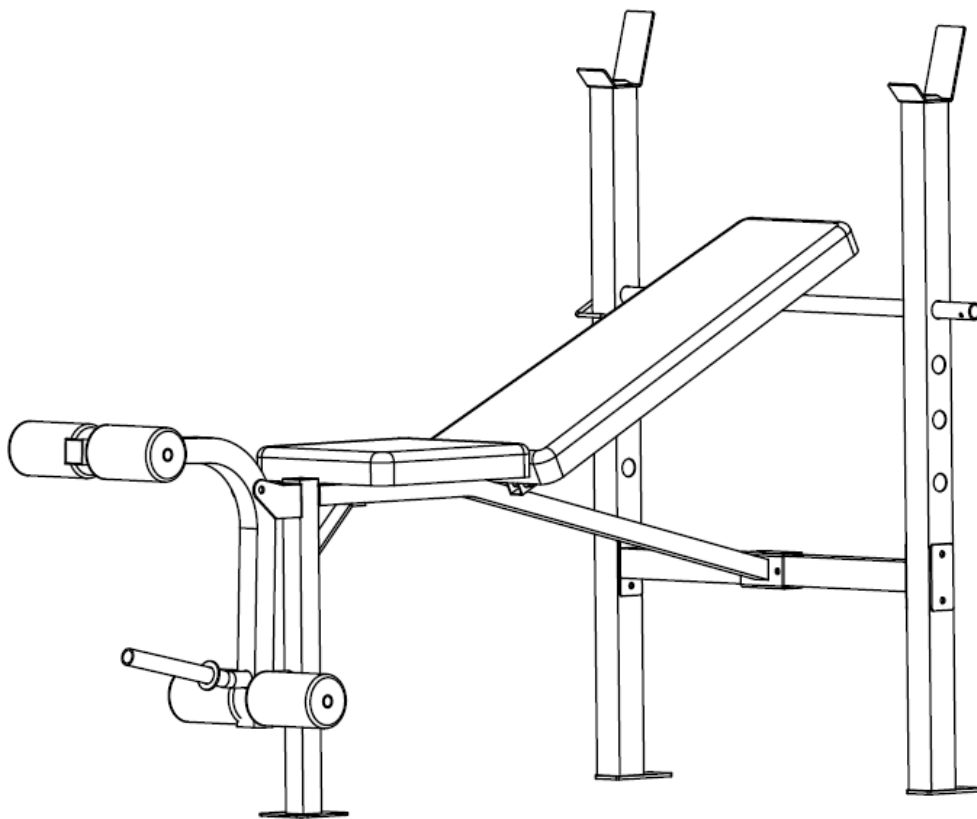


## MANUAL FÖR TRÄNINGSBÄNK



GM-200

Tack för att du valt denna träningsbänk. För din säkerhet, läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du använder maskinen.

## **VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR**

### **FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER**

Denna träningsmaskin är byggd med säkerhet i åtanke. Vissa försiktighetsåtgärder behöver dock tas i beaktan när du använder maskinen. Läs igenom denna bruksanvisning i sin helhet innan du monterar eller använder maskinen. Notera särskilt följande punkter:

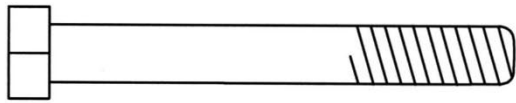
- 1. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. LÄMNA INTE barn utan uppsikt i samma rum som maskinen.**
2. Endast en person åt gången bör använda maskinen.
3. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom, avbryt träningen omedelbart. Rådfråga genast en läkare.
4. Placera maskinen på en stabil, ren och jämn yta. Använd INTE maskinen nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder och lämpliga skor när du tränar.
7. Använd endast maskinen till det den är avsedd för, det som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd bara rekommenderade tillbehör.
8. Placera inte några vassa föremål nära maskinen,
9. Funktionshindrade personer ska inte använda maskinen utan assistans.
10. Stretcha eller värma upp ordentligt innan du använder maskinen.
11. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Maximal användarvikt är 120 kilo.

