

 **Innan du använder bänken:** Se till att alla skruvar är åtdragna samt att linorna och träkonstruktionen är oskadade.

 Belasta aldrig bänken över angiven maxbelastning (220 kg)

 Kliv alltid på bänken från mitten. Sitt inte på sidoarmstöden eller huvudstödet.

Montering av bänk



- Lagg bänken på sidan med handtagen uppåt och tag ur tillbehören.
- Lyft upp bänken i hantagen till upprätt position.
- När bänken står upprätt: Tryck ned bänken i mitten och se till att linorna är sträckta och att benen står på samma nivå.


Montering och justering av tillbehör



- Huvudstödet består av en dyna med justerbart underrede samt en hållare för armar som enkelt monteras med kardborreband.
- En snabbkoppling ger möjlighet att ställa huvudstödet vinkel samt att höja och sänka det vertikalt.
- För optimal stabilitet kan axeln i snabbkopplingen behöva justeras. Använd insexnyckel 5 mm.

• **Sidoarmstöden** trycks in i hålen på sidan av bänken och ger en komfortabel position för armarna.

• **Justering av bänkens höjd.** Genom att skruva bort träknopparna kan benens längd justeras så att bänkens ovansida får höjden 57-83 cm.

 Se till att träknopparna är åtdragna innan användning



Förvaring

- Fäst tillbehören i spännbanden under bänken. Förvara alltid bänken i väskan när den inte skall användas under en längre tid.
- Se till att bänken förvaras svalt och utsatt inte bänken för direkt solljus, fukt eller extrema temperaturer.



- Bredd: 62 cm • Längd (med huvudstöd) 196 cm • Vikt 14,5 kg
- Höjd 57-83 cm • Färger: Vit, vinröd, blå/turkos. Medföljande tillbehör: Ställbart huvudstöd, armhållare, sidoarmstöd och väska.