

Ursprunglig bruksanvisning
Viktbank

WB250



Följ alla säkerhetsåtgärder i denna bruksanvisning för att säkerställa säker användning.

Innehållsförteckni

1 Introduktion &
Säkerhet

2 Leveransens
omfattning

3 Monteringsanvisning
& Träningstips

4 Underhåll och
skötsel

5 Specifikationer

6 Miljövänlig
Förfogande

7 Överensstämmelse med EU
förklaring



Tack så mycket!

Tack för att du valde vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du lämnar över produkten till en tredje part måste du lämna över dessa instruktioner. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i den här guiden kanske inte stämmer överens med de fysiska objekten. Se de fysiska objekten.



Viktiga säkerhets instruktioner

Din säkerhet är av yttersta vikt för oss. Läs dessa instruktioner innan du använder och använder enheten. Om du är osäker på informationen i den här broschyren, kontakta återförsäljaren där du köpte din enhet.

WARNING: Läs alla säkerhets- och användningsinstruktioner. Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna och instruktionerna kan leda till elektriska stötar, brand och/eller allvarliga skador. Spara alla säkerhets- och användningsinstruktioner för framtida referens.

WARNING: Använd INTE produkten innan du använder Bruksanvisning.

Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstår innehållet innan du påbörjar installationen.

Instruktionerna är till för din säkerhet.

Varning: Det finns risk för kvävning! Förpackningsmaterialet är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.



1

Säkerhet


Införandet

Denna användarhandbok är avsedd att göra dig bekant med installation, användning och underhåll av produkten. För att installera enheten säkert och korrekt, läs bruksanvisningen innan du börjar.

Läs följande instruktioner noggrant och använd produkten därefter. Behåll dessa instruktioner och lämna över dem när du lämnar över produkten.

Den här sammanfattningen kan inte innehålla alla detaljer om alla varianter och steg som ska följas. Kontakta oss gärna om du behöver mer information och hjälp.

Förklaring av symbol

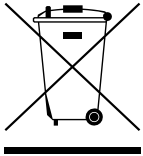
 **WARNING:** Denna signalsymbol/ord indikerar en medelriskrisk som, om inte kan leda till dödsfall eller allvarlig skada.

 **FÖRSIKTIGHET!** Detta signalord hänvisar till en fara med låg risknivå som, om den inte undviks, kan resultera i en mindre eller måttlig skada.

Uppmärksamhet! Detta signaltecken/ord varnar för eventuell egendomsskada.



Uppmärksamhet! Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsanvisningarna kan leda till elektriska stötar, brand och allvarliga skador. **Spara alla säkerhetsinstruktioner och instruktioner för framtiden.**



Denna produkt får inte slängas med hushållsavfallet!



WARNING! Från den här enheten kan du om den används felaktigt eller inte i enlighet med dess avsedda ändamål av personer som inte har blivit instruerade! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i händerna på barn.

Kvävning! Låt

Lägg inte förpackningsmaterialet slarvigt. Det kan bli en farlig leksak för barn.

1

Viktiga säkerhets instruktioner

Säkerhet

- Din säkerhet är det viktigaste för oss. Se därför till att läsa bruksanvisningen innan du installerar och använder produkten. Om du vill om du är osäker på någon information i den här handboken, kontakta återförsäljaren där du köpte enheten.
- ANVÄND INTE **produkten** om du inte redan har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstår innehållet innan du påbörjar installationen.
- Instruktionerna är till för din säkerhet.

VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande försiktighetsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador bly.
- För din hälsa och säkerhet bör personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar inte använda denna produkt.
- Funktionshindrade personer bör inte använda enheten ensam och utan övervakning av proffs eller medicinsk personal.
- Vi rekommenderar att du pratar med din läkare innan du börjar ett nytt träningspass om du nyligen har opererats, är gravid, har en skada eller om du är orolig för din hälsa eller konditionsnivå som kan förvärras av ytterligare träning.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du upplever illamående, smärta, obehag eller andra akuta avvikelser, se till att sluta träna och rådfråga din läkare innan du använder återuppta träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva en vän eller familjemedlem som hjälper dig att packa upp, montera och ordna om produkten.
- Håll förpackningsdelarna borta från barn, särskilt spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.
- Se till att produkten är helt intakt före användning; Om den är skadad, sluta använda den och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.
- Behåll alla förpackning och tillbehör för senare användning och förvara dem säkert från barn och djur.

