

WB 1000



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle GS-testede og repræsenterer derfor de højeste nuværende sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
17. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN 20957-1:2013, EN 20957-4:2016 klasse "H". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt + træningsvægt) er angivet til 200 kg.
18. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

Samlevejledning

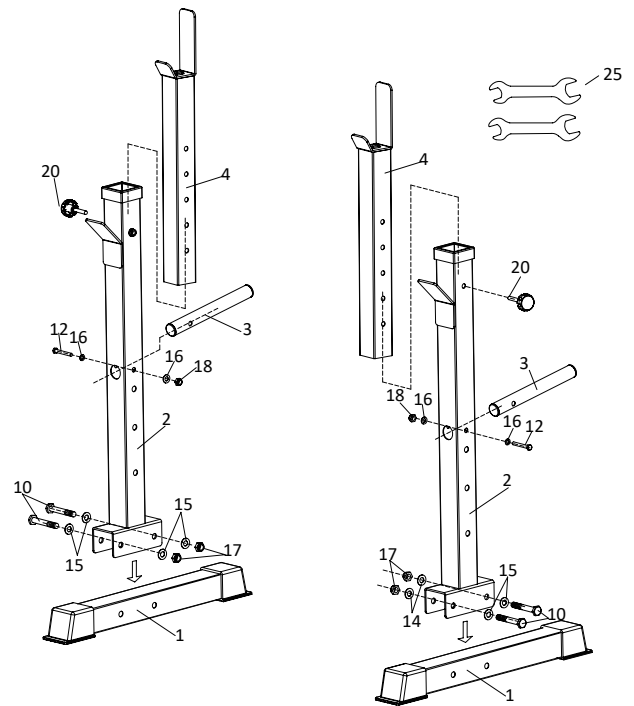
Tag alle enkelte dele ud af emballagen og læg dem på gulvet
Kontroller nogenlunde, at de alle er der på bunden af
montagetrinene. Bemærk venligst, at en række dele er formonteret.
Dette vil gøre det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret.
Samlingstid: 45 min.

TRIN 1:

Fastgør stabilisatoren (1) ved understøtningerne (2L+2R).

1. Læg begge stabilisatorer (1) i den viste retning ned på gulvet og sæt støtterne (2L+2R) på tilslutningspunkterne, så hullerne flugter. Vær opmærksom på retningen ved at indsætte støtterne (2) på den bagerste stabilisator (1). De svejste møtrikker skal være på indersiden af støtten.
2. Sæt på skrue M10x70 (10) en skive 10//20 (15) og

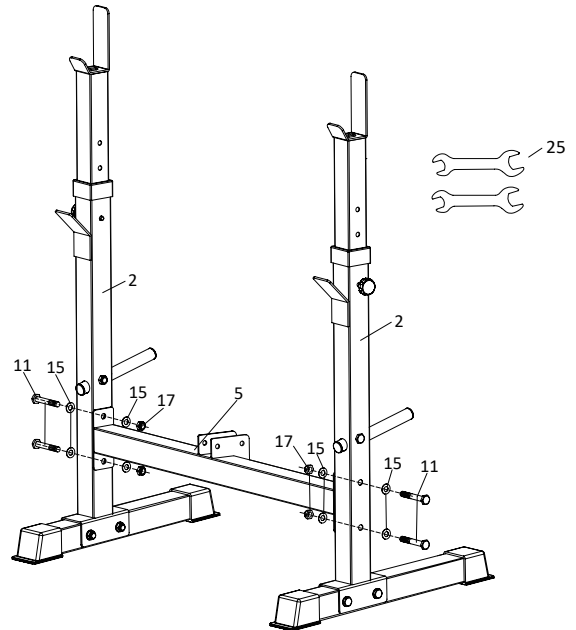
- skru støtterne (2) ved stabilisatoren (1) fast ved at bruge skive (15) og nylonmøtrikker M10 (17).
3. Skub håndvægtstativet (3) fra bagsiden gennem hullerne i støtterne (2) og stram dem ved at bruge skrue M8x60 (12), skive 8//16 (16) og nylonmøtrikker M8 (18).
4. Sæt den lange stangholder (4) i den ønskede position i understøtningerne (2), så hullerne flugter og fastgør positionen med håndgrebsskruer (20).



TRIN 2:

Fastgør tilslutningsrøret (5) ved understøtningerne (2L+2R).

1. Før forbindelsesrøret (5) mellem understøtningerne (2) som vist på figuren, og spænd det godt fast ved at bruge skruer M10x65 (11), spændeskiver 10//20 (15) og nylonmøtrikker (17).



