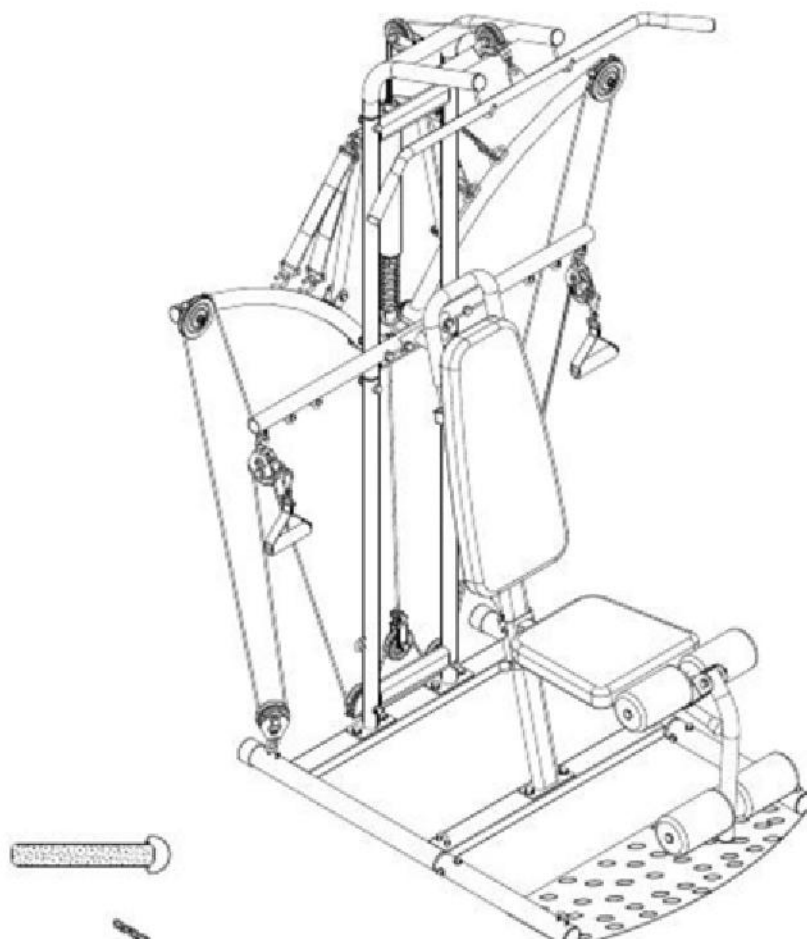


EXERFIT

BRUKSANVISNING

för

690 MULTIGYM



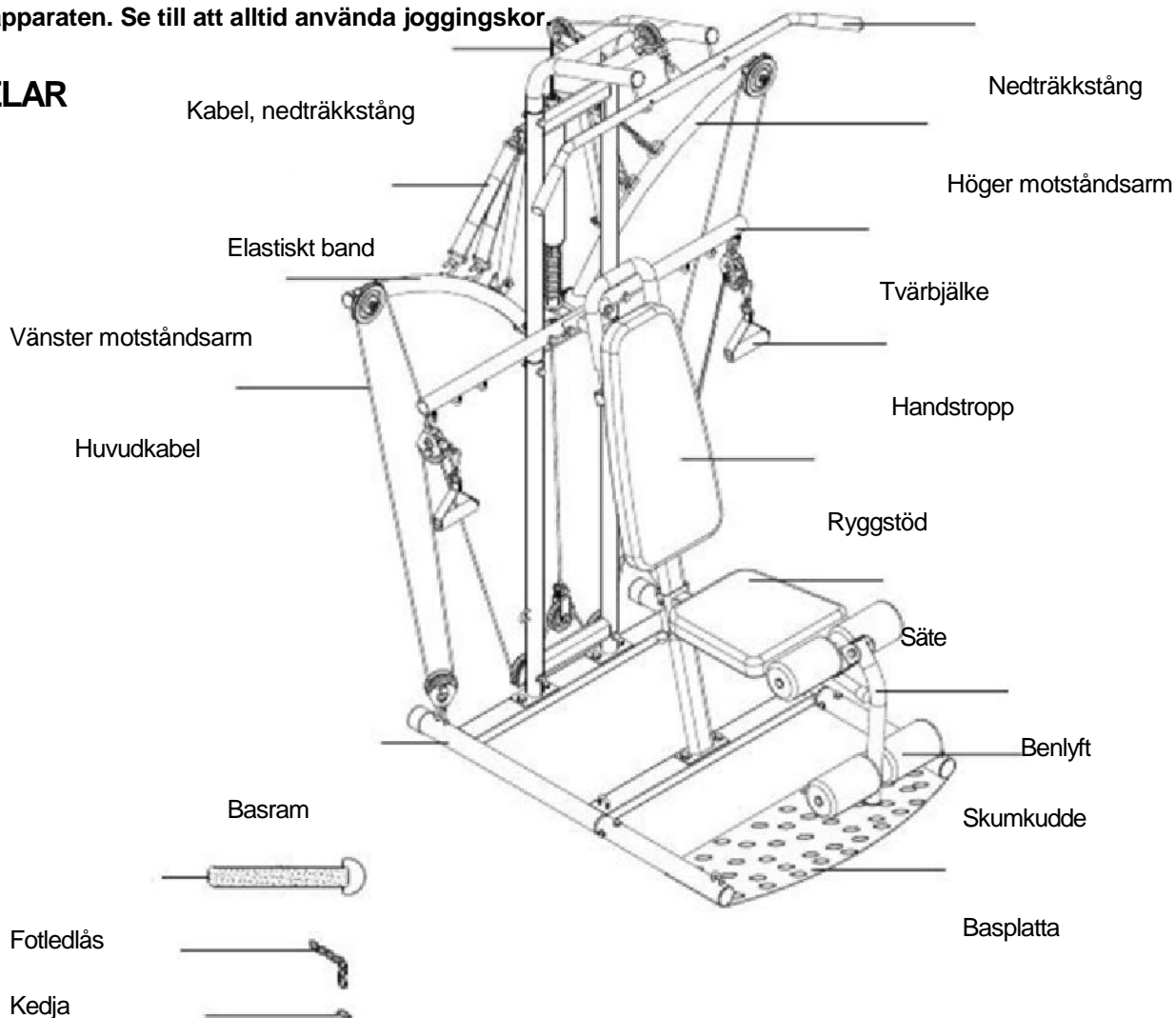
BUILT FOR HEALTH

VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

VARNING: För att reducera risken för skada på dig själv eller produkten, är det viktigt att läsa genom alla förhållningsregler och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar träna på apparaten.

1. Innan du börjar träna, vänligen konsultera med din läkare. Det är viktigt att du gör detta, speciellt om du är över 35 år eller har haft problem med hälsan tidigare.
2. Vid överdreven träning kan man få allvarliga skador. Om du känner smärta, avslut genast träningen.
3. Det är ägarens ansvar att produkten monteras på rätt sätt.
4. Låt inte löpbandet stå tillgängligt för barn under 12 år och husdjur.
5. Apparatsens maxvikt är 113 kg.
6. Följ alla förhållningsregler noggrant.
7. Se till så att alla boltar och skruvar sitter innan du börjar träna.
8. Använd rätt träningskläder när du tränar. Använd inte lösa kläder då dom kan sätta sig fast i apparaten. Se till att alltid använda joggingskor.

DELAR



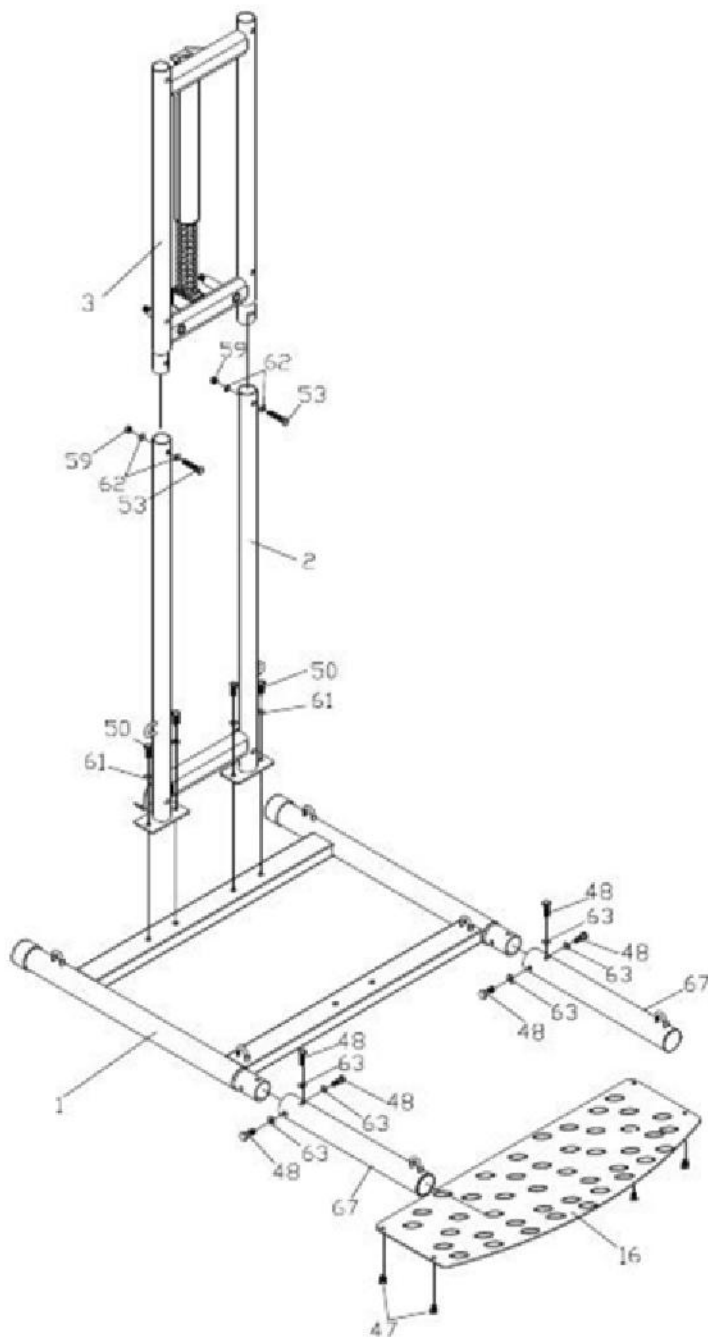
Följande verktyg för montering är inkluderat :



