



# ***WEIGHT BENCH WB8.0***

## **ANVÄNDARMANUAL**



### **VIKTIG**

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



## 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>FÖRTECKNING ÖVER DELAR</b>	<b>9</b>
<b>SPRÄNGSKISS</b>	<b>10</b>
<b>RENGÖRING &amp; FÖRVARING</b>	<b>11</b>
<b>MONTERINGSINSTRUKTIONER</b>	<b>11</b>
<b>UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR</b>	<b>24</b>
<b>GARANTI</b>	<b>26</b>



### 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.

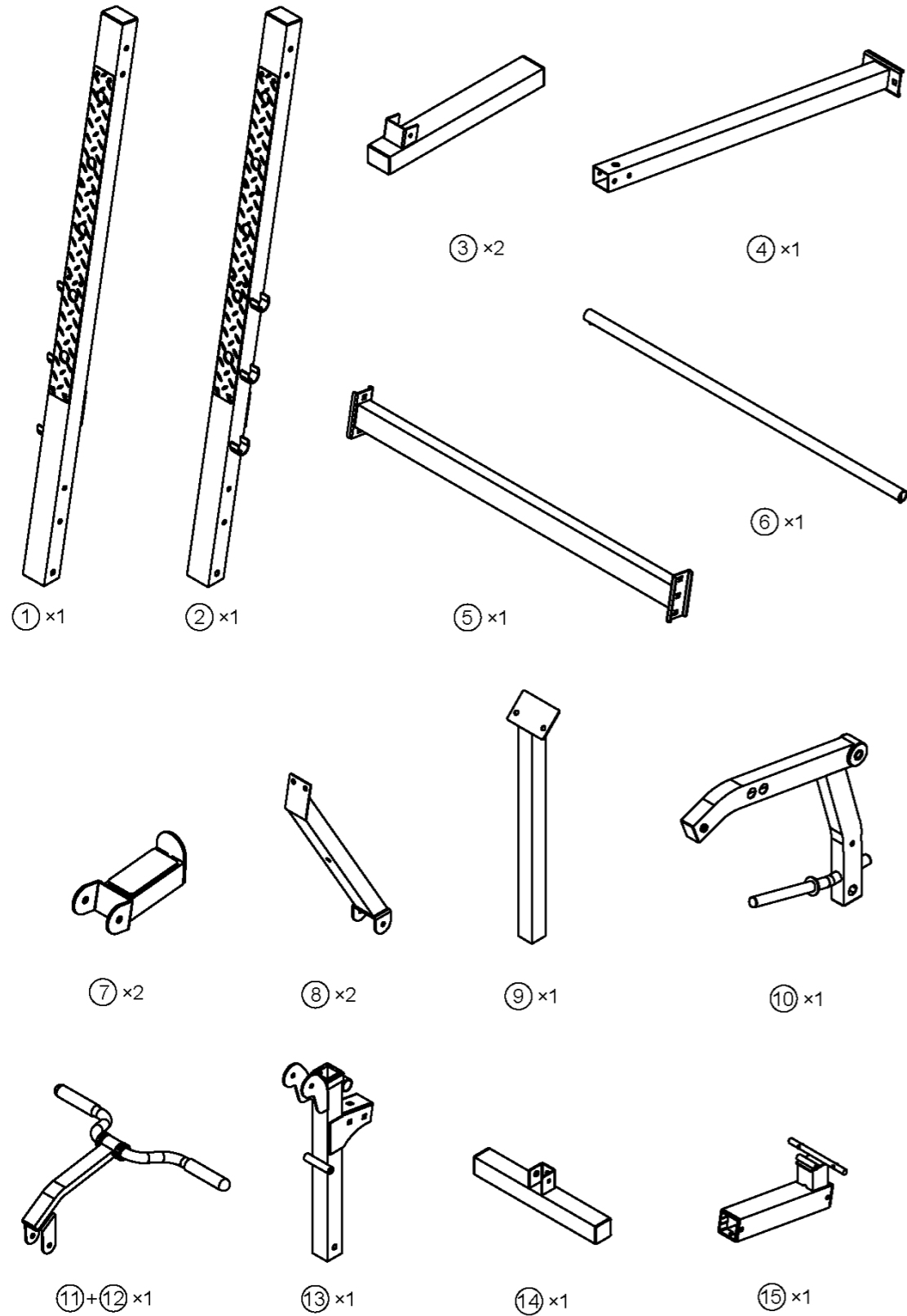


### VARNING

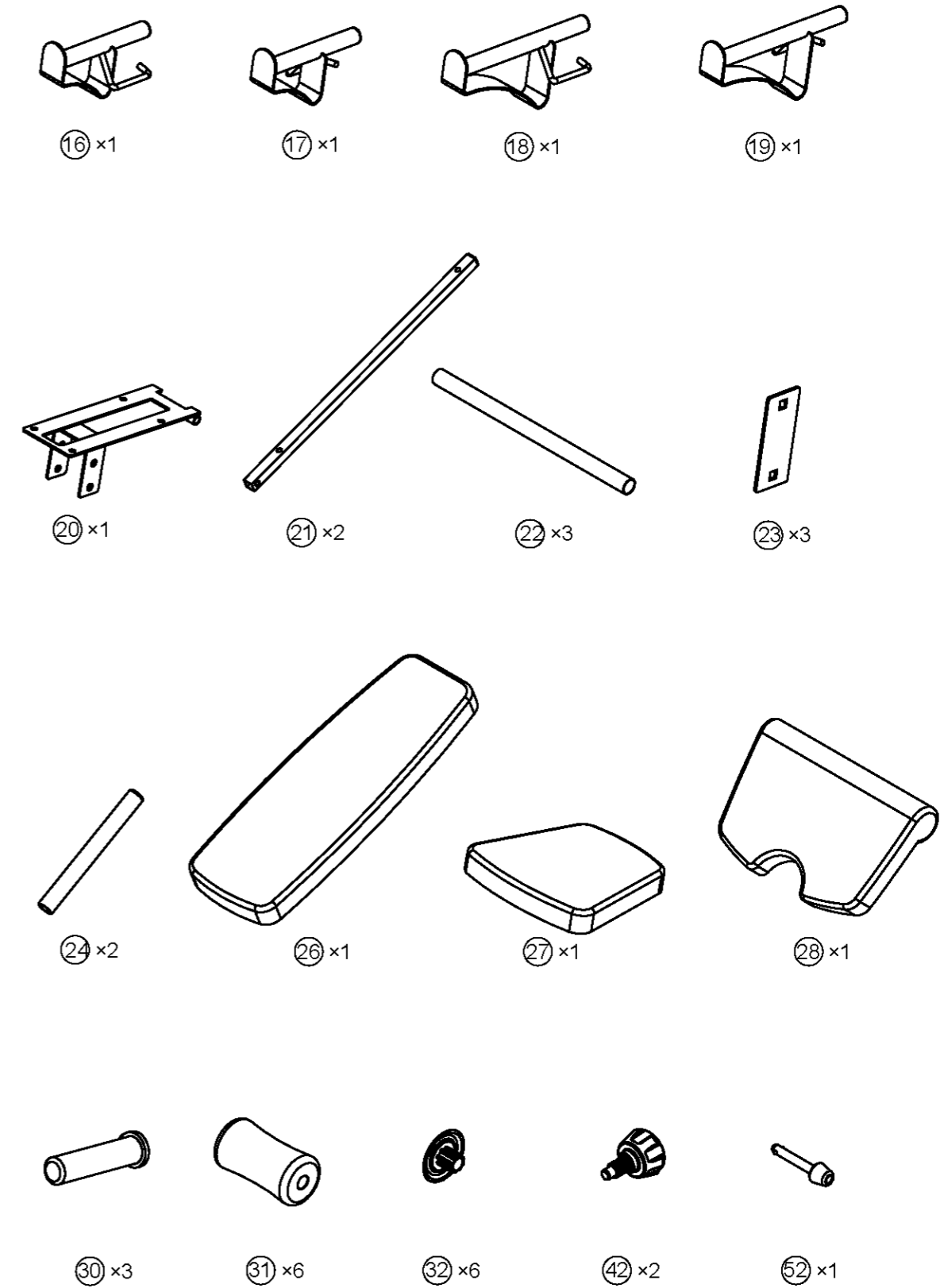
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte 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, varm 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 135kg. Max vikt belastning på benpressen 45kg och för skivstånghållare 135kg. Överskrid inte viktgränserna!

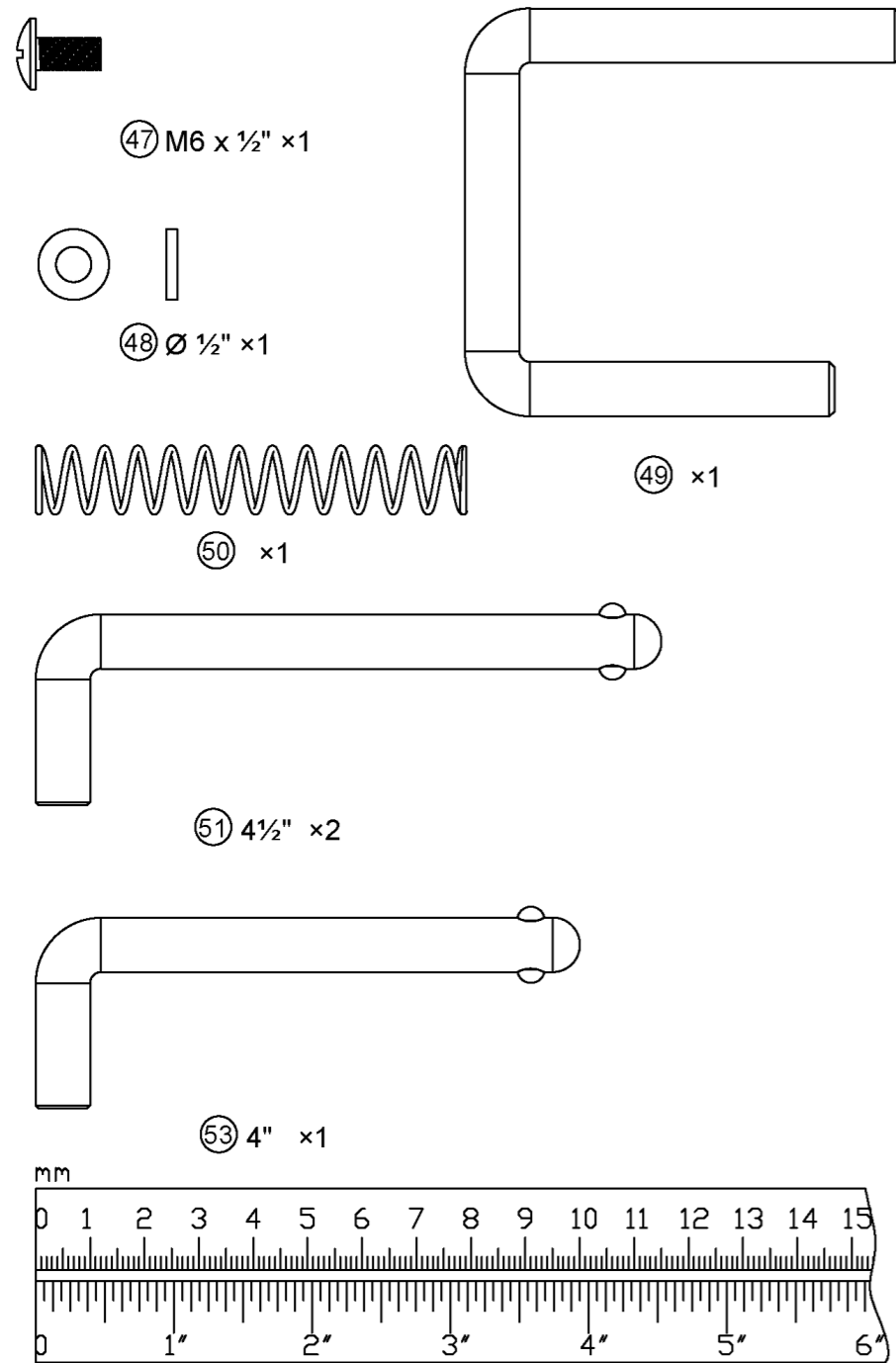
# HÅRDVARA PACKLISTA



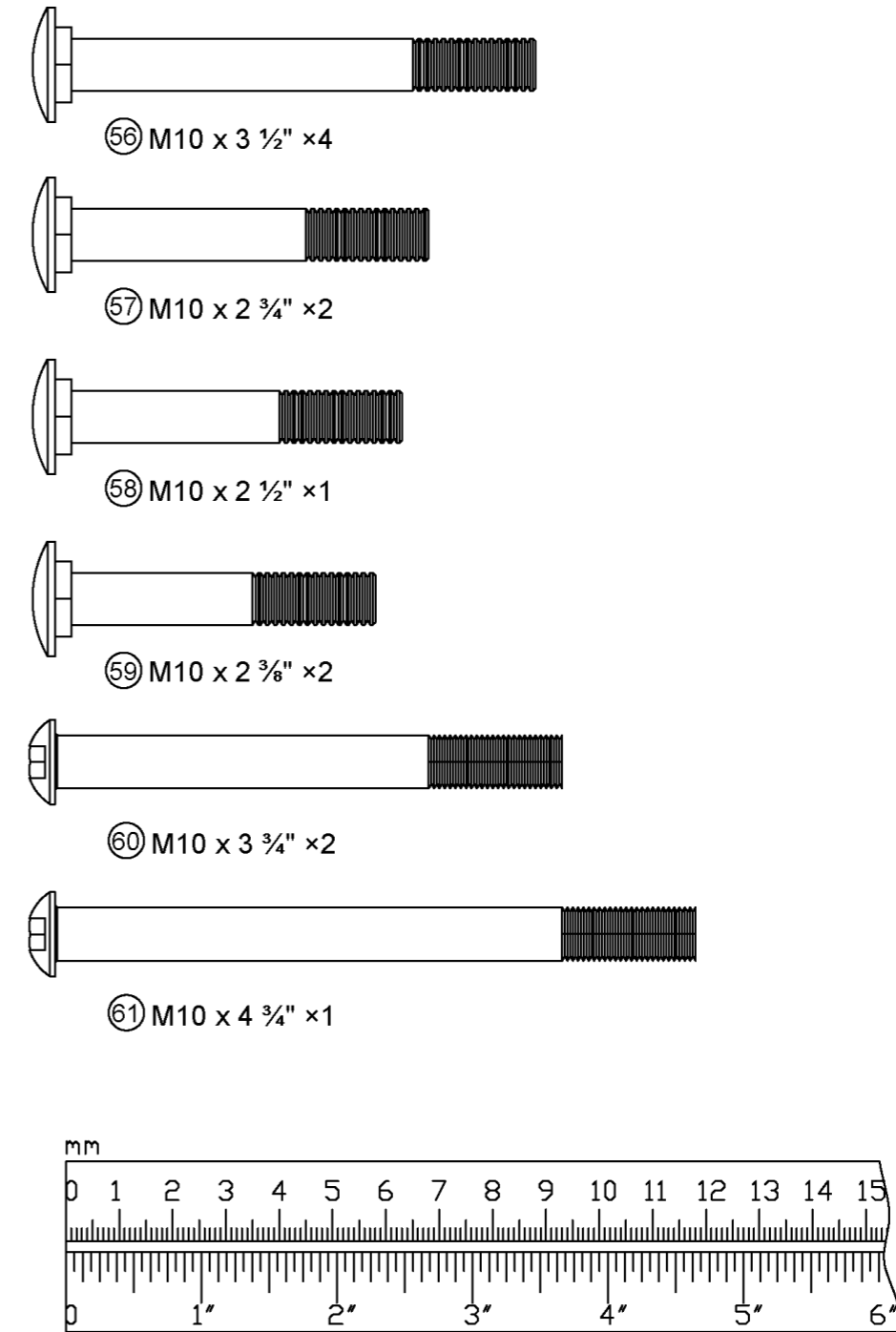
# HÅRDVARA PACKLISTA



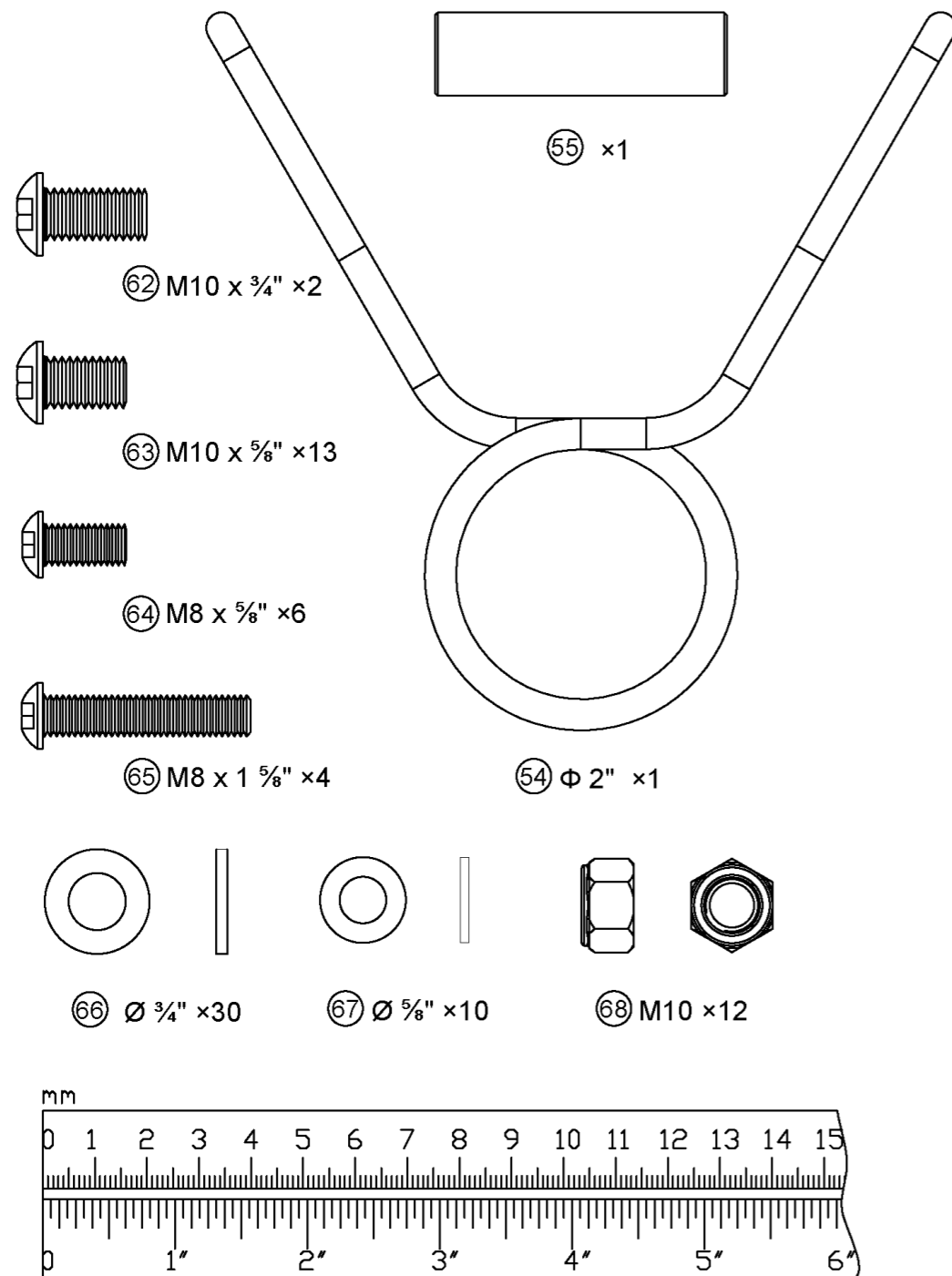
# HÅRDVARA PACKLISTA



# HÅRDVARA PACKLISTA



# HÅRDVARA PACKLISTA



# FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Part #	DESCRIPTION	Q'ty
1	Left Upright Beam	1
2	Right Upright Beam	1
3	Rear Stabilizer	2
4	Main Seat Support	1
5	Cross Brace	1
6	Backrest Adjustment Bar	1
7	Squat Bar Catch	2
8	Rear Diagonal Support	2
9	Arm Curl Stand	1
10	Leg Developer	1
11	Curl Bar Handle Support	1
12	Curl Bar Handle	1
13	Leg Developer Support	1
14	Front Stabilizer	1
15	Sliding Block	1
16	Left Bar Catch	1
17	Right Bar Catch	1
18	Left Safety Catch	1
19	Right Safety Catch	1
20	Seat Bracket	1
21	Backrest Support	2
22	Foam Tube	3
23	4 3/4\" x 2\" Bracket	3
24	Weight Post	2
25	Panel	2
26	Backrest Board	1
27	Seat Pad	1
28	Arm Curl Pad	1
29	Rivet	14
30	Olympic Sleeve	3
31	Foam Roll	6
32	Foam Roll End Cap	6
33	1 5/8\" x 2 3/8\" End Cap	2
34	2\" Square End Cap	2

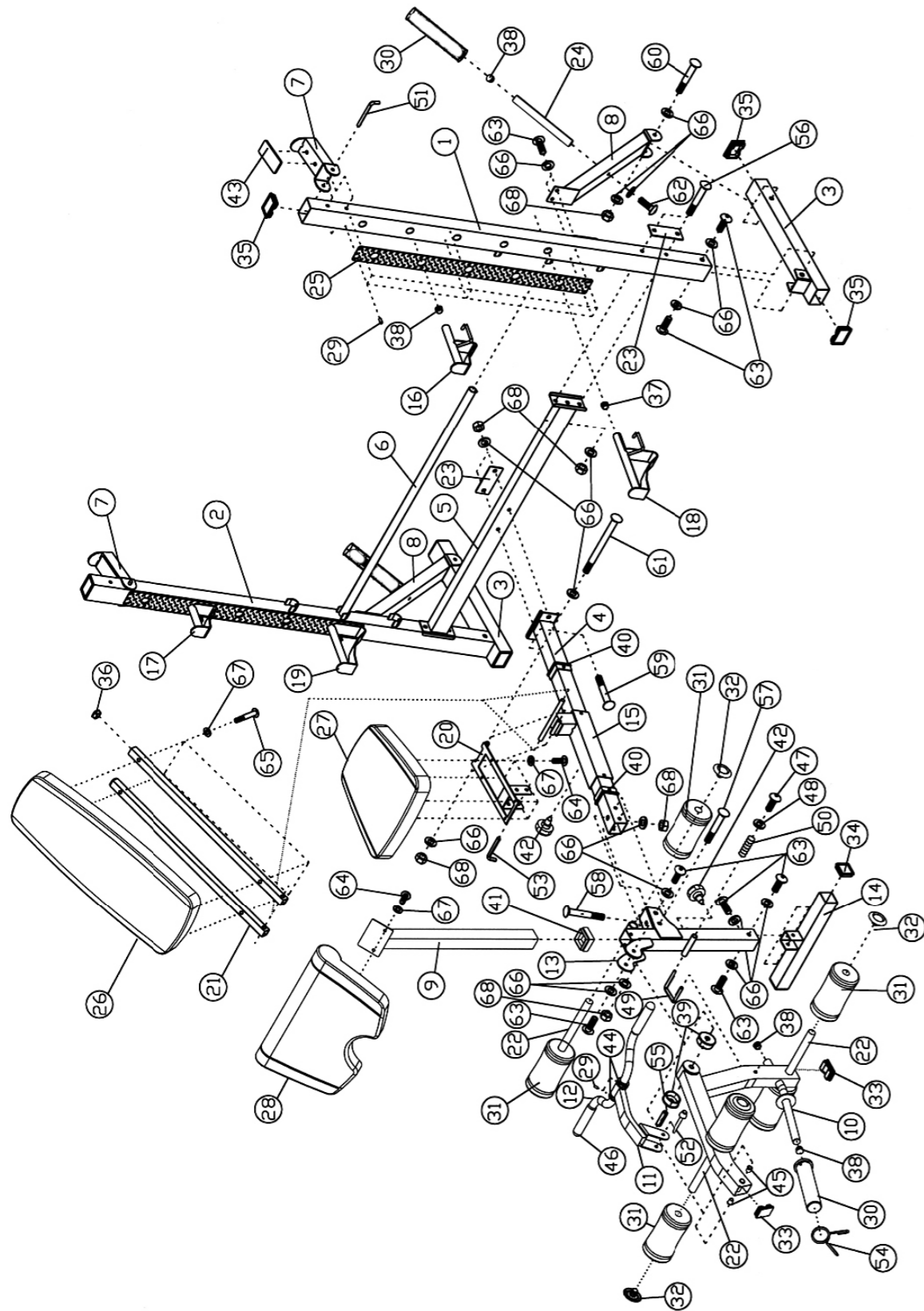
Part #	DESCRIPTION	Q'ty
35	2 3/4\" x 2\" End Cap	6
36	1\" Square End Cap	2
37	1 5/8\" x 3/4\" End Cap	1
38	Ø 1\" End Cap	8
39	Ø 2 3/8\" Bushing	2
40	2 3/8\" x 2\" Sleeve	2
41	2\" x 1 3/4\" Sleeve	1
42	M18 Lock Knob	2
43	Rubber Bumper	2
44	Ø 1 1/2\" Plastic Ring	2
45	Ø 1/2\" Bushing	2
46	Curl Bar Handle Grip	2
47	M6 x 1/2\" Philips Screw	1
48	Ø 1/2\" Washer	1
49	U-shaped Pin	1
50	Spring	1
51	4 1/2\" L-shaped Pin	2
52	3 7/8\" Lock Pin	1
53	4\" L-shaped Pin	1
54	Spring Clip	1
55	Axle	1
56	M10 x 3 1/2\" Carriage Bolt	4
57	M10 x 2 3/4\" Carriage Bolt	2
58	M10 x 2 1/2\" Carriage Bolt	1
59	M10 x 2 3/8\" Carriage Bolt	2
60	M10 x 3 3/4\" Allen Bolt	2
61	M10 x 4 3/4\" Allen Bolt	1
62	M10 x 3/4\" Allen Bolt	2
63	M10 x 5/8\" Allen Bolt	13
64	M8 x 5/8\" Allen Bolt	6
65	M8 x 1 5/8\" Allen Bolt	4
66	Ø 3/4\" Washer	30
67	Ø 5/8\" Washer	10
68	M10 Aircraft Nut	12



## VIKTIG

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

## SPRÄNGSKISS



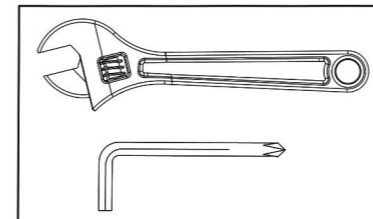
## RENGÖRING & FÖRVARING

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.

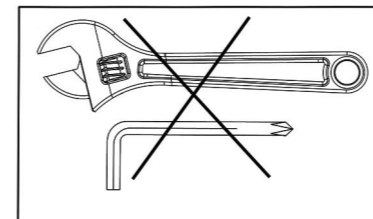
Smörj rörliga delar regelbundet med WD-40 eller annat liknande smörjmedel.

## MONTERINGSINSTRUKTIONER

- Verktyg som krävs för att montera bänken: Justerbar skiftnyckel och insexnyckel.
- Se till att vagnsbultarna förs in genom de FYRKANTIGA hålen på komponenter som behöver monteras. Fäst brickan endast i änden av vagnsbulten.
- Använd insexbultar eller sexkantsbultar som sätts in genom det RUNDA hålet på komponenter som behöver monteras.
- Dra inte åt bultarna omedelbart. Dra inte åt bultarna förrän alla bultar och delar är installerade.



- Dra åt alla muttrar och bultar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i nuvarande och tidigare steg.
- Dra inte åt någon komponent med svängfunktion för hårt.
- Se till att alla svängbara komponenter kan röra sig fritt.



- Dra inte åt muttrar och bultar i detta steg.



### VIKTIG

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

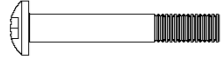


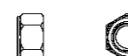


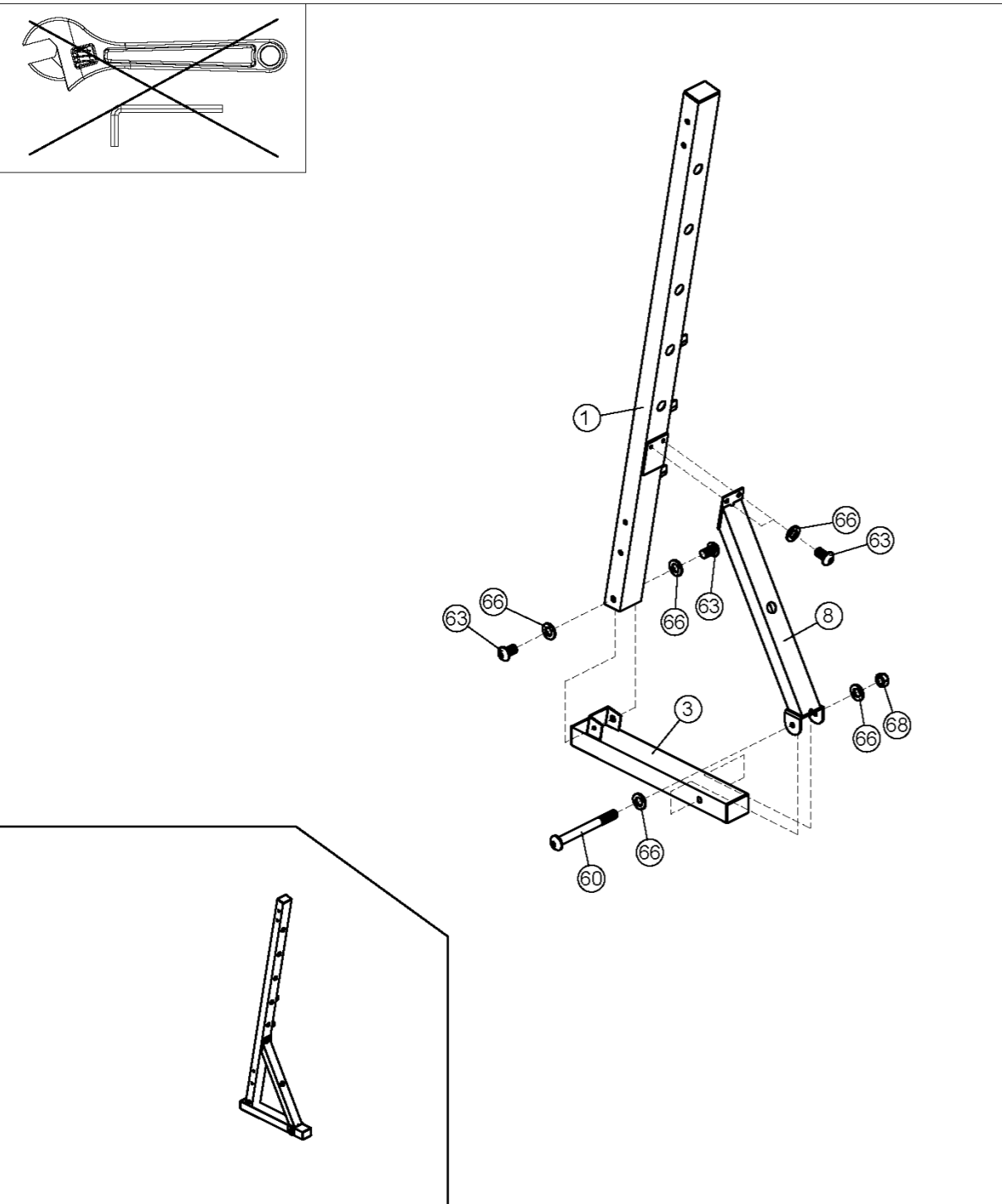
### VARNING

Överskrid inte viktgränserna som anges i säkerhetsinstruktionerna!

# MONTERINGSINSTRUKTIONER





## STEG 1.

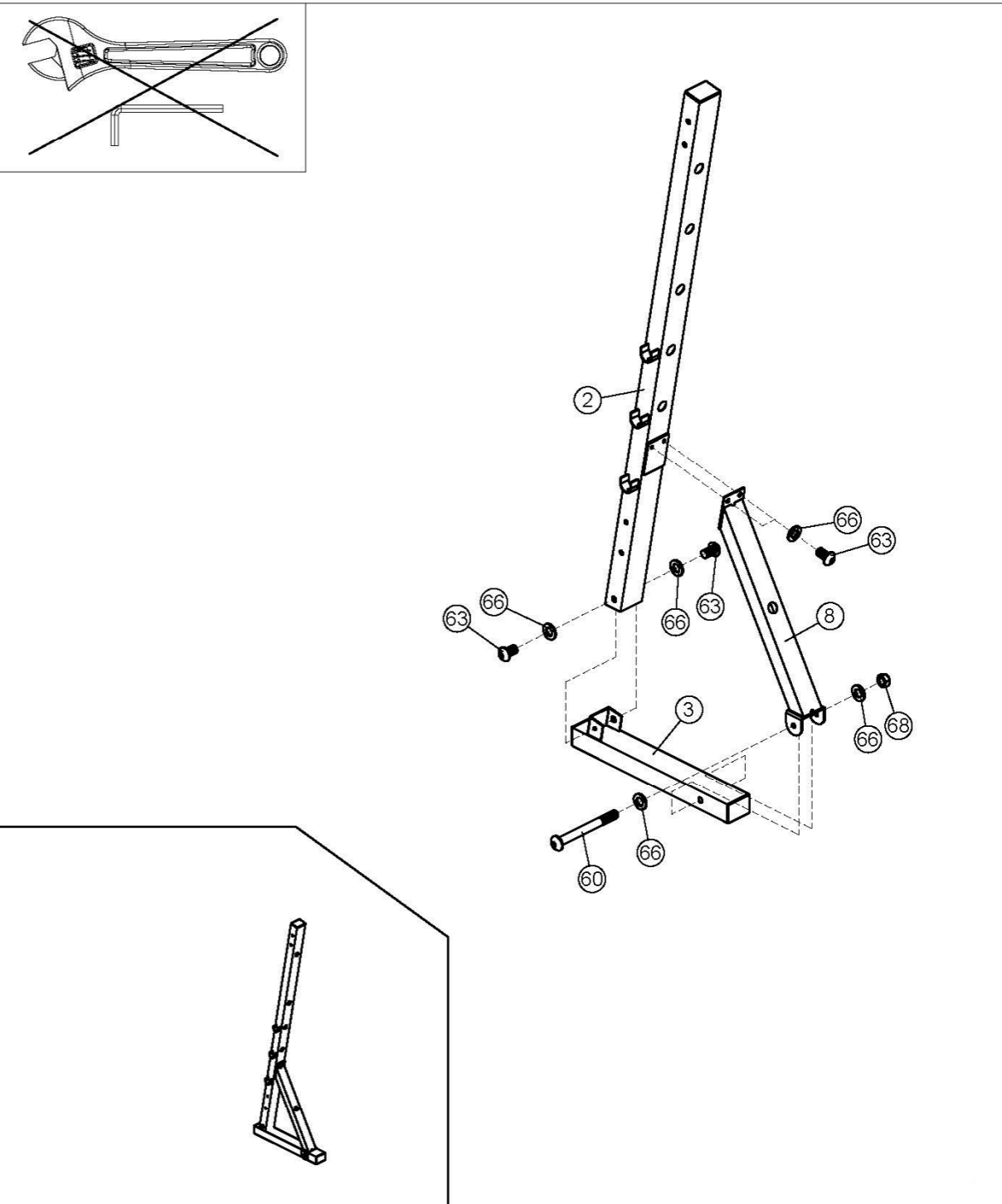
60		× 1	M10×3 3/4"	63		× 4	M10× 5/8"
66		× 6	Φ 3/4"	68		× 1	M10



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 2.

60		× 1	M10×3 3/4"	63		× 4	M10× 5/8"
66		× 6	Φ 3/4"	68		× 1	M10



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 3.

56		x 4	M10x3 1/2"
66		x 4	Φ 3/4"
68		x 4	M10

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

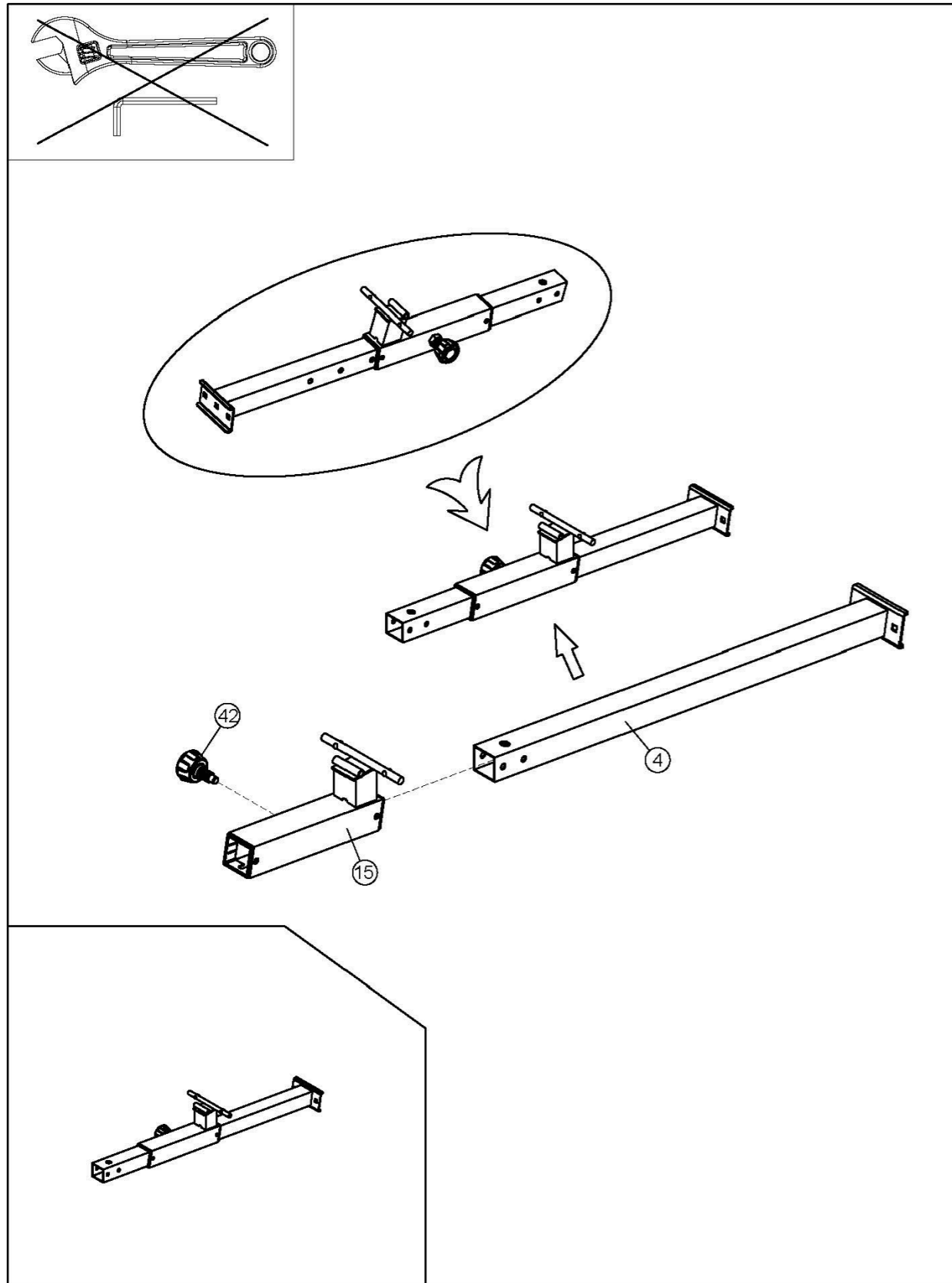
## STEG 4.

63		x 3	M10x 5/8"
66		x 3	Φ 3/4"



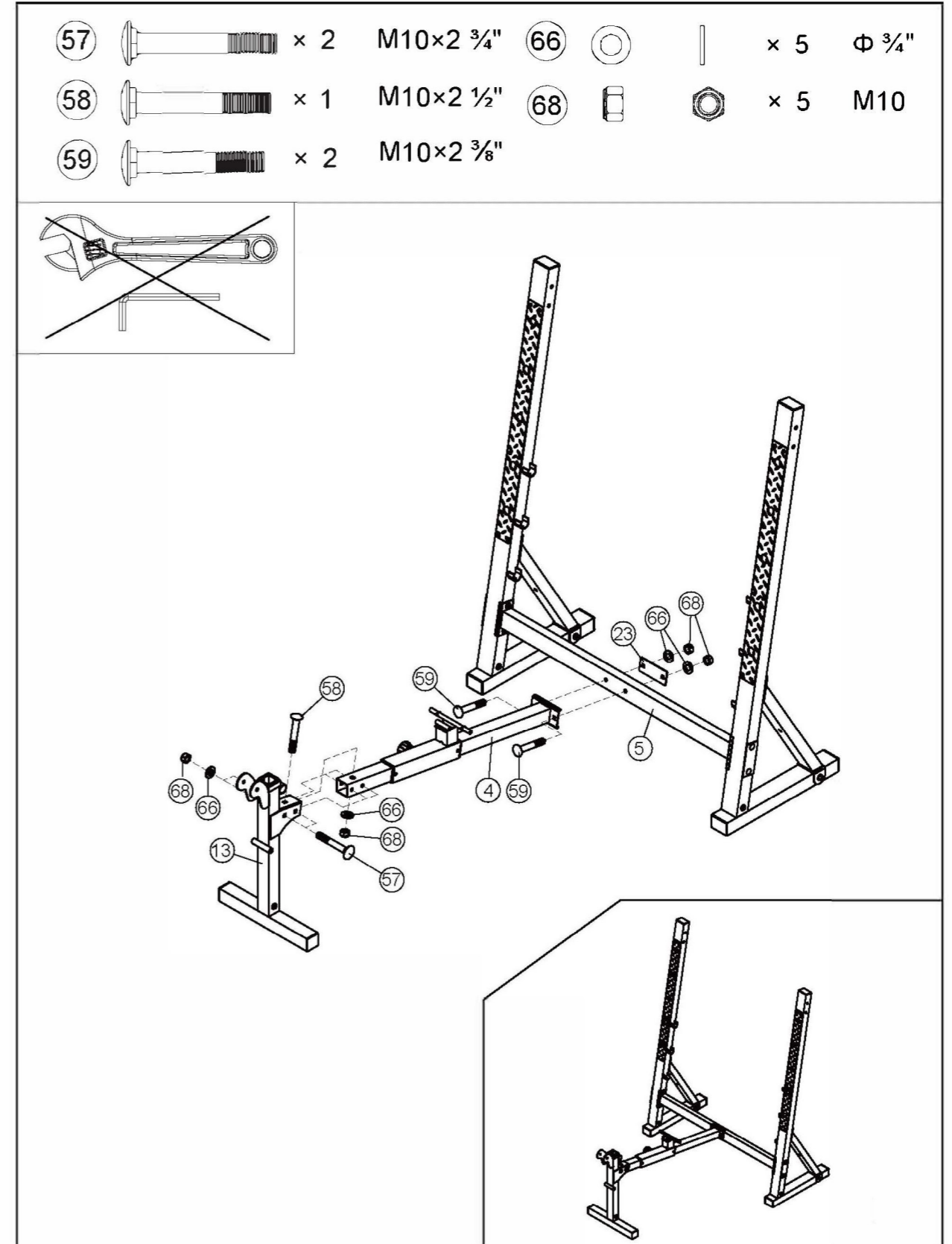
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 5.





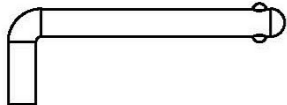

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

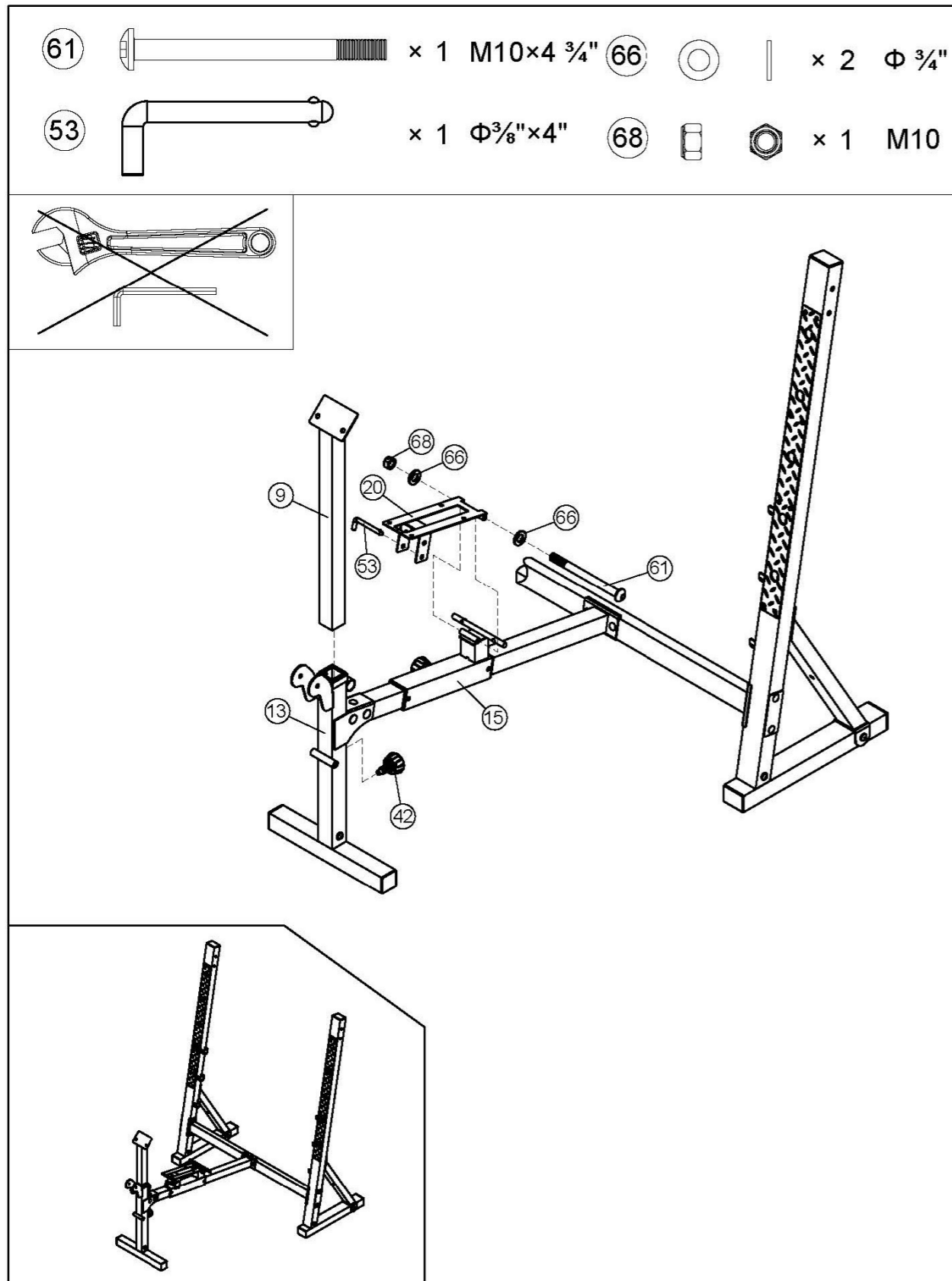
## STEG 6.



# MONTERINGSINSTRUKTIONER



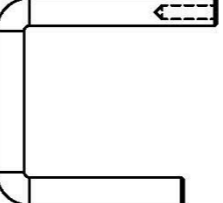




## STEG 7.

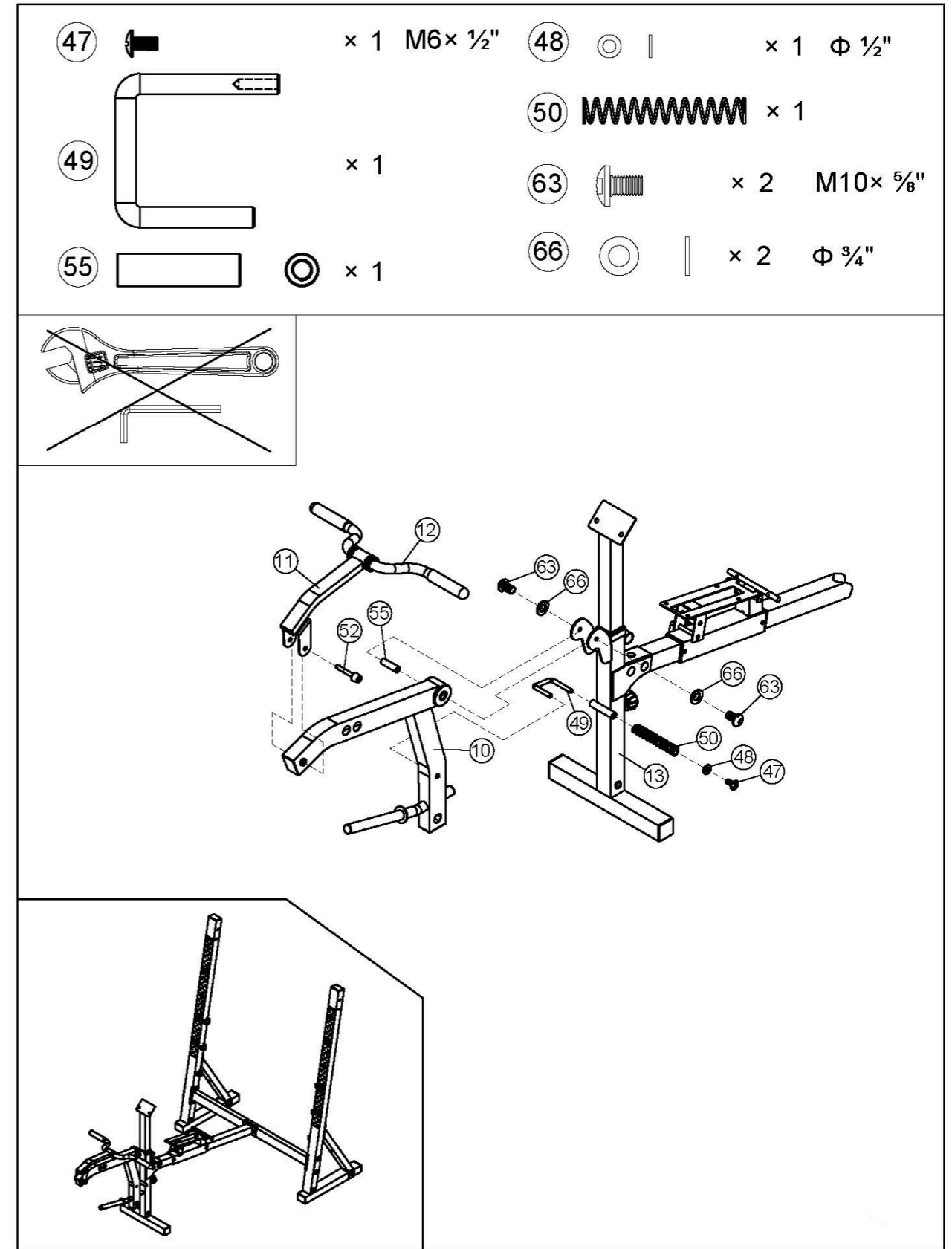
61		x 1 M10x4 3/4"	66		x 2 Φ 3/4"
53		x 1 Φ 3/8"x4"	68		x 1 M10



# MONTERINGSINSTRUKTIONER



## STEG 8.

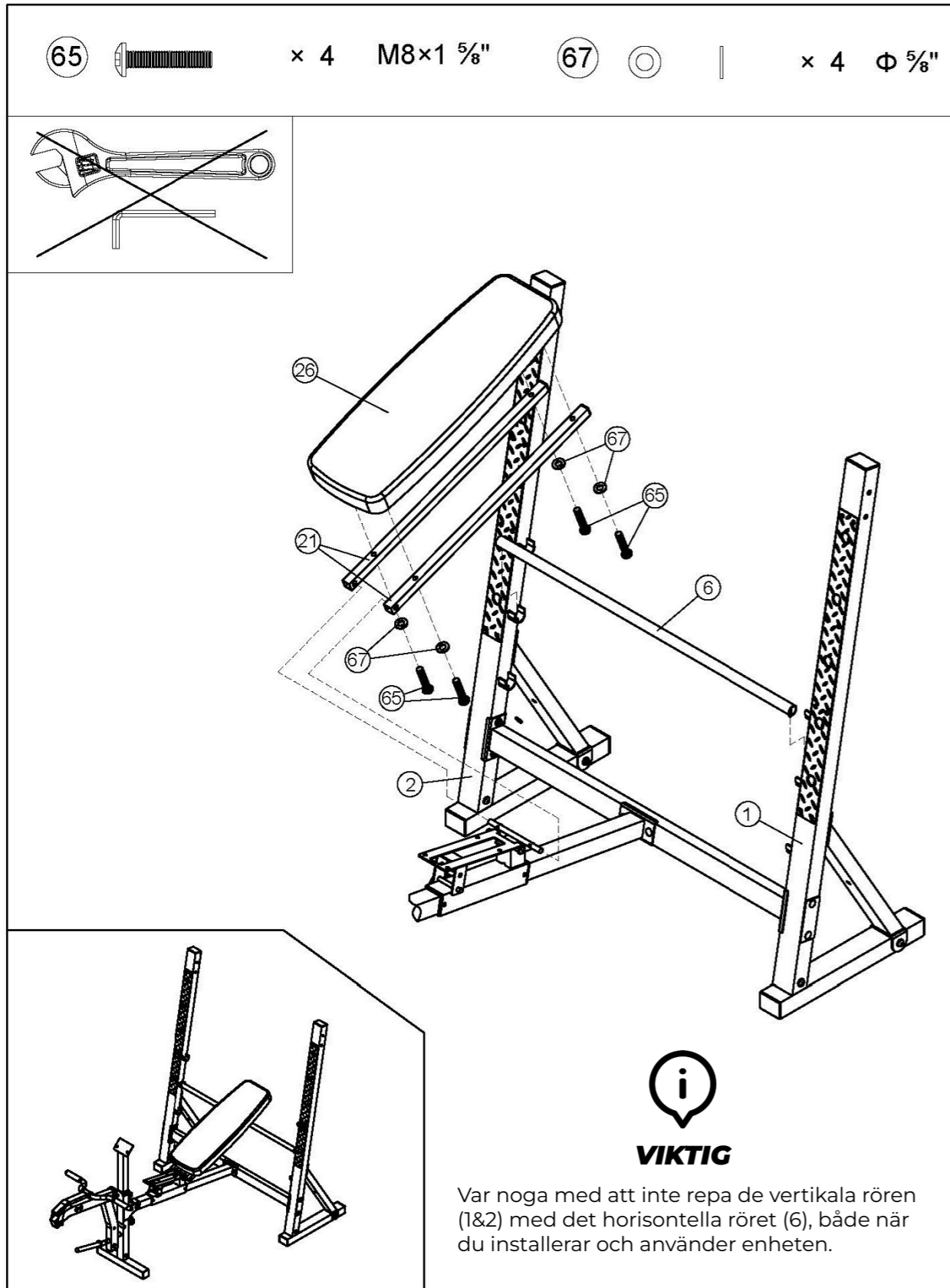
47		x 1 M6x 1/2"	48		x 1 Φ 1/2"
49		x 1	50		x 1
55		x 1	63		x 2 M10x 5/8"
			66		x 2 Φ 3/4"



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 9.

65  × 4 M8×1 5/8" 67  | × 4  $\Phi$  5/8"





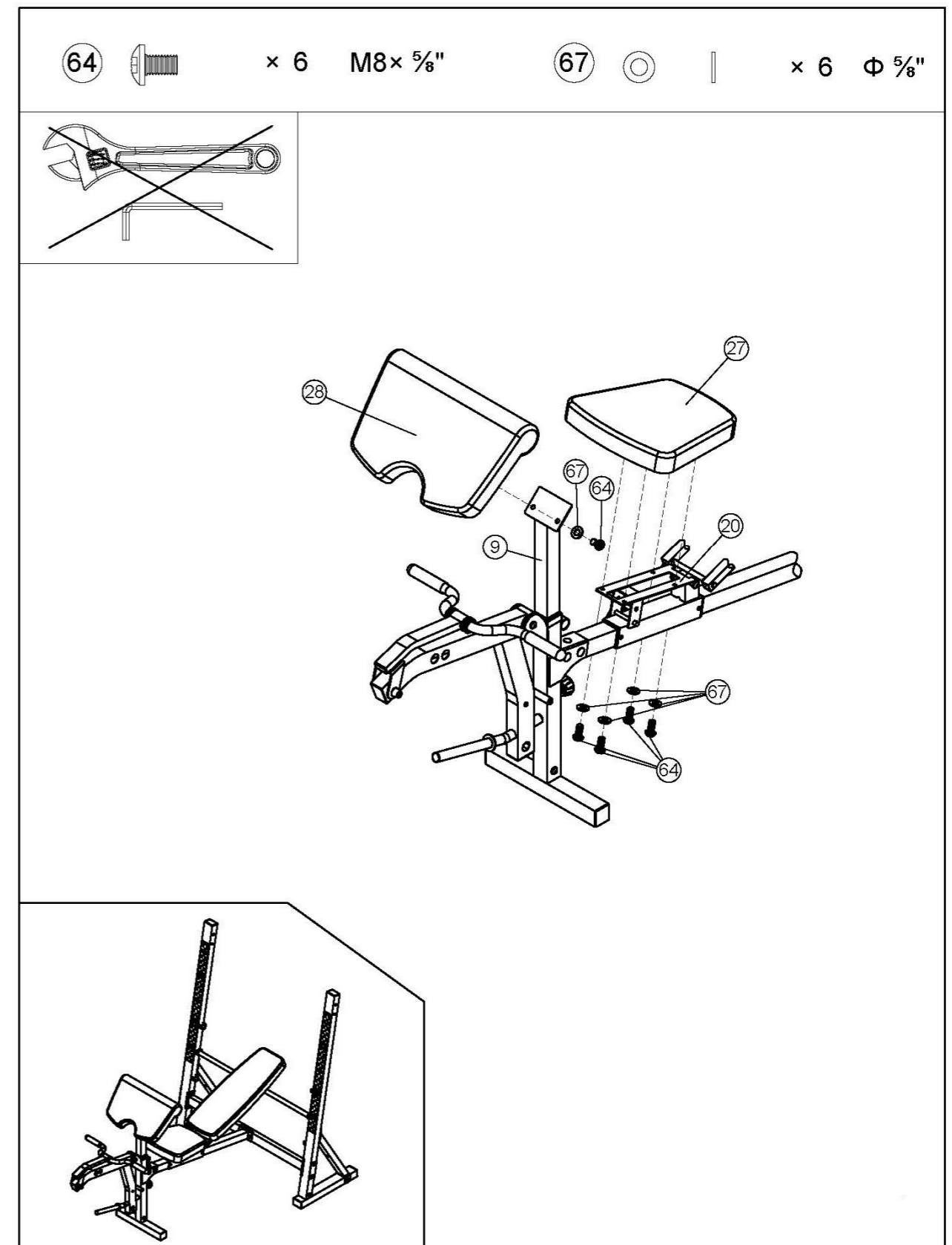
**VIKTIG**

Var noga med att inte repa de vertikala rören (1&2) med det horisontella röret (6), både när du installerar och använder enheten.

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

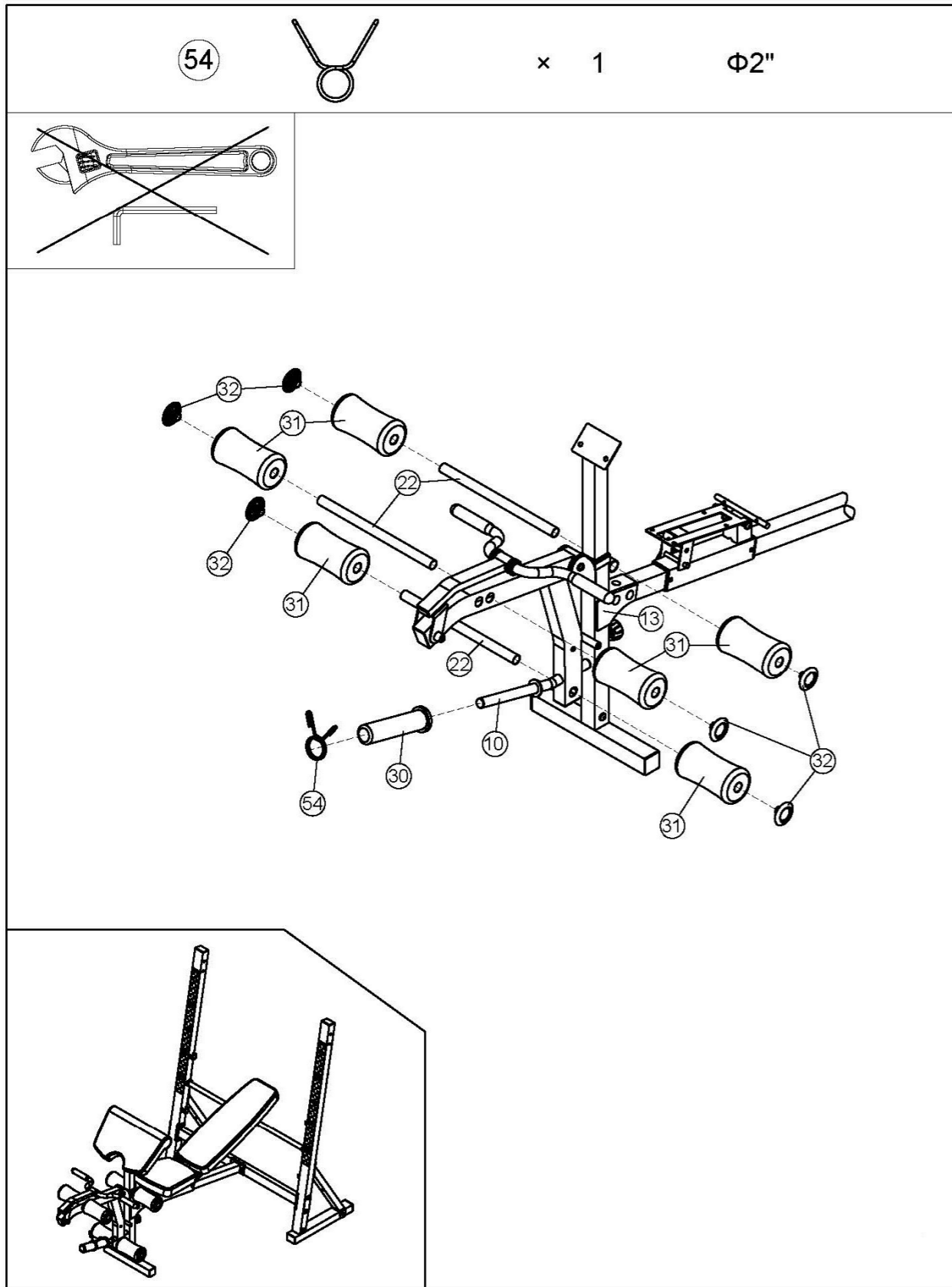
## STEG 10.

64  × 6 M8× 5/8" 67  | × 6  $\Phi$  5/8"



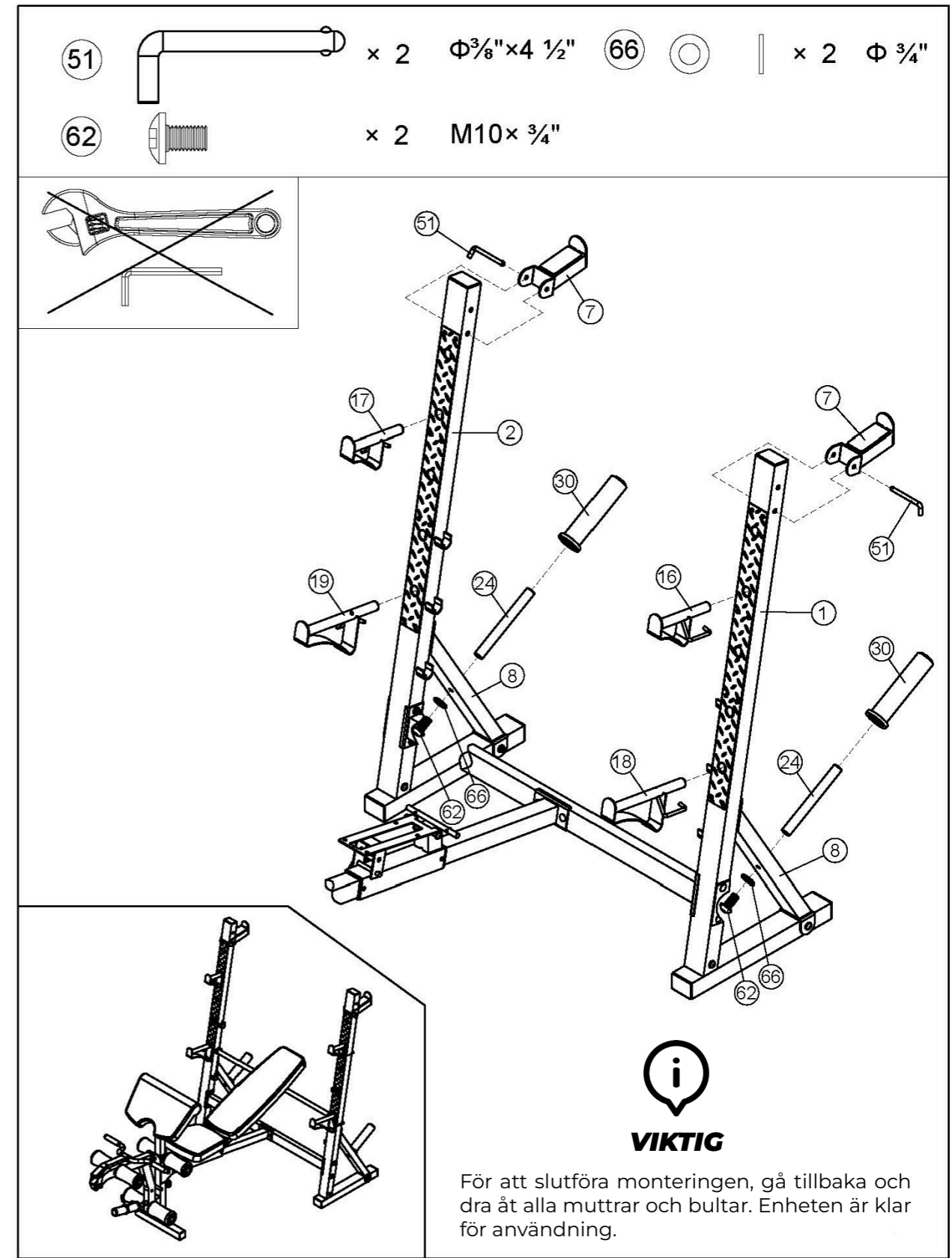
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 11.



# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## STEG 12.



## 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.



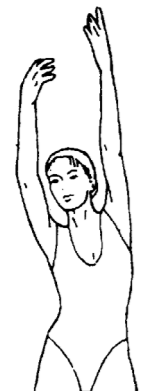
### HUVUDRULLNINGAR

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. 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.

## 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.

## **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.

