



# **MULTI BENCH**

---

## **USER MANUAL**



### **IMPORTANT**

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. The specifications of this product may vary and are subject to change without further notice.



[GYMSTICK.COM](http://GYMSTICK.COM)

## BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing Gymstick training equipment. We take great pride in producing this high-quality product and hope it will make you feel better and enjoy life to the fullest. Please read this manual in its entirety before beginning to use this product.



### IMPORTANT

Read all instructions carefully before using this product.  
Retain this owner's manual for future reference.



### WARNING

Read and follow all safety instructions carefully.  
Failure to follow safety instructions could result in serious injury.

<b>BEFORE YOU BEGIN</b>	<b>2</b>
<b>SAFETY INSTRUCTIONS</b>	<b>3</b>
<b>HARDWARE PACKING LIST</b>	<b>4</b>
<b>EXPLODED DRAWING</b>	<b>5</b>
<b>OVERVIEW &amp; WARNING LABELS</b>	<b>6</b>
<b>ASSEMBLY</b>	<b>7</b>
<b>CLEANING &amp; STORAGE</b>	<b>7</b>
<b>IMPLIED WARRANTY</b>	<b>8</b>



### IMPORTANT

The specifications of this product may vary and are subject to change without further notice.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed when using this product. In order to ensure safe read and follow all safety instructions included in this user manual. Failure to do so could result in serious injury.



### WARNING

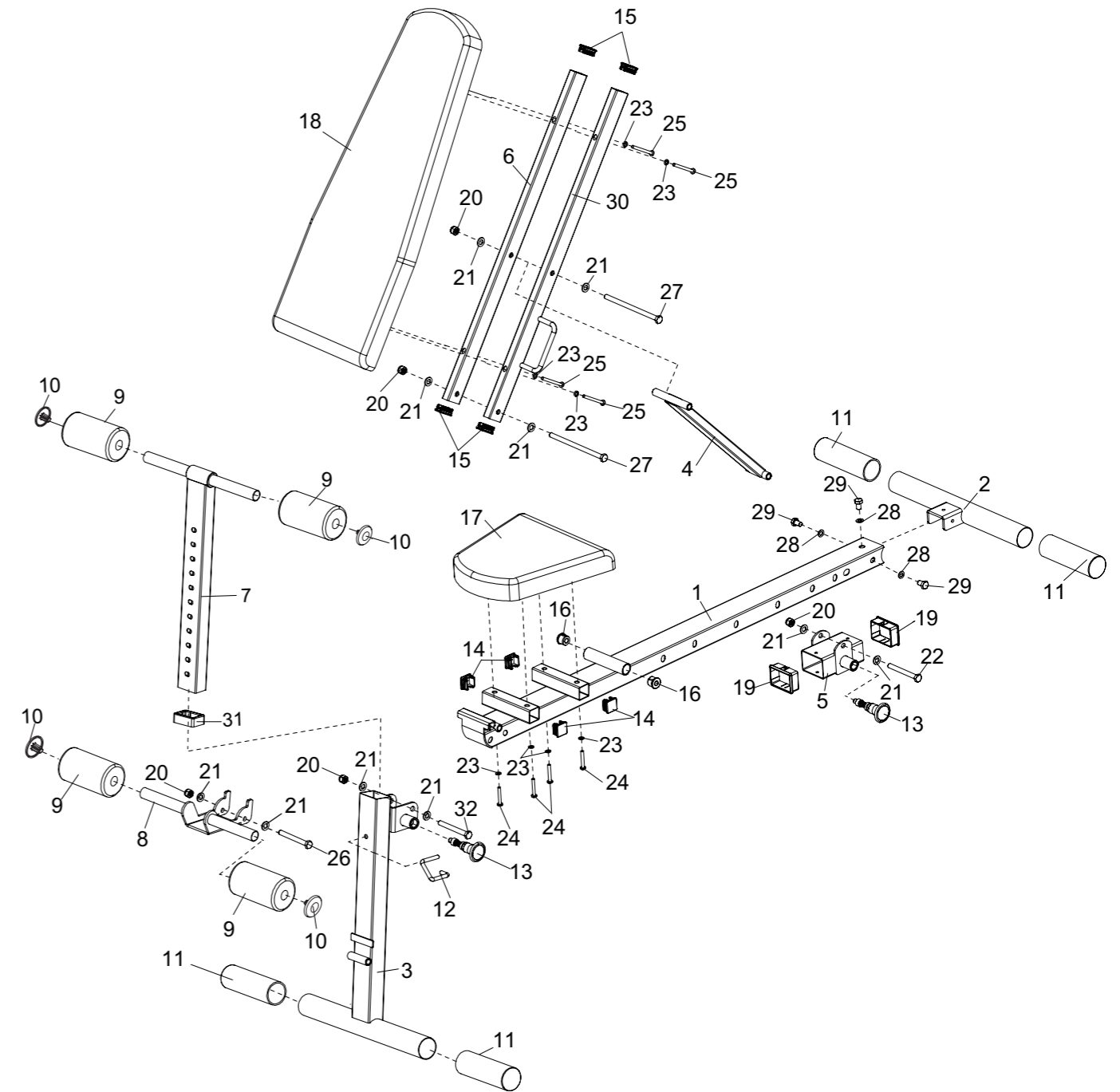
Before using this product, consult your physician first. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

1. This product is not a toy. Keep children and pets away from the device at all times. Do not leave unattended children in the same room with the device.
2. Handicapped or disabled persons should not use the device without the presence of a qualified health care professional or physician.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, stop the workout at once. Consult a physician immediately.
4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the device. Do not place any sharp objects around the device.
5. Position the device on a clear, level surface away from water and moisture. It is suggested to place a mat under the unit to help keep the device stable and to protect the floor.
6. Only use the device for its intended purpose. Do not use any other accessories than the ones recommended by the manufacturer.
7. Assemble the device exactly as in the description in this instruction manual.
8. Check all bolts and other connections before using the device for the first time and ensure that the device is in good and safe condition.
9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible for wear and tear. Any defective components should be replaced immediately before using the device.
10. Never operate the device if it is not functioning properly.
11. This device can be used for only one person's training at a time.
12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the device. Wipe drops of sweat from the device immediately after finishing training.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also suggested.
14. Before exercising, always warm-up your body thoroughly by dynamic stretching our a warm-up routine.
15. This device is intended for home use only.
16. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are properly informed as how to use this product safely.
17. Maximum weight load 180 kg. Maximum user weight 120kg.

# HARDWARE PACKING LIST

#	PART NAME	QTY.
1	Frame	1
2	Stabilizer	1
3	Front Leg	1
4	Backrest Brace	1
5	U-Shape Bracket	1
6	Right Backrest Frame	1
7	Adjustment Tube	1
8	Leg Lever	1
9	Foam Pad	4
10	Round Cap	4
11	Long Out Cap	4
12	U-Pin	1
13	Adjustment Knob	2
14	30mm Square Inner Cap	4
15	Inner Cap	4
16	Frame Pushing	2
17	Seat	1
18	Backrest	1
19	Plastic Bushing	2
20	Lock-Nut M10	5
21	Washer M10	1
22	Bolt M10x95mm	1
23	Washer M6	8
24	Bolt M6x45mm	4
25	Bolt M6x55mm	4
26	Bolt M10x90mm	1
27	Bolt M10x170mm	2
28	Washer M8	3
29	Bolt M8x15mm	3
30	Left Backrest Frame	1
31	Plastic Collar	1
32	Bolt M10x95mm	1

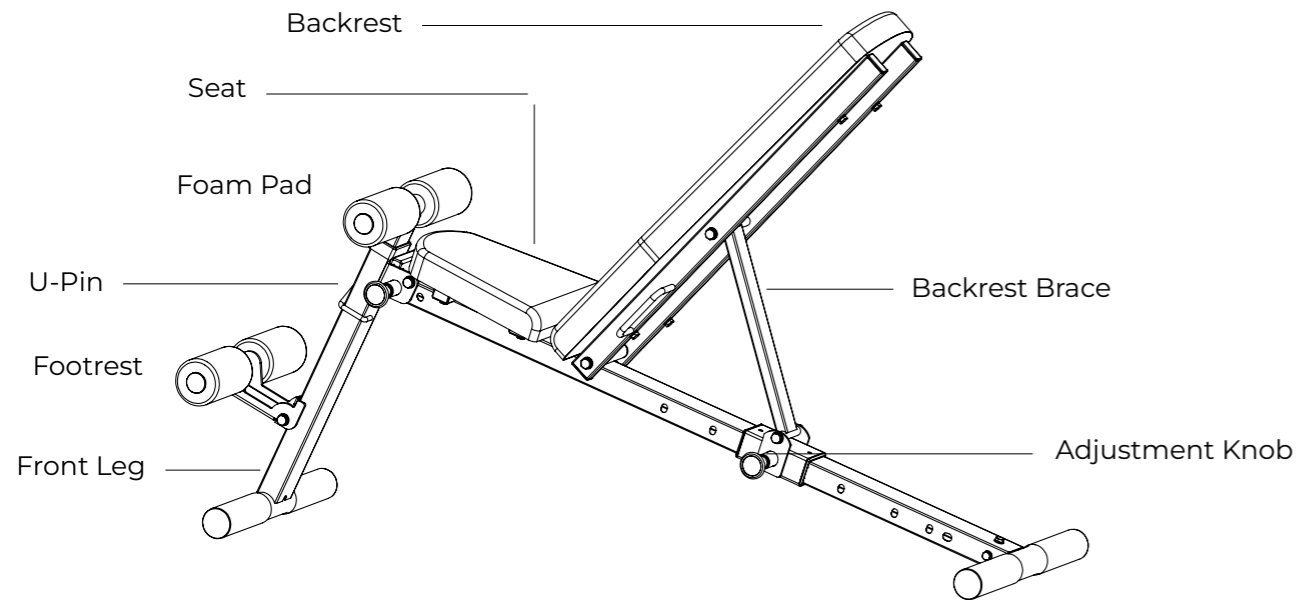
# EXPLODED DRAWING



## IMPORTANT

Before assembly, please ensure all parts are included in the package. In case any parts are missing, contact our customer service to resolve the issue.

# OVERVIEW



# WARNING LABELS

**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Keep body, clothing and hair free and clear of all moving parts.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible or removed.

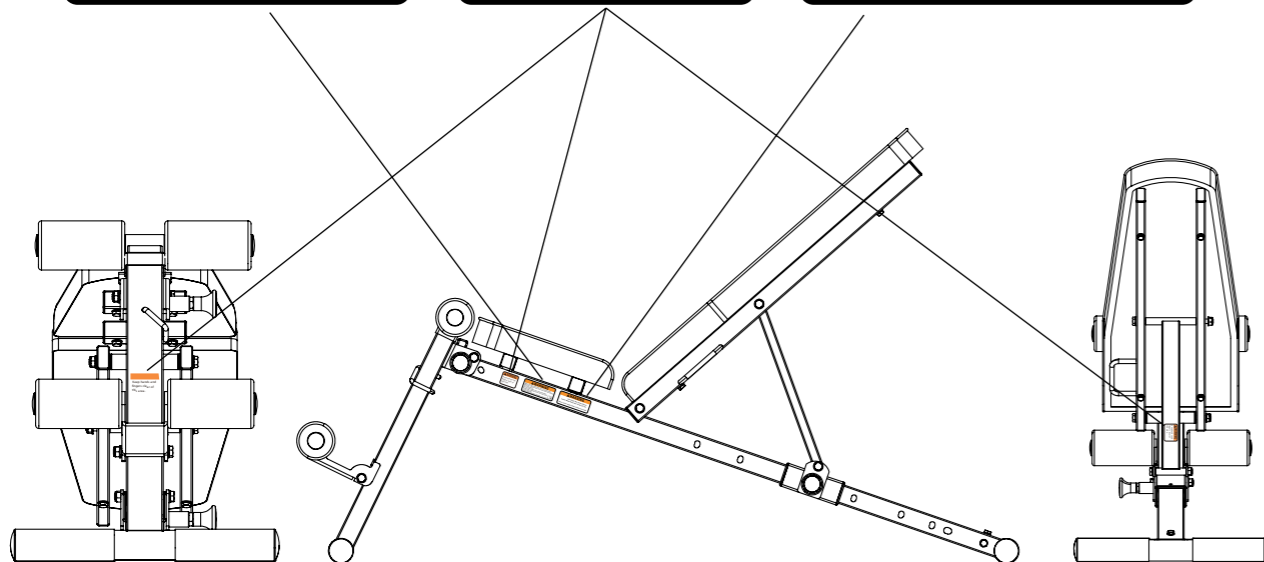
**WARNING**

Keep hands and fingers clear of this area.

**GYMSTICK™**

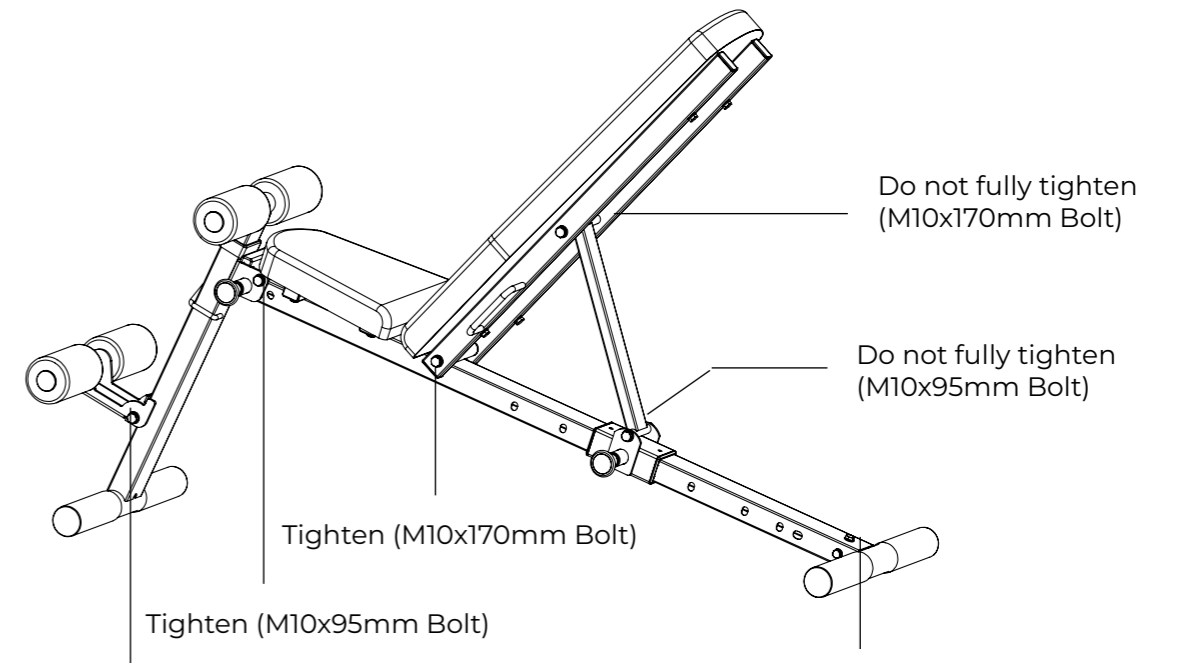
Model No : STR-MB  
 Max. weight load : 180 kg  
 Max. user weight : 120 kg  
 Operating environment : Home

SN : 290523STRMB01402



# ASSEMBLY

One of the advantages of this product is no need to install to use. Before use, please check whether all the components are in the best condition. If not, please make appropriate adjustment as per below drawing if needed.



Tighten M10x90mm Bolt (26) till the Leg Lever can be fixed in any position.

Please loosen three bolts (29) first, then adjust and tighten them till the main frame is table.



## WARNING

Keep hands and feet away from moving parts. Always make sure that the locking pin is fully inserted into the frame and the pivot bracket before you exercise.

# CLEANING & STORAGE

The device can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on any parts. Please wipe your perspiration off the device. Please keep the device out of direct sunlight. Store the device in a clean, warm and dry environment away from children.

## **IMPLIED WARRANTY**

The importer of this product assures that this device is manufactured with high quality materials. The implied warranty is valid for 1 (one) year, beginning from the date of purchase.

The guarantee is valid for home use.

### **The warranty applies to the following parts:**

- Frame
- All parts included in the original delivery

### **The warranty does not cover:**

- Incorrect installation
- Damage caused externally
- Failure to carry out regular maintenance and servicing
- Improper use and handling of the equipment
- Improper storage of the equipment
- Non-compliance of the operating instructions
- Wear parts and expendable parts

## **MANUFACTURED FOR**

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND

## **DISCLAIMER**

The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any person or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.



Products marked with these symbols must be disposed of separately from your household waste, as they contain valuable materials which can be recycled. Proper disposal protects the environment and human health. Your local authority or retailer can provide more information on the matter.





## **MULTI BENCH**

### **KÄYTTÖOHJE**



#### **HUOMIO**

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.  
Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.



[GYMSTICK.COM](http://GYMSTICK.COM)

## ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit Gymstick-tuotteen. Olemme erittäin ylpeitä tämän korkealaatuisen tuotteen valmistamisesta ja toivomme, että se saa sinut tuntemaan olosi paremmaksi ja nauttimaan elämästä täysillä. Lue tämä käsikirja kokonaisuudessaan ennen tuotteen käyttöä.



### HUOMIO

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.  
Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.



### VAROITUS

Lue kaikki turvallisuusohjeet huolellisesti ja noudata niitä.  
Turvaohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

<b>ENNEN KUIN ALOITAT</b>	<b>2</b>
<b>TURVALLISUUSOHJEET</b>	<b>3</b>
<b>OSALUETTELO</b>	<b>4</b>
<b>RÄJÄYTYSKUVA</b>	<b>5</b>
<b>YLEISKUVA &amp; VAROITUSTARRAT</b>	<b>6</b>
<b>KOKOAMISOHJEET</b>	<b>7</b>
<b>PUHDISTUS &amp; SÄILYTYS</b>	<b>7</b>
<b>TAKUU</b>	<b>8</b>



### HUOMIO

Tuotteen tekniset tiedot voivat vaihdella ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

## TURVALLISUUSOHJEET

Perusvarotoimia tulee aina noudattaa tätä laitetta käytettäessä. Turvallisuuden varmistamiseksi lue ja noudata kaikkia tähän käyttöoppaaseen sisältyviä turvallisuusohjeita. Jos näin ei tehdä, seurauksena voi olla vakava loukkaantuminen.



### VAROITUS

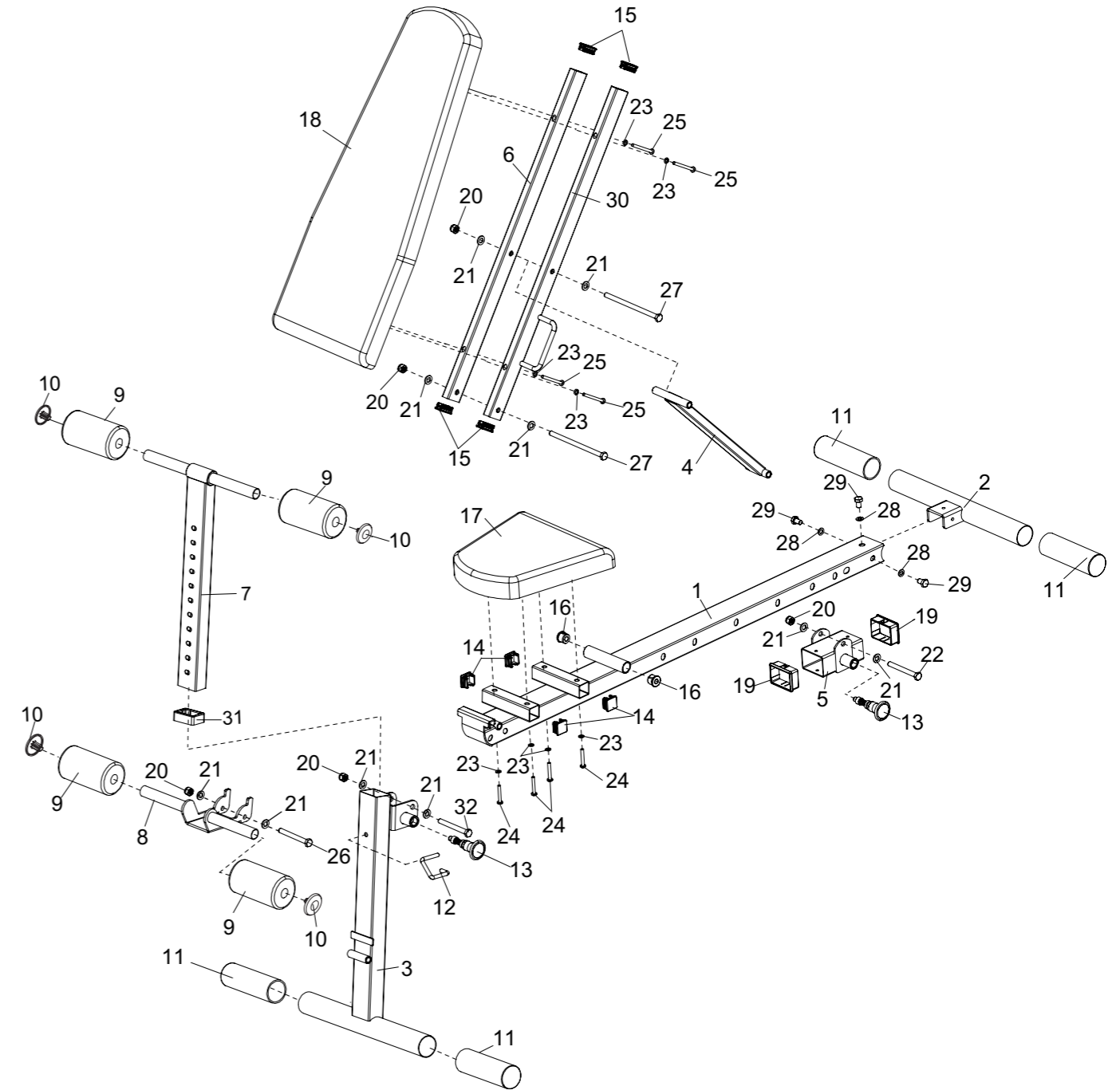
Ennen kuin käytät tätä tuotetta, ota ensin yhteyttä lääkäriisi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille tai henkilöille, joilla on aiempia terveysongelmia.

- Tämä tuote ei ole lelu. Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina poissa laitteen luota. Älä jätä lapsi ilman valvontaa samaan huoneeseen laitteen kanssa.
- Liikuntarajoitteiset eivät saa käyttää konetta ilman pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnäoloa.
- Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu heti. Ota välittömästi yhteys lääkäriin.
- Ennen kuin aloitat harjoittelun, poista kaikki esineet 2 metrin säteellä laitteesta. Älä aseta teräviä esineitä laitteen ympärille.
- Aseta laite vapaalle, tasaiselle alustalle pois vedestä ja kosteudesta. Laitteen alle on suositeltavaa sijoittaa matto, joka auttaa pitämään laitteen vakaana ja suojaamaan lattiaa.
- Käytä laitetta vain sen suunniteltuun käyttötarkoitukseen.
- Kokoa laite täsmälleen tämän käyttöohjeen kuvauksen mukaisesti.
- Tarkista kaikki pultit ja muut liitännät ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on hyvässä ja turvallisessa kunnossa.
- Suorita laitteen rutiinitarkastus. Kiinnitä erityistä huomiota komponentteihin, jotka ovat kaikkein herkimpiä kulumiselle. Kaikki vialliset osat on vaihdettava välittömästi ennen laitteen käyttöä.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi kunnolla.
- Tätä laitetta voi käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
- Älä käytä hankaavia puhdistusvälineitä laitteen puhdistamiseen. Pyyhi hikipisarat laitteesta heti harjoittelun päätyttyä.
- Käytä aina sopivia treenivaatteita harjoituksen aikana. Myös juoksu- tai treenikenkien käyttö on suositeltavaa.
- Ennen harjoittelua, lämmitä aina vartalosi perusteellisesti dynaamisella venytyksellä tai lämmittelyrutiinilla.
- Tämä laite on tarkoitettu kotikäyttöön.
- Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille käyttäjille on tiedotettu asianmukaisesti tämän tuotteen turvallisesta käytöstä.
- Laitteen maksimikuorma on 180 kg. Maksimikäyttäjäpaino on 120kg.

## OSALUETTELO

#	OSANIMI	KPL.
1	Runko	1
2	Takatukijalka	1
3	Etutukijalka	1
4	Selkänojan tukivarsi	1
5	U-Sovitin	1
6	Oikea selkänojan tukiputki	1
7	Säätöputki	1
8	Jalkatukiputki	1
9	Pehmusterulla	4
10	Pyöreä päätytulppa	4
11	Pitkä pyöreä jalkasuojus	4
12	U-Varmistin	1
13	Säätönuppi	2
14	30mm neliöpäätytulppa	4
15	Selkänojan tukiputken päätytulppa	4
16	Runkoholkki	2
17	Istuin	1
18	Selkänoja	1
19	Muoviholkki	2
20	Lukkomutteri M10	5
21	Aluslevy M10	1
22	Pultti M10x95mm	1
23	Aluslevy M6	8
24	Pultti M6x45mm	4
25	Pultti M6x55mm	4
26	Pultti M10x90mm	1
27	Pultti M10x170mm	2
28	Aluslevy M8	3
29	Pultti M8x15mm	3
30	Vasen selkänojan tukiputki	1
31	Muovikaulus	1
32	Pultti M10x95mm	1

## RÄJÄYTYSKUVA

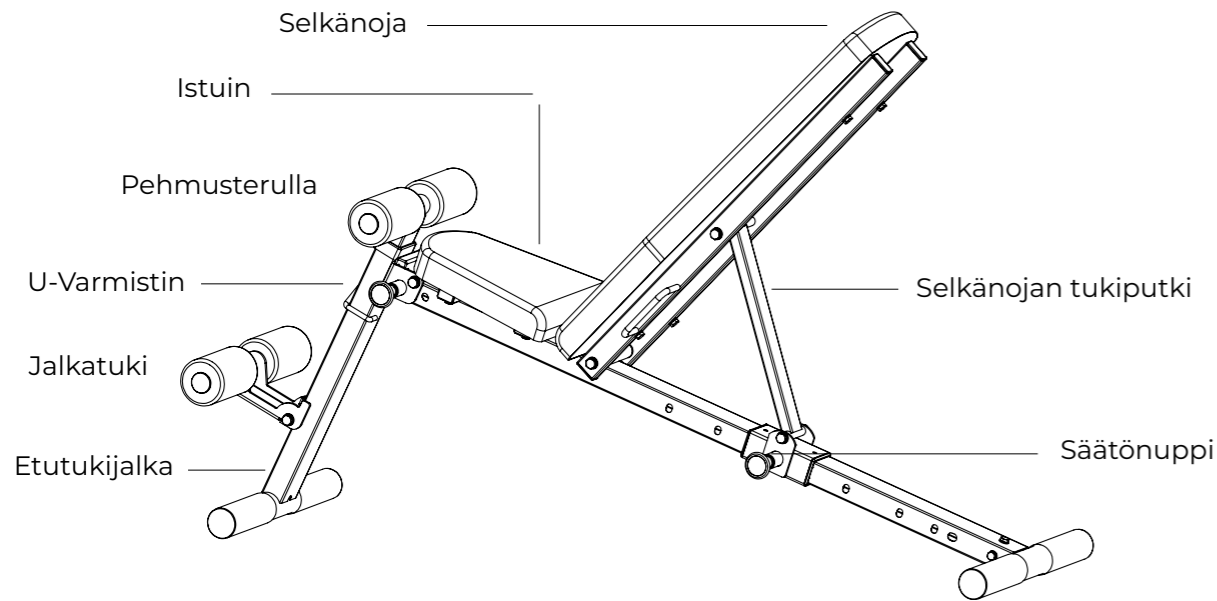


### TÄRKEÄÄ

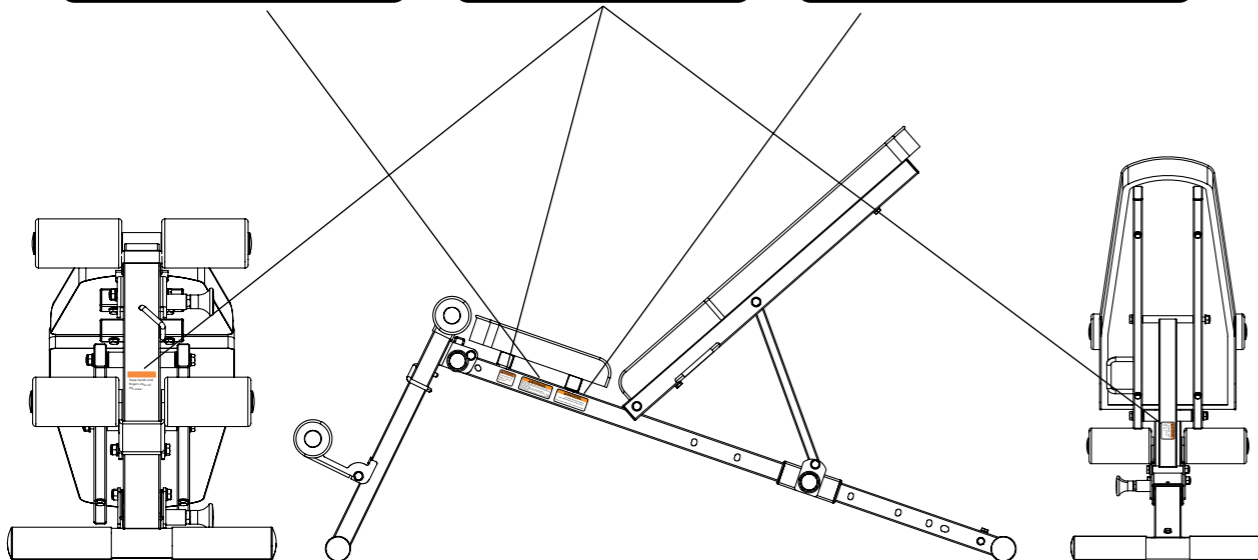
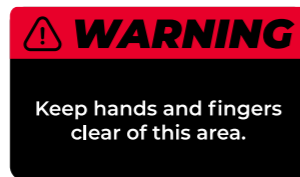
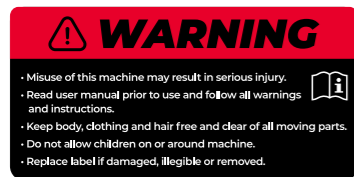
Ennen kokoamista varmista, että kaikki osat sisältyvät pakkaukseen.  
Jos jokin osa puuttuu, ota yhteyttä asiakaspalveluumme ongelman ratkaisemiseksi.



## YLEISKUVA

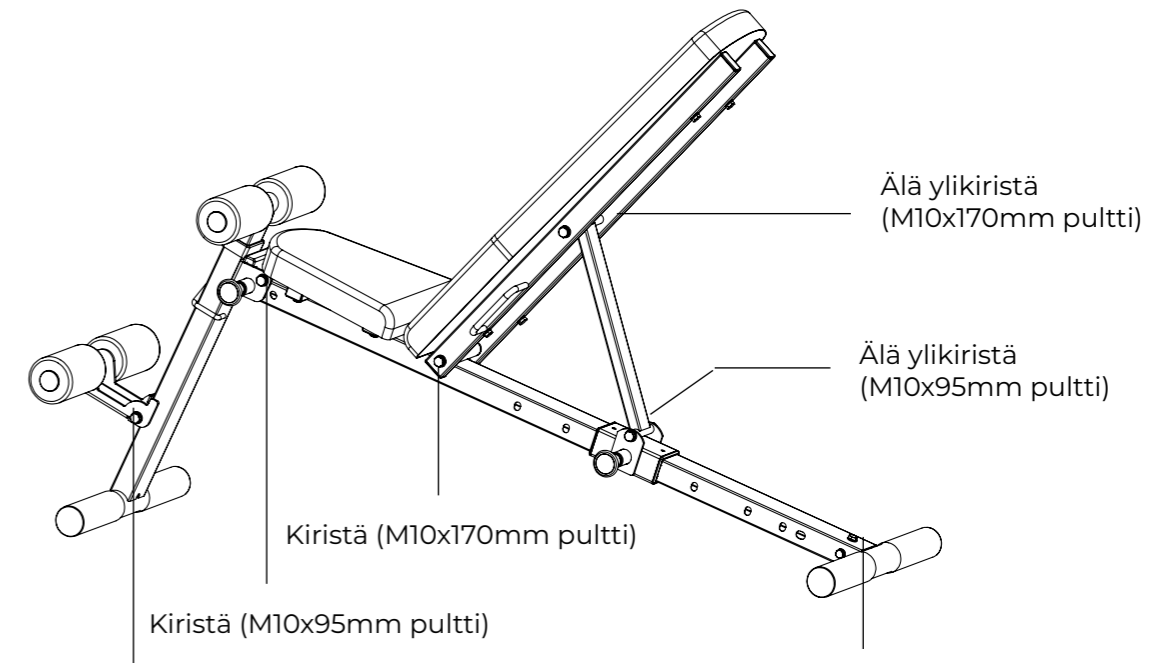


## VAROITUSTARRAT



## KOKOAMISOHJEET

Tämän tuotteen etuna on, ettei sitä tarvitse koota. Ennenkuin otat tuotteen käyttöön, tarkista kuitenkin, että kaikki osat ovat paikoillaan ja kunnossa. Mikäli jotain säädettävää on, tee korjaukset alla olevan piirroksen mukaisesti.



Kiristä M10x90mm pulttia (26) kunnes jalkatuki on säädettävissä eri asentoihin.

Löysää kolmea pulttia ensin (29), kiristä sitten uudelleen jotta runko tulee tukevaksi.



### VAROITUS

Varo jättämästä käsiä tai jalkoja liikkuvien osien väliin. Muista lukita sekä penkki että selkänoja aina paikoilleen ennen harjoittelun aloittamista.

## PUHDISTUS & SÄILYTYS

Laitteen voi puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä käytä hiovia aineita tai liuottimia. Pyyhi hikitahrat laitteesta käyttökerran jälkeen. Pidä laite poissa suorasta auringonvalosta. Säilytä kuivassa, lämpimässä ja kuivassa tilassa, poissa lasten ulottuvilta.

# TAKUU

Tämän tuotteen maahantuoja vakuuttaa, että tämä laite on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista. Takuu on voimassa 1 (yksi) vuoden ostopäivästä alkaen.

Takuu on voimassa kotikäytössä.

## Takuu koskee seuraavia osia:

- Runko
- Kaikki osat jotka sisältyvät alkuperäiseen toimitukseen

## Takuu ei kata:

- Väärä asennus
- Ulkoisesti aiheutuneet vauriot
- Säännöllisen huollon ja huollon laiminlyönti
- Laitteen väärä käyttö ja käsittely
- Laitteen väärä säilytys
- Käyttöohjeiden noudattamatta jättäminen
- Kuluvat osat

## VALMISTUTTAJA

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND

## VASTUUVAPAAUS

Valmistuttajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole vastuuta tai velvollisuutta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.



Näillä symboleilla merkityt tuotteet on hävitettävä erillään kotitalousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojelee ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä voi antaa lisätietoja asiasta.





## **MULTI BENCH**

### **ANVÄNDARMANUAL**



#### **VIKTIG**

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



[GYMSTICK.COM](http://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>SPRÄNGSKISS</b>	<b>5</b>
<b>ÖVERSIKT &amp; VARNINGSETIKETT</b>	<b>6</b>
<b>MONTERINGSINSTRUKTIONER</b>	<b>7</b>
<b>RENGÖRING &amp; FÖRVARING</b>	<b>7</b>
<b>GARANTI</b>	<b>8</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

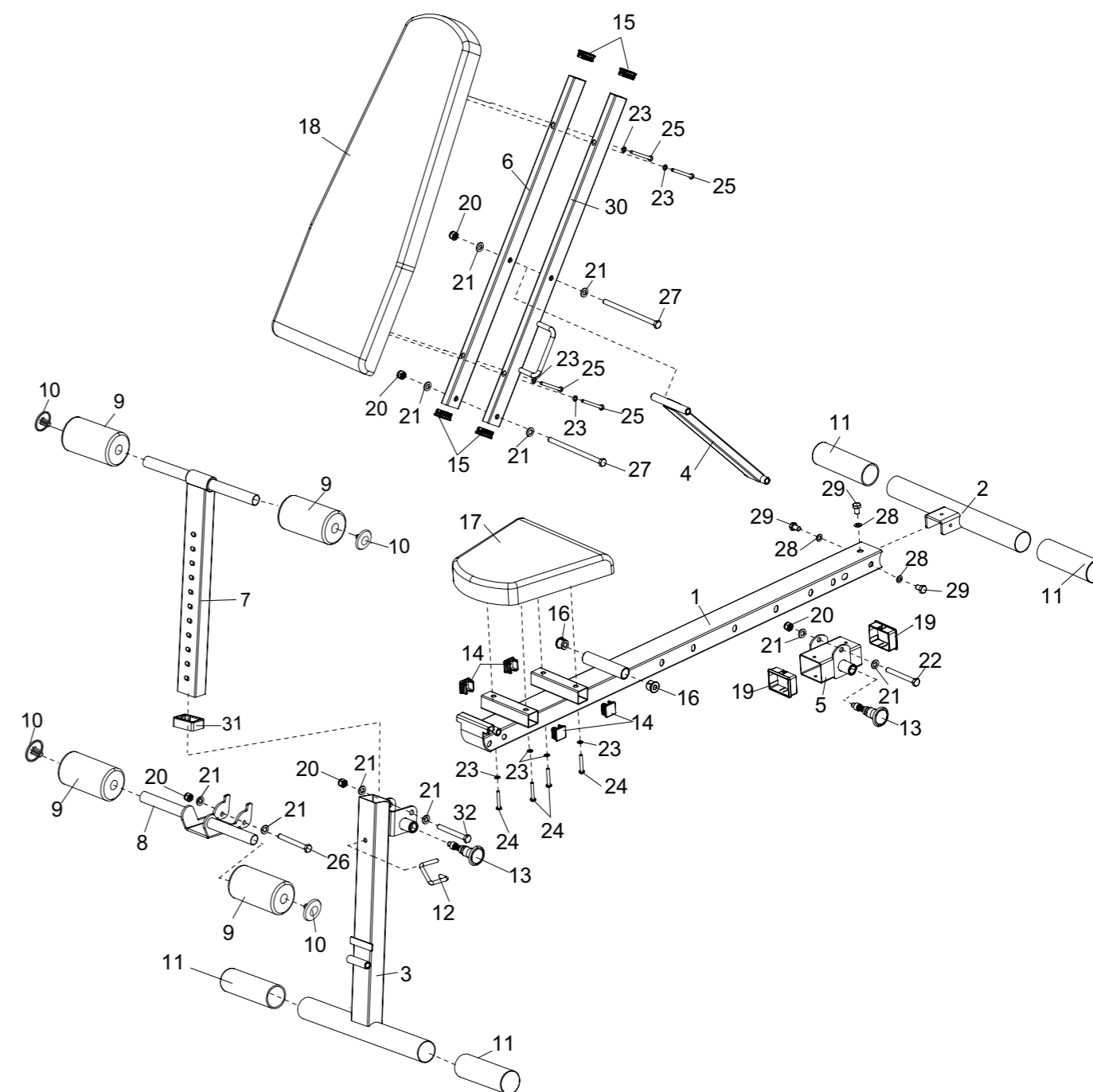
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövervakade 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. Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
8. Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
9. 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.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
11. Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
12. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
13. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller tränings skor rekommenderas också.
14. Innan du tränar, varm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
15. Denna maskin är avsedd för hemmabruk.
16. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
17. Max vikt belastning 180 kg. Max användarvikt 120kg.

# HÅRDVARA PACKLISTA

#	DELNAMN	ST.
1	Frame	1
2	Stabilizer	1
3	Front Leg	1
4	Backrest Brace	1
5	U-Shape Bracket	1
6	Right Backrest Frame	1
7	Adjustment Tube	1
8	Leg Lever	1
9	Foam Pad	4
10	Round Cap	4
11	Long Out Cap	4
12	U-Pin	1
13	Adjustment Knob	2
14	30mm Square Inner Cap	4
15	Inner Cap	4
16	Frame Pushing	2
17	Seat	1
18	Backrest	1
19	Plastic Bushing	2
20	Lock-Nut M10	5
21	Washer M10	1
22	Bolt M10x95mm	1
23	Washer M6	8
24	Bolt M6x45mm	4
25	Bolt M6x55mm	4
26	Bolt M10x90mm	1
27	Bolt M10x170mm	2
28	Washer M8	3
29	Bolt M8x15mm	3
30	Left Backrest Frame	1
31	Plastic Collar	1
32	Bolt M10x95mm	1

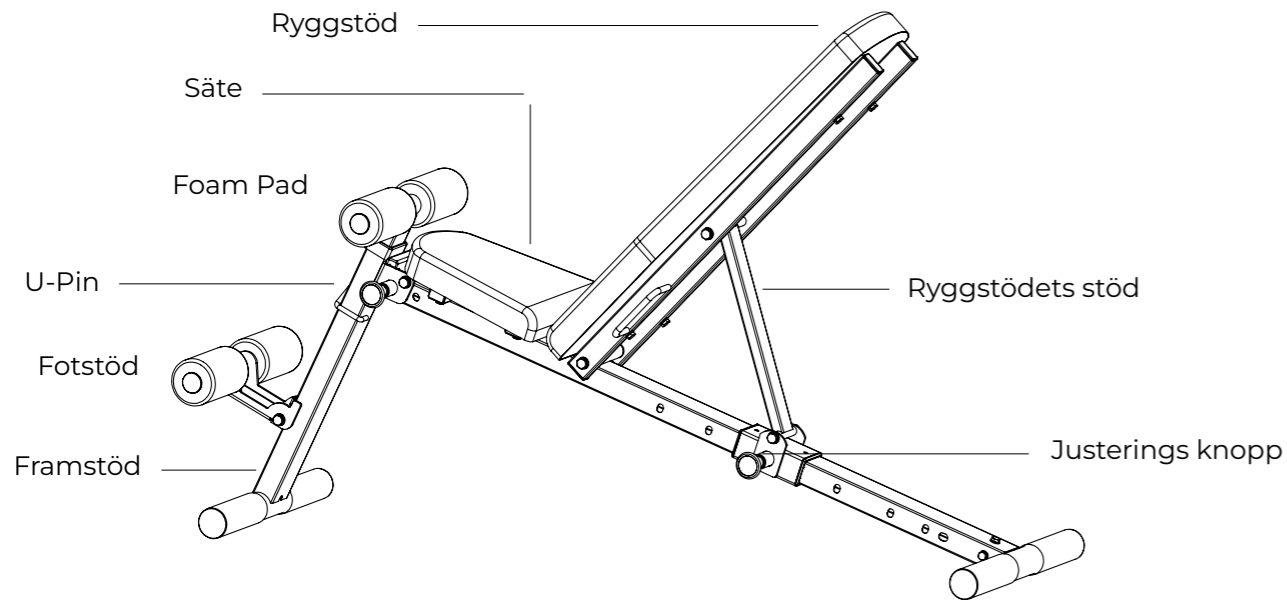
# SPRÄNGSKISS



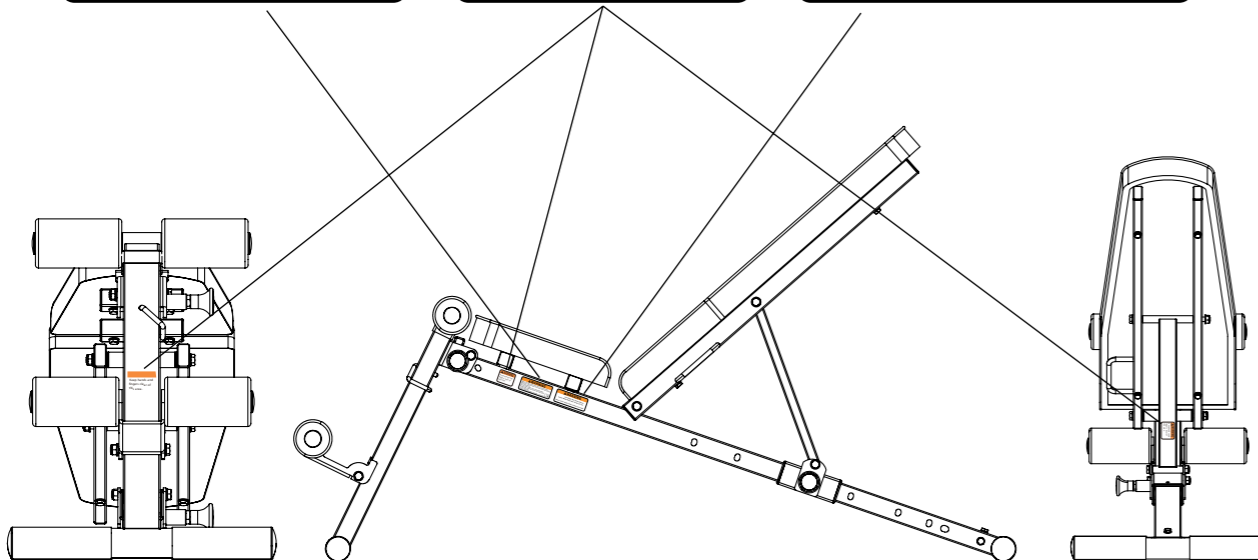
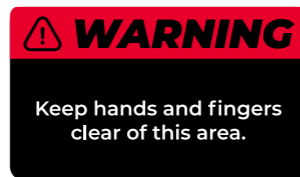
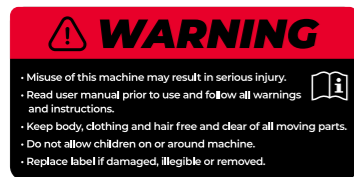
**VIKTIG**

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

## ÖVERSIKT

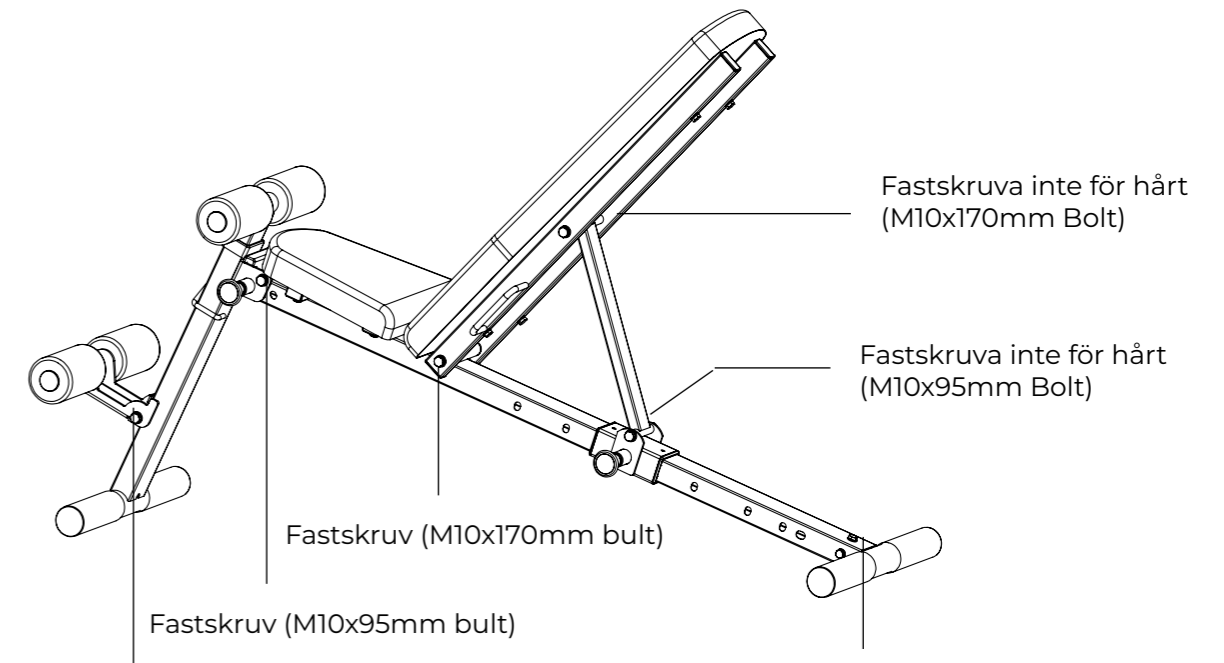


## VARNINGSETIKETT



## MONTERINGSINSTRUKTIONER

En av fördelarna med denna produkt är att någon installering behövs inte innan du börjar träna. Före användning, kontrollera att alla komponenter är i skick och i sitt plats. Om inte, gör nödvändiga justeringar enligt skiss nedan om det behövs.



Fastskruv M10x90mm bult (26) tills justerbar för olika positioner.

Skruva av tre bultrar (29) först och justera, sen fastskruva tills bänken är stabil.



**VARNING**

Var försiktig när du använder bänken att händer och fötter inte hamnar mellan justerbara delar. Kontrollera att ryggstöden och sittsen är ordentligt i sitt plats innan du börjar träna.

## 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 bruksanvisnin
- 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.

