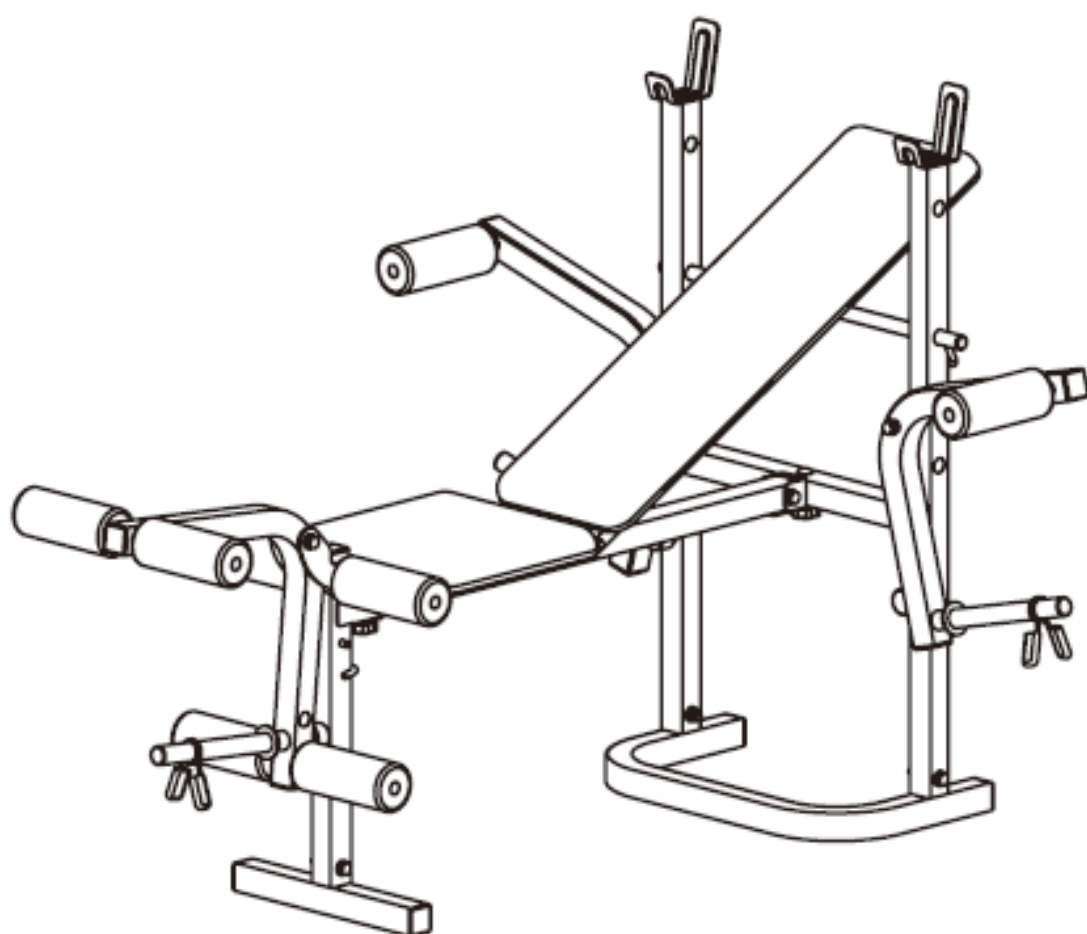


FOLDABLE BENCH MB-300

JETstream[®]



**Owner's
manual**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION/SÄKERHETSRIKTLINJER	S. 1-3
MONTERINGSINSTRUKTIONER	S. 4-8
SPRÄNGSKISS	S. 9
DELLISTA	S. 10
UPPVÄRMNING	S. 11-12



INTRODUKTION / SÄKERHETSRIKTLINJER

A. Introduktion

Stort tack för att du har valt denna produkt. För att säkerställa säkerheten, läs denna manual och alla förslag noggrant innan produkten tas i bruk. Genom att läsa manualen tror vi att du kan njuta av säker träning och leva ett hälsosamt liv.

