

**Wichtige Sicherheitshinweise – Vor Benutzung dieses Geräts bitte die folgenden Warnhinweise beachten:**

**!** Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann. Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Das Gerät ist nicht geeignet für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die eine sichere Nutzung des Geräts beeinträchtigen oder zu einem Verletzungsrisiko für den Benutzer führen könnten.
- Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren.
- Zentrieren Sie Ihr Körpergewicht während des Trainings auf der Bank.
- Stellen Sie die Bank auf einer stabilen, ebenen Fläche auf.
- Tragen Sie in der Nähe der Bank keine weite Kleidung.
- Das maximale kombinierte Gewicht von 272,2 kg darf nicht überschritten werden.
- Halten Sie einen Bereich von mindestens 1,3 m an jeder Seite der Bank frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zur Bank und sichert einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum.
- Diese Bank ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass Rückenlehne und Sitz fest eingerastet sind und die Bank sicher steht.
- Überprüfen Sie die Bank auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Tauschen Sie diese gegebenenfalls aus bzw. schrauben Sie sie fest. Prüfen Sie alle Schrauben sorgfältig. Wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort (oder den Kundendienst von Nautilus, wenn Sie das Gerät in den USA oder Kanada gekauft haben), um Informationen zur Reparatur zu erhalten.
- Heben Sie nie mehr Gewicht, als Ihnen sicher und problemlos möglich ist.
- Trainieren Sie niemals mit mehr Widerstand als Sie körperlich bewältigen können.
- Aus Sicherheitsgründen sollten Sie immer mit einem Partner oder Helfer trainieren.
- Verwenden Sie die Bank nicht, wenn Komponenten verschlissen oder beschädigt sind.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | außerhalb der USA [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Gedruckt in China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex und das B-Logo sind Marken im Eigentum oder lizenziert von Nautilus, Inc. Diese Marken sind in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern registriert.

