



# TRÄNINGSBÄNK 375



# Bäste kund!

Tack för att du valt vår produkt, vi önskar dig mycket nöje och gott resultat med din träning. Läs igenom alla säkerhets/monteringsinstruktioner noggrant. Om du har frågor om produkten tag i första hand kontakt med din handlare.

# Innehåll

<b>Säkerhetsinstruktioner</b>	<b>4</b>
<b>Träningstips</b>	<b>5</b>
Viktigt innan din träning	5
Uppvärmning	5
Träna effektivt	5
<b>Monteringstips</b>	<b>6</b>
Använd rätt verktyg	6
Skapa en bra arbetsplats	6
Börja med att dra åt bultarna för hand	6
<b>Monteringsanvisning</b>	<b>7</b>
<b>Delförteckning</b>	<b>7</b>

# Säkerhetsinstruktioner

Läs igenom dessa instruktioner noggrant innan du börjar din träning.  
Spara denna manual, om produkten behöver reparation och/eller reservdelar.

- Max användarvikt 200 kg.
- Använd inte produkten om du väger mer än avsedd vikt.
- Produkten är avsedd för inomhusbruk.
- Använd inte produkten i en kall, fuktig, oren eller dammig miljö.
- Följ monteringsanvisningarna ordentligt.
- Placera produkten på en plan och stadig yta.
- Använd lämpliga verktyg vid montering. Ta hjälp om nödvändigt.
- Påbörja aldrig din träning utan att först granskat produkten. Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna och alla delar korrekt monterade.
- Uppstår det något fel på redskapet så avbryt träningen omedelbart.
- Byt ut trasiga delar genast. Använd inte produkten innan den är reparerad.
- För reparation använd originalreservdel.
- Om reparationsbehov föreligger ta kontakt med din handlare.
- Använd inte starka rengöringsmedel vid rengöring av produkten.
- Placera inga vassa föremål i närheten av din produkt.
- Om du känner yrsel, illamående eller smärta - avsluta genast ditt träningspass och kontakta läkare omedelbart.
- Produkten är avsedd för att användas av en (1) person i taget.
- Redskapet är avsett för vuxna användare.
- Var försiktig med rörliga delar, så att du inte klämmer dig.
- Vid behov kontakta läkare före du börjar träna.
- När produkten skall kasseras, sortera den enligt din kommuns anvisningar för sopsortering.
- Tänk på att löst sittande kläder kan fastna i redskapet och smuts från skor/kläder kan orsaka skador eller fel på produkten.

# Träningstips

## Viktigt innan din träning

Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på kroppen", känn efter hur den reagerar på träningen. Avsluta omedelbart och kontakta läkare om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.

## Uppvärmning

All träning skall inledas med uppvärmning. Uppvärmningen hjälper dig att höja prestationsförmågan samt motverka risken för skador. Det är viktigt att starta lugnt och öka stegvis för att förbereda kroppen på kommande ansträngning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Lämpligt är att utföra mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är en enkel signal på att du är klar för den egentliga träningen.

## Träna effektivt

Före du startar med träningen bör du tänka efter och bestämma dig för vad du vill uppnå med träningen. Sätt upp ett realistiskt mål. Hur du sedan lägger upp din träning beror på flera saker. Om du exempelvis varit passiv och inte tränat under flera år eller är om du överviktig måste du börja mycket sakt och försiktigt. Efterhand som du känner dig starkare och det går lättare att träna kan du successivt öka träningen. Ett mycket vanligt fel är att öka ansträngningen för fort. Framstegen kommer alltid, och efter ett par veckor kommer du att märka att du förbättrat din kondition/styrka. Ha tålamod och låt träningen ta tid!

Tänk på att aldrig träna samma muskelgrupp två dagar i följd. Musklerna behöver vila i 48 timmar mellan passen.

När du tränar, gör du av med mycket vätska. Kom ihåg att ersätta vätskeförlusten genom att dricka mycket under tiden du tränar.

Komplettera gärna din styrketräning med konditionsträning. Det kan till exempel vara promenader eller träning på motionscykel, crosstrainer, roddmaskin eller löpband. Välj det du själv trivs bäst med!

# Monteringstips

## **Använd rätt verktyg**

Se till att du har lämpliga verktyg för monteringen. Med rätt verktyg tillhands går monteringen snabbare och enklare.

