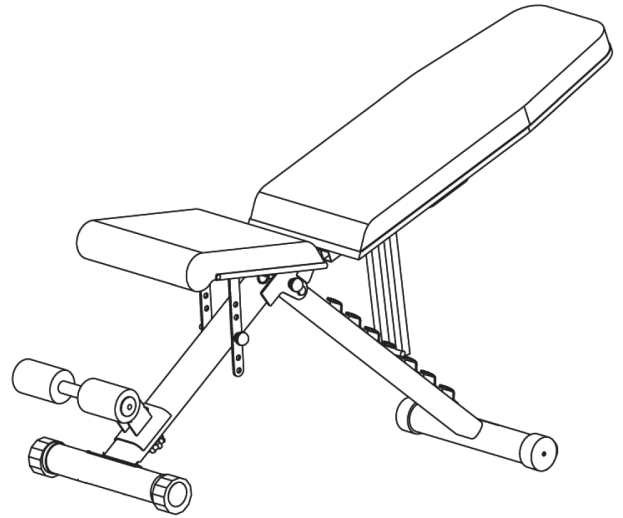




Importer:
Specishops B.V.
Marssteden 104
7547 TD Enschede
The Netherlands

MULTIFUNCTIONELE TRAININGSBANK VERSTELBAAR IN 10 UNIEKE POSITIES MONTAGE & GEBRUIKERS INSTRUCTIE



Waarschuwing: raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met een reeds bestaande gezondheidsprobleem.

- Om het risico op ernstig letsel te verminderen, moet u de hele handleiding lezen voordat u de trainingsbank monteert of gebruikt. In het bijzonder de volgende veiligheidsmaatregelen.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers goed worden geïnformeerd over het veilig gebruik van dit product.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in een commerciële, verhuur of institutionele setting.
- Zorg voor een goede warming-up voordat u het product gebruikt.
- Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan met de training en zoek onmiddellijk medische hulp.
- Er kan maar een persoon tegelijkertijd het product gebruiken.
- Draag altijd sportkleding als u gaat sporten.
- Draag geen losse of wijde kleding, aangezien deze in het apparaat vast kan komen zitten, draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het sporten.
- Plaats geen scherpe objecten in de buurt van de trainingsbank.
- Als u een handicap heeft gebruikt het apparaat dan alleen onder toezicht.
- Het maximale draaggewicht is 270kg, dat is inclusief de dumbel.
- Laat kinderen alleen onder toezicht van een volwassene het apparaat gebruiken.
- Verwondingen aan de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
- De trainingsbank moet op een stabiele basis worden geïnstalleerd.

ONDERDELENLIJST

Controleer of alle onderstaande onderdelen aanwezig zijn.

 1. Hoofdframe (1x)	 3. Steeksleutel (2x)
 2. Voetsteun (1x)	 4. Metalen pin (3x)  5. Metalen pin met bal (2x)

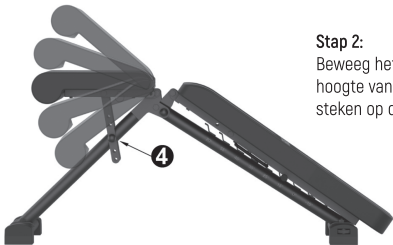
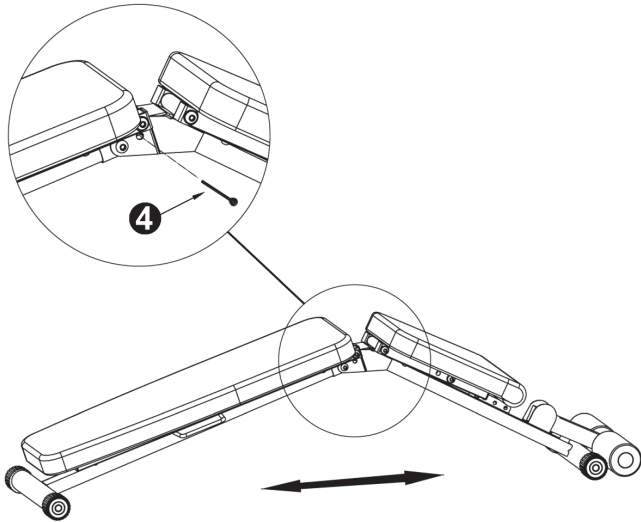
MONTAGE INSTRUCTIES

Stap 1:

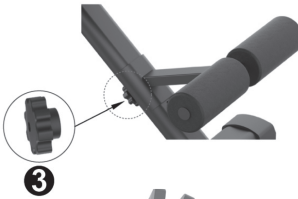
Open het hoofdframe van de bank zoals afgebeeld.

Steek de borgpen (4) in het gat van de ene kant naar de andere kant zoals afgebeeld.

Let op: vergeet niet om de borgpen eruit te trekken als je de bank in de toekomst wil opklappen om hem op te bergen.



Stap 2:
Beweeg het zitkussen voorzichtig op en neer, pas de hoogte van het zitje aan door de borgpin (4) erin te steken op de juiste hoogte.



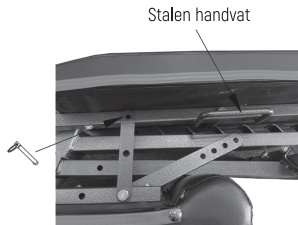
Stap 3:
Plaats de voetsteun in de voorste steunbuis, zet hem vast met de voetsteunknop (3).

U kunt later een van de gaten kiezen die het beste bij u past nadat de trainingsbank gemonteerd is.



Stap 4:
Klik de gespen aan de achterkant van het rugkussen in een van de sleuven op de achterste steunbalk. U kunt op elk moment gemakkelijk een van de posities aanpassen.

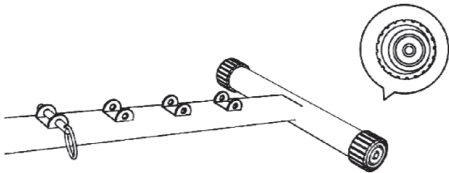
De trainingsbank is nu klaar voor gebruik.



Stalen handvat

Opvouden/vergrendelen en optillen
Nadat u de bank hebt opgeklapt, laat u deze stalen plaat onder het zitkussen los. Bereik het gat op de buis achter het rugkussen, steek deze borgpen erin om het te vergrendelen.

Aan de rechterkant zit een stalen handvat waarmee je de trainingsbank gemakkelijk kunt optillen en verplaatsen.



Als je voelt dat de trainingsbank ongelijk op de grond staat, kun je de eind kap handmatig draaien om hem aan te passen.

Workout tips



Zoek online naar volledige workout lijsten.