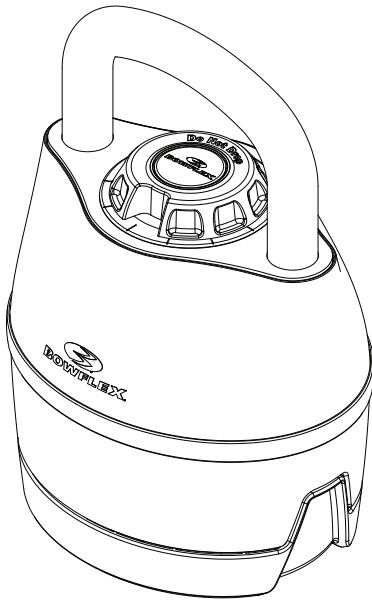




**BOWFLEX**<sup>™</sup>  
**SelectTech**<sup>™</sup>

## SelectTech<sup>™</sup> 840 Kettlebell Gebruikershandleiding



Voor trainingsvideo's, tips en  
fitnessbegeleiding voor de Bowflex<sup>™</sup>  
SelectTech<sup>™</sup> Kettlebell kunt u terecht op:

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

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

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



# Inleiding

---

Gefeliciteerd met de aanschaf van de Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell. Deze innovatieve kettlebell is een veelzijdig trainingsinstrument dat u zal helpen uw fitnessdoel te bereiken. Dit product is zorgvuldig ontworpen en vervaardigd om een breed scala aan gewichtsopties te verstrekken, vanaf 3,63 kg tot 18,14 kg. Om het product ten volle te benutten is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding aandachtig leest vóór het gebruik van de SelectTech™ kettlebell.

## Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften .....	3
Waarschuwingstekens voor de veiligheid en serienummer.....	4
Productspecificaties.....	4
Kenmerken .....	5
Werking .....	5
Uw Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell leren kennen.....	5
De werking van het vergrendelmechanisme begrijpen en testen .....	7
De juiste werking van het vergrendelmechanisme testen.....	7
Onderhoud.....	9
Gids voor het oplossen van problemen.....	10

**Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:**

**Serienummer** \_\_\_\_\_ **Datum van aankoop** \_\_\_\_\_

**Indien aangekocht in de VS/Canada:** Voor het registreren van uw productgarantie kunt u terecht op:

**[www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register)**

Of belt u 1 (800) 605–3369.

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, bel dan het nummer 1 (800) 605–3369.

**Indien aangekocht buiten de VS/Canada:** Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale distributeur. Uw lokale distributeur kunt u hier vinden: **[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125, VS, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | buiten de VS [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Gedrukt in China | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, het B-logo, SelectTech, Nautilus, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en andere landen.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

# Belangrijke veiligheidsvoorschriften

---



Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit product in gebruik neemt:



Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding. Bewaar de gebruikershandleiding voor latere raadpleging.

**Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit product. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.**

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit product. Bewegende delen en andere voorzieningen van het product kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voor u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voor u het product opnieuw gebruikt.
- Inspecteer de kettlebell voor elk gebruik. Gebruik geen kettlebell met versleten of beschadigde onderdelen. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het product niet in een commerciële of institutionele omgeving. Onder deze noemer vallen sportscholen, ondernemingen, werkplaatsen, clubs, fitnesscentra en elke andere publieke of private instelling waar het product wordt gebruikt door leden, klanten, werknemers of aangesloten personen.
- Inspecteer en test het vergrendelmechanisme regelmatig op correcte werking. Volg de testprocedures in deze handleiding.
- Gebruik het product niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Voordat u uw training start, zorgt u dat de omringende ruimte vrij is van mogelijke hindernissen en omstanders. Uw vrije trainingsruimte moet 0,6 m breder zijn dan de verste beweging van de oefening in alle richtingen.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het product in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Vergrendel het mechanisme niet om te proberen de kettlebell en de basis samen met behulp van de greep op te tillen. Om de kettlebell en de basis samen op te tillen vergrendelt u het mechanisme en gebruikt u de voorgevormde draaggrepen in de basis.
- Probeer de verstelknop niet te draaien wanneer u de kettlebell uit de basis hebt gehaald.
- Laat de kettlebell niet onbegeleid op de grond vallen. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.
- Laat de kettlebells niet hard tegen elkaar slaan tijdens het gebruik. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.
- Leun niet op de greep van de kettlebell of gebruik de kettlebells niet om erop te steunen, zoals bij het uitvoeren van push-ups. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.

# Waarschuwingstekers en serienummer / Specificaties

- Probeer de greep van de kettlebell of de voormonteerde basis niet te demonteren. Het product is niet bedoeld om door de klant te worden hersteld. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- De kettlebell is erg zwaar. Zet de voormonteerde kettlebell direct op de vloer voor de beste ondersteuning.

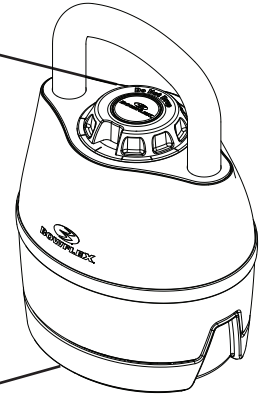
Noteer het serienummer in het veld dat daarvoor bestemd is  
vooraan in deze handleiding.

## WAARSCHUWING

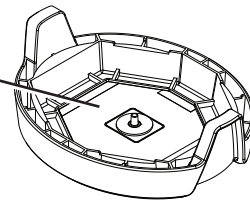
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Raadpleeg een arts voordat u een trainingstoestel begint te gebruiken.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van dit product.
- Onvoorzichtig gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Lees de gebruikershandleiding, met inbegrip van alle waarschuwingen, aandachtig voordat u het product in gebruik neemt.
- Inspecteer het product vóór gebruik. Gebruik het product niet als bepaalde onderdelen moeten worden gerepareerd.
- Vervang klevers met het opschrift 'Opgelet', 'Waarschuwing' of 'Gevaar' die onleesbaar, beschadigd of verwijderd zijn.

(De klever op het product is alleen verkrijgbaar in het Engels, het Canadees Frans en het Chinees.)

Niet laten  
vallen



Serienummer  
Productspecificaties



## Specificaties

Afmetingen

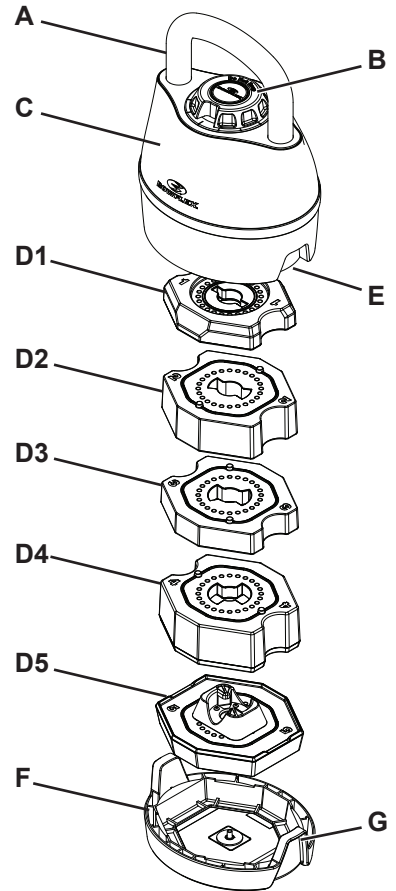
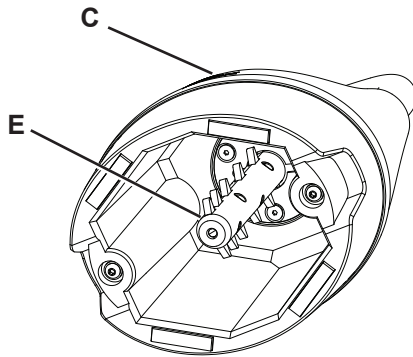
22,4 cm L x 17,8 cm W x 31,8 cm H

Gewicht van de voormonteerde kettlebell

18,4 kg (40,5 lbs)

# Functies / Bediening

- A. Handgreep
- B. Verstelknop
- C. Omhulsel
- D. Gewichtplaten
  - 1. 1,81 kg (4 lbs)
  - 2. 3,63 kg (8 lbs)
  - 3. 2,27 kg (5 lbs)
  - 4. 4,54 kg (10 lbs)
  - 5. 2,27 kg (5 lbs)
- E. Gewichtskeuzezen
- F. Basis
- G. Draaggrepen



## Uw Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell leren kennen

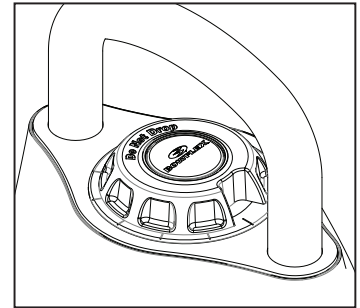
De Bowflex™ SelectTech™ 840-kettlebell wordt volledig gemonteerd verzonden, één kettlebell per doos. Nadat u de kettlebell voorzichtig uit de doos hebt gehaald, is het raadzaam om u eerst in enkele stappen vertrouwd te maken met de werking van het product. Controleer daarbij of alle aspecten van de kettlebell werken in overeenstemming met de specificaties.

**⚠️ Laat de kettlebell niet vallen. Bij het vallen van de kettlebell kunnen de gewichtplaten en/of het vergrendelmechanisme beschadigd raken, waardoor de gewichtplaten onverwacht van de greep kunnen loskomen (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en zal de garantie ongeldig maken.**

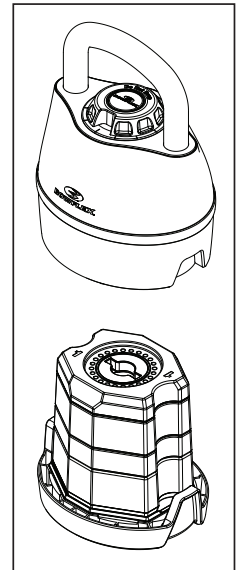
1. Nadat u de kettlebell uit de beschermende verpakking hebt gehaald, inspecteert u het product en het verpakkingsmateriaal op schade.

# Bediening

2. Duw lichtjes op de greep, zodat u zeker bent dat ze goed in de basis vastzit. Draai de verstelknop verschillende keren volledig rond, zodat u zeker bent dat hij in beide richtingen vrij kan ronddraaien. Controleer of u bij iedere gewichtsverhoging van de verstelknop een klik hoort. Deze klik helpt u de juiste uitlijning te vinden om een bepaalde gewichtsverhoging te selecteren.
3. De gewichtsverhogingen op de gewichtsselectieschijf gaan van 3,5 tot 18 kg (8 tot 40 lbs). Als u een bepaald gewicht (bv. 9 kg - 20 lbs) op de juiste manier wilt selecteren, draait u aan de verstelknop totdat het gewichtsselectievenster gelijkstaat met het overeenstemmende cijfer (20) op de gewichtsselectieschijf.
4. Controleer de juiste rotatiefunctie van de verstelknop en draai de knop totdat het cijfer 8 (3,5 kg) in het midden van het gewichtselectievenster verschijnt (Afb. 1).
5. Met de verstelknop op 8 (3,5 kg) ingesteld, trekt u de greep van de kettlebell recht omhoog van de basis. Op die manier komt alleen het omhulsel van de basis los en blijven alle gewichtplaten in de basis zitten (Afb. 2). De handgreep zonder platen vertegenwoordigt het startgewicht van 3,5 kg (8 lbs).
6. U kunt het geselecteerde gewicht verhogen door de verstelknop rechtsom te draaien.
7. Het omhulsel van de kettlebell en de gewichtplaten zijn symmetrisch. De handgreep wordt erin gestoken met beide uiteinden naar de gebruiker gericht. De platen moeten in de juiste volgorde worden gelegd, zodat ze stevig vastzitten in de basis.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

**NB:** Wanneer u de kettlebell uit de basis neemt of hem terugplaatst, doe dit dan met een verticale beweging, loodrecht ten opzichte van de basis. Kantel de kettlebell niet of beweeg hem niet zijwaarts (parallel ten opzichte van de basis) totdat hij volledig vrij is van de niet-geselecteerde gewichtplaten. Verander de volgorde van de gestapelde gewichtplaten niet.

- !** Om de kettlebell en de basis samen op te tillen stelt u de verstelknop in op de maximale gewichtselectie en gebruikt u de voorgevormde draaggrepen in de basis. Leun niet op de greep van de kettlebell of gebruik de kettlebells niet om erop te steunen, zoals bij het uitvoeren van push-ups. Hierdoor kunnen de gewichtplaten en/of de vergrendelmechanismen beschadigd raken, waardoor de gewichtplaten onverwacht van de greep kunnen loskomen (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en zal de garantie ongeldig maken.

