

OBS!
Läs igenom alla
instruktioner noggrant
innan du börjar använda
produkten

Innehåll

Viktiga
försiktighetsåtgärder

Komponenter – delar

Komponenter – infästning

Montering

Användning och justering

Underhåll

Lista över delar

Modell
HG-187F

Spara bruks-
anvisningen för
referens

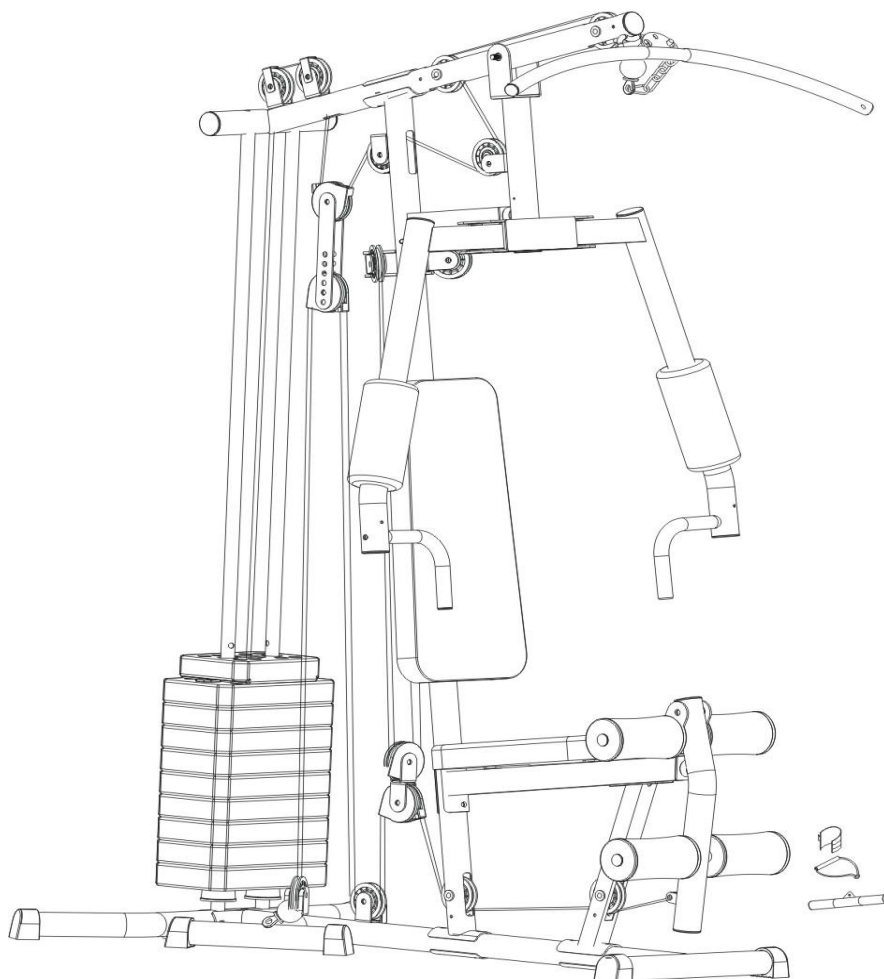
190725

**BRUKS-
ANVISNING**

Trekkrunner®

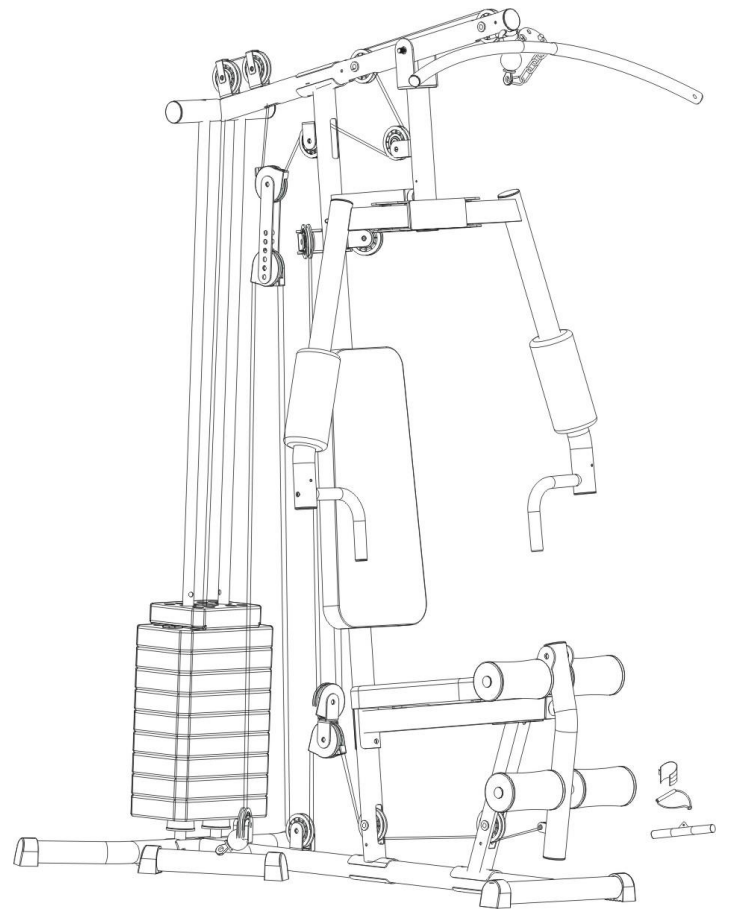
HG-187F Hemmagym

Monterings- och bruksanvisning



Innehåll

Säkerhetsinformation	2
Komponenter – infästning	3-4
Monteringsanvisningar	5-22
Träningsinfo	23-26
Innan du börjar träna	23
Anatomisk muskelkarta	24
Uppvärmning och nedvarvning	25-26
Skötsel och underhåll	27
Sprängskissdelar	28-29





Säkerhetsinformation

Viktigt – Läs igenom allt före montering och användning

För att minska risken för allvarliga skador ska du läsa igenom hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder ditt hemmagym. Ta extra hänsyn till nedanstående försiktighetsåtgärder.

Montering

- Kontrollera att alla komponenter och verktyg i listan över delar finns med. Observera att några komponenter redan är förmonterade för att förenkla monteringsarbetet för dig.
- Håll barn och djur borta från träningsområdet. Små delar kan utgöra en kvävningsrisk för barn.
- Se till att du har tillräckligt med utrymme för att lägga ut delarna innan du påbörjar monteringen.
- Gör monteringen i så nära anslutning till den plats där du tänkt placera hemmagymmet som möjligt (i samma rum).
- Produkten ska placeras på ett stabilt, jämnt underlag.
- Avyttra allt förpackningsmaterial på ett miljövänligt sätt.

Användning

- Lämna inte barn nära utrustningen utan uppsikt.
- Hälsoskador kan uppstå vid felaktig eller överdriven träning.
- Om något av utrustningens reglage lämnas i utskjuten position, kan det göra att användarens rörelser begränsas.
- Det är ägarens ansvar att säkerställa att alla som använder utrustningen är väl informerade om hur den ska användas på ett säkert sätt.
- Utrustningen är endast avsedd för hemmabruk. **Använd inte** utrustningen i någon kommersiell lokal, hyreslokal eller institutionell miljö.
- Innan du använder träningsutrustningen ska du alltid göra stretchövningar för att värma upp ordentligt.
- Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller några andra onormala symptom, ska personen **avbryta träningen och omedelbart kontakta läkare**.
- Utrustningen får endast användas av en person åt gången.

- Håll händerna borta från utrustningens rörliga delar.
- Använd alltid lämplig träningskläder under träningen. **Använd inte** löst hängande kläder som kan riskera att fastna i utrustningen. Använd tränings skor för att skydda fötterna under träningen.
- **Placera inte** några vassa föremål i närheten av utrustningen.
- Funktionshindrade ska inte använda utrustningen utan att en kvalificerad person eller läkare är närvarande.
- Utrustningen ska vara placerad inomhus, där fukt och damm inte kan skada den. Placera den inte i ett garage, uthus, på en täckt uteplats eller nära vatten.
- Om du låter barn få använda utrustningen under uppsikt, måste du tänka på att ta hänsyn till deras mentala och fysiska utveckling. De måste vara under ständig uppsikt och instrueras i hur utrustningen används på rätt sätt. Utrustningen är under inga förhållanden en leksak.
- Maxvikt för användaren är: **120 kg**.
- **Utrustningen får inte användas i terapeutiskt syfte.**
- Det ska finnas ett fritt utrymme som är minst 60 cm större än träningsområdet, åt de håll där man går på och av utrustningen. I detta fria utrymme måste det också finnas plats för att ev. demontera utrustningen i en nödsituation. Vid flera utrustningar placerade intill varandra får det fria utrymmet utnyttjas av flera utrustningar. Lämna inte barn nära utrustningen utan uppsikt.

Varning! Föräldrar och andra vuxna med ansvar för barn ska vara medvetna om barns naturliga instinkter att utforska och leka med saker. Dessa instinkter kan leda till situationer som träningsutrustningen inte är avsedd att utsättas för.



Varning! Innan du påbörjar något träningsprogram bör du konsultera din läkare. Detta är särskilt viktigt för individer över 35 år och för personer som lider av hälsoproblem. Du **MÅSTE** läsa alla instruktioner innan du använder hemmagymmet.

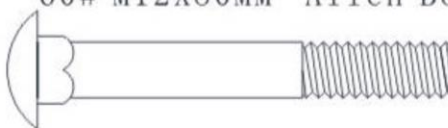
Komponenter – infästning

Se till att alla följande infästningskomponenter finns med

Obs! Några av de mindre komponenterna kan redan vara förmonterade i de större komponenterna. Kontrollera därför först noga, innan du kontakter oss om du misstänker att något saknas. Du behöver ha en justerbar skiftnyckel till hands för monteringen.



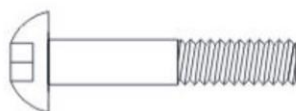
60# M12X80MM Allen Bolt (Qty1)



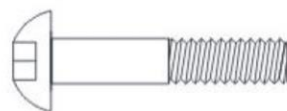
61# M10X70MM Carriage Bolt (Qty10)



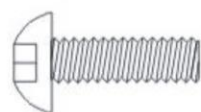
62# M10X65MM Allen Bolt (Qty5)



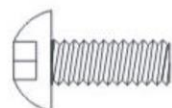
63# M10X42MM Allen Bolt (Qty2)



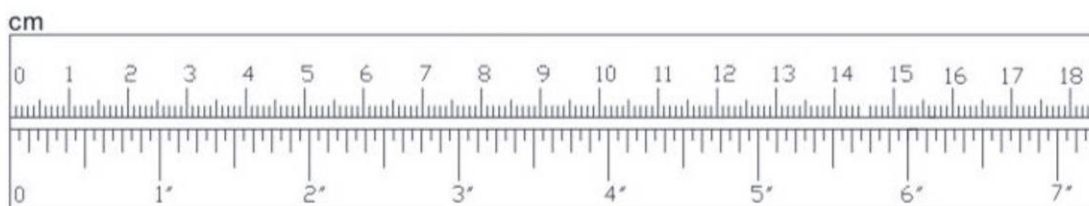
64# M10X40MM Allen Bolt (Qty10)



65# M10X25MM Allen Bolt (Qty4)

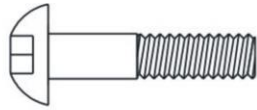


66# M10X20MM Allen Bolt (Qty4)



Komponenter – infästning

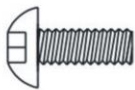
Se till att alla följande infästningskomponenter finns med



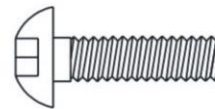
68# M10X60MM Allen Bolt (Qty2)



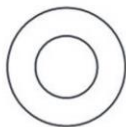
77# M10X55MM Allen Bolt (Qty1)



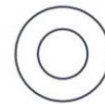
67# M8X16MM Allen Bolt (Qty8)



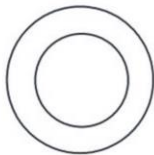
78# M10X28MM Allen Bolt (Qty1)



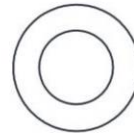
70# ϕ 10MM Washer (Qty50)



71# ϕ 8MM Washer (Qty8)



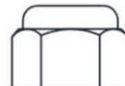
73# ϕ 25X ϕ 11X1.5 Washer (Qty6)



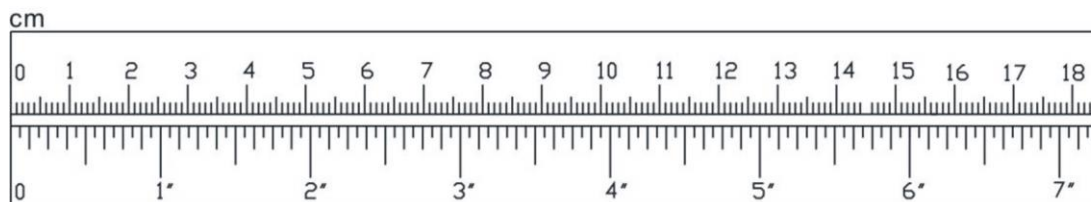
72# ϕ 12MM Washer (Qty2)



74# M10 Aircraft Nut (Qty35)



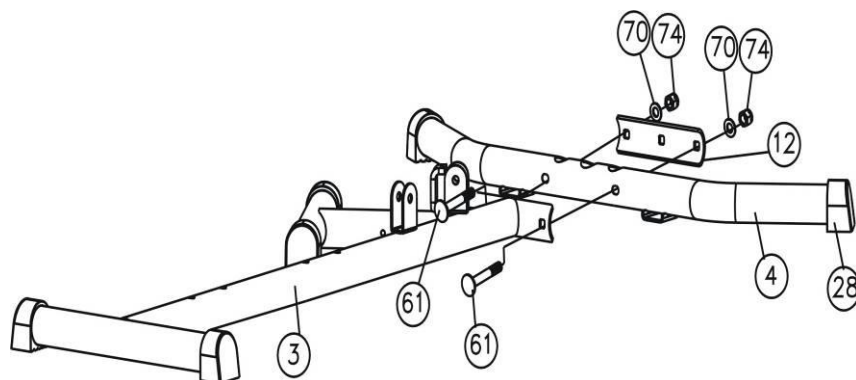
75# M12 Aircraft Nut (Qty1)



Monteringsanvisningar

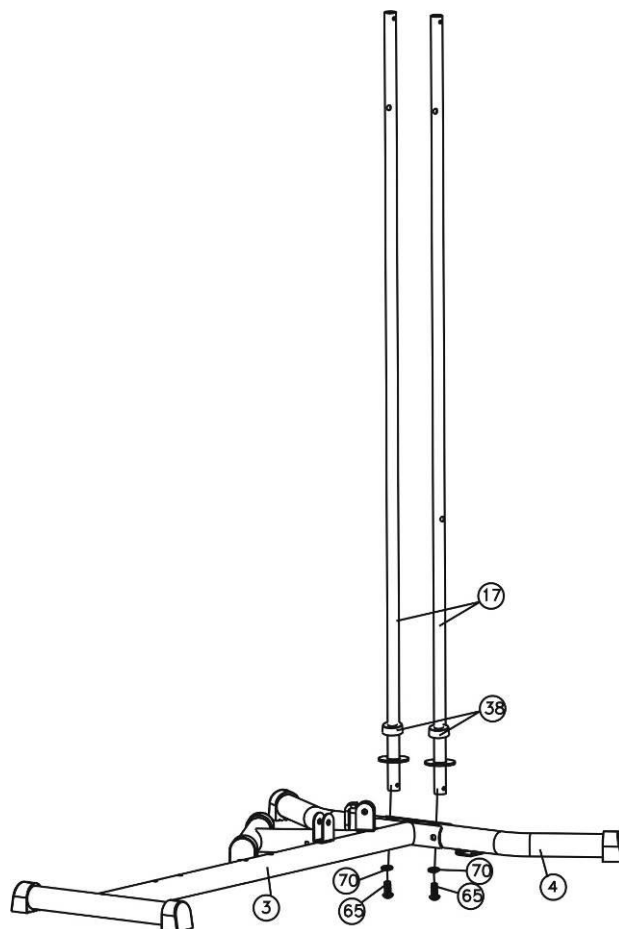
Steg 1

Sätt ihop huvudramen (3) med det bakre tvärstaget (4). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (61), 1 st. U-fäste (12), 2 st. Ø 10 brickor (70) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).

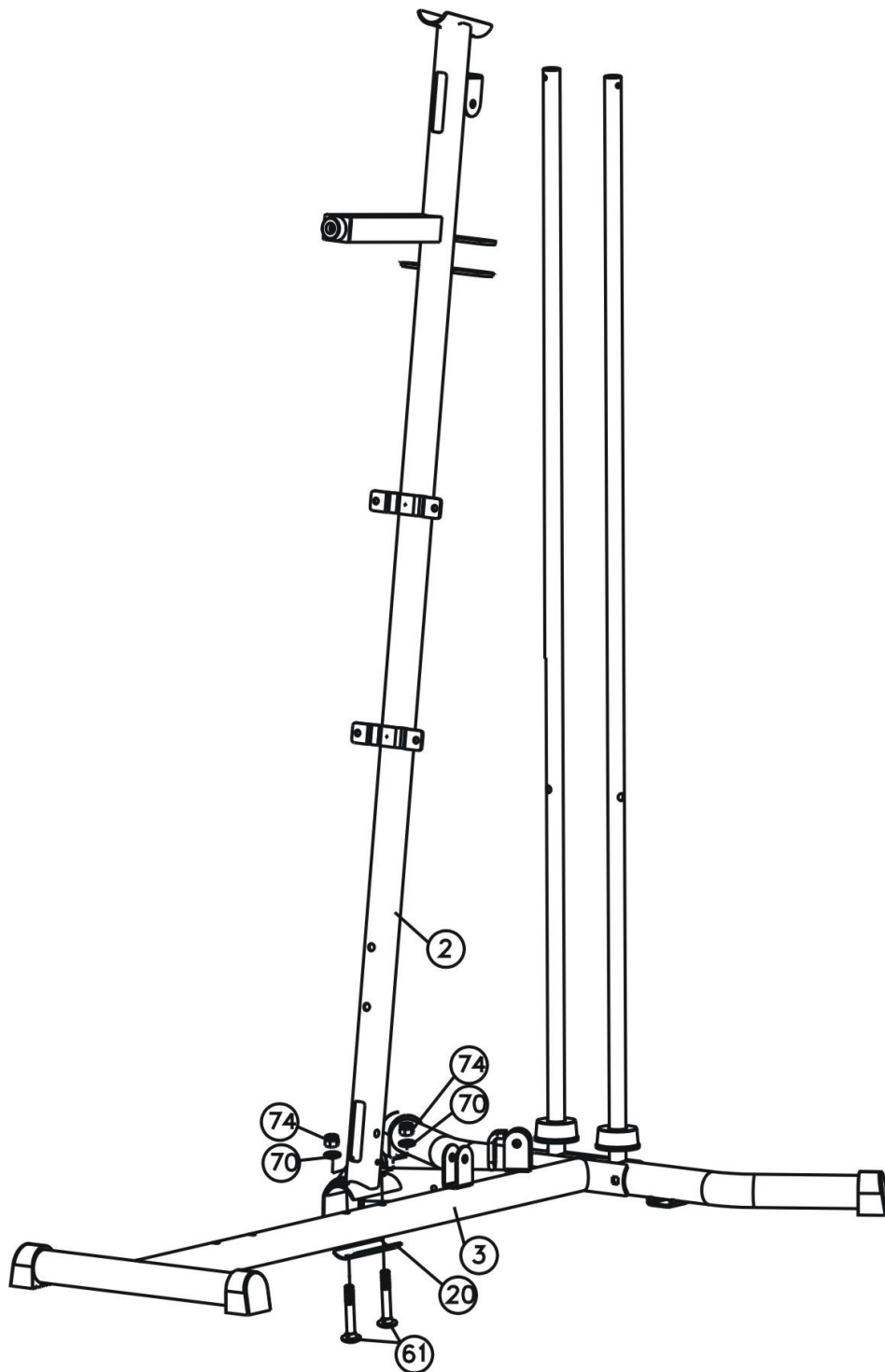


Steg 2

- (A) Sätt i de 2 st. viktstängerna (17) i hålen i det bakre tvärstaget (4), fäst dem med 2 st. Ø 10 brickor (70) och 2 st. M10 x 25 insexskruvar (65).
- (B) Sätt 2 st. gummidämpare (38) på viktstängernas nederdel genom att trä på dem uppifrån.



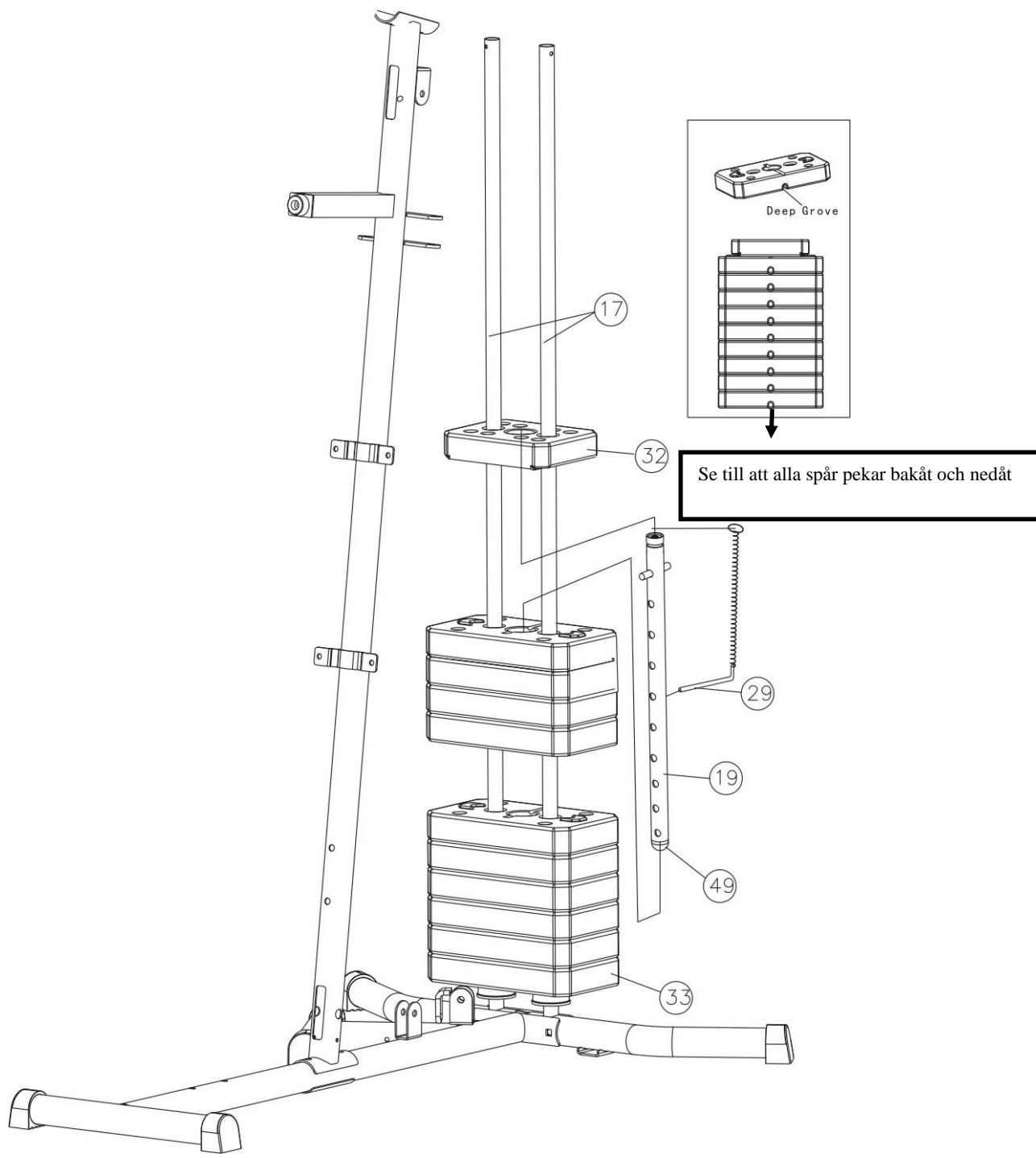
Monteringsanvisningar



Steq 3

Montera den främre vertikala ramen (2) på huvudramen (3), passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (61), 1 st. böjd konsol (20), 2 st. Ø 10 bricker (70) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).

Monteringsanvisningar



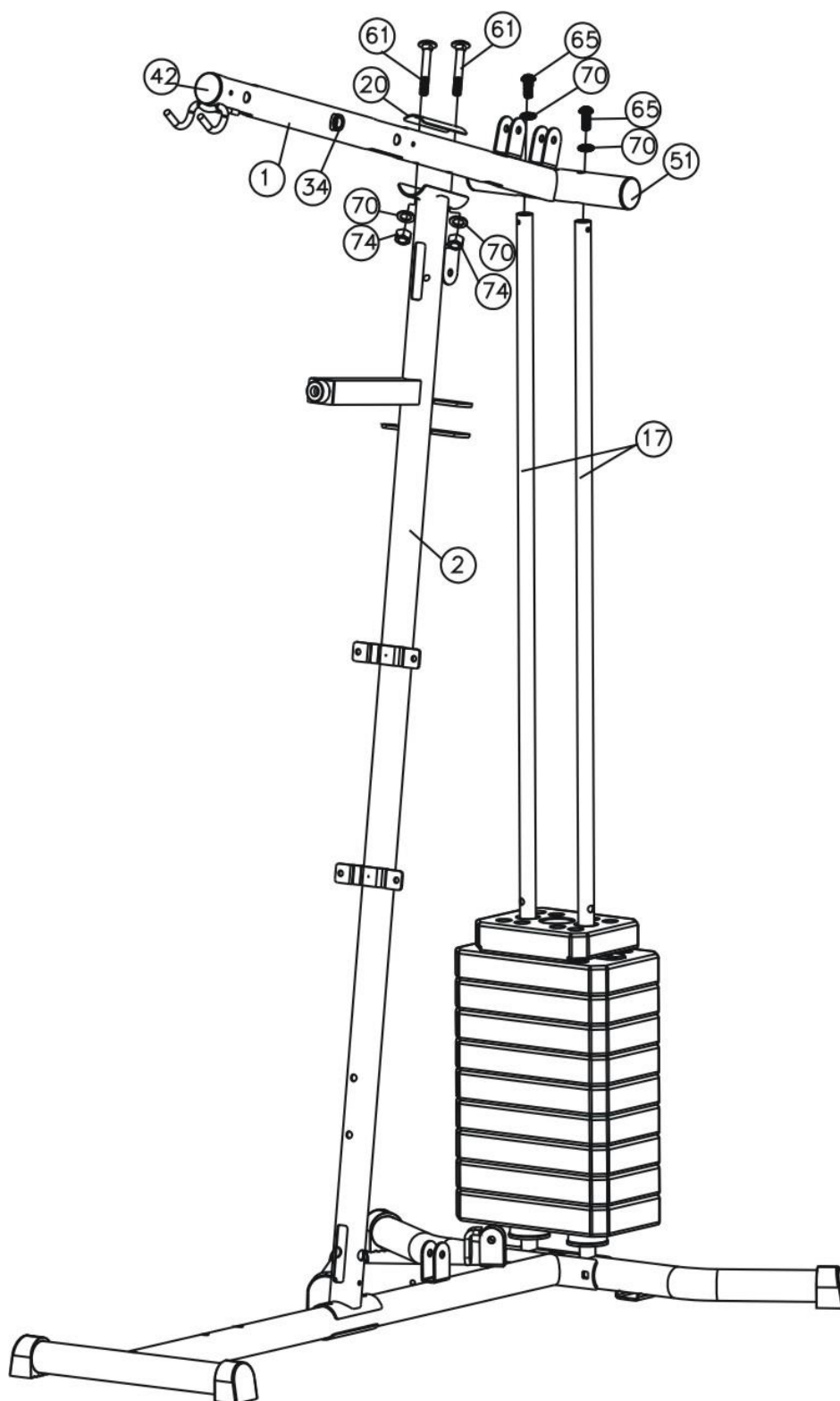
Steg 4

(A) Trä på de 10 st. viktplattorna (33) på viktstängerna (17), uppifrån. För in viktväljaren (19) i viktplattornas hål och sätt sen fast vikthållaren (32) på viktväljaren (19).

Se till att alla spår pekar bakåt och nedåt.

(B) För in sprinten (29) i hålet och välj önskad vikt för din träning.

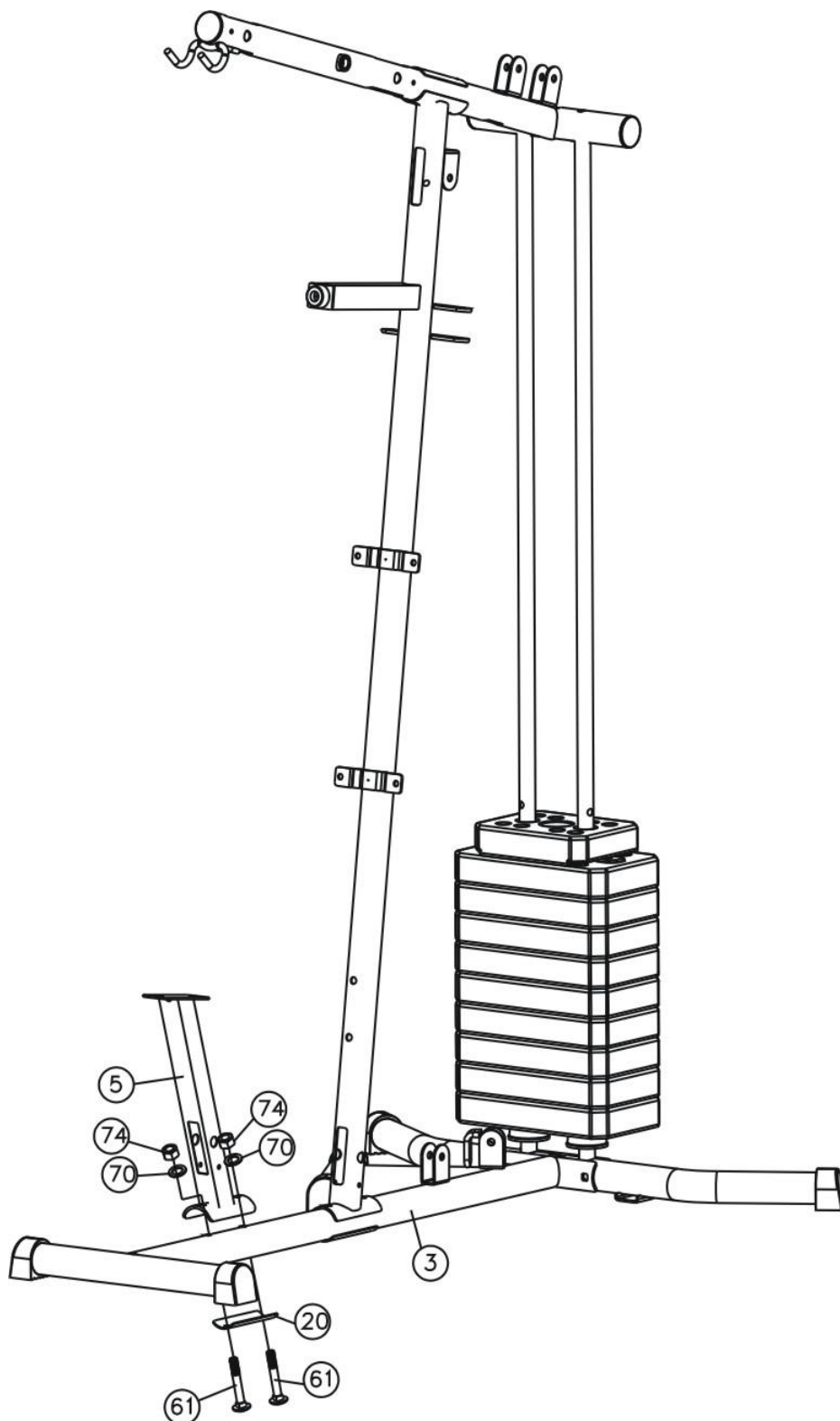
Monteringsanvisningar



Steg 5

Sätt den övre ramen (1) på den främre vertikala ramen (2) med 2 st. viktstänger (17). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 25 insexskruvar (65), 2 st. Ø 10 bricker (70), 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (61), 1 st. böjd konsol (20), 2 st. Ø 10 bricker (70) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).

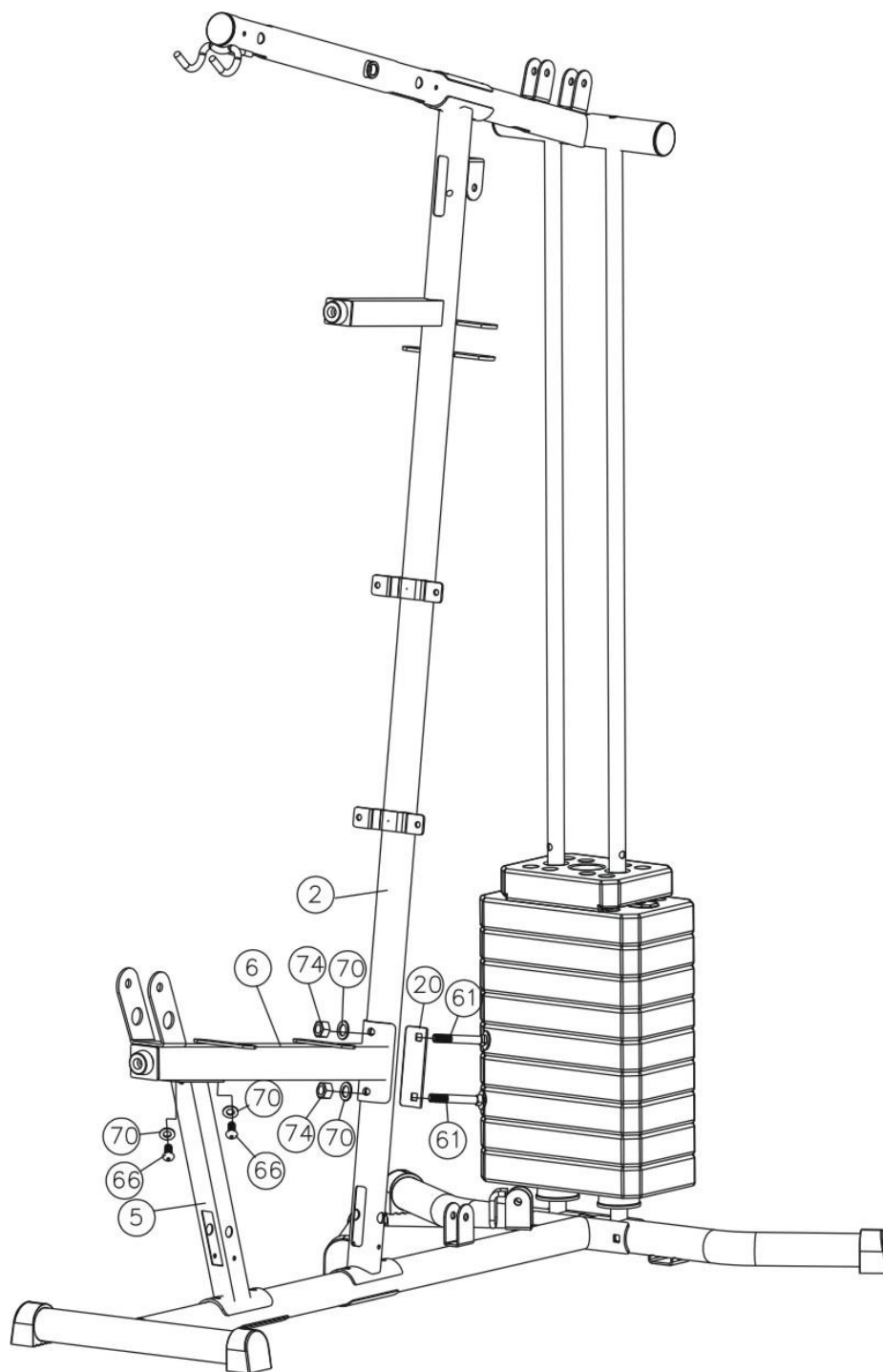
Monteringsanvisningar



Steg 6

Sätt ihop snedstaget (5) med huvudramen (3). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (61), 1 st. böjd konsol (20), 2 st. Ø10 brickor (70) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).

