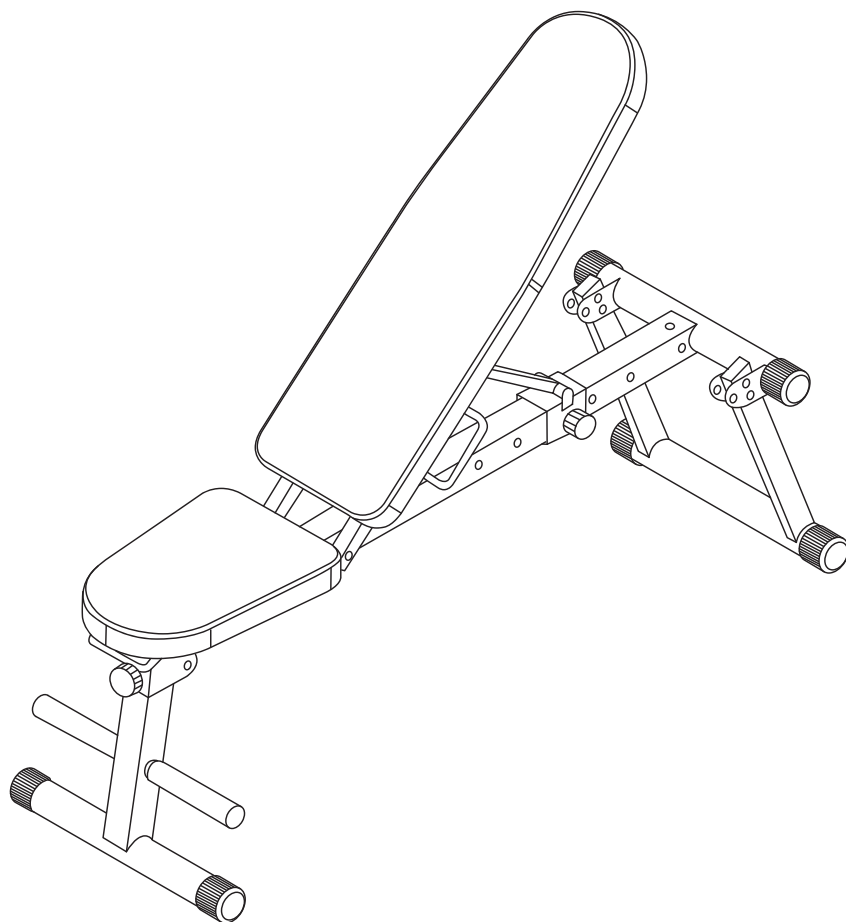


Model 17549

Brugsanvisning
Bruksanvisning

DK

SE



TRÆNINGSBÆNK FOLDBAR

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye træningsbænk, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager træningsbænken i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om træningsbænkens funktioner.

Tekniske data

Brugervægt: maks. 100 kg

Mål: 131 × 42 × 125 cm

Klassifikation HC: Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home).

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

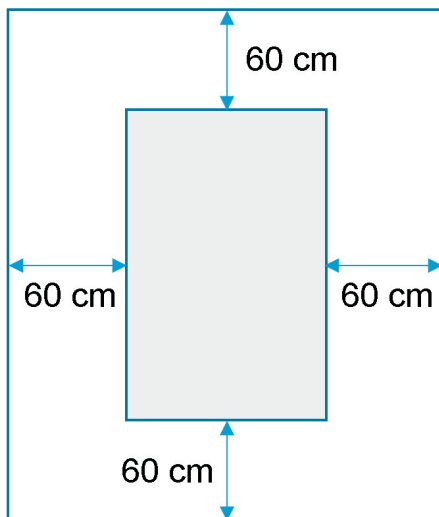
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

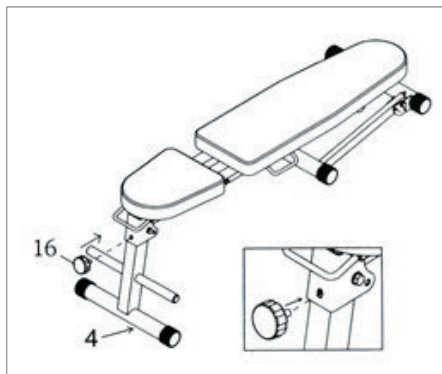
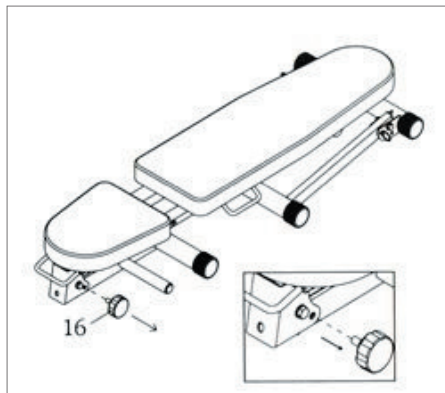
Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Samling

Produktet er samlet ved levering og kan tages i brug med nogle få greb. Se eksplosionstegning og oversigt over dele bagest i manualen.

