

# GYMSTICK™

## WOODEN PLYOBOX



Wooden Plyobox is great and simple solution for varying box heights. It provides three different heights depending on which side is placed on the floor. The sturdy structure with rounded edges and a non-varnished surface ensures safe plyometric training sessions.

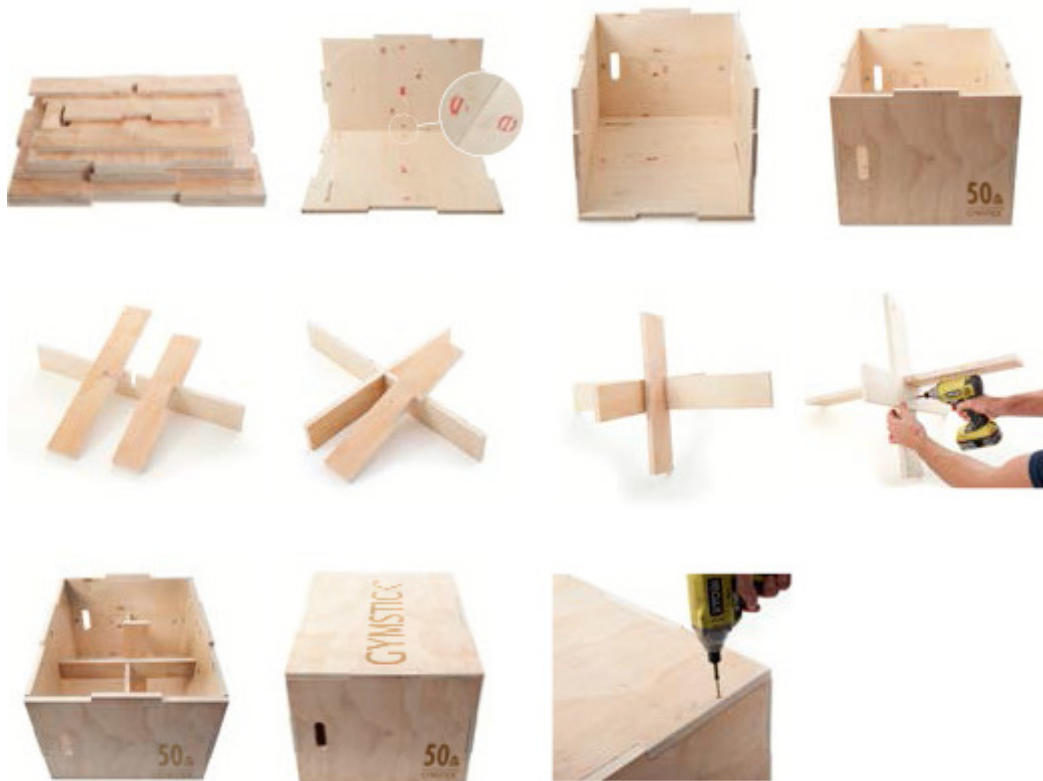
**FOR YOUR OWN SAFETY PLEASE READ CAREFULLY FOLLOWING INSTRUCTION BEFORE USING THIS PRODUCT!**

### SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE:

- Before beginning training with Wooden Plyobox consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- Use this product only as training or fitness tool. Do NOT allow children to play with this product.
- Make sure that the surface on which you intend to use the product is flat. Do not use on slippery or dirty surfaces.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- Plyobox training can cause injury if user disregards this manuals instructions on how to put together the product.
- It is important to check that the products are in good shape on a regular basis.
- Be sure you fasten all the screws securely and tight before use and check them every time before you before training.

### ASSEMBLY INSTRUCTION:

1. Open the carton carefully and place the parts on the floor. The product includes 6 boards and 36 screws.
2. The boards are marked to enable an easy assembly.
3. Assemble the plates together like seen in below pictures.
4. Use screwdriver or drill to fasten the screws on each side of the box.



### DISCLAIMER:

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



ONLINE  
VIDEO



# GYMSTICK™

## WOODEN PLYOBOX



 Plyobox -harjoituslaatikon avulla voi tehokkaasti harjoitella koordinaatiota, kimmoisuutta ja ketteryyttä sekä tasapainoa. Plyobox sopii kuntokeskuksiin, urheiluopistoille, crossfit -keskuksiin ja kotiharjoitteluun. Plyobox tarjoaa turvallisen ja jämän harjoittelualustan.

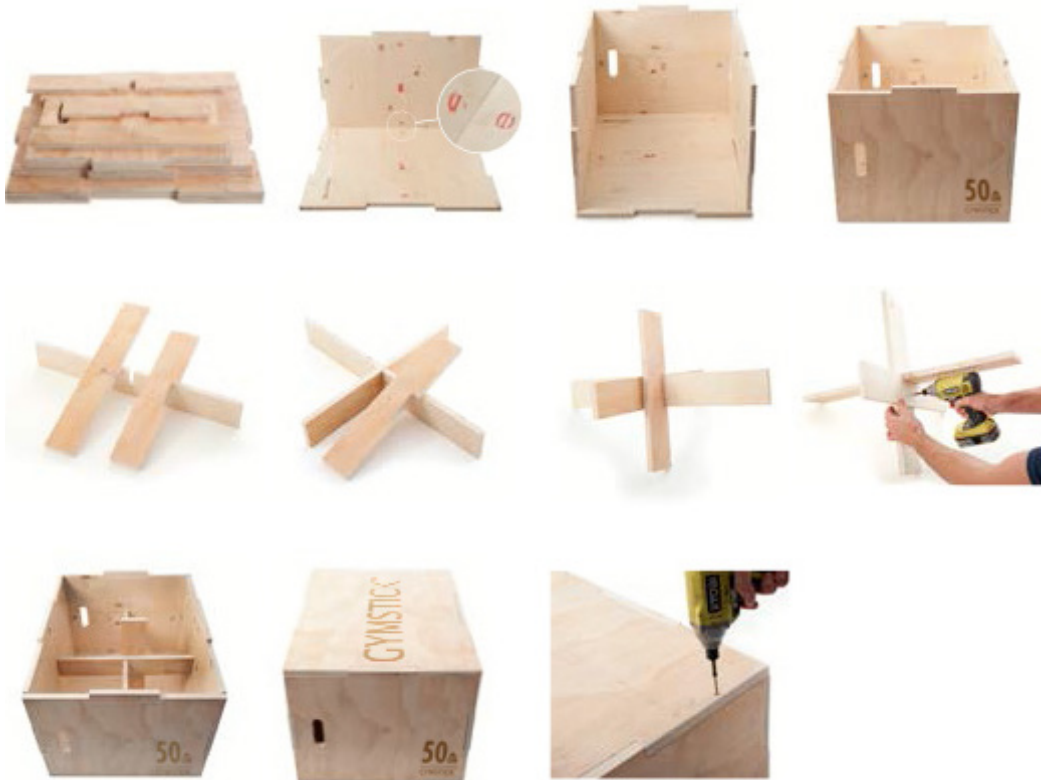
### OMAN TURVALLISUUTESI VUOKSI LUE OHJEET HUOLELLA LÄPI ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÄMISTÄ!

#### TURVALLISUUSOHJEET JA YLLÄPITO

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä kuntoiluvälineellä.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Käytä tuotetta ainoastaan kuntoiluvälineenä. Tuote ei ole lelu. ÄLÄ anna lasten leikkiä tuotteella.
- Varmista, että käytät tuotetta vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla tai likaisella alustalla.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- Plyobox harjoittelu saattaa olla vaarallista, mikäli tuotetta ei ole kasattu oikein. Noudata siis alla olevaa ohjetta huolellisesti.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Huolehdi, että kaikki ruuvit on kiristetty huolella ennen käyttöönottoa ja ennen jokaista harjoittelukertaa.

#### KOKOAMISOHJE:

1. Avaa pakkaus varovasti ja aseta osat lattialle. Tuote koostuu 6 levyästä ja 36 ruuvista.
2. Levyt on merkitty kasaamisen helpottamiseksi.
3. Kokoa plyobox alla olevien kuvien mukaisesti.
4. Käytä ruuvimeisseliä tai ruuviväännintä ruuvien kiinnittämiseen laatikon jokaiselle sivulle.



#### TIEDOKSIANTO

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai välillisistä vahingoista.



ONLINE  
VIDEO




GYMSTICK.COM

# GYMSTICK™

## WOODEN PLYOBOX



 Plyometrisk träning innebär övningar som handlar om att utveckla maximal kraft. Plyobox är lämplig för att användas på gym, idrottsinstituter, Crossfit centraler och även för att utöva hemma. Med robusta Wooden Plyobox är hoppträning både tryggt och effektivt.

**FÖR DIN EGEN SÄKERHET, LÄS DENNA INSTRUKTION NOGGRANT INNAN DU ANVÄNDER PRODUKTEN!**

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL

- Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap. Produkten är inte en leksak. Låt INTE barn leka med produkten.
- Försäkra att den tänkta användningsytan för Air Track är jämn. Använd inte produkten på hala eller smutsiga ytor.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.
- Plyobox träning kan vara riskabelt om produkten inte har blivit satt ihop ordentligt. Följ exakt monteringsanvisningar nedan.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Se till att du fäster alla skruvar ordentligt och tätt före användning och kontrollera dem varje gång innan du börjar träna igen.

### MONTERINGSANVISNING:

1. Öppna förpackningen försiktigt och lägg delarna på golvet. Produkten består av 6 plattor och 36 skruvar.
2. Plattorna är markerade för enklare/lättare montering.
3. Montera produkten enligt bilderna nedan.
4. Använd skruvmejsel eller bormaskin för att fästa skruvarna på alla sidor av lådan.



### ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.



ONLINE  
VIDEO

