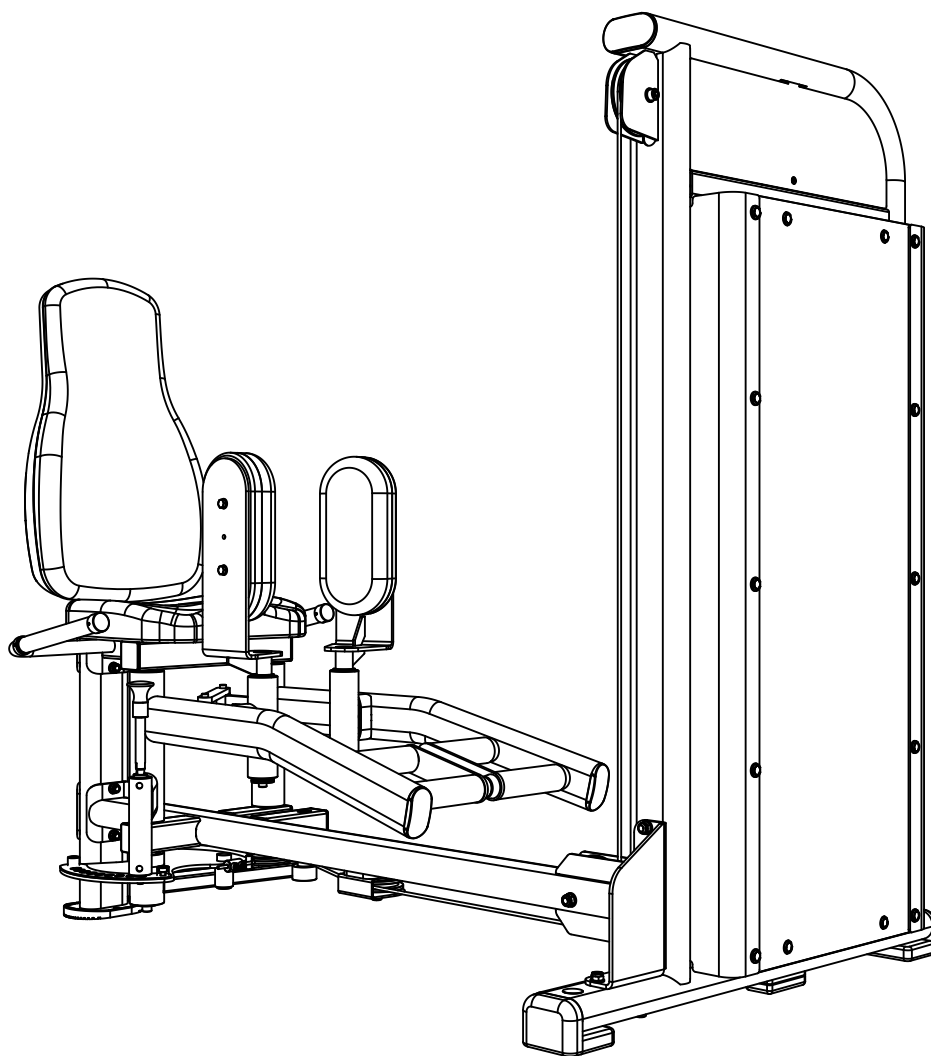




INNER & OUTER THIGH

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 svett droppar 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 Stack Frame	1
2	Top Frame	1
3	Back Pad Frame	1
4	Bottom Frame	1
5	Left Swing Group	1
6	Right Swing Group	1
7	Leg Pad Frame	2
8	Seat Pad Frame	1
9	Bottom Swing Group	1
10	Adjust Group	1
11	connect Group	1
12	Guide Rod	2
13	Weight Label	1
14	10 LBS Top Weight Plate	1
15	Plastic Sleeve OD40	1
18	Weight Pin	1
*		
20	Retainer Ring	2
21	15 LBS Weight Plate	14
23	Shield Support	4
24	LOGO Plate 1	1
25	LOGO Plate 2	1
26	Spacer Plate	1
27	Pedal Connecting Plate	2
28	Back Connecting Plate	2
29	Protecting Plate	1
30	Rod Retainer	2
31	Right Shaft	1
32	Left Shaft	1
33	Pin	1
34	Extension Rod	1
35	Spring	1
36	Knob	1
37	Inner Retaining Ring	2
38	Handle Cap	2
39	Bushing D25	4
40	Bushing D38	8
42	Tapered Bearing 32005	4
43	Cable 3670mm	1
44	D25.5 Washer	1
45	D10.5 Washer	3
46	Back Pad	1
47	Leg Pad	2
48	Seat Pad	1
49	Back Lower Shield	1
50	Front Lower Shield	1
53	Small Pulley	2
54	Big Pulley	3
55	F50 Cap	5
56	D25 Cap	7
57	PT50X100 Cap	2

PART#	DESCRIPTION	QTY
58	PT40X80 Cap	2
59	Buffer	2
60	Rubber Spacer	3
61	Plastic Sleeve OD32	1
62	Grip	2
63	Limit Post	2
64	Plastic Sleeve L147mm	2
65	Plastic Sleeve L134 mm	2
66	Rubber Pad	1
67	L Rubber Foot	2
68	Rubber Foot	1
70	Front Lower Shield	1
71	Front Shield Support	1
72	Front Shield Support	1
73	Back Shield Support	1
74	Back Shield Support	1
75	Panel Clip	28
76	Washer 10 Black	28
SC8-3	Socket Cap Screw M8X15	10
SC8-4	Socket Cap Screw M8X20	2
SC8-5	Socket Cap Screw M8X25	2
SC8-7	Socket Cap Screw M8X35	3
SC10-4	Socket Cap Screw M10X20	3
SC10-5	Socket Cap Screw M10X25	6
SC10-9	Socket Cap Screw M10X45	1
SC10-10	Socket Cap Screw M10X50	1
SC10-14	Socket Cap Screw M10X70	2
SC10-15	Socket Cap Screw M10X75	6
SC10-23	Socket Cap Screw M10X115	1
A8-3	Allen Bolt M8X15	1
A8-5	Allen Bolt M8X 25	2
A10-4	Allen Bolt M10X20	2
A10-9	Allen Bolt M10X45	1
C5-4	Countersunk Head Screw M5X10	2
H6-4	Hex Head Bolt M6X10	28
H8-6	Hex Head Bolt M8X30	4
H10-9	Hex Head Bolt M10X45	1
S5-1	Socket Set Screw M5X4	8
S8-7	Socket Set Screw M8X35	2
SW10	Spring Washer 10	1
W6	Washer Φ6	20
W8	Washer Φ8	11
W6B	Big Washer 6	8
W10	Washer Φ10	29
N10	Nut M10	15

MONTERINGSINSTRUKTIONER

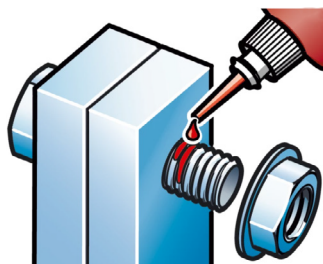


Fästpunkter markerade med denna symbol i monteringsstegen måste limmas med gänglåsningslim för att förhindra att de lossnar.



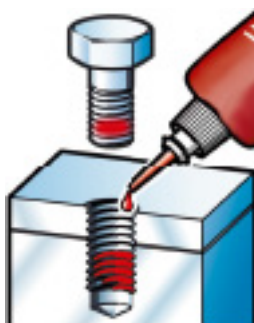
VIKTIG

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.

