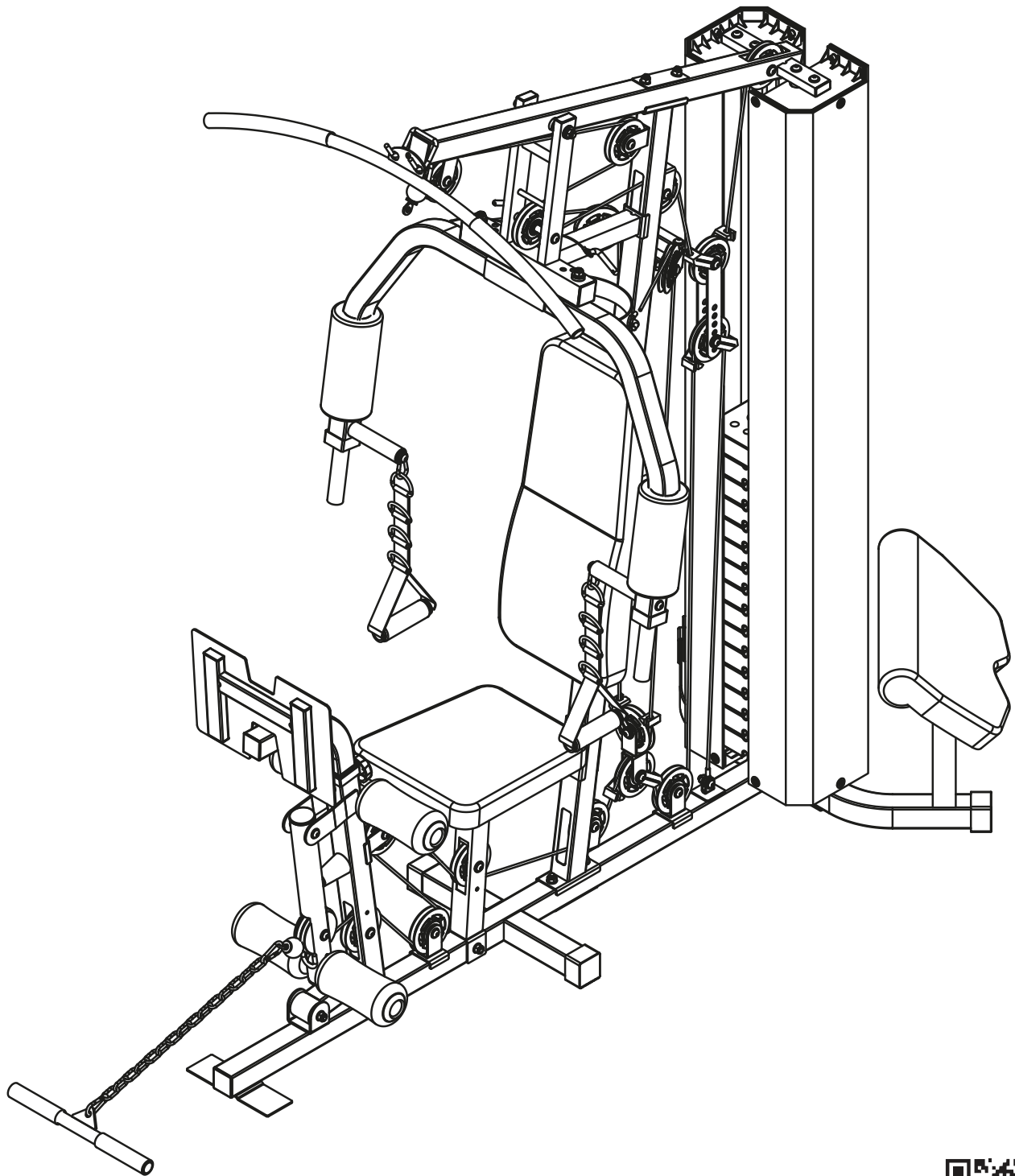


GYMSTICK™

HOME GYM 3.0 ANVÄNDARMANUAL



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



GYMSTICK.COM

Tack för att du köpt Gymstick Home Gym 3.0. 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	26
7.	UPPVÄRMNINGSSÖVNING	27
8.	GARANTI	29



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.

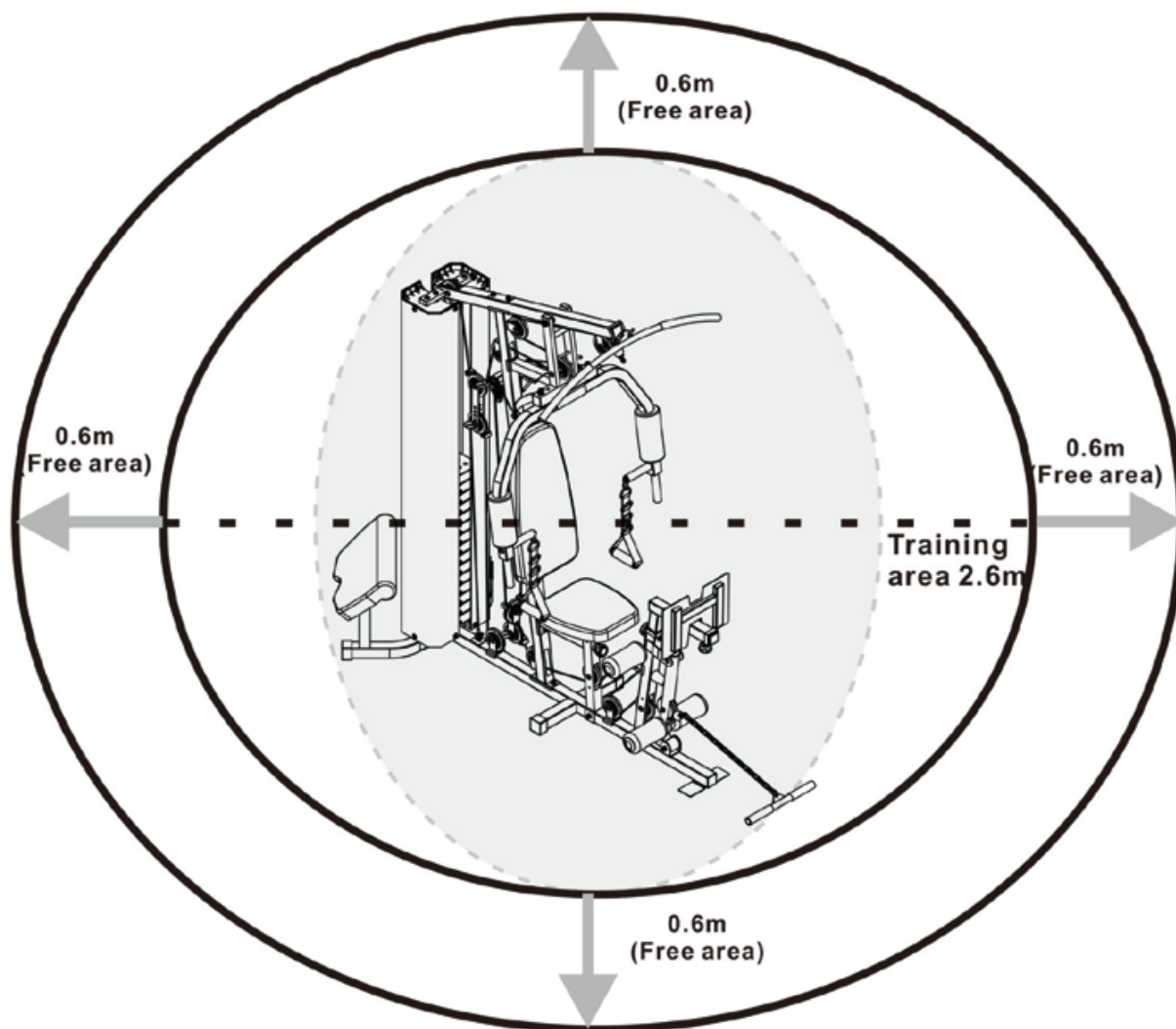
1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte obevakade barn i samma rum som maskinen.
2. Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
3. Om användaren upplever yrsel, 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 125 kg.

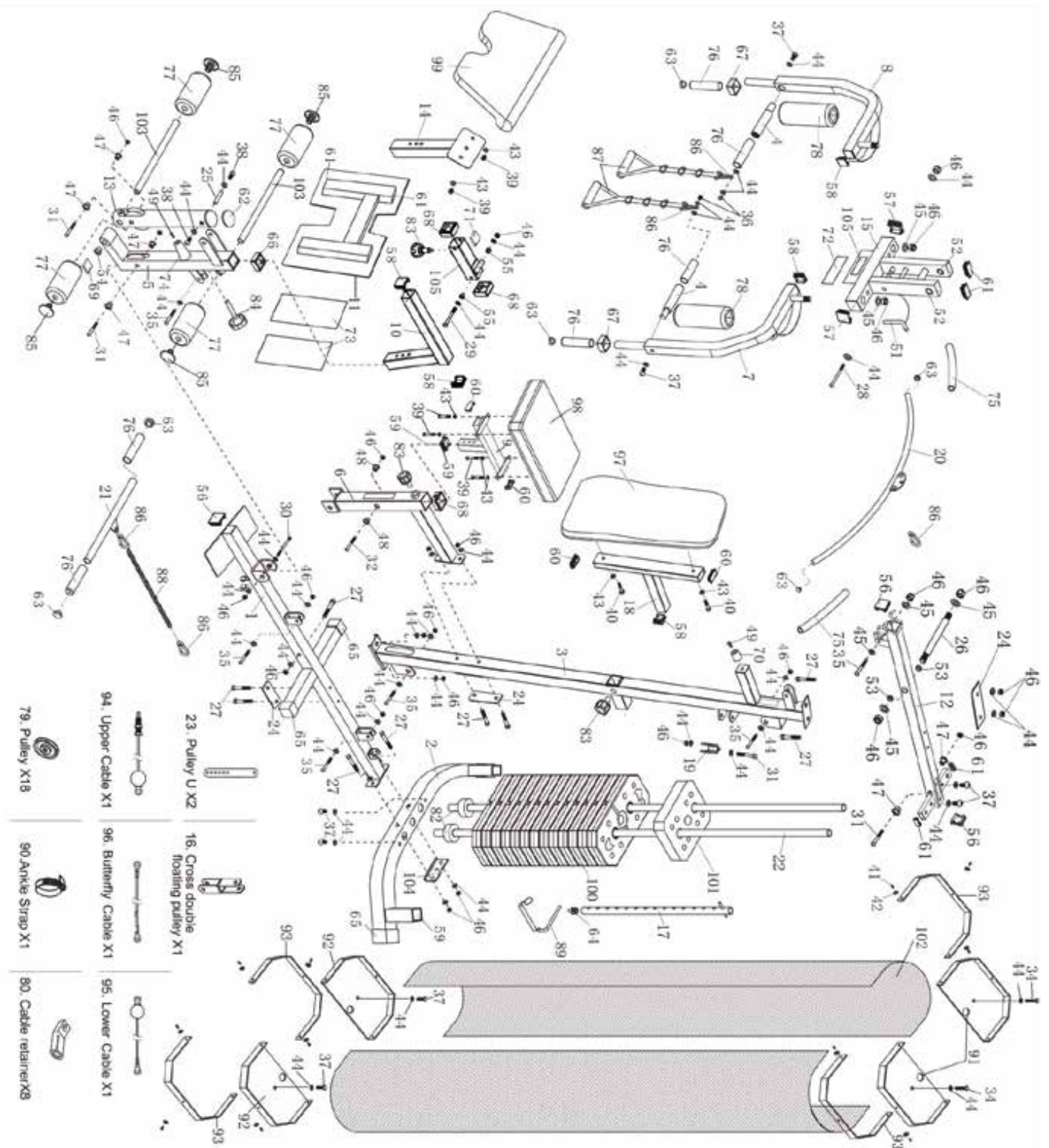


RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.

