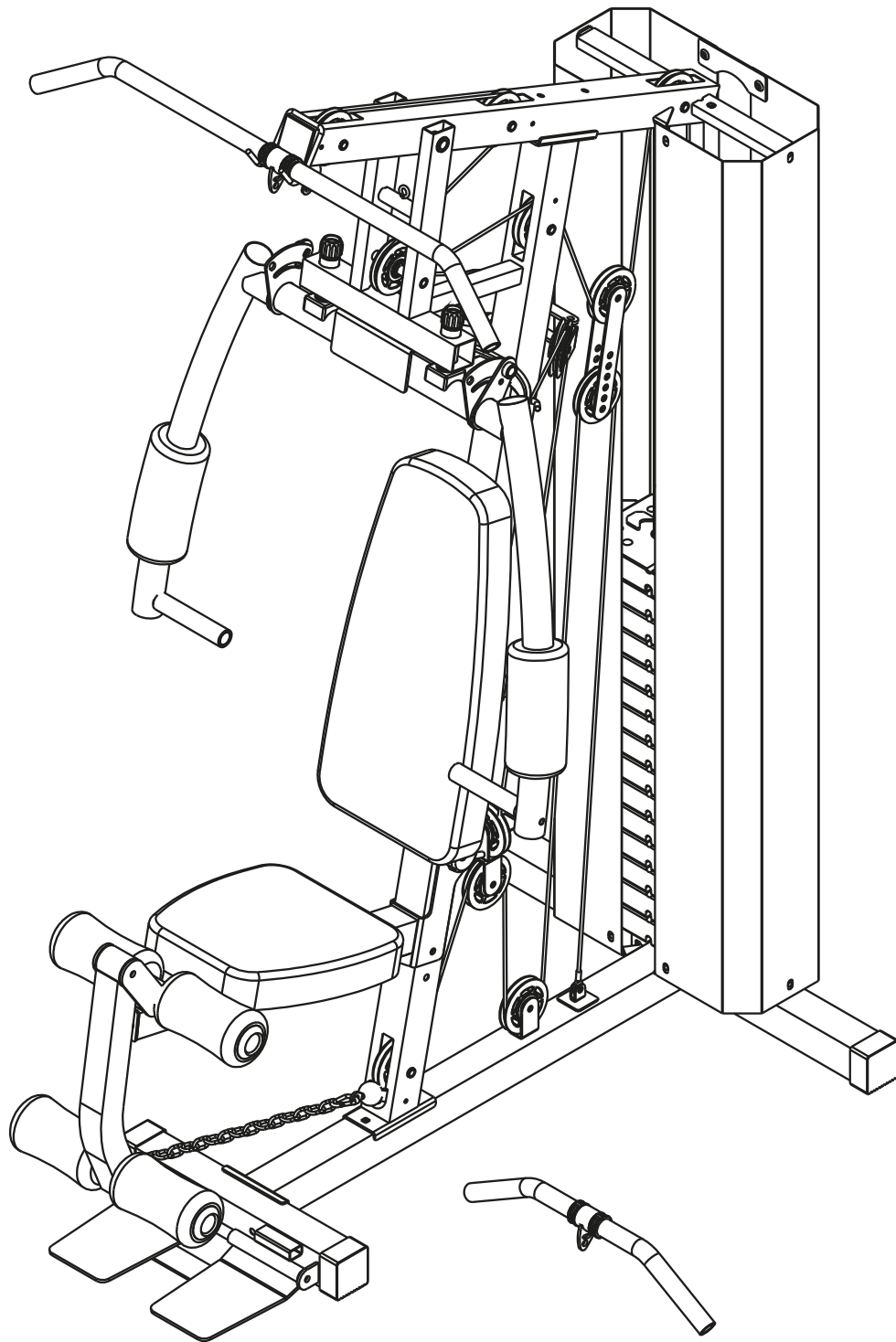


# GYMSTICK™

## HOME GYM 4.0 ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.



Tack för att du köpt Gymstick Home Gym 4.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER .....	3
2.	SPRÄNGSKISS .....	5
3.	DELAR LISTA .....	6
4.	KOMPONENTER .....	8
5.	MONTERINGSINSTRUKTION .....	11
6.	RENGÖRING OCH FÖRVARING .....	27
7.	MOTSTÅNDSDIAGRAM .....	27
8.	TRÄNINGSFÖRBEREDNING .....	28
6.	UPPVÄRMNINGSSÖVNING .....	30
7.	GARANTI .....	32



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

**Läs följande instruktioner helt innan du monterar eller använder produkten. Följ instruktionerna för att säkerställa korrekt installation och säker användning av enheten.**

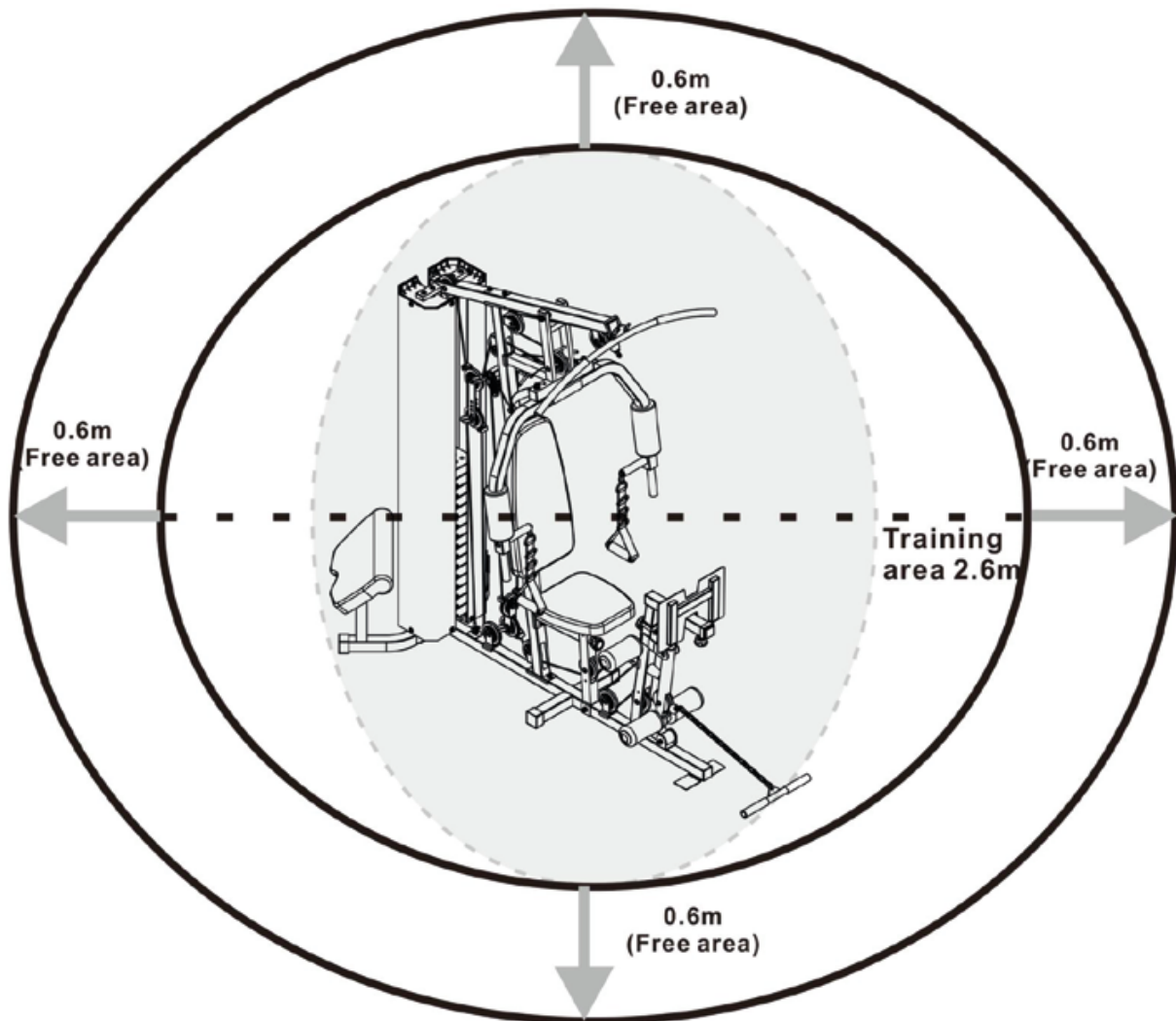
1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte obevakade barn i samma rum som maskinen.
2. Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart läkare.
4. Innan du börjar träna, ta bort allt inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
5. Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och skydda golvet.
6. Använd endast maskinen för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
7. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
8. Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
9. Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest mottagliga för att slitas av. De defekta komponenterna bör bytas ut omedelbart.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
11. Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
12. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
13. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobic skor krävs också.
14. Innan du tränar, gör alltid en uppvärmning och stretching först.
15. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
16. Denna maskin måste monteras av en vuxen.
17. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
18. Max användarvikt 135 kg.

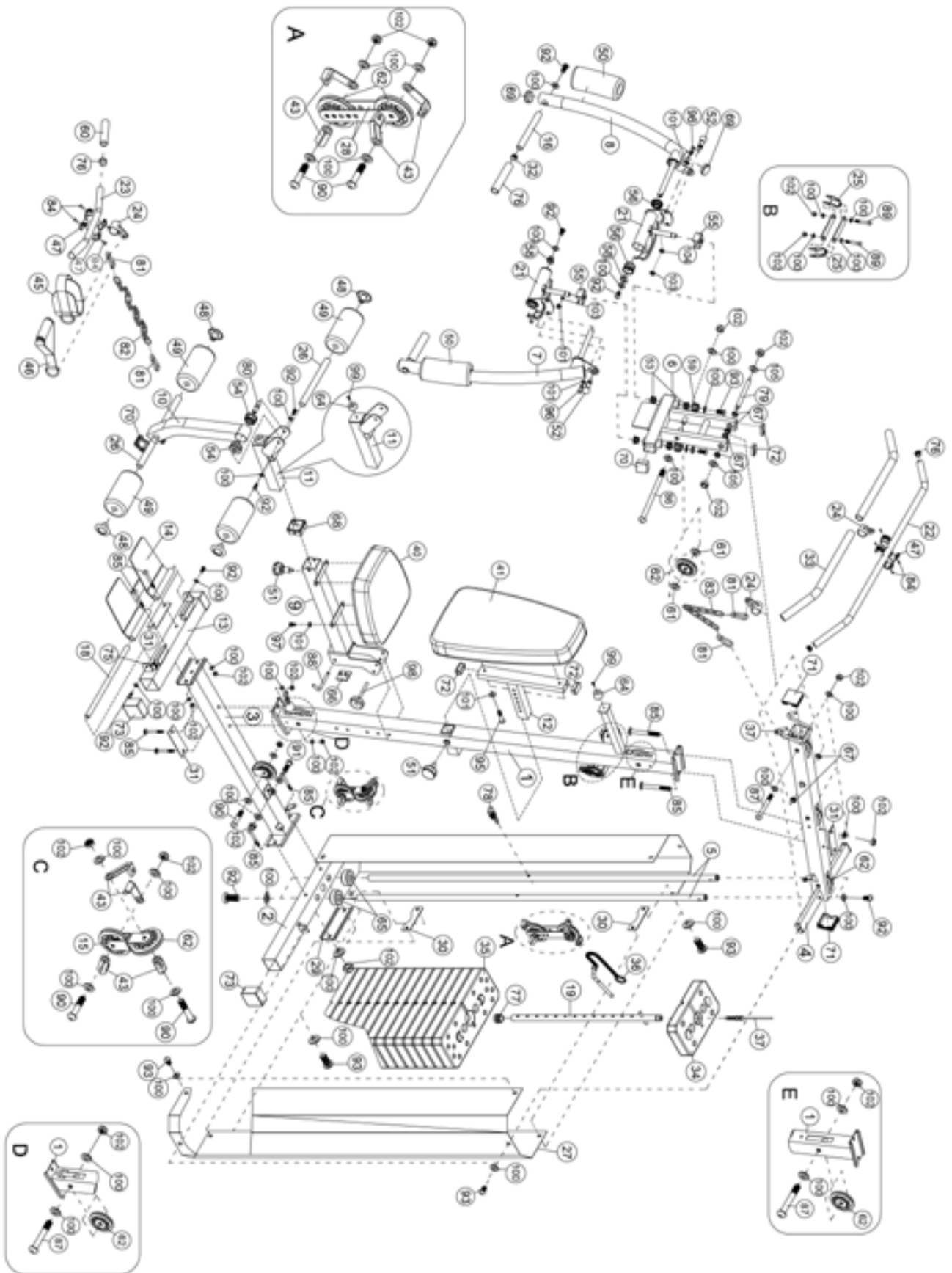


**RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.**

Se till att det finns tillräckligt med fritt område runt maskinen innan du använder den.

Det fria området bör inte vara mindre än 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Det fria området ska även omfatta området för nödnedstigning. Där utrustning är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.