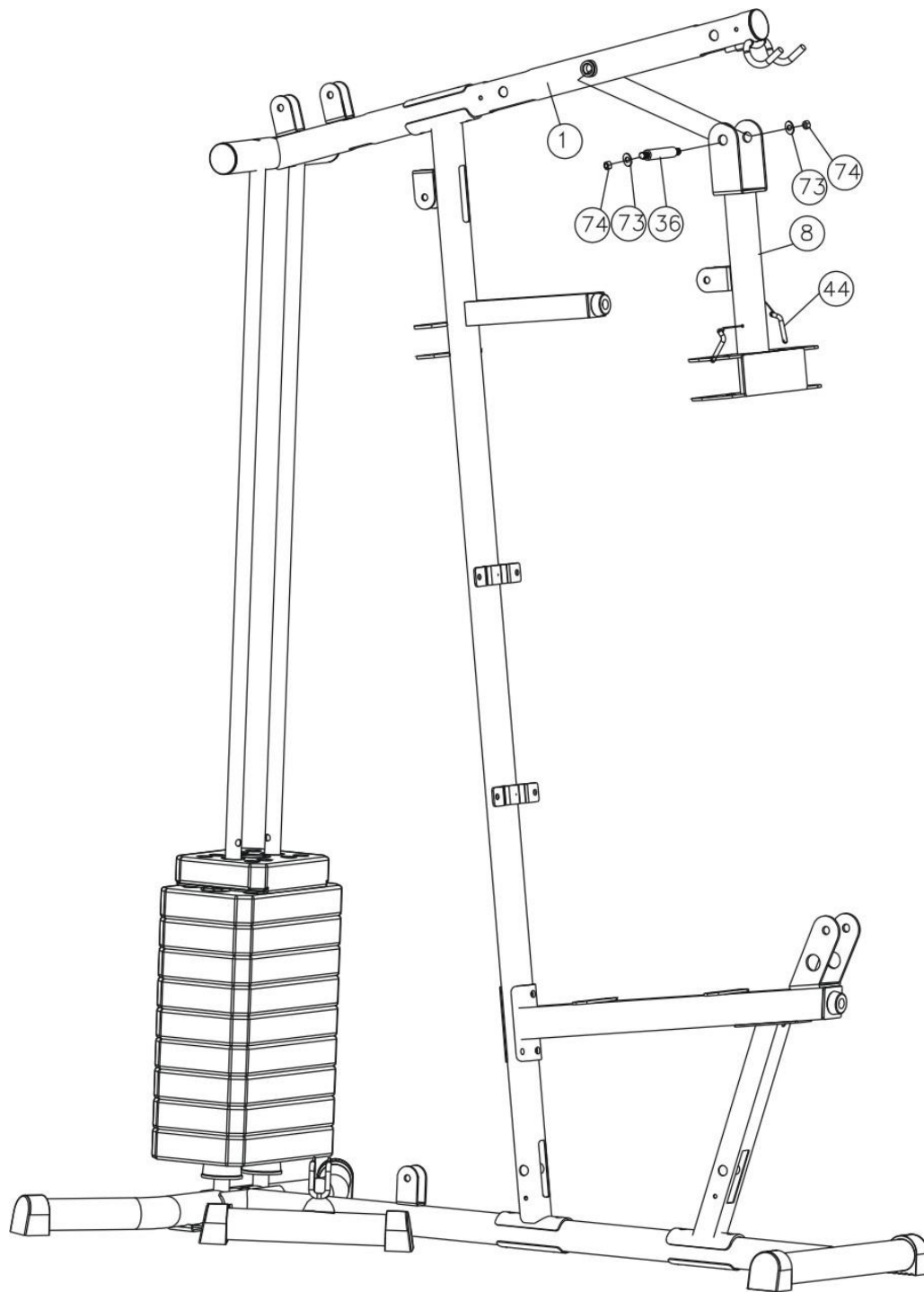
Monteringsanvisningar



Steg 7

- (A) Sätt på sitsstaget (6) på snedstaget (5). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 20 insexskruvar (66) och 2 st. Ø 10 brickor (70).
- (B) Sätt fast den andra änden av sitsstaget (6) på den främre vertikala ramen. Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (61), 1 st. böjd konsol (20), 2 st. Ø 10 brickor (70) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).

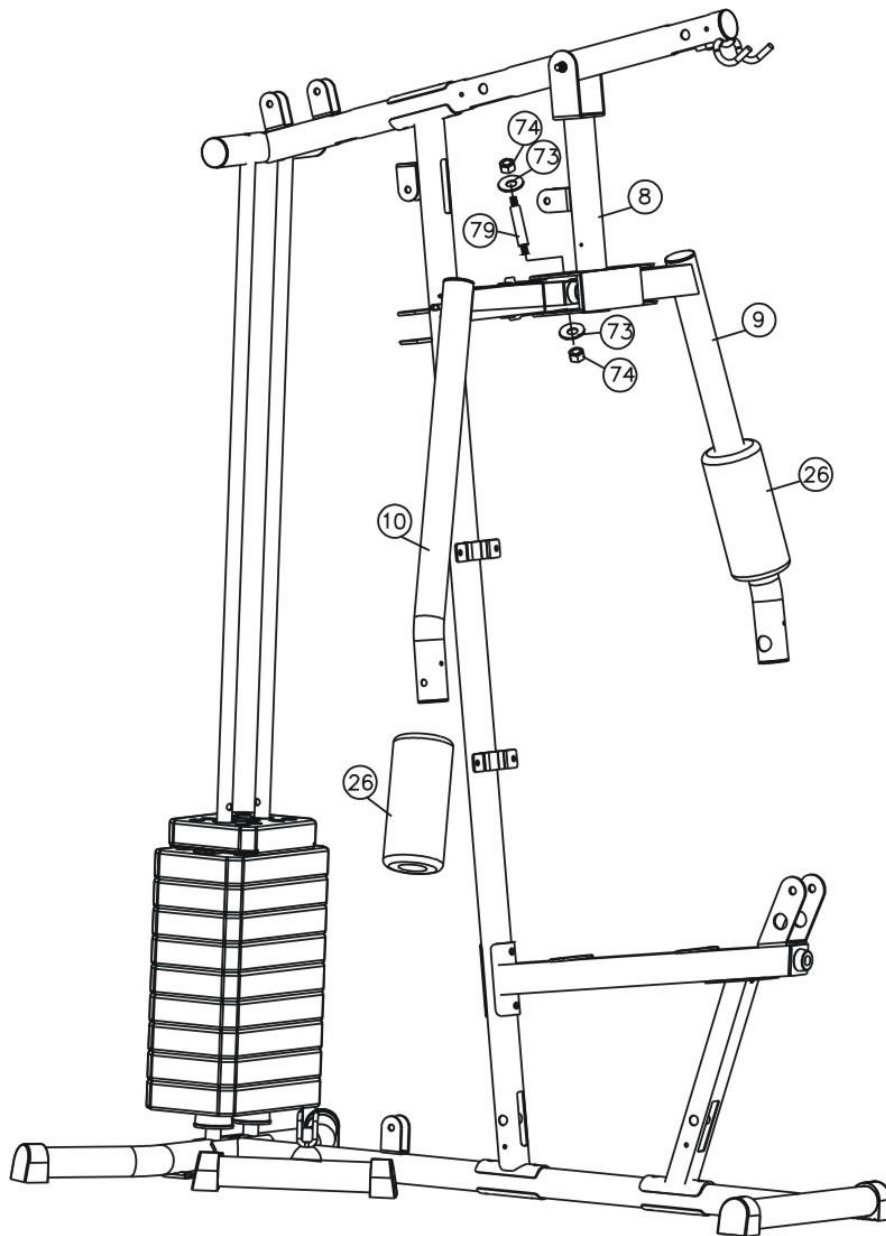
Monteringsanvisningar



Steg 8

Sätt på den främre pressramen (8) på den övre ramen (1) så som bilden visar. Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 låsmuttrar (74), 2 st. Ø10 brickor (73) och 1 st. främre pressaxel (36).

Monteringsanvisningar

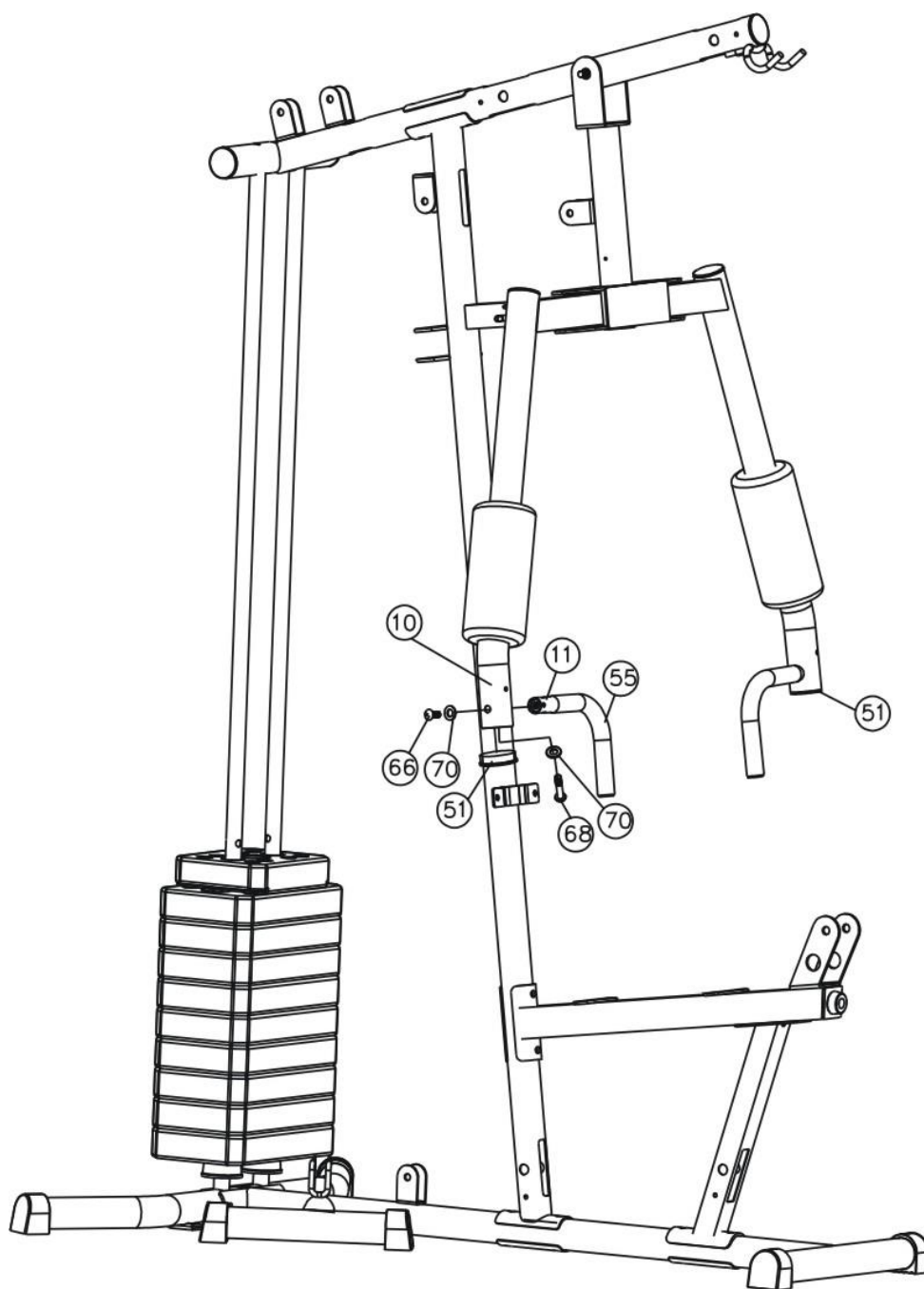


Steg 9

(A). Sätt på höger bröstpressram (10) på den främre pressramen och fäst delarna med 1 st. axel (79), 2 st. M10 låsmuttrar (74), 2 st. Ø10 brickor (73). Skjut på 1 st. bröstpressrulle (26) från den högra bröstpressramens nederdel till dess mitt.

(B) Montera vänster bröstpressram på samma sätt.

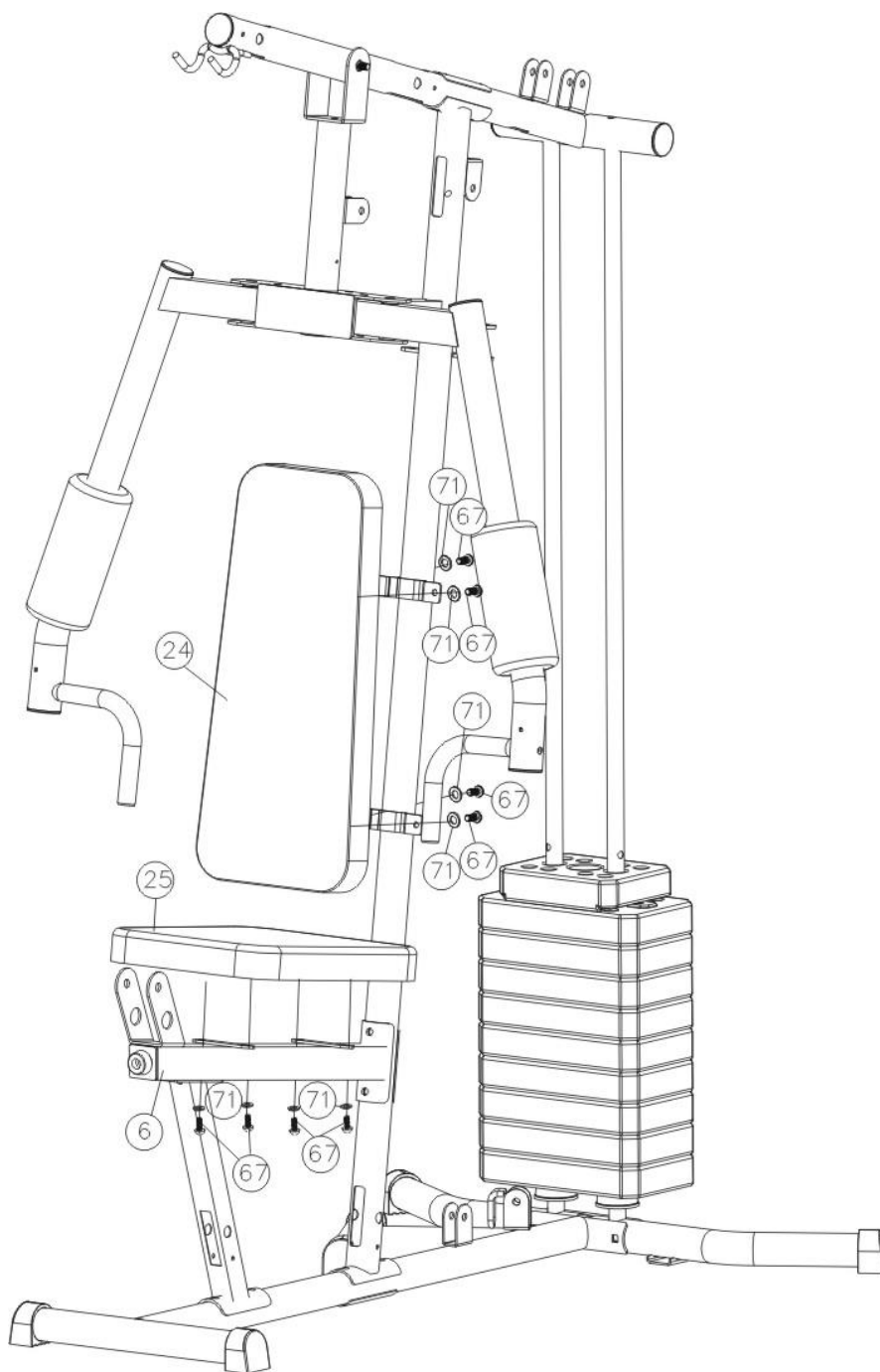
Monteringsanvisningar



Steg 10

- (A) Sätt på handtaget (11) på höger bröstpressram. Fäst det med 1 st. M10 x 20 insexskruv (66), 1 st. M10 x 60 insexskruv (68) och 2 st. Ø10 brickor (70).
- (B) Montera det andra handtaget på samma sätt.

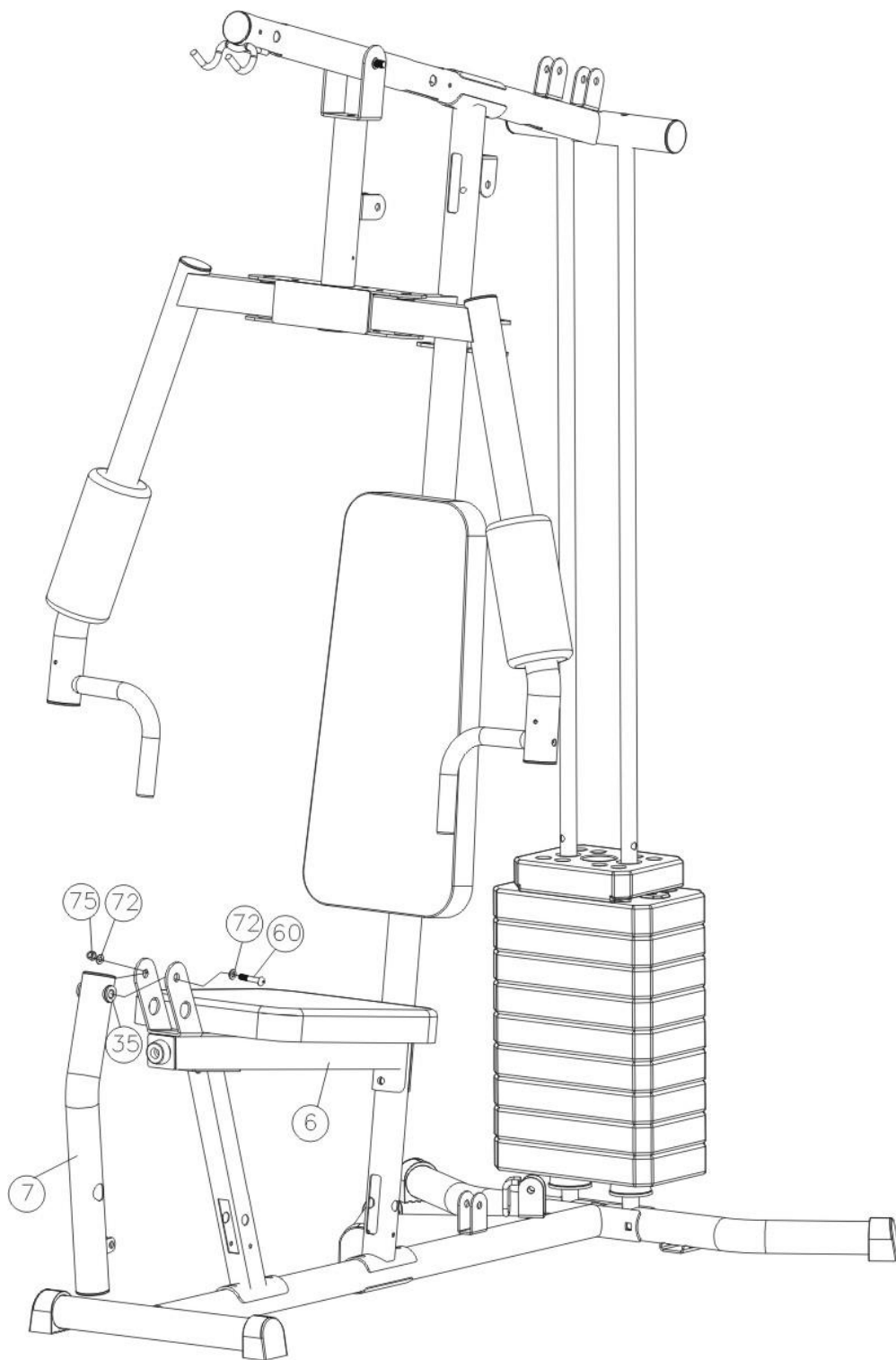
Monteringsanvisningar



Steg 11

- (A) Sätt på ryggdynan (24) på den främre vertikala ramen. Passa in hålen och fäst med 4 st. M8 x 16 insexskruvar (67) och 4 st. Ø8 brickor (71).
- (B) Sätt på sittdynan (25) på sitsstaget. Fäst med 4 st. M8 x 16 insexskruvar (67) och 4 st. Ø8 brickor (71).

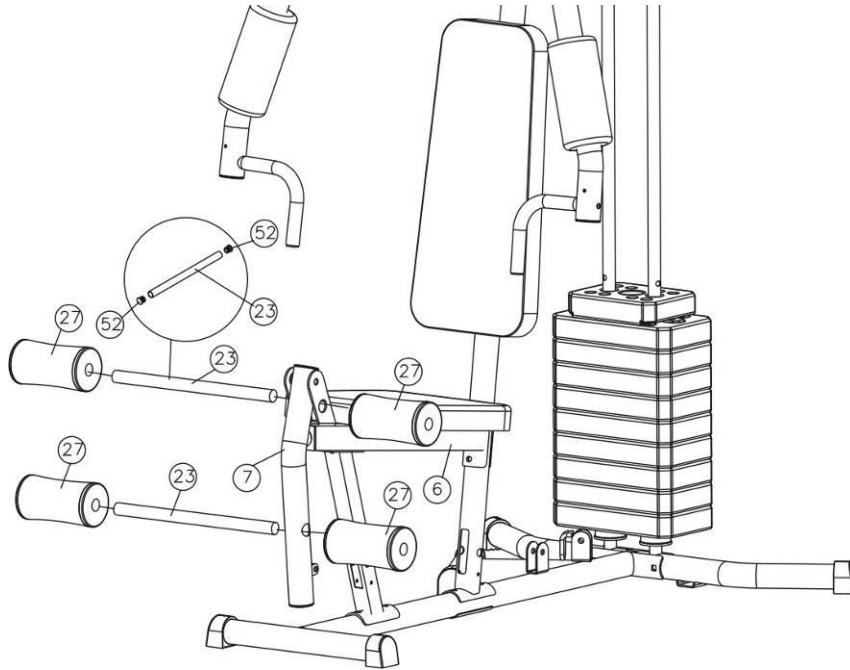
Monteringsanvisningar



Steg 12

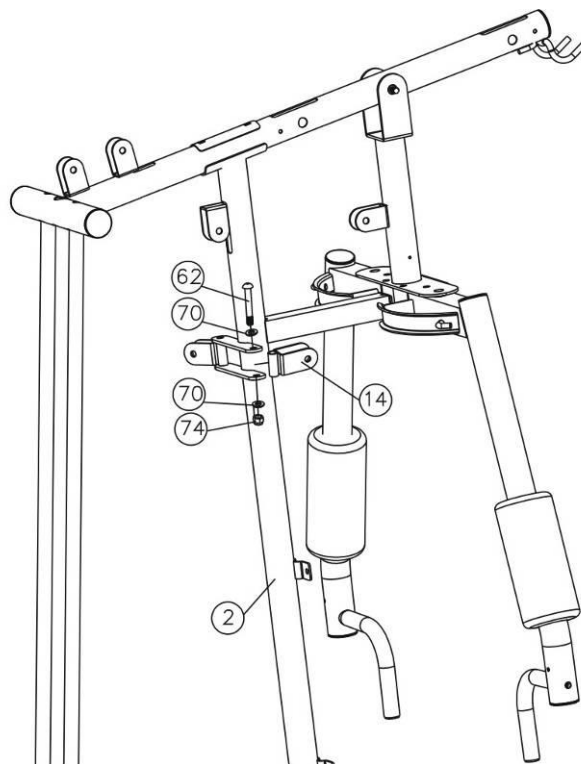
Sätt på bensträcken (7) på sitsstagens (6) konsol och fäst med 1 st. M12 x 80 insexskruv (60), 2 st. Ø12 brickor (72) och 1 st. M12 låsmutter (75).

Monteringsanvisningar



Steg 13

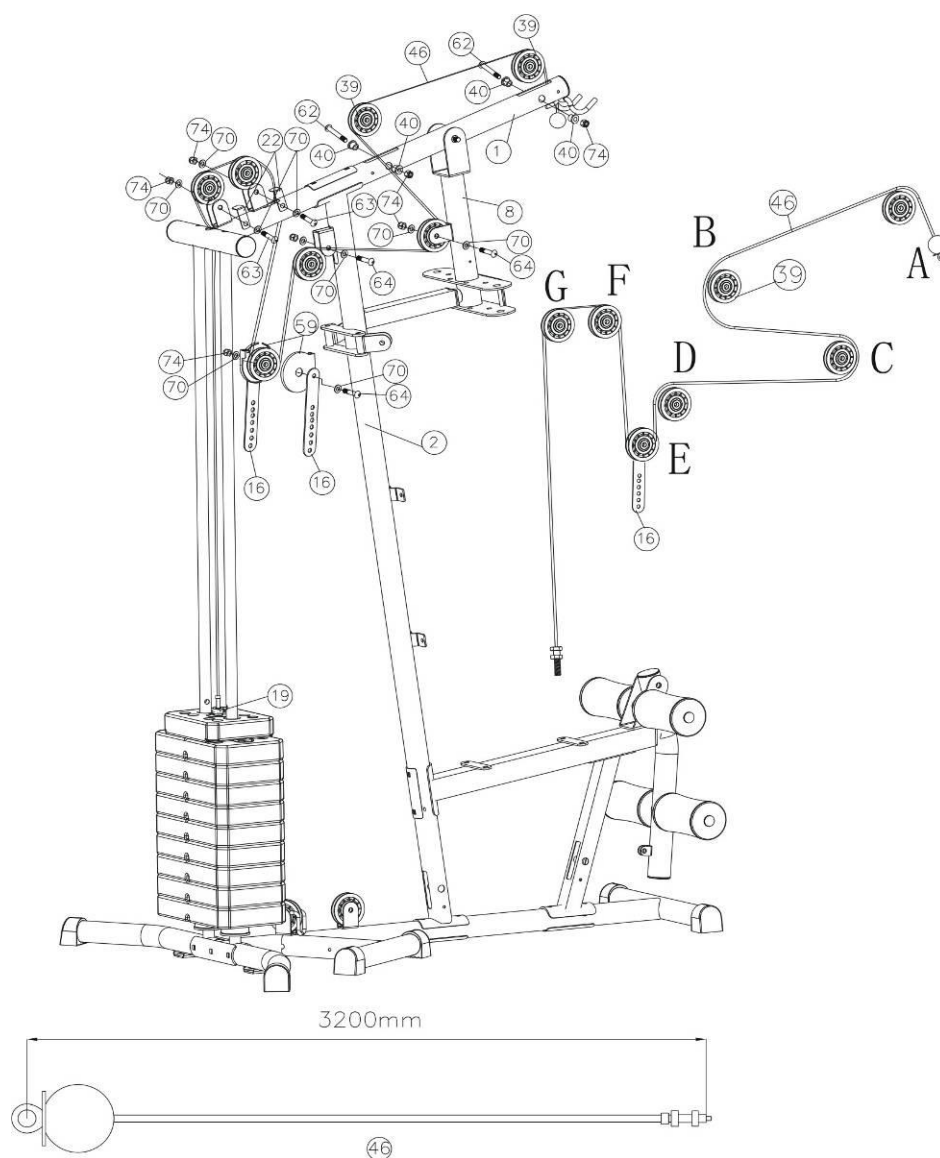
För in de 2 st. skumrullerören (23) halvvägs genom hålen så som bilden visar. För sen på de 4 st. skumrullarna (27) från vardera röränden.



Steg 14

Sätt på svänghjulshållaren (14) så som bilden visar och fäst med 1 st. M10 x 65 insexskruv (62), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st M10 låsmutter (74). Montera den andra svänghjulshållaren på samma sätt.

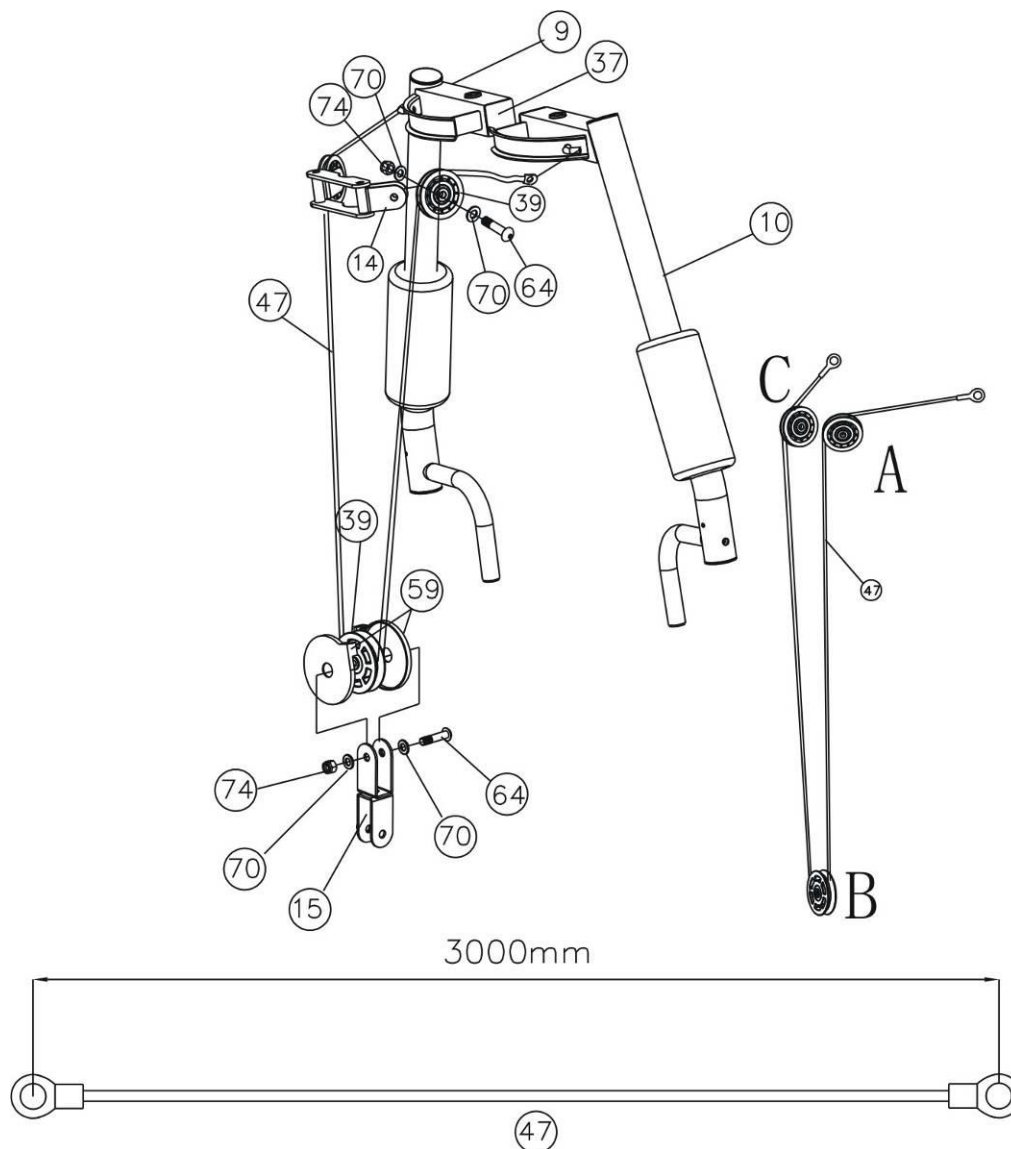
Monteringsanvisningar



Steg 15

- (A) För den övre vajern (46) genom den främre öppningen på den övre ramen. Se till att plaststoppen befinner sig under den övre ramen. Placera 1 st. hjul under vajern och fäst med 1 st. M10 x 65 insexskruv (62) och 1 st. M10 låsmutter (74).
- (B) Dra vajern bakåt mot den andra öppningen. Montera 1 st. hjul på samma sätt som under A ovan.
- (C) Dra vajern runt hjulet fram till hållaren på den främre pressramen. Fäst med 1 st. M10 x 40 insexskruv (64), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st. M10 låsmutter (74).
- (D) Dra vajern runt hjulet bakåt fram till öppningen i den främre vertikala ramen. Montera 1 st. hjul på samma sätt som under C ovan.
- (E) Dra vajern runt hjulet och sedan nedåt. Placera 1 st. hjul på vajern. Fixera hjulet med 2 st. hjulskydd (59) och dubbelgående hjulhållare (16) på samma sätt som under C ovan.
- (F) Dra vajern runt hjulet och sedan uppåt. Montera 2 st. hjul så som bilden visar och fäst med 2 st. M10 x 40 insexskruvar (63), 4 st. Ø10 brickor (70), 2 st. vajerhållare (22) och 2 st. M10 låsmuttrar (74).
- (G) Dra vajern runt hjulet och dra den genom hålet. Trä änden av den övre vajern på viktväljarens ovandel.

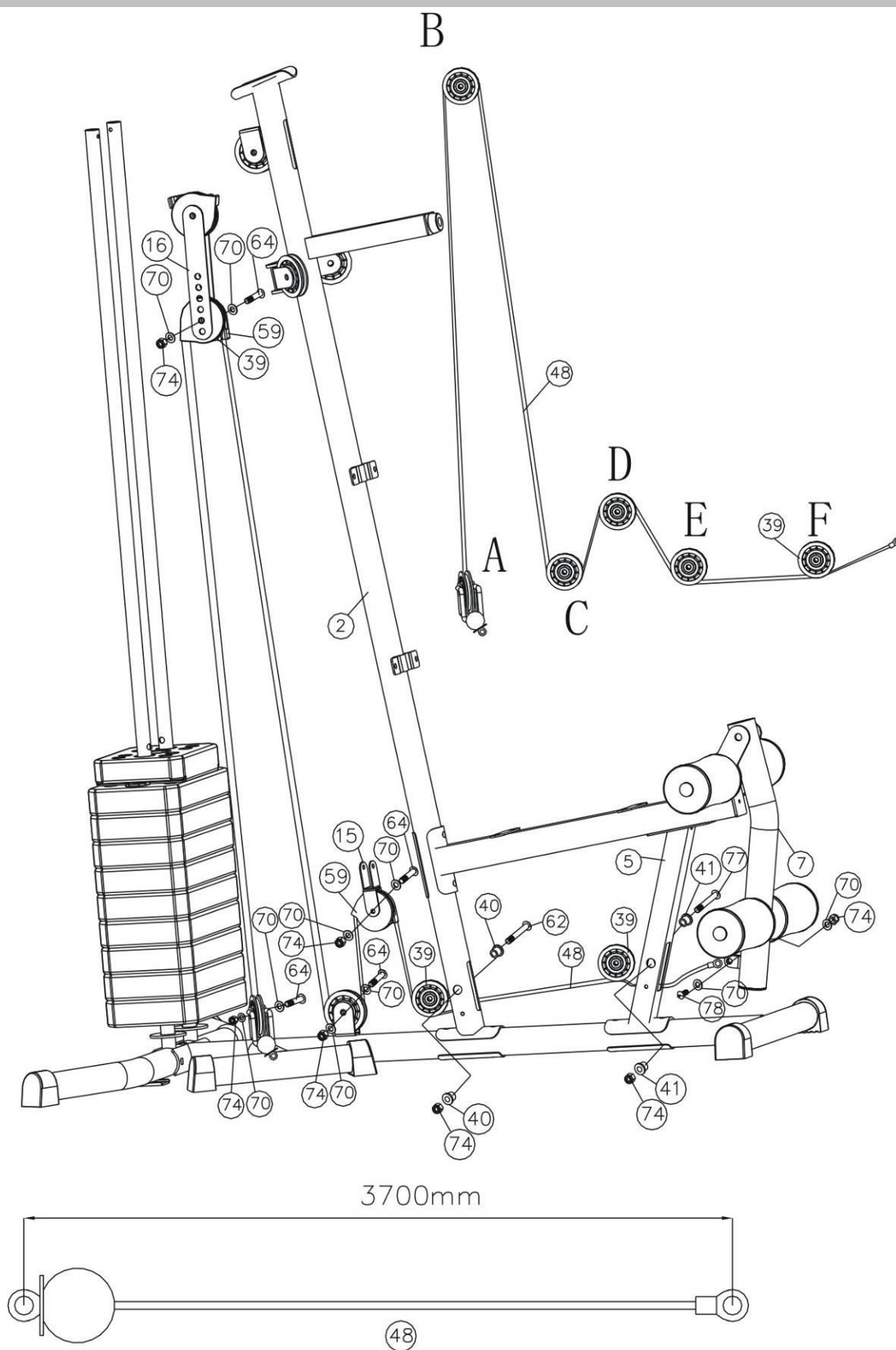
Monteringsanvisningar



Steg 16

- (A) Fäst den ena änden av bröstpressvajern (47) i hållaren så som bilden visar. Sätt vajern runt hjulet och fixera hjulet med 1 st. M10 x 40 insexskruv (64), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st. M10 låsmutter (74).
- (B) Dra vajern nedåt. Placera 1 st. hjul på vajern. Fixera hjulet med 2 st. hjulskydd (59) och dubbelgående hjulhållare (15) på samma sätt som under A. ovan.
- (C) Dra vajern uppåt och upprepa samma metod som ovan för att fästa den andra änden av bröstpressvajern.

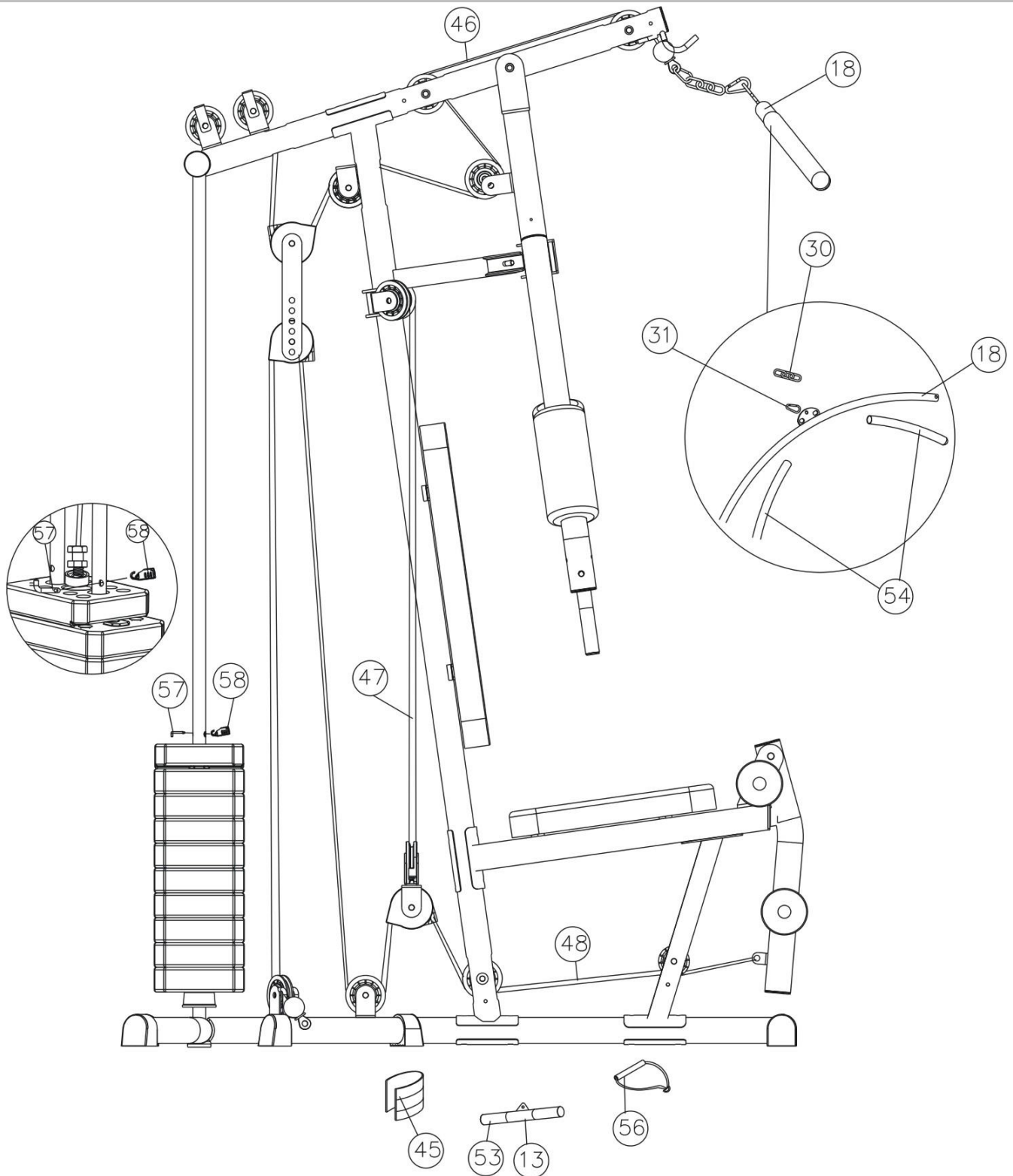
Monteringsanvisningar



Steg 17

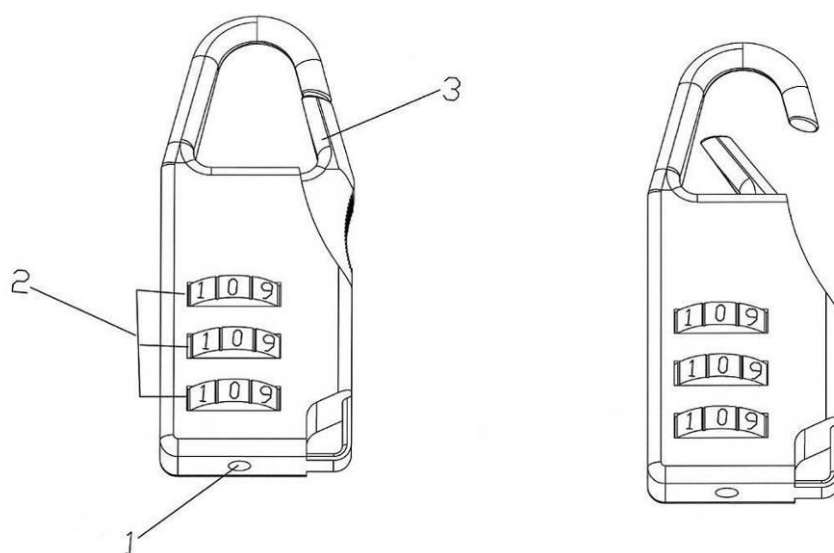
- (A) Dra den nedre vajern (48) genom öppningen, placera 1 st. hjul på vajern och fäst med 1 st. M10 x 40 insexskruv (64), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st. M10 låsmutter (74).
- (B) Dra vajern runt hjulet och uppåt. Placera 1 st. hjul nedanför vajern och fäst hjulet, 2 st. hjulskydd (59), dubbelgående hjulhållare med 1 st. M10 x 40 insexskruv (64), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st. M10 låsmutter (74).
- (C) Dra vajern runt hjulet och uppåt. Placera 1 st. hjul på vajern, fäst på samma sätt som under A ovan.
- (D) Dra vajern runt hjulet och sedan uppåt. Placera hjulet nedanför vajern. Fixera hjulet med 2 st. hjulskydd (59) och tvärdubbelgående hjulhållare (15) på samma sätt som under A ovan.
- (E, F) Dra vajern runt hjulet och genom de två öppningarna så som bilden visar. Fäst med 1 st. M10 x 65 insexskruv (62), 1 st. M10 x 55 insexskruv (77), 2 st. Ø22 x Ø16 x 15 bussningar (40), 2 st. Ø22 x Ø16 x 11 bussningar (41), 2 st. M10 låsmuttrar (74).
- (G) Dra den nedre vajerns ände till konsolen på bensträcken och fäst med 1 st. M10 x 28 insexskruv (78), 2 st. Ø10 brickor (70) och 1 st. M10 låsmutter (74).

Monteringsanvisningar



Steg 17

- (A) Fäst draghandtaget (18) i den övre vajern med 1 st. kedja (30) och hängkrok (31).
- (B) Lås fast den L-formade sprinten med ett kombinationslås när du inte använder hemmagymmet.



Låset är inställt från fabrik för att öppnas med kombinationen 0-0-0 (alla nollor centrerade). Vi rekommenderar att du byter koden av säkerhetsskäl.

Följ nedanstående för att ändra koden:

1. Tryck och håll inne knappen för att ändra koden (1). Samtidigt vrider du på det första av sifferhjulen (2) för att ställa in den önskade kodens första siffra (centrerat på sifferhjulet). Släpp knappen (1). Ställ nu in det andra sifferhjulet på samma sätt, och därefter det tredje sifferhjulet, tills den 3-siffriga koden är komplett. Du behöver bara göra ändringsinställningen en gång.
2. För att låsa vrider du sifferhjulen så att de visar vilka slumpmässiga nummer som helst (utom själva koden).
3. För att låsa upp vrider du sifferhjulen så att din kod visas, trycker på låsbygeln (3) och öppnar låset.

Träningsinfo

Innan du börjar

På vilken nivå du ska starta ditt träningsprogram beror på din fysiska kondition. Om du varit inaktiv i flera år eller är överviktig, ska du köra igång försiktigt och öka med några få repetitioner per träningstillfälle.

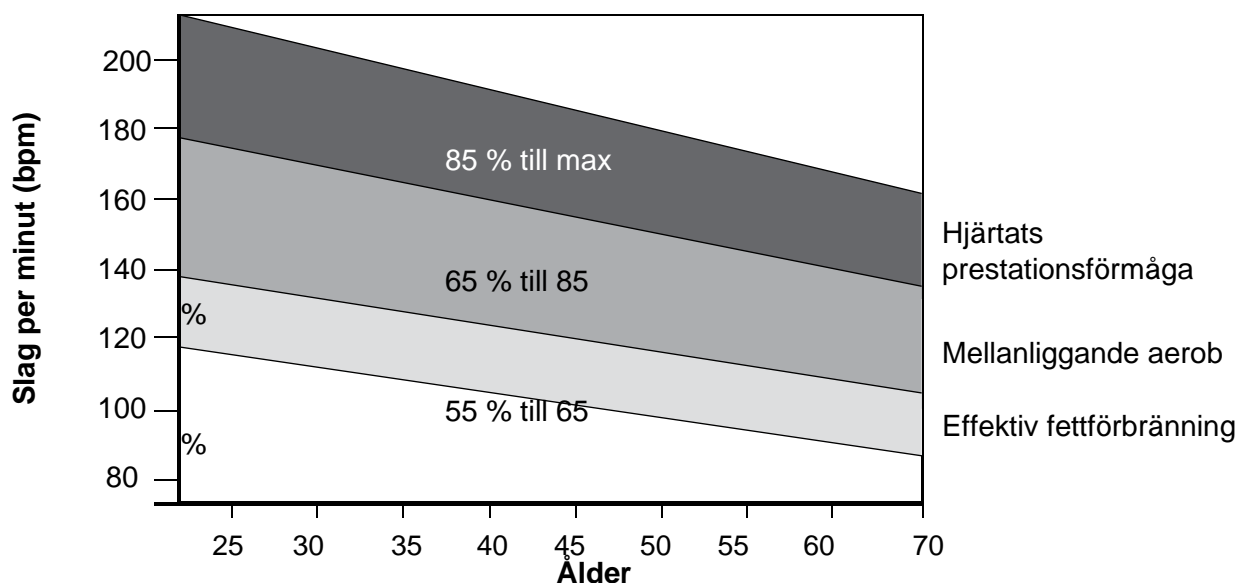
Oavsett, kommer din aeoroba uthållighet (syreupptagningsförmåga) att förbättras inom de närmaste 6–8 veckorna. Tappa inte sugen om det tar längre tid. Det är viktigt att du arbetar i din egen takt. I slutändan kommer du att orka träna oavbrutet i 30 minuter. Ju bättre syreupptagningsförmåga du får, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig inom din målzon.

Detta är viktigt att komma ihåg:

- Låt din läkare granska ditt tränings- och dietprogram för att ge dig råd om hur du bör lägga upp träningsrutinerna.
- Påbörja ditt träningsprogram försiktigt och med realistiska mål.
- Övervaka regelbundet din puls. Fastställ din målpuls baserat på din ålder och fysiska kondition.
- Placera utrustningen på ett jämnt och plant underlag, minst 1 m från väggar och möbler.

Träningsintensitet

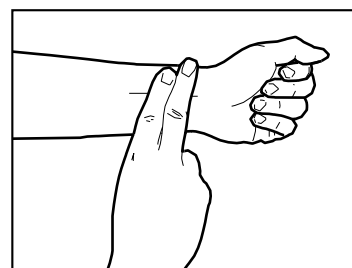
För att maximera fördelarna med att träna, är det viktigt att träna med rätt intensitet. Den rätta intensitetsnivån för dig hittar du genom att använda pulsen som vägledning. För en effektiv syreupptagning under träningen, ska din puls konstant ligga på en nivå mellan 65 % och 85 % av din maxpuls när du tränar. Detta kallas din målzon. Du hittar din målzon i tabellen nedan.



Under ditt träningsprogramms första månader, ska du hålla pulsen i den nedre änden av din målzon när du tränar. Efter några månader kan du öka nivån på din puls gradvis tills den når mitten av din målzon.

För att mäta pulsen avbryter du träningen men fortsätter att röra benen eller går omkring i rummet, samtidigt som du placerar två fingrar på handledens insida. Räkna pulsslagen under 6 sekunder och multiplicera med 10 för att få fram hur hög din puls är. Om du t.ex. får fram att pulsslagen under 6 sekunder är 14, blir din puls (hjärtfrekvensen) 140 slag per minut.

(Att mätningen görs i just 6 sekunder beror på att pulsen sjunker snabbt när du avbryter träningen). Justera träningsintensiteten tills din puls ligger på rätt nivå.



Aerob träning

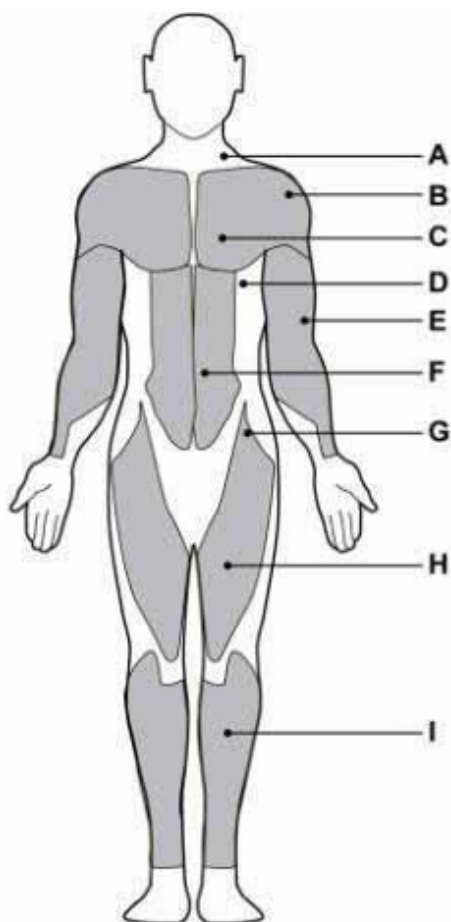
Aerob träning förbättrar kroppens förmåga att transportera syre. Detta görs med lungorna och med kroppens viktigaste muskel – hjärtat. Den aeroba träningskonditionen skapas av alla typer av aktiviteter där du använder dina stora muskler (armar, ben och rumpan t.ex.). Hjärtat slår fort och du andas djupt. Aerob träning bör ingå som en av delarna hela din träningsrutin.

Viktträning

Tillsammans med aerob träning, som hjälper dig att bli av med kroppens överflödiga fett, är viktträning en viktig del att ha med i träningsrutinen. Viktträning hjälper till att tona, bygga upp och stärka musklerna. Om du tränar på en nivå över din målzon kan du välja att utföra färre antal repetitioner. Som alltid, ska du rådfråga din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

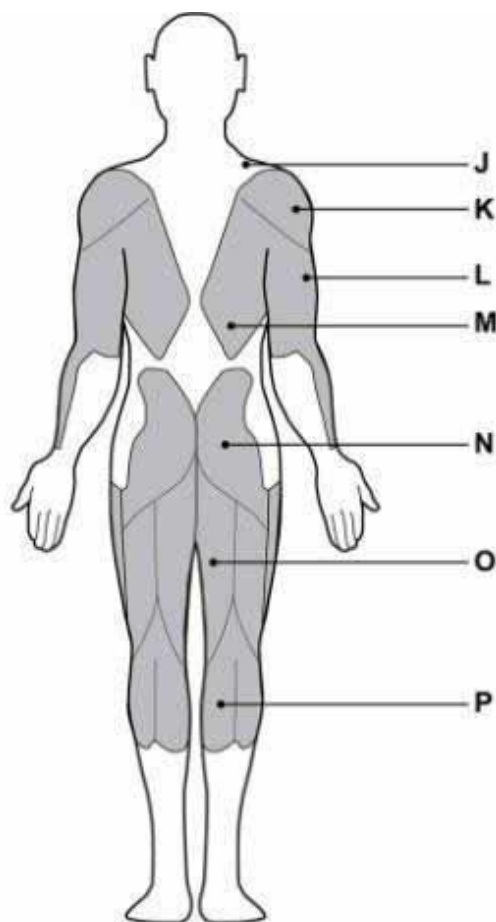
Muskelgrupperna som är målet för träningen

Den träning du utför på Trekkrunner hemmagym riktar sig mot den övre och nedre kroppshalvan eller till en kombination av kroppens alla muskelgrupper. Dessa muskelgrupper ser du nedan.



Front

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| A: Trapezius | F: Abdominal |
| B: Anterior Deltoid | G: Sartorius |
| C: Pectoralis Major | H: Quadriceps |
| D: Serratus Anterior | I: Tibialis Anterior |
| E: Biceps | |



Back

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| J: Trapezius | N: Gluteals |
| K: Posterior Deltoid | O: Hamstrings |
| L: Triceps | P: Gastrocnemius |
| M: Latissimus Dorsi | |

Träningsinfo

Uppvärmning och nedvarvning

Följande 3 delar bör ingå vid varje träningstillfälle:

1. 5–10 minuter uppvärmning bestående av stretchövningar och lätt motion. Uppvärmningen ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodflödet för att förbereda kroppen inför träningen.
2. Träning under 20–30 minuter med pulsen på rätt nivå inom din målzon. (**Obs!** De första veckorna av ditt träningsprogram ska du inte träna längre än 20 minuter med pulsen inom din målzon.
3. Nedvarvning med 5–10 minuters stretchövningar. Detta ger dina muskler ökad flexibilitet och hjälper till att förebygga problem efter träningen.

Träningsfrekvens

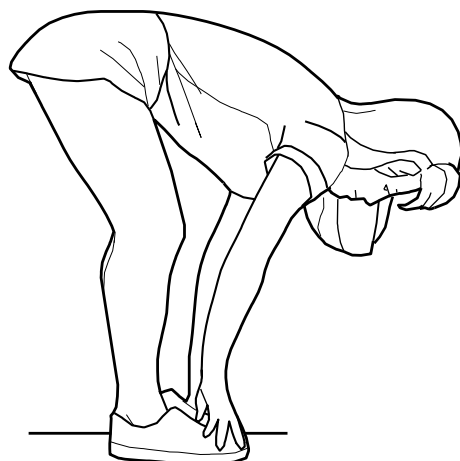
Planera in 3 träningstillfällen per vecka med minst 1 dags uppehåll mellan dem för att behålla eller förbättra din kondition. Efter några månaders regelbunden träning, kan du lägga in upp till 5 träningstillfällen per vecka om du vill. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att göra träningen till en regelbunden och rolig del av din vardag.

Framåtsträckning

Stå med båda knän lätt böjda och sträck dig framåt från höften. Slappna av i rygg och axlar och låt händerna sträva mot tårna så långt du kan.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av. Repetera 3 gånger.

Stretchning: Hamstrings, baksida lår och knän.



Lårets baksida

Sitt med ena benet utsträckt framför dig. Böj in det andra benet så att fotsulan ligger mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig framåt mot tårna så långt du kan.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av.
Upprepa 3 gånger för varje ben.

Stretchning: Hamstrings, ryggens nederdel och ljumskarna.



Träningsinfo

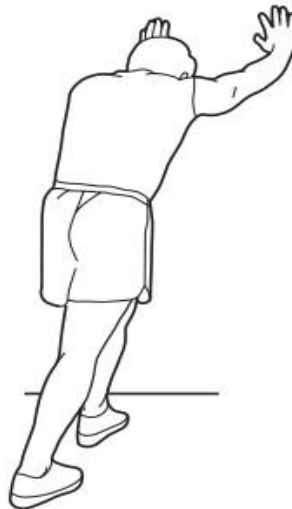
Vad/häl

Ställ dig med det ena benet framför det andra, luta dig framåt och placera händerna mot en vägg. Det bakre benet ska vara sträckt och hela foten ska vara i golvet. Böj det främre benet och luta dig framåt med höften riktad mot väggen.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av.

Upprepa 3 gånger för varje ben. För att tänja extra på hälsenan kan du böja det bakre benet också.

Stretchning: Vad, hälsena och ankel.



Lårets framsida

Håll balansen med ena handen mot en vägg, sträck dig bakåt och ta tag i ena foten med den andra handen. Knäet på det böjda benet ska peka rakt nedåt golvet. Dra försiktigt upp foten mot rumpan tills du känner ett lätt drag i framsidan av låret.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av.

Upprepa 3 gånger för varje ben.

Stretchning: Lårets framsida och höftmuskeln.



Insida lår

Sitt ner med fotsulorna mot varandra och knäna utåtriktade. Dra fötterna mot dig så långt som möjligt.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av.

Repetera 3 gånger.

Stretchning: Lårets framsida och höftmuskeln.



Skötsel och underhåll

1. För att kunna garantera hemmagymmets säkerhet, ska du undersöka det regelbundet för att se om skador och/eller slitage har uppstått vid anslutningspunkterna.

2. Smörj regelbundet alla rörliga delar med en lätt olja för att förebygga förtida slitage.

3. Inspektera och spänn alla delar före varje träningstillfälle. Byt genast eventuella defekta delar och använd inte utrustningen förrän den är i ett perfekt fungerande skick igen.

4. Rengör utrustningen med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipmedel. **Använd inte** lösningsmedel.

5. Försök inte reparera utrustningen själv. Skulle du få problem under monteringen eller användningen av hemmagymmet, eller om du upptäcker att någon del saknas, **kontakta kundtjänst**

Garanti:

Spara ditt inköpskvitto för ev. garantiärenden.

Sprängskissdelar

Del	Beskrivning	St.	Del	Beskrivning	St.
1	Övre ram	1	22	Vajerhållare	2
2	Främre vertikal ram	1	23	Skumrullerör	2
3	Huvudram	1	24	Ryggdyna	1
4	Bakre tvärstag	1	25	Sittdyna	1
5	Snedstag	1	26	Ø48 x Ø100 x 200 skumrulle	2
6	Sitsstag	1	27	Ø22 x Ø90 x 175 skumrulle	4
7	Bensträck	1	28	Fot	6
8	Främre pressram	1	29	Sprint	1
9	Vänster bröstpressram	1	30	Kedja	1
10	Höger bröstpressram	1	31	7 hängkrok	4
11	Handtag	2	32	Vikthållare	1
12	U-fäste	1	33	Viktplatta	9
13	Dragstång	1	34	Ø25 x Ø22 x Ø16 bussning	6
14	Svänghjulshållare	2	35	Ø25 x Ø22 x Ø12 bussning	2
15	Tvärdubbelgående hjulhållare	1	36	Främre pressaxel	1
16	Dubbelgående hjulhållare	2	37	Ø 50 Bakre ändskydd	2
17	Viktstång	2	38	Gummidämpare	2
18	Draghandtag	2	39	Hjul	16
19	Viktväljare	1	40	Ø22 x Ø16 x 15 bussning	6
20	Böjd konsol	4	41	Ø22 x Ø16 x 11 bussning	2
21	Fäste	1	42	Ø50 x 2 ändskydd	1

Sprängskissdelar

43	Liten gummidämpare	2	66	M10 x 20 insexskruv	4
44	L-formad låssprint	2	67	M8 x 16 insexskruv	8
45	Vristrem	1	68	M10 x 60 insexskruv	2
46	Övre vajer	1	69	M6 x 16 krysskruv	2
47	Bröstpressvajer	1	70	Ø10 bricka	50
48	Nedre vajer	1	71	Ø8 bricka	8
49	Ø25 ändskydd	1	72	Ø12 bricka	2
50	Ø25 x 1,5 ändskydd	6	73	Ø25 x Ø11 x 1,5 bricka	6
51	Ø50 x 1,5 ändskydd	9	74	M10 låsmutter	35
52	Ø25 x 1,2 ändskydd	4	75	M12 låsmutter	1
53	Armgrepphandtag	2	76	ST5 x 10 krysskruv	2
54	Draghandtag	1	77	M10 x 55 insexskruv	1
55	Handtag	2	78	M10 x 28 insexskruv	1
56	Enkelrem	1	79	Axel	1
57	L-formad låssprint	1			
58	Kombinationslås	1			
59	Hjulskydd	8			
60	M12 x 80 insexskruv	1			
61	M10 x 70 vagnsbult	10			
62	M10 x 65 insexskruv	5			
63	M10 x 42 vagnsbult	2			
64	M10 x 40 vagnsbult	10			
65	M10 x 25 insexskruv	4			

Konsumentkontakt
Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige