



Følg venligst alle sikkerhedsforanstaltningerne i denne brugervejledning for at sikre sikker brug.

Indholdsfortegnel

1 Indledning &
Sikkerhed

2 Leveringsomfang

3 Monteringsvejledning
& Træningstips

4 Vedligeholdelse og
pleje

5 Specifikationer

6 Miljøvenlig
Bortskaffelse

7 EU-overholdelse
forklaring



Mange tak!

Tak, fordi du valgte vores produkt. Læs venligst brugervejledningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du giver produktet videre til en tredjepart, skal du aflevere disse instruktioner. Gem brugervejledningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning matcher muligvis ikke de fysiske objekter. Se venligst de fysiske genstande.



Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Din sikkerhed er af største vigtighed for os. Læs venligst disse instruktioner, før du betjener og bruger enheden. Hvis du er usikker på oplysningerne i denne brochure, bedes du kontakte forhandleren, hvor du købte din enhed.

ADVARSEL: Læs alle sikkerheds- og brugsanvisninger. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade. Gem alle sikkerheds- og brugsanvisninger til fremtidig reference.

FORSIGTIG: Brug IKKE produktet, før du bruger Brugsanvisning.

Sørg for at have læst brugsanvisningen grundigt og forstå indholdet, før du starter installationen.

Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

Advarsel: Der er risiko for kvælning! Emballagen er farlig for børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialer.



1

Sikkerhed

Indførelsen

Denne brugervejledning er beregnet til at gøre dig bekendt med installation, brug og vedligeholdelse af produktet. For at installere enheden sikkert og korrekt skal du læse brugervejledningen, før du begynder.

Læs venligst følgende instruktioner omhyggeligt og brug produktet i overensstemmelse hermed. Gem venligst disse instruktioner og aflever dem, når du giver produktet videre.

Denne oversigt kan ikke indeholde alle detaljer om alle varianter og trin, der skal følges. Kontakt os venligst, hvis du har brug for mere information og hjælp.

Forklaring af symbol

 **ADVARSEL:** Dette symbolsymbol/ord angiver en mellemrisiko fare, som, hvis ikke kan resultere i død eller alvorlig personskade.

 **FORSIGTIGHED!** Dette signalord refererer til en fare med et lavt risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i en mindre eller moderat personskade.

Opmærksomhed! Dette signaltegn/ord advarer om mulig ejendomsskade.

**Opmærksomhed!**

Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt.

Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og alvorlig personskade.

Gem alle sikkerhedsinstruktioner og instruktioner for fremtiden.



Dette produkt må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet!



ADVARSEL! Fra denne enhed kan du hvis det bruges forkert eller ikke i overensstemmelse med dets tilsigtede formål af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i hænderne på børn.

Kvælning! Lad

Læg ikke emballagen skødesløst. Det kan blive et farligt legetøj for børn.

1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Sikkerhed

- Din sikkerhed er det vigtigste for os. Sørg derfor for at læse brugervejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du vil Hvis du er usikker på oplysningerne i denne vejledning, bedes du kontakte den forhandler, hvorfra du købte enheden.
- Brug IKKE **produktet**, hvis du ikke allerede har læst brugervejledningen.
- Sørg for at have læst brugsanvisningen grundigt og forstå indholdet, før du starter installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende forholdsregler vigtige. Manglende læsning og overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade bly.
- Af hensyn til dit helbred og sikkerhed bør personer med forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og andre hjerte-kar-sygdomme og cerebrovaskulære sygdomme ikke bruge dette produkt.
- Handicappede bør ikke bruge enheden alene og uden opsyn af fagfolk eller medicinsk personale.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du starter en ny træning, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du er bekymret for dit helbred eller konditionsniveau, der kan forværres af yderligere træning.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller stakåndet.
- Hvis du oplever kvalme, smerte, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at træne og konsultere din læge før brug genoptag træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du har muligvis brug for en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke ud, samle og omarrangere produktet.
- Hold emballagedelene væk fra børn, især spædbørn og småbørn, da der er risiko for kvælning.
- Før brug skal du sørge for, at produktet er helt intakt; Hvis den er beskadiget, skal du stoppe med at bruge den og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.
- Opbevar al emballage og tilbehør til senere brug, og opbevar dem mod børn og dyr.