No.	Name	Qty.
1	Front Vertical Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Main Base Frame	1
4	Upper Frame	1
5	Guide Rod	2
6	Front Press Frame	1
7	Left Butterfly	1
8	Right Butterfly	1
9	Seat Pad Support	1
10	Leg Developer	1
11	Leg Developer Holder	1
12	Backrest Pad Support	1
13	Front Stabilizer	1
14	Foot Plate	1
15	Angled Floating Pulley Bracket	2
16	Butterfly Handle	2
17	Anti Slip	1
18	Foot Plate Tube	1
19	Selector Rod	1
20	Left Butterfly Adjustment Frame	1
21	Right Butterfly Adjustment Frame	1
22	Lat Bar	2
23	Shiver Bar	1
24	Rotate Ring	2
25	Swivel Pulley Bracket	2
26	Foam Roll Tube	2
27	Weight Stack Cover	2
28	Double Floating Pulley Bracket	2
29	Bracket	1

No.	Name	Qty.
30	Weight Stack Cover Bracket	2
31	Bracket	3
32	Ø25x255 Handle Grip	2
33	Ø25x520 Handle Grip	2
34	Weight Selector	1
35	Weight Plate	14
36	Selector Lock Pin	1
37	Upper Cable	1
38	Lower Cable	1
39	Butterfly Cable	1
40	Seat Pad	1
41	Backrest Pad	1
42	Nut Cover	23
43	Cable Retainer	14
44	Cable Retainer Bushing	14
45	Ankle Strap	1
46	Single Strap	1
47	Plastic Ring	8
48	Foam Roll End Cap	4
49	Foam Roll	4
50	Butterfly Foam Roll	2
51	Lock Knob	2
52	Quick Release Lock Pin	2
53	Ø32x Ø20 Bushing	4
54	Ø50x Ø16 Bushing	2
55	Plastic Cover	2
56	Ø32x 20 Bushing	2
57	Ø32x 35 Bushing	2
58	Spacer	2

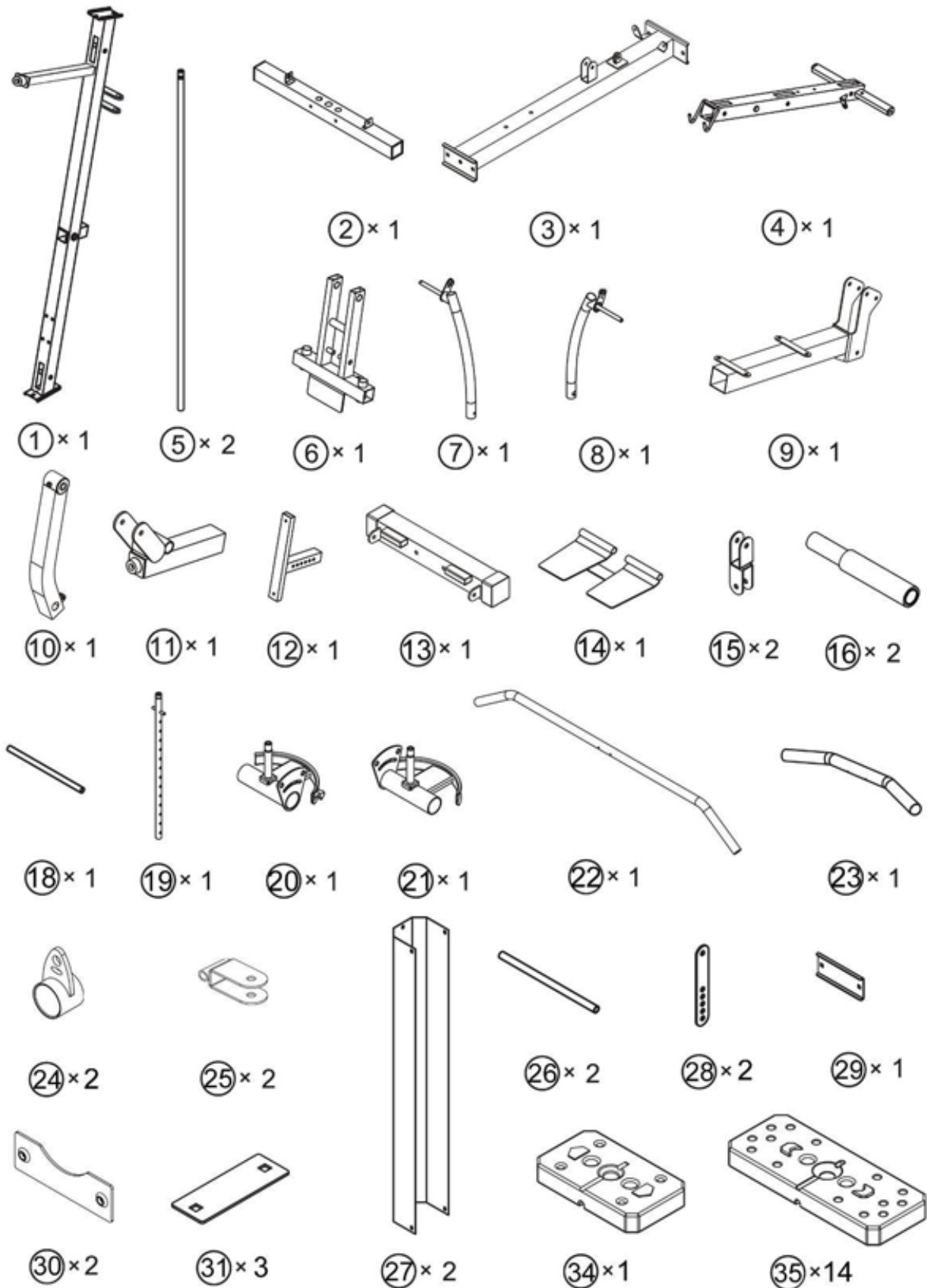
No.	Name	Qty.
59	M18 Lock Ring	2
60	Ø25x 150 Handle Grip	2
61	Ø30x Ø 10.5 Washer	2
62	Pulley	13
63	Pulley Cover	2
64	Small Rubber Bumper	2
65	Rubber Bumper	2
66	48X48 Rubber Bumper	1
67	Ø25x28 Bushing	4
68	Ø60x50 Sleeve	1
69	Ø50*1.5 End Cap	4
70	Ø50*2 End Cap	3
71	Ø65*1.5 End Cap	2
72	25*50 End Cap	4
73	End Cap	4
74	□38 x1.5 End Cap	1
75	20*30*2 End Cap	4
76	Ø25 x 1.5 End Cap	6
77	Dome End Cap	1
78	Combination Lock	1
79	Ø 16xM10x169 Axle	1
80	Ø 16xM10x56 Axle	1
81	7# Gourd Hook	4
82	15 Joint Chain	1
83	10 Joint Chain	1
84	Ø4x15 Clinch Bolt	8
85	M10 x 85 Carriage Bolt	8
86	M10x 150 Allen Bolt	1
87	M10x 85 Allen Bolt	5

No.	Name	Qty.
88	Ø10x100x35 L Shape Lock Pin	1
89	M10x 65 Allen Bolt	2
90	M10x 50 Allen Bolt	7
91	M10x 30 Allen Bolt	1
92	M10x 20 Allen Bolt	12
93	M10x 16 Allen Bolt	14
94	Ø8x50 Handle Grip	2
95	M8x 40 Allen Bolt	2
96	M8x 22 Allen Bolt	2
97	M8x 18 Allen Bolt	4
98	M10X93 Lock Knob	1
99	M6X16 Philips Screw	2
100	Ø10 Washer	68
101	Ø8 Washer	8
102	M10 Aircraft Nut	30
103	M8 Aircraft Nut	2
104	Nylon Washer	2









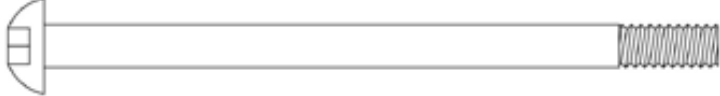




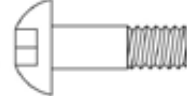
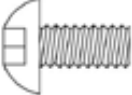
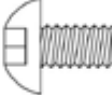

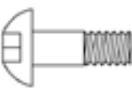
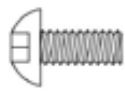








Kontrollera att du har alla delar listade nedan.

Obs: Vissa av de mindre komponenterna kan vara förmonterade på större komponenter.







<p><b>79</b> </p> <p>Ø16×M10×169mm Axle ×1</p>		<p><b>80</b> </p> <p>Ø16×M10×57mm Axle ×1</p>	
<p><b>81</b> </p> <p>7# Clip Hook × 4</p>	<p><b>82</b> </p> <p>15 Joint Chain × 1</p>	<p><b>83</b> </p> <p>10 Joint Chain ×1</p>	
<p><b>85</b> </p> <p>M10×85mm Carriage Bolt × 8</p>		<p><b>86</b> </p> <p>M10×150mm Allen Bolt × 1</p>	
<p><b>87</b> </p> <p>M10×85mm Allen Bolt × 5</p>		<p><b>88</b> </p> <p>Ø10×100×35 Select Pin × 1</p>	
<p><b>89</b> </p> <p>M10×65mm Allen Bolt × 2</p>	<p><b>90</b> </p> <p>M10×50mm Allen Bolt ×7</p>	<p><b>91</b> </p> <p>M10×30mm Allen Bolt ×1</p>	
<p><b>92</b> </p> <p>M10×20mm Allen Bolt × 12</p>	<p><b>93</b> </p> <p>M10×16mm Allen Bolt × 14</p>	<p><b>95</b> </p> <p>M8×40mm Allen Bolt × 2</p>	
<p><b>96</b> </p> <p>M8×22mm Allen Bolt × 2</p>	<p><b>97</b> </p> <p>M8×18mm Allen Bolt × 4</p>	<p><b>99</b> </p> <p>M6×16mm phillips screw × 2</p>	
<p><b>100</b> </p> <p>Ø10mm Washer × 66</p>	<p><b>101</b> </p> <p>Ø8mm Washer × 8</p>	<p><b>102</b> </p> <p>M10 Aircraft Nut × 26</p>	<p><b>103</b> </p> <p>M8 Aircraft Nut × 2</p>
<p><b>104</b> </p> <p>Nylon Washer × 2</p>		<p><b>61</b> </p> <p>Ø30×Ø10.5 Washer × 2</p>	<p></p> <p>6#, 5# Allen Keys with phillips</p>

**Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware**

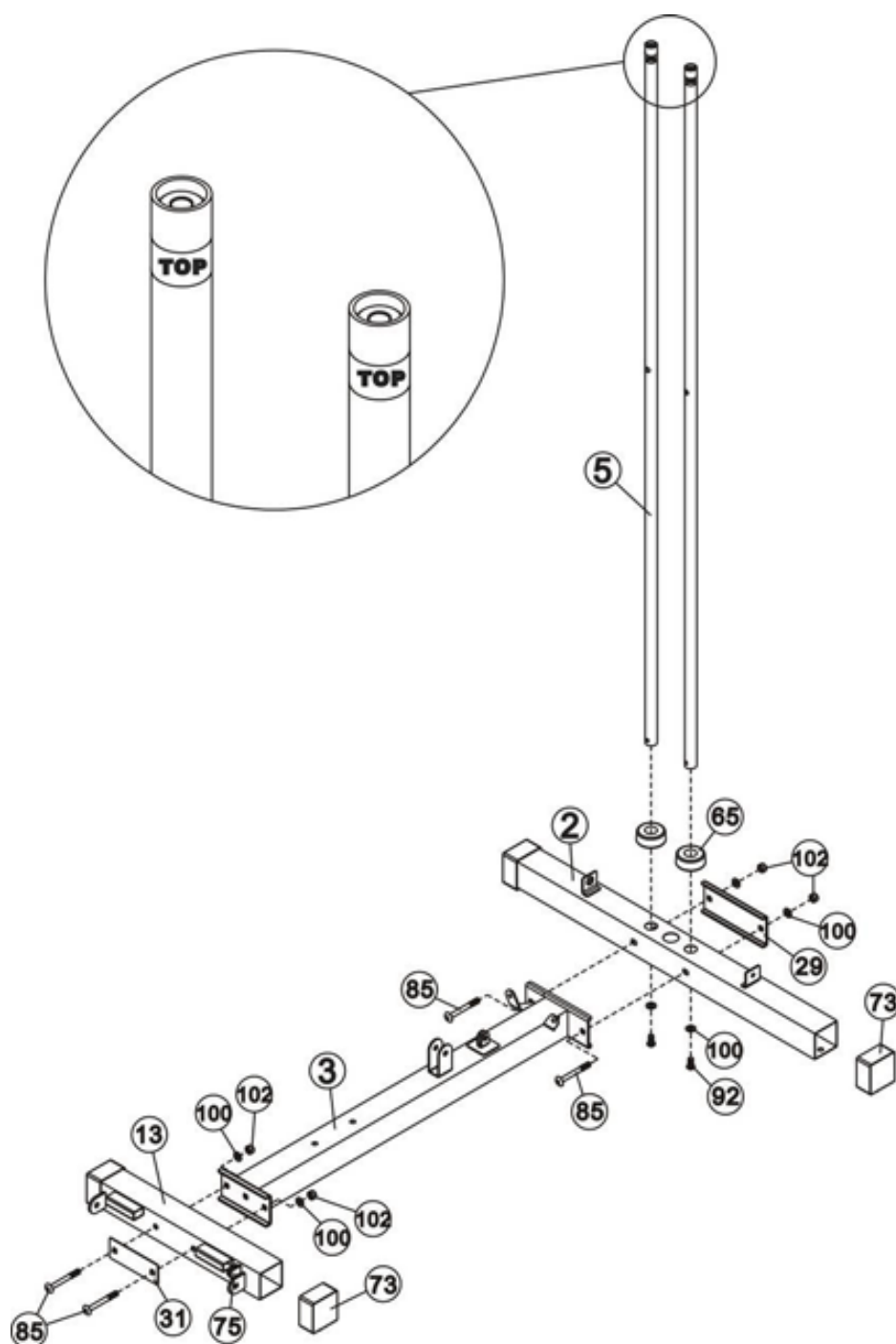


## INNAN MONTERING

- Ta ut KOMPONENTER ur kartongen och kontrollera att alla listade delar levererades.
- Det kommer att ta två personer för att montera denna produkt.
- Dra åt bultar och nylon för hand tills maskinen är helt monterad.

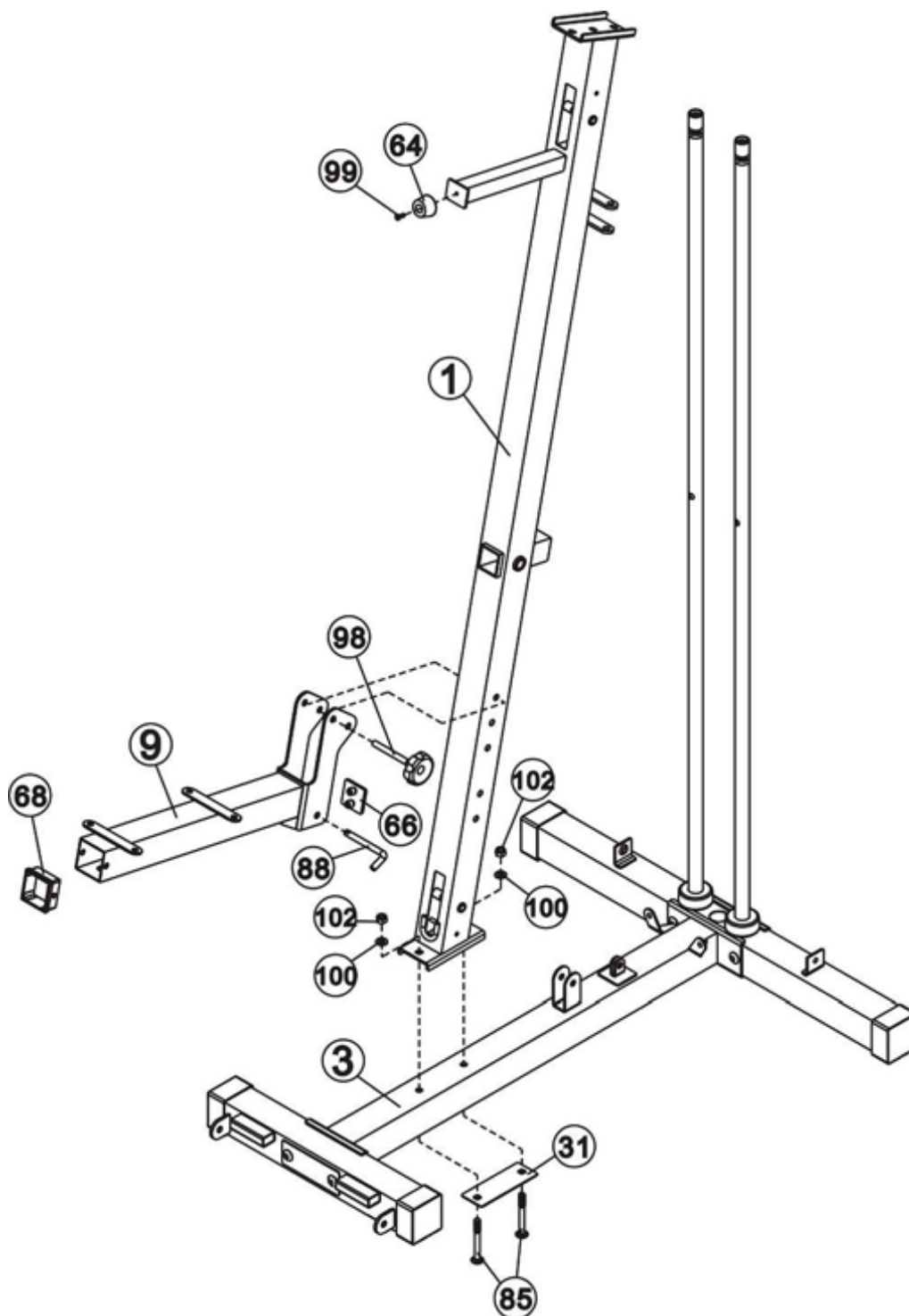
## STEG 1.

- Sätt in de 2 st styrstängerna (5) i hålen på den bakre stabilisatorn (2) separat. Och säkra dem med 2 st Ø10 mm brickor (100) och 2 st M10 x 20 mm insexbultar (92). Skjut de 2 st gummistötfångarna (65) längs styrstängerna från toppen till botten.
- Fäst huvudbasramen (3) på den bakre stabilisatorn (2), fäst dem med 2 st M10×85 vagnbultar (85), 1 st fäste (29), 2 st Ø10 brickor (100) och 2 st M10 flygplansmuttrar (102).
- Fäst den främre stabilisatorn (13) på huvudbasramen (3), fäst dem med 1 st fäste (31), 2 st M10×85 vagnbultar (85), 2 st Ø10 brickor (100) och 2 st M10 flygplansmutter (102).



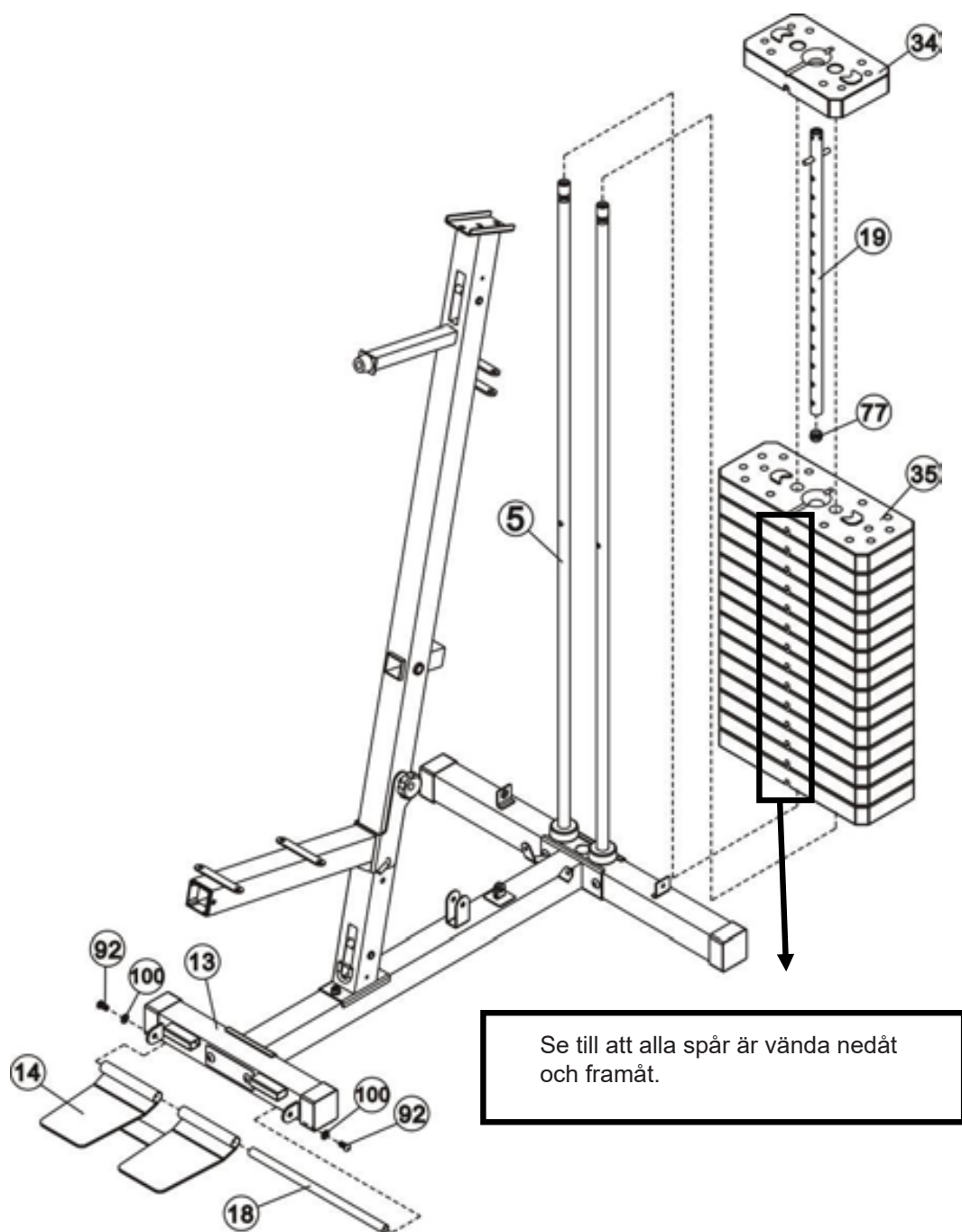
## STEG 2.

- A. Fäst den främre vertikala ramen (1) på huvudbasramen (3), rikta försiktigt in hålen och fäst dem med 2 st M10×85 vagnsbultar (85), 1 st fäste (31), 2 st Ø10 bricka (100) och 2 st M10 flygplansmutter (102).
- B. Fäst sittdynans stöd (9) på den främre vertikala ramen (1) och fäst dem med M10\*93 låsknopp (98) och 1 st L Shape Lock Pin (88).



## STEG 3.

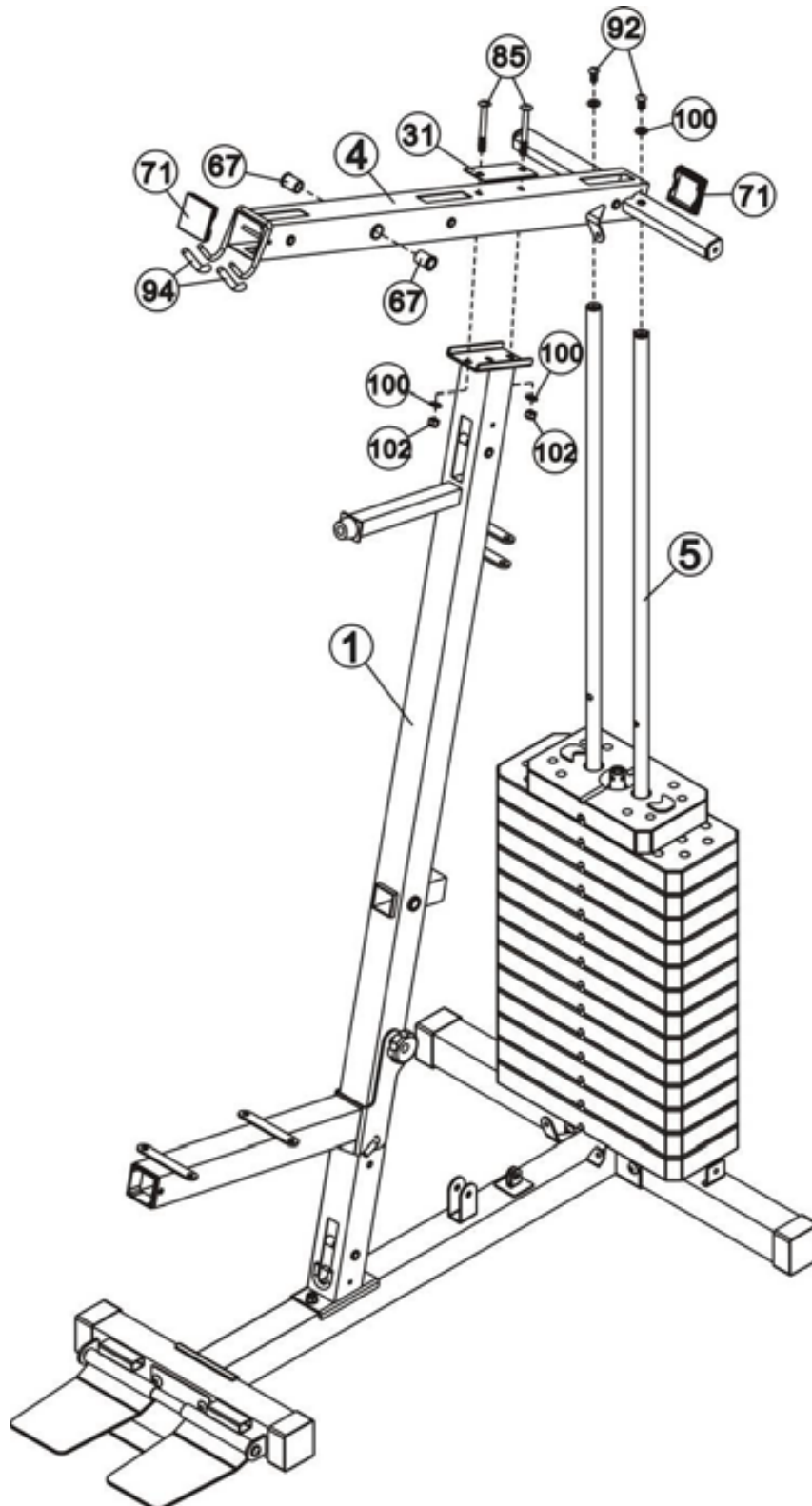
- A. Skjut den 14 st viktplattan (35) längs styrstängerna (5) från toppen till botten. Sätt in väljarstången (19) i hålet på viktskivorna. Och placera sedan viktväljaren (34) på väljarstaven (19).
- B. Fäst fotplattan (14) på den främre stabilisatorn (13), fäst dem med 2 st M10\*20 insexbult (92), 2 st Ø10 bricka (100) och 1 st fotplåtsrör (18).



Se till att alla spår är vända nedåt och framåt.

## STEG 4.

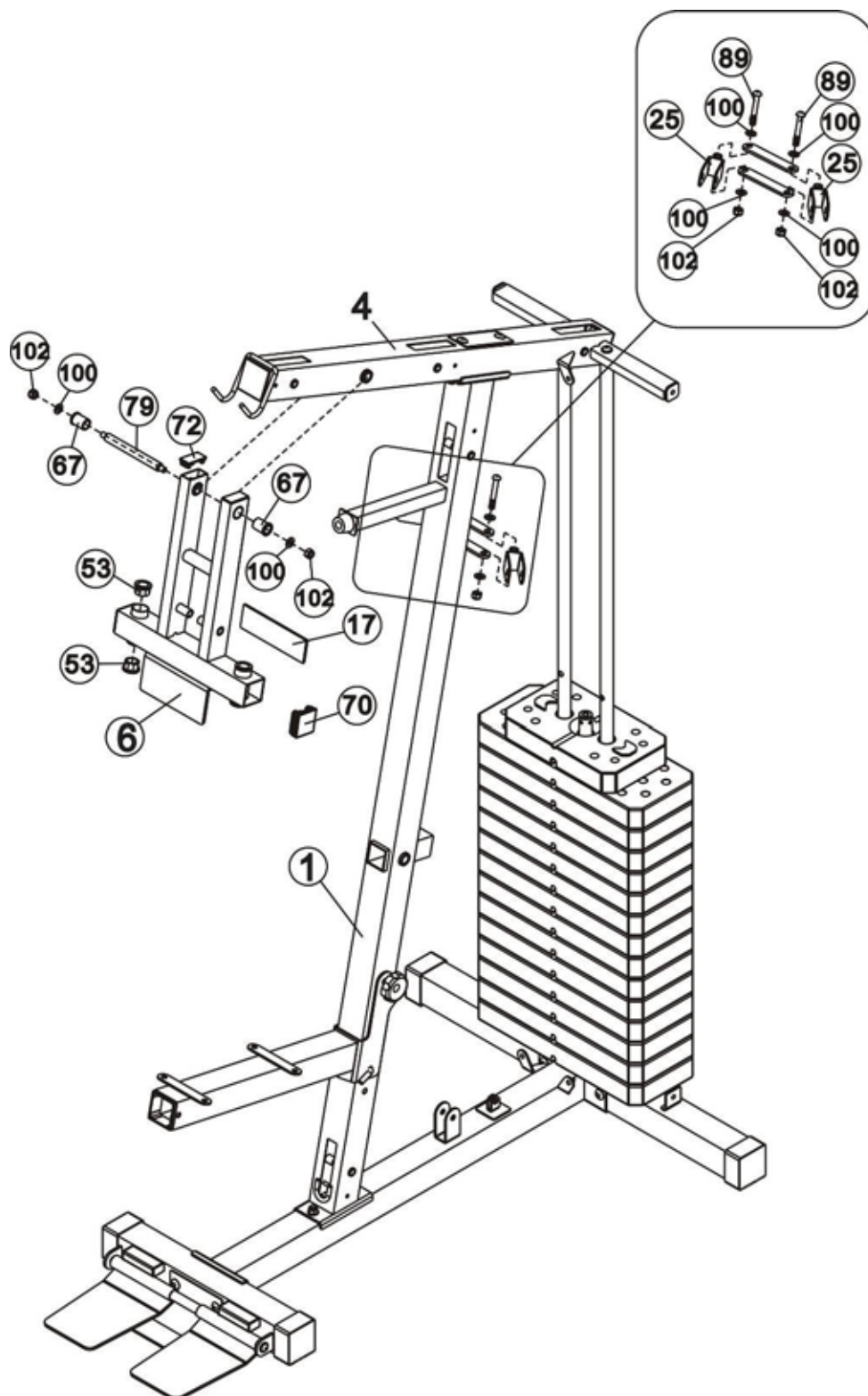
Placera den övre ramen (4) på den främre vertikala ramen (1) och 2 st styrstänger (5). Rikta försiktigt in hålen och fäst dem med 2 st M10\*20 insexbult (92), 2 st Ø10 brickor (100). 2 st M10\*85 vagnbultar (85), 1 st fäste (31), 2 st Ø10 brickor (100) och 2 st M10 flygplansmuttrar (102).





## STEG 5.

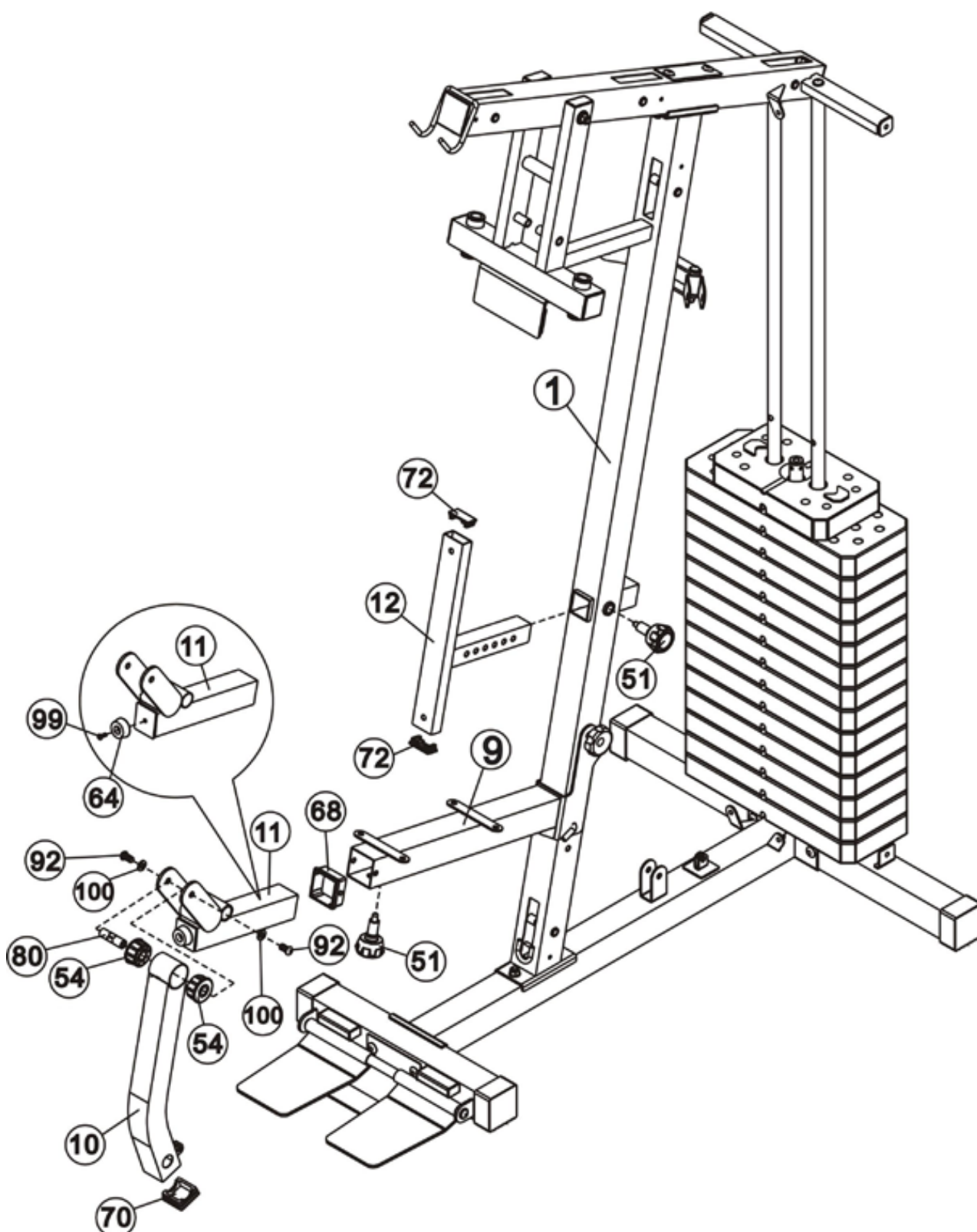
- A. Fäst den främre pressgårdan (6) på den övre ramen (4). Säkra dem med 1 st Ø16\*M10\*169 Axel (79), 2 st Ø25\*28 Bussning (67), 2 st Ø10 brickor (100) och 2 st M10 flygplansmuttrar (102).
- B. Fäst den svängbara remskivans fäste (25) som diagrammet visar med 1 st M10\*65 insexbult (89), 2 st Ø 10 brickor (100) och 1 st M10 flygplansmutter (102). Installera den andra på samma sätt.





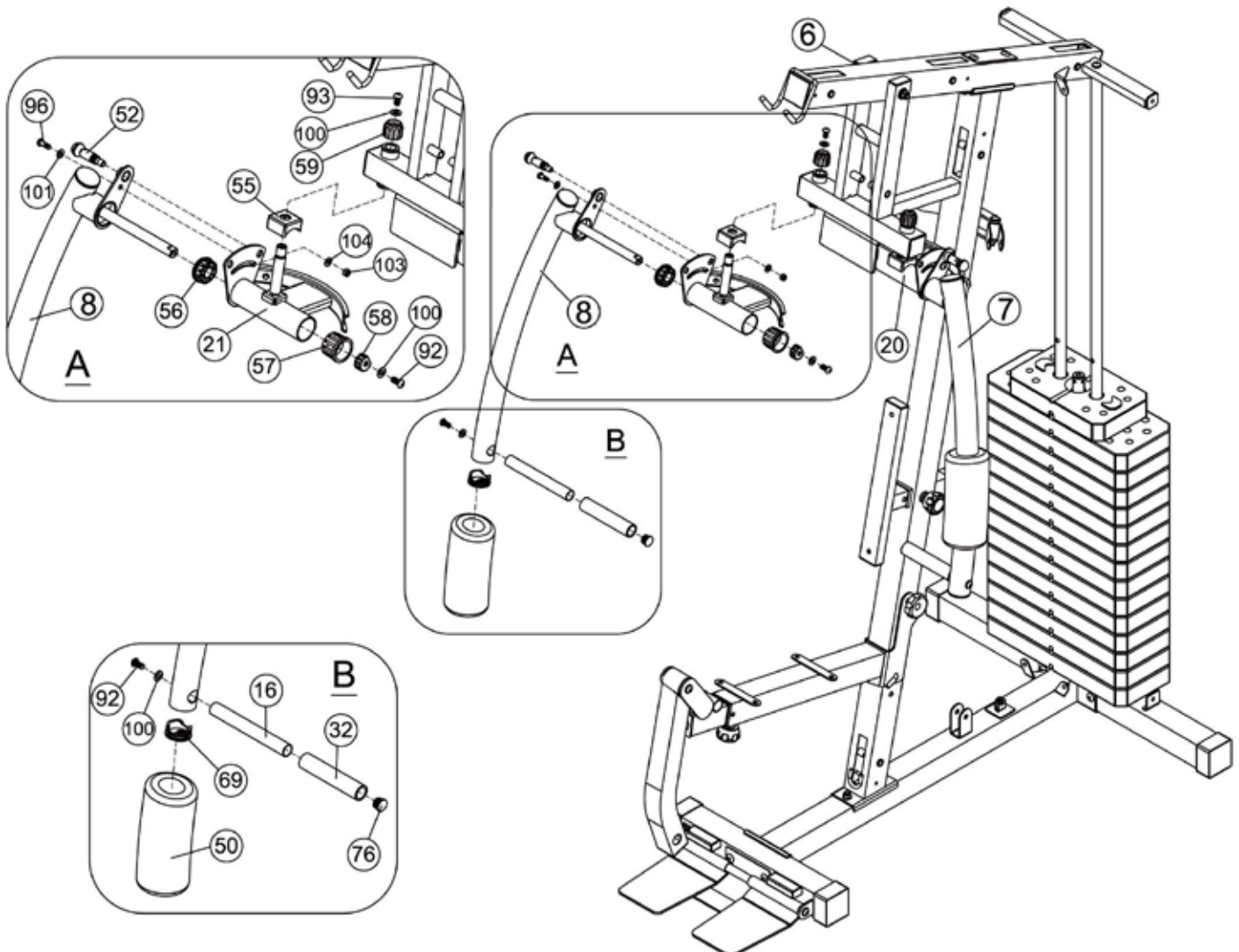
## STEG 6.

- A. Sätt in stödet för ryggstödet (12) i öppningen på den främre vertikala ramen (1). Välj önskad position med låsknappen (51) när du tränar.
- B. Sätt in benframkallningshållaren (11) i den främre öppningen på sittdynans stöd (9). Välj önskad position med låsknappen (51).
- C. Fäst benframkallaren (10) på fästet som bilden visar. Säkra dem med 1 st Ø16\*M10\*56 Axel (80), 2 st M10\*20 insexbult (92) och 2 st Ø10 brickor (100).



## STEG 6.

- D. Placera 1 st plastkåpa (55) genom stolpen som diagram A visar. Fäst den högra fjärilsjusteringsramen (21) på den främre pressramen. Säkra dem med 1 st Låsring (59), 1 st Ø10 brickor (100) och 1 st M10\*16 insexbult (93).
- E. Sätt in den högra fjärilen (8) i hålet som diagrammet visar. Säkra dem med 1 st Ø32\*20 Bussning (56), 1 st Ø32\*35 Bussning (57), 1 st Distansbricka (58), 1 st Ø10 Bricka (100), 1 st M10\*20 insexbult (92), 1 st. st Quick Release Låsstift (52), 1 st M8\*22 insexbult (96), 1 st Ø8 Bricka (101), 1 st Nylonbricka (104) och 1 st M8 Flygplansmutter (103). Du kan justera önskad fjärilsposition med snabbblåsningstiftet (52) när du tränar.
- F. Fäst 1 st Butterfly Foam Roll (50) till höger butterfly foam botten som diagrammet visar.
- G. Fäst fjärilshandtaget (16) på den högra fjärilen och fäst dem med 1 st M10\*20 insexbult (92) och 1 st Ø10 brickor (100).
- H. Installera den vänstra fjärilen (7) på samma sätt.

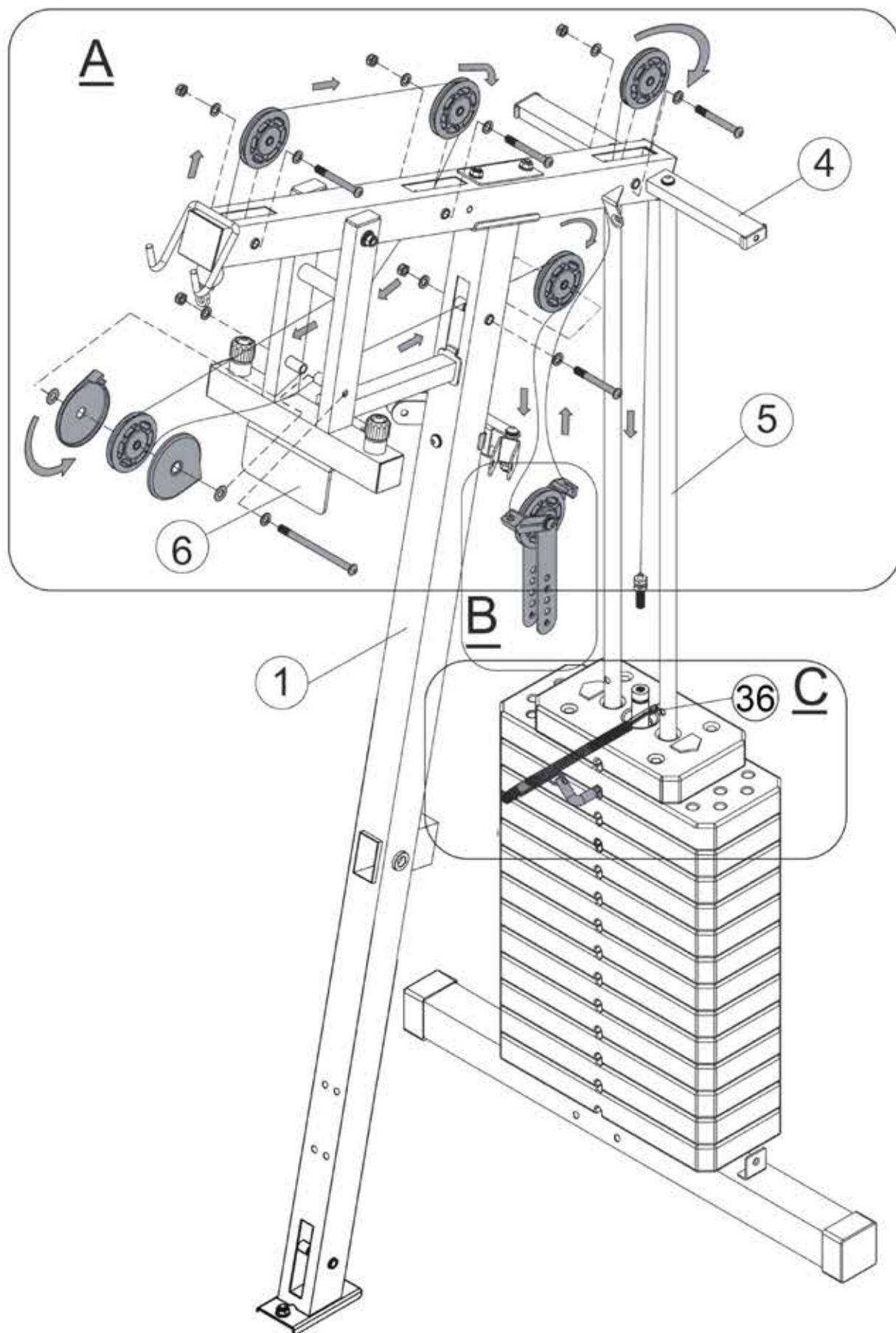


## STEG 7.

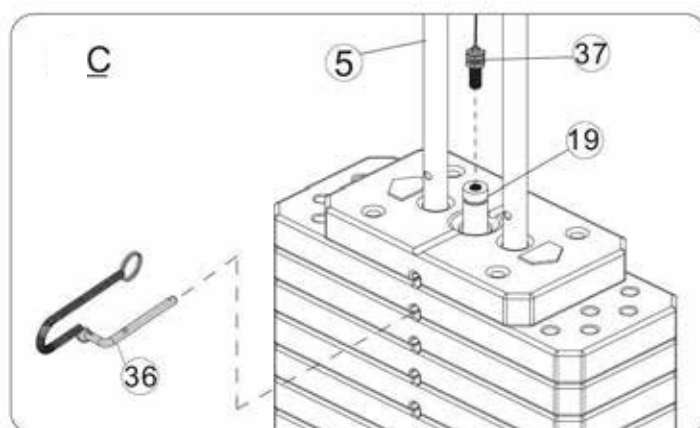
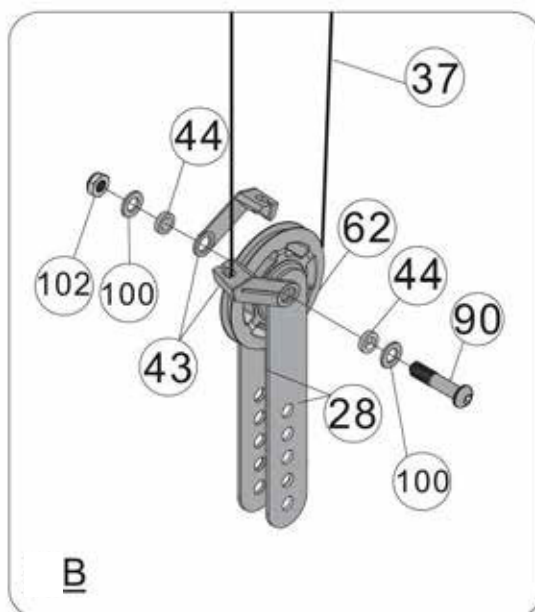
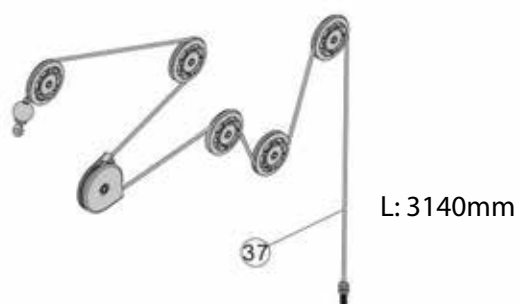
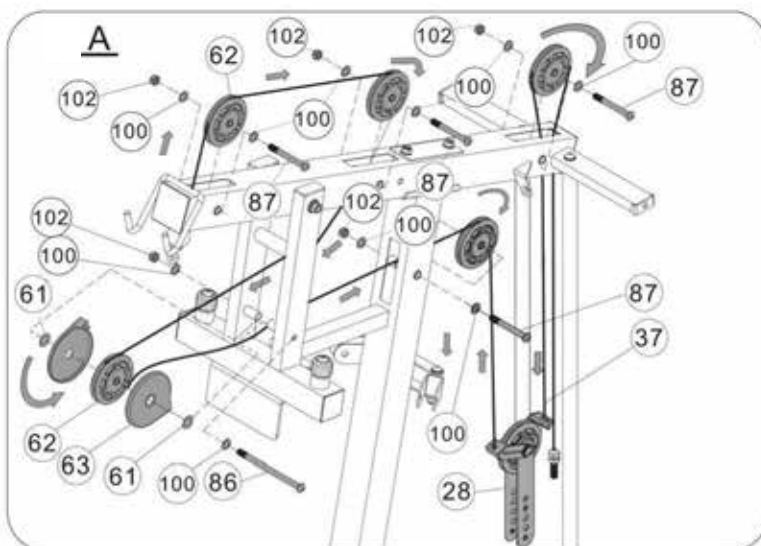
- A. Fäst den övre kabeln (37) genom den första öppningen och se till att kulstopparen är under den övre ramen. Placera 1 st Remskiva (62) under kabeln och fäst dem med 1 st M10\*85 insexbult (87), 2 st Ø 10 brickor (100) och 1 st M10 flygplansmutter (102).
- B. Dra den övre kabeln bakåt och placera 1 st remskiva under ledningen, fäst remskivan på samma sätt som visas i (A).
- C. Dra kabeln som diagrammet visar och placera 1 st Remskiva (62) och 2 st Remskiva (63) under kabeln. Säkra remskivan med 1 st M10\*150 insexbult (86), 2 st Ø10 brickor (100), 2 st Ø30X Ø10,5 brickor (61) och 1 st M10 flygmutter (102).
- D. Dra vajern runt remskivan och bakåt och gå genom öppningen på den främre vertikala ramen. Placera 1 st remskiva under kabeln. Säkra remskivan med 1 st M10\*85 insexbult (87), 2 st Ø10 brickor (100) och 1 st M10 flygplansmutter (102).
- E. Dra kabeln nedåt och placera 1 st remskiva på vajern. Säkra den med 2 st kabelhållare (43), 2 st dubbla flytande remskivor (28) med remskivan tillsammans med 1 st M10\*50 insexbult (90), 2 st Ø10 brickor (100), 2 st kabelhållarbussning (44) och 1 st M10 flygplansmutter (102). (Se diagram 8-B)
- F. Dra kabeln uppåt och gå igenom den sista öppningen på den övre ramen. Placera 1 st remskiva under kabeln och fäst den på samma sätt som visas i (A).
- G. Sätt in väljarlåsstiftet (36) i hålet för att välja önskad vikt när du tränar. Placera ringen på låsstiftet genom toppen av väljarstången.
- H. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Fäst ändbulten på toppen av väljarstången. Trä minst 5 varv för att säkerställa säkerheten.

(Se nästa sidor för diagram.)

STEG 7.



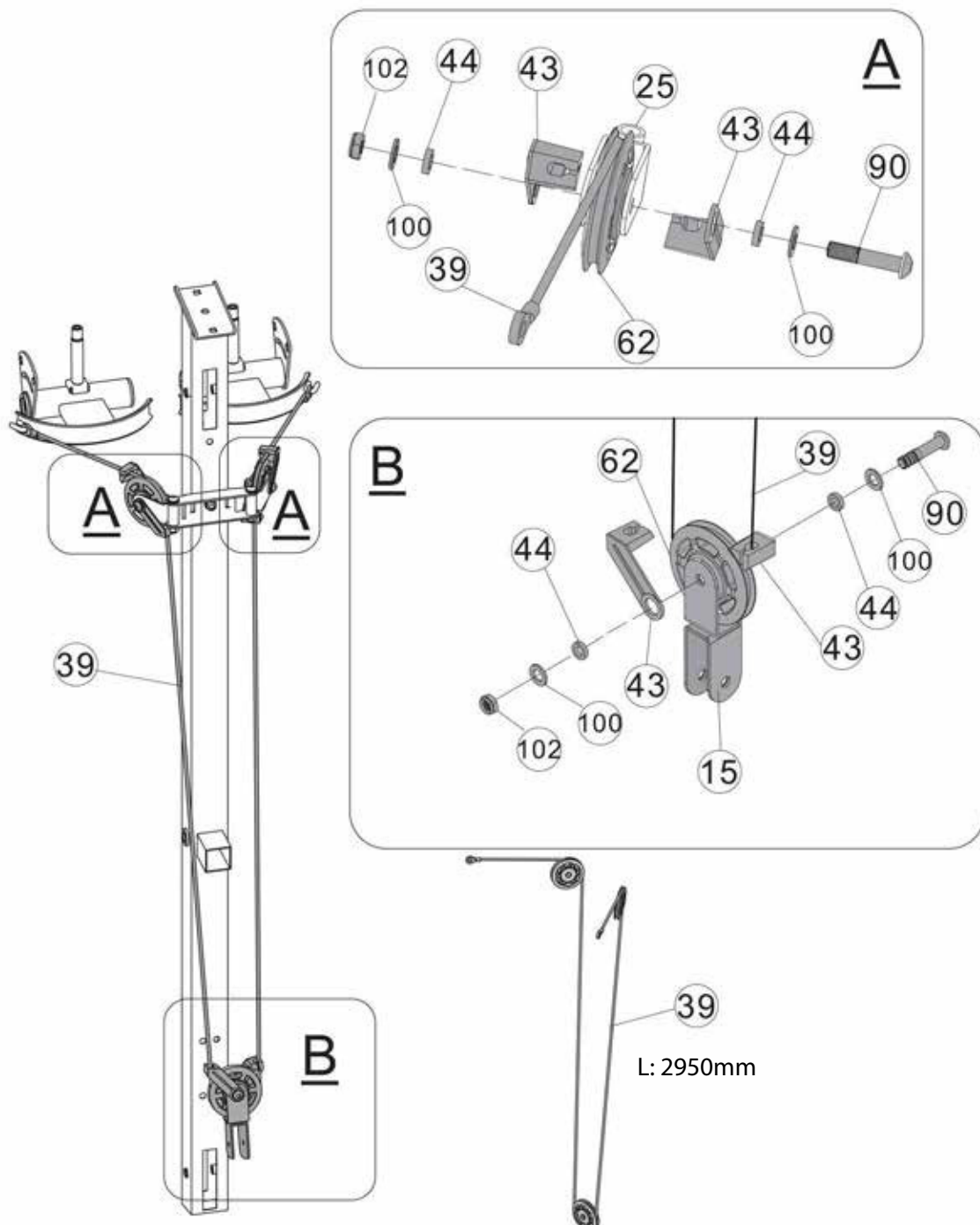
## STEG 7.



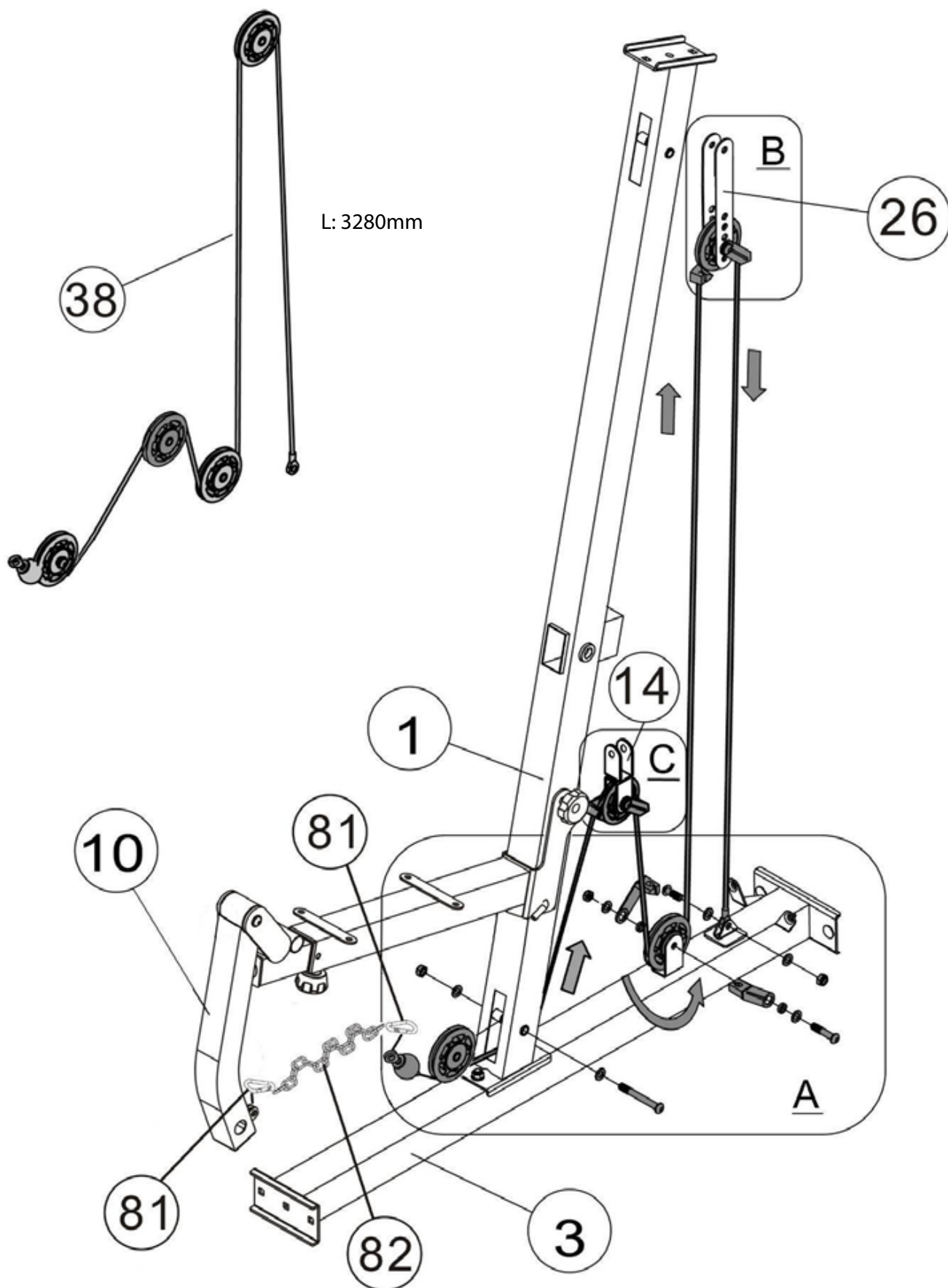


## STEG 8.

- Fäst ena änden av fjärilskabeln (39) till stolpen på den högra fjärilsjusteringsramen (21). Dra kabeln bakåt och placera 1 st remskiva under kabeln. Säkra 2 st vajerhållare (43) med remskivan tillsammans med 1 st M10\*50 insexbult (90), 2 st Ø10 brickor (100), 2 st kabelhållarbussning (44) och M10 flygplansmutter (102). (Se diagram A)
- Dra kabeln nedåt och placera 1 st remskiva på vajern. Fäst remskivan, 2 st vajerhållare (43) och vinklad flytande remskiva (15) på samma sätt som i A. (Se diagram B)
- Dra kabeln uppåt och upprepa proceduren A för att fästa en annan ände av kabeln vid stolpen på vänster fjärilsjusteringsram (20).



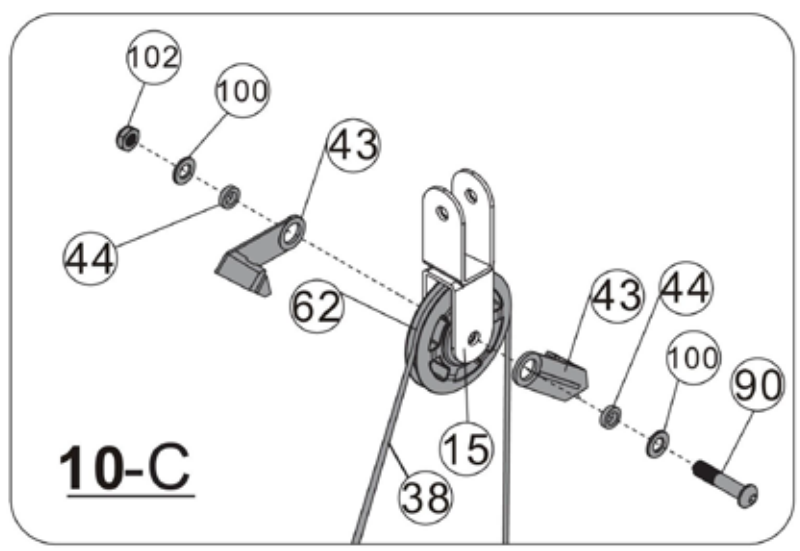
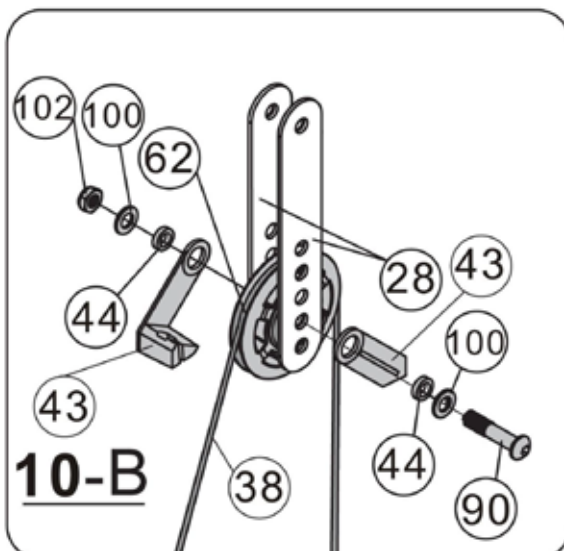
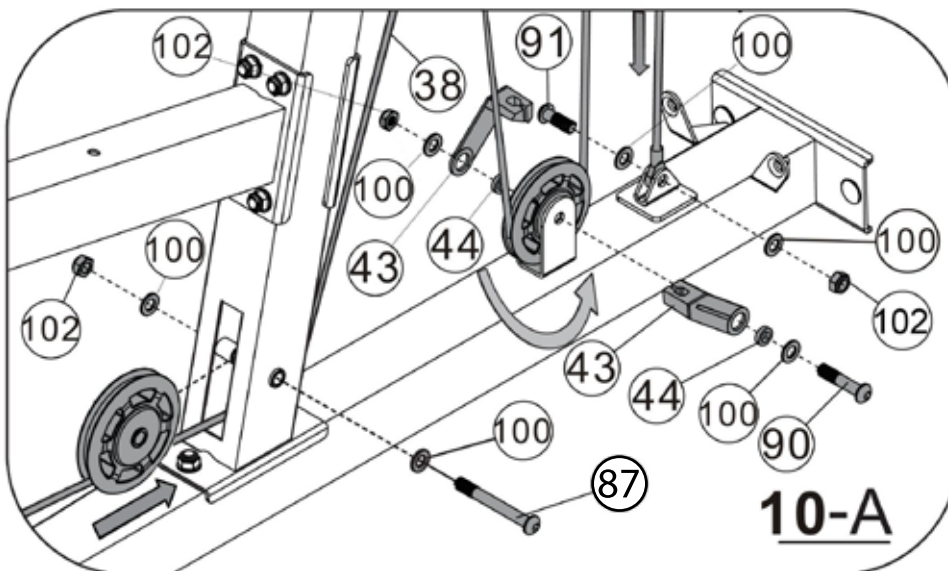
## STEG 9. (Se nästa sida.)





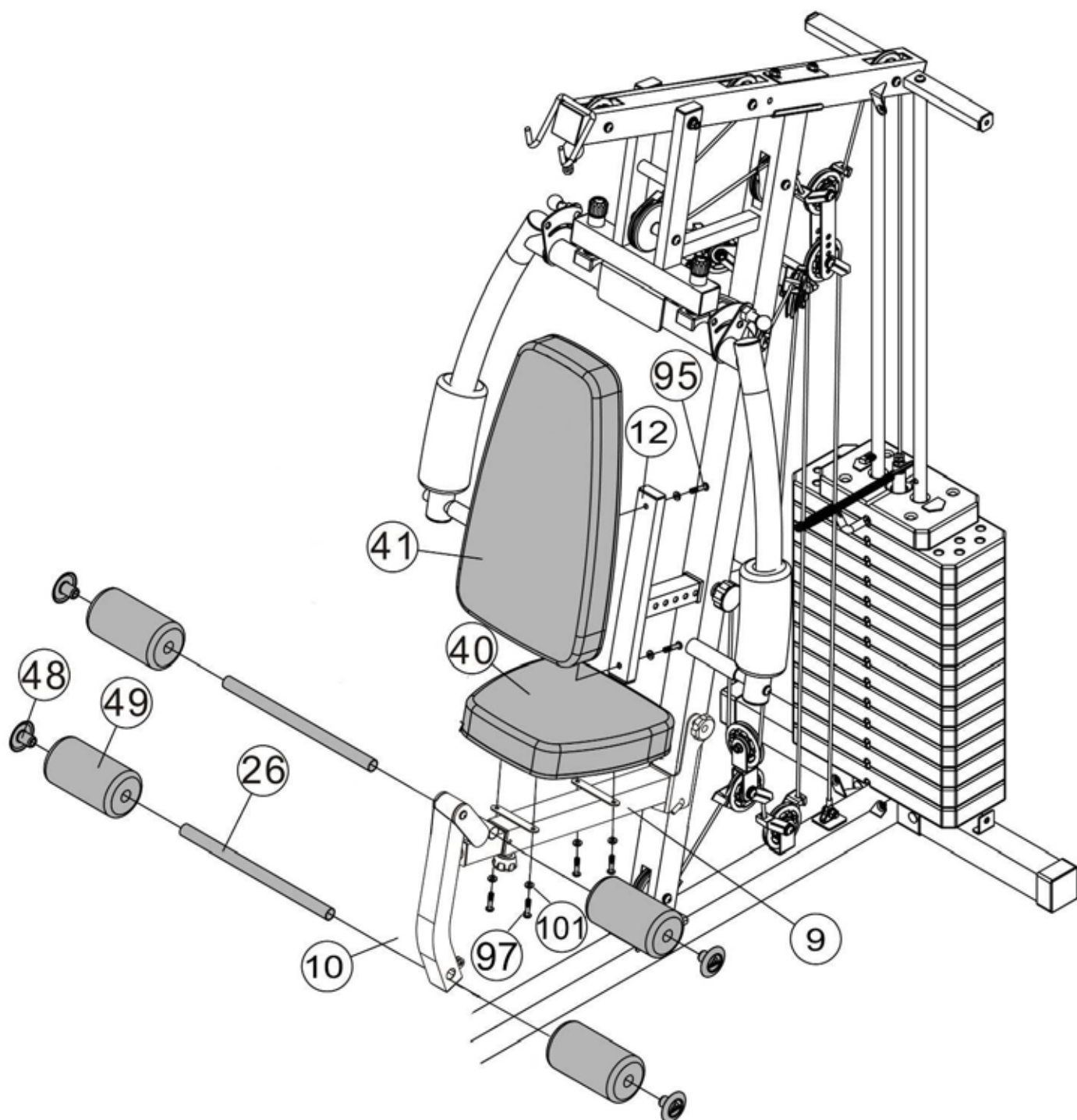
## STEG 9.

- A. Dra den nedre kabeln (38) genom den nedre öppningen på den främre vertikala ramen, se till att kulstopparen är framför öppningen. Placera 1 st remskiva på den nedre kabeln. Säkra remskivan med 1 st M10\*65 insexbult (89), 2 st Ø10 brickor (100) och 1 st M10 flygplansmutter (102).
- B. Dra kabeln som diagrammet visar och nå den vinklade flytande remskivans fäste (15). Placera 1 st remskiva under kabeln och fäst den vinklade flytande remskivans fäste (15), remskiva (62), 2 st kabelhållare (43) tillsammans med 1 st M10\*50 insexbult (90), 2 st Ø10 brickor (100), 2 st Kabelhållarbuskning (44) och M10 flygplansmutter (102).
- C. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Placera 1 st remskiva på kabeln och fäst den på samma sätt som i (B).
- D. Dra vajern runt remskivan och uppåt och nå den dubbla flytande remskivans fäste (28). Upprepa på samma sätt som i (B) för att installera remskivan och 2 st kabelhållare (43).
- E. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Säkra änden med 1 st M10\*30 insexbult (91), 2 st Ø10 brickor (100) och 1 st M10 flygplansmutter (102).
- F. Anslut benframkallaren (10) och änden av den nedre kabeln med 2 st 7# kalebasskrok (81) och 1 st 15-ledskedja (82).



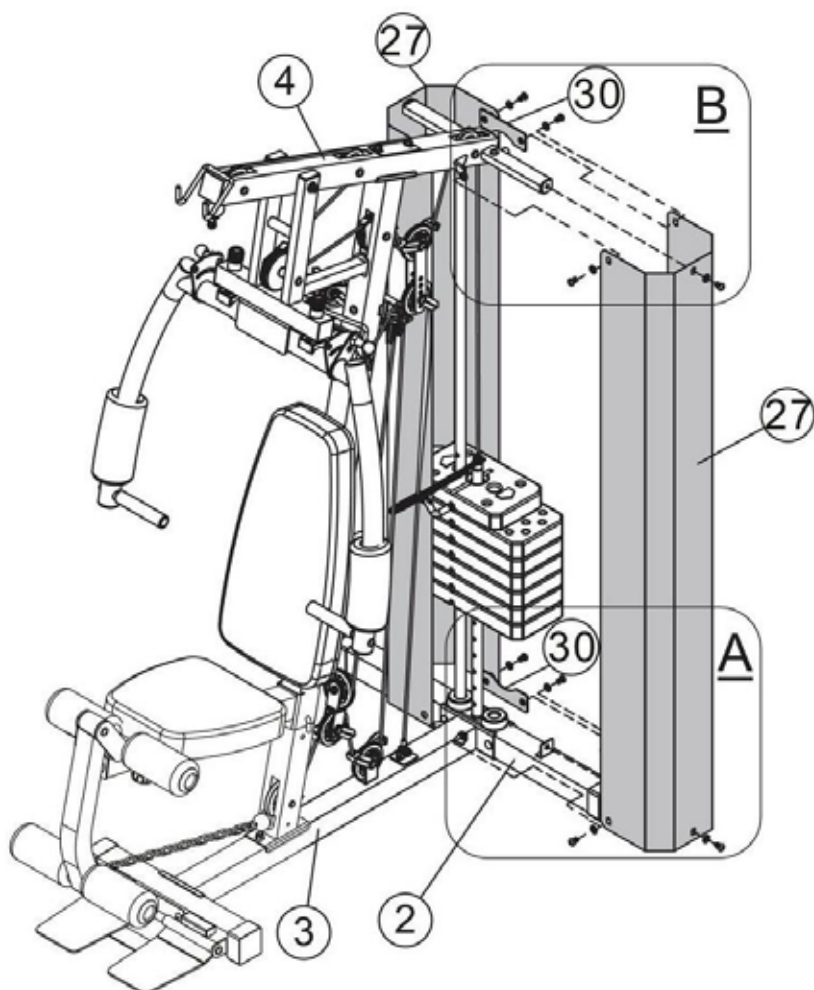
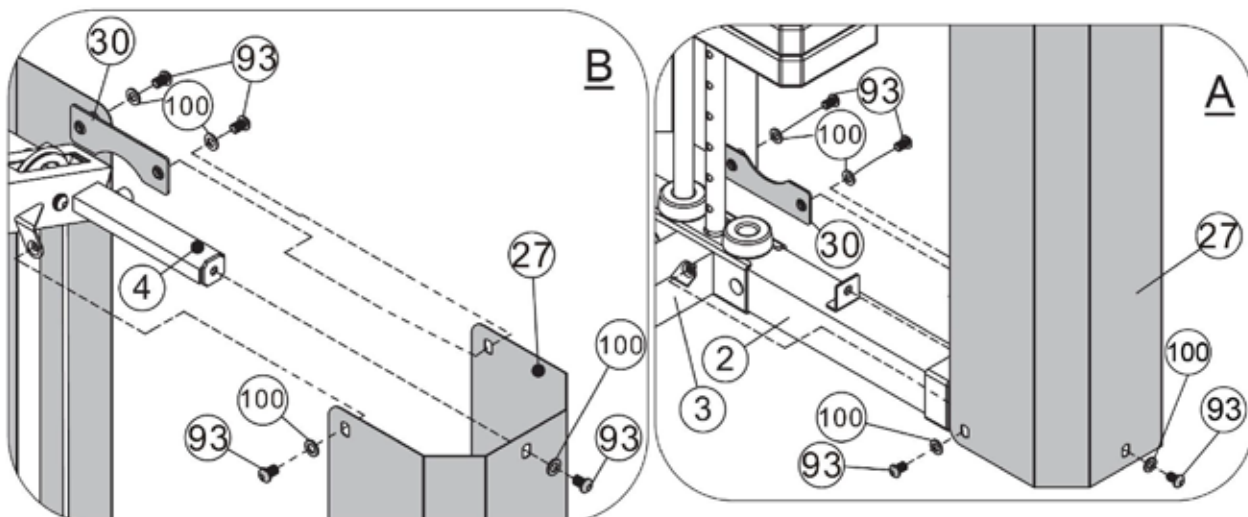
## STEG 10.

- A. Fäst ryggstödsdynan (41) på ryggstödsdynan (12). Rikta in hålen och fäst dem med 2 st M8\*40 insexbultar (95) och 2 st Ø8 brickor (101).
- B. Placera sittdynan (40) på sittdynans stöd (9), fäst dem med 4 st Ø8 brickor (101) och 4 st M8\*18 insexbult (97).
- C. Sätt in de 2 st skumrullarna (26) i hålen halvvägs och tryck sedan de 4 st skumrullarna (49) från båda ändarna separat, och tryck sedan på skumrullens ändlock (48).



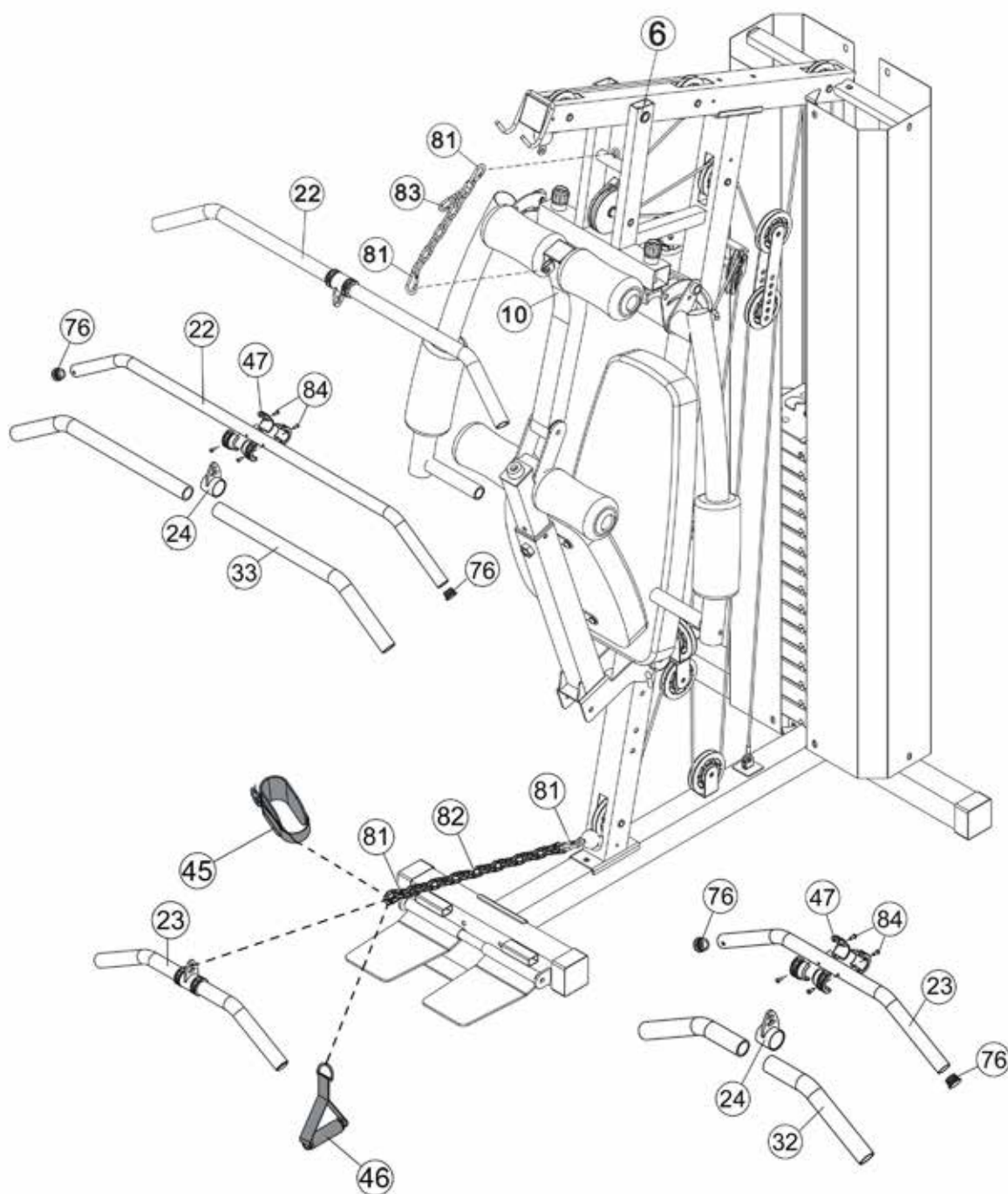
## STEG 11.

Fäst de 2 st viktstapelskydden (27) på den bakre stabilisatorn (2) och fäst dem med 12 st M10X16 insexbult (93), 12 st Ø10 bricka (100) och 2 st viktstapelskyddsfäste (30).



## STEG 12.

- A. Anslut Lat Bar (22) till änden av den övre kabeln med 2 st kalebasskrok (81) och 1 st 10-ledkedja (83).
- B. Fäll ihop sittdynans stöd som diagrammet visar och fäst det vid fästet som diagrammet visar med 2 st kalebasskrok (81) och 1 st 10-ledskedja (83). Anslut Shiver Bar (23) eller Single Strap (46) eller Ankel Strap (45) till änden av den nedre kabeln när du tränar.
- C. Vänligen placera alla mutterskydd (42) på bultarna.

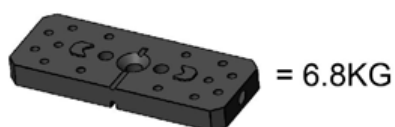


Efter varje träning, se till att maskinen torkas av och svett avlägsnas från enheten. Maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel.

Förvara maskinen i en ren och torr inomhusmiljö och håll den undan från barn. Förvaras borta från direkt solljus.

## MOTSTÅNDSDIAGRAM

STR-HG4.0 WEIGHT RESISTANCE CHART					
Weight Plate	Front Press	Back Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
1	4.0	5.3	2.3	5.4	5.4
2	12.7	12.2	5.4	12.7	12.7
3	21.5	19.0	8.5	20.0	20.0
4	30.2	26.0	11.6	27.3	27.3
5	39.0	33.0	14.7	34.6	34.6
6	47.7	39.9	17.8	41.9	41.9
7	56.5	46.9	20.9	49.2	49.2
8	65.3	53.8	24.0	56.5	56.5
9	74.0	60.8	27.1	63.8	63.8
10	82.8	67.7	30.5	71.1	71.1
11	91.5	75.6	33.6	79.4	79.4
12	100.3	81.6	36.7	85.7	85.7
13	109.1	88.6	39.8	93.0	93.0
14	117.8	95.5	42.9	100.3	100.3
15	126.5	103.5	46.0	107.6	109





Hur du börjar ditt träningsprogram beror på din fysiska kondition. Har du varit inaktiv i flera år eller är överviktig måste du börja långsamt och öka några repetitioner per träningspass.

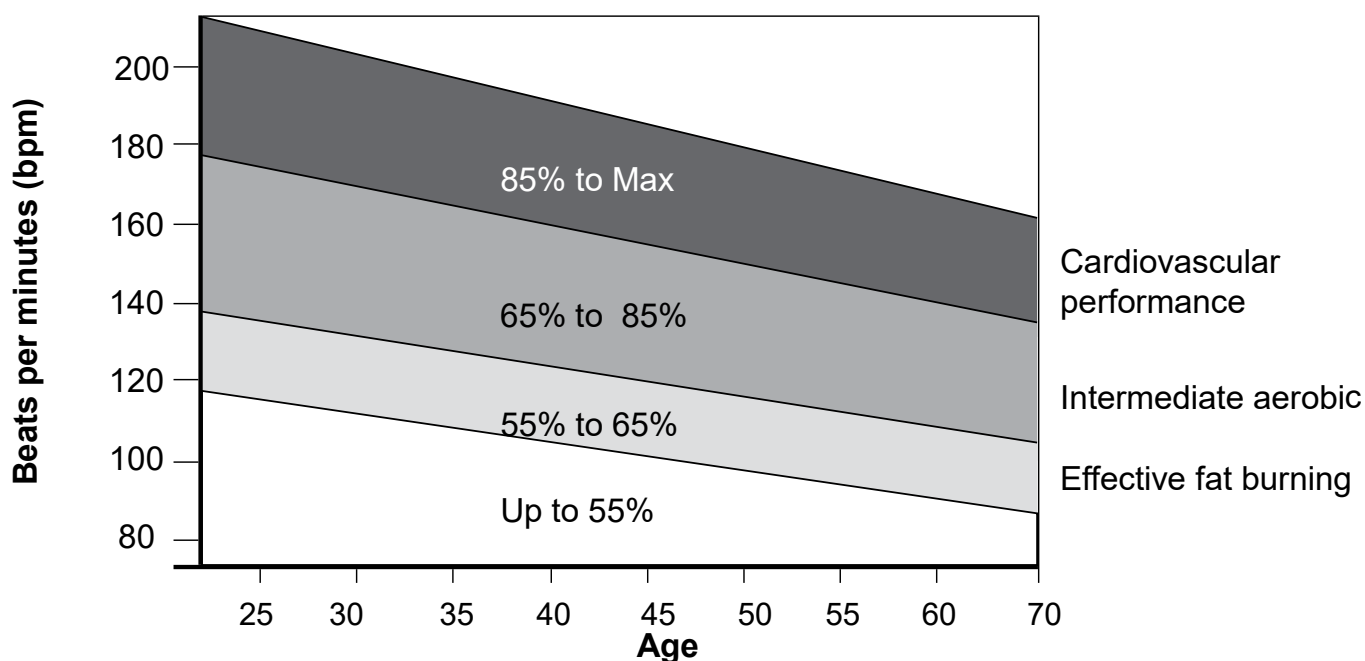
Din aeroba kondition kommer dock att förbättras under de kommande sex till åtta veckorna. Bli inte avskräckt om det tar längre tid. Det är viktigt att arbeta i sin egen takt. I slutändan kommer du att kunna träna kontinuerligt i 30 minuter. Ju bättre din aeroba kondition är, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig i din målzon.

### Kom ihåg dessa väsentliga saker:

- Låt din läkare se över ditt tränings- och kostprogram för att ge dig råd om en träningsrutin du bör anta.
- Börja ditt träningsprogram långsamt med realistiska mål.
- Övervaka din puls ofta. Fastställ din målpuls baserat på din ålder och tillstånd.
- Ställ upp din utrustning på en plan, jämn yta minst 3 fot från väggar och möbler.

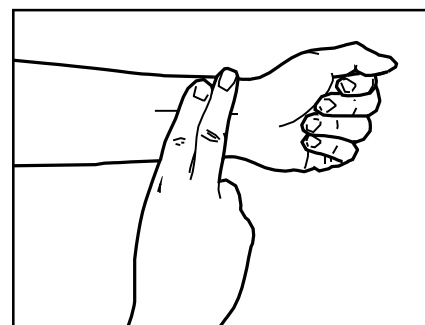
### Träningsintensitet

För att maximera fördelarna med att träna är det viktigt att träna med rätt intensitet. Den rätta intensitetsnivån kan hittas genom att använda din puls som vägledning. För effektiv aerob träning bör din puls hållas på en nivå mellan 65 % och 85 % av din maxpuls när du tränar. Detta är känt som din målzon. Du hittar din målzon i tabellen nedan.



Under de första månaderna av ditt träningsprogram, håll din puls nära den nedre delen av din målzon när du tränar. Efter några månader kan din puls ökas gradvis tills den är nära mitten av din målzon när du tränar. För att mäta din puls, sluta träna men fortsätt att röra på benen eller gå runt och placera två fingrar på handleden.

Ta ett sex sekunders hjärtslag och multiplicera resultaten med 10 för att hitta din puls. Till exempel, om ditt sex-sekunders hjärtslag är 14, är din puls 140 slag per minut. (En sexsekundersräkning används eftersom din puls sjunker snabbt när du slutar träna.) Justera intensiteten på din träning tills din puls är på rätt nivå.



## Aerob träning

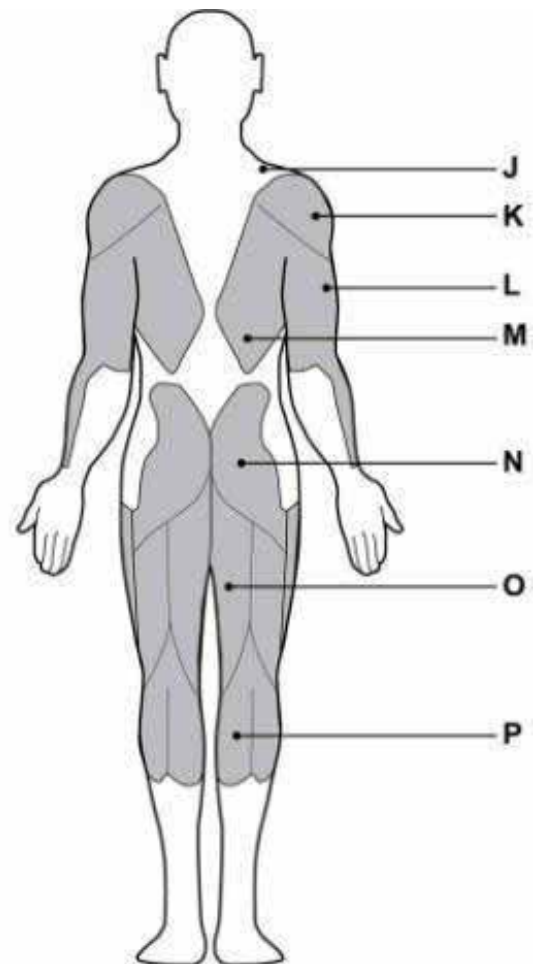
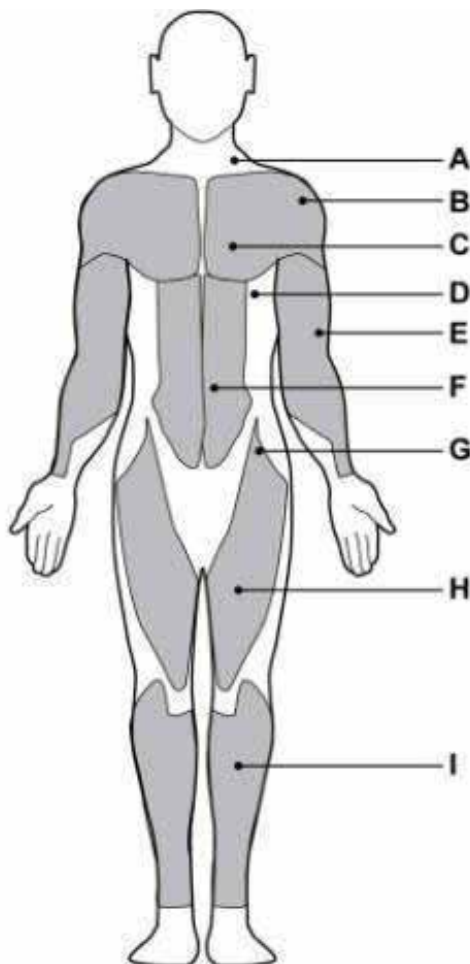
Aerob träning förbättrar konditionen för dina lungor och hjärta - din kroppens viktigaste muskel. Aerob träning främjas av all aktivitet som använder dina stora muskler (armar, ben eller skinkor, till exempel). Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. En aerob träning bör vara en del av hela din träningsrutin.

## Styrketräning

Tillsammans med aerob träning som hjälper till att bli av med och hålla borta överflödigt fett som våra kroppar kan lagra, är styrketräning en viktig del av rutinprocessen. Styrketräning hjälper till att tona, bygga och stärka muskler. Om du arbetar över din målzon, kanske du vill göra ett mindre antal reps. Rådgör som alltid med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

## Riktade muskelgrupper

Träningsrutinen som utförs på Men's Health Home Gym kommer att utveckla över- och underkroppen eller kombinerade muskelgrupper i hela kroppen. Dessa muskelgrupper är markerade på muskeldiagrammet nedan.



- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>A:</b> Trapezius         | <b>F:</b> Abdominal         |
| <b>B:</b> Anterior Deltoid  | <b>G:</b> Sartorius         |
| <b>C:</b> Pectoralis Major  | <b>H:</b> Quadriceps        |
| <b>D:</b> Serratus Anterior | <b>I:</b> Tibialis Anterior |
| <b>E:</b> Biceps            |                             |

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>J:</b> Trapezius         | <b>N:</b> Gluteals      |
| <b>K:</b> Posterior Deltoid | <b>O:</b> Hamstrings    |
| <b>L:</b> Triceps           | <b>P:</b> Gastrocnemius |
| <b>M:</b> Latissimus Dorsi  |                         |



Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

**AEROB TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

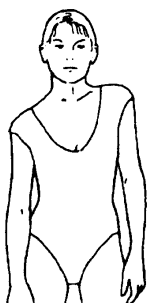
**UPPVÄRMNINGEN** är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.



## HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



## AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



## SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.



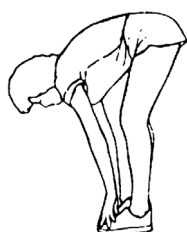
### QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



### LJUMSKSTRETCH

Sitt i skraddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



### TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



### HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, remskivor, kablar och sittdynor.

### **Garantin omfattar inte:**

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

**Driftsmiljö:** Produkten är avsedd endast för användning inomhus i hemmabruk.

Tillverkad för:  
Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND

### **ANSVARSBEFRIELSE:**

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten!



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

