

**34-7511**

# **Weight Bench**

Träningsbänk

Treningsbenk

Harjoituspenkki



**Model: HB-300B**

ENGLISH

SVENSKA

NORSK

SUOMI

Ver. -2007-06

**CLAS OHLSON**

[www.clasohlson.com](http://www.clasohlson.com)

## Weight Bench with 25 kg barbell, art.no. 34-7511, model HB-300B

Please read the entire instruction manual before using and save it for future use. We apologise for any text or photo errors and any changes of technical data. If you have any questions concerning technical problems please contact our Customer Service Department (see address on reverse.)

### Safety

1. Read the instruction manual before using the weight bench.
2. The weight bench is intended for household use only.
3. Inspect your weight bench before using it. Make sure that all nuts and bolts are fully tightened.
4. Make sure that the bench is stable and on an even surface before use.
5. The weight bench is not intended to be used by small children. Children should not use the weight bench without adult supervision.
6. The weight bench has moving parts, it is therefore advisable to keep others, e.g. children at a safe distance when using the bench.
7. Make sure that the locking pin is intact and properly inserted before use.
8. Remove all jewellery, e.g. rings and chains before using the weight bench.
9. Always wear suitable clothing and footwear when using the weight bench. Do not wear loose-fitting clothing that could get caught in the moving parts of the weight bench.
10. Always warm up 5 to 10 minutes before every workout and cool down for a while after working out.
11. Never hold your breath while exercising. Breathing is important and your rate of breathing should follow the level of exercise.
12. Rest your body properly between workouts. Beginners should not work out more than twice a week and gradually increase to 4 or 5 times a week.
13. Do not overtrain. Incorrect or excessive exercise may result in injury.

### Important!

The weight bench may only be used by individuals weighing up to 120 kg.

### Warning!

Always consult a doctor or physiotherapist if you are not an experienced weight trainer and are trying it for the first time. Stop exercising immediately if you feel faint or experience pain, contact your doctor.

- Exercise at your own risk!
- The weight bench is not intended for children under 14 years old.

### Before starting

Read the instructions carefully and assemble the weight bench using the directions. Lay all the parts out on the floor and make sure that everything is there before you start the assembly. Certain parts may be pre-assembled at the factory.

### Tools required

Two adjustable wrenches are needed to assemble the weight bench.

### Inventory of weight bench parts

(1) x 1

(2) x 1

(3) x 1

(4) x 1

(5) x 1

(6) x 1

(7) x 2

(8) x 2

(9) x 2

(10) x 1

(11) x 2

(12) x 1

(13) x 2

(14) x 2

(15) x 1

(16) x 1

(17) x 1

(18) x 1

(19) x 5

(20) x 2

(21) x 1

(22) x 2

(23) x 3

(24) x 2

(25) x 4

(26) x 4

(27) x 16

(28) x 10

(29) x 8

(30) x 5

(31) x 8

(32) x 3

(33) x 3

(34) x 1

(35) x 5

(36) x 12

(37) x 12

(38) x 4

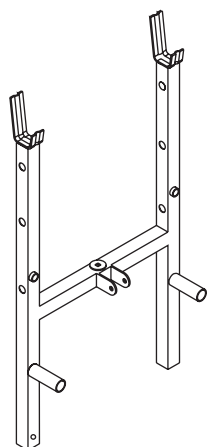
(39) x 4

(40) x 1

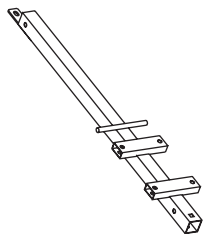
(41) x 2

(42) x 8

(43) x 2



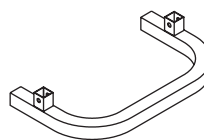
(1)x1



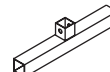
(2)x1



(3)x1



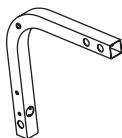
(4)x1



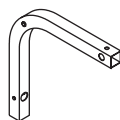
(5)x1



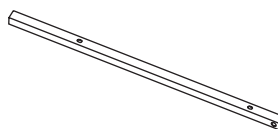
(6)x1



(7)x2



(8)x2



(9)x2



(10)x1



(11)x2



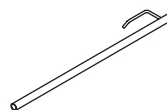
(12)x1



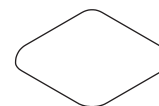
(13)x2



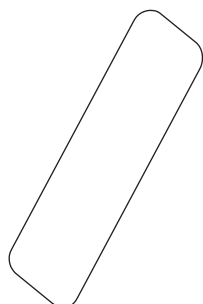
(14)x2



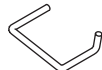
(15)x1



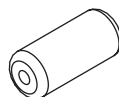
(16)x1



(17)x1



(18)x1



(31)x8



(32)1" x3



(33)x3



(34)x1



(35)x5



(36)x12



(37)x12



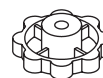
(38)x4



(39)x4



(40)x1



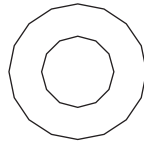
(41)x2



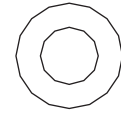
(43)x2



(42)x8



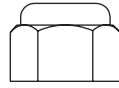
(27)x16



(28)x10



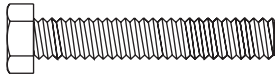
(30)x5



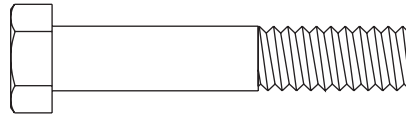
(30)x8



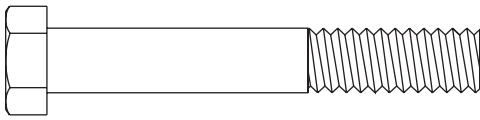
(25)x4



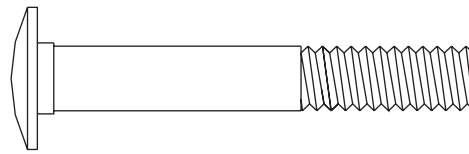
(26)x4



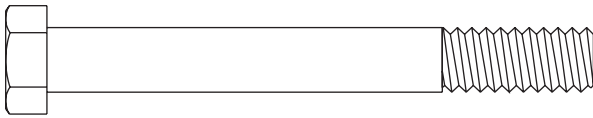
(23)x3



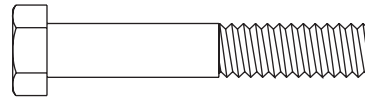
(22)x2



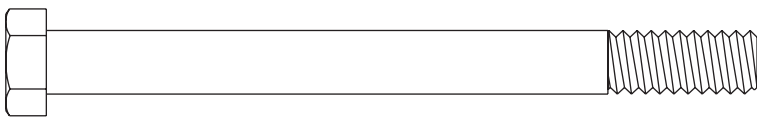
(24)x2



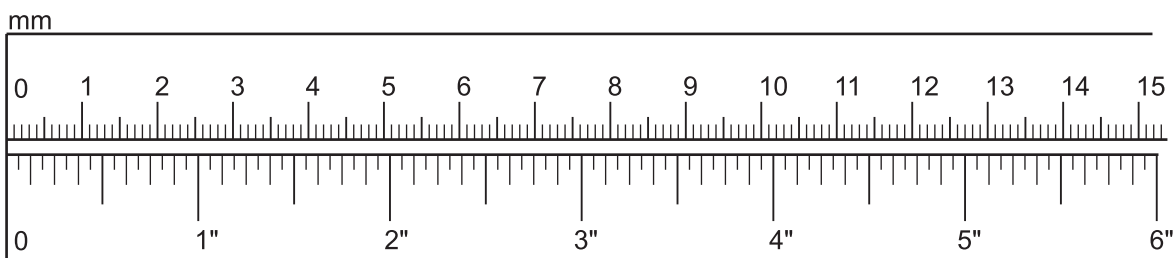
(21)x1



(19)x5

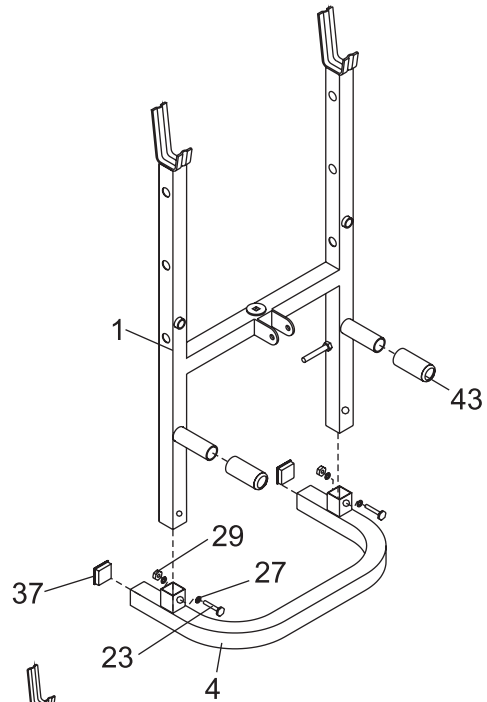


(20)x2



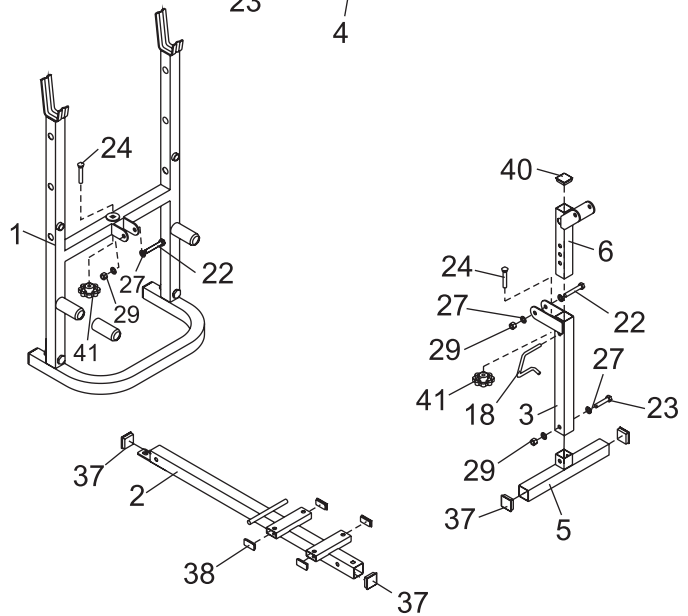
## 1. Assembly

1. Insert the 38 mm square end plugs (37) into the rear stabilizer (4).
2. Attach the rear support frame (1) to the rear stabilizer (4) using two 3/8" x 2-1/8" bolts (23), two 3/8" washers (27) and two 3/8" lock nuts (29).
3. Mount the two rubber spacers (43) onto the rear support frame (1) as in the diagram.



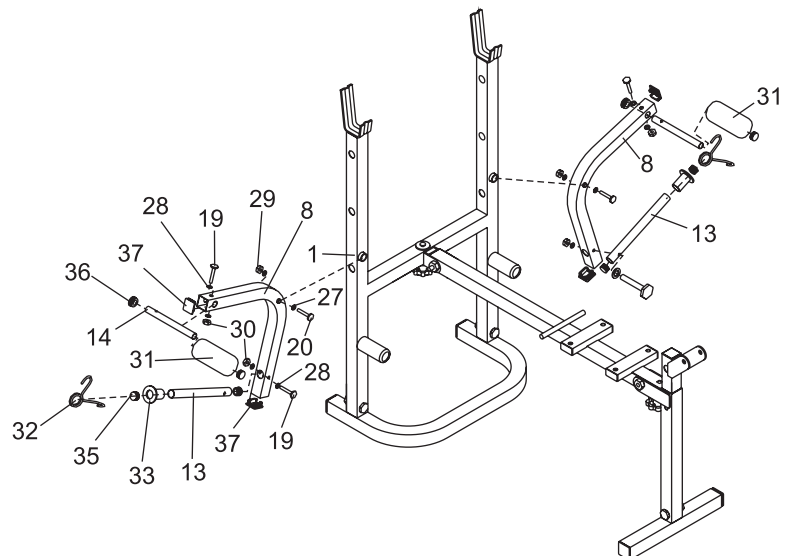
## 2.

1. Insert the 38 mm square end plugs (37) into the front stabilizer (5) and into the leg developer tube (7). Insert a 34 mm square end plug (40) into the top of the height adjuster tube (6).
2. Attach the front support leg (3) to the front stabilizer (5) using one 3/8" x 2-1/8" bolt (23), one 3/8" washer (27) and one 3/8" lock nut (29).
3. Insert two 38 mm square end plugs (37) into the ends of the cross tube (2), and four 20x40 mm square end plugs (38) into the ends of the cross tube's seat bracket.
4. Use the cross tube (2) to join the rear support frame (1) and the front support leg (3). Use two 3/8" x 2-1/2" coach bolts (24), two 3/8" x 2-1/2" bolts (22), two 3/8" washers (27), two 3/8" lock nuts (29) and two locking knobs (41).



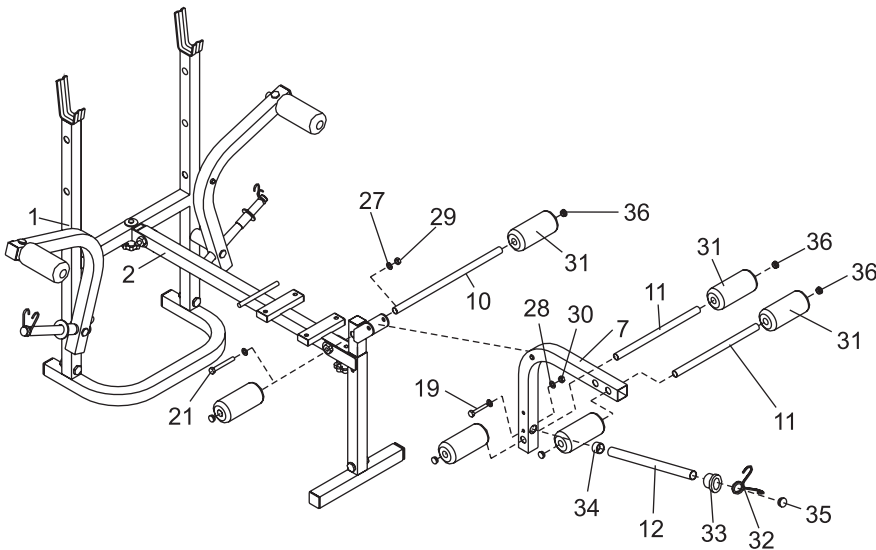
## 3.

1. Insert 38 mm square end plugs (37) into the two butterfly arms (8). Insert the foam pad rollers (14) and the short weight bars (13) through the holes in the butterfly arms. Secure the rollers and the weight bars using bolt (19), washer (28) and lock nut (30).
2. Fit the foam pads (31) onto the rollers (14). Secure the foam pads with the 19 mm round end plugs (36) on both ends.
3. Fit the plastic stoppers (33) onto the weight bars (13) and the round end plugs (35) and quick clips (32) on both weight bars.

