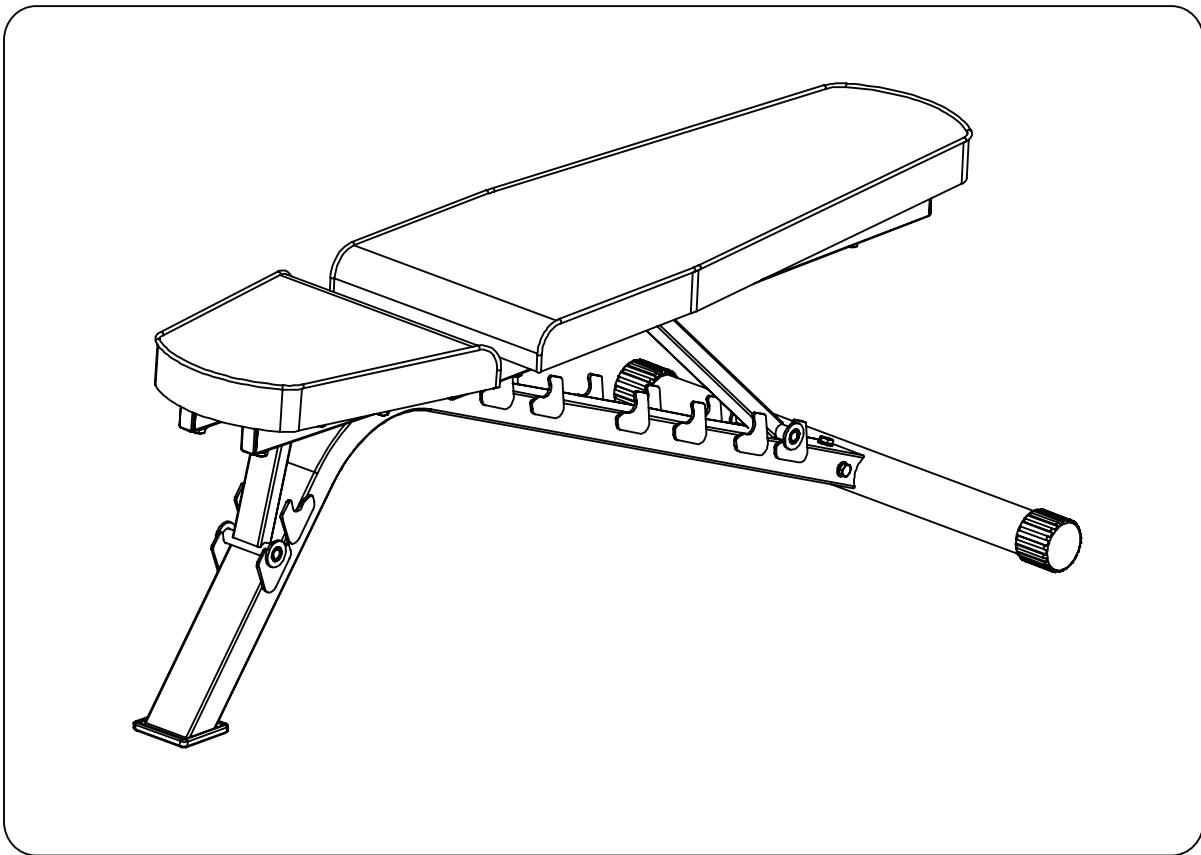


# GYMSTICK™

## FITNESS BENCH

### USER MANUAL/ KÄYTTÖOHJE/ANVÄNDARMANUAL



### **!CAUTION/ TÄRKEÄÄ/ VIKTIGT!**

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

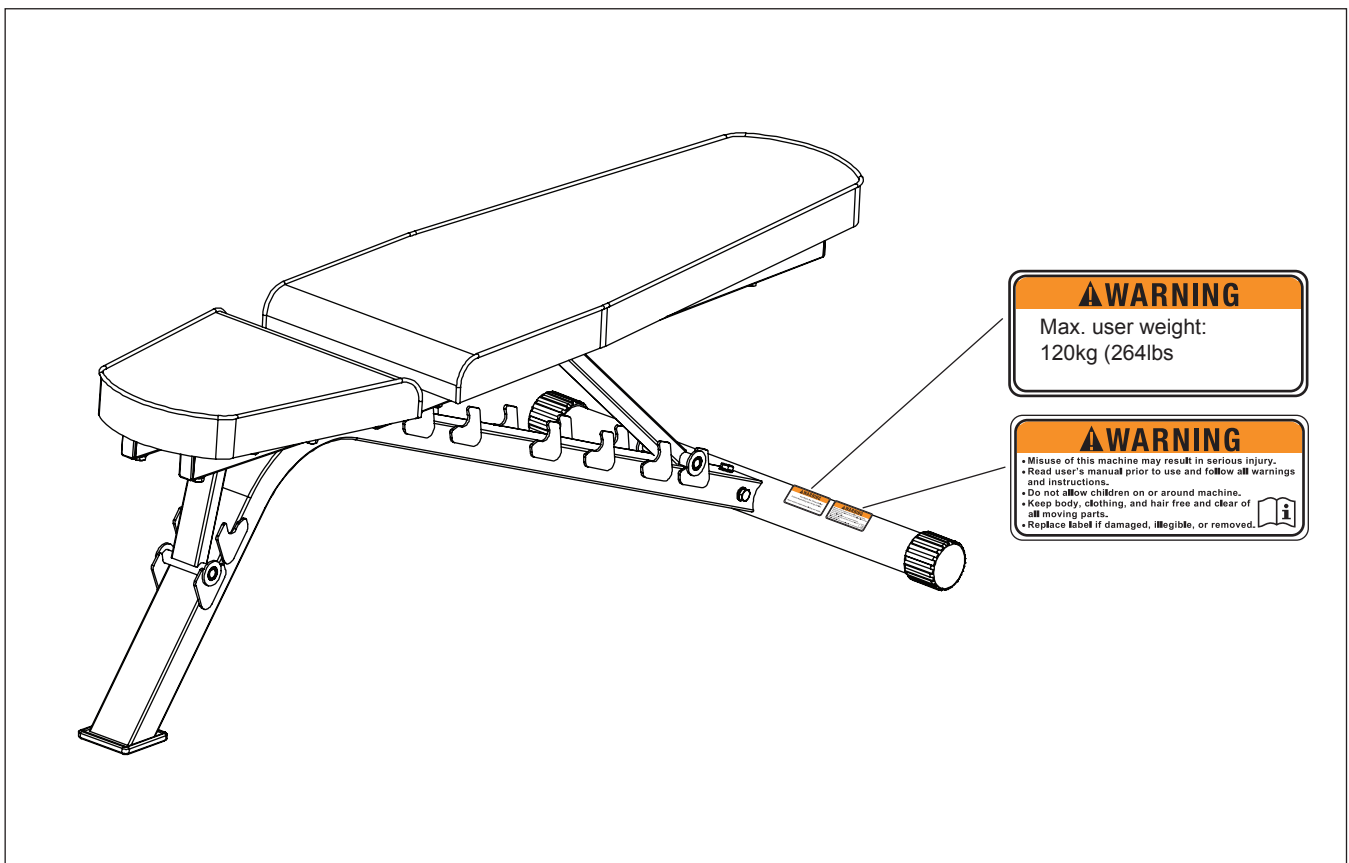
Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Säilytä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

Vänligen läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll denna manual för framtida bruk.

# TABLE OF CONTENTS/ SISÄLTÖ/ INNEHÅLLSFÖRTECKNING

WARNING AND SERIAL NO. LABEL/ VAROITUS- JA SARJANUMEROTARRAT/ VARNINGSLABEL OCH SERIALNUMMER.....	2
IMPORTANT PRECAUTIONS/ TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET/ VIKTIGT SÄKERHETSMEDELANDE.....	3
BEFORE YOU BEGIN/ ENNENKUIN ALOITAT/ INNAN DU BÖRJAR.....	4
ASSEMBLY/ KASAUS/ MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	5-6
EXPLODED DRAWING/ RÄJÄYTYSKUVA/ SPRÄNGSKISS.....	7
PART LIST/ OSALUETTELO/ FÖRTECNING ÖVER DELAR.....	8
IMPLIED WARRANTY/ TAKUUEHDOT/ GARANTI.....	9