ORIGINALHANDBUCH – NUR ENGLISCHSPRACHIGE VERSION

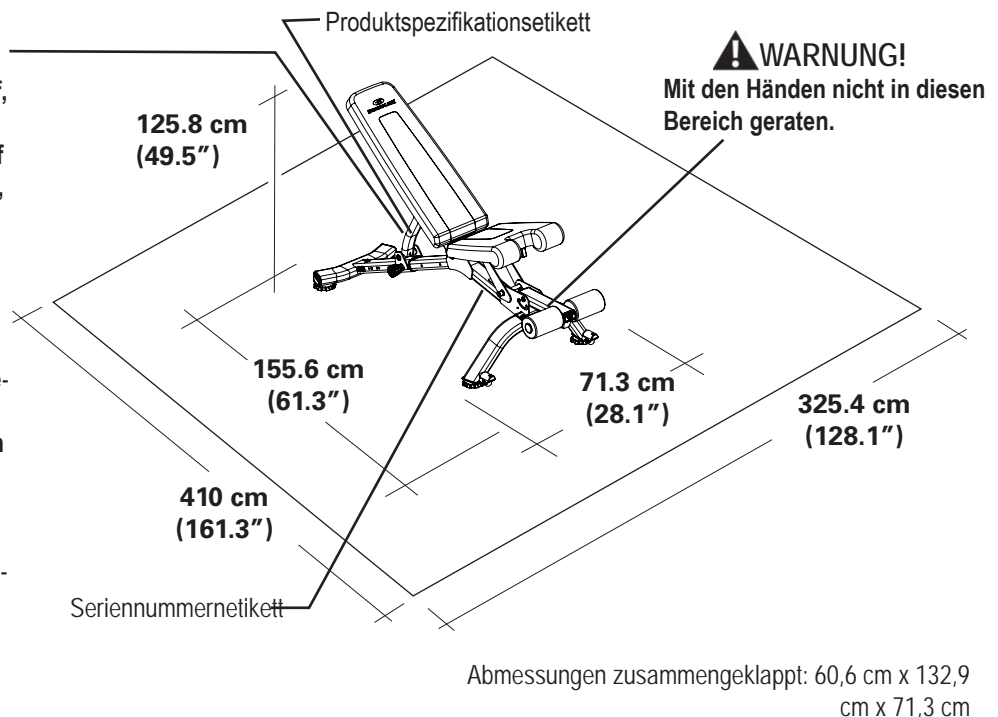
**Technische Daten**

Gewicht der Bank: Ca. 27 kg

Aufstellfläche gesamt: 11094,3 cm<sup>2</sup>


**! WARNUNG!**

- Lesen Sie das Benutzerhandbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Benutzerhandbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.
- Lesen und verstehen Sie alle Warnhinweise auf diesem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an den Kundendienst von Nautilus, um Ersatz zu erhalten.
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf.
- Benutzer müssen für eine sichere Bedienung genug Platz um das Gerät haben. (Angaben zu den Abmessungen finden Sie in den Produktspezifikationen).
- Der unsachgemäße Umgang mit dem Gerät kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
- **Maximales kombiniertes Gewicht: 272 kg**



(Aufkleber sind nur in den Sprachen Englisch und Französisch (Kanada) erhältlich.)

## Wartung

**!** Die Sicherheit und Leistungsfähigkeit dieses Geräts ist nur gewährleistet, wenn das Gerät regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen untersucht wird.

**Prüfen Sie die Bank vor jeder Verwendung auf Beschädigungen und Abnutzungserscheinungen. Tauschen Sie beschädigte Komponenten sofort aus oder verwenden Sie die Bank erst wieder, nachdem sie repariert wurde.**

**Täglich/Vor jeder Benutzung:** Untersuchen Sie die Bank. Sie sollte optisch in gutem Zustand sein und problemlos funktionieren. Wenn Sie Beschädigungen bemerken, VERWENDEN SIE ES NICHT. Wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort (oder den Kundendienst von Nautilus, wenn Sie das Gerät in den USA oder Kanada gekauft haben), um Informationen zur Reparatur zu erhalten.

**Täglich/Nach jeder Benutzung:** Reinigen Sie die Bank nach jeder Verwendung mit einem trockenen, sauberen Tuch. Das Polster kann mit einem milden Reinigungsmittel oder einem Spray gereinigt werden.

**Wöchentlich:** Bei häufiger Verwendung sollte die Bank mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Reinigungsmittel gründlich gereinigt werden. Wischen Sie die Bank vollständig ab und behandeln Sie Kratzer mit einem Reparaturstift, um Rost zu verhindern.

**Monatlich:** Untersuchen Sie den Rahmen der Bank auf Anzeichen von Rissen oder dauerhafte Biegungen. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn Sie solche Anzeichen entdecken. Wenden Sie sich sofort an Ihren Händler vor Ort (oder den Kundendienst von Nautilus, wenn Sie das Gerät in den USA oder Kanada gekauft haben).

Bei Fragen zur korrekten Verwendung oder Wartung wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort (in den USA oder Kanada an den Kundendienst unter (800) 605-3369). Erweiterungen, Neueinstellungen, Änderungen und Reparaturen sollten nur durch von Nautilus geschultes oder zugelassenes Personal vorgenommen werden.

## Teile und Schrauben

**Hinweis:** Installieren Sie die Teile in numerischer Reihenfolge.

Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Rahmen
2	1	Hinterer Stabilisator
3	1	Vorderer Stabilisator
4	1	Sattel
5	1	Rückenpolster
6	1	Beinverlängerung
7	1	Polsterrollenstange
8	2	Polsterrolle

Artikel	Menge	Bezeichnung
A	4	Halbrundschraube M8x45
B	8	Mutter, M8 dünn
C	4	Unterlegscheibe, M8
D	3	Halbrundschraube M8x25
E	5	Unterlegscheibe, M8
F	5	Sperrscheibe, M8
G	12	Halbrundschraube, M8 x 60
H	8	Unterlegscheibe, M8 schmal
I	2	Kappe
J	4	Nivellierer
K	1	Fixierknopf
L	1	Griffstange