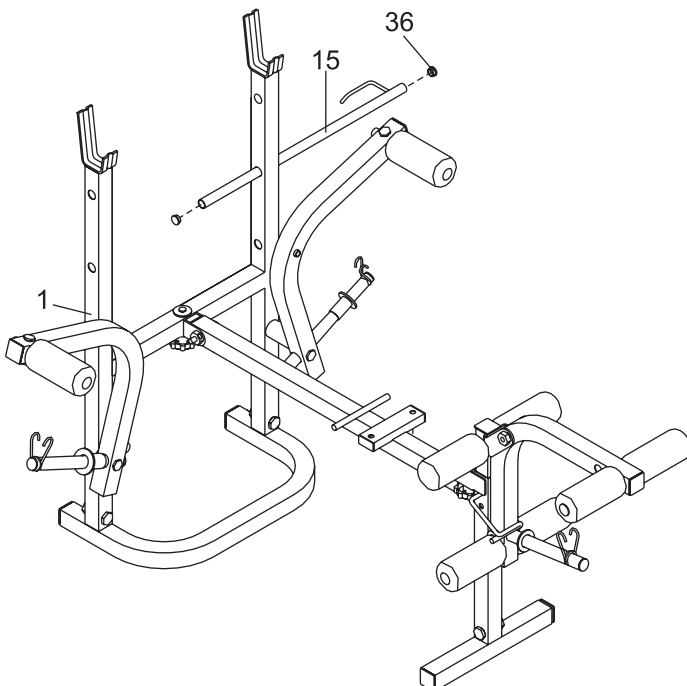


**4.**

1. Insert the 19 mm round end plugs (36) into both ends of the foam pad rollers (10&11).
2. Insert the short pad rollers (10 & 11) through the holes in the leg developer tube (7) as in the diagram and then fit the foam pads (31) onto the rollers (10 & 11).
3. Attach the long weight bar (12) to the leg developer tube (7). Secure the weight bar using bolt (19), washer (28) and lock nut (30). Fit the rubber spacer (34) and the round end plug (35) onto the long weight bar (12). Fit the plastic stopper (33) and then the round end plug (35) and the quick clip (32) onto the weight bar.
4. Insert the longer foam pad roller (10) through the height adjuster tube (6). Fit the foam pads to hold the pad rollers in place.
5. Set the height adjuster (6) to the desired height on the front support leg using the locking pin (18).
6. Attach the leg developer part (7) to the height adjuster (6) using bolt (21), washer (27) and lock nut (29).

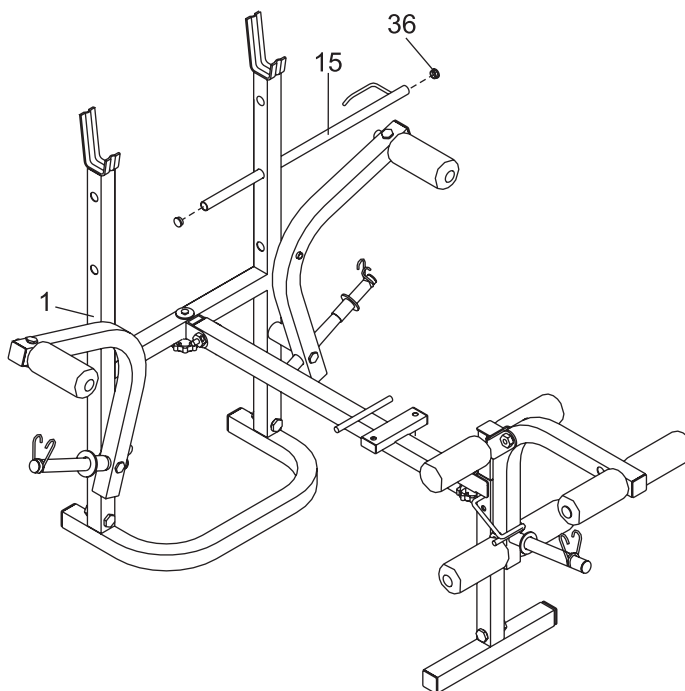
**5.**

1. Insert 19 mm round end plugs (36) into the backrest's tie-bar (15) and then push the tie-bar in at the desired height as in the diagram.



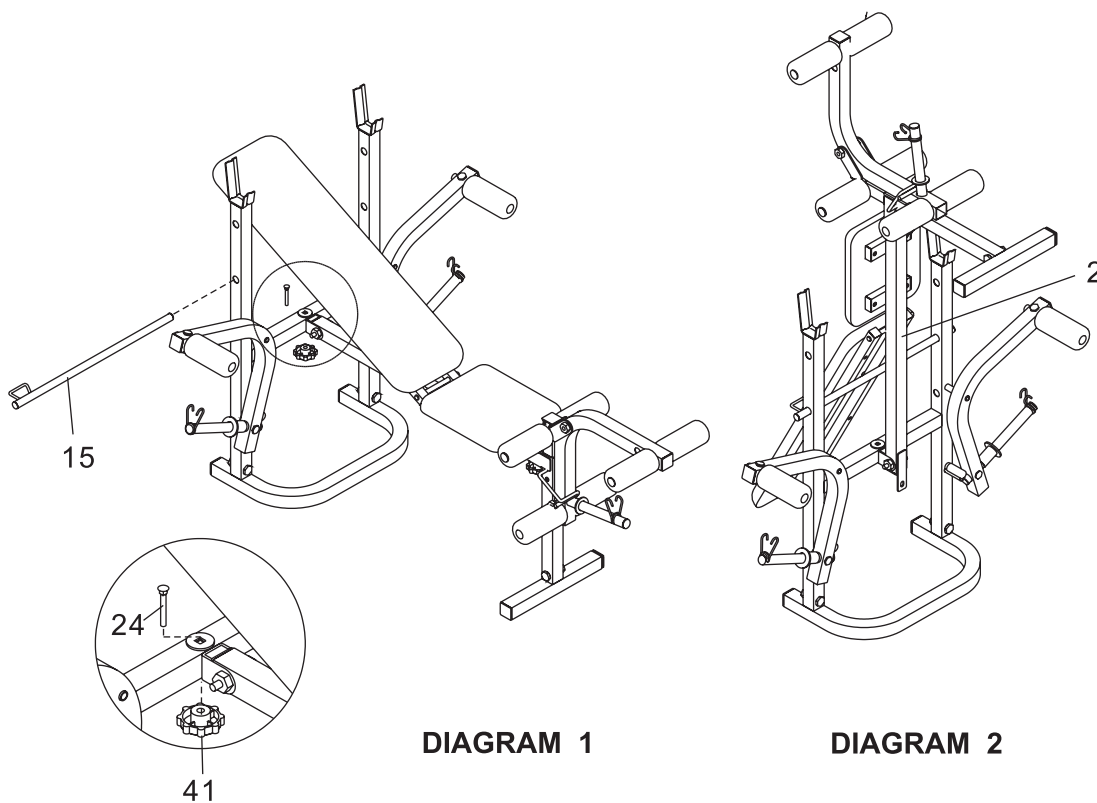
**6.**

1. Insert 25 mm square end plugs into the backrest support tube (9).
2. Fit the lower end of the backrest support (9) to the bracket on the cross tube (2). Screw the backrest to the support tube using the screws (26) and washers (42) as in the diagram.
3. Attach the seat (16) to the cross tube (2) bracket using the screws (25) and washers (42).



The assembly of the weight bench is now completed. Make sure you tighten all the nuts and bolts before you use the weight bench.

## How to fold up your weight bench



**DIAGRAM 1**

**DIAGRAM 2**

1. Loosen the coach bolt (24) by unscrewing the locking knob (41) and put the backrest's tie-bar (15) in the lower hole on the rear support frame (19) as in diagram 1.
2. Fold up the cross tube (2) as in diagram 2.
3. Loosen the coach bolt (24) by unscrewing the locking knob (41) as in diagram 3.
4. Fold down the front support leg (3) as in diagram 4.

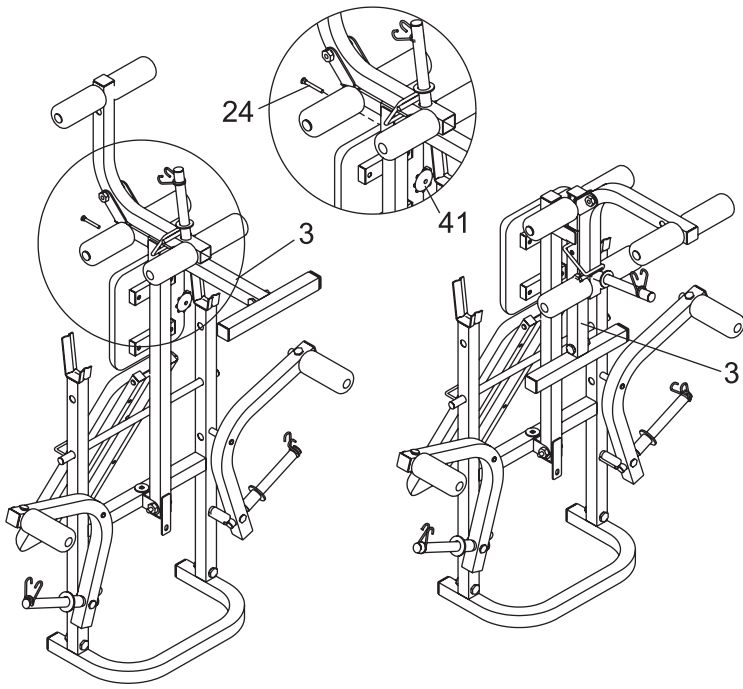


DIAGRAM 3

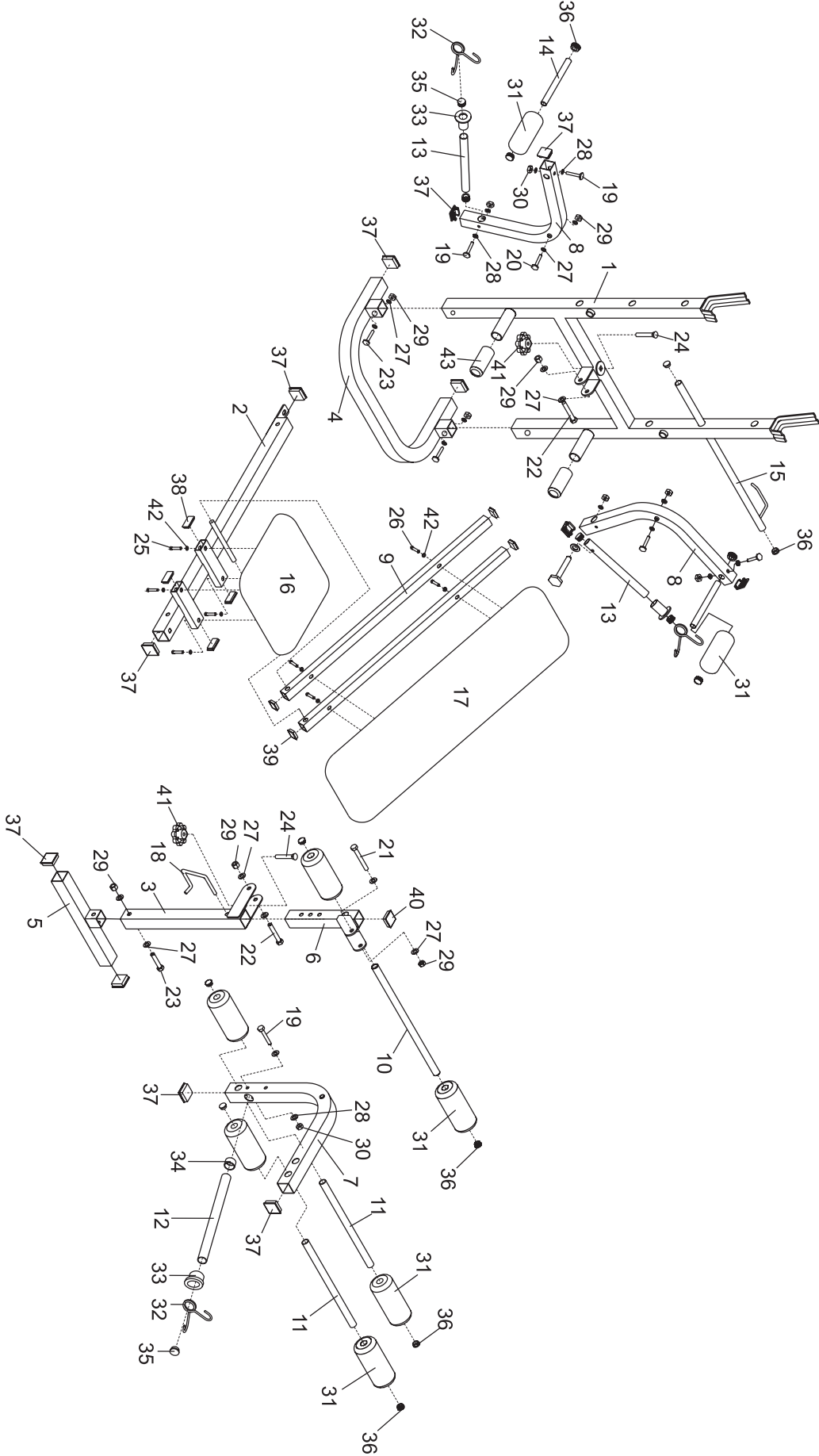
DIAGRAM 4

## Disposal

Follow local ordinances when disposing of this product. If you are unsure about how to dispose of this product contact your municipality.



# Key to the weight bench parts



## Träningsbänk med 25 Kg skivstång, art.nr 34-7511, modell HB-300B

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data.

Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

### Säkerhet

1. Läs igenom bruksanvisningen innan du använder träningsbänken.
2. Träningsbänken är endast avsedd för hemmabruk.
3. Kontrollera träningsbänkens alla delar före användning. Se till att bultar och muttrar är åtdragna.
4. Se till att träningsbänken står stadigt på ett plant underlag vid användning.
5. Träningsbänken är ej avsedd för små barn. Barn bör ej använda träningsbänken utan vuxet sällskap.
6. Träningsbänken innehåller rörliga delar, håll därför t.ex. barn på ett säkert avstånd när träningsbänken används.
7. Se till att låssprintar är helt och korrekt isatta innan användning.
8. Tag av dig alla eventuella smycken, t.ex. ringar och kedjor, innan du använder träningsbänken.
9. Använd alltid passande träningskläder och träningsskor när du använder träningsbänken. Använd inte ej åtsittande kläder som kan fastna i träningsbänkens rörliga delar.
10. Värm alltid upp 5-10 minuter före träningspasset och låt kroppen varva ner en stund efter avslutat träningspass.
11. Håll aldrig andan vid träning. Andningen är viktig och bör ske efter belastningen.
12. Vila kroppen ordentligt mellan träningspassen. Nybörjare bör inte träna mer än ett par gånger per vecka och sedan gradvis öka till 4 till 5 gånger per vecka.
13. Överträna inte kroppen. Felaktig eller överdriven träning kan leda till skador.

### Viktigt!

Träningsbänken får endast användas av personer med en vikt på högst 120 kg.

### Varning!

Rådgör alltid med en läkare eller idrottsläkare om du är ovan och tränar för första gången. Fortsätt aldrig träna om du känner dig yr eller känner smärtor, kontakta läkare.

- All träning sker på egen risk!
- Träningsbänken är inte avsedd för barn under 14 år!

### Innan du börjar

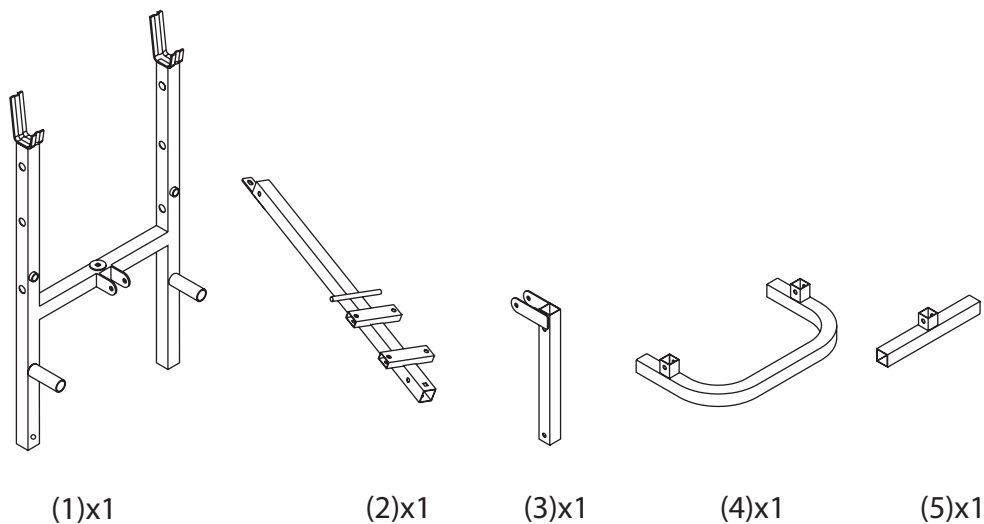
Läs instruktionerna noggrant och montera träningsbänken enligt anvisningarna. Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns med innan du påbörjar monteringen. Vissa delar kan vara förmonterade från fabriken.

### Nödvändiga verktyg

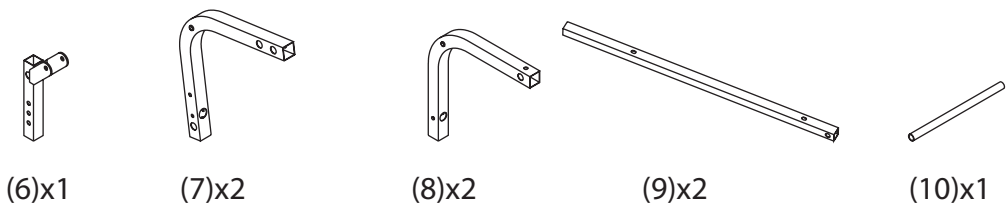
2 st. skiftnycklar behövs vid monteringen av träningsbänken.

### Förteckning över träningsbänkens delar

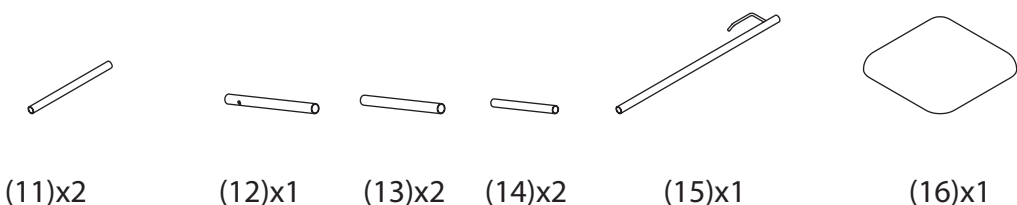
- (1) x 1
- (2) x 1
- (3) x 1
- (4) x 1
- (5) x 1
- (6) x 1
- (7) x 2
- (8) x 2
- (9) x 2
- (10) x 1
- (11) x 2
- (12) x 1
- (13) x 2
- (14) x 2
- (15) x 1
- (16) x 1
- (17) x 1
- (18) x 1
- (19) x 5
- (20) x 2
- (21) x 1
- (22) x 2
- (23) x 3
- (24) x 2
- (25) x 4
- (26) x 4
- (27) x 16
- (28) x 10
- (29) x 8
- (30) x 5
- (31) x 8
- (32) x 3
- (33) x 3
- (34) x 1
- (35) x 5
- (36) x 12
- (37) x 12
- (38) x 4
- (39) x 4
- (40) x 1
- (41) x 2
- (42) x 8
- (43) x 2



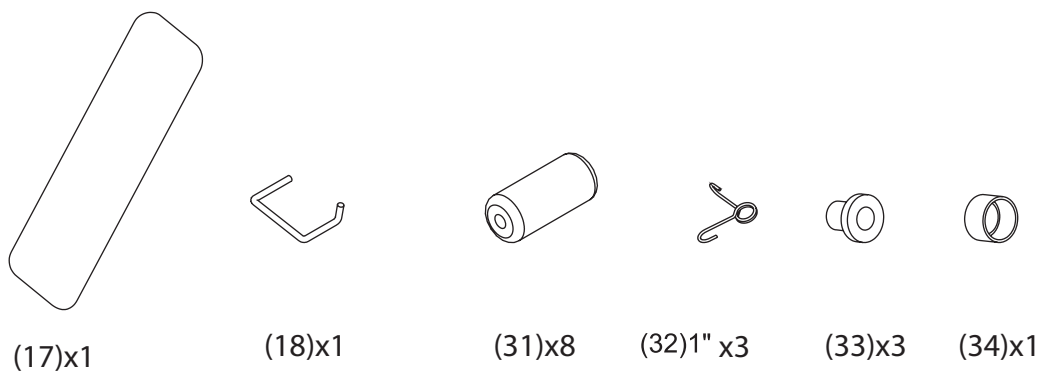
(1)x1                      (2)x1                      (3)x1                      (4)x1                      (5)x1



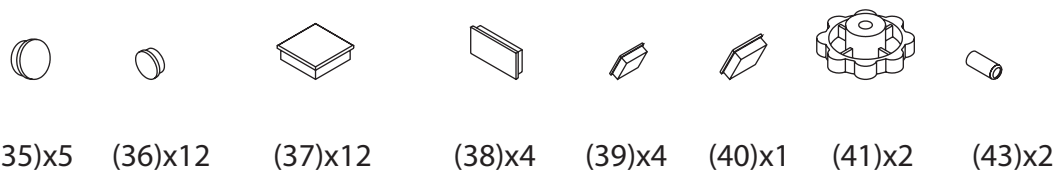
(6)x1                      (7)x2                      (8)x2                      (9)x2                      (10)x1



(11)x2                      (12)x1                      (13)x2                      (14)x2                      (15)x1                      (16)x1



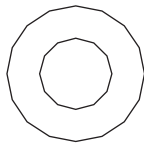
(17)x1                      (18)x1                      (31)x8                      (32)1" x3                      (33)x3                      (34)x1



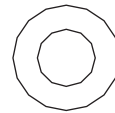
(35)x5                      (36)x12                      (37)x12                      (38)x4                      (39)x4                      (40)x1                      (41)x2                      (43)x2



(42)x8



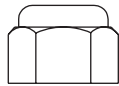
(27)x16



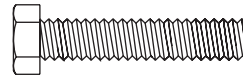
(28)x10



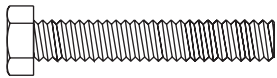
(30)x5



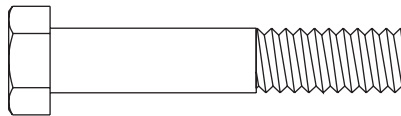
(30)x8



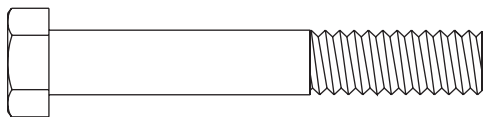
(25)x4



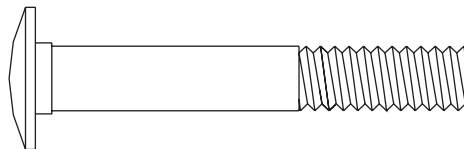
(26)x4



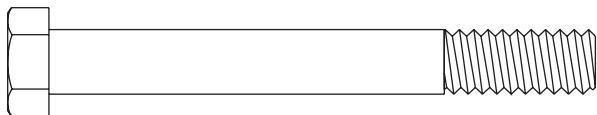
(23)x3



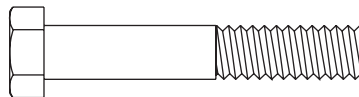
(22)x2



(24)x2



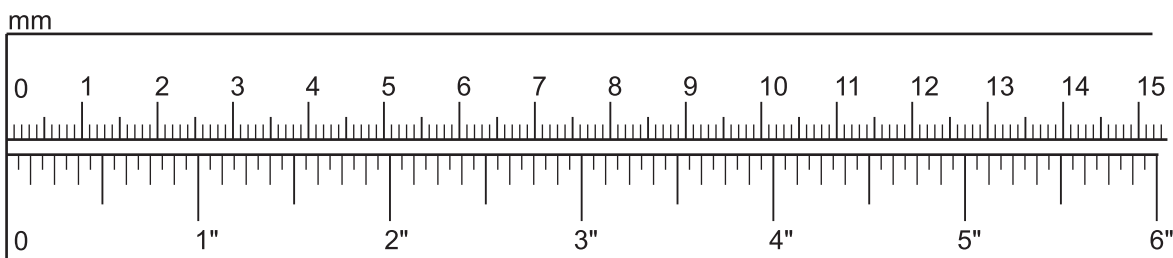
(21)x1



(19)x5



(20)x2



## 1. Montering

1. Montera 38 mm ändpluggarna (37) på det bakre bottenstaget (4).
2. Fäst den bakre stödramen (1) på det bakre bottenstaget (4) med två stycken 3/8" x 2-1/8"-bultar (23), två stycken 3/8"-brickor (27) och två stycken 3/8"-låsmuttrar (29).
3. Montera de två gummidistanserna (43) på den bakre stödramen (1) enligt bilden.

### 2.

1. Montera 38 mm ändpluggarna (37) på det främre

bottenstaget (5) och på bensparksdelen (7). Montera en 34 mm ändplugg (40) på höjdjusteringsstagens (6) övre del.

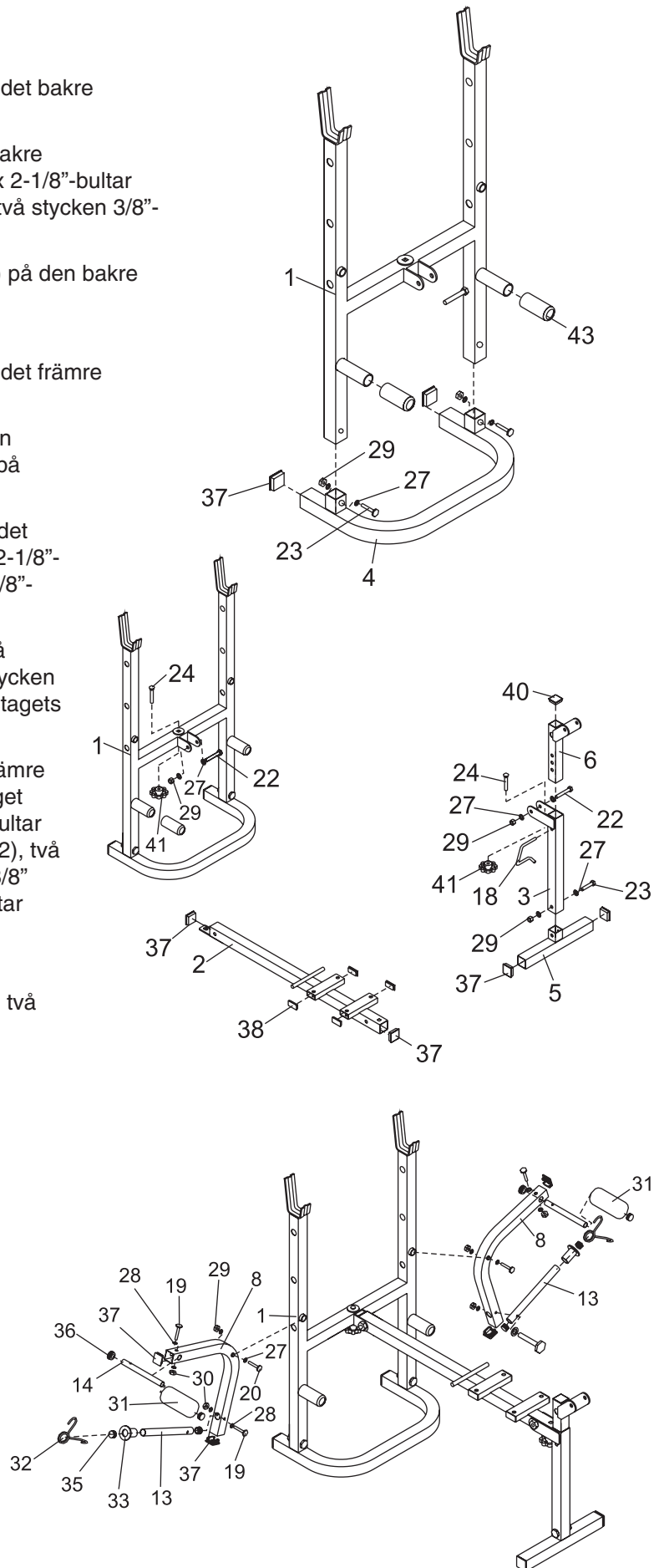
2. Sätt fast den främre stödramen (3) på det främre bottenstaget (5) med en 3/8" x 2-1/8"-bult (23), en 3/8"-bricka (27) samt en 3/8"-låsmutter (29).
3. Montera två 38 mm ändpluggar (37) på mellanstagets (2) kortsidor, och fyra stycken 20x40 mm ändpluggar (38) på mellanstagets hållare för sittdynan.
4. Sätt samman den bakre (1) och den främre (3) stödramen med hjälp av mellanstaget (2). Använd två stycken 3/8" x 2-1/2"-bultar (24), två stycken 3/8" x 2-1/2"-bultar (22), två stycken 3/8"-brickor (27), två stycken 3/8"-låsmuttrar (29) samt två stycken låsrattar (41).