Kombonyckel

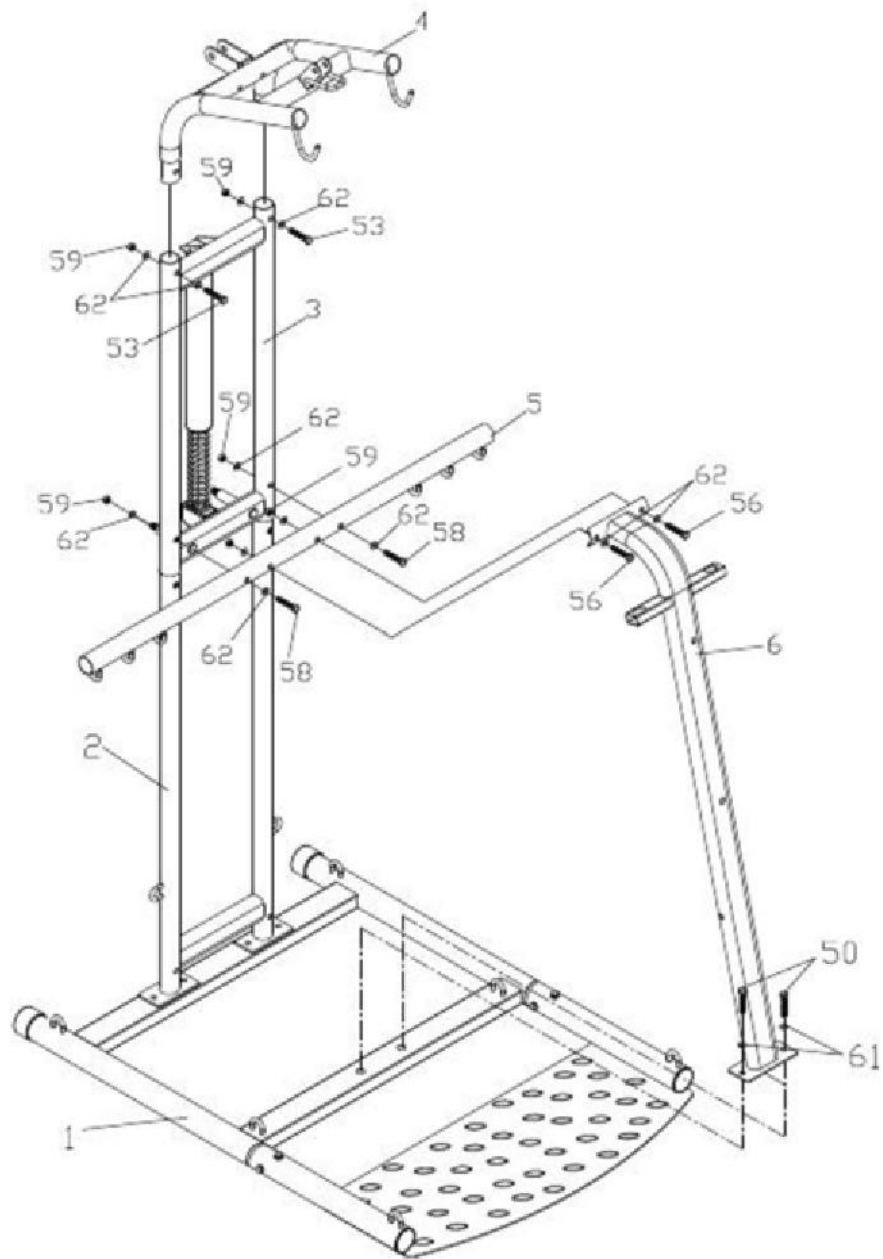
MONTERING

Plassera alla delar framför dig. Ta bort all plast och papper, men släng det inte innan du är klar med monteringen. Les instruktionen noggrant!



1. Fasta basplattan (16) till främre stabilisator (67) med hexbolt (48) flat bolt (47) och skiva (63). Fasta så nedre stången (2) och främre stabilisator till basramen (1) med hexbolt (50), hexbolt (53), skiva (61), stor skiva (62) och mutter (59).

