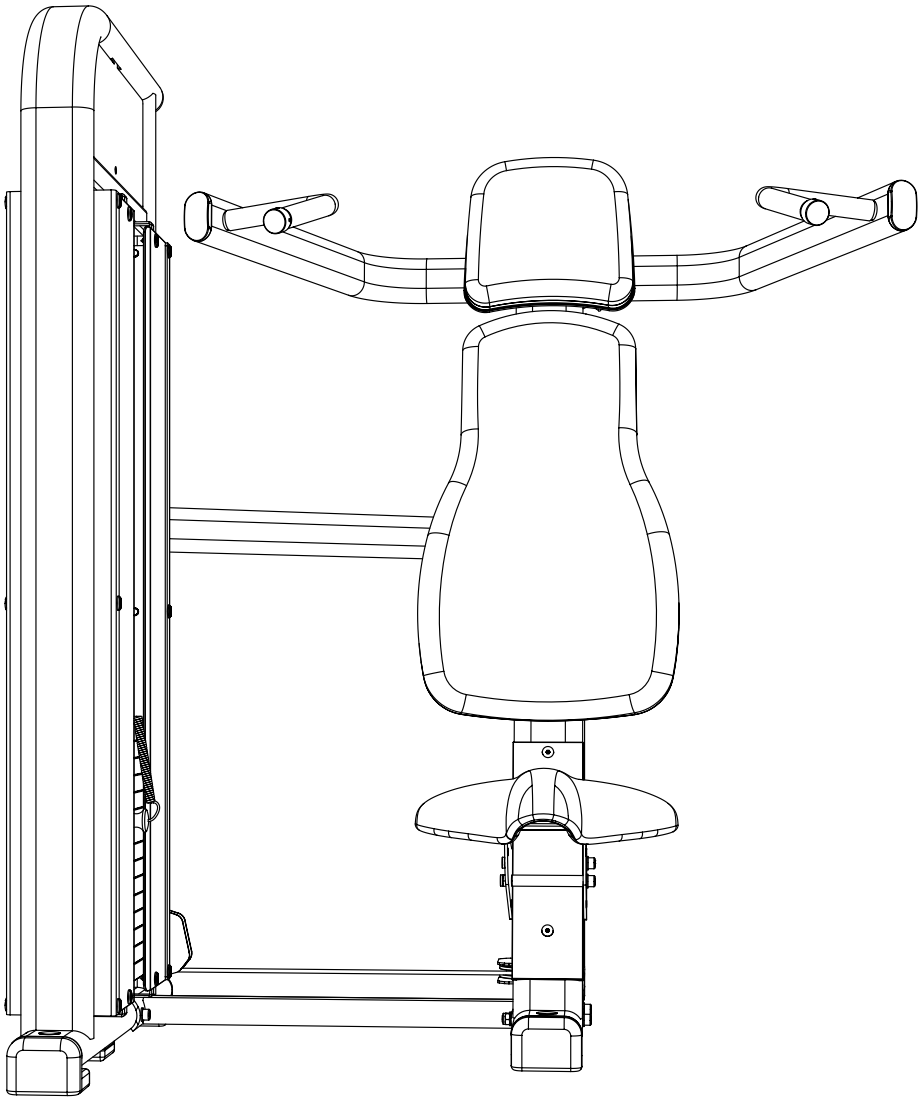
GYMSTICK™

SEATED SHOULDER PRESS

ANVÄNDARMANUAL



OBS!
Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara den här bruksanvisningen för framtida referens. Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan ytterligare meddelande.

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
DELLISTA 4
MONTERINGSINSTRUKTIONER 5
GARANTI 14

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.

- ⚠ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte obevakade barn i samma rum som maskinen.
- ⚠ Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
- ⚠ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
- ⚠ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
- ⚠ 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.
- ⚠ Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
- ⚠ Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
- ⚠ Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
- ⚠ 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.
- ⚠ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
- ⚠ Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
- ⚠ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svettdroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
- ⚠ Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobaskor krävs också.
- ⚠ Innan du tränar, värm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
- ⚠ Denna maskin är avsedd för kommersiell och professionell användning.
- ⚠ Denna maskin måste monteras av vuxna.
- ⚠ Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- ⚠ Max användarvikt: 150 kg.

DELLISTA

PART	DESCRIPTION	QTY
1	Weight Frame	1
2	Bottom Connection Tube	1
3	Main Frame	1
4	Upper Connection Tube	1
5	Swinging Tube	1
6	U Plate	4
7	Rod Retainer	2
8	Outer Retaining Ring D32	2
9	Guide Rod	2
10	Weight Pin	1
11	Top Weight Plate 10 LBS	1
12	Weight Plate 10 LBS	6
13	Weight Label	1
14	Weight Plate 15 LBS	8
15	Buffer Ring	2
16	Swinging Arm	1
17	Shaft D19×80	1
18	Sleeve L 103	2
19	Seat	1
20	Pulley D89	3
21	Pulley D114	4
22	Cable L5386 mm	1
23	Head Pad	1
24	Backrest Pad	1
25	Seat Pad	1
26	D25 Hole Cap	9
27	Front Lower Shield 1	1
28	Front Lower Shield 2	1
29	Front Upper Shield	1
30	Back Upper Shield	1
31	Back Lower Shield	1
32	Connection L Plate	2
33	Connection L Plate	2
38	FE Tube Cap 50×100	4
39	Upper Lateral Tube	1
40	Panel Clip	20
42	L Rubber Foot	4
43	Spacer Plate	1
44	Rubber Pad	1
45	Bushing ID19	2
46	Knob	1
47	Outer Retaining Ring D20	1
48	Shaft D20 × 66	1
49	Bearing	2
50	Spring	1
51	Pull Pin	1
52	Rubber Pad	1