### 3.

1. Montera 38 mm ändpluggar (37) på de två

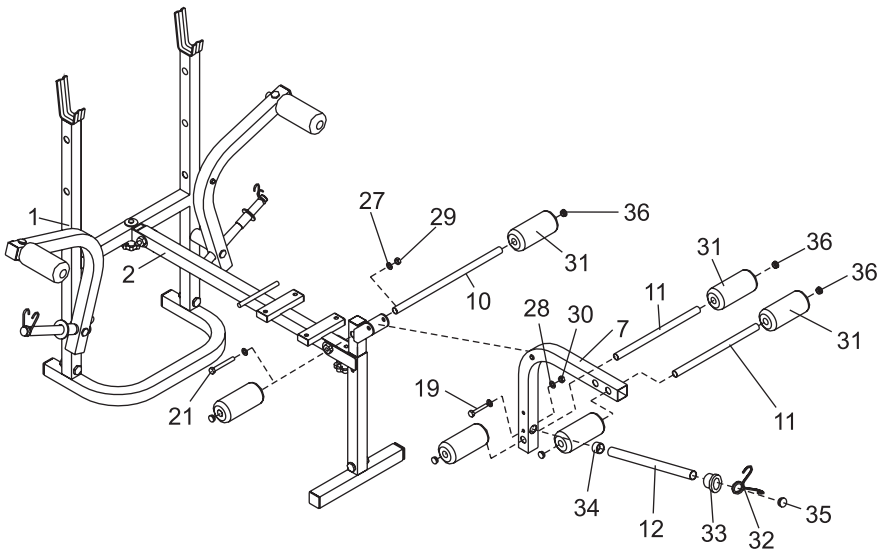
vingarna (8). Montera rullhållarna (14) och de korta viktstängerna (13) i hålen på vingarna. Säkra rullhållare och viktstänger med bult (19), bricka (28) samt låsmutter (30).

2. Sätt fast skumgummirullarna (31) på rullhållarna (14). Säkra skumgummirullarna med de runda 19 mm ändpluggarna (36) på båda sidor av rullhållarna.
3. Sätt fast plaststopparna (33) på viktstängerna (13) och montera de runda ändpluggarna (35) och snabbblåsningarna (32) på båda viktstängerna.

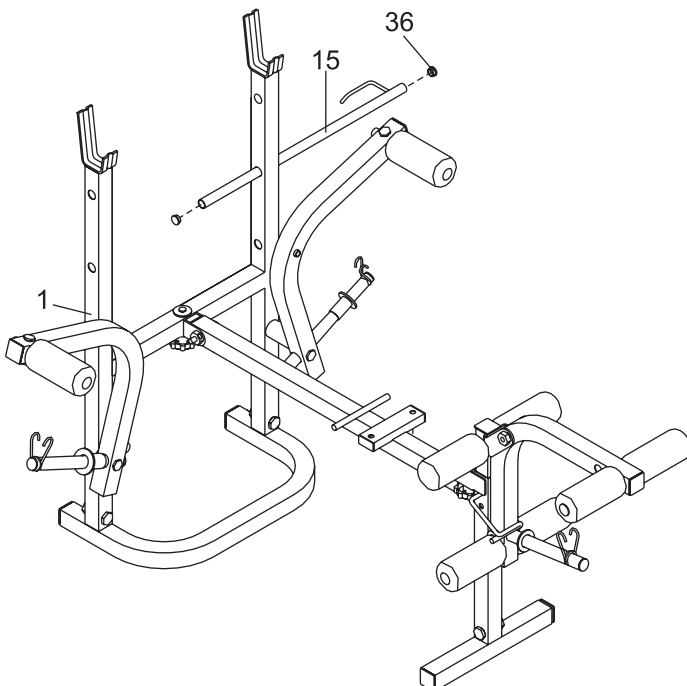


**4.**

1. Montera 19 mm ändpluggar (36) på båda sidor av rullhållarna (10 & 11).
2. Sätt i de korta rullhållarna (10 & 11) i hålen på bensparksdelen (7) enligt bilden och montera sedan skumgummirullarna (31) på rullhållarna (10 & 11).
3. Sätt fast den långa viktstången (12) på bensparksdelen (7). Säkra viktstången med bult (19), bricka (28) samt låsmutter (30). Montera stoppkudden (34) och ändpluggen (35) på den långa viktstången (12). Sätt fast plaststoppen (33) och montera sedan den runda ändpluggen (35) och snabbblåsningen (32) på viktstången.
4. Sätt i den långre rullhållaren (10) i höjdjusteringsstaget (6). Montera sedan skumgummirullarna för att fixera rullhållaren.
5. Fixera höjdjusteringsstaget (6) i önskad höjd i den främre stödramen med hjälp av låssprinten (18).
6. Montera bensparksdelen (7) på höjdjusteringsstaget (6) med bult (21), bricka (27) samt låsmutter (29).

**5.**

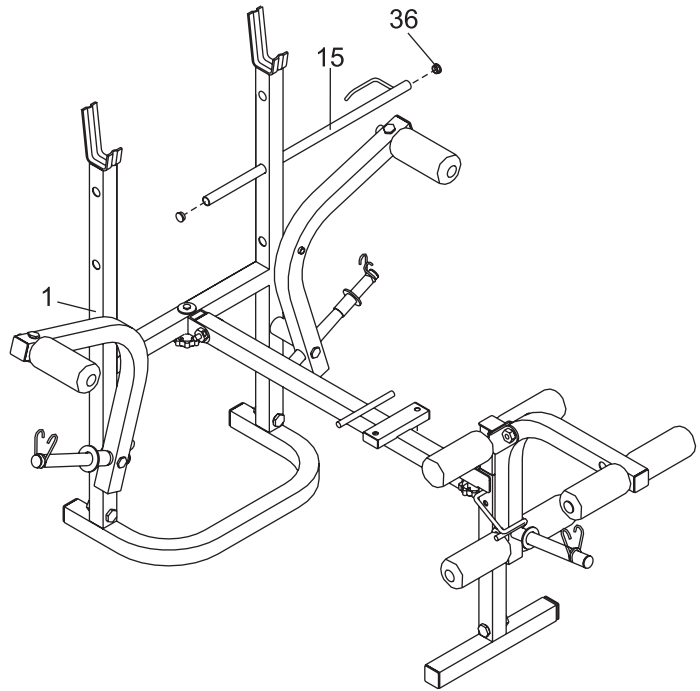
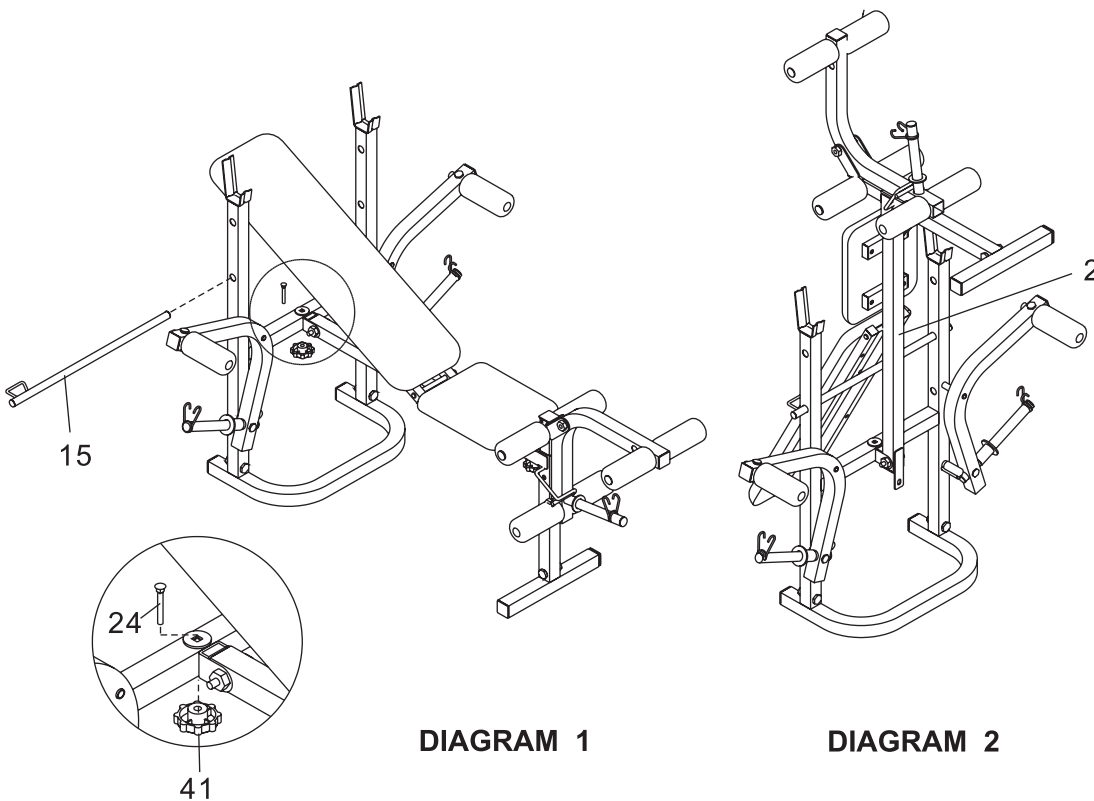
1. Montera 19 mm ändpluggar (36) på liggdynans tvärstag (15) och skjut sedan in tvärstaget i på önskad höjd enligt bilden.



**6.**

1. Montera 25 mm ändpluggar (39) på liggdynans stödskenor (9).
2. Fäst stödskenornas (9) nederkanter i mellanstagets (2) fäste. Skruva sedan fast liggdynan i stödskenorna med skruvarna (26) och brickorna (42) enligt bilden.
3. Montera sittdynan (16) på mellanstagets (2) fäste med skruvarna (25) och brickorna (42).

Monteringen av träningsbänken är nu klar. Se till att dra åt samtliga bultar och muttrar innan du använder träningsbänken.

**Fälla ihop träningsbänken****DIAGRAM 1****DIAGRAM 2**

1. Lossa bulten (24) genom att skruva upp ratten (41) och sätt liggdynans tvärstag (15) i de undre hålen på den bakre stödramen (1) enligt diagram 1.
2. Fäll upp mellanstaget (2) enligt diagram 2.

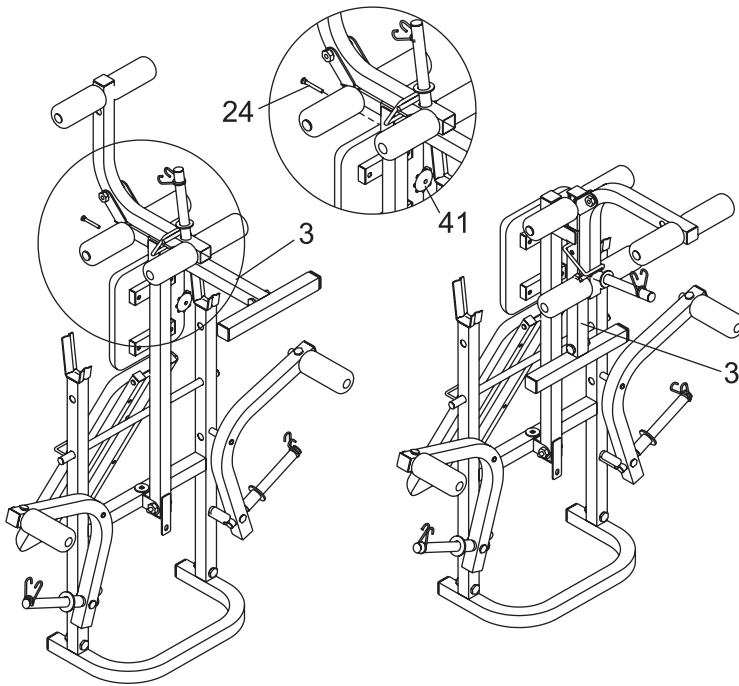


DIAGRAM 3

DIAGRAM 4

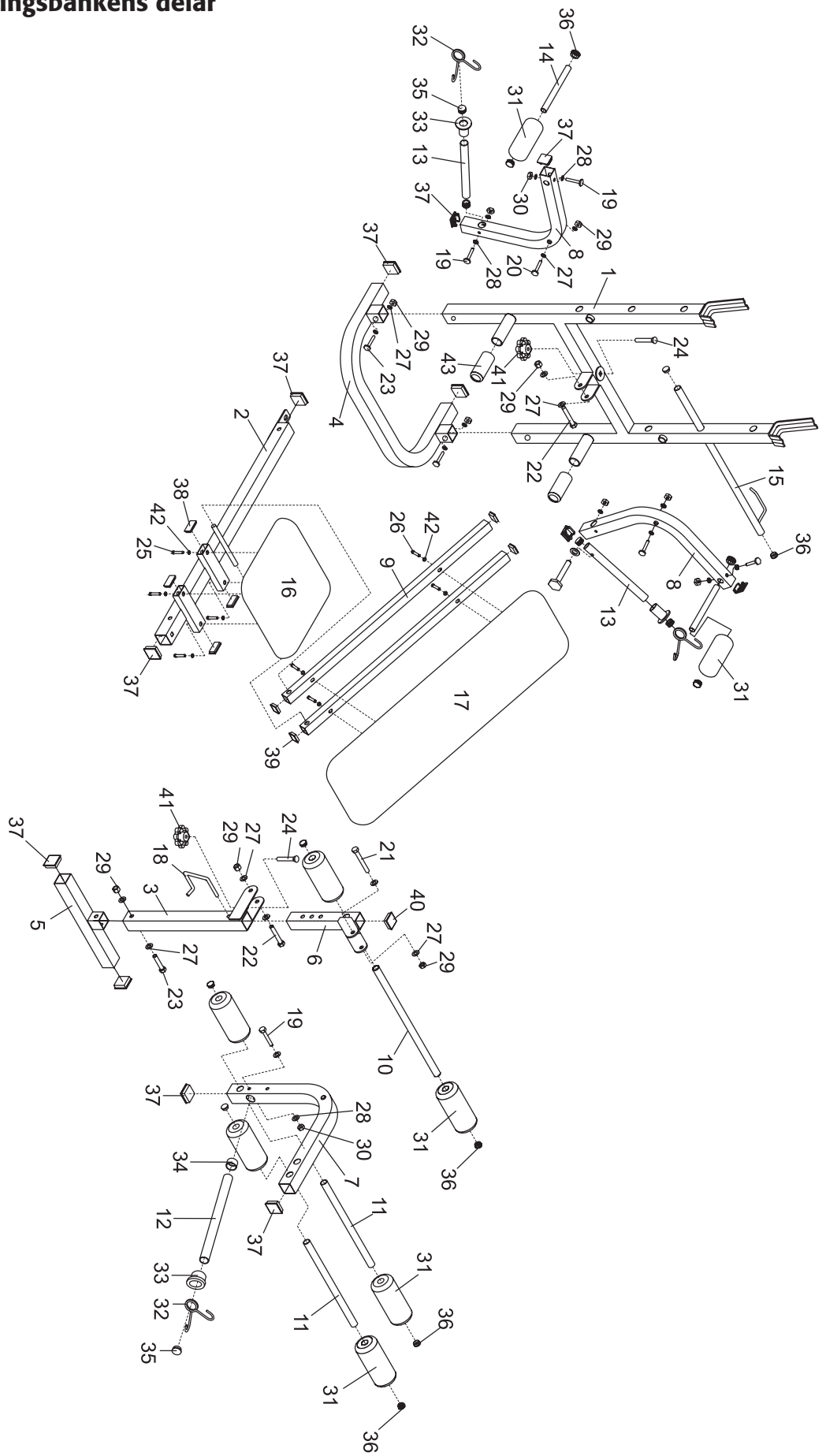
3. Lossa bulten (24) genom att skruva upp ratten (41) enligt diagram 3.
4. Fäll ned den främre stödramen (3) enligt diagram 4.

## Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.



# Översikt av träningsbänkens delar



## Treningsbenk med 25 kg vektstang, art. nr.: 34-7511, modell HB-300B

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk.

Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data.

Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter (se opplysninger på baksiden).

### Sikkerhet

1. Les gjennom bruksanvisningen før du tar treningsbenken i bruk.
2. Benken er kun beregnet til hjemmebruk.
3. Kontroller treningsbenkens deler før bruk. Påse at bolter og mutre er dratt ordentlig til.
4. Påse at benken står stødig og på et plant underlag ved bruk.
5. Treningsbenken er ikke beregnet for små barn. Barn bør ikke bruke benken uten selskap av voksne.
6. Treningsbenken inneholder bevegelige deler. Hold derfor barn på sikker avstand når den er i bruk.
7. Påse at låsesplinter er hel og riktig satt i før bruk.
8. Ta av deg ev. smykker, som f.eks. ringer og kjeder, før du bruker treningsbenken.
9. Bruk alltid passende treningsklær og treningssko når du bruker treningsbenken. Bruk ikke ettersittende klær som kan sette seg fast i treningsbenkens bevegelige deler.
10. Varm alltid opp i 5 – 10 minutter og la kroppen roe seg ned en stund etter avsluttet treningsøkt.
11. Hold ikke pusten ved trening. Det er viktig å puste jevnt og riktig når du trener.
12. Hvil kroppen godt mellom treningsøktene. Nybegynnere bør ikke trene mer enn et par ganger per uke og deretter kan man øke gradvis til 4 til 5 ganger per uke.
13. Ikke overtren kroppen. Gal eller overdrevet trening kan føre til skader.

### Viktig!

Treningsbenken er beregnet brukt av personer med en vekt på maksimum 120 kg.

### Advarsel!

Rådfør deg alltid med lege eller idrettslege, dersom du er over og trener for første gang. Ikke fortsett å trene hvis du føler deg svimmel eller kjenner smerter. Kontakt da lege.

- All trening skjer på egen risiko!
- Treningsbenken er ikke beregnet for barn under 14 år!

### Før du begynner

Les instruksjonene grundig og monter treningsbenken i henhold til anvisningene. Legg alle delene ut på gulvet og kontroller at alle delene er med, før du starter monteringen. Visse deler kan være montert på forhånd fra fabrikken.

### Nødvendig verktøy

2 stk. skiftnøkler.

## Oversikt over treningsbenkens deler

(1) x 1

(2) x 1

(3) x 1

(4) x 1

(5) x 1

(6) x 1

(7) x 2

(8) x 2

(9) x 2

(10) x 1

(11) x 2

(12) x 1

(13) x 2

(14) x 2

(15) x 1

(16) x 1

(17) x 1

(18) x 1

(19) x 5

(20) x 2

(21) x 1

(22) x 2

(23) x 3

(24) x 2

(25) x 4

(26) x 4

(27) x 16

(28) x 10

(29) x 8

(30) x 5

(31) x 8

(32) x 3

(33) x 3

(34) x 1

(35) x 5

(36) x 12

(37) x 12

(38) x 4

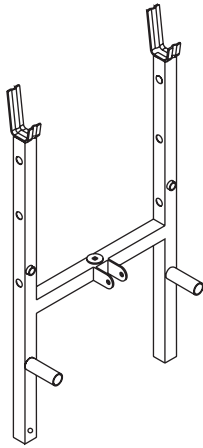
(39) x 4

(40) x 1

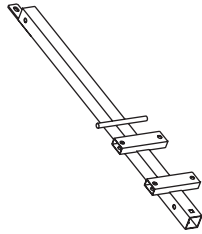
(41) x 2

(42) x 8

(43) x 2



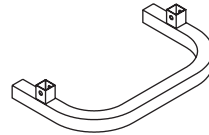
(1)x1



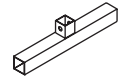
(2)x1



(3)x1



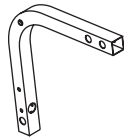
(4)x1



(5)x1



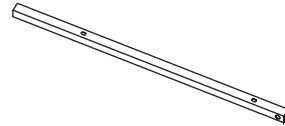
(6)x1



(7)x2



(8)x2



(9)x2



(10)x1



(11)x2



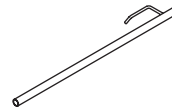
(12)x1



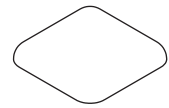
(13)x2



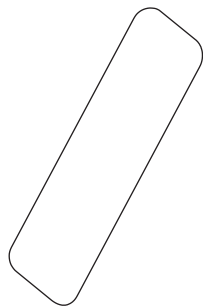
(14)x2



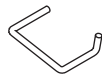
(15)x1



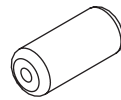
(16)x1



(17)x1



(18)x1



(31)x8



(32)1" x3



(33)x3



(34)x1



(35)x5



(36)x12



(37)x12



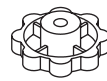
(38)x4



(39)x4



(40)x1



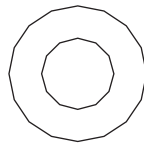
(41)x2



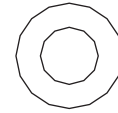
(43)x2



(42)x8



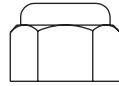
(27)x16



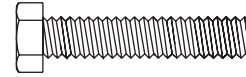
(28)x10



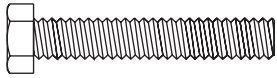
(30)x5



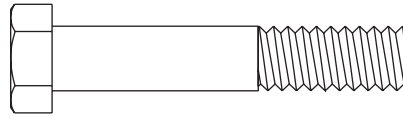
(30)x8



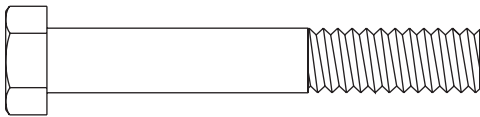
(25)x4



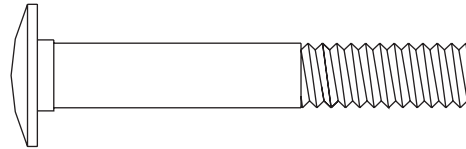
(26)x4



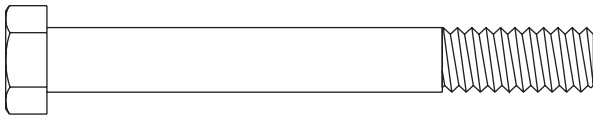
(23)x3



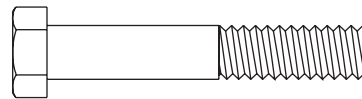
(22)x2



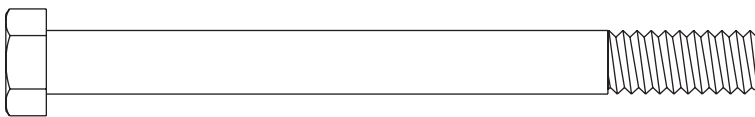
(24)x2



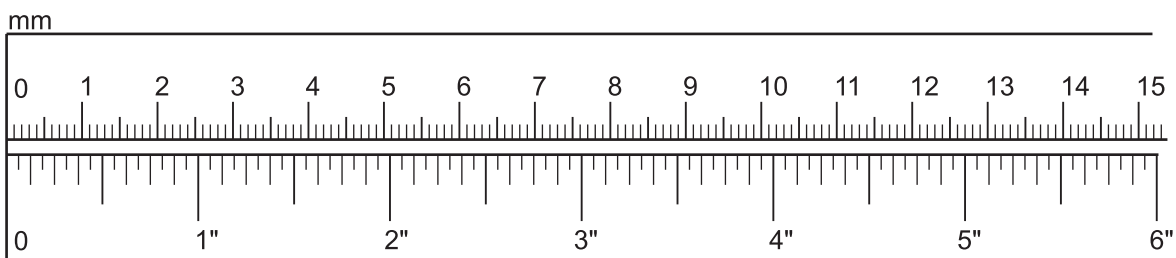
(21)x1



(19)x5

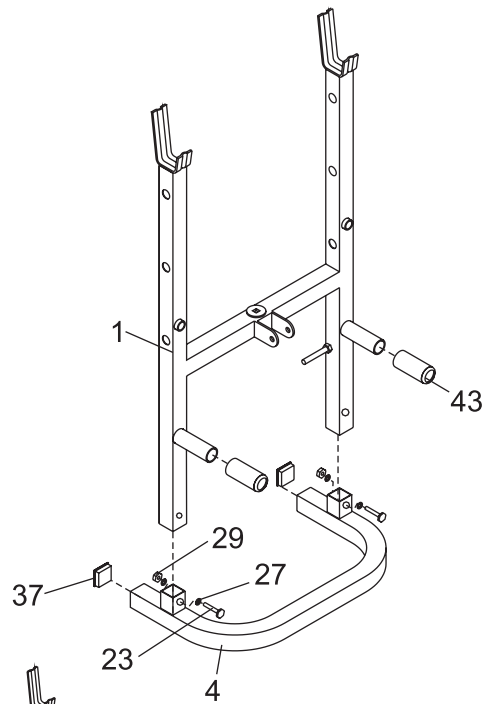


(20)x2



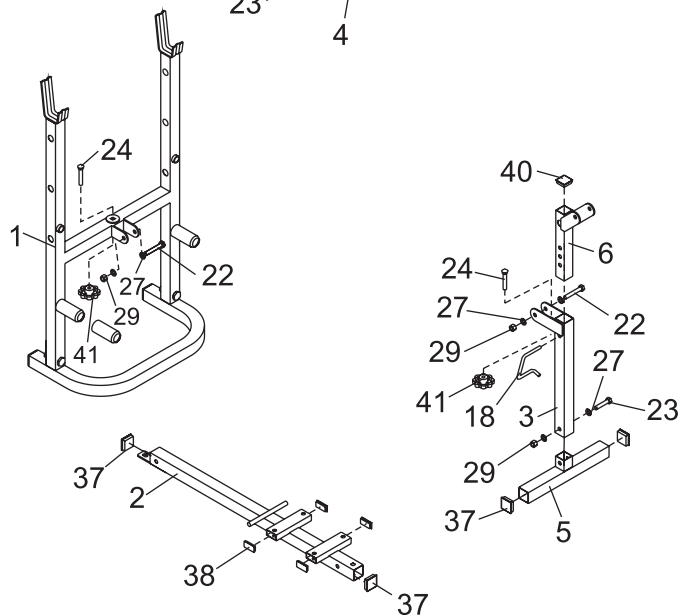
## 1. Montering

1. Monter de 38 mm endepluggene (37) på det bakre bunnstaget (4).
2. Fest den bakre støtterammen (1) på det bakre bunnstaget (4) med to 3/8" x 2-1/8"-bolter (23), to stk. 3/8"-skiver (27) og to stk. 3/8"-låsemutre (29).
3. Monter de to gummidistansestykkene (43) på den bakerste støtterammen (1) som vist på bildet.



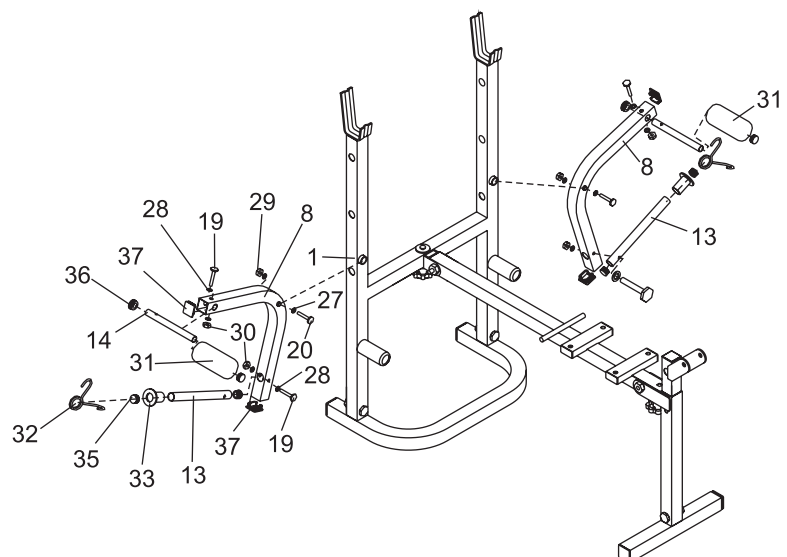
## 2.

1. Monter de 38 mm endepluggene (37) på det fremste bunnstaget (5) og på beinsparkedelen (7). Monter en 34 mm endeplugg (40) på høydejusteringsstagens (6) øvre del.
2. Fest den forreste støtterammen (3) på det framre bunnstaget (5) med en 3/8" x 2-1/8"-bolt (23), en stk. 3/8"-skive (27) og en stk. 3/8"-låsemutter (29).
3. Monter to 38 mm endeplugg (37) på mellomstagets (2) kortsider, og fire stk. 20 x 40 mm endeplugg (38) på mellomstagets holdere for sitteputen.
4. Sett sammen den bakre og den framre støtterammen (1 og 3) med hjelp av mellomstaget (2). Bruk to stk. 3/8" x 2-1/2"-bolter (24), to stk. 3/8" x 2-1/2"-bolter (22), to stk. 3/8" skiver (27), to stk. 3/8" låsemutre (29) og to stk. låseratt (41).



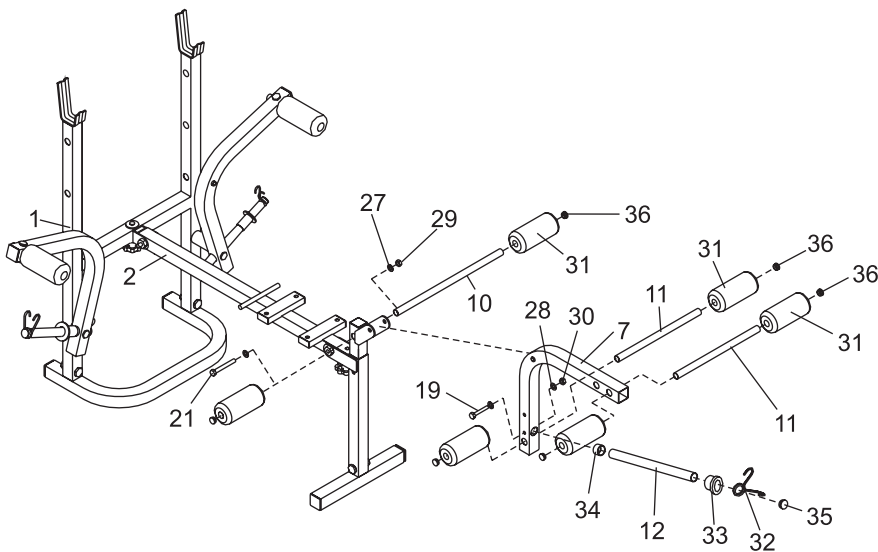
## 3.