2. Fasta midtre stången (3) till nedre stången (2) med hexbolt (53), kurvat skiva (62) och mutter (59).

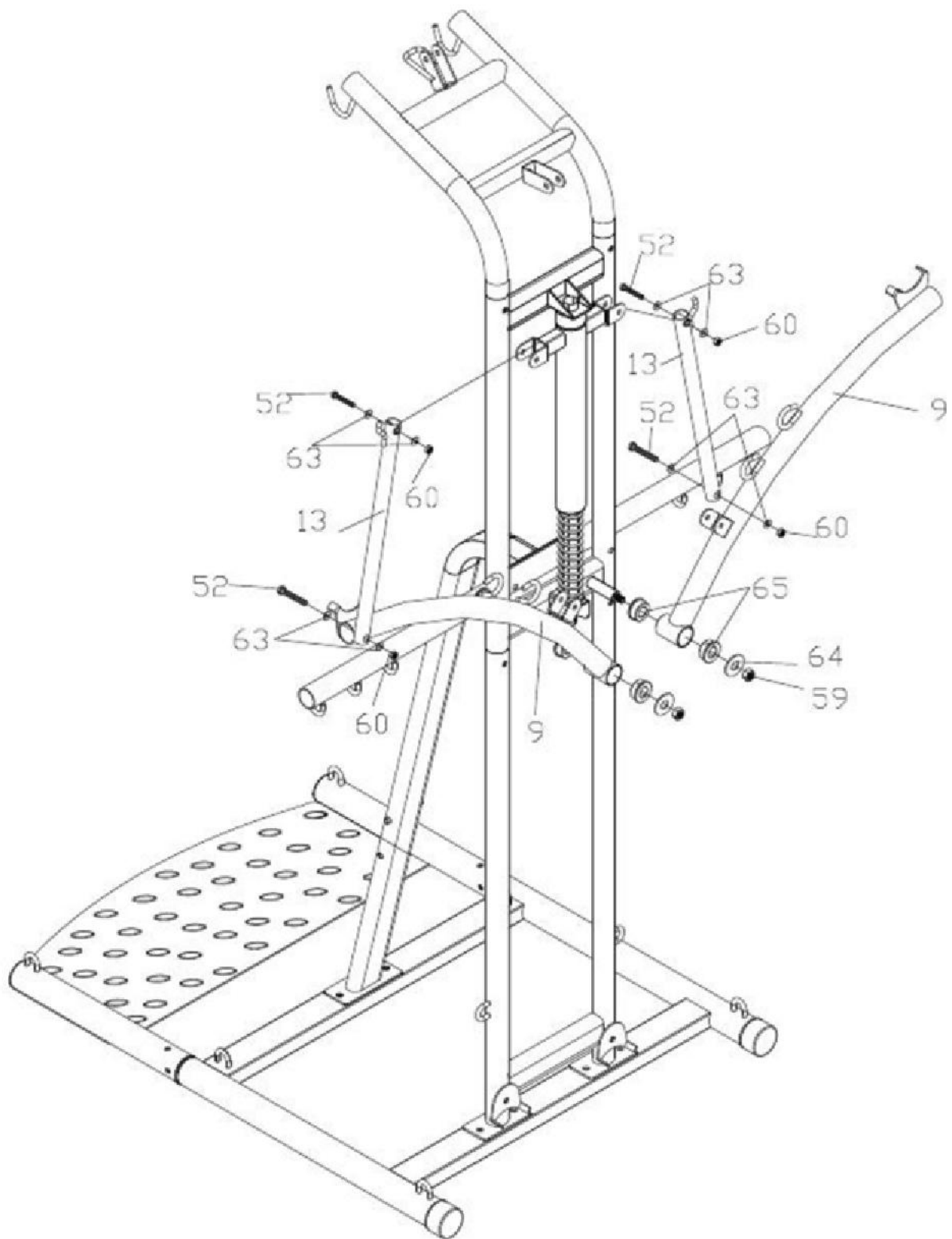


4. Fasta toppbraketten (4) till midtre stängen (3) med hexbolt (53), kurvat skiva (62) och mutter (59).

5. Fasta tvärbjälken (5) till midtre stängen (3) med hexbolt (58), kurvat skiva (62) och mutter (59).

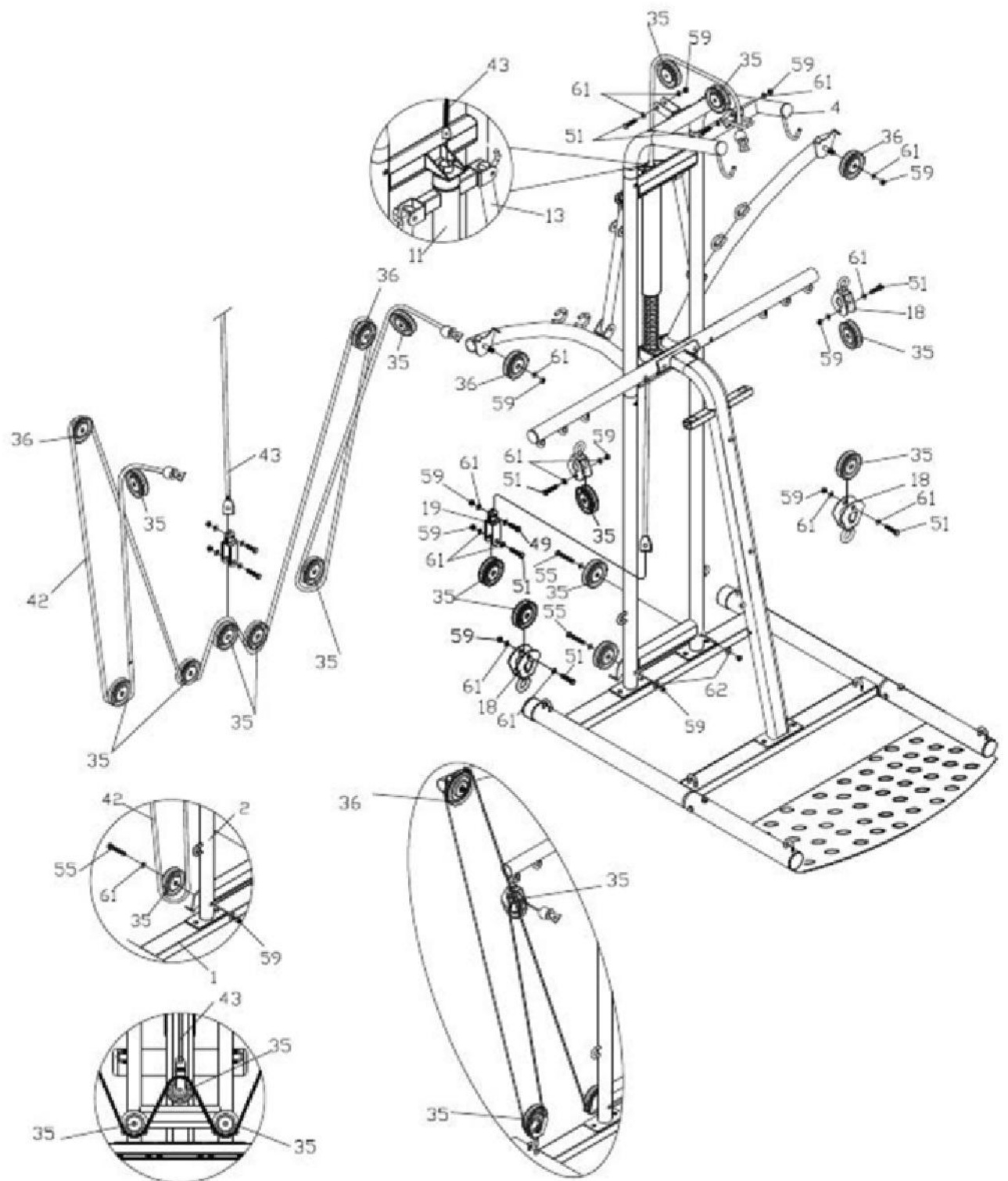
6. Fasta främre stöd (6) till tvärbjälken (5) med hexbolt (56), kurvat skiva (62) och mutter (59).

