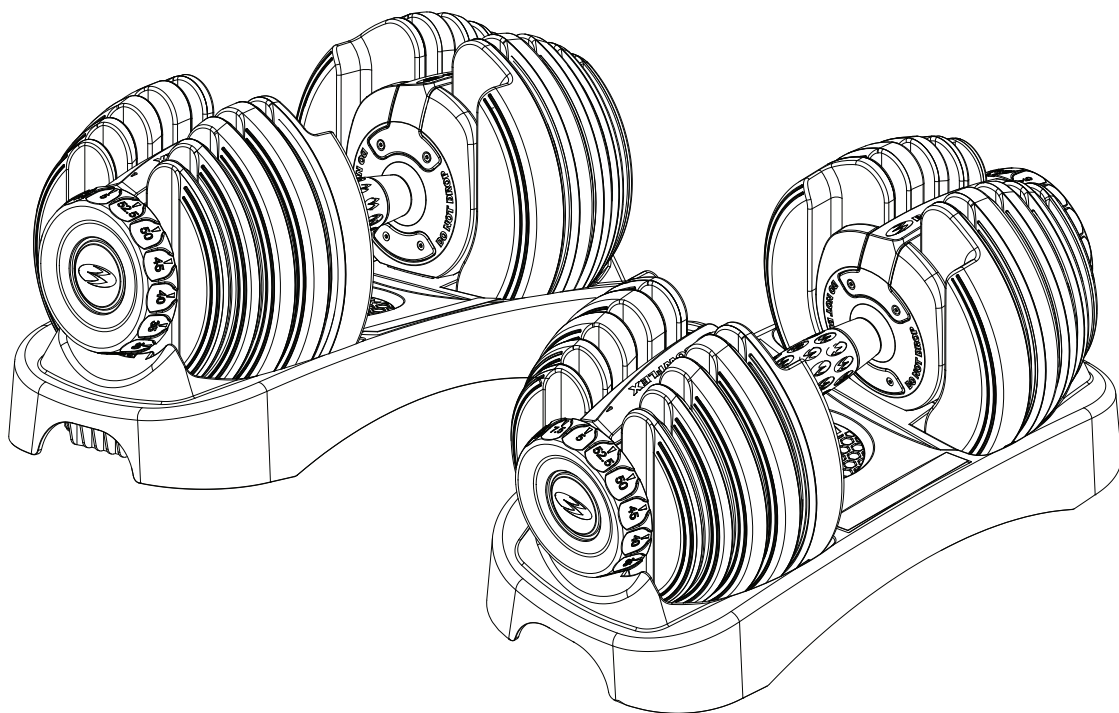




BOWFLEX

SelectTech

Mancuernas SelectTech™ BD552i **Manual del usuario y guía de ejercicios**



CE

Introducción

Le felicitamos por la compra del conjunto de mancuernas SelectTech™ de Bowflex™. Esta innovadora mancuerna es una versátil herramienta de entrenamiento que le ayudara a lograr la forma física deseada. Este producto ha sido cuidadosamente diseñado y fabricado para proporcionar una amplia gama de opciones de peso, que va de 2,27 kg (5 lb) a 23,9 kg (52,5 lb). A fin de aprovechar al máximo el producto, es fundamental leer y comprender por completo este manual antes de utilizar las mancuernas SelectTech™.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad	3
Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie	3
Especificaciones del producto	4
Características	4
Funcionamiento	5
Conozca sus mancuernas SelectTech™ de Bowflex™	5
Comprensión del funcionamiento del mecanismo de bloqueo	6
Prueba de funcionamiento del mecanismo de bloqueo	7
Mantenimiento	8
Soporte de mancuernas	8
Guía de solución de problemas	9
Prueba del mecanismo de bloqueo	10
Ejercicios	11
Ejercicios de piernas	11
Ejercicios de pecho	13
Ejercicios de brazos	15
Ejercicios de espalda	18
Ejercicios abdominales	19
Ejercicios de hombros	20
Diagrama muscular	22

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y registre la información siguiente:

Número de serie _____ **Número de serie** _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para buscar su distribuidor local, vaya a: **www.nautilusinternational.com**

Si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor Bowflex local.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU., www.NautilusInc.com - Servicio de atención al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | Fuera de EE. UU. www.nautilusinternational.com | Impreso en China | © 2008 Nautilus, Inc. | Bowflex, el logotipo B, SelectTech, Nautilus, JRNY y Schwinn son marcas registradas propiedad de Nautilus, Inc. o con licencia de Nautilus, Inc., registradas o protegidas por el derecho consuetudinario de Estados Unidos y otros países.

Instrucciones importantes de seguridad

! Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Antes de utilizar este equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

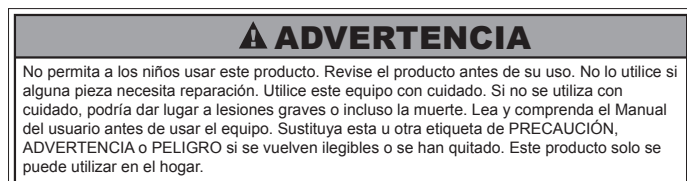
- Lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Conserve el Manual del usuario para consultarlo en el futuro.
- Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o se quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.
- No debe dejar que los niños utilicen esta máquina ni se acerquen a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- Esta máquina no debe ser utilizada por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- Revise y compruebe con periodicidad que el mecanismo de bloqueo funciona correctamente. Siga los procedimientos de prueba incluidos en este manual.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Antes de empezar los ejercicios, asegúrese de que su entorno está libre de posibles intromisiones y de otras personas. Su espacio para entrenar ha de superar en 0,6 m el alcance máximo del ejercicio en todas direcciones.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice esta máquina en la forma descrita en este manual.
- No intente forzar el pomo de ajuste cuando la mancuerna haya sido extraída de su base.
- No deje caer las mancuernas al suelo. Podría dañar el producto y sufrir lesiones.
- No golpee con fuerza las mancuernas entre sí mientras las utiliza. Podría dañar el producto y sufrir lesiones.
- No se apoye en las barras ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como ocurriría si las utilizara para hacer fondos. Podría dañar el producto y sufrir lesiones.
- No intente desmontar las barras de las mancuernas ni la base de montaje. El producto no está diseñado para ser reparado por el cliente. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- Las mancuernas son muy pesadas. Si no está utilizando el soporte opcional de las mancuernas, ponga la base directamente sobre el suelo para una mejor sustentación.

• GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

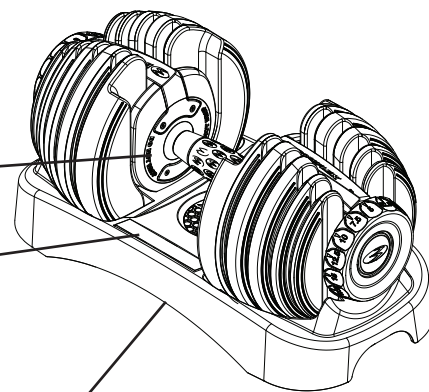
Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie

Registre el número de serie en el espacio Número de serie al principio de este manual.

Nota: La base de cada mancuerna tiene un número de serie único.

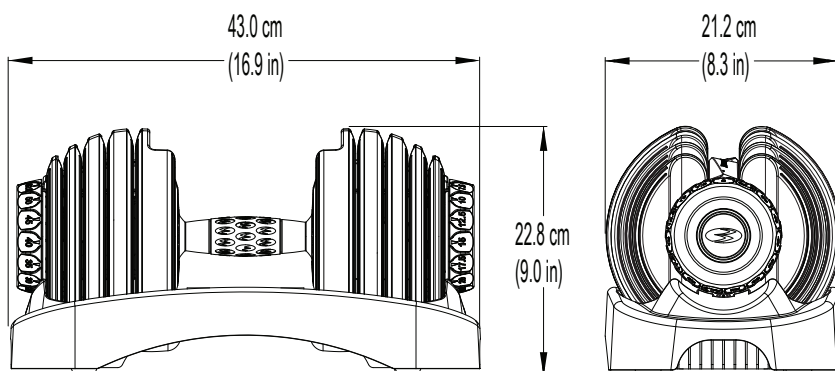


No las deje caer.



Características y especificaciones del producto

Dimensiones	43 cm x 21,2 cm x 22,8 cm
Peso del conjunto de mancuernas	24,8 kg



Características

A. Barra

B. Pomo de ajuste

C. Pesas

1. 0,57 kg (1,25 lb)

2. 1,13 kg (2,5 lb)

3. 2,27 kg (5 lb)

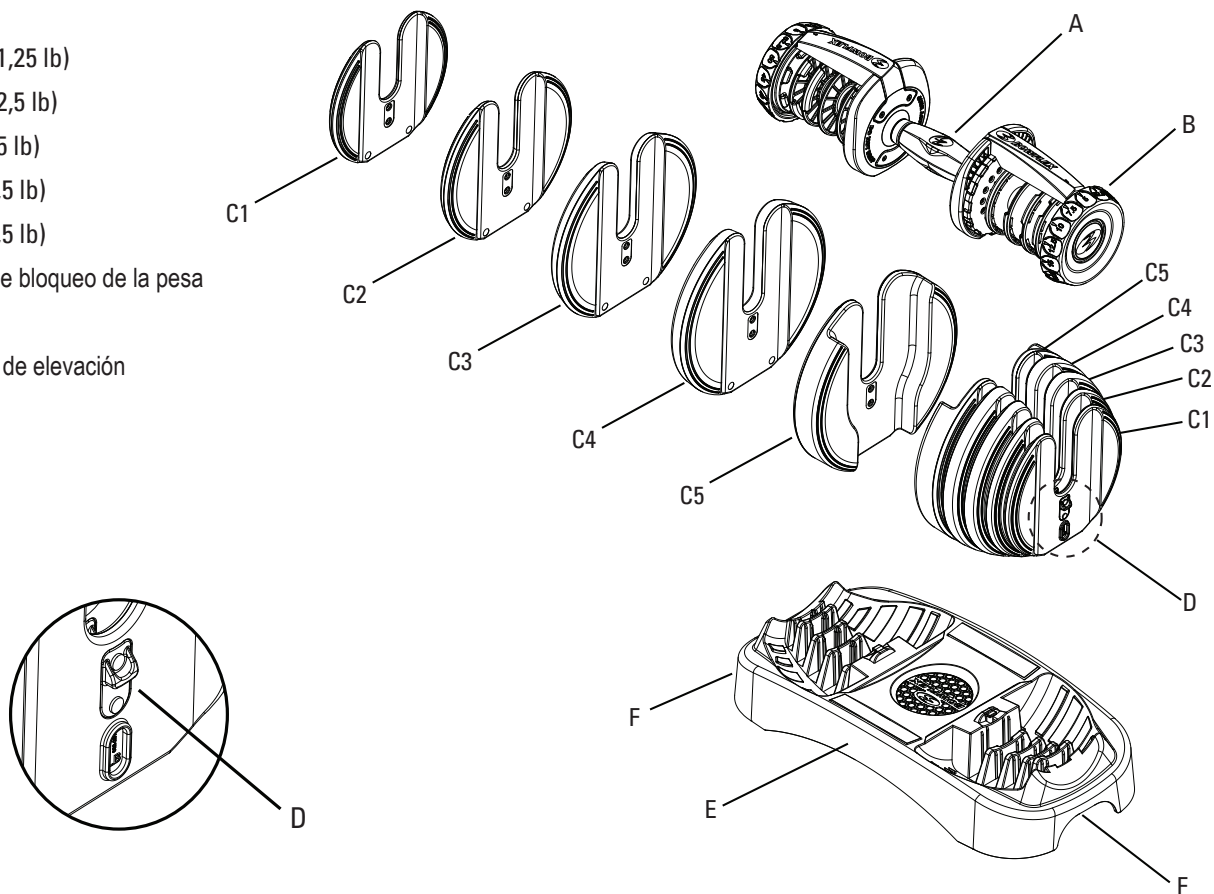
4. 3,4 kg (7,5 lb)