## WARNING LABEL PLACEMENT/ VAROITUSTARRAN SIOITTAMINEN/ VARNINGSLABEL PLACERING



## SERIAL NO./ SARJANRO./ SERIAL NUMMER



## WARNING/ VAROITUS/ VARNING:

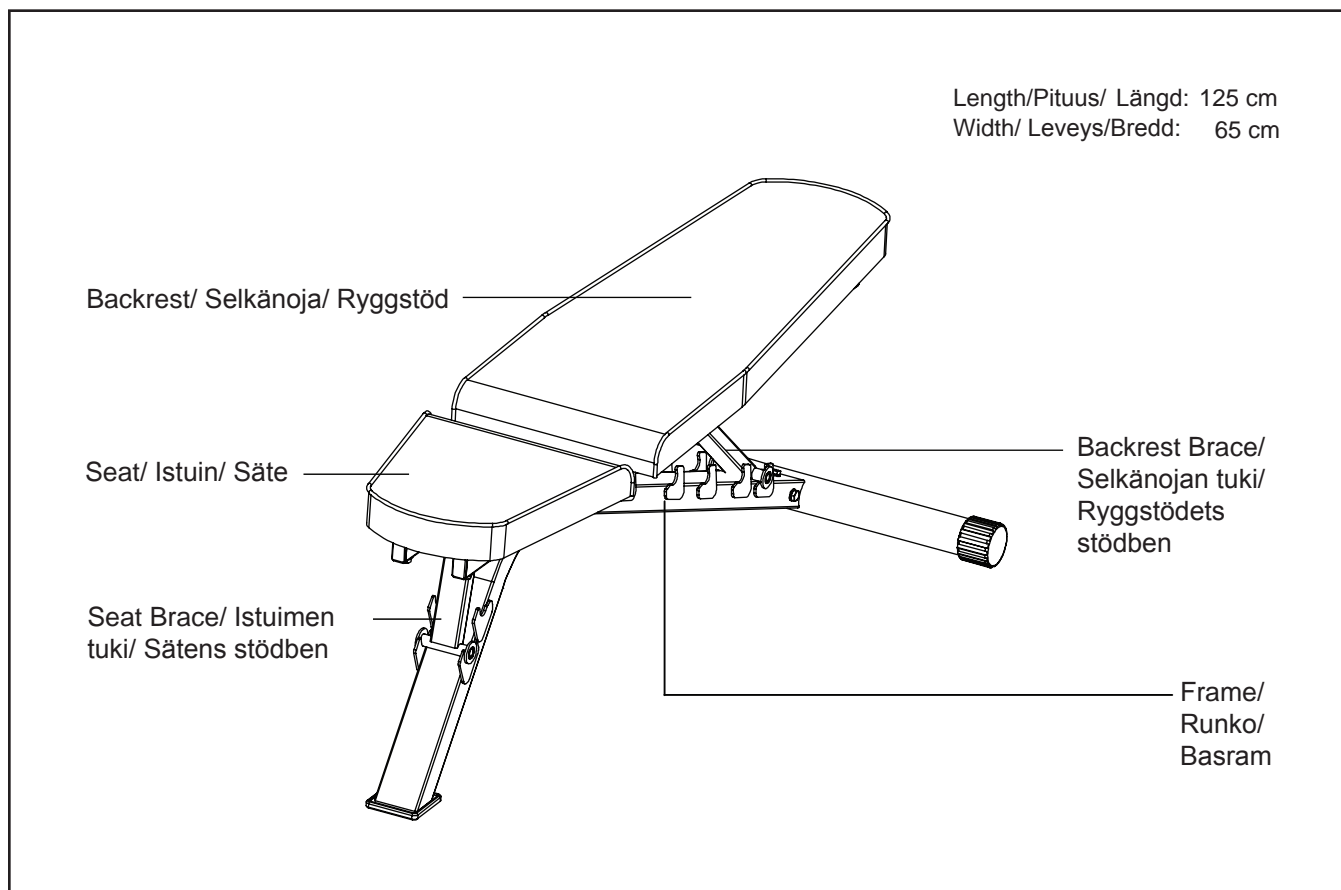
To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your Fitness bench before using it.

Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen Fitness benchin kokoamista ja käyttöä. Huomioi seuraavat turvallisuusohjeet.

