能会损害产品或者造成人身伤害。
- 不要倚靠在壶铃手柄上或者用壶铃支撑您的身体重量，比如用它们作为底座做俯卧撑。可能会损害产品或者造成人身伤害。
- 请勿尝试拆卸您的壶铃手柄或者底座组装。本产品并非设计用于由客户进行维修。如在美国/加拿大购买，请联系客服部了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 壶铃非常的重。请将壶铃直接放在地板上，以获得最好的支撑。

安全警报标签和序列号/规格

在本手册开端的序列号栏填写序列号。

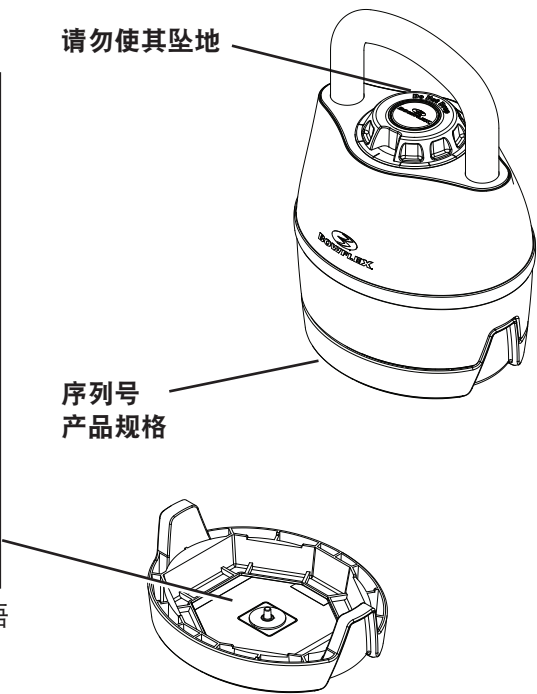
警告！

- 本产品仅供家用。
- 不适用于 14 岁以下的人。
- 使用任何锻炼设备之前请咨询医生。
- 始终确保幼儿和宠物远离本器材。
- 使用该器材时需格外小心，否则可能造成严重人身伤害。
- 使用前，请阅读并理解用户手册，包括所有警告信息。
- 使用前检查产品。如有任何部件需要修理请勿使用。
- 更换任何难以辨认、损坏或被移除的“注意”、“警告”或“危险”标签。

（器材上的标签仅提供英文、法语、加拿大语和中文版本。）

请勿使其坠地

序列号
产品规格

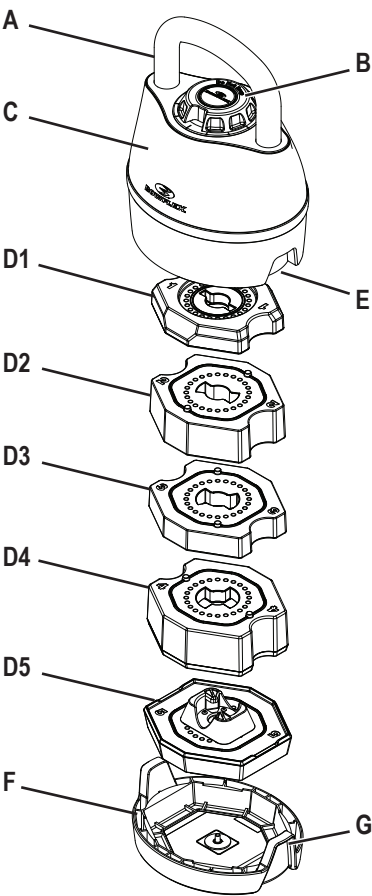
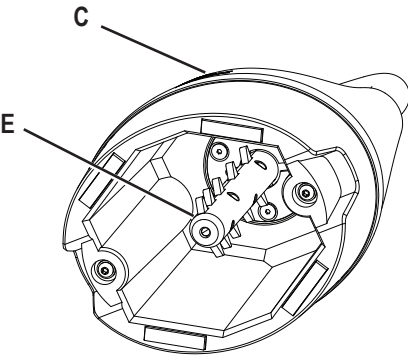


规格

尺寸	长 22.4 厘米 x 宽 17.8 厘米 x 高度 31.8 厘米（长 8.8 英寸 x 宽 7 英寸 x 高度 12.5 英寸）
壶铃组装重量	18.4 千克（40.5 磅）

功能/操作

- A. 手柄握杆
- B. 调节旋钮
- C. 外壳
- D. 壶铃片
 - 1. 4 磅 (1.81 千克)
 - 2. 8 磅 (3.63 千克)
 - 3. 5 磅 (2.27 千克)
 - 4. 10 磅 (4.54 千克)
 - 5. 5 磅 (2.27 千克)
- E. 重量选档架
- F. 底座
- G. 抬升手柄



