

1

Thank You

for choosing the Bowflex™ SelectTech™ 560
Dumbbells with 3DT

Nous Vous Remercions

haltères SelectTech™ 560 de Bowflex™ avec 3DT

Agradecemos

las pesas Bowflex™ SelectTech™ 560 con 3DT



www.bowflex.com/help

2



Read and understand all warnings on the machine and the complete manual.

© 2019 Nautilus, Inc. Printed in China. Bowflex, the Bowflex logo, Bowflex 3DT, SelectTech, Nautilus, the Nautilus logo, Schwinn, and Universal are trademarks owned or licensed by Nautilus, Inc., registered in the U.S. and other countries. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Nautilus, Inc. is under license.



Veillez lire et comprendre tous les avertissements sur cet appareil ainsi que le guide d'utilisation.

© 2019 Nautilus, Inc. Bowflex, le logo Bowflex, Bowflex 3DT, SelectTech, Nautilus, le logo Nautilus, Schwinn, et Universal sont des marques de commerce sous la propriété ou licence de Nautilus, Inc., enregistrées aux E.-U. et d'autres pays. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple Inc., enregistrées aux E.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Le mot de la marque Bluetooth® et les logos sont des marques de commerce enregistrées et propriété de Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de telles marques par Nautilus, Inc. est sous licence.



Lea y comprende todas las advertencias que se encuentran en el equipo y en todo el manual.

© 2019 Nautilus, Inc. Bowflex, el logo de Bowflex, Bowflex 3DT, SelectTech, Nautilus, el logo de Nautilus, Schwinn y Universal son marcas comerciales pertenecientes a, o con licencia concedida a, Nautilus, Inc., registrada en los EE.UU. y otros países. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EE.UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. La marca de la palabra Bluetooth® y los logotipos son marcas comerciales registradas pertenecientes a Bluetooth SIG, Inc., y cualquier uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. está bajo licencia.

3

Sync your device · Synchronisez votre appareil · Sincronice su dispositivo

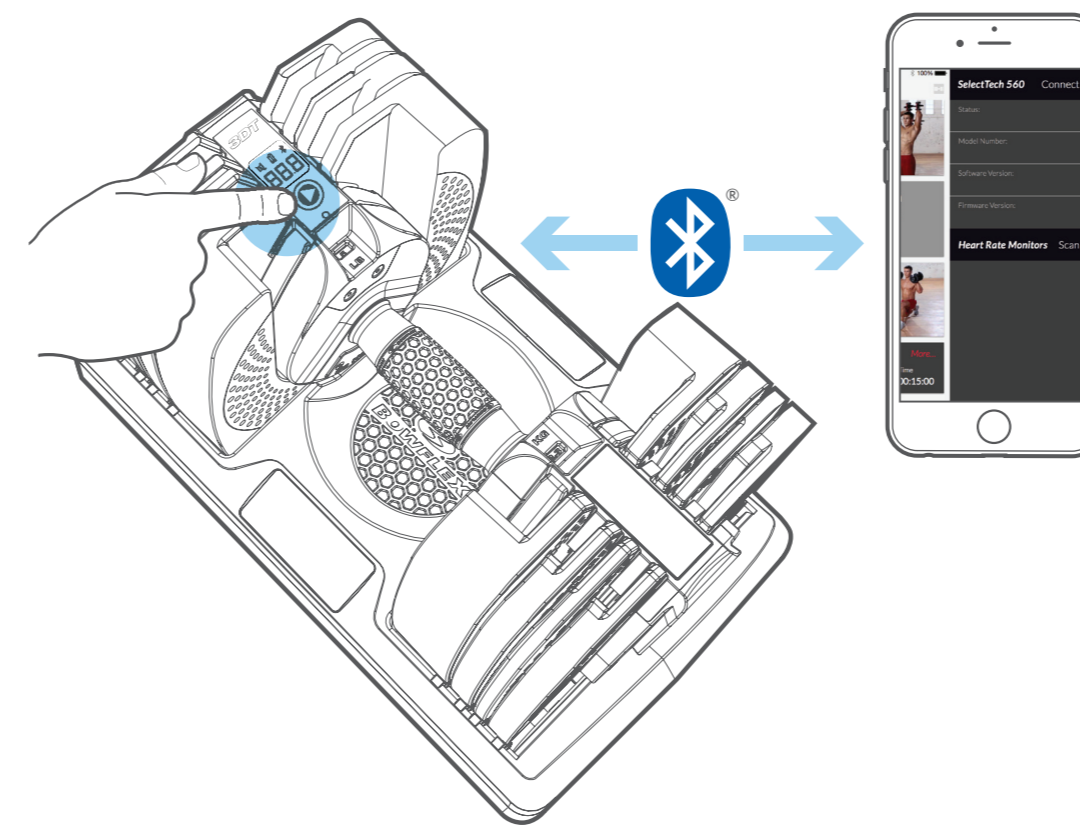
1

- EN **Download** the free Bowflex™ SelectTech™ app.
- FRC **Téléchargez** l'application Bowflex™ SelectTech™ gratuite.
- ES **Descargue** la aplicación gratuita Bowflex™ SelectTech™.



4

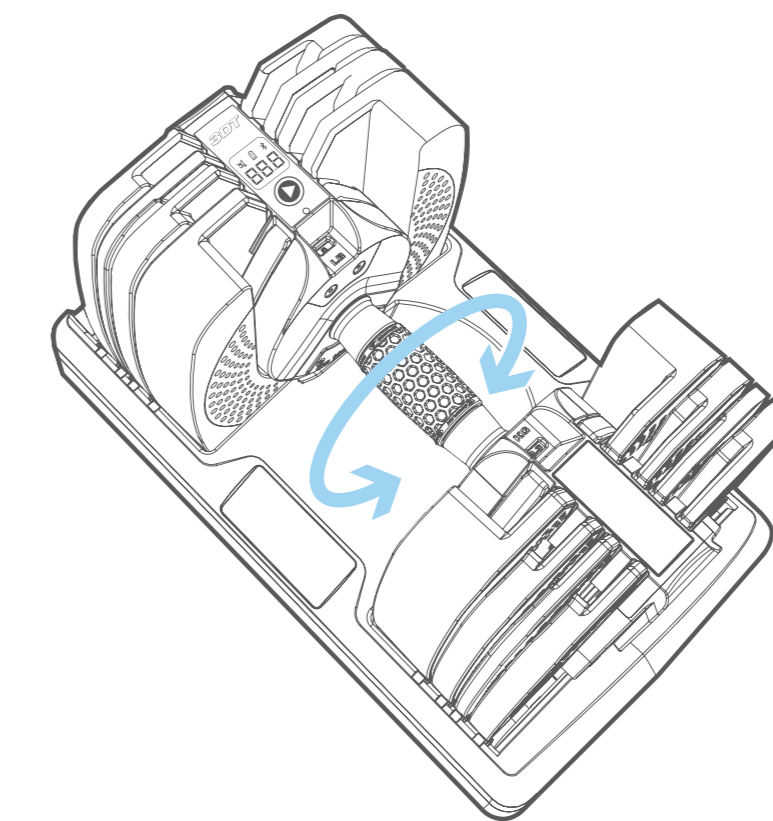
- EN **Push** the button to power up the sensor. **Open** the app. Your device will **pair** to the sensor, and **display** the Bluetooth® icon when synced.
- FRC **Poussez** sur le bouton pour mettre le capteur en circuit. **Ouvrez** l'application. Votre appareil se **synchronise** avec le capteur et **affiche** l'icône Bluetooth® lorsque la synchronisation est effectuée.
- ES **Presione** el botón para encender el sensor. **Abra** la aplicación. Su dispositivo se **emparejará** con el sensor y se **mostrará** el icono de Bluetooth® cuando se haya logrado la sincronización.



2

3

- EN **Turn** the handle to **select** your desired weight. **Lift** the handle straight upward from the base with the selected weight.
- FRC **Tournez** la poignée pour **sélectionner** le poids désiré. **Soulevez** la poignée vers le haut hors de sa base avec le poids sélectionné.
- ES **Gire** el asa **para** seleccionar el peso deseado. **Levante** el asa de la base con el peso seleccionado.



6

Bowflex 3DT™ Sensor controls · Contrôles de capteur Bowflex 3DT™ · Controles del sensor Bowflex 3DT™

button · bouton · botón :

power up sensor - push once
capteur d'alimentation - poussez une fois
encender sensor - presione una vez

pause/resume - push once to pause/resume
pause/reprise - poussez une fois pour faire une pause ou reprendre
pausar/reanudar - presione una vez para pausar/reanudar

next period (rest/exercise) - push twice
période suivante (repos/exercice) - poussez deux fois
período siguiente (descanso/ejercicio) - presione dos veces

mute/unmute - push and hold for 2 seconds
son activé/désactivé - poussez et maintenez pendant 2 secondes
suprimir audio/cancelar supresión de audio - manténgalo presionado durante dos segundos

When visible:

- audio is muted

- batteries are low

- smart device is synced

Lorsque visible :

- son désactivé

- piles faibles

- appareil intelligent synchronisé

Cuando esté visible :

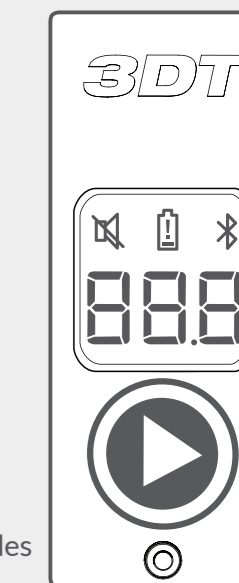
- el audio está suprimido

- las baterías están bajas

- el dispositivo inteligente está sincronizado

The sensor will power off after 2 minutes of no activity, 10 minutes if synced. Le capteur s'éteint après 2 minutes s'il n'y a pas d'activité, 10 minutes s'il est synchronisé.

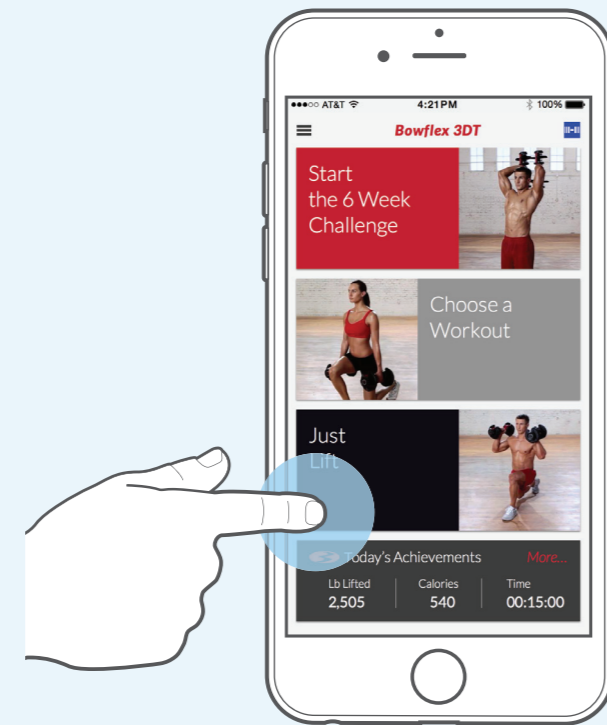
El sensor se apagará después de dos minutos de inactividad; diez minutos si está sincronizado.



Start your workout · Commencez votre entraînement · Inicie el entrenamiento

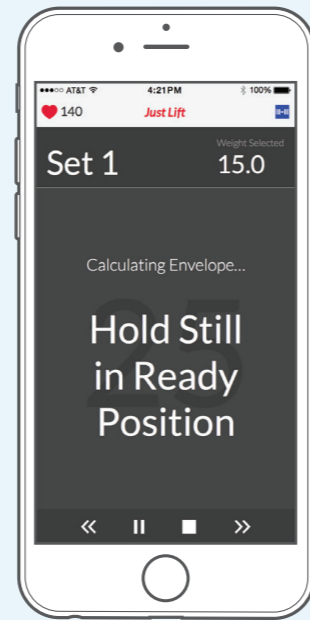
4

- EN** Push the Just Lift button on the app. The app will **begin** a 10 second countdown; **get** into the ready position.
- FRC** Poussez le bouton Soulever (Just Lift) dans l'application. L'application **commence** un compte à rebours de 10 secondes; **placez-vous** en position de départ.
- ES** Presione el botón "Just Lift" (Solo levante) de la aplicación. La aplicación **comenzará** una cuenta regresiva de diez segundos; **póngase** en la posición de estar listo.



5

- EN** Hold the dumbbell in the ready position. This will calibrate the Start Point for the rep.
- FRC** Tenez l'haltère en position de départ. Ceci permet de calibrer le point de départ pour les répétitions.
- ES** Sostenga la pesa en la posición de estar listo. De esta forma se calibrará la posición de inicio para las repeticiones.

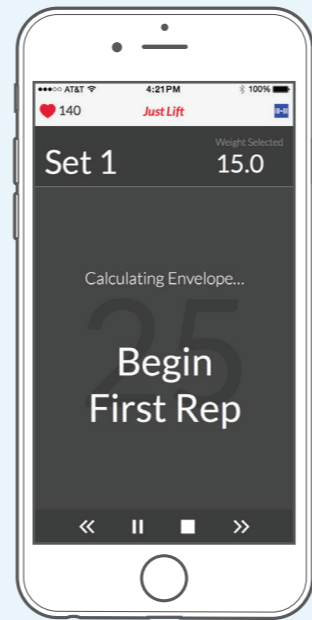
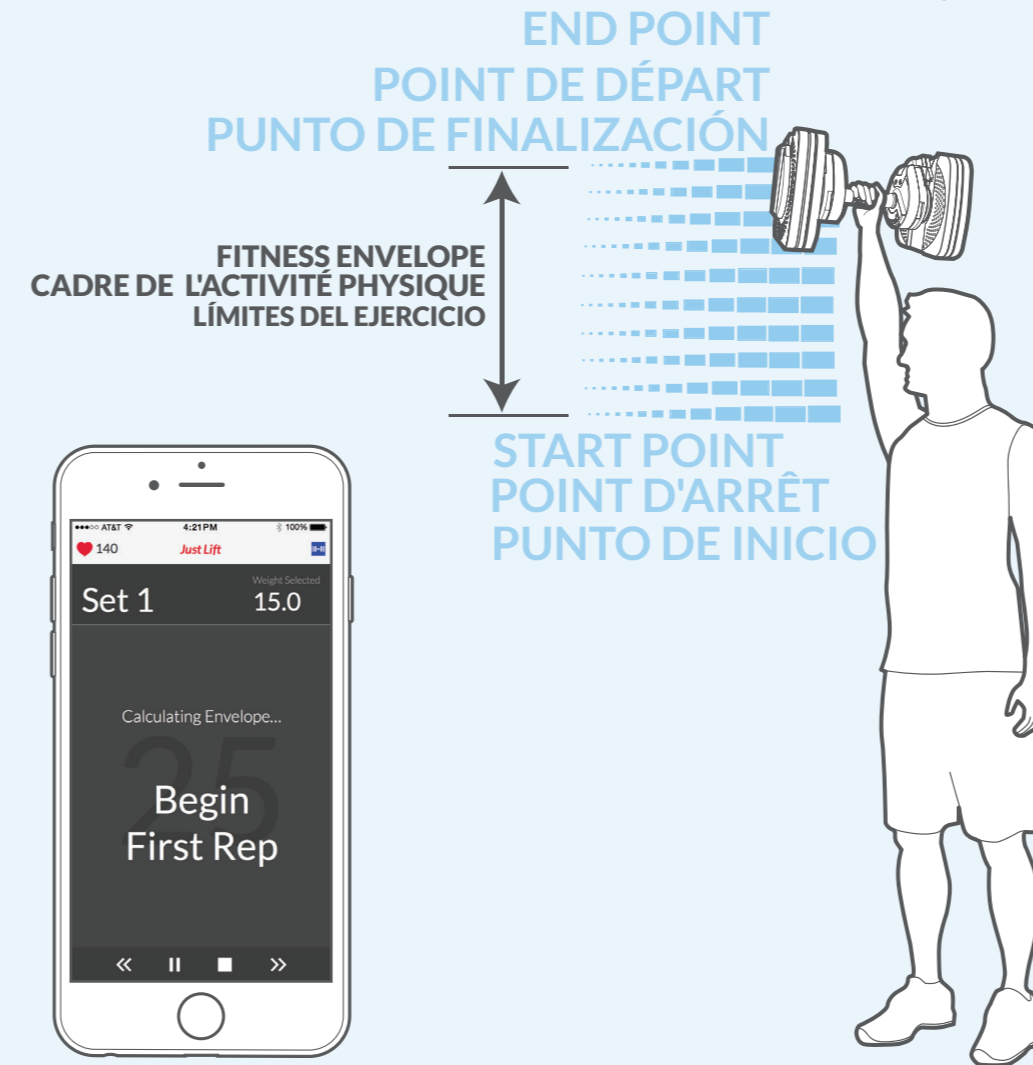


START POINT
POINT D'ARRÊT
PUNTO DE INICIO



6

- EN** When the app **instructs** you, **begin** your first rep. The Start and End Points **create** the Fitness Envelope.
- FRC** Lorsque l'application vous **avise**, **commencez** votre première répétition. Les points de départ et d'arrêt **créent** le cadre de l'activité physique.
- ES** **Inicie** su primera repetición cuando la aplicación lo **indique**. Los puntos de inicio y finalización **crean** los límites del ejercicio.



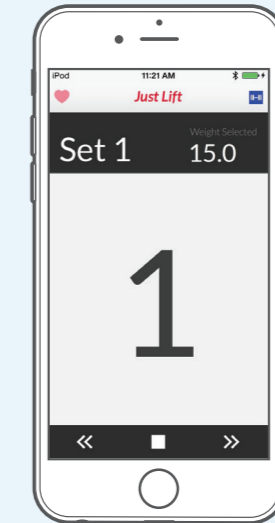
7

- EN** **Continue** your workout! The dumbbell **counts** each rep that **moves** fully within the Fitness Envelope. **Push** ■ to stop, or push >> to start a rest period.
- FRC** **Continuez** votre entraînement! L'haltère **compte** chaque répétition **effectuée** à même de cadre de l'activité physique. **Poussez** ■ pour arrêter, ou **poussez** >> pour commencer la période de repos.
- ES** **Continúe** su entrenamiento. La pesa **cuenta** cada repetición que **haga** un movimiento completo dentro de los límites del ejercicio. **Presione** ■ para detenerse o >> para comenzar un período de descanso.

Learn more:

Pour en savoir plus :

Lea más en:

www.nautilusinternational.com

- EN** Read and understand all warnings on the machine and the complete manual.
- FRC** Veuillez lire et comprendre tous les avertissements sur cet appareil ainsi que le guide d'utilisation.
- ES** Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en el equipo y en todo el manual.

BOWFLEX
SelectTech 560
Dumbbells with 3DT

QUICK START GUIDE
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE
GUÍA DE INICIO RÁPIDO