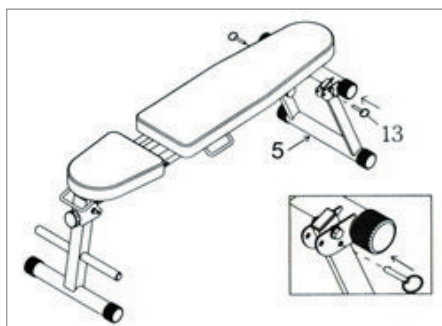
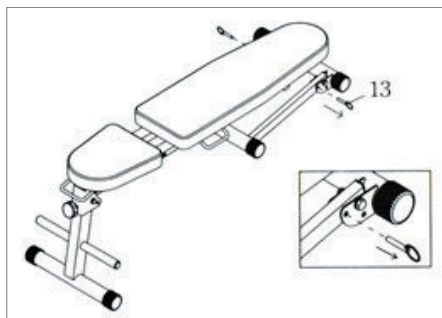
Trin 1

Vip forreste ben (4) ned, og spænd det godt fast med grebet (16).



Trin 2

Vip bageste ben (5) ned, og fastgør det sikkert med 2 stifter (13).



Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt træningsbænken af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt træningsbænkens stand og efterspænd om nødvendigt træningsbænkens bolte, skruer og møtrikker.

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningsystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

TRÄNINGSBÄNK FÄLLBAR

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya träningsbänk rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsbänken. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska data

Användarvikt: max. 100 kg

Mått: 131 × 42 × 125 cm

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home).

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

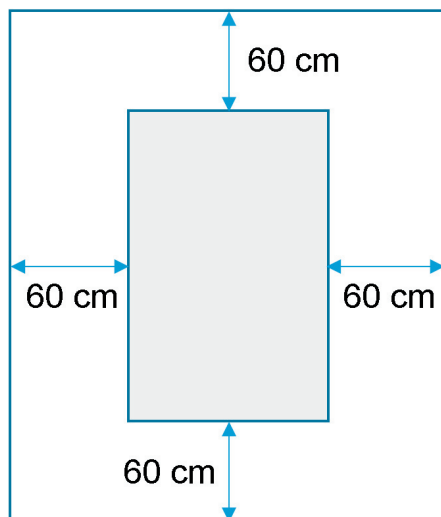
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

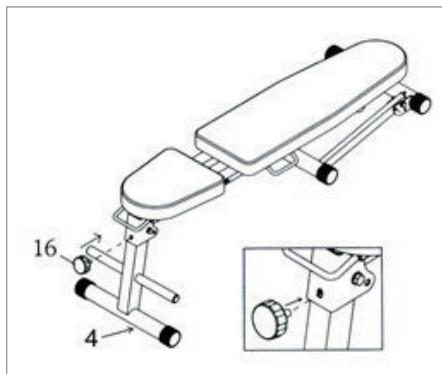
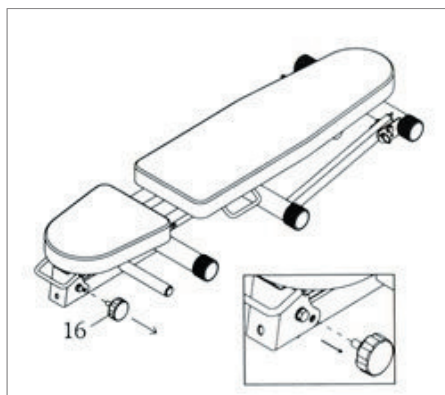
Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Montering

Produkten är monterad vid leverans och kan tas i bruk med några få moment. Se sprängskiss och översikt över delar längst bak i bruksanvisningen.