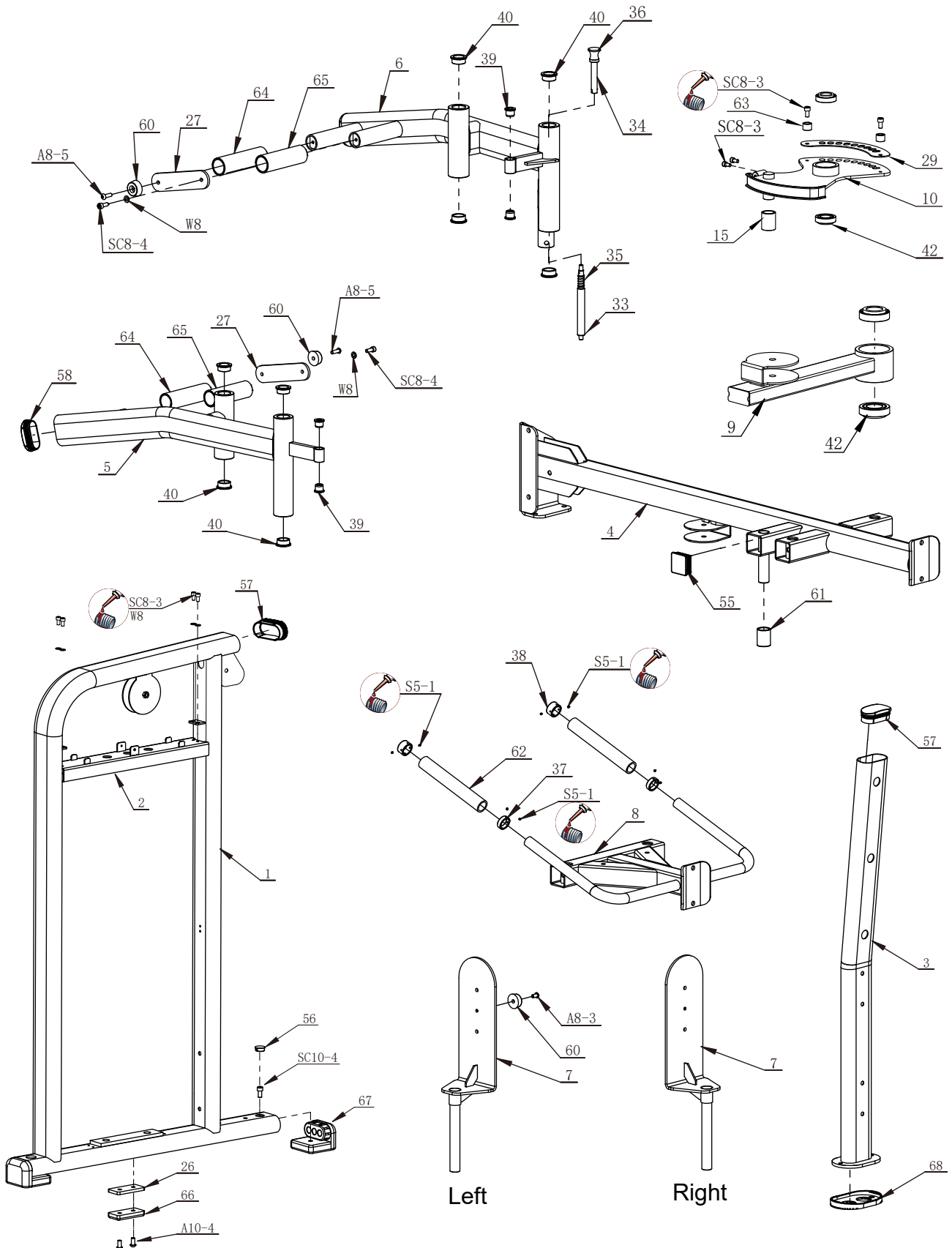


BLINDA HÅL

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

MONTERINGSINSTRUKTIONER

FÖRINSTALLERADE STEG

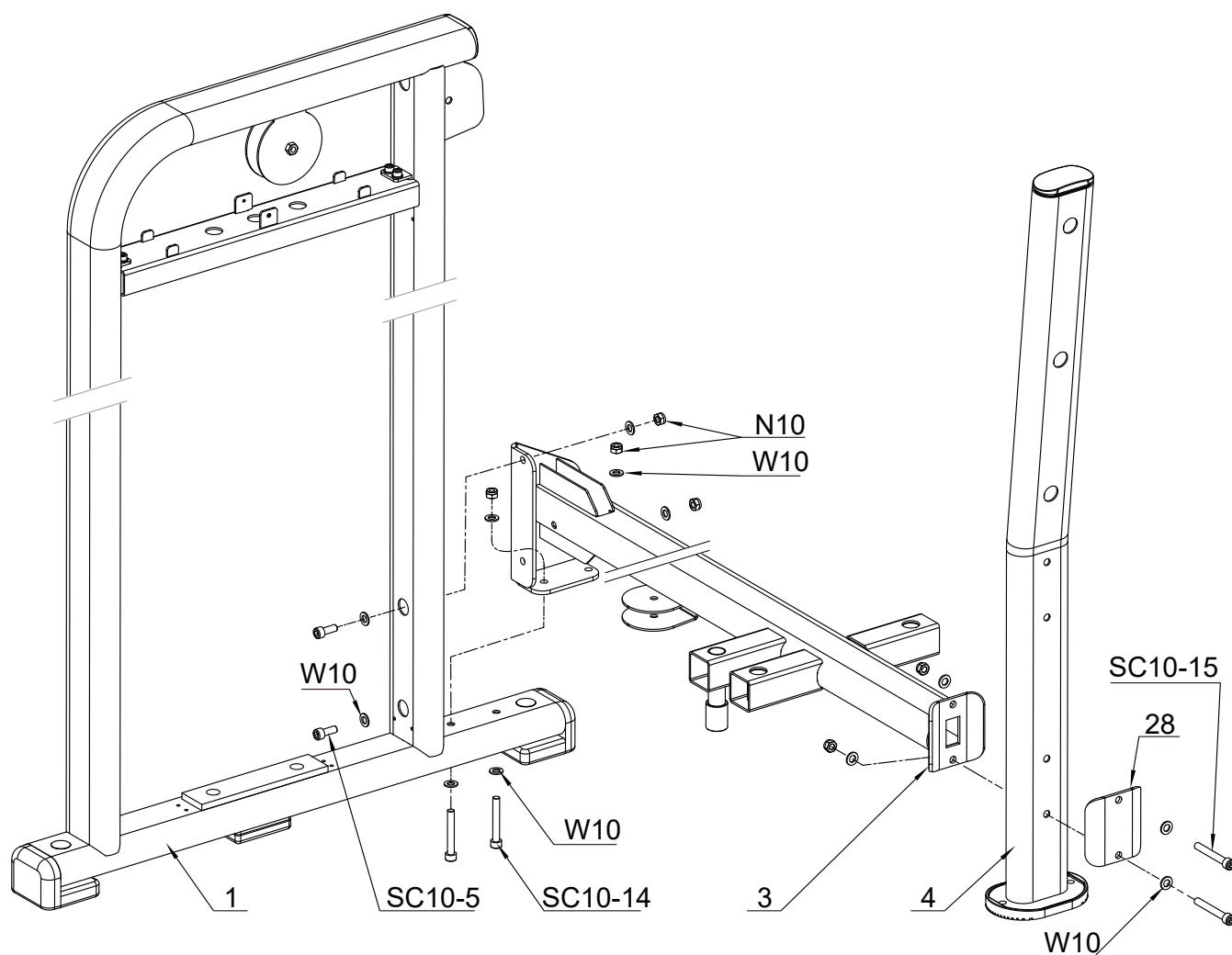


MONTERINGSINSTRUKTIONER

INFORMATION

- Vi rekommenderar två vuxna att montera och lyfta enheten
- Följ instruktionerna exakt för enkel montering