1. Monter endeplugg (37) på de to vingene (8). Monter rulleholderne (14) og de korte vektstengene (13) i hullene på vingene. Rulleholderne og vektstengene sikres med bolt (19), skive (28) og låsemutter (30).
2. Fest skumgummirullene (31) på rulleholderne (14). Skumgummirullene sikres med de runde 19 mm endepluggene (36) på begge sider av rulleholderen.
3. Fest plaststopperne (33) på vektstengene (13) og monter de runde endepluggene (35) og hurtiglåsene (32) på begge vektstengene.

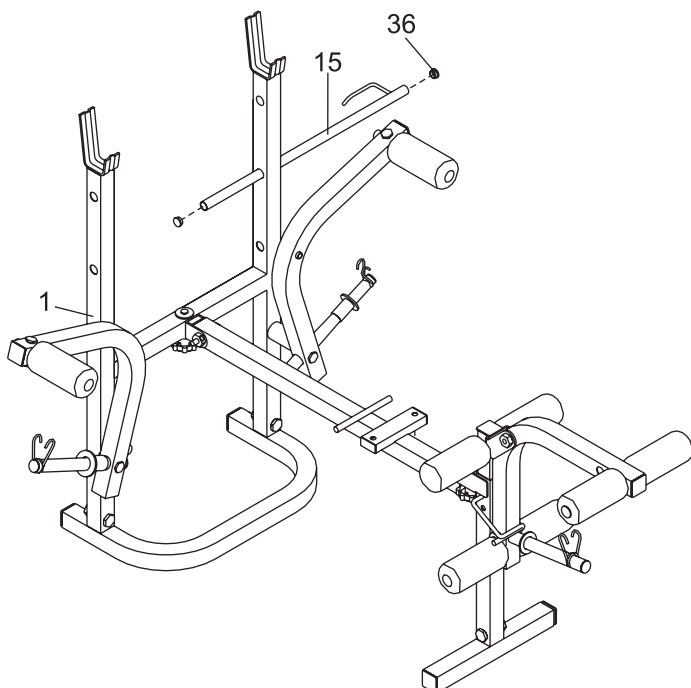


**4.**

1. Monter 19 mm endeplugger (36) på begge sider av rulleholderne (10 og 11).
2. Sett de korte rulleholderne (10 og 11) i hullene på beinsparkedelen (7), som vist på bildet og monter deretter skumgummirullene (31) på rulleholderne (10 og 11).
3. Fest den lange vektstangen (12) på beinsparkedelen (7). Vektstangen sikres med bolt (19), skive (28) og låsemutter (30). Monter stoppeputen (34) og endepluggen (35) på den lange vektstangen (12). Fest plaststoppen (33) og monter deretter den runde endepluggen (35) og hurtiglåsingen (32) på vektstangen.
4. Plasser den lange rulleholderen (10) i høydejusteringsstaget (6). Monter deretter skumgummirullene for å feste rulleholderne.
5. Fest høydejusteringsstaget (6) i ønsket høyde i den forreste støtterammen med hjelp av låsesplint (18).
6. Monter beinsparkedelen (7) på høydejusteringsstaget (6) med bolt (21), skive (27) og låsemutter (29).

**5.**

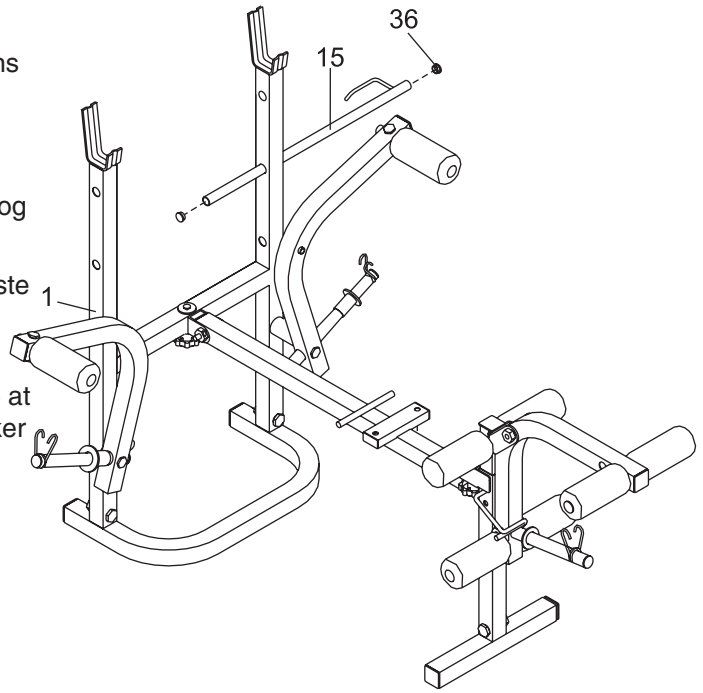
1. Monter 19 mm endeplugger (36) på madrassens tverrstag (15) og skyv deretter tverrstaget inn på ønsket høyde som vist på bildet.



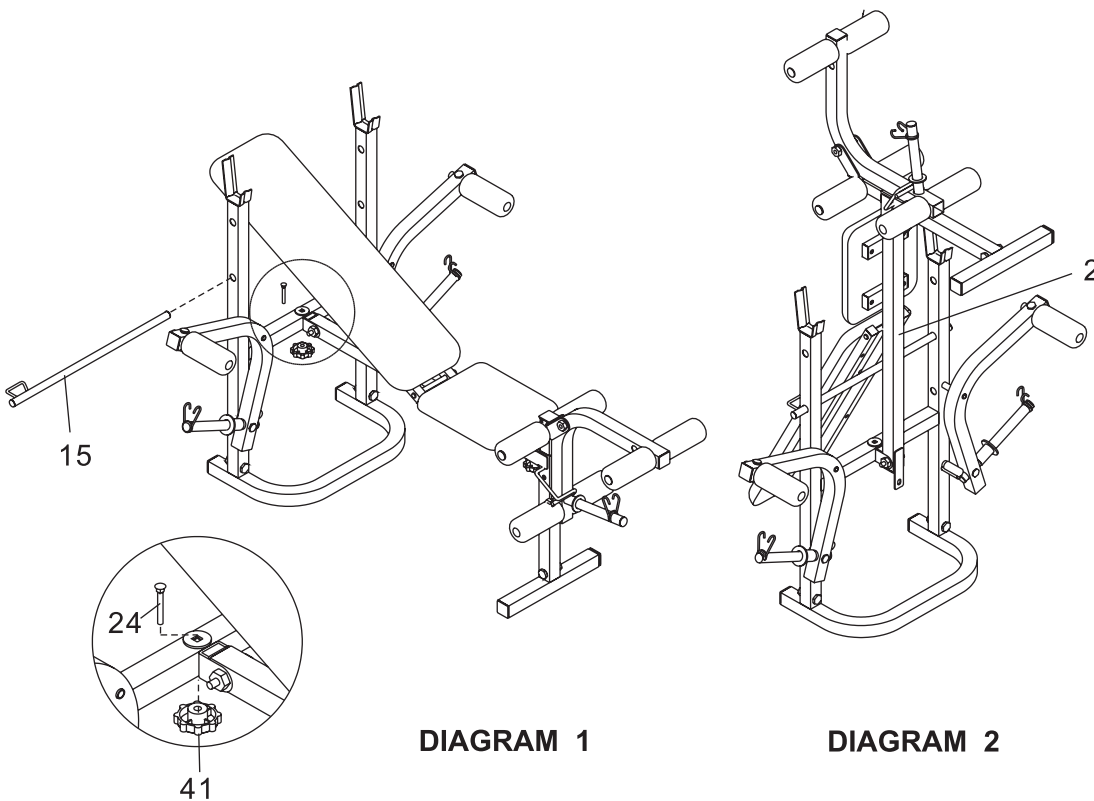
## 6.

1. Monter 25 mm endeplugger (39) på madrassens støtteskiner (9).
2. Fest støtteskinnenes (9) nederste kanter i mellomstagets (2) feste. Skru deretter fast madrassen i støtteskinnene med skruene (26) og skivene (42) som vist på bildet.
3. Monter sitteputen (16) på mellomstagets (2) feste med skruene (25) og skivene (42).

Monteringen av treningsbenken er nå ferdig. Påse at alle bolter og mutre er dratt ordentlig til før du bruker treningsbenken.



## Slå sammen treningsbenken



1. Løsne på bolten (24) ved å skru opp rattet (41) og sett madrassens tverrstag (15) i de nederste hullene på den bakerste støtterammen (1) som vist i fig. 1.
2. Fell opp mellomstaget (2) som vist i fig. 2.

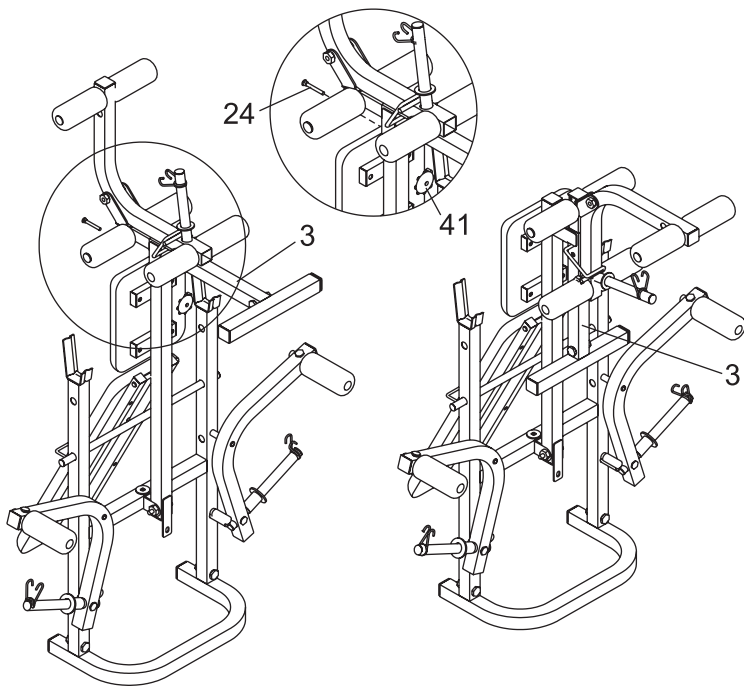


DIAGRAM 3

DIAGRAM 4

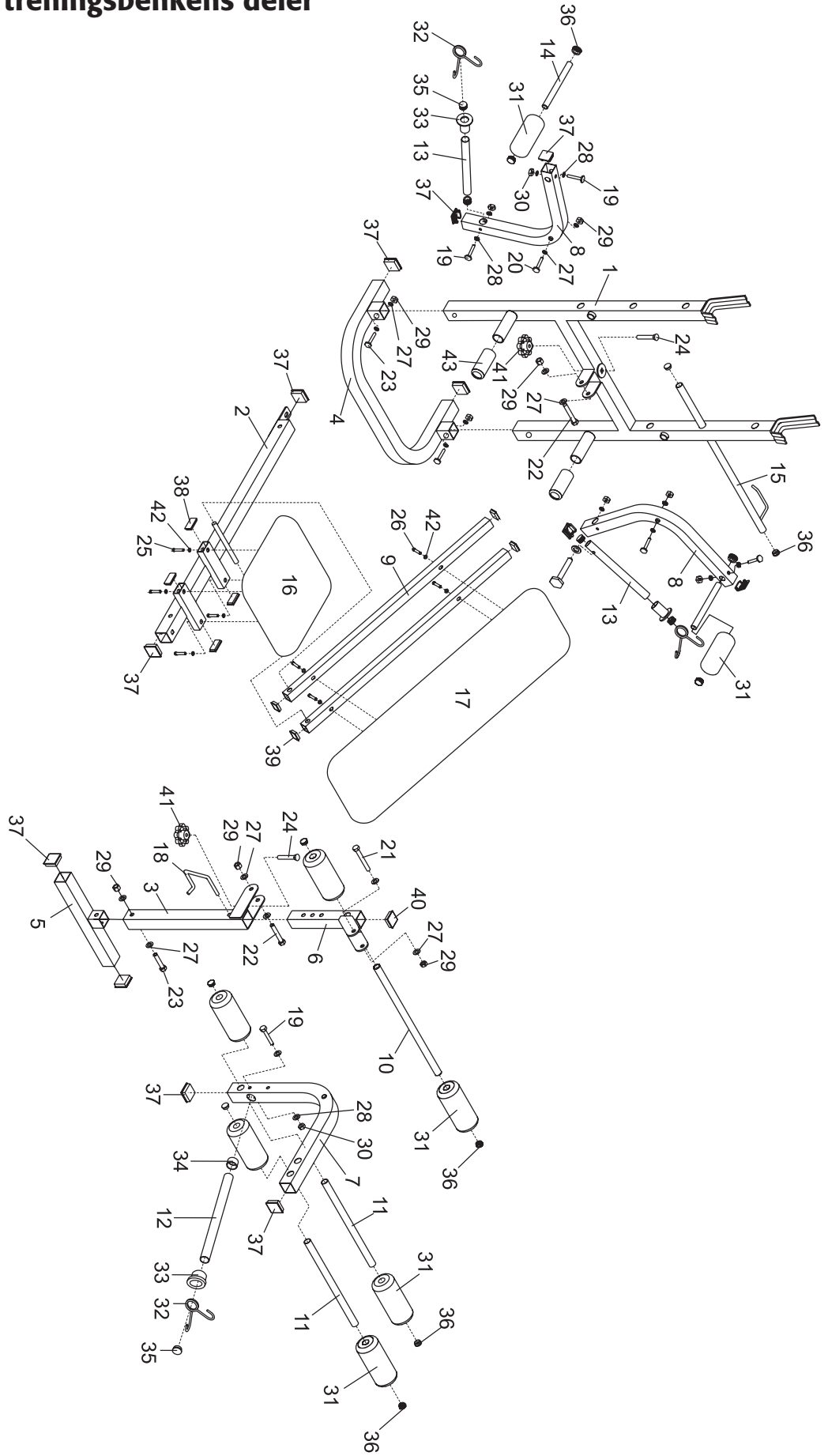
3. Løsne på bolten (24) ved å skru opp rattet (41) som vist på fig. 3.
4. Fell ned den forreste støtterammen (3), se fig. 4.

## Avfallshåndtering

Når du skal kvitte deg med produktet, skal dette skje i henhold til lokale forskrifter. Er du usikker på hvordan du går fram, ta kontakt med lokale myndigheter.



# Oversikt over treningsbenkens deler



## Harjoituspenkki, 25 kg:n levytanko. Tuotenumero 34-7511. Malli HB-300B.

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

### Turvallisuus

1. Lue käyttöohjeet ennen kuin rupeat käyttämään harjoituspenkkiä.
2. Harjoituspenkki on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
3. Tarkista penkin kaikki osat ennen käyttöönottoa. Varmista, että pultit ja mutterit ovat kireällä.
4. Varmista, että harjoituspenkki seisoo käytön aikana vakaasti tasaisella alustalla.
5. Penkkiä ei ole tarkoitettu pienille lapsille. Lapset saavat käyttää penkkiä vain aikuisen seurassa.
6. Harjoituspenkissä on liikkuvia osia. Pidä siksi mm. lapset turvallisen välimatkan päässä laitteesta, kun sitä käytetään.
7. Varmista ennen käyttöä, että lukon sokat on asennettu kokonaan ja oikein.
8. Riisu kaikki mahdolliset korut, esim. sormukset ja ketjut ennen kuin käytät harjoituspenkkiä.
9. Käytä sopivia harjoitteluvaatteita ja -kenkiä. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka saattavat juuttua harjoituspenkin liikkuviin osiin.
10. Lämmittele aina 5–10 minuuttia ennen harjoittelua ja anna kehosi palautua hetki harjoittelun jälkeen.
11. Älä pidätä hengitystä harjoitellessasi. On tärkeää, että hengität syvään lihaskuormituksen jälkeen.
12. Anna kehosi levätä harjoittelukertojen välillä. Aloittelijalle sopiva määrä on harjoitella aluksi pari kertaa viikossa. Myöhemmin voit lisätä harjoittelukertoja asteittain aina neljään tai viiteen kertaan viikossa.
13. Älä yllirasita kehoasi liialla harjoittelulla. Väärä ja liika harjoittelu voi aiheuttaa vammoja.

### Tärkeää!

Harjoittelupenkkiä saa käyttää korkeintaan 120 kg painava henkilö.

### Varoitus!

Kysy neuvoa lääkäriltä tai urheilulääkäriltä, jos olet tottumaton tai harjoittelet ensimmäistä kertaa. Älä jatka harjoittelua, jos sinua huimaa tai tunnet kipua. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.

- Harjoittelu tapahtuu aina omalla vastuulla!
- Ei sovellu alle 14-vuotiaille lapsille.

### Ennen kuin aloitat

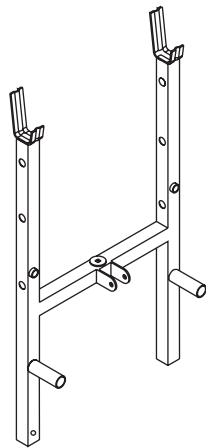
Lue käyttöohjeet tarkasti läpi ja asenna harjoituspenkki ohjeiden mukaisesti. Levitä kaikki osat lattialle ja varmista, että mitään ei puutu, ennen kuin aloitat penkin asentamisen. Jotkut osat on saatettu asentaa jo tehtaalla.

### Tarvittavat välineet

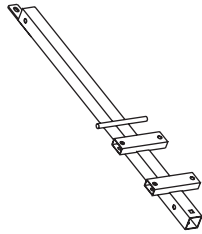
Tarvitset harjoituspenkin asentamiseen 2 jokoavainta.

# Harjoituspenkin osat

- (1) x 1
- (2) x 1
- (3) x 1
- (4) x 1
- (5) x 1
- (6) x 1
- (7) x 2
- (8) x 2
- (9) x 2
- (10) x 1
- (11) x 2
- (12) x 1
- (13) x 2
- (14) x 2
- (15) x 1
- (16) x 1
- (17) x 1
- (18) x 1
- (19) x 5
- (20) x 2
- (21) x 1
- (22) x 2
- (23) x 3
- (24) x 2
- (25) x 4
- (26) x 4
- (27) x 16
- (28) x 10
- (29) x 8
- (30) x 5
- (31) x 8
- (32) x 3
- (33) x 3
- (34) x 1
- (35) x 5
- (36) x 12
- (37) x 12
- (38) x 4
- (39) x 4
- (40) x 1
- (41) x 2
- (42) x 8
- (43) x 2



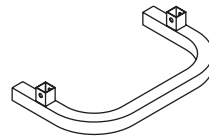
(1)x1



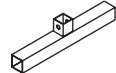
(2)x1



(3)x1



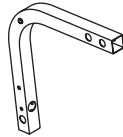
(4)x1



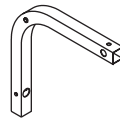
(5)x1



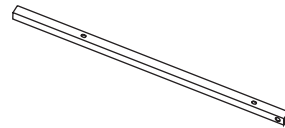
(6)x1



(7)x2



(8)x2



(9)x2



(10)x1



(11)x2



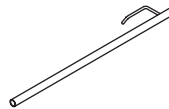
(12)x1



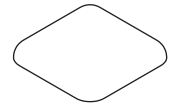
(13)x2



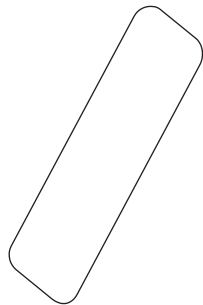
(14)x2



(15)x1



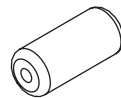
(16)x1



(17)x1



(18)x1



(31)x8



(32)1" x3



(33)x3



(34)x1



(35)x5



(36)x12



(37)x12



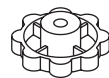
(38)x4



(39)x4



(40)x1



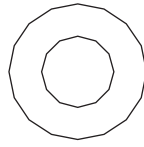
(41)x2



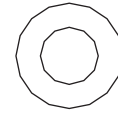
(43)x2



(42)x8



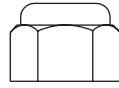
(27)x16



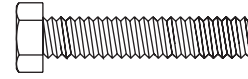
(28)x10



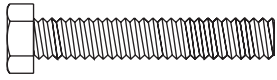
(30)x5



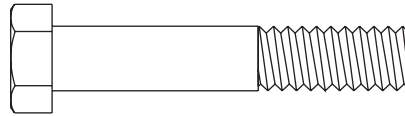
(30)x8



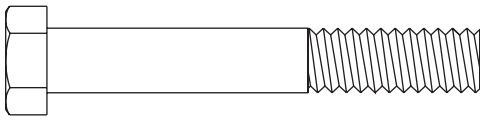
(25)x4



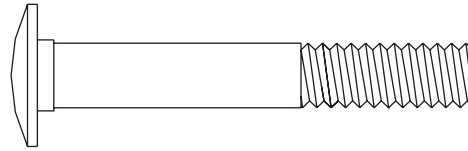
(26)x4



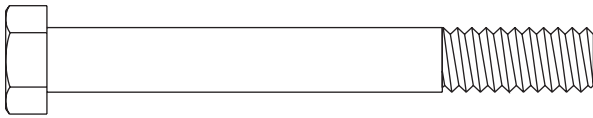
(23)x3



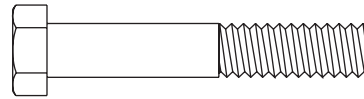
(22)x2



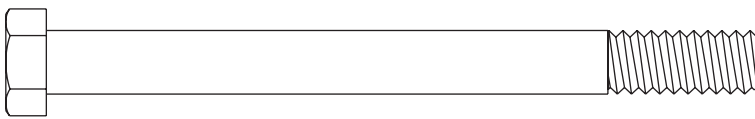
(24)x2



(21)x1

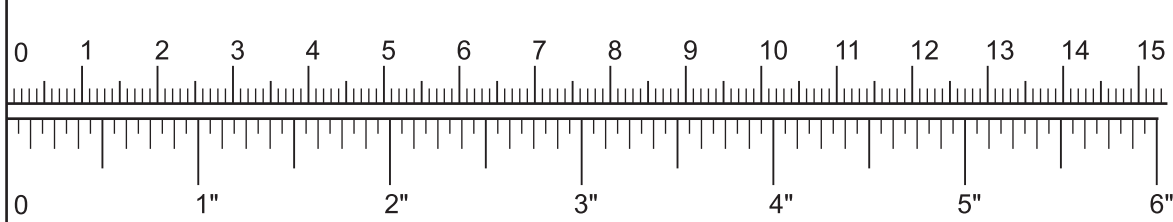


(19)x5



(20)x2

mm



## Asennus

### 1.

1. Asenna 38 mm:n päätytulpat (37) taampaan alatukeen (4).
2. Kiinnitä taaempi tukikehys (1) taampaan alatukeen (4) kahdella 3/8" x 2-1/8" -pultilla (23), kahdella 3/8" -aluslaatatalla (27) ja kahdella 3/8" -lukkommutterilla (29).
3. Asenna kaksi kumivälikettä (43) taampaan tukikehykseen (1) kuvan mukaisesti.

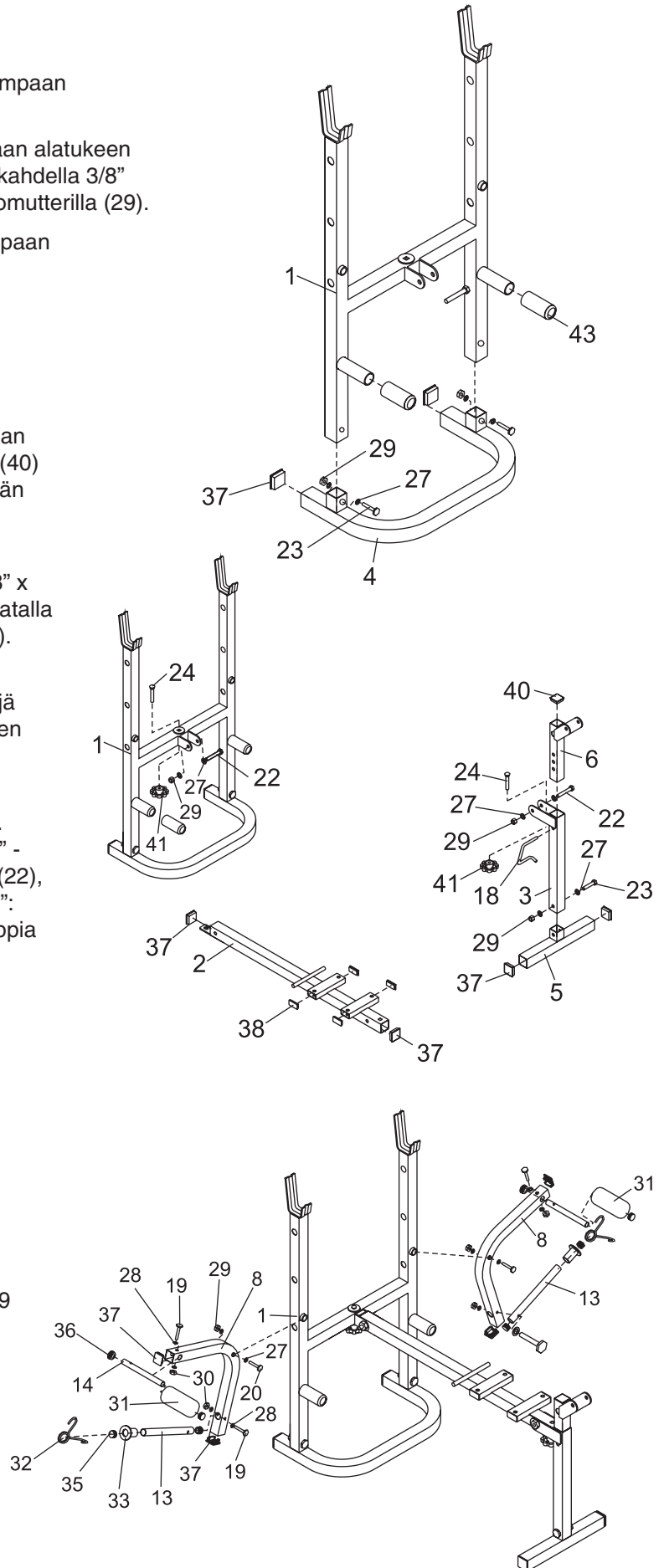
### 2.

1. Asenna 38 mm:n päätytulpat (37) etumaiseen alatukeen (5) ja jalkaosaan (7). Asenna yksi 34 mm:n päätytulppa (40) korkeudensäätökiinnikkeeseen (6) ylempään osaan.
2. Kiinnitä etummainen tukikehys (3) etumaiseen alatukeen (5) yhdellä 3/8" x 2-1/8" -pultilla (23), yhdellä 3/8" -aluslaatatalla (27) ja yhdellä 3/8" -lukkommutterilla (29).
3. Asenna kaksi 38 mm:n päätytulppaa (37) keskituen (2) lyhyille sivuille ja neljä 20x40 mm:n päätytulppaa (38) keskituen pidikkeeseen istuintyynyä varten.
4. Liitä taaempi (1) ja etummainen (3) tukikehys toisiinsa keskituen (2) avulla. Käytä kiinnityksessä kahta 3/8" x 2-1/2" -pulttia (24), kahta 3/8" x 2-1/2" -pulttia (22), kahta 3/8":n aluslaattaa (27), kahta 3/8":n lukkommutteria (29) ja kahta lukitusnuppia (41).

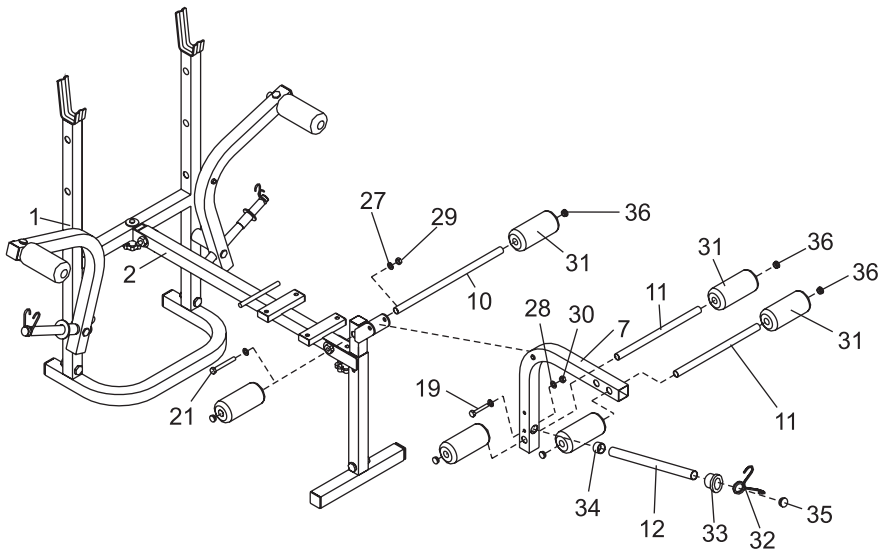
### 3.

1. Asenna 38 mm:n päätytulpat (37) kahteen siivekkeeseen (8). Asenna rullanpitimet (14) ja lyhyet painotangot (13) siivekkeiden reikiin. Varmista rullanpitimien ja painotankojen kiinnitys pultilla (19), aluslevyllä (28) ja lukkommutterilla (30).
2. Kiinnitä vaahtomuovirullat (31) rullanpitimiin (14). Varmista vaahtomuovirullien kiinnitys pyöreillä 19 mm:n päätytulpilla (36) rullanpitimien kummaltakin puolelta.
3. Kiinnitä muovikiinnikkeet (33) painotankoihin (13) ja asenna pyöreät päätytulpat (35) ja pikalukitukset (32) kumpaankin painotankoon.

### 4.

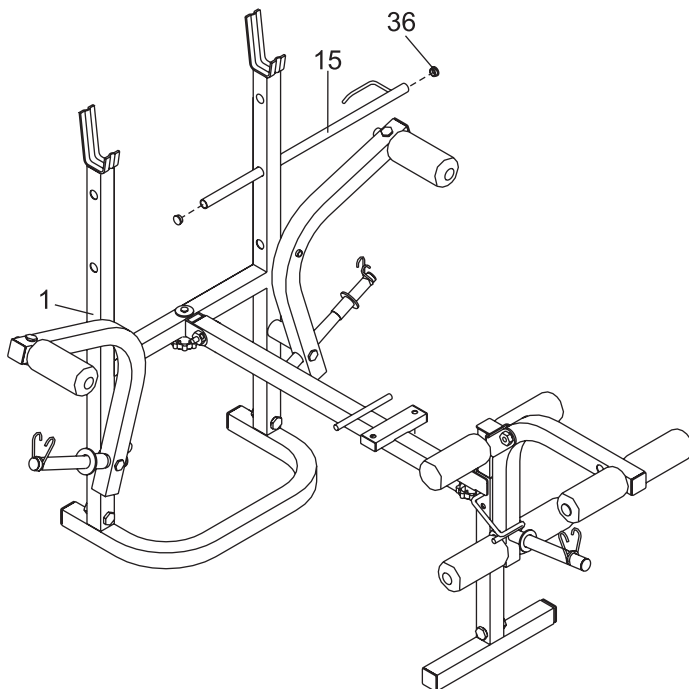


1. Asenna 19mm:n päätytulpat (36) rullanpitimien molemmille puolille (10 & 11).
2. Aseta lyhyet rullanpitimet (10 & 11) jalkaosan (7) reikiin kuvan mukaisesti ja asenna sen jälkeen vaahтомуovirullat (31) rullanpitimiin (10 & 11).
3. Kiinnitä pitkät painotangot (12) jalkaosaan (7). Varmista painotankojen kiinnitys pultilla (19), aluslevyllä (28) ja lukkomutterilla (30). Asenna pysäytystyyny (34) ja päätytulppa (35) pitkään painotankoon (12). Kiinnitä muovikiinnikkeet (33) ja asenna sitten pyöreä päätytulppa (35) ja pikalukitus (32) painotankoon.
4. Aseta pitkä rullanpidin (10) korkeudensäätökiinnikkeeseen (6). Asenna vaahтомуovirullat kiinnittämällä ne rullanpitimeen.
5. Kiinnitä korkeudensäätökiinnike (6) haluamallasi korkeudelle etummaiseen tukikehykseen lukkosokan avulla (18).
6. Asenna jalkaosa (7) korkeudensäätökiinnikkeeseen (6) pultilla (21), aluslevyllä (27) ja lukkomutterilla (29).



## 5.

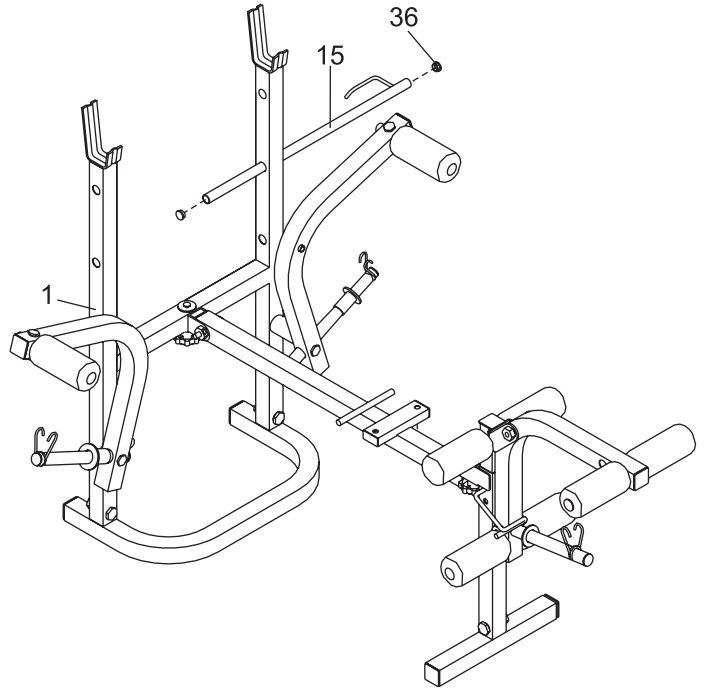
1. Asenna 19 mm:n päätytulpat (36) makuutyynyn poikkitukeen (15) ja työnnä poikkituki haluamaasi korkeuteen kuvan mukaisesti.



## 6.

1. Asenna 25 mm:n päätytulpat (39) makuutyynyn tukikiskoihin (9).
2. Kiinnitä tukikiskojen (9) alareunat keskituen (2) kiinnikkeeseen. Ruuvaa makuutyyny kiinni tukikiskoihin ruuveilla (26) ja aluslevyillä (42) kuvan osoittamalla tavalla.
3. Asenna istuintyyny (16) keskituen (2) kiinnikkeeseen ruuveilla (25) ja aluslevyillä (42).

Harjoituspenkki on nyt asennettu. Muista kiristää kaikki pultit ja mutterit ennen kuin alat käyttää harjoituspenkkiä.



## Harjoituspenkin taittaminen kokoon

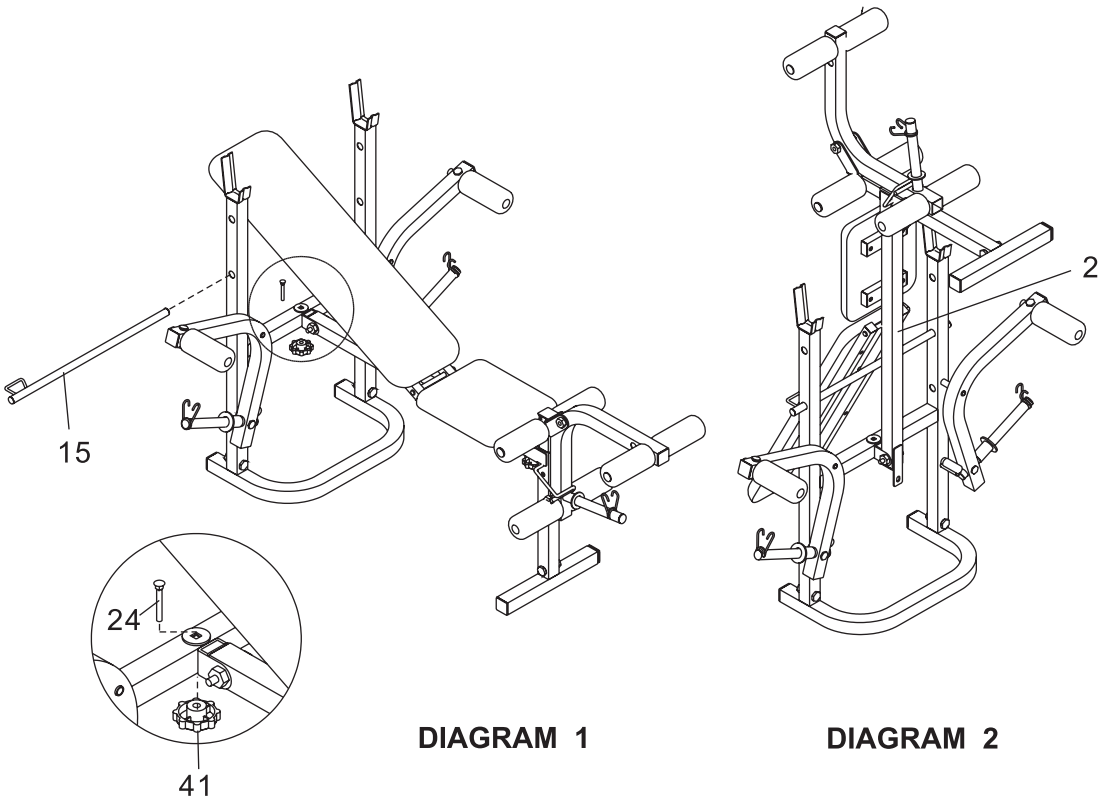


DIAGRAM 1

DIAGRAM 2

1. Irrota pultit (24) ruuvaamalla lukitusnappi (41) auki ja aseta makuutyynyn poikkituki (15) taemman tukikehyksen (1) alempiin reikiin kuvan 1 mukaisesti.
2. Taita keskituki (2) kuvan 2 mukaisesti.

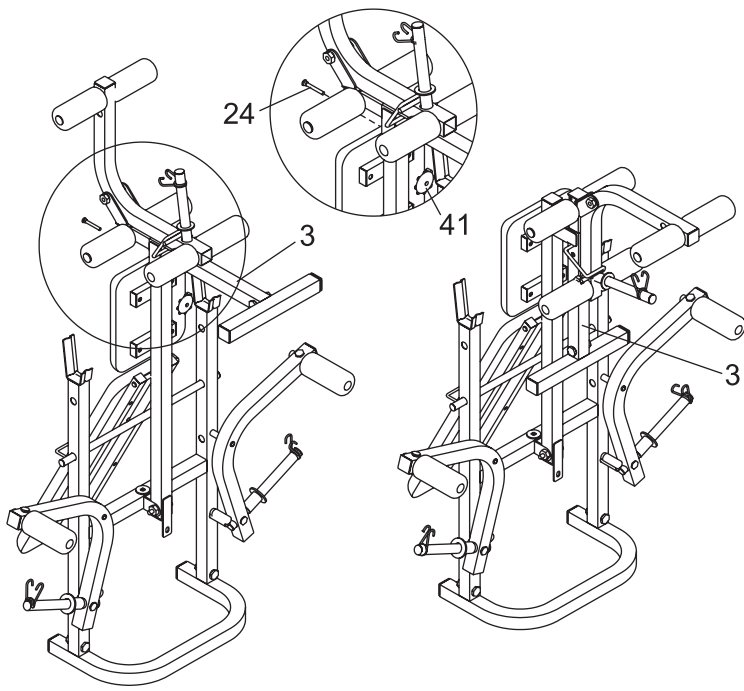


DIAGRAM 3

DIAGRAM 4

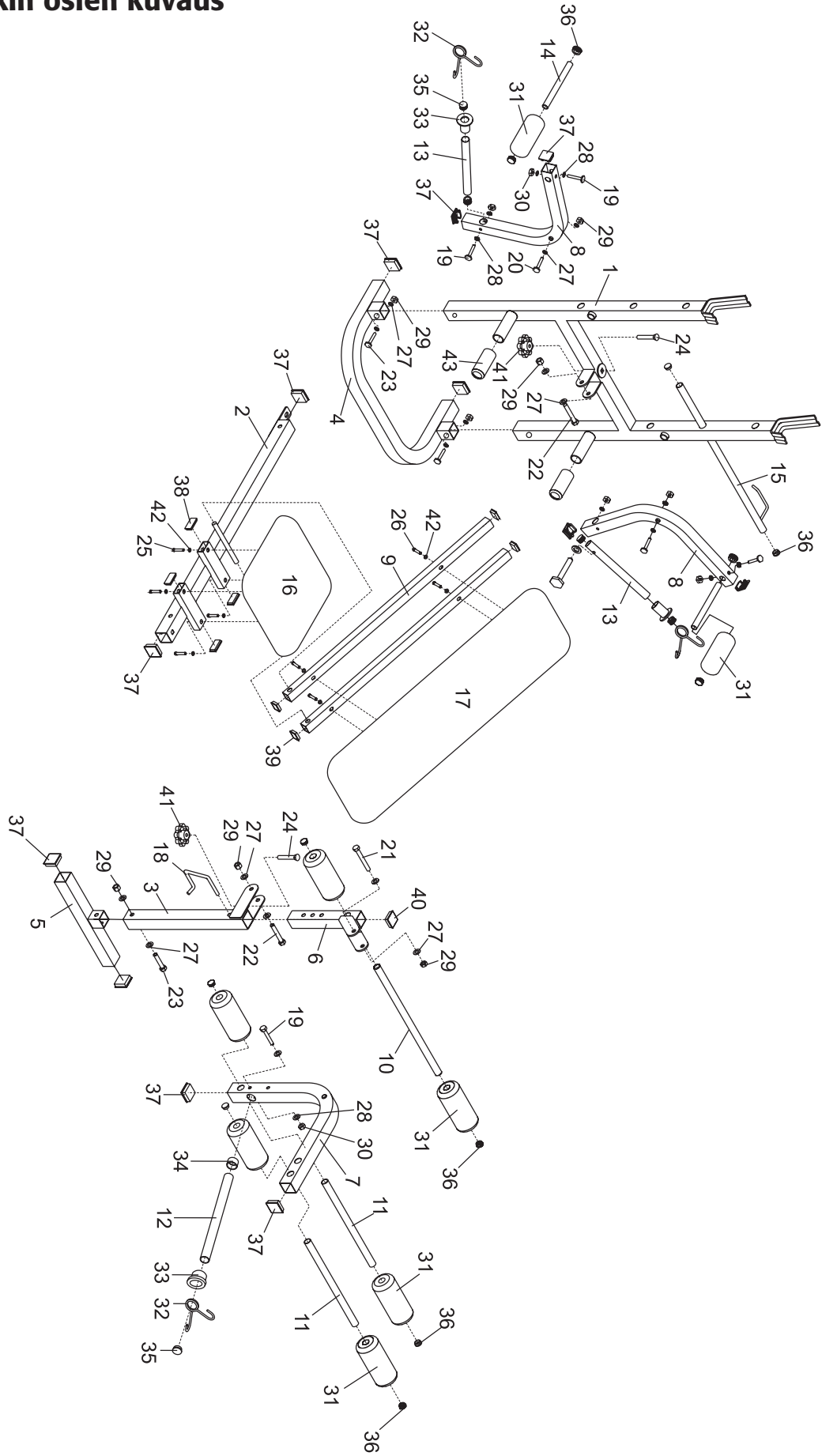
3. Irrota pultit (24) ruuvaamalla lukitusnappi (41) auki kuvan 3 mukaisesti.
4. Taita etummainen tukikehys (3) kuvan 4 mukaisesti.

## Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Ota yhteys kuntasi jäteneuvontaan, mikäli olet epävarma.



# Harjoituspenkin osien kuvaus



## SVERIGE

---

KUNDTJÄNST      Tel: 0247/445 00  
Fax: 0247/445 09  
E-post: kundtjanst@clasohlson.se

INTERNET      www.clasohlson.se

BREV      Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

## NORGE

---

KUNDESENTER      Tlf.: 23 21 40 00  
Faks: 23 21 40 80  
E-post: kundesenter@clasohlson.no

INTERNETT      www.clasohlson.no

POST      Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

## SUOMI

---

ASIAKASPALVELU      Puh: 020 111 2222  
Faksi: 020 111 2221  
Sähköposti: info@clasohlson.fi

INTERNET      www.clasohlson.fi

OSOITE      Clas Ohlson Oy, Yrjönkatu 23 A, 00100 HELSINKI

## GREAT BRITAIN

---

For consumer contact, please visit  
[www.clasohlson.co.uk](http://www.clasohlson.co.uk) and click on  
customer service.

INTERNET      www.clasohlson.co.uk

**CLAS OHLSON**