Seddel!

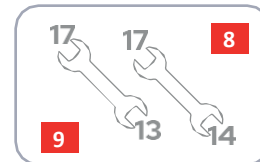
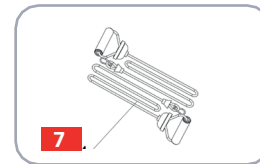
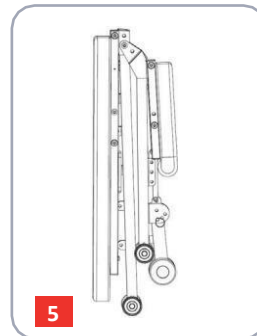
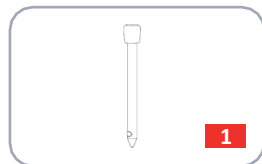
- Det er vigtigt, at du læser denne vejledning, før du samler og bruger enheden. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis enheden er korrekt samlet, vedligeholdt og brugt.
- Kun til hjemme- og indendørs brug. Enheden er ikke egnet til kommerciel brug og må kun bruges i henhold til instruktionerne i denne vejledning. Dette produkt bør ikke bruges til andre øvelser end håndvægtstræning.
- Kontakt din læge for at afgøre, om du er egnet til denne enhed. Hvis du tager medicin mod hjerterytme, blodtryk eller kolesterol, er lægens råd meget vigtigt.
- Varm op før brug. Brug ikke dette produkt umiddelbart efter måltider.
- Forøg hastigheden, intensiteten og varigheden af øvelserne gradvist.
- Dette produkt må kun bruges af én person ad gangen.
- Dette produkt er kun til brug af voksne.
- Brug kun dette produkt på overflader, der ikke er bulede eller beskadigede af enhedens vægt.
- Placer enheden på en gammel klud eller træningsmåtte før brug for ikke at beskadige gulvet eller tæppet.
- Læg et håndklæde på bænken før brug for at forhindre, at det bliver vådt af sved.
- Hold børn og kæledyr væk fra enheden.
- Af hensyn til din sikkerhed skal der være mindst 1 meters frigang omkring enheden, og der bør ikke være spidse eller skarpe genstande i nærheden.
- Bær passende tøj og fodtøj, når du bruger enheden. Bær ikke løstsiddende tøj eller smykker for at undgå at blive fanget.
- Produktets maksimale statiske belastningskapacitet er 250 kg. Dette inkluderer brugerens vægt og det anvendte håndvægtsæt. Overskrid ikke denne vægtgrænse.
- Denne maskine er kun egnet til håndvægtstræning, brug den ikke som en olympisk vægtbænk.
- Hold balancen og sid på den midterste del af bænken; Sid ikke ved kanten af bænken.
- Fastgør hurtigudløserstifterne til produktet strengt i henhold til instruktionerne.
- Ændr ikke produktets design eller funktion.
- Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af os.
- Brug ikke produktet, hvis det ikke fungerer korrekt eller er beskadiget. Kontakt vores servicecenter.
- Stik ikke genstande, hænder eller fødder ind i åbningerne, og udsæt ikke dine hænder, arme eller fødder for drivmekanismen eller andre potentielt bevægelige dele af produktet.
- Dette produkt er ikke egnet til medicinsk brug.



2

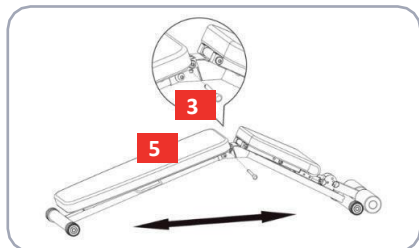
Leveringsomfang

1x hoveddel / 1x stropper / 5x låsestift / 1 x instruktioner



Nej	Betegnelse
1	Nål(1x)
2 og	Ø8x60 (1x) & Ø10x60 (1x)
4	Pin Ø10x70(2x)
5	Hoveddel(1x)
6	Nakke støtte(1)
7	Bånd(1x)
8 og	Inbus 13/17 (1x) og 14/17

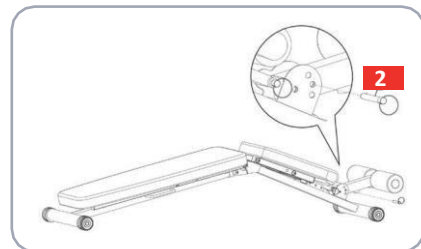
Monteringsvejledning og træningstips



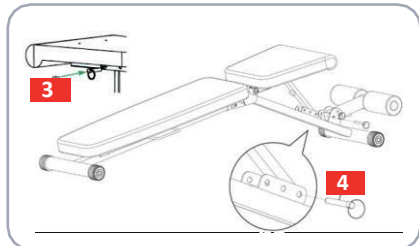
Trin 1: Træk stiften (3) ud.

Trin 2: Fold maskinen ud.

Sæt derefter tætningsstiften på (5) for at fastgøre hovedrammen.

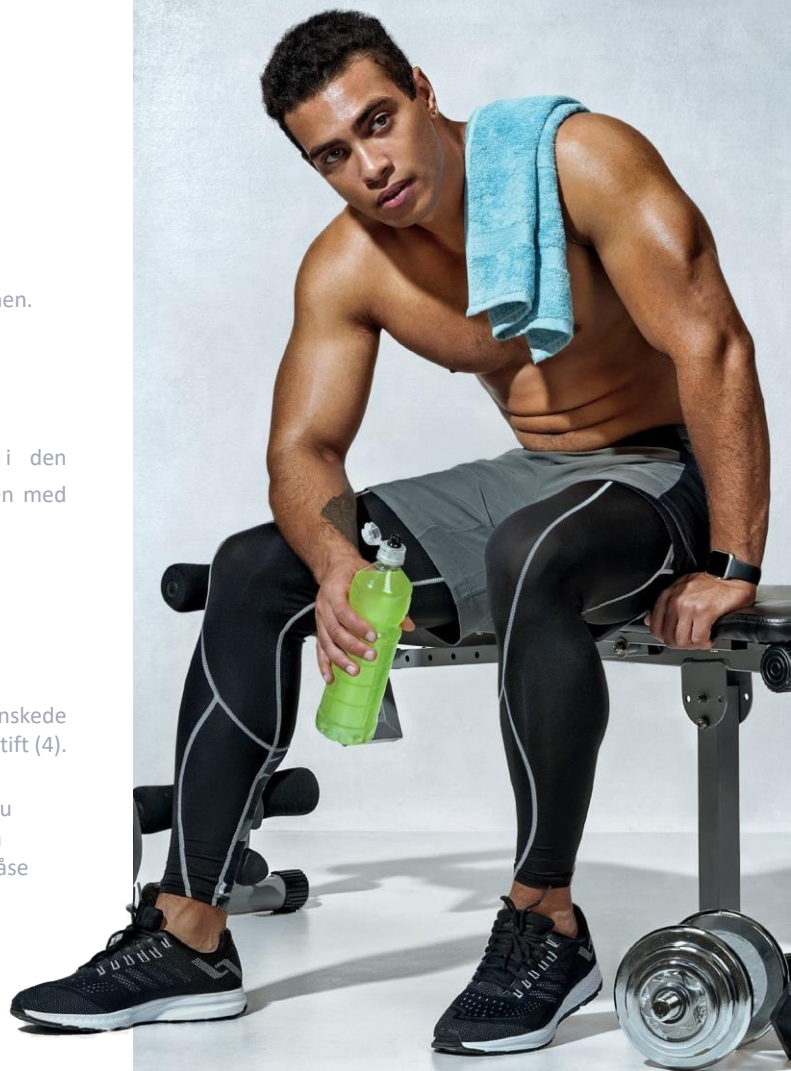


Trin 3: Placer benholderen i den ønskede position og fastgør den med stiften (2).



Trin 4: Indstil sædet til den ønskede position og fastgør det med en stift (4).

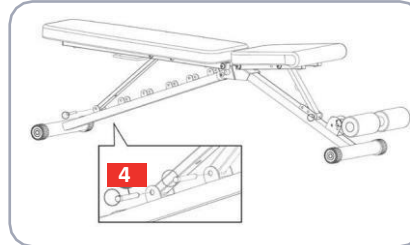
For at undgå at miste den skal du skubbe stiften (3) ind i åbningen under sædet; Den bruges til at låse bænken, når den er foldet.



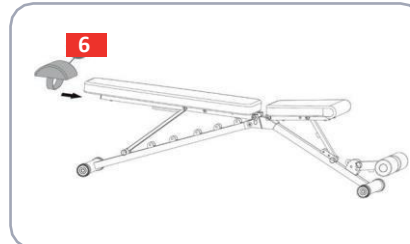


3

Monteringsvejledning og træningstips



Trin 5: Juster rygputen. Fastgør den derefter med en nål (4).



Trin 6: Skub nakkestøtten (6) på rygputen.



Trin 7: Fastgør Elastiksnor (7). Som vist på billedet.

HOLDNING

Ryglænet kan justeres i 6 hældningsniveauer, hjulene med fodbremse og sædet kan justeres i 3 positioner for at imødekomme forskellige brugeres behov.



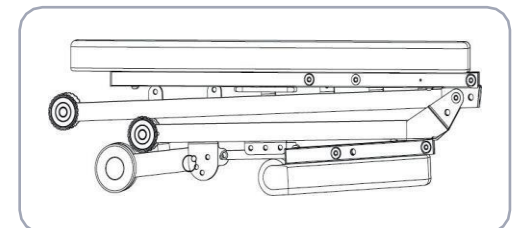
FOLDNING AF TRÆNINGSBÆNKEN

Når enheden ikke er i brug, kan den foldes sammen og gemmes væk for at spare plads.

For at lukke bænken skal du trække den store låsestift og fjederstifter ud og folde bænken over som på billedet.

Placer metalbeslaget under sædet, så hullet i enden passer til hullet under ryglænet, og fastgør bænken med stiften (3).

Når du åbner og lukker, skal du sørge for, at du ikke fanger dine hænder eller andre dele af din krop i enheden. Sørg for, at fjederstiften sidder godt i indgreb, før du flytter bænken; Hold børn og dyr væk fra den foldede enhed.





Træningstips

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig en masse fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtaget og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af at tone din krop.



Opvarmningsfase

Denne fase hjælper ikke kun med at stimulere blodcirkulationen og varme musklerne op, men reducerer også risikoen for kramper og muskelspændinger. Det er tilrådeligt at lave nogle strækøvelser som vist på figuren. Muskelspændinger skal opretholdes i ca. 30 sekunder ved hvert stræk. Stræk dine muskler langsomt uden pludselige ryk og bevægelser. Hvis der opstår smerter, skal du straks stoppe med at strække dig.



Nedkølingsfase

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig en masse fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtaget og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af at tone din krop.

Træningstips

Vægtbænken er udstyret med elastiske modstandsbånd, der er ideelle til at udføre øvelser for at styrke musklerne; Bænken giver også den ideelle støtte til dem, der bruger traditionelle håndvægte og ønsker at bruge forskellige belastninger til styrkeøvelser. Belastningen, antallet af gentagelser og antallet af sæt vil afhænge af det mål, du ønsker at opnå med din træning. Belastningen beregnes ud fra en procentdel af det maksimale, som er det maksimale antal kilo, som du kan udføre en gentagelse af en given øvelse med. For at styrke træning eller generel kondition anbefaler vi at lave op til 2 sæt med 10 til 15 gentagelser med en let belastning (ca. 60% af det maksimale); At øge antallet af gentagelser og sæt med samme belastning kan træne muskulær udholdenhed. For at øge muskelmassen anbefaler vi 4/5 sæt med 8/10 gentagelser ved tung belastning (ca. 80% af det maksimale); I denne type træning er det vigtigt at mestre øvelsernes udførelsesteknikker for at undgå skader. Mellem de enkelte sæt skal der altid planlægges en restitutionstid på ca. et minut. Da dette er generelle råd, anbefaler vi, at du altid konsulterer en læge, før du starter et træningsprogram.

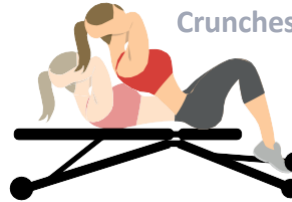
Front-
Elevator



Løft
på
hoved
et



Crunches



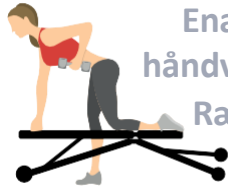
Biceps
Curl
Siddende



Skrå
håndv
ægtsp
æsse



Enarms
håndvægt
Række



Biceps Curl
Stående



Håndvægtbæ
nkpres



Nedkøling efter træning



1 skulder stræk



2 Triceps stræk

4
Strækning
over5
Bryst-
Stamme3
Lunge-
Stamme

**6 Bøjning fremad****7 Tå Berøring****8 Venligere!****9 Quadricep forlængelse****10 Kobraen****11 Lårbøjle**



4

Vedligeholdelse og pleje

- Opbevar produktet på et tørt sted, og rengør det ikke med vand.
- Det anbefales at placere et håndklæde på overfladen for at forhindre, at det bliver vådt af sved.
- Sørg for, at alle dele er strammet godt før brug af sikkerhedsmæssige årsager.
- Brug aldrig et kemisk middel til at rengøre enheden.
- Rengør apparatet med en ren, tør klud efter hver brug.
- Rengør enheden hver uge efter brug med en ren klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Kontroller enheden regelmæssigt for revnede eller bøjede dele; Hvis dette er tilfældet, skal du afbryde brugen og kontakte vores kundeservice med det samme.

5

Specifikationer

Parametre	Værdi
Model	WB250
Understøttende dimensioner	126 cm
Maks. Belastningskapacitet	250 kg
Struktur Dimensioner	Størrelse 143 x 37 x 110 cm
Vægt	14 kg

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os retten til at foretage tekniske og visuelle ændringer af varen.

Miljøvenlig bortskaffelse

⚠️ Advarsel: Der er risiko for kvælning! Emballagen er farlig for børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialer.

1. Bortskaffelse og emballering

Emballagen til din enhed er lavet af materialer, der er nødvendige for at sikre effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer dermed miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en genbrugsspand.

2. Bortskaffelse af gammelt udstyr

WEEE skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjerne og reglerne for lokal bortskaffelse af affald. Kontakt din lokale administration om adressen på den nærmeste genbrugsstation og aflever din enhed der.



4

**EU-
overensstemmelseserklæ-
ring**

Vi

KM-Fit af Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Tyskland,
Vi erklærer hermed, at den nedenfor beskrevne enhed overholder de relevante væsentlige sikkerheds- og sundhedskrav i EU-direktiverne på grund af dens design og konstruktion samt i den version, som vi har markedsført.

Produktnavn: **Vægtbænk**
Modelnummer: **WB250**
Varenr.: **4252023106054**

Testen udføres på grundlag af følgende harmoniserede standarder:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Andre anvendte tekniske
standarder og specifikationer :

Sted og dato: Würzburg, 22.07.2022

Underskrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)

I Kadharan Sanbala, administrerende direktør

Hvis enheden ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

Kontakt os

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

Hovedkvarter: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Returadressen kan findes i kolofonen: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Momsidentifikationsnummer: DE-263752326

Registreringsretten i handelsregistret er Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



