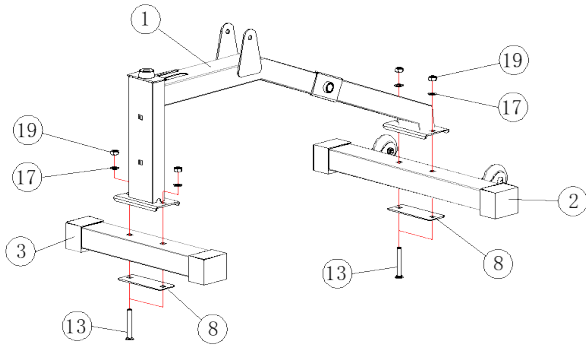


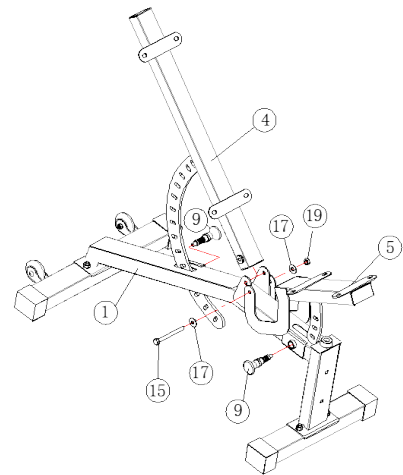
Thunder Fitness Träningsbänk Flex S1

Monteringsanvisning



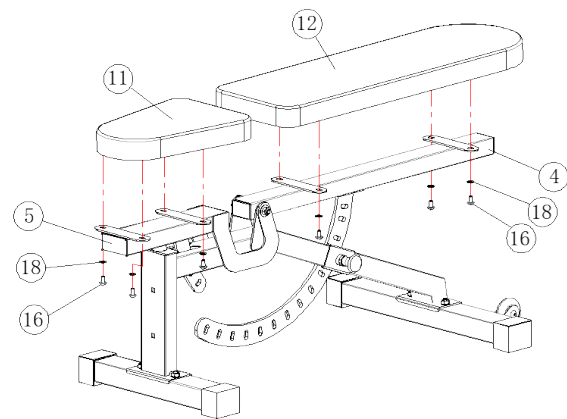
1. Stomme

Börja med att montera bänkens främre (3) och bakre (2) fot i grundramen (1). Fäst fötterna med de fyra bultarna M10*70 (13). Mellan bulten och fotens undre del använder du två av de tre plattorna (8). För att fästa bulten använder du först en 10 mm bricka (17) och sedan en mutter (19).



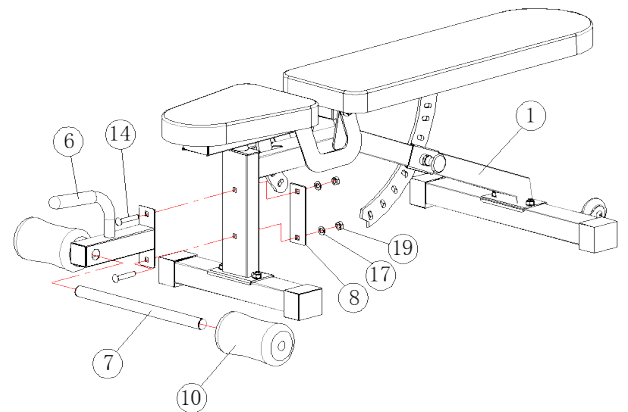
2. Sits och ryggstöd

Placera ryggstödet (4) inuti grundramens (1) mittersta fästpunkter och sitsen (5) utanpå. Montera en 10 mm bricka (17) på den långa bulten M10*105 (15) och trä den genom alla tre delarna. Montera där efter en till 10 mm bricka (17) på bulten och dra åt den med en mutter (19). Sedan monterar du justeringsdonen (9) i både sits och ryggstöd.



3. Dynor

Använd de åtta bultarna M8*20 (16) med 8 mm brickorna (18) för att skruva fast de två dynorna (11), (12) i bänken.

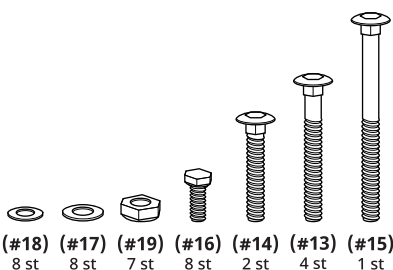


4. Benstöd (Valfritt)

Observera att detta är valfritt och du kan använda bänken utan det.

Använd de två bultarna M10*55 (14) för att fästa benstödet (6). På baksidan av bänkens ben trär du först på den sista av de tre plattorna (8), sedan var sin 10 mm bricka (17) på de två bultarna och skruvar åt med var sin mutter (19).

När benstödet (6) är fastskruvat kan du montera dess rör (7) och de två dynorna (10).



thunderfitness.se

thunderfitness.se