Er zijn 6 mogelijke gewichtsselecties:

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

**Opmerking:** De gewichtsindicaties zijn slechts geschatte waarden. De exacte waarden kunnen variëren als gevolg van productieverschillen.

---

## De werking van het vergrendelmechanisme begrijpen en testen

De Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell is voorzien van een exclusief vergrendelmechanisme dat is ontworpen voor een juiste en volledige gewichtsselectie en het vastzetten van de gewichtplaten tijdens de training.

**!** Zorg dat u de werking van dit mechanisme volledig begrijpt en test het regelmatig om de juiste werking ervan te controleren.

### Functie

Het vergrendelmechanisme heeft twee belangrijke functies:

1. Het mechanisme zorgt ervoor dat de verstelknop alleen kan worden gedraaid wanneer de greep van de kettlebell volledig in de basis is gestoken en deze vastzet.
2. Het mechanisme is ontworpen om de greep van de kettlebell in de bodemplaat te vergrendelen als de verstelknop de geselecteerde gewichtplaten niet volledig vastzet.

### Doel

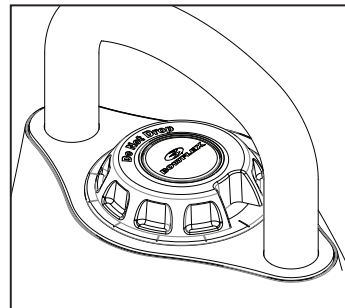
Het vergrendelmechanisme heeft twee belangrijke doelen:

1. Het mechanisme verhindert dat gewichtplaten loskomen (vallen) wanneer de kettlebell NIET in de basis vastzit.
2. Het mechanisme voorkomt de gedeeltelijke selectie van de gewichtplaten, waarbij de platen niet volledig worden ondersteund en de borpen niet goed vastzit.

Gezien het belang van dit vergrendelmechanisme is het belangrijk dat u begrijpt hoe het werkt en het regelmatig test om te controleren of het nog correct functioneert.

## De juiste werking van het vergrendelmechanisme testen

1. Draai de verstelknop naar nummer 8 (3,5 kg) terwijl de greep van de kettlebell in de basis zit. U hebt het nummer volledig en juist geselecteerd wanneer u de verstelknop in een inkeping (ook bekend als een pal) voelt klikken. U hoort een licht, maar hoorbaar klinkgeluid dat overeenkomt met de pallocaties voor elk nummer.
2. U zou nu de greep uit de basis moeten kunnen nemen, terwijl alle gewichtplaten op hun plaats blijven zitten.
3. Probeer nu voorzichtig aan de verstelknop te draaien, terwijl u de greep in uw andere hand vasthoudt. De knop zou niet mogen draaien.



**!** Gebruik niet te veel kracht om te proberen de vergrendelde verstelknop te draaien. Een te grote krachtuitoefening kan het vergrendelmechanisme beschadigen.

- 
4. Nadat u de juiste werking van het vergrendelmechanisme hebt gecontroleerd, zoals hierboven beschreven, plaatst u de greep van de kettlebell terug volledig in de basis.
  5. Probeer de verstelknop nu naar een positie tussen de cijfers 8 en 12 (3,5 kg en 5,5 kg) te draaien. Dit is een onvolledige gewichtsselectie, waarbij de verstelknop een gewicht niet volledig heeft geselecteerd en tussen de selectiepallen in staat (geen klik).
  6. De selectieknop mag in deze onjuiste positie niet stoppen en de gewichtplaten selecteren. Probeer de greep voorzichtig uit de basis te nemen. De greep zou in de basis moeten zijn vergrendeld en kan niet worden verwijderd met een lichte drukuitoefening, zoals dat normaal gezien wel kan.
  7. Verstel de verkeerd ingestelde verstelknop naar een volledige en juiste gewichtsselectie en controleer of de greep van de kettlebell opnieuw kan worden verwijderd.
  8. Herhaal deze test voor alle gewichtsselecties.
  9. Controleer of de volledige greep van de kettlebell correct is vastgezet. Doe dit door de verstelknop op 8 in te stellen en de greep uit de basis te nemen. Neem de verstelknop vast en duw en trek de knop zeer voorzichtig naar en weg van de handgreep. De knop mag geen speling vertonen en alle selectieschijven moeten nauw aangesloten aanvoelen.
  10. U hebt nu de werking van het vergrendelmechanisme getest. We raden aan om deze test maandelijks te herhalen, zodat u zeker bent dat het vergrendelmechanisme correct functioneert.

Indien het vergrendelmechanisme van de kettlebell niet behoorlijk werkt in de bovenstaande testprocedure, doet u het volgende:

1. Stop het gebruik van het product onmiddellijk totdat er een erkende serviceverlening kan worden verstrekt.
2. Neem contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).



# Onderhoud

---

## Oefeningen


Voor trainingsvideo's voor de Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell kunt u terecht op:

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

Optionele fitnessbank en -mat zijn apart verkrijgbaar.

Aanvullende producten zijn verkrijgbaar bij Nautilus, Inc. op [www.nautilusinc.com](http://www.nautilusinc.com)

## Onderhoud van de Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell

 Het product moet voor elk gebruik worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het routinematig testen van de vergrendelmechanismen. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of het product moet buiten dienst worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Vervang waarschuwingsklevers die op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

De Bowflex™ SelectTech™ Kettlebell is een product dat zeer weinig onderhoud nodig heeft. Er zijn echter enkele maatregelen die u moet nemen, zodat het product uitstekend blijft presteren en er goed blijft uitzien.

1. Mochten de greep, de platen of de basis van uw SelectTech™ Kettlebell vuil worden, dan kunt u ze schoonmaken met een licht bevochtigde doek met warm water en een kleine hoeveelheid milde zeep. Veeg het product droog met een andere doek.
2. De SelectTech™ Kettlebell is inwendig gesmeerd en heeft geen verdere inwendige smering nodig. De raakvlakken tussen de gewichtplaten en het selectiemechanisme worden niet gesmeerd, maar zijn van nature blootgesteld aan een lage wrijving. Zij hebben doorgaans geen smering nodig. Mocht u het toch nodig vinden om het selectiemechanisme te smeren, gebruik dan alleen een siliconensmeermiddel, bij voorkeur één dat geschikt is voor contact met voedsel.

 **Gebruik geen oplosmiddelen, agressieve schoonmaakmiddelen of bleekmiddel op dit product – hierdoor zou u de materialen kunnen beschadigen, met degradatie van de prestaties of de sterkte van het product als gevolg.**

Probeer de grepen van de kettlebell of de voorgesmonteerde basis niet te demonteren. Deze onderdelen zijn niet bedoeld om door de gebruiker te worden gerepareerd. Hierdoor zou de garantie van de fabrikant vervallen. Neem contact op met Nautilus, Inc. of uw lokale distributeur voor serviceverlening.

# Problemen oplossen

---

Probleem	Oplossing
De greep van de kettlebell kan niet volledig in de basis worden gestoken wanneer er geen platen zijn geselecteerd (geen platen bevestigd aan de greep).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 224 1137 250">1. Controleer of de verstelknop direct op cijfer 8 is ingesteld.</li></ol>
De greep van de kettlebell kan niet volledig in de basis worden gestoken wanneer er platen zijn geselecteerd (platen bevestigd aan de greep).	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 399 1255 513">1. Controleer of de niet-geselecteerde platen (de platen die in de basis van de kettlebell blijven zitten) op de juiste plaats zitten en niet zijn omgewisseld. Hierdoor kan de kettlebell mogelijk niet terug in de basis worden gestoken.</li></ol>
Verstelknop wil niet draaien wanneer de greep in de basis zit.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="532 574 1255 656">1. Controleer of de greep van de kettlebell volledig in de basis is gedrukt. Als dat niet het geval is, wordt het vergrendelmechanisme niet losgezet en kan de verstelknop mogelijk niet worden gedraaid.</li><li data-bbox="532 662 1255 776">2. Controleer of er geen vuil, afval of een andere obstructie in de basis van de kettlebell zit. U moet de gewichtplaten mogelijk uit de basis halen om deze controle uit te voeren. Denk eraan om elke gewichtplaat terug in de juiste volgorde en richting in de basis te steken.</li></ol>