B. Säkerhetsriktlinjer

- Läs användarmanualen och all medföljande litteratur och följ den noga innan du använder din maskin.
- Denna maskin är avsedd för hushållsanvändning enbart. Den är inte designad för kommersiell användning.
- Inspektera din träningsmaskin innan du tränar för att säkra att alla muttrar och bultar är korrekt spända innan varje användning.
- Se till att maskinen är stabiliserad på golvet och ojämna ytor är jämnade innan användning.
- Den mesta träningsutrustningen är inte rekommenderad för små barn. Barn ska inte använda maskinen om de inte hålls under uppsikt av en vuxen.
- Träningsutrustning har rörliga delar. För säkerhet ska andra, speciellt barn, hållas på ett säkert avstånd när man tränar.
- Se till att alla delar är korrekt justerade innan användning för att undvika skador.
- Ta av alla smycken, inklusive ringar, kedjor och liknande innan träningen påbörjas.
- Bär alltid passande kläder och skor vid träning. Bär inte lösa kläder som kan fastna i din träningsmaskins rörliga delar.
- Värm upp i 5 till 10 minuter innan varje träning och varva ner i 5 till 10 minuter efteråt. Detta låter din puls öka och avta gradvis och kommer att hjälpa att förhindra muskelsträckningar.
- Håll aldrig andan när du tränar. Andningen ska hållas på en normal nivå för den nivå av träning som utförs.
- Vila tillräckligt mellan träningar. Muskler utvecklas under dessa viloperioder. Nybörjare bör träna två gånger i veckan och öka gradvis till 4 eller 5 gånger per vecka.
- "Överträna" inte. Felaktigt eller för mycket träning kan leda till skada.
- Varning: justeringsverktyg ska inte lämnas utstickande ur maskinen.

INTRODUKTION / SÄKERHETSRIKTLINJER

Varning: Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du konsultera en läkare. Om du vid något tillfälle känner dig yr eller upplever smärta, sluta träna och konsultera en läkare. Tillverkaren kan använda detta som ett försvar mot påstådda skador eller liknande. Ovanstående varningar är på inget sett avsedda att begränsa eller modifiera konsumentens kompensationer för garantibrott enligt applicerbar lag. De ges endast för att värna om säkerheten för de individer som använder denna produkt.

Säkerhetsnivån hos utrustningen kan upprätthållas endast om den regelbundet undersöks för skador och slitage.

Apparaterna är inte till för barn under 14 års ålder.

**Säkerhetsavstånd: Fram och bak: 100 cm
 Vänster och höger sidor: 100 cm**

Innan du börjar

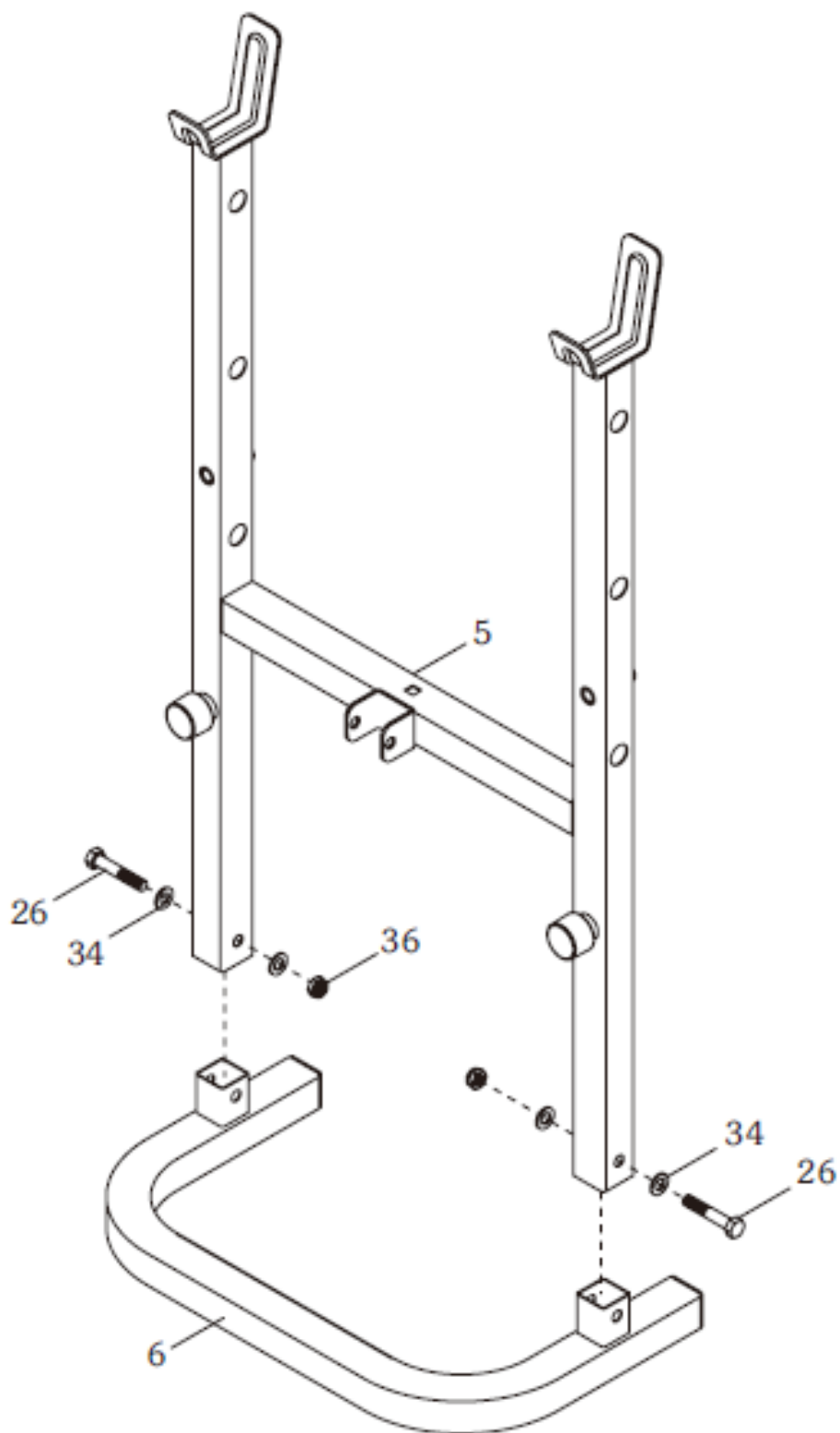
Viktigt: Läs alla instruktioner noggrant. Montera produkten enligt stegen i manualen. Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delarna finns med. Vänligen ring affärens kundsupport om något saknas.

Ersätt defekta komponenter omedelbart och använd ej utrustningen innan den har reparerats.

OBS: Vissa delar kan vara fabriksmonterade i förväg.

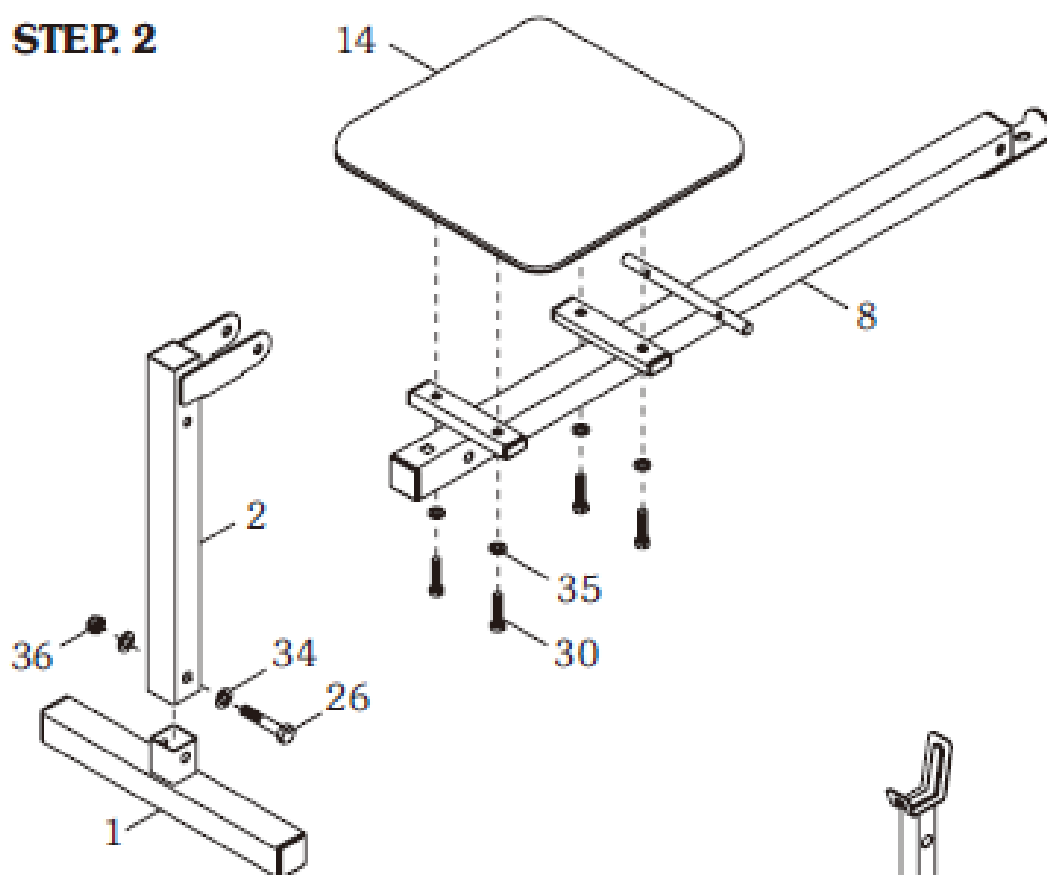
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1

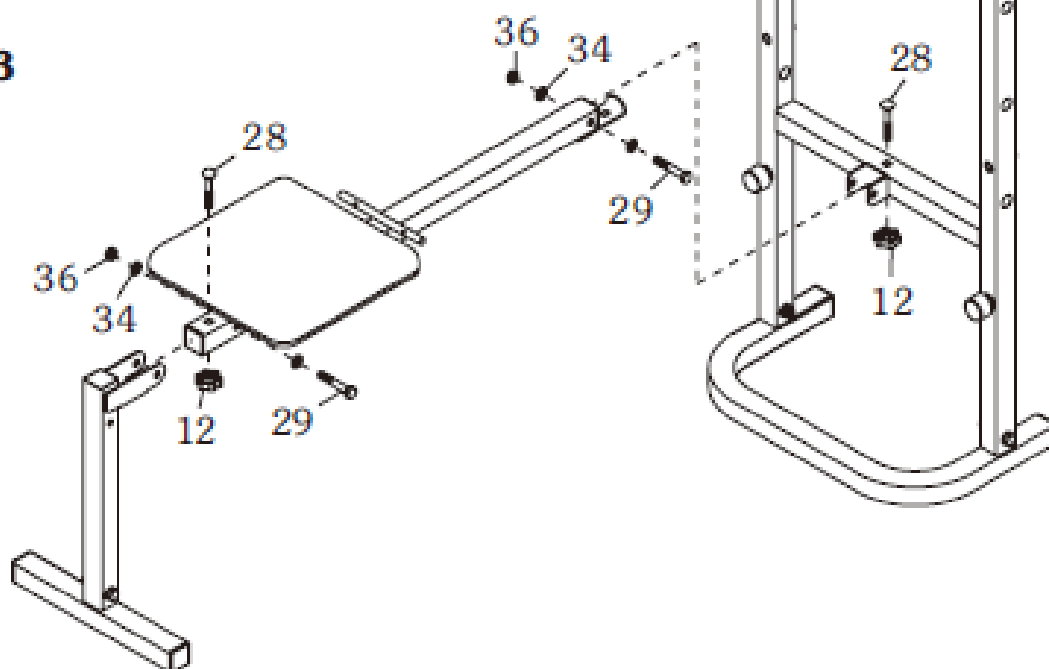


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP. 2

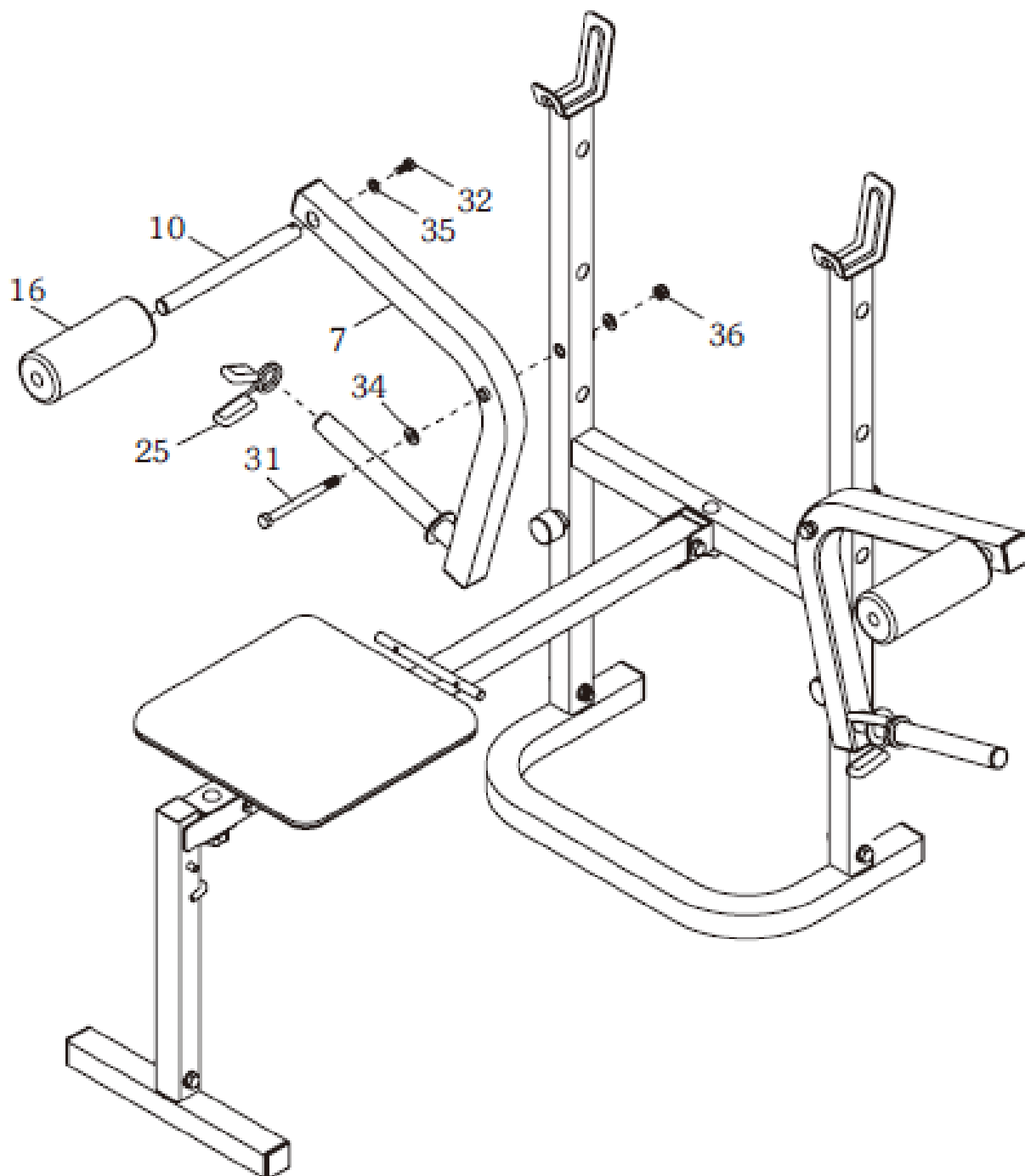


STEP. 3



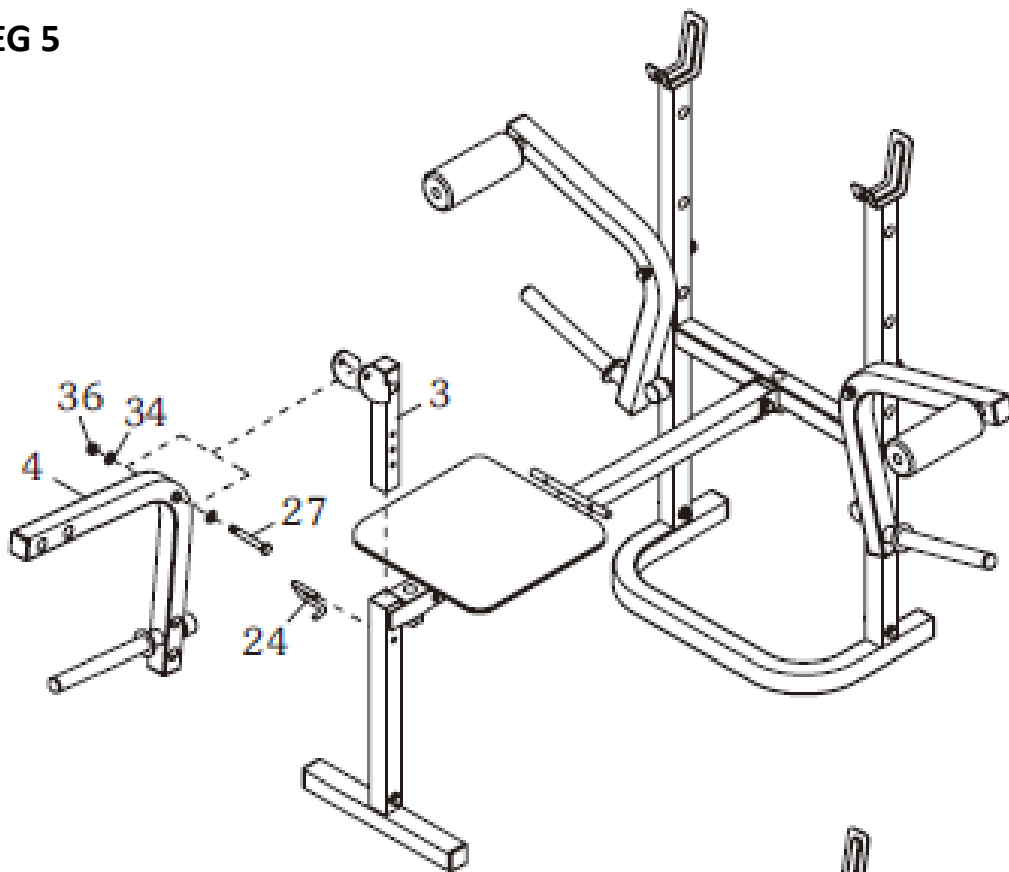
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4

