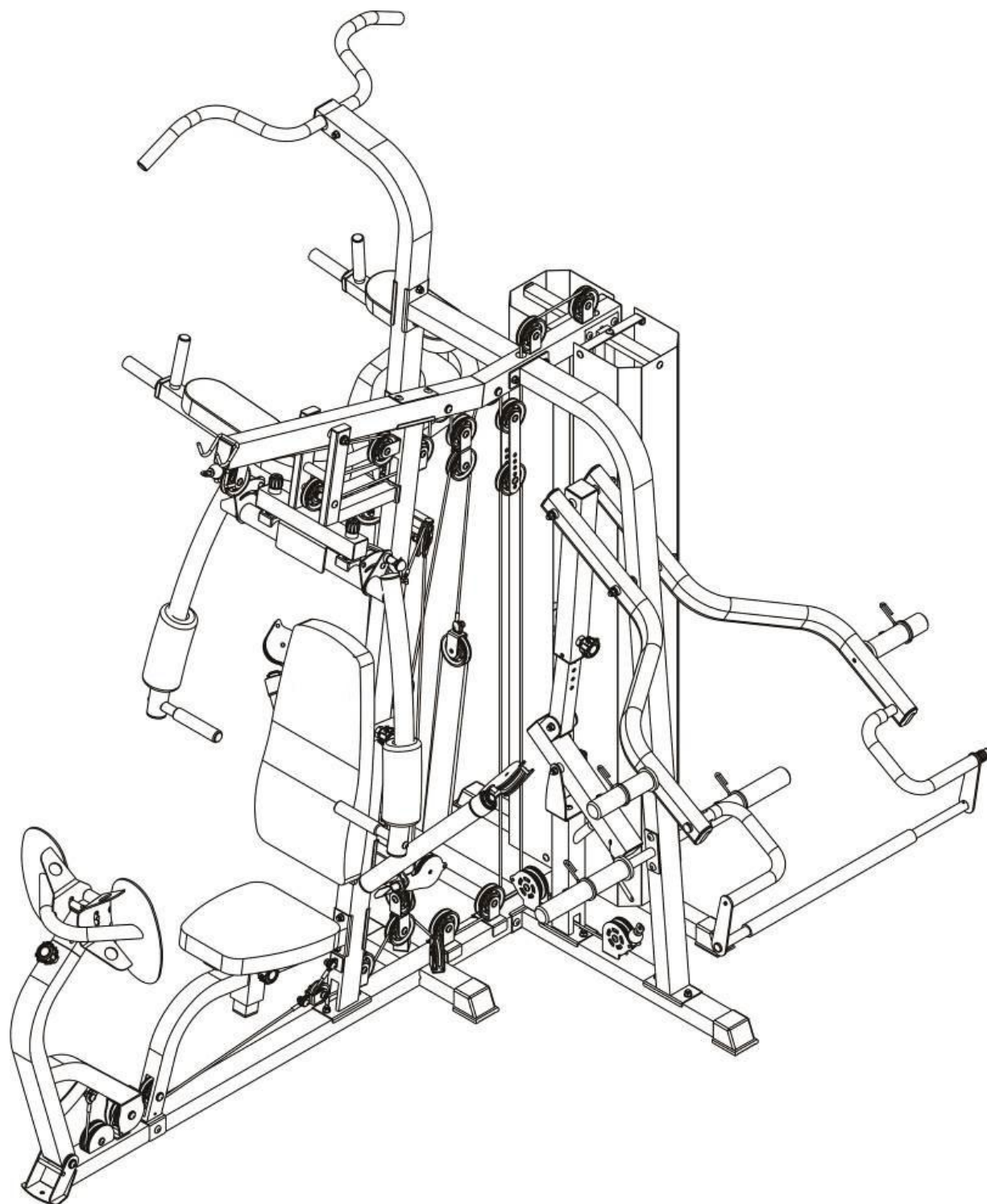


ANVÄNDARMANUAL

SM-DS926 (Del A)

Multigym för hemmabruk, 93 kg inkl. träningsbänk



FÖRSIKTIGHET!

Läs igenom alla försiktighetsanvisningar och instruktioner i bruksanvisningen innan du använder utrustningen.



Säkerhetsinformation

Viktigt – Läs igenom allt före montering och användning

Träningsutrustningen är utformad för optimal säkerhet. Ändå finns en del försiktighetsåtgärder du måste ta hänsyn till när du använder den. Var noga med att läsa igenom hela användarmanualen innan du monterar eller använder utrustningen.

Montering

- Produkten ska placeras på ett stabilt, jämnt underlag.
- Gör monteringen så nära den plats där du tänkt placera multigymmet som möjligt (samma rum).
- Se till att du har tillräckligt med utrymme för att lägga ut delarna innan du påbörjar monteringen.
- Håll barn och djur borta från träningsområdet. Små delar kan utgöra en kvävningrisk för barn.
- Avyttra allt förpackningsmaterial miljövänligt.
- 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.
- Enklast är att vara minst 2 personer vid monteringen av utrustningen.

Användning

- 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, hyseslokal eller institutionell miljö.
- Använd endast utrustningen för avsett ändamål enligt beskrivningen i användarmanualen. Använd inte tillbehör som inte rekommenderats av tillverkaren.
- 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.
- Produkten är avsedd att användas under rena och torra förhållanden. Undvik förvaring i väldigt kalla eller fuktiga utrymmen, annars kan rost och liknande uppstå som ligger utom vår kontroll.
- Lämna inte barn nära utrustningen utan uppsikt.
- Föräldrar och andra vuxna med ansvar för barn ska vara medvetna om barns naturliga instinkter att utforska och leka med saker. Detta kan leda till att

träningsutrustningen utsätts för påfrestning den inte är gjord för.

- Om du låter barn använda utrustningen under uppsikt, tänk 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 absolut ingen leksak.
- Funktionshindrade ska inte använda utrustningen utan att en kvalificerad person eller läkare är närvarande. **Utrustningen får inte användas i terapeutiskt syfte.**
- 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.
- Håll händerna borta från utrustningens rörliga delar.
- Om något av utrustningens reglage lämnas i en utskjuten position, kan det begränsa användarens träningsrörelser.
- Innan du använder träningsutrustningen ska du alltid stretcha och värma upp ordentligt.
- Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
- Vi rekommenderar att någon som kan övervaka träningen finns i närheten.
- Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom, ska personen **avbryta träningen och omedelbart kontakta läkare.**
- Hälsoskador kan uppstå vid felaktig eller överdriven träning.
- Maxvikt för användaren är: **120 kg**

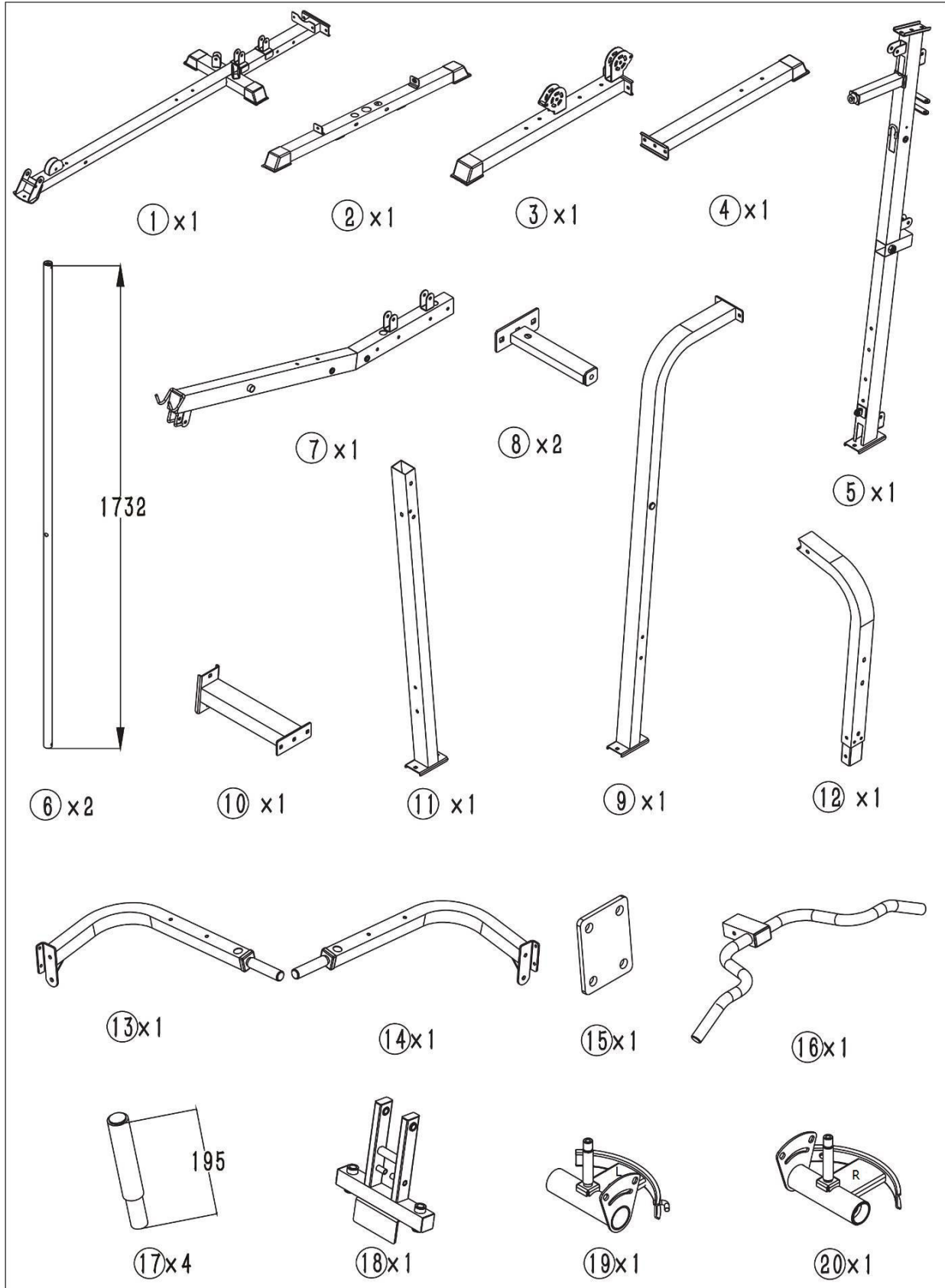


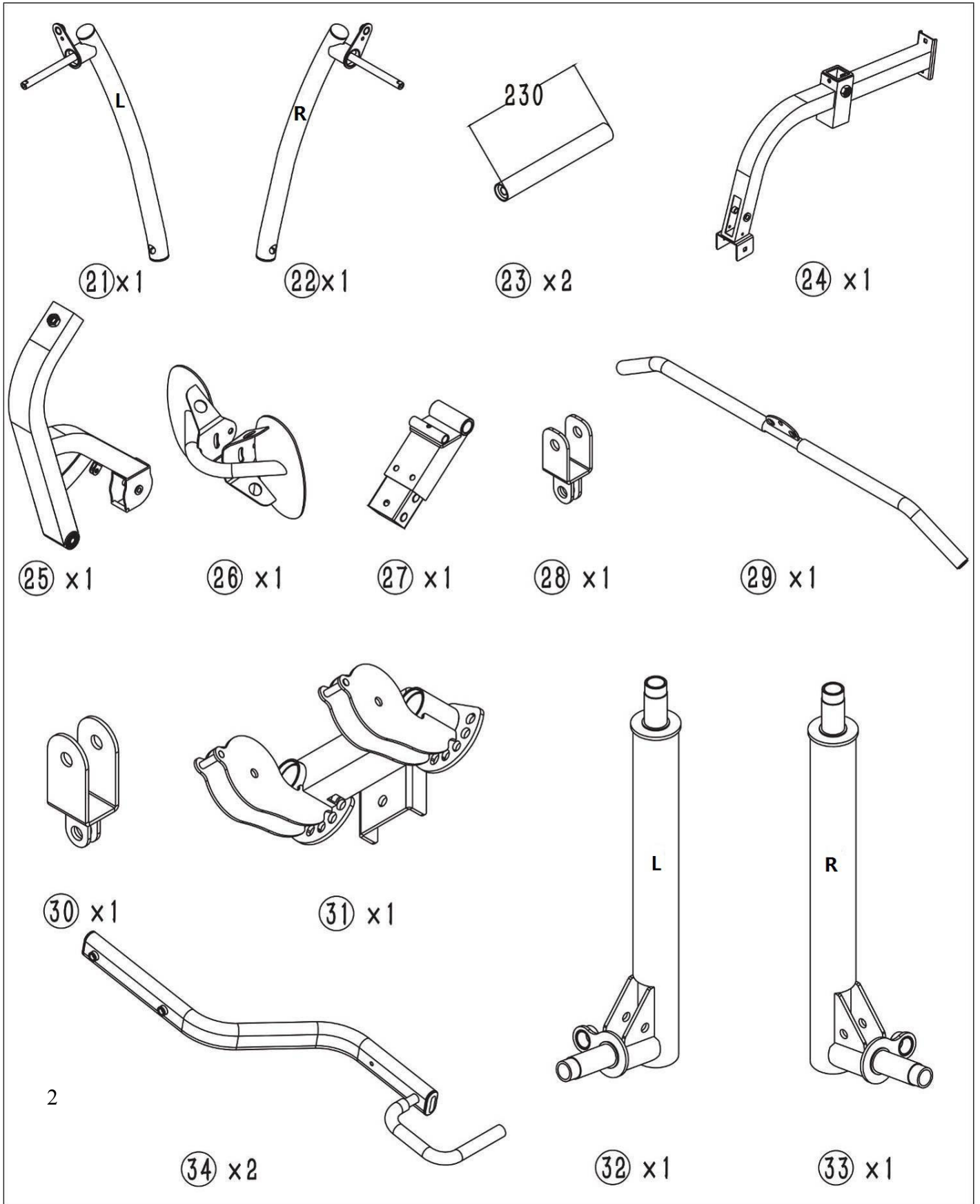
Varning! Innan du påbörjar något träningsprogram bör du konsultera din läkare. Detta är särskilt viktigt för individer över 35 år och för personer som lider av hälsoproblem. Du **MÅSTE** läsa alla instruktioner innan du använder multigymmet. Vi tar inte ansvar för skador på personer eller egendom på grund av användningen av den här produkten.

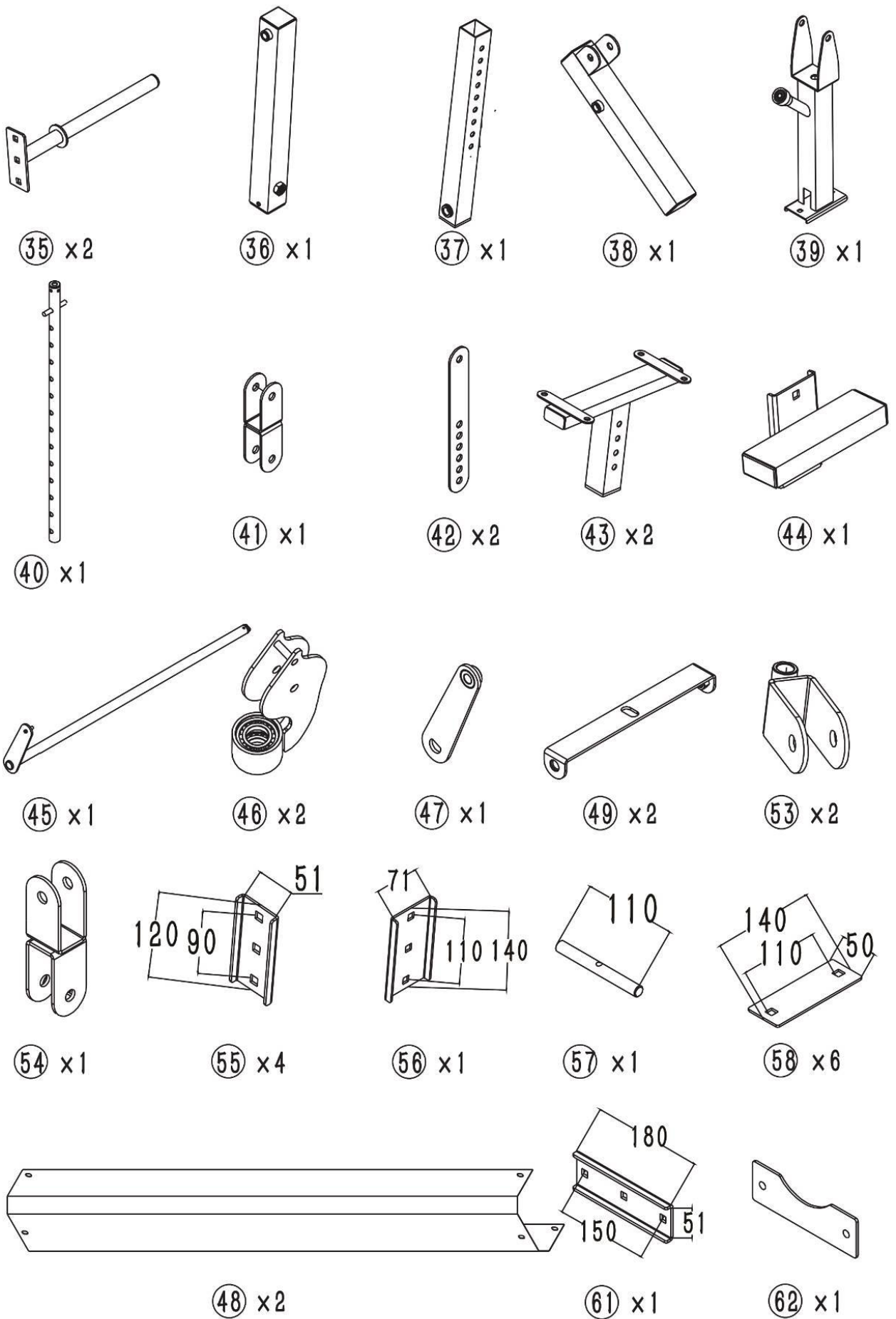
Komponenter - delar

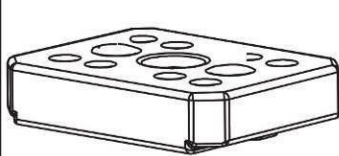
Se till att alla följande delar finns med

Obs! Några av de mindre komponenterna kan redan vara förmonterade i de större komponenterna. Kontrollera därför först noga, innan du kontaktar oss om du misstänker att något saknas.

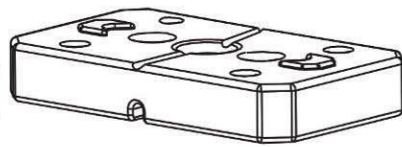




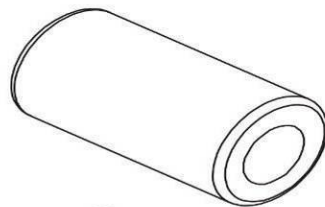




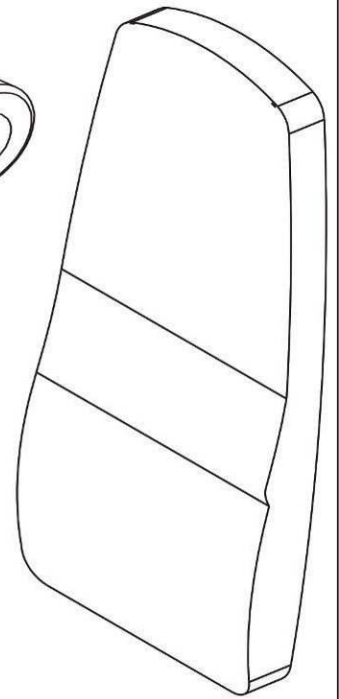
63 x1



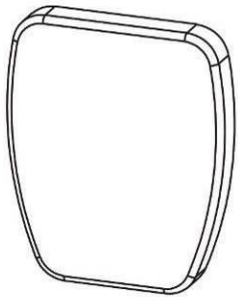
64 x13



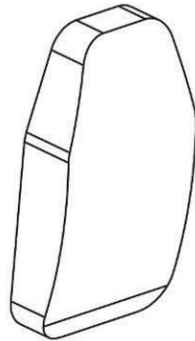
65 x2



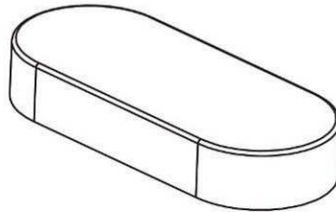
66 x1



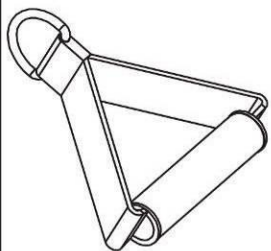
67 x1



68 x1



69 x2



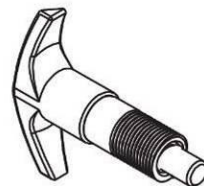
70 x2



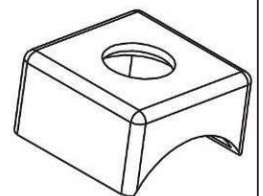
71 x4



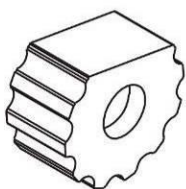
72 x2



73 x2



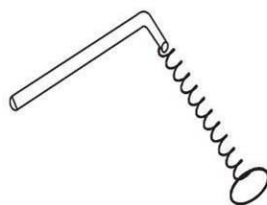
74 x2



75 x2



76 x2



77 x1



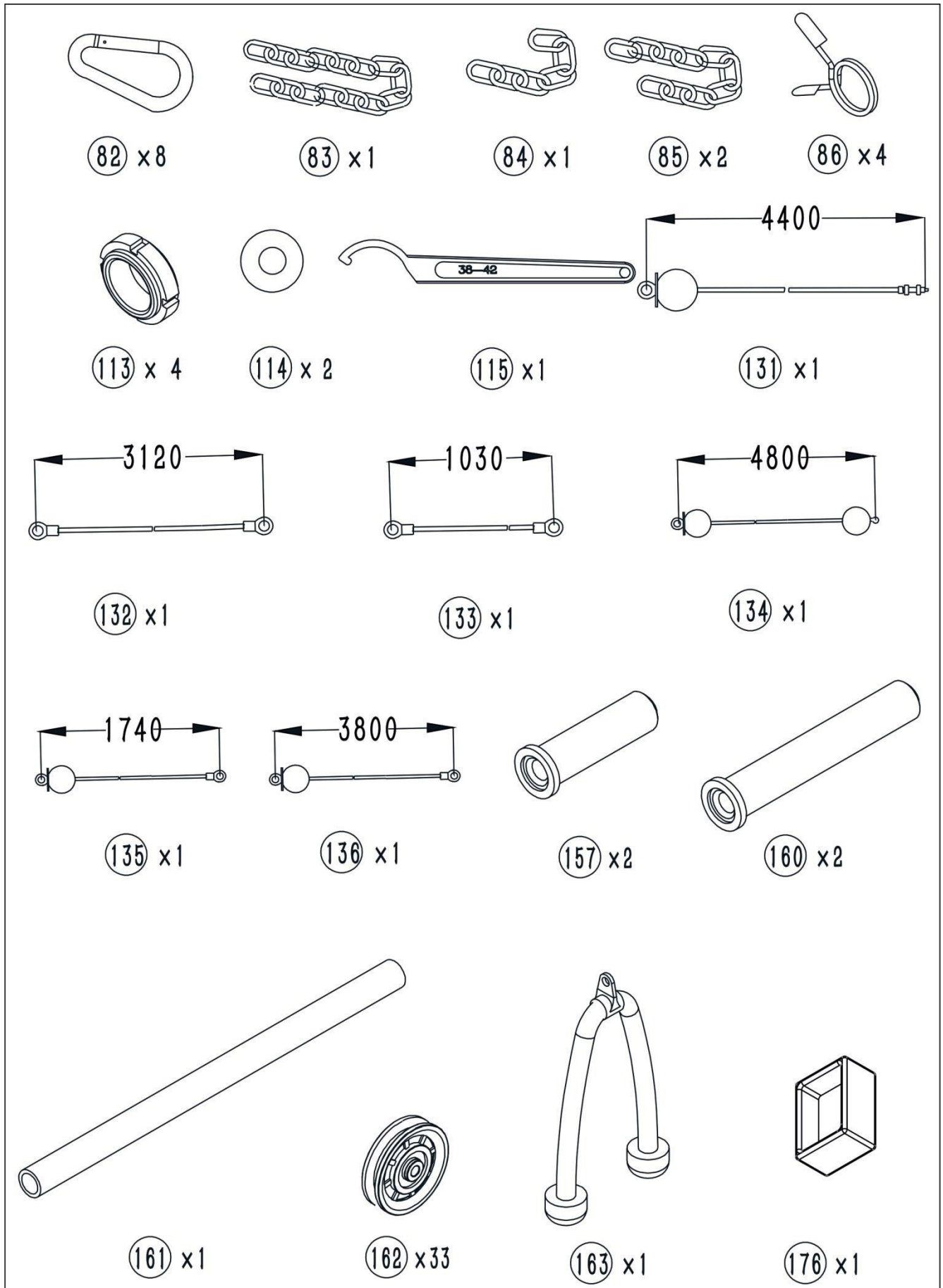
79 x1



80 x3








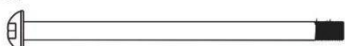
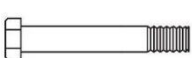


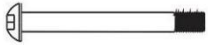
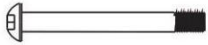
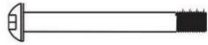

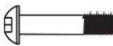



















81 x2



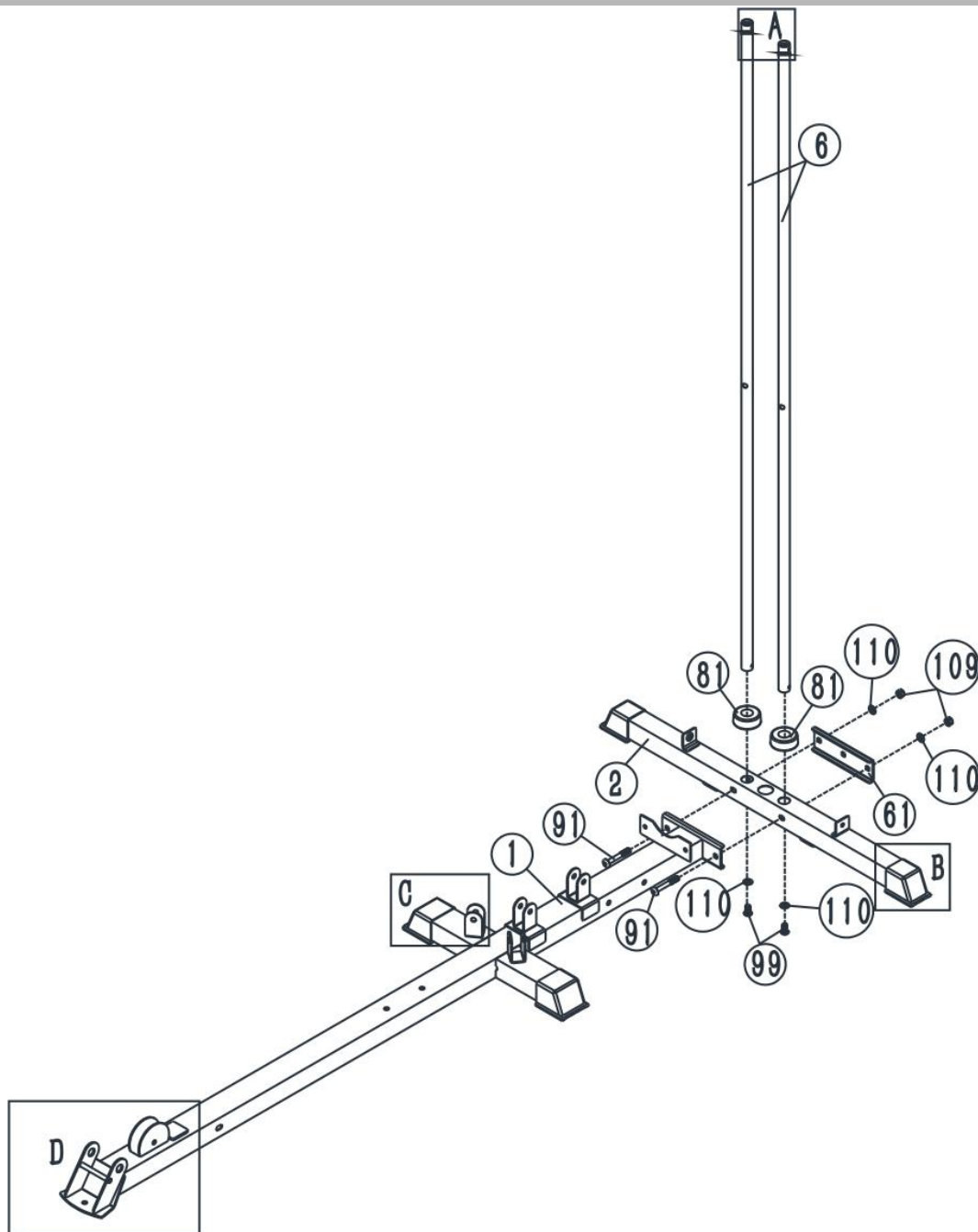
Komponenter – infästning

Se till att alla följande delar finns med

Obs! Antalet delar som anges nedan är det antal som krävs för monteringen. I en del fall kan fler delar ha levererats än vad som egentligen krävs. En del infästningar är redan förmonterade i de större komponenterna. Kontrollera därför först noga, innan du kontaktar oss om du misstänker att något saknas.

50		51		52	
59		60		88	
89		90		91	
92		93		94	
95		96		97	
98		99		100	
101		102		103	
104		105		106	
107		108		109	
110		111		112	
116		117		118	

Monteringsanvisningar



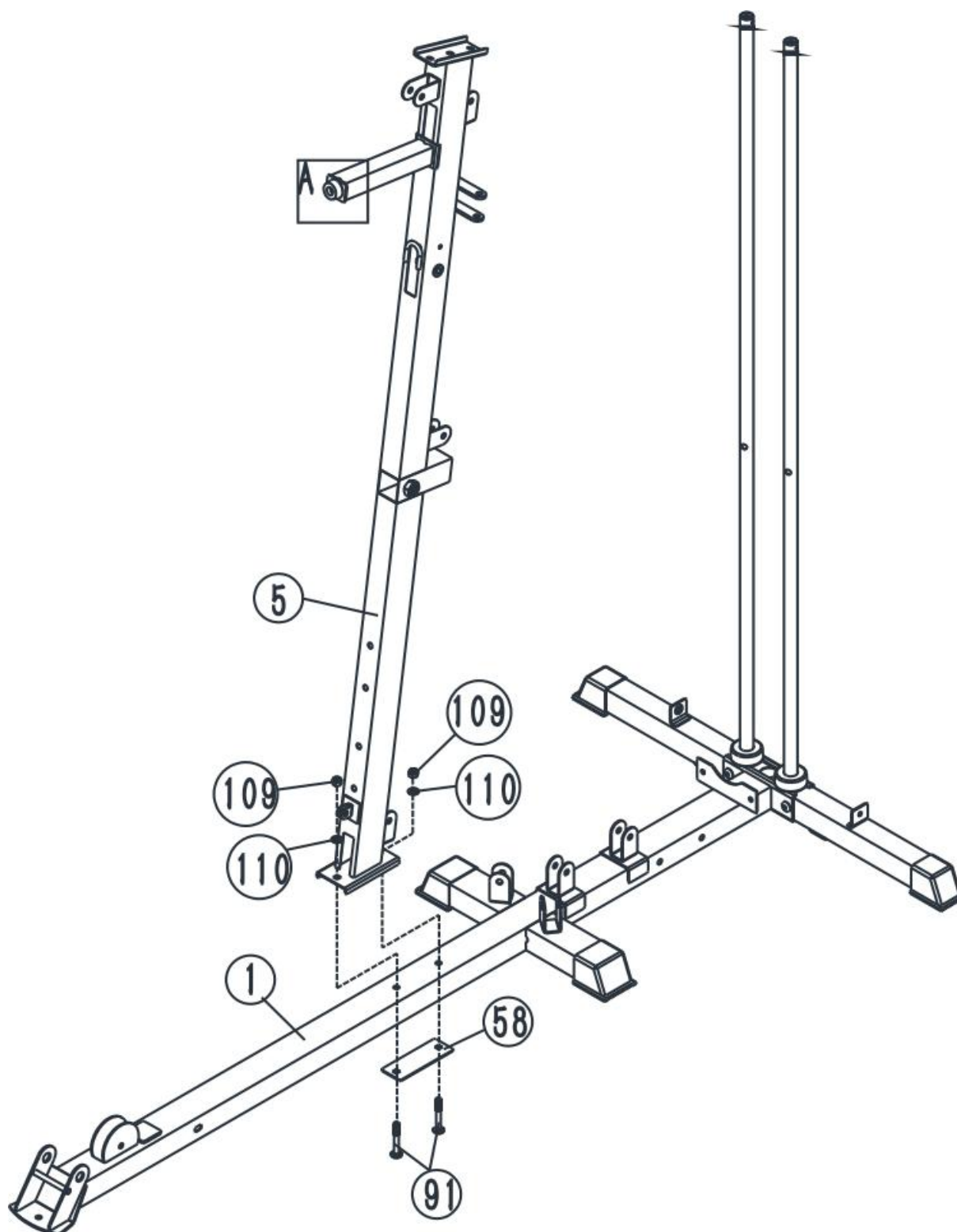
Steg 1

För in 1 st. viktstång (6) vardera i de båda hålen i det bakre tvärstaget (2) och fäst med 2 st. M10 x 20 insexskruvar (99) och 2 st. Ø10 brickor (110).

För på 1 st. gummidämpare (81) vardera på de båda viktstångerna (6).

Sätt ihop huvudramen (1) med det bakre tvärstaget (2) så som bilden visar och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 1 st. konsol (61), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

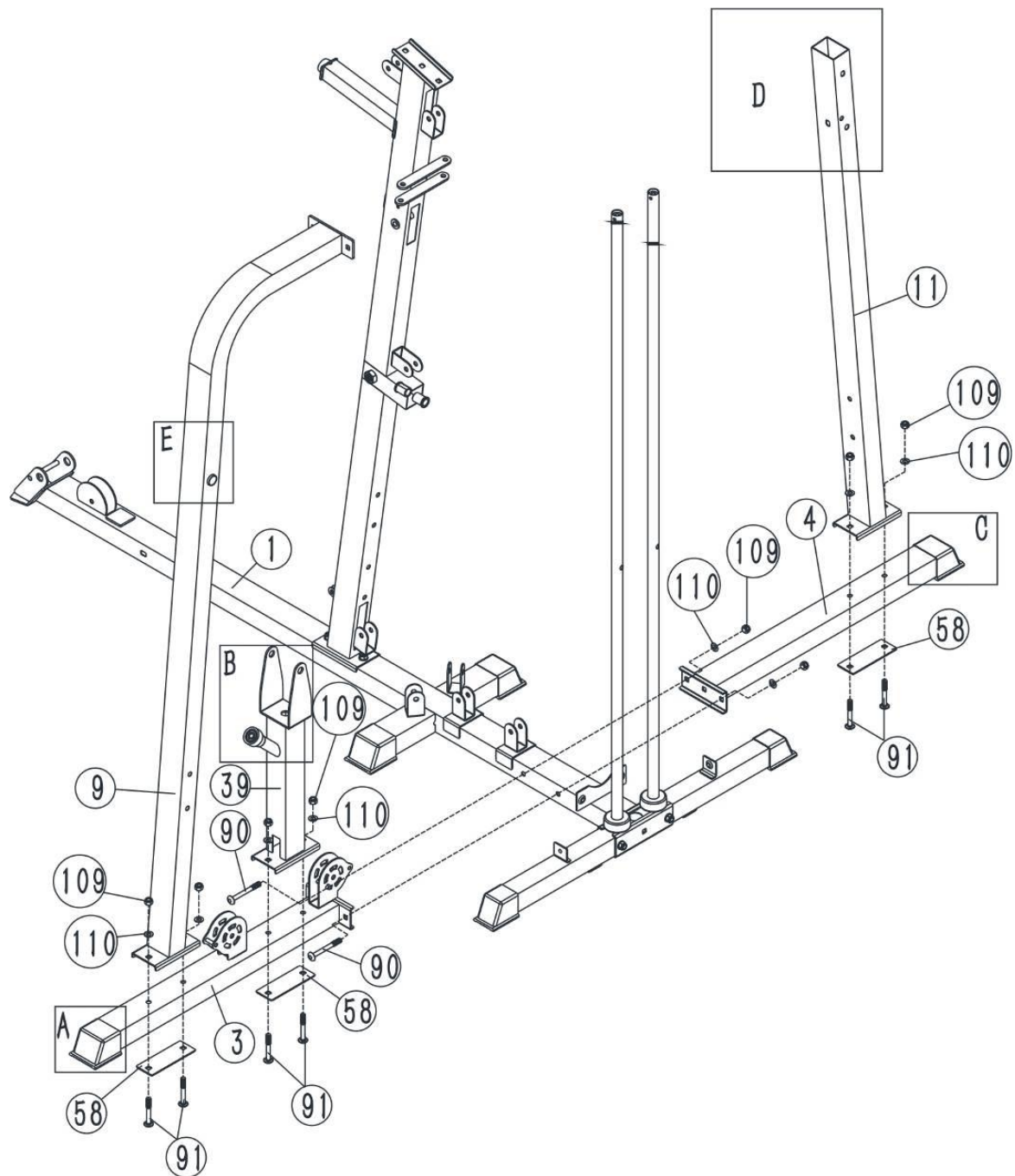
Monteringsanvisningar



Steg 2

Sätt ihop det främre vertikala stativet (5) med huvudramen (1). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 1 st. konsol (58), 2 st. Ø10 bricker (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

Monteringsanvisningar



Steg 3

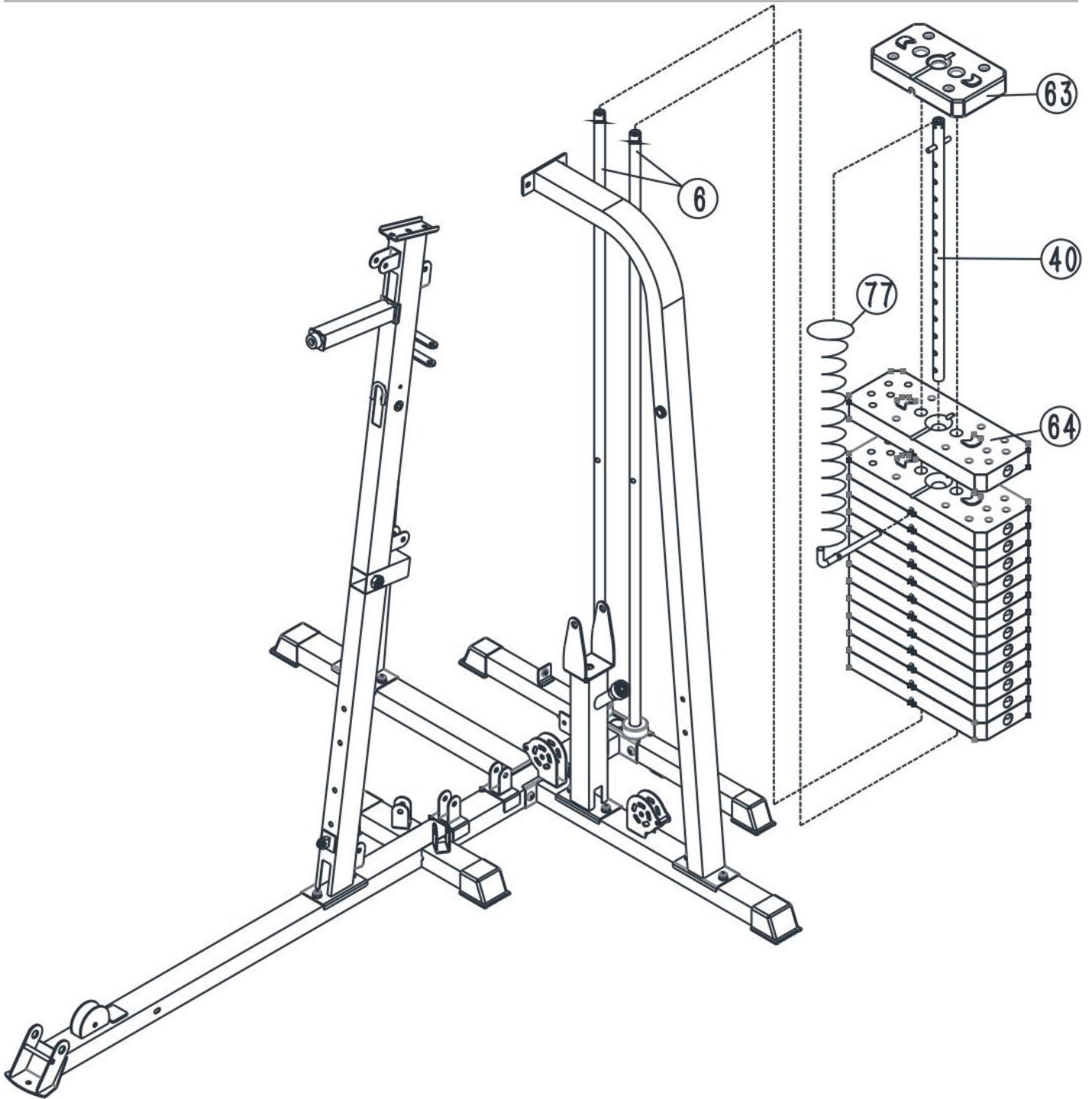
A. Sätt det långa böjda stativet (9) på höger stöd (3). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 1 st. konsol (58), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

B. Sätt det korta staget (39) på höger stöd (3) och fäst på samma sätt som under A.

C. Sätt det nedre vertikala stativet (11) på vänster stöd (4) och fäst på samma sätt som under A.

D. Sätt vänster stöd (4) och höger stöd (3) på huvudramen (1) så som bilden visar. Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

Monteringsanvisningar

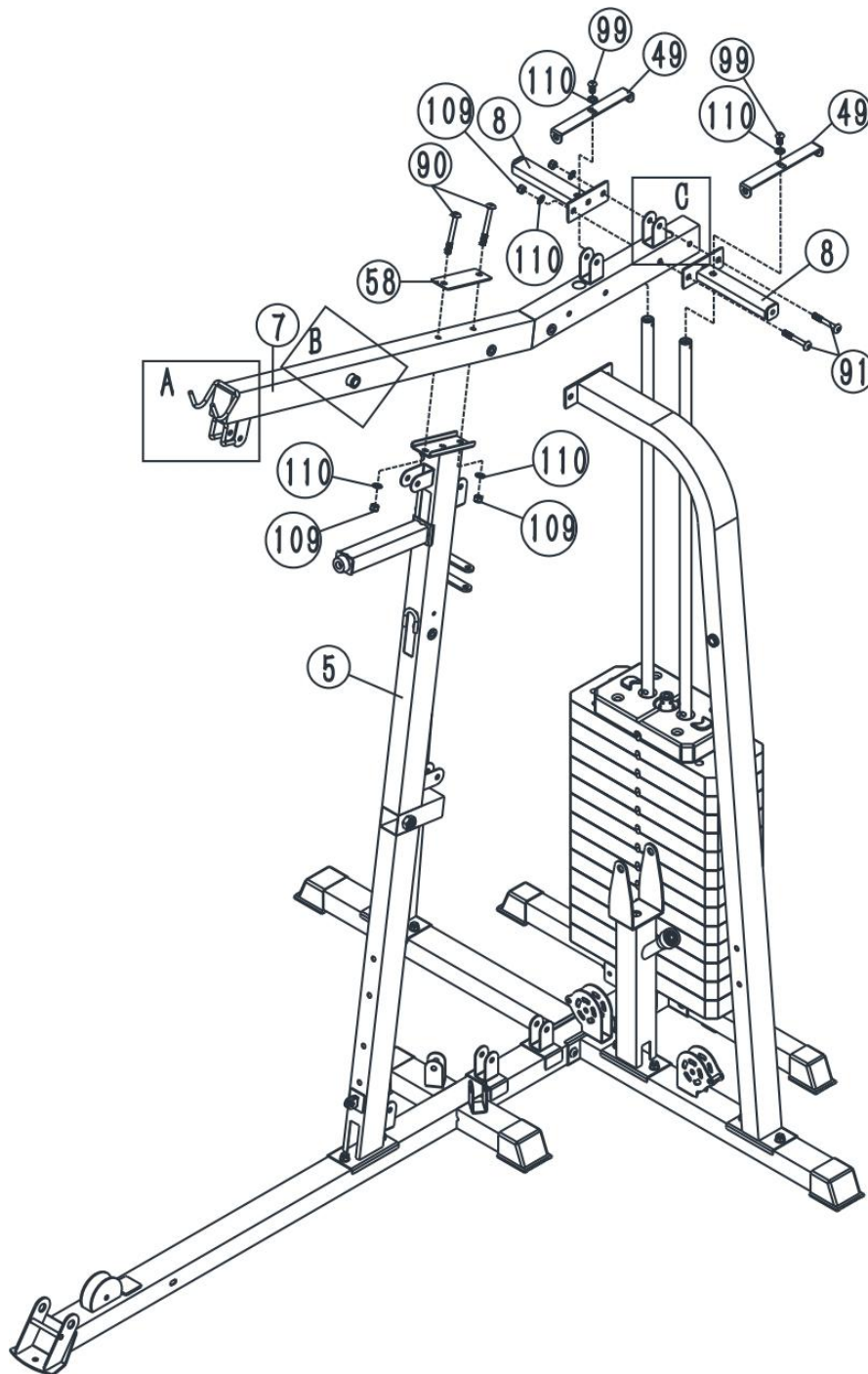


Steg 4

För på 13 st. viktplattor (64) på viktstängerna (6) uppifrån och ända ner. För in viktväljaren (40) i det mittersta hålet på viktplattorna (64). Sätt sen på vikthållaren (63) igen.

Välj önskad vikt när du ska träna genom att flytta sprinten (77).

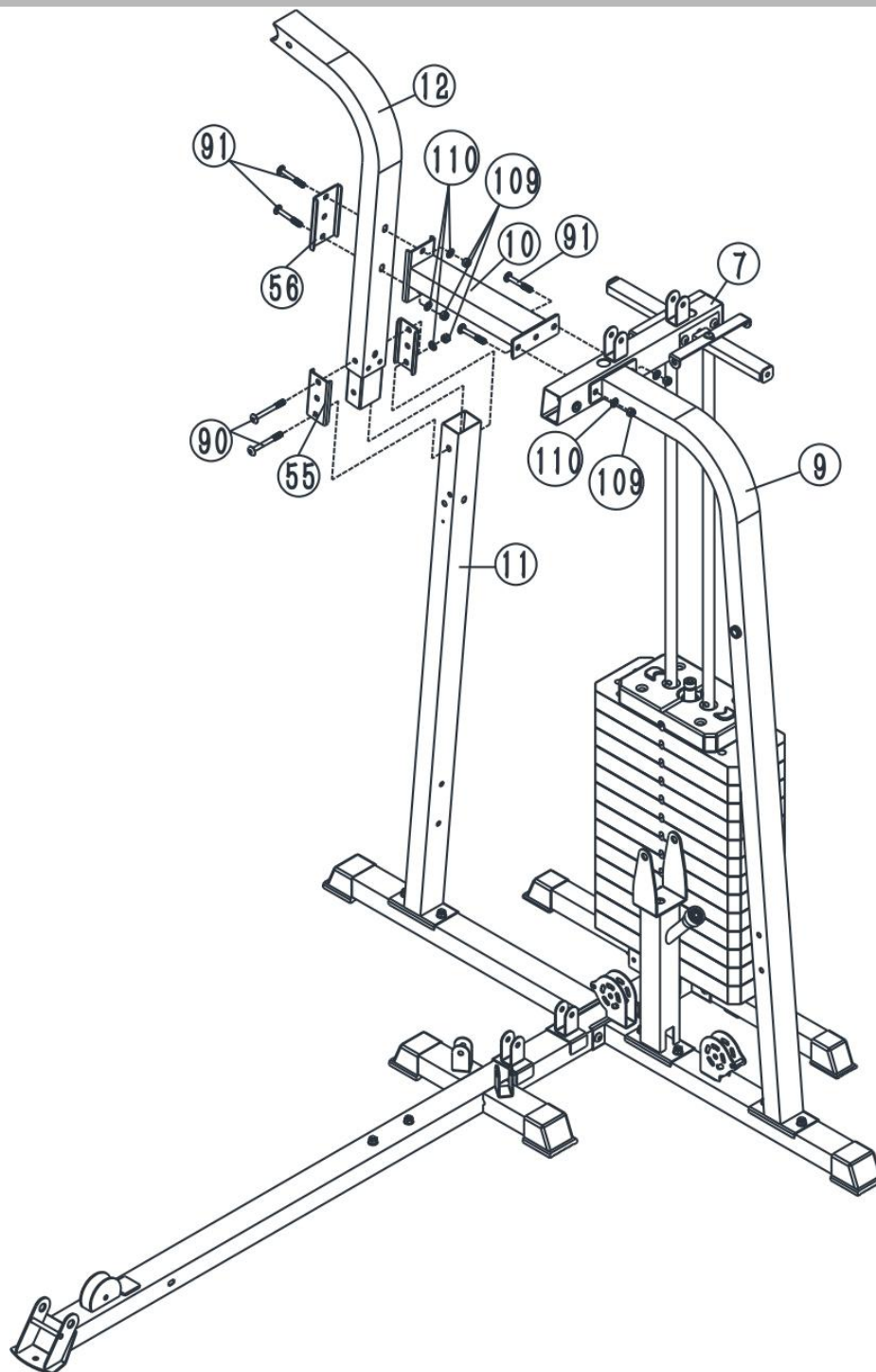
Monteringsanvisningar



Steg 5

- A.** Sätt det övre stativet (7) på det främre vertikala stativet (5). Passa in hålen och fäst med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 1 st. konsol (58), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).
- B.** Sätt ihop stativfästet (8) med det övre stativets (7) ände så som bilden visar. Fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).
- C.** Sätt på 2 st. viktpaketskyddskonsol (49) på de 2 st. stativfästena (8) med de 2 st. viktstängerna (6). Fäst med 2 st. M10 x 20 insexskruvar (99) och 2 st. Ø10 brickor (110).

Monteringsanvisningar

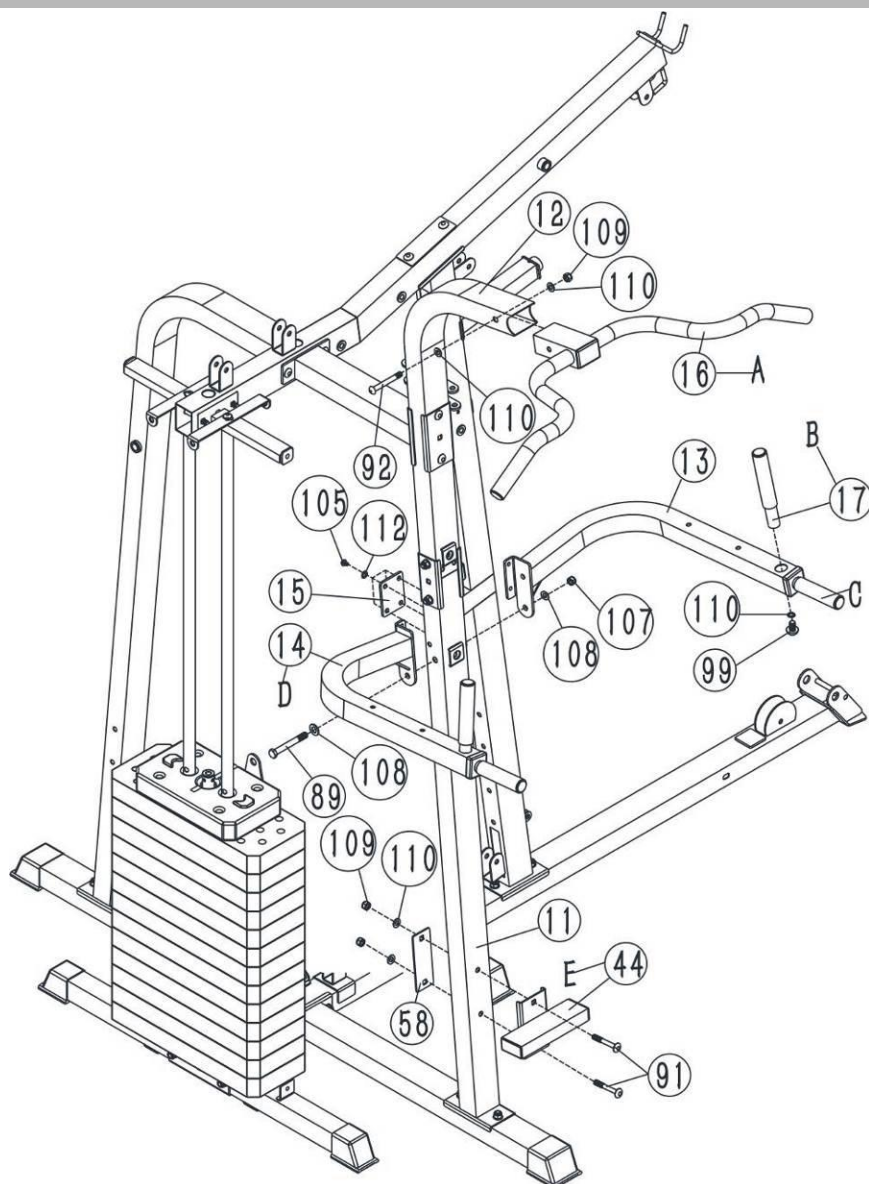


Steg 6

A. Sätt det övre böjda stativet (12) på det nedre stativet (11) och fäst dem med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 2 st. konsoler (55), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

B. Sätt anslutningsfästet (10) mellan det övre stativet (12) och det övre stativet (7). Fäst med 4 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 4 st. Ø10 brickor (110) och 4 st. M10 låsmuttrar (109) och 1 st. konsol (56) så som bilden visar.

Monteringsanvisningar



Steg 7

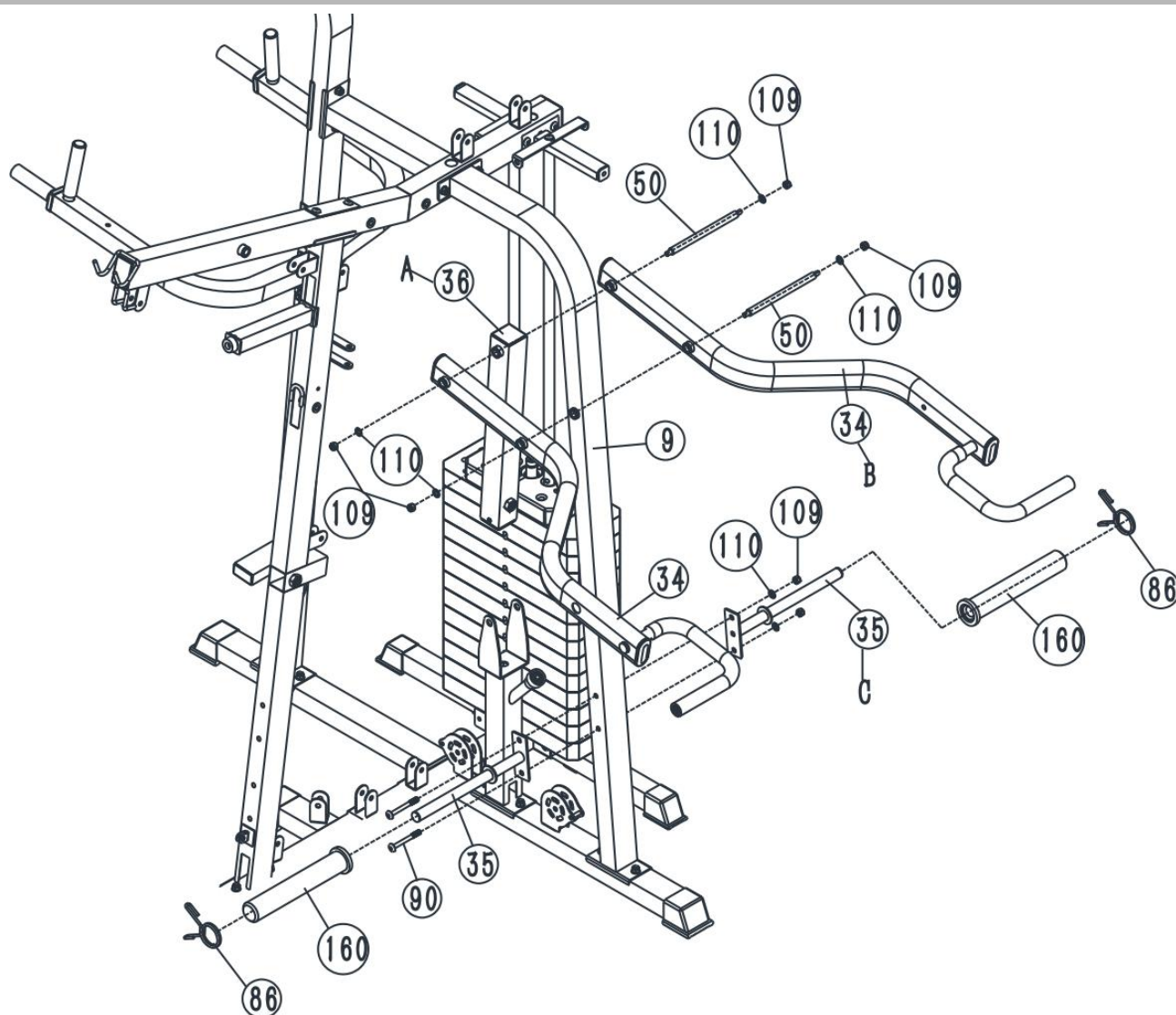
A. Sätt fotstödet (44) på det nedre stativet (11) och fäst med 2 st. M10 x 70 vagnsbultar (91), 1 st. konsol (58), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

B. Sätt på vänster & höger dipsstöd (13 & 14) på det nedre stativet (11) och fäst med 1 st. M12 x 95 sexkantsbult (89), 2 st. Ø12 brickor (108), 1 st. M12 låsmutter (107), 4 st. M8 x 10 insexskruv (105), 4 st. Ø8 brickor (112) och 1 st. 4-hålskonsol (15).

C. Fäst chinsstången (16) i änden av det övre böjda stativet (12) så som bilden visar och fäst med 1 st. M10 x 85 insexskruv (92), 1 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

D. För in det vertikala handtaget (17) i hålet på vänster & höger dipsstöd (13 & 14) och fäst med 1 st. M10 x 20 insexskruv (99) och 2 st. Ø10 brickor (110).

Monteringsanvisningar



Steg 8

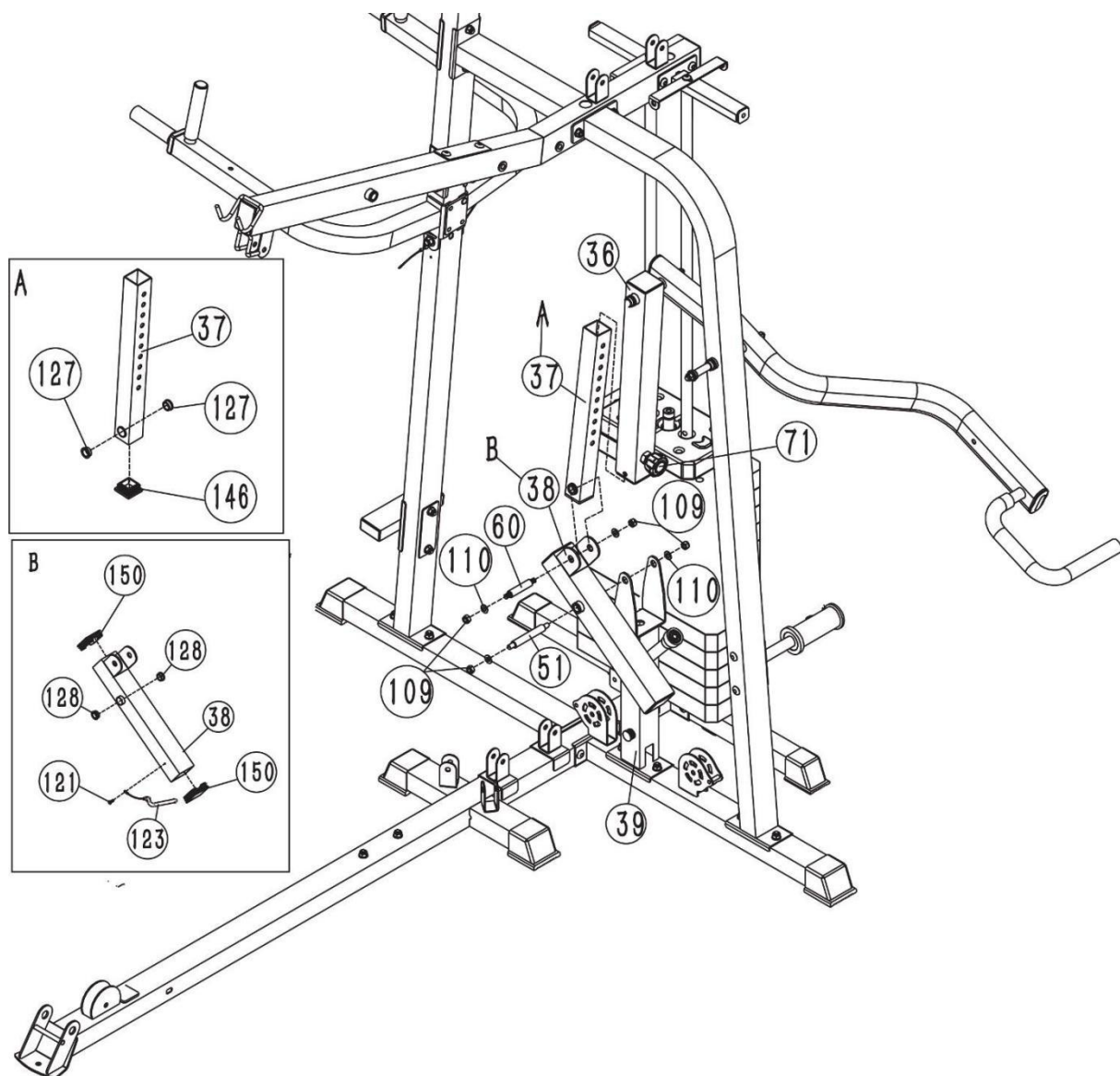
A. Sätt de 2 st. viktplathållarna (35) på det långa böjda stativet (9) och fäst med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

B. Sätt på de 2 st. långa skydden (160) på viktplathållarna (35) och sätt sen på de 2 st. fjäderlåsen (86) igen så som bilden visar.

C. Sätt den ena av de 2 st. lyftarmarna (34) på det böjda stativet (9) och fäst med 1 st. axel (50), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

D. Fäst den andra lyftarmen (34) på justeringsstativet (36) på samma sätt som under C.

Monteringsanvisningar



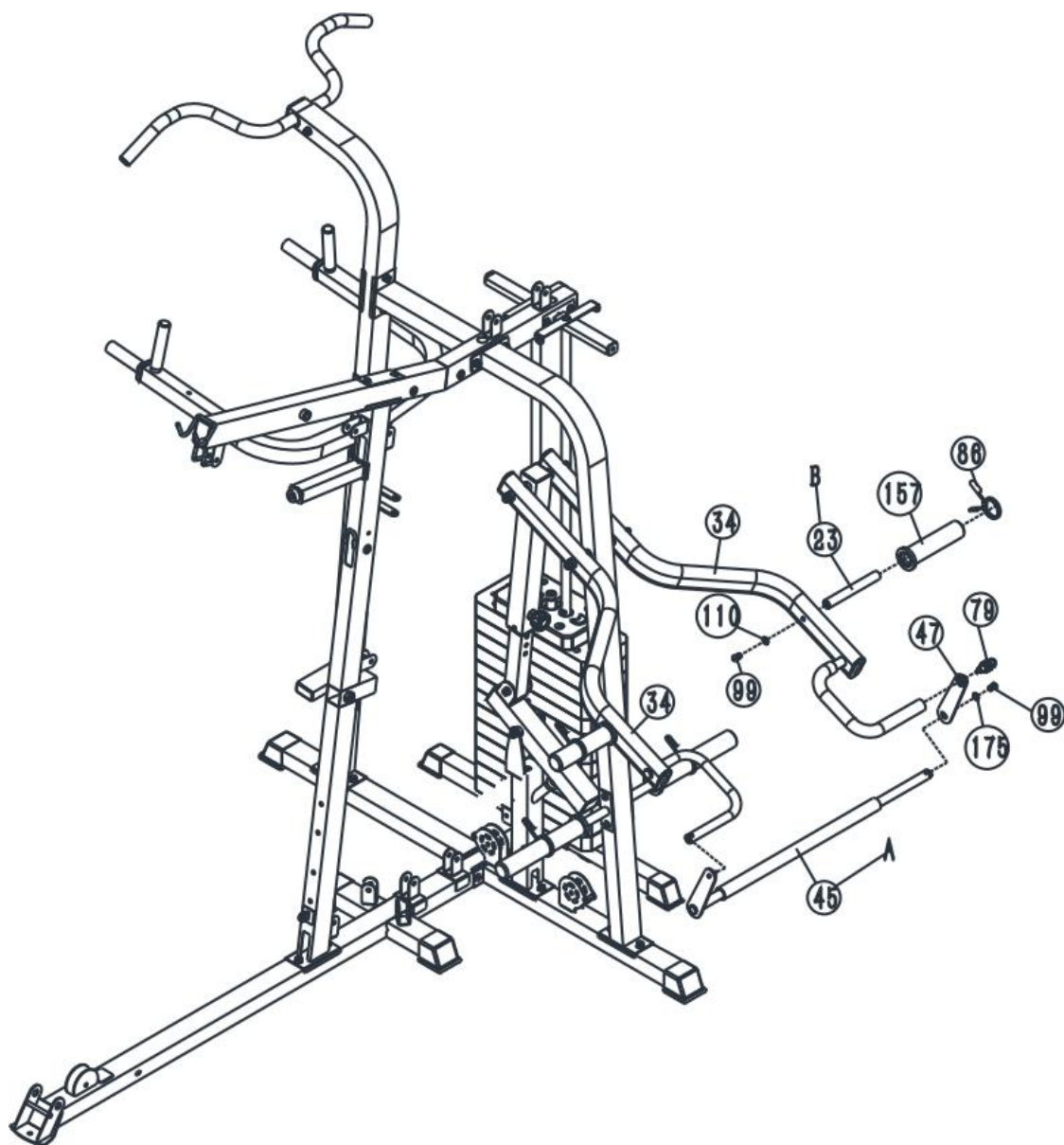
Steg 9

Sätt samman anslutningsstativet (38) med det kortare stödet (39) och fäst med 1 st. axel (51), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

Sätt innerstativet (37) i justeringsstativet (36) och välj höjd med låsvredet (71).

Sätt samman innerstativet (37) med anslutningsstativet (38) och fäst med 1 st. axel (60), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

Monteringsanvisningar



Steg 10

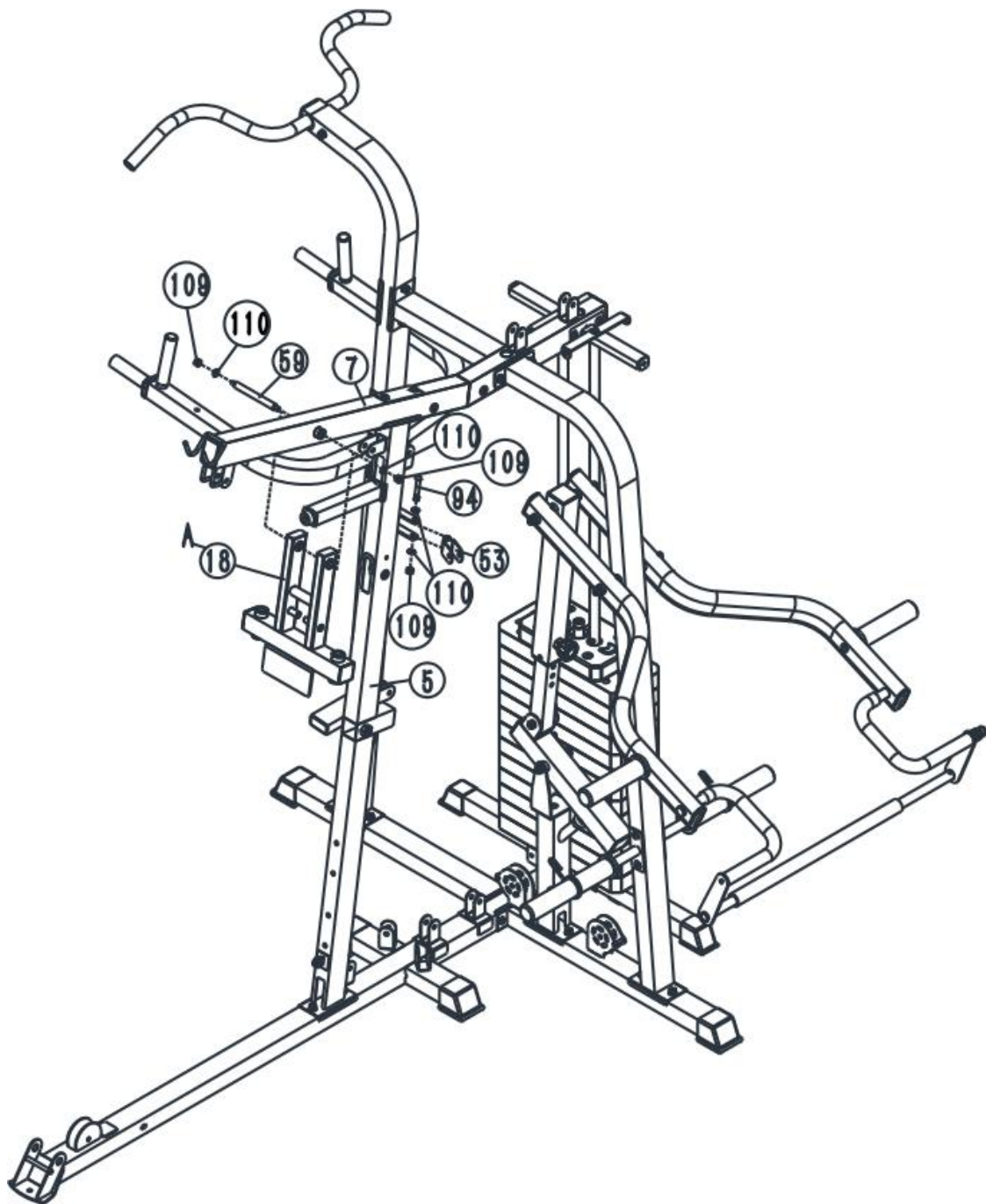
Sätt viktplathållaren (23) på lyftarmen (34) och fäst med 1 st. M10 x 20 insexskruv (99) och 1 st. Ø10 bricka (110).

Sätt på skyddet (157) på viktplathållaren (23) och därefter fjäderlåset (86).

Upprepa för att montera det andra.

Fäst den ena änden av push-stången (45) på lyftarmen (34). Fäst den andra änden av det böjda stativet (34) med 1 st. M10 x 20 insexskruv (99), 1 st. stor Ø10 bricka (175), 1 st. svängbar konsol (47) och 1 st. M16 låsskruv (79).

Monteringsanvisningar

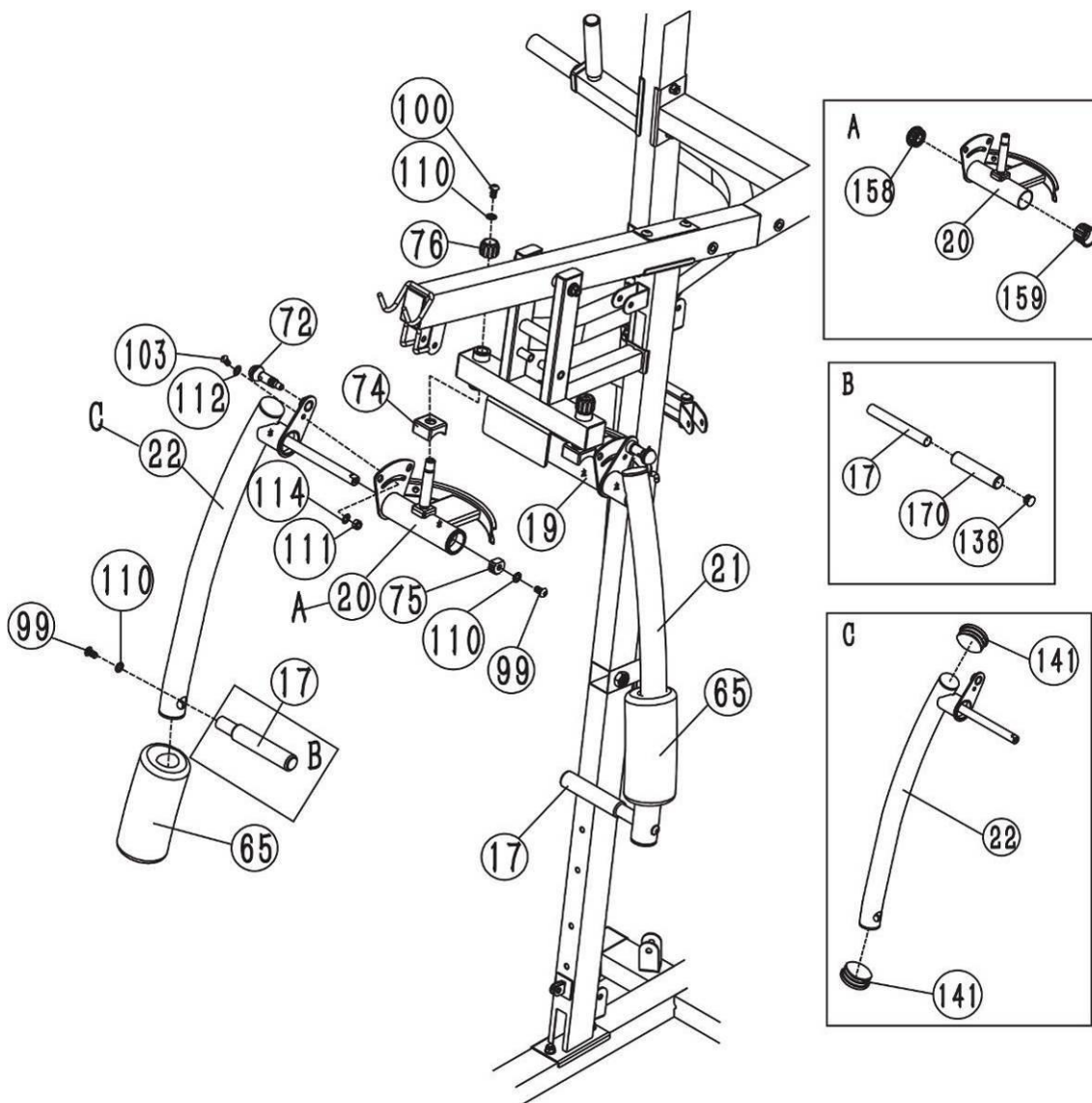


Steg 11

Sätt det främre presstativet (18) på det övre stativet (7) och fäst med 1 st. axel (59), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

Sätt svänghjulshållaren (53) på det främre vertikala fästet (5), fäst med 1 st. M10 x 65 insexskruv (94), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109). Upprepa likadant för att montera den andra svänghjulshållaren.

Monteringsanvisningar



Steg 12

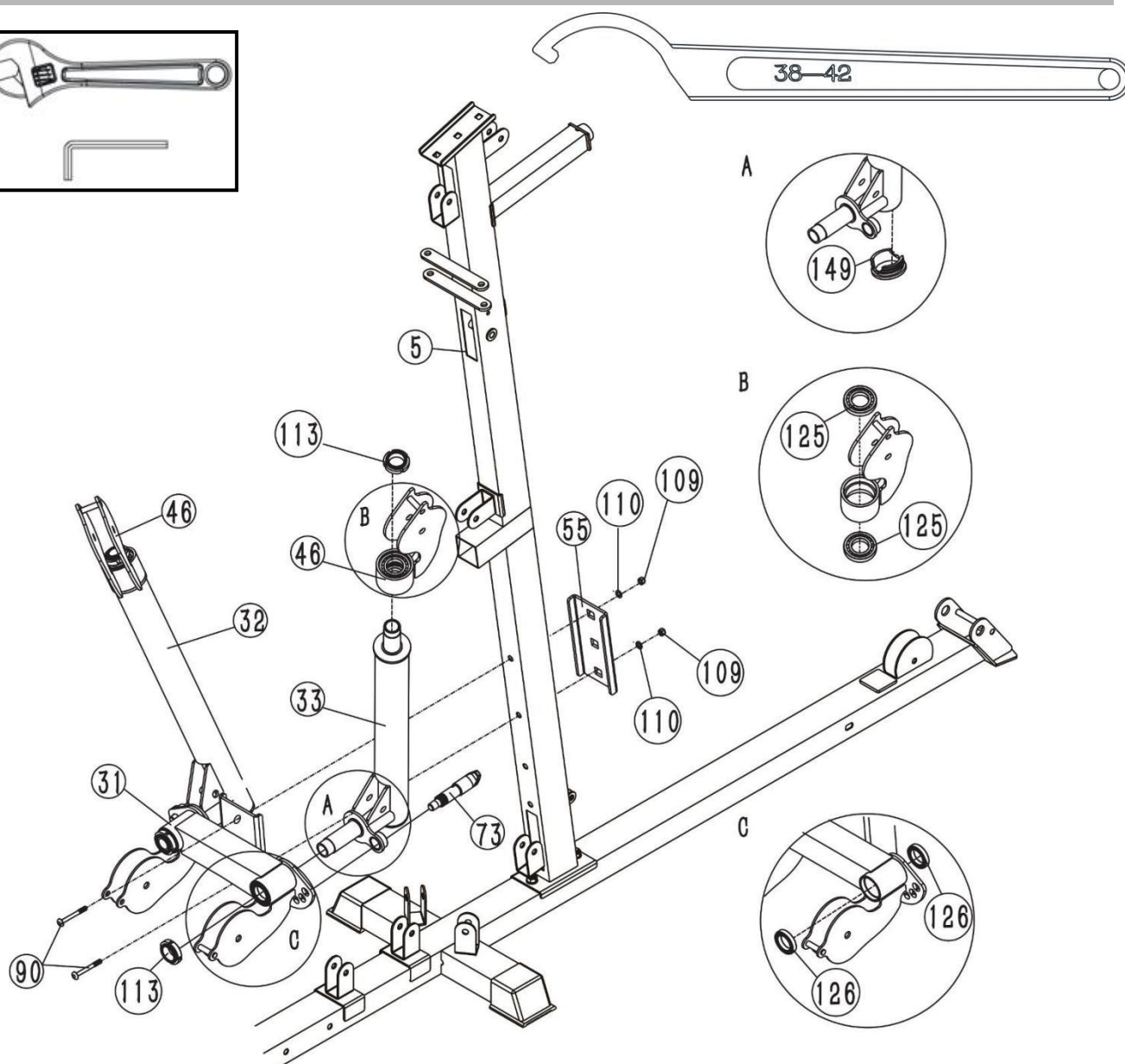
Sätt på plastskyddet (74) så som bilden visar. Sätt höger justerbara bröstpresstativ (20) genom hålet i det främre presstativet (18) och fäst med 1 st. lås (76), 1 st. Ø10 bricka (110) och M10 x 16 insexskruv (100).

Sätt samman höger bröstpresstativ (22) med höger justerbara bröstpresstativ (20) så som bilden visar och fäst med 1 st. M8 x 22 insexskruv (103), 1 st. Ø8 bricka (112), 1 st. plastbricka (114), 1 st. M8 låsmutter (111), 1 st. D-bussning (75), 1 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 x 20 insexskruv (99).

För på 1 st. bröstpressrulle (65) så som bilden visar. Sätt handtaget (17) i hålet på bröstpressen och fäst med 1 st. M10 x 20 insexskruv (99) och 1 st. Ø10 bricka (110).

Upprepa samma sak på vänster sida.

Monteringsanvisningar



Steg 13

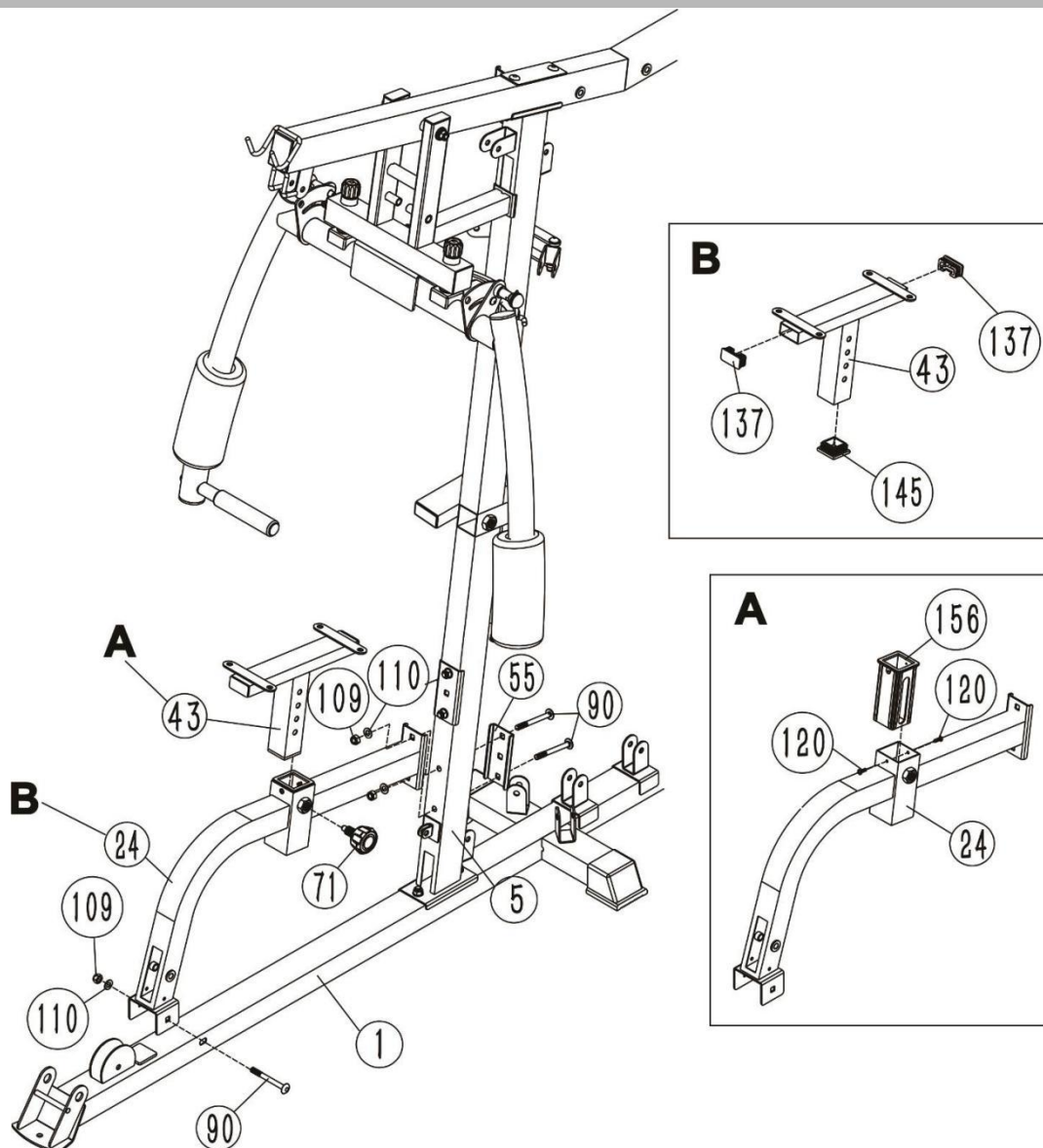
Sätt det främre stödet (31) på främre vertikala stativet (5) och fäst med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 1 st. konsol (55), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

Sätt vänster stativ (32) på det främre stödets (31) ände och fäst med M24 x 1,5 låsmutter (113) med specialverktyget ovan.

Justera vänster stativ med T-låset (73).

Upprepa för att montera höger stöd (33).

Monteringsanvisningar



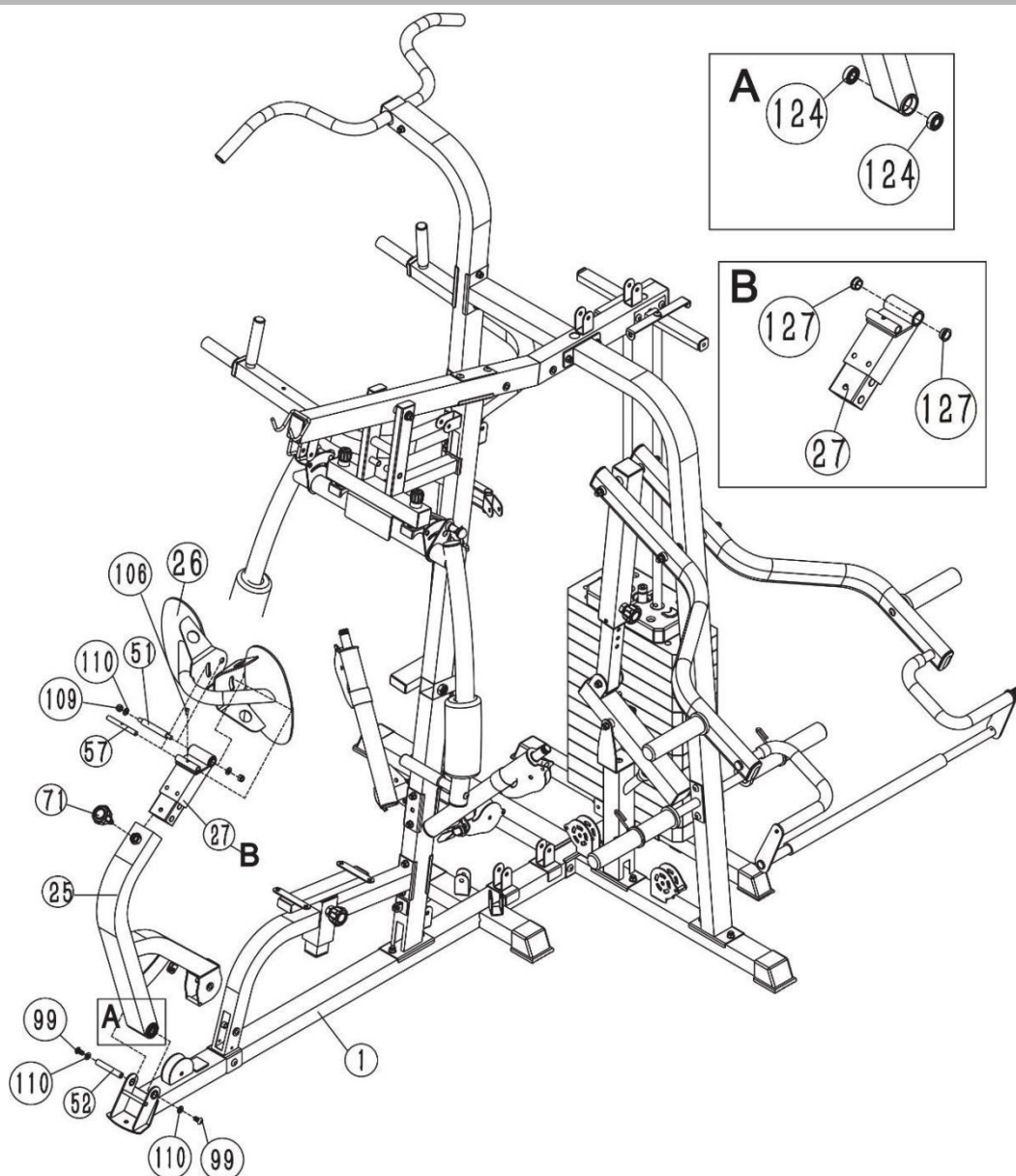
Steg 14

Sätt den ena änden av sitsstaget (24) på främre vertikala stativet (5), fäst med 2 st. M10 x 90 vagnsbultar (90), 1 st. konsol (55), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmutter (109).

Sätt den andra änden av sitsstaget (24) på huvudramen (1), fäst med 1 st. M10 x 90 vagnsbult (90), 1 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

För in det justerbara sitsstaget (43) i sitsstaget (24) och välj önskad höjd med låsvredet (71).

Monteringsanvisningar



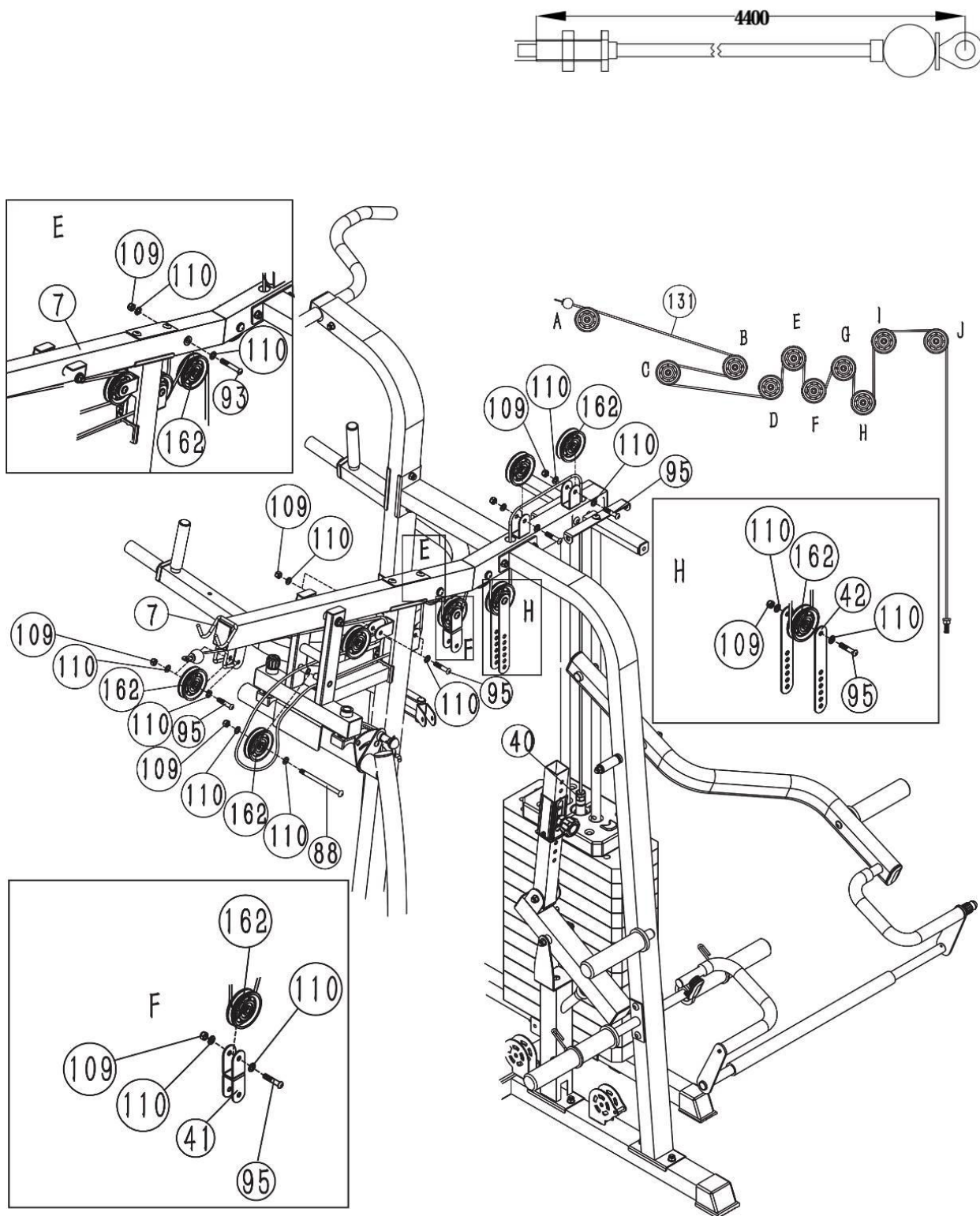
Steg 15

Sätt benpresstativet (25) på huvudramens (1) ände, fäst med 1 st. axel (52), 2 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 x 20 insexskruvar (99).

Sätt benpressanslutningen (27) i benpresstativet (25) och fäst med 1 st. låsvred (71).

Sätt på benpressplattan (26) på benpressanslutningen (27) och fäst med 1 st. axel (51), 2 st. Ø10 brickor (110), 2 st. M10 låsmutter (109), 1 st. M6 x 10 insexskruv (106) och 1 st. axel (57).

Monteringsanvisningar



Viktigt! Följ ritningen noggrant.

A. För in den 4 400 mm långa övre vajern (131) i öppningen i det övre stativet (7). Se till att plaststoppen befinner sig framför det övre stativet. Sätt på 1 st. hjul (162) nedanför vajern och fäst detta första hjul med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

B. Dra vajern bakåt och sätt ett andra hjul under vajern. Fäst hjulet på samma sätt som under A ovan.

C. Dra vajern runt hjulet och framåt. Sätt ett tredje hjul under vajern och fäst med 1 st. M10 x 150 insexskruv (88), 2 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

D. Dra vajern runt hjulet och bakåt. Sätt ett fjärde hjul under vajern. Fäst hjulet på samma sätt som under A ovan.

E. Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt ett femte hjul under vajern. Fäst hjulet med 1 st. M10 x 70 insexskruv (93), 2 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

F. Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt det sjätte hjulet på vajern och fäst med den dubbelgående hjulhållaren (41) på samma sätt som under A ovan.

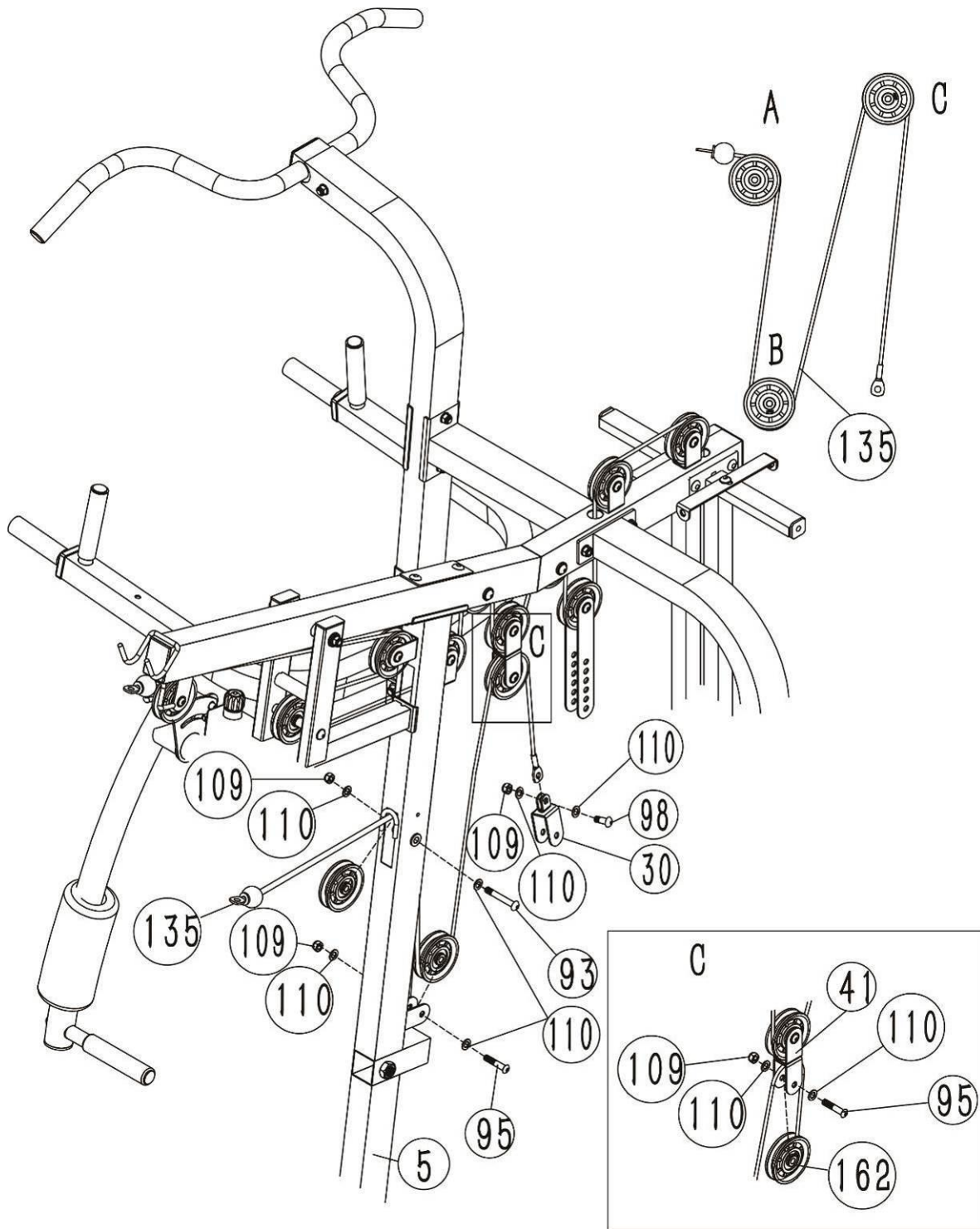
G. På samma sätt som under E ovan.

F. Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt det åttonde hjulet på vajern och fäst med den dubbelgående hjulhållaren (42) på samma sätt som under A ovan.

I. J. Dra vajern runt hjulet och sätt ett nionde och tionde hjulet under vajern. Fäst dem på samma sätt som under A ovan.

