

A n v ä n d a r m a n u a l



HOPFÄLLBAR TRÄNINGSBÄNK BLACK

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

Säkerhetsföreskrifter	4
Monteringstips	5
ANVÄND RÄTT VERKTYG	5
SKAPA EN BRA ARBETSPLATS	5
Monteringsanvisning	6
Träningstips	7
VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING	7
UPPVÄRMNING	7
TRÄNA EFFEKTIVT	9
Garanti	10
GARANTIVILLKOR	10
GARANTINS OMFATTNING	10
BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN	10
EN Assembly Tips	11
USE THE RIGHT TOOLS	11
CREATE A GOOD WORKSPACE	11
EN Assembly instructions	12

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Denna hantel är designad och konstruerad för högsta säkerhet. Dock behöver vissa försiktighetsåtgärder vidtas vid användning. Läs noga igenom manualen innan du monterar och använder produkten. Följ även dessa säkerhetsföreskrifter:

1. Läs och följ noga ANVÄNDARMANUALEN och all medföljande litteratur innan du använder produkten.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom under användning av cykeln, AVSLUTA omedelbart träningen. UPPSÖK EN LÄKARE.
3. Produkten skall användas på en plan yta, justera fötterna för stabilitet. Använd inte produkten utomhus eller nära vatten.
4. Håll händerna borta från rörliga delar.
5. Håll barn och husdjur utom räckhåll för produkten vid användning.
6. Personer med psykiska, fysiska eller koordinationsbegränsningar bör ha medicinsk övervakning vid användning av träningsprodukten.
7. Använd inte produkten till något ändamål som ej beskrivs i denna manual.
8. Värm upp 5 till 10 minuter innan träning och avsluta med 5 till 10 minuters avslappning efteråt. Detta låter din puls öka och minska långsamt och hjälper mot muskelöveransträngning.
9. Håll aldrig andan medan du tränar. Andningen bör hålla en normal nivå i förhållande till träningsintensiteten.
10. Börja din träning långsamt och öka gradvis hastighet och distans.
11. Bär alltid lämpliga kläder och skor vid träning. Använd inte löst sittande kläder som kan komma att fastna i produktens rörliga delar.
12. Var försiktig när du bär eller flyttar produkten så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftmetod.
13. Placera inte vassa föremål nära produkten.
14. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
15. Innan du använder produkten ska du noggrant inspektera utrustningen för korrekt montering.
16. Använd endast auktoriserade och utbildade tekniker om reparation behövs.
17. Använd endast avsedda verktyg för att montera produkten.
18. Produkten skall endast användas av EN person åt gången.

WARNING! Iaktta försiktighet vid användandet av denna produkt.

Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 och personer med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder cykeln. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå vid användandet av denna produkt.

MONTERINGSTIPS

ANVÄND RÄTT VERKTYG

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

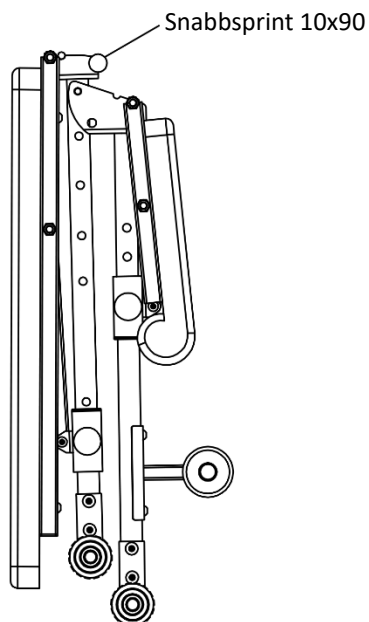
SKAPA EN BRA ARBETSPLATS

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.

MONTERINGSANVISNING

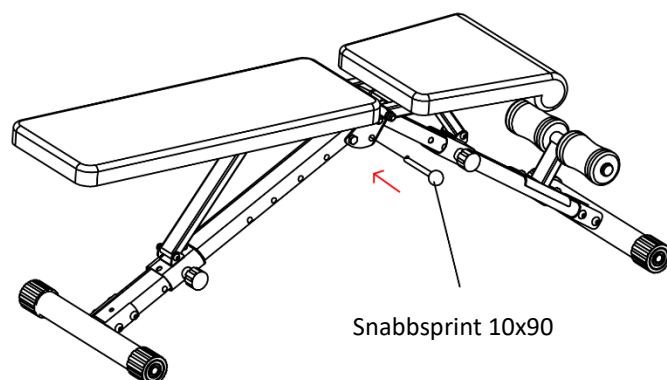
Steg 1

Dra ut sprinten och fäll ut bänken.



