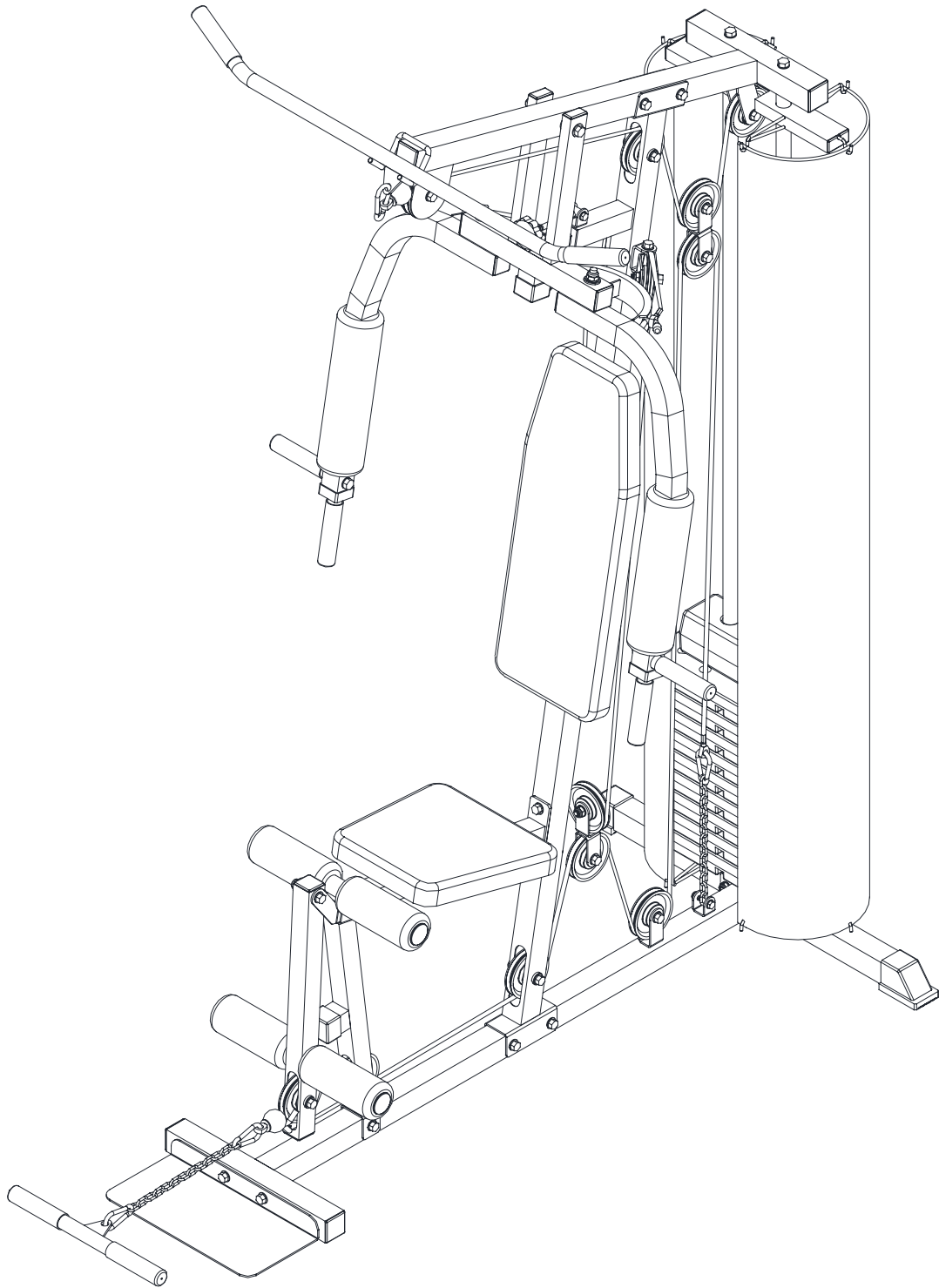


# GYMSTICK™

## HOME GYM 2.0 ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.



Tack för att du köpt Gymstick Home Gym 2.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER .....	3
2.	SPRÄNGSKISS .....	4
3.	DELAR LISTA .....	5
4.	MONTERINGSINSTRUKTION .....	7
5.	RENGÖRING OCH FÖRVARING .....	16
6.	UPPVÄRMNINGSSÖVNING .....	17
7.	GARANTI .....	19