**VARNING: RÅDFRÅGA DIN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR NÅGOT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR / PERSONER MED HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER MASKINEN. VI TAR INGET ANSVAR FÖR EGENDOMS- ELLER PERSONSKADOR SOM ANVÄNDANDET AV DENNA PRODUKT LETT TILL.**

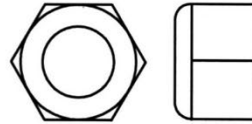
**SPARA DESSA INSTRUKTIONER.**

# Trekkrunner®

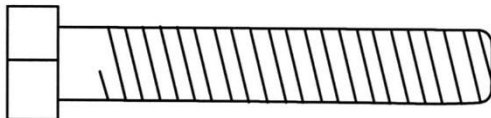
## Lista över smådelar



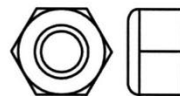
#20 M8 x 2 1/2" Hex Bolt (Qty 4)



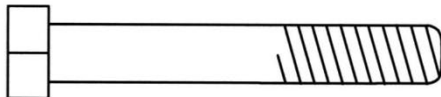
#27 M10 Aircraft Nut (Qty 1)



#21 M10 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 1)



#24 M8 Aircraft Nut (Qty 11)



#18 M8 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 4)



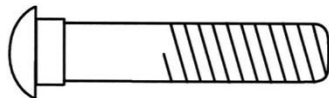
#25 Ø 1/2" Washer (Qty 8)



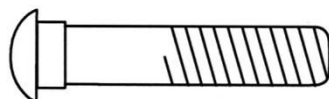
#30 M8 x 2 1/8" Hex Bolt (Qty 1)



#26 Ø 5/8" Washer (Qty 11)



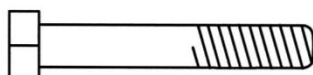
#28 M8 x 1 5/8" Carriage Bolt (Qty 1)



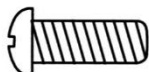
#29 M8 x 1 3/4" Carriage Bolt (Qty 1)



#31 Ø 3/4" Washer (Qty 1)



#23 M6 x 1 5/8" Hex Bolt (Qty 4)



#22 M6 x 5/8" Phillip Screw (Qty 4)

## MONTERINGSANVISNINGAR

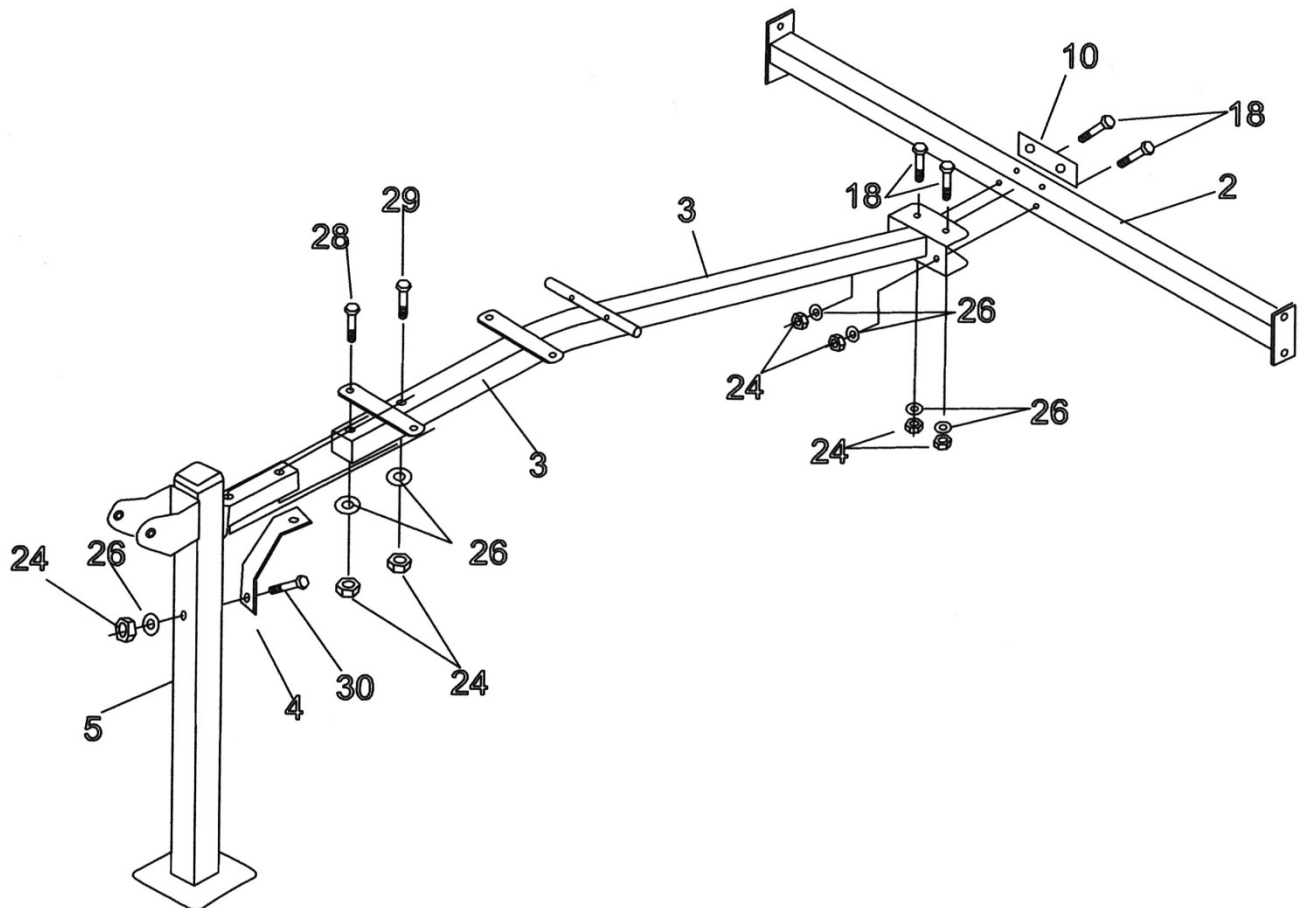
Du behöver: Två justerbara skiftnycklar och en stjärnskruvmejsel.

OBS: Det rekommenderas att minst två personer monterar maskinen för att undvika eventuella skador.

### Steg 1 (Se bild 1 nedan)

- Anslut det främre stödet (#5) till huvuddelen (#3). Fäst det främre hålet med en M8 vagnsbult (#28), en  $\varnothing 5$  låsbricka (#26) och en M8 mutter (#24). Säkra det andra hålet med en M8 vagnsbult (#29), det diagonala stödet (#4), en  $\varnothing 5$  låsbricka (#26) en M8 mutter (#24).
- Fäst den andra änden av det diagonala stödet (#4) med en M8 sexkantsbult (#30), en  $\varnothing 5$  låsbricka (#26) och en M8 mutter (#24).
- Anslut huvuddelen (#3) till tvärramen (#2). Säkra den med fyra M8 sexkantsbultar (#18), ett fästa (#10), fyra  $\varnothing 5$  låsbrickor (#26) och fyra M8 muttrar (#24).

Bild 1

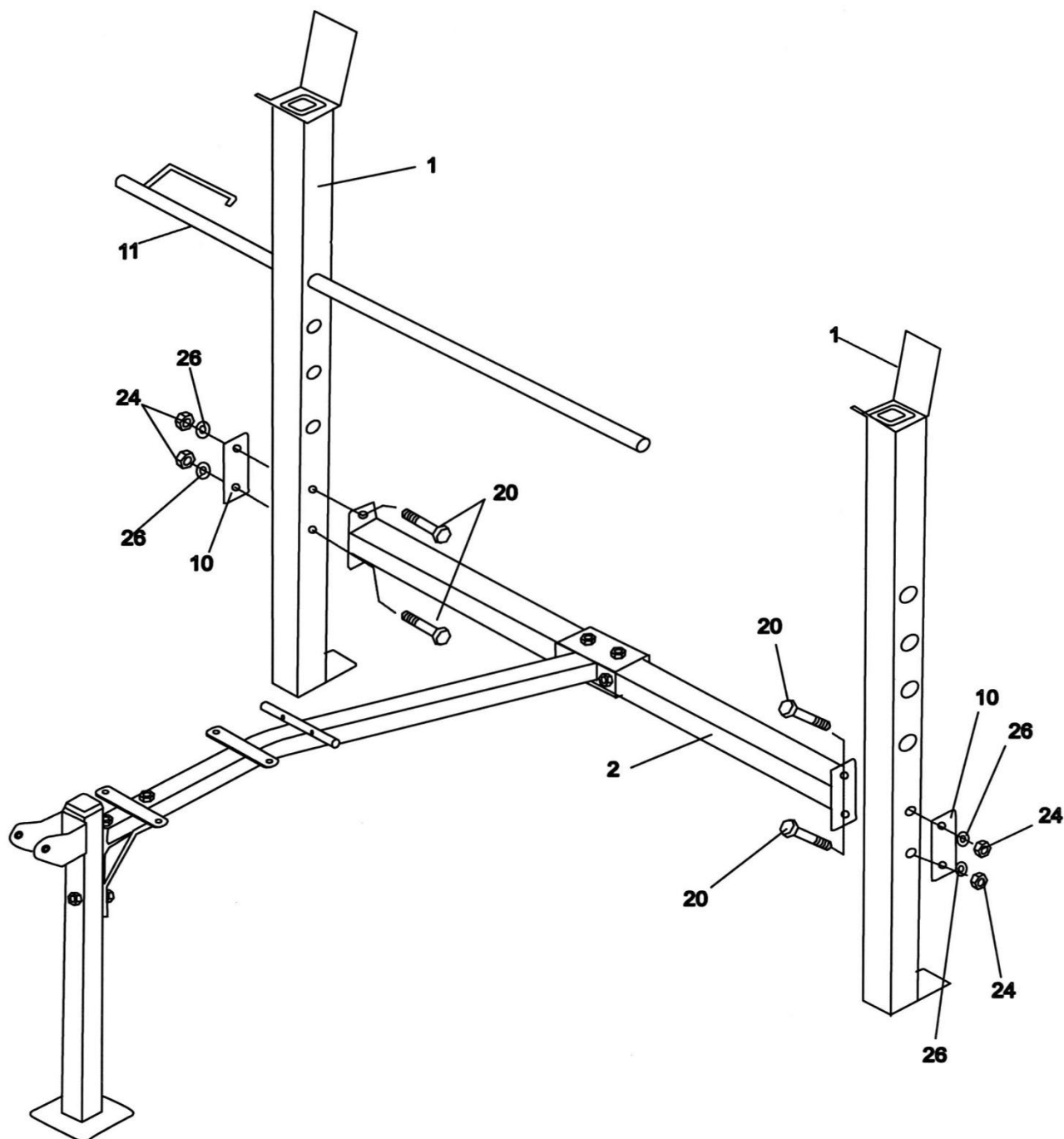


# Trekkrunner®

## Steg 2 (Se bild 2 nedan)

- Placera tvärramen (#2) i mitten av de två stående stolparna (#1).
- Säkra vardera änden av tvärramen med två M8 sexkantsbultar (#20), ett fäste (#10), två Ø5 låsbrickor (#26) och två M8 muttrar (#24).
- För in ryggstödet justeringsstång (#11) genom valt hål-par för önskad lutningsposition.

