



# **WEIGHT BENCH WITH 40KG SET**

**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.

<b>INNAN DU BÖRJAR</b>	<b>2</b>
<b>SÄKERHETSINSTRUKTIONER</b>	<b>3</b>
<b>HÅRDVARA PÅCKLISTA</b>	<b>4</b>
<b>MONTERINGSINSTRUKTIONER</b>	<b>6</b>
<b>UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR</b>	<b>16</b>
<b>SPRÄNGSKISS</b>	<b>18</b>
<b>FÖRTECKNING ÖVER DELAR</b>	<b>19</b>
<b>RENGÖRING &amp; FÖRVARING</b>	<b>19</b>
<b>GARANTI</b>	<b>20</b>



### VIKTIG

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

## 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.

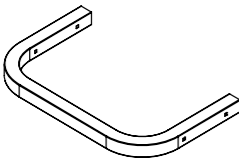
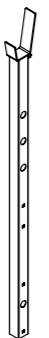
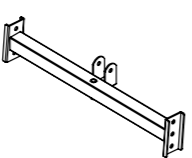
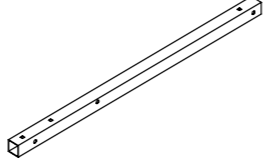
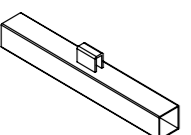
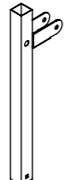
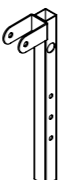
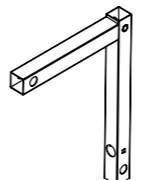
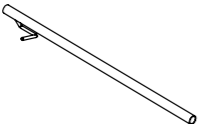
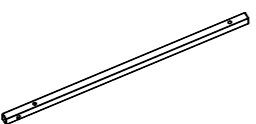
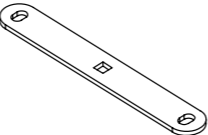
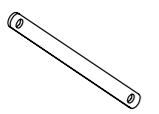
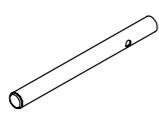

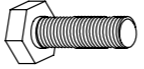
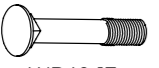
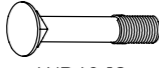

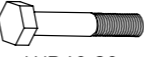
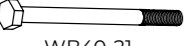


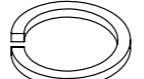


### VARNING

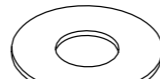
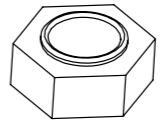
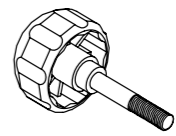
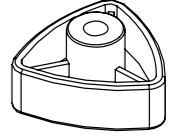
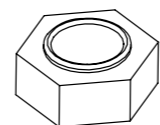
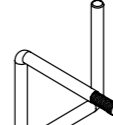
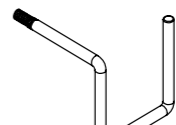
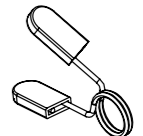

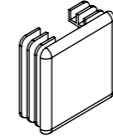



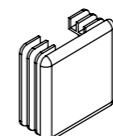
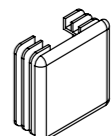
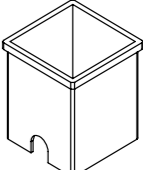
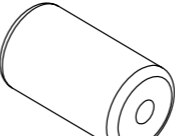
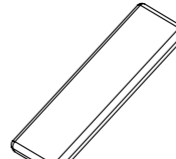
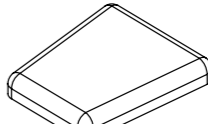
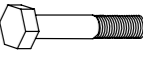
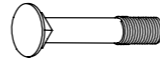
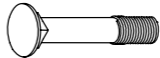
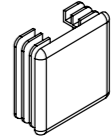
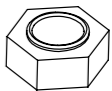

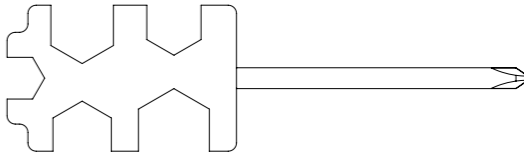
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte obebakade 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 svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
14. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller tränings skor 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 100 kg / Max vikt belastning 80 kg

# HÅRDVARA PACKLISTA

 WB40-01 Rear Stabilizer 1pc	 WB40-02 Upright 2pcs	 WB40-03 Cross Support 1pc	 WB40-04 Main Frame 1pc
 WB40-05 Front Stabilizer 1pc	 WB40-06 Leg Extension Upright 1pc	 WB40-07 Leg Extension Support 1pc	 WB40-08 Leg Extension 1pc
 WB40-09 Foam Roller Post 3pcs	 WB40-10 Backrest Adjustment Rod 1pc	 WB40-11 Backrest Support 2pcs	 WB40-12 Seat Backrest 1pc
 WB40-13 Stabilizer Bracket 2pcs	 WB40-14 Weight Disc Post 1pc	 WB40-15 Bolt (M6 x 14mm) 2pc	 WB40-16 Bolt (M6 x 40mm) 4pcs
 WB40-17 Carriage Bolt (M8 x 50mm) 8pcs	 WB40-18 Carriage Bolt (M8 x 55mm) 1pc	 WB40-19 Carriage Bolt (M8 x 90mm) 1pc	 WB40-20 Hex Bolt (M10 x 60mm) 1pc
 WB40-21 Hex Bolt (M10 x 130mm) 1pc	 WB40-22 Flat Washer (M6) 6pcs	 WB40-23 Flat Washer (M8) 15pcs	 WB40-24 Spring Washer (M8) 2pcs

# HÅRDVARA PACKLISTA

 WB40-25 Flat Washer (M10) 8pcs	 WB40-26 Nylon Locknut (M8) 13pcs	 WB40-27 Locking Knob (Male M8) 1pc	 WB40-28 Locking Knob (Female M8) 2pcs
 WB40-29 Nylon Locknut (M10) 4pcs	 WB40-30L Safety Hook (Left side) 1pc	 WB40-30R Safety Hook (Right Side) 1pc	 WB40-31 Spring Collar 1pc
 WB40-32 Backrest Support Bushing 2pcs	 WB40-33 Square End Cap (25mm) 4pcs	 WB40-34 Round End Cap (ø19mm) 8pcs	 WB40-35 Round End Cap (ø25mm) 1pc
 WB40-36 Round End Over Cap (ø25mm) 1pc	 WB40-37 Square End Cap (32mm) 2pcs	 WB40-38 Square End Cap (38mm) 6pcs	 WB40-39 Square Internal Bushing (38mm) 1pc
 WB40-40 Foam Roller 6pcs	 WB40-41 Backrest 1pc	 WB40-42 Seat 1pc	 WB40-43 Hex Bolt (M10 x 55mm) 2pcs
 WB40-44 Carriage Bolt (M8 x 85mm) 2pcs	 WB40-45 Carriage Bolt (M8 x 45mm) 3pcs	 WB40-46 Square End Cap (33.4mm) 5pcs	 WB40-47 Locknut (M6) 2pcs
 WB40-48 Washer (M6) 2pcs	 WB40-49 Tool 2pcs		

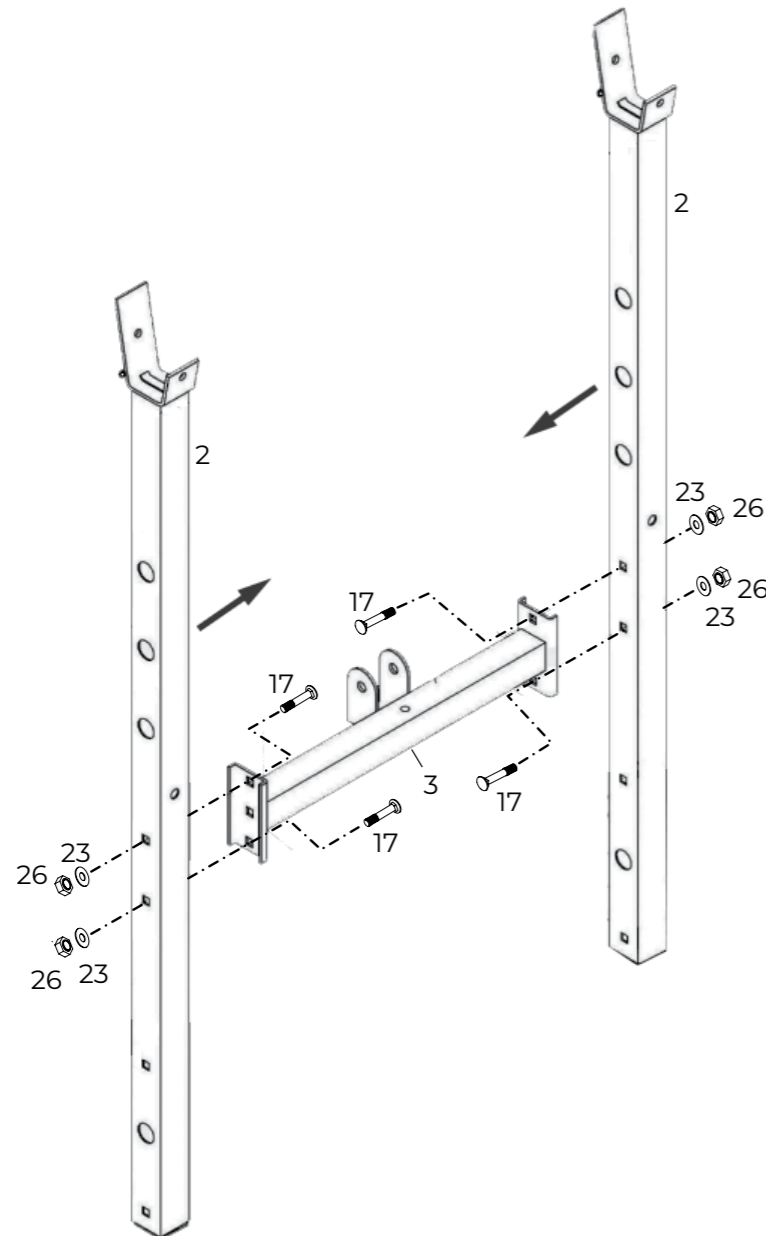
## MONTERINGSINSTRUKTIONER

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.

Anslut båda stolparna (2) till korsstödet (3) med fyra M8 x 50 mm vagnsbultar (17) monterade från insidan enligt illustration, fyra M8 brickor (23) och fyra M8 nylock muttrar (26).

#	DELNUMMER	ST.
17	Vagnsbult (M8 x 50mm)	4
23	Bricka (M8)	4
26	Nylock Mutter (M8)	4



## MONTERINGSINSTRUKTIONER

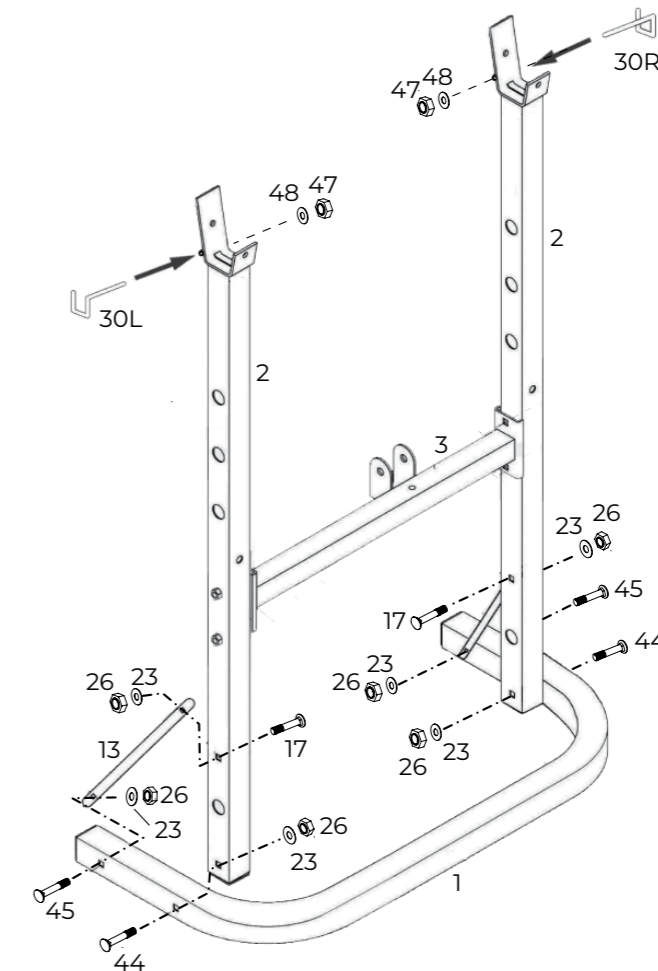
### STEG 2.

Placera båda stolparna (2) på insidan av den bakre stabilisatorn (1) och säkra på plats med M8x85 mm vagnsbultar (44) monterade från utsidan, M8 brickor (23) och M8 nylock mutter (26).

Fäst nu båda stabilisatorfästena (13) på insidan av den bakre stabilisatorn (1) och på utsidan av båda stolparna (2) med M8x50mm vagnsbultar (17) och M8x45mm vagnsbultar (45), fyra M8 brickor (23) och fyra M8 Nylock muttrar (26).