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

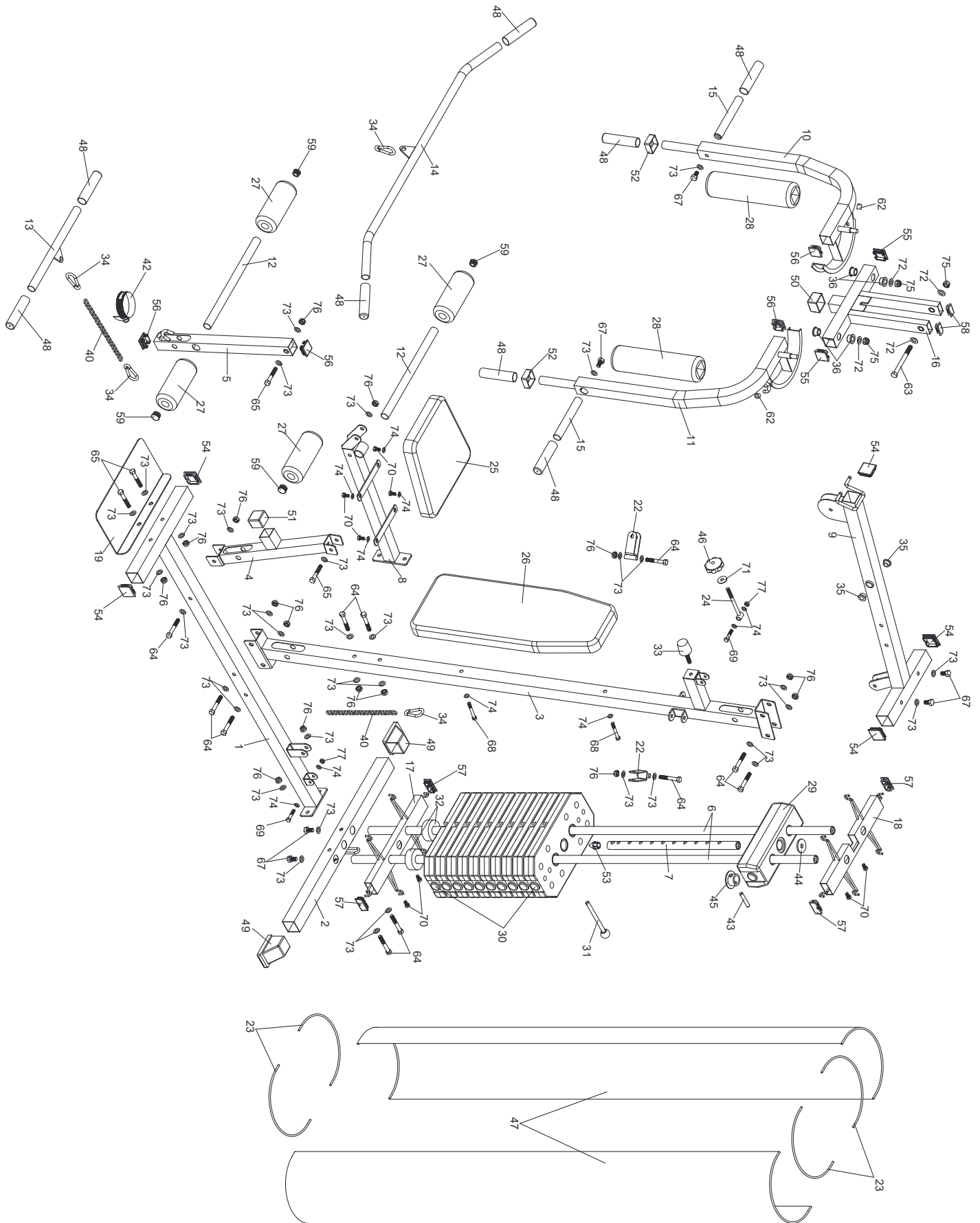
**Läs följande instruktioner helt innan du monterar eller använder produkten. Följ instruktionerna för att säkerställa korrekt installation och säker användning av enheten.**

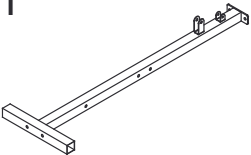
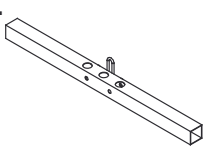
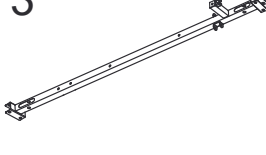
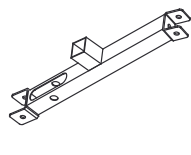
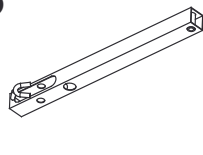
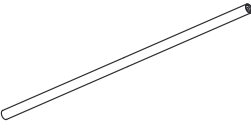
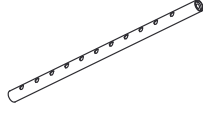
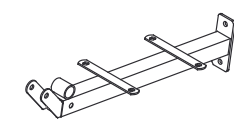
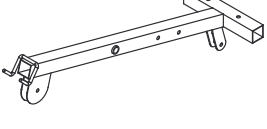
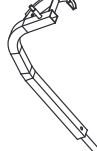
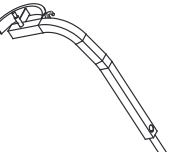
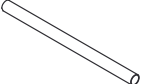
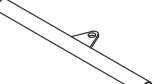
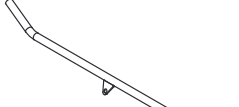

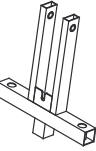
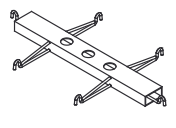
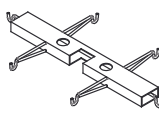
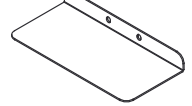
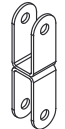
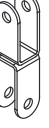
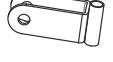




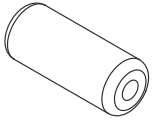

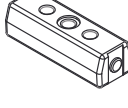
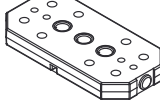
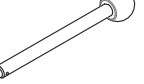
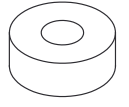








1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte obevakade barn i samma rum som maskinen.
2. Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart läkare.
4. Innan du börjar träna, ta bort allt inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
5. Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och skydda golvet.
6. Använd endast maskinen för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
7. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
8. Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
9. Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest mottagliga för att slitas av. De defekta komponenterna bör bytas ut omedelbart.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
11. Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
12. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
13. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobic skor krävs också.
14. Innan du tränar, gör alltid en uppvärmning och stretching först.
15. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
16. Denna maskin måste monteras av en vuxen.
17. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
18. Max användarvikt 110 kg.




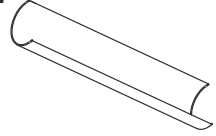

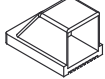
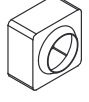

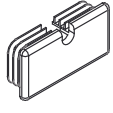




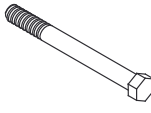

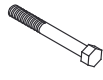








**VARNING!**

**RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.**



<p>1</p>  <p>Front Base Frame 1PC</p>	<p>2</p>  <p>Back Base Frame 1PC</p>	<p>3</p>  <p>Main Frame 1PC</p>	<p>4</p>  <p>Front Support Frame 1PC</p>	<p>5</p>  <p>Leg Extension Frame 1PC</p>
<p>6</p>  <p>Weight Guide Tube 1PC</p>	<p>7</p>  <p>Selector Shaft 1PC</p>	<p>8</p>  <p>Seat Frame 1PC</p>	<p>9</p>  <p>Upper Cross Beam 1PC</p>	<p>10</p>  <p>Right Press Arm 1PC</p>
<p>11</p>  <p>Left Press Arm 1PC</p>	<p>12</p>  <p>Foam Tube 2PCS</p>	<p>13</p>  <p>Low Bar 1PC</p>	<p>14</p>  <p>Lat Bar 1PC</p>	<p>15</p>  <p>Handle Tube 2PCS</p>
<p>16</p>  <p>Press Bar 1PC</p>	<p>17</p>  <p>Lower Fixed Tube 1PC</p>	<p>18</p>  <p>Upper Fixed Tube 1PC</p>	<p>19</p>  <p>Base Plate 1PC</p>	<p>20</p>  <p>Pulley U 1PC</p>
<p>21</p>  <p>Reverse U 1PC</p>	<p>22</p>  <p>Single Pulley Block 2PCS</p>	<p>23</p>  <p>U-type Shaft 4PCS</p>	<p>24</p>  <p>Tobacco-pipe 1PC</p>	<p>25</p>  <p>Seat Cushion 1PC</p>
<p>26</p>  <p>Backrest Cushion 1PC</p>	<p>27</p>  <p>Leg Foam Roller 4PCS</p>	<p>28</p>  <p>Arm Foam Roller 2PCS</p>	<p>29</p>  <p>Top Weight Plate 1PC</p>	<p>30</p>  <p>Weight Plate 9+1PCS</p>
<p>31</p>  <p>Weight Selector Pin 1PC</p>	<p>32</p>  <p>Rubber Cushion 2PCS</p>	<p>33</p>  <p>Bumper 1PC</p>	<p>34</p>  <p>Pothook 4PCS</p>	<p>35</p>  <p>Oil Bushing (Small) 2PCS</p> <p>Pre-installed</p>
<p>36</p>  <p>Oil Bushing (Big) 4PCS</p> <p>Pre-installed</p>	<p>37</p>  <p>Upper Cable 1PC</p>	<p>38</p>  <p>Butterfly Cable 1PC</p>	<p>39</p>  <p>Lower Cable 1PC</p>	<p>40</p>  <p>Chain 2PCS</p>

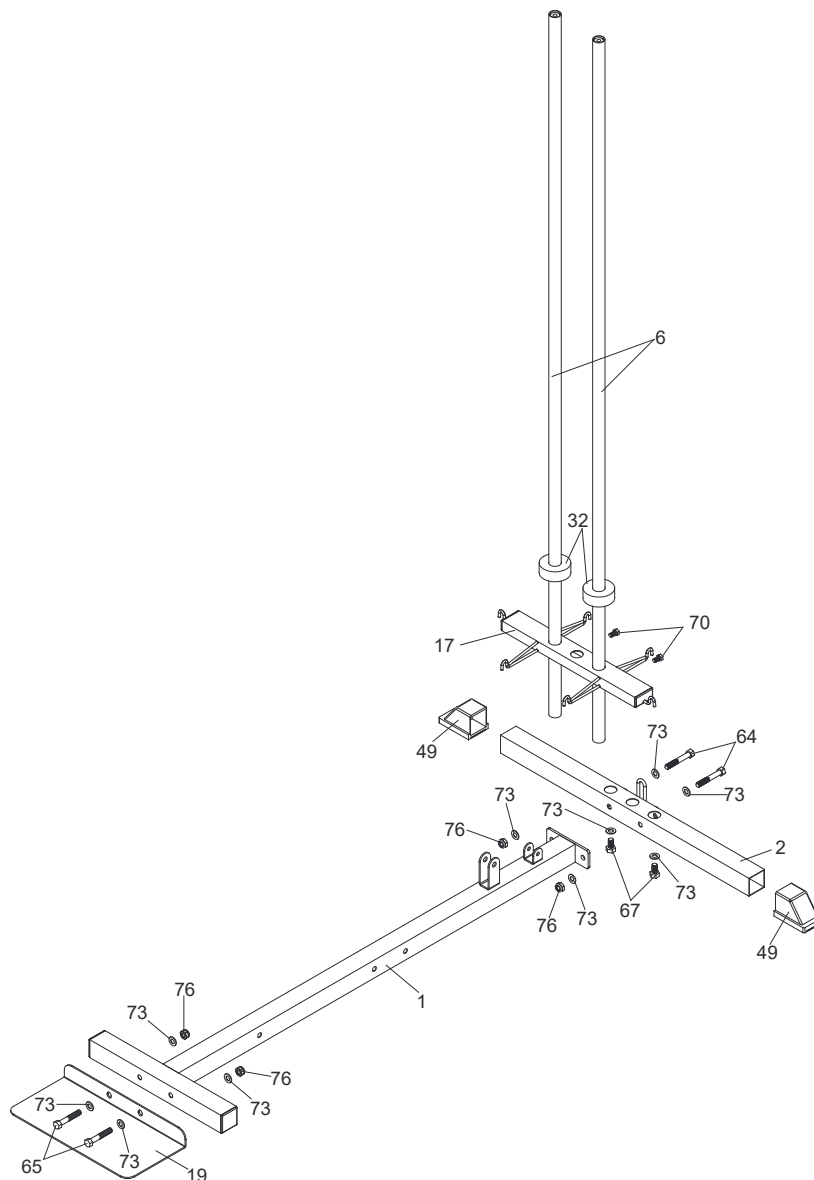
<p><b>41</b></p>  <p>Pulley 13PCS</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Ankle Strap 1PC</p>	<p><b>43</b></p>  <p>Selector Shaft Pin 1PC</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Plastic Washer 1PC</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Selector Shaft Bushing 1PC</p>
<p><b>46</b> Pre-installed</p>  <p>Plum Blossom Nut 1PC</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Safety Cover 2PCS</p>	<p><b>48</b> Pre-installed 6PCS</p>  <p>Handle Grip 8PCS</p>	<p><b>49</b></p>  <p>45mm Square Foot End Cap 2PCS</p>	<p><b>50</b> Pre-installed</p>  <p>38mm Square End Cap (Big) 1PC</p>
<p><b>51</b> Pre-installed</p>  <p>38mm Square End Cap (Small) 1PC</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Mid-empty Plug (38X26) 2PCS</p>	<p><b>53</b> Pre-installed</p>  <p>Select Shaft End Cap 1PC</p>	<p><b>54</b> Pre-installed</p>  <p>45mm Square End Plug 5PCS</p>	<p><b>55</b> Pre-installed</p>  <p>40mm Square End Plug 2PCS</p>
<p><b>56</b> Pre-installed</p>  <p>38mm Square End Plug 4PCS</p>	<p><b>57</b> Pre-installed</p>  <p>25X50mm Square End Plug 4PCS</p>	<p><b>58</b> Pre-installed</p>  <p>20X40mm Square End Plug 2PCS</p>	<p><b>59</b> Pre-installed</p>  <p>25mm Round End Cap 4PCS</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Pulley Bushing (short) 4PCS</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Pulley Bushing (long) 4PCS</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Plastic Cover 2PCS</p>	<p><b>63</b></p>  <p>M12X120mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>64</b></p>  <p>M10X65mm Hex Bolt 13PCS</p>	<p><b>65</b></p>  <p>M10X60mm Hex Bolt 6PCS</p>
<p><b>66</b></p>  <p>M10X45mm Hex Bolt 9PCS</p>	<p><b>67</b> Pre-installed</p>  <p>M10X20mm Hex Bolt 6PCS</p>	<p><b>68</b></p>  <p>M8X65mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>69</b></p>  <p>M8X40mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>70</b></p>  <p>M8X15mm Hex Bolt 8PCS</p>
<p><b>71</b> Pre-installed</p>  <p>Washer 30X10 1PC</p>	<p><b>72</b> Pre-installed 2PCS</p>  <p>Washer M12 4PCS</p>	<p><b>73</b> Pre-installed 6PCS</p>  <p>Washer M10 62PCS</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Washer M8 10PCS</p>	<p><b>75</b> Pre-installed 2PCS</p>  <p>Nylon Nut M12 3PCS</p>
<p><b>76</b></p>  <p>Nylon Nut M10 28PCS</p>	<p><b>77</b></p>  <p>Nylon Nut M8 2PCS</p>			

