



ANVÄNDARGUIDE

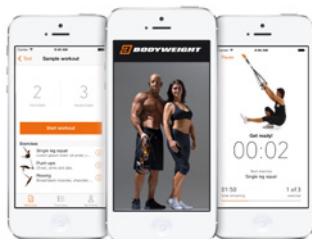
LET YOUR BODY BE
YOUR WEIGHT

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Bodyweight® training system är av högsta kvalitet och designad för att ge dig den ultimata kroppsviktsträningssupplevelsen.

- Förvara ditt Bodyweight® training system på en säker plats när du inte använder det. Med säker plats menas en plats där banden varken utsätts för direkt solljus, fukt, hetta eller extrem kyla, under en längre period då det kan försvaga nylonbanden och metalldelarna.
- Fäst aldrig ditt Bodyweight® training system mot en vass kant. Om banden skavs mot en vass kant kan det försvaga eller rent av skada nylonbanden. Om banden på något sätt visar tecken på slitage, sluta använda banden omedelbart.
- Värm upp 5 -10 minuter innan du börjar träna med Bodyweight® training system. Exempel på uppvärmning är att jogga eller utföra dynamiska övningar.
- Ladda hem vår Bodyweight® app från App Store eller Google play. Appen innehåller färdiga träningspass, möjlighet att skapa egna pass, instruktionsvideos och förklarande texter till samtliga övningar. Du får en övningsbank på över 120 övningar.

För bästa träningsresultat följ träningspassen i Bodyweight® appen.



UPPSÄTTNING AV BAND

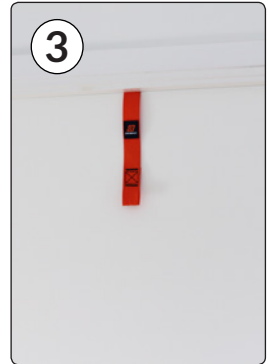
1. Häng dörrfästet över dörrbladet.



2. Häng upp "Training in progress" skylten på handtaget



3. Stäng dörren. Nu sitter dörrfästet fast.



4. Fäst banden med karbinhakarna. Justera bandlängden m.h.a. metallspännena.



5. Häng på handtagen. Nu är Bodyweight® training system färdigt att använda!



6. Öppna aldrig dörren när du använder Bodyweight® training system.

7. Bodyweight® takfästen finns att köpa på www.bodyweight.se



VAD FINNS I LÅDAN?

Grattis till ditt Bodyweight® training system. Vi är säkra på att detta är en av de bästa investeringar du har gjort. Med Bodyweight® training system kan du träna var som helst och när som helst.

Vi har vidareutvecklat teknik och funktionen på äldre bandträningssystem och skapat Bodyweight® training system.

Nedan ser du vad som ingår i ett Bodyweight® training system.

1. Handtag med fotöglor 2. Justerbara band 3. Dörrfäste 4. Utomhusfäste 5. Påse/ryggsäck 6. Nedladdningsbar app 7. Broschyr 8. Dörrskylt



5. Påse/ryggsäck 6. Nedladdningsbar app 7. Broschyr 8. Dörrskylt