Fäst säkerhetskroken (30L & 30R) på båda stolparna (2). Använd två brickor (48) och två nylock muttrar (47). Som visat.

#	DELNUMMER	ST.
17	Vagnsbult (M8x50mm)	2
23	Bricka (M8)	6
26	Nylock Mutter (M8)	6
30R	Säkerhetskrok	1
30L	Säkerhetskrok	1
44	Vagnsbult (M8x85mm)	2
45	Vagnsbult (M8x45mm)	2
47	Nylock Mutter (M6)	2
48	Bricka (M)	2



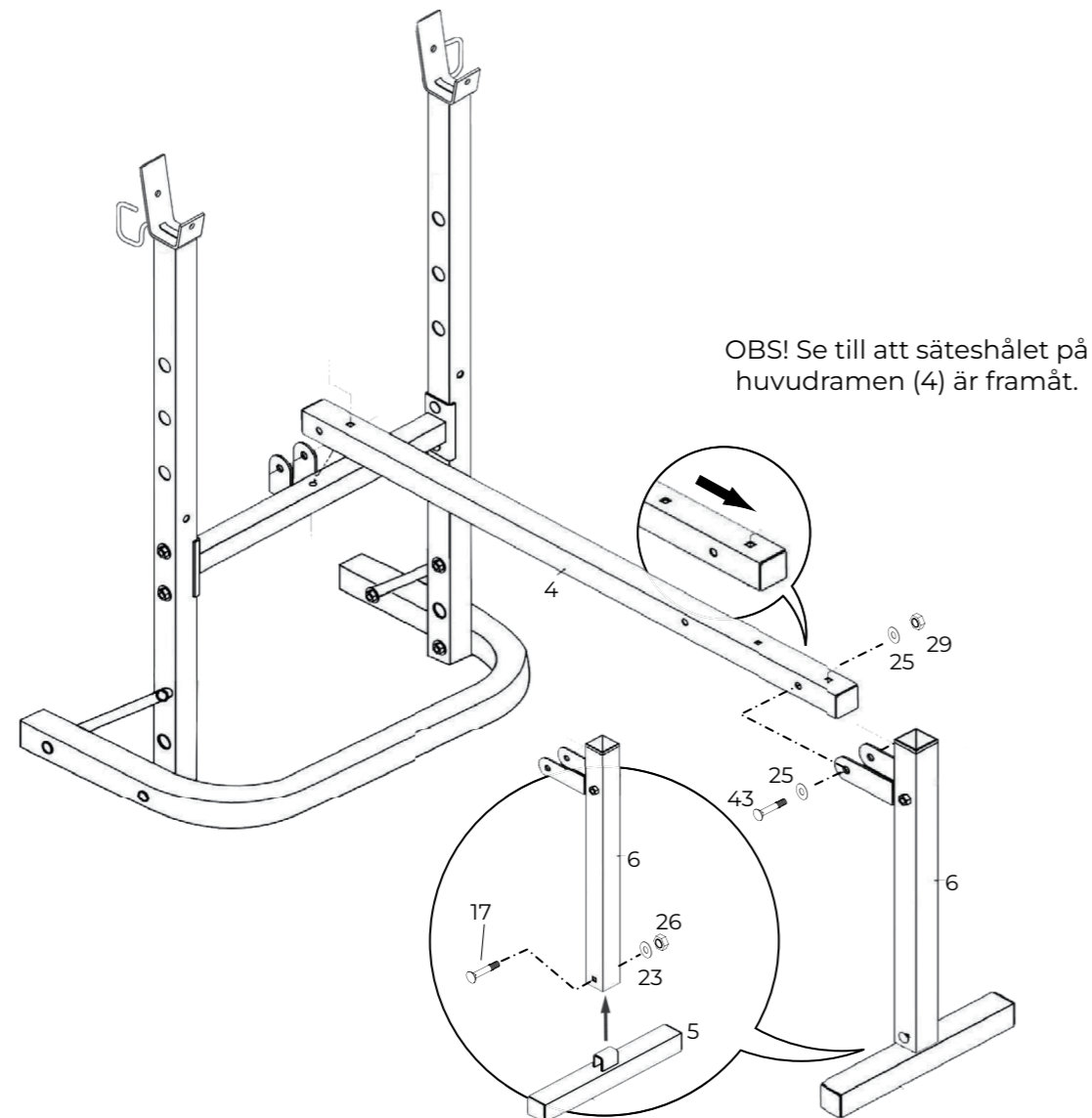
## MONTERINGSINSTRUKTIONER

### STEG 3.

Montera den främre stabilisatorn (5) på fram-benen (6) och fäst med en M8x50 mm vagnsbult (17), en M8 bricka (23) och en M8 nylock mutter (26).

Anslut den monterade frambenen (6) till framsidan av huvudramen (4) med hjälp av en M10x55 mm sexkantsbult (43), två M10 brickor (25) och en M10 nylock mutter (29) skruvade från sidan.

#	DELNUMMER	ST.
17	Vagnsbult (M8x50mm)	1
23	Bricka (M8)	1
25	Bricka (M10)	2
26	Nylock Mutter (M8)	1
29	Nylock Mutter (M10)	1
43	Sexkantsbult (M10x55mm)	1



