

# GYMSTICK™

## ALPHA WEIGHT BENCH ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten. Spara denna användarmanual. Specifikationerna för denna produkt kan komma att variera från denna bild, utan föregående meddelande.



INNAN DU BÖRJAR	2	MONTERINGS INSTRUKTIONER	4
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	2	GARANTI	7
MONTERINGS DELAR	3		

## INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du köpt Gymstick Alpha Weight Bench. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Felaktig användning och missbruk av denna produkt är farligt och kan orsaka allvarliga skador.
- Alla personer som använder produkten bör bekanta sig med tillverkarens rekommendationer för korrekt montering, användning och skötsel.
- Ägaren av produkten är ansvarig för att göra alla användare medvetna om säkerhetsföreskrifterna.
- Ställ produkten på en plan och torr yta före användning.
- Kontrollera produkten före varje användning. Byt ut slitna, skadade eller delar som saknas.
- Produkten är inte en leksak. Låt inte barnen använda produkten. Håll små barn och husdjur borta från produkten vid alla tidpunkter, även vid montering.
- Placera produkten tillräckligt långt från väggar, strukturer, staket, lekplatser, möbler och annan träningsutrustning. Upprätthåll ett fritt utrymme på alla sidor (också ovanför) av produkten.
- Produkten bör användas av endast en person i taget.
- Förvara produkten alltid inomhus på en torr plats.
- För att rengöra produkten; använd vatten och mildt rengöringsmedel på en torr, ren trasa (använd inte kemikalier med gas eller starka rengöringsmedel).
- Maximal belastning 300kg.



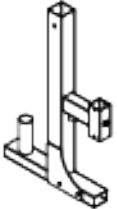
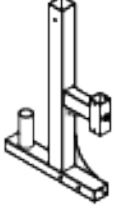
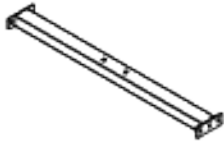
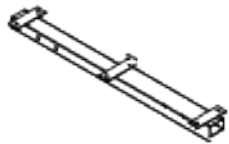

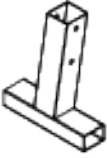



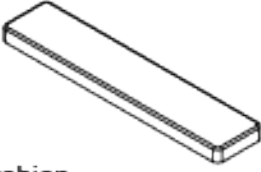








**OBS!**

Innan du börjar en övning eller träningsprogram bör du rådfråga din personliga läkare för att se om du behöver en fullständig fysisk undersökning. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år, har aldrig tränat tidigare, är gravid eller lider av någon sjukdom.



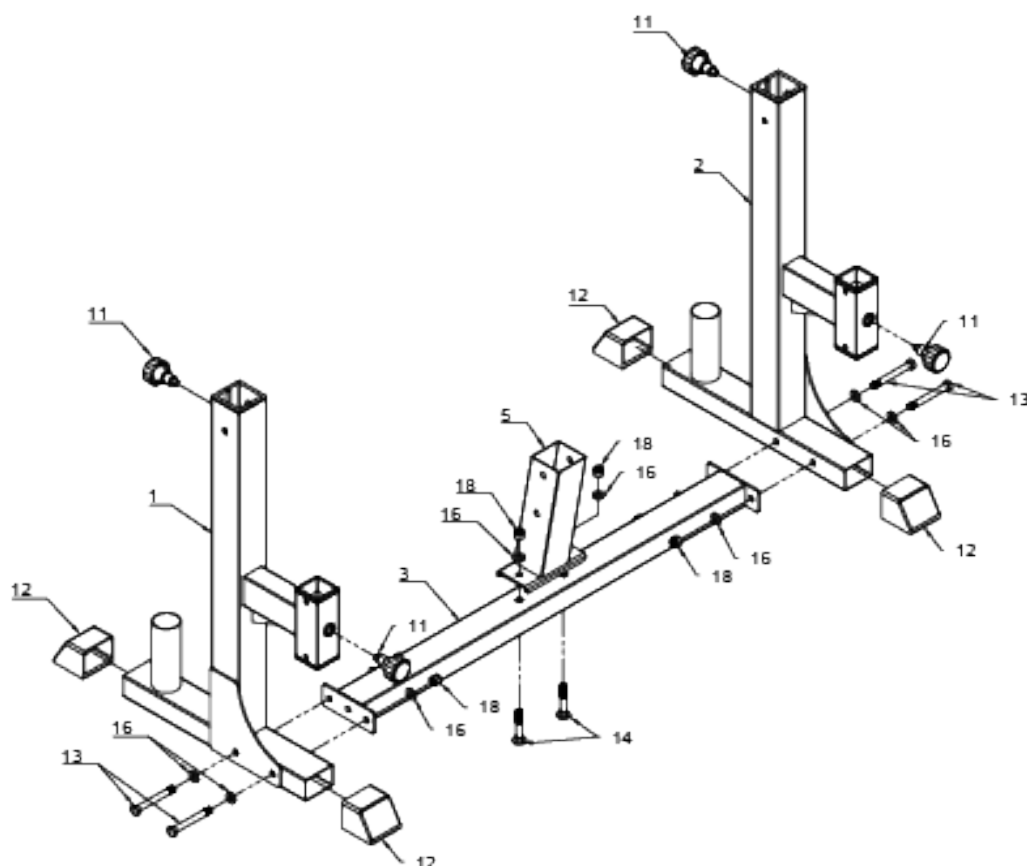
**VARNING!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

<p>1</p>  <p>Right upright frame 1 PC</p>	<p>2</p>  <p>Left upright frame 1 PC</p>	<p>3</p>  <p>Crossing frame 1 PC</p>	<p>4</p>  <p>Main frame 1 PC</p>
<p>5</p>  <p>Rear stabilizer frame 1 PC</p>	<p>6</p>  <p>Front stabilizer frame 1 PC</p>	<p>7</p>  <p>Rear adjustable frame 2 PCS</p>	<p>8</p>  <p>Front adjustable frame 2 PCS</p>
<p>9</p>  <p>Connection plate 4 PCS</p>	<p>10</p>  <p>Cushion 1 PC</p>	<p>11</p>  <p>Knob 4 PCS</p>	<p>12</p>  <p>Outside end cap 6 PCS</p>
<p>13</p> <p>M12*100mm hex bolt</p>  <p>12 PCS</p>	<p>14</p> <p>M12*70mm bolt</p>  <p>2 PCS</p>	<p>15</p> <p>M8*20 hex bolt</p>  <p>6 PCS</p>	<p>16</p> <p>M12 washer</p>  <p>26 PCS</p>
<p>17</p> <p>M8 washer</p>  <p>6 PCS</p>	<p>18</p> <p>M12 locknut</p>  <p>14 PCS</p>		

STEG 1

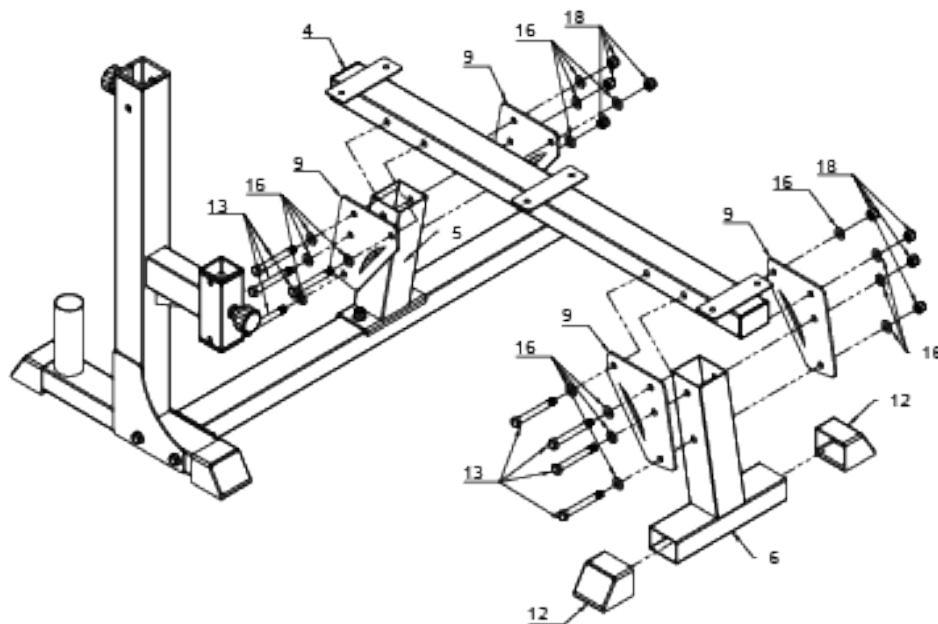
- 1) Placera ändkåpar (12) på vänstra och högra stödbenet (1 och 2).
- 2) Skruva fast justerings knappar (11) på vänstra och högra stödbenet (1 & 2).
- 3) Fäst den bakre stödbenen (5) på stödbalken (3) med M12 X 70mm bult (14) och M12 bricka (16) och M12 låsmutter (18).
- 4) Fäst den högra och vänstra stödbenen (1 och 2) på stödbalken (3) med M12 X 100 bult (13), M12 bricka (16) och M12 låsmutter (18).



OBS! Dra åt låsmuttrarna med en ringnyckel.

**STEG 2**

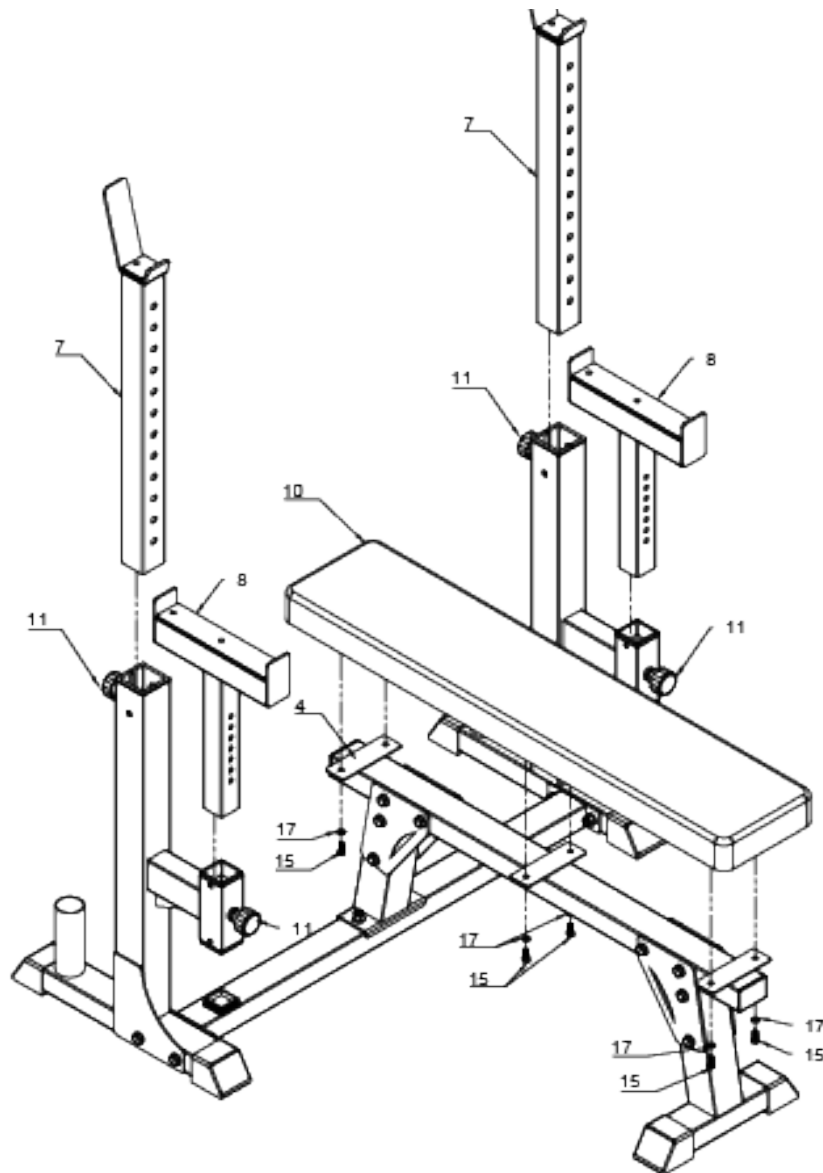
- 1) Placera ändkåpan (12) på den främre stödbenen (6).
- 2) Fäst främre stödbenen (6) på stödbalken (4) med stödplattan (9), M12 X 100 mm bult (13), M12 bricka (16) och låsmutter M12 (18).
- 3) Montera den bakre ramen (5) på stödbalken (4) med stödplattan (9) och M12 X 100mm bult (13), M12 brickan (16) och M12 låsmuttern (18).



OBS! Dra åt låsmuttrarna med en ringnyckel.

STEG 3

- 1) Sätt in höjdjusterings stolpar (7) på högra och vänstra stödbenen (1 och 2) med justerings knappen (11).
- 2) Sätt in säkerhets järnen (8) på högra och vänstra stödbenen (1 och 2) med justerings knappen (11).
- 3) Fäst ryggstöd (10) på stödbalken (4) med M8 X 20mm insexskruvar (15) och M8 med bricka (17).



OBS! Dra åt låsmuttrarna med en ringnyckel.

Importören av denna produkt försäkrar att den är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH/ eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garanti gäller i 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel, kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

OBS! Slitdelar omfattas inte heller.

Tillverkad av:

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

