



**JUSTERBAR HANTEL PRO 4-23.5 KG**

# **BÄSTE KUND!**

Tack för att du valt vår produkt, vi önskar dig mycket nöje och gott resultat med din träning.

Läs igenom alla säkerhets/monteringsinstruktioner noggrant. Om du har frågor om produkten tag i första hand kontakt med din handlare.

# INNEHÅLL

<b>Säkerhetsföreskrifter</b>	<b>4</b>
<b>Packlista</b>	<b>5</b>
ÖVERSIKTSMONTERING	5
<b>Monteringstips</b>	<b>6</b>
ANVÄND RÄTT VERKTYG	6
SKAPA EN BRA ARBETSPLATS	6
<b>Monteringsanvisning</b>	<b>7</b>
<b>Träningsstips</b>	<b>9</b>
VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING	9
UPPVÄRMNING	9
TRÄNA EFFEKTIVT	11
<b>Garanti</b>	<b>12</b>
GARANTIVILLKOR	12
GARANTINS OMFATTNING	12
BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN	12

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Denna hantel är designad och konstruerad för högsta säkerhet. Dock behöver vissa försiktighetsåtgärder vidtas vid användning. Läs noga igenom manualen innan du monterar och använder produkten. Följ även dessa säkerhetsföreskrifter:

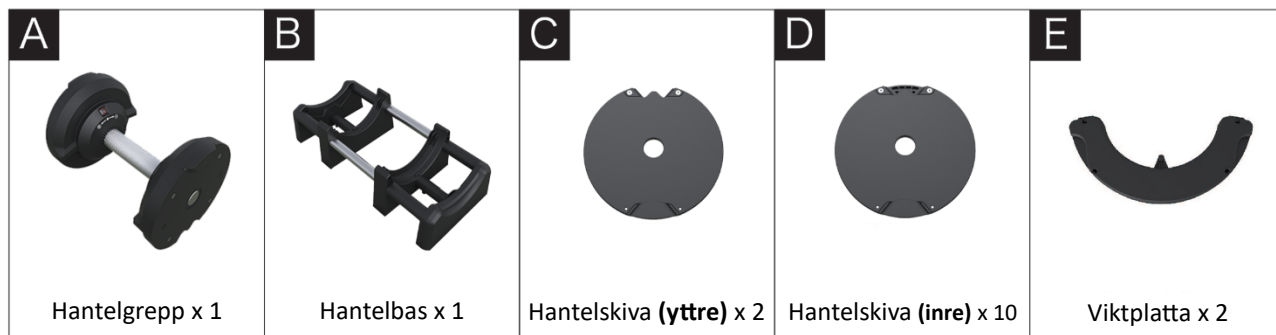
1. Läs och följ noga ANVÄNDARMANUALEN och all medföljande litteratur innan du använder produkten.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom under användning av cykeln, AVSLUTA omedelbart träningen. UPPSÖK EN LÄKARE.
3. Produkten skall användas på en plan yta, justera fötterna för stabilitet. Använd inte produkten utomhus eller nära vatten.
4. Håll händerna borta från rörliga delar.
5. Håll barn och husdjur utom räckhåll för produkten vid användning.
6. Personer med psykiska, fysiska eller koordinationsbegränsningar bör ha medicinsk övervakning vid användning av träningsprodukten.
7. Använd inte produkten till något ändamål som ej beskrivs i denna manual.
8. Värm upp 5 till 10 minuter innan träning och avsluta med 5 till 10 minuters avslappning efteråt. Detta låter din puls öka och minska långsamt och hjälper mot muskelöveransträngning.
9. Håll aldrig andan medan du tränar. Andningen bör hålla en normal nivå i förhållande till träningsintensiteten.
10. Börja din träning långsamt och öka gradvis hastighet och distans.
11. Bär alltid lämpliga kläder och skor vid träning. Använd inte löst sittande kläder som kan komma att fastna i produktens rörliga delar.
12. Var försiktig när du bär eller flyttar produkten så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftmetod.
13. Placera inte vassa föremål nära produkten.
14. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
15. Innan du använder produkten ska du noggrant inspektera utrustningen för korrekt montering.
16. Använd endast auktoriserade och utbildade tekniker om reparation behövs.
17. Använd endast avsedda verktyg för att montera produkten.
18. Produkten skall endast användas av EN person åt gången.

**WARNING!** Iakttä försiktighet vid användandet av denna produkt.

*Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 och personer med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder cykeln. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå vid användandet av denna produkt.*

# PACKLISTA

## ÖVERSIKTSMONTERING



### VIKTTABELL

Viktväljare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KG	4	5.5	7	8.5	10	11.5	13	14.5	16	17.5
Viktväljare	11	12	13	14						
KG	19	20.5	22	23.5						

*För att beställa reservdelar förse din kundtjänst med produktmodellnumret och delnummer som finns i reservdelslistan ovan tillsammans med den kvantitet du behöver.*

# **MONTERINGSTIPS**

## **ANVÄND RÄTT VERKTYG**

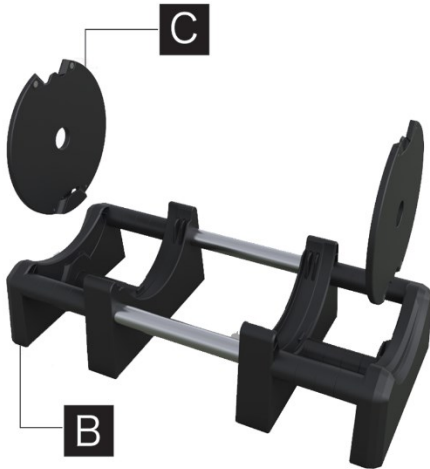
Se till att du har lämpliga verktyg för monteringen. Med rätt verktyg tillhands går monteringen snabbare och enklare.

## **SKAPA EN BRA ARBETSPLATS**

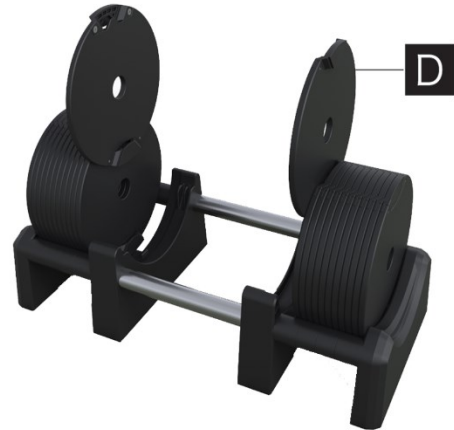
Se till att du har en tillräcklig yta att hålla till på under monteringen. Om du kan placera ut delarna på golvet går det lättare att förstå konstruktionen och monteringen underlättas.

# MONTERINGSANVISNING

- 1** Placera hantelskivorna C (yttre) i hantelbasen längst ut



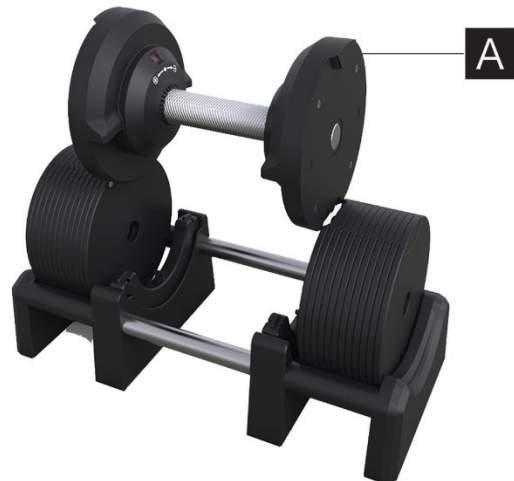
- 2** Sätt i alla inre hantelskivor (D) i hantelbasen



- 3** Sätt i viktplattorna (E) i hantelbasen



- 4** Sätt in hantelgreppet (A) i hantelbasen.



- 5** Vrid slutligen på handtaget för att se att vikten kan justeras.  
Om det inte går att välja, vänligen vrid den inte med våld utan kontrollera att monteringen är korrekt och att allt sitter på plats som det skall.



## BEAKTANDE VID VIKTJUSTERING

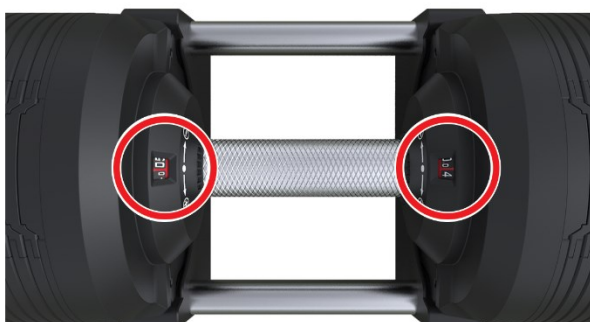
Före användning eller när du justerar vikten, se till att siffrorna visas korrekt, annars kan det leda till fara.



### Status när viktväljare är korrekt



### Status när viktväljare är inkorrekt



Om viktväljaren inte är korrekt kan hantelskivorna vara olåsta, vilket kan resultera i att hantelskiva faller av, vilket är farligt.

**Använd inte hantlar utan att viktväljare och skivor är i korrekt placering.**

Efter viktjustering ta alltid upp hanteln och skaka den försiktigt för att säkerställa att hantelskivorna är låsta innan användning.



# TRÄNINGSTIPS

## VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING

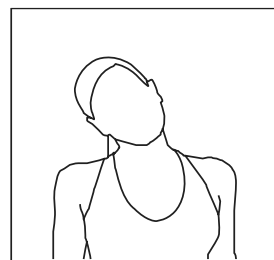
Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på kroppen", känn efter hur den reagerar på träningen. Avsluta omedelbart och kontakta läkare om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.

## UPPVÄRMNING

All träning skall inledas med uppvärmning. Uppvärmningen hjälper dig att höja prestationsförmågan samt motverka risken för skador. Det är viktigt att starta lugnt och öka stegvis för att förbereda kroppen på kommande ansträngning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Lämpligt är att utföra mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är en enkel signal på att du är klar för den egentliga träningen.

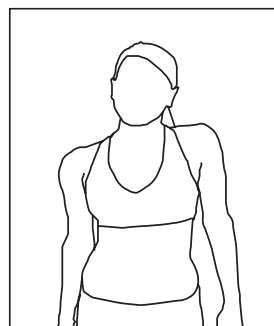
### Huvudrullning

Vrid huvudet åt höger medan du känner sträckning upp till vänster om nacken medan du räknar till 10. Repetera samma tid för de andra vinklarna. Vänd huvudet bakåt, sträck hakan mot taket. Vrid huvudet mot vänster, och slutligen böj huvudet framåt mot bröstet i sista repetition.



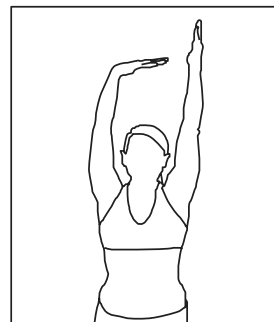
### Axelhissar

Lyft din vänstra axel upp mot örat i en repetition, räkna till 10. Lyft sedan upp din högra axel i samma tid när du sänker din vänstra axel.



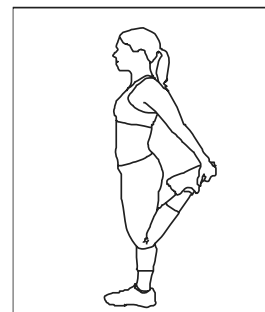
### **Sidsträckningar**

För armarna åt sidan och fortsatt resa dem tills de är över ditt huvud. Sträck din vänstra arm så långt uppåt som möjligt. Känn sträckningen till vänster. Upprepa denna åtgärd med din högerarm. Växla tillbaka i 5 repetitioner.



### **Stretchning av lårmuskeln**

Håll ena handen mot väggen som stöd. Ta tag i foten bakom ryggen och dra uppåt. Håll hälen så nära rumpan som möjligt. Sträck medan du räknar till 15 och repetera sedan med andra foten.



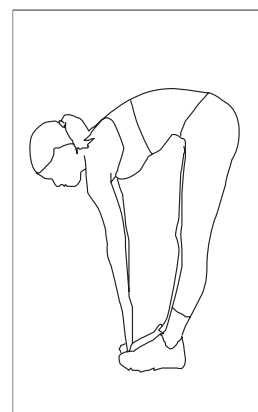
### **Stretchning av innerlåret**

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekandes ut åt sidorna. Dra in fötterna så nära skrevet som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Räkna till 10.



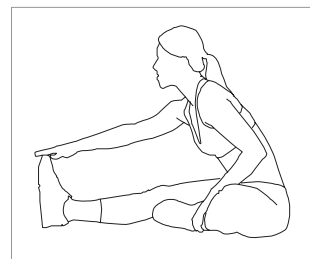
### **Tåböj**

Böj dig långsamt framåt vid midjan och slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig mot tårna. Försök nå så långt som möjligt och håll medan du räknar till 15.



### **Stretchning av baksida lår**

Sitt med ena benet utsträckt. Håll andra benets sula mot innerlåret på det utsträckta benet. Försök nå tårna. Håll medan du räknar till 15 och repetera sedan för andra benet.



### **TRÄNA EFFEKTIVT**

Innan du påbörjar träningen bör du tänka efter och bestämma dig för vad du vill uppnå med träningen. Sätt upp ett realistiskt mål. Hur du sedan lägger upp din träning beror på flera saker. Om du exempelvis varit passiv och inte tränat under flera år eller är om du överviktig måste du börja mycket sakta och försiktigt. Efter hand som du känner dig starkare och det går lättare att träna kan du successivt öka träningen. Ett mycket vanligt fel är att öka ansträngningen för fort. Framstegen kommer alltid, och efter ett par veckor kommer du att märka att du förbättrat din kondition/styrka, ha tålamod och låt träningen ta tid!

Tänk på att aldrig träna samma muskelgrupp två dagar i följd. Musklerna behöver vila i 48 timmar mellan passen.

När du tränar, gör du av med mycket vätska. Kom ihåg att ersätta vätskeförlusten genom att dricka mycket under tiden du tränar.

Kombinera gärna din konditionsträning med styrketräning. Det kan till exempel vara maskiner eller fria vikter. Välj det du själv trivs bäst med!

# **GARANTI**

## **GARANTIVILLKOR**

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Ägargarantin är giltig endast om träningsredskapet används i de miljöer som tillåts enligt JTC Power. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

## **GARANTINS OMFATTNING**

1års garanti för konsument vid hemträningssmiljö.

6 månader på slitagedelar

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick.

Oavsett omständigheter, ansvarar inte JTC Power eller återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

## **BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN**

Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt instruktioner gällande montering, skötsel och användning. JTC Power eller återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan godkännande av JTC Power.

Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhåll, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av display, pedaler eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än godkänd representant, ersätts inte.

Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.