STEP 1

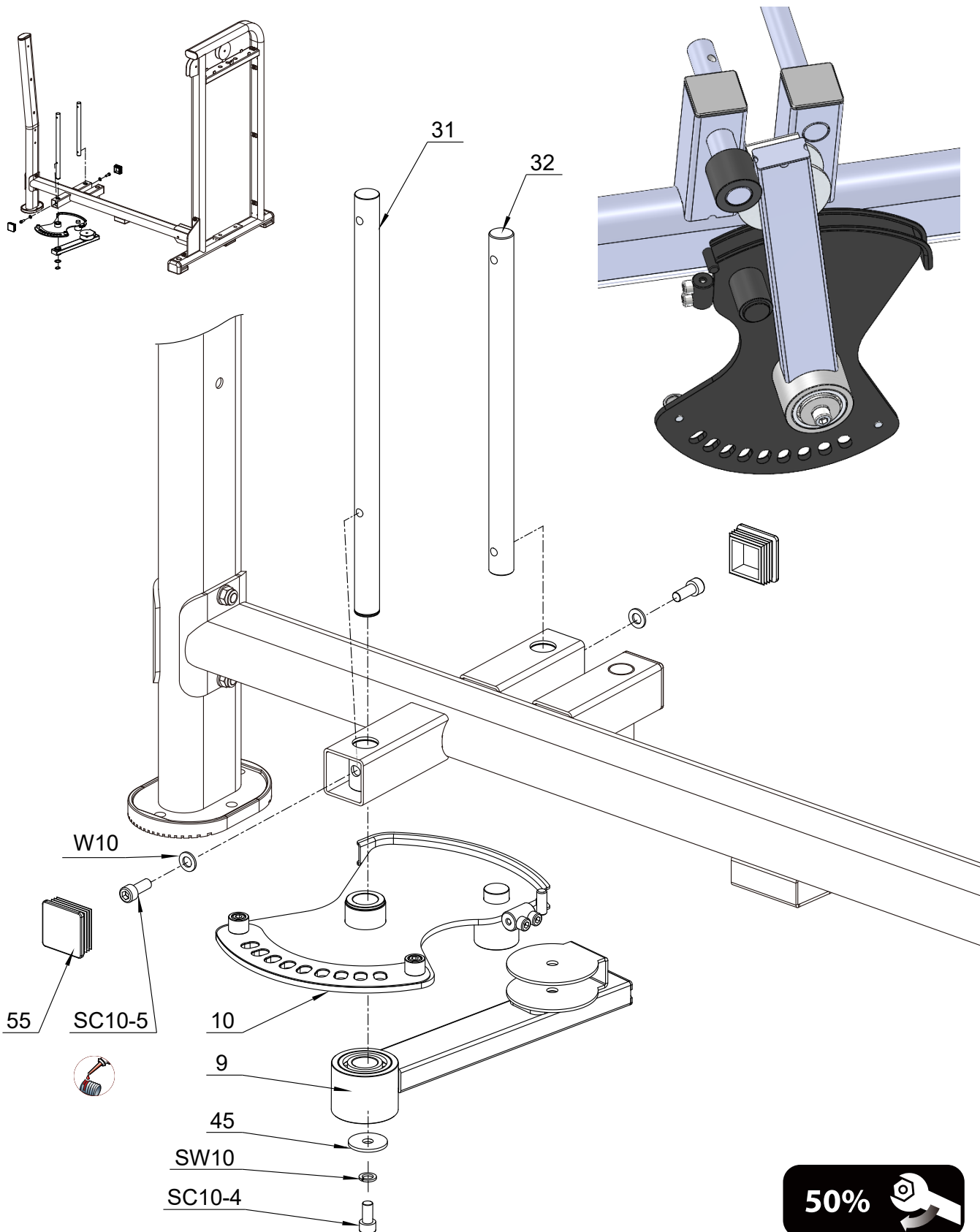


50%



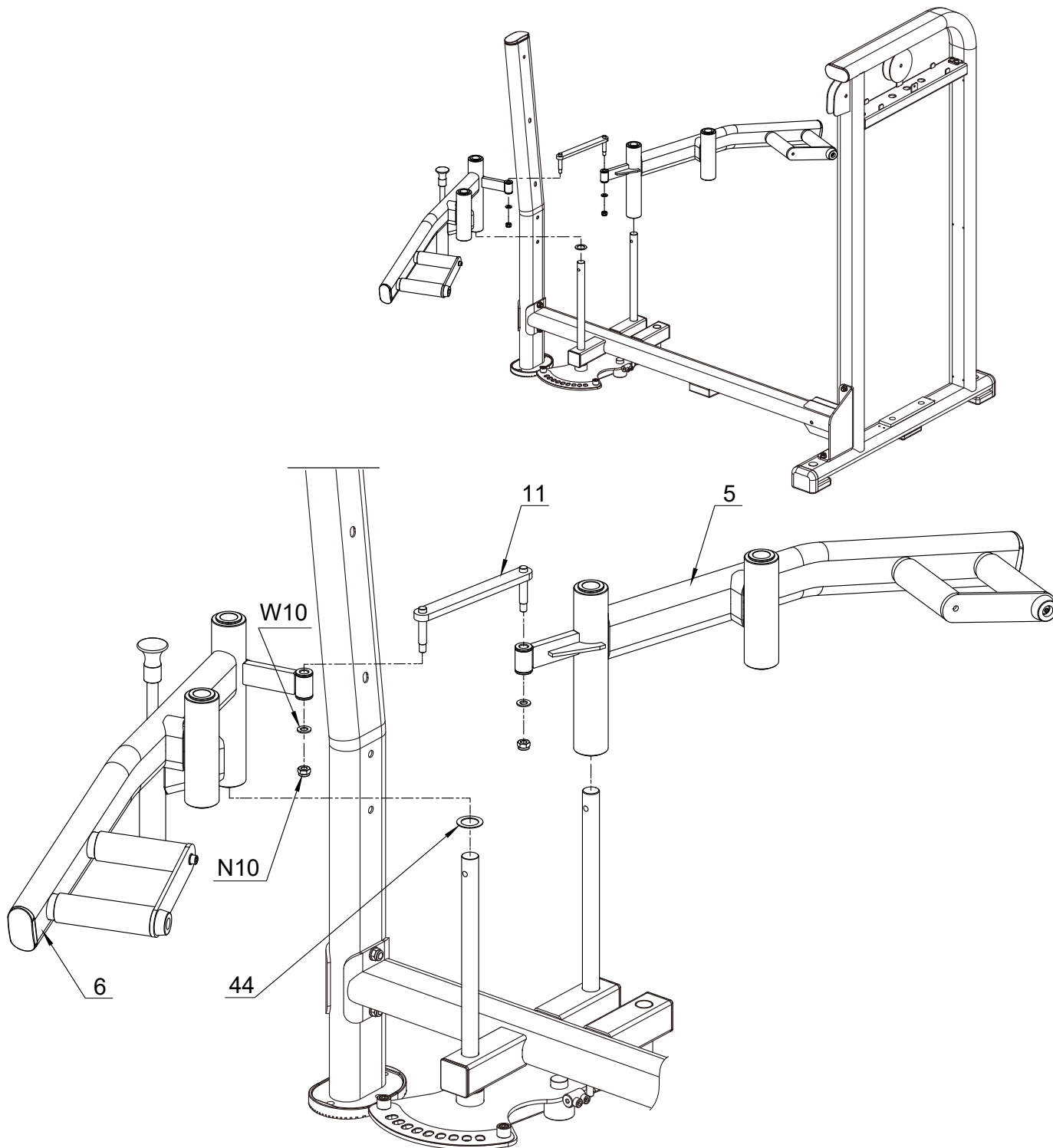
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 2



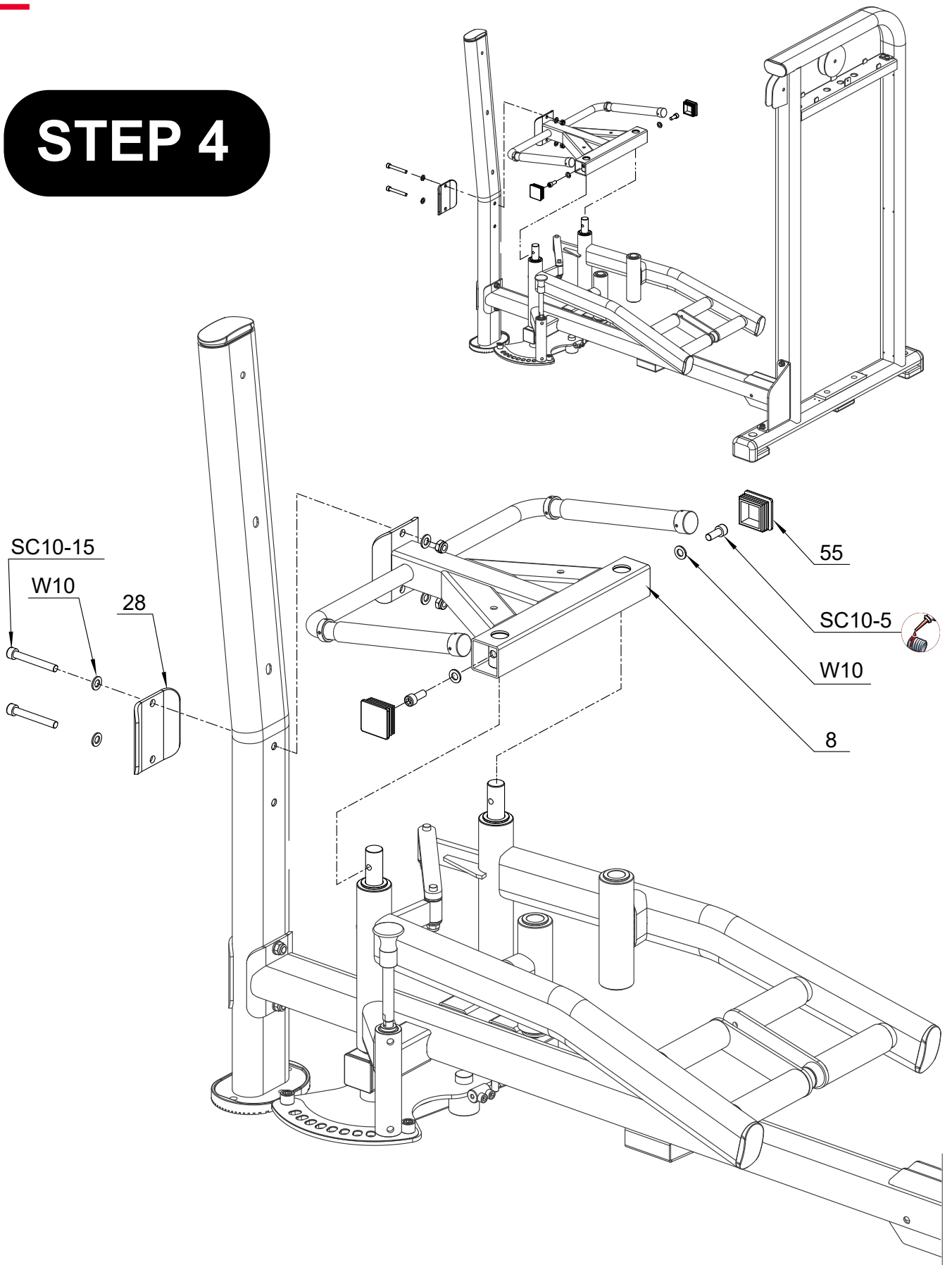
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 3



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 4

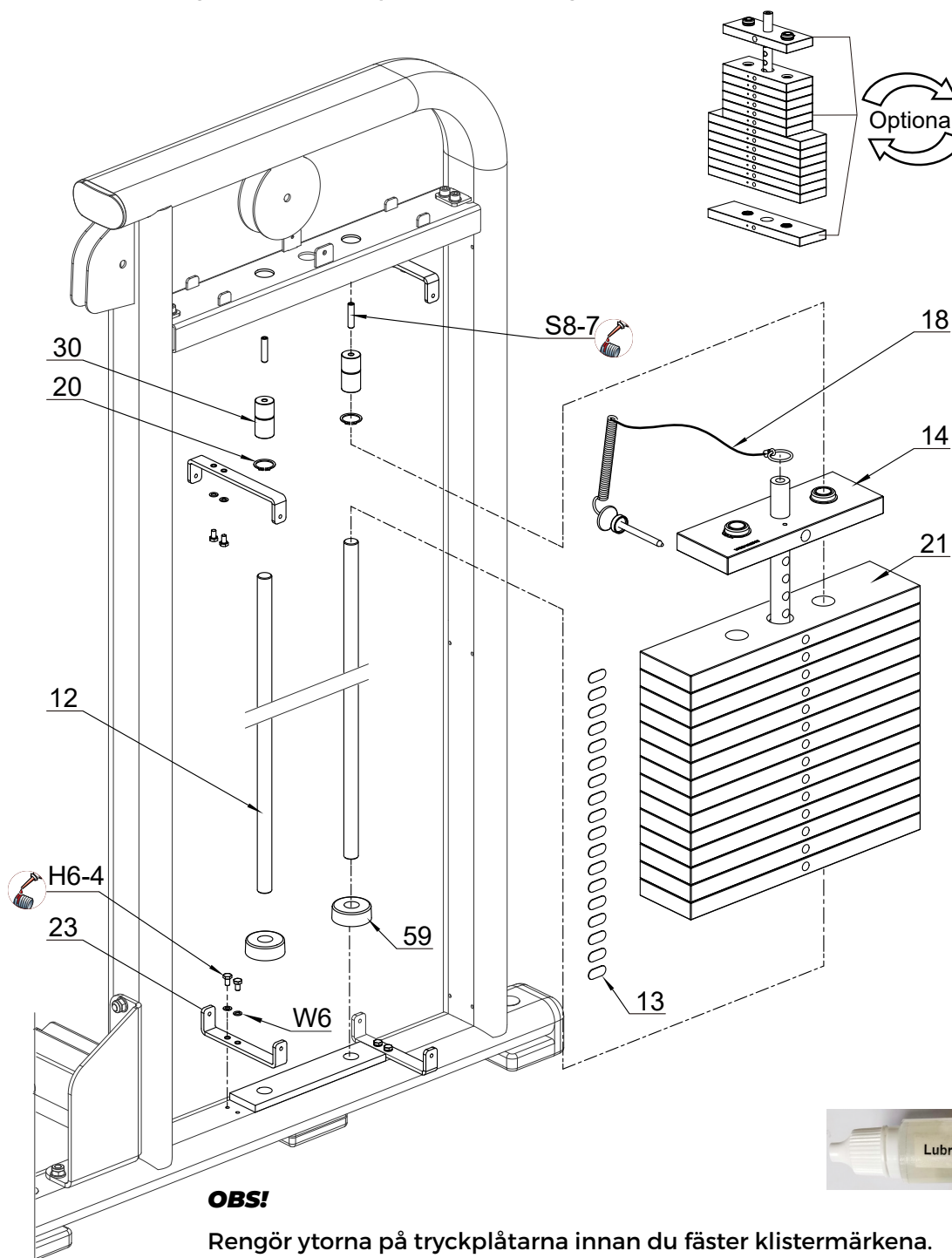


MONTERINGSINSTRUKTIONER

OBS!