## Werkzeug (im Lieferumfang enthalten)



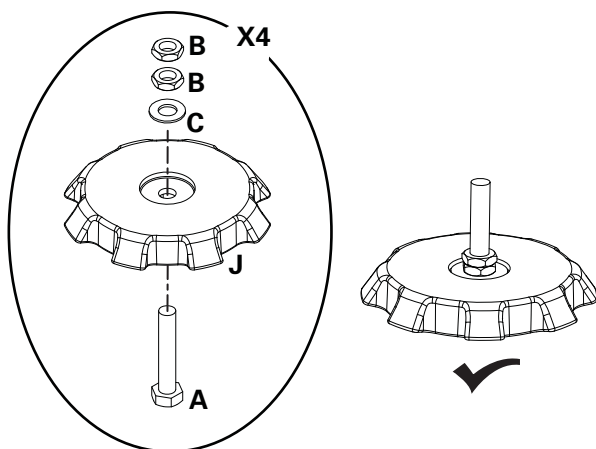
(2) 4mm  
5mm

**Hinweis:** Bestimmte Schrauben auf der Schraubenkarte dienen als Ersatzschrauben. Daher bleiben nach der korrekten Montage des Geräts einige Schrauben übrig.

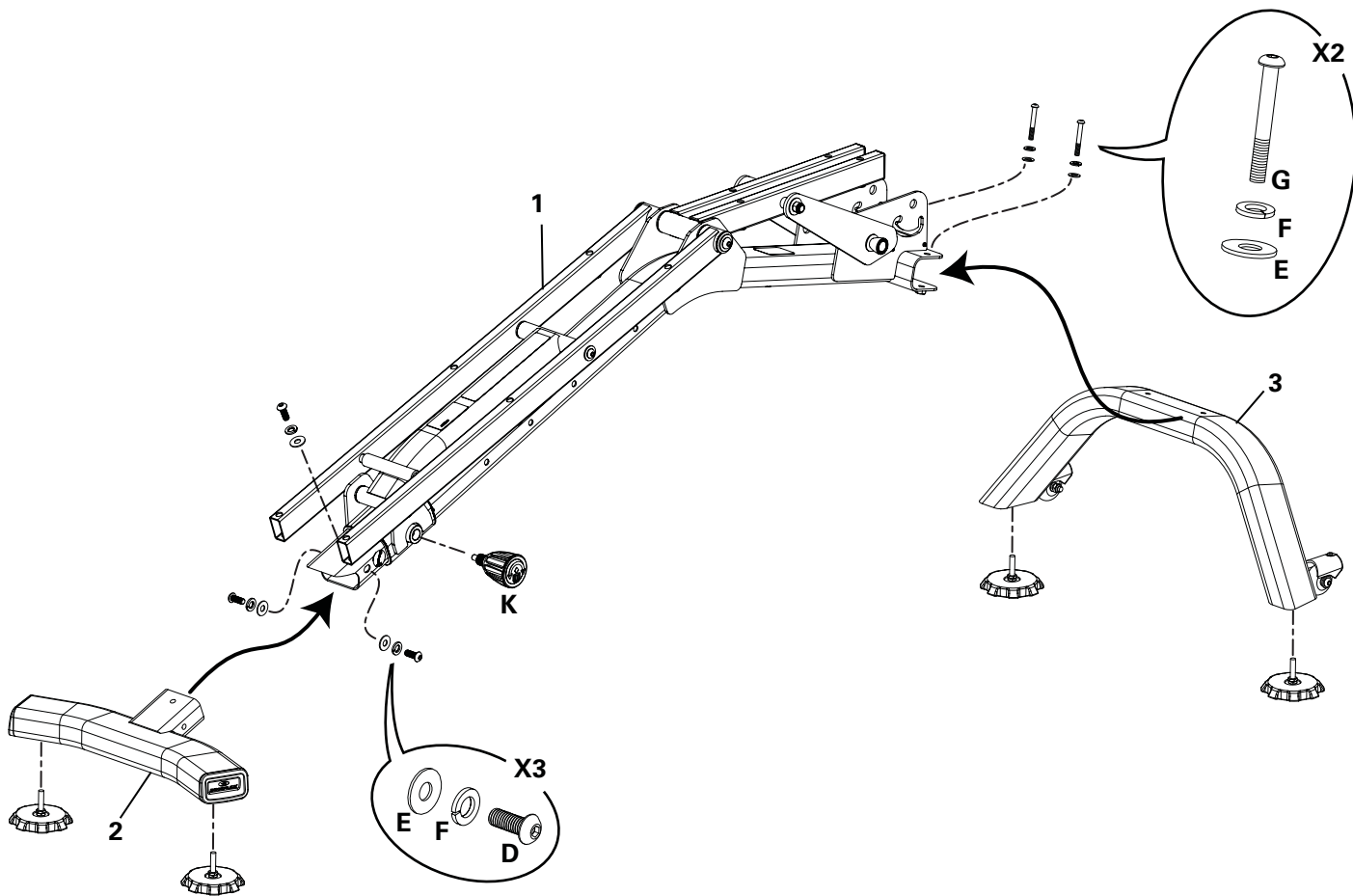
**⚠️ WARNUNG**

Zerschneiden Sie den Kabelbinder am Rahmen ERST, wenn Sie diesen aus der Packung genommen und im Aufstellbereich aufgestellt haben.

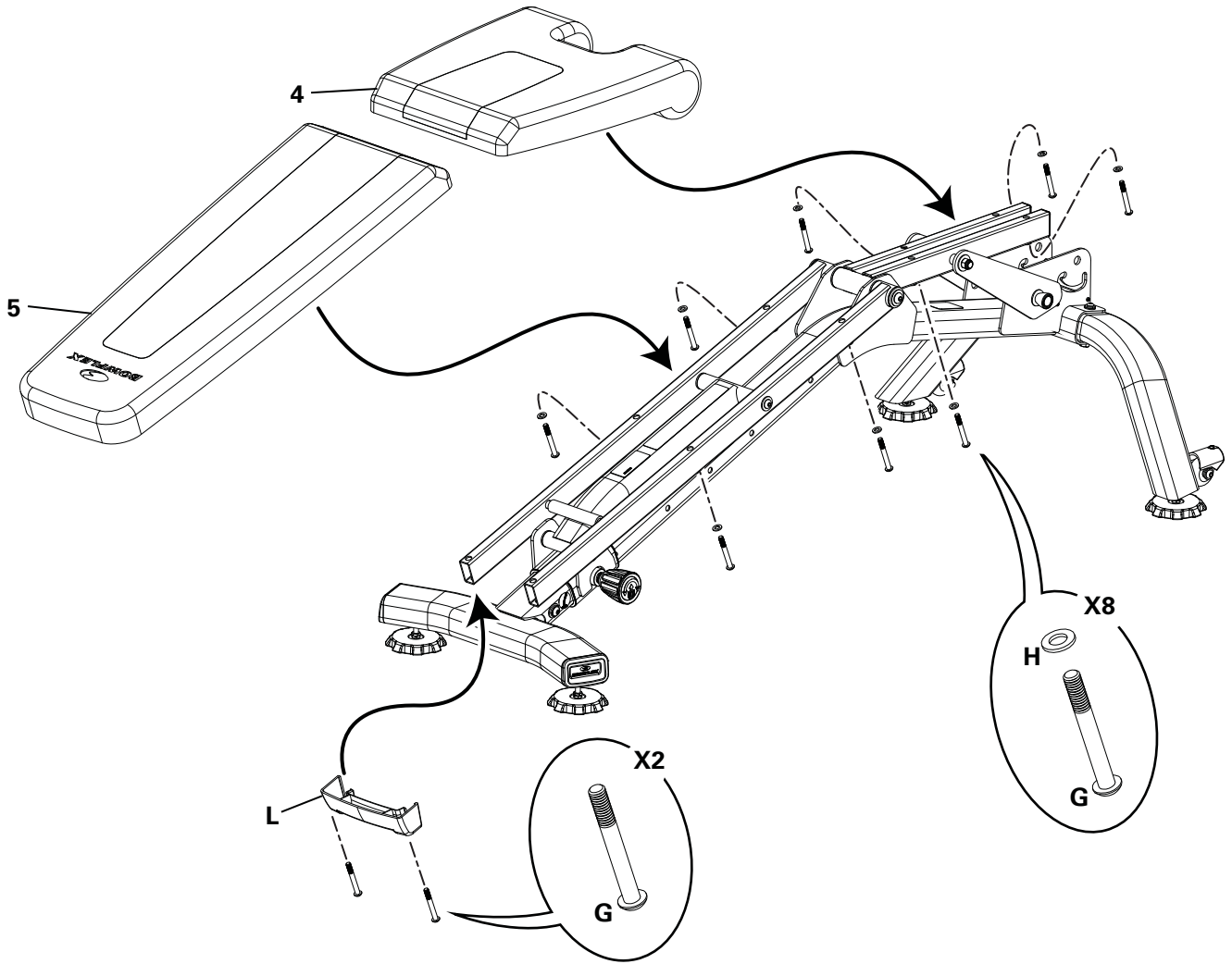
**Schritt 1**



**Schritt 2**

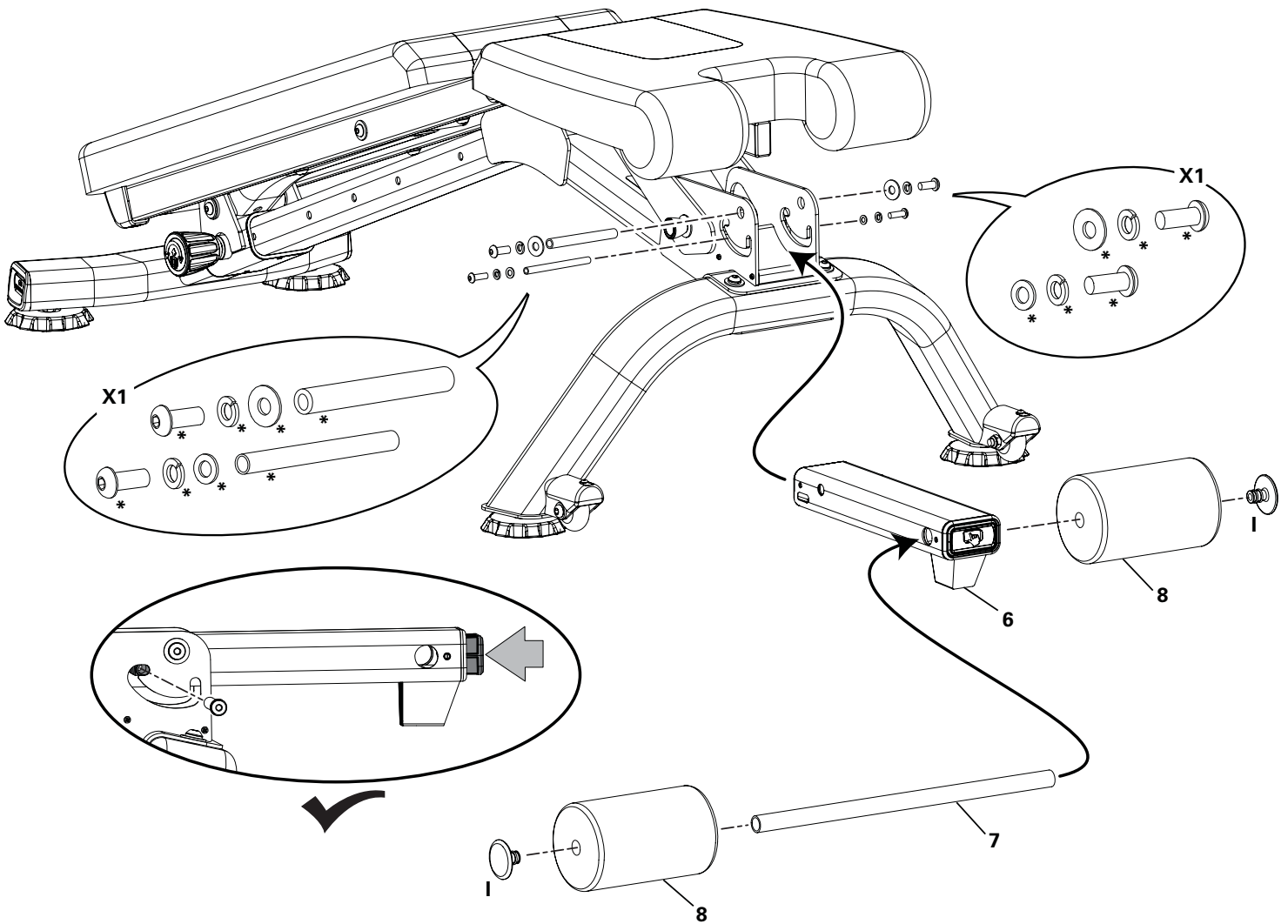


### Schritt 3



## Schritt 4

(\* ) Schrauben sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



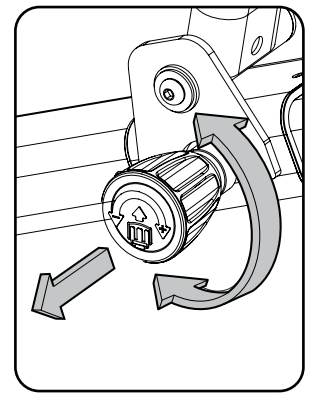
## Schritt 5 Abschlussinspektion

Prüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

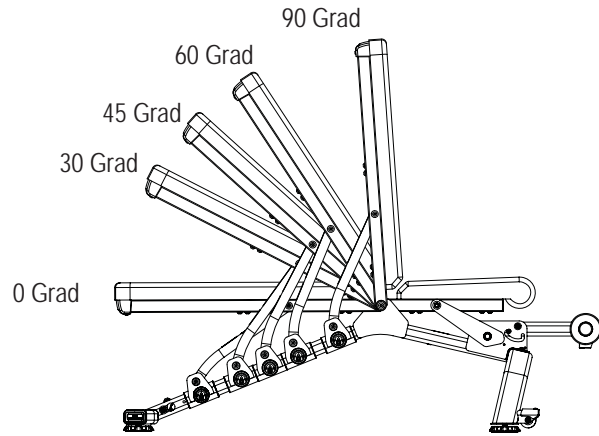
**⚠** Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionstüchtigkeit gemäß dem Benutzerhandbuch überprüft wurde. Lesen Sie alle Warnungen, die am Gerät angebracht sind.

## Einstellen der Bank

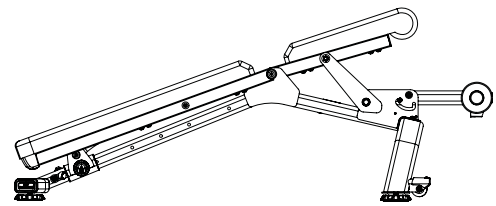
Lösen Sie den Fixierknopf an der Schiene und ziehen Sie ihn. Stellen Sie die Bank auf den gewünschten Winkel ein. Lassen Sie den Fixierknopf los, damit der Arretierstift einrasten kann. Achten Sie darauf, dass der Knopf vollständig eingerastet und festgezogen ist, bevor Sie die Bank verwenden.



## Bankpositionen



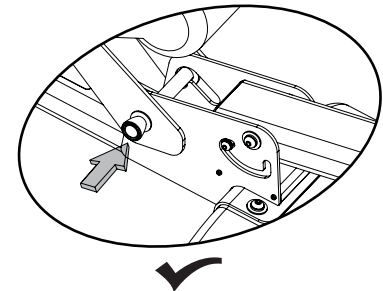
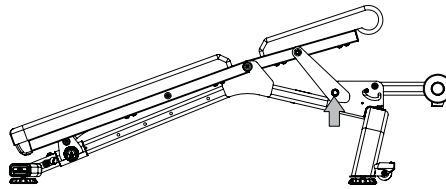
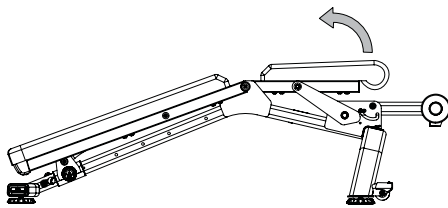
Position der Rückenlehne



20 Grad Neigung bei hochgeklapptem Sitz

## Einstellen des Sitzes

Der Sitz hat zwei Positionen: Flach oder hochgeklappt. Um den Sitz hochzuklappen, heben Sie in an, bis der Verriegelungsmechanismus einrastet.

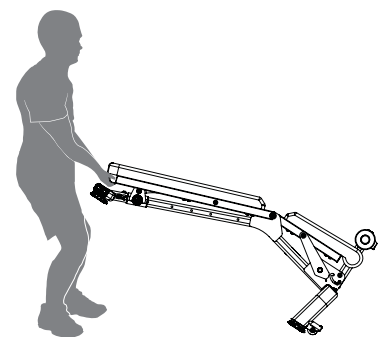


Um den Sitz abzusenken, heben Sie den Sitz leicht an und bringen Sie den Verriegelungsmechanismus in die untere Einstellung. Bringen Sie den Sitz langsam in die flache Position.

## Bewegen der Bank

Vorne gibt es zwei Transportrollen, um das Bewegen der Bank zu erleichtern.

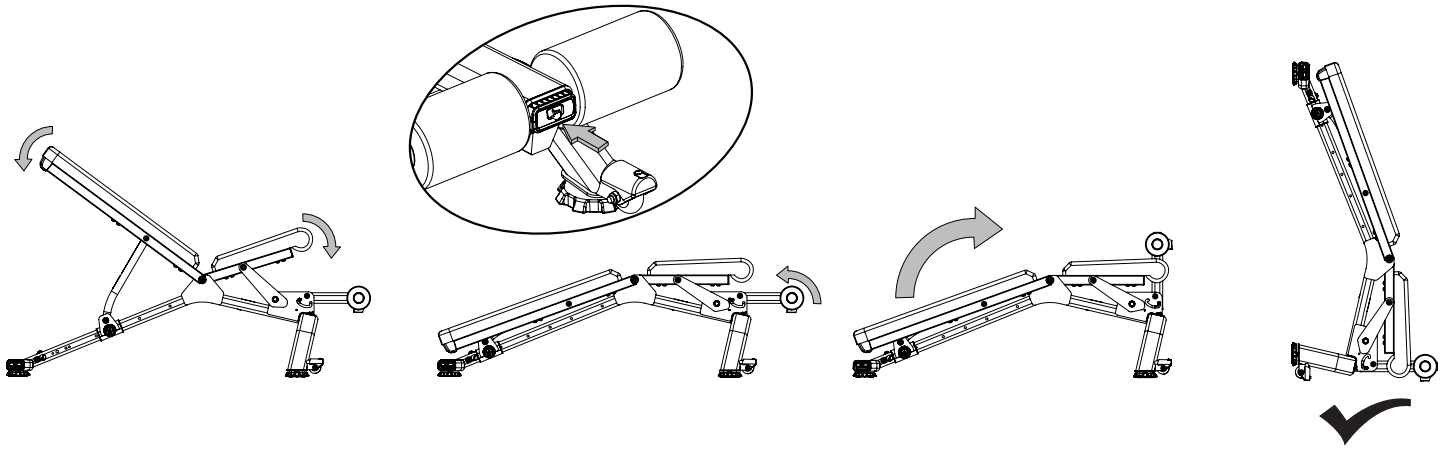
Bei abgesenktem Sitz und abgesenkter Bank heben Sie die Bank mit dem Griff leicht an, bis das Gewicht auf den Transportrollen ruht. Bringen Sie die Bank an den gewünschten Ort und stellen Sie sie vorsichtig ab.



## Zusammenklappen der Bank

Die Bank kann zur platzsparenden, sicheren Aufbewahrung zusammengeklappt werden.

1. Senken Sie Sitz und Bank vollständig ab.
2. Drücken Sie den Löseknopf am Ende der Beinverlängerung und klappen Sie diese nach oben, bis sie einrastet.
3. Drehen Sie die gesamte Bank vorsichtig nach vorne, bis sie auf der Beinverlängerung und den vorderen Stabilisierern steht.



Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

**Seriennummer** \_\_\_\_\_

**Kaufdatum** \_\_\_\_\_

**Geräte, die in den USA und Kanada gekauft wurden:** Hier registrieren Sie Ihre Produktgarantie: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register). Oder rufen Sie hier an: 1 (800) 605-3369.

**Geräte, die außerhalb der USA und Kanada gekauft wurden:** Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Informationen zu Garantie und Reparatur von Produkten, die außerhalb der USA/Kanada gekauft wurden, erhalten Sie von Ihrem Händler vor Ort. Nautilus, Inc. übernimmt die Garantie für den Rahmen. Wenden Sie sich für wichtige Informationen an Ihren Fachhändler vor Ort. Eine internationale Händlerliste finden Sie hier: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com).

