



# SELECTOR DUMBBELL



## **Bäste kund!**

Tack för att du valt justerbara hantel. För din egen säkerhet och fördel, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder produkten.

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>Information Selector Dumbbell</b>	<b>6</b>
Viktspecifikationer	6
Reglera vikt	6
Felsökning	6
Anvisningar för skötsel och användning	7

# Säkerhetsinstruktioner

Denna produkt är byggd för optimal säkerhet. Använd vissa försiktighetsåtgärder när du använder den. Läs hela manualen innan du monterar eller använder produkten. Observera särskilt följande säkerhetsåtgärder.

- Håll alltid barn och husdjur borta från produkten.
- Produkten är avsedd för att användas av en (1) person i taget.
- Om du känner yrsel, illamående eller smärta - avsluta genast ditt träningspass och kontakta läkare omedelbart.
- Denna produkt är avsedd för både hemmabruk och kommersiellt bruk.
- Inspektera före varje användning. Använd inte en hantel med slitna eller skadade delar.
- Kontrollera och testa låsmekanismen regelbundet.
- Släpp den aldrig rakt ner i golvet, det kan skada produkten eller skada på användaren.
- Försök inte ta isär hanteln.
- Värm alltid upp med några stretchövningar innan du använder produkten.
- Uppstår det något fel på redskapet så avbryt träningen omedelbart.
- En observatör rekommenderas under träning.
- Produkten är avsedd för inomhusbruk.
- Använd inte produkten i en kall, fuktig, oren eller dammig miljö.
- Placera produkten på en plan och stadig yta.
- Påbörja aldrig din träning utan att först granskat produkten.
- 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.
- Redskapet är avsett för vuxna användare.
- 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.

**VARNING: INNAN DU BÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. KONTAKTA DIN LÄKARE. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR INDIVIDER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED FÖREGÅENDE HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER PRODUKTEN. SÄLJAREN HAR INGET ANSVAR FÖR PERSONLIGA SKADOR ELLER FASTIGHETSSKADOR SOM UPPKOMMER VID ANVÄNDNINGEN AV DENNA PRODUKT.**

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

# 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 sakta och försiktigt. Efter hand 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!

# Information Selector Dumbbell

## Viktspecifikationer

För produkter med olika specifikationer, se följande tabell.

KG	1.5	3	4	5.5	6	6.5	8	9	10	11	13.5	15
LB	4	7	9	12	14	14.5	17	20	22	24	29.5	32

KG	1.5	3	4	5	6	8	9	10	11.5	12	14.5	16
LB	4	6.5	9	11.5	13.5	17.5	20	22.5	25	27	32	35

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

## Reglera vikt

För att välja önskad vikt korrekt bör båda justeringsknapparna vridas så att den önskade vikten ligger i linje med pilen i mitten. Dra handtaget rakt upp och de valda viktplattorna följer med från basen. Observera att minsta vikt bara är handtagsvikten utan några plattor.



För smidig justering, vänligen rotera båda till samma nummer.

## Felsökning

**Problem:** Justeringsknappen kan inte vridas när handtaget är i basen

**Svar:**

- Se till att handtaget är helt intryckt i hantelns bas, annars kan inte låsmekanismen lossas.
- Kontrollera om några viktplattor har placerats i basen bakåt. Alla viktplattor har viktvalet är vänt bort från hantelhandtaget.

**Problem:** Hantelhandtaget går inte sätta i basen när inga plattor har valts.

**Svar:**

- Se till att båda justeringsknapparna är inställda direkt på minsta vikt.
- Se till att alla viktplattor har viktvalet är vänt bort från hantelhandtaget.

## Anvisningar för skötsel och användning

Vänligen läs instruktionerna omedelbart innan du använder den här produkten.

1. Vrid vänster och höger skala till samma vikt innan du lyfter hanteln.
  2. Av säkerhetsskäl kan viktskivan endast ändras när hantlarna är på basen. Säkra kedjelås skyddar viktplattorna från att falla av under träning.
  3. Innan du justerar vikten, se till att hantelplattorna är ordentligt placerade i motsvarande spår på basen.
  4. Tryck försiktigt ned på handtaget när du vrider på skalan.
  5. Se till att den roterande skalan är korrekt justerad (när du vänder dig till rätt läge hör du ett tydligt "klick" -ljud).
  6. För första gången, av säkerhetsskäl, vänligen justera rattens vikt och lyft och skakar hanteln upp och ner, vänster och höger för att kontrollera så inte hantelbitarna faller av.
  7. Roter inte ratten under användning.
- Ta bort hanteln från basen.
  - Tryck på återställningsknappen medan du vrider vågen till ett minimum till vänster och höger. Då lossnar hantlarna från handtaget.
  - Sätt tillbaka hantelbitarna i basen en efter en när du tränat färdigt.