PART	DESCRIPTION	QTY
53	Serrated Track	1
54	Flat Track	1
55	Stainless Plate	1
56	Limit Post	2
57	FE Tube Cap 40 × 70	2
58	Hand Grip	2
59	Handle Cap	2
60	Spacer Ring	2
61	Brace	1
62	Nylon Pad	1
W6	Washer Φ6	20
W8	Washer 8	13
W10	Washer 10	36
SW10	Spring Washer 10	2
N10	Nut M 10	14
FN12	Flange Nut M12	2
A10-4	Button Head Screw M10X20	2
A10-9	Allen Bolt M10X45	1
A10-10	Allen Bolt M10X50	1
C5-4	Countersunk Head Screw M5X10	4
C8-4	Countersunk Head Screw M8X20	2
C8-13	Countersunk Head Screw M8X65	2
H6-4	Hex Head Bolt M6X10	20
S5-1	Socket Set Screw M5X3	4
S8-7	Socket Set Screw M8X35	2
SC6-4	Socket Head Cap Screw M6X10	8
SC8-3	Socket Head Cap Screw M8X15	5
SC8-6	Socket Head Cap Screw M8X30	8
SC10-4	Socket Head Cap Screw M10X20	6
SC10-5	Socket Head Cap Screw M10X25	4
SC10-9	Socket Head Cap Screw M10X45	3
SC10-10	Socket Head Cap Screw M10X45	3
SC10-24	Socket Head Cap Screw M10X120	4
SC10-25	Socket Head Cap Screw M10X125	4

MONTERINGSINSTRUKTIONER



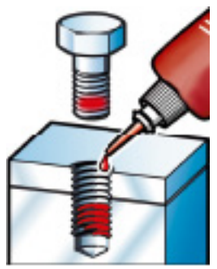
Fästpunkter markerade med denna symbol i monteringsstegen måste limmas med gänglåsningslim för att förhindra att de lossnar.

VIKTIG

Avfetta och rengör ytorna innan du applicerar gänglåsningslim.

GENOM HÅL

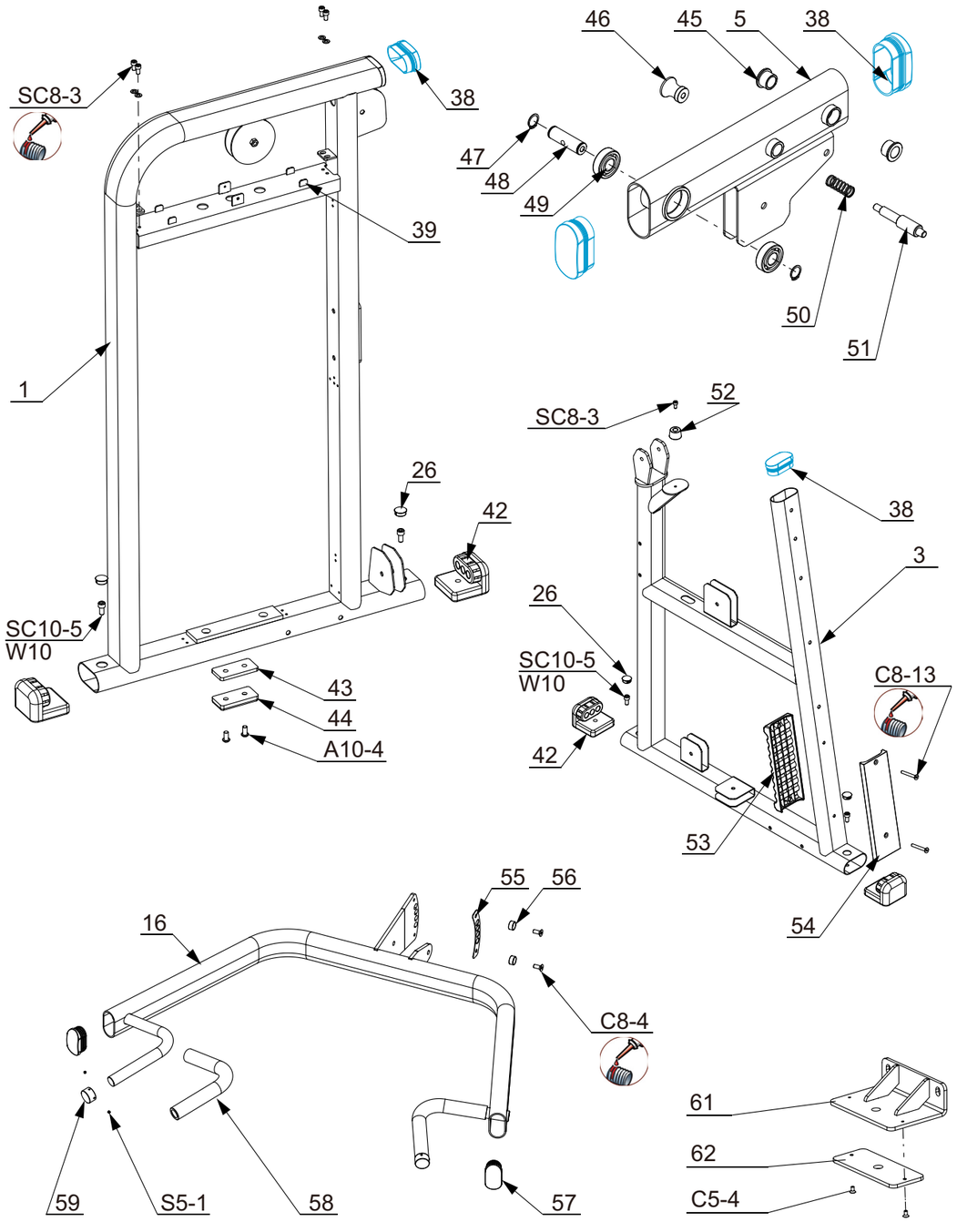
Sätt in en bult i det genomgående hålet och applicera gänglåsningslim på den exponerade gängan. Skruva på muttern och dra åt till rätt vridmoment.



BLINDA HÅL

Applicera flera droppar gänglåsningslim på sidorna av det blinda hålet, fyll den nedre tredjedelen. Applicera lim på bulten, montera och dra åt.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

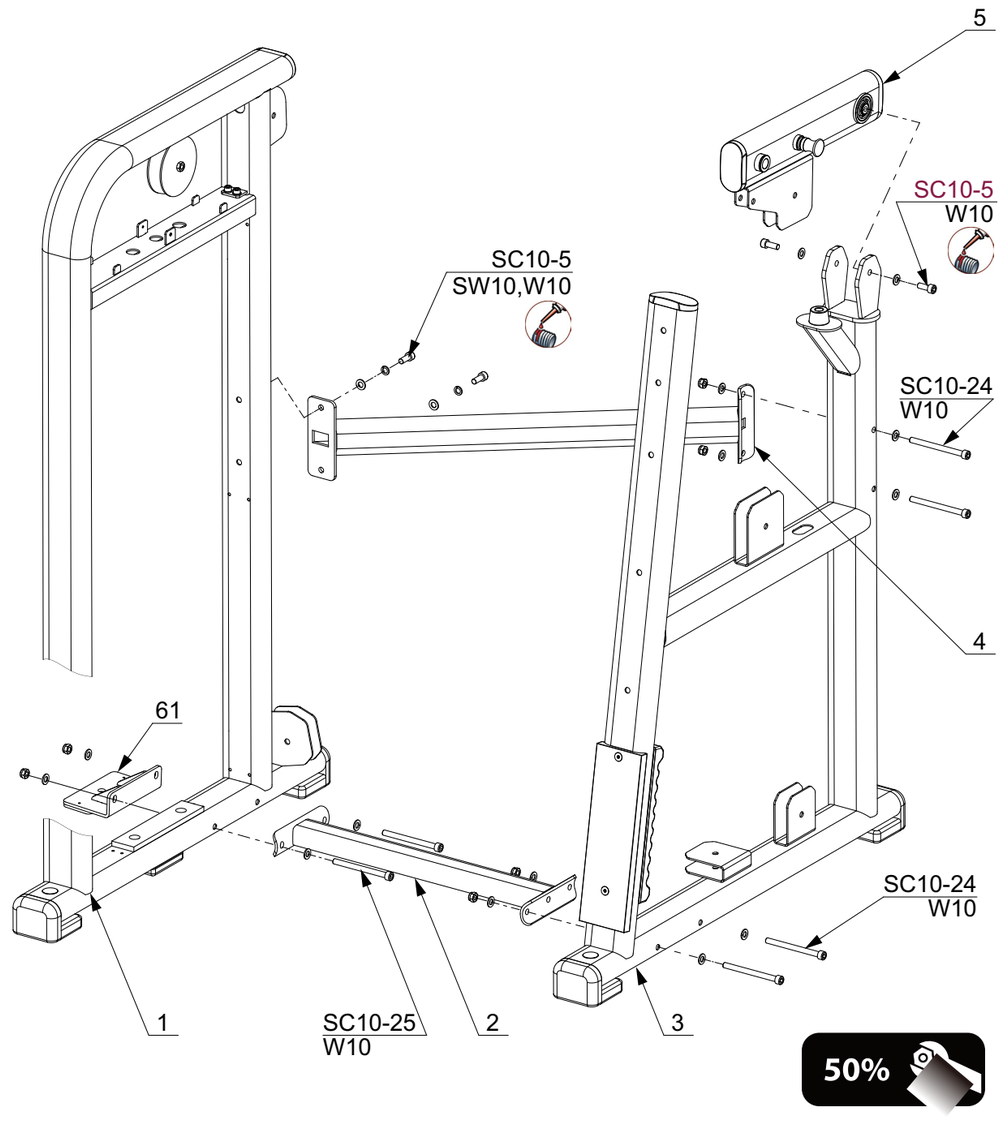


MONTERINGSINSTRUKTIONER

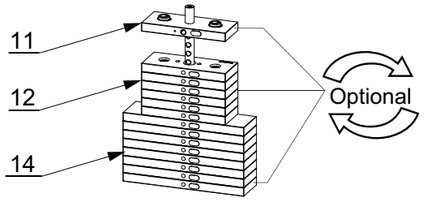
STEP 1