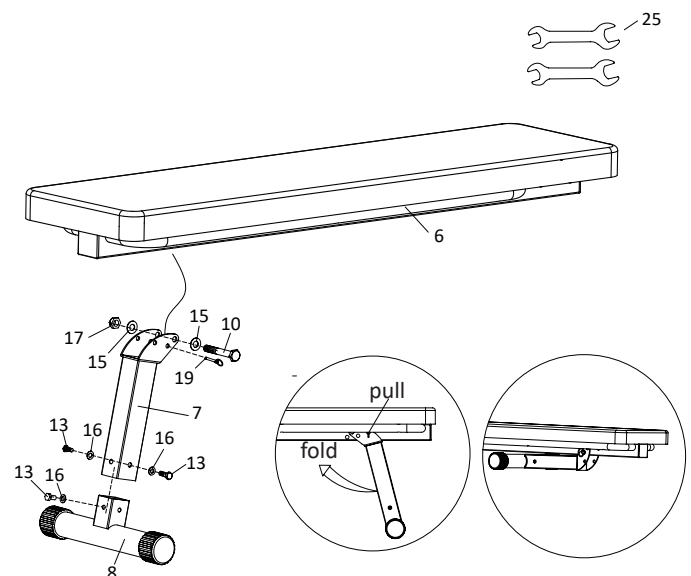
TRIN 3:

Fastgør den forreste fod (8) ved pudestellet (6).

1. Sæt det forreste støtterør (7) ved det forreste tilslutningspunkt for puderammen (6) som vist på figuren, og fastgør det forreste støtterør (7) med skrue M10x70 (10), skive 10//20 (15) og nylon møtrik M10 (17). Opmærksomhed. Brug det midterste hul i puderammen (6) og det øverste hul i det forreste støtterør (7) til tilslutning. Spænd ikke matriceforbindelsespunktet for meget, så den sammenklappelige konstruktion har en jævn funktion. Bemærk: Sæt altid sikkerhedsnålen (19) ind i de rette huller.

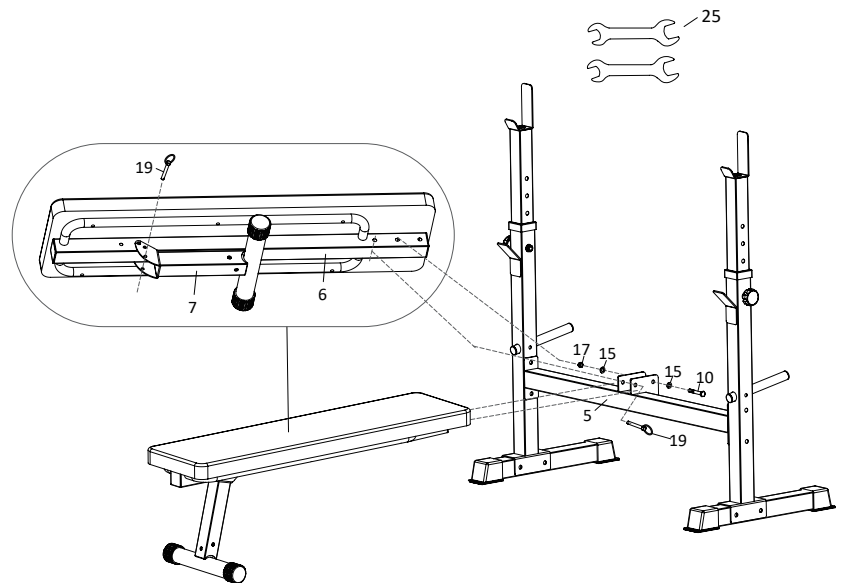
2. Sæt den forreste fod (8) ind i det forreste støtterør (7), så hullerne flugter. Sæt hver skrue M8x15 (13) en skive 8//16 (16) på og spænd den forreste fod (8) på det forreste støtterør (7) godt fast. L+2R).

1. Før forbindelsesrøret (5) mellem understøtningerne (2) som vist på figuren, og spænd det godt fast ved at bruge skruer M10x65 (11), spændeskiver 10//20 (15) og nylonmøtrikker (17).



TRIN 4:**Fastgør hynderammen (6) ved forbindelsesrøret (5).**

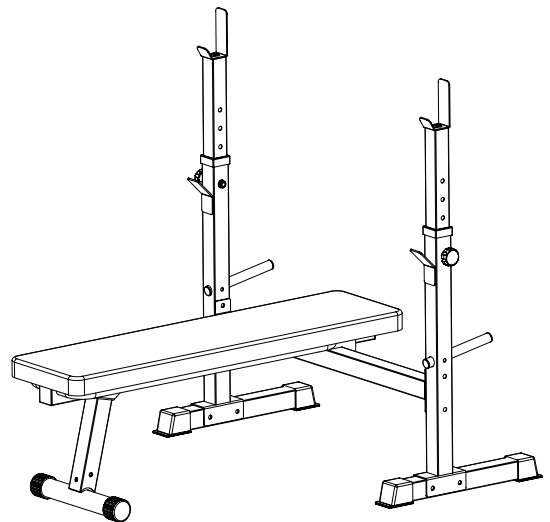
1. Sæt puderammen (6) ind i holderen til forbindelsesrøret (5), så det midterste hul på puderammen (6) og det bagerste hul på forbindelsesrøret (5) flugter. Sæt skruen M10x70 (10) en spændeskive 10//20 (15) på og sæt den ind gennem justeringshullerne. Sæt en spændeskive (15) og en nylonmøtrik (17) på gevindenderne og spænd ikke for meget, så den sammenfoldede konstruktion ikke blokeres.
2. Fastgør udfoldningspositionen med sikkerhedsnål (19).

**TRIN 5:****Checks**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

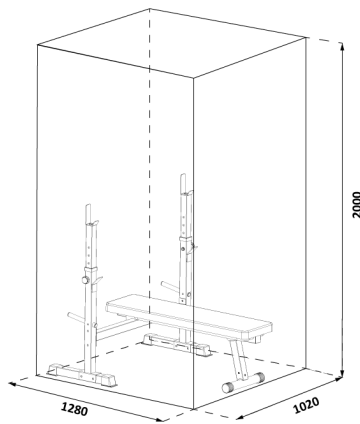
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

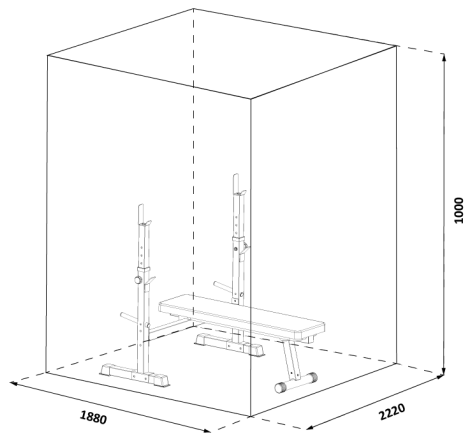
Fold rammen op og fastgør med låsestift. Vælg en tør opbevaring internt og sprøjt lidt olie på gevindet på styrbolten. Dæk produktet til for at beskytte det mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer bør du sprøjte lidt olie på gevindet på styrbolten.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))

INDSTILLING AF LANG STANGHOLDER

BÆNKPRESS



Monter højden af lange stangholdere (4) ved at dreje håndgrebsskruerne (20) og indsæt derefter den lange stangholder (4) i den ønskede position ved understøtninger (2) til dit træningsprojekt. Pas på, at den lange stangholder altid har samme højdejustering, og sæt ikke mange håndvægte på den ene side på en lang stang, så den ikke vipper og falder ned fra den lange stangholder



Læg dig på ryggen på bænken med bøjede knæ. Tag fat i den lange håndvægt med dine hænder i skulderbreddes afstand og pres den opad fra brystet, indtil dine arme er lige. Vend derefter langsomt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Denne øvelse træner alle brystmusklerne samt skuldre og triceps.

FOLD OP FOR AT SPARE PLADS



For at spare plads kan du folde forreste fod og puderamme oprejst. Træk sikkerhedsnålen (19) ud af hynderammens forbindelsespunkt, og løft puderammen op i lodret position. Indsæt derefter sikkerhedsnålen (19) i justeringshullerne for at undgå fald af pudens ramme (6). Fold det forreste fodrør (7) op på samme måde. Kontroller efter hver op- og udfoldning, at sikkerhedsnålene er i den rigtige position.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST WB 1000

Art.-Nr.: **2052**
 Technical data: Issue **28.07.2020**

**Versatile weight bench with height-adjustable weight rack,
 Weight disc holder and space-saving folding function.**

- 5-way height adjustable dumbbell rack + clipboard
- Ergonomic handle width thanks to internal dimensions of 90 cm
- Saves space by simply folding up the lying surface
- Storage for barbell and weight plates on the Weight bench (also in the folded version)
- Lounger made of robust and high quality synthetic leather with reinforced support structure
- Max. weight (body and dumbbells): 200 kg

**This Product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
 Home Sport use class H**

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

**Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de**

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Space requirement approx. [cm]: L 128cm x B 102 x H 92 - 112
 Space requirement foldable approx. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
 Exercise space: approx. [m²]: 4
 Items weight [kg]: 18

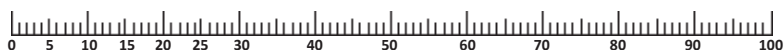


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Rear stabilizer		2	2	33-2052-01-SW
2L	Support left		1	1	33-2052-02-SW
2R	Support right		1	1	33-2052-03-SW
3	Dumbbell rack		2	2	33-2052-04-SW
4	Long bar holder		2	2	33-2052-05-SW
5	Connection tube		1	2	33-2052-06-RT
6	Cushion frame		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Front support tube		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Front stabilizer		7	7	33-2052-09-SW
9	Cushion		6	6	36-2052-01-BT
10	Hex screw	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Hex screw	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Hex screw	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Hex screw	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Inner hex screw	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Washer	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Washer	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Nylon nut	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Nylon nut	M8	2	12	39-9818-CR
19	Safety pin	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Handgrip screw	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Round plug	25	4	3	39-10146
22	Plastic slide		2	2	36-2052-04-BT
23	Endcap rear foot		4	1	36-2052-05-BT
24	Endcap front foot		2	8	36-2052-06-BT
25	Tool set		1		36-2055-11-BT
26	Square cap	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Assembly and exercise instruction		1		36-2052-07-BT