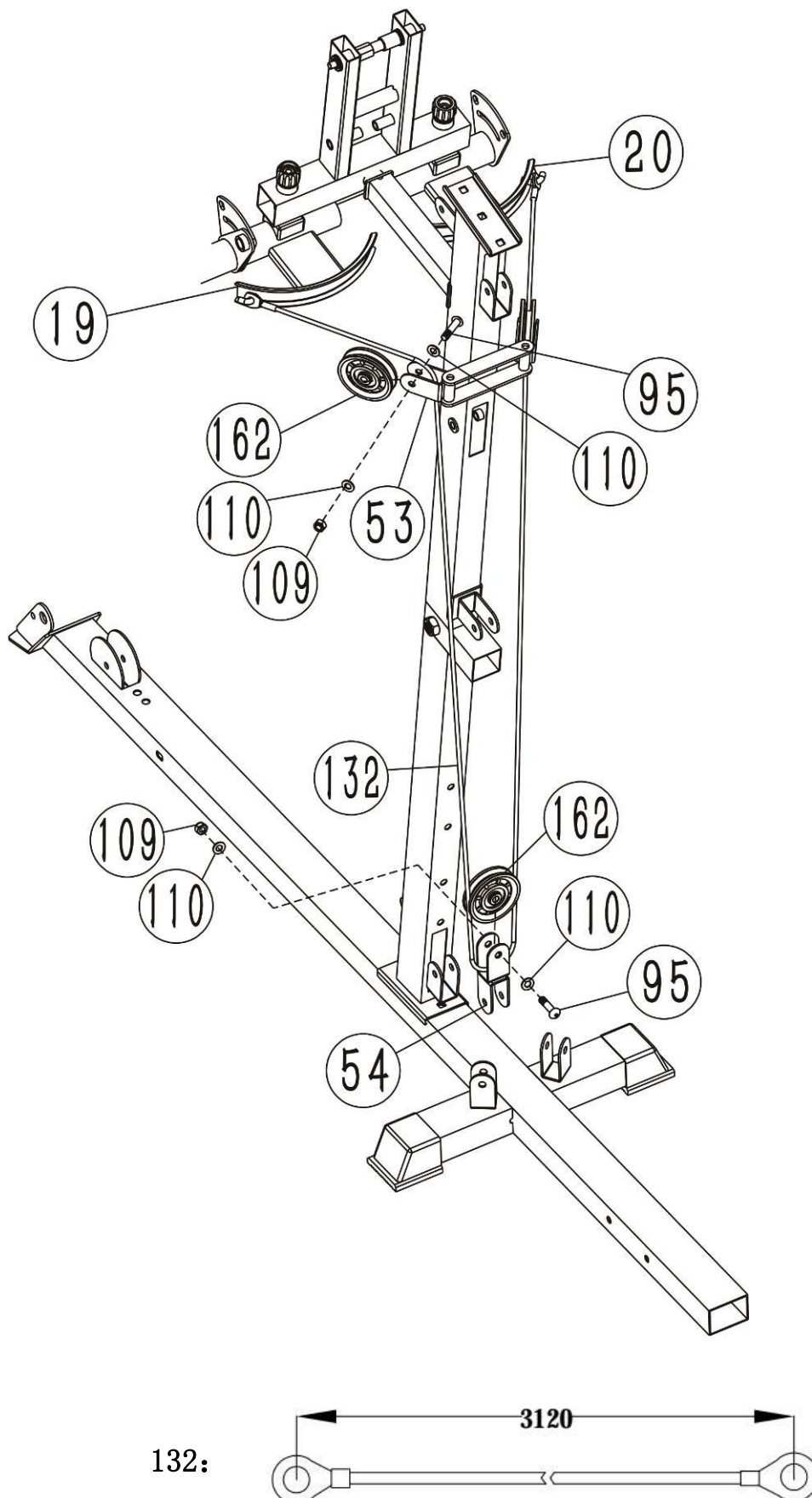
Trä den övre vajerns ände upp till öppningen i viktväljaren, minst 5 varv för säkerhets skull.

Monteringsanvisningar



- A.** Fäst den 1 740 mm långa magtränavajern (135) genom öppningen i det främre vertikala stativet (5) så som bilden visar. Se till att plaststoppen befinner sig framför det främre vertikala stativet. Sätt det första hjulet under vajern och fäst med 1 st. M10 x 70 insexskruv (93), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).
- B.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt ett andra hjul på vajern, fäst med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 bricka (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).
- C.** Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt ett tredje hjul på vajern. Fäst hjulet på samma sätt som under B ovan.
- D.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Fäst vajeränden i hjulhållaren (30) med 1 st. M10 x 28 insexskruv (98), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

Monteringsanvisningar

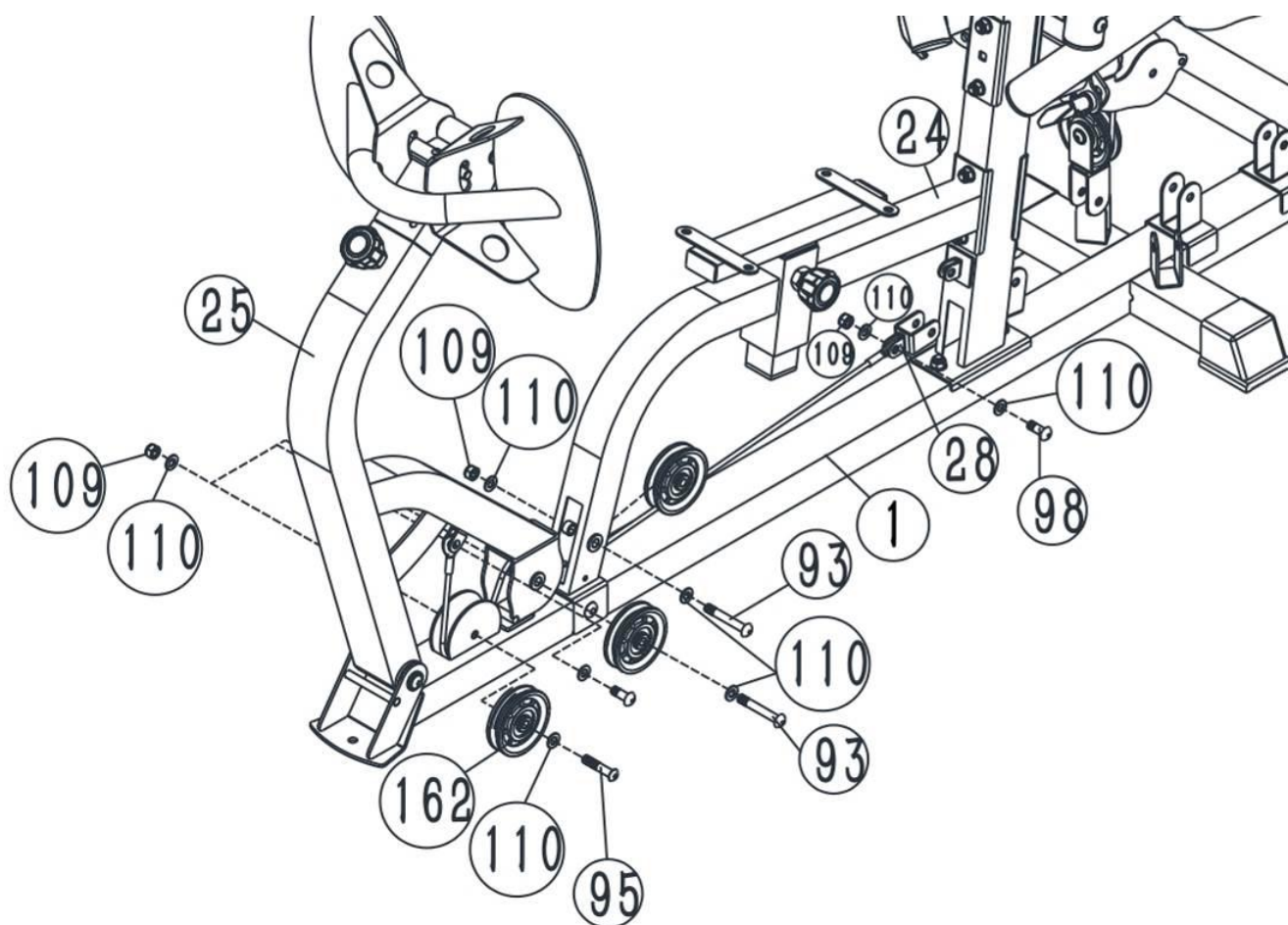
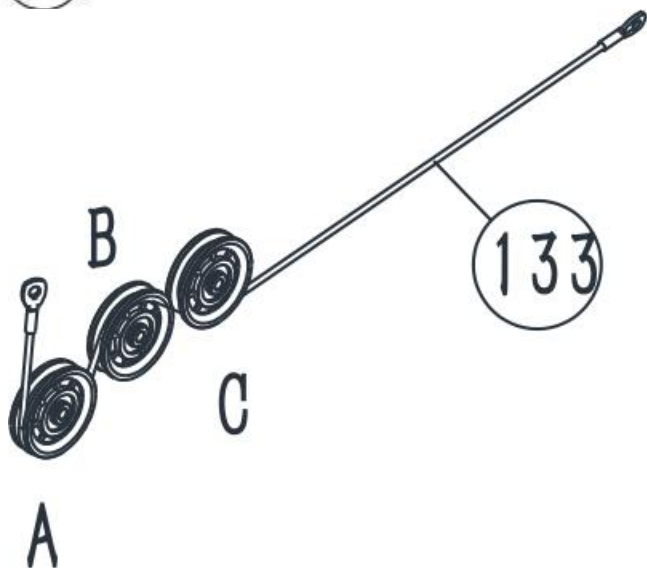
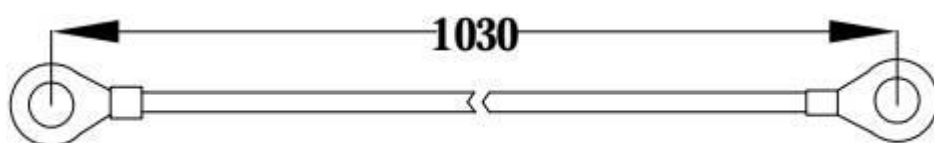


Viktigt! Följ ritningen noggrant.

- A.** Fäst änden av den 3 120 mm långa bröstpressvajern (132) i kroken.
- B.** Sätt hjulet under vajern och fäst det i svänghjulshållaren (53) med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).
- C.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt 1 st. hjul (162) på vajern och fäst med den tvärdubbelgående hjulhållaren (54) på samma sätt som under B ovan.
- D.** Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt fast ett hjul till på samma sätt som under B och A ovan.

Monteringsanvisningar

133



Steg 19

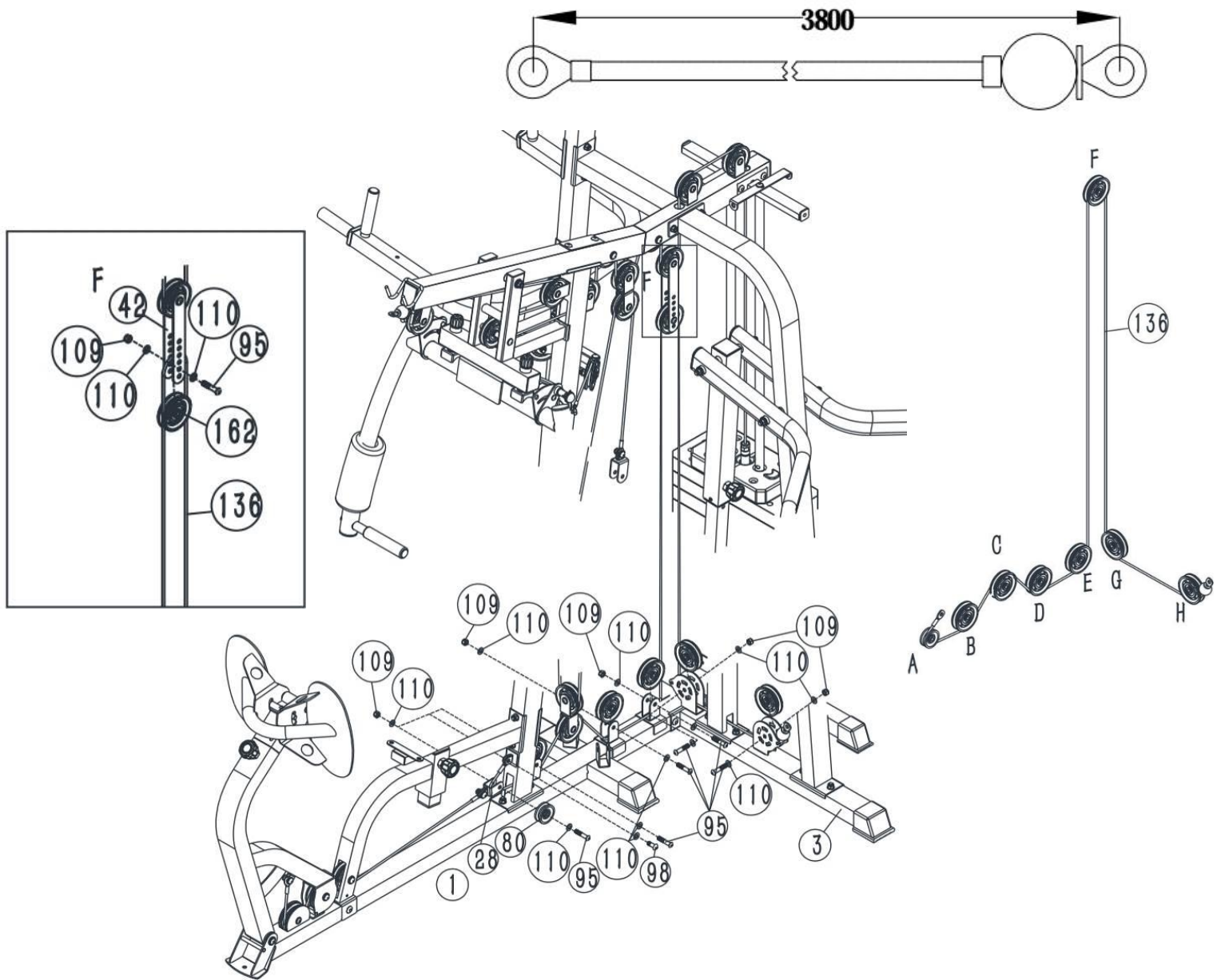
A. Fäst änden av den 1 030 mm långa benpressvajern (133) i kroken så som bilden visar. Dra vajern nedåt och sätt 1 st. hjul på vajern. Fäst med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

B. C. Dra vajern runt vajern och bakåt. Sätt 2 st. hjul under och på vajern. Fäst dem med 1 st. M10 x 70 insexskruv (93), 4 st. Ø10 brickor (110) och 2 st. M10 låsmuttrar (109).

D. Dra änden av den 1 030 mm långa benpressvajern (133) till benpresstativet (25) och fäst med 1 st. M10 x 28 insexskruv (98), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

D. Dra den andra änden av den 1 030 mm långa benpressvajern (133) till hjulhållaren (28) och fäst med 1 st. M10 x 28 insexskruv (98), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

Monteringsanvisningar



Steg 20

A. Fäst änden av den 3 800 mm långa push-vajern (136) i kroken så som bilden visar. Fäst den med 1 st. M10 x 28 insexskruv (98), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

Sätt 1 st. hjul (80) under vajern och fäst med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).

B. Dra vajern runt hjulet och bakåt. Sätt 1 st. hjul på vajern och fäst det på samma sätt som under A ovan.

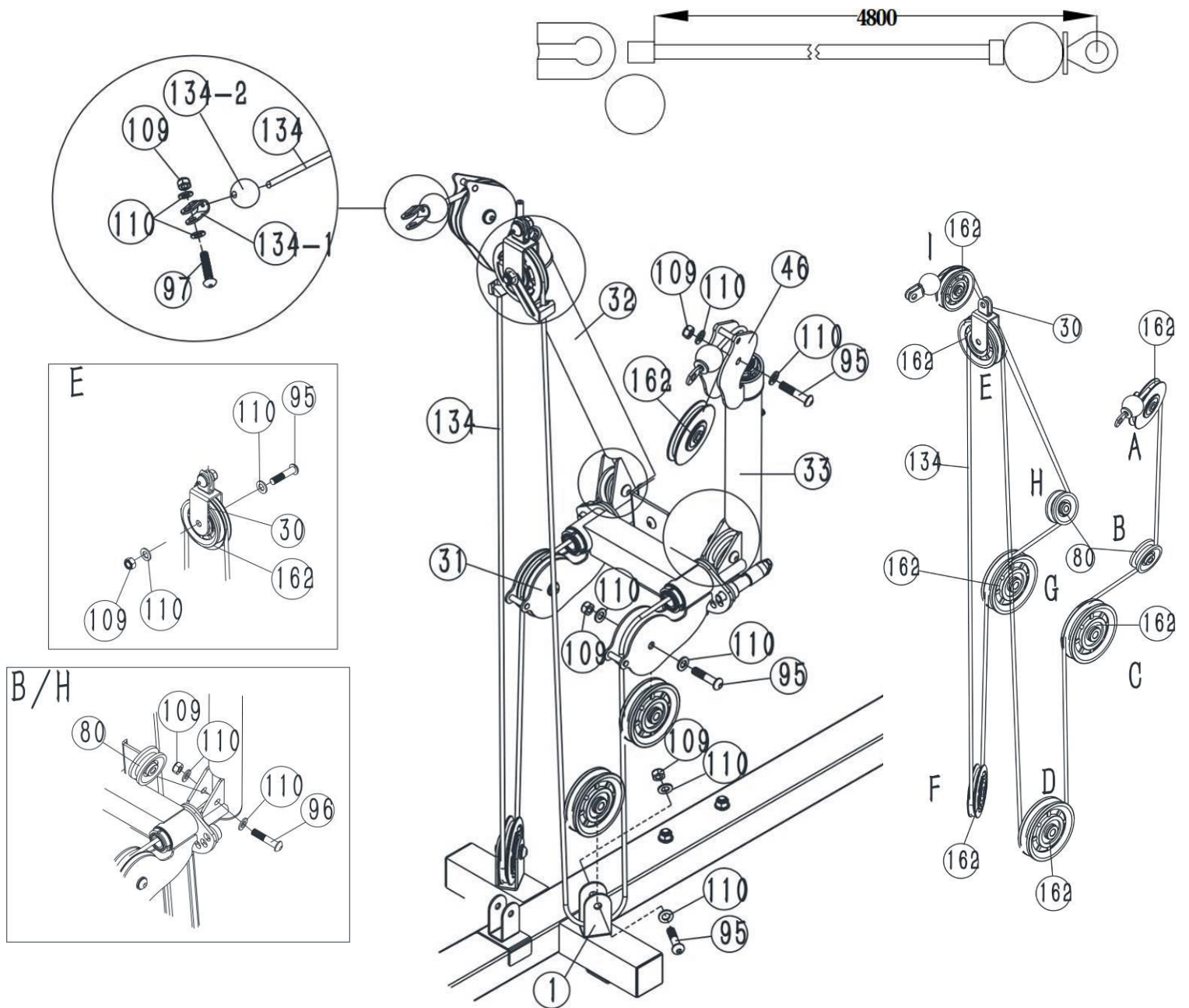
C. Dra vajern runt hjulet och bakåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst med den tvärdubbelgående hjulhållaren på samma sätt som under A ovan.

D. E. Dra vajern runt hjulet och bakåt. Sätt 2 st. hjul på vajern. Fäst hjulet på samma sätt som under A ovan.

F. Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst med den dubbelgående hjulhållaren på samma sätt som under A ovan.

G. H. Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt 2 st. hjul på vajern och fäst på samma sätt.

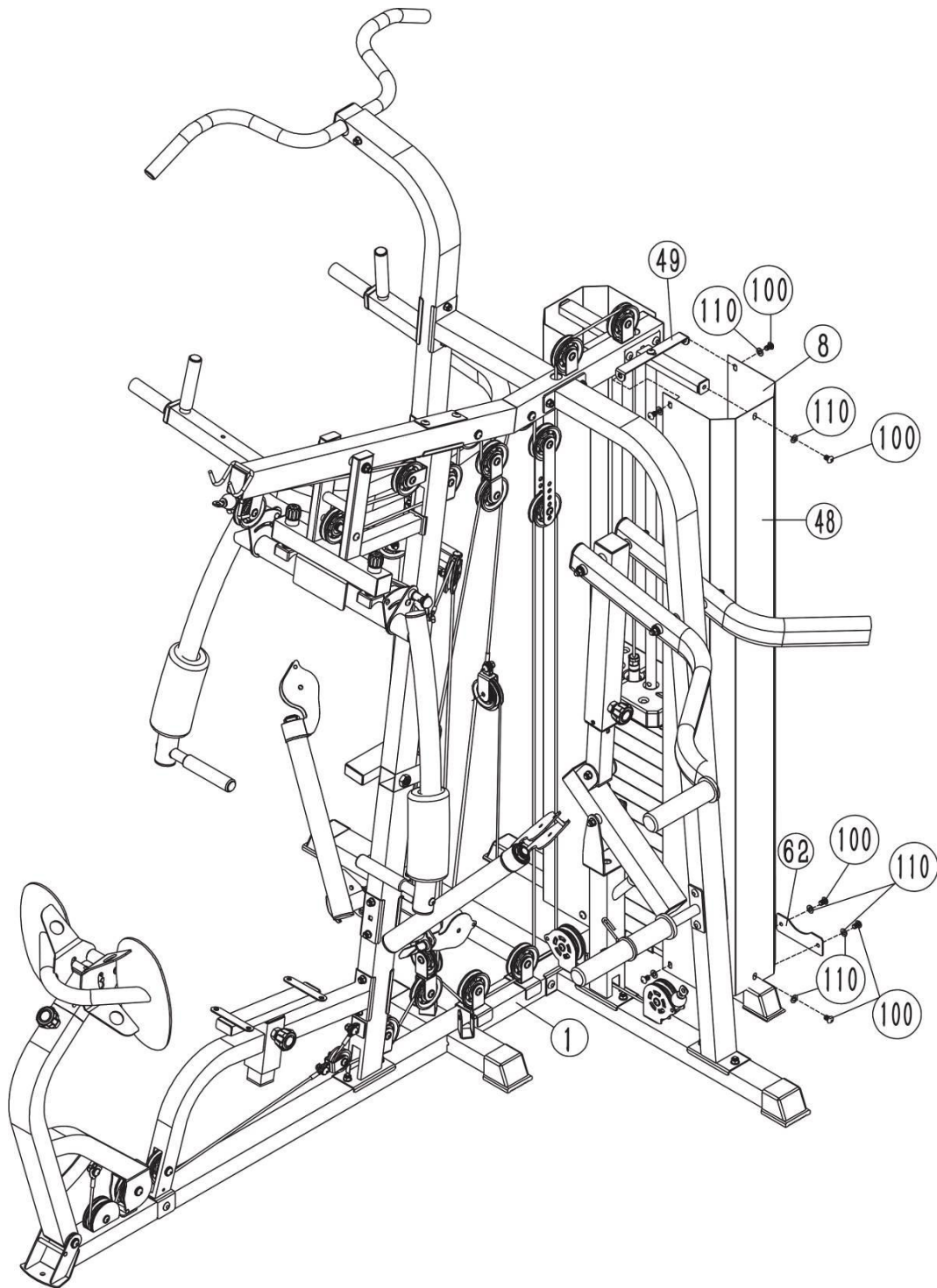
Monteringsanvisningar



Steg 21

- A.** För den 4 800 mm långa brösttränarvajern (134) genom öppningen i brösttränarhjulhållaren (46) så som bilden visar. Se till att plaststoppen befinner sig framför den. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst med 1 st. M10 x 50 insexskruv (95), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).
- B.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt 1 st. hjul (80) på vajern, fäst med 1 st. M10 x 45 insexskruv (96), 2 st. Ø10 brickor (110) och 1 st. M10 låsmutter (109).
- C.** Dra vajern runt hjulet och framåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst det på samma sätt som under A ovan.
- D.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt 1 st. hjul på vajern och fäst på samma sätt som under A ovan.
- E.** Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst med hjulhållaren (30) på samma sätt som under A ovan.
- F.** Dra vajern runt hjulet och nedåt. Sätt 1 st. hjul på vajern och fäst med den dubbelgående hjulhållaren på samma sätt som under A ovan.
- G.** Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst på samma sätt som under A ovan.
- H.** Dra vajern runt hjulet och sätt 1 st. hjul (80) på vajern. Fäst det på samma sätt som under B ovan.
- I.** Dra vajern runt hjulet och uppåt. Sätt 1 st. hjul under vajern och fäst på samma sätt som under A ovan.

Monteringsanvisningar

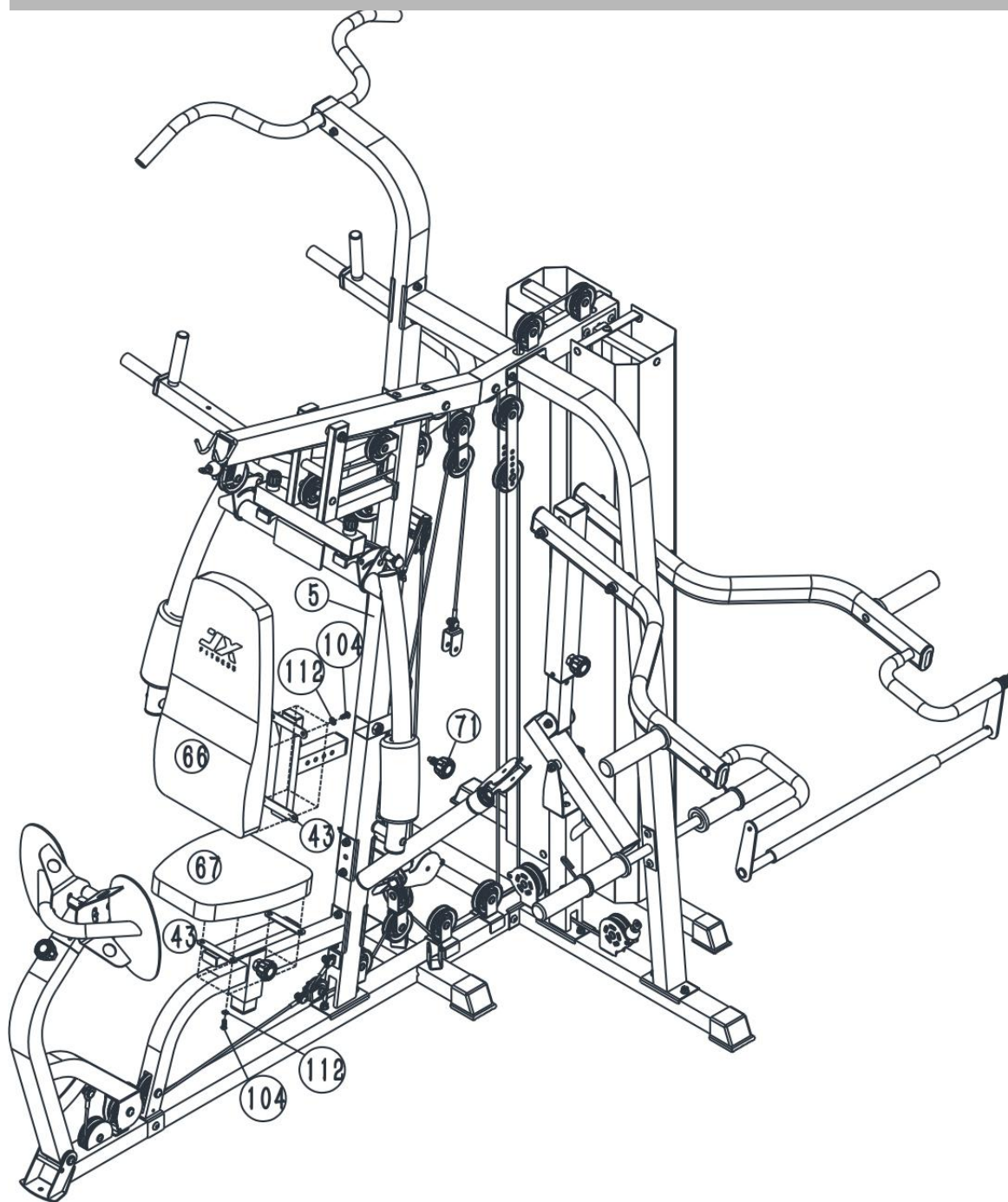


Steg 22

Sätt på 1 st. viktpaketskydd (48) och fäst med 6 st. M10 x 16 insexskruvar (100) och 6 st. Ø10 brickor (110) så som bilden visar.

Upprepa för att montera nästa viktpaketskydd.

Monteringsanvisningar

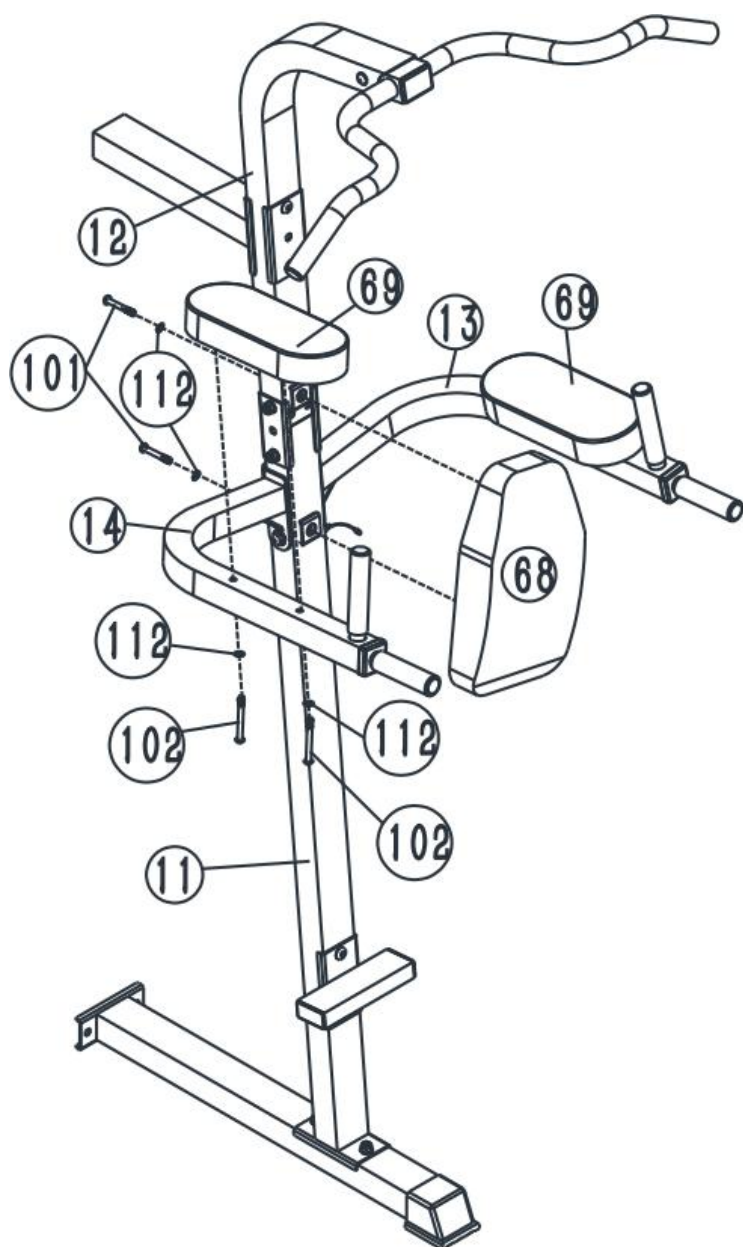


Steg 23

A. Sätt på sittdynan (67) och det justerbara sitsstativet (43). Fäst med 4 st. M8 x 18 insexskruvar (104) och 4 st. Ø8 brickor (112).

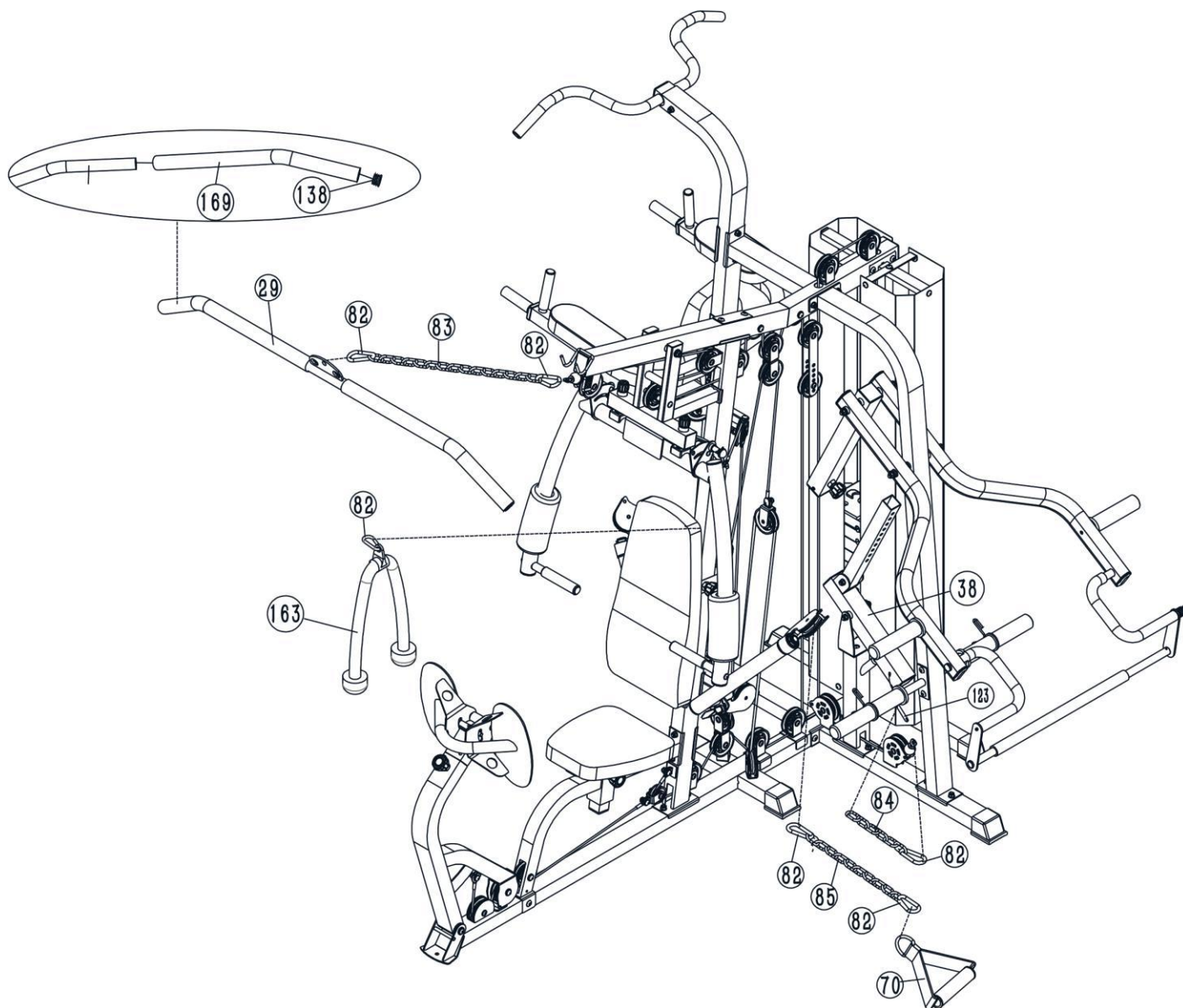
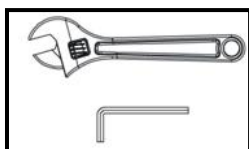
B. Sätt det justerbara ryggstativet (43) i hålet på det främre vertikala stativet (5). Välj önskad position och lås med låsvredet (71). Sätt ryggdynan (66) på det justerbara ryggstativet (43) och fäst med 2 st. M8 x 18 insexskruvar (104) och 2 st. Ø8 brickor (112).

Monteringsanvisningar



Steg 24

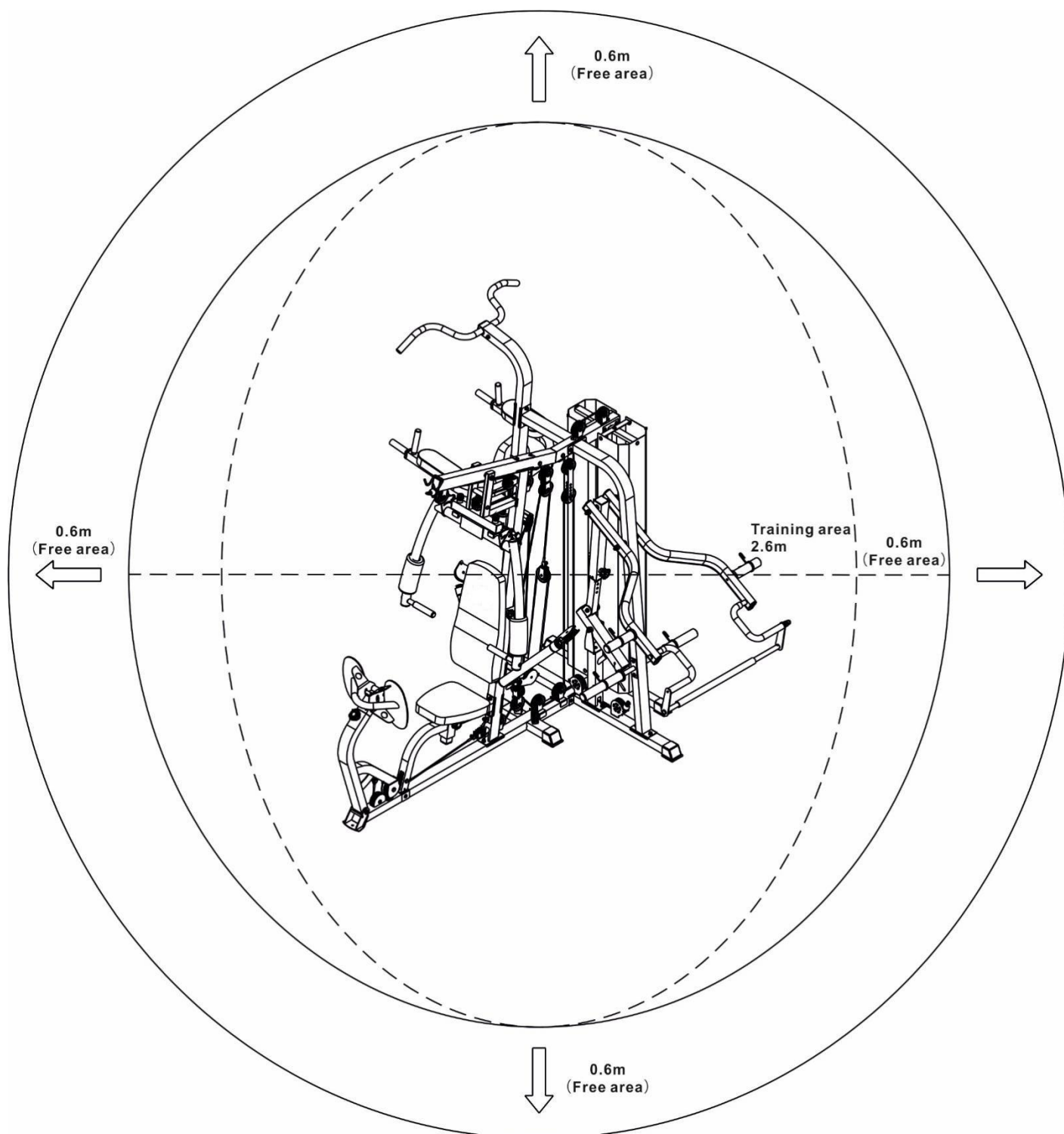
- A. Sätt på ryggdynan (68) och fäst med 2 st. M8 x 75 insexskruvar (101) och 2 st. Ø8 brickor (112).
- B. Sätt på de två armdynorna (69) på vänster & höger dipsstöd (13 & 14) och fäst med 4 st. M8 x 65 insexskruvar (102) och 4 st. Ø8 brickor (112).
- C. Dra åt alla skruvar och muttrar.



Steg 25

- A. Fäst draghandtaget (29) i änden av den övre vajern (131) med 2 st. karbinhakar (82) och 1 st. 15-länkarskedja (83).
- B. Fäst tricepsrepet (163) i änden av brösttränarvajern (135) med 1 st. hängkrok.
- C. Fäst den tvådelade remmen (70) i änden av de 2 st. brösttränarvajrarna (134) var för sig med 2 st. karbinhakar (82) och 1 st. 10-länkarskedja (85).
- D. Fäst ena änden av 6-länkarskedjan i push-vajern (36) med 1 st. karbinhake (84). Fäst den andra änden av vajern till den Ø10 x 85 x 35 L-formade sprinten (123) i anslutningsstativet (38). Dra åt alla skruvar och muttrar.

Det måste finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm utanför träningsområdet. Inom det här utrymmet ska du få plats att säkert och utan hinder kunna göra demonteringsarbete i nödfall. Där två utrustningsdelar finns placerade intill varandra, får det fria utrymmet utnyttjas av dem båda.



Endast en person får befinna sig inom träningsområdet när utrustningen används.

Skräddarsy ditt träningsprogram efter din fysiska kondition. Om du har varit inaktiv i flera år, eller är överviktig, ska du köra igång försiktigt och öka med några få minuter per träningstillfälle.

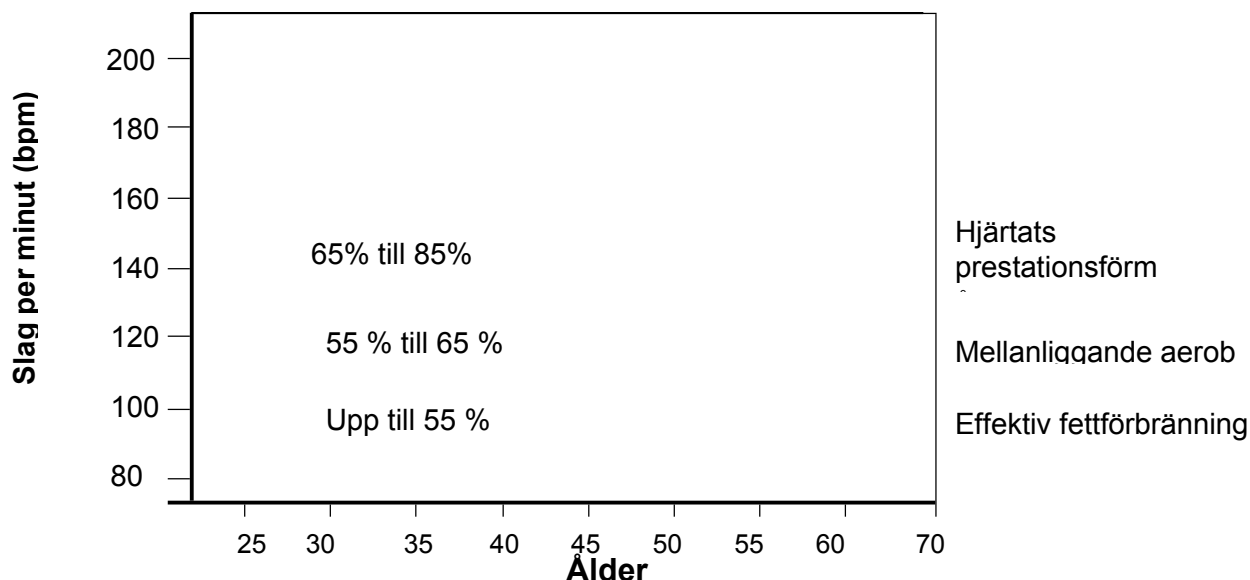
I början kan du kanske bara träna några minuter inom din målzon, men din syreupptagningsförmåga kommer att förbättras i vilket fall som helst inom de nästa 6–8 veckorna. Tappa inte sugen om det skulle ta längre tid. Det är viktigt att du arbetar i din egen takt.

Detta är viktigt att komma ihåg:

- Låt din läkare granska ditt tränings- och dietprogram för att kunna ge dig råd om hur dina träningsrutiner bör läggas upp.
- 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 stabilt underlag på ett tillräckligt stort träningsområde – se användarmanualen.

Träningsintensitet

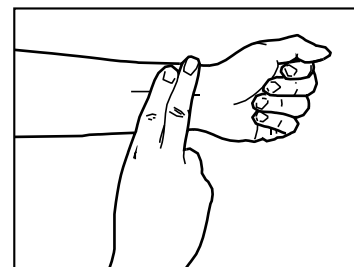
För att maximera fördelarna med att träna, är det viktigt att träna med rätt intensitet. Rätt intensitetsnivå för dig hittar du genom att använda pulsen som vägledning. För en effektiv syreupptagning under träningen, ska din puls konstant ligga på en nivå mellan 65 % och 85 % av din maxpuls när du tränar.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



Under ditt träningsprograms första månader, ska du hålla din puls på en nivå 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 när du tränar.

För att mäta din puls avbryter du träningen men fortsätter att röra benen, alternativt går omkring i rummet, samtidigt som du placerar två fingrar på handledens insida. Räkna antalet pulsslag under 6 sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att få fram hur hög din puls är. Om t.ex. du får fram att antalet pulsslag 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

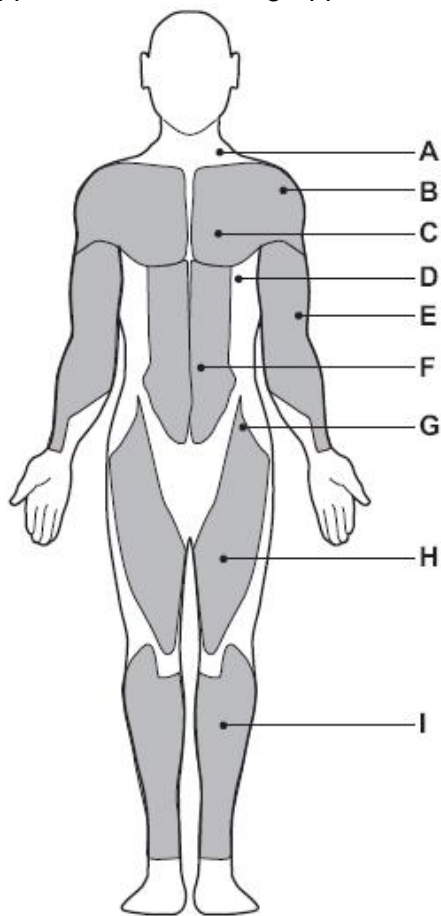
Aerob träning förbättrar kroppens förmåga att transportera syre. Detta görs med lungorna och med kroppens viktigaste muskel – hjärtat. Den aeroba träningskonditionen skapas av alla typer av aktiviteter där du använder dina stora muskler (armar, ben och rumpan t.ex.).

Viktträning

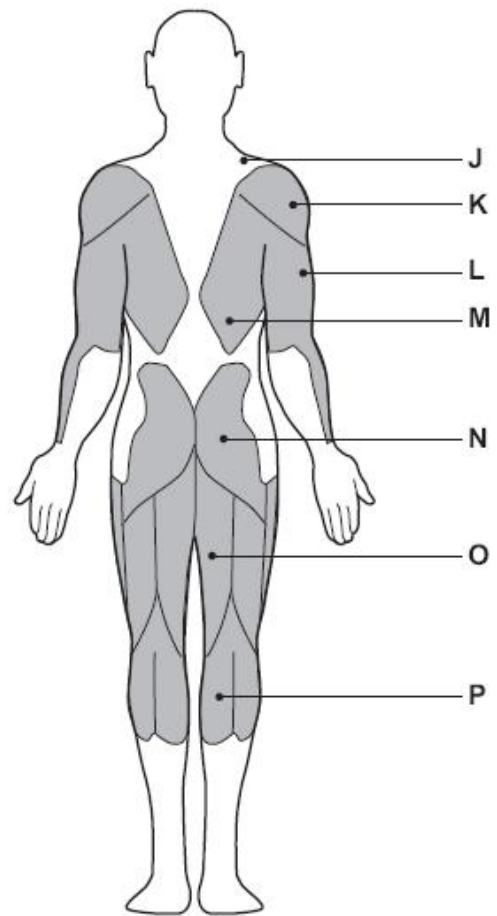
Tillsammans med aerob träning, som hjälper dig att bli av med kroppens överflödiga fett, är viktträning en viktig del att ha med i träningsrutinen. Viktträning hjälper till att tona, bygga upp och stärka musklerna. Om du tränar på en nivå över din målzon kan du välja att utföra färre antal repetitioner.

Muskelgrupperna som är målet för träningen

Den träningsrutinen du utför på ditt multigym kommer att utveckla en kombination av kroppens alla muskelgrupper. Dessa muskelgrupper ser du nedan.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior deltoideus
C: Pectoralis major
D: Serratus anterior

E: Biceps
F: Abdominis
G: Sartorius
H: Quadriceps

I: Tibialis anterior
J: Trapezius
K: Posterior deltoideus
L: Triceps

M: Latissimus dorsi
N: Gluteus
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

Följande 3 delar bör ingå vid varje träningsstillfälle:

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 träningsstillfällen 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 träningsstillfällen per vecka om du vill. Kom ihåg att nyckeln till framgång är göra träningen till en regelbunden och rolig del av din vardag.

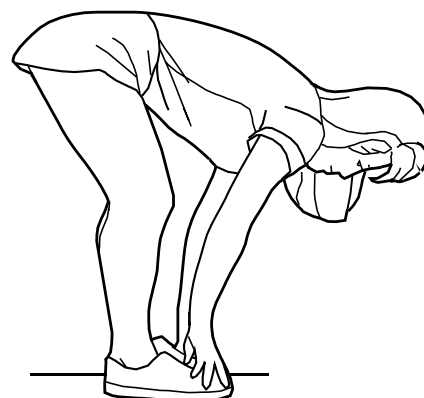
Framåtsträckning

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.



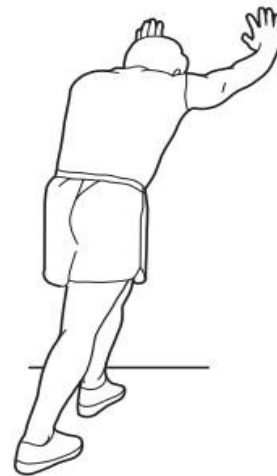
Vad/häl

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 och pressa knäna nedåt golvet så långt som möjligt.

Håll positionen 15 sekunder, slappna sen av.

Repetera 3 gånger.

Stretchning: Lårets framsida och höftmuskeln.



Att använda multigymmet

Viktigt!

Rätt andningsteknik är viktig under träningen. Andas ut under utövningen/lyftet och andas in när du återgår till startpositionen. Andningen ska vara långsam och kontrollerad.

- Läs alla varningar och klistermärken innan du använder utrustningen.
- Före varje användning ska du kontrollera att utrustningen inte har några lösa, skadade eller slitna delar.
- Använd inte motionscykeln om du är tveksam eller förrän du bytt delarna.
- Innan du påbörjar något träningsprogram rekommenderar vi att du genomgår en komplett läkarundersökning för att bekräfta att du har läkares godkännande att utföra träningsprogrammet.
- Det finns ett låshål under viktplattorna. Använd sprinten för att låsa dem när du avslutat din träning.
- Vi rekommenderar att du alltid tränar tillsammans med en annan person som kan hjälpa dig om vikterna skulle bli för tunga för dig att lyfta själv.

Värm alltid upp innan du börjar träna på multigymmet. Förbered kroppen med enkla stretchövningar (utan tänja flera gånger) och genom att använda kroppen som motstånd under några minuter inför träningen.

1. För att kunna garantera multigymnets säkerhet, ska du undersöka det regelbundet för att se om skador/slitage finns på rep, hjul och anslutningspunkterna.

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

3. Undersök och dra åt alla delar innan du använder

utrustningen. Byt omedelbart ut defekta komponenter och/eller använd inte utrustningen förrän den har reparerats.

Var extra uppmärksam på komponenter som är mest mottagliga för slitage.

4. Utrustningen rengörs 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 multigymmet, eller om du upptäcker att någon del saknas, kontakta återförsäljaren.

Garanti:

Spara ditt inköpskvitto för ev. garantiärenden.

Del	Beskrivning	St.	Del	Beskrivning	St.
1	Huvudram	1	46	Brösttränarhjulhållare	2
2	Bakre tvärstag	1	47	Svängbar konsol	1
3	Höger stöd	1	48	Viktpaketskydd	2
4	Vänster stöd	1	49	Viktpaketskyddskonsol	2
5	Främre vertikalt stativ	1	50	Axel	2
6	Viktstång	2	51	Axel	2
7	Övre stativ	1	52	Axel	1
8	Stativfäste	2	53	Svänghjulshållare	2
9	Långt böjt stativ	1	54	Tvårdubbelgående hjulhållare	1
10	Anslutningsstativ	1	55	U-fäste	4
11	Nedre vertikalt stativ	1	56	U-fäste	1
12	Övre böjt stativ	1	57	Axel	1
13	Vänster dipsstöd	1	58	Konsol	6
14	Höger dipsstöd	1	59	Ø16 x 169 x M10 svängbar axel	1
15	4-hålskonsol	1	60	Ø16 x 64 x M10 svängbar axel	1
16	Chinsstång	1	61	Konsol	1
17	Vertikalt handtag	4	62	Viktpaketskyddskonsol	1
18	Främre presstativ	1	63	Vikthållare	1
19	Vänster justerbara bröstpresstativ	1	64	Viktplatta	13
20	Höger justerbara bröstpresstativ	1	65	Bröstpressrulle	2
21	Vänster bröstpresstativ	1	66	Ryggdyna	1
22	Höger bröstpresstativ	1	67	Sittdyna	1
23	Viktplatthållare	2	68	Ryggdyna	1
24	Sitsstag	1	69	Armdyna	2
25	Benpresstativ	1	70	Rem	2
26	Benpressplatta	1	71	Låssprint	4
27	Benpressanslutning	1	72	Ø38 x M18 x Ø10 låssprint	2
28	Svänghjulshållare	1	73	T-formad låssprint	2
29	Draghandtag	1	74	Plastskydd	2
30	Svänghjulshållare	1	75	D-bussning	2
31	Främre stöd	1	76	Lås	2
32	Vänster stativ	1	77	Sprint till viktplatta	1
33	Höger stativ	1	78	Lås	1
34	Lyftarm	2	79	M16 låsskruv	1
35	Viktplatthållare	2	80	Ø58 hjul	3
36	Justeringsstativ	1	81	Gummidämpare	2
37	Innerstativ	1	82	Karbinhake	8
38	Anslutningsstativ	1	83	15-länkarskedja	1
39	Kortare stöd	1	84	6-länkarskedja	1
40	Viktväljare	1	85	10-länkarskedja	2
41	Dubbelgående hjulhållare	1	86	Fjäderlås	4
42	Dubbelgående hjulhållare	2	87	Plasthylsa	8
43	Justerbart sitsstag	2	88	M10 x 150 insexskruv	1
44	Fotstöd	1	89	M12 x 95 sexkantsbult	1
45	Push-stång	1	90	M10 x 90 vagnsbult	13

91	M10 x 70 vagnsbult	18	137	25 x 50 x 1,5 ändskydd	6
92	M10 x 85 insexskruv	1	138	Ø25 x 1,5 ändskydd	8
93	M10 x 70 insexskruv	5	139	Ø25 x 2 ändskydd	5
94	M10 x 65 insexskruv	2	140	30 x 60 x 1,5 ändskydd	2
95	M10 x 50 insexskruv	28	141	Ø50 x 1,5 ändskydd	4
96	M10 x 45 insexskruv	2	142	Ø25 x 2 ändskydd	1
97	M10 x 35 insexskruv	1	143	Ø28 x 2,5 ändskydd	2
98	M10 x 28 insexskruv	4	144	□ 50 x 2,0 ändskydd	2
99	M10 x 20 insexskruv	15	145	□ 45 x 1,5 ändskydd	2
100	M10 x 16 insexskruv	14	146	□ 45 x 2 ändskydd	2
101	M8 x 75 insexskruv	2	147	50 x 70 x 2 ändskydd	2
102	M8 x 65 insexskruv	4	148	64 x 44 x 2,5 ändskydd	1
103	M8 x 22/L = 10 insexskruv	2	149	Ø50 x 2 ändskydd	2
104	M8 x 18 insexskruv	8	150	□ 60 x 2,0 ändskydd	3
105	M8 x 10 insexskruv	4	151	40 x 80 x 2 ändskydd	4
106	M6 x 10 insexskruv	1	152	□ 50 x 50 fot	2
107	M12 låsmutter	1	153	□ 50 x 70 fot	4
108	Ø12 bricka	2	154	Ø40 x Ø25 x 38,5 fot	1
109	M10 låsmutter	87	155	□ 45 x Ø25 skydd	2
110	Ø10 bricka	159	156	□ 60 x 2,0 x □ 45 x 136 skydd	2
111	M8 låsmutter	2	157	Ø50 x Ø26,5 x 200 skydd	2
112	Ø8 bricka	20	158	Ø50 x Ø45 x Ø20,5 x 20 bussning	2
113	M24 x 1,5 låsmutter	4	159	Ø50 x Ø45 x Ø20 x 35 bussning	2
114	8 x 16 x 1,5 plastbricka	2	160	Ø50 x Ø26,5 x 300 skydd	2
115	Verktyg	1	161	Ø26 x Ø32 x 600 handtag	1
116	Insexnyckel (4)	1	162	Ø90 x Ø10 x 26 hjul	33
117	Insexnyckel (5)	1	163	Tricepsrep	1
118	Insexnyckel (6)	2	164	48 x 48 x 5 x Ø10,5 gummidämpare	1
119	M6 x 16 insexskruv	1	165	Ø24 x Ø34 x 480 handtag	2
120	M4 x 6 krysskruv	4	166	Ø31 x Ø27 x 600 handtag	2
121	ST4,8 x 15 krysskruv	2	167	Ø27,5 x Ø31 x 550 handtag	2
122	Ø10 x 95 x40 L-formad sprint	1	168	Ø24 x Ø31 x 120 handtag	2
123	Ø10 x 85 x35 L-formad sprint	1	169	Ø24 x Ø31 x 500 handtag	2
124	6202 lager	2	170	Ø24 x Ø31 x 150 handtag	4
125	6005 lager	4	171	Ø8 x 70 handtag	2
126	61805 lager	4	172	50 x 170 halkskydd	1
127	Ø25 x Ø22 x Ø16 x 10 bussning	12	173	50 x 190 halkskydd	1
128	Ø25 x Ø22 x Ø16 x 28 bussning	10	174	Liten gummidämpare	1
129	Ø25 x Ø19 x Ø15 x 8 bussning	2	175	Ø10 stor bricka	1
130	Ø33 x Ø29 x Ø20 x 18 bussning	4	176	Ändskydd	1
131	4 400 övre vajer	1			
132	3 120 bröstpressvajer	1			
133	1 030 benpressvajer	1			
134	4 800 brösttränarvajer	1			
135	1 740 magtränarvajer	1			
136	3 800 justeringsvajer	1			

Konsumentkontakt
Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige