

# EXERFIT

BRUKERMANUAL

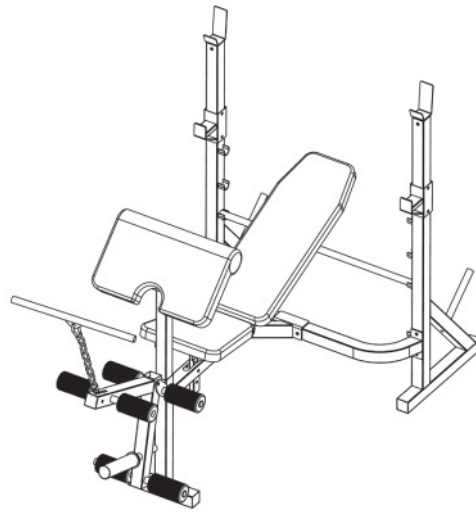
for

160 Bench

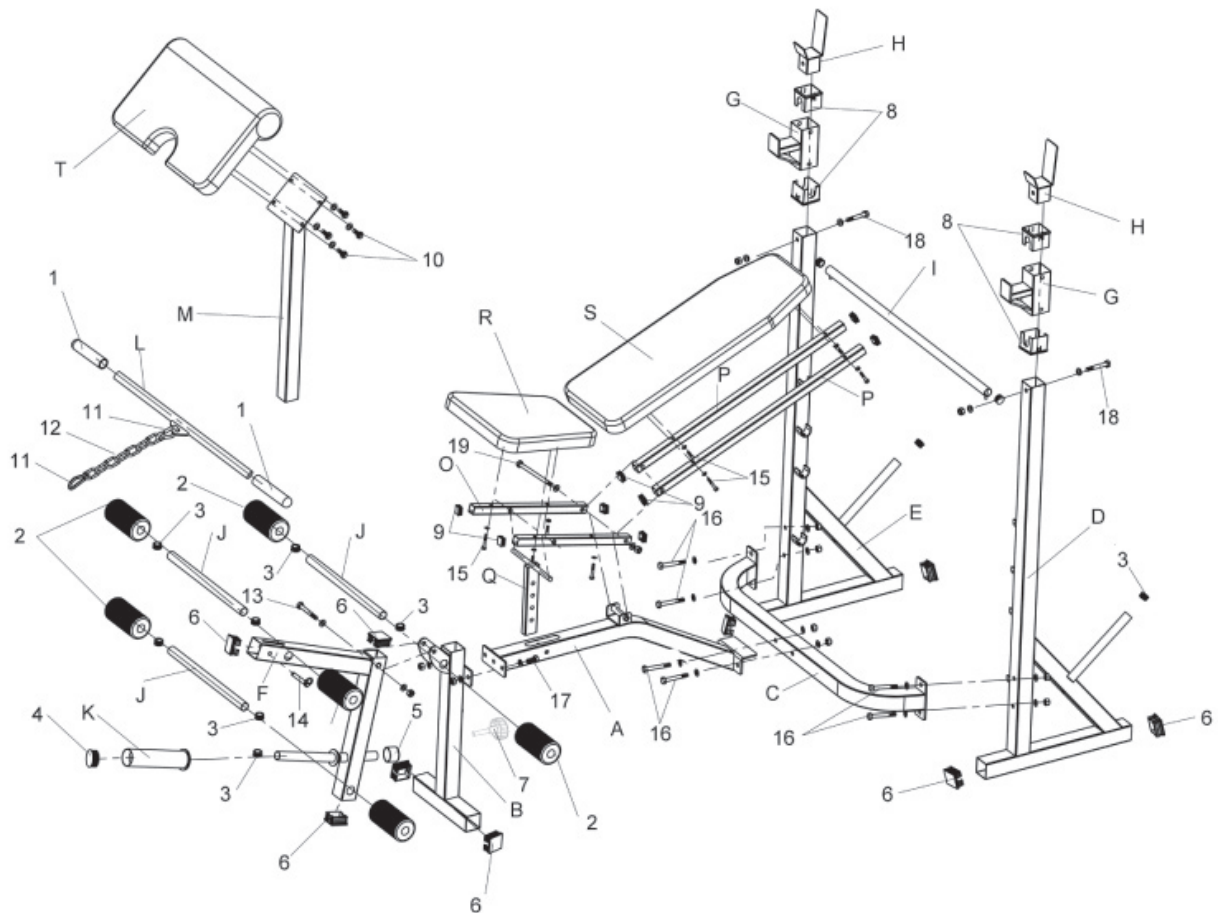


BUILT FOR HEALTH

# FERDIG MONTERT



# OVERSIKTSDIAGRAM



## DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
A	Hovedramme	1
B	Støtte, fremre	1
C	Tverrbjelke	1
D	Støtte, høyre	1
E	Støtte, venstre	1
F	Beinforlenger	1
G	Støtte, vektstang	2
H	Topp, støtte	2
I	Justerstang, ryggene	1
J	Tube, skumrull	3
K	OP bar	1
L	Stang, armtrener	1
M	Ramme, armtreningspute	1
O	Tube, seteunderlag	2
P	Tube, ryggene	2
R	Sete pute	1
S	Ryggene pute	1
T	Pute, armtrening	1
1	Håndtak, armtrenerstang	2
2	Skumrull	6
3	Plugg (dia 25)	11
4	Plugg (dia 50)	1
5	Kapsel (dia 25)	1
6	Plugg (dia 50*50)	9
7	Justerings skrue (M10*65)	1
8	Skyvere	4
9	Plugg (25*25)	8
10	Bolt (M6*15)	4
11	Krok (7*70)	2
12	Kjetting	1
13	Bolt (M10*75,2), Skive (10), Mutter (M10)	1
14	Låsepinne (Dia 10*70)	2
15	Bolt (M6*40)	8
16	Bolt (M10*70,2), Skive (10), Mutter (M10)	6
17	Bolt (M10*25,2), Skive (10), Mutter (M10)	2
18	Bolt (M10*65,2), Skive (10), Mutter (M10)	2
19	Umbracobolt (M10*10)	2
20	Justerings skrue (M20)	1

# MONTERING

Steg 1: Fest tverrbjelken (C) til sidestøttene (D & E) med bolter (16).

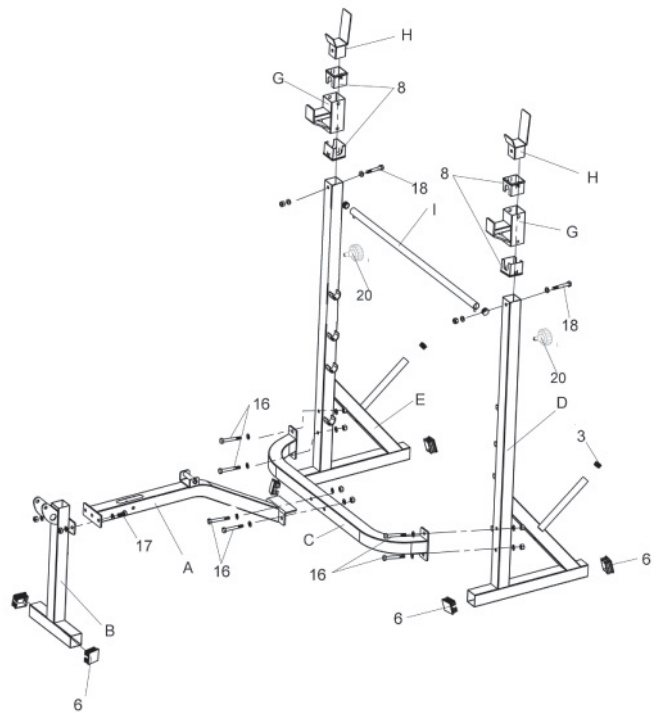
Steg 2: Fest den fremre støtten (B) til hovedrammen (A) med bolt (17).

Steg 3: Monter skyvere (8) sammen med vektstangstøtte (G), og før den nye enheten ned på sidestøttene (D & E).

Juster skyverene til ønsket posisjon ved hjelp av justeringsskrue (20).

Monter støttetoppen (H) til sidestøttene (D & E) med bolter (18).

Steg 4: Tett til den fremre rammen (B) og sidestøttene (D & E) med plugg (6).  
Tett igjen sidestøttene med plugg (3).



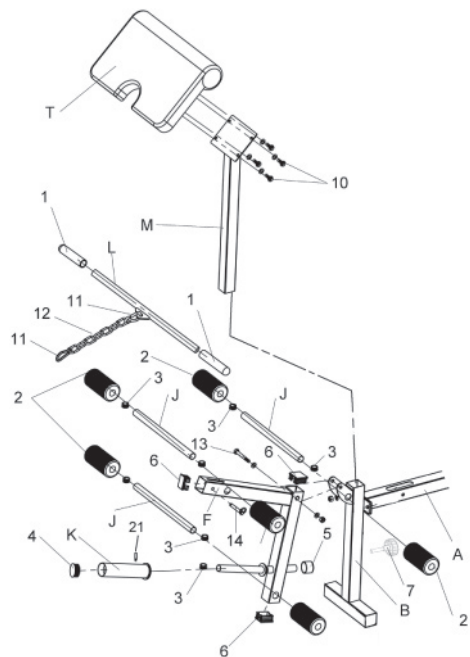
Steg 5: Tett igjen beinforlengeren (F) med en kapsel (5). Fest beinforlengeren (F) til den fremre støtten (B) med en bolt (13).

Steg 6: Monter skumrulltuben (J) til beinforlengeren (F), Bruk plugg (3) i skumrulltuben (J). Før skumrullene (2) på skumrulltubene (J).

Steg 7: Sett håndtak (1) på armtrenerstangen (L). Koble kjetting (12) til armtrenerstangen (L) med en krok (11). Koble kjettingen (12) til beinforlengeren (F) med en krok (11) og låsepinne (14).

Steg 8: Bruk plugg (3) i beinforlengeren (F). Fest OP stang (K) i beinforlengeren (F) med en bolt (21). Tett igjen OP stangen (K) med en plugg (4)

Steg 9: Fest armtrenerputen (T) til rammen (M) med bolt (10). Monter rammen (M) til den fremre støtten (B) ved hjelp av en justeringsskrue (7).



Steg 10: Monter den justerbare setestøtten (Q) med tubene til seteunderlaget (O). Fest seteputen (R) til seteunderlaget (O) med fire bolter (15).

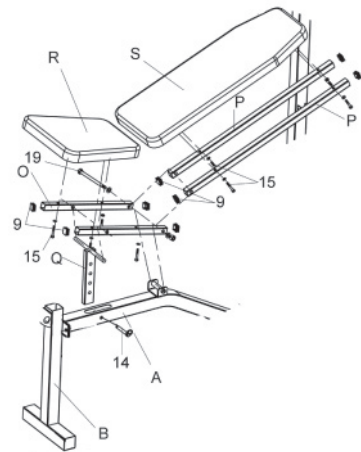
Fest ryggleneputen (S) til rygglenetubene (P) med fire bolter (15).

**Merk: Ikke stram boltene ennå!**

Monter tubene til seteunderlaget (O) og ryggstøttene (P) til hovedrammen (A).

**Nå kan du stramme alle boltene.**

Fest låsepinnen (14) til hovedrammen (A) og den justerbare støtten (Q).



Steg 11: Tett tubene til seteunderlaget (O) og til rygglenet (P) med pluggen (9).

For opplysninger om Exerfit eller servicehenvendelser, se

[www.exerfit.no](http://www.exerfit.no)

eller

[service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)