Förpackningen kan skilja sig mellan produkten och användarmanualen. Det tryckta paketet med instruktionerna fungerar som exempel för montering.

STEP 5



OBS!

Rengör ytorna på tryckplåtarna innan du fäster klistermärkena. Undvik att vidröra den självhäftande ytan på klistermärkena.

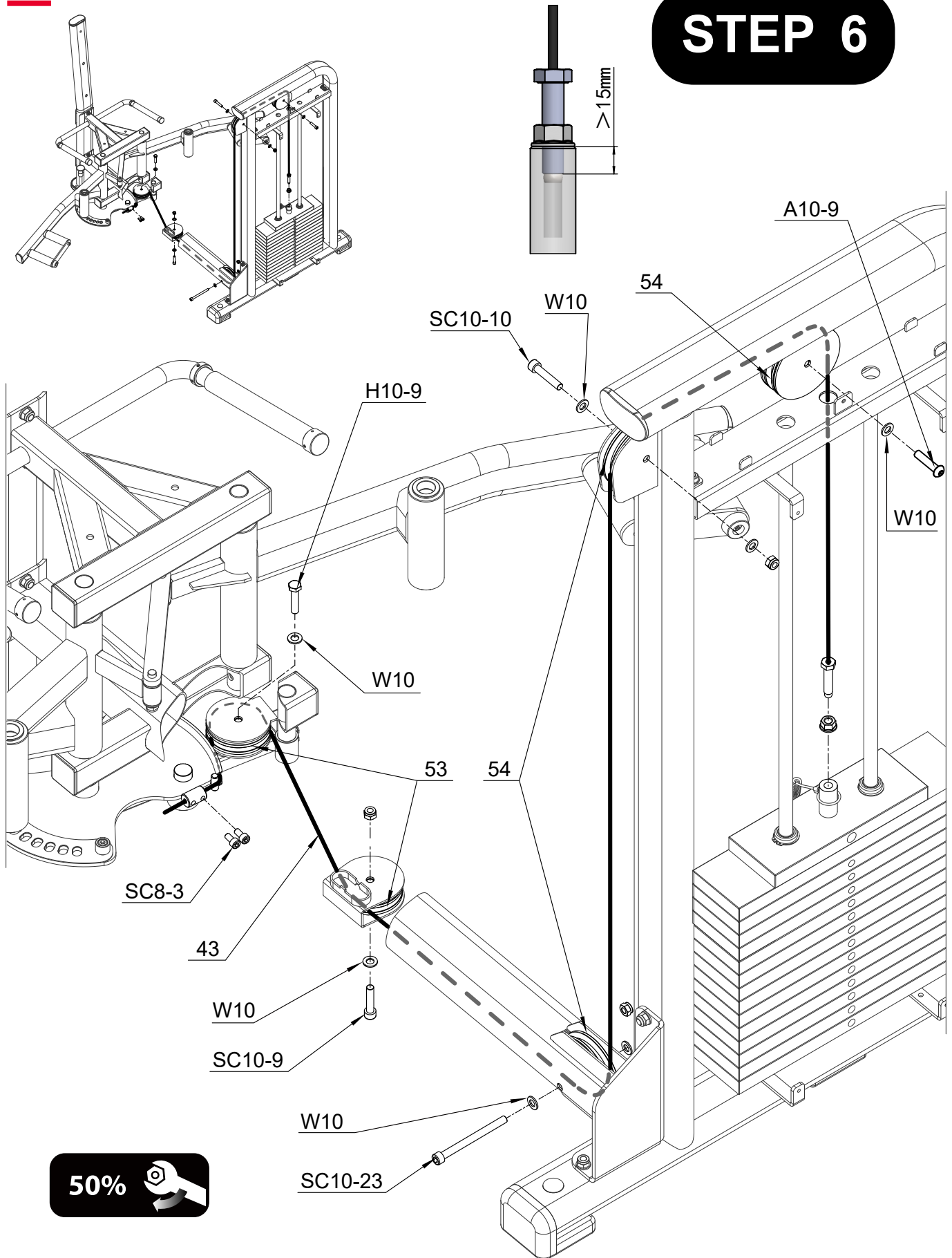
50%



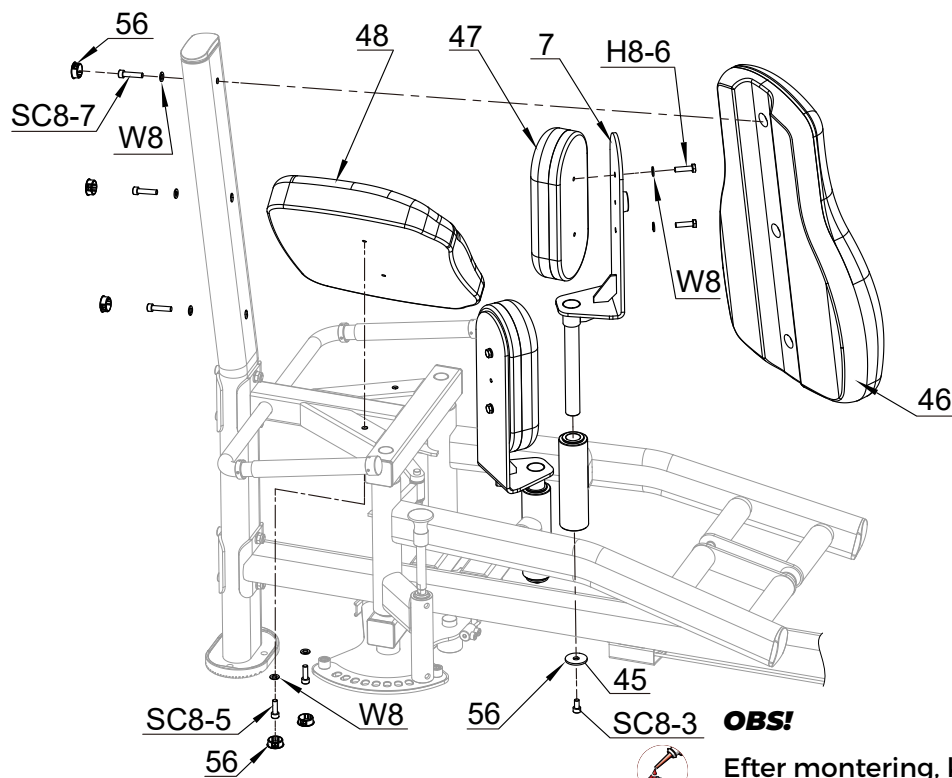
Om viktpaketet inte rör sig smidigt när du använder enheten, smörj viktpaketets styrstavar.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP 6

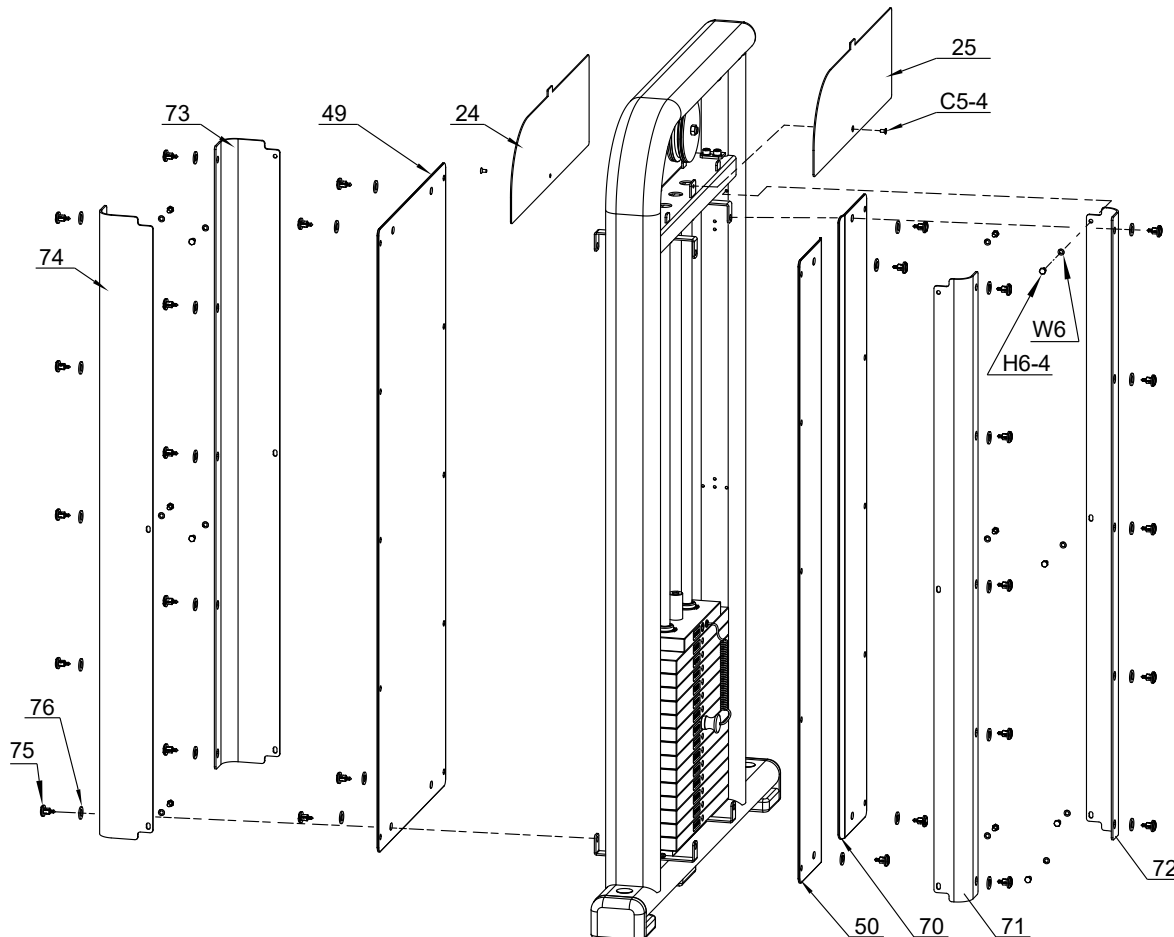


MONTERINGSINSTRUKTIONER



OBS!

Efter montering, kontrollera att alla bultar, muttrar och andra fästelement är ordentligt åtdragna. Kontrollera även skruvarna i handtagen.



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.