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

Det fria området ska 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. Håll barn utan tillsyn borta från utrustningen.





No.	Name	Qty.
1	Main Base Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Vertical Frame	1
4	Handle	2
5	Front Support Frame	1
6	Sead Pad Support	1
7	Left Butterfly Frame	1
8	Right Butterfly Frame	1
9	Seat Pad Adjustment Support	1
10	Leg Press Frame	1
11	Foot Plate	1
12	Upper Frame	1
13	Leg Developer	1
14	Arm Curl Pad Support	1
15	Front Press Base	1
16	Cross Double Floating Pulley Bracket	1
17	Selector Rod	1
18	Backrest Pad Support	1
19	Swivel Pulley Bracket	2
20	Lat Bar	1
21	Short Bar	1
22	Guide Rod	2
23	Pulley Bracket	2
24	Bracket	3
25	Ø16X57XM10 Swivel Axle	1
26	Ø16X158 XM10 Swivel Axle	1
27	M10X70 Carriage Bolt	9
28	M10X140 Allen Bolt	1
29	M10X90 Allen Bolt	1

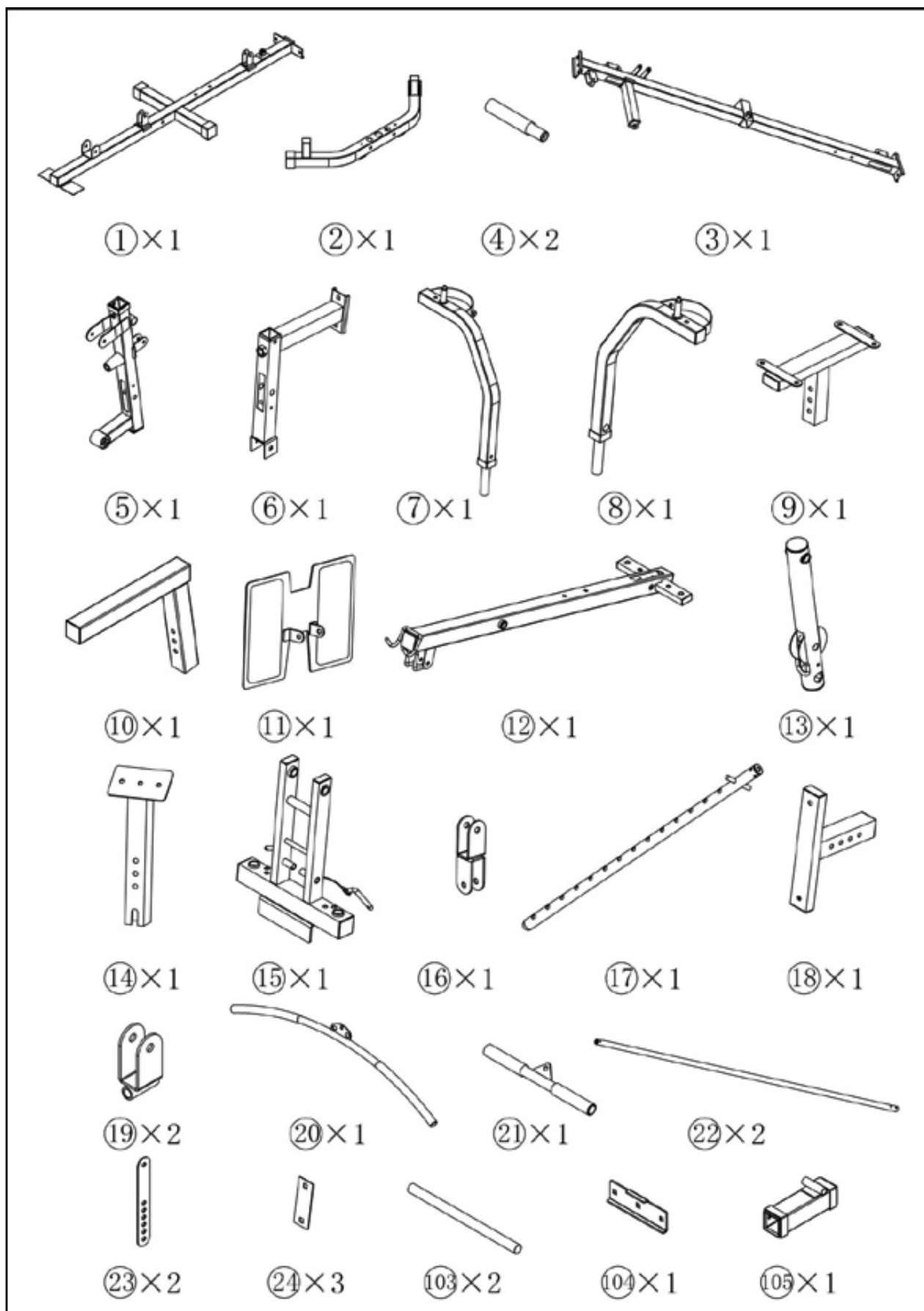
No.	Name	Qty.
30	M10X80 Allen Bolt	1
31	M10X65 Allen Bolt	5
32	M10X60 Allen Bolt	1
33	M10X50 Allen Bolt	4
34	M10X50 Allen Bolt	2
35	M10X45 Allen Bolt	9
36	M10X28 Allen Bolt	3
37	M10X25 Allen Bolt	8
38	M10X16 Allen Bolt	2
39	M8X18 Allen Bolt	6
40	M8X40 Allen Bolt	2
41	ST6*20 Philips Srew	12
42	Ø6 Washer	12
43	Ø8 Washer	8
44	Ø10 Washer	63
45	Big Ø10.5 Washer	4
46	M10 Aircraft Nut	36
47	L- 15 Bushing	6
48	L=13 Bushing	2
49	M6X16 Philips Bolt	2
50	ST4.8X15 Philips Screw	4
51	L Shape Pin	2
52	Bushing	4
53	Bushing	2
54	Bushing	2
55	Bushing	2
56	Ø 50X1.5 End Cap	3
57	Ø 45X2.0 End Cap	2
58	Ø 45X1.5 End Cap	5

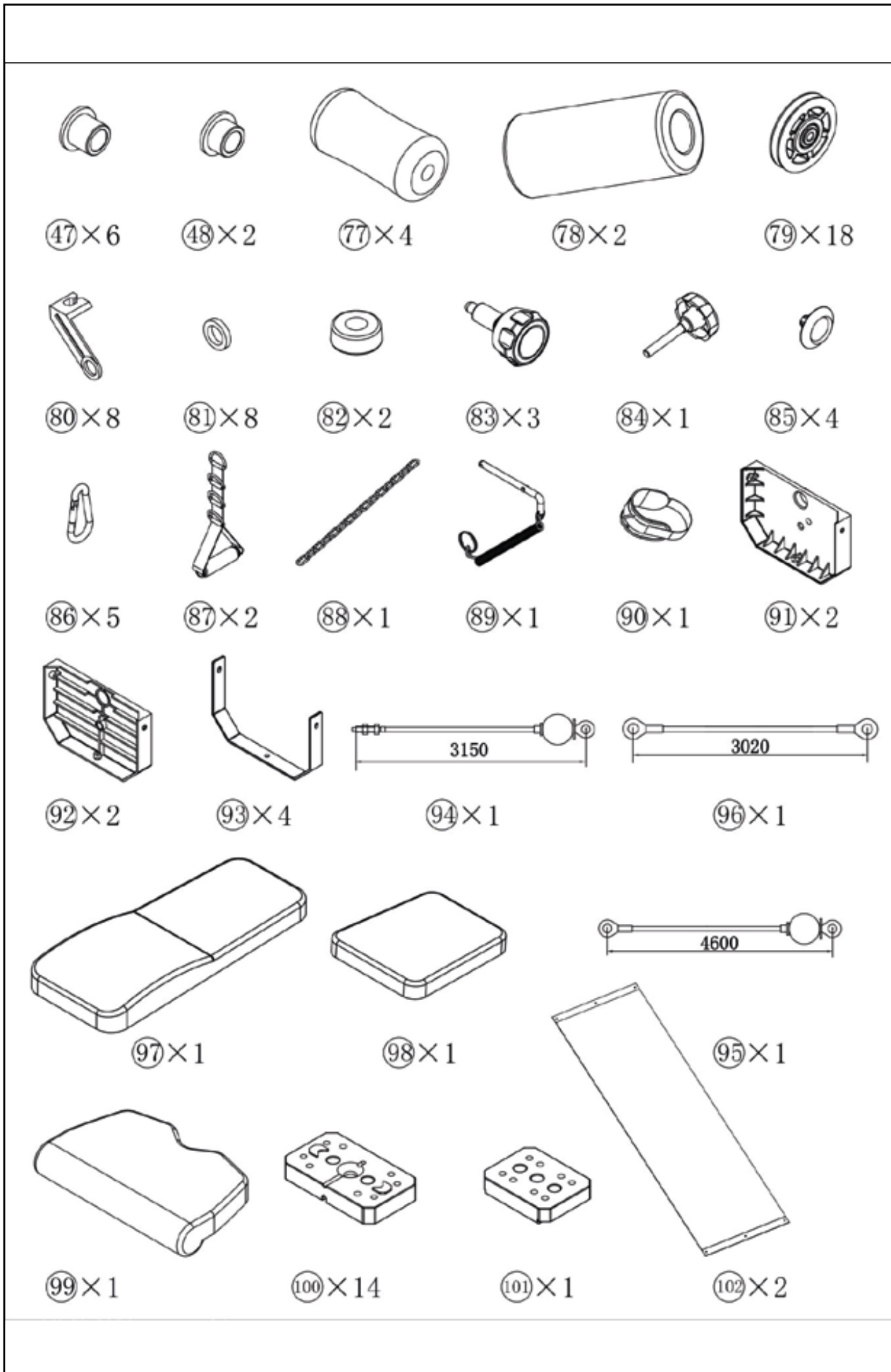
No.	Name	Qty.
59	38X1.5 End Cap	3
60	20X50X1.5 End Cap	4
61	20X40X1.5 End Cap	8
62	Ø50X1.5 End Cap	2
63	Ø25X1.5 End Cap	6
64	Ø25X2.0 End Cap	1
65	Ø50 End Cap	4
66	Ø50XØ45 Sleeve	3
67	Ø45XØ26 Sleeve	2
68	Ø45XØ38 Sleeve	1
69	Rubber Bumper	1
70	Rubber Bumper	1
71	Rubber Bumper	1
72	Anti Slip	1
73	Sticker	2
74	Long Rubber Bumper	1
75	Ø24.5XØ31X460 Handle Grip	2
76	Ø24XØ31X130 Handle Grip	6
77	Ø22XØ90X175 Form Roll	4
78	Butterfly Form Roll	2
79	Ø 97 Pulley	18
80	Cable Retainer	8
81	Cable Retainer	8
82	Rubber Bumper	2
83	Ø53XM18XØ10 Lock Knob	3
84	M10X65 Lock Knob	1
85	End Cap	4
86	7 Gourd Hook	5
87	Single Strap	2





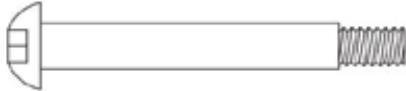
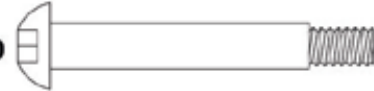






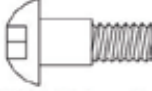
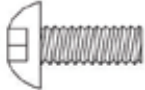
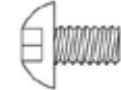
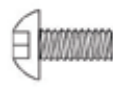











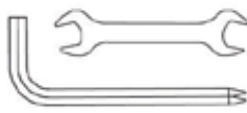
No.	Name	Qty.
88	15-joint Chain	1
89	Weight Plate Select Pin	1
90	Ankle Strap	1
91	Upper Weight Stack Cover Bracket	2
92	Bottom Weight Stack Cover Bracket	2
93	Plastic Bracket	4
94	Upper Cable	1
95	Lower Cable	1
96	Butterfly Cable	1
97	Backrest Pad	1
98	Seat Pad	1
99	Arm Curl Pad	1
100	Weight Plate	14
101	Weight Stem	1
102	Weight Stack Cover	2
103	Foam Roll Tube	2
104	U shape Bracket	1
105	Leg Press Adjustment	1

Kontrollera att du har alla delar listade nedan.