了解您的 Bowflex™ SelectTech™ 壶铃

Bowflex™ SelectTech™ 840 壶铃组装完备后发送，一盒一个。小心从盒内取出壶铃后，需采取一些初始步骤以帮助您熟悉您的产品功能，并确保壶铃的所有性能均能根据其规格正常操作。

⚠ 不要让壶铃坠地。壶铃坠落会损坏壶铃片和/或者锁定装置，并且会导致壶铃片在不发出警告的情况下从手柄上脱落（坠落）。这会导致严重伤害且会导致保修无效。

1. 从防护包装中取出壶铃后，检查产品和包装材料是否有破损。

操作

- 2. 轻轻下推手柄安装以确保手柄被完全安装在底座上。完整转动调节旋钮几圈，确保两个方向均能够自由转动。确保调节旋钮的每个增重处均发出咔擦声。咔擦声将帮助您找到正确的对齐方式，选择给定的增重。
- 3. 重量选择转盘的增重范围为从 8 至 40 磅（3.5 千克到 18 千克）。为恰当地选择所给出的重量（例如 20 磅[9 千克]），旋转调节旋钮，直至重量选择窗口与重量选择转盘上的数字 (20) 对齐。
- 4. 确认过调节旋钮的恰当旋转功能后，转动调节旋钮，以便数字 8 (3.5) 显示在重量选择窗口中心（图 1）。
- 5. 调节旋钮设置至数字 8 (3.5) 后，将手柄直接从壶铃中拉出。这仅会将外壳从底座中取出，且使得所有的壶铃片留在底座上（图 2）。不带壶铃片的手柄首重为 8 磅（3.5 千克）。
- 6. 您可以按照顺时针方向旋转调节旋钮，提高所选的重量。
- 7. 壶铃外壳和壶铃片对称。从面对用户的一端将手柄插入。必须按正确顺序放置壶铃片，以确保固定在底座中。

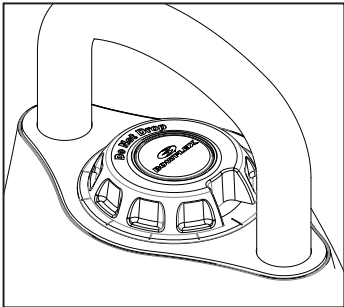


图 1

注意：当您从底座上取出壶铃时，按照与底座垂直的方向，运用垂直运动，将其重新放回底座。不要倾斜壶铃或者从侧边移动壶铃（与底座平行），直至完全没有未选择的壶铃片。请勿更改堆叠壶铃片的顺序。

⚠ 如要同时举起壶铃和底座，将调节旋钮调至最大重量选择位置，并使用塑造至底座组装的举起手柄。

不要倚靠在壶铃手柄上或者用壶铃支撑您的身体重量，比如用它们作为底座做俯卧撑。这样做会损坏壶铃片和/或者锁定装置，并且会导致壶铃片在不发出警告的情况下从手柄上脱落（坠落）。这会导致严重伤害且会导致保修无效。

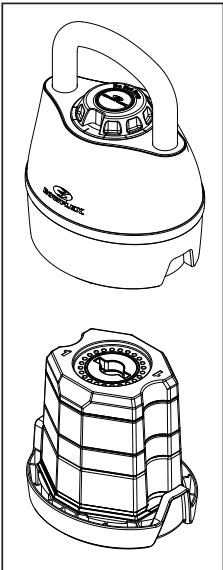


图 2

有 6 种增重选择：

8	12	20	25	35	40
(3.5 千克)	(5.5 千克)	(9 千克)	(11 千克)	(16 千克)	(18 千克)