## MONTERINGSINSTRUKTIONER

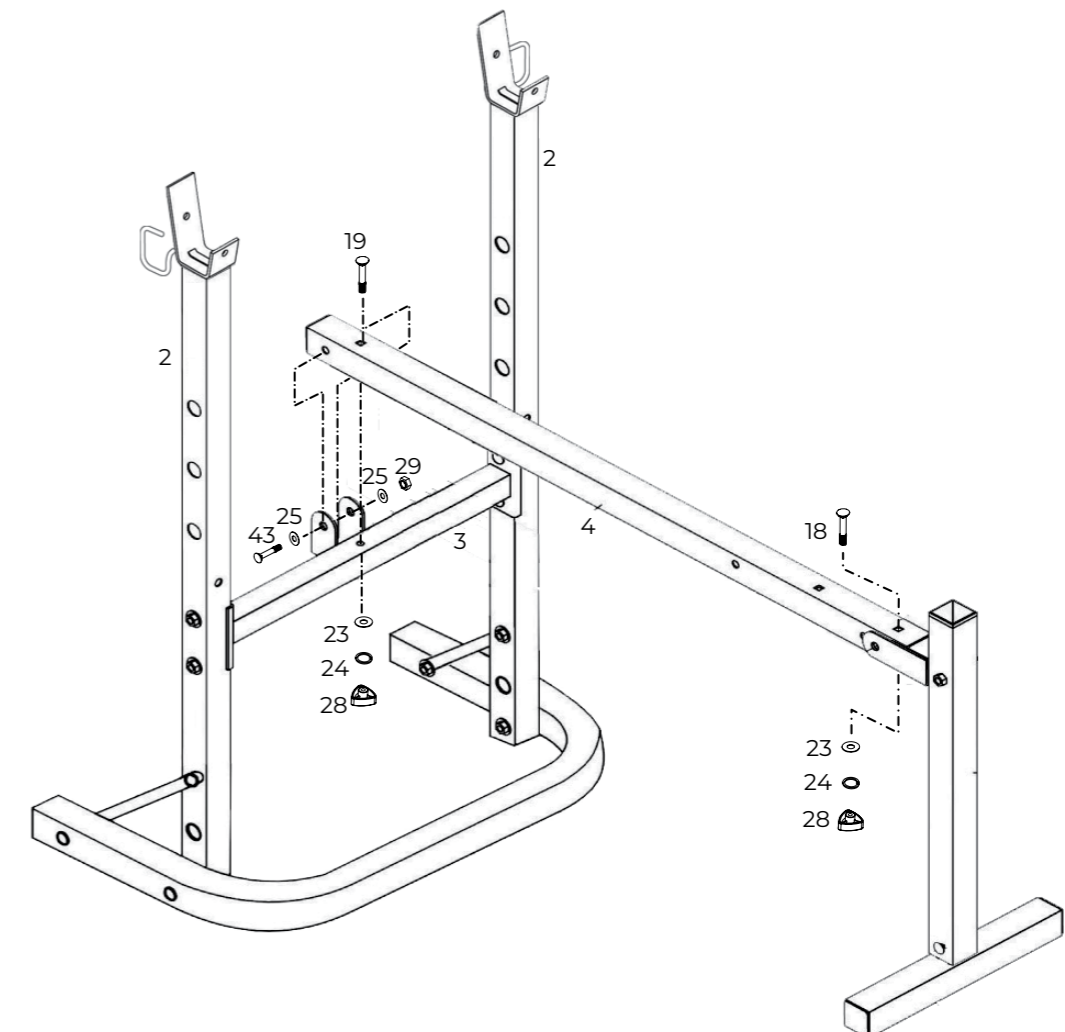
### STEG 4.

Placera en M8x55mm vagnsbult (18) i det övre hålet och fäst på plats med en M8 bricka (23), en M8 fjäderbricka (24) och en M8 låsknopp (female) (28). Dra åt ordentligt för att låsa ramen på plats.

Anslut den bakre delen av huvudramen (4) till korsstödet (3) med en M10x55 mm sexkantsbult (43), två M10 brickor (25) och en M10 nylock mutter (29) skruvade från sidan.

Placera en M8x90mm vagnsbult (19) i det övre hålet och fäst på plats med en M8 bricka (23), en M8 fjäderbricka (24) och M8 låsknopp (female) (28). Dra åt ordentligt för att låsa huvudramen (4) på plats.

#	DELNUMMER	ST.
18	Vagnsbult (M8x55mm)	1
19	Vagnsbult (M8x90mm)	1
23	Bricka (M8)	2
24	Fjäderbricka (M8)	2
25	Bricka (M10)	2
28	Låsknopp (Female M8)	2
29	Nylock Mutter (M10)	1
43	Sexkantsbult (M10x55mm)	1

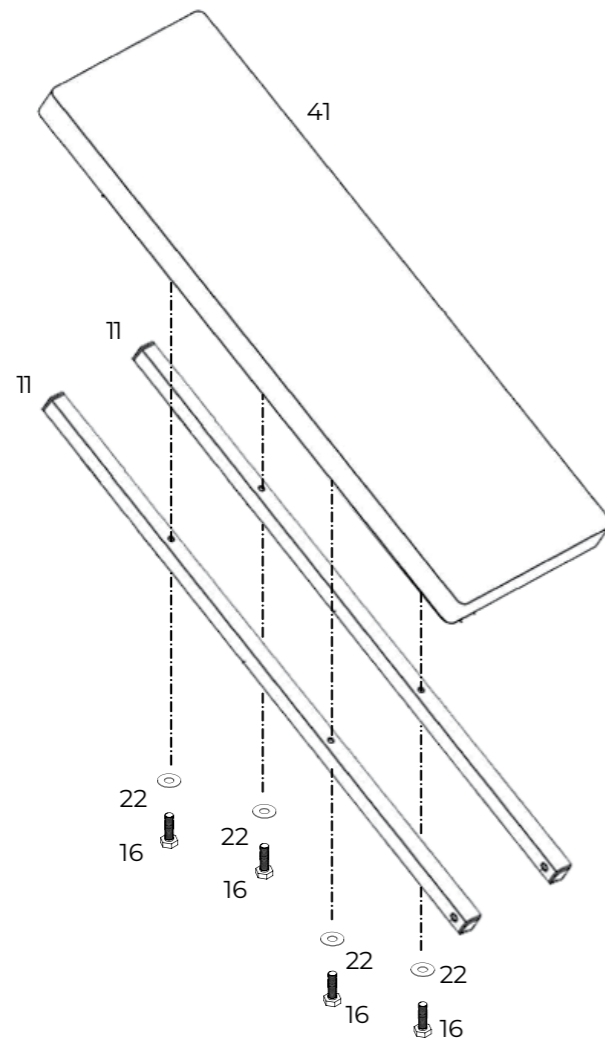


## MONTERINGSINSTRUKTIONER

### STEG 5.

Montera ryggstödet (11) på ryggstödet (41) med fyra M6x40mm bultar (16) och fyra M6 brickor (22).

#	DELNUMMER	ST.
16	Bult (M6 x 40mm)	4
22	Bricka (M6)	4



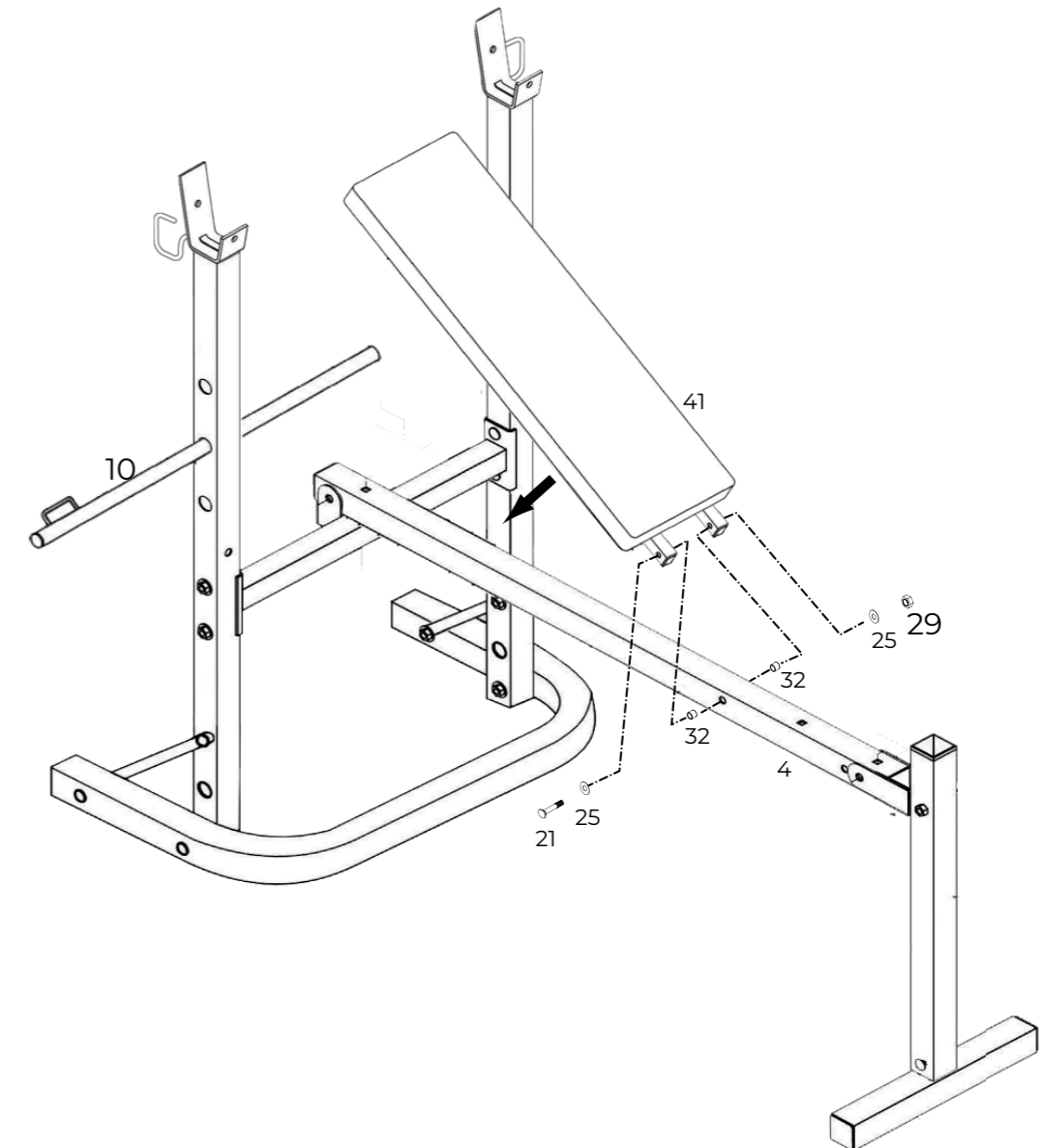
## MONTERINGSINSTRUKTIONER

### STEG 6.

Anslut det monterade ryggstödet (41) till huvudramen (4) i följande ordning: en M10x130mm sexkantsbult (21), en M10 bricka (25) och en ryggstödsbusning (32) på ena sidan. Sedan en ryggstödsbusning (32) på andra sidan av huvudramen (4), en M10 bricka (25) och en M10 nylock mutter (29). Dra åt ordentligt, men var försiktig att inte dra åt för hårt.

#	DELNUMMER	ST.
21	Sexkantsbult (M10x130mm)	1
25	Bricka (M10)	2
29	Nylock Mutter (M10)	1
32	Ryggstödsbusning	2

Sätt in ryggstödsjusteringsstången (10) i den monterade stolpen (2).



## MONTERINGSINSTRUKTIONER

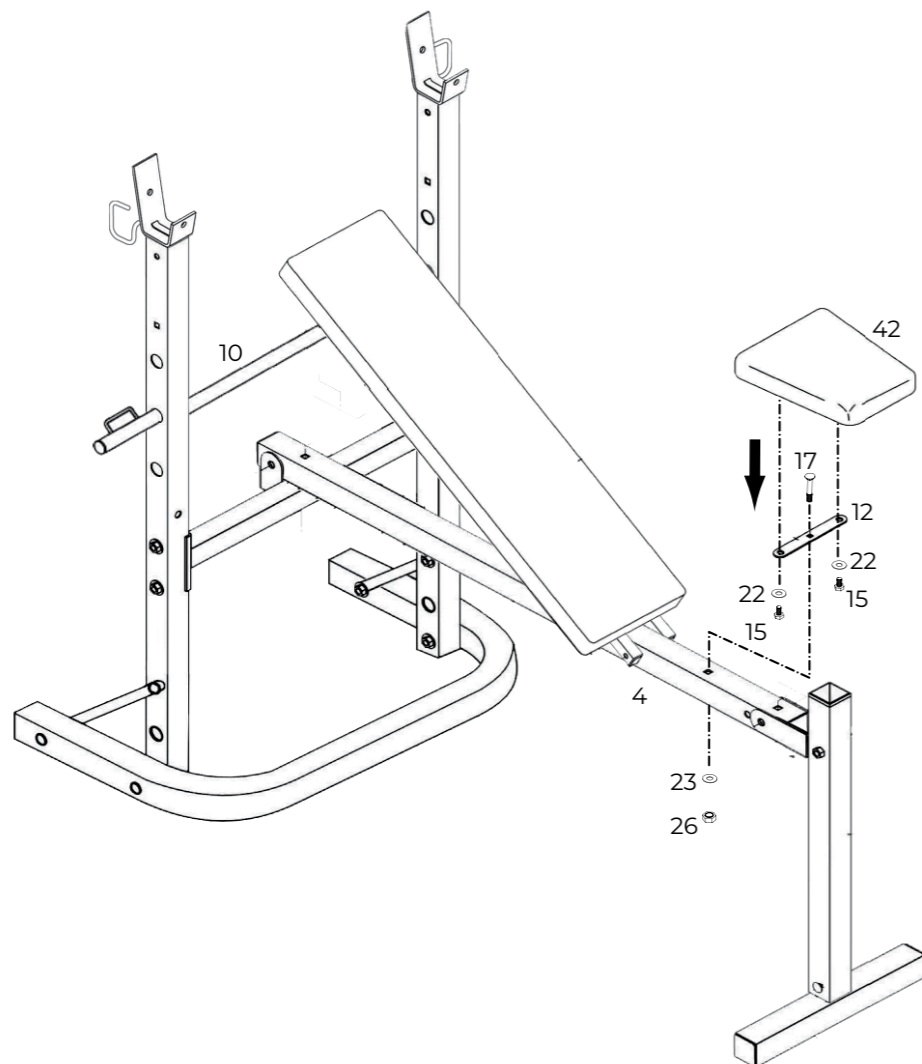
### STEG 7.

Ta bort det förmonterade sätesfästet (12) från sätet (42). Montera sätesfästet (12) på huvudramen med en M8 x 50 mm vagnsbult (17), en M8 bricka (23) och en M8 nylock mutter (26). Dra åt ordentligt.