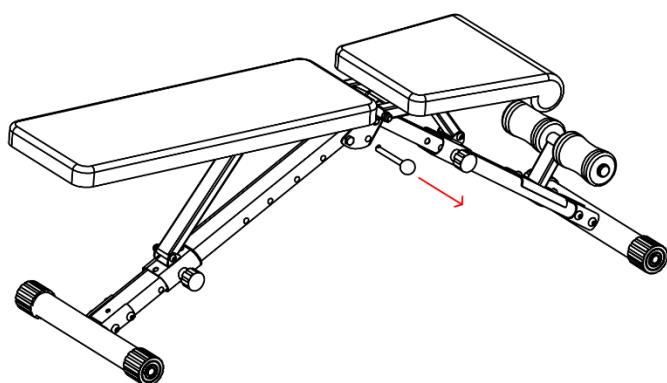
Steg 2

Sätt i sprinten, fixera bänken, tryck ner den för att testa och se till att den är stabil före användning.



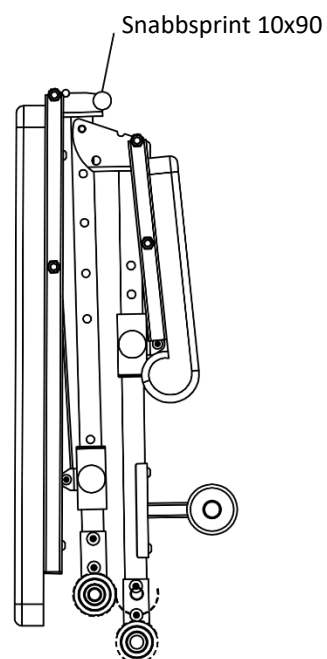
Steg 3

Dra ut sprinten, justera sitsen och ryggstödet till minsta vinkel, och sedan kan du fälla bänken.



Steg 4

Sätt i sprinten i den position som visas på bilden.



TRÄNINGSTIPS

VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING

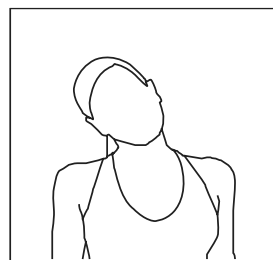
Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på 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.

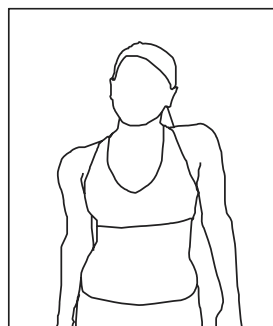
Huvudrullning

Vrid huvudet åt höger medan du känner sträckning upp till vänster om nacken medan du räknar till 10. Repetera samma tid för de andra vinklarna. Vänd huvudet bakåt, sträck hakan mot taket. Vrid huvudet mot vänster, och slutligen böj huvudet framåt mot bröstet i sista repetition.



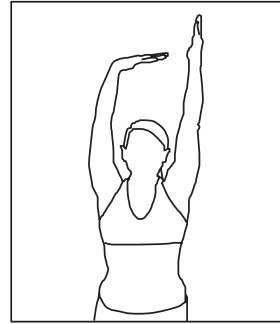
Axelhissar

Lyft din vänstra axel upp mot örat i en repetition, räkna till 10. Lyft sedan upp din högra axel i samma tid när du sänker din vänstra axel.



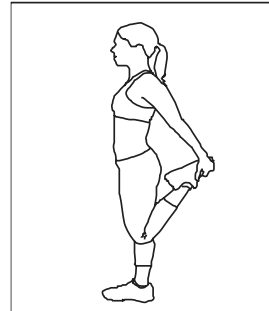
Sidsträckningar

För armarna åt sidan och fortsätt resa dem tills de är över ditt huvud. Sträck din vänstra arm så långt uppåt som möjligt. Känn sträckningen till vänster. Upprepa denna åtgärd med din högerarm. Växla tillbaka i 5 repetitioner.



Stretchning av lårmuskeln

Håll ena handen mot väggen som stöd. Ta tag i foten bakom ryggen och dra uppåt. Håll hälen så nära rumpan som möjligt. Sträck medan du räknar till 15 och repetera sedan med andra foten.



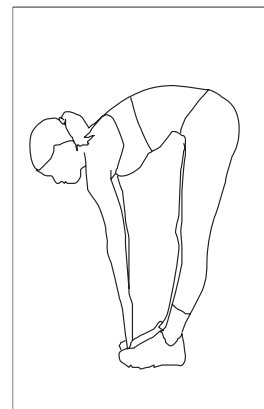
Stretchning av innerlåret

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekandes ut åt sidorna. Dra in fötterna så nära skrevet som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Räkna till 10.



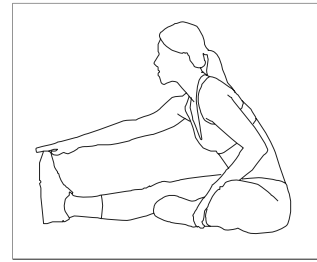
Tåböj

Böj dig långsamt framåt vid midjan och slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig mot tårna. Försök nå så långt som möjligt och håll medan du räknar till 15.



Stretchning av baksida lår

Sitt med ena benet utsträckt. Håll andra benets sula mot innerlåret på det utsträckta benet. Försök nå tårna. Håll medan du räknar till 15 och repetera sedan för andra benet.



TRÄNA EFFEKTIVT

Innan du påbörjar 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.

Kombinera gärna din konditionsträning med styrketräning. Det kan till exempel vara maskiner eller fria vikter. Välj det du själv trivs bäst med!

GARANTI

GARANTIVILLKOR

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Ägargarantin är giltig endast om träningsredskapet används i de miljöer som tillåts enligt JTC Power. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

GARANTINS OMFATTNING

1 års garanti för konsument vid hemträningssmiljö.

6 månader på slitagedelar

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick.

Oavsett omständigheter, ansvarar inte JTC Power eller återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN

Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt instruktioner gällande montering, skötsel och användning. JTC Power eller återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan godkännande av JTC Power.

Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhåll, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av display, pedaler eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än godkänd representant, ersätts inte.

Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

EN ASSEMBLY TIPS

USE THE RIGHT TOOLS

Make sure you have the appropriate tools for assembly. Having the right tools at hand makes the process quicker and easier.

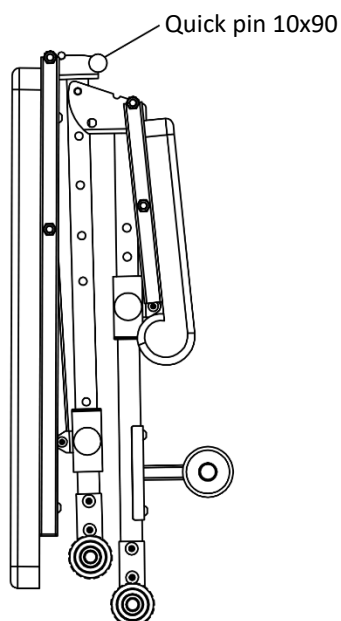
CREATE A GOOD WORKSPACE

Ensure you have sufficient space for assembly. If you can lay the parts out on the floor, it will be easier to understand the construction and the assembly will be more straightforward.

EN **ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

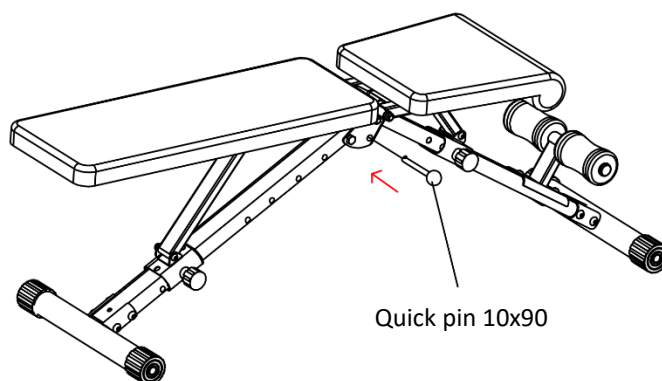
Step 1

Pull out the pin and fold out the bench.



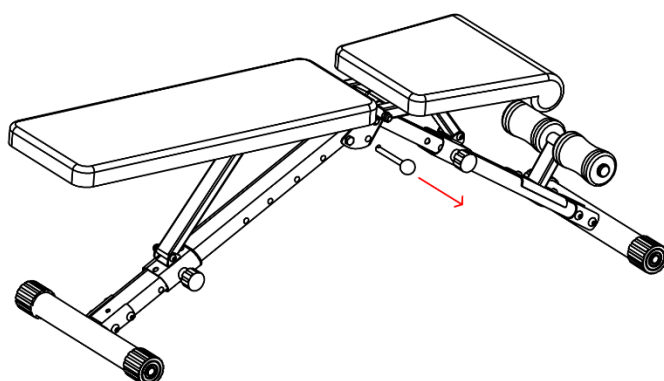
Step 2

Insert the pin, fix the bench, press it down to test and make sure it is stable before use.



Step 3

Pull out the pin, adjust the seat and backrest to the minimum angle, and then you can fold the bench.



Step 4

Insert the pin in the position shown in the picture