注：增重仅代表估计值。确切值根据制造的差异而变化。

了解和测试锁定装置的功能

Bowflex™ SelectTech™ 壶铃以独有的锁定装置为特征，设计用于确保适度全面的壶铃片选择，并确保锻炼过程中壶铃片的保留时间。

! 充分理解该装置的功能并定期对装置进行测试，以确保正确使用。

功能

锁定装置拥有两大关键功能：

1. 该装置仅允许在壶铃手柄完全插入并接合壶铃基座时旋转调节旋钮。
2. 如果调节旋钮不能完全啮合所选的哑铃片，该机械装置的作用是将壶铃手柄与底座锁定。

目的

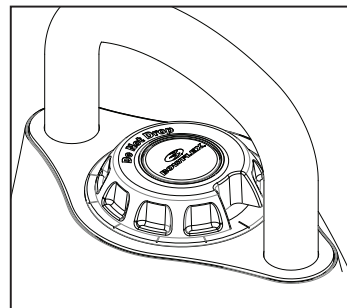
锁定装置有两个重要目的：

1. 该装置防止当不在壶铃底座上时，壶铃片从壶铃上取消选择（掉落）。
2. 该装置在未完全支撑壶铃片且锁销未完全接合的情况下防止壶铃片的部分选择。

鉴于锁定装置的重要性，了解如何操作至关重要，并且需要定期检查以确保正常使用。

测试合适的锁定装置功能

1. 壶铃手柄位于壶铃底座上时，将调节旋钮调至数字 8(3.5)。当您感觉调节旋钮与槽口（被称为棘爪）啮合，即表示您已经完全且正确地选择了数字。在与每个数字对应的槽口位置，您也能够听到轻微的咔擦声。
2. 您应该能够将手柄从底座中移除，将壶铃片留下。
3. 手柄从底座移除后，用另一只手握住调节旋钮并尝试轻轻转动旋钮，旋钮不应旋转。



! 转动调节旋钮时不要用力过猛。用力过猛会损害锁定装置。

-
4. 如上所述确认过锁定装置的恰当功能后，往回旋转并将壶铃手柄充分插回至底座组装。
 5. 手柄返回底座后，将调节旋钮旋转至数字 8 和 12（3.5 和 5.5）之间的位置。这表示未完成重量选择，调节旋钮未完全选择重量且旋钮在选择止动装置（掣子）之间。
 6. 选择旋钮不应在不恰当的位置停止和啮合。尝试轻轻举起手柄以将其从底座中取出。您会发现手柄被锁在底座上，轻压并不能向往常那样将其取出。
 7. 将未恰当选择的调节旋钮往回转动至为充分且恰当的重量选择位置并确保壶铃手柄能够被再次取出。
 8. 对所有重量选择重复进行此项测试。
 9. 确保整个壶铃手柄组装正确上紧。通过这些做将调节旋钮设置在 8 磅的位置并将手柄组装从底座中取出。抓住调节旋钮并略微向前推拉旋钮并将其从手柄握把中取出。旋钮不应显示空转，并且所有的选择磁盘应自由紧密连接。
 10. 现在您已经测试了锁定装置的功能。我们建议您每月重复一次该测试，以确保锁定装置正确操作。

如果在上述测试流程中，壶铃锁定装置运行不理想，进行以下操作：

1. 立即停止使用产品，直至服务可用。
2. 联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。

维护

锻炼

如需 Bowflex™ SelectTech™ 壶铃的锻炼训练视频，请登录：

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

可选的锻炼台和器材垫单独提供。

可通过 www.nautilusinc.com 从 Nautilus, Inc 公司获得其他产品

Bowflex™ SelectTech™ 壶铃维护

 每次使用之前必须检查设备是否损坏并进行维修。用户负责对锁定装置进行常规测试。零部件出现磨损或损坏时应立即更换，或停用器材直至完成维修。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国/加拿大购买，请联系客服部更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

Bowflex™ SelectTech™ 壶铃是维护要求非常小的产品。但是，您应该采取一些步骤以保持产品的最佳性能和外观。

1. 如果您的 SelectTech™ 壶铃手柄组装、壶铃片或者底座沾有灰尘，您可使用抹布，用温水润湿加温和洗液擦拭。用另外一块布擦干。
2. SelectTech™ 壶铃内部经过润滑且无需进一步进行内部润滑。壶铃片和选择装置间的接触未经润滑，但是通常摩擦较小。通常不需要任何润滑。如果您认为有必要润滑选择装置，仅使用有机硅润滑剂，最好是“食品级”润滑剂。

 请勿在此产品上使用任何溶剂、强力洗涤剂、化学品或者漂白剂——使用这些可能损坏材料，导致产品性能或者强度退化。

请勿尝试拆卸您的壶铃手柄或者底座组装。这些项目并非设计由用户进行维修。此操作会导致制造商保修失效。如需服务，请联系 Nautilus, Inc. 或您的当地分销商。

检修/保修

问题	解决方案
在未选择壶铃片时，壶铃手柄并未完全插入底座（手柄未附带壶铃片）。	1. 确认调节旋钮直接设定在数字 8。
在选择壶铃片时，壶铃手柄并未完全插入底座（手柄附带壶铃片）。	1. 确定未被选择的壶铃片（壶铃底座上剩余的壶铃片）以正确的顺序放置且未改换顺序。这能够阻止壶铃返回至底座。
手柄在底座上时，调节旋钮不会转动。	1. 查看以确定壶铃手柄完全推入至壶铃底座。如果未完全推入，锁定装置将不会释放且可能阻止调节旋钮转动。 2. 查看壶铃底座上是否有任何灰尘、碎片或者其他障碍物。您可能需要将壶铃片从底座上取出以完成此项检查。记住按正确的次序和方向放回每个壶铃片。