Montera sätet (42) på detta sätesfäste (12) med de tidigare avlägsnade två M6x14 mm bultarna (15) och två M6 brickor (22).

Ryggstödet kan justeras i 4 lägen för bekväm användning. (horisontell och 3 lutande positioner). Se till att ryggstödsjusteringsstången (10) är placerad under ryggstöden och är fastsatt på plats i något av de 3 justeringshålen i stolparna före användning.

#	DELNUMMER	ST.
15	Bult (M6x14mm)	2
17	Vagnsbult (M8x50mm)	1
22	Bricka (M6)	2
23	Bricka (M8)	1
26	Nylock Mutter (M8)	1



## MONTERINGSINSTRUKTIONER

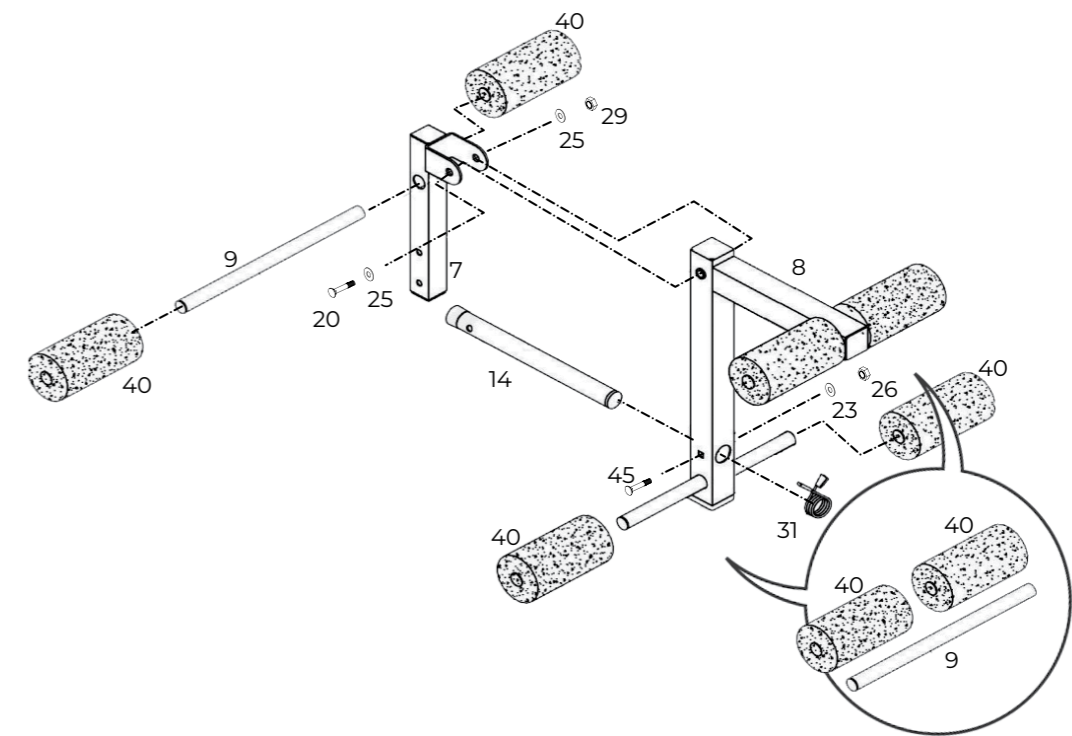
### STEG 8.

Montera benförlängningen (8) på benförlängningsstödet (7) med en M10x60 mm sexkantsbult (20), två M10 brickor (25) och en M10 nylock mutter (29) skruvade från sidan.

Montera benförlängningens viktskivstolpe (14) på benförlängningen med en M8x48mm vagnsbult (45), en M8 bricka (23) och en M8 nylock mutter (26). Dra åt ordentligt och montera fjäderlås (31) genom att klämma ihop de två gummikuddarna och skjuta över änden av Viktskivshållaren (14).

Skjut en skumrulle (40) på ena änden av en skumrullestolpe (9) och passa in på benförlängningen (8) och benförlängningsstödet (7). Skjut den återstående skumrullen (40) på den andra skumrullestolpen (9).

#	DELNUMMER	ST.
20	Sexkantsbult (M10x60mm)	1
23	Bricka (M8)	1
25	Bricka (M10)	2
26	Nylock Mutter (M8)	1
29	Nylock Mutter (M10)	1
31	Fjäderlås	1
45	Vagnsbult (M8x45mm)	1