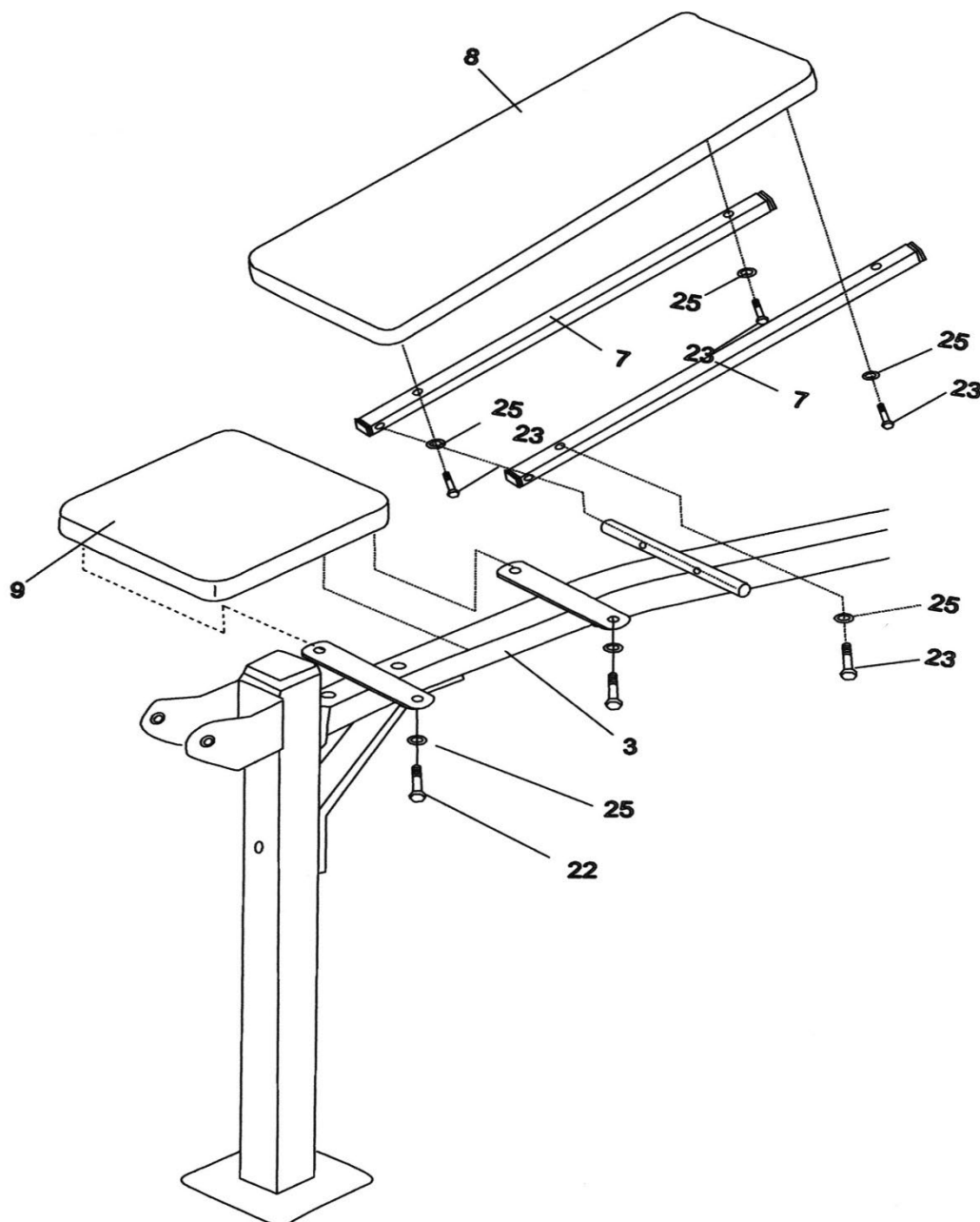
Bild 2



## Steg 3 (Se bild 3 nedan)

- Fäst den hålförsedda sidan av ryggstödsramarna (#7) på svängen på huvuddelen (#3). Placera den andra änden av ryggstödsramarna mot ryggstödet justeringsstång (#11).
- Placera ryggstödsdynan (#8) på ryggstödsramarna (#7). Fäst den med fyra M6 sexkantsbultar (#23), fyra  $\text{Ø } \frac{1}{2}$ " låsbrickor (#25).
- Placera sätet (#9) på huvuddelen (#3). Fäst den med fyra M6 skruvar (#22) och fyra  $\text{Ø } \frac{1}{2}$ " låsbrickor (#25).

Bild 3

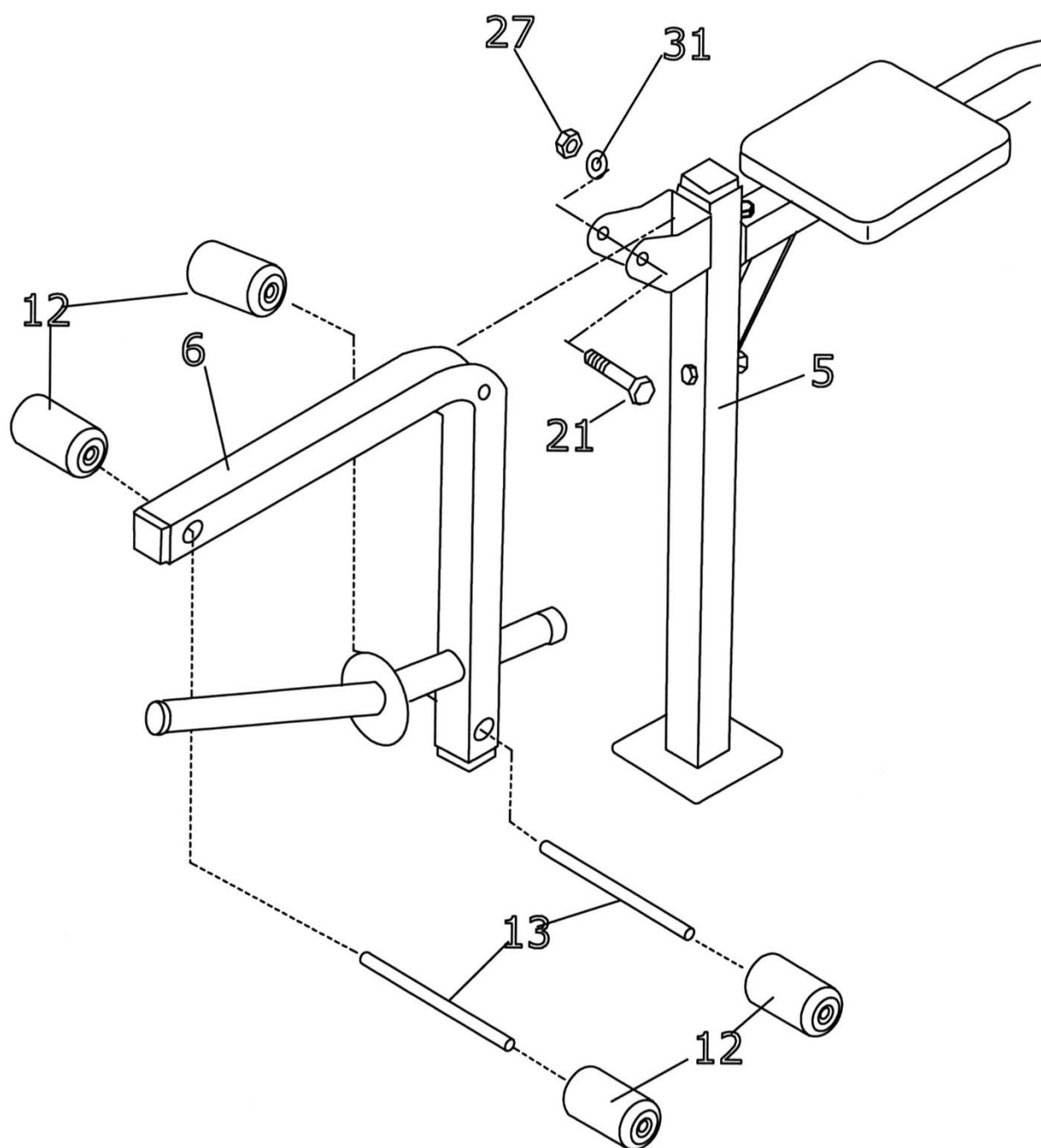


# Trekkrunner®

## Steg 4 (Se bild 4 nedan)

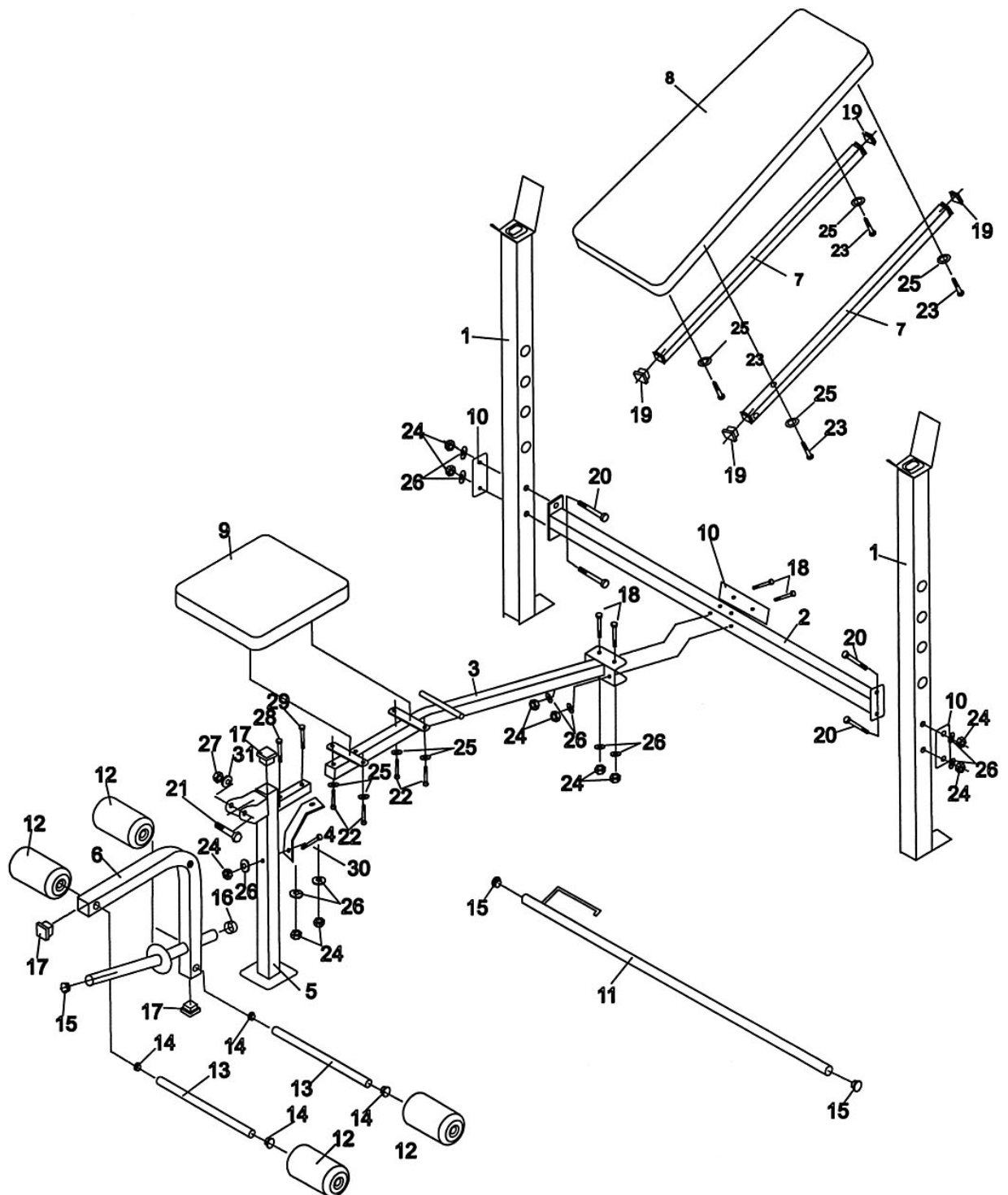
- A. Fäst benutvecklaren (#6) i det öppna fästet överst på det främre stödet (#5). Fäst den med en M10 sexkantsbult (#21), en  $\text{\O} \frac{3}{4}$ " låsbricka (#31) och en M10 mutter (#27).
- B. Sätt i två skumrör (#13) halvvägs genom hålen på benutvecklaren. Skjut på fyra skumrullar (#12) på rören.

Bild 4



# Trekkrunner®

## Sprängskiss





## Lista över delar

#	Del	Antal
1	Stolpar	2
2	Tvärram	1
3	Huvuddel	1
4	Diagonalt stöd	1
5	Främre stöd	1
6	Benutvecklare	1
7	Ryggstödsramar	2
8	Ryggstödsdyna	1
9	Säte	1
10	Fäste	3
11	Ryggstödetts justeringsstång	1
12	Skumrulle	4
13	Skumrör	2
14	Ø 19 mm kåpa	4
15	Ø 25 mm kåpa	5
16	Gummistötfångare	1
17	1½" fyrkantig kåpa	4
18	M8 x 60 mm sexkantsbult	4
19	1" fyrkantig kåpa	4
20	M8 x 63,5 mm sexkantsbult	4
21	M10 x 60 mm sexkantsbult	1
22	M6 x 15 mm skruv	4
23	M6 x 38,1 mm sexkantsbult	4
24	M8 mutter	11
25	Ø 13 mm låsbricka	8
26	Ø 16 mm låsbricka	11
27	M10 mutter	1
28	M8 x 38,1 mm vagnsbult	1
29	M8 x 44 mm vagnsbult	1
30	M8 x 54 mm sexkantsbult	1
31	Ø 19 mm låsbricka	1

### Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige