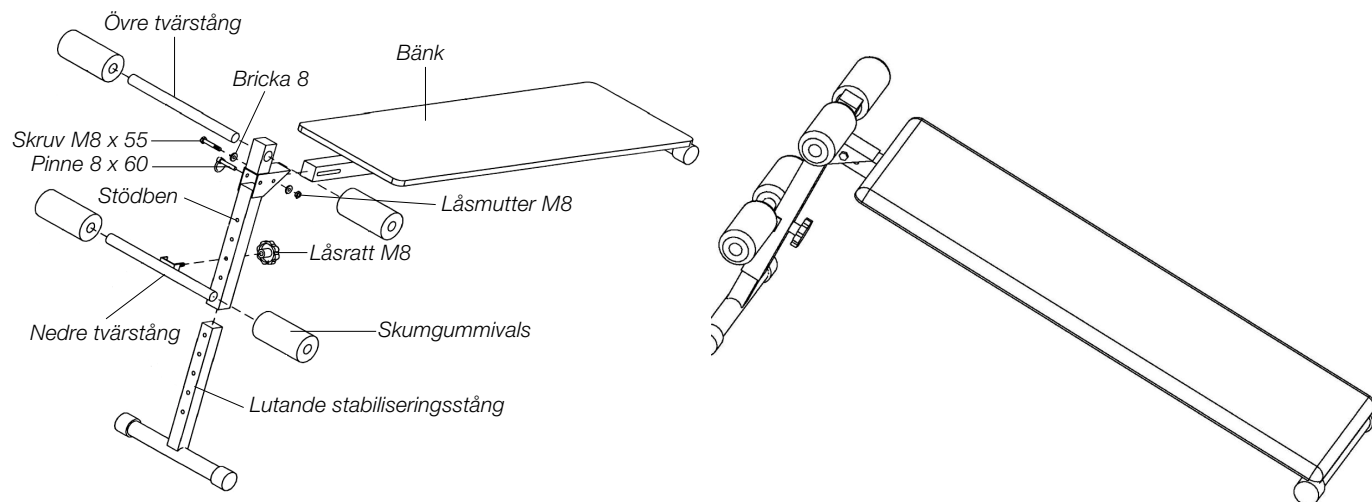


# BRUKSANVISNING

## Träningsbänk för situps

Artikelnummer 7510-1248



### **MONTERING**

- Skruva stödbenet till bänken med de långa skruvarna (M8 x 55), brickorna (8) och låsmuttrarna (M8). Dra inte åt skruvarna för mycket, bänken ska kunna gå att fälla ner.
- Skjut in den lutande stabiliseringsstången i stödbenet. Placera den nedre tvärstången i önskad höjd och lås den med låsratten (M8).
- Fäst skumgummivalsarna på den nedre tvärstången.
- Skjut in den övre tvärstången i stödbenet.
- Fäst skumgummivalsarna på den övre tvärstången.

### **SÄKERHETSFÖRESKRIFTER**

- Läs bruksanvisningen innan du börjar montera och använda träningsbänken.
- Barn och husdjur får aldrig uppehålla sig nära träningsbänken utan uppsikt av vuxna.
- Träningsbänken får endast användas av en person i taget.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående, om du har ont i bröstet eller känner andra ovanliga besvär. Tala med din läkare.
- Placera träningsbänken på ett rent och plant underlag.
- Använd inte träningsbänken nära vatten.
- Använd träningskläder och sportskor när du tränar.
- Använd träningsbänken endast till ändamål den är avsedd för. Använd inga tillbehör som inte hör till träningsbänken.
- Ställ inga skarpa föremål nära träningsbänken.
- Handikappade personer bör inte använda träningsbänken utan assistans av en kvalificerad person eller läkare.
- Gör alltid stretchövningar innan du börjar träna.
- Använd aldrig träningsbänken om den inte fungerar som den ska.



Vid frågor kontakta i första hand Rusta-Contact, tel 020-28 10 10

#### Konsumentkontakt:

Rusta-butikerna  
Inköp/Marknadskontor  
Box 406, 191 24 Sollentuna, Sverige