Var noga med att läsa hela manualen innan du börjar montera eller använda Fitness bench. Notera särskilt följande säkerhetsföreskrifter.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems./ Ennen kuin aloitat harjoittelun, ota yhteyttä lääläriin. Tämä on erityisen tärkeää jos olet yli 35 vuotias tai sinulla on terveysongelmia./ Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådgör med din läkare. detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer som har problem med hälsan.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Fitness bench are adequately informed of all precautions. / Omistajan velvollisuus on tiedottaa kaikkia käyttäjiä turvallisuusohjeistuk-sista./ Ägarens obligation är att alla användare av Fitness Bench är medvetna på säkerhetsanvisningar.
3. The Fitness bench is intended fo home use only. Do not use the Fitness bench in a commercial, rental, or istitutional setting. / Fitness bench on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, ei siis käytettäväksi kaupallisessa- , vuokraus- tai laitostyössä./ Fitness bench är lämplig för att tränas endast hemma, bör inte användas i commercial, rental eller institutional område.
4. Use the Fitness bench only on a flat surface. Cover the floor beneath the bench to protect the floor./ Käytä laitetta ainostaan tasaisella alustalla ja suoja alusta matolla tai vastaavalla./ Placera bänken på ett plan yta och skydda med lämplig underlag.
5. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately./ Tarkista kaikki osat säännöllisesti ja kiristä ruuvit tarvittaessa. Vaihda kuluneet osat viipymättä uusiin./ Kontrollera regelbundet att alla delar är i säkert skick och skruvar är säkrade. Byta ut utsliten delar omedelbart.
6. Keep children under age 12 and pets away from the Fitness bench at all times./ Fitness bench ei sovellu alle 12 vuotiaiden lasten käytettäväksi./Barnen under 12 år bör inte använda bänken och husdjur skall hållas ifrån bänken.
7. Wear appropriate exercise clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the Fitness bench. Always wear athletic shoes for foot protection while exercising./ Käytä harjoittellessasi urheiluun soveltuvia vaatteita ja jalkineita./ Använd kläder och skor som är lämpliga för träning.
8. Keep hands and feet away from moving parts./ Varo jättämästä käsiä tai jalkoja liikkuvien osien väliin./ Var försiktig när du använder bänken att händer och fötter inte hamnar mellan justerbara delar.
9. Always make sure that the locking pin is fully inserted into the frame and the pivot bracket before you exercise./ Muista lukita sekä penkki että selkänoja aina paikoilleen ennen harjoittelun aloittamista./ Kontrollera att ryggstöden och sittsen är ordentligt i sitt plats innan du börjar träna.
10. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down./ Liiallinen harjoittelu voi johtaa loukkaantuniseen. Mikäli tunnet huimausta tai kipua harjoittellessasi, lopeta välittömästi ja jäähdyttele./ För hård träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Sluta träna genast, om du känner dig svag eller smärta i muskler och slappna av.
11. Use the Fitness bench only as described in this manual./ Käytä Fitness benchiä vain tämän ohjeen mukaisella tavalla./ Använd redskapet endast på sättet som förevisat i denna manual.

# BEFORE YOU BEGIN/ ENNENKUIN ALOITAT/ INNAN DU BÖRJAR

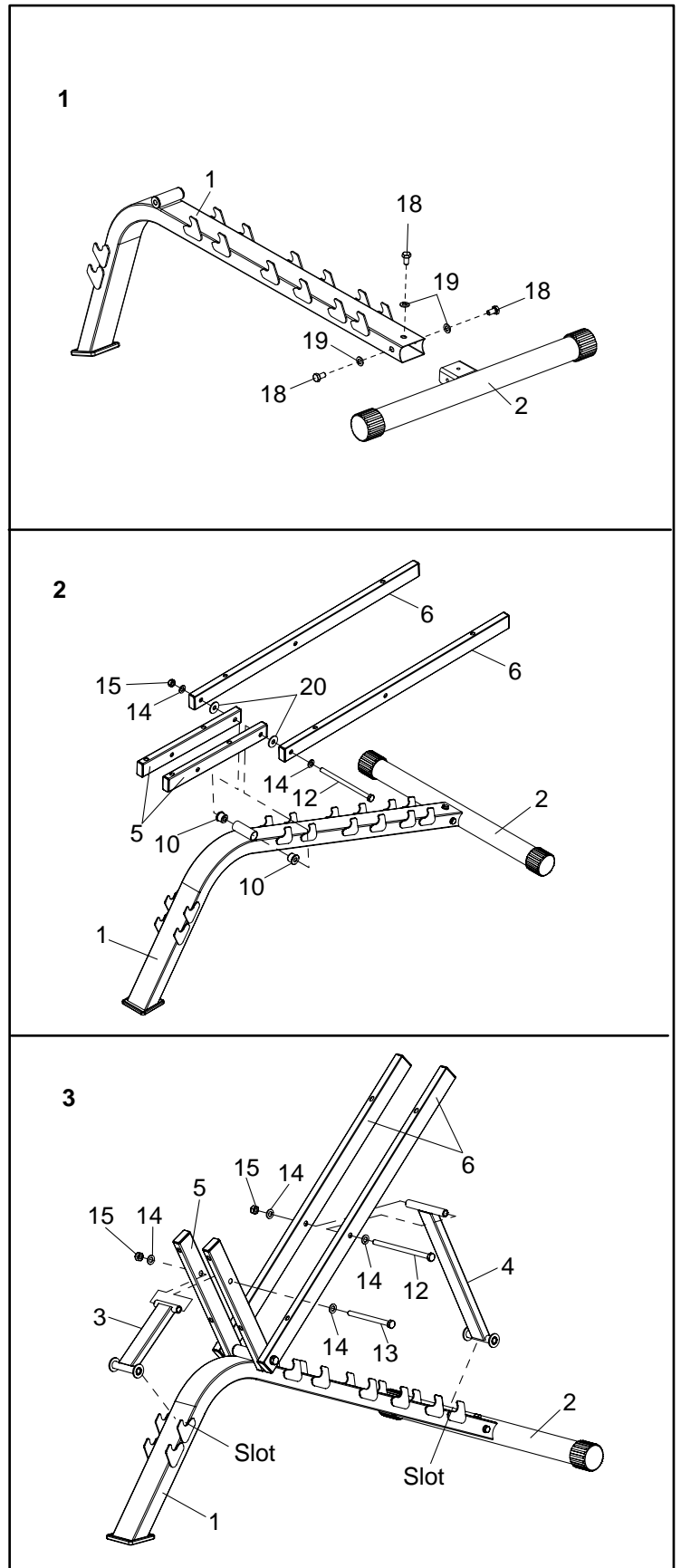


# ASSEMBLY/ KASAUS/ MONTERINGSINSTRUKTIONER

1. Attach the Frame (1) to the Stabilizer (2) with three M8 x 15mm Bolts (18) and three M8 Washers (19). / Kiinnitä runko (1) tukipalkkiin (2) kolmella M8x15mm pultilla (18), käytä välissä M8 välilevyjä (19). / Montera basramet (1) till stödbenet (2) med tre stycken M8x15mm skruver (18), använd bricka M8 (19) i mellan

2. Attach the Backrest Frames (6) and Seat Frames (5) to the Frame (1) with one M10 Locknut (15), two M10 Washers (14), two Large M10 Washers (20), two Bushing (10) and one M10 x 170mm Bolt (12). Do not overtighten the Locknut; the Backrest Frames (6) and Seat Frames (5) must pivot easily. / Kiinnitä selkänöjan tukivarret (6) ja istuimen tukivarret (5) runkoon (1) yhdellä M10 lukkomutterilla (15), kahdella M10 aluslevyllä (14), kahdella isolla M10 aluslevyllä (20), kahdella holkilla (10) ja yhdellä M10 x 170mm pultilla (12). Älä kiristä liikaa, jotta penkkiä pystyy säätämään. / Montera ryggstödrarna (6) och sätrarna (5) till basramet (1) med en M10 nyloc mutter (15), två M10 brickor (14), med två stora M10 brickor (20), två bussning (10) och en M10 x 170mm bult (12). Fastskruva inte för hårt eftersom bänken skall vara justerbar.

3. Orient the two Backrest Frames (6) and the Backrest Brace (4) as shown. Attach the Backrest Brace (4) to the Backrest Frames (6) with the M10 x 170mm Bolt (12), two M10 Washers (14), and the M10 Locknut (15). Do not fully tighten the Locknut yet. Orient the two Seat Frames (5) and the Seat Brace (3) as shown. Attach the Seat Brace (3) to the Seat Frames (5) with the M10 x 125mm Bolt (13), two M10 Washers (14), and the M10 Locknut (15). Do not fully tighten the Locknut yet. / Aseta selkänöjan tukivarret (6) ja tukivarsi (4) kuten kuvassa ja kiinnitä M10 x 170mm pultilla (12), kahdella M10 aluslevyllä (14) ja M10 lukkomutterilla (15). Älä kiristä lopullisesti vielä. Aseta istuimen tukivarret (5) ja tukivarsi (3) kuten kuvassa ja kiinnitä M10 x 125mm pultilla (13), kahdella M10 aluslevyllä (14) ja M10 lukkomutterilla (15). Älä kiristä lopullisesti vielä. / Ställa ryggstödrarna (6) och stöd (4) som visat i bilden. Montera med M10 x 170mm bult (12), två M10 brickor (14) och M10 nyloc mutter (15). Kontrollera för att inte fastskruva för hårt. Ställa sätrarna (5) och stöd (3) som visat i bilden. Montera med M10 x 125mm Bult (13), två M10 brickor (14) och M10 nyloc mutter (15). Kontrollera för att inte fastskruva för hårt.

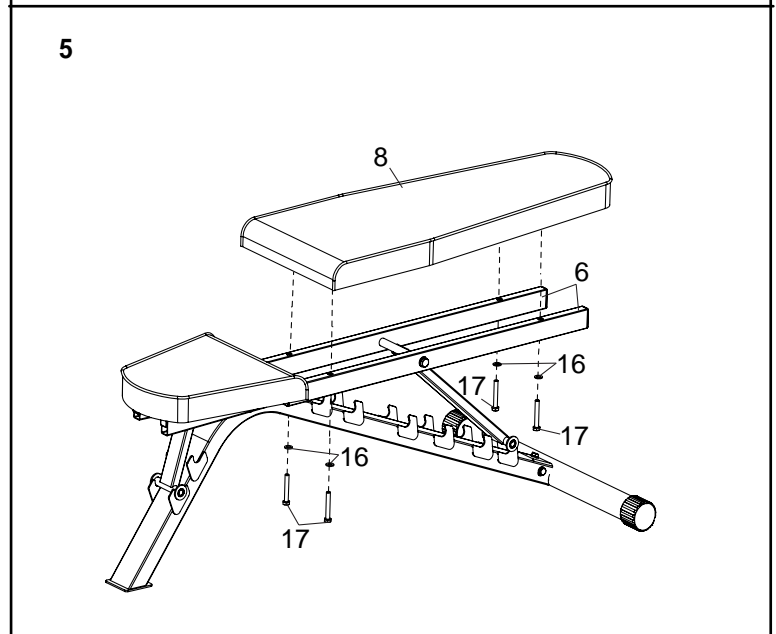
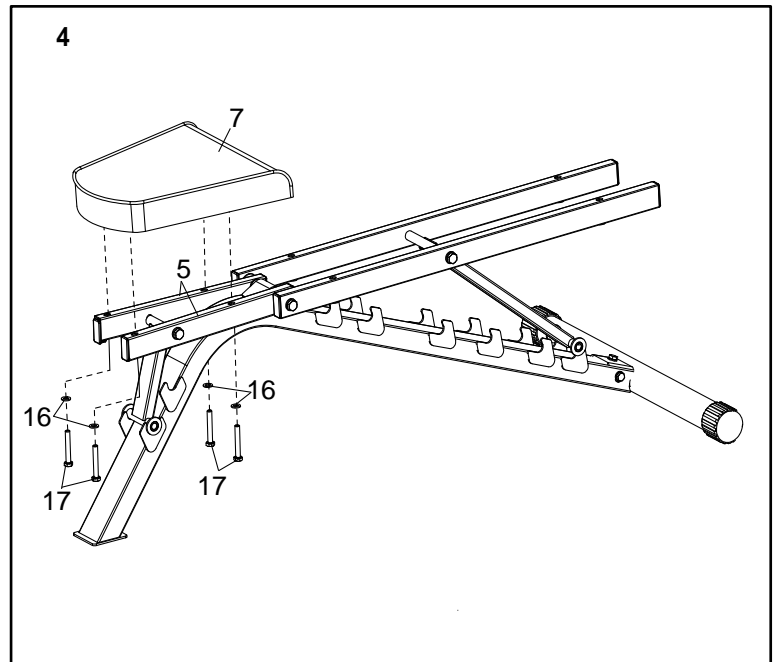