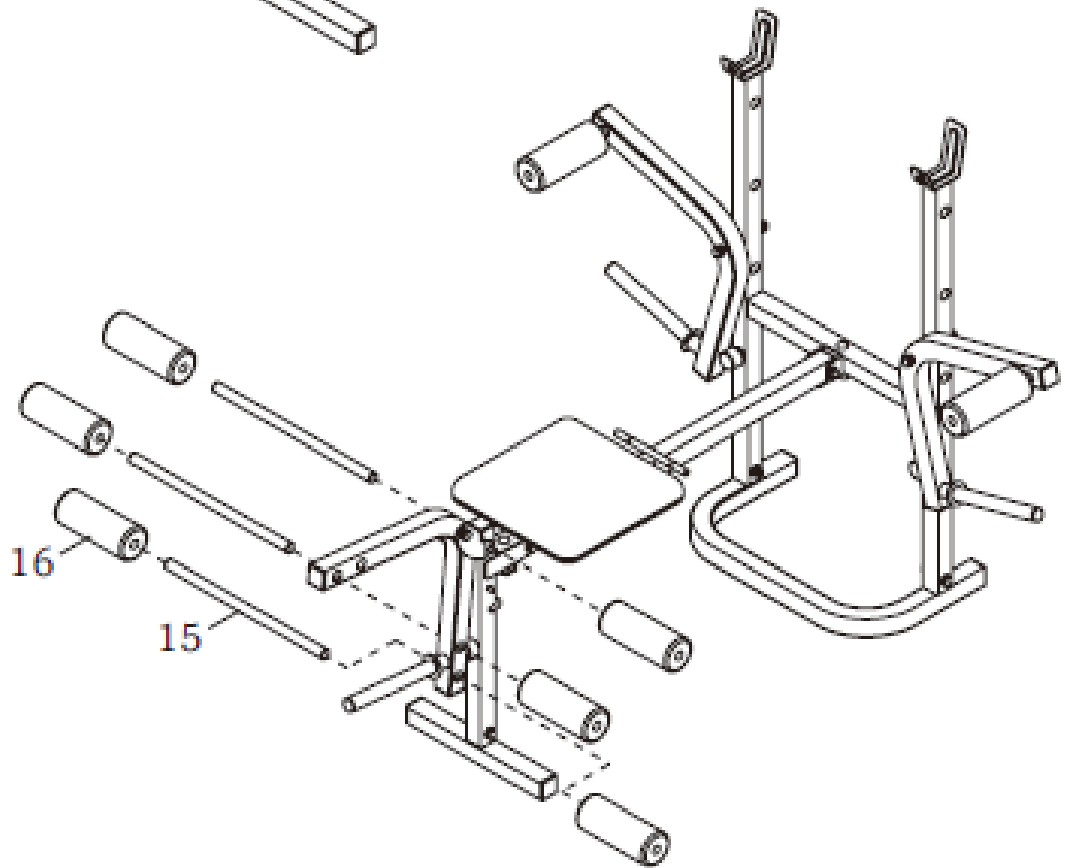


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5

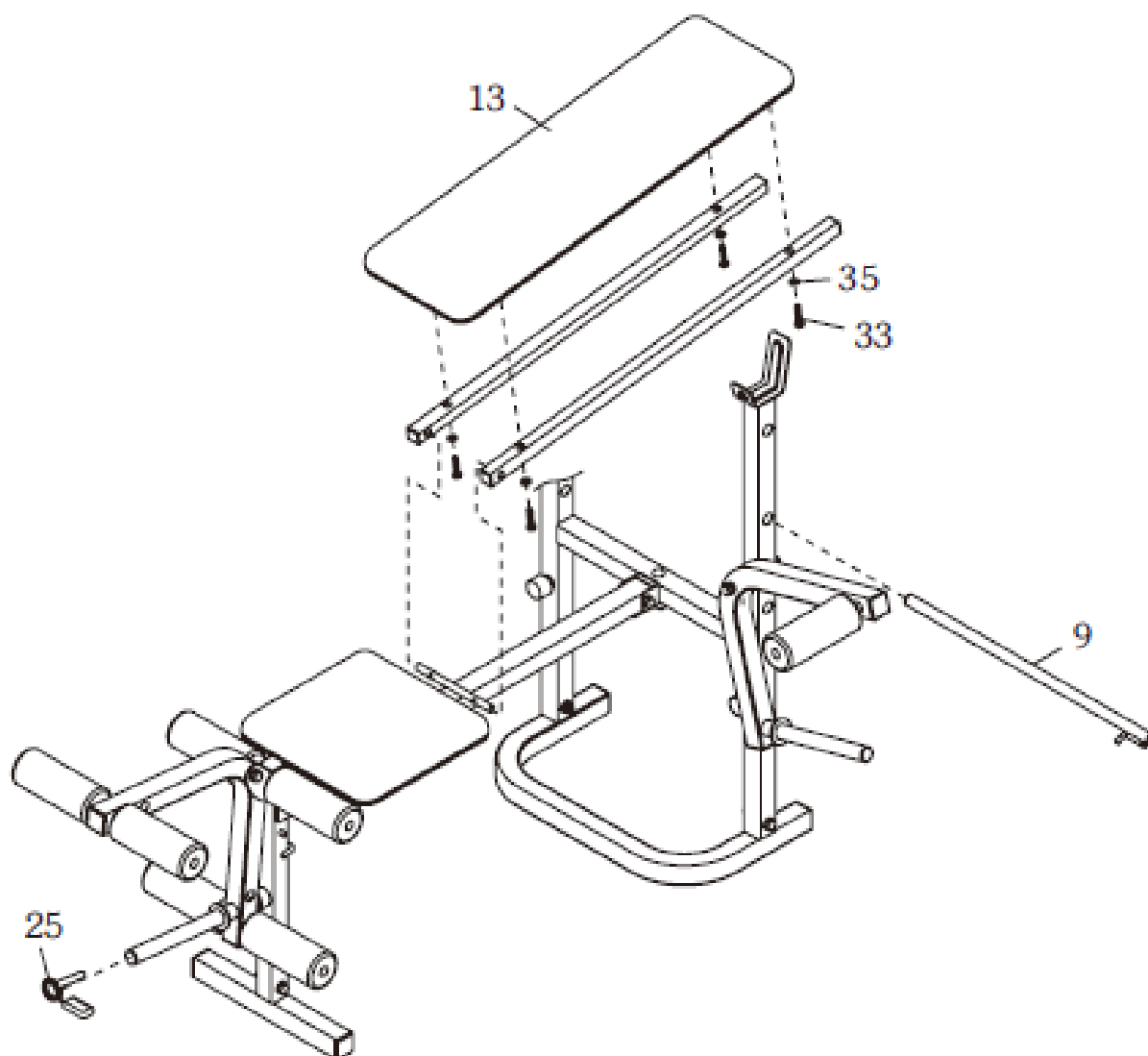


STEG 6



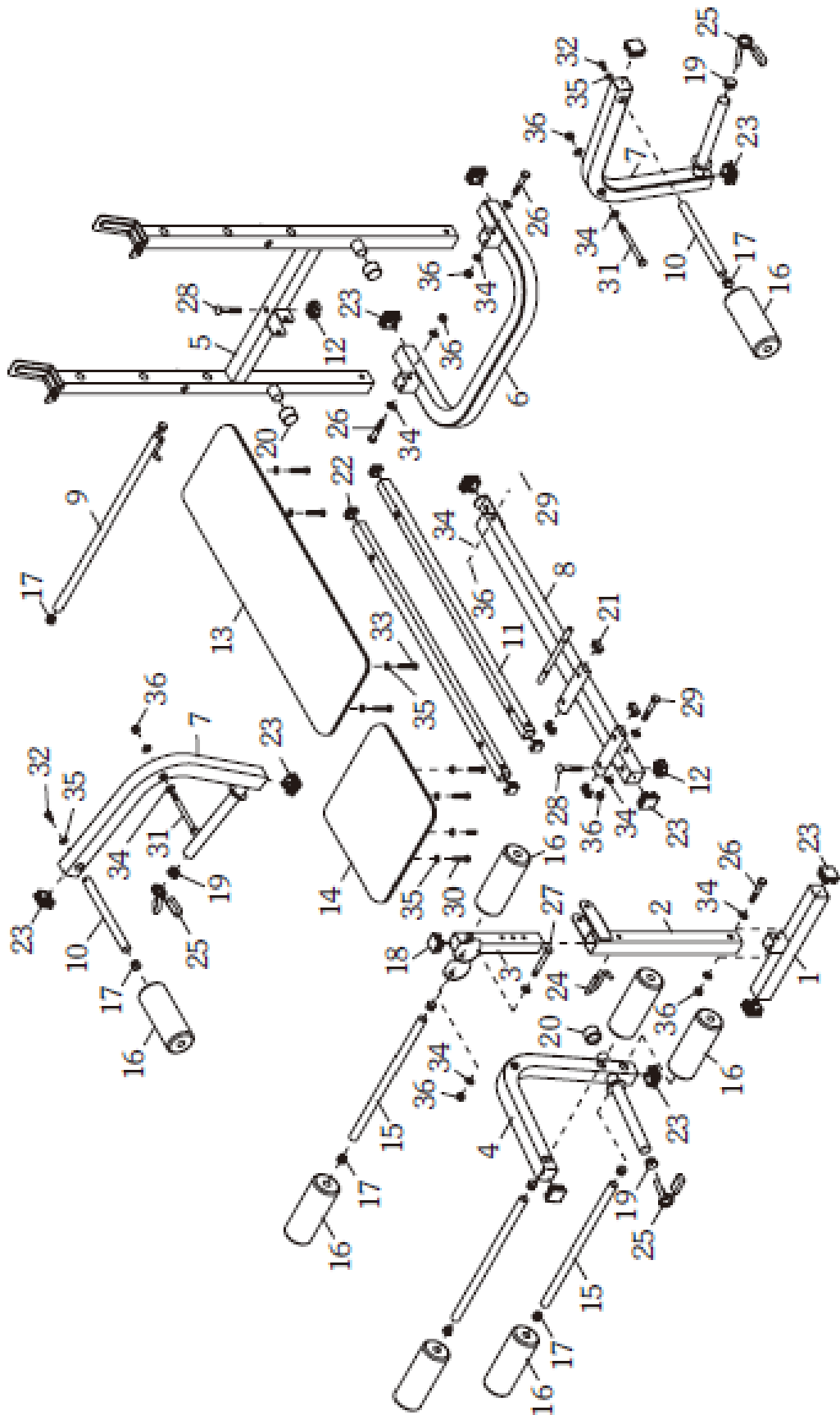
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 7



NU ÄR DIN MASKIN KORREKT MONTERAD.

SPRÄNGSKISS



DELLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Främre stabilisator	1
2	Främre vertikal ram	1
3	Höjjusterbar cylinder	1
4	Benutvecklare	1
5	Bakre stödram	1
6	Bakre stabilisator	1
7	Butterfly-arm	2
8	Korscylinder	1
9	Säte justerbar ram	1
10	Kort vikttub	2
11	Ryggstöd 25 x 1.5t x 800	2
12	Vred	2
13	Ryggstödsdyna 780 x 240 x 40	1
14	Sittdyna 300 x 300 x 40	1
15	Skumcylinder Ø25 x 1.5t x 380	3
16	Skumrulle Ø17 x Ø65 x 165	8
17	Rund slutplugg Ø19 x 1.5t	10
18	Fyrkantig slutplugg 34 x 1.5t	1
19	Rund slutplugg Ø25 x 1.5t	3
20	Gummistopp Ø25	3
21	Rektangulär slutplugg 15 x 30 x 1.5t	4
22	Fyrkantig slutplugg 25	4
23	Fyrkantig slutplugg 38 x 1.5t	12
24	Låspinne Ø8 x 240	1
25	Snabblås Ø25	3
26	Sexkantig bult M10 x 55 / 29	3
27	Sexkantig bult M10 x 75 / 60	1
28	Bult M10 x 60 / 26	2
29	Sexkantig bult M10 x 60 / 34	2
30	Sexkantig bult M8 x 35	4
31	Sexkantig bult M10 x 115 / 95	2
32	Sexkantig bult M8 x 16	2
33	Sexkantig bult M8 x 40	4
34	Bricka Ø11 x Ø20 x 2.0t	16
35	Bricka Ø9 x Ø16 x 1.6t	10
36	Nylonmutter M10 x 8.6 x 16	8

UPPVÄRMNING

UPPVÄRMNINGSRIKTLINJER

Att värma upp är en viktig del av varje träning. Uppvärmning förbereder kroppen på mer ansträngande träning genom att: öka blodcirkulationen, ge mer syre till musklerna och höja kroppstemperaturen.

Förslag till stretchövningar

Följande stretchövningar ger en bra uppvärmning eller utgör ett bra sätt att varva ner. Rör dig långsamt när du stretchar.

HAM STRING STRETCH

Sitt med ett ben utsträckt. För den motsatta fotens undersida mot dig, vila den mot det utsträckta benets innerlår. Stretcha mot din tå så långt som möjligt, håll stilla i 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa tre gånger för båda ben.



Stretchar: Hamstring, lägre rygg och ljumskar.

INNERLÅR STRETCH

Sitt med undersidan av dina fötter ihop och knäna pekande utåt. Dra dina fötter så nära ljumskarna som möjligt. Håll stilla i 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa tre gånger.



Stretchar: Quadriceps, höftmuskler

VIDRÖRA TÅR

Stå med dina knän svagt böjt, böj dig långsamt framåt från höfterna. Låt din rygg och axlar slappna av medan du stretchar nedåt mot dina tår. Gå så långt du kan och håll stilla i 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa tre gånger.



Stretchar: Hamstring, baksidan av knäna, ryggen.

QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balans, dra upp din fot bakom dig. För din häl så nära din ända som möjligt. Håll stilla i 15 sekunder. Upprepa.



Stretchar: Quadriceps, höftmuskler.

VAD / AKILLES STRETCH

Med ett ben framför det andra och armarna utåt, luta mot väggen. Håll ditt bakre ben rakt och bakfoten platt på marken; böj sedan frambenet och luta framåt genom att röra din höft mot väggen.

Håll stilla, upprepa sedan på andra sidan. För att stretcha hälsenorna ytterligare, böj svagt på bakbenet också.



Stretchar: Vader, hälsenor och anklar.

Utan vår tillåtelse får innehållet i denna manual varken kopieras, sparas eller överföras.

Vi förbehåller oss rätten att ändra specifikation, utrustning och underhållsinformation eftersom produktkvalitén är under ständig utveckling.

Vi har gjort vårt bästa för att denna manual ska vara informativ för alla användare. Om du mot förmodan hittar ett fel i manualen, kontakta gärna affären där du köpte maskinen.

Njut av din träning med vår maskin.