## **Skapa en bra arbetsplats**

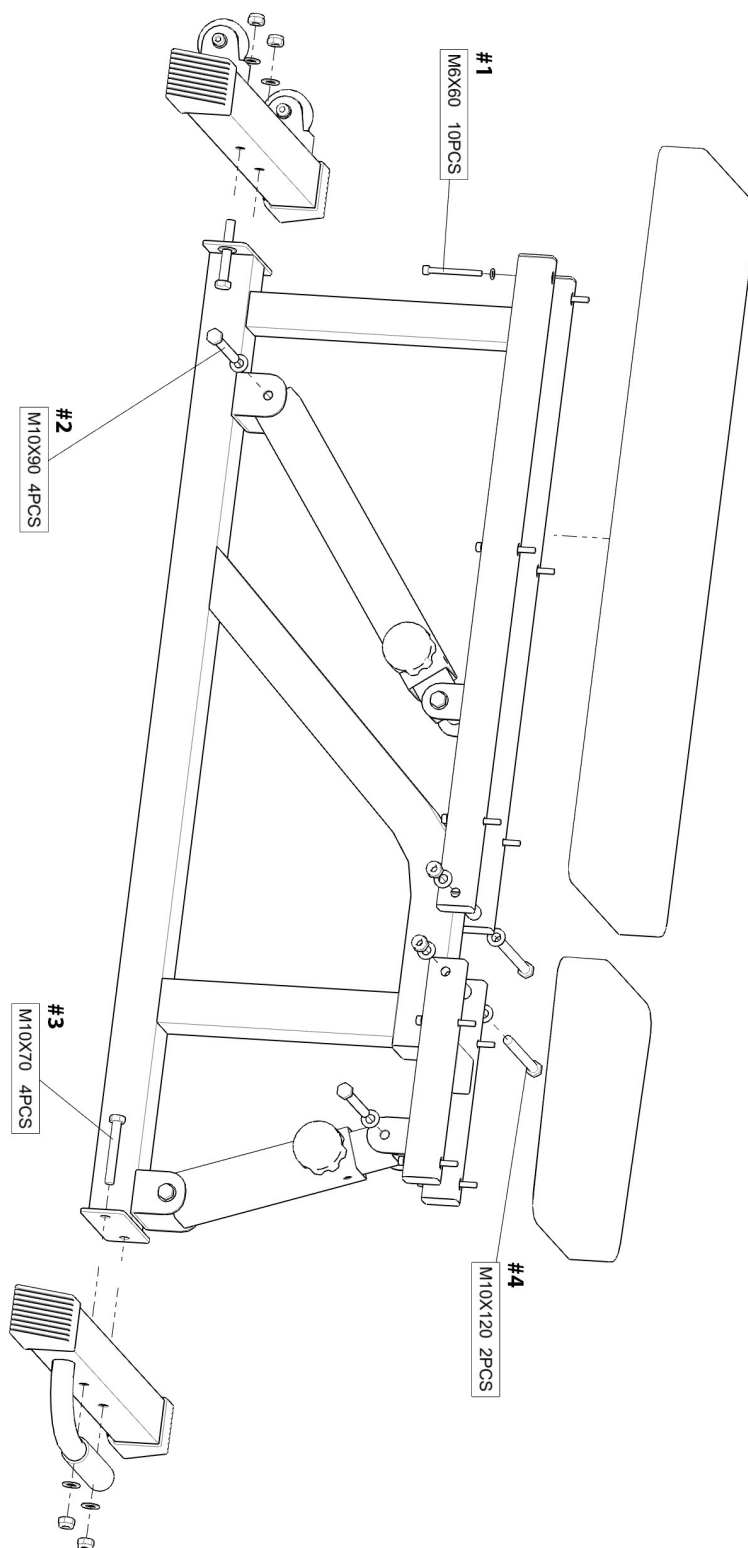
Se till att du har en tillräcklig yta att hålla till på under monteringen. Om du kan placera ut delarna på golvet går det lättare att förstå konstruktionen och monteringen underlättas.

## **Börja med att dra åt bultarna för hand**

Dra inte åt skruv och mutter för hårt under monteringen, börja med att dra åt dem för hand. Tänk på att till alla muttrar skall det finnas en bricka med rätt diameter. När alla bultar och muttrar är på plats skall verktyg användas för att dra fast dem. Enklast är oftast att börja uppifrån och jobba ner mot golvet. Då underlättas redskapets anpassning så att det står stadigt på golvet.

# Monteringsanvisning

Sätt ihop bänken så som framgår av skissen och dess delförteckning.



# Delförteckning

<b>Nr.</b>	<b>Benämning</b>	<b>Antal</b>
1	Bult (M6 x 60) 10 st + Bricka 10 st x mutter	10
2	Bult (M10 x 90) 4 st + Bricka 4 st x mutter	4
3	Bult (M10 x 70) 4 st + Bricka 4 st x mutter	4
4	Bult (M10 x 120) 2 st + Bricka 2 st x mutter	2