INFORMATION: Vi rekommenderar att du låter någon hjälpa dig med att lyfta och montera maskinen.

Följ dessa steg noggrant och det kommer att göra det lättare att montera maskinen.

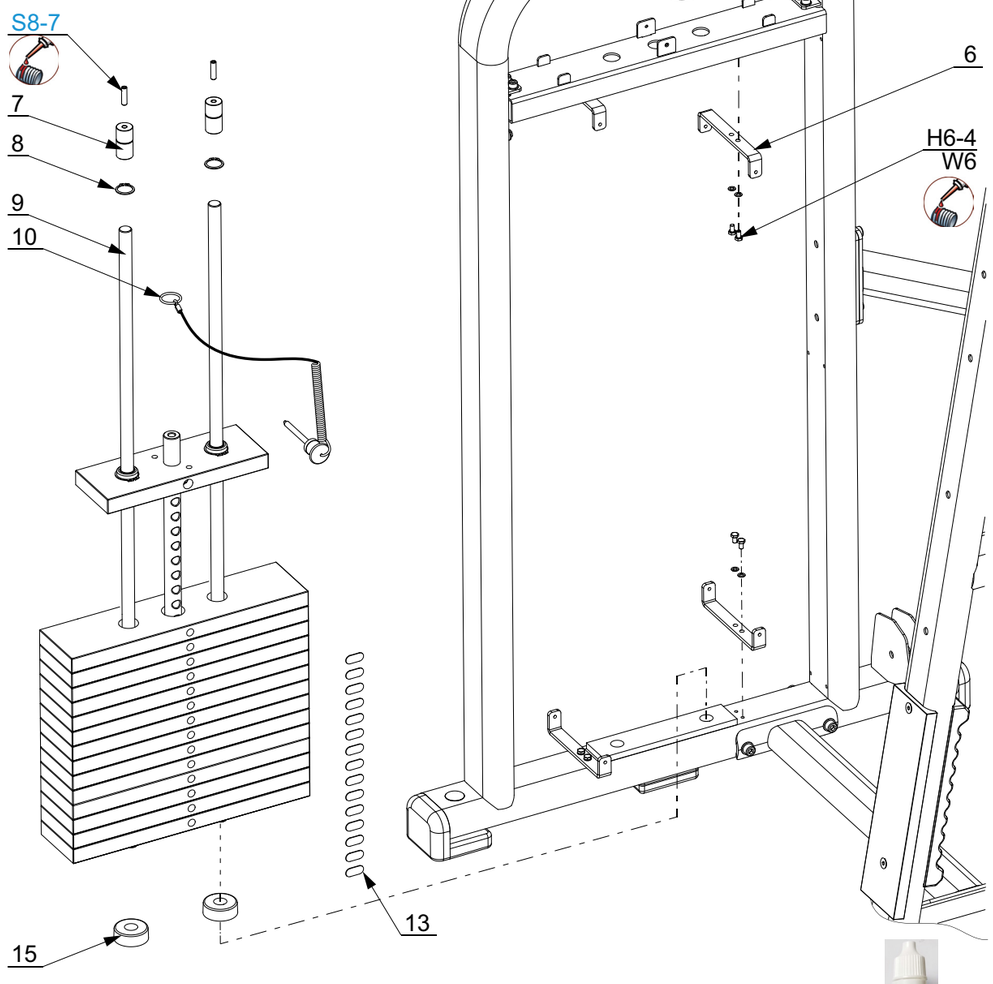


MONTERINGSINSTRUKTIONER



NOTERA! Viktstapeln kan konfigureras som köparens krav. Viktstapeln i monteringsstegen i denna manual är som ett exempel.

STEP 2



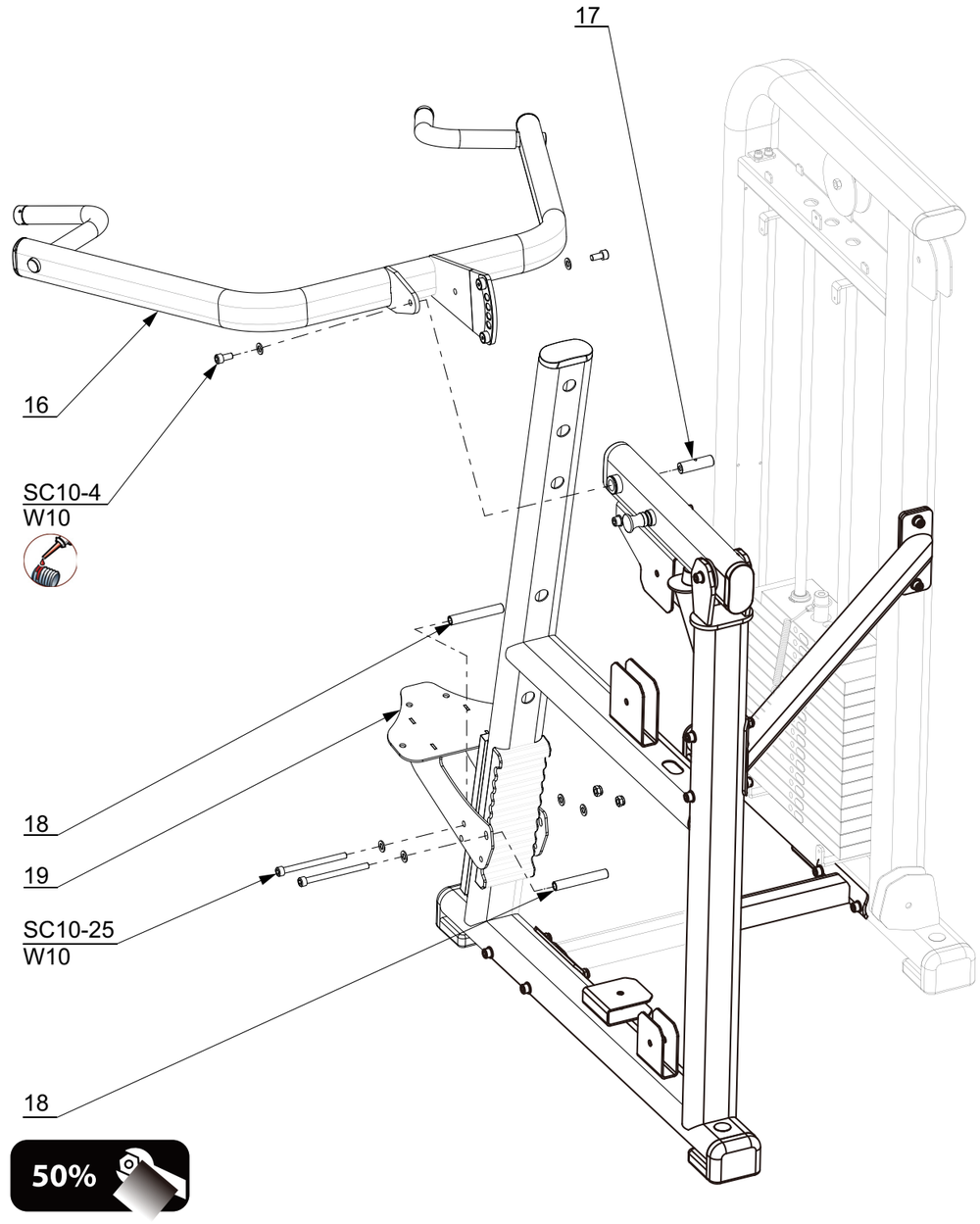
50%

NOTERA! Rengör viktskivorna innan du fäster viktdekalerna och undvik att röra vid klistermärket. Om viktstapelns rörelse inte är jämn under träningen, vänligen smörj styrstavarna.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

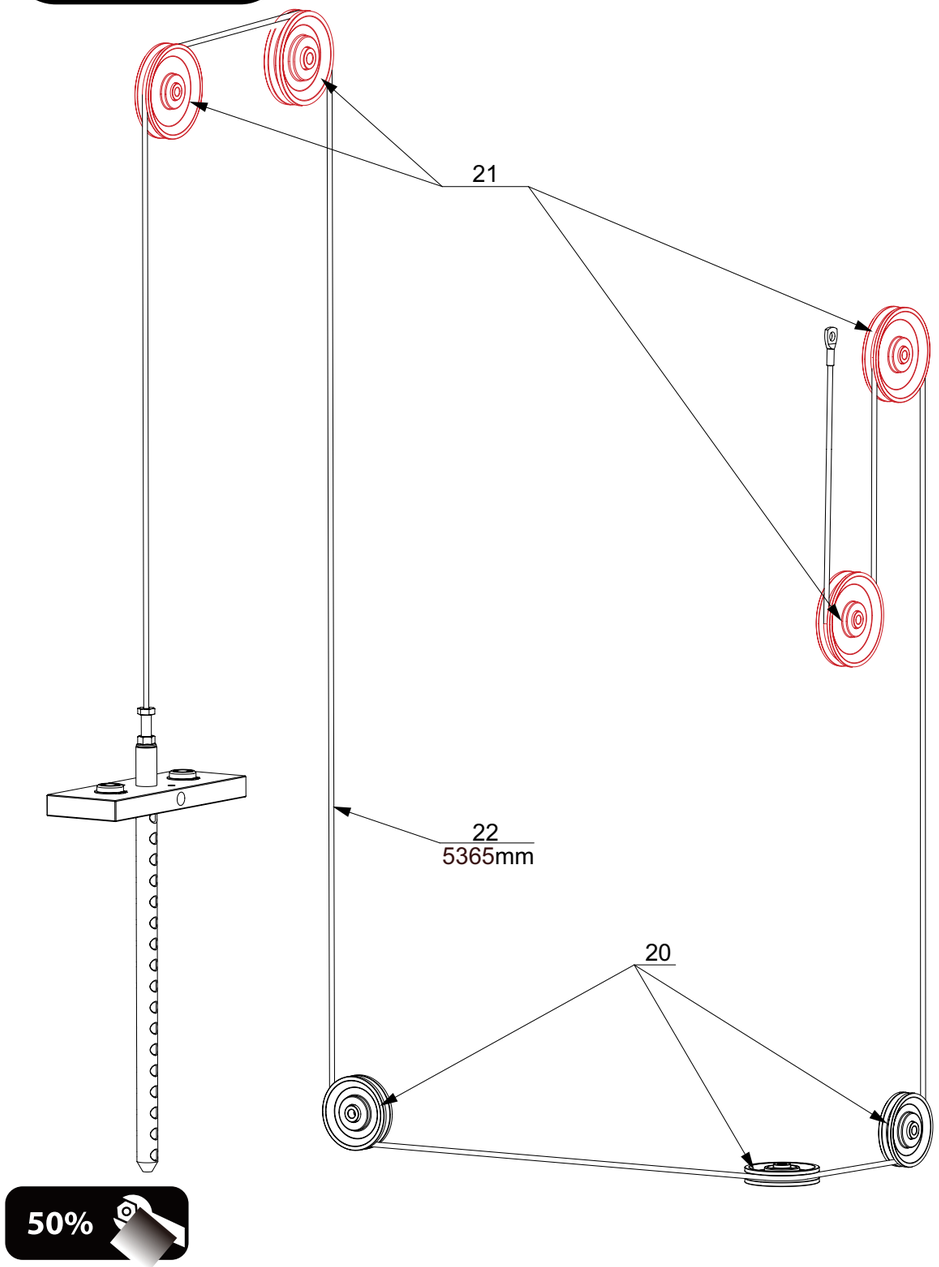
STEP 3



50%

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 4

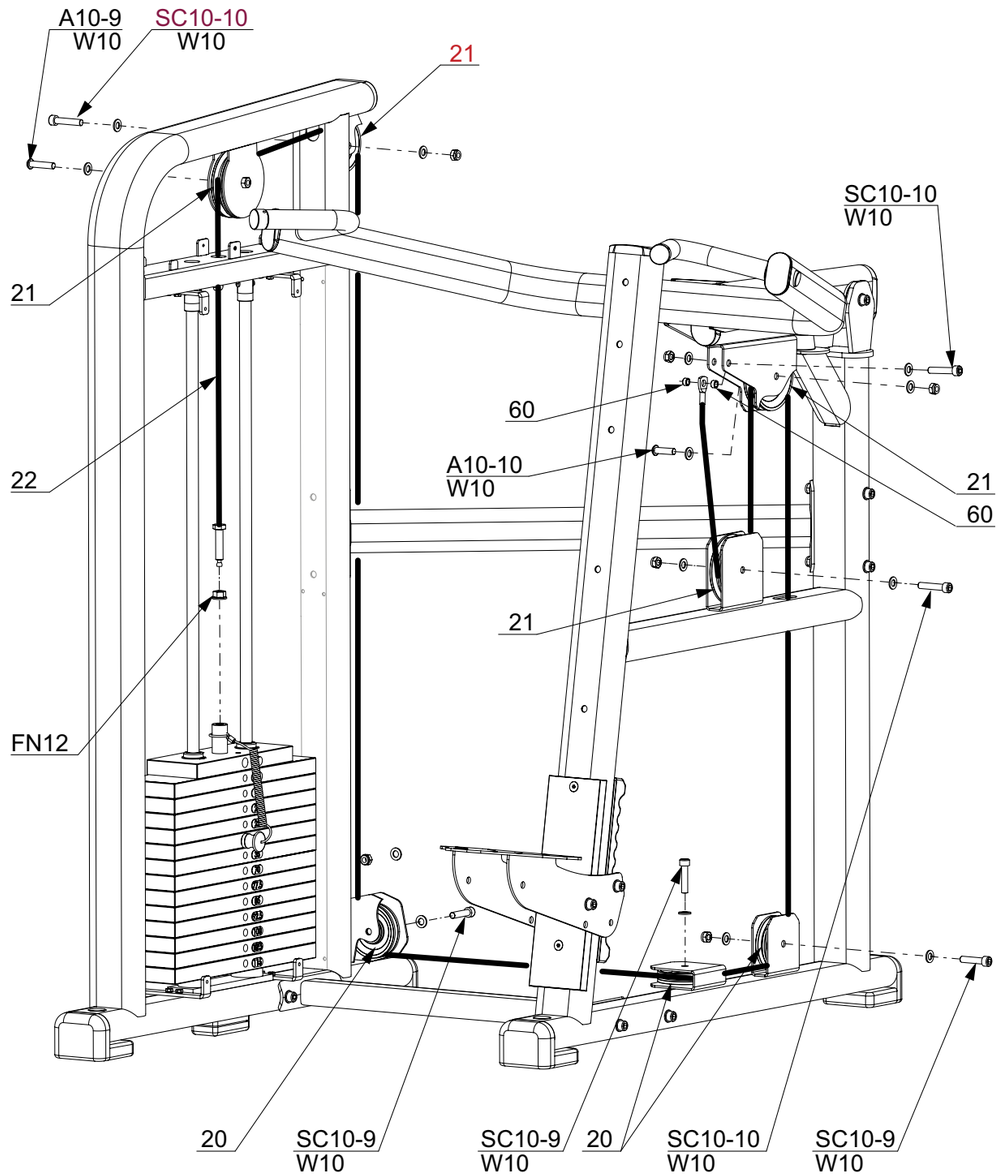


50%

MONTERINGSINSTRUKTIONER

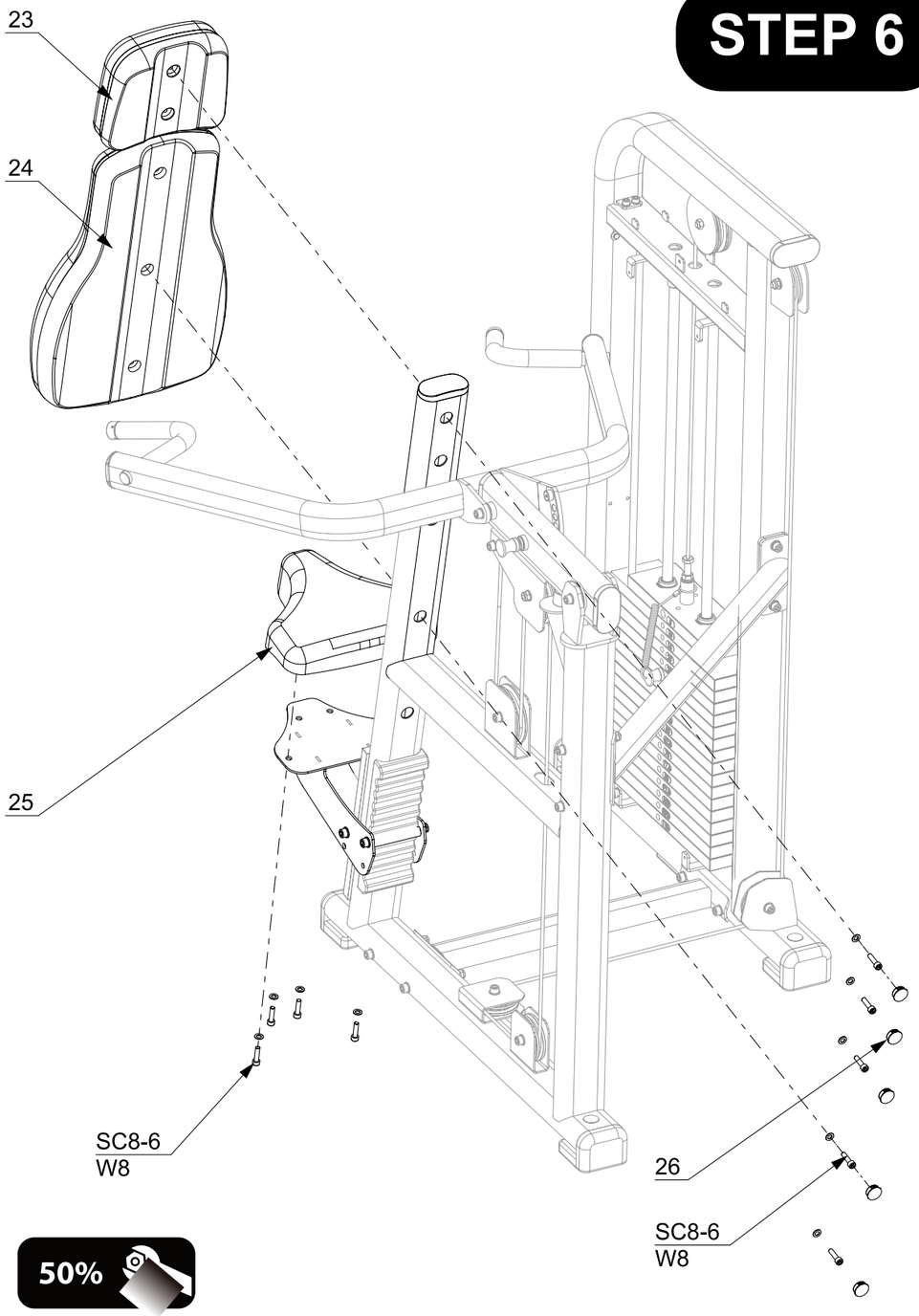
STEP 5

50%



MONTERINGSINSTRUKTIONER

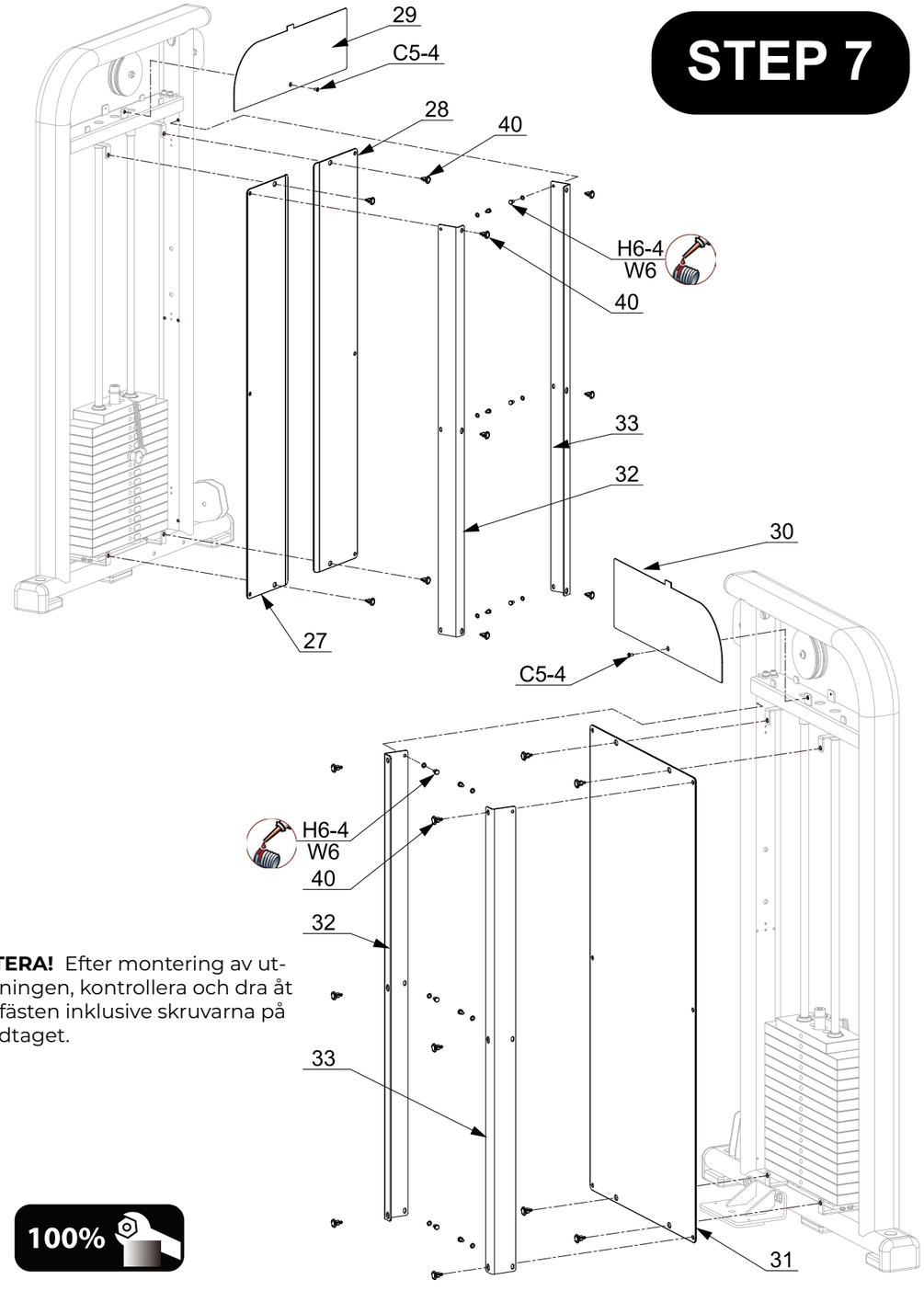
STEP 6



50%

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 7



NOTERA! Efter montering av utrustningen, kontrollera och dra åt alla fästen inklusive skruvarna på handtaget.

100%

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 professionellt bruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin gäller inte för följande delar:

- Slitdelar (t.ex. kuddar, lager, kablar, remskivor, etc.)

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Användning av obehöriga servicepartners
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisninge

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSFRIHET

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.