5. 3,4 kg (7,5 lb)

D. Lengüeta de bloqueo de la pesa

E. Base

F. Agarradera de elevación



Funcionamiento

Conozca sus mancuernas SelectTech™ de Bowflex™

Las mancuernas SelectTech™ de Bowflex™ se envían totalmente montadas, cada una en su caja. Tras sacar con cuidado la mancuerna de su caja, hay ciertos pasos iniciales que debe dar para familiarizarse con el producto y comprobar que todo funciona debidamente.

⚠ No deje caer las mancuernas. En tal caso deterioraría las pesas o el mecanismo de bloqueo, provocando que aquellas se soltaran (cayeran) de la barra inesperadamente. Esto podría causar lesiones graves y anularía la garantía.

1. Después de sacar la mancuerna del embalaje protector, revise el embalaje y el producto para detectar posibles daños.
2. Presione hacia abajo levemente la barra para asegurarse de que la mancuerna está firmemente asentada en la base. Dé varios giros completos a cada pomo de ajuste en ambas direcciones para comprobar que giran libremente. Compruebe que el pomo de ajuste hace clic en cada incremento de peso. Este clic le ayudará a alinear correctamente el pomo al seleccionar el peso.
3. El incremento de peso oscila de 2 kg a 24 kg en ambos pomos de ajuste. Para escoger bien un peso dado (9 kg, por ejemplo), gire ambos pomos de ajuste hasta que ese número (9) quede alineado con la flecha del borde externo de la placa de identificación Bowflex™ (Fig. 1).
- 4.. Cuando haya comprobado que los pomos de ajuste giran correctamente, gírelos para que el número 2 quede alineado con la flecha de la placa de identificación de Bowflex™.
5. Con ambos pomos en el 2, tire hacia arriba de la barra de la mancuerna. De este modo retirará solo la barra y dejará todas las pesas en la base (Fig. 2). La barra de la mancuerna sin las pesas pesa 2 kg.
6. Para aumentar el peso seleccionado, gire cada pomo de ajuste en sentido horario.

AVISO: Cuando retire la mancuerna de la base o vuelva a colocarla en ella, hágalo con un movimiento vertical, perpendicular a la base. No incline la mancuerna ni la mueva de lado (en paralelo a la base) hasta que esté completamente libre de todas las pesas no seleccionadas.

Nota: Tanto la barra como las pesas de la mancuerna son simétricas. La barra se inserta de forma que el usuario vea los dos extremos, lo que permite comprobar que en ambos se ha incluido el mismo número de pesas.

⚠ No se apoye en las barras ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, como ocurriría si usara las mancuernas para hacer fondos. Al hacerlo deterioraría las pesas o el mecanismo de bloqueo, provocando que aquellas se soltaran (cayeran) de la barra inesperadamente. Esto podría causar lesiones graves y anularía la garantía.

⚠ Examine ambas mancuernas antes de cada uso. No utilice una mancuerna con partes desgastadas o deterioradas. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.

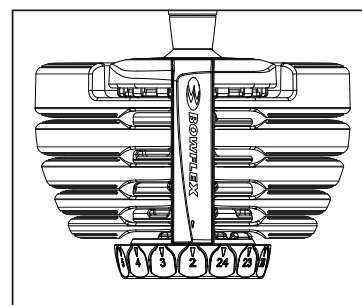


Figura 1

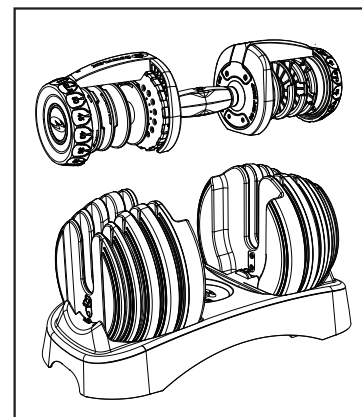


Figura 2

Hay 15 incrementos de peso:

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
(5 lb)	(7,5 lb)	(10 lb)	(12,5 lb)	(15 lb)	(17,5 lb)	(20 lb)	(22,5 lb)	(25 lb)	(30 lb)	(35 lb)	(40 lb)	(45 lb)	(50 lb)	(52,5 lb)

Nota: Los incrementos de peso son estimativos. Los valores exactos pueden variar debido a variaciones de fabricación.

Funcionamiento

Comprensión del funcionamiento del mecanismo de bloqueo

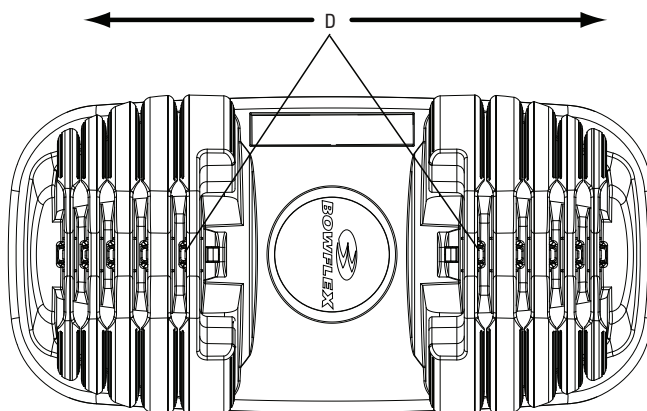
Las mancuernas SelectTech™ de Bowflex™ incorporan un mecanismo de bloqueo exclusivo diseñado para asegurar tanto la adecuada selección de las pesas como la retención absoluta de las mismas durante el entrenamiento.

⚠ Asegúrese de entender este mecanismo y compruébelo con regularidad para verificar de que funciona correctamente.

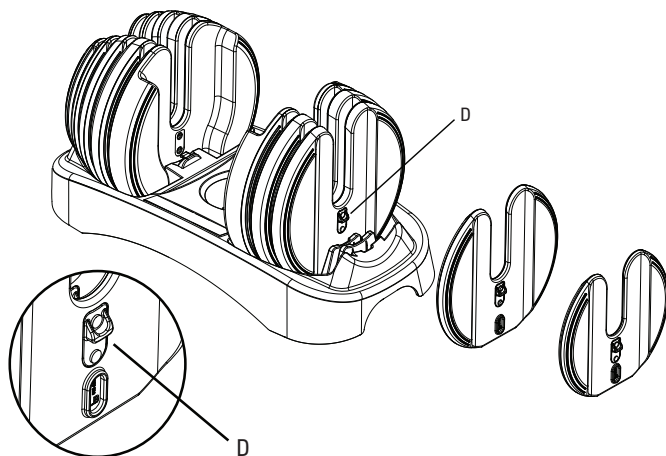
El mecanismo de bloqueo tiene dos funciones principales:

1. Solo deja girar los pomos de ajuste cuando la barra de la mancuerna está totalmente encajado en la base. Impide la caída de las pesas de la mancuerna cuando esta NO se encuentra en la base.
2. Bloquea la barra de la mancuerna en la base si los pomos de ajuste no sujetan a la perfección las pesas. El mecanismo impide la selección parcial de las pesas si el pasador de bloqueo no está bien cerrado y no las sostiene completamente.

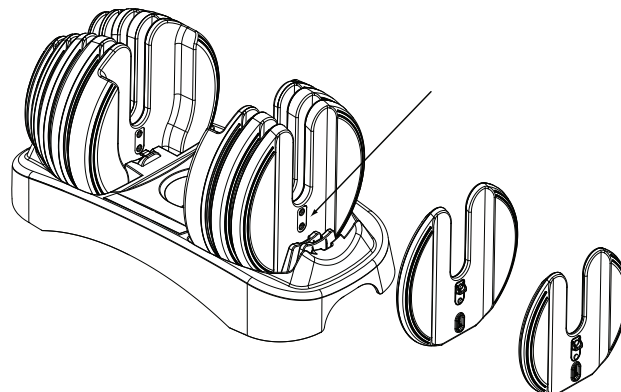
Todas las lengüetas de sujeción (D) deben mirar hacia fuera.



Las lengüetas correctas (D) miran hacia fuera.



Lengüeta en posición incorrecta.

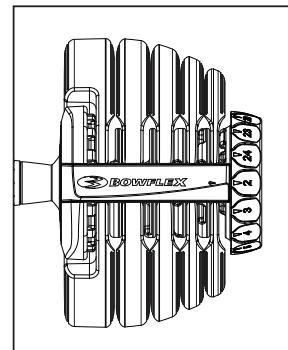


Funcionamiento

Debido a la importancia de este mecanismo de bloqueo, es fundamental entender cómo opera y revisarlo de forma periódica para comprobar que funciona correctamente.

Prueba del funcionamiento del mecanismo de bloqueo

1. Con la barra de la mancuerna apoyada en la base, gire ambos pomos de ajuste hasta el número 2. Sabrá que ha seleccionado correctamente dicho número cuando sienta que el pomo de ajuste encaja en una muesca (llamada fiador). Además oirá un suave aunque audible clic, que corresponde con el fiador de cada número.
2. Entonces podrá sacar la barra de la base dejando en esta todas las pesas.
3. Con la barra retirada de la base, sujete uno de los pomos de ajuste con la otra mano y trate de girarlo con suavidad: no se moverá. Un pasador de bloqueo inmoviliza la parte giratoria cuando la unidad está fuera de la base. Realice esta prueba con todos los pomos de ajuste.



! No aplique mucha fuerza cuando intente girar el pomo de ajuste bloqueado. Demasiada fuerza perjudicaría el mecanismo de cierre.

4. Tras confirmar el correcto funcionamiento del mecanismo de bloqueo como se ha descrito, inserte por completo de nuevo la barra de la mancuerna en la base de montaje.
5. Con la barra otra vez en la base, gire el pomo de ajuste hacia un lado hasta colocarlo entre los números 2 y 3. Esto representa una selección de peso incompleta, ya que el pomo de ajuste no ha seleccionado del todo un peso y se halla entre dos fiadores de selección (clics).
6. Con el pomo de selección en esta posición incorrecta, trate de levantar con suavidad la barra para separarlo de la base. Verá que la barra está "pegada" a la base y no puede extraerse con un leve tirón, como sería lo habitual.
7. Coloque el pomo de ajuste en una posición correcta y compruebe que la base puede sacarse otra vez de la base.
8. Repita esta prueba con todos los pomos de ajuste.
9. Compruebe que la base de la mancuerna esté correctamente asegurada. Para ello coloque los pomos de ajuste en la posición 2 y saque la barra de la base. Agarre ambos pomos y, con mucha suavidad, empuje y tire de ellos para acercarlos al centro de la barra o alejarlos del mismo. Los pomos no deberían moverse con facilidad y todas las pesas elegidas deberían estar bien sujetas.
10. Ya ha completado la prueba del mecanismo de bloqueo. Le sugerimos que la repita una vez al mes para asegurarse de que este mecanismo funciona correctamente.