# ASSEMBLY/ KASAUS/ MONTERINGSINSTRUKTIONER

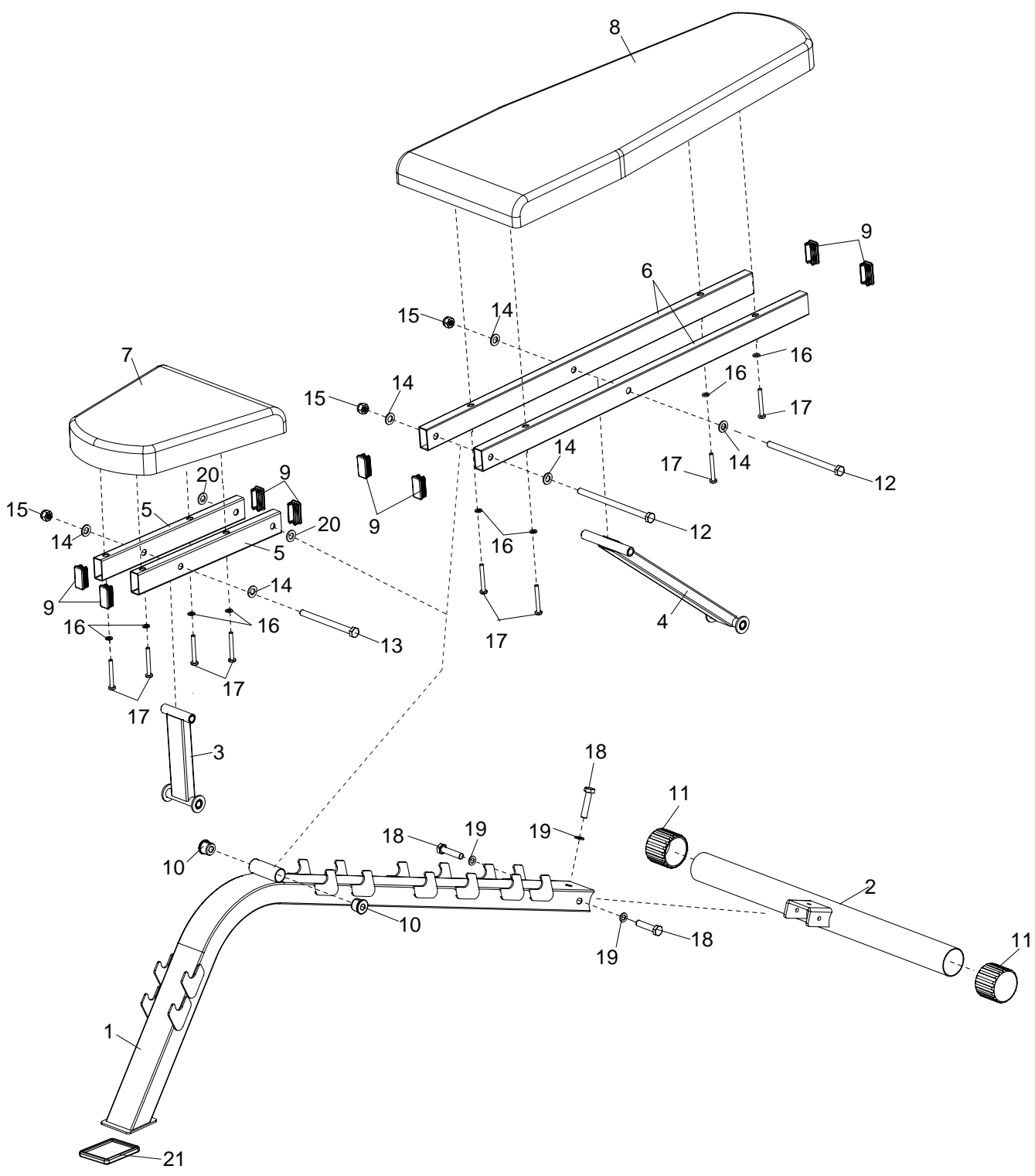
4. Attach the Seat (7) to the Seat Frames (5) with four M6 x 55mm Bolts (17) and four M6 Washers (16); adjust the seat to the right position, and then tighten the four Bolts./  
Kiinnitä istuin (7) istuimen tukivarsiin (5) neljällä M6 x 55mm pultilla(17), käytä M6 aluslevyjä (16) välissä. Aseta istuin oikeaan asentoon ja kiristä kaikki neljä pulttia./  
Montera sätet (7) till säteramerna (5) med fyra M6 x 55mm bultrar (17) M6 brickor (16) i mellan. Tätä odentligt alla fyra bultrar.

5. Attach the Backrest (8) to the Backrest Frames (6) with four M6 x 55mm Bolts and four M6 Washers (16); adjust the Backrest to the right position, and then tighten the four Bolts./  
Kiinnitä selkänoja (8) tukivarsiin (6) neljällä M6 x 55mm pultilla, käytä M6 aluslevyjä (16). Aseta selkänoja oikeaan asentoonsa ja kiristä kaikki neljä pulttia./  
Montera ryggstödet ( 8) till ryggstödrämerna (6) med fyra M6 x 55mm bultrar M6 brickor (16) i mellan. Ställa i rätt position och tätä ordentligt alla fyra bultrar.

6. Make sure that all parts are properly tightened before you use the weight bench./  
Varmista, että kaikki osat on kiristetty ennen kuin aloitat harjoittelun. /  
Kontrollera att alla delar och skruvar är ordentligt is sitt ställe och tätä innan bu börjar träna.  
Fitness bench is ready for use!  
Fitness Bench on valmis!  
Fitness Bench är färdig!

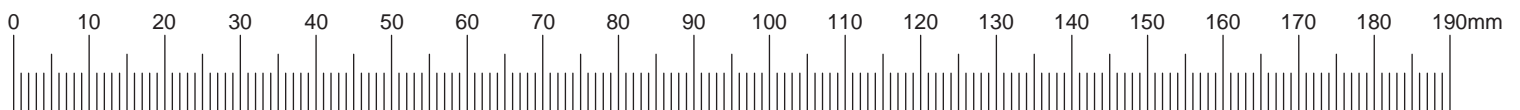


# EXPLODED DRAWING/RÄJÄYTYSKUVA/GDF s B; G? =GG



# PART LIST/ OSALUETTELO/ FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Key No.	Description	Qty
1	Frame	1
2	Stabilizer	1
3	Seat Brace	1
4	Backrest Brace	1
5	Seat Frame	2
6	Backrest Frame	2
7	Seat	1
8	Backrest	1
9	Cap	8
10	Bushing	2
11	Round Outer Cap	2
12	M10 x 170mm Bolt	2
13	M10 x 125mm Bolt	1
14	M10 Washer	6
15	M10 Locknut	3
16	M6 Washer	8
17	M6 x 55mm Bolt	8
18	M8 x 15mm Bolt	3
19	M8 Washer	3
20	Large M10 Washer	2
21	Foot	1





## Implied Warranty

The importer of this machine assures that this device is manufactured with high quality materials.

The prerequisite for the implied warranty is the proper setup in accordance with the operating instructions. Improper use and /or incorrect transportation can void the warranty.

**The implied warranty is valid for 1 year, beginning from the date of purchase.** For eventual defects please contact the dealer of this product within the guarantee period .

The guarantee does not cover:

- Damage effected by outer force
- Intervention by unauthorized parties
- Incorrect handling of the product
- Non-compliance of the operating instructions

Wear parts and expendable parts are also not covered.

The device is only intended for home use. The warranty does not apply to commercial use of any kind.

## Takuu

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

**Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä.**

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ

GYMSTICK-HUOLTOON: huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050 / Huolto

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti

## Garanti

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

**Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum.** För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är endast avsedd för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.