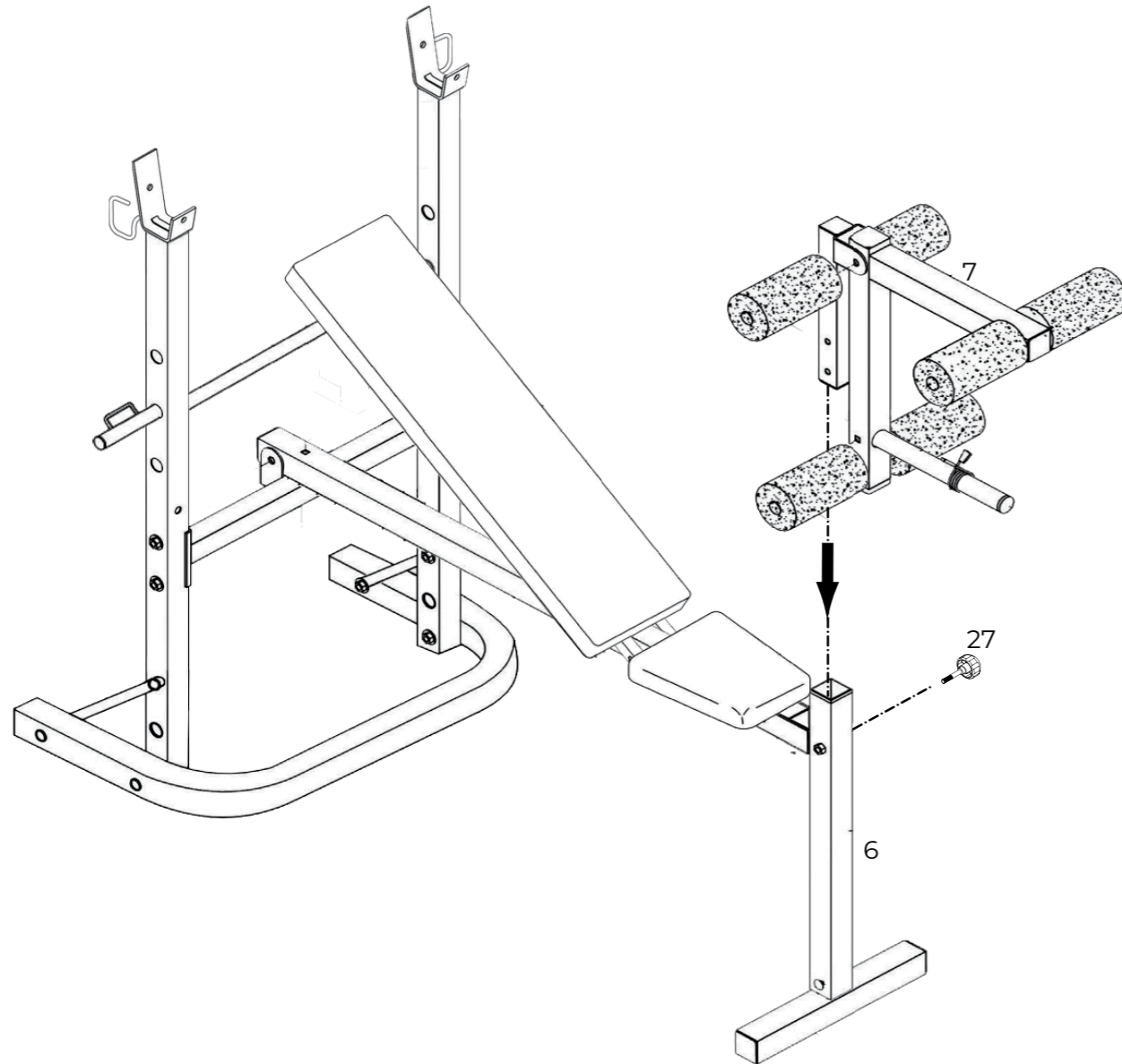


## MONTERINGSINSTRUKTIONER

### STEG 9.

Montera benförlängningsstödet (7) i frambenen upprätt i något av tre lägen och lås i läge med hjälp av M8 låsknappen (27).

#	DELNUMMER	ST.
27	Låsknappen (M8)	1



**VIKTIG**

Dra åt alla skruvar och bultar innan användning

## MONTERINGSINSTRUKTIONER

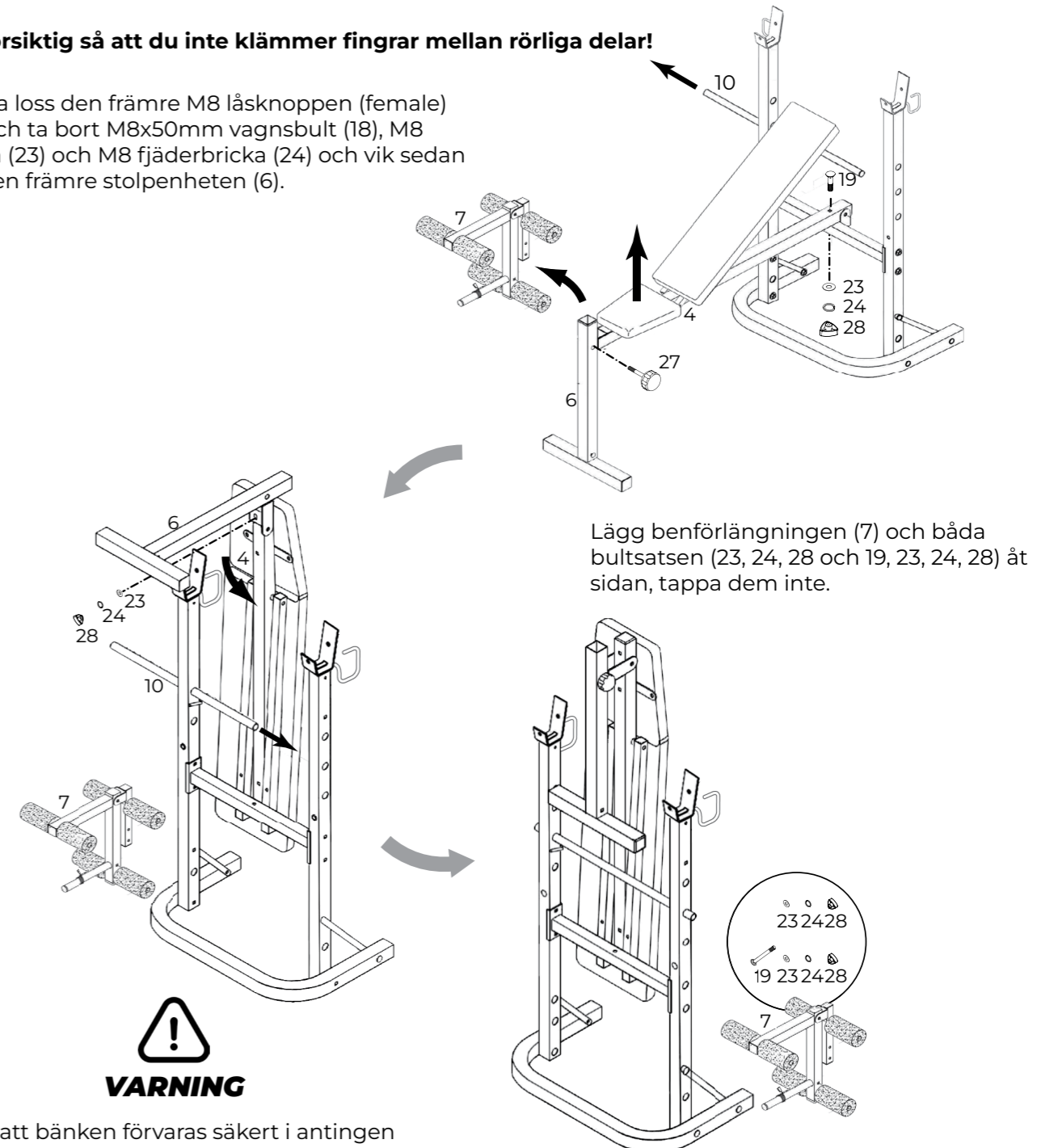
### STEG 10.

Innan du fäller upp huvudramen (4), ta bort ryggstödets justeringsstång (10). Sätt tillbaka ryggstödsjusteringsstången (10) efter att huvudramen (4) är vikt för att hålla den på plats. Skruva loss M8 låsknappen (female) (27) och ta sedan bort benförlängningen (7). Placera benförlängningen åt sidan.

Skruva loss den bakre M8 låsknappen (female) (28) och ta bort M8x90mm vagnsbulten (19), M8 bricka (23) och M8 bricka (24). Lyft upp huvudramen (4) till upprätt läge.

**Var försiktig så att du inte klämmer fingrar mellan rörliga delar!**

Skruva loss den främre M8 låsknappen (female) (28) och ta bort M8x50mm vagnsbult (18), M8 bricka (23) och M8 fjäderbricka (24) och vik sedan ner den främre stolpenheten (6).



