

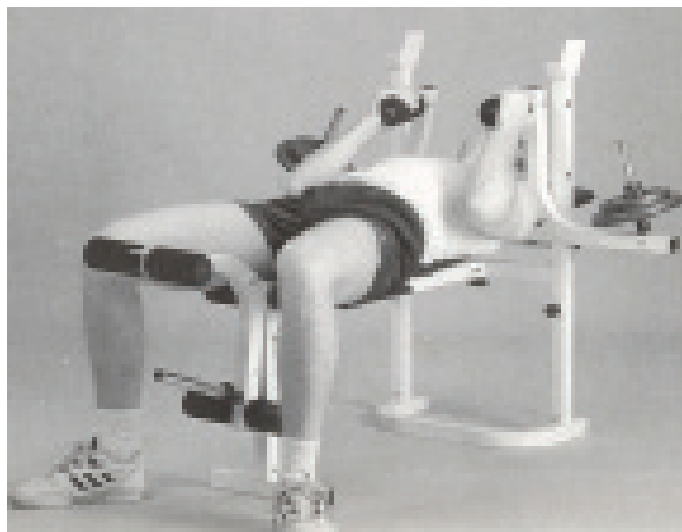
BRUGERVEJLEDNING TIL JETstream TRÆNINGSBÆNK MODEL PB-300

Her er vist de fleste af de øvelser, som kan laves på bænken sammen med et vægtsæt. Træn aldrig med flere kg. end du kan magte, uden at føle dig helt ødelagt dagen efter. Når der ved en øvelse står f.eks. 3 X 10 betyder det, at du skal udføre øvelsen 30 gange, med en lille pause efter 10 gentagelser, og igen efter 20 gentagelser.

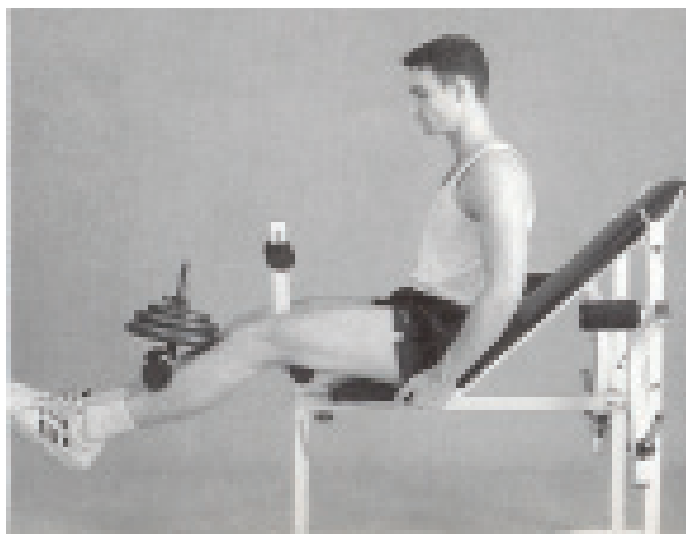
Bemærk: Denne bæk er beregnet til en maximal brugervægt på 110 kg.



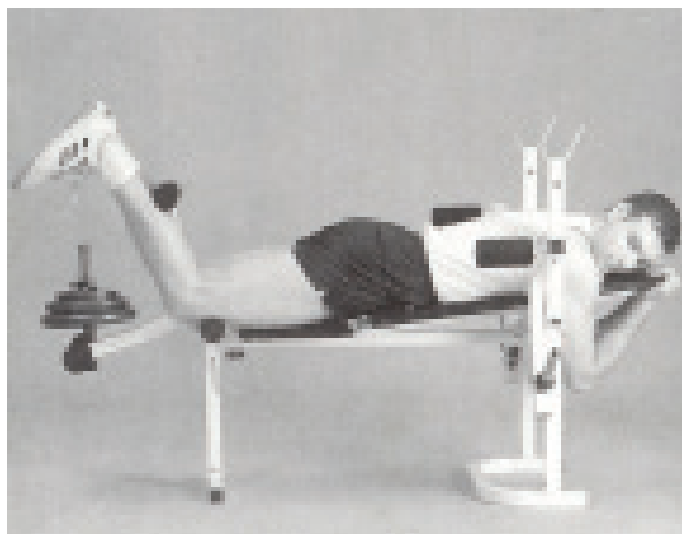
Bænkpres - 4 X 10 gentagelser



Butterfly - 4 X 10 gentagelser



Forlår - 4 X 8 gentagelser



Baglår - 3 X 8 gentagelser

Dette er ene og alene en vejledning i, at bruge bænken. BM FITNESS-IMPORT tager intet ansvar for skader forårsaget af at følge denne vejledning eller brug af bænken, hvad enten det gælder almindelig brug eller fejl og brud på bæk eller vægtdstyr.