7. Fasta främre stöd (6) till basramen (1) med hexbolt (50) och kurvat skiva (62).



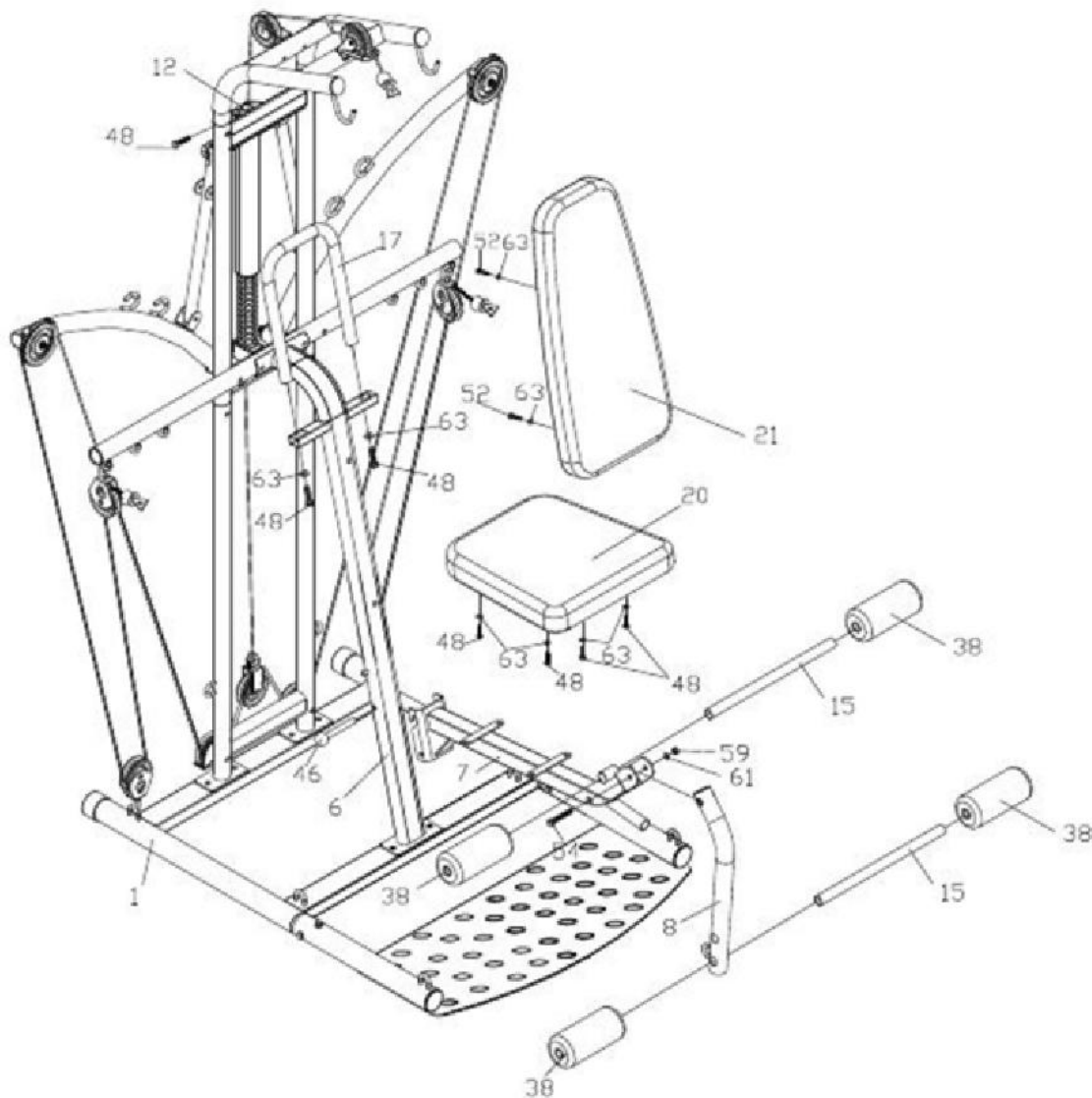
8. Fasta vänster motståndsarm (9) och höger motståndsarm (10) till midtre stängan (3) med foring (65), stor skiva (64) och mutter (59).

9. Fasta svängarmens kopplastång (13) till motståndsarmen (9, 10) med hexbolt (52), skiva (63) och mutter (60).



10. Kör nedträkkskabeln med hål (43) genom kroken på toppbraketten (4) och förarstången (12). Fasta kuldelen av nedträkkskabeln till toppbraketten med två små remskivor (35), hexbolt (51), skiva (61) och mutter (59).

Festa kabeln (42) med remskivaknaggen (19), multiriktning-remskivabasen (18), två stora remskivor (36), sju små remskivor (35), hexbolt (51), hexbolt (55), kurvat skiva (62), skiva (61) och mutter (59) som visat på illustrationen.

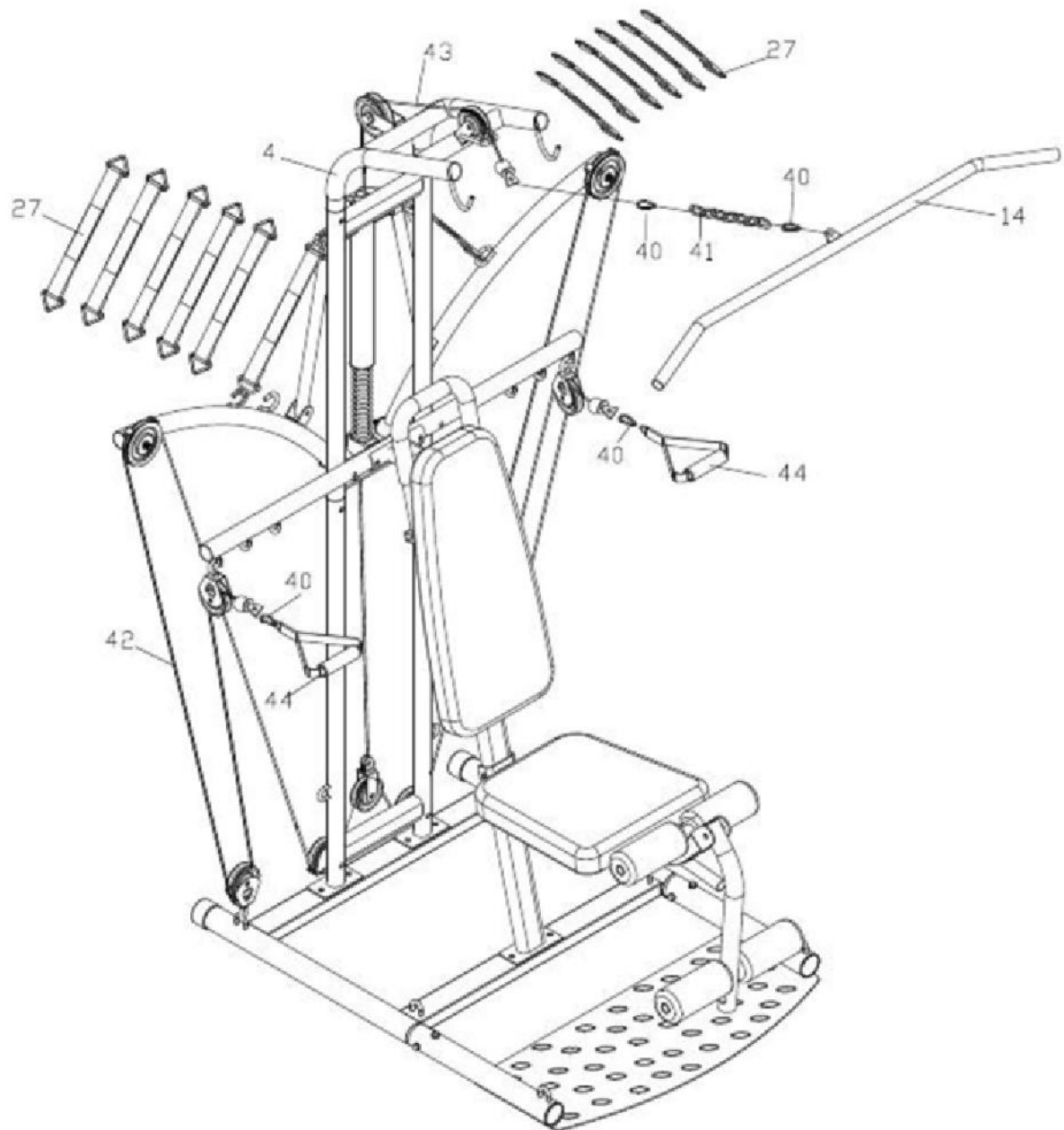


- 11, Fasta säteramen (7) till sätet (20). Fasta ryggstödet (21) till det främre stödet (6) med hexbolt (48), hexbolt (52) och skiva (63).
12. Fasta benlyftaren (8) till sätestången (7) med hexbolt (54), skiva (61) och mutter (59).
Dra inte bolten till för hårt da benlyftaren måste få rotera fritt.
13. Sätt på skumkudden (38) på kuddtuben (15). Kör så den andra delen av kuddtuben genom hålet i säteramen (7).

Kör en annan skumkudde (38) över kuddtuben (15). Gör om detta för att montera dom andra skumkuddarna till justeringshålen på benlyftaren (8).

Märk: Dom två justeringshålen på benlyftaren (8) tillåter skumkuddarna (38) att festas i två olika positioner. Starta med en av dom midtre positionerna och justera om nödvändigt.

Använd översta positionering om användaren är kort.. Använd högsta positionering om användaren är lång.



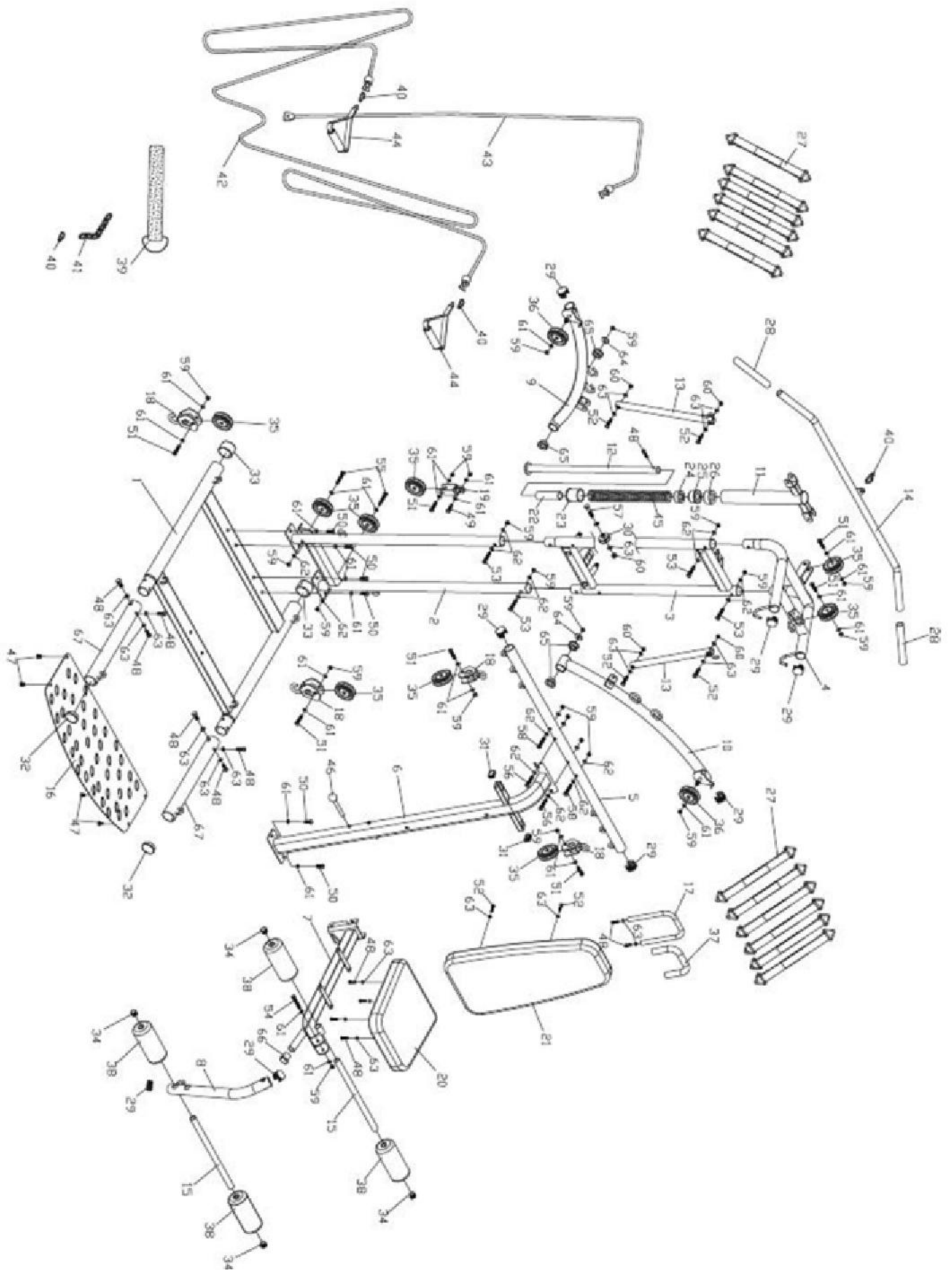
14. Fasta nedträckstången (14) till nedträkkskabeln (43) med en länka (40). Lägg så nedträckstången (14) på krokarna på toppbraketten (4). När du kör specifika övningar bör kedjan (41) sättas fast mellan nedträckstången och vindkabelföraren (43) med två länkar.

Märk: Justera längden på kedjan (41) mellan nedträckstången (43) och nedträkkskabeln (43). Det är viktig att nedträkksstången är i rätt startposition inför varje övning.

15. Fasta handstropparna (44) till kabeln (43) med en länka (40) på båda sidor.

16. Fasta fem elastiska band (27) på krokarna på svängarmens kopplastång (13). Fasta svängarmarnas kopplastång till krokarna på vänster och höger motståndsarm (9, 10) på båda sidor.

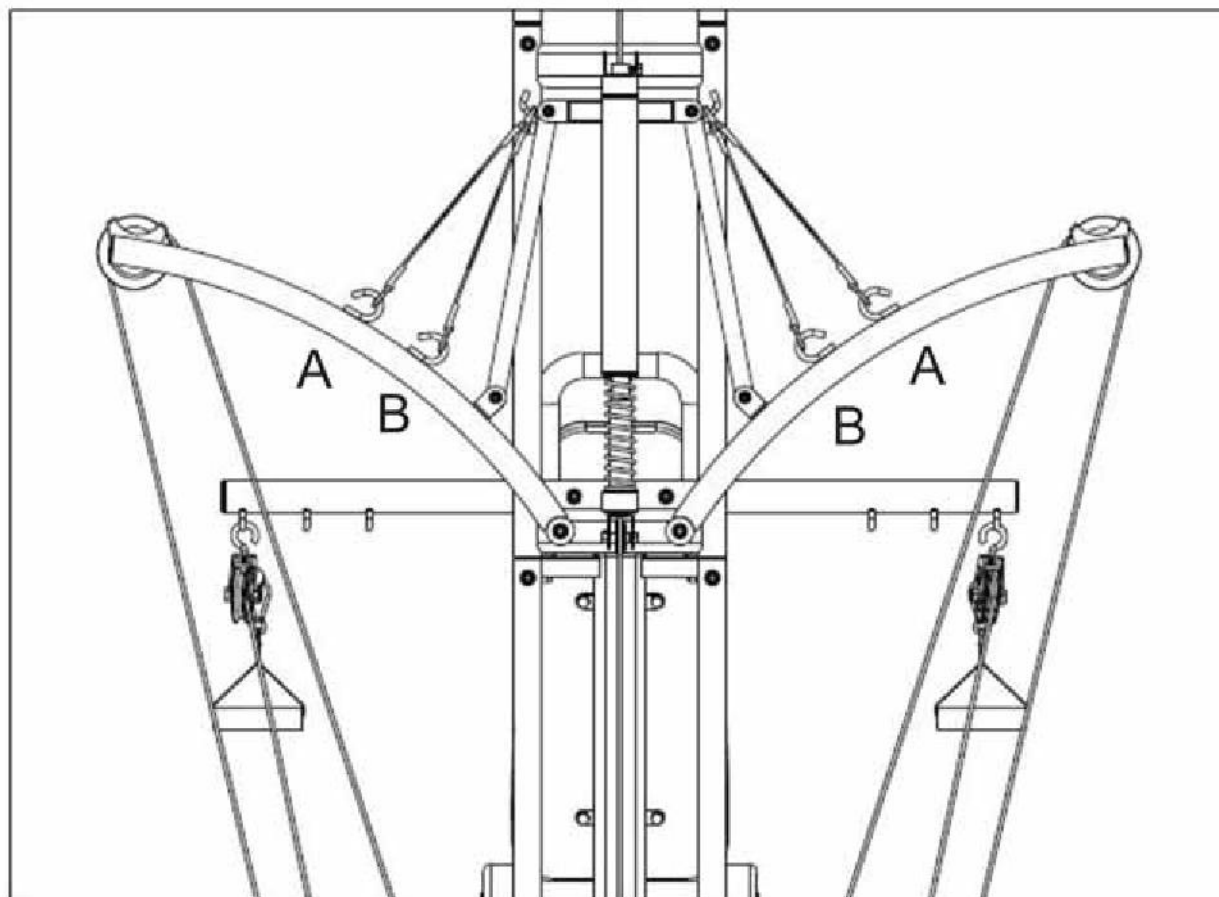
ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTA

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Basram	1	35	Liten remskiva, $\phi 75$	9
2	Nedre stång	1	36	Stor remskiva, $\phi 100$	2
3	Midtre stång	1	37	Skumgrepp	1
4	Toppbrakett	1	38	Skumkudde	4
5	Tvärbjälke	1	39	Fotledlås	1
6	Främre stöd	1	40	Kopplastykke	4
7	Säteram	1	41	Kedja	1
8	Benlyftare	1	42	Huvudkabel	1
9	Vänster motståndsarm	1	43	Nedträkkskabel	1
10	Höger motståndsarm	1	44	Handstropp	2
11	Pipebrakett	1	45	Fjäder	1
12	Förarstång	1	46	Pinne	1
13	Kopplastång, svängarm	2	47	Flathuvad bolt, M8*15	4
14	Nedträkksstång	1	48	Hexbolt, M8*20	15
15	Kuddtube	2	49	Hexbolt, M10*25	1
16	Basplatta	1	50	Hexbolt, M10*45	6
17	Handtag	1	51	Hexbolt, M10*40	7
18	Remskivabas, multiriktning	4	52	Hexbolt, M8*45	6
19	Remskivaknagg	1	53	Hexbolt, M10*50	4
20	Säte	1	54	Hexbolt, M10*65	1
21	Ryggstöd	1	55	Hexbolt, M10*75	2
22	Hylsa	1	56	Hexbolt, M10*55	2
23	Hylsa	1	57	Hexbolt, M8*45	1
24	Begränsningshylsa	1	58	Hexbolt, M10*90	2
25	Foring	1	59	Mutter, M10	23
26	Stötdempare	1	60	Mutter, M8	5
27	Elastiskt band	12	61	Skiva, M10	30
28	Handgrepp	2	62	Kurvat skiva, M10	18
29	Rund plugg $\phi 38$	8	63	Skiva, M8	24
30	Remskiva	1	64	Stor skiva, 38*11*T3	2
31	Kvadratisk plugg, 30*30	2	65	Foring	4
32	Kuleplugg, $\phi 50$	2	66	Stötdempare, benlyftare	1
33	Hette, $\phi 50$	2	67	Främre stabilisator	2
34	Rund plugg, $\phi 22$	4			

DRIFTSINSTRUKTIONER



När de elastiska banden hänger på krok A, är motståndet på varje band 5 kilo.
När banden hänger på krok B, är motståndet 2,5 kilo.

TRÄNINGSTIPS

1. Värm alltid upp i 5 minuter innan du börjar träna.
2. Testa med lätt motstånd på det första passet.
3. Det rekommenderas att man stretchar efter varje pass.
4. Upprepningar

Muskulär uthållighetsträning:

10 till 15 upprepningar med lätt motstånd

Styrka och uthållighet:

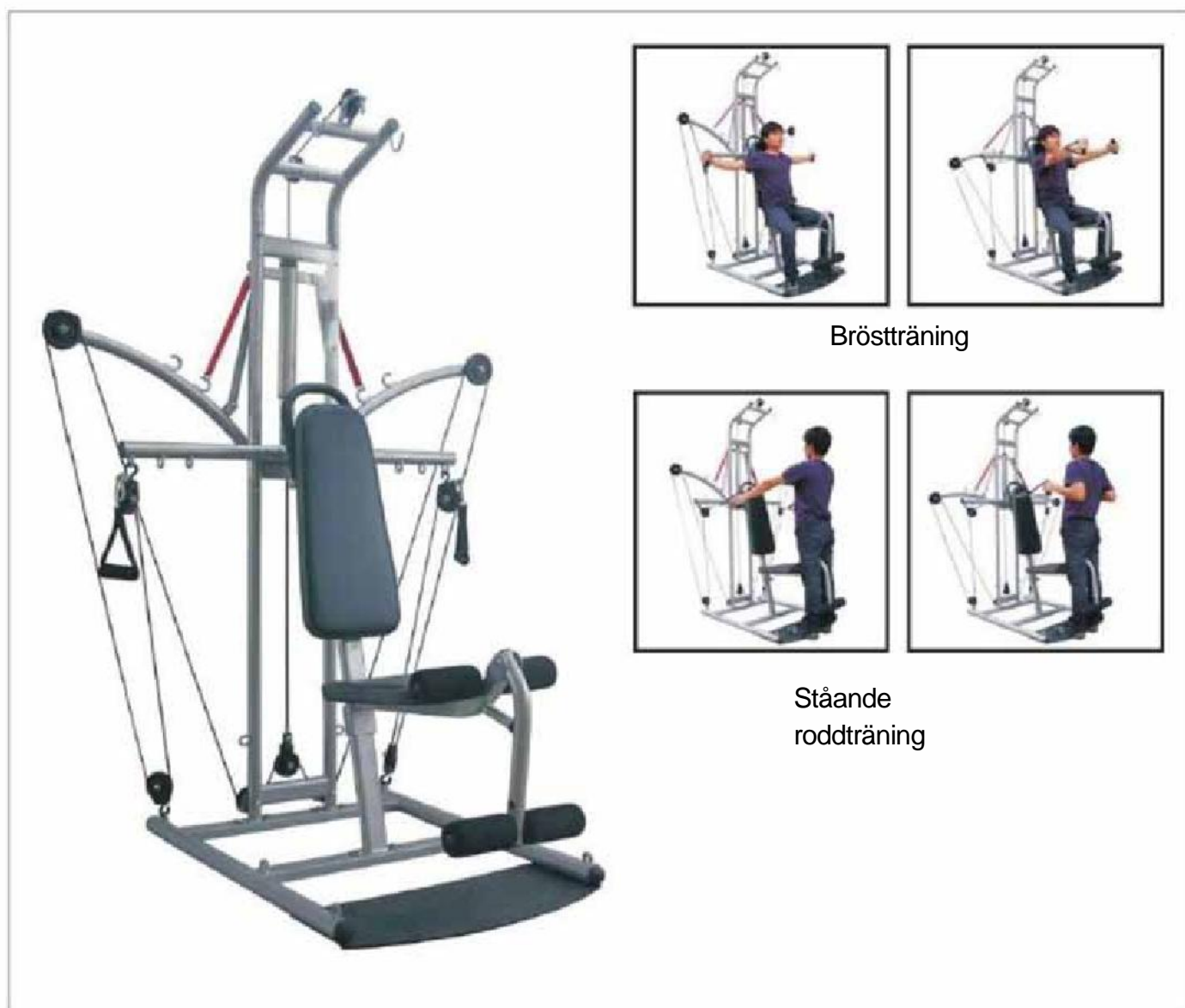
8 till 12 upprepningar med middels/tung motstånd

Styrka:
motstånd.

1 till 8 upprepningar med tung

5. Det rekommenderas att man kör två till tre sett med upprepningar..

TRÄNINGSinSTRUKTIONER





Sittande bröstpress



Bröstpress, inåt



Sittande axelpress



Nedträcksstång



Nedtråkk med én arm



Magövning, framåt



Magövning, sida



Sittande benlyft



Benövning



Sittande fotledövning



Sittande benövning, inåt



Sittande armlöft, sida



Sittande handledsövning



Sittande armlöft, framåt



Huk



Rätt lyft



Stående
roddövning



Stående bicepsövning



Vadövning



Bakåtlift, ett ben



Stående höftövning, inåt



Stående höftövning, utåt



Triceps tillbakaträkk, én arm



Stående kroppsrotation



Armövning, inåt



Armlyft, högt utåt



Armlyft, lågt utåt



Axelhev



Sidböj



Stående nedträkk, rak arm



Stående nedträkk, triceps



Stående nedträkk, triceps
omvända grepp



Stående nedträkk, triceps,
én arm

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

**VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT
GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").