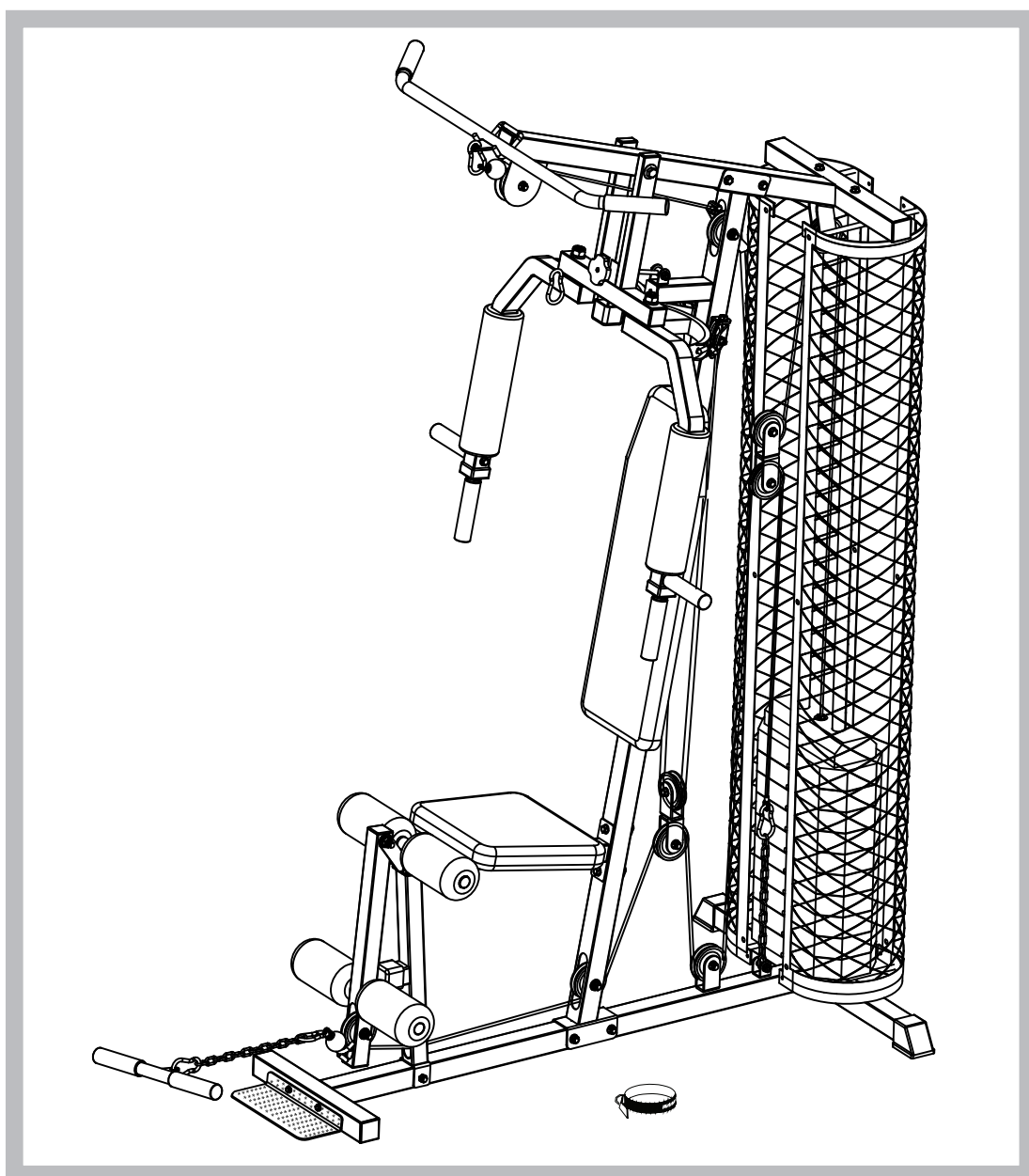


GYMSTICK™

GYMSTICK HOME GYM 2 (STR-HG2)



ANVÄNDARMANUAL (SWEDISH)

INNEHÅLL

Sida

DELAR FÖR MONTERING

1-3

MONTERING

4-15

SPRÄNGSKISS

16

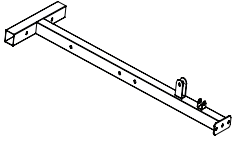
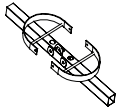
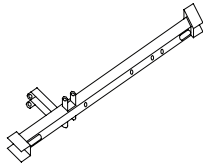
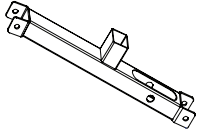
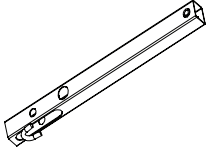
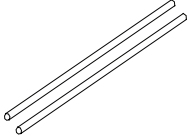
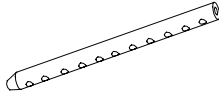
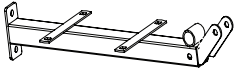
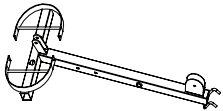
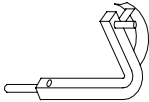
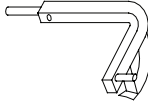
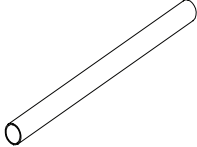
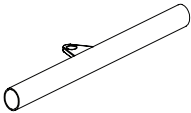
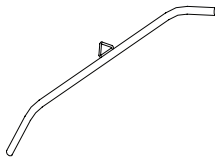
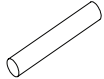
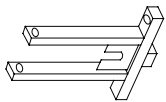
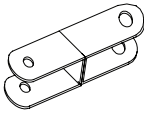
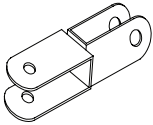
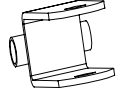
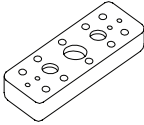
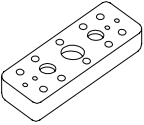
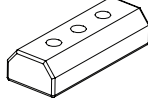
DELAR

17

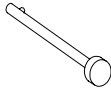
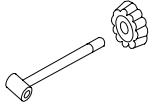
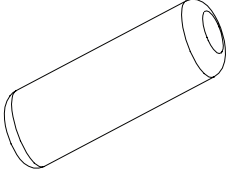
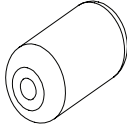
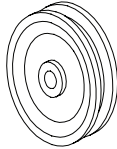
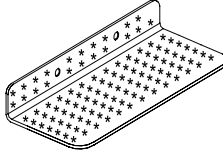
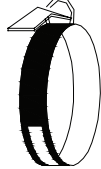
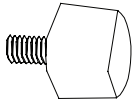
GARANTI

18

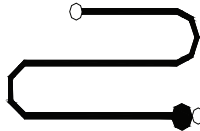
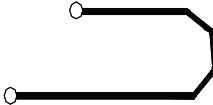
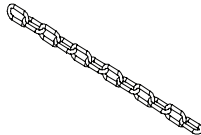
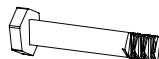
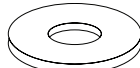
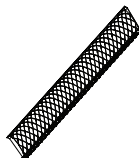
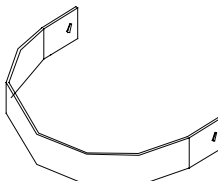
DELAR FÖR MONTERING

 HG2-01 Front Base Frame 1 pc	 HG2-02 Back Base Frame 1 pc	 HG2-03 Main Fame 1 pc	 HG2-04 Front Support Frame 1 pc
 HG2-05 Leg Extension Frame 1 pc	 HG2-06 Weight Guide Tube 2 pcs	 HG2-07 Selector Shaft 1 pc	 HG2-08 Seat Frame 1 pc
 HG2-09 Upper Cross Beam 1pc	 HG2-10 Press Arm (Right) 1 pc	 HG2-11 Press Arm (Left) 1 pc	 HG2-12 Foam Pipe 2 pcs
 HG2-13 Low Pull 1 pc	 HG2-14 High Pull 1 pc	 HG2-15 Hand Bar 2pcs	 HG2-16 Press bar 1 pc
 HG2-17 Pulley U 1 pc	 HG2-18 Reverse U 1 pc	 HG2-19 Volitant U 2 pcs	 HG2-20 Seat Cushion 1 pc
 HG2-21 Back Cushion 1 pc	 HG2-22a Weight Plate 6.8kg 9 pcs	 HG2-22b Weight Plate 4.5kg 1 pc	 HG2-23 Top Weight Plate 1 pc
			 HG2-24 Selector Shaft Pin (ø10 x 56mm) 1 pc

DELAR FÖR MONTERING

 HG2-25 Selector Shaft Bush 1 pc	 HG2-26 Weight Selector Pin 1 pc	 HG2-27 Rubber Cushion 2 pcs	 HG2-28 Press Pin 1 pc
 HG2-29 Big Foam 2 pcs	 HG2-30 Small Foam 4 pcs	 HG2-31 Pulley 13 pcs	 HG2-32 Square End Plug (38mm) 4 pcs
 HG2-33 Hand Bar Grip 8 pcs	 HG2-34 Middle-empty Plug 2 pcs	 HG2-35 Base Plate 1 pc	 HG2-36 Outside-end Plug (45mm) 2 pcs
 HG2-37 Pulley Fastness Bush (big) 4 pcs	 HG2-38 Pulley Fastness Bush (small) 4 pcs	 HG2-39 Square End Plug (45mm) 5 pcs	 HG2-40 Square End Plug (40mm) 2 pcs
 HG2-41 End Plug (40 x 20 mm) 2 pcs	 HG2-42 End Plug (ø25) 4 pcs	 HG2-43 Ankle Strap 1 pc	 HG2-44 Rubber Bumper 1 pc
 HG2-45 Square Outside-end Plug (38mm) 2 pcs	 HG2-46 Round Plug 2 pcs	 HG2-47 Pothook 4 pcs	 HG2-48 Oil Bush (big) 4 pcs

DELAR FÖR MONTERING

 HG2-49 Oil Bush (small) 2 pcs	 HG2-50 Cable (3750mm) 1 pc	 HG2-51 Cable (2720mm) 1 pc	 HG2-52 Cable (2330mm) 1 pc	
 HG2-53 Chain 2 pcs	 HG2-54 Hex Bolt (M10 x 20mm) 6 pcs	 HG2-55 Hex Bolt (M8 x 15mm) 4 pcs	 HG2-56 Hex Bolt (M10 x 65mm) 13 pcs	
 HG2-57 Hex Bolt (M10 x 60mm) 6 pcs	 HG2-58 Hex Bolt (M10 x 45mm) 9 pcs	 HG2-59 Hex Bolt (M12 x 120mm) 1 pc	 HG2-60 Hex Bolt (M8 x 65mm) 2 pcs	
 HG2-61 Hex Bolt (M8 x 40mm) 2 pcs	 HG2-62 Washer (M12) 4 pcs	 HG2-63 Washer (M10) 62 pcs	 HG2-64 Washer (M8) 10 pcs	
 HG2-65 Nylock Nut (M12) 3 pcs	 HG2-66 Nylock Nut (M10) 28 pcs	 HG2-67 Nylock Nut (M8) 2 pcs	 HG2-68 Plastic Washer 1 pc	
 HG2-69 Convoy 2 pcs	 HG2-70 Convoy Connect 2 pcs	 HG2-71 Hex Bolt (M6 x 15mm) 12 pcs	 HG2-72 Washer (M6) 24 pcs	 HG2-73 Nylock Nut (M6) 12 pcs

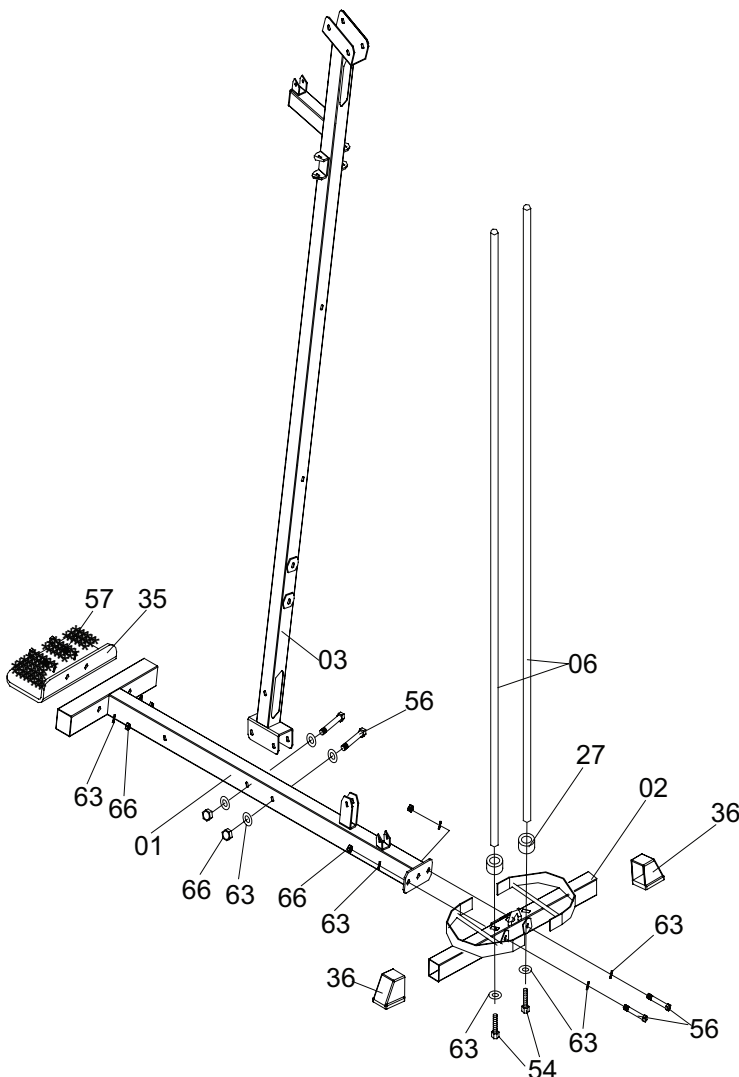
MONTERING

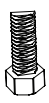
AVANCERA FRÅN ETT STEG TILL DET NÄSTA ENDAST NÄR DU ÄR FÄRGID MED DET FÖREGÅENDE STEGET.

SPÄND ALLA BULTRAR OCH MUTTRAR FAST TILL SIST NÄR MONTERINGEN ÄR FÄRDIG.

Stage 1

- Lägg ner den bakre ramen (02) på golvet. Montera tvåjändkåpor (36) på den bakre ramen (02). Trä två st gummbussningar (27) ned på guiderören för viktpaketet (06). Placera de två guiderören(06) i de två yttre hålen på den bakre ramen (02), skruva fast de med 2 x M10 x 20mm bult (54), 2 x M10 bricka (63).
- Anslut den främre ramen (01) och den bakre ramen (02) med hjälp av 2 x M10 x 65mm bult(56), 4x M10 bricka (63) and 2 x M10 nylonmutter (66).
- Anslut huvudramen (03) och den främre ramen (01) med hjälp av 2 x M10 x 65mm bult(56), 4 x M10 bricka (63) and 2 x M10 nylonmutter (66).
- Montera basplattan (35) på den främre ramen (01) med hjälp av 2 x M10 x 60mm bult (57), 4 x M10 bricka (63) and 2 x M10 nylonmutter (66).

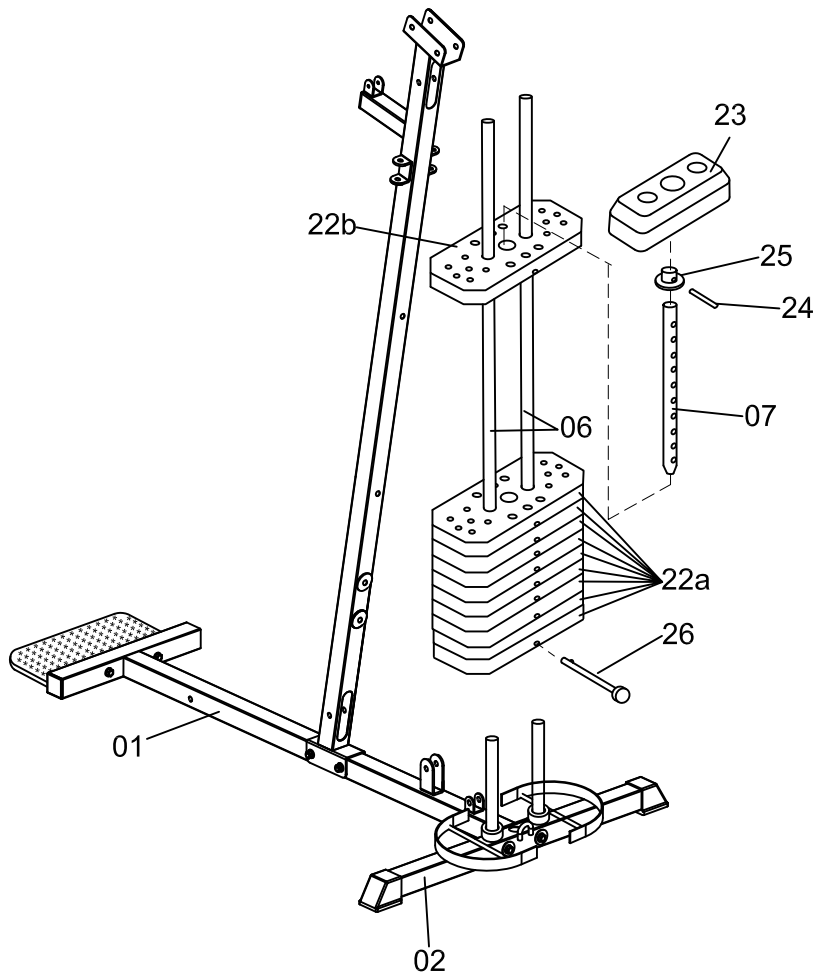


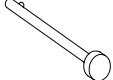
Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-56	 Hex Bolt (M10x65mm)	4
HG2-57	 Hex Bolt (M10x60mm)	2
HG2-63	 Washer (M10)	14
HG2-66	 Nylock Nut (M10)	6
HG2-54	 Hex Bolt (M10x20mm)	2
HG2-27	 Rubber Cushion	2

MONTERING

Stage 2

- För 9 stk viktplattor 6.8 kg (22a) och en viktplatta 4.5 kg (22b) ned på guiderören (6).
- Montera bussning (25) på det översta hålet för viktväljaraxeln (07) med hjälp av sprint (24). Placera toppkåpan (23) på guiderören (06) och se till att axel (07) är i position, genom att placera toppkåpan (23) på toppen av viktpaketet (22). Använd pinne (26) för att välja önskad vikt.

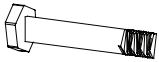


Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-24	 Selector Shaft Pin ($\varnothing 10 \times 56 \text{ mm}$)	1
HG2-25	 Selector Shaft Bush	1
HG2-26	 Weight Selector Pin	1

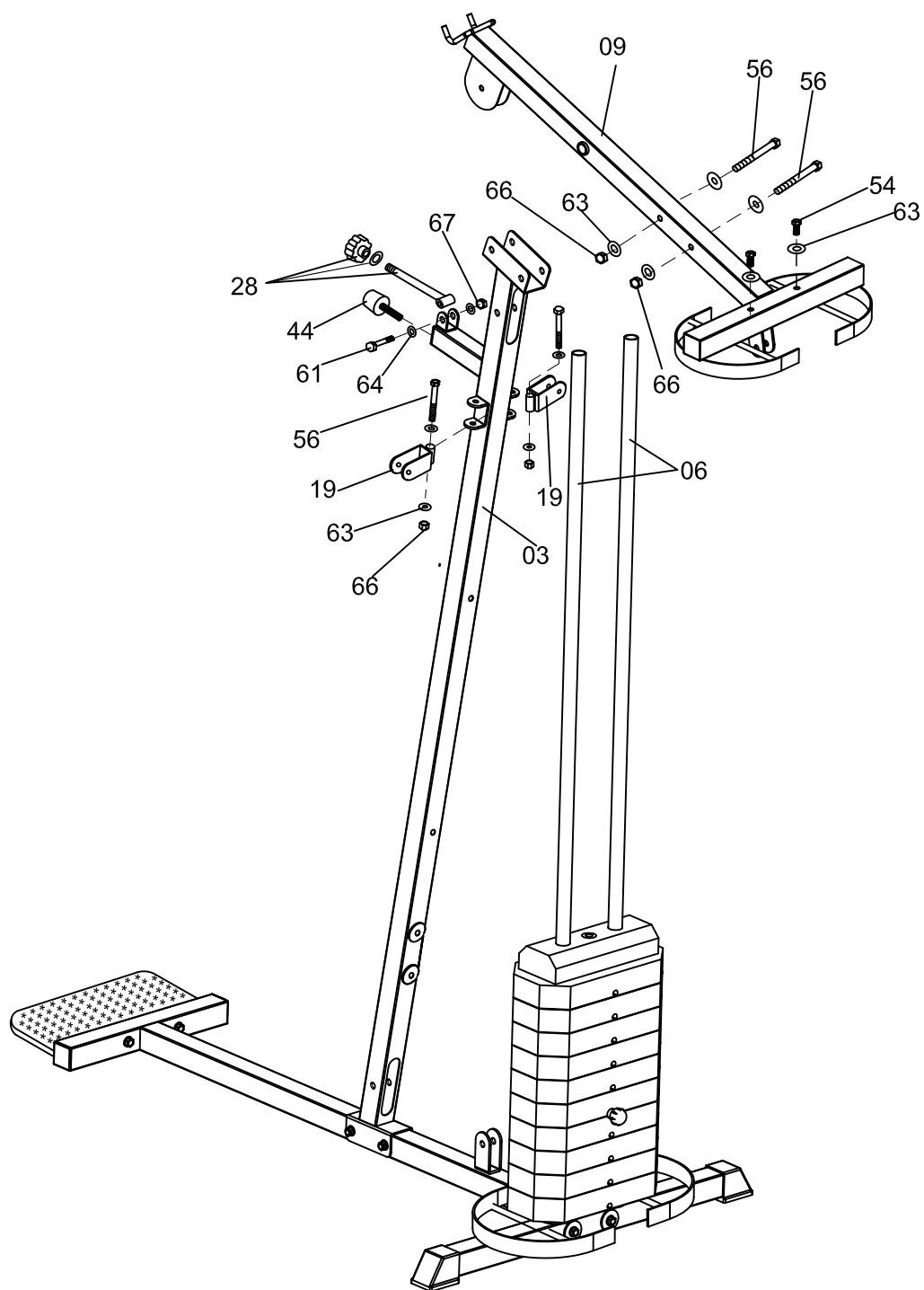
MONTERING

Stage 3

- Placera den övre tvärgående balken (09) på huvudramen (03) och skruva ihop dem med hjälp av 2 x M10 x 65mm bult (56), 4 x M10 bricka (63) and 2 x M10 nylonmutter (66).
- Anslut guiderören för viktpaketen (06) den övre tvärgående balken (09) med hjälp av 2 x M10 x 20mm bult (54), 2 x M10 bricka (63).
- Montera stift (28) på huvudramen (03) med hjälp av M8 x 40 mm bult (61), 2 x M8 bricka (64) and M8 nylonmutter (67).
- Montera U-beslag (19) på huvudramen (03) med hjälp av 2 x M10 x 65mm Bult (56), 4 x M10 Bricka (63) and 2 x M10 nylonmutter (66).

Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-56	 Hex Bolt (M10x65mm)	4
HG2-54	 Hex Bolt (M10x20mm)	2
HG2-61	 Hex Bolt (M8x40mm)	1
HG2-63	 Washer (M10)	10
HG2-66	 Nylock Nut (M10)	4
HG2-64	 Washer (M8)	2
HG2-67	 Nylock Nut (M8)	1

MONTERING



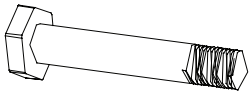
MONTERING

Stage 4

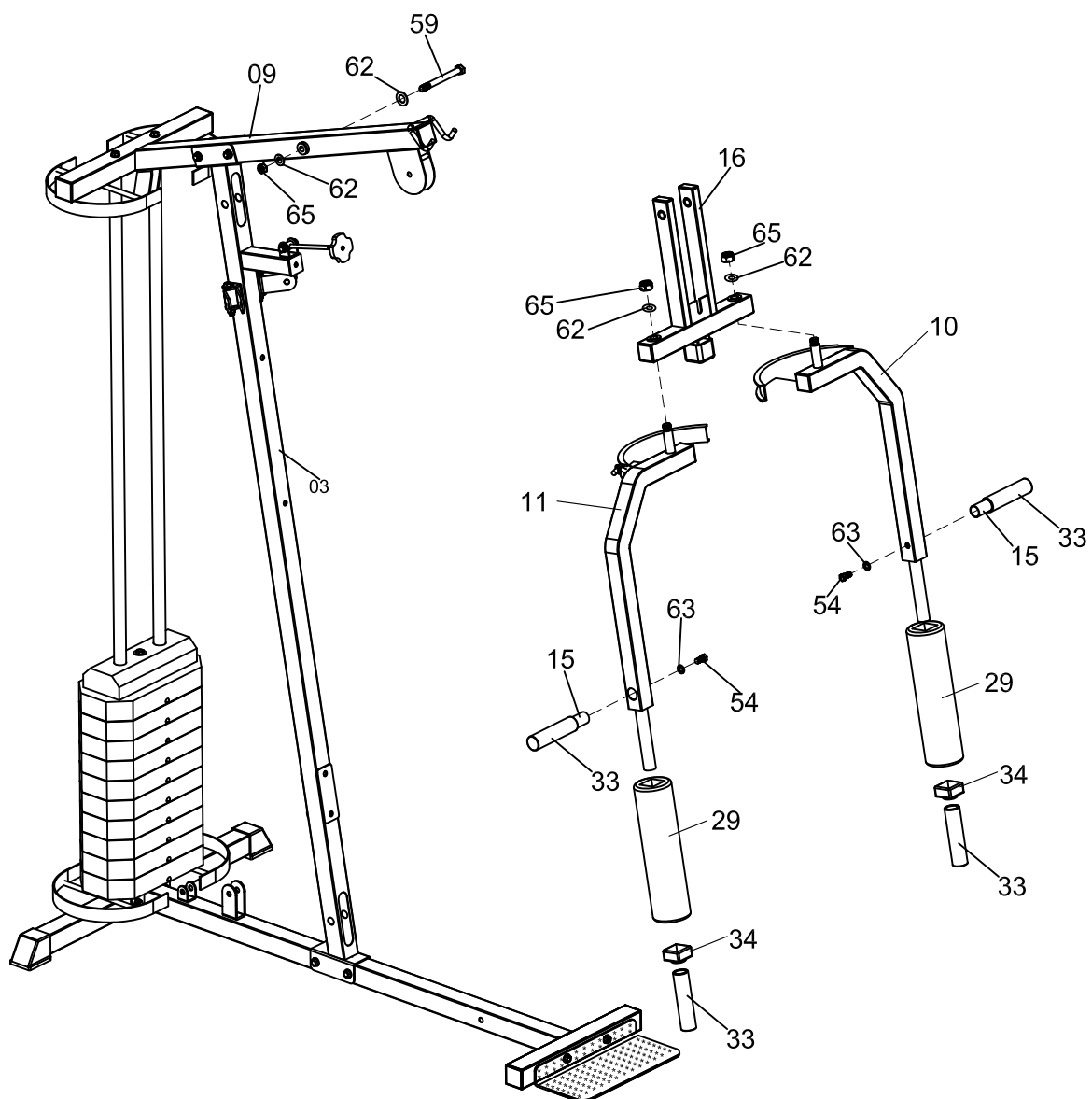
- Montera Press Bar (16) den övre tvärgående balken (09) med hjälp av M12 x 120mm Bult (59). 2 x M12 Bricka (62), och M12 Mutter (65).
- Montera Press Arm (Vänster) (11) och Press Arm (höger) (10) på Press Bar (16) med hjälp av 2 x M12 Bricka (62) and 2 x M12 Nylock Mutter (65).
- För de runda skumkuddarna (29) x 2 upp på Press Arm (Höger) (10) och Press Arm (Vänster) (11), montera handtag (33) x 2, för de genom plugg (34) x 2, på Press Arm (10).
- Montera 2 x handtag (15) på Press Arm (Vänster) (11) och Press Arm (R) (10) med hjälp av 2 x M10 x 20 Bults (54) och 2 x M10 Bricka (63).

Notera:

1. Skär lös PVCremmen på den stora bussningen (48)
2. Du kan komma att behöva en hammare för att knacka på bussning (48) och bussning (49) Innan du går vidare se till att den lilla bussningen (49) är på plats
3. Använd ev. En mindre mängd diskmedel för att underlätta monteringen av skumkudde (29).

Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-59	 Hex Bolt (M12x120mm)	1
HG2-62	 Washer (M12)	4
HG2-65	 Nylock Nut (M12)	3
HG2-54	 Hex Bolt (M10x20mm)	2
HG2-63	 Washer (M10)	2

MONTERING



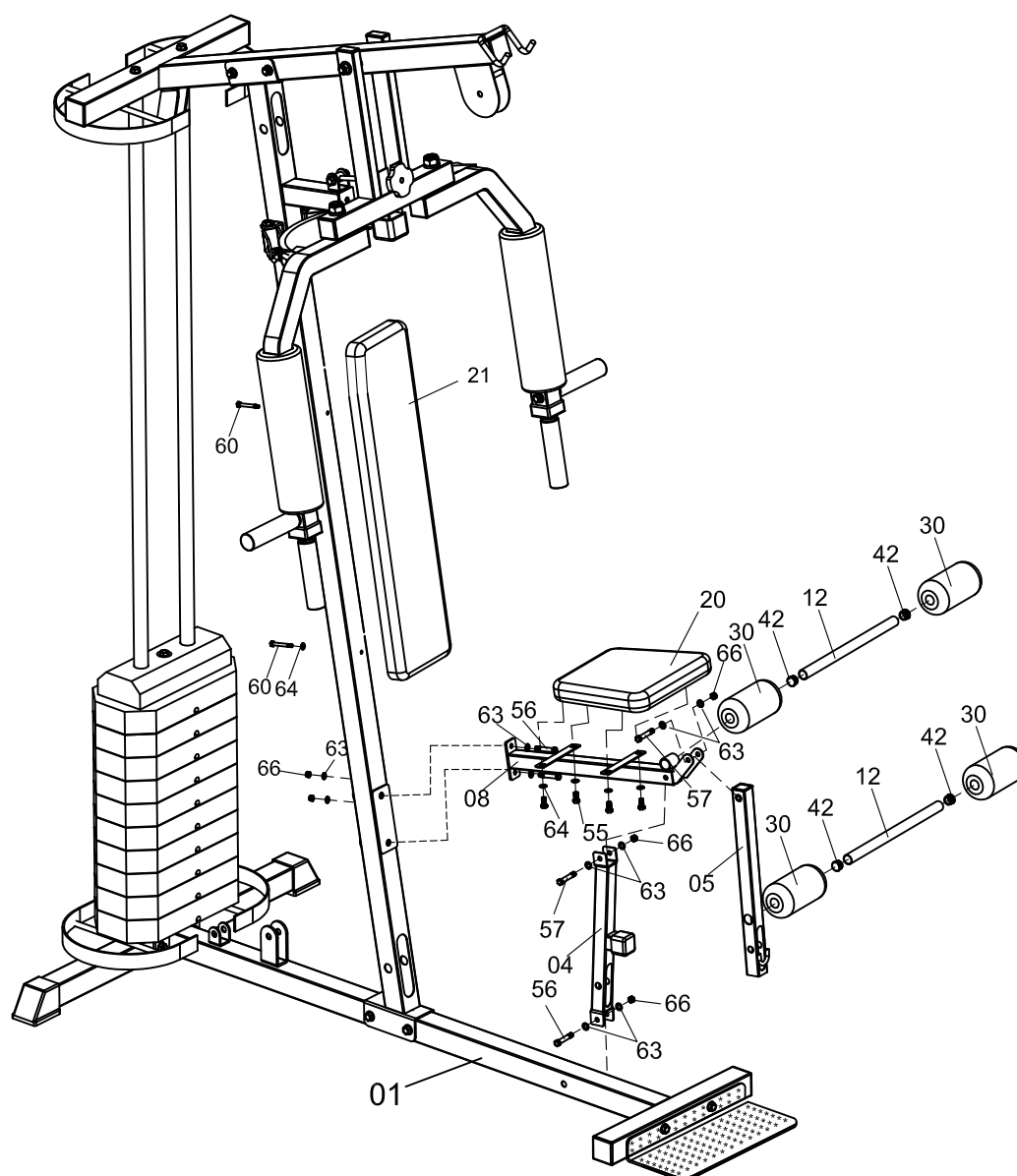
MONTERING

Stage 5

- Montera ryggstödet (21) på huvudram (03) med hjälp av 2 x M8 x65mm Bult (60) och 2 x M8 Bricka (64).
- Montera den främre stödramen (04) på den främre ramen (01) med hjälp av M10 x 65 Bult (56), 2 x M10 Bricka (63) och M10 nylonmutter (66).
- Montera sitsramen (08) på huvudramen (03) och den främre stödramen (04) med hjälp av 2 x M10 x 65 Bult (56), M10 x 60 Bult (57), 6 x M10 Bricka (63) och 3 x M10 Mutter (66).
- Montera ram för Leg Extension (05) på sitsramen (08) med hjälp av M10 x 60 Bult (57), 2 x M10 Bricka (63) och M10 Mutter (66).
- Montera sitsen (20) på sitsramen (08) med hjälp av 4 x M8 x15mm Bult (55) och 4 x M8 Bricka (64).
- För in röret för skumkuddarna (12) genom ramen för Leg Extension (05), trä sedan på två skumkuddar (30) på röret (12).
- För in röret för skumkuddarna (12) genom hålet på sitsramen (08), trä sedan på två skumkuddar (30) på röret (12).

Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-60	 Hex Bolt (M8x65mm)	2
HG2-64	 Washer (M8)	6
HG2-66	 Nylock Nut (M10)	5
HG2-63	 Washer (M10)	10
HG2-56	 Hex Bolt (M10x65mm)	3
HG2-55	 Hex Bolt (M8x15mm)	4
HG2-57	 Hex Bolt (M10x60mm)	2

MONTERING



MONTERING

Stage 6

1. Börja med den den övre kabeln 2330mm (52)

- (a) Med övre kabel (52) placerad i remskivans skåra (31), trä den övre kabeln (52) genom fästena på den övre tvärgående balken (9).
- (b) Montera remskiva Nr. 1 (31) på den övre tvärgående balken (9) med hjälp av M10 x 45mm Bult (58), M10 Bricka (63) och M10 mutter (66).
- (c) Montera remskiva Nr.2 (31) med två st bussning (37) på huvudramen(3) med hjälp av 1 M10 x 65mm Bult (56), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 Nylock Nut (66).
- (d) Montera remskiva Nr..3 (31) på den övre tvärgående balken (9) med hjälp av 1 M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66). Anslut bultänden på den övre kabeln(52) till viktväljaren (7) med hjälp av 1 plastbricka (68), anslut den andra änden av den övre kabeln (52) till High Pull (14) med hjälp av karbinhake (47).
- (e) Montera remskiva Nr.4 (31) till U-beslag (17) med hjälp av 1 M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66).

2. Montering av kabel 2720mm (51)

- (a) Anslut båda ändarna av kabel 2720mm (51) till Press Arm (R) (10) och Press Arm (L) (11) använd 2 runda pluggar (46).
- (b) Med kabel 2720mm (51) i remskivans skåra (31) trä kabeln (51) genom fästena på huvudramen (3).
- (c) Montera remskiva Nr. 10 och Nr. 12 (31) till U-beslag (19) med hjälp av 2 M10 x 45mm Bultar (58), 4 M10 brickor (63) och 2 M10 nylonmuttrar (66).
- (d) Montera remskiva Nr. 11 (31) och U-beslag (18) med hjälp av 1 M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66).

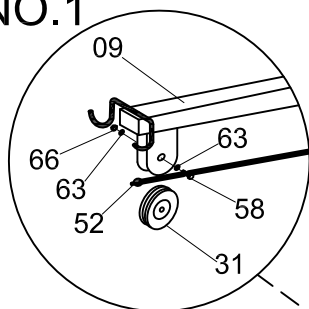
3. Montering av kabel 3750mm (50)

- (a) Med kabel 3750mm (50) i remskivans skåra (31) för kabeln genom ramen för Leg Extension (5).
- (b) Montera remskiva Nr. 5 (31) med 2 bussning (38) på ram för Leg Extension med hjälp av 1 M10 x 60mm Bult (57), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66).
- (c) Montera remskiva Nr. 6 (31) med bussning (38) på den främre stödramen (4) med hjälp av 1 M10 x 60mm Bult (57), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66).
- (d) Montera remskiva Nr. 7 (31) med 2 bussning (37) på huvudramen (3) med hjälp av M10x 65mm Bult (56), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter(66).
- (e) Montera remskiva Nr. 8 (31) och U-beslag (18) med hjälp av M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66).
- (f) Montera remskiva Nr.9 (31) till främre ram(1) med hjälp av M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 nylonmutter (66).
- (g) Montera remskiva Nr. 13 (31) till reverse U-beslag (17) med hjälp av M10 x 45mm Bult (58), 2 M10 Bricka (63) och 1 M10 mutter (66). Anslut kabeländen 3750mm (50) till främre stödram (1) med hjälp av karbinhaken (47), kedja (53), 1 M8 x 40mm Bult (61), 2 M8 Bricka (64) och 1 M8 mutter (67).
- (h) Anslut Low Pull (13) eller ankelrem (43) på den andra änden av kabeln (3750mm) (50) med hjälp av 2 karbinhakar (47) och 1 kedja (53).

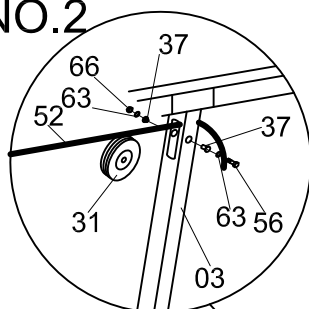
EFTERDRA NU ALLA BULTAR OCH MUTTRAR!

MONTERING

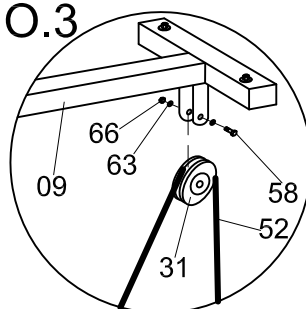
NO.1



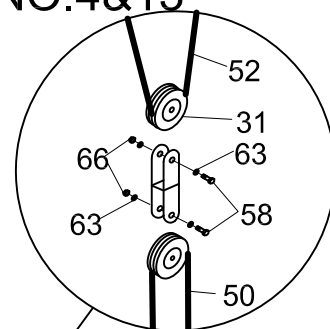
NO.2



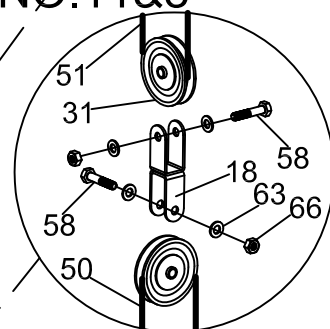
NO.3



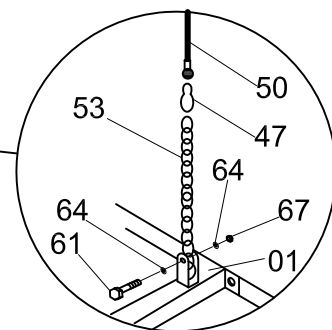
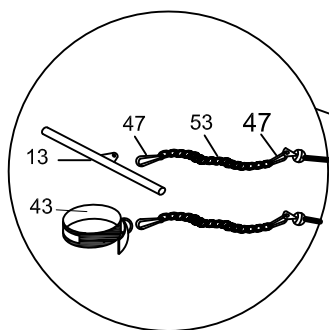
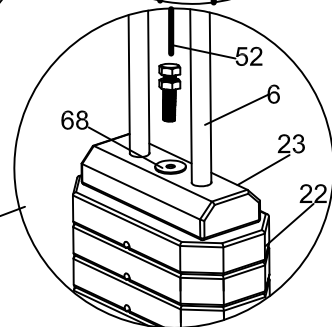
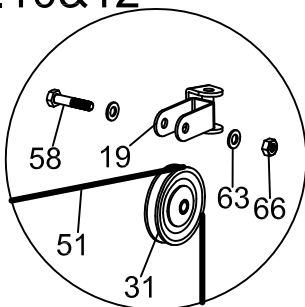
NO.4&13



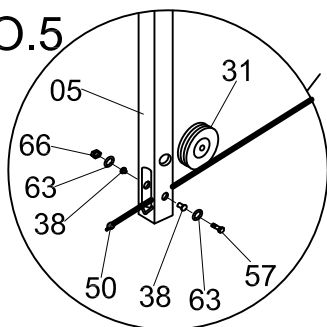
NO.11&8



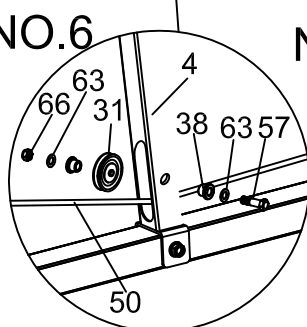
NO.10&12



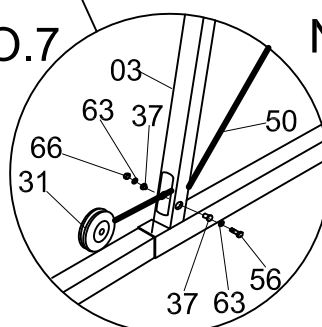
NO.5



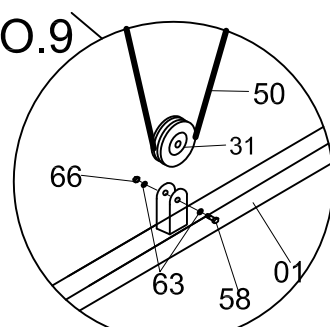
NO.6



NO.7

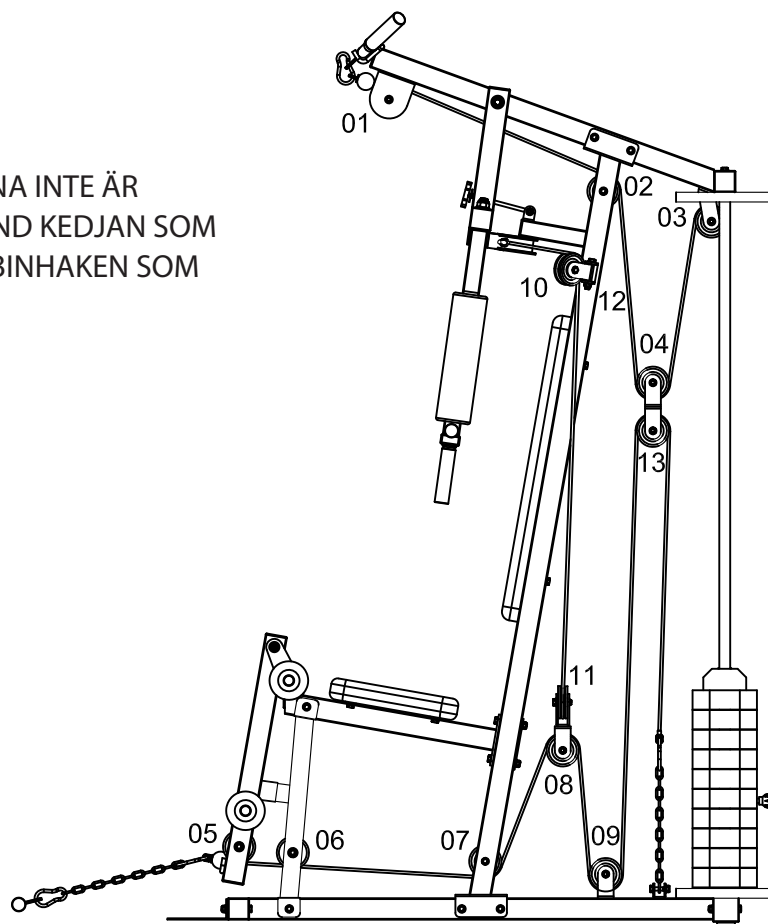


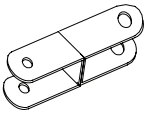
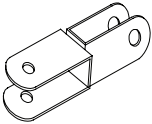
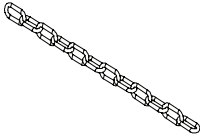
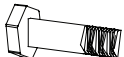
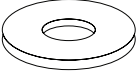
NO.9



MONTERING

OM DU TYCKER ATT KABLARN INTE ÄR
TILLRÄCKLIGT LÅNGA, ANVÄND KEDJAN SOM
EN FÖRLÄNGNING MED KARBINHAKEN SOM
ANSLUTNINGSDON.



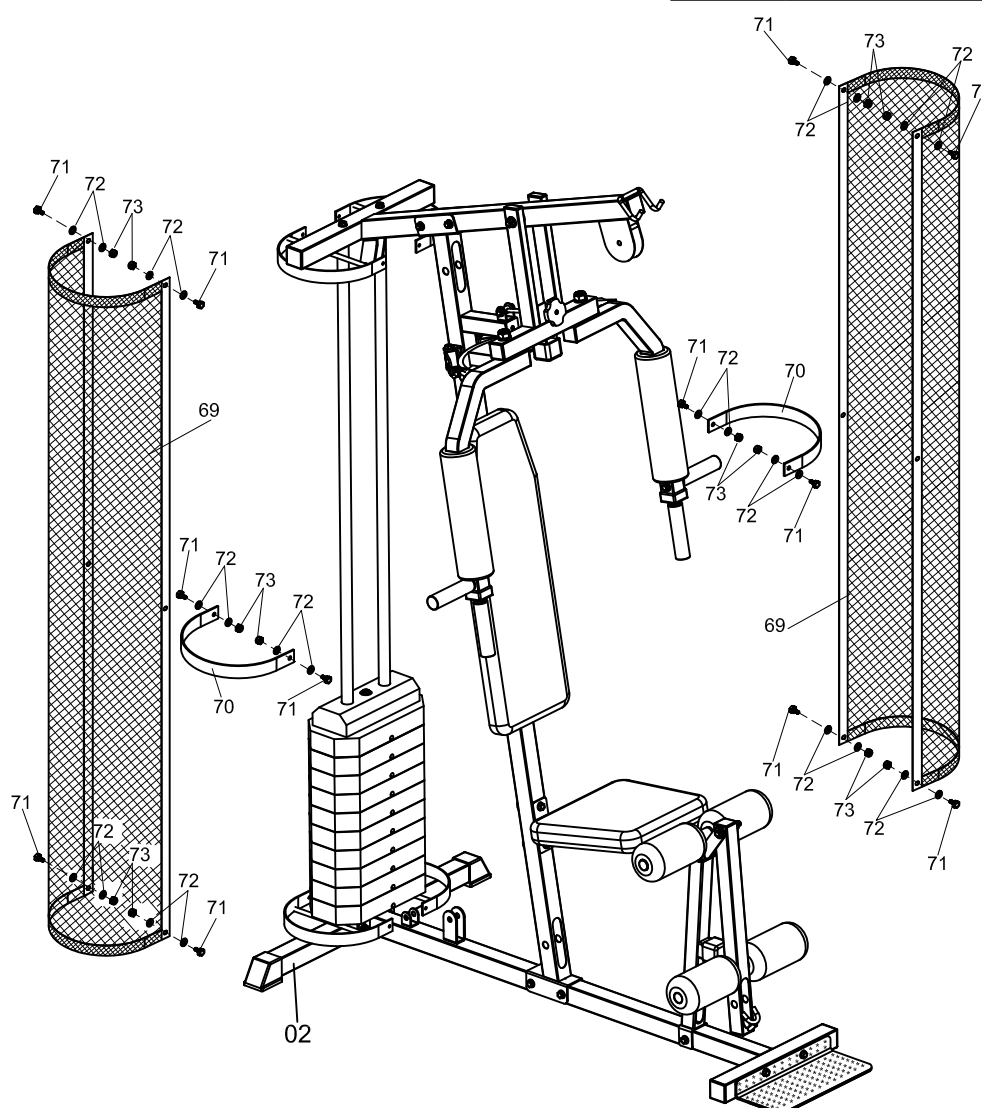
 HG2-17 Pulley U 1 pc	 HG2-18 Reverse U 1 pc	 HG2-31 Pulley 13 pcs	 HG2-37 Pulley Fastness Bush (big) 4 pcs
 HG2-38 Pulley Fastness Bush (small) 4 pcs	 HG2-47 Pothook 4 pcs	 HG2-53 Chain 2 pcs	 HG2-56 Hex Bolt (M10 x 65mm) 2 pcs
 HG2-57 Hex Bolt (M10 x 60mm) 2 pcs	 HG2-58 Hex Bolt (M10 x 45mm) 9 pcs	 HG2-61 Hex Bolt (M8 x 40mm) 1 pc	 HG2-63 Washer (M10) 26 pcs
 HG2-64 Washer (M8) 2 pcs	 HG2-66 Nylock Nut (M10) 13 pcs	 HG2-67 Nylock Nut (M8) 1 pc	 HG2-68 Plastic Washer 1 pc

MONTERING

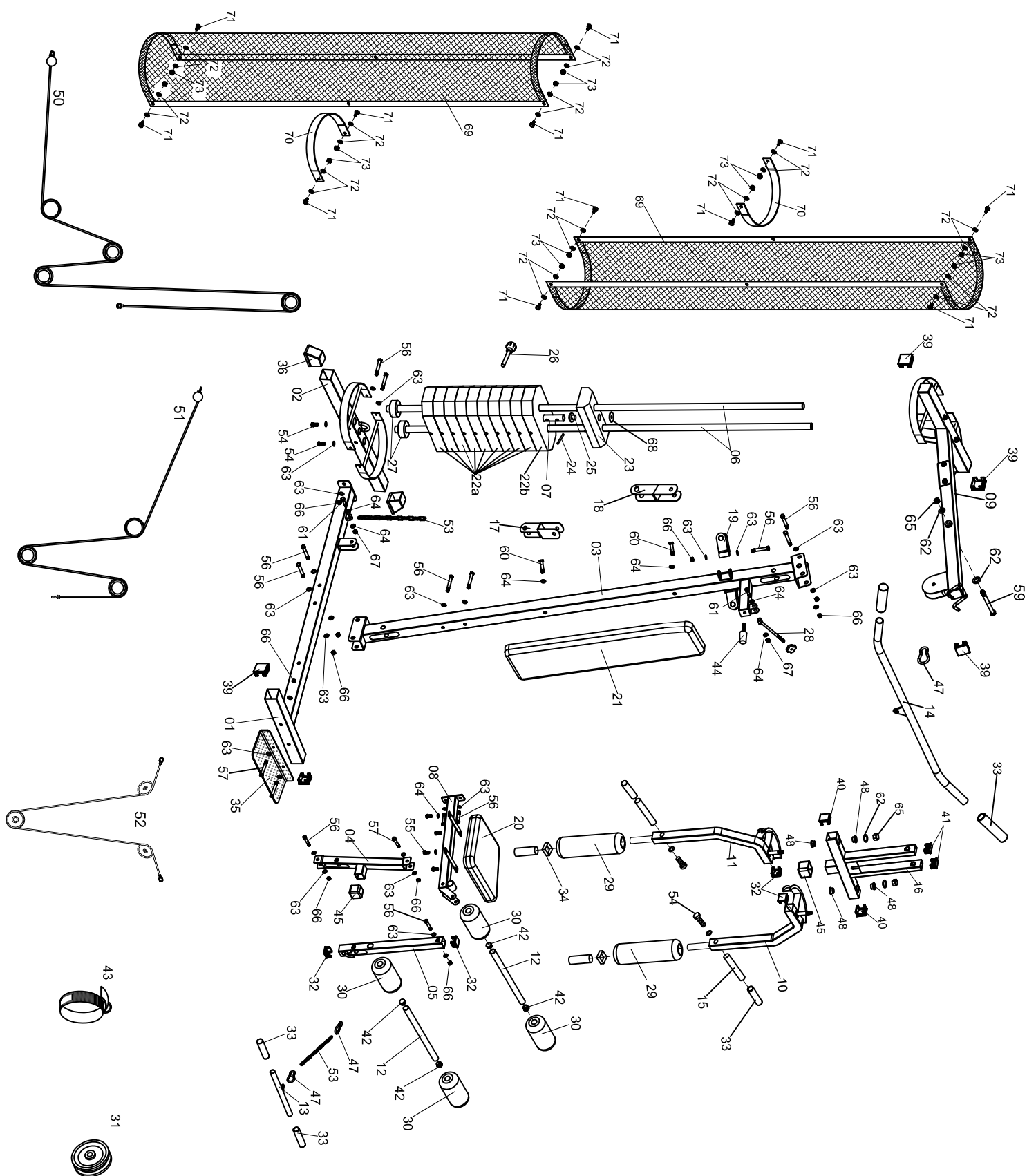
Stage 7

- Montera beslag(70) på mitten av varje skyddsnät (69) med hjälp av 4 x M6x15mm bult (71), 8 x M6 bricka (72) och 4 x M6 nylonmutter (73).
- Montera beslag (69) på den bakre ramen (02) och den tvärgående balken(09) med hjälp av 8 x M6x15mm (71), 16 x M6 bricka (72) and 8 x M6 nylonmutter (73).

Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-71	 Hex Bolt (M16x15mm)	12
HG2-72	 Washer (M6)	24
HG2-73	 Nylock Nut (M6)	12



SPRÄNGSKISS



DELAR

Nr.	Beskriv.	Stk.	Nr.	Beskriv.	Stk.
HG2-01	Front Base Frame	1	HG2-37	Pulley Fastness Bush (big)	4
HG2-02	Back Base Frame	1	HG2-38	Pulley Fastness Bush (small)	4
HG2-03	Main Fame	1	HG2-39	Square End Plug (45mm)	5
HG2-04	Front Support Frame	1	HG2-40	Square End Plug (40mm)	2
HG2-05	Leg Extension Frame	1	HG2-41	End Plug (40 x 20 mm)	2
HG2-06	Weight Guide Tube	2	HG2-42	End Plug (ø25)	4
HG2-07	Selector Shaft	1	HG2-43	Ankle Strap	1
HG2-08	Seat Frame	1	HG2-44	Rubber Bumper	1
HG2-09	Upper Cross Beam	1	HG2-45	Square Outside-end Plug (38mm)	2
HG2-10	Press Arm (Right)	1	HG2-46	Round Plug	2
HG2-11	Press Arm (Left)	1	HG2-47	Pothook	4
HG2-12	Foam Pipe	2	HG2-48	Oil Bush (BIG)	4
HG2-13	Low Pull	1	HG2-49	Oil Bush (small)	2
HG2-14	High Pull	1	HG2-50	Cable (3750mm)	1
HG2-15	Hand Bar	2	HG2-51	Cable (2720mm)	1
HG2-16	Press bar	1	HG2-52	Cable (2330mm)	1
HG2-17	Pulley U	1	HG2-53	Chain	2
HG2-18	Reverse U	1	HG2-54	Hex Bolt (M10 x 20mm)	6
HG2-19	Volitant U	2	HG2-55	Hex Bolt (M8 x 15mm)	4
HG2-20	Seat Cushion	1	HG2-56	Hex Bolt (M10 x 65mm)	13
HG2-21	Back Cushion	1	HG2-57	Hex Bolt (M10 x 60mm)	6
HG2-22a	Weight Plate 6.8 KG	9	HG2-58	Hex Bolt (M10 x 45mm)	9
HG2-22b	Weight Plate 4.5 KG	1	HG2-59	Hex Bolt (M12 x 120mm)	1
HG2-23	Top Weight Plate	1	HG2-60	Hex Bolt (M8 x 65mm)	2
HG2-24	Selector Shaft Pin (ø10 x 56mm)	1	HG2-61	Hex Bolt (M8 x 40mm)	2
HG2-25	Selector Shaft Bush	1	HG2-62	Washer (M12)	4
HG2-26	Weight Selector Pin	1	HG2-63	Washer (M10)	62
HG2-27	Rubber Cushion	2	HG2-64	Washer (M8)	10
HG2-28	Press Pin	1	HG2-65	Nylock Nut (M12)	3
HG2-29	Big Foam	2	HG2-66	Nylock Nut (M10)	28
HG2-30	Small Foam	4	HG2-67	Nylock Nut (M8)	2
HG2-31	Pulley	13	HG2-68	Plastic Washer	1
HG2-32	Square End Plug (38mm)	4	HG2-69	Convoy	2
HG2-33	Hand Bar Grip	8	HG2-70	Convoy Connect	2
HG2-34	Middle-empty Plug	2	HG2-71	Hex Bolt (M6 x 15mm)	12
HG2-35	Base Plate	1	HG2-72	Washer (M6)	24
HG2-36	Outside-end Plug (45mm)	2	HG2-73	Nylock Nut (M6)	12

GARANTI

Importören av detta redskap försäkrar, att man i produktionen använt sig endast av högklassiga material.

Garantin förutsätter att monteringen gjorts enligt denna anvisning.

Felaktig användning av redskapet, felaktig transport eller felaktigt montage kan vara grund för att garantin upphävs.

Garantin gäller **1 (ett)** år från köpdatum.

Garantin täcker följande delar:

Stomme, nätkabel, elektriska delar, hjul.

Garantin gäller ej:

- skador förorsakade av yttre omständigheter
- användningen av icke certifierade servicebolag
- felaktig användning av redskapet
- problem förorsakade av att anvisningen inte följts

Garantin gäller inte för delar som slits vid bruk av redskapet.

Redskapet är avsett för hemmabruk, garantin gäller ej om redskapet används i kommersiellt bruk.

I alla frågor angående service och montering ta kontakt med återförsäljaren av denna produkt.
Spara kvittot och denna manual.

Tillverkat för:

**Gymstick International Oy Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND**