

KAYOBA

Bruksanvisning för träningsbänk

Bruksanvisning for treningsbenk

Instrukcja obsługi ławeczki treningowej

User instructions for exercise bench

951-149



SV Bruksanvisning i original
NO Bruksanvisning i original
PL Instrukcja obsługi w oryginale
EN Operating instructions in original

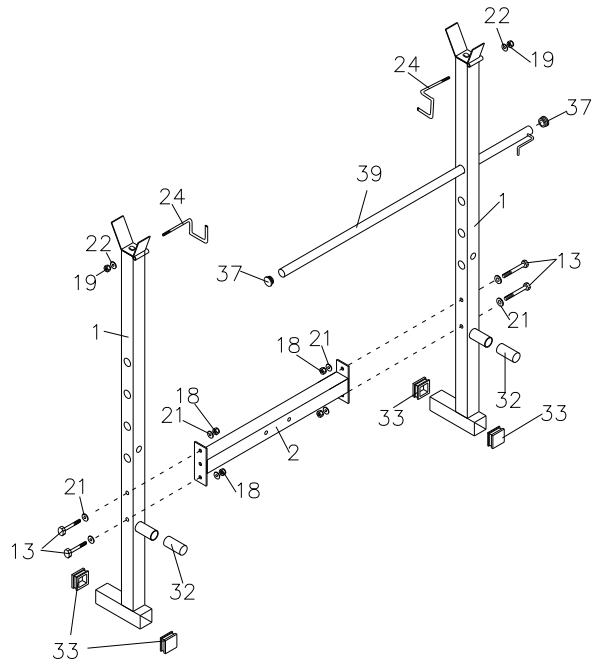
Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

OBS! Max. totalbelastning på vinklat ryggstöd är 120 kg.

MONTERING

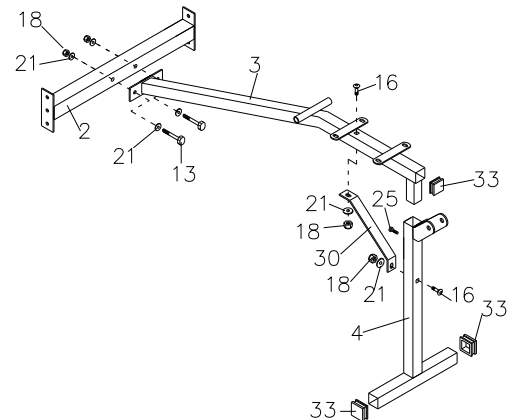
Steg 1

1. Montera fyrkantiga ändskydd 38 mm (33) i viktstolpens (1) ändar och montera plastbussningen (32) på den runda änden av viktstolpen(1). Montera stödröret (2) på viktstolpen (1) och säkra med skruv (13), mutter (18) och bricka (21) enligt bilden. För in säkerhetspärren för skivstången (24) i hålet i viktstolpen (1). Säkra med mutter (19) och bricka (22) enligt bilden.
2. Montera runda ändskydd 19 mm (37) i båda ändarna av stödstången för ryggstödet (39). För in stödstången för ryggstödet (39) i hålet i viktstolpen (1) enligt bilden.



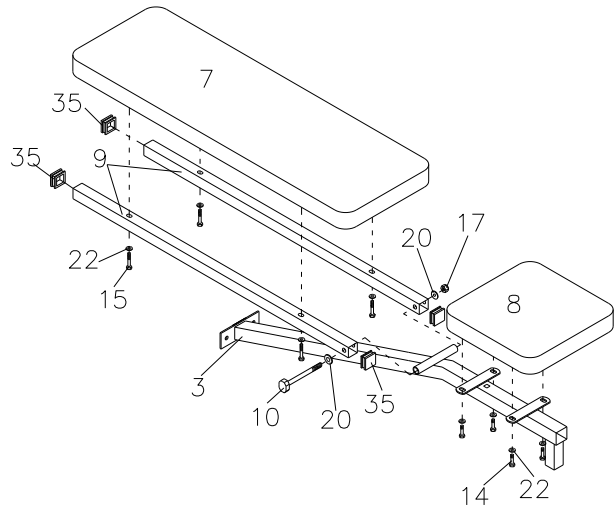
Steg 2

Placera fyrkantiga ändskydd 38 mm (33) i frambenet (4). Fäst ena änden av mittstaget (3) i frambenet (4) och säkra med skruv (25). Placera fyrkantigt ändskydd 38 mm (33) i mittstagets ände (3). Fäst stödplattan (30) i mittstaget (3) och frambenet (4). Säkra med skruv (16), mutter (18) och bricka (21). Fäst den andra änden av mittstaget (3) i stödröret (2). Säkra med skruv (13), mutter (18) och bricka (21) enligt bilden.



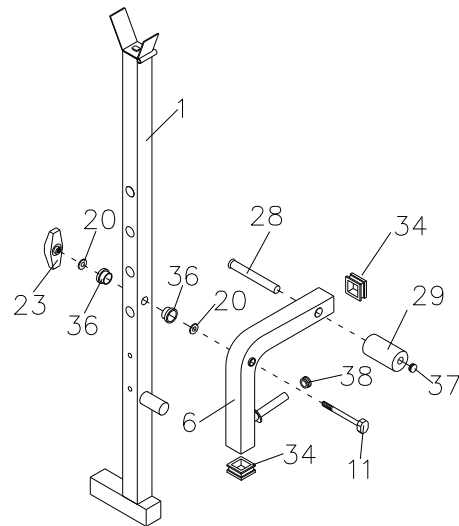
Steg 3

Montera fyrkantiga ändskydd 25 mm (35) i ryggstödsrörets ändar (9). Fäst ryggstödsröret (9) i den svetsade stängen på mittstaget (3). Säkra med skruv (10), mutter (17) och bricka (20). Montera ryggstödet (7) på ryggstödsröret (9). Säkra med skruv (15) och bricka (22). Montera sätet (8) på mittstaget (3) och säkra med skruv (14) och bricka (22) enligt bilden.



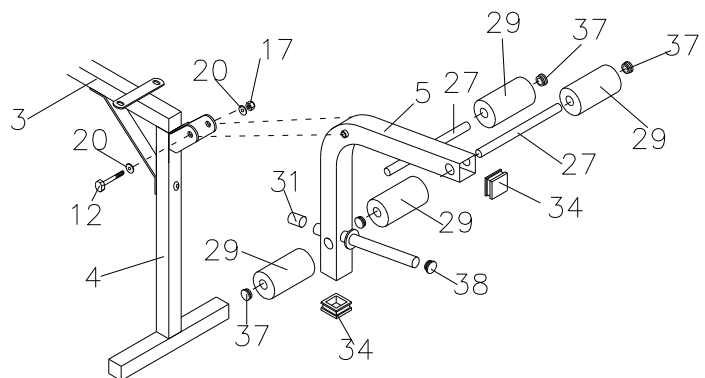
Steg 4

Montera fyrkantiga ändskydd 30 mm (34) i båda ändarna av flies-armen (6). För skumrullehållaren (28) genom hålet i flies-armen (6). Montera skumrulle (29) och runt ändskydd 19 mm (37) på skumrullehållaren (28). För in skruv (11) genom flies-arm (6), bricka (20) och rund bussning (36). Säkra med mutter (23) enligt bilden.



Steg 5

Montera rund dämpare 25 mm (31), runt ändskydd 25 mm (38) och fyrkantigt ändskydd 30 mm (34) på benlyftarmen (5) enligt bilden. För in skumrullehållaren (27) genom hålet i benlyftarmen (5). Montera skumrulle (29) och runda ändskydd 19 mm (37) på skumrullehållarens (27) ändar. Montera benlyftarmen (5) på mittstaget (3). Säkra med skruv (12), mutter (17) och bricka (20) enligt bilden.