! No conecte el mecanismo de bloqueo y utilice la barra para transportar la mancuerna y la base a la vez. Para levantar a la vez mancuerna y base, active el mecanismo de bloqueo y utilice las agarraderas de elevación en la unidad de la base.

Si el mecanismo de bloqueo de la mancuerna no funcionara bien en la prueba realizada arriba, haga lo siguiente:

1. Deje de usar inmediatamente el producto hasta que cuente con mantenimiento autorizado.
2. Contacte con su proveedor de Bowflex para realizar el mantenimiento.

Mantenimiento

Mantenimiento de las mancuernas SelectTech™ de Bowflex™

! El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y desgastes. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben reemplazarse inmediatamente o hay que retirar el equipo hasta que se realice la reparación. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

La mancuerna SelectTech™ de Bowflex™ es un producto que precisa muy poco mantenimiento. No obstante, deben tomarse determinadas medidas para que el aspecto y las prestaciones del producto sean inmejorables.

1. Si las barras, las pesas o la base de su mancuerna SelectTech™ se ensucian, límpielas con un paño ligeramente humedecido en agua tibia y un poco de jabón suave. Seque con otro paño.
2. La mancuerna SelectTech™ está internamente lubricada y no requiere ninguna lubricación interna posterior. El contacto entre las pesas y los discos de selección no está lubricado, pero la fricción entre ambos es mínima. Por ello no requiere lubricación. Si considera preciso lubricar las pesas o los discos de selección, utilice solo un lubricante de silicona, preferiblemente para consumo humano.

! No use disolventes, detergentes fuertes, productos químicos ni lejía en este producto; si lo hiciera dañaría los materiales, provocando la degradación de sus prestaciones y su robustez.

No intente desmontar las barras de las mancuernas ni la base. Estas piezas no están pensadas para ser manipuladas por el usuario. Si lo hiciera, se invalidaría la garantía del fabricante. Póngase en contacto con su proveedor para las posibles reparaciones.

Accesorios opcionales

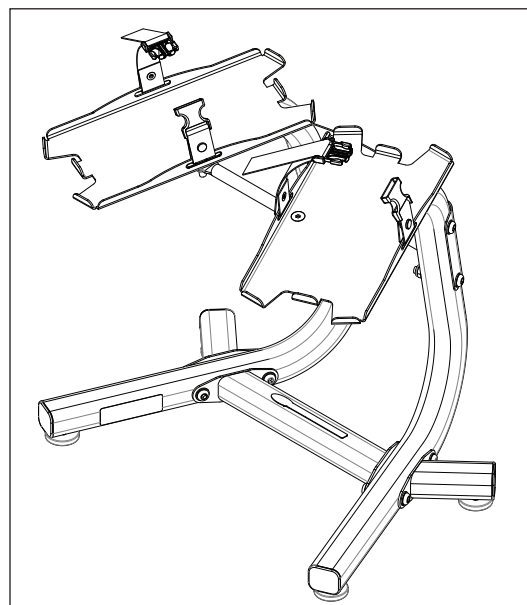
Soporte de mancuernas Bowflex™

Este atractivo soporte está ergonómicamente diseñado para mejorar la funcionalidad de las mancuernas SelectTech™.

- Además, el diseño en V de “fácil acceso” permite al usuario mantener la posición correcta de la parte superior del cuerpo al levantar las pesas del soporte o dejarlas de nuevo en él.
- Las barras de las mancuernas quedan en una orientación natural, lo que permite una elevación segura y cómoda.
- Las patas de apoyo, largas y ajustables, garantizan la máxima estabilidad.
- Incluye correas de sujeción para asegurar las mancuernas a la base.
- Toallero integrado.
- Dimensiones (sin mancuernas): 66,5 cm x 50,6 cm x 57,9 cm

El banco de ejercicios opcional puede adquirirse por separado.

Los productos adicionales están disponibles en Nautilus, Inc. en www.nautilusinternational.com



Solución de problemas

Problema	Solución
La barra de la mancuerna no se inserta por completo en la base cuando no hay pesas seleccionadas (la barra no lleva pesas).	1. Asegúrese de que los dos pomos de ajuste estén sobre el número 2.
La barra de la mancuerna no se inserta totalmente en la base cuando hay pesas seleccionadas (la barra lleva pesas).	1. Asegúrese de haber seleccionado las mismas pesas para cada extremo de la barra (por ejemplo, un pomo de ajuste está en la posición 2 y el otro se encuentra en la posición 3). Si es el caso, deje la mancuerna en su base con la misma orientación que tenía cuando la retiró. Con esto hará que las pesas vuelvan a las correspondientes ranuras vacías de la base. 2. Compruebe que las pesas no seleccionadas (las que quedan en la base de la mancuerna) están donde les corresponde y no han sido cambiadas de ranura. Esto impediría que la mancuerna ajustara de nuevo en la base.
El pomo de ajuste no girará mientras la barra esté en la base.	1. Compruebe que la barra de la mancuerna esté completamente metida en la base. Si no es así, el mecanismo de bloqueo no se abrirá e impedirá el giro de los pomos de ajuste. 2. Revise si alguna de las pesas se ha colocada en la base con la "lengüeta de bloqueo" hacia la zona de sujeción de la barra. Todas las pesas deben tener la lengüeta de selección en dirección contraria de la zona de sujeción de la barra. 3. Compruebe si la base de la mancuerna tiene algún tipo de suciedad, restos o cualquier otra obstrucción. Para realizar esta tarea es preciso retirar las pesas de la base. Recuerde que, al volver a ponerlas sobre la base, debe colocarlas en su correspondiente ranura y con la lengüeta mirando hacia afuera.
Las pesas no quedan bien sujetas a la barra y se caen.	1. Compruebe que todas las "lengüetas de bloqueo" de las pesas miran hacia afuera. Si una o más pesas están insertadas al revés (con dicha lengüeta mirando hacia dentro), la barra se bloqueará y las pesas se atascarán. 2. Compruebe que las pesas no seleccionadas (las que quedan en la base de la mancuerna) están donde les corresponde y no han sido cambiadas de ranura. Esto impediría que la mancuerna ajustara de nuevo en la base.

Solución de problemas

Prueba del mecanismo de bloqueo de la mancuerna SelectTech™

Tras reemplazar cualquier parte de su mancuerna SelectTech™ de Bowflex™, asegúrese de realizar los siguientes procedimientos antes de usarla:



Es una prueba funcional del mecanismo de bloqueo de las pesas.

1. Con la barra de la mancuerna insertada en la base, gire ambos pomos de ajuste hasta el número más bajo (Figura 1). Sabrá que ha seleccionado correctamente dicho número cuando sienta que el pomo de ajuste encaja en una muesca (llamada fiador). Además oirá un suave aunque audible clic, que corresponde con el fiador de cada número.
2. Entonces podrá extraer la barra de la base dejando en esta todas las pesas (Figura 2).
3. Con la barra retirada de la base, sujete uno de los pomos de ajuste con la otra mano y trate de girarlo con firmeza: no se moverá.
4. Vuelva a dejar la mancuerna en la base y gire el pomo al siguiente número más bajo. Separe la mancuerna de la base aproximadamente 2,5 cm.
5. Con la barra situada por encima de la base, sujete uno de los pomos de ajuste con la otra mano y trate de girarlo; no lo conseguirá. Un pasador de bloqueo inmoviliza la parte giratoria cuando la unidad está fuera de la base. Realice esta prueba con todos los pomos de ajuste.
6. Repita esta prueba con todas las pesas en las mancuernas.



Si alguno de los pomos gira con la mancuerna fuera de la base, no la use y póngase en contacto con su proveedor de Bowflex.

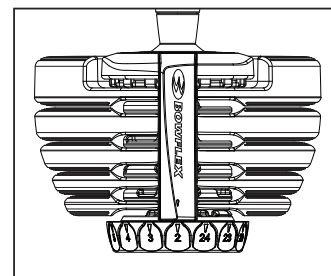


Figura 1

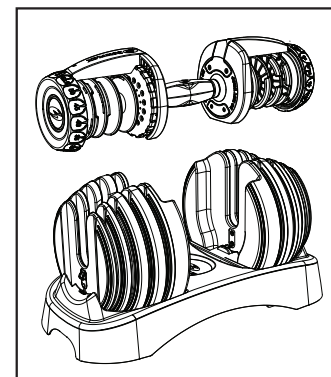
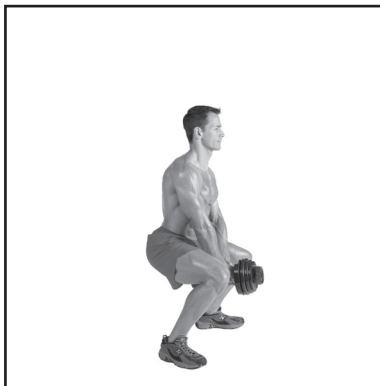
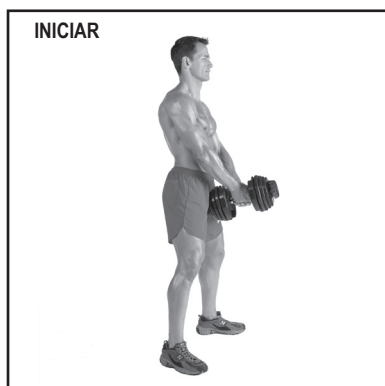


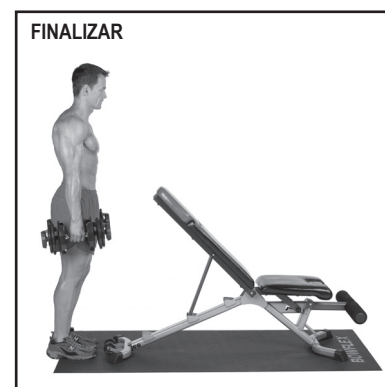
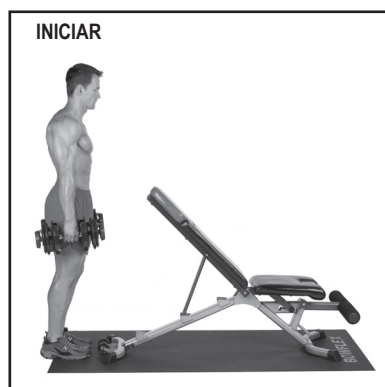
Figura 2

Ejercicios de piernas

Sentadillas

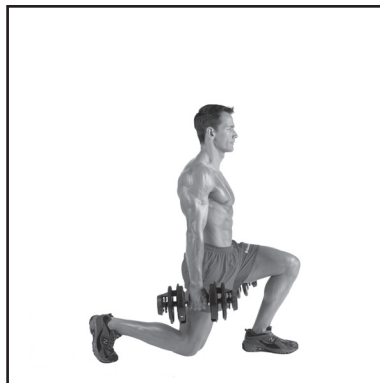
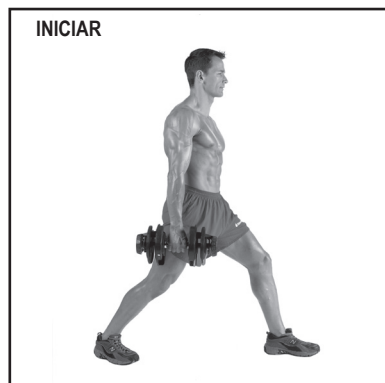


Elevaciones de talones



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Lunges estacionarios



Ejercicios de piernas

Peso muerto con piernas rígidas



INICIAR



FINALIZAR



Lunge inverso



INICIAR

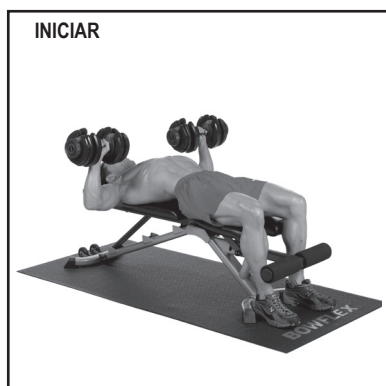
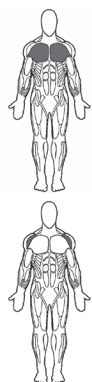


FINALIZAR



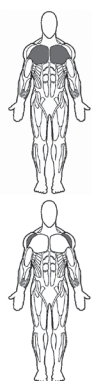
Ejercicios de pecho

Press de banco plano



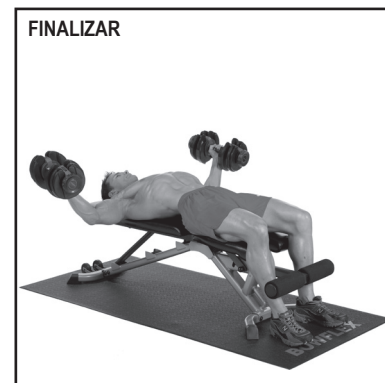
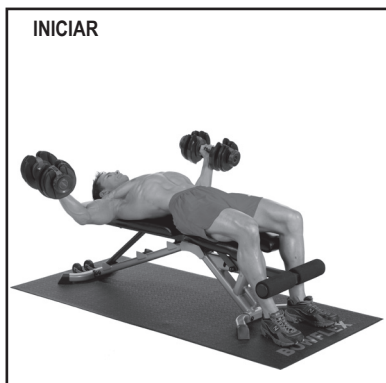
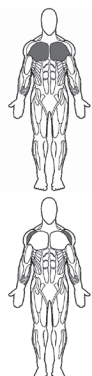
Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Press de banco inclinado



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

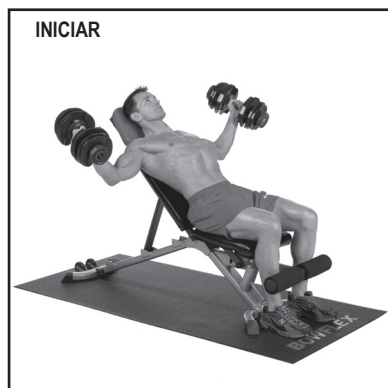
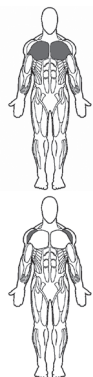
Aperturas en banco plano



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

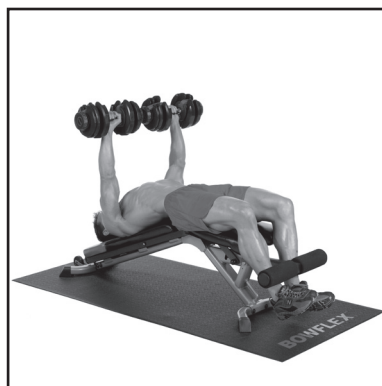
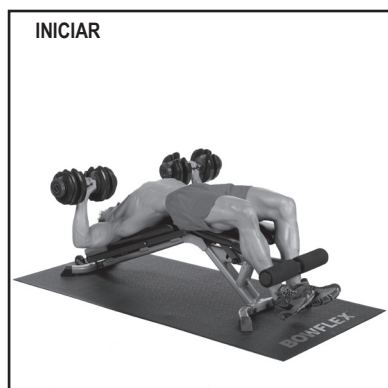
Ejercicios de pecho

Aperturas en banco inclinado



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Press de banco declinado



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Ejercicios de brazos

Curls de pie



INICIAR



FINALIZAR



Curls concentrados



INICIAR



FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Curls de banco inclinado



INICIAR



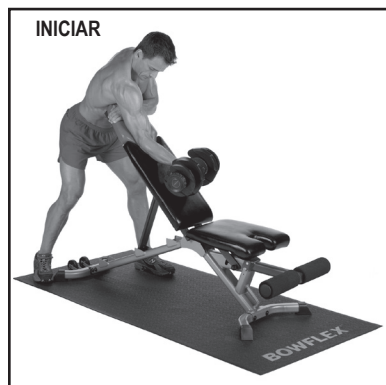
FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

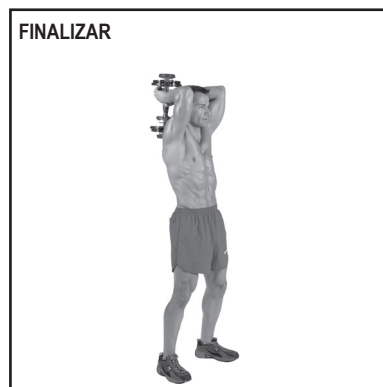
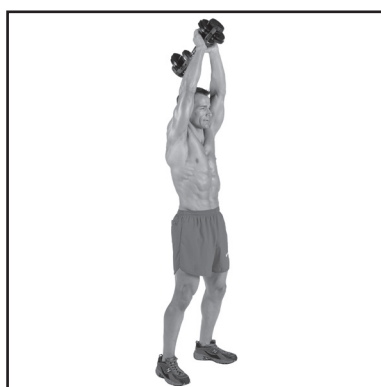
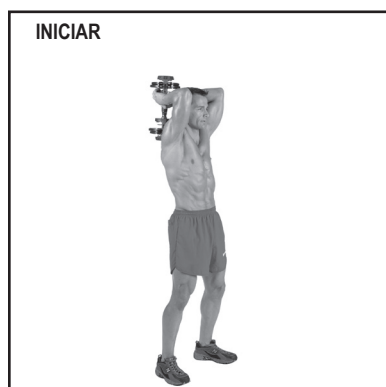
Ejercicios de brazos

Curls — concentrados de pie

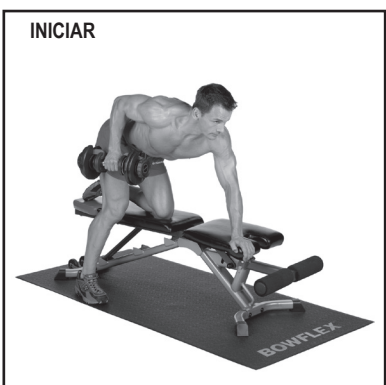


Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Curls de tríceps



Patada de tríceps



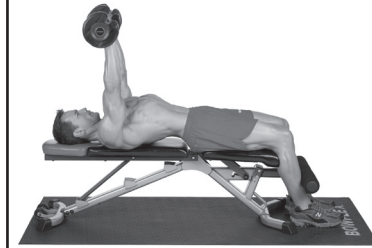
Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Ejercicios de brazos

Press francés en banco plano



INICIAR



FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Curls de martillo



INICIAR

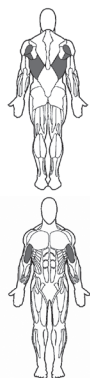


FINALIZAR



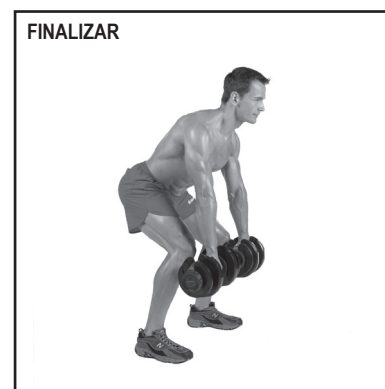
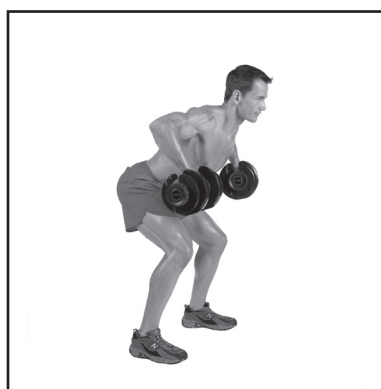
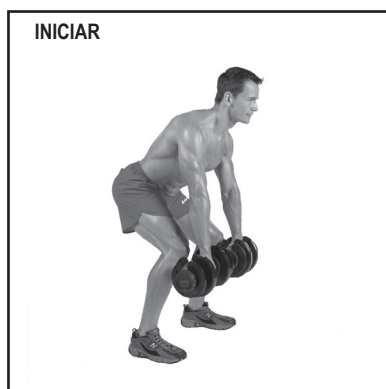
Ejercicios de espalda

Remo de un brazo — Remos alternos

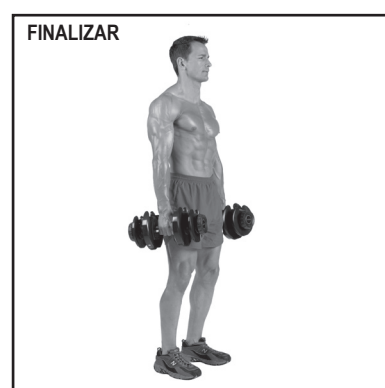
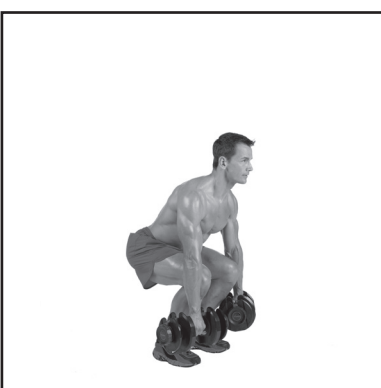
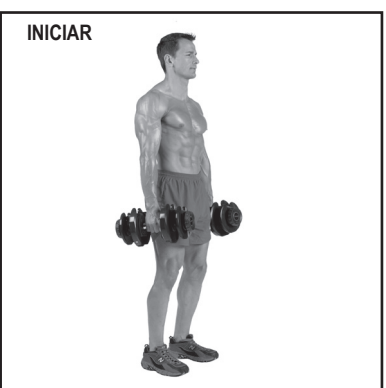
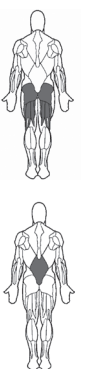


Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Remo



Peso muerto



Ejercicios abdominales

Crunch corto



INICIAR



FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Crunch invertido



INICIAR



FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Crunch con rotación



INICIAR



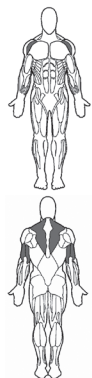
FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Ejercicios de hombros

Press de hombros, de pie



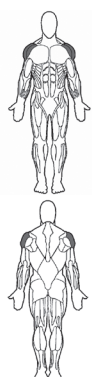
INICIAR



FINALIZAR



Elevación lateral



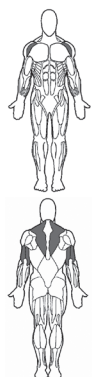
INICIAR



FINALIZAR



Press de hombros, sentado



INICIAR



FINALIZAR



Nota: Los accesorios opcionales se muestran en las fotos.

Ejercicios de hombros

Elevación frontal



INICIAR



FINALIZAR



Remo para deltoides posterior



INICIAR



FINALIZAR



Encogimientos



INICIAR



FINALIZAR



Diagrama muscular