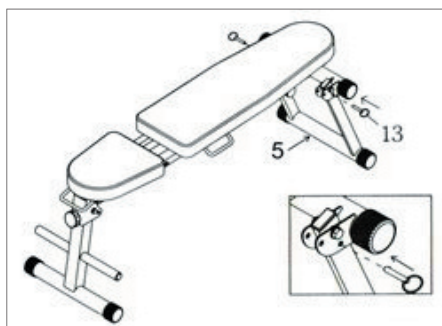
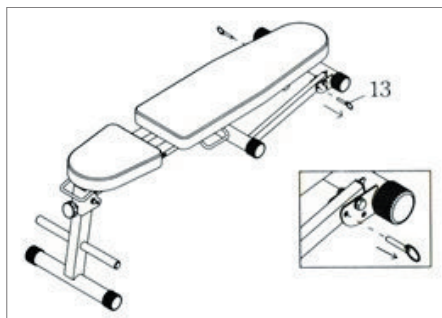
Steg 1

Fäll ner det främre benet (4) och spänn fast det ordentligt med vredet (16).



Steg 2

Fäll ner det bakre benet (5) och sätt fast det säkert med 2 stift (13).



Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av träningsbänken med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet träningsbänkens skick och dra åt träningsbänkens bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.

Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

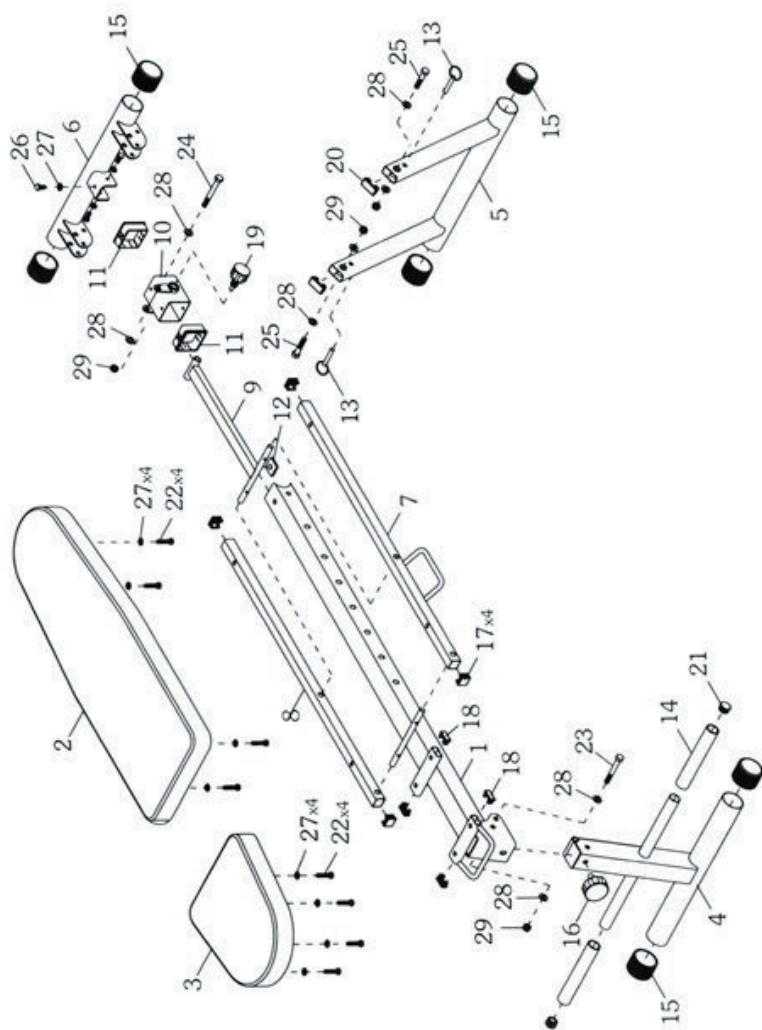
Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

SE

EKSPLOSIONSTEGNING / SPRÄNGSKISS



OVERSIGT OVER DELE / ÖVERSIKT ÖVER DELAR

DK

SE

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1#	Main frame	1	16#	Knob	1
2#	Backrest	1	17#	Plastic cap	4
3#	Seat pad	1	18#	Plastic cap	4
4#	Front bottom tube	1	19#	Spring knob	1
5#	Rear bottom tube	1	20#	Plastic cap	2
6#	Main frame 2#	1	21#	Plastic cap	2
7#	Backrest support L	1	22#	Hexagon bolt M8×30	8
8#	Backrest support R	1	23#	Hexagon bolt M10×70	1
9#	T-shape adjusted tube	1	24#	Hexagon bolt M10×75	1
10#	Adjusted bushing	1	25#	Hexagon bolt M10×45	2
11#	Plastic bushing	2	26#	Hexagon bolt M8×16	3
12#	Rubber washer	1	27#	Flat washer M8	11
13#	Pin	2	28#	Flat washer M10	8
14#	Foam	2	29#	Nylon nut M10	4
15#	Bottom tube end cap	6			