Rätten till ändringar förbehålles. Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon:
0200-88 55 88.
Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA
www.jula.se

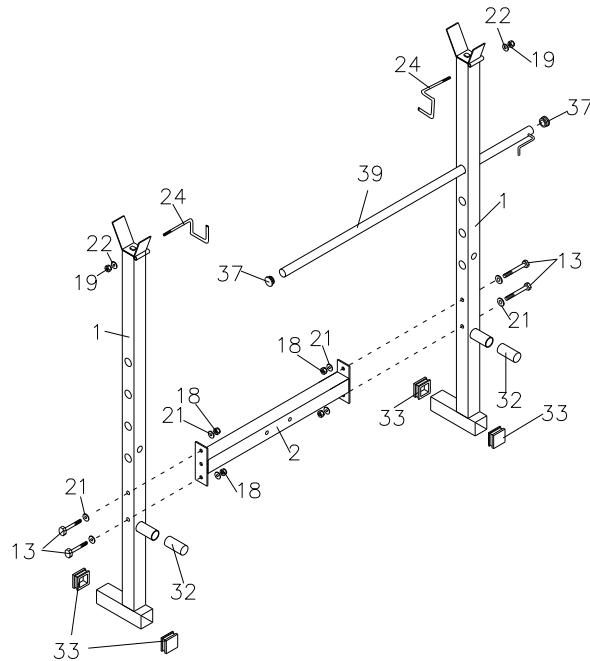
Les bruksanvisningen nøye før bruk!

MERK! Maks. totalbelastning på vinklet ryggstøtte er 120 kg.

MONTERING

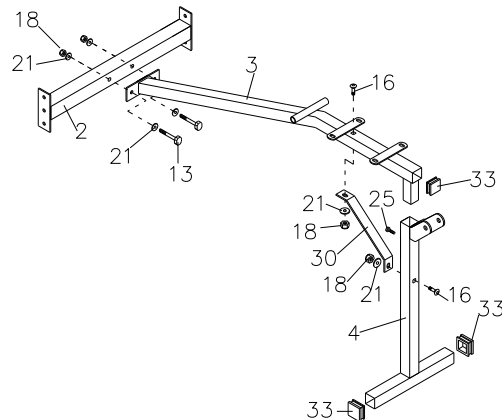
Trinn 1

1. Monter firkantede endebeskyttelser 38 mm (33) i vektstolpens (1) ender og monter plastbøssingen (32) på den runde enden av vektstolpen (1). Monter støtterøret (2) på vektstolpen (1) og fest med skrue (13), mutter (18) og skive (21) som på bildet. Før sikkerhetssperren for vektstangen (24) inn i hullet i vektstolpen (1). Sikre med mutter (19) og skive (22) som på bildet.
2. Monter runde endebeskyttelser 19 mm (37) i begge endene av støttestangen for ryggstøtten (39). Før støttestangen for ryggstøtten (39) inn i hullet i vektstolpen (1) som på bildet.



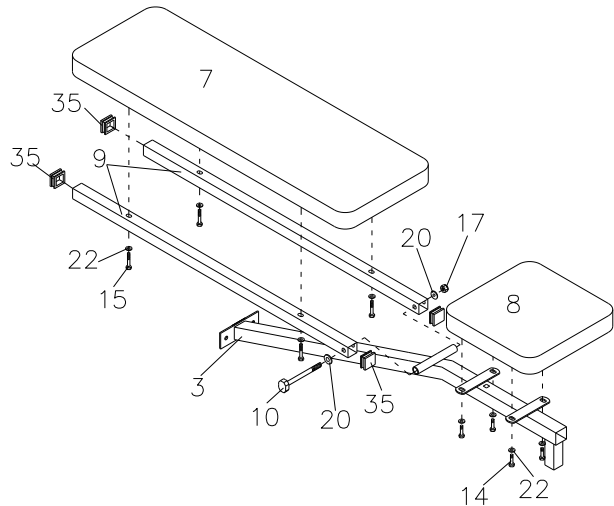
Trinn 2

Plasser firkantede endebeskyttelser 38 mm (33) i endene av forbenet (4). Fest den ene enden av midtstaget (3) i forbenet (4) og sikre med skrue (25). Plasser firkantet endebeskyttelse 38 mm (33) i enden av midtstaget (3). Fest støtteplaten (30) i midtstaget (3) og forbenet (4). Sikre med skrue (16), mutter (18) og skive (21). Fest den andre enden av midtstaget (3) i støtterøret (2). Sikre med skrue (13), mutter (18) og skive (21) som på bildet.



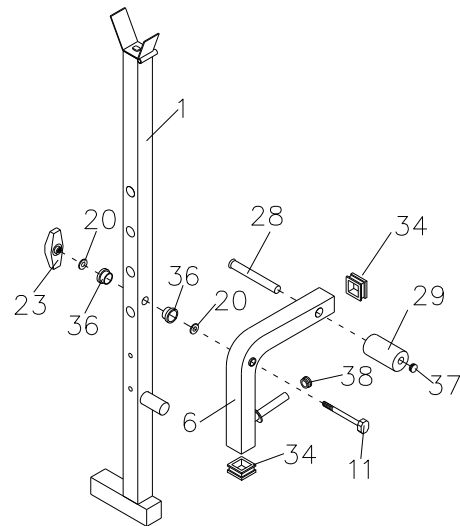
Trinn 3

Monter firkantede endebeskyttelser 25 mm (35) i endene av ryggstøtterøret (9). Fest ryggstøtterøret (9) i den sveisede stangen på midtstaget (3). Sikre med skruer (10), mutter (17) og skive (20). Monter ryggstøtten (7) på ryggstøtterøret (9). Sikre med skruer (15) og skive (22). Monter setet (8) på midtstaget (3) og fest med skruer (14) og skive (22) som på bildet.



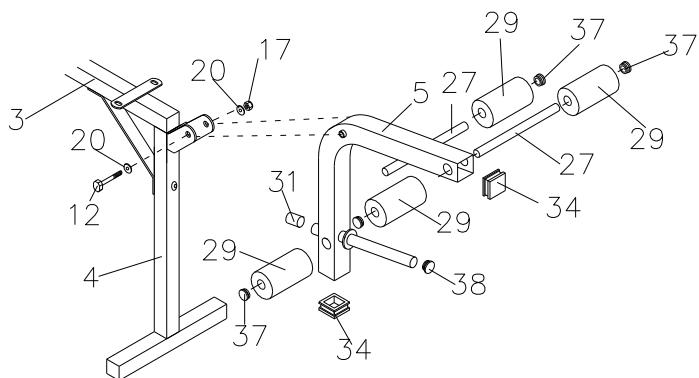
Trinn 4

Monter firkantede endebeskyttelser 30 mm (34) i begge endene av flies-armen (6). Før skumrulleholderen (28) gjennom hullet i flies-armen (6). Monter skumrulle (29) og rund endebeskyttelse 19 mm (37) på skumrulleholderen (28). Før skruer (11) gjennom flies-arm (6), skive (20) og rund bøssing (36). Sikre med mutter (23) som på bildet.



Trinn 5

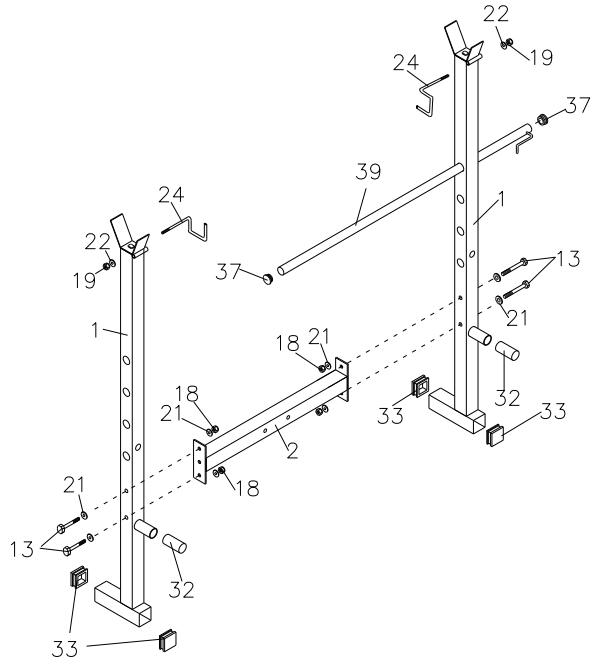
Monter rund demper 25 mm (31), rund endebeskyttelse 25 mm (38) og firkantet endebeskyttelse 30 mm (34) på benløftarmen (5) som på bildet. Før skumrulleholderen (27) inn gjennom hullet i benløftarmen (5). Monter skumrulle (29) og runde endebeskyttelser 19 mm (37) på endene av skumrulleholderen (27). Monter benløftarmen (5) på midtstaget (3). Sikre med skruer (12), mutter (17) og skive (20) som på bildet.



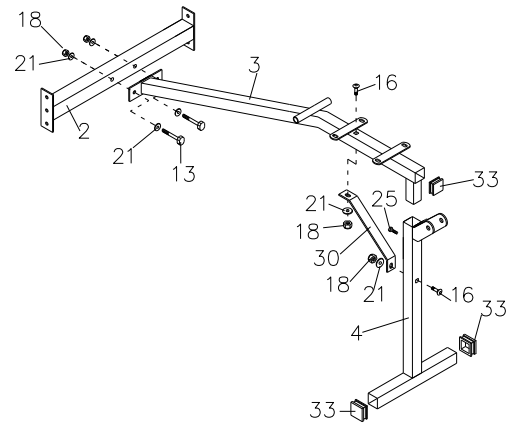
Med forbehold om endringer. Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.
Jula Norge AS, Solheimsveien 6-8, 1471 LØRENSKOG
www.jula.no

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!**UWAGA!** Maksymalne łączne obciążenie oparcia wynosi 120 kg.**MONTAŻ****Krok 1**

1. Zamontuj kwadratowe zaślepki 38 mm (33) na końcach podpory pod sztangę (1) i zamocuj plastikową tuleję (32) na okrągłej końcówce podpory (1). Zamontuj belkę podporową (2) na podporze pod sztangę (1) i zabezpiecz śrubą (13), nakrętką (18) i podkładką (21) zgodnie z rysunkiem. Do otworu w podporze pod sztangę (1) wprowadź blokadę zabezpieczającą sztangę (24). Zabezpiecz nakrętką (19) i podkładką (22) zgodnie z rysunkiem.
2. Zamocuj okrągłe zaślepki 19 mm (37) na obu końcach poprzeczki podpierającej oparcie (39). Wprowadź poprzeczkę podpierającą oparcie (39) w otwór podpory pod sztangę (1) zgodnie z rysunkiem.

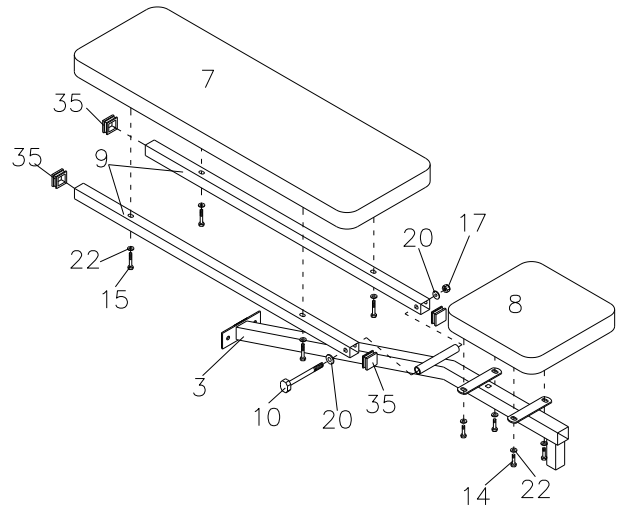
**Krok 2**

Umieść kwadratowe zaślepki 38 mm (33) na końcach przedniej nogi (4). Przymocuj jeden koniec belki głównej (3) do przedniej nogi (4) i zabezpiecz śrubą (25). Umieść kwadratową zaślepkę 38 mm (33) na końcu belki głównej (3). Przymocuj wspornik (30) do belki głównej (3) i przedniej nogi (4). Zabezpiecz śrubą (16), nakrętką (18) i podkładką (21). Przymocuj drugi koniec belki głównej (3) do belki podporowej (2). Zabezpiecz śrubą (13), nakrętką (18) i podkładką (21) zgodnie z rysunkiem.



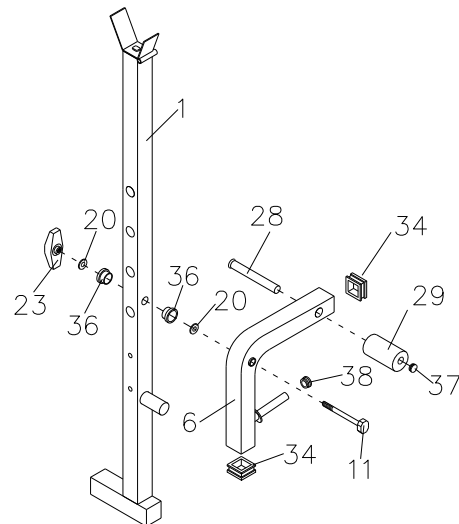
Krok 3

Umieść kwadratowe zaślepki 25 mm (35) na końcach belki oparcia (9). Przymocuj belkę oparcia (9) do przyspawanej poprzeczki na belce głównej (3). Zabezpiecz śrubą (10), nakrętką (17) i podkładką (20). Zamontuj oparcie (7) na belce oparcia (9). Zabezpiecz śrubą (15) i podkładką (22). Zamontuj siedzisko (8) na belce głównej (3) i zabezpiecz śrubą (14) i podkładką (22) zgodnie z rysunkiem.



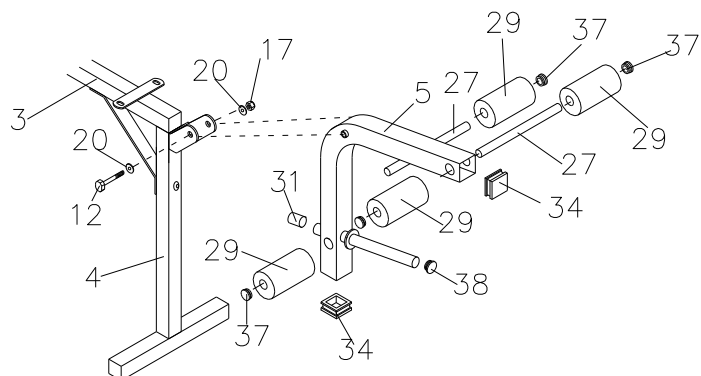
Krok 4

Umieść kwadratowe zaślepki 30 mm (34) na obu końcach ramion motylkowych (6). Wprowadź uchwyt wałka piankowego (28) przez otwór w ramieniu motylkowym (6). Zamontuj wałek piankowy (29) i okrągłą zaślepkę 19 mm (37) na uchwycie wałka (28). Przez ramię motylkowe (6) wprowadź śrubę (11), podkładkę (20) i okrągłą tuleję (36). Zabezpiecz nakrętką (23) zgodnie z rysunkiem.



Krok 5

Zamontuj okrągły ogranicznik 25 mm (31), okrągłą zaślepkę 25 mm (38) i kwadratową zaślepkę 30 mm (34) na ramie obciążenia nożnego (5) zgodnie z rysunkiem. Wprowadź uchwyt wałka piankowego (27) przez otwór w ramie obciążenia nożnego (5). Zamontuj wałek piankowy (29) i okrągłą zaślepkę 19 mm (37) na końcach uchwytu wałka (27). Zamontuj ramę obciążenia nożnego (5) na belce głównej (3). Zabezpiecz śrubą (12), nakrętką (17) i podkładką (20) zgodnie z rysunkiem.



Z zastrzeżeniem prawa do zmian. W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 801 600 500.
Jula Poland Sp. z o.o., ul. Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska
www.jula.pl

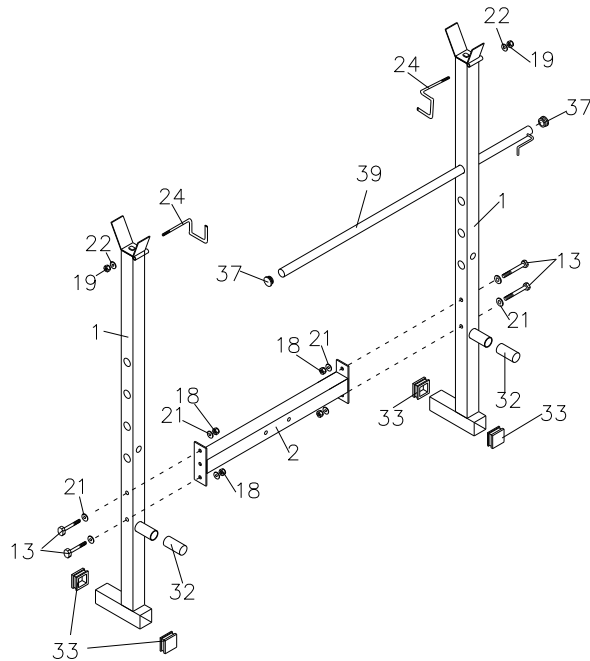
Read the User instructions carefully before use!

Note! Max. total load for angled back support is 120 kg.

ASSEMBLY

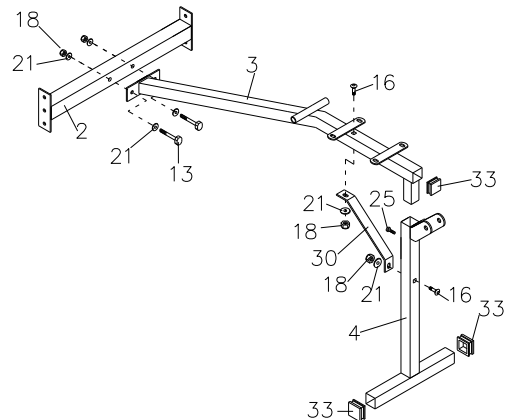
Step 1

1. Fit square end caps 38 mm (33) in the ends of the weight pillar (1) and fit the plastic bushing (32) on the round end of the weight pillar (1). Fit the support bar (2) on the weight pillar (1) and secure with screw (13), nut (18) and washer (21) as per diagram. Insert the safety catch for the barbell (24) in the hole in the weight pillar (1). Secure with nut (19) and washer (22) as per diagram.
2. Fit round end caps 19 mm (37) in both ends of the support bar for the backrest (39). Insert the support bar for the backrest (39) in the hole in the weight pillar (1) as per diagram.



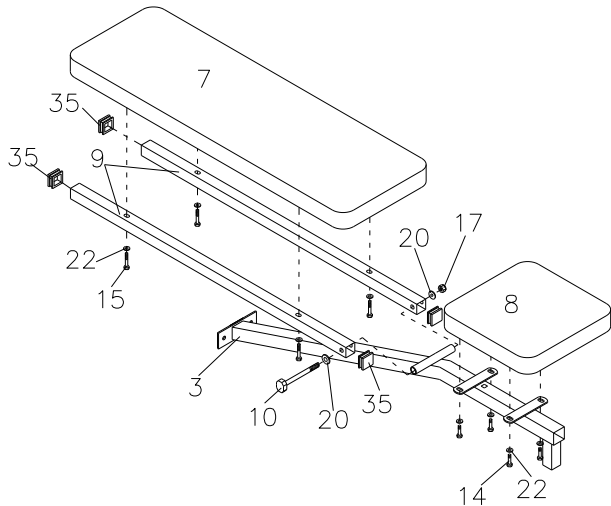
Step 2

Place square end caps 38 mm (33) in the ends of the front leg (4). Fasten one end of the middle bracket (3) in the front leg (4) and secure with screw (25). Place square end cap 38 mm (33) in the end of the middle bracket (3). Fasten the support plate (30) in the middle bracket (3) and front leg (4). Secure with screw (16), nut (18) and washer (21). Fasten the other end of the middle bracket (3) in the support tube (2). Secure with screw (13), nut (18) and washer (21) as per diagram.



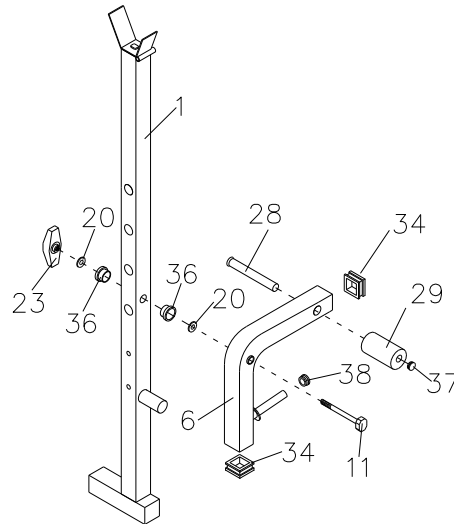
Step 3

Place square end caps 25 mm (35) in the ends of the backrest tube (9). Fasten the backrest tube (9) in the welded bar on the middle bracket (3). Secure with screw (10), nut (17) and washer (20). Fit the backrest (7) on the backrest tube (9). Secure with screw (15) and washer (22). Fit the seat (8) on the middle bracket (3) and secure with screw (14) and washer (22) as per diagram.



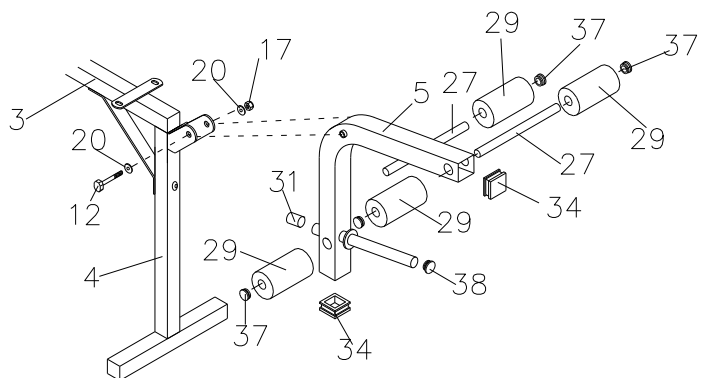
Step 4

Fit square end caps 30 mm (34) in both ends of the pec arm (6). Insert the foam roller holder (28) through the hole in the pec arm (6). Fit the foam roller (29) and round end cap 19 mm (37) on the foam roller holder (28). Insert the screw (11) through the pec arm (6), washer (20) and round bushing (36). Secure with nut (23) as per diagram.



Step 5

Fit the round damper 25 mm (31), round end cap 25 mm (38) and square end cap 30 mm (34) on the leg lift arm (5) as per diagram. Insert the foam roller holder (27) through the hole in the leg lift arm (5). Fit the foam roller (29) and round end cap 19 mm (37) on the ends of foam roller holder (27). Fit the leg lift arm (5) on the middle bracket (3). Secure with screw (12), nut (17) and washer (20) as per diagram.



Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.
www.jula.com