Lägg benförlängningen (7) och båda bultsatsen (23, 24, 28 och 19, 23, 24, 28) åt sidan, tappa dem inte.



**VARNING**

Se till att bänken förvaras säkert i antingen upprätt eller horisontell läge borta från barn.



## UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR

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 fem 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. Roterat 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.

## UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR



### 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

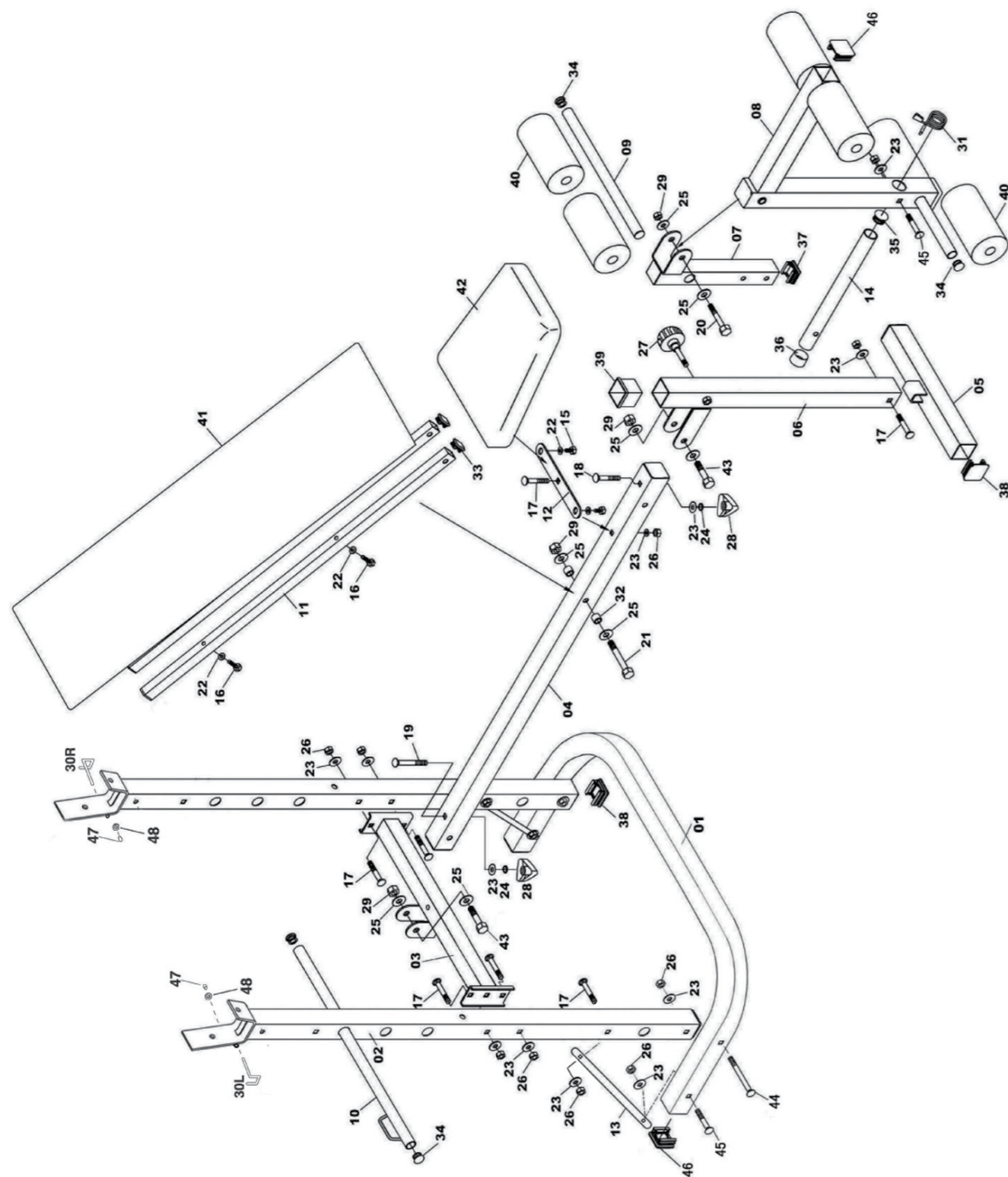
Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### 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.

# SPRÄNGSKISS



# FÖRTECKNING ÖVER DELAR

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
WB40-01	Rear Stabilizer	1	WB40-26	Nylon Locknut (M8)	13
WB40-02	Upright	2	WB40-27	Locking Knob (Male M8 )	1
WB40-03	Cross Support	1	WB40-28	Locking Knob (Female M8)	2
WB40-04	Mainframe	1	WB40-29	Nylon Locknut (M10)	4
WB40-05	Front Stabilizer	1	WB40-30L	Safety Hook (L)	1
WB40-06	Leg Extension Upright	1	WB40-30R	Safety Hook (R)	1
WB40-07	Leg Extension Support	1	WB40-31	Spring Collar	1
WB40-08	Leg Extension	1	WB40-32	Backrest Support Bushing	2
WB40-09	Foam Roller Post	3	WB40-33	Square End Cap (25mm)	4
WB40-10	Backrest Adjustment Rod	1	WB40-34	Round End Cap (ø19mm)	8
WB40-11	Backrest Support	2	WB40-35	Round End Cap (ø25mm)	1
WB40-12	Seat Bracket	1	WB40-36	Round End Over Cap (ø25mm)	1
WB40-13	Stabilizer Bracket	2	WB40-37	Square End Cap (32mm)	2
WB40-14	Weight Disc Post	1	WB40-38	Square End Cap (38mm)	6
WB40-15	Bolt (M6 x 14mm)	2	WB40-39	Square Internal Bushing (38mm)	1
WB40-16	Bolt (M6 x 40mm )	4	WB40-40	Foam Roller	6
WB40-17	Carriage Bolt (M8 x 50mm)	8	WB40-41	Backrest	1
WB40-18	Carriage Bolt (M8 x 55mm)	1	WB40-42	Seat	1
WB40-19	Carriage Bolt (M8 x 90mm)	1	WB40-43	Hex Bolt (M10 x 55mm)	2
WB40-20	Hex Bolt (M10 x 60mm)	1	WB40-44	Carriage Bolt (M8 x 85mm)	2
WB40-21	Hex Bolt (M10 x 130mm)	1	WB40-45	Carriage Bolt (M8 x 45mm)	3
WB40-22	Flat Washer (M6)	6	WB40-46	Square End Cap (33.4mm)	5
WB40-23	Flat Washer (M8)	15	WB40-47	Locknut (M6)	2
WB40-24	Spring Washer (M8)	2	WB40-48	Washer (M6)	2
WB40-25	Flat Washer (M10)	8	WB40-49	Tool	2

# RENGÖRING & FÖRVARING

Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt 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.

## **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 bruksanvisning
- 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.