Not!

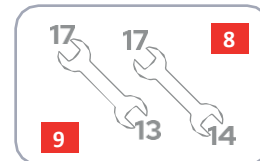
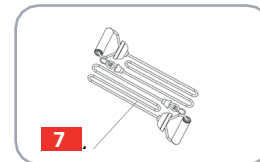
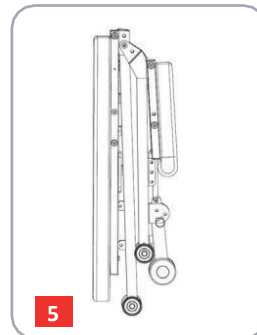
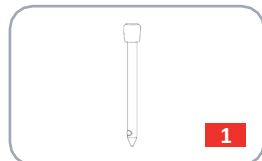
- Det är viktigt att du läser denna guide innan du monterar och använder enheten. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om enheten är korrekt monterad, underhållen och använd.
- Endast för hemmabruk och inomhusbruk. Enheten är inte lämplig för kommersiellt bruk och får endast användas enligt instruktionerna i denna manual. Denna produkt ska inte användas för andra övningar än hantelträning.
- Rådfråga din läkare för att avgöra om du är lämplig för den här enheten. Om du tar medicin för hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterol är läkarens råd mycket viktiga.
- Värm upp före användning. Använd inte denna produkt direkt efter måltider.
- Öka hastigheten, intensiteten och varaktigheten av övningarna gradvis.
- Denna produkt får endast användas av en person åt gången.
- Denna produkt är endast avsedd för användning av vuxna.
- Använd endast denna produkt på ytor som inte är buckliga eller skadade av enhetens vikt.
- Placera enheten på en gammal trasa eller träningsmatta före användning för att inte skada golvet eller mattan.
- Lägg en handduk på bänken före användning för att förhindra att den blir blöt av svett.
- Håll barn och husdjur borta från enheten.
- För din säkerhet bör det finnas minst 1 meters fritt utrymme runt enheten, och det får inte finnas några spetsiga eller vassa föremål i närheten.
- Bär lämpliga kläder och skor när du använder enheten. Bär inte löst sittande kläder eller smycken för att undvika att fastna.
- Produktens maximala statiska lastkapacitet är 250 kg. Detta inkluderar användarens vikt och det hantelset som används. Överskrid inte denna viktgräns.
- Denna maskin är endast lämplig för hantelträning, använd den inte som en olympisk viktbank.
- Håll balansen och sitt på den mellersta delen av bänken; Sitt inte vid kanten av bänken.
- Fäst snabbkopplingsstiften på produkten strikt enligt instruktionerna.
- Ändra inte produktens design eller funktion.
- Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av oss.
- Använd inte produkten om den inte fungerar som den ska eller är skadad. Kontakta vårt servicecenter.
- För inte in föremål, händer eller fötter i öppningarna och utsätt inte dina händer, armar eller fötter för drivmekanismen eller någon annan potentiellt rörlig del av produkten.
- Denna produkt är inte lämplig för medicinskt bruk.



2

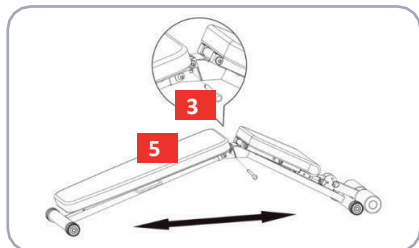
Leveransens omfattning

1x huvuddel / 1x remmar / 5x låsstift / 1 x instruktioner



Nej	Beteckning
1	Stift(1x)
2 och	Ø8x60 (1x) & Ø10x60 (1x)
4	Stift
5	Huvuddel(1x)
6	Nackstöd(1)
7	Band(1x)
8 och	Inbus 13/17 (1x) och 14/17

Monteringsanvisningar & träningstips

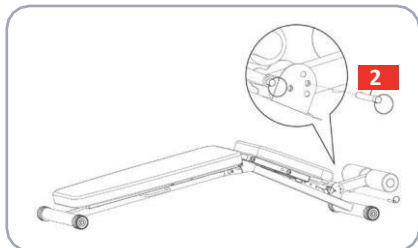


Steg 1: Dra ut stiftet (3).

Steg 2: Fäll ut maskinen.

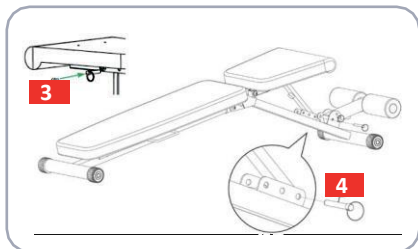
Sätt sedan in tätningstiftet

(5) för att fästa huvudramen.



Steg 3: Placera behållaren i önskat

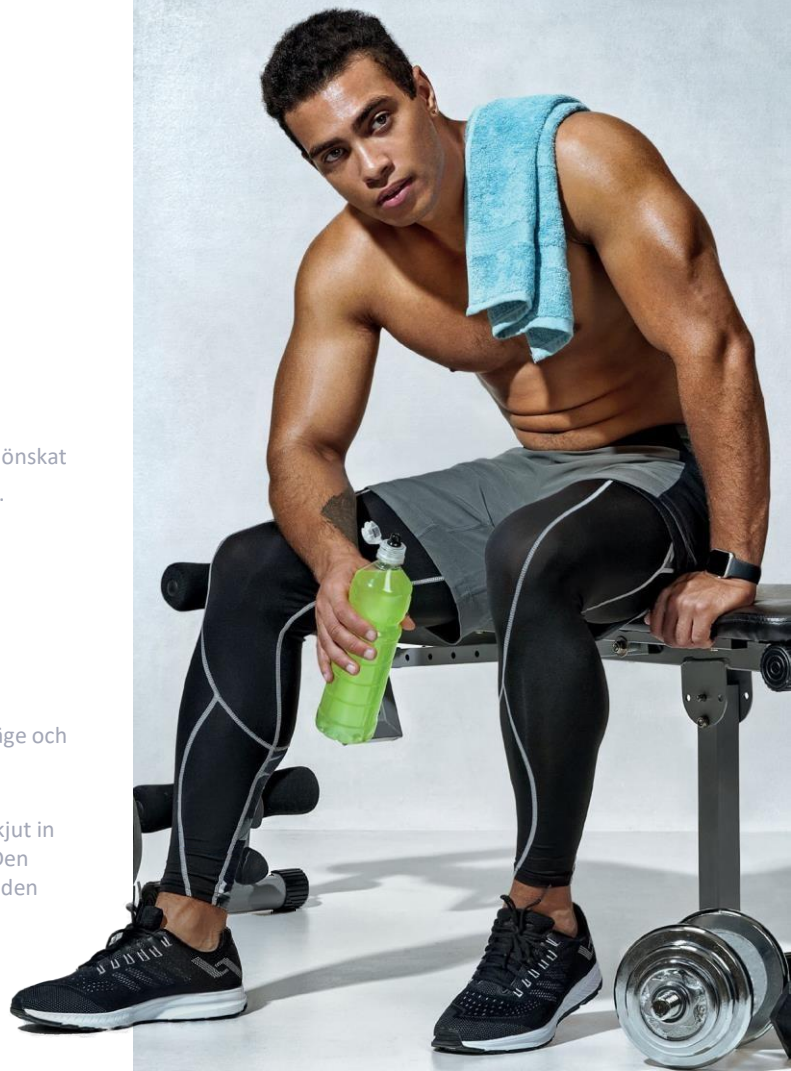
läge och fäst den med stiftet (2).



Steg 4: Justera sätet till önskat läge och

fäst det med en stift (4).

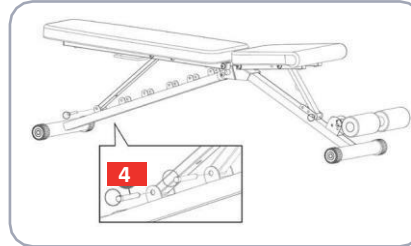
För att undvika att tappa den, skjut in stiftet (3) i skåran under sätet; Den används för att låsa bänken när den är hopfälld.



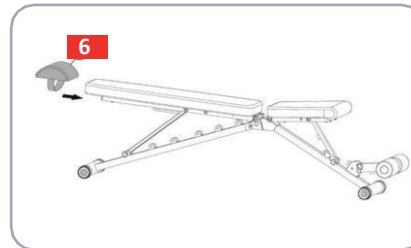


3

Monteringsanvisningar & träningstips



Steg 5: Justera ryggdynan. Fäst den sedan med en stift (4).



Steg 6: Skjut nackstödet (6) på ryggdynan.



Steg 7: Fäst Elastiskt snöre (7). Som visas på bilden.

INSTÄLLNING

Ryggstödet är justerbart i 6 lutningsnivåer, hjulen med fotbroms och sätet är justerbara i 3 lägen för att möta olika användares behov.



KN
JUSTERING AV SÄTET
KN
JUSTERING AV HJULET

KN
STÄLLA IN
RYGGSTÖD

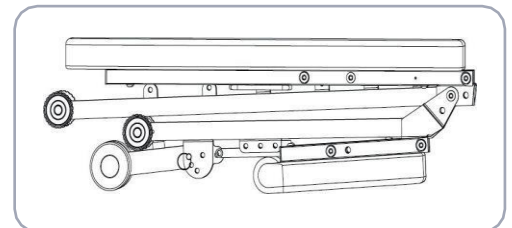
FÄLLA VIKTBÄNKEN

När den inte används kan enheten fällas ihop och stuvas undan för att spara utrymme.

För att stänga bänken, dra ut den stora låsstiftet och fjäderstiften och vik över bänken som på bilden.

Placera metallfästet under sätet så att hålet i änden matchar hålet under ryggstödet och fäst bänken med stiftet (3).

När du öppnar och stänger, se till att du inte klämmer dina händer eller andra delar av kroppen i enheten. Se till att fjäderstiftet är ordentligt inkopplat innan du flyttar bänken; Håll barn och djur borta från den hopfällda enheten.





Träningstips

Att använda denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den övergripande effekten av att tona din kropp.



Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper inte bara till att stimulera blodcirkulationen och värma upp musklerna, utan minskar också risken för kramper och muskelbristningar. Det är lämpligt att göra några stretchövningar som visas i figuren. Muskelspänningen bör bibehållas i cirka 30 sekunder vid varje sträckning. Sträck ut dina muskler långsamt, utan plötsliga ryck och rörelser. Om smärta uppstår, sluta sträcka omedelbart.



Nedkylningsfas

Att använda denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den övergripande effekten av att tona din kropp.

Träningsstips

Viktbänken är utrustad med elastiska motståndsband, idealiska för att utföra övningar för att stärka musklerna; Bänken ger också det perfekta stödet för dem som använder traditionella hantlar och vill använda olika belastningar för stärkande övningar. Belastningen, antalet repetitioner och antalet set beror på vilket mål du vill uppnå med din träning. Belastningen beräknas baserat på en procentandel av det maximala, vilket är det maximala antalet kilo som du kan utföra en repetition av en given övning med. För att stärka träningen eller den allmänna konditionen rekommenderar vi att du gör upp till 2 set med 10 till 15 repetitioner med en lätt belastning (cirka 60 % av den maximala); Att öka antalet repetitioner och set med samma belastning kan träna muskulär uthållighet. För att öka muskelmassan rekommenderar vi 4/5 uppsättningar med 8/10 repetitioner vid tung belastning (cirka 80 % av den maximala); I denna typ av träning är det viktigt att behärska övningarnas utförandetekniker för att undvika skador. Mellan de enskilda seten bör en återhämtningstid på cirka en minut alltid planeras. Eftersom detta är allmänna råd rekommenderar vi att du alltid konsulterar en läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

**Framsida
Hiss**



**Lyft
upp
och
ner**



Crunches



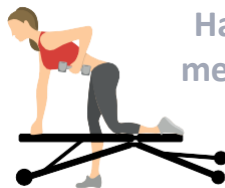
**biceps
curl
sittand
e**



**Lutand
e
hantel
press**



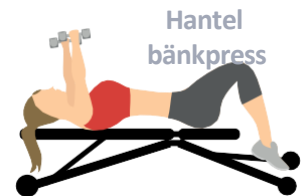
**Hantel
med en
arm
Rad**



**Biceps Curl
Stående**



**Hantel
bänkpress**



Nedvarvning efter träningen



1 sträckning av



2 tricens

3
Utfall
-Anstränga4
Sträckning
över5
Bröst-
Ansträng

**6 Böjning framåt****7 Tå Beröring****8 Kinder-position****9 Quadricep Förlängning****10 Kobran****11 Lårstöd**



4

Underhåll och skötsel

- Förvara produkten på en torr plats och rengör den inte med vatten.
- Det rekommenderas att placera en handduk på ytan för att förhindra att den blir blöt av svett.
- Se till att alla delar är ordentligt åtdragna före användning av säkerhetsskäl.
- Använd aldrig ett kemiskt medel för att rengöra enheten.
- Rengör apparaten med en ren, torr trasa efter varje användning.
- Rengör enheten varje vecka efter användning med en ren trasa och ett mildt rengöringsmedel.
- Kontrollera enheten regelbundet för spruckna eller böjda delar; Om så är fallet, avbryt användningen och kontakta vår kundtjänst omedelbart.

5

Specifikationer

Parameter	värde
Modell	WB250
Stöd Mått	126 cm
Max. Lastkapacitet	250 kg
Struktur Mått	143 x 37 x 110 cm
vikt	14 kg

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och visuella ändringar på varan.

Miljövänlig avfallshantering

⚠ Varning: Det finns risk för kvävning! Förpackningsmaterialet är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Avfallshantering och förpackning

Förpackningen till din enhet är gjord av material som är nödvändiga för att säkerställa ett effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därmed miljöpåverkan. Släng förpackningen i en återvinningsbehållare.

2. Kassering av gammal utrustning

WEEE måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna för lokal avfallshantering. Kontakta din lokala administration om adressen till närmaste återvinningscentral och leverera din enhet dit.



EU-försäkran om överensstämmelse

Vi

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Tyskland,

Vi intygar härmed att den nedan beskrivna enheten uppfyller de relevanta grundläggande säkerhets- och hälsokraven i EU-direktiven på grund av dess design och konstruktion samt i den version som vi har släppt ut på marknaden.

Produktnamn: **Viktbän**
Modellnummer: **WB250**
Artikelnr: **4252023106054**

Testet utförs på grundval av följande harmoniserade standarder:

EN ISO 20957-1: 2024

SS-EN ISO 20957-4: 2016

Andra tekniska standarder och
specifikationer som tillämpas:

Ort och datum: Würzburg, 22.07.2022

Underskrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, verkställande direktör

Om enheten modifieras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

E-post: info@km-fit.de

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

Returadressen finns i avtrycket: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Momsregistreringsnummer: DE 263752326

Registreringsdomstolen i handelsregistret är Würzburg, HRB

10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