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





<p>25 </p> <p>Φ16x57xM10 SWIVEL AXLE 1PCS</p>	<p>26 </p> <p>Φ16x158xM10 SWIVEL AXLE 1PCS</p>	
<p>27 </p> <p>M10X70 Carriage bolt 9PCS</p>	<p>28 </p> <p>M10X140 Allen bolt 1PCS</p>	
<p>29 </p> <p>M10X90 Allen bolt 1PCS</p>	<p>30 </p> <p>M10X80 Allen bolt 1PCS</p>	<p>50 </p> <p>ST4.8X15 Philips Screw 4PCS</p>
<p>31 </p> <p>M10X65 Allen bolt 5PCS</p>	<p>32 </p> <p>M10X60 Allen bolt 1PCS</p>	<p>33 </p> <p>M10X50 Allen bolt 4PCS</p>
<p>34 </p> <p>M10X50 Allen bolt/L=30 2PCS</p>	<p>35 </p> <p>M10X45 Allen bolt 9PCS</p>	<p>36 </p> <p>M10X28 Allen bolt 3PCS</p>
<p>37 </p> <p>M10X25 Allen bolt 8PCS</p>	<p>38 </p> <p>M10X16 Allen bolt 2PCS</p>	<p>39 </p> <p>M8X18 Allen bolt 6PCS</p>
<p>40 </p> <p>M8X40 Allen bolt 2PCS</p>	<p>41 </p> <p>ST6X20 philips srew 12PCS</p>	<p>42 </p> <p>φ6 washer 12PCS</p>
<p>43 </p> <p>φ8 washer 8PCS</p>	<p>44 </p> <p>φ10 washer 63PCS</p>	<p>45 </p> <p>Big φ10.5 washer 4PCS</p>
<p>46 </p> <p>M10 Aircraft nut 36PCS</p>	<p>49 </p> <p>M6X16 philips bolt 2PCS</p>	<p>86 </p> <p>7# Gourd hook 5pcs</p>
<p></p> <p>Allen keys 5,6,6 mm</p>	<p>88 </p> <p>15节链条 1件</p>	<p></p> <p>6# Allen keys with philips</p>

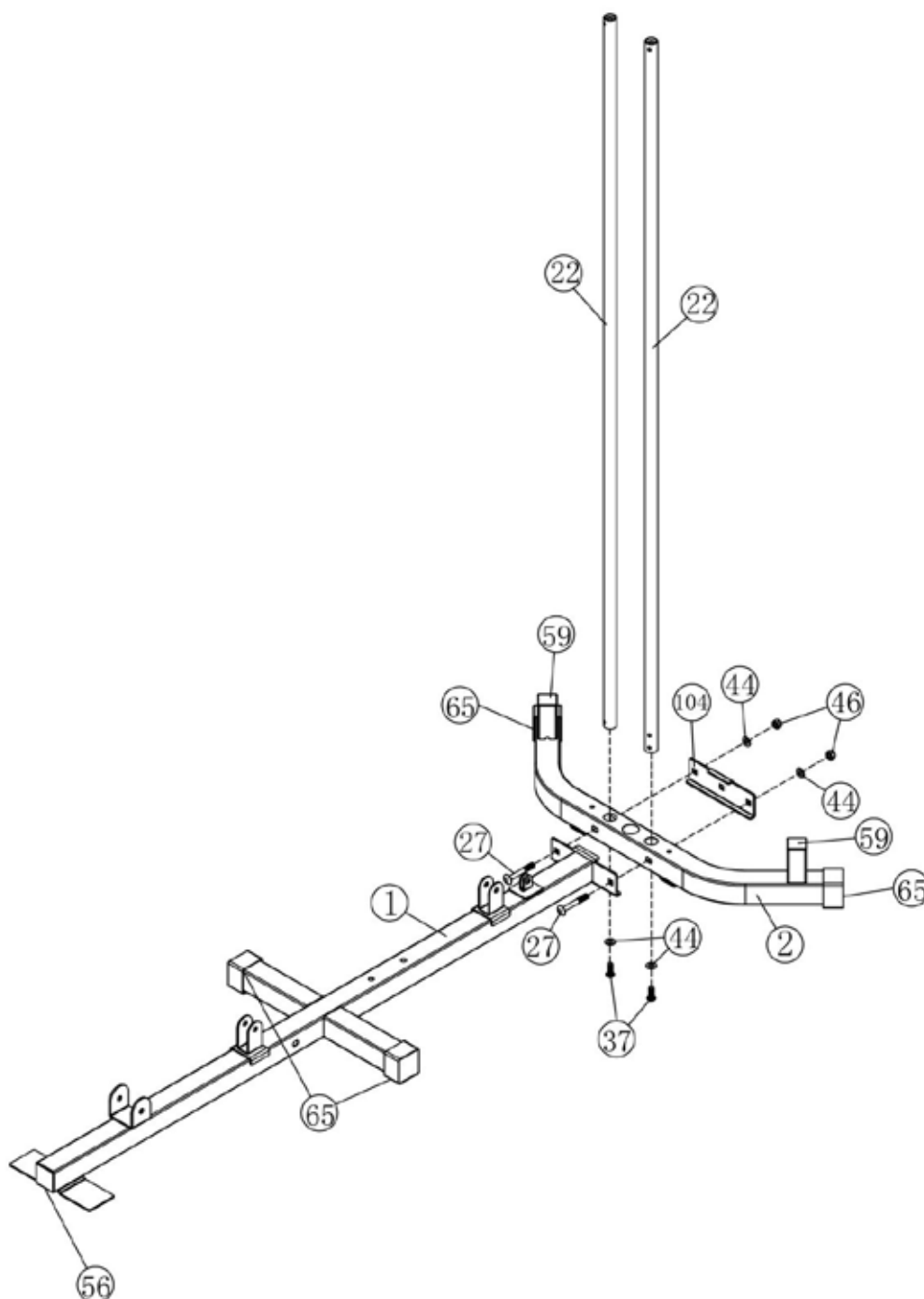
INNAN MONTERING

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

STEG 1.

1. Sätt in styrstängerna (22) i hålen på den bakre stabilisatorn (2). Fixera dem med 2st M10 x 25mm insexbultar (37) och 2st o10mm brickor (44)
2. Fäst basramen (1) på den bakre stabilisatorn (2). Fäst dem med 2st M10x 70mm vagnsbultar (27), det u-formade fästet (104), 2st o10mm brickor (44) och 2st M10 flygplansmuttrar (46).

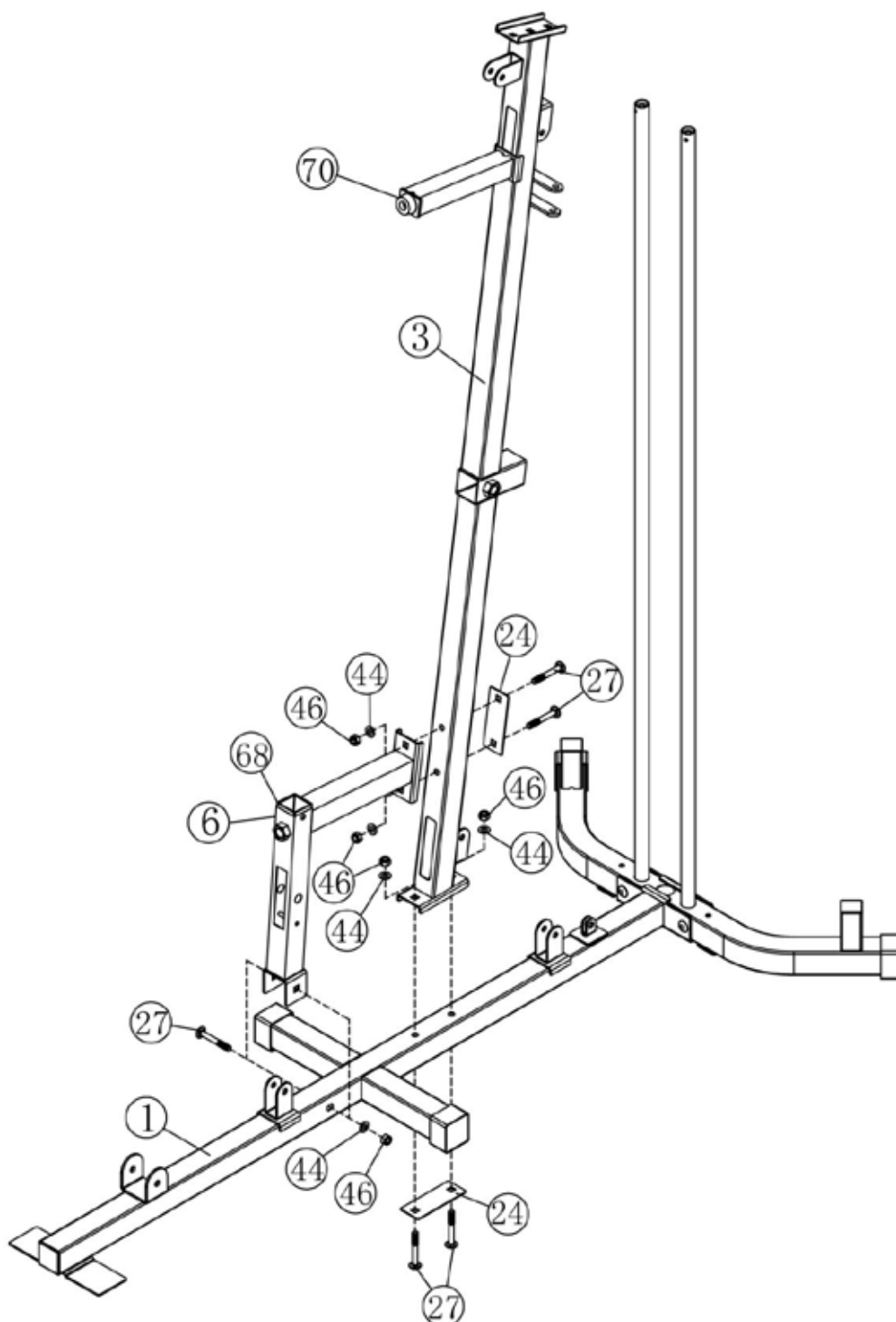
OBS: 50X1.5 Ändhylsa (56), 38X 1,5 ändhylsa (59), 50 ändhylsor (65) fixerades redan på fabriken.



STEG 2.

1. Fäst den främre vertikala ramen (3) på basramen (1). Rikta försiktigt in hålen och fäst dem med 2 st M10*70 vagnsbult (27), 1 st fäste (24), 2st Φ 10 brickor (44) och 2st M10 flygplansmuttrar (46).
2. Fäst änden av sittdynans stöd (6) på den främre vertikala ramen (3) och fäst dem med 2st M10*70 vagnsbult (27), 1st fäste (24), 2st Φ 10 brickor (44), 2st M10 flygplansmuttrar (46).
3. Fäst en annan ände av sittdynans stöd (6) på basramen (1). Säkra dem med 1 st M10*70 vagnsbult (27), 1 st Φ 10 brickor (44), 1 st M10 flygplansmuttrar (46).

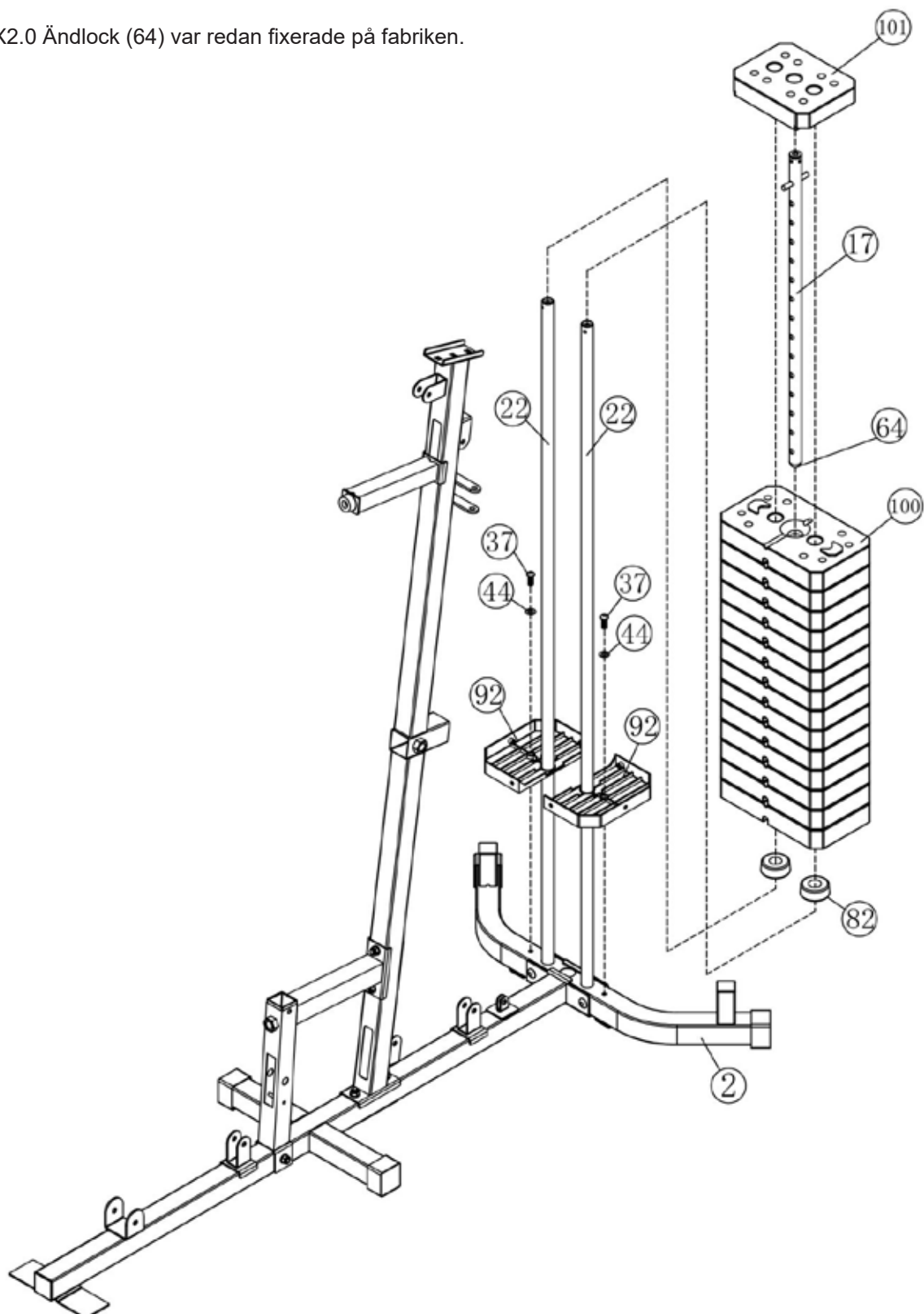
Obs: 45X38 Hylsa (68), gummistötfångare (70) var redan fixerade på fabriken.



STEG 3.

1. Placera 2 st bottenviktstäckskyddsfästen på styrstången, fäst dem med 2 st 10*25 insexbultar (37) och 2st o10 brickor (44).
2. Placera 2 st gummistötfångare (82) längs styrstången uppifrån och ned. Placera 14st viktplattor (100) längs styrstångerna (22) uppifrån och ned, för in väljarstången (17) i viktplattans mitthål. Och placera sedan viktskaftet (101) igen.
3. Se till att alla spår är vända bakåt och framåt.

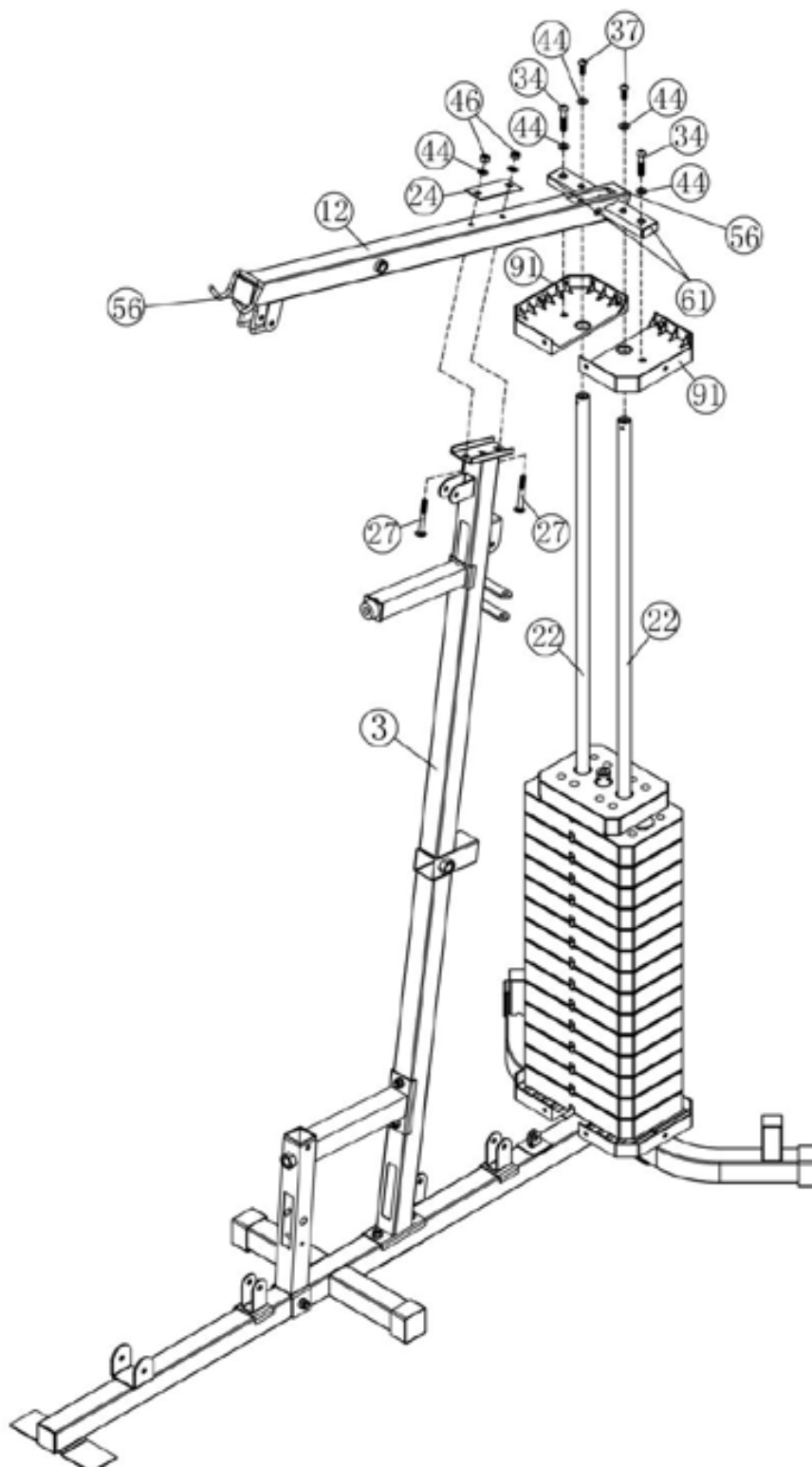
Obs: Ø25X2.0 Ändlock (64) var redan fixerade på fabriken.



STEG 4.

1. Placera 2 st övre viktstapelskyddsfäste (91) längs styrstängerna och placera sedan övre ramrar (12) på den främre vertikala ramen (3) och styrstänger (22).
2. Fäst änden av den övre ramen med styrstången och övre viktstapelskyddsfästet tillsammans med 2st M10*50 insex-bult (34), 2st M10*25 insexbult (37) och 4st ϕ 10 brickor (44).
3. Fäst den övre ramen med styrstången tillsammans med 2st M10*70 vagnsbult (27), 1st fäste (24), 2st Φ 10 brickor (44) och 2st M10 flygplansmutter (46).

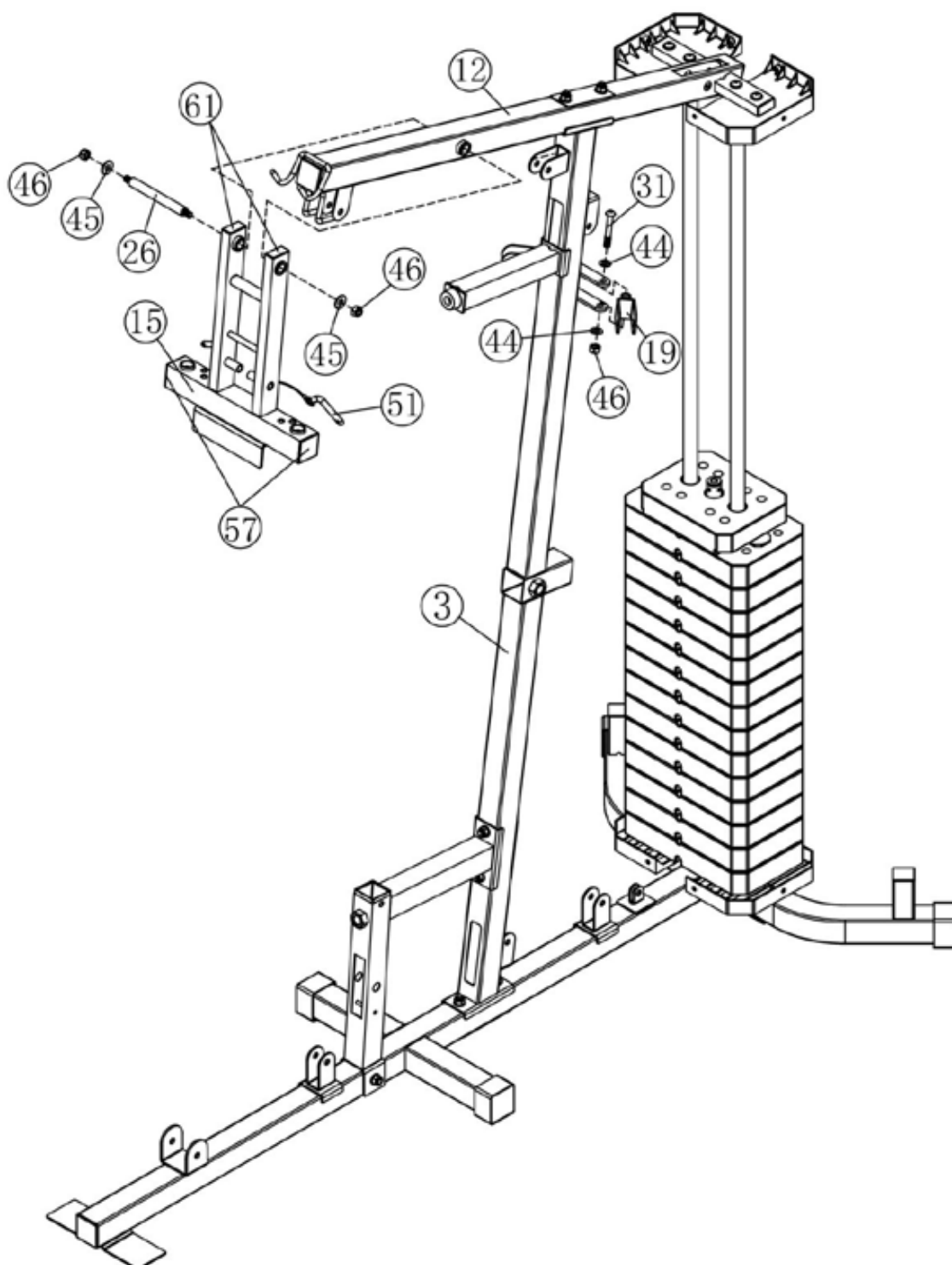
Obs: 50X1,5 ändlock (56) och 20X40X1,5 ändlock (61) var redan fixerade på fabriken.



STEG 5.

1. Fäst den främre pressramen (15) till den övre ramen (12), säkra dem med 1 st svängaxel (26), 2 st $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10,5 \times 61,5$ bricka (45) och 2st M10 flygplansmutter (46).
2. Fäst den svängbara remskivans fäste (19) på stödet som diagrammet visar, och fäst det med 1st M10X65 insexbult (31), 2st $\text{Ø}10$ bricka (44) och 1st M10 flygplansmutter (46). Upprepa samma sätt för att installera en annan.

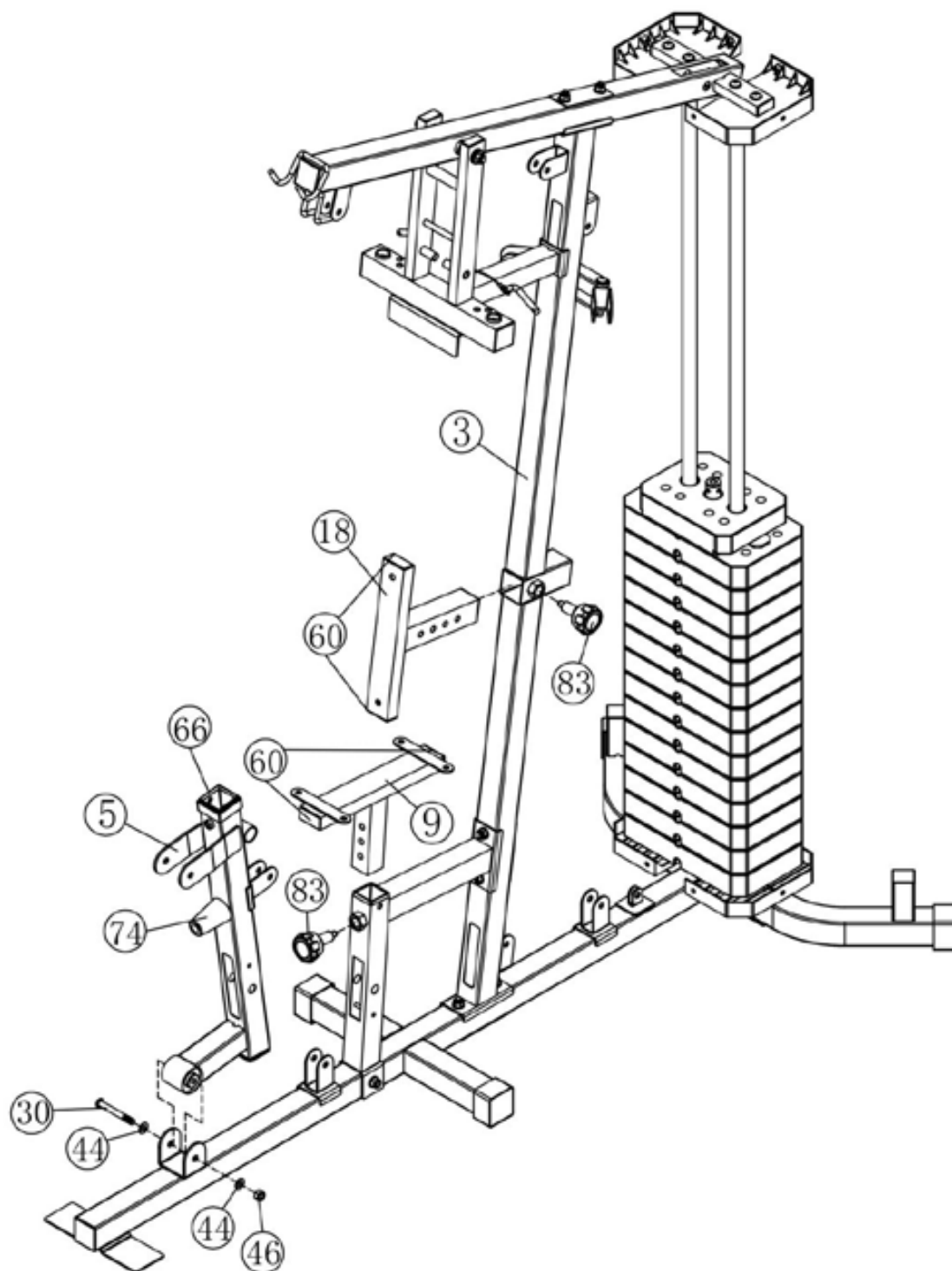
Obs: 20X40X1.5 Ändlock (61) och 45X2.0 Ändlock (57) var redan fixerade på fabriken.



STEG 6.

1. Fäst den främre stödramen (5) på basramen, fäst dem med 1 st M10*80 insexbult (30), 2st Φ 10 brickor (44), 1 st M10 flygplansmuttrar (46).
2. Sätt in stödet för justering av sittdynan (9) i hålet på sittdynans stöd (6), välj önskad höjd med låsknappen (83).
3. Sätt in ryggstödet (18) i hålet och välj önskad plats med låsknappen (83).

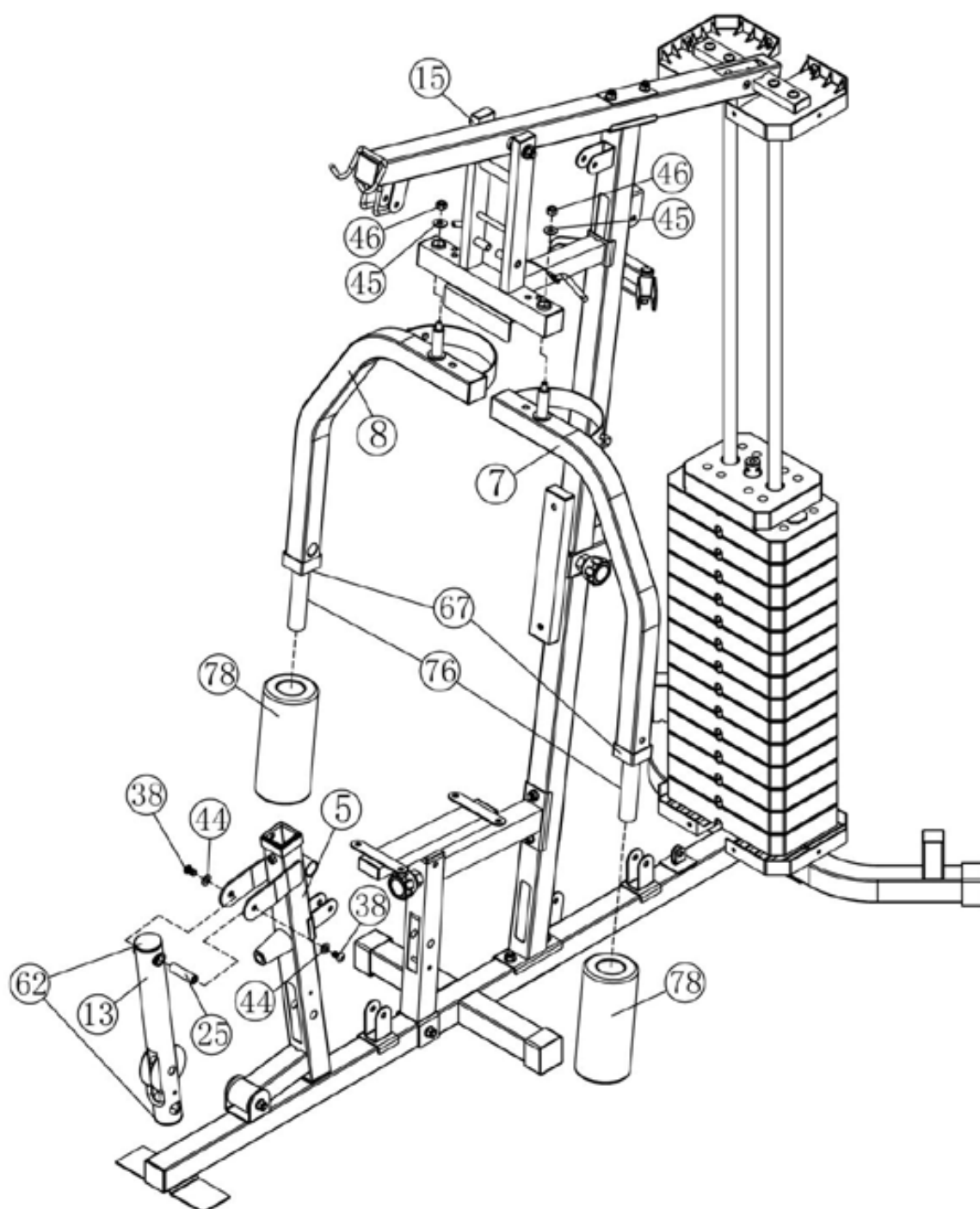
Obs: 20X50X1,5 ändlock (60), 50X45 hylsa (66) och lång gummistötfångare (74) var redan fixerade på fabriken.



STEG 7.

1. Fäst den högra fjärilen (8) på den främre pressbasen, säkra dem tillsammans med $\Phi 10$ stor bricka (45), 1 st M10 flygplansmutter (46). Tryck på 1 st Butterfly Foam Roll (78) som diagrammet visar. Upprepa samma sätt för att installera den vänstra fjärilen (7).
2. Fäst benframkallaren (13) som diagrammet visar och fäst dem med svängaxel (25), 2st $\Phi 10$ bricka (44) och 2st M10*16 insexbult (38).

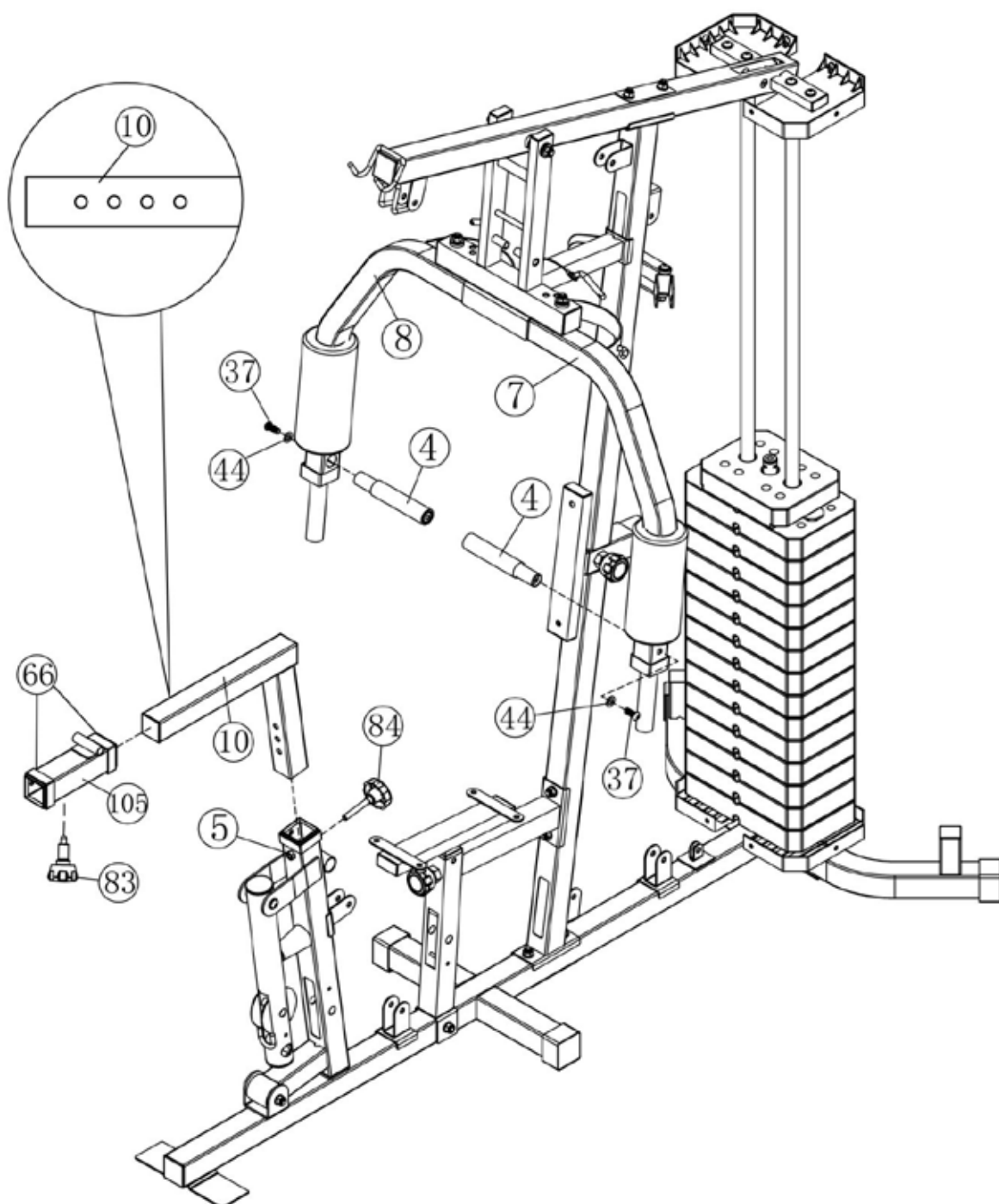
Obs: $\text{Ø}50 \times 1,5$ Ändlock (62), $\text{Ø}45 \times \text{Ø}26$ hylsa (67) och handtag (76) var redan fixerade på fabriken.



STEG 8.

1. Fäst 2st handtag (4) till höger och vänster fjärilsram som bilden visar. Säkra dem med 2st M10*25 insexbult (37) och 2st Ø10 bricka (44).
2. Sätt in benpressramen (10) i hålet som diagrammet visar och välj önskad höjd med låsknappen (84).
3. Sätt in benpressjusteringen (105) i benpressramen (10) och välj önskad längd med låsknappen (83).

Obs: 50X45 hylsa (66) och 45X1,5 ändlock (58) var redan fixerade på fabriken.



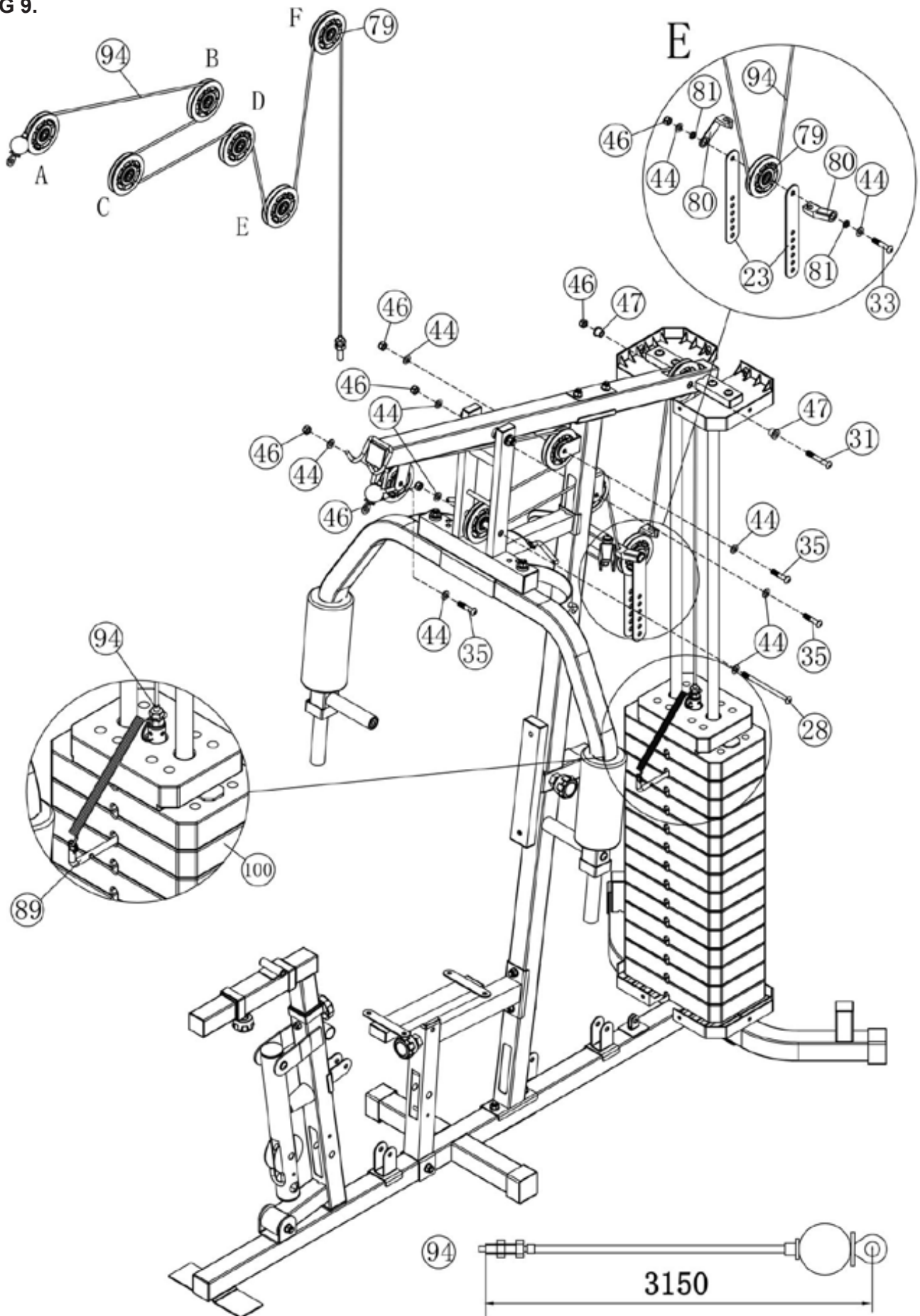
STEG 9.

1. Fäst ena änden av den 3150 mm övre kabeln (94) genom öppningen på den övre ramen. Se till att kulstopparen ska vara framför den U-formade fästet. Placera den första remskivan (79) under vajern och fäst den första remskivan med 1 st M10X45 insexbult (35), 2 st Ø10 brickor (44) och 1 st M10 flygplansmutter (46).
2. Dra vajern bakåt och placera den andra remskivan under vajern. Fäst remskivan på samma sätt som 1.
3. Dra vajern runt remskivan och fronten. Placera den tredje remskivan under kabeln och fäst dem med 1 st M10×140 insexbult (28), 2 st Ø10 brickor (44) och 1 st M10 flygplansmutter (46).
4. Dra vajern runt remskivan och bakåt. Placera den 4:e remskivan under vajern och fäst den på samma sätt som i STEG 1.
5. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Placera den 5:e remskivan på vajern. Säkra remskivan med dubbla flytande remskivfäste (23) tillsammans med 1 st M10*50 insexbult (33), 2 st Ø10 brickor (44), 2 st bussning (81), 2 st kabelhållare (80) och 1 st M10 flygmutter (46)).
6. Dra vajern runt remskivan och uppåt. Placera den 6:e remskivan under kabeln och fäst dem med 1st M10X65 insexbult (31), 2st bussning (47) och 1st M10 flygplansmutter (46).
7. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Trä änden av den övre kabeln till den övre öppningen på väljarstången minst 5 varv för att vara säker.

Välj önskad vikt när du tränar med L Shape Lock Pin.

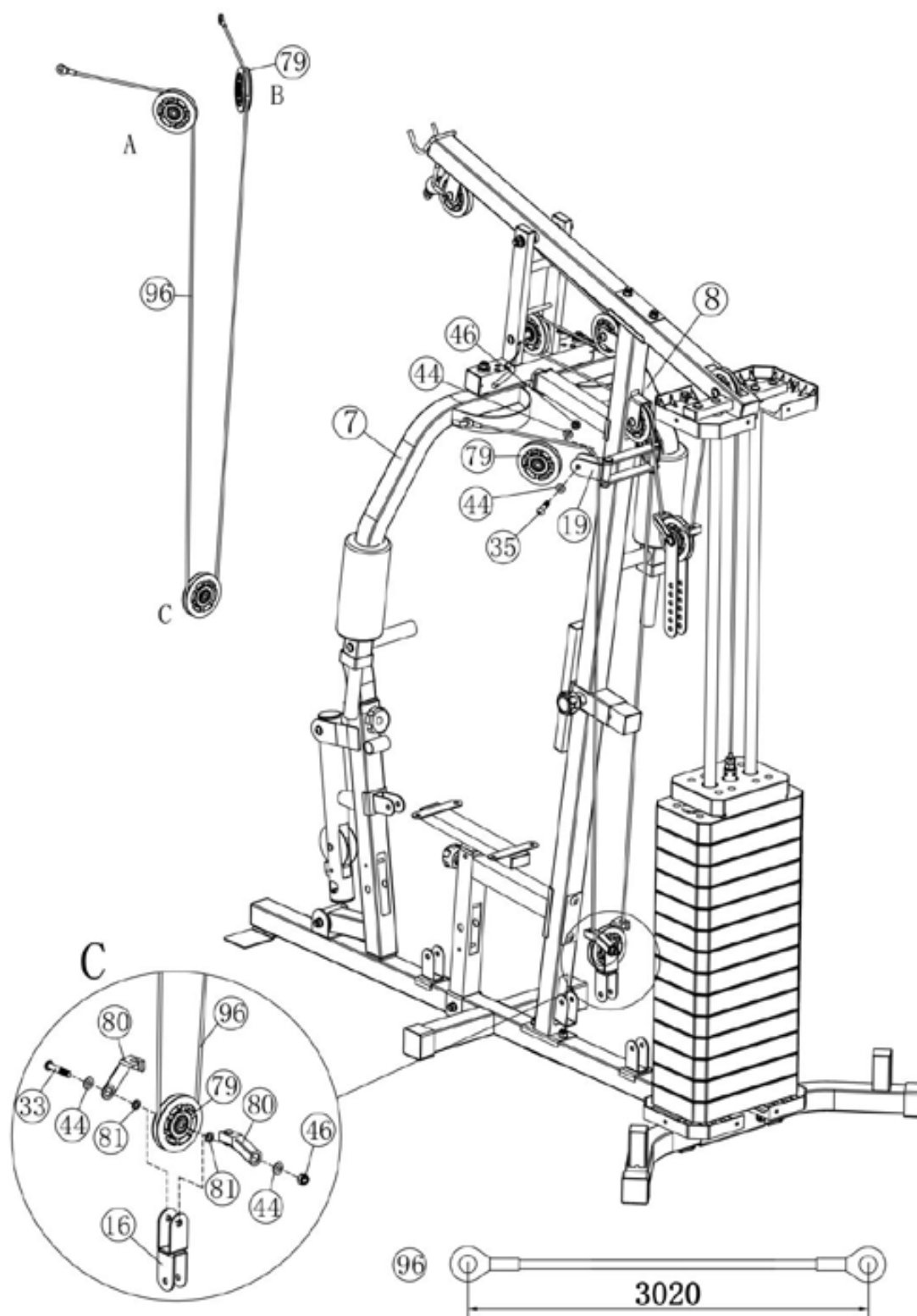
Obs: Se nästa sida för diagram!

STEG 9.



STEG 10.

1. Fäst änden av 3020MM fjärlskabeln (96) på kroken och placera en remskiva under kabeln. Fäst remskivan vid den svängbara remskivans fäste (19) med 1 st M10X45 insexbult (35), 2 st Ø10 bricka (44) och 1 st M10 flygplansmutter (46).
2. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Placera 1 st remskiva på kabeln. Fäst remskivan med Cross Double Floating Pulley Bracket (16) tillsammans med 1st M10*50 insexbult (33), 2st Ø10 brickor (44), bussning (81), 2st kabelhållare (80) och 1st M10 flygplansmutter (46)).
3. Dra vajern runt remskivan och uppåt. Montera en annan remskiva på samma sätt.

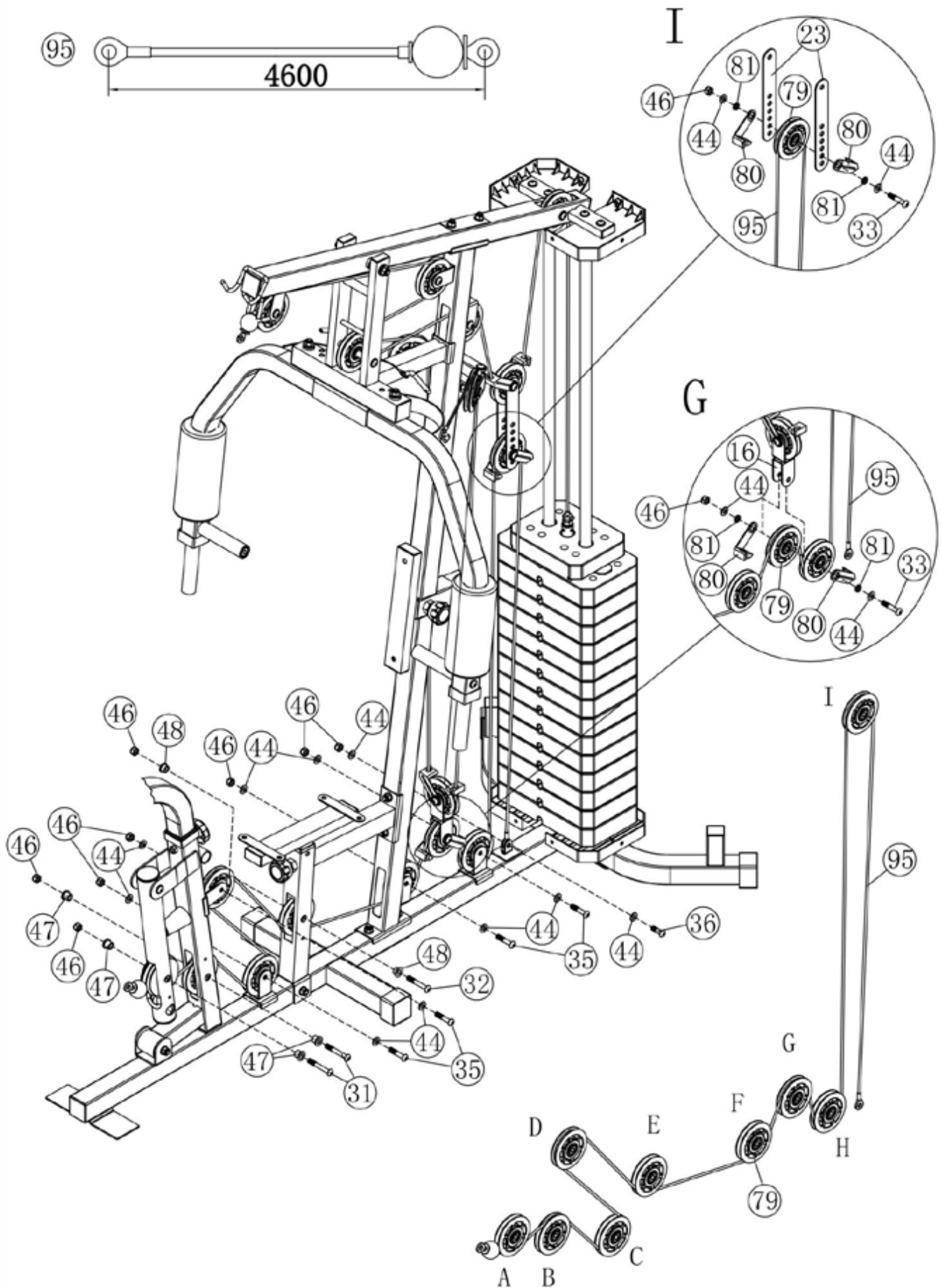


STEG 11.

1. Fäst den 4600 mm nedre kabeln (95) genom öppningen på benframkallaren. Placera den första remskivan på kabeln och fäst remskivan med 1st M10X65 insexbult (31), 2st bussning (47) och 1st M10 flygplansmutter (46).
2. Dra kabeln bakåt och placera den andra remskivan under den. Fäst remskivan på samma sätt som i 1.
3. Dra vajern runt remskivan och bakåt igen. Placera den tredje remskivan på den. Fäst remskivan på samma sätt med M10*45 insexbult (35) och 2st Ø10 brickor (44) och 1st M10 flygplansmutter (46).
4. Dra vajern runt remskivan och placera den 4:e remskivan under vajern. Fäst remskivan på samma sätt som i 3.
5. Dra vajern runt remskivan och nedåt. Placera den 5:e remskivan på kabeln och fäst remskivan med 1st M10X60 insexbult (32), 2st bussning (48) och 1st M10 flygplansmutter (46).
6. Dra vajern runt remskivan. Placera den 6:e remskivan på vajern och fäst remskivan på samma sätt som i 3.
7. Dra vajern runt remskivan och placera den 7:e remskivan under vajern. Säkra den på samma sätt i STEG 10 2. procedur (föregående sida).
8. Dra vajern runt remskivan och upprepa 6. proceduren för att säkra remskivan.
9. Dra vajern runt remskivan och uppåt. Fäst remskivan med det dubbla flytande remskivefästet på samma sätt i STEG 9 procedur 5.
10. Dra vajern runt remskivan och nå U-formfästet. Säkra den med 1st M10*28 insexbult (36), 2st Ø10 brickor (44) och 1st M10 flygplansmutter (46).

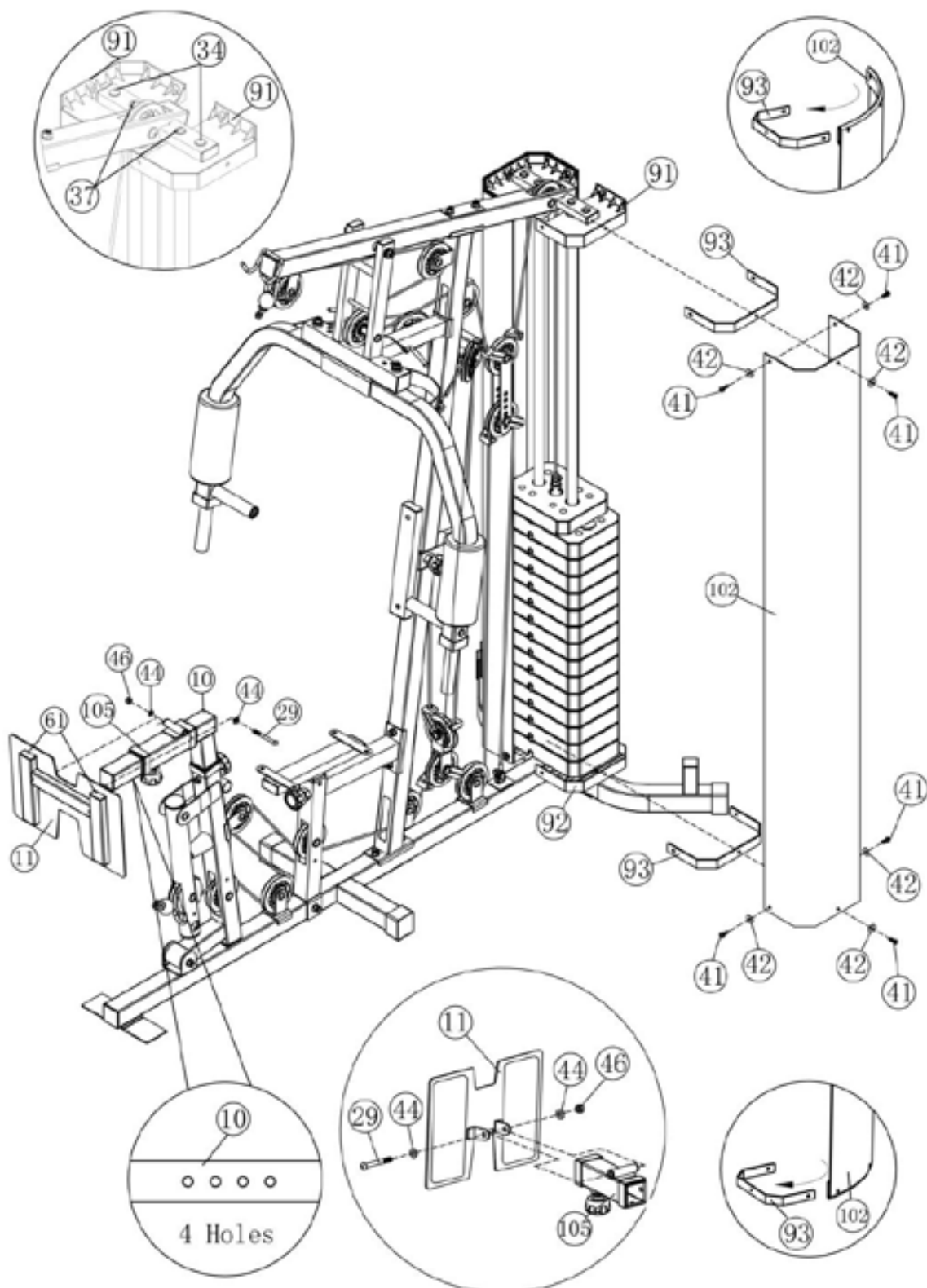
Obs: Se nästa sida för diagram!

STEG 11.



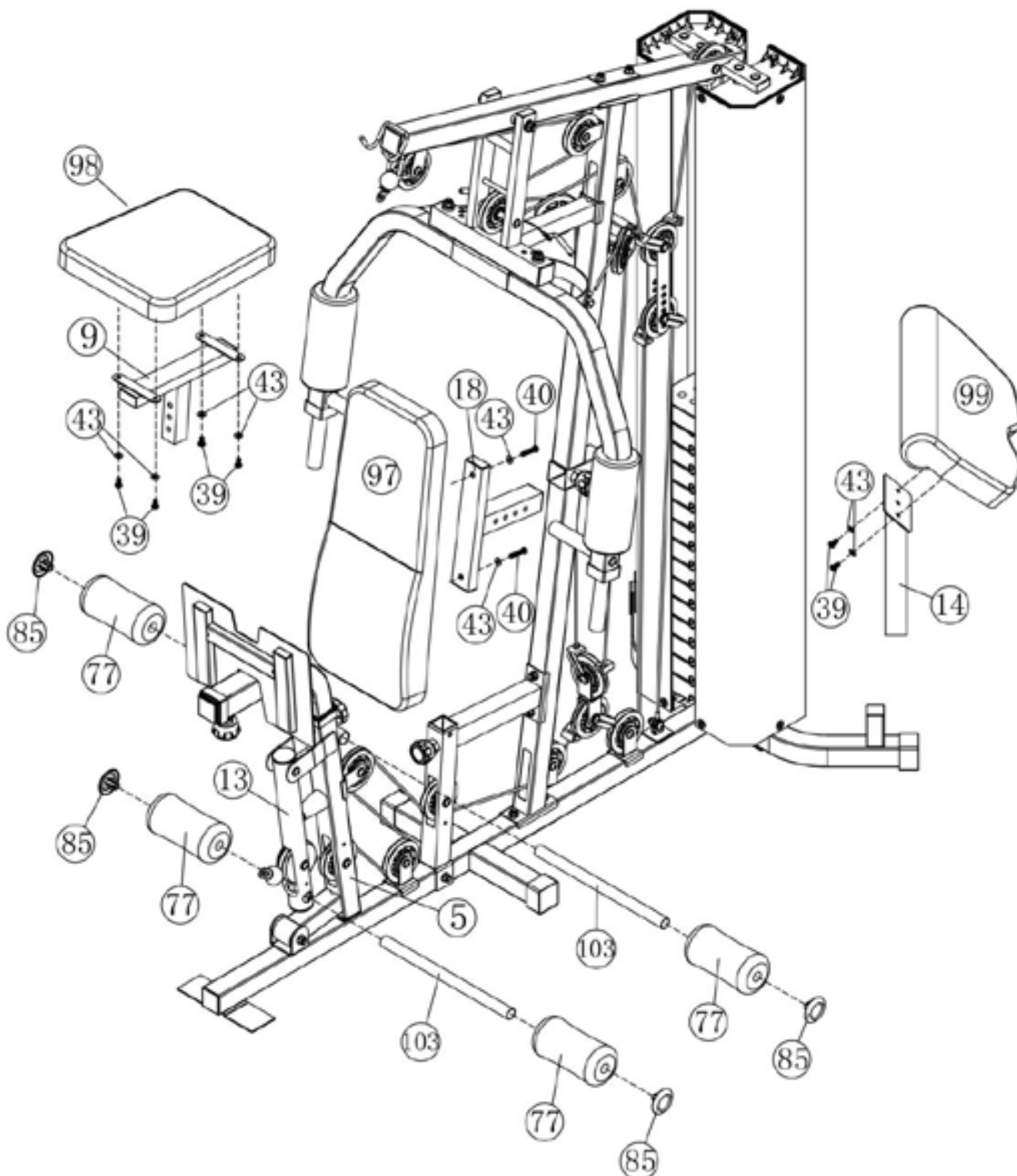
STEG 12.

1. Fäst fotplattan (11) på benpressjusteringsramen (105) och fäst dem med 1 st M10*90 insexbult (29), 2 st Ø10 brickor (44) och M10 flygplansmutter (46).
2. Fäst plastfästet (93) i det övre och nedre hålet på viktstapelskyddet (102) som diagrammet visar. Fäst viktstapelskyddet (102) till det övre viktstapelskyddsfästet (91) och det nedre viktstapelskyddsfästet (92) med 6 st ST6*20 Philips-skruv (41) och 6 st Ø6 brickor (42).
3. Upprepa på samma sätt med en annan viktstapel.
4. Dra åt 2st M10*50 insexbulten (34) för att justera viktstapelskyddet om du känner att det är löst.



STEG 13.

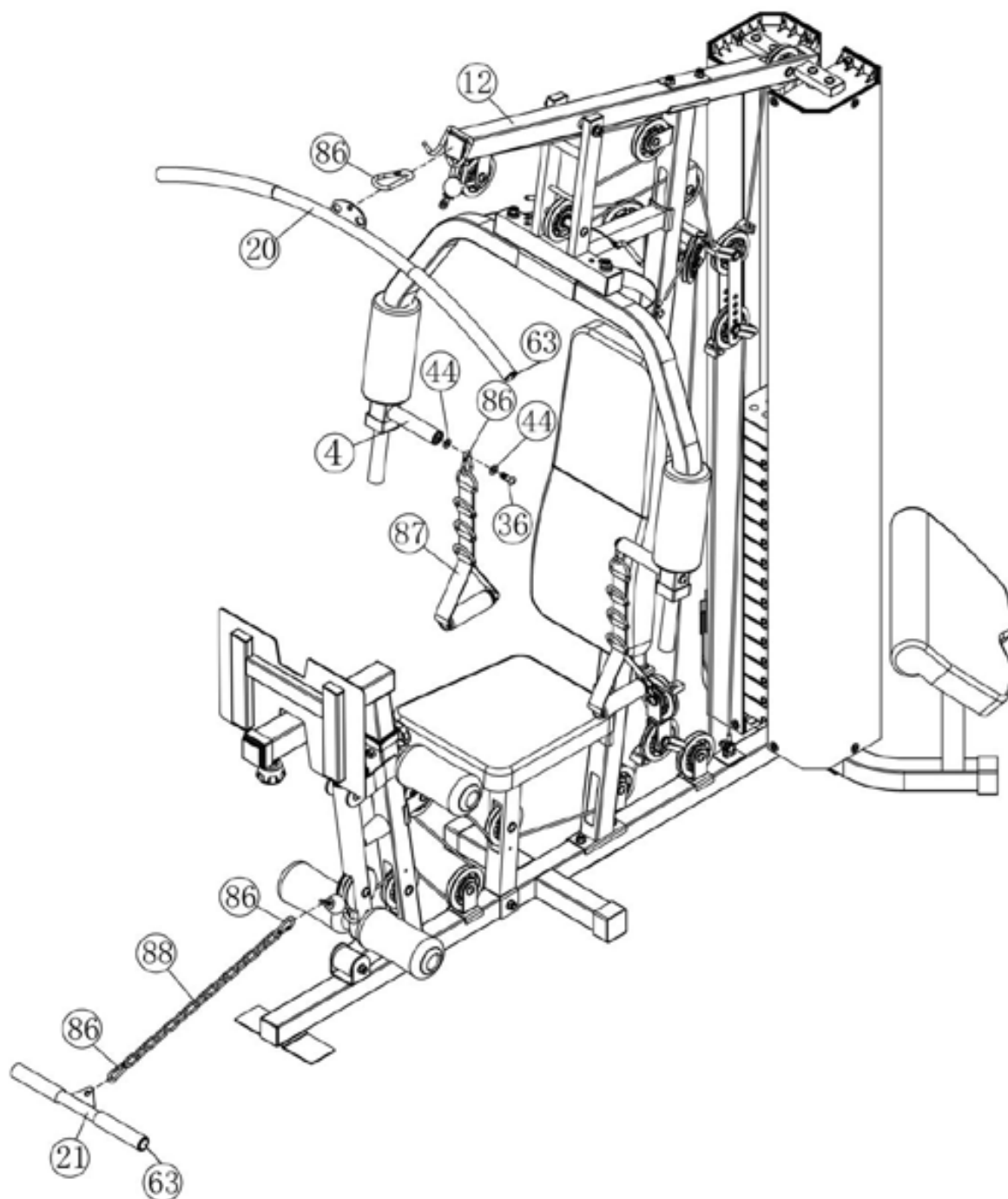
1. Fäst sittdynan (98) på justeringsstödet (9) och fäst dem med 4st M8X18 insexbult (39) och 4st Ø8 bricka (43).
2. Fäst ryggstödsdynan (97) på ryggstödsdynan (18) och fäst dem med 2st M8X40 insexbult (40) och 2st Ø8 bricka (43).
3. Fäst Arm Curl Pad (99) på Arm Curl Pad Support (14) och fäst dem med 2st M8X18 insexbult (39) och 2st Ø8 bricka (43).
4. Sätt i 2st Foam Roll Tube (103) som diagrammen visar. Tryck sedan på 4st Foam Roll (77) och 4st ändlock (85) från båda ändarna.



STEG 14.

1. Fäst latstången (20) i änden av den övre ramen (12) med 1 st kalebasskrok (86).
2. Fäst den korta stången (21) i änden av den nedre kabeln med 1st kedja (88) och 2st kalebasskrok (86).
3. Fäst kalebasskroken (86) i änden av handtaget som diagrammet visar och fäst den med M10X28 insexbult (36) och 2 st Ø10 bricka (44).
4. Fäst latstången som diagrammet visar.

Obs: Ø25X1,5 Ändlock (63) var redan fixerad på fabriken.



RENGÖRING OCH FÖRVARING:

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.

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.

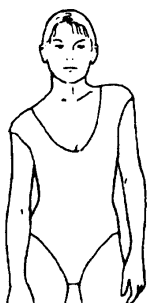
UPPVÄRMNINGEN är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

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



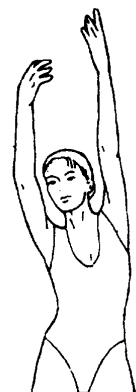
HUVUDRULLNINGAR

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.



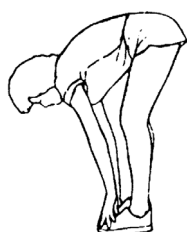
QUADRICEPS STRETCH

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.

