GYMSTICK™

BENCH PRESS BP7.0

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.

GYMSTICK.COM

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.

VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.

VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR 2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER 3
SPRÄNGSKISS 4
FÖRTECKNING ÖVER DELAR 5
MONTERINGSINSTRUKTIONER 9
RENGÖRING & FÖRVARING 9
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR 10
GARANTI 12

VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan föregående meddelande.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

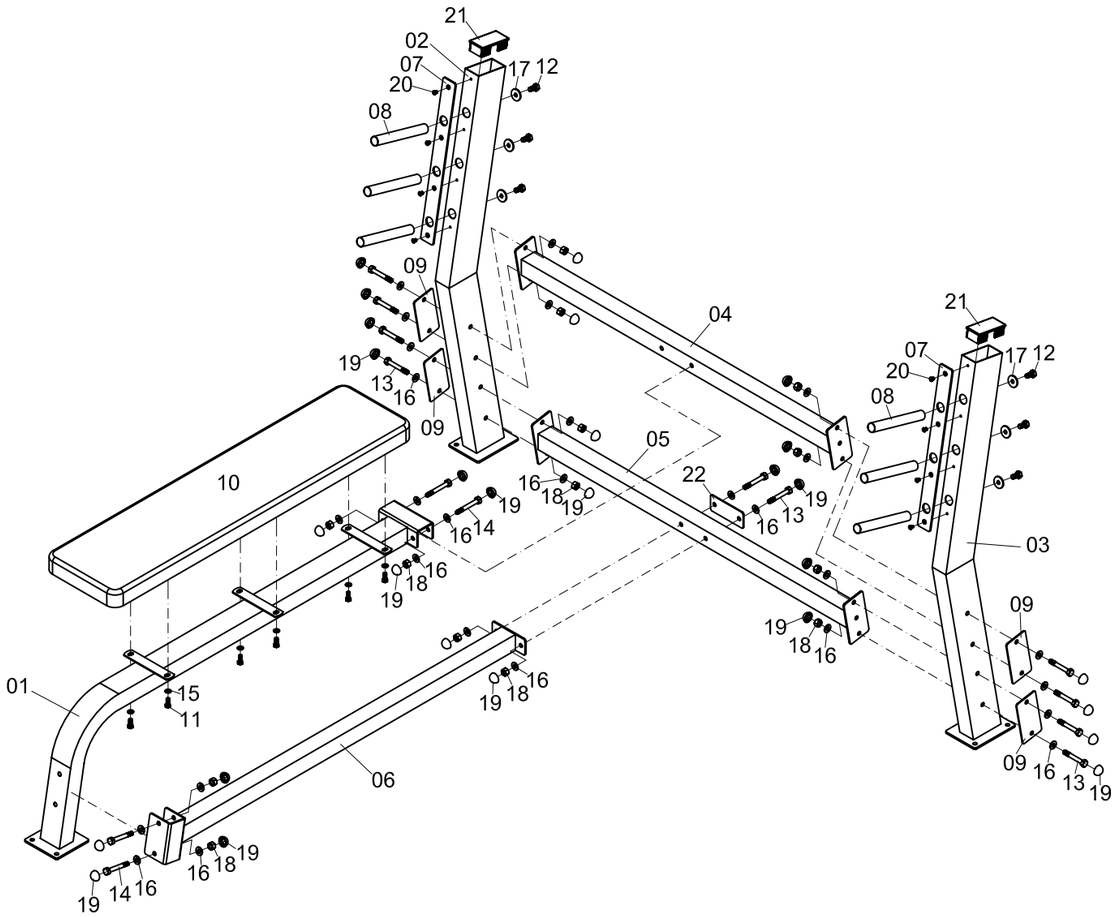
Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

VARNING

Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

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 en läkare.
4. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål 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 för att skydda golvet.
6. Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
7. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
8. Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
9. Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
10. Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage. Eventuella defekta komponenter ska bytas ut omedelbart innan maskinen används.
11. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
13. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svettdroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
14. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller träningsskor rekommenderas också.
15. Innan du tränar, värm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
16. Denna maskin är avsedd för hemmabruk.
17. Denna maskin måste monteras av vuxna.
18. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
19. Max användarvikt 100kg. Max vikt belastning på skivstånghållare 200kg. Överskrid inte viktgränserna!

SPRÄNGSKISS



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.
Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

#	DELNAMN	ST.
1	Huvudram	1
2	Höger stödram	1
3	Vänster stödram	1
4	Övre sammanfogningsram	1
5	Nedre sammanfogningsram	1
6	Sammanfogningsram	1
7	Spärrplatta	2
8	Skivstångsstöd	6
9	Stor sammanfogningsplatta	4
10	Ryggkudde	1
11	Sexkantsbult M8 x 16mm	6
12	Sexkantsbult M10 x 16mm	6
13	Sexkantsbult M10 x 70mm	10
14	Sexkantsbult M10 x 75mm	4
15	Bricka M8	6
16	Bricka M10	28
17	Stor bricka M10	6
18	Nylonmutter M10	14
19	Plastkåpa	28
20	Skruv M6	8
21	Slutlock 50 x 100mm	2
22	Liten sammanfogningsplatta	1

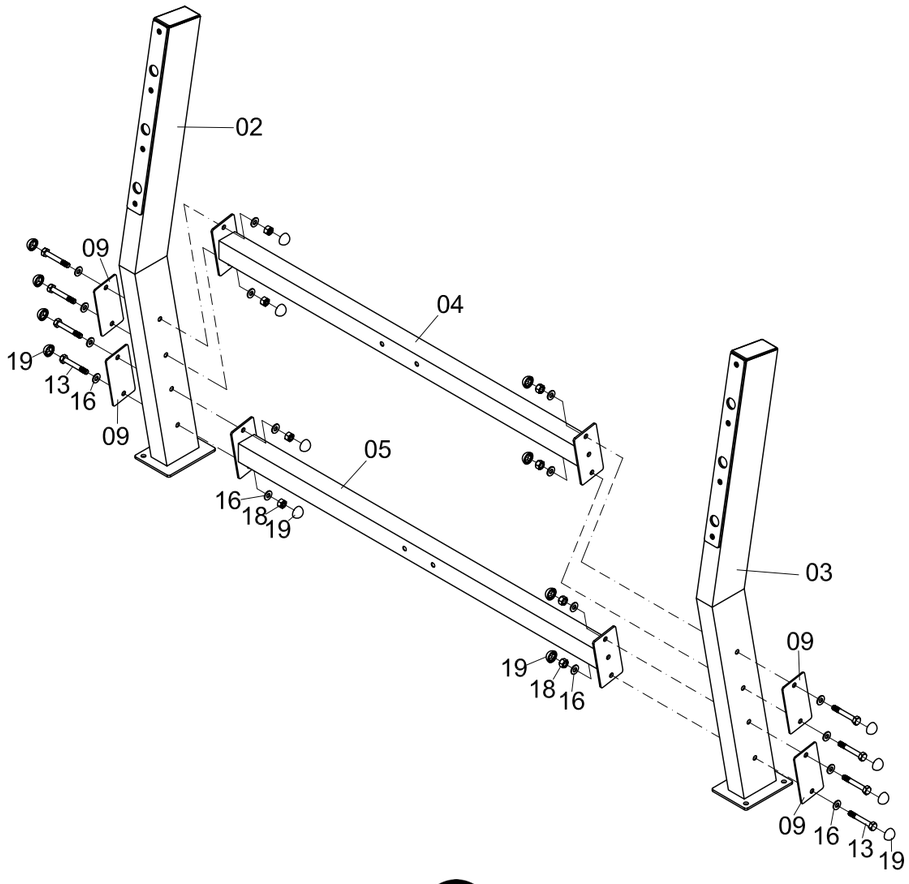
MONTERINGSINSTRUKTIONER

Slutför varje steg i ordning innan du går vidare till nästa. Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt alla bultar och muttrar efter att ha slutfört alla monteringssteg.

STEG 1.

Sätt fast den nedre sammanfogningsramen (05) i höger (02) och vänster stödram (03) med sexkants-bult M10 x 70 (13), bricka M10 (16), nylonmutter M10 (18) och stor sammanfogningsplatta (09).

Sätt fast den övre sammanfogningsramen (04) i höger (02) och vänster stödram (03) med sexkants-bult M10 x 70 (13), bricka M10 (16), nylonmutter M10 (18) och stor sammanfogningsplatta (09).



VIKTIG

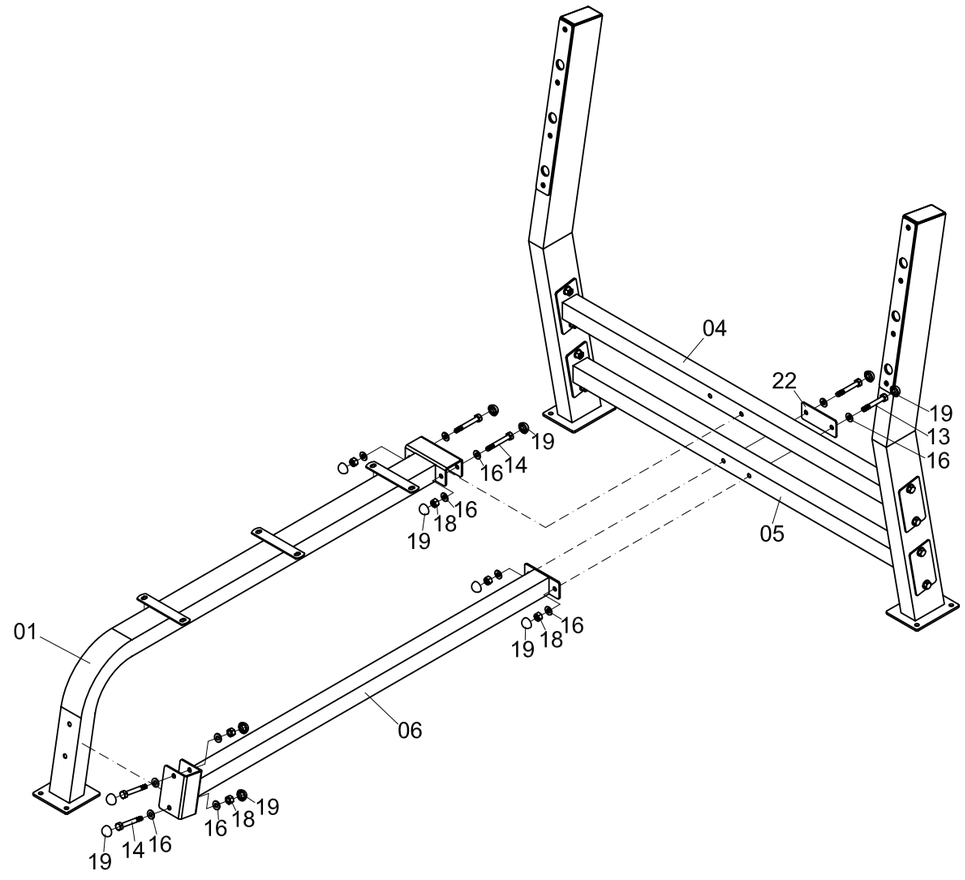
Det rekommenderas att denna utrustning monteras av två eller fler människor för att undvika eventuella skador.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

Sätt fast huvudramen (01) i övre sammanfogningsramen (04) med sexkantsbult M10 x 75 (14), bricka M10 (16) och nylonmutter M10 (18).

Sätt fast sammanfogningsramen (06) i huvudramen (01) och den nedre sammanfogningsramen (05) med liten sammanfogningsplatta (22), sexkantsbult M10 x 75 (14), sexkantsbult M10 x 70 (13), bricka M10 (16) och nylonmutter M10 (18).

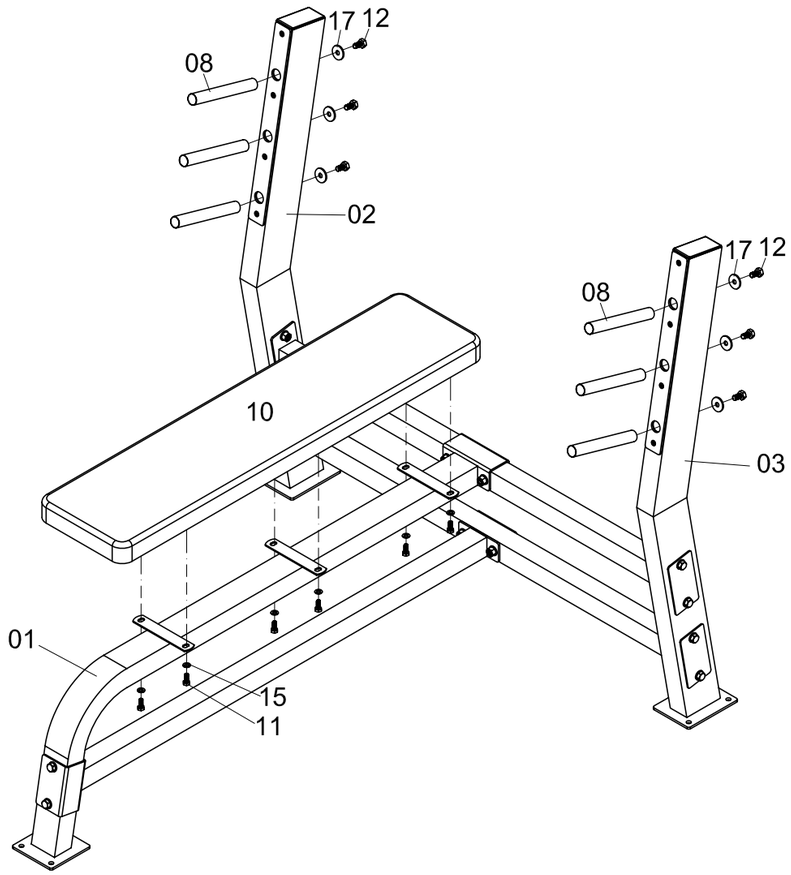


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

Fäst ryggkudden (10) i huvudramen (01) med sexkantsbult M8 x 16 (11) och bricka M8 (15).

Sätt in skivstångsstödet (08) i höger stödram (02) och vänster stödram (03) med sexkantsbult M10 x 16 (12) och stor bricka M10 (17).



VARNING

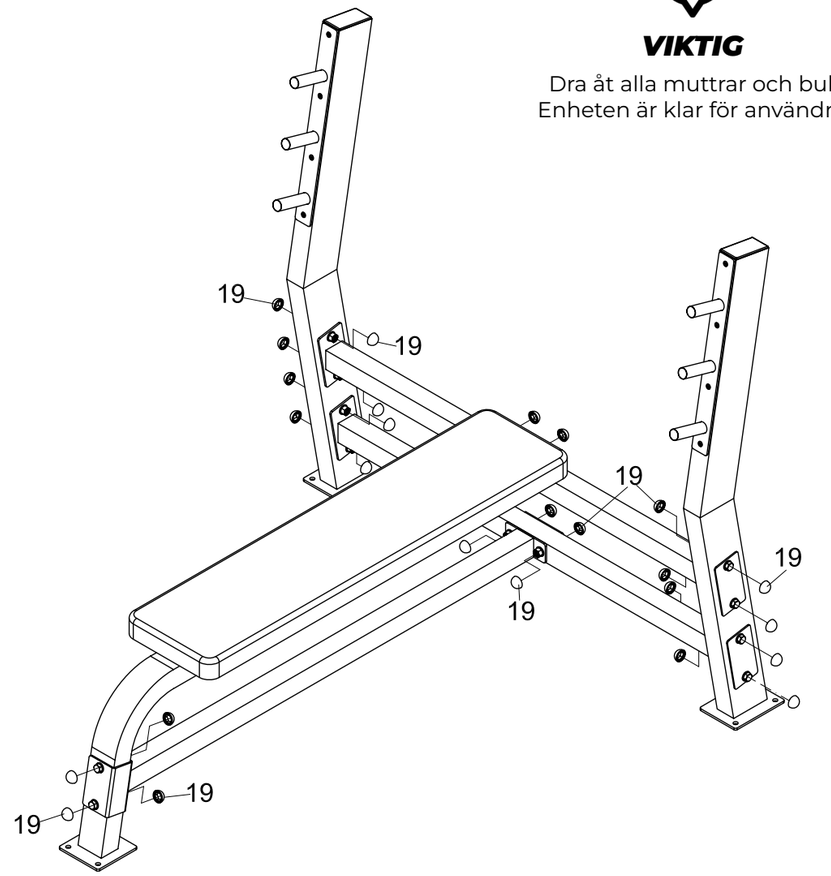
Överskrid inte viktgränserna som anges i säkerhetsinstruktionerna!

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

För att slutföra monteringen, placera plastkåporna (19) ovanpå nylonmuttrarna och -bultarna.



VIKTIG

Dra åt alla muttrar och bultar.
Enheten är klar för användning.

RENGÖRING & FÖRVARING

Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och milt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel. Torka av svett från maskinen efter varje användning. Håll maskinen undan från direkt solljus. Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

GYMSTICK | www.gymstick.com

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

STYRKETRÄNING är en träningsform som får dina muskler att dra ihop sig mot ett yttre motstånd. Motståndet kan vara från viktmaskiner, medicinbollar, motståndsband, hantlar eller från din egen kropp. Styrketräning har många fördelar. Det hjälper dig att förbättra din kroppssammansättning, bränna kalorier, förbättra ledflexibiliteten, öka muskelmassan och bibehålla en hälsosam kropp.

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.

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 vem gånger i veckan.



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.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR



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 skräddarställning 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.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 1 (ett) år från och med inköpsdatum. Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

