



5.1s Bench

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

Thanks for choosing BowFlex SelectTech 5.1s Bench as your fitness equipment. We sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before exercising, find your equipment's serial number located on a white barcode sticker on product, and exercise in the space provided below.

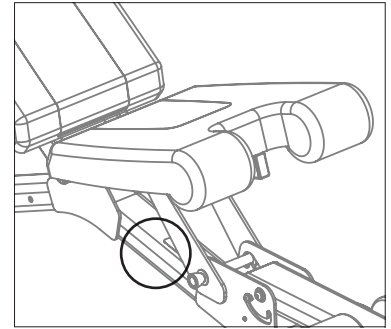
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex SelectTech 5.1s Bench

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER LOCATION

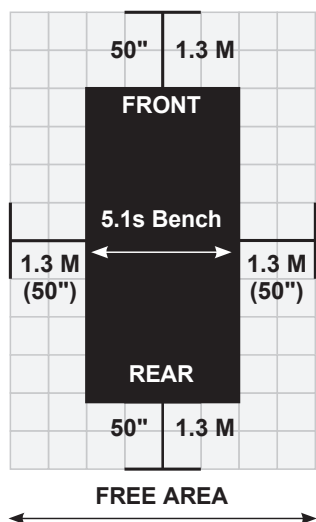


⚠ WARNING

- READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.
- All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
- If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, replace the labels, contact your local distributor for them.
- Keep children under the age of 13 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
- DO NOT exceed weight capacity of this equipment.
- Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
- Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
- Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.
- It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
- Always fully stow all accessories between workouts. This helps keep you and everyone in your household safe, and helps preserve longevity of your equipment.
- To assure that the safety level of this product is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the product should be put out of use until it is repaired.
- DO NOT over exert yourself during exercise.
- The equipment is only for indoor use at home, DO NOT to use in any commercial, rental, school or institutional setting..
- Consult a physician before starting an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before using the machine again.
- Periodically inspect and test the locking mechanism for correct function. Follow the test procedures included in this manual.
- Before you start your workout, make sure that your surroundings are free from possible interference and third parties. Your workout free space should be 60 cm(2 feet) more than the maximum reach of the exercise in all directions.

⚠ ADDITIONAL WARNING - ADJUSTABLE EQUIPMENT (FREE WEIGHT)

- DO NOT engage the locking mechanism and use the handle to try to lift the main body and base together. To lift the main body and base together, engage the locking mechanism and use the lift handles molded into the base assembly.
- DO NOT try to force the Adjustment Knob to turn when the main body has been removed from the base.
- DO NOT Drop to the floor. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT let the equipment's forcefully hit together during operation. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT lean on the equipment's handles or use them to support your body weight, such as using them as a base to perform a push up. Damage to the product and possible personal injury can occur.
- DO NOT try to disassemble your equipment's handles, or base assembly.
- The equipment are very heavy. If you are not using the optional Stand, put the equipment assembly directly on the floor for best support.
- If use with Dumbbell stand, please keep at least 1.3 m (50 inch) on each side of the stand clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine.



LOCATION OF THE BENCH

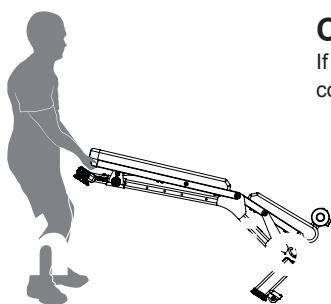
- Place the Bench on a level and stable base. There should be 1.3 m (50") of free space each side surrounding.
- Do not place the bench in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

MOVING THE BENCH

- The Front Stabilizer has two Transport Wheels to assist with moving the bench. Carefully move the bench to the desired location and then lower it.
- With the Seat and Bench fully lowered, grasp the Handle and slightly lift until the weight of the Bench is on the Transport Wheels. Push the Bench into position, and safely lower into place.
- Make sure bench is stabilized before start exercise.
- To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the bench.
- Do not attempt to move it over uneven surfaces and make sure there's a safety space of 51 cm (20") minimum to other equipment nearby is strongly recommended.

CAUTION!

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.



TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Product Weight	27 kg / 60 lbs.
Max user weight	136 kg / 300 lbs.
Max training weight (User + Lifted weight)	272 kg / 600 lbs.



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



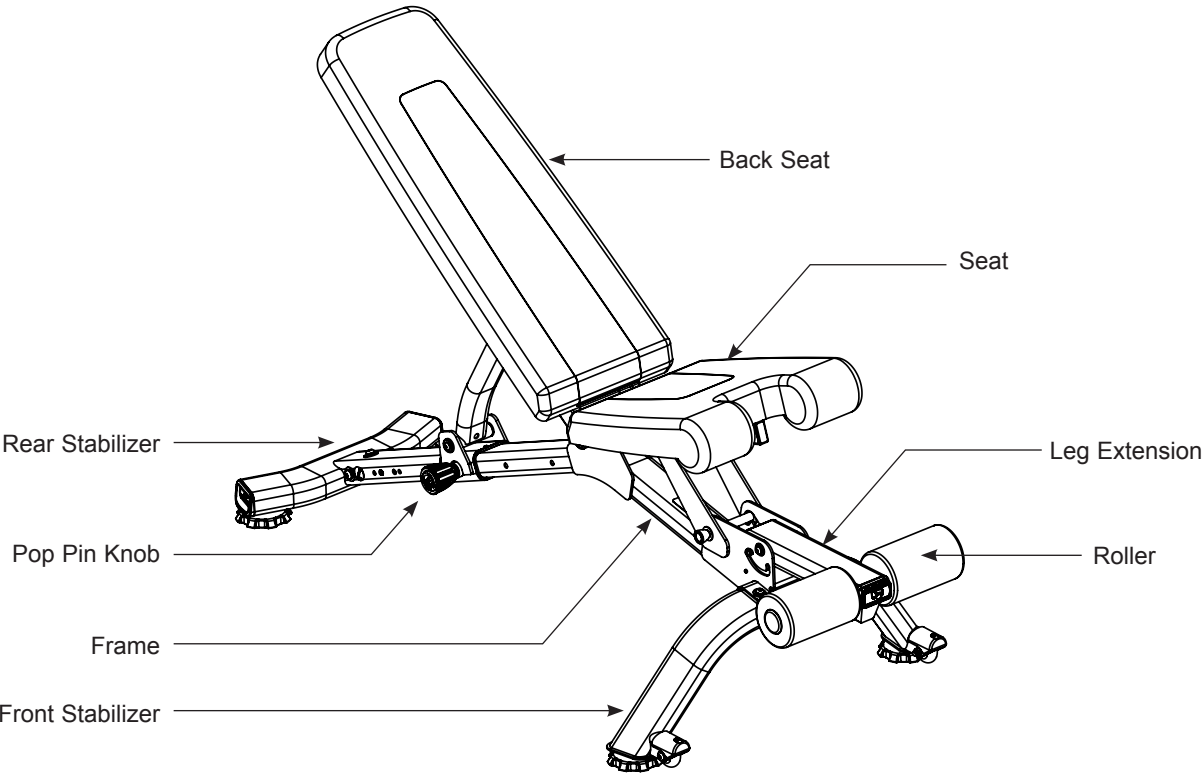
For assembly video, please visit:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

NEED HELP?

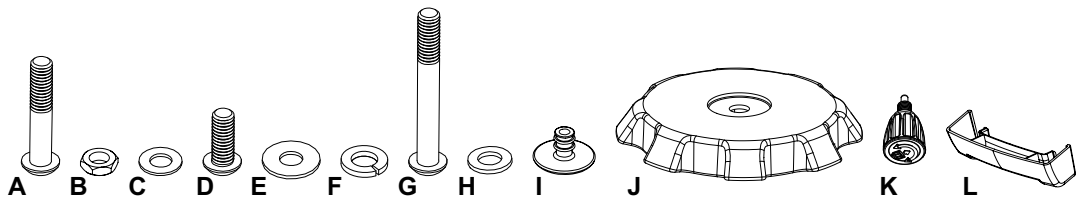
If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

FEATURES



HARDWARE & TOOLS INCLUDED



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	4	Button Head Cap Screw, M8x45	G	12	Button Head Cap Screw, M8x60
B	8	Nut, M8 Thin	H	8	Flat Washer, M8 Narrow
C	4	Flat Washer, M8	I	2	Cap
D	3	Button Head Cap Screw, M8x25	J	4	Leveler
E	5	Flat Washer, M8	K	1	Pop Pin Knob
F	5	Lock Washer, M8	L	1	Handle

Note: Select pieces of Hardware have been provided as spares on the Hardware Card. Be aware that there may be remaining Hardware after the proper assembly of the equipment.

PARTS

Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Frame Assembly	5	1	Seat Back
2	1	Rear Stabilizer	6	1	Leg Extension
3	1	Front Stabilizer	7	1	Foam Roller Tube
4	1	Seat	8	2	Foam Roller

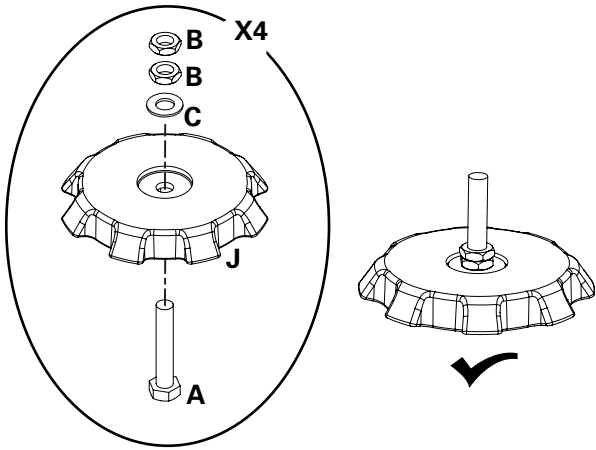
Note: Install the Parts in numerical order.

ASSEMBLY

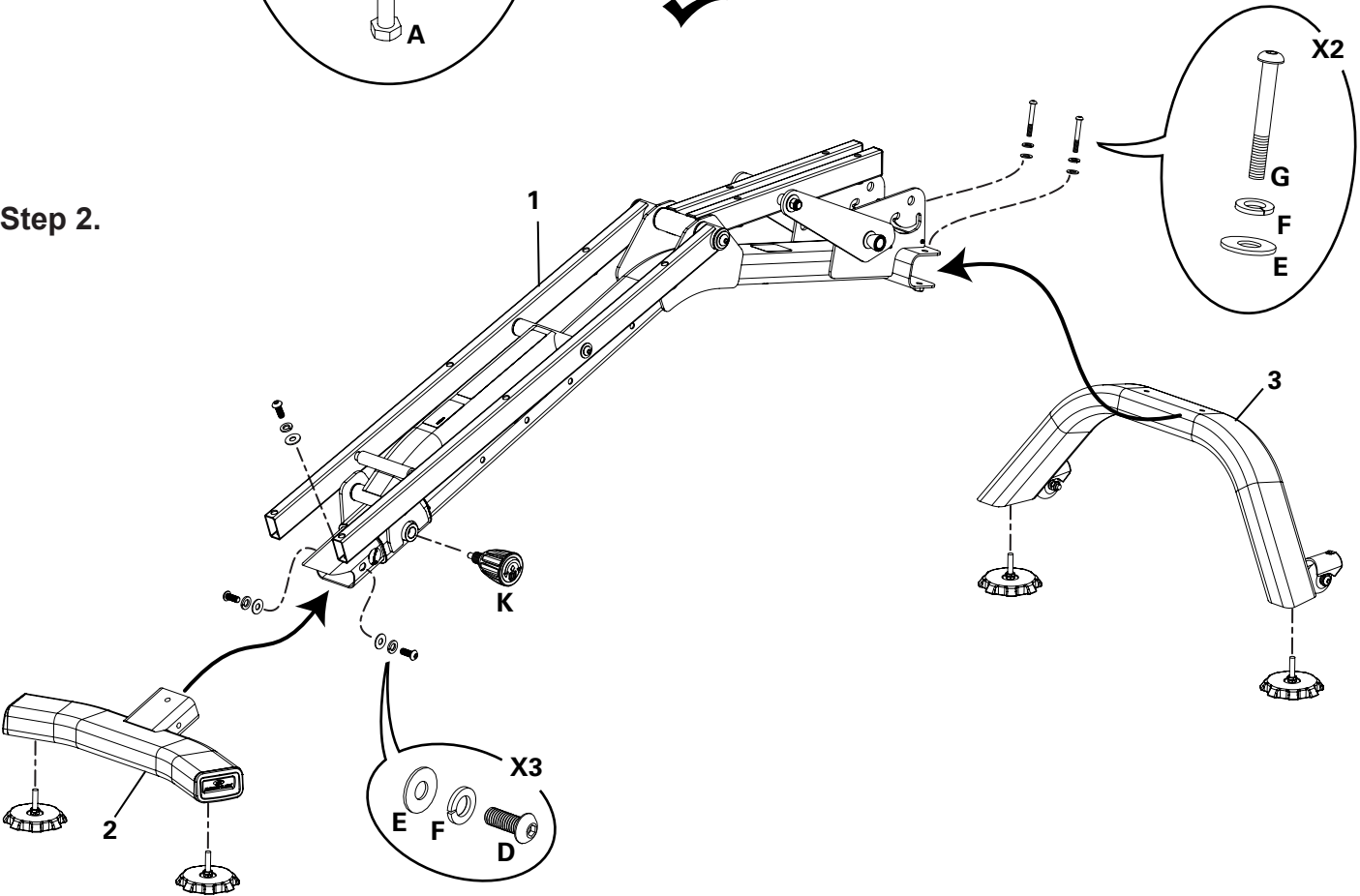
 **WARNING**

DO NOT CUT the Shipping Zip-Ties on the Frame Assembly until it has been removed from the packaging and placed in the assembly area.

Step 1.

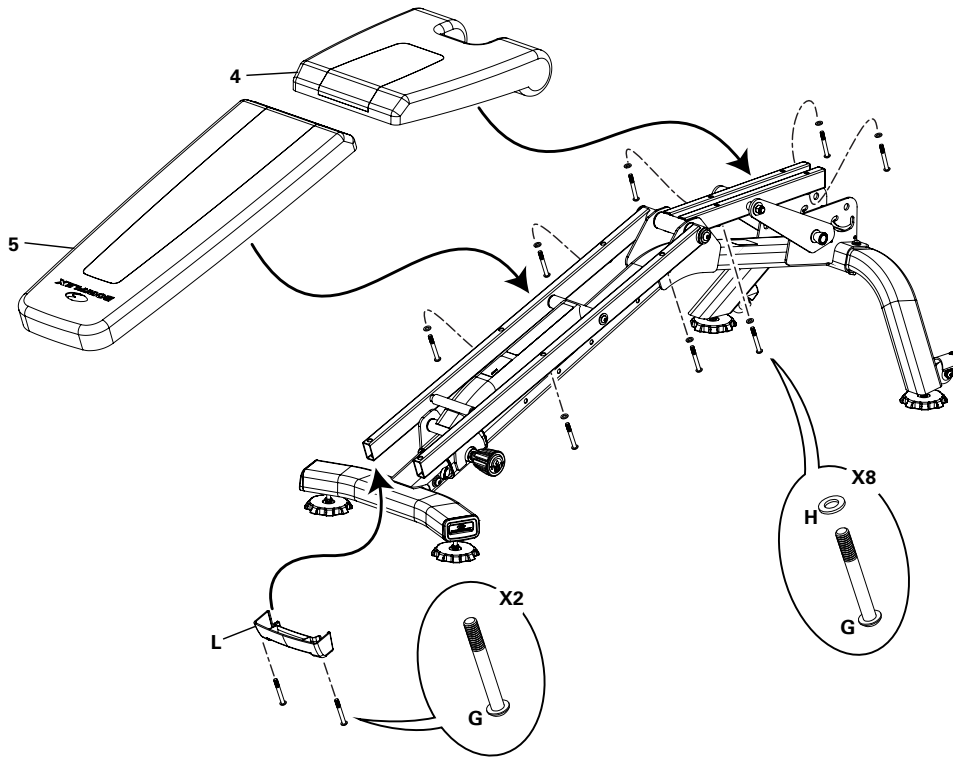


Step 2.



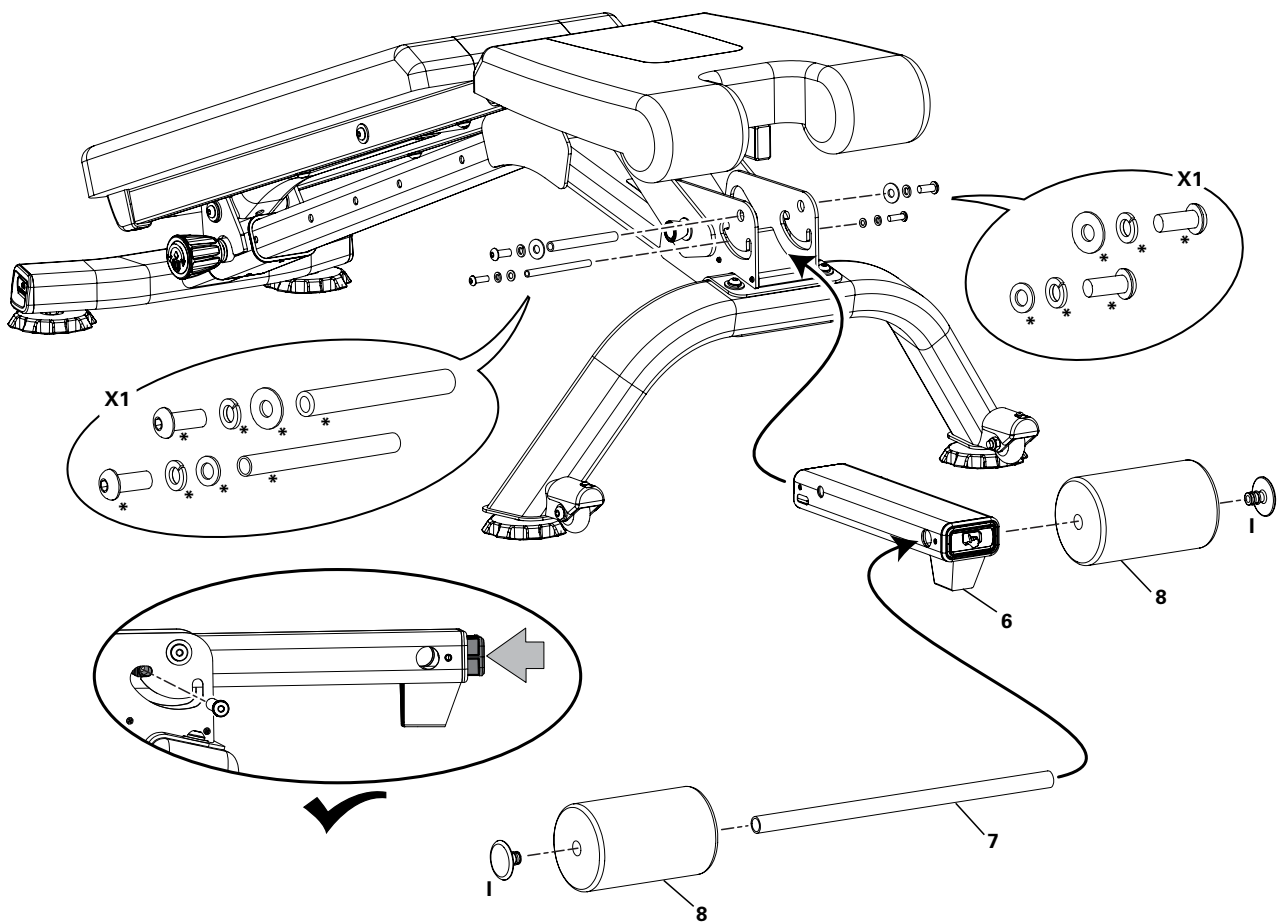
ASSEMBLY

Step 3.



Step 4.

(*) Hardware is pre-installed and not on the Hardware Card.



Step 5. Final Inspection

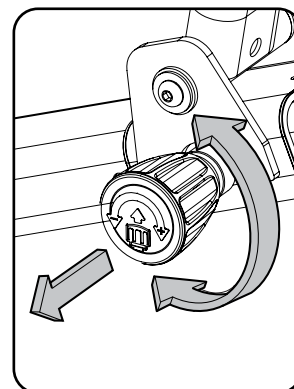
Inspect your equipment to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled.

⚠ Do not use or put the equipment into service until the equipment has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the User's Guide. Review all warnings affixed to the equipment.

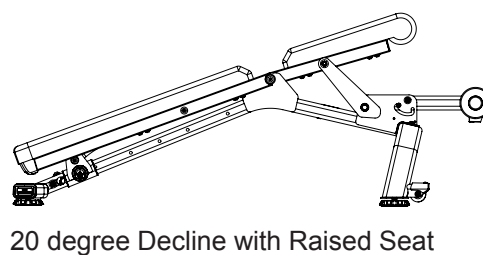
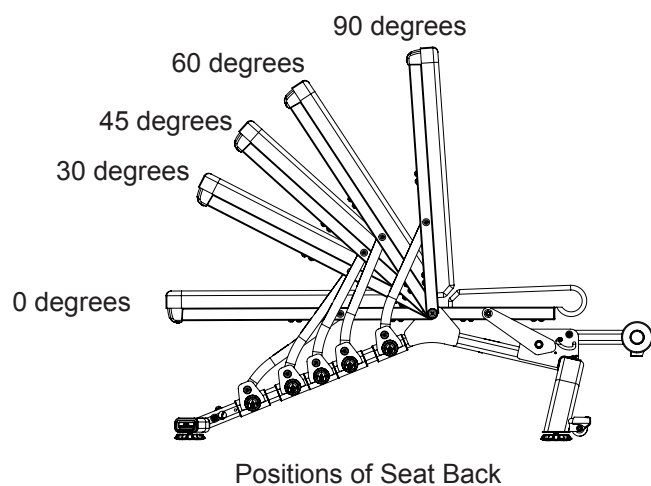
BASIC OPERATION

Adjusting the Bench

Loosen and pull the Pop Pin Knob on the Bench Rail. Adjust the Bench to the desired angle. Release the Pop Pin Knob to engage the locking pin. Be sure that the pin is fully engaged and fully tighten the Pop Pin Knob before using the bench.

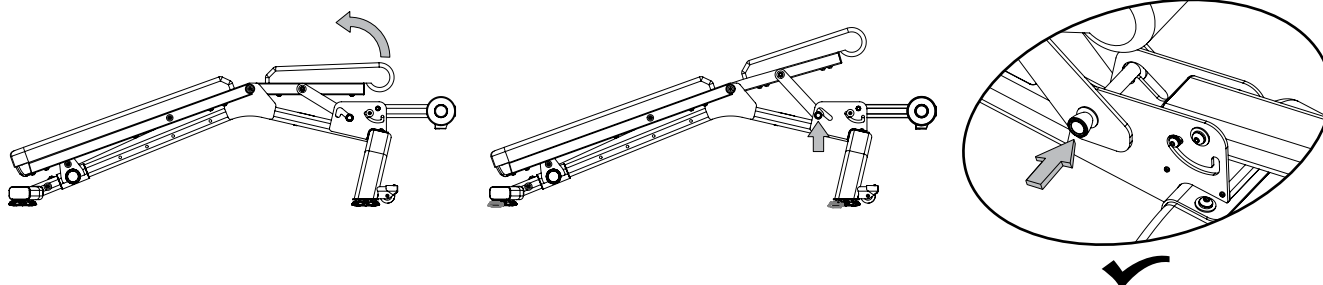


Bench Positions



Adjusting the Seat

The Seat has two positions, flat or raised. To raise the Seat, lift up on it until the locking mechanism engages.

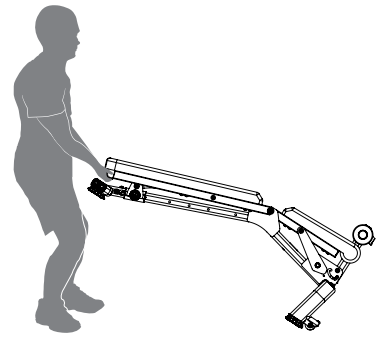


To lower the Seat, slightly lift the Seat and guide the locking mechanism to the lower setting. Safely lower the Seat into the flat position.

ASSEMBLY

Moving the Bench

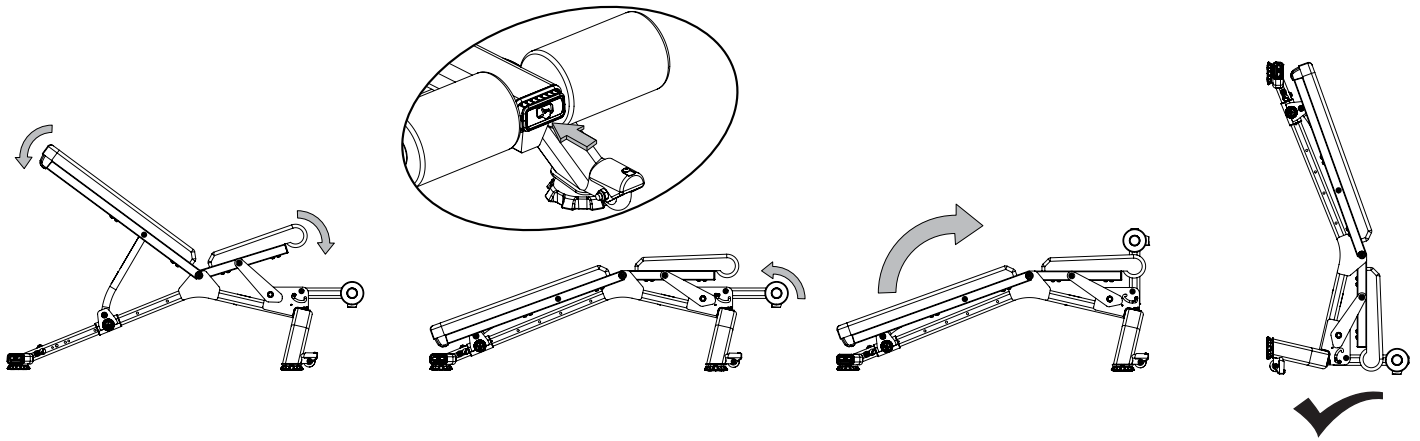
The Front Stabilizer has two Transport Wheels to assist with moving the bench. With the Seat and Bench fully lowered, grasp the Handle and slightly lift until the weight of the Bench is on the Transport Wheels. Push the Bench into position, and safely lower into place.



Stowing the Bench

The Bench can be stowed to occupy less floor space and to be safely stored.

1. Fully lower the Seat and Bench.
2. Push the release button on the end of the Leg Extension and flip upward until it locks into place.
3. Safely pivot the entire bench forward to rest on the Leg Extension and Front Stabilizer.



TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
Bench makes a squeaking or chirping noise	Verify the following: 1) The Bench is on a level surface. 2) Loosen all leveling feet bolts attached during the assembly process, grease the threads, adjust and tighten again.

MAINTENANCE

The safety and performance of this product can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Examine the bench before each use for damage and wear. Replace broken components immediately or put the bench out of use until repaired.

Daily/Before Each Use:	Examine bench. Make sure it looks in good condition and operates smoothly. If you find damage, DO NOT USE. Contact your TECH SUPPORT
Daily/After Each Use:	After each use, wipe bench free of sweat with a clean, dry cloth. Upholstery can be cleaned with a mild detergent or spray cleaner.
Weekly:	If used often, your bench should be thoroughly cleaned using a clean cloth and an ammonia based cleanser. Wipe bench down completely and be sure to touch up any scratches with touch up paint to prevent rusting.
Monthly:	Check the frame of the bench for any sign of cracking or permanent bending. Do not use the bench if you see this. Contact TECH Support

Vielen Dank, dass Sie sich für die BowFlex SelectTech 5.1S Bench als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

Ermitteln Sie vor dem Training die Seriennummer Ihres Geräts, die sich auf einem weißen Barcode-Aufkleber auf dem Produkt befindet, und tragen Sie sie in das unten vorgesehene Feld ein.

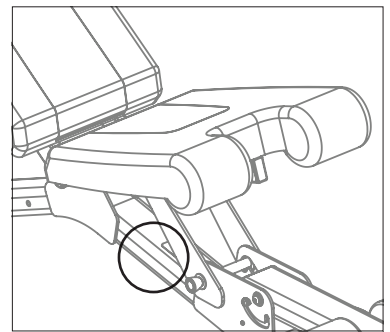
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex SelectTech 5.1S Bench

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

POSITION DER SERIENNUMMER



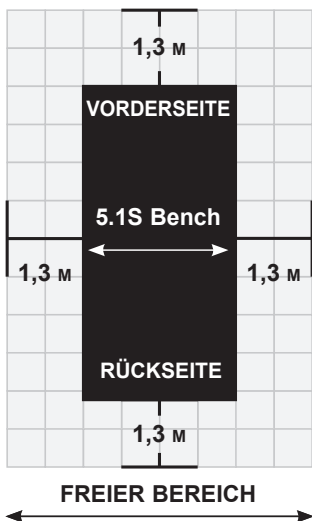
DEUTSCH

! WARNUNG

- LESEN SIE ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DIESES TRAININGGERÄT BENUTZEN.
- Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Sollten sich die Warenaufkleber zu irgendeinem Zeitpunkt lösen, unleserlich werden oder sich ablösen, ersetzen Sie die Aufkleber oder wenden Sie sich an Ihren örtlichen Händler.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.
- Überschreiten Sie NICHT die Gewichtskapazität dieses Geräts.
- Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.
- Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.
- Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.
- Verstauen Sie jegliches Zubehör zwischen den Trainingseinheiten immer vollständig. Dies gewährleistet die Sicherheit von Ihnen und allen anderen Personen in Ihrem Haushalt und schützt die Langlebigkeit Ihrer Geräte.
- Um sicherzustellen, dass das Sicherheitsniveau dieses Produkts erhalten bleibt, kontrollieren Sie die Komponenten regelmäßig auf Abnutzung oder Schäden. Stark abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden, oder das Produkt muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.
- Überanstrengen Sie sich beim Training NICHT.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen zu Hause bestimmt und darf NICHT in kommerziellen, vermieteten, schulischen oder institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust verspüren, kurzatmig werden oder sich schwach fühlen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen.
- Prüfen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig und testen Sie ihn auf seine Funktionstüchtigkeit. Befolgen Sie die in diesem Handbuch enthaltenen Prüfverfahren.
- Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störfaktoren und Personen ist. Der für Ihr Training erforderliche Freiraum beträgt 60 cm mehr als Ihre maximale Reichweite beim Ausführen der Übung in alle Richtungen.

! ZUSÄTZLICHE WARNUNG – EINSTELLBARE AUSTRÜSTUNG (FREIES GEWICHT)

- Versuchen Sie NICHT, das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, indem Sie den Verriegelungsmechanismus einrasten und den Griff benutzen. Um das Gerät und den Sockel zusammen anzuheben, rasten Sie den Verriegelungsmechanismus ein und verwenden Sie die in die in das Gerät integrierten Hebegriffe.
- Versuchen Sie NICHT, den Einstellknopf gewaltsam zu drehen, wenn das Gerät vom Sockel getrennt wurde.
- Lassen Sie es NICHT auf den Boden fallen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Lassen Sie die Komponenten während des Betriebs NICHT aneinander stoßen. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Stützen Sie sich NICHT auf die Griffe des Geräts oder verwenden Sie sie als Stütze für Ihr Körpergewicht, z. B. als Basis für Liegestütze. Es kann zu Schäden am Produkt und möglicherweise zu Verletzungen kommen.
- Versuchen Sie NICHT, die Griffe oder den Sockel des Geräts zu demontieren.
- Die Komponenten sind sehr schwer. Wenn Sie den optionalen Ständer nicht verwenden, stellen Sie das Gerät direkt auf den Boden, damit es optimal steht.
- Wenn Sie einen Hantelständer verwenden, halten Sie bitte mindestens 1,3 m auf jeder Seite des Ständers frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für den Zugang und den Durchgang um das Gerät herum sowie für den Notabstieg vom Gerät.



STANDORT DER BANK

Platzieren Sie die Bank auf einer ebenen und stabilen Fläche. Um das Gerät herum sollten ca. 1,3 m Freiraum zur Verfügung stehen.

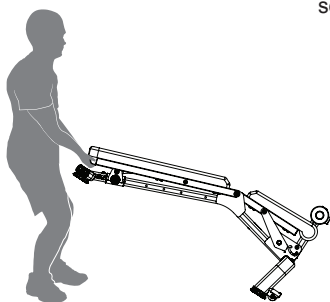
Platzieren Sie die Bank so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

VERSCHIEBEN DER BANK

- Der vordere Standfuß ist mit zwei Transporträdern ausgestattet, die das Bewegen der Bank erleichtern. Schieben Sie die Bank vorsichtig zum gewünschten Standort und setzen Sie sie wieder ab.
- Wenn der Sitz und die Bank vollständig abgesenkt sind, greifen Sie den Griff und heben Sie ihn leicht an, bis das Gewicht der Bank auf den Transporträdern ruht. Schieben Sie die Bank in die richtige Position, und senken Sie sie sicher ab.
- Vergewissern Sie sich, dass die Bank stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Um das Verletzungsrisiko zu verringern, ist beim Verschieben der Bank äußerste Vorsicht geboten.
- Versuchen Sie nicht, sie über unebene Flächen zu schieben, und achten Sie darauf, dass ein Sicherheitsabstand von 51 cm zu anderen Geräten in der Nähe eingehalten wird.

ACHTUNG!

Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.



TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut L x B x H	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Produktgewicht	27 kg / 60 lbs.
Max. Benutzergewicht	136 kg / 300 lbs.
Maximales Trainingsgewicht (Benutzer + gehobenes Gewicht)	272 kg / 600 lbs.



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Ein Montagevideo finden Sie unter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GEWÄHRLEISTUNG

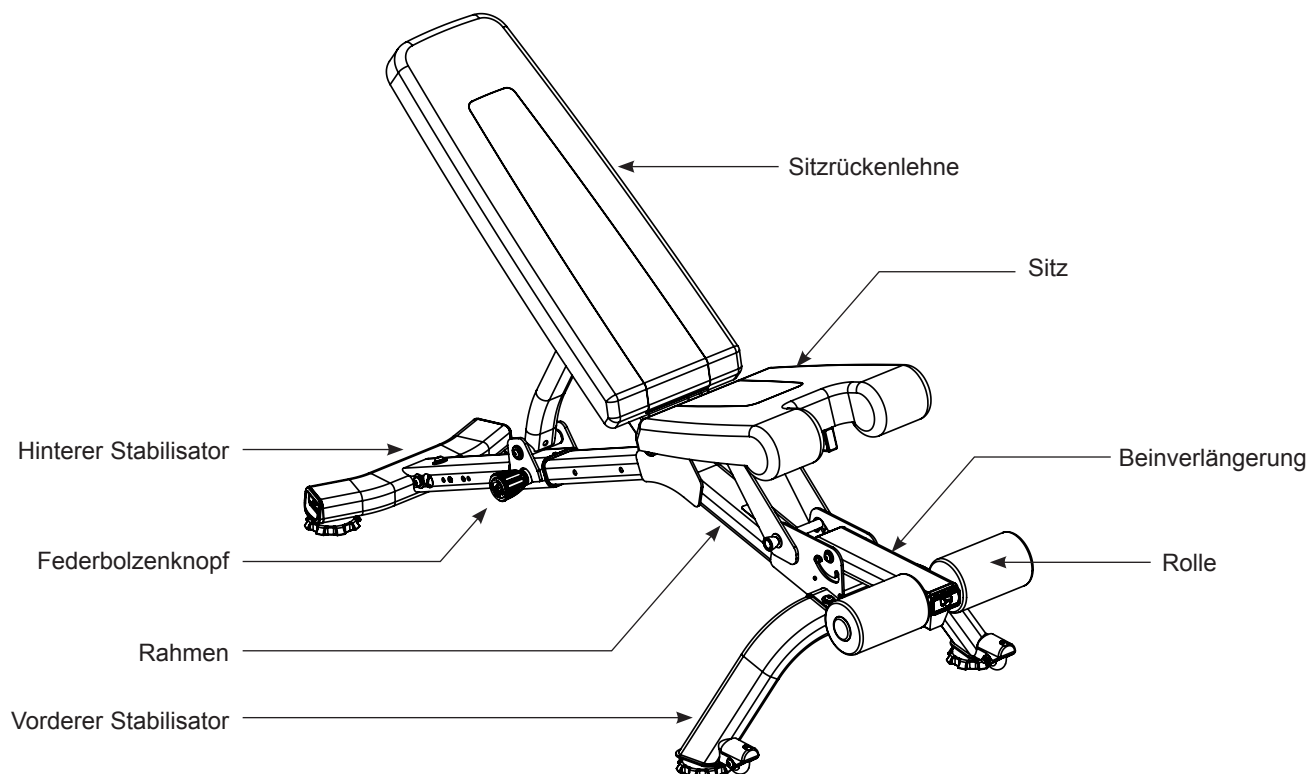
Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.



**BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG?**

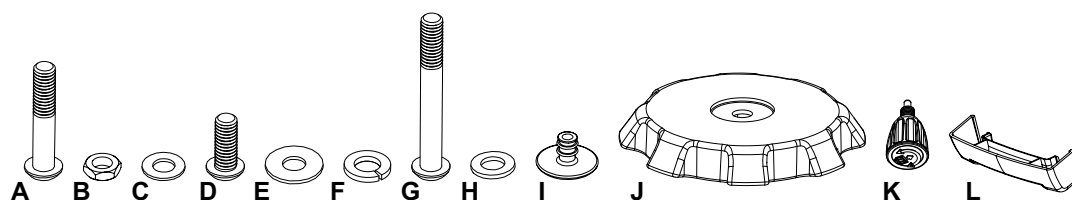
GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

MERKMALE



DEUTSCH

MONTAGEMATERIAL UND WERKZEUGE ENTHALTEN



(2) 4mm
5mm

Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
A	4	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x45	G	12	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x60
B	8	Mutter, M8 dünn	H	8	Flache Unterlegscheibe, M8 schmal
C	4	Unterlegscheibe, M8	I	2	Kappe
D	3	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x25	J	4	Nivellierfuß
E	5	Unterlegscheibe, M8	K	1	Federbolzenknopf
F	5	Federscheibe, M8	L	1	Griff

Hinweis: Einige Befestigungselemente sind als Ersatzteile auf der Befestigungsteilekarte enthalten. Es kann sein, dass nach dem ordnungsgemäßen Zusammenbau Ihres Geräts Hardwareelemente übrig bleiben.

TEILE

Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmenbaugruppe	5	1	Sitzrückenlehne
2	1	Hinterer Stabilisator	6	1	Beinverlängerung
3	1	Vorderer Stabilisator	7	1	Schaumstoffrolle Schlauch
4	1	Sitz	8	2	Schaumstoffrolle

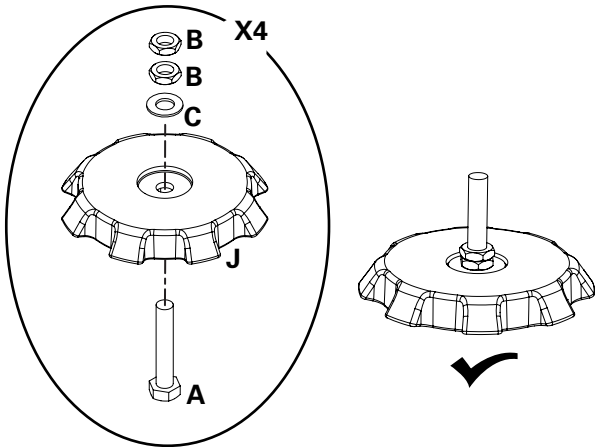
Hinweis: Installieren Sie die Teile in numerischer Reihenfolge.

MONTAGE

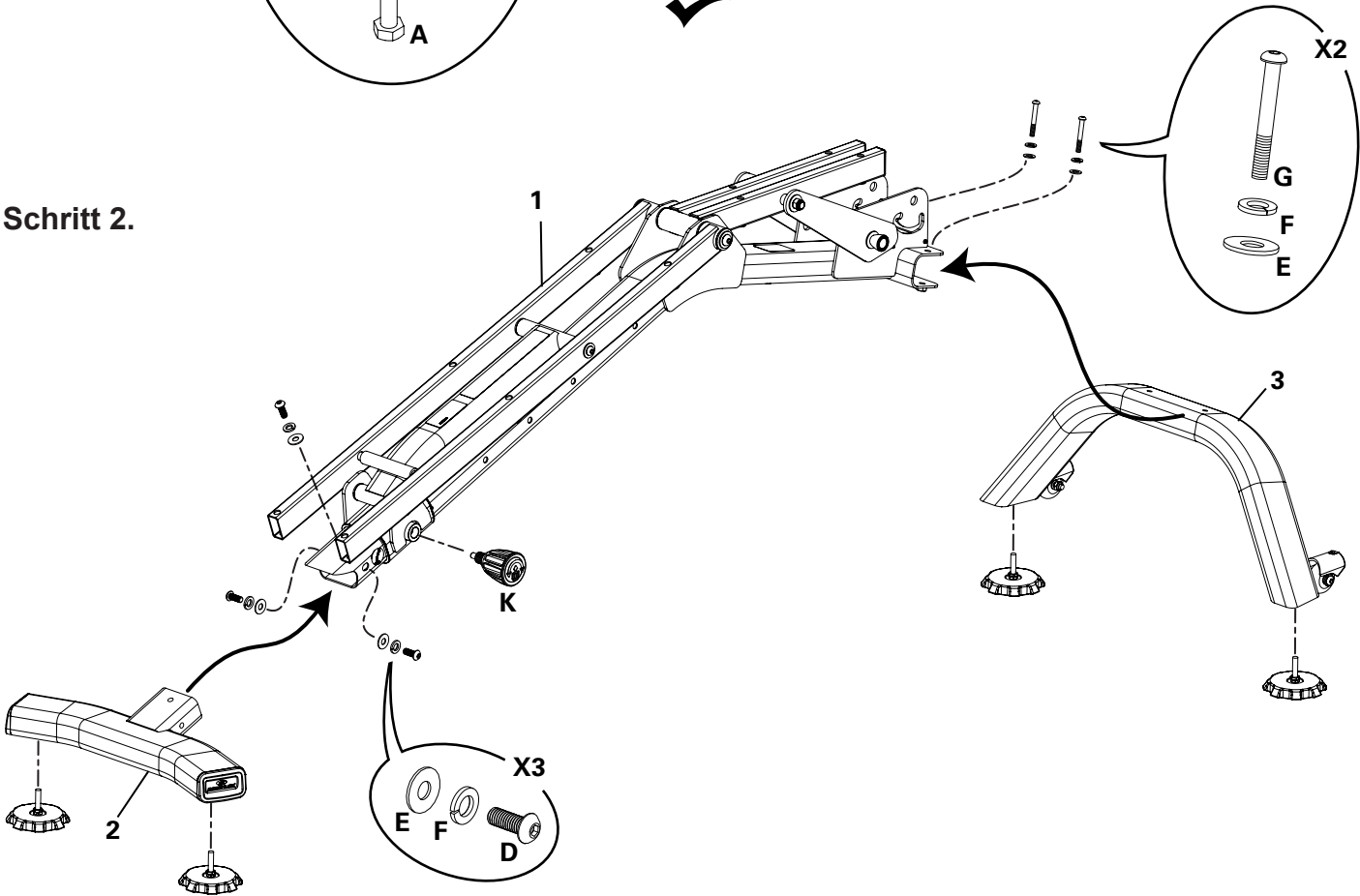

WARNUNG

SCHNEIDEN SIE die Versand-Kabelbinder am Rahmen nicht durch, bevor dieser aus der Verpackung genommen und in den Montagebereich gebracht wurde.

Schritt 1.

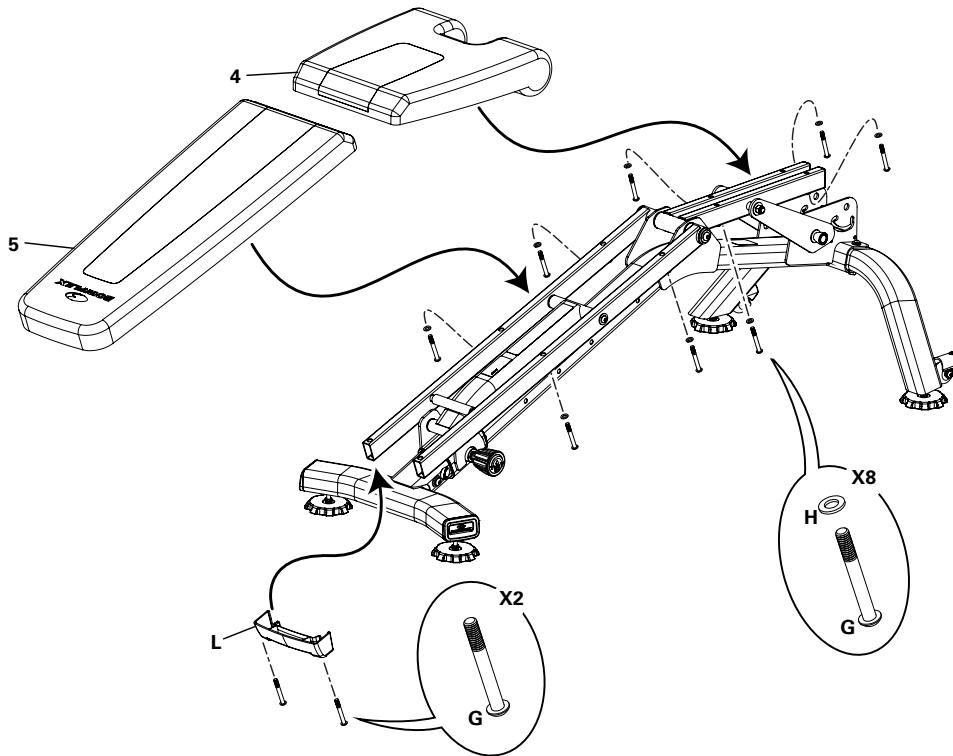


Schritt 2.



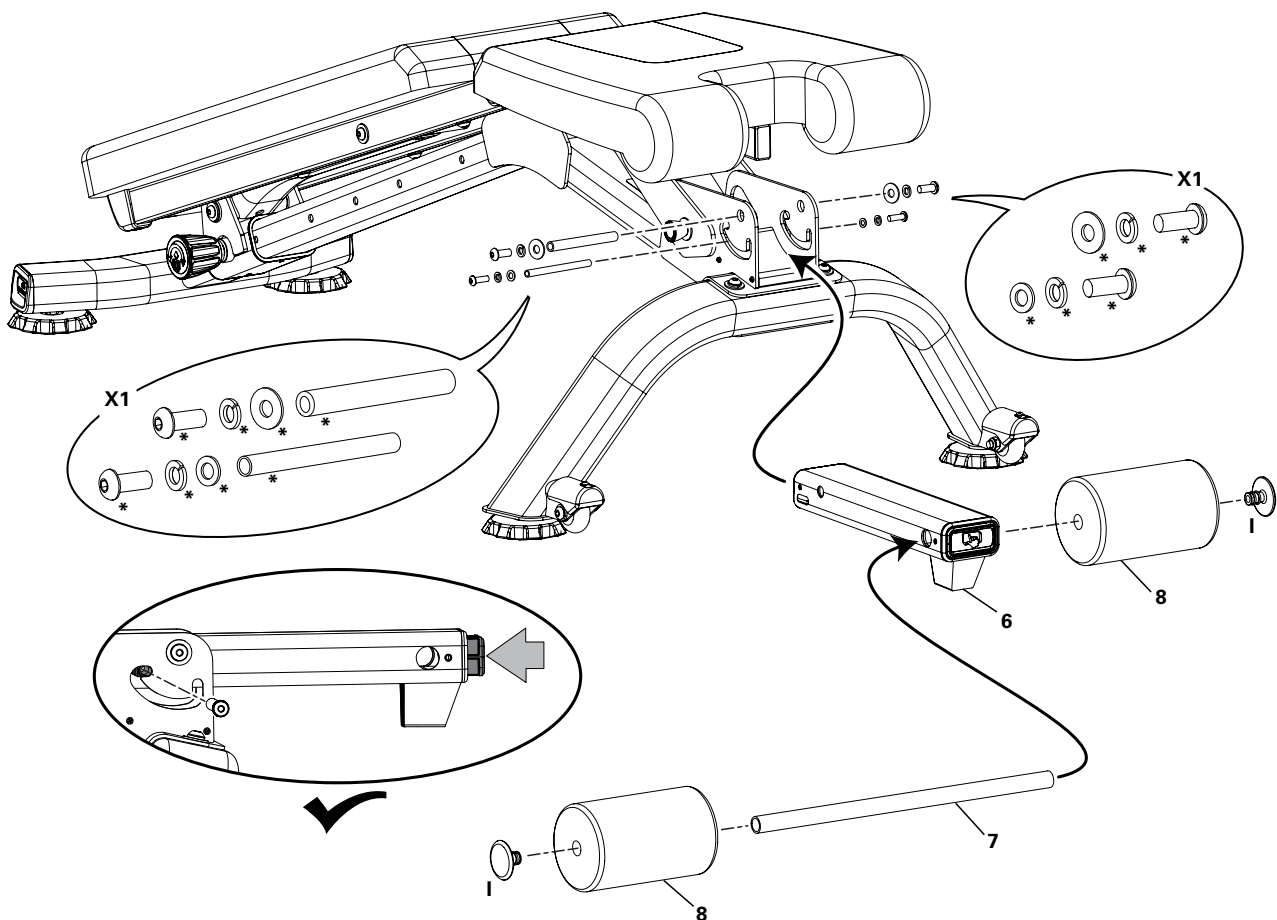
MONTAGE

Schritt 3.



Schritt 4.

(*) Die Hardware ist vorinstalliert und befindet sich nicht auf der Hardwarekarte.



Schritt 5. Endkontrolle

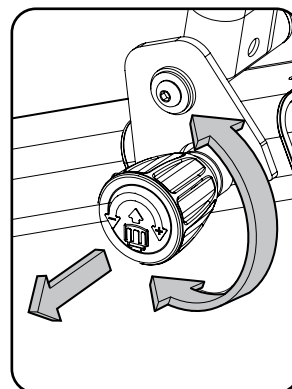
Überprüfen Sie Ihr Gerät, um sicherzustellen, dass alle Befestigungselemente fest angezogen und alle Komponenten korrekt montiert sind.

! Verwenden oder betreiben Sie das Gerät erst, nachdem es vollständig montiert und gemäß der Bedienungsanleitung auf ordnungsgemäße Funktion geprüft wurde. Lesen Sie alle am Gerät angebrachten Warnhinweise sorgfältig durch.

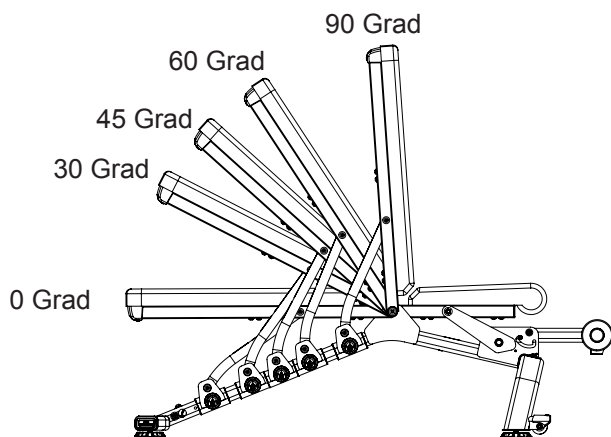
GRUNDLEGENDER BETRIEB

Verstellen der Bank

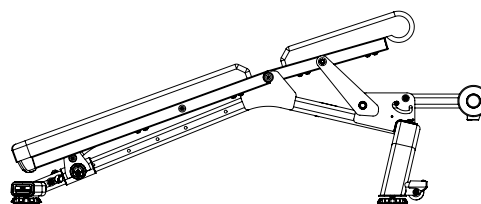
Lösen und ziehen Sie den Federbolzenknopf an der Bankschiene. Stellen Sie die Bank auf die gewünschte Höhe ein. Lassen Sie den Federbolzenknopf los, damit der Sicherungsstift einrastet. Achten Sie darauf, dass der Stift vollständig eingerastet ist, und ziehen Sie den Einstellknopf fest bevor sie die Bank benutzen.



Bankpositionen



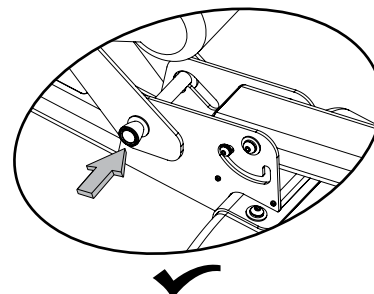
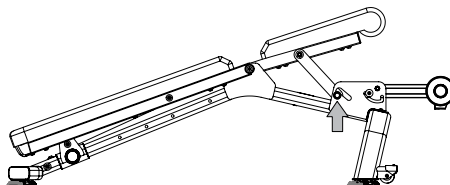
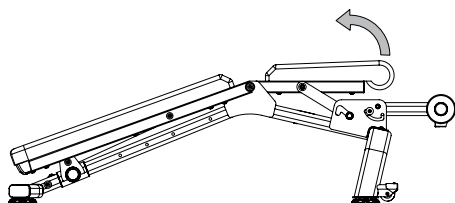
Positionen der Sitzrückenlehne



20 Grad Neigung mit angehobenem Sitz

Verstellen des Sitzes

Der Sitz hat zwei Positionen: tief oder hoch. Um den Sitz anzuheben, heben Sie ihn an, bis der Verriegelungsmechanismus einrastet.



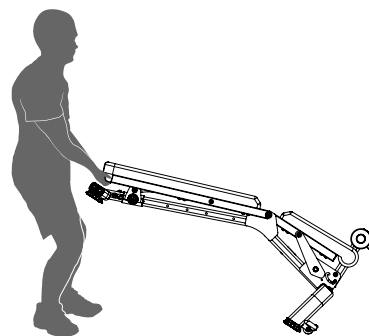
Um den Sitz abzusenken, heben Sie ihn leicht an und führen Sie den Verriegelungsmechanismus zur unteren Position. Senken Sie den Sitz sicher in die tiefe Position ab.

MONTAGE

Bewegen der Bank

Der vordere Stabilisator verfügt über zwei Transportrollen, die das Bewegen der Bank erleichtern.

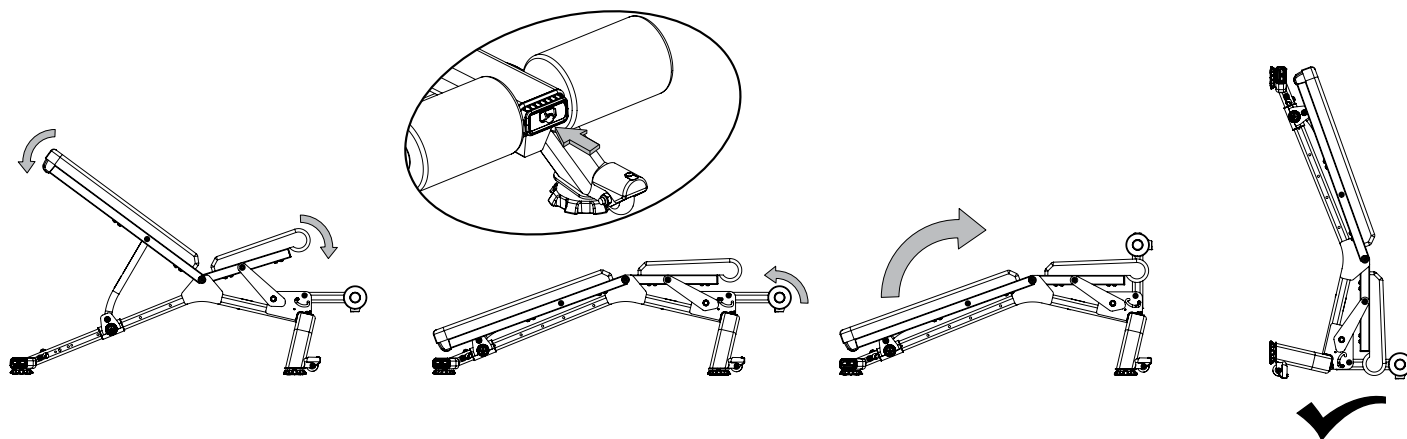
Wenn Sitz und Bank vollständig abgesenkt sind, greifen Sie den Griff und heben Sie sie leicht an, bis das Gewicht der Bank auf den Transportrollen ruht. Schieben Sie die Bank in die richtige Position und senken Sie diese sicher ab.



Lagerung der Bank

Die Bank kann platzsparend verstaut und sicher aufbewahrt werden.

1. Senken Sie den Sitz und die Bank vollständig ab.
2. Drücken Sie den Entriegelungsknopf am Ende der Beinverlängerung und klappen Sie diese nach oben, bis sie einrastet.
3. Kippen Sie die gesamte Bank vorsichtig nach vorne, sodass sie auf der Beinverlängerung und dem vorderen Stabilisator aufliegt.



FEHLERSUCHE

Problem	Lösung
Bank macht ein quietschendes oder zwitscherndes Geräusch	Überprüfen Sie Folgendes: 1) Die Bank steht auf einem ebenen Untergrund. 2) Lösen Sie alle während der Montage befestigten Schrauben der Höhenausgleicher, fetten Sie die Gewinde ein, stellen Sie die Füße neu ein und ziehen Sie sie wieder fest.

WARTUNG

Die Sicherheit und Leistung dieses Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.

Überprüfen Sie die Bank vor jeder Benutzung auf Schäden und Abnutzung. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus oder setzen Sie die Bank bis zur Reparatur außer Betrieb.

Täglich / Vor jeder Benutzung:

Überprüfen Sie die Bank. Stellen Sie sicher, dass sie in gutem Zustand ist und einwandfrei funktioniert. Wenn Sie Schäden feststellen, NICHT VERWENDEN. Wenden Sie sich an den TECH SUPPORT.

Täglich / Nach jeder Benutzung:

Wischen Sie die Bank nach jedem Gebrauch mit einem sauberen, trockenen Tuch ab. Die Polsterung kann mit einem milden Reinigungsmittel oder Sprayreiniger gereinigt werden.

Wöchentlich:

Bei häufiger Nutzung sollte die Bank gründlich mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Reinigungsmittel gesäubert werden. Wischen Sie die Bank vollständig ab und bessern Sie Kratzer mit Ausbesserungsfarbe aus, um Rostbildung zu verhindern.

Monatlich:

Überprüfen Sie den Rahmen der Bank auf Risse oder bleibende Verformungen. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn solche Anzeichen sichtbar sind. Wenden Sie sich an den TECH Support

Bedankt voor het kiezen van BowFlex SelectTech 5.1S Bench als fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande **WAARSCHUWINGEN! DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK LETSEL.**

Zoek vóór het trainen het serienummer van uw apparaat op een witte barcode-sticker op het product en voer het in de daarvoor bestemde ruimte hieronder in.

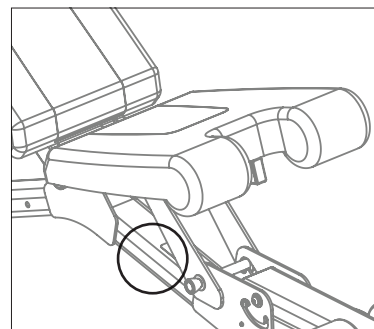
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: BowFlex SelectTech 5.1S Bench

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER

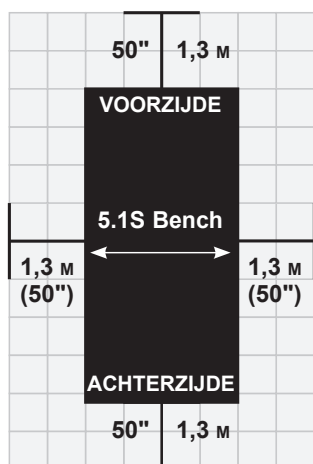


! WAARSCHUWING

- LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DIT TRAININGSTOESTEL GEBRUIKT.
- Alle waarschuwingen en instructies dienen gelezen te worden en de juiste instructie moet zijn ontvangen voor gebruik. Gebruik deze apparatuur **UITSLUITEND** voor het beoogde doel.
- Als de waarschuwingsstickers op enig moment losraken, onleesbaar worden of losraken, moeten de labels worden vervangen.
- Houd kinderen jonger dan 13 uit de buurt van deze krachttrainingsapparatuur. Tieners dienen deze apparatuur uitsluitend onder toezicht te gebruiken.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Controleer het toestel voor gebruik. Gebruik het toestel **NIET** als het beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Overschrijd het maximale toegestane gewicht van deze apparatuur **NIET**.
- Zorg ervoor dat alle verstelknoppen voorafgaand aan het gebruik volledig zijn geplaatst en goed zijn afgesteld om letsel te voorkomen.
- Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Stop uw training als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt worden. Onderga een medische keuring voor u aan een trainingsprogramma begint.
- Houd lichaam, kleding, haar en fitnessaccessoires altijd uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Zorg ervoor dat de machine op de vloer gestabiliseerd is en dat oneffenheden voorafgaand aan het gebruik geëgaliseerd zijn.
- Het is essentieel dat uw toestel alleen binnen gebruikt wordt, in een ruimte met klimaatbeheersing.
- Berg alle accessoires tussen de trainingen altijd volledig op. Op deze manier blijven u en iedereen in uw huishouden veilig en blijft de levensduur van uw apparatuur behouden.
- Controleer de onderdelen regelmatig op slijtage om er zeker van te zijn dat het veiligheidsniveau van dit product behouden blijft. Onderdelen die overmatig zijn versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Overbelast uzelf **NIET** tijdens het sporten.
- De apparatuur is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis, **NIET** voor gebruik in een commerciële, huur-, school- of institutionele omgeving.
- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Stop met sporten als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauwvalt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Inspecteer en test regelmatig of het vergrendelingsmechanisme goed werkt. Volg de testprocedures in deze handleiding.
- Voordat u begint met trainen, moet u ervoor zorgen dat uw omgeving vrij is van mogelijke storingen en derden. De vrije ruimte tijdens het trainen moet 60 cm meer zijn dan de maximale reikwijdte van de oefening in alle richtingen.

! AANVULLENDE WAARSCHUWING – VERSTELBARE APPARATUUR (VRIJ GEWICHT)

- Vergrendel het vergrendelmechanisme **NIET** en gebruik de handgreep niet om te proberen het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen. Om het hoofdgedeelte en de basis samen op te tillen, schakelt u het vergrendelingsmechanisme in en gebruikt u de tilhendels die in de basis zijn gegoten.
- Probeer de afstelknop **NIET** te forceren om te draaien wanneer de behuizing van de basis is verwijderd.
- **NIET** op de vloer laten vallen. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Laat de apparatuur **NIET** met kracht tegen elkaar slaan tijdens het gebruik. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Leun **NIET** op de handgrepen van het apparaat en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld door ze als basis te gebruiken om een push-up uit te voeren. Er kan schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel ontstaan.
- Probeer **NIET** om de handgrepen of de basis uit elkaar te halen.
- De apparatuur is erg zwaar. Als u de optionele standaard niet gebruikt, plaatst u de apparatuur rechtstreeks op de vloer voor de beste ondersteuning.
- Houd bij gebruik met een halterstatief minstens 1,3 m (50 inch) aan elke kant van het statief vrij. Dit is de aanbevolen veilige afstand voor toegang en doorgang rond en noodafstappen van de machine.



← **VRIJE RUIMTE** →

LOCATIE VAN DE BANK

Plaats de bank op een vlakke en stabiele ondergrond. Er moet minimaal 1.3 m (50") vrije ruimte aan alle kanten zijn.

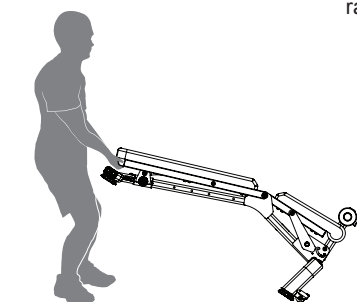
Plaats de bank niet op een plek waar het ventilatie- of luchtopeningen blokkeert. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

DE BANK VERPLAATSSEN

- De voorste stabilisator heeft twee transportwielen om te helpen bij het verplaatsen van de bank. Verplaats de bank voorzichtig naar de gewenste locatie en laat hem vervolgens zakken.
- Terwijl de zitting en bank volledig zijn neergelaten, pakt u de hendel vast en tilt u deze lichtjes op tot het gewicht van de bank op de transportwielen rust. Duw de bank in positie en laat hem veilig op zijn plaats zakken.
- Zorg ervoor dat de bank stabiel staat voordat u met de oefening begint.
- Wees bijzonder voorzichtig bij het verplaatsen van de bank om het risico op letsel te verminderen.
- Probeer andere apparatuur plaatsen niet over oneffen oppervlakken te verplaatsen en zorg ervoor dat er een veiligheidsruimte van minimaal 51 cm (20") tot andere apparatuur is.

PAS OP!

Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd (L X B X H)	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Productgewicht	27 kg / 60 lbs.
Max. gewicht gebruiker	136 kg / 300 lbs.
Maximaal Trainingsgewicht (Gebruiker + Opgetild gewicht)	272 kg / 600 lbs.



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Voor een montagevideo, bezoek:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Als uw apparatuur garanteservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

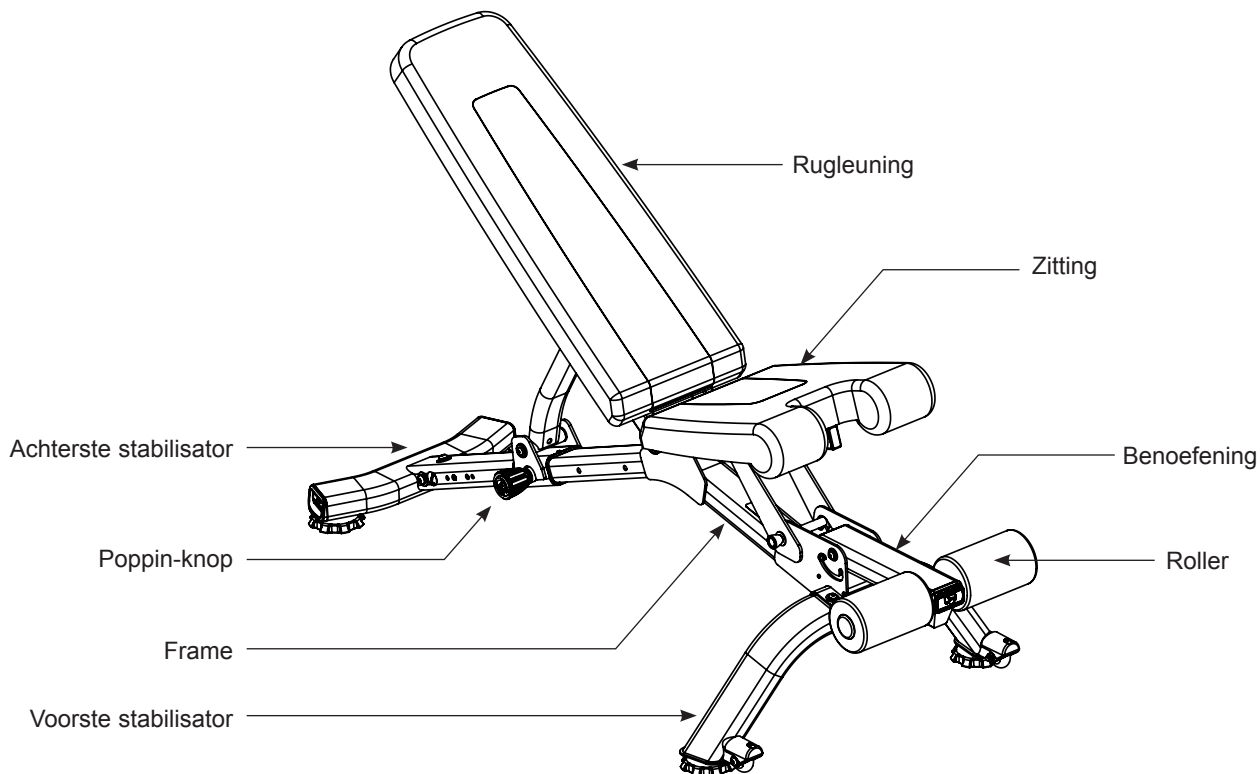


HULP NODIG?

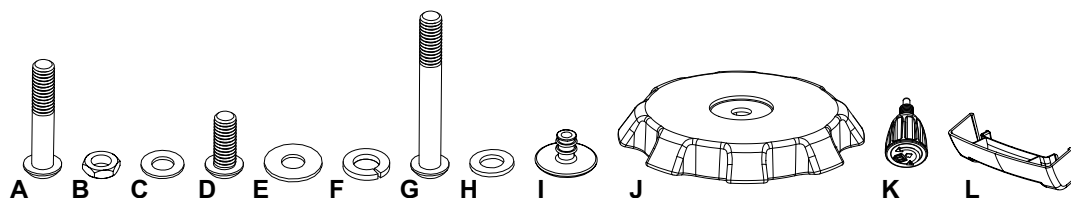
Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

KENMERKEN

NEDERLANDS



MEEGELEVERD BEVESTIGINGSMATERIAAL EN GEREEDSCHAP



(2) 4 mm
5 mm

Onderdeel	Aantal	Omschrijving	Onderdeel	Aantal	Omschrijving
A	4	Bolkopschroef, M8x45	G	12	Bolkopschroef, M8x60
B	8	Moer, M8 dun	H	8	Platte sluitring, M8 smal
C	4	Platte ring, M8	I	2	Kap
D	3	Bolkopschroef, M8x25	J	4	Nivelleerder
E	5	Platte ring, M8	K	1	Poppin-knop
F	5	Borgveer, M8	L	1	Hendel

Opmerking: Losse bevestigingsonderdelen zijn als reserve op de hardwarekaart meegeleverd. Houd er rekening mee dat er mogelijk onderdelen overblijven na de correcte montage van dit toestel.

ONDERDELEN

Onderdeel	Aantal	Omschrijving	Onderdeel	Aantal	Omschrijving
1	1	Frameconstructie	5	1	Rugleuning
2	1	Achterste stabilisator	6	1	Benoeffening
3	1	Voorste stabilisator	7	1	Lange buis roller
4	1	Zitting	8	2	Schuimroller

Opmerking: Installeer de onderdelen in numerieke volgorde.

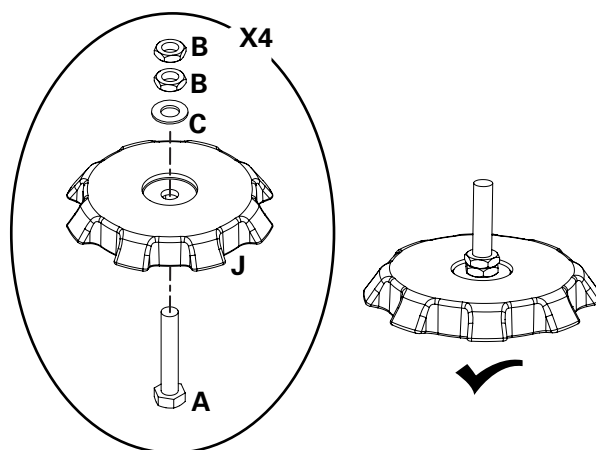
MONTAAGE



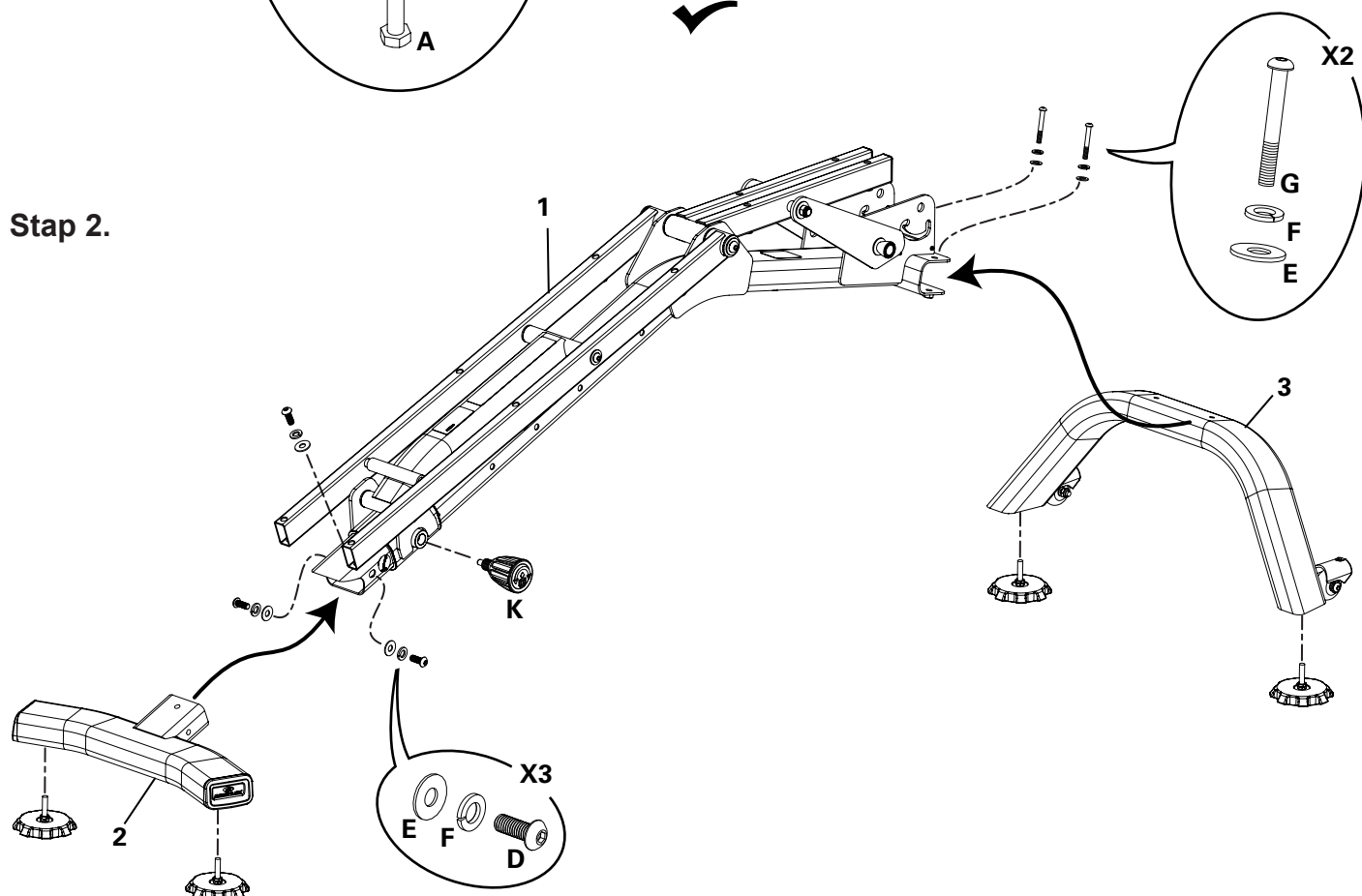
WAARSCHUWING

Knip de kabelbinders voor verzending van het frame NIET door voordat u het frame uit de verpakking hebt gehaald en in de montageruimte hebt geplaatst.

Stap 1.

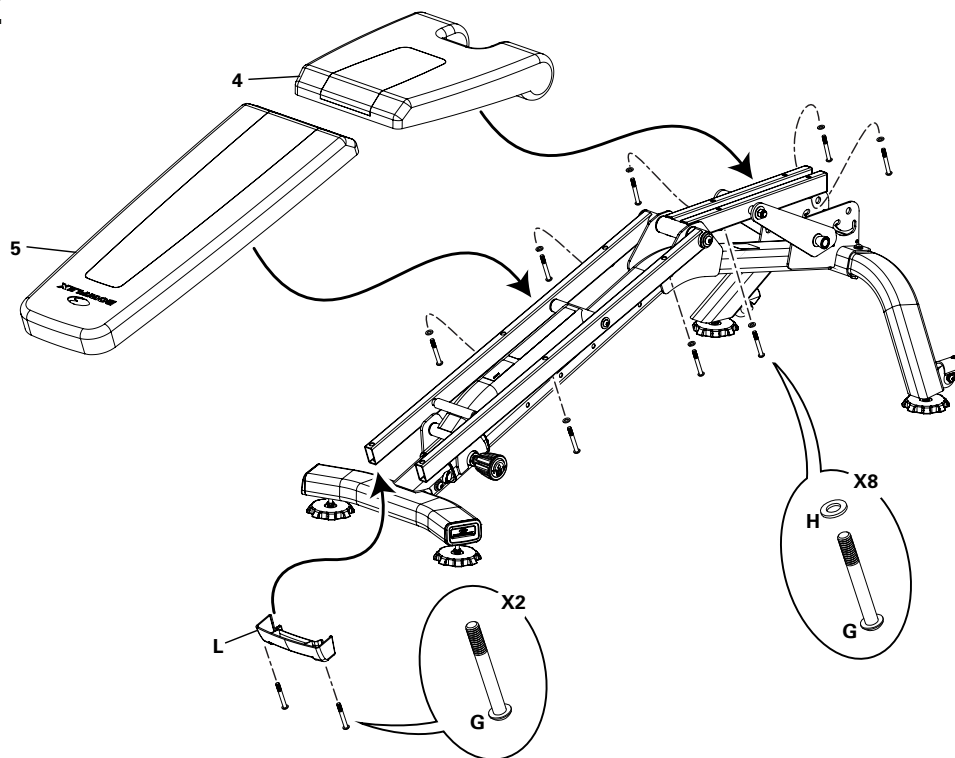


Stap 2.



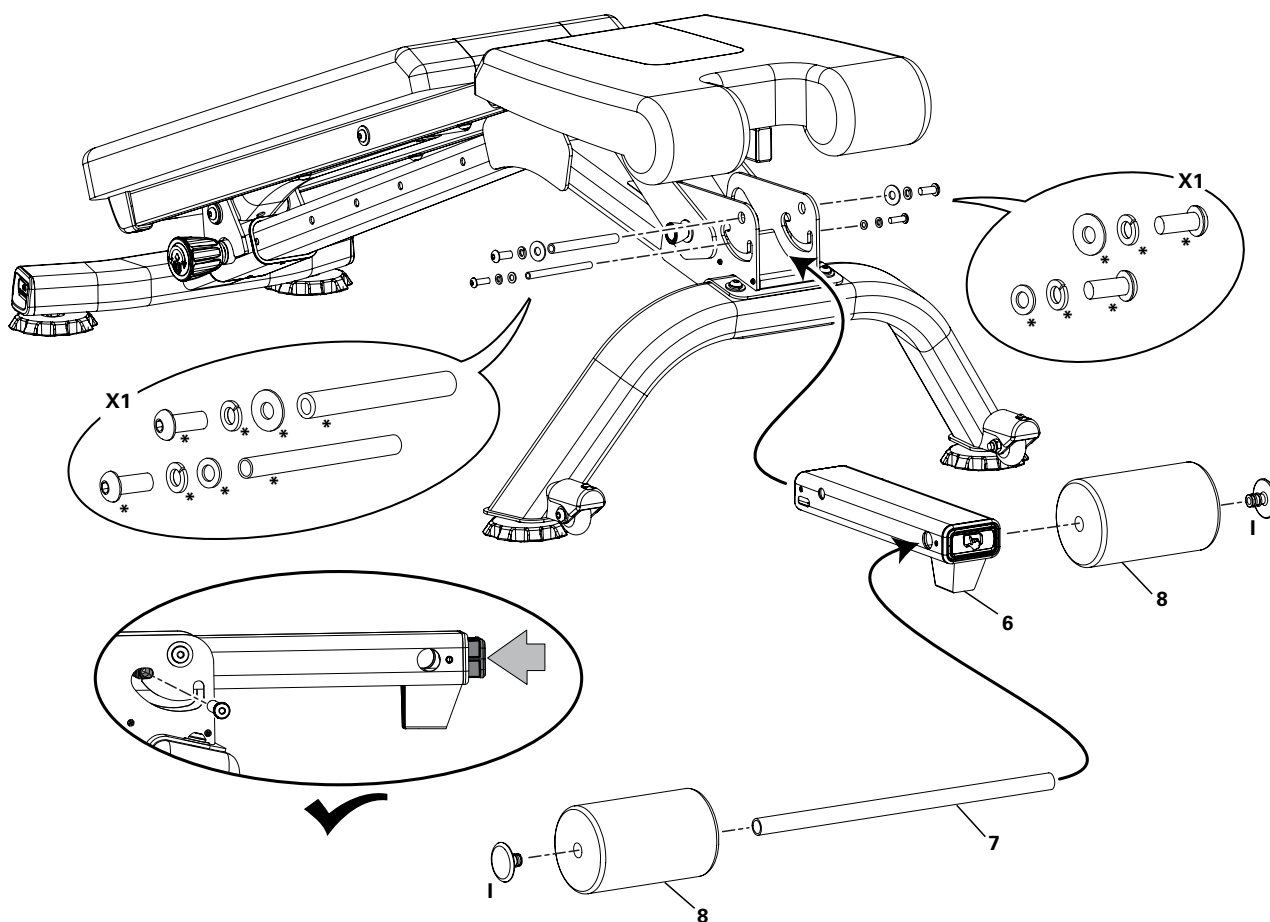
MONTAAGE

Stap 3.



Stap 4.

(*) Het bevestigingsmateriaal is vooraf geïnstalleerd en bevindt zich niet op de onderdelenkaart.



Stap 5. Eindinspectie

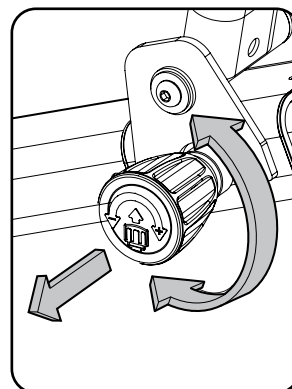
Inspecteer uw apparaat en zorg dat alle bevestigingsmaterialen goed zijn aangedraaid en alle componenten correct zijn gemonteerd.

! Gebruik het toestel niet en neem het niet in gebruik voordat het volledig is gemonteerd en volgens de gebruikershandleiding op correcte werking is geïnspecteerd. Bekijk alle waarschuwingen die op het apparaat zijn aangebracht.

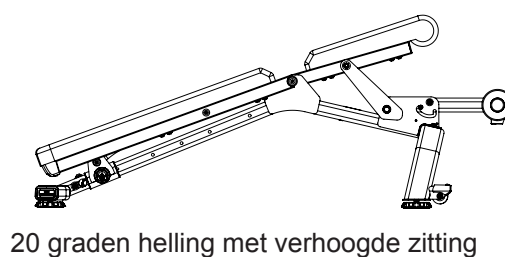
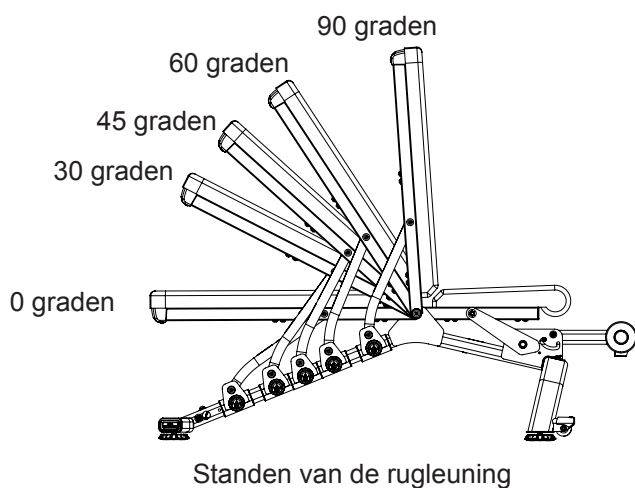
BASISWERKING

Bank instellen

Draai de Poppin-knop op de bankrails los en trek eraan. Stel de bank in op de gewenste hoogte. Laat de poppin-knop los om de sluitpen te vergrendelen. Zorg ervoor dat de pen volledig is vergrendeld en draai de poppinknop goed vast voordat u de bank gaat gebruiken.

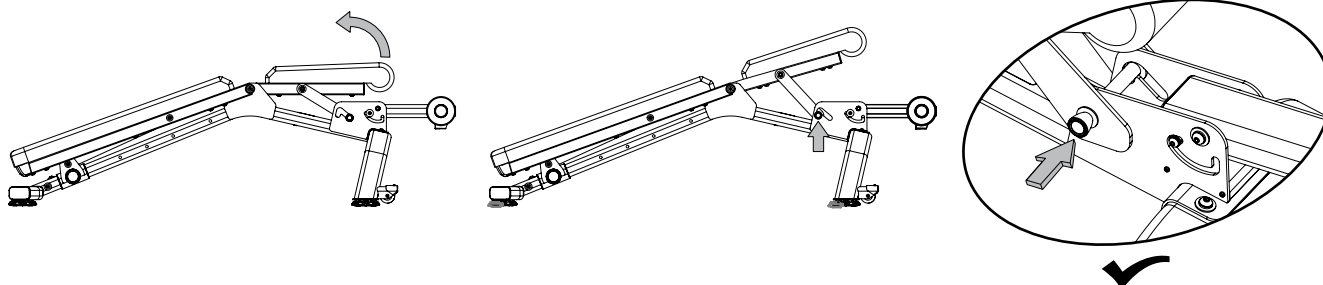


Standen van de bank



De stoel verstellen

De zitting heeft twee standen: plat of verhoogd. Til de stoel net zolang omhoog totdat het vergrendelingsmechanisme vastklikt om de stoel omhoog te brengen.



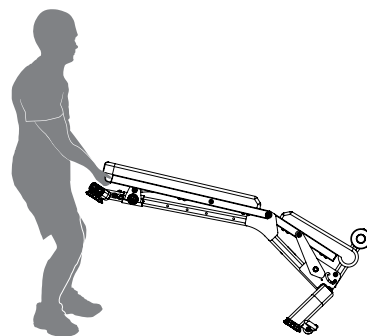
Til de stoel iets op en zet het vergrendelingsmechanisme in de laagste stand om de stoel te laten zakken. Laat de stoel veilig zakken tot in de platte stand.

MONTAAGE

De bank verplaatsen

De voorste stabilisator is voorzien van twee transportwielen, zodat u de bank gemakkelijker kunt verplaatsen.

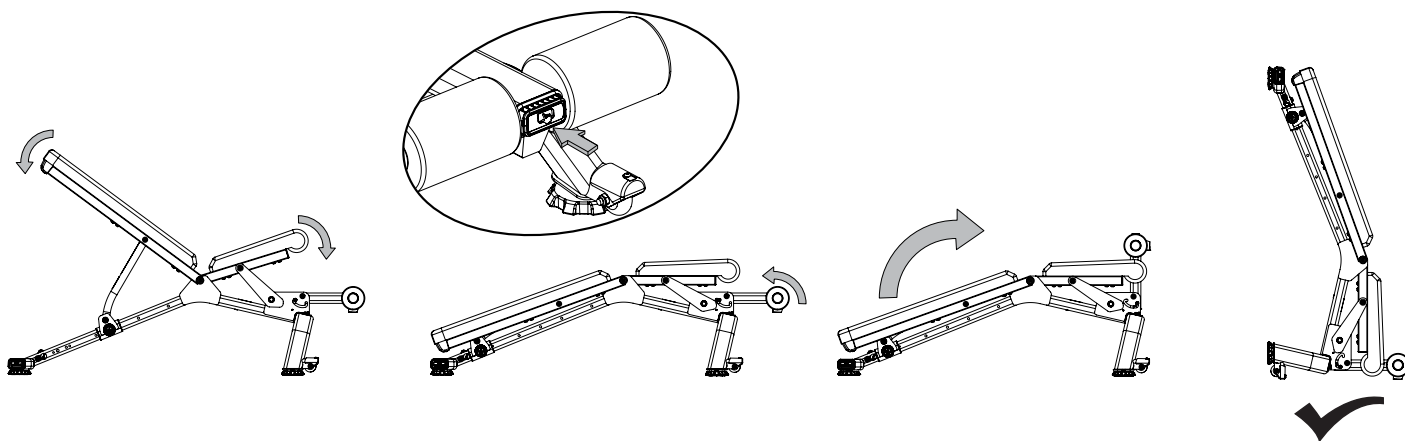
Wanneer de zitting en de bank volledig zijn neergelaten, pakt u de handgreep vast en tilt u deze net zolang lichtjes op totdat het gewicht van de bank op de transportwielen rust. Duw de bank op zijn plaats en laat hem veilig zakken.



De bank opbergen

De bank kan veilig worden opgeborgen, zodat deze minder vloeroppervlak inneemt.

1. Laat de zitting en de bank helemaal zakken.
2. Druk op de ontgrendelingsknop aan het uiteinde van de beenstrekker en klap deze omhoog totdat deze vastklikt.
3. Kantel de hele bank veilig naar voren, zodat deze op de beenstrekker en de voorste stabilisator rust.



PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oplossing
Bankje maakt een piepend of tjilpend geluid	Controleer het volgende: 1) De bank staat op een vlakke ondergrond. 2) Draai alle bouten van de stelvoeten los die tijdens de montage zijn bevestigd, vet de schroefdraad in, stel deze af en draai ze weer vast.

ONDERHOUD

De veiligheid en prestaties van dit product blijven gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadiging en slijtage.

Controleer de bank voor elk gebruik op beschadiging en slijtage. Vervang gebroken onderdelen onmiddellijk of stel het apparaat buiten gebruik totdat reparatie heeft plaatsgevonden.

Dagelijks/Voor elk gebruik:	Controleer de bank. Zorg dat deze in goede staat verkeert en soepel werkt. Bij schade NIET GEBRUIKEN. Neem contact op met de technische ondersteuning
Dagelijks/Na elk gebruik:	Veeg na elk gebruik het zweet van de bank af met een schone, droge doek. De bekleding kan worden gereinigd met een mild schoonmaakmiddel of een spuitreiniger.
Wekelijks:	Als u uw bank regelmatig gebruikt, maak hem dan grondig schoon met een schone doek en een reinigingsmiddel op basis van ammoniak. Veeg de bank goed af en zorg ervoor dat u krassen bijwerkt met lak om roestvorming te voorkomen.
Maandelijks:	Controleer het frame van de bank op tekenen van scheuren of permanente verbuigingen. Gebruik de bank niet als u dit tegenkomt. Neem contact op met de technische ondersteuning

Merci d'avoir choisi le BowFlex SelectTech 5.1S Bench comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous !
LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.

Avant de faire de l'exercice, recherchez le numéro de série de votre équipement situé sur un autocollant à code-barres blanc sur le produit et entraînez-vous dans l'espace prévu ci-dessous.

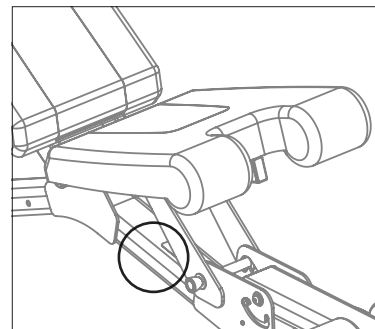
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

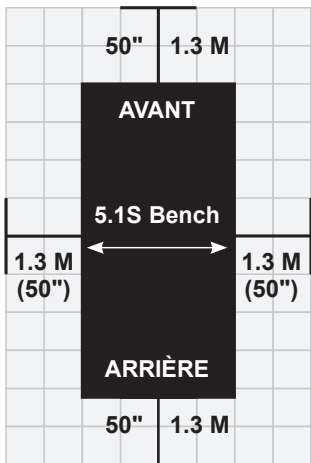


⚠ AVERTISSEMENT

- LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT SPORTIF.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.
- Si, à un moment quelconque, les autocollants d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez les étiquettes ou contactez votre distributeur local.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
- NE dépassez PAS la capacité de poids de cet équipement.
- Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.
- Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de mise en forme libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.
- Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.
- Rangez toujours totalement tous les accessoires entre les entraînements. Cela contribue à votre sécurité et à celle de tous les membres de votre foyer, et assure une plus longue durée de vie à votre équipement.
- Afin de garantir le maintien du niveau de sécurité de ce produit, contrôlez régulièrement l'usure normale des composants. Les composants qui présentent une usure excessive ou les rendant inutilisables doivent être immédiatement remplacés, ou bien le produit doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Ne faites pas d'efforts excessifs pendant l'exercice.
- L'équipement est uniquement destiné à une utilisation à l'intérieur de la maison. Il NE DOIT PAS être utilisé dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, si vous êtes essouffé ou si vous vous sentez faible. Contactez votre médecin avant de réutiliser l'appareil.
- Inspectez et testez périodiquement le mécanisme de verrouillage pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Suivez les procédures de test incluses dans ce manuel.
- Avant de commencer votre séance d'entraînement, assurez-vous que votre environnement est exempt d'interférences et de tiers. L'espace libre pour l'entraînement doit être supérieur de 60 cm (2 pieds) à la portée maximale de l'exercice dans toutes les directions.

⚠ AVERTISSEMENT SUPPLÉMENTAIRE – ÉQUIPEMENT RÉGLABLE (POIDS LIBRE)

- N'ENGAGEZ PAS le mécanisme de verrouillage et utilisez la poignée pour essayer de soulever le corps principal et la base ensemble. Pour soulever le corps principal et la base ensemble, engagez le mécanisme de verrouillage et utilisez les poignées de levage moulées dans l'assemblage de la base.
- N'ESSAYEZ PAS de forcer le bouton de réglage à tourner lorsque le corps principal a été retiré de la base.
- NE LE LAISSEZ PAS tomber sur le sol. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE LAISSEZ PAS les appareils s'entrechoquer avec force pendant le fonctionnement. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- NE VOUS APPUYEZ PAS sur les poignées de l'équipement et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, par exemple en les utilisant comme base pour effectuer une pompe. Le produit pourrait être endommagé et des blessures corporelles pourraient survenir.
- N'ESSAYEZ PAS de démonter les poignées ou la base de votre équipement.
- L'équipement est très lourd. Si vous n'utilisez pas le support optionnel, posez l'ensemble de l'équipement directement sur le sol pour un meilleur soutien.
- En cas d'utilisation avec un support d'haltères, il convient de laisser un espace libre d'au moins 1,3 m de chaque côté du support. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour l'accès et le passage autour de la machine et pour les descentes d'urgence.



SUPERFICIE LIBRE

EMPLACEMENT DU BANC

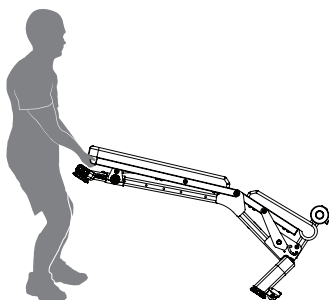
Placez le banc sur une base stable et plane. Il doit y avoir 1,3 m (50") d'espace libre de chaque côté autour. Ne placez pas le banc dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

DÉPLACER LE BANC

- Le stabilisateur avant est équipé de deux roues de transport pour faciliter le déplacement du banc. Déplacez avec soin le banc jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le.
- Lorsque la selle et le banc sont complètement abaissés, saisissez la poignée et soulevez-la légèrement jusqu'à ce que le poids du banc repose sur les roues de transport. Poussez le banc en position et abaissez-le en toute sécurité.
- Assurez-vous que le banc est stabilisé avant de commencer l'exercice.
- Pour réduire les risques de blessure, déplacez le banc avec la plus grande prudence.
- N'essayez pas de le déplacer sur des surfaces irrégulières et assurez-vous d'avoir un espace de sécurité de 51 cm (20 po) minimum avec les autres équipements les plus proches.

ATTENTION !

Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.



SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions assemblage (L x P x H)	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Poids du produit	27 kg / 60 lbs.
Poids utilisateur max.	136 kg / 300 lbs.
Poids d'entraînement maximal (Utilisateur + Poids soulevé)	272 kg / 600 lbs.



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici:

<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Pour la vidéo d'assemblage, veuillez visiter <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

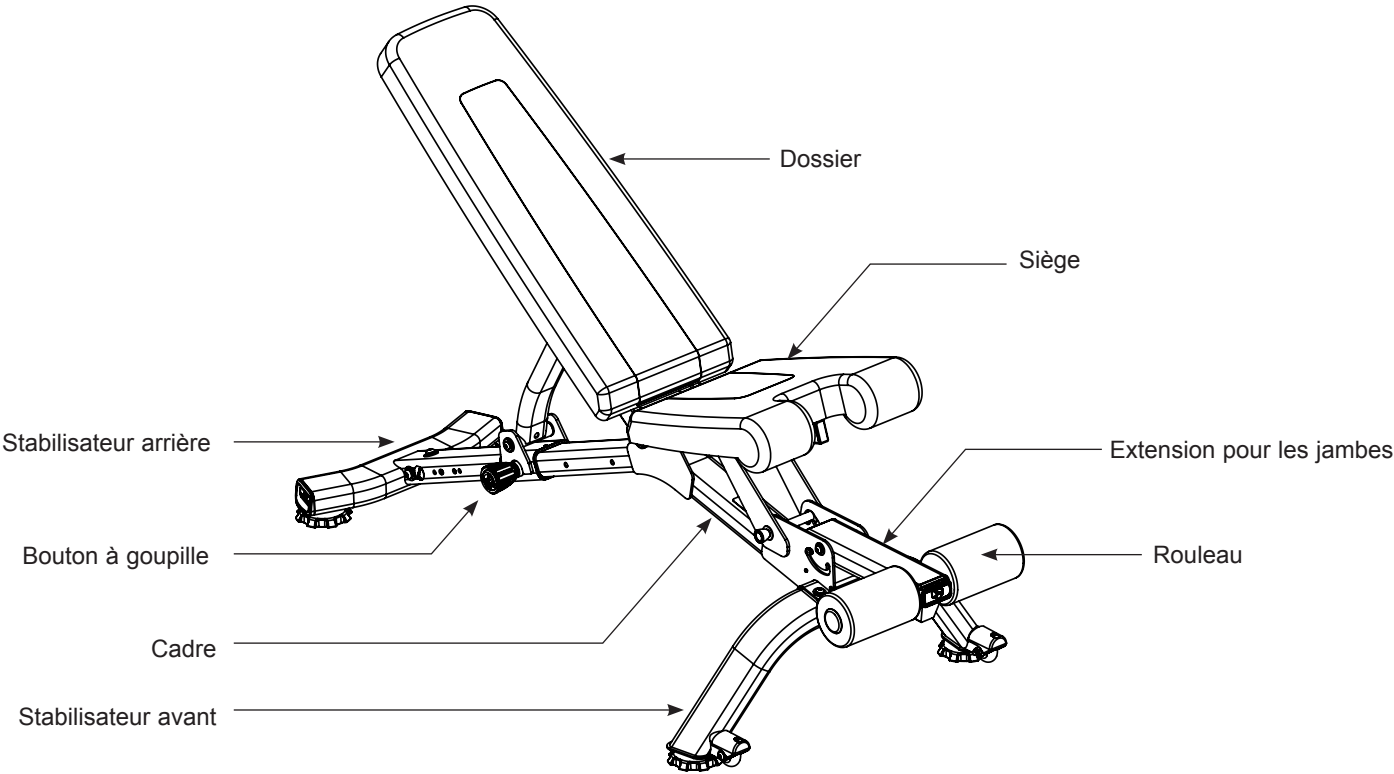


**VOUS AVEZ
BESOIN D'AIDE ?**

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

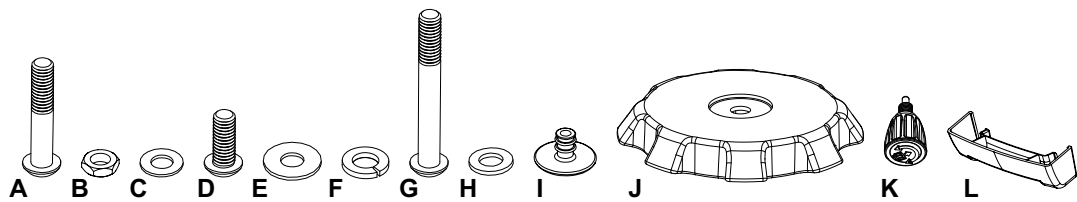
Fabricant: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Adresse du fabricant: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

CARACTÉRISTIQUES



FRANÇAIS

MATÉRIEL ET OUTILS INCLUS & OUTILS FOURNIS



(2) 4mm
5mm

Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
A	4	Vis à tête cylindrique, M8×45	G	12	Vis à tête cylindrique, M8×60
B	8	Écrou mince, M8	H	8	Petite rondelle plate, M8
C	4	Rondelle plate, M8	I	2	Capuchon
D	3	Vis à tête cylindrique, M8×25	J	4	Patin de nivellement
E	5	Rondelle plate, M8	K	1	Bouton à goupille
F	5	Rondelle frein, M8	L	1	Poignée

Remarque: Certains éléments de quincaillerie sont fournis en tant que pièces de rechange sur la carte de matériel. Il se peut qu'il reste des pièces après l'assemblage correct de l'équipement.

Pièces et visserie

Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis
2	1	Stabilisateur arrière
3	1	Stabilisateur avant
4	1	Selle
5	1	Dossier du siège
6	1	Extension de jambes
7	1	Tube du manchon en mousse
8	2	Manchon en mousse

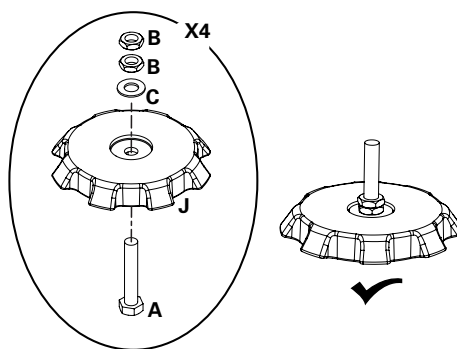
Remarque : Installez les pièces dans l'ordre numérique.

ASSEMBLAGE

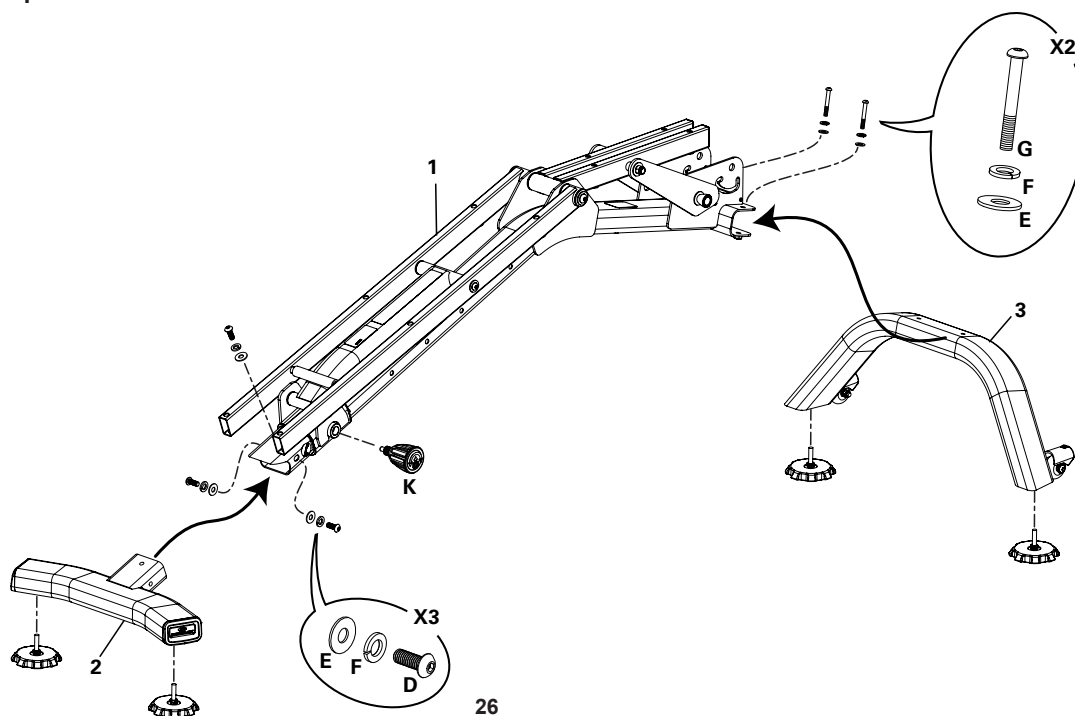
! AVERTISSEMENT

Ne coupez pas les attaches d'emballage du châssis avant de l'avoir ôté de son emballage et placé dans la zone d'assemblage.

Étape 1.

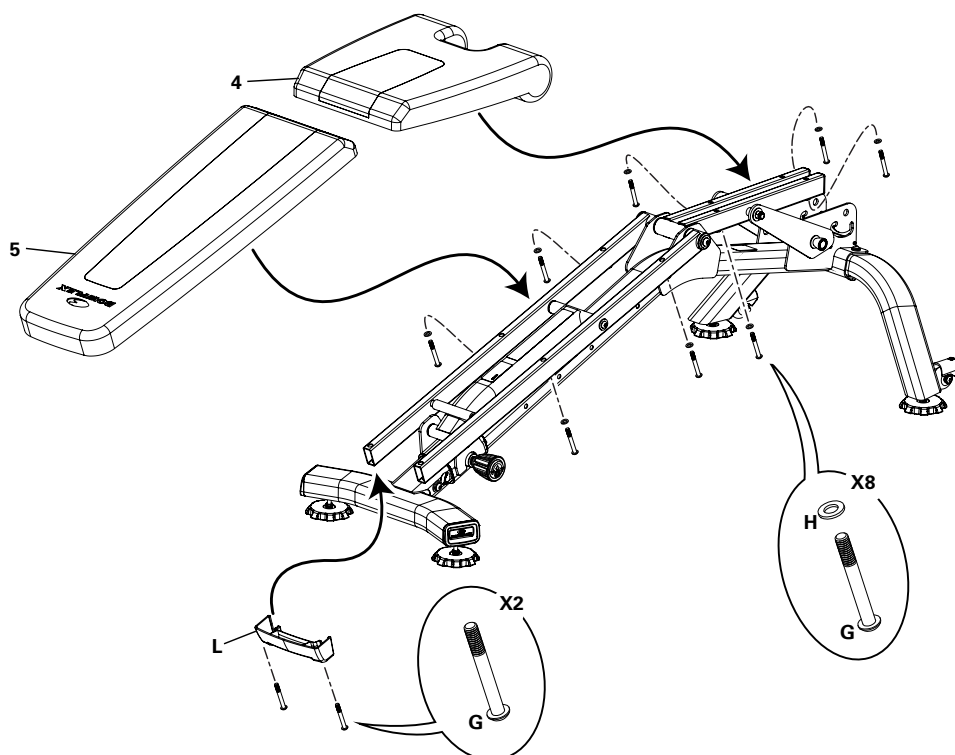


Étape 2.



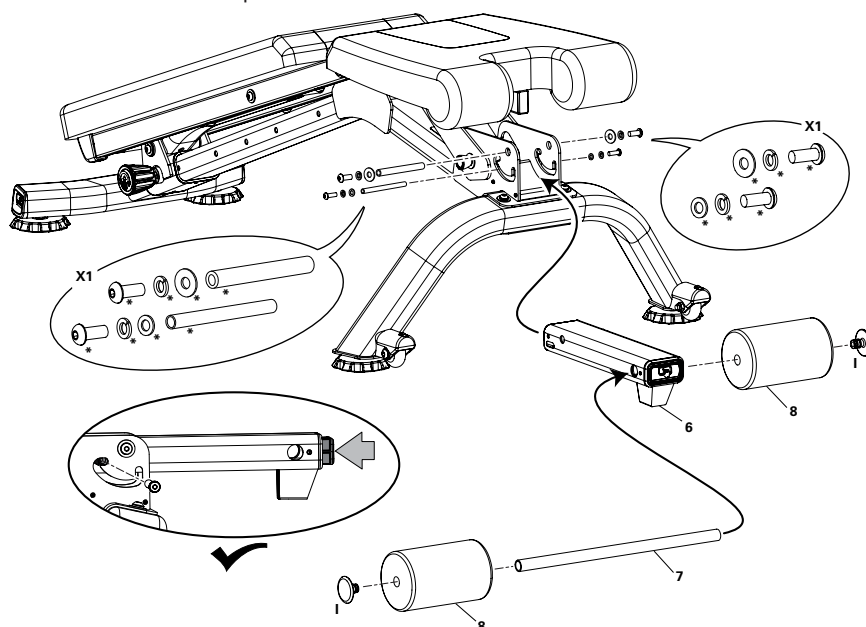
ASSEMBLAGE

Étape 3.



Étape 4.

(*) La visserie est préinstallée et ne se trouve donc pas dans le kit/la trousse.



Étape 5. Inspection finale

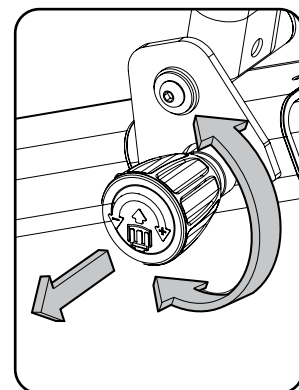
Veuillez inspecter votre appareil afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arimés.

⚠ N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes/un rendement approprié et en accord avec le guide de l'utilisateur. Lisez toutes les étiquettes apposées sur l'équipement/l'appareil.

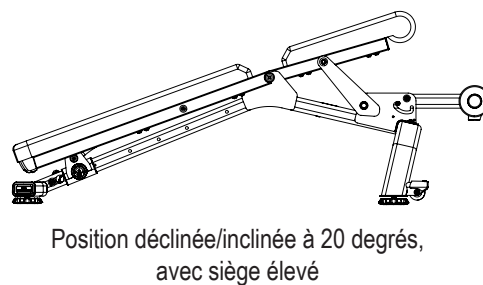
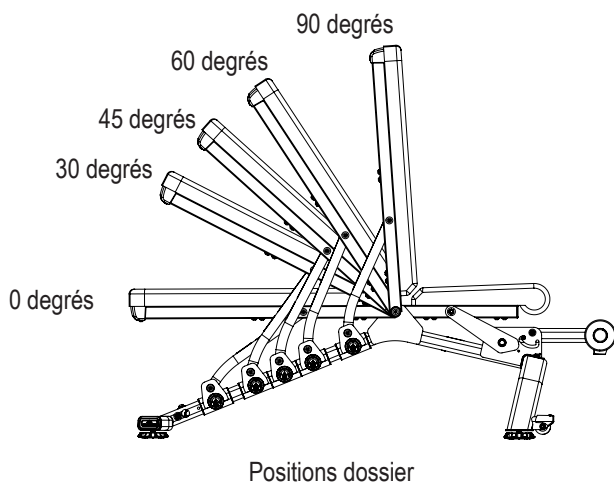
FONCTIONNEMENT DE BASE

Ajustement/Réglage du banc

Desserrez et tirez la molette de la broche située sur le rail du banc. Ajustez/Régalez le banc à l'angle de votre choix. Relâchez la molette, de sorte que la broche s'enclenche dans l'un des orifices du tube. Vérifiez qu'elle est bien engagée, puis resserrez la molette.

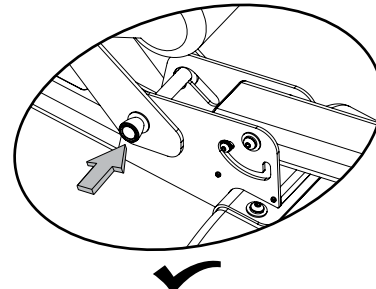
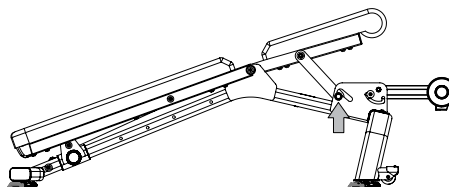
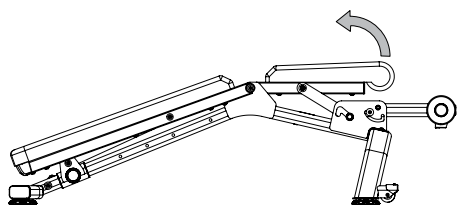


Positions du banc



Ajustement/Réglage du siège

Le siège a deux positions, à plat ou élevé. Pour élever le siège, soulevez-le jusqu'à ce que le mécanisme de blocage s'enclenche.



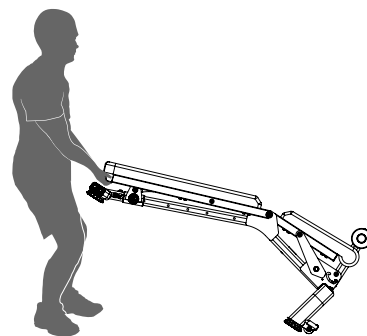
Pour abaisser le siège, soulevez-le légèrement et guidez le mécanisme de blocage dans la position la plus basse. Abaissez le siège en position plate.

ASSEMBLAGE

Déplacement du banc

Le stabilisateur avant est pourvu de deux roulettes de transport permettant de déplacer le banc.

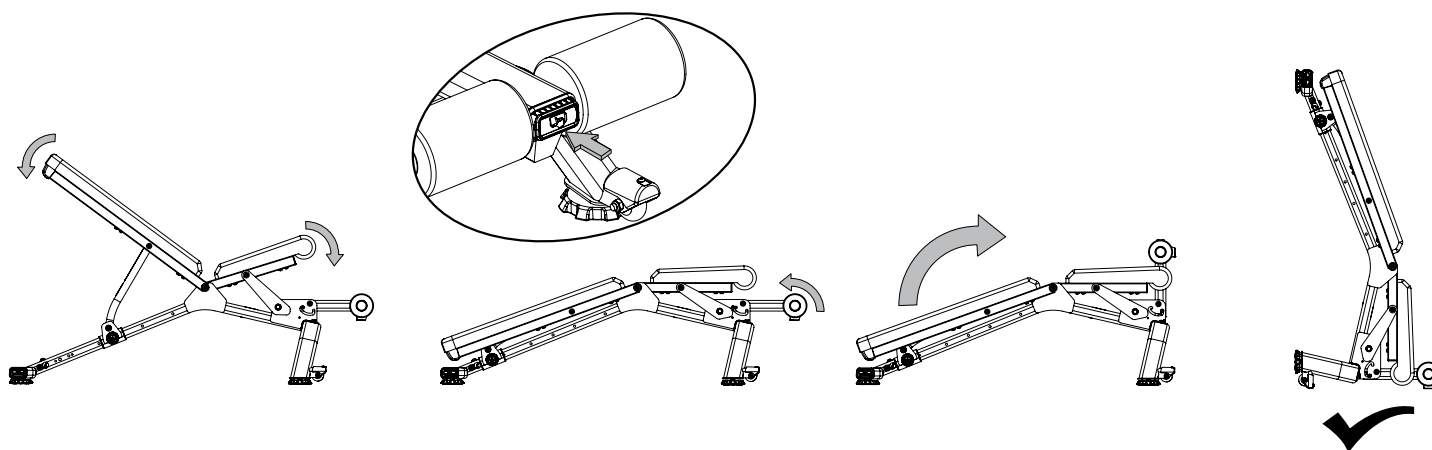
Placez le siège et le banc en position basse. Saisissez les poignées et soulevez légèrement jusqu'à ce que le poids du banc repose sur les roulettes de transport. Faites rouler le banc jusqu'à son emplacement de destination, puis reposez-le doucement sur le sol.



Rangement du banc

Le banc peut être rangé à la verticale en toute sécurité afin de tenir moins de place.

1. Abaissez complètement le siège et le banc.
2. Appuyez sur le bouton de déblocage à l'extrémité de l'extension de jambes et pivotez vers le haut jusqu'au blocage.
3. Faites complètement pivoter le banc vers l'avant de sorte qu'il s'appuie sur l'extension de jambes et le stabilisateur avant.



DÉPANNAGE

Problème	Solution
Le banc émet un grincement ou un bruit aigu	Vérifiez les éléments suiv- 1) Vérifiez que le banc est placé sur une surface plane. 2) Desserrer tous les boulons des pieds de nivellement, les graisser, les ajuster et les resserrer.

ENTRETIEN

La sécurité et les performances de ce produit ne peuvent être maintenues que s'il est inspecté régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Inspectez le banc avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les composants endommagés ou cessez d'utiliser le banc jusqu'à

Quotidien/Avant chaque utilisation :	Examinez le banc. Assurez-vous qu'il est en bon état et fonctionne correctement. En cas de dommage, NE PAS UTILISER. Contactez le support technique.
Quotidien/Après chaque utilisation :	Après chaque utilisation, essuyez la sueur avec un chiffon propre et sec. Le rembourrage peut être nettoyé avec un détergent doux ou un nettoyant en spray.
Hebdomadaire :	Si le banc est utilisé fréquemment, nettoyez-le soigneusement avec un chiffon propre et un nettoyant à base d'ammoniaque. Essuyez-le entièrement et retouchez les rayures avec de la peinture pour éviter
Mensuel :	Vérifiez le cadre du banc pour détecter toute fissure ou déformation permanente. N'utilisez pas le banc dans ce cas. Contactez le support technique.

Grazie per aver scelto BowFlex SelectTech 5.1S Bench come attrezzo fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'attrezzo collocato sopra un codice a barre e inserirlo nello spazio sottostante.

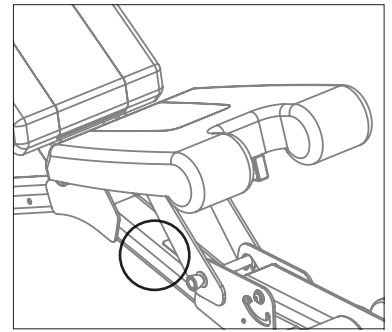
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: **BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

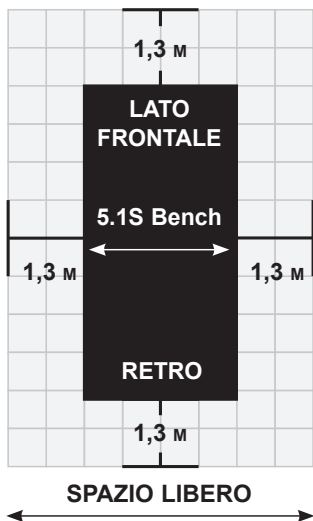


! ATTENZIONE

- LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE QUESTO ATTREZZO.
- Prima dell'uso, leggere tutte le avvertenze e le istruzioni e ottenere un'istruzione adeguata. Utilizzare l'attrezzo SOLO per lo scopo previsto.
- Se in qualsiasi momento le etichette di avvertenza dovessero allentarsi, diventare illeggibili o staccarsi, sostituirle o contattare il distributore locale.
- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontano da questo attrezzo per l'allenamento della forza. Gli adolescenti devono essere sempre sorvegliati durante l'uso di questo attrezzo.
- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o non funzionante.
- Non superare la capacità di peso dell'attrezzo.
- Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano completamente inseriti e correttamente regolati prima dell'uso per evitare lesioni.
- L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute. Sospendere l'esercizio in caso di svenimento o vertigini. Sottoporsi a una visita medica prima di iniziare un programma di allenamento.
- Mantenere il corpo, gli indumenti, i capelli e gli accessori per il fitness liberi da qualsiasi parte in movimento.
- Assicurarsi che la macchina sia stabilizzata sul pavimento e che le superfici irregolari siano livellate prima dell'uso.
- È essenziale che l'attrezzo venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate.
- Riporre sempre completamente tutti gli accessori tra gli allenamenti. Questo aiuta a mantenere tutti in sicurezza domestica, e aiuta a preservare la longevità dell'apparecchiatura.
- Per assicurarsi di mantenere il livello di sicurezza di questo prodotto, esaminare regolarmente i componenti per rilevarne l'eventuale usura. I componenti eccessivamente usurati o inutilizzabili devono essere immediatamente sostituiti, o il prodotto deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione.
- NON sforzarti eccessivamente durante l'esercizio fisico.
- L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso interno in casa. NON utilizzarla in ambienti commerciali, a noleggio, scolastici o istituzionali.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'attività fisica se si avverte dolore o senso di costrizione al petto, se si ha difficoltà a respirare o ci si sente deboli. Contattare il medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Ispezionare e testare periodicamente il meccanismo di bloccaggio per verificarne il corretto funzionamento. Seguire le procedure di prova incluse nel presente manuale.
- Prima di iniziare l'allenamento, assicurati che l'ambiente circostante sia libero da possibili interferenze e da terze parti. Lo spazio libero per l'allenamento dovrebbe essere 60 cm (2 piedi) in più rispetto alla portata massima dell'esercizio in tutte le direzioni.

! AVVERTENZA AGGIUNTIVA – ATTREZZATURA REGOLABILE (PESO LIBERO)

- NON azionare il meccanismo di bloccaggio e non utilizzare la maniglia per cercare di sollevare insieme il corpo principale e la base. Per sollevare insieme il corpo principale e la base, attivare il meccanismo di bloccaggio e utilizzare le maniglie di sollevamento integrate nel gruppo base.
- NON tentare di forzare la rotazione della manopola di regolazione quando il corpo principale è stato rimosso dalla base.
- NON lasciarti cadere a terra. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON lasciare che le attrezzature si scontrino violentemente durante il funzionamento. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON appoggiarti alle maniglie dell'attrezzatura né utilizzarle per sostenere il peso del tuo corpo, ad esempio come base per eseguire un push up. Possono verificarsi danni al prodotto e possibili lesioni personali.
- NON tentare di smontare le maniglie o la base dell'attrezzatura.
- L'attrezzatura è molto pesante. Se non si utilizza il supporto opzionale, posizionare l'apparecchiatura direttamente sul pavimento per un supporto ottimale.
- Se si utilizza un supporto per manubri, lasciare libero almeno 1,3 m (50 pollici) su ciascun lato del supporto. Questa è la distanza di sicurezza consigliata per l'accesso, il passaggio e la discesa di emergenza dalla macchina.



UBICAZIONE DELLA PANCA PESI

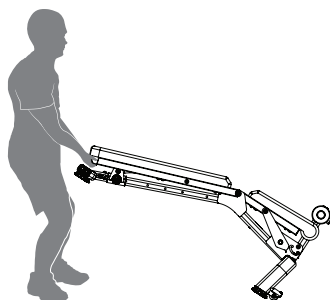
Collocare la panca su una superficie stabile. Lasciare 2 piedi (60 cm) di spazio libero su ogni lato della rastrelliera. Non collocare la panca in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'attrezzo in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

SPOSTAMENTO DELLA PANCA

- Lo stabilizzatore anteriore è dotato di due ruote di trasporto per agevolare lo spostamento del banco. Spostare con cautela la panca fino alla posizione desiderata e poi appoggiarla.
- Con il sedile e la panca completamente abbassati, afferrare la maniglia e sollevarla leggermente finché il peso della panca non grava sulle ruote di trasporto. Spingere la panca in posizione e abbassarla in modo sicuro.
- Prima di iniziare l'allenamento, verificare che la panca sia stabilizzata.
- Per ridurre il rischio di lesioni, usare estrema cautela mentre si sposta la panca.
- Non cercare di spostarlo su superfici irregolari e rispettare lo spazio di sicurezza raccomandato di 20 pollici (51 cm) minimo dall'apparecchiatura più vicina.

ATTENZIONE!

Se si avverte dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di continuare.



SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni macchina assemblata (L x L x A)	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Peso del prodotto	27 kg / 60 lbs.
Massimo peso dell'utente	136 kg / 300 lbs.
Peso massimo di allenamento (Utente + Peso sollevato)	272 kg / 600 lbs.



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansione il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui:

<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Per il video di montaggio, visitare

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANZIA

Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

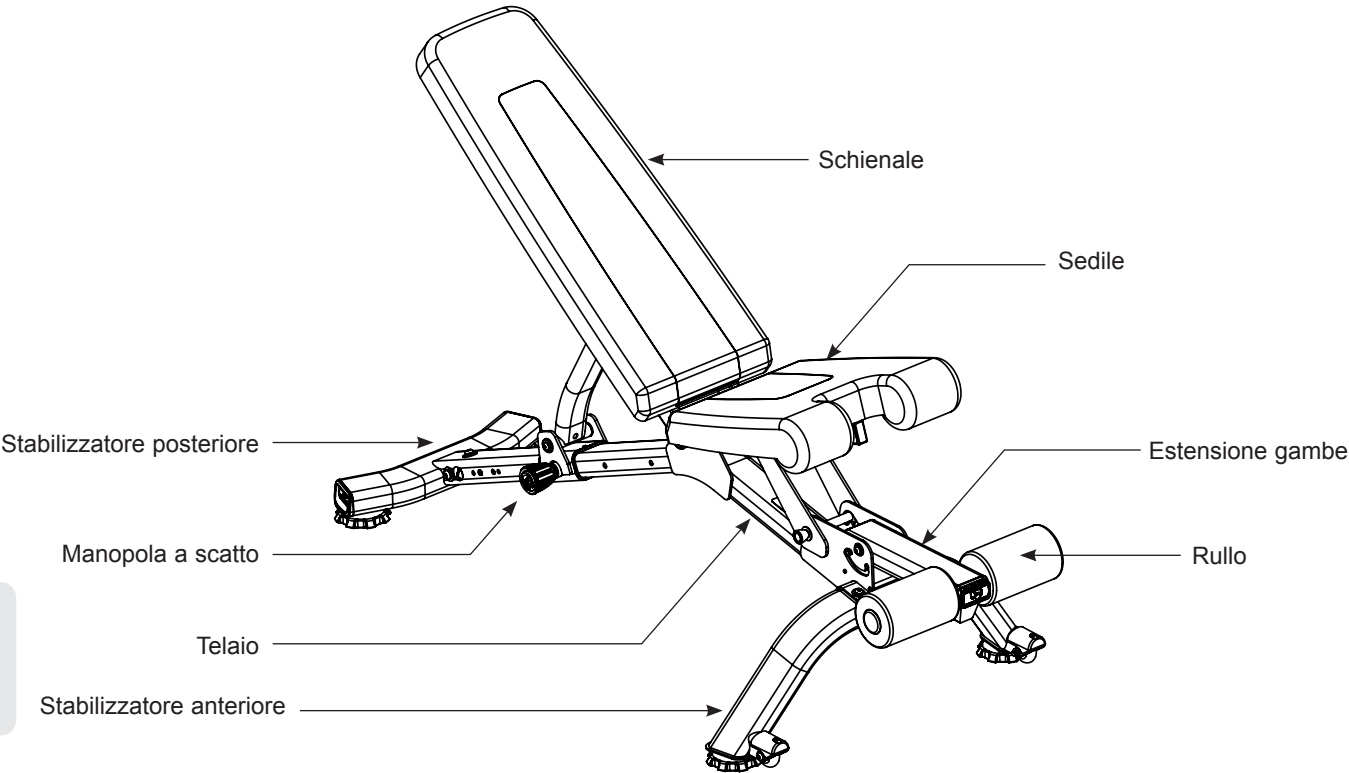
BISOGNO

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

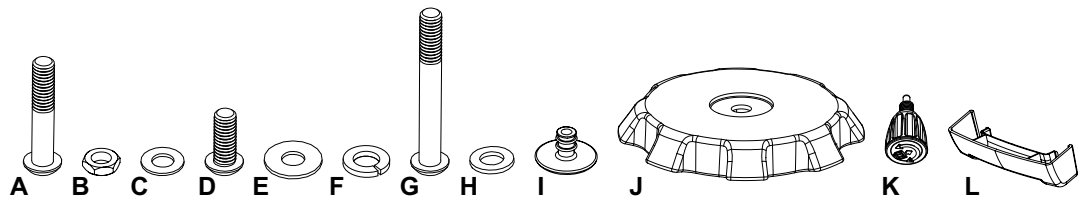
Manufacturer: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

CARATTERISTICHE

ITALIANO



VITERIA E ATTREZZI INCLUSI



(2) 4 mm
5 mm

Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
A	4	Vite a testa bombata, M8x45	G	12	Vite a testa cilindrica, M8x60
B	8	Dado, M8 sottile	H	8	Rondella piatta, M8 stretta
C	4	Rondella piatta, M8	I	2	Cappuccio
D	3	Vite a testa cilindrica, M8x25	J	4	Livellatore
E	5	Rondella piatta, M8	K	1	Manopola a scatto
F	5	Rondella di bloccaggio, M8	L	1	Maniglia

Nota: Alcuni pezzi di viteria sono stati forniti come ricambi sulla scheda della viteria. Si noti che potrebbero esserci pezzi di viteria rimanenti dopo il corretto montaggio dell'attrezzo.

PARTI

Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
1	1	Assemblaggio del Telaio	5	1	Schienale
2	1	Stabilizzatore posteriore	6	1	Estensione gambe
3	1	Stabilizzatore anteriore	7	1	Tubo del rullo in schiuma
4	1	Sedile	8	2	Rullo in schiuma

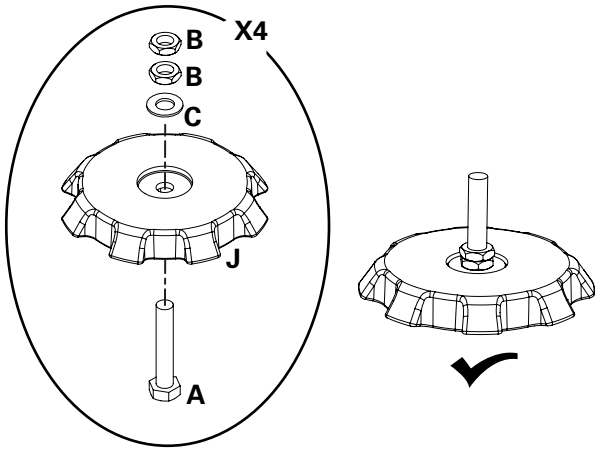
Nota: Installare i componenti in ordine numerico.

MONTAGGIO

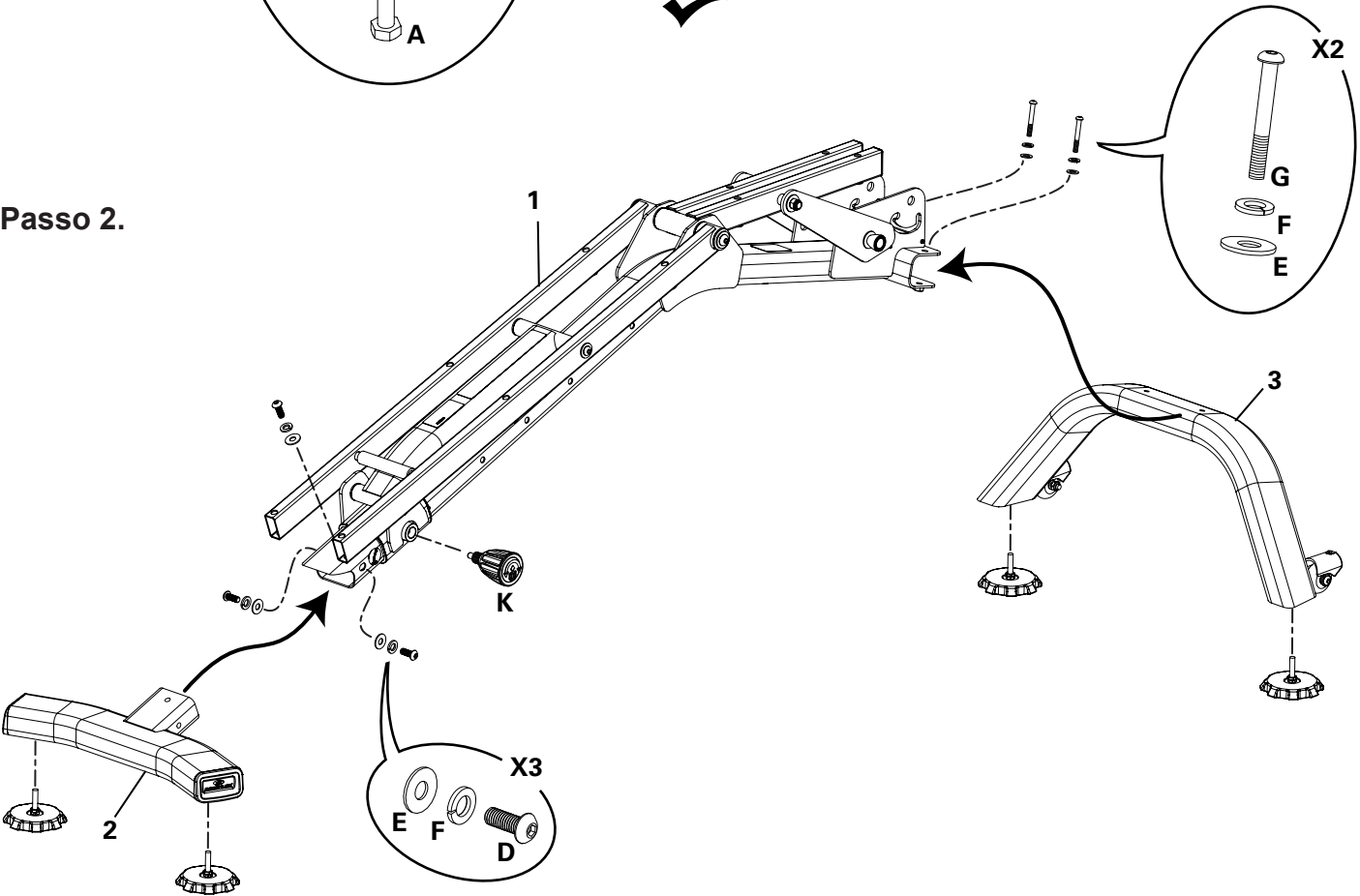
 **AVVERTIMENTO**

NON TAGLIARE le fascette di spedizione del telaio finché non sarà stato estratto dall'imballaggio e posizionato nell'area di montaggio.

Passo 1.

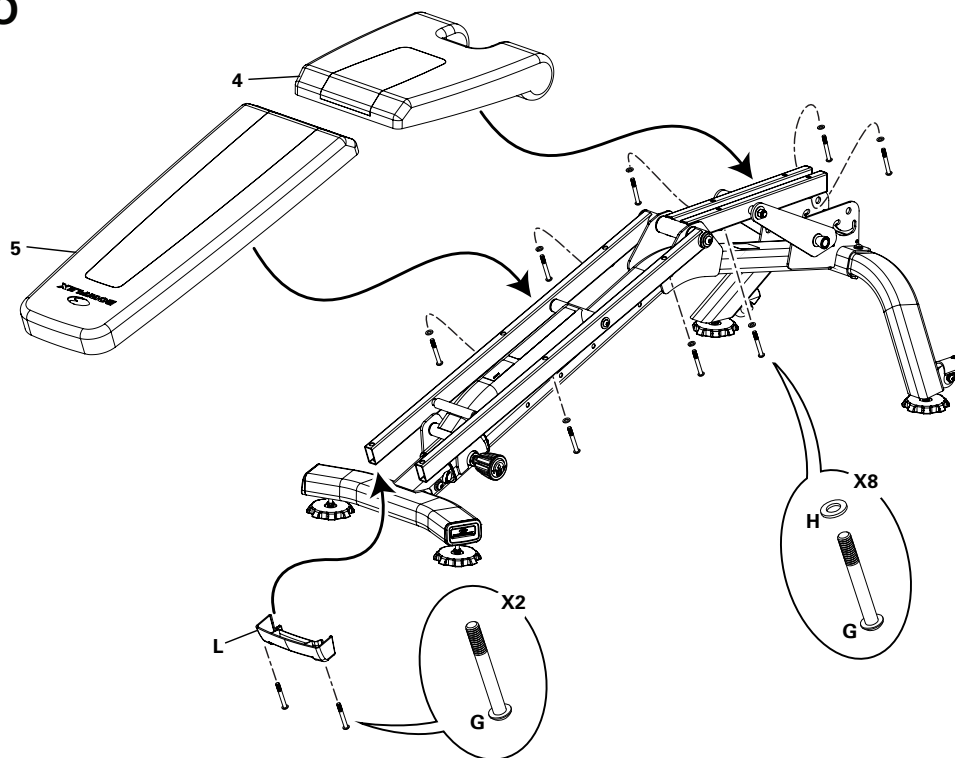


Passo 2.



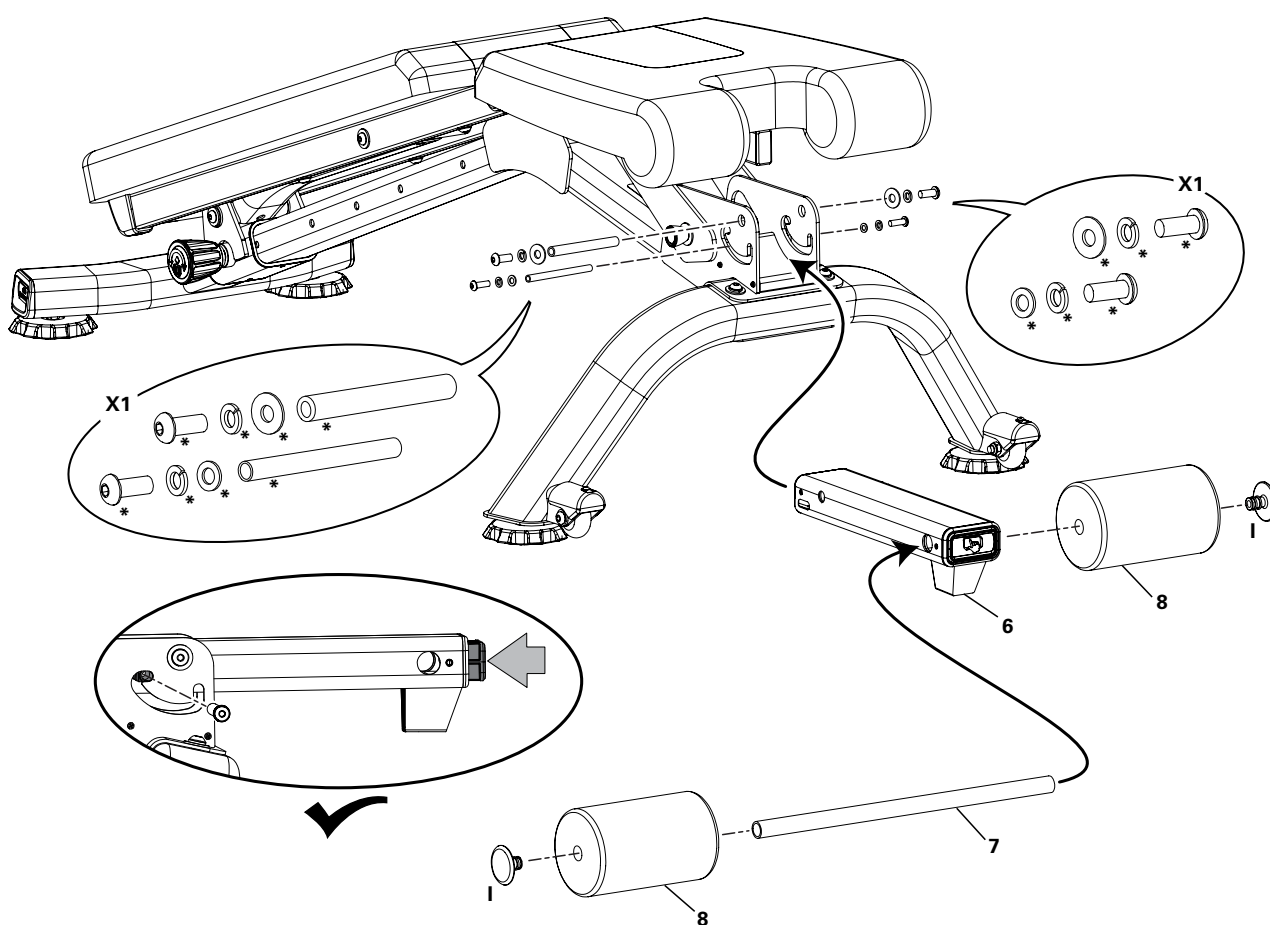
MONTAGGIO

Passo 3.



Passo 4.

(*) La viteria è preinstallata e non è indicata nella scheda della viteria.



Passo 5. Ispezione finale

Ispezionare l'attrezzo per assicurarsi che tutti i dispositivi di fissaggio siano stretti e i componenti montati correttamente

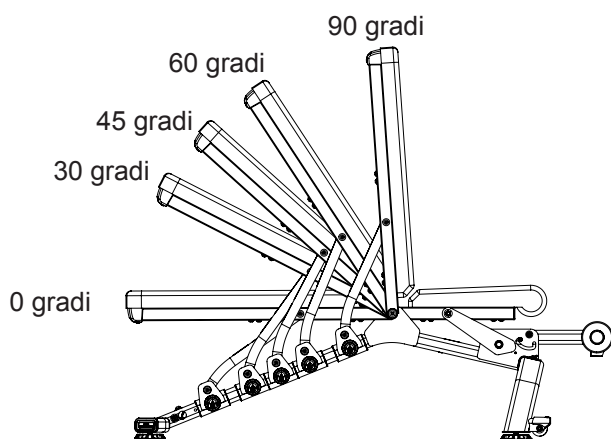
⚠ Non utilizzare o mettere in funzione l'attrezzo fino a quando non sarà stato completamente montato e ispezionato per un corretto utilizzo come indicato nella Guida per l'uso. Leggere attentamente tutte le avvertenze apposte sull'attrezzo.

FUNZIONAMENTO DI BASE

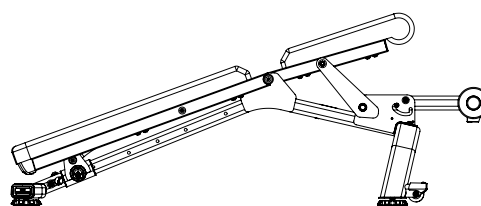
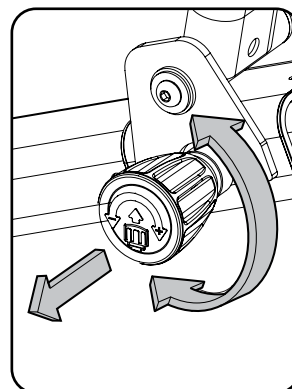
Regolazione della panca

Allentare e tirare la manopola a scatto sulla traversa della panca. Regolare la panca all'angolazione desiderata. Rilasciare la manopola a scatto per inserire il perno di bloccaggio. Prima di usare la panca, assicurati che il perno sia completamente inserito e serrare completamente la manopola a scatto.

Posizioni della panca



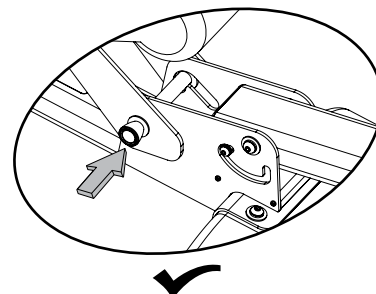
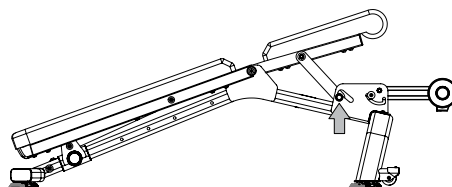
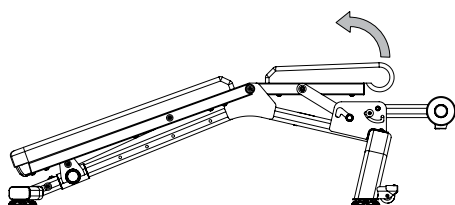
Posizioni dello schienale



Inclinazione di 20 gradi con sedile rialzato

Regolazione del sedile

Il sedile ha due posizioni: orizzontale o rialzata. Per alzare il sedile, sollevarlo fino a quando il meccanismo di bloccaggio si innesta.



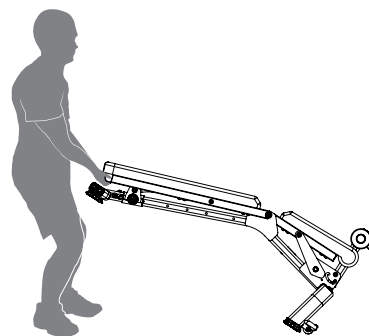
Per abbassare il sedile, sollevarlo leggermente e guidare il meccanismo di bloccaggio verso l'impostazione più bassa. Abbassare in sicurezza il sedile in posizione orizzontale.

MONTAGGIO

Spostamento della panca

Lo stabilizzatore anteriore è dotato di due ruote di trasporto per agevolare lo spostamento della panca.

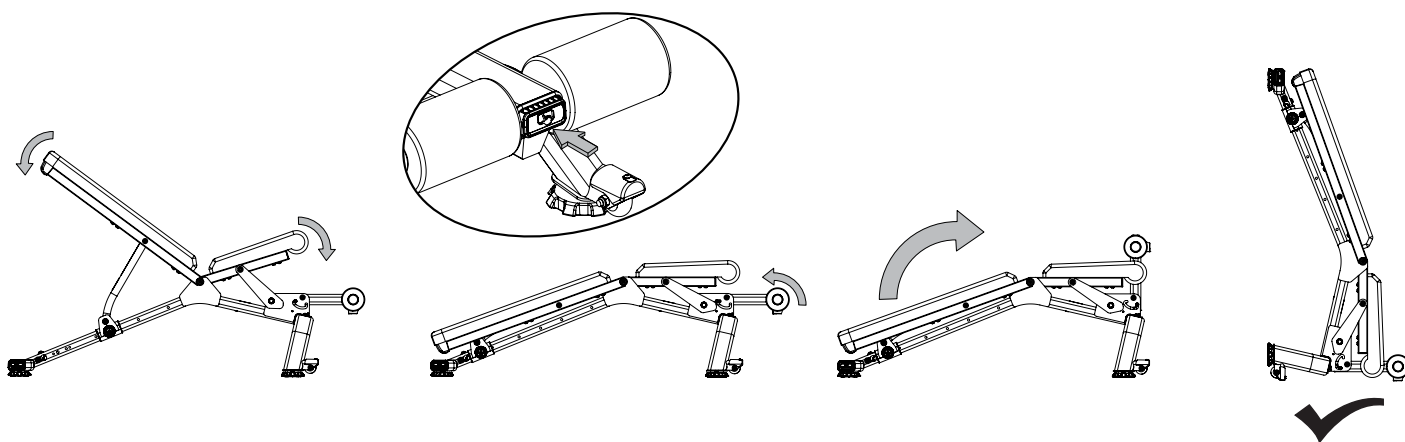
Con il sedile e la panca completamente abbassati, afferrare la maniglia e sollevarla leggermente finché il peso della panca non grava sulle ruote di trasporto. Spingere la panca in posizione e abbassarla in modo sicuro.



Conservazione della panca

La panca può essere riposta in modo da occupare meno spazio ed essere conservata in modo sicuro.

1. Abbassare completamente la panca.
2. Premere il pulsante di sgancio all'estremità della prolunga della gamba e ruotarla verso l'alto finché si blocca in posizione.
3. Ruotare in modo sicuro l'intera panca in avanti, appoggiandola sulla prolunga della gamba e sullo stabilizzatore anteriore.



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
La panca fa uno scricchiolio o rumore di cinghietto	Verifica quanto segue: 1) La panca si trova su una superficie piana. 2) Allentare tutti i bulloni dei piedini di livellamento fissati durante il montaggio, ingrassare le filettature, regolarle e serrarli nuovamente.

MANUTENZIONE

La sicurezza e le prestazioni di questo prodotto possono essere mantenute solo se esaminato regolarmente per danni e usura.

Prima di ogni utilizzo, esaminare la panca per verificare se presenta danni e usura. Sostituire immediatamente i componenti rotti o mettere fuori uso la panca fino alla riparazione.

Giornaliero/Prima di ogni uso: Esaminare la panca. Assicurarsi che sia in buone condizioni e funzioni correttamente. Se trovi danni, NON UTILIZZARE. Contattare il SUPPORTO TECNICO

Giornaliero/Dopo ogni uso: Dopo ogni utilizzo, asciugare la panca con un panno pulito e asciutto per eliminare il sudore. Il rivestimento può essere pulito con un detergente delicato o uno spray detergente.

Settimanalmente: Se utilizzata frequentemente, la panca deve essere pulita accuratamente utilizzando un panno pulito e un detergente a base di ammoniaca. Pulire completamente la panca e assicurarsi di ritoccare eventuali graffi con la vernice di ritocco, per evitare che arrugginisca.

Mensile: Controllare la struttura della panca per individuare eventuali segni di crepe o piegature permanenti. In caso affermativo, non utilizzarla. Contattare il supporto TECH

Gracias por elegir el BowFlex SelectTech 5.1S Bench como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. **LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

Antes de hacer ejercicio, localice el número de serie de su equipo, que está situado en la pegatina del código de barras del producto, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

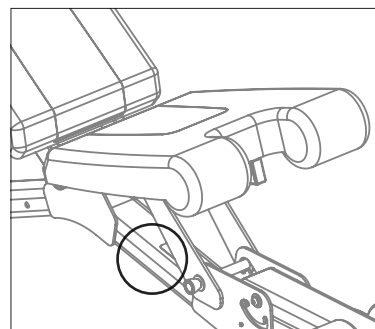
INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

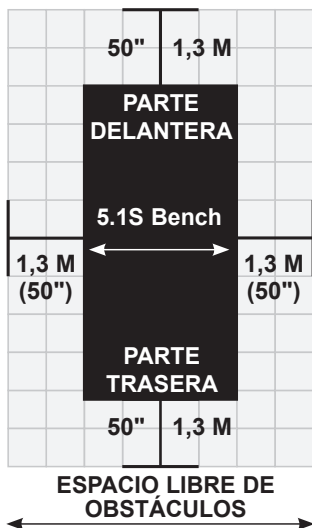


⚠ ADVERTENCIA

- LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO DE ENTRENAMIENTO.
- Es necesario leer todas las advertencias e instrucciones y recibir la formación adecuada antes de utilizar este equipo. Utilice este equipo ÚNICAMENTE para el fin previsto.
- Sustituya las etiquetas de advertencia si en algún momento se aflojan, resultan ilegibles o se desprenden, póngase en contacto con su distribuidor local para solicitarlas.
- Mantenga el equipo de entrenamiento de fuerza fuera del alcance de los niños menores de 13 años. Los adolescentes deben estar vigilados en todo momento cuando utilicen este equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén vigilados o reciban instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. NO use la máquina si parece que está dañada o inutilizable.
- NO supere la capacidad de peso de este equipo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén completamente insertados y correctamente ajustados antes de su uso para evitar lesiones.
- Se pueden producir daños a la salud si se entrena de forma incorrecta o excesiva. Interrumpa el ejercicio si se siente débil o mareado. Antes de comenzar un programa de ejercicios, realice un examen médico.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, el cabello y los accesorios de entrenamiento lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de que la máquina esté estabilizada en el suelo y de que las superficies irregulares estén niveladas antes de utilizarla.
- Es fundamental que este equipo solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura.
- Guarde siempre todos los accesorios entre los entrenamientos. Esto contribuye a su seguridad y a la de todos los miembros de su hogar, y ayuda a preservar la longevidad de su equipo.
- Para garantizar el nivel de seguridad del producto, compruebe, de forma habitual, que los componentes no estén gastados o rotos. Sustituya inmediatamente aquellos componentes que presenten un desgaste excesivo o que no se puedan reparar; de lo contrario, el producto no podrá utilizarse hasta que se haya reparado.
- NO realice esfuerzos excesivos durante el ejercicio.
- El equipo es solo para uso doméstico en interiores, NO para usar en entornos comerciales, de alquiler, escolar o institucional.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios consulte a su médico. Deje de hacer ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta el aire o se marea. Póngase en contacto con su médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Inspeccione y compruebe periódicamente el correcto funcionamiento del mecanismo de bloqueo. Siga los procedimientos de prueba incluidos en este manual.
- Antes de empezar su entrenamiento, asegúrate de que su entorno está libre de posibles obstáculos y de terceros. Su espacio libre de ejercicio debe ser 60 cm (2 pies) más que el alcance máximo del ejercicio en todas las direcciones.

⚠ ADVERTENCIA ADICIONAL – EQUIPO AJUSTABLE (PESO LIBRE)

- NO enganche el mecanismo de bloqueo y utilice la empuñadura para intentar levantar juntos el cuerpo principal y la base. Para levantar juntos el cuerpo principal y la base, accione el mecanismo de bloqueo y utilice las empuñaduras de elevación moldeadas en el conjunto de la base.
- NO intente forzar el dial de ajuste para que gire cuando el cuerpo principal haya sido retirado de la base.
- NO lo deje caer al suelo. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO deje que los equipos se golpeen con fuerza durante el funcionamiento. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO se apoye en las empuñaduras del equipo ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como por ejemplo utilizándolas como base para realizar una flexión. Pueden producirse daños en el producto y posibles lesiones personales.
- NO intente desmontar las empuñaduras de su equipo, ni el conjunto de la base.
- Los equipos son muy pesados. Si no utiliza el soporte opcional, coloque el conjunto del equipo directamente sobre el suelo para un mejor apoyo.
- Si se utiliza con un soporte para mancuernas, deje libre al menos 1,3 m (50 in) a cada lado del soporte. Esta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y el paso alrededor de la máquina y para el desmontaje de emergencia de la misma.



UBICACIÓN DEL BANCO

Coloque el banco en una superficie estable y nivelada. Debe haber un espacio de 1,3 m (50") de espacio libre alrededor de cada lado.

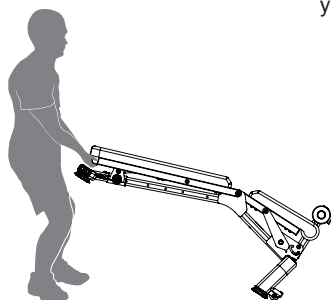
No coloque el banco en una zona que pueda bloquear orificios de aire o ventilación. El equipo no se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

TRASLADO DEL BANCO

- El estabilizador delantero tiene dos ruedas de transporte para ayudar a mover el banco. Traslade el banco con cuidado hasta la ubicación deseada y déjelo en el suelo.
- Con el asiento y el banco completamente bajados, agarre la empuñadura y levántela ligeramente hasta que el peso del banco esté sobre las ruedas de transporte. Empuje el banco hasta su posición y bájelo con seguridad.
- Asegúrese de que el banco esté estabilizado antes de comenzar el ejercicio.
- Para reducir el riesgo de lesiones, extreme las precauciones cuando traslade el banco.
- No trate de moverlo por superficies irregulares y asegúrese de que se respeta el espacio de seguridad encarecidamente recomendado de, al menos, 51 cm (20 in) con respecto a otros equipos.

PRECAUCIÓN

Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto)	60.6 x 132.9 x 71.3 cm / 23.9" x 52.3" x 28.1"
Peso del producto	27 kg / 60 lbs.
Peso máx. del usuario	136 kg / 300 lbs.
Peso máximo de entrenamiento (Usuario + Peso levantado)	272 kg / 600 lbs.



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para ver el vídeo de montaje, visite:

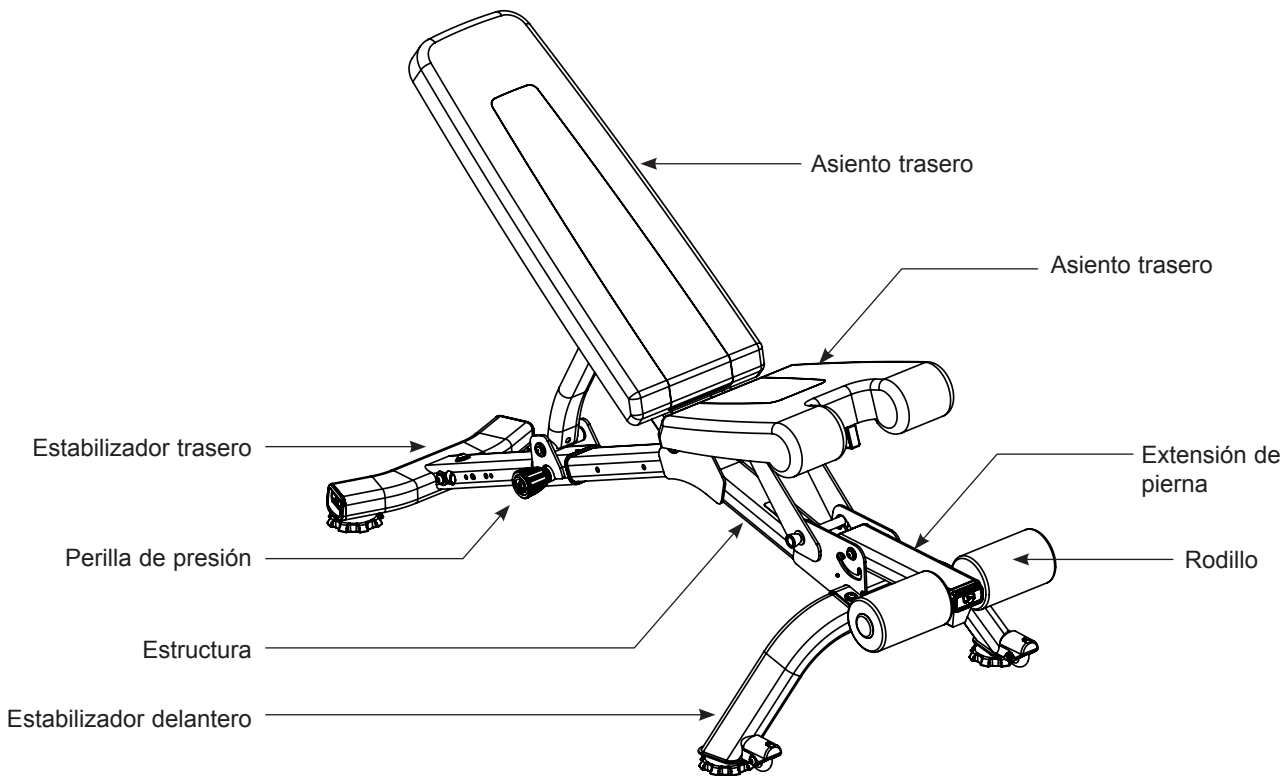
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



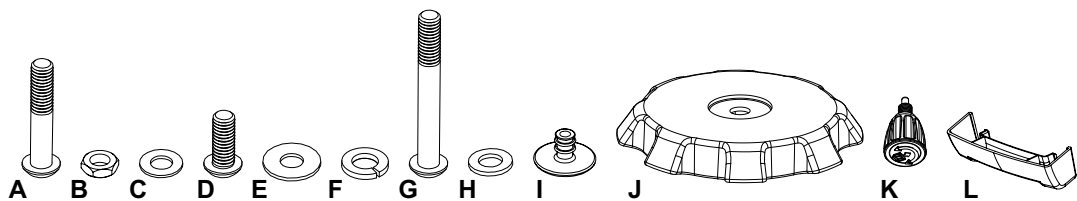
¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

CARACTERÍSTICAS



HERRAMIENTAS Y HERRAJES INCLUIDOS



(2) 4mm
5mm

Ítem	Cantidad	Descripción	Ítem	Cantidad	Descripción
A	4	Tornillo de cabeza redonda, M8x45	G	12	Tornillo de cabeza redonda, M8x60
B	8	Tuerca, M8 Delgada	H	8	Arandela plana, M8 Estrecha
C	4	Arandela plana, M8	I	2	Tapa
D	3	Tornillo de cabeza redonda, M8x25	J	4	Nivelador
E	5	Arandela plana, M8	K	1	Perilla de presión
F	5	Arandela de seguridad, M8	L	1	Asa

Nota: Se han proporcionado algunas piezas de repuesto en la tarjeta de herrajes. Tenga en cuenta que puede quedar hardware sobrante después del montaje adecuado del equipo.

Piezas y tornillería

Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Estructura/ensamblaje del armazón
2	1	Estabilizador trasero
3	1	Estabilizador delantero
4	1	Asiento
5	1	Respaldo del asiento
6	1	Extensión para piernas
7	1	Tubo de rodillo de espuma
8	2	Rodillo de espuma

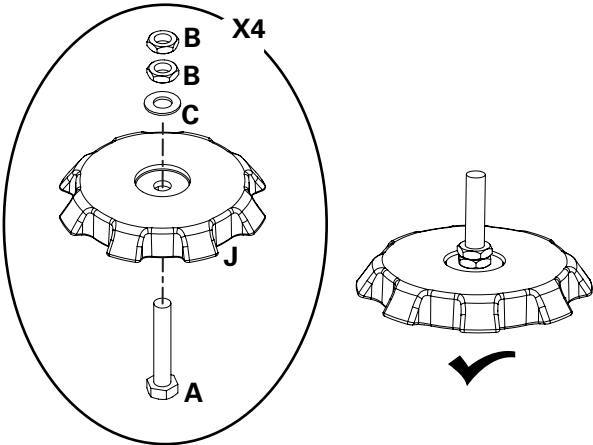
Nota: Instale las piezas en orden numérico.

ENSAMBLAJE

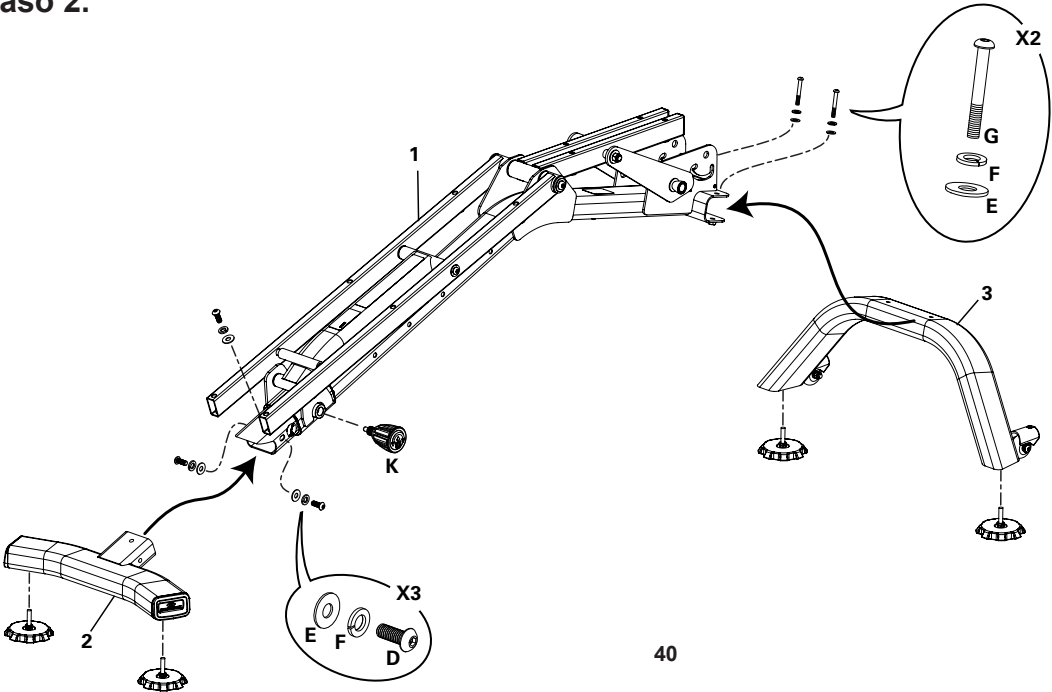
⚠ ADVERTENCIA

NO CORTE las bridas de envío en el conjunto de la estructura/ensamblaje del armazón hasta que se haya retirado del embalaje y se haya colocado en el área de montaje/ensamblaje.

Paso 1.

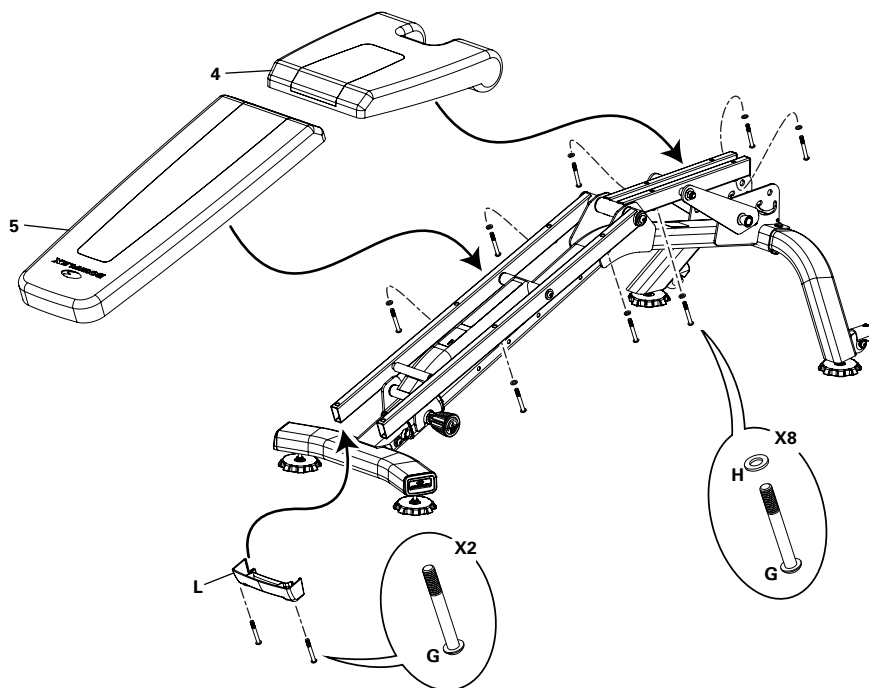


Paso 2.



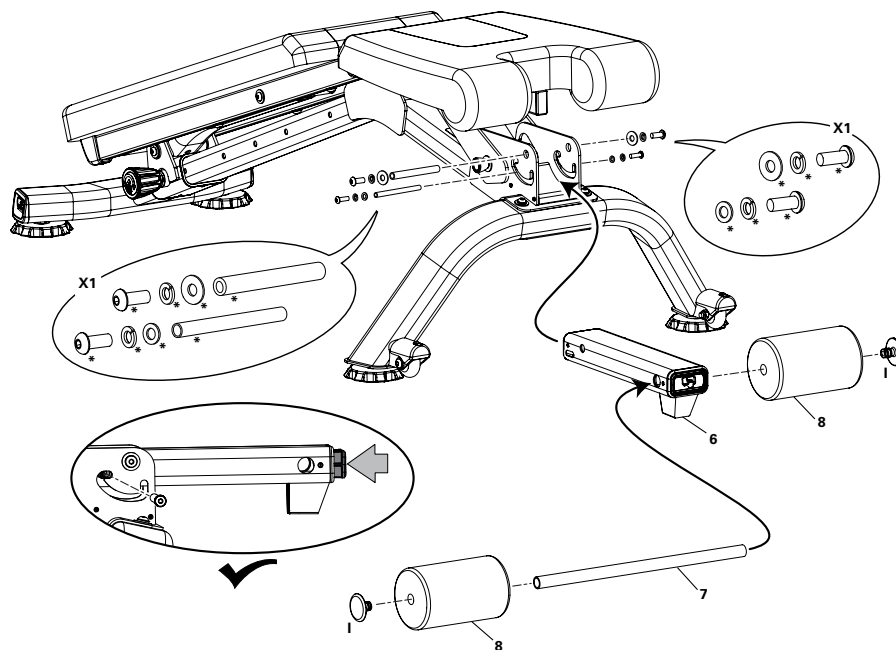
ENSAMBLAJE

Paso 3.



Paso 4.

(*) Las piezas están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas/lista de tornillería.



Paso 5. Inspección final

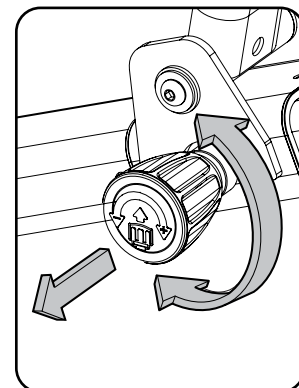
Revise el equipo para asegurarse de que todas las abrazaderas están ajustadas y los componentes correctamente montados.

⚠ No utilice ni ponga en funcionamiento el equipo hasta que se haya montado completamente y haya verificado su correcto funcionamiento de acuerdo con el Manual del usuario. Revise todas las advertencias fijadas en el equipo.

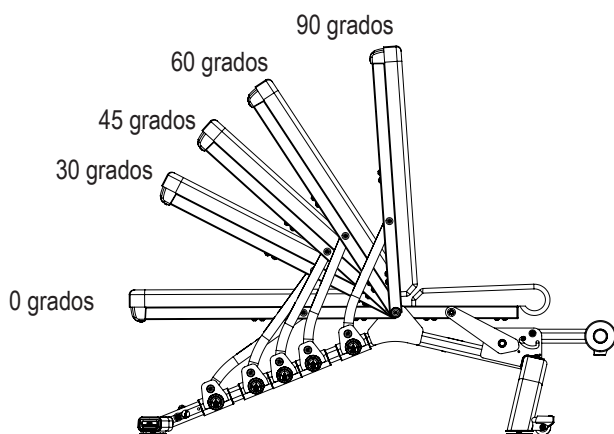
FUNCIONAMIENTO BÁSICO

Ajuste del banco

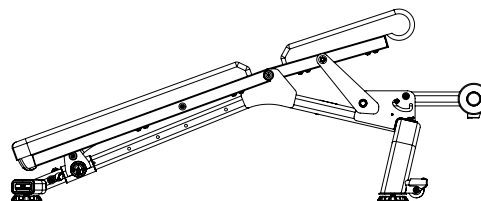
Afloje y tire de la perilla de pasador de enganche en el carril/riel del banco. Ajuste el banco en el ángulo deseado. Suelte la perilla del pasador de enganche para encajar el pasador. Asegúrese de que el pasador esté completamente enganchado y apriete completamente la perilla antes de usar el banco.



Posiciones del banco



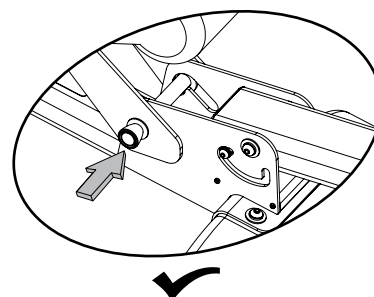
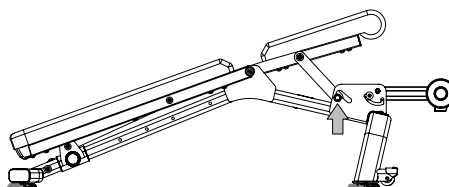
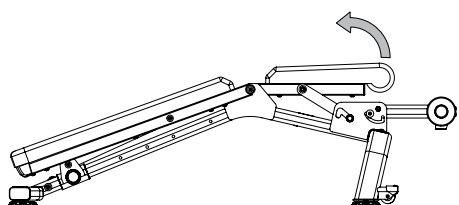
Posiciones del respaldo del asiento



Declinación de 20 grados con asiento elevado

Ajuste del asiento

El asiento tiene dos posiciones, plano o elevado. Para elevar el asiento, levántelo hasta que encaje en el mecanismo de bloqueo.



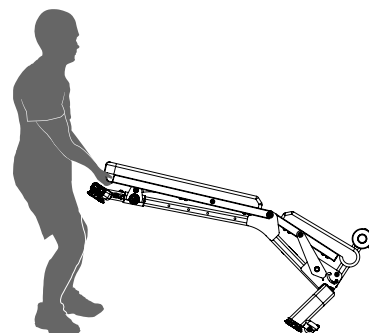
Para bajar el asiento, levántelo ligeramente y guíe el mecanismo de bloqueo a la posición inferior. Baje el asiento de forma segura hasta la posición plana.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO

Desplazamiento/transporte del banco

El estabilizador delantero tiene dos ruedas de transporte para ayudar a mover el banco.

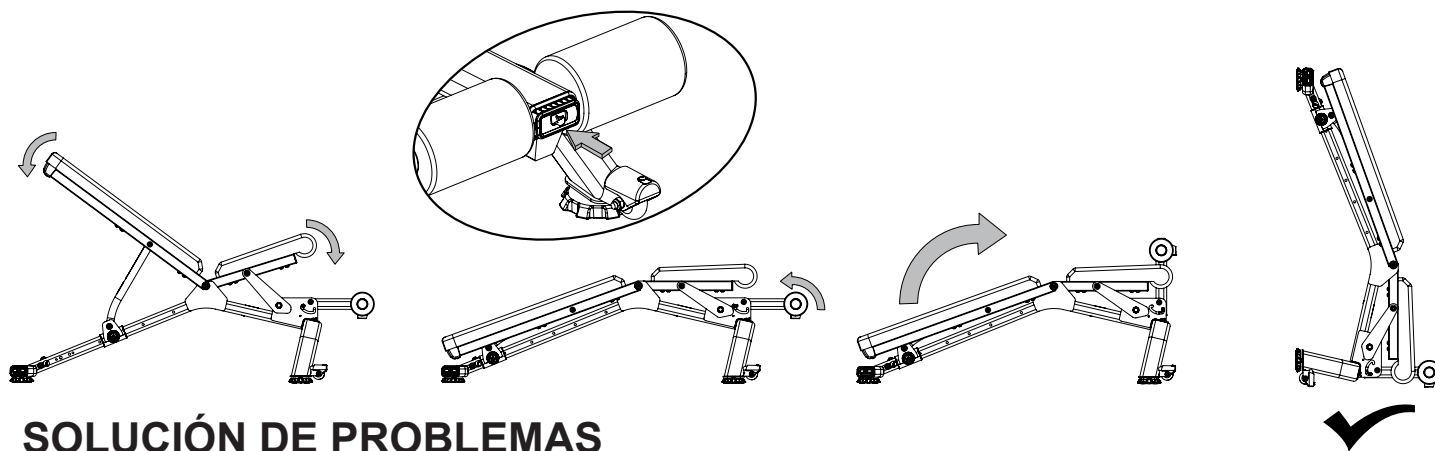
Con el asiento y el banco completamente bajados, agarre el asa/manija y levante ligeramente hasta que el peso del banco recaiga sobre las ruedas de transporte. Lleve el banco a su sitio y bájelo de forma segura a su posición.



Plegado del banco

El banco puede plegarse para ocupar menos espacio y almacenarse de forma segura.

1. Baje completamente el asiento y el banco.
2. Presione el botón de liberación en el extremo de la extensión para piernas y gírelo hacia arriba hasta que encaje en su lugar.
3. Gire con seguridad todo el banco hacia adelante para que descance sobre la extensión para piernas y el estabilizador delantero.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
El banco hace un chirrido o crujido	Verifique lo siguiente: 1) Verifique que el banco esté sobre una superficie nivelada. 2) Afloje todos los pernos de nivelación, engrase las roscas, ajuste y vuelva a apretar.

MANTENIMIENTO

La seguridad y el rendimiento de este producto solo se pueden mantener si se revisa regularmente por daños o desgaste. Examine el banco antes de cada uso. Reemplace los componentes dañados de inmediato o retire el banco de uso hasta que sea reparado.

Diariamente/Antes de cada uso:	Examine el banco. Asegúrese de que esté en buen estado y funcione correctamente. Si encuentra daños, NO LO USE. Contacte a su soporte técnico.
Diariamente/Después de cada uso:	Después de cada uso, limpie el banco de sudor con un paño limpio y seco. La tapicería se puede limpiar con un detergente suave o un limpiador en aerosol.
Semanal:	Si el banco se usa con frecuencia, límpielo a fondo con un paño limpio y un limpiador a base de amoníaco. Limpie toda la superficie y retoque los rayones con pintura de retoque para evitar la oxidación.
Mensual:	Revise el marco del banco para detectar grietas o dobleces permanentes. No lo use si encuentra esto. Contacte al soporte técnico.

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 5.1S Bench 作為訓練器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝器材之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始訓練前，請找到產品上白色條碼貼紙上的器材序號，將序號填入以下空格。

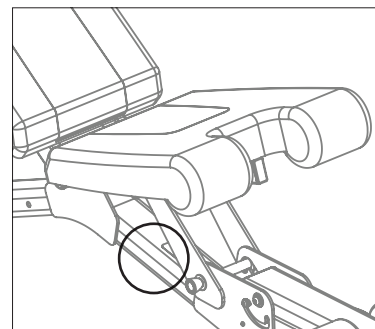
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

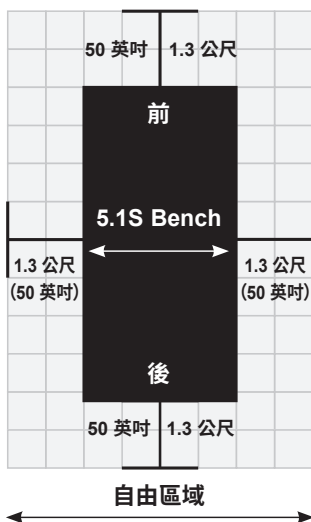


⚠ 注意

- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 訓練方式不正確或訓練過度皆有可能損害健康。若感覺昏厥或暈眩，請停止訓練。開始進行訓練課程之前，請接受體檢。
- 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
- 請確保訓練機穩固放在地面上，且在使用前已調整好不平坦的置放表面。
- 確保僅在氣候受到控制的室內使用您的器材。
- 請務必在每段訓練之間妥善存放所有配件。這有助於確保您和家中每個人的安全，並有助於延長器材的使用壽命。
- 為確保維持使用本產品安全，請定期檢查組件是否有磨損。過度磨損或是無法操作的組件應該立即更換，或是停止使用產品，直到維修完成為止。
- 在訓練過程中切勿過度用力。
- 該器材僅供居家室內使用，請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用。
- 開始進行訓練課程之前，請諮詢您的醫師。如果您感到胸部疼痛或緊張，呼吸困難或感到虛弱，請停止訓練。再次使用本訓練機前，請與您的醫生聯繫。
- 定期檢查和測試鎖定機構是否功能良好。遵循本手冊中所包含的測試程序。
- 在開始您的運動之前，請確保您的周圍環境沒有可能的干擾和第三方。您的運動可用空間應在所有方向都比運動最大範圍多出 60 公分（2 英尺）。

⚠ 附加警告 – 可調節器材（自由重量）

- 請勿接合鎖定機構，並使用手柄嘗試將主體和底座一起抬起。若要將主體和底座一起抬起，請接合鎖定機構，並使用整合在底座組件中的升降手柄。
- 當主體已從底座移除時，請勿嘗試強制調整旋鈕旋轉。
- 不要掉落在地板上。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 在操作過程中，請勿讓設備強力撞擊。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿靠在器材的手柄上使用它們來支撐您的體重，例如將其作為底座來做伏地挺身。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿嘗試拆卸器材的手柄或底座組件。
- 器材非常重。如果您不使用選購的支架，請將器材組件直接放在地板上以獲得最佳支撐。
- 如果與啞鈴支架一起使用，請在支架的每側至少保持 1.3 公尺（50 英寸）的距離。這是建議的安全距離，用於進入和通過，以及緊急離開機器。



訓練機 (BENCH) 的放置

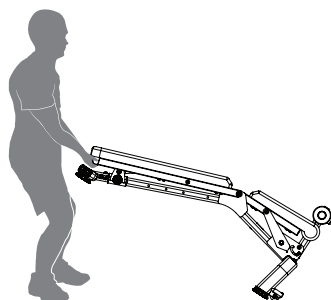
將訓練機 (Bench) 放置在平坦穩固的表面上。周圍的每一側都應有 1.3 公尺 (50 英吋) 的無障礙空間。請勿將訓練機 (Bench) 放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

移動訓練機 (BENCH)

- 前貼地桿具有兩個移動輪，可協助移動座椅。小心地將訓練機 (bench) 移至所需位置，然後將其放下。
- 當座椅和訓練機完全降下時，抓住手柄並輕輕舉起，直到訓練機的重量放在移動輪上。將訓練機 (bench) 推到所需位置，並安全地下降到位。
- 開始運動前，請確保已穩固訓練機 (bench)。
- 為了降低受傷風險，移動訓練機 (bench) 時請特別小心。
- 請勿嘗試在不平坦的表面上移動器材，並且強烈建議與距離最近的其他設備保持至少 51 公分 (20 英吋) 的安全空間。

注意！

若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等現象，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。



技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	60.6 x 132.9 x 71.3 公分 / 23.9 x 52.3 x 28.1 英吋
產品重量	27 公斤 / 60 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 磅
最大訓練重量 (使用者 + 舉重重量)	272 公斤 / 600 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

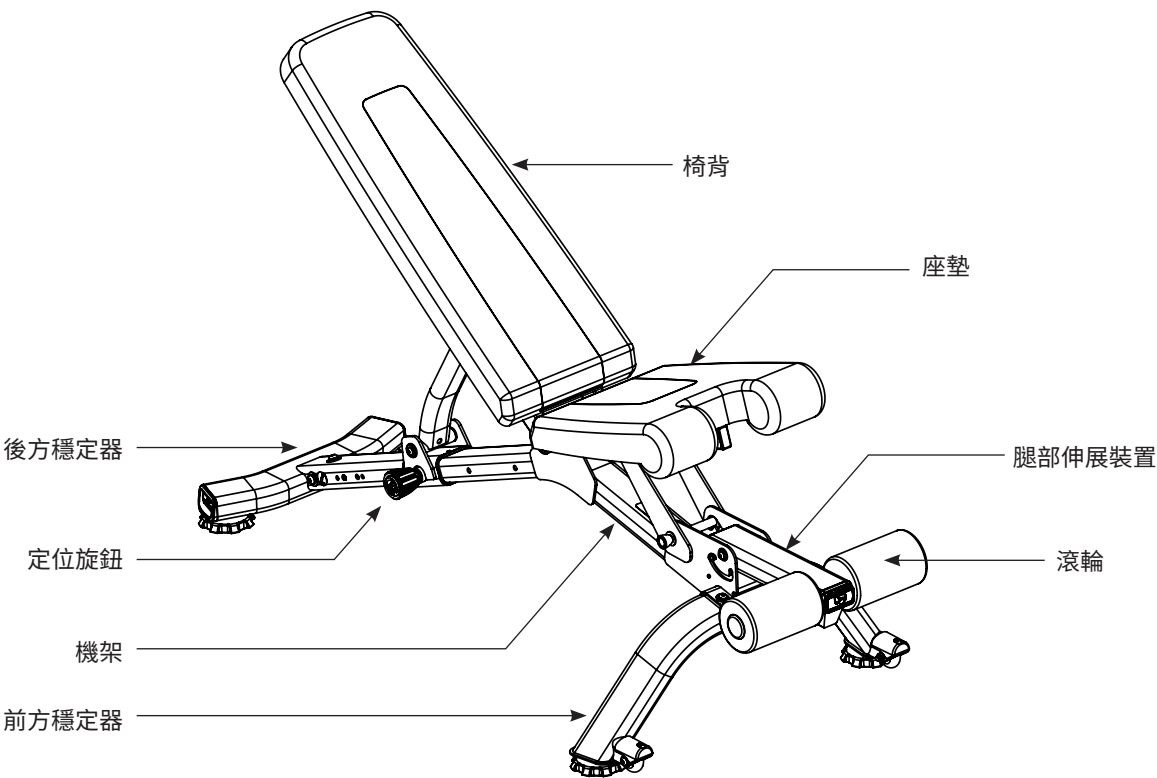


需要協助嗎？

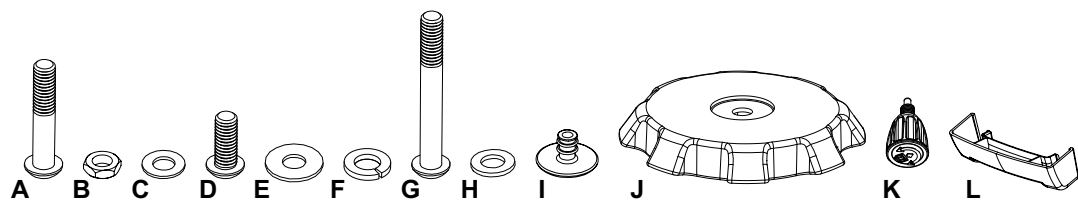
如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

功能



硬體與工具清單



(2) 4mm
5mm

物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	4	圓頭內六角螺絲，M8x45	G	12	圓頭內六角螺絲，M8x60
B	8	薄螺母，M8	H	8	窄型平墊圈，M8
C	4	平墊圈，M8	I	2	護蓋
D	3	圓頭內六角螺絲，M8x25	J	4	調平腳
E	5	平墊圈，M8	K	1	定位旋鈕
F	5	鎖緊墊圈，M8	L	1	把手

注意：部分硬體已預先安裝於硬體卡上，作為備用件。組裝完畢後，可能會剩餘一些硬體配件。

零件

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	機架組件	5	1	椅背
2	1	後方穩定器	6	1	腿部伸展裝置
3	1	前方穩定器	7	1	泡棉滾輪管
4	1	座墊	8	2	泡棉滾輪

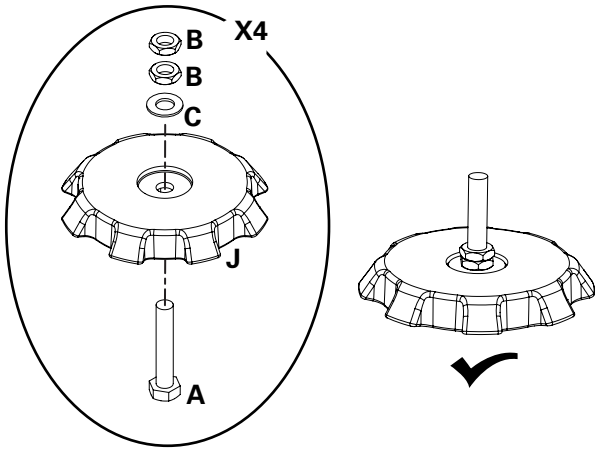
注意：請依照編號順序安裝各項零件。

組裝步驟

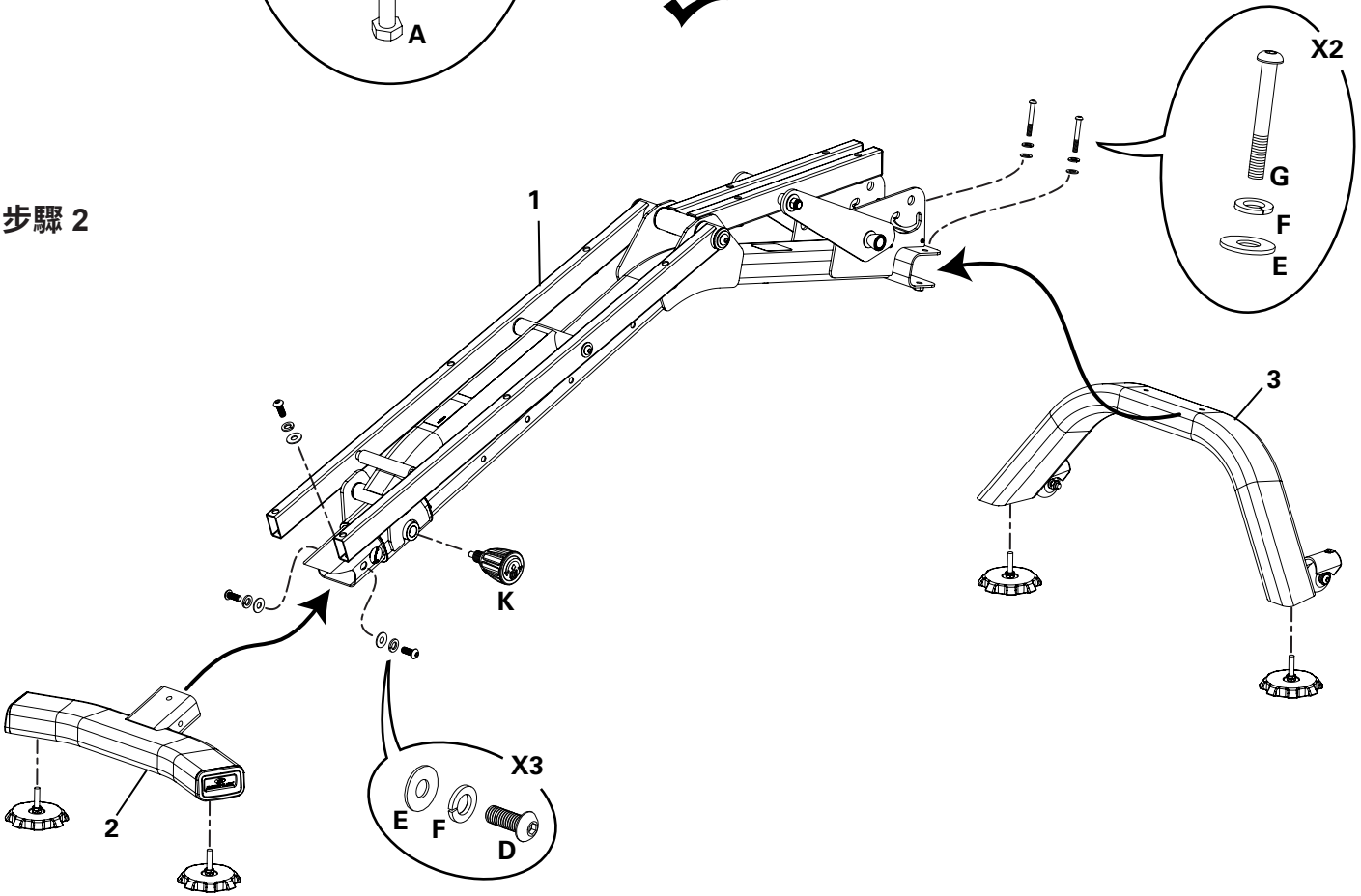
**警告**

在機架組件從包裝中取出並移至組裝位置前，請勿剪除運輸束帶。

步驟 1



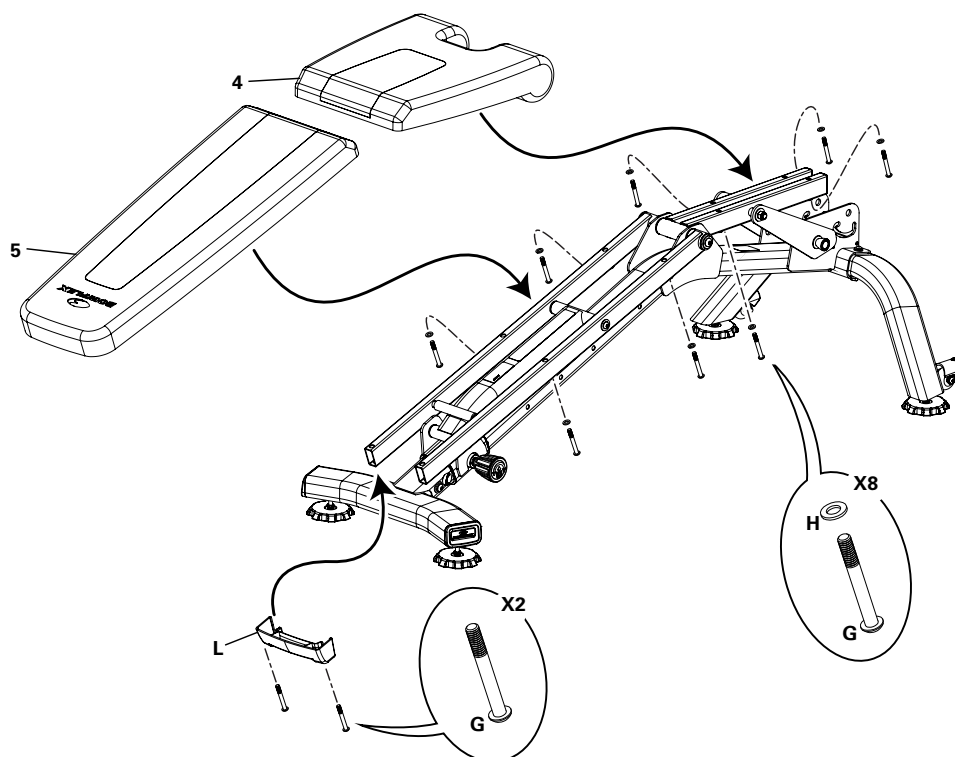
步驟 2



繁體中文

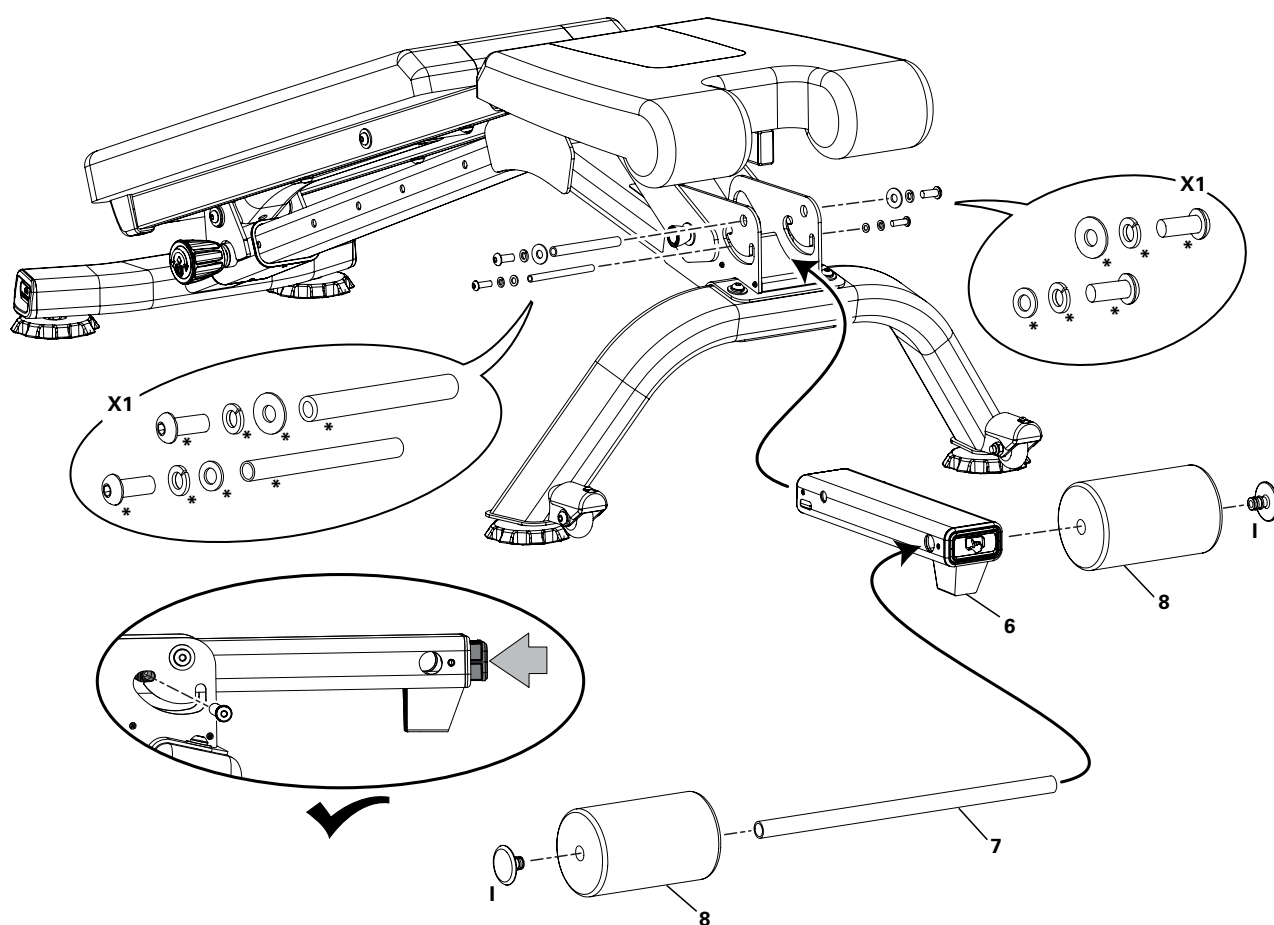
組裝步驟

步驟 3



步驟 4

(*) 硬體已預安裝，並不在硬體卡上。



步驟 5 最後檢查

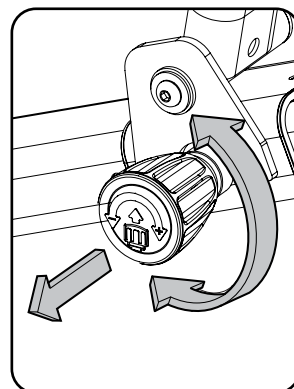
檢查設備，確認所有緊固件已確實鎖緊，各組件已正確安裝。

! 在設備完成組裝並依《使用手冊》確認性能無誤前，請勿啟用或使用本設備。也請再次查看設備上所有的警示標籤。

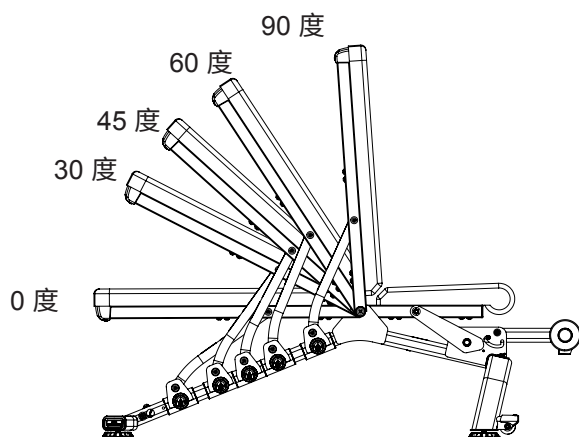
基本操作

調整健身椅

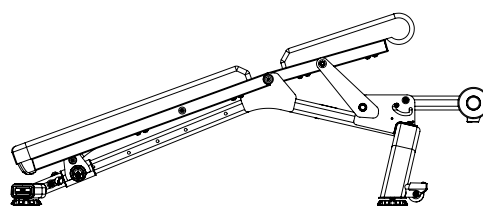
鬆開並拉起座墊滑軌上的定位旋鈕，將健身椅調整至所需高度。鬆開定位旋鈕，鎖定固定銷。使用前，請確認銷釘已完全定位，並將定位旋鈕鎖緊。



健身椅位置



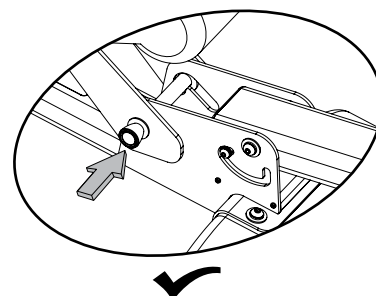
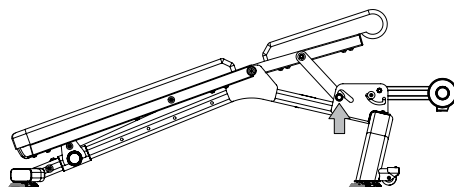
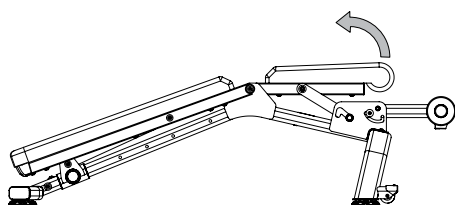
椅背傾斜設定



座墊升起時，椅背可傾斜至 20 度下斜角度

調整座墊高度

座墊可設定為平放或升高兩種位置。欲升起座墊時，將其向上提起，直到鎖定機構啟動。



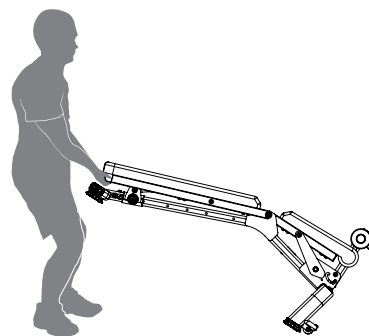
欲放低座墊時，稍微提起後引導鎖定機構至下方位置，並將座墊安全地降至水平狀態。

組裝步驟

移動健身椅

前方穩定器設有兩個搬運輪，可輔助移動健身椅。

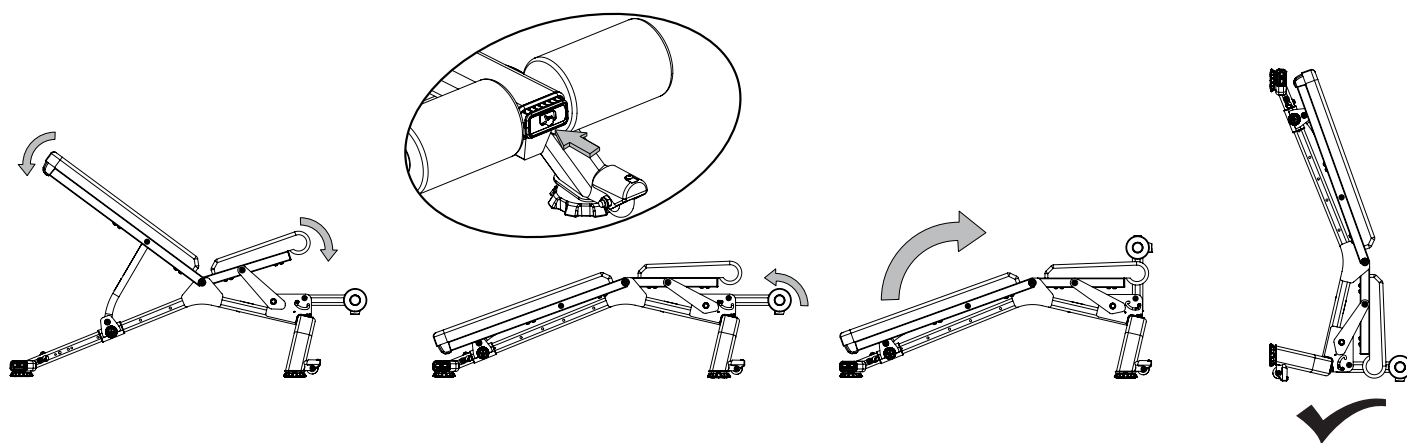
當座墊與椅背完全放低後，握住把手輕提健身椅，讓重量落在搬運輪上，再將健身椅推至目標位置並安全放下。



收納健身椅

健身椅可摺收以節省空間，便於收納。

1. 完全放低座墊與椅背。
2. 按下腿部伸展裝置末端的釋放旋鈕，將其向上翻起至鎖定位置。
3. 將整張健身椅小心向前翻轉，使其穩靠於腿部伸展裝置與前方穩定器上。



故障排除

問題	解決方案
健身椅發出吱吱聲或尖銳異音	請依序檢查以下項目： 1) 健身椅是否放置於平整地面上。 2) 鬆開組裝過程中安裝的所有調平腳螺栓，在螺紋處塗上潤滑油，再重新調整並鎖緊。

維護

只有定期檢查損壞和磨損，才能保持此產品的安全性和性能。

在每次使用前，檢查健身椅的損壞和磨損情況。如發現零件損壞，請立即更換，或在維修之前停止使用健身椅。

每日/每次使用前：	檢查健身椅。確保它處於良好的狀態並且運行平穩。如發現損壞，請勿使用。聯絡技術支援
每日/每次使用後：	使用完畢後，請以乾淨的乾布擦拭汗水。椅墊可使用中性清潔劑或噴霧式清潔劑進行清潔。
每週維護：	若健身椅使用頻率較高，建議每週以乾淨布料搭配含氨成分的清潔劑徹底擦拭整台設備。清潔後請確實擦乾，並針對有刮痕的部位補漆，以防生鏽。
每月維護：	定期檢查機架是否出現裂痕或永久性彎曲。若檢視中發現損壞，請立即停止使用，並聯絡技術支援

感谢您选择 BowFlex SelectTech 5.1S Bench 作为您的健身器材。我们诚挚地建议您在开始组装设备之前仔细阅读本用户手册，特别是以下警告内容！警告内容将有助于降低发生烧伤、火灾、电击或人身伤害的风险。

在锻炼之前，请在产品的白色条形码贴上找到您设备的序列号，并将其填入下方空白处。

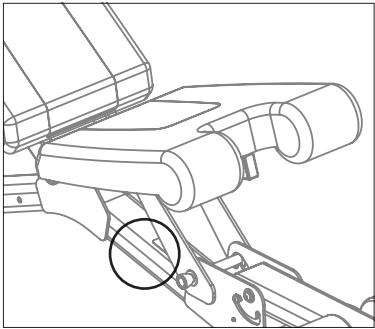
请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

型号名称：**BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

序列号的位置

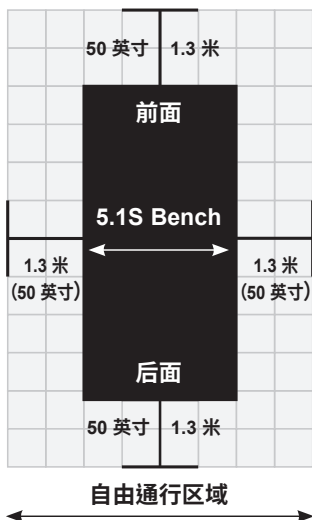


警告

- 在使用本健身器材之前，请务必仔细阅读所有说明。
- 在使用之前，应阅读所有警告及说明并获得正确的操作指导。本设备仅可用于预定用途。
- 如果警告标签变得松动、无法辨认或脱落，请及时更换并联系您当地的经销商获取新的标签。
- 请确保 13 岁以下的儿童远离本力量训练器材。青少年在使用本设备时，必须始终有成年人在旁监督。
- 本设备不适用于身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士，除非由负责其安全的人员现场监督或指导其使用设备。
- 使用前请检查设备。如果设备出现损坏或无法操作，请勿使用。
- 请勿超过本设备的承重能力。
- 使用前，请确保所有调节装置都已完全插入并调节到正确位置，避免人员受伤。
- 不当训练或过度训练可能会导致健康受到损害。如果感到头晕目眩，请停止锻炼。在开始运动计划之前进行体检。
- 保持身体、衣服、头发和健身配件远离所有活动部件。
- 在使用之前，请确保设备稳固地放置在地面上，并将不平坦的表面调整至水平状态。
- 务必在温度可控的室内使用本设备。
- 在两次锻炼之间，务必将所有配件全部妥善收好。这有助于保护您和家中每个人的安全，同时也能延长设备的使用寿命。
- 为了确保本产品的安全性，请定期检查各个部件的磨损情况。对于磨损严重或无法正常使用的部件，应立即更换，或者在修复之前停止使用本产品。
- 在锻炼过程中请不要过度用力。
- 本设备仅供家庭室内使用，请勿在任何商业场所、租赁场所、学校或机构环境中使用。
- 在开始锻炼计划之前，请先咨询医生的意见。如果您感到胸部疼痛或紧绷、呼吸急促或感到头晕，请立即停止锻炼。在再次使用本设备之前，请联系您的医生。
- 定期检查和测试锁定机构的功能是否正常。请遵循本手册中包含的测试程序。
- 在开始锻炼之前，请确保周围环境安全，避免任何干扰和他人靠近。您的锻炼空间应在各个方向上比运动的最大伸展范围多出 60 厘米（2 英尺）。

附加警告 – 可调节装备（自由力量训练器材）

- 请勿启用锁定机构或者使用手柄尝试同时抬起主机和底座。如要同时抬起主机和底座，请启用锁定机构，并使用模制在底座组件上的升降手柄。
- 当主机已从底座上移除时，请勿强行旋转调节旋钮。
- 不要摔落到地板上。可能会导致产品损坏和人身伤害。
- 在操作过程中，请勿让设备之间猛烈碰撞。可能会导致产品损坏和人身伤害。
- 不要靠在设备手柄上，也不要将其用作支撑身体重量的支点，例如在做俯卧撑时。可能会导致产品损坏和人身伤害。
- 请勿尝试拆卸设备的手柄或底座组件。
- 设备非常重。如果您没有使用可选的支架，为获得最佳支撑效果，可将设备组件直接放置在地板上。
- 如果使用哑铃架，请确保架子两侧至少留出 1.3 米（50 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便于设备周围通行以及在紧急情况下从设备上下来。



健身凳的放置

将健身凳置于稳固的水平表面上。在每侧周围应留出 1.3 米（50 英寸）的空间。

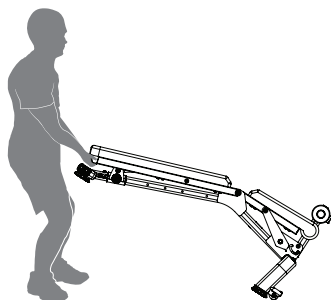
请勿将健身凳放置在任何会阻挡通风口或通气口的地方。本设备不应放置在车库、带顶棚的露台、靠近水源或户外环境中。

移动健身凳

- 前端稳定器配备了两个搬运轮，以便于移动健身凳。小心地将健身凳移动到所需位置，然后再放下。
- 将座椅和健身凳完全放下后，握住手柄并轻轻抬起，直到健身凳的重量落在运输轮上。将健身凳推到合适的位置，然后稳妥地放置到位。
- 在开始锻炼之前，请确保健身凳处于稳定状态。
- 为了降低受伤的风险，在移动健身凳时要格外小心。
- 请勿尝试在不平坦的表面上移动健身凳，并建议与附近其他设备保持至少 51 厘米（20 英寸）的安全距离。

小心！

若您感到胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。



技术规格

装配尺寸 (长 × 宽 × 高)	60.6 x 132.9 x 71.3 厘米 / 23.9 x 52.3 x 28.1 英寸
产品重量	27 千克 / 60 磅
最大使用者体重	136 千克 / 300 磅
最大训练重量 (使用者 + 举重重量)	272 千克 / 600 磅



从现在开始，您可以随时组装设备。有关组装、操作、程序、故障排除和维护的详细说明，请扫描左侧的二维码访问完整用户手册。

如果扫描二维码失败，您可以访问此处提供的网站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲观看组装视频，请访问：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

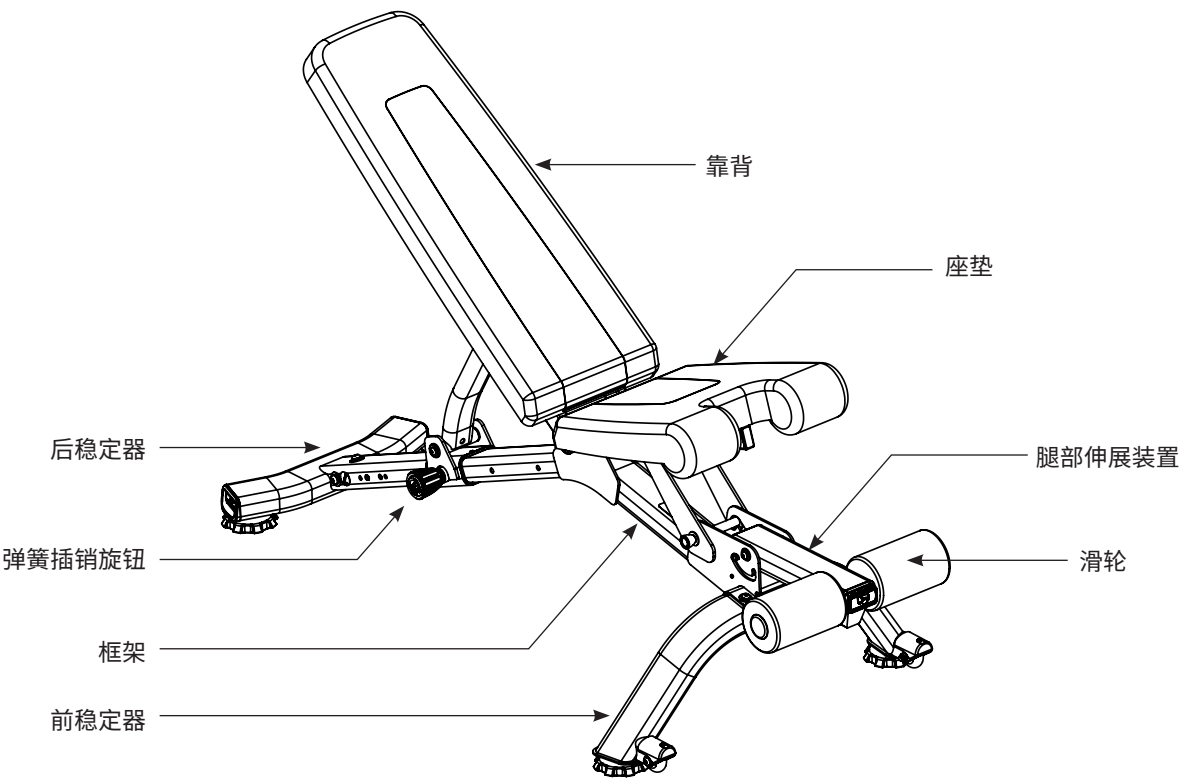
质量保证

如果您的设备需要保修服务，请联系当地客户技术支持部。

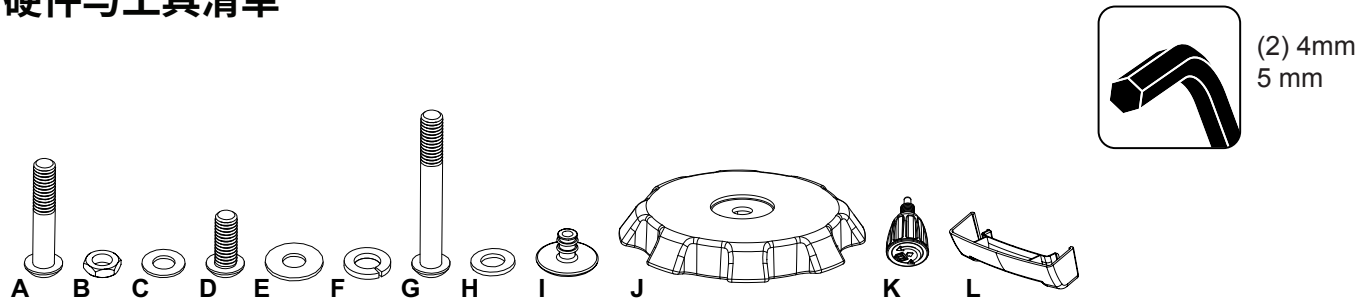
寻求支持？

如果您有任何疑问、需要零件缺失方面的帮助，或者需要设备技术支持或维护，请联系客户技术支持部。

功能



硬件与工具清单



物品	数量	说明	物品	数量	说明
A	4	圆头内六角螺丝，M8x45	G	12	圆头内六角螺丝，M8x60
B	8	薄螺母，M8	H	8	窄型平垫圈，M8
C	4	平垫圈，M8	I	2	端盖
D	3	圆头内六角螺丝，M8x25	J	4	调平脚
E	5	平垫圈，M8	K	1	弹簧插销旋钮
F	5	弹簧垫圈，M8	L	1	把手

注意事项：部分配件已作为备用件包含在配件卡中。在设备完成正确组装后，出现部分剩余配件属正常现象，无需担心。

零件

物品	数量	说明	物品	数量	说明
1	1	框架组件	5	1	靠背
2	1	后稳定器	6	1	腿部伸展装置
3	1	前稳定器	7	1	泡棉滚轮支架
4	1	座垫	8	2	泡棉滚筒

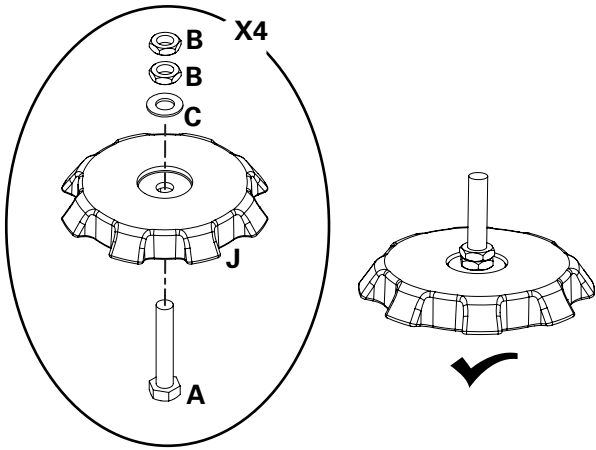
注意事项： 请按数字顺序安装各部件。

组装步骤

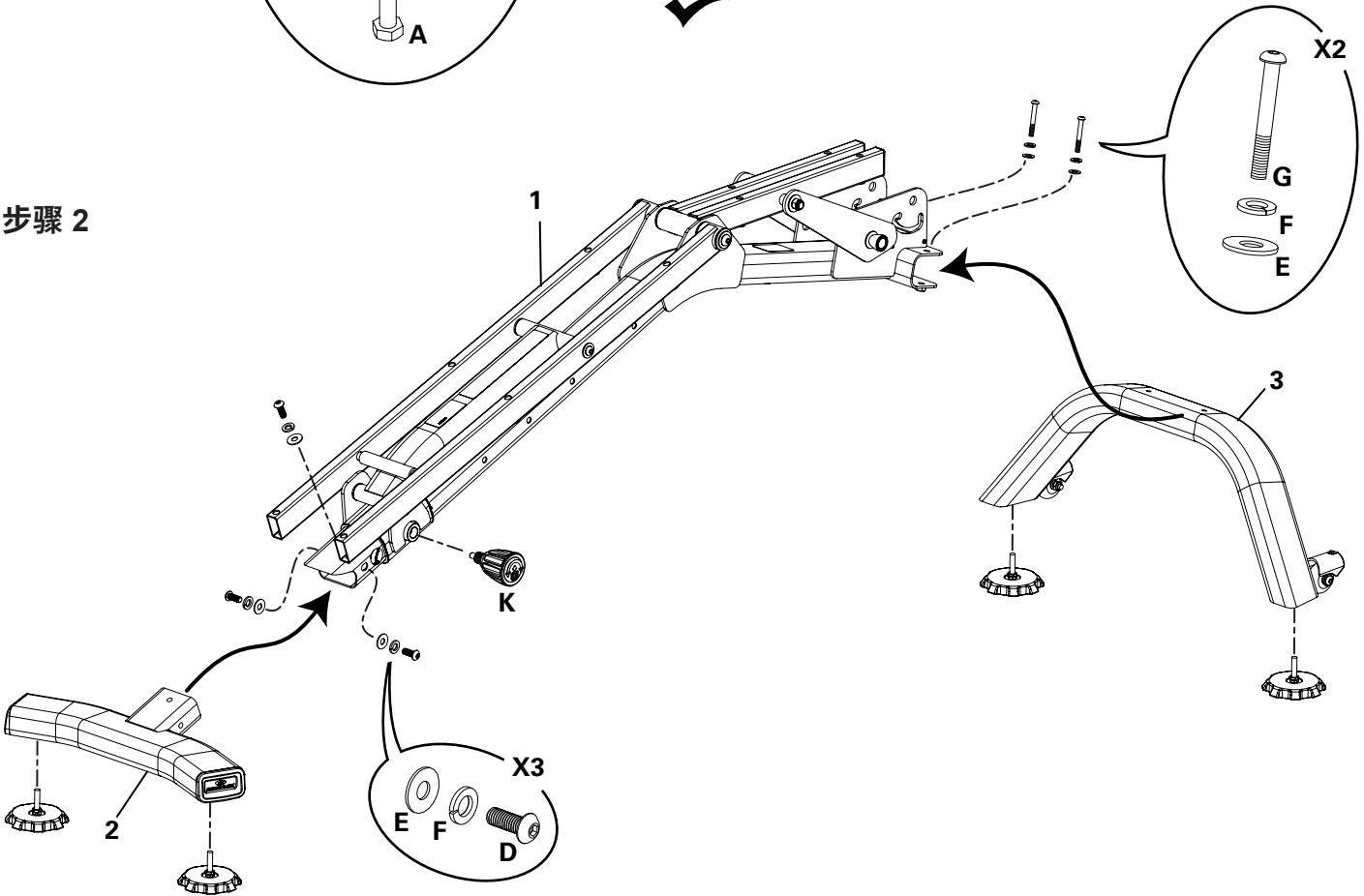
**警告**

请勿剪断框架上的运输扎带，直到将其从包装中取出并放置在组装区域后。

步骤 1

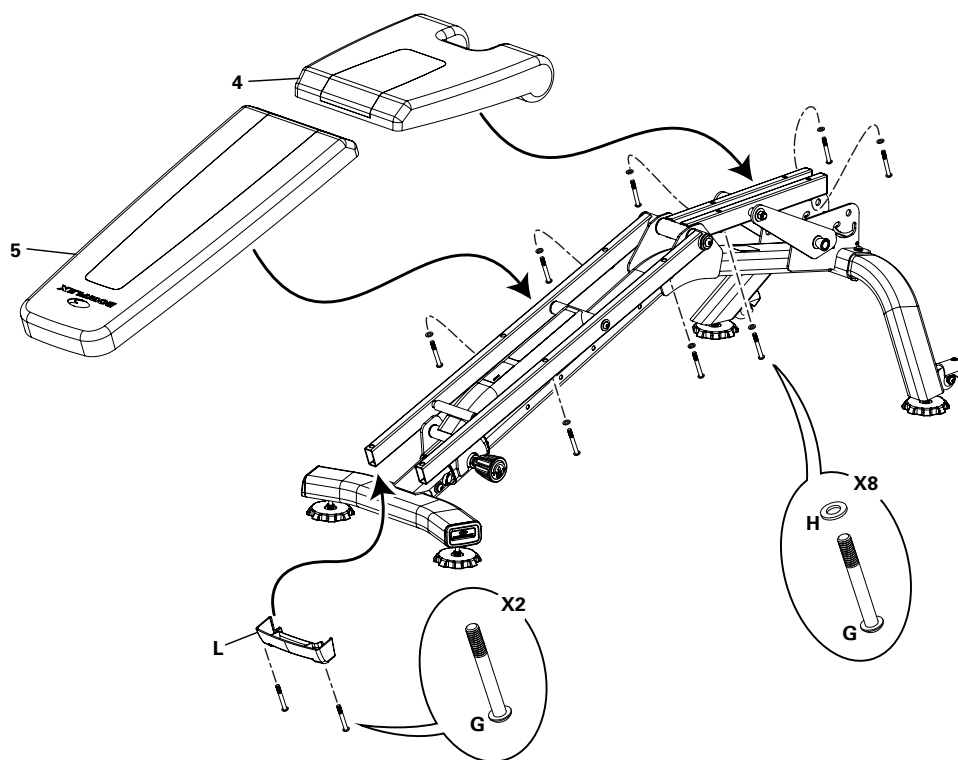


步骤 2



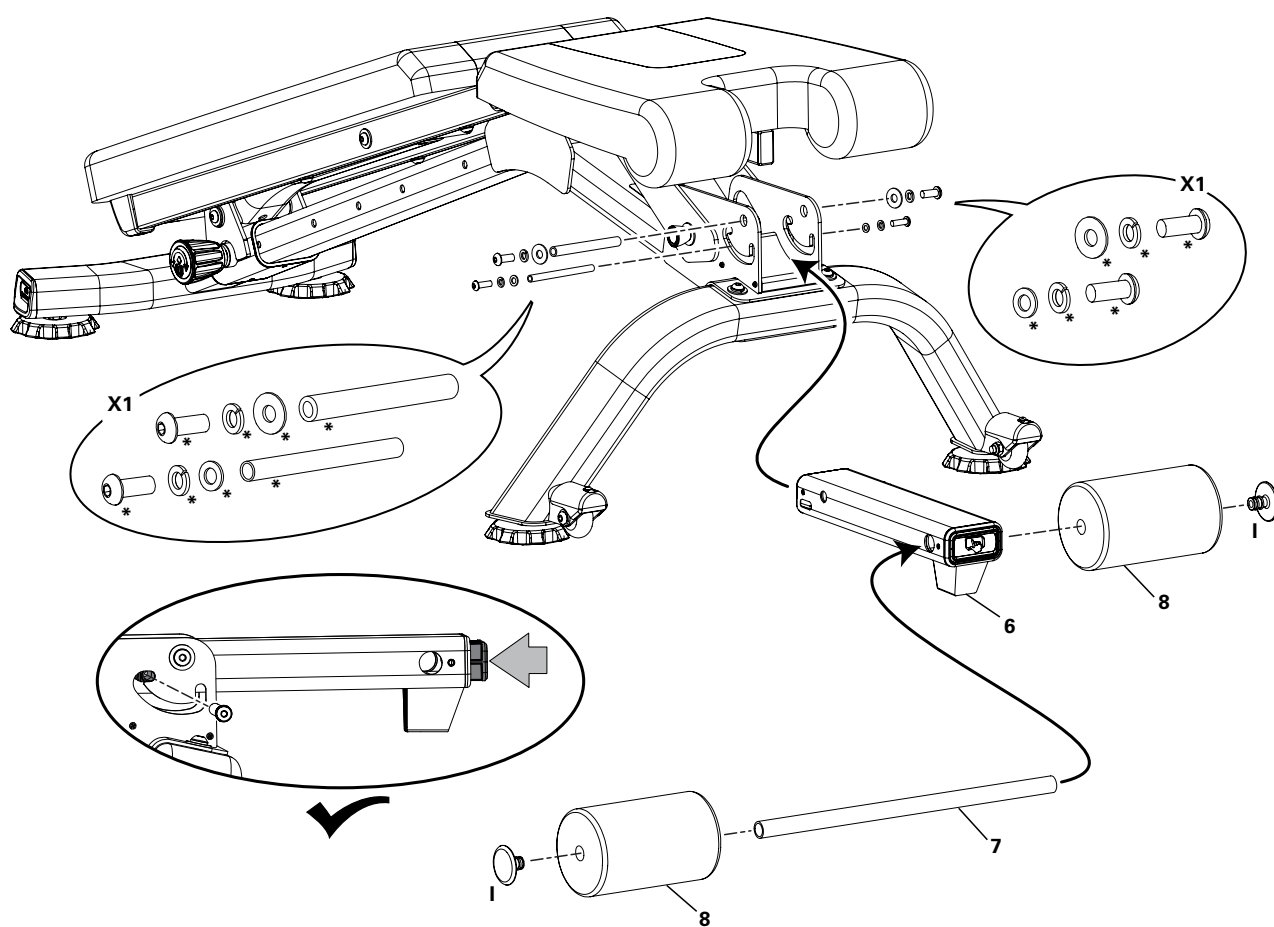
组装步骤

步骤 3



步骤 4

标有 (*) 的配件是预先安装的，不包含在配件卡中。



步骤 5 最后检查

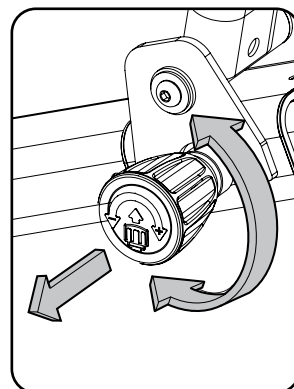
检查您的设备，确保所有紧固件都已拧紧，并且各组件已正确组装。

⚠ 在设备完全组装完毕，并依照《用户指南》检查其性能无误前，请勿使用或投入运行。也请再次查看设备上所有的警告标签。

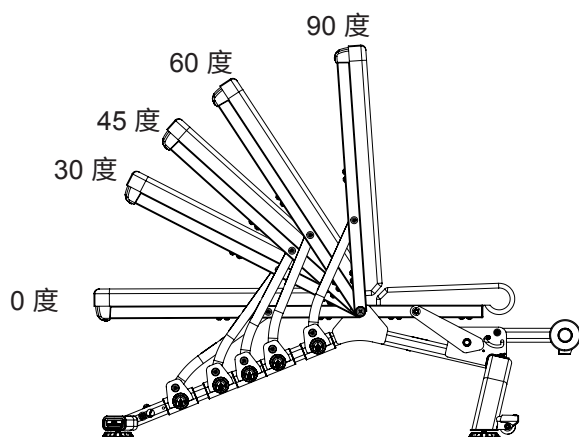
基本操作

调节健身椅角度

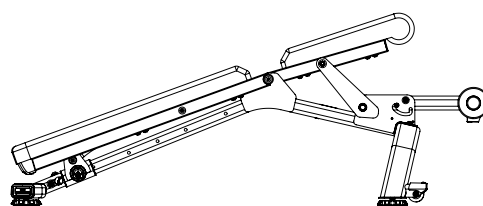
松开并拉出椅轨上的弹簧插销旋钮。将椅背调节至所需角度。松手使插销锁入。确保插销已完全锁定并拧紧旋钮后再使用。



椅背角度



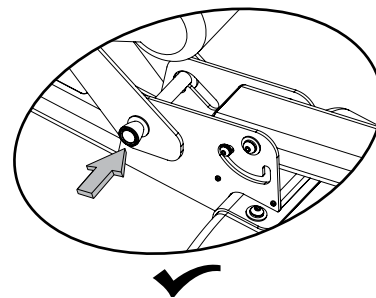
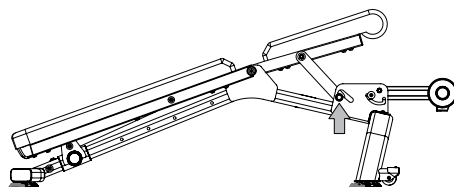
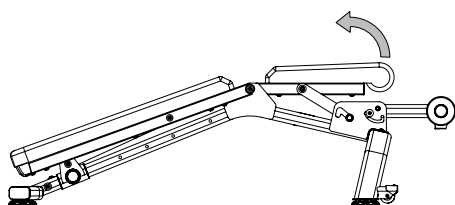
椅背角度位置



座垫升起时椅背后倾 20 度

调节座垫

座垫具有两个位置：平放和抬高。要抬高座垫，请将座垫向上提起，直到锁定机构自动卡入定位。

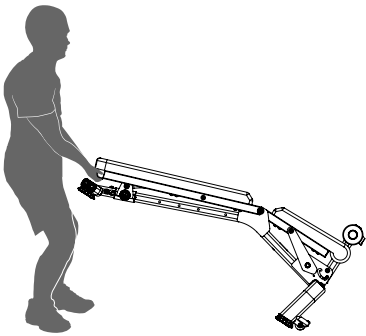


要放低座垫，请轻轻抬起座垫，引导锁定机构移至较低位置，然后将座垫安全放回平放状态。

组装步骤

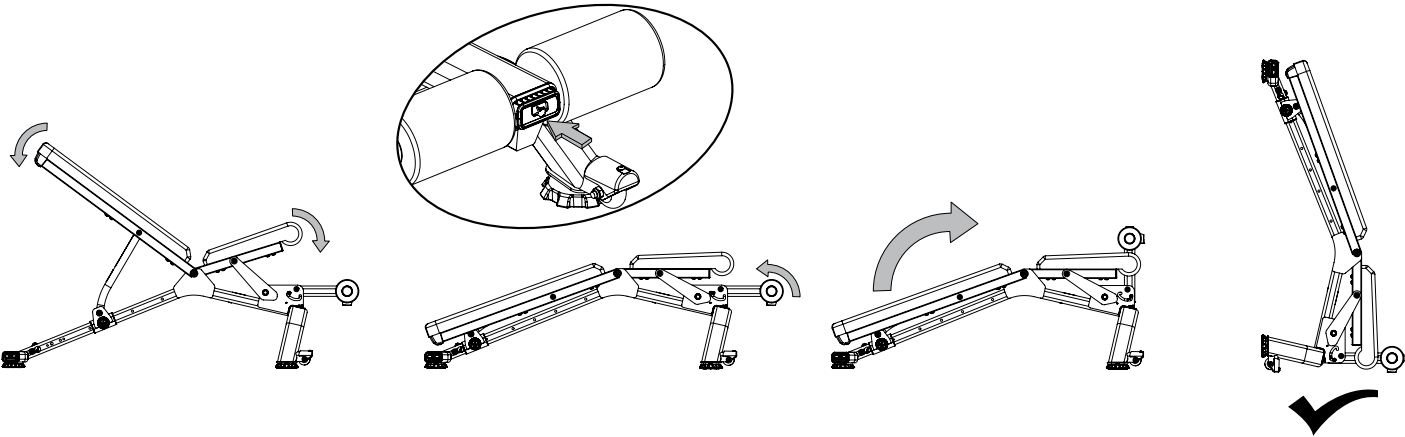
移动健身椅

前稳定器配有两个运输轮，方便移动。
将座垫和椅背完全放低后，握住把手并稍微提起设备，让运输轮承重，然后推动设备至目标位置并安全放置。



折叠收纳

健身椅可折叠以节省占地并方便收纳。
1.将座垫和椅背完全放低。
2.按下腿部伸展装置末端的释放按钮，将其向上翻转至锁定。
3.将整台健身椅向前翻转，使其稳固地靠在腿部伸展装置与前稳定器上。



故障排除

问题	解决方案
健身椅发出吱吱声或啾啾声	请依序检查以下项目： 1) 健身椅是否放置在平整的地面上。 2) 将组装过程中调平用的地脚螺栓全部松开，涂抹润滑脂后重新调节并拧紧。

维护

为确保本产品的安全性与性能，请定期检查是否存在损坏或磨损情况。
请在每次使用前检查健身椅，如有损坏或磨损，须立即更换损坏部件，或停止使用，直至修复完毕。

每日/每次使用前：	检查健身椅整体状况。确保外观良好，运行顺畅。如发现损坏，请勿使用，及时联系技术支持。
每日/每次使用后：	每次使用后，请使用干净的干布擦干健身椅上的汗水。座垫表面可使用温和的清洁剂或喷雾型清洁剂进行清洁。
每周：	如频繁使用，建议每周使用干净布配合含氨清洁剂彻底擦拭健身椅。清洁后请检查漆面，如有刮痕请及时补漆，以防止生锈。
每月：	检查健身椅框架是否有裂纹或永久性弯曲的迹象。如发现此类问题，请立即停止使用，并联系技术支持。