## INNAN MONTERING

- Ta ut komponenterna ur kartongen och kontrollera att alla listade delar levererades.
- Det kommer att ta två personer för att montera denna produkt.
- Dra åt bultar och nylon för hand tills maskinen är helt monterad.

## STEG 1

1. Fäst två 45 mm fyrkantiga ändkåpor (49) på den bakre basramen (2).
2. Ta bort två M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73) från viktstyrningsröret (6).
3. Sätt in viktstyrningsröret (6) i den bakre basramen (2) med två M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73).
4. Fäst den främre basramen (1) på basramen (2) med två M10X65 mm sexkantsbultar (64), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmuttrar (76).
5. Fäst basplattan (19) på den främre basramen (1) med två M10X60 mm sexkantsbultar (65), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmuttrar (76).
6. Skjut det nedre fasta röret (17) på viktstyrningsröret (6) med två M8X15 mm sexkantsbultar (70).
7. Skjut två gummikuddar (32) på viktstyrningsröret (6).

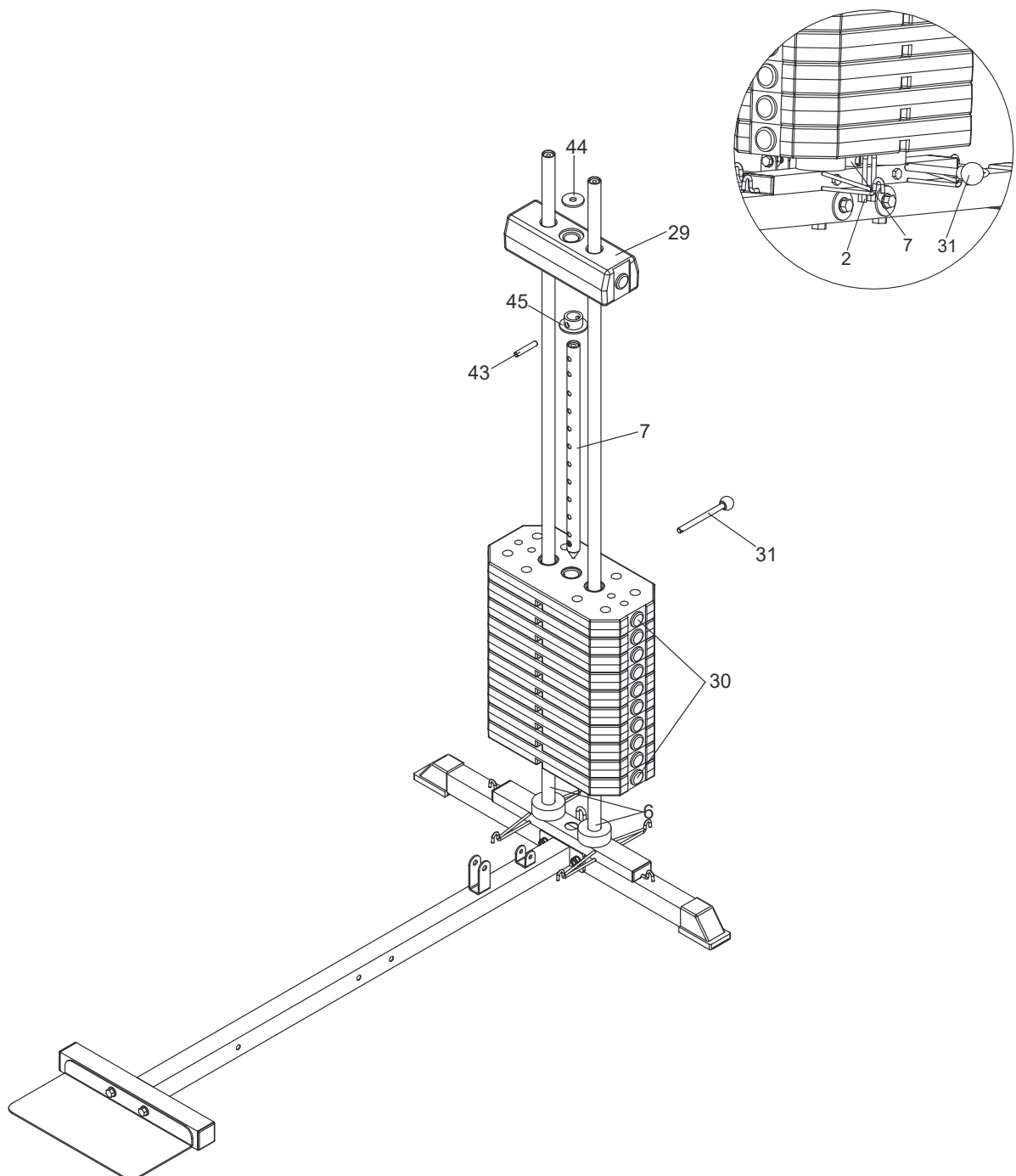


## STEG 2

1. Skjut tio viktskivor (30) nedför viktstyrningsröret (6).
2. Skjut väljaraxelbussningen (45) nerför väljaraxeln (7) vid det första hålet fixera med väljaraxeltappen (43).
3. Sätt in väljaraxeln (7) i hålet på viktplattan (30).
4. Skjut den övre viktplattan (29) nedför viktstyrningsröret (6), för in viktväljarstiftet (31) i hålet för önskad vikt.
5. Sätt plastbrickan (44) på den övre viktplattan (29).




När du inte rör dig, för in viktväljarstiftet (31) i väljaraxeln (7) genom fästkroken.

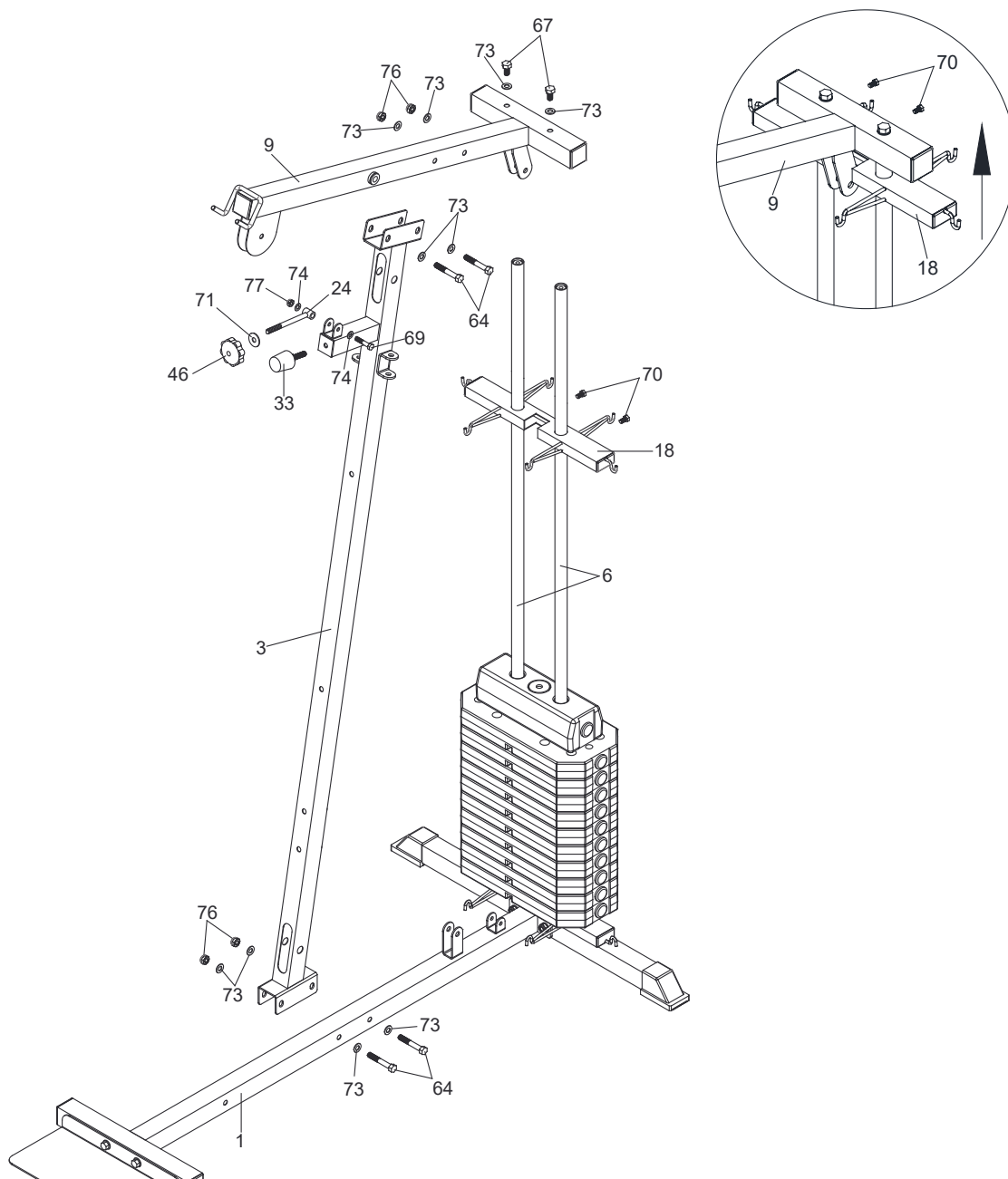




## STEG 3

1. Fäst stötfångaren (33) på huvudramen (3).
2. Fäst huvudramen (3) på den främre basramen (1) med två M10X65 mm sexkantsbultar (64), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmuttrar (76).
3. Ta bort två M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73) från viktstyrningsröret (6).
4. Skjut det övre fasta röret (18) på viktstyrningsröret (6) med två M8X15 mm sexkantsbultar (70).
5. Fäst den övre tvärbalken (9) på viktstyrningsröret (6) med hjälp av M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73).
6. Fäst den övre tvärbalken (9) på huvudramen (3) med två M10X65 mm sexkantsbultar (64), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmuttrar (76).
7. Fäst tobaksröret (24) på huvudramen (3) med en M8X40 mm sexkantsbult (69), två M8 brickor (74) och en M8 nylonmutter (77).
8. Skjut in brickan (30X10) (71) och plommonblomsmuttern (46) på tobaksröret (24).

 Fäst det övre fasta röret (18) på viktstyrningsröret (6) och var nära den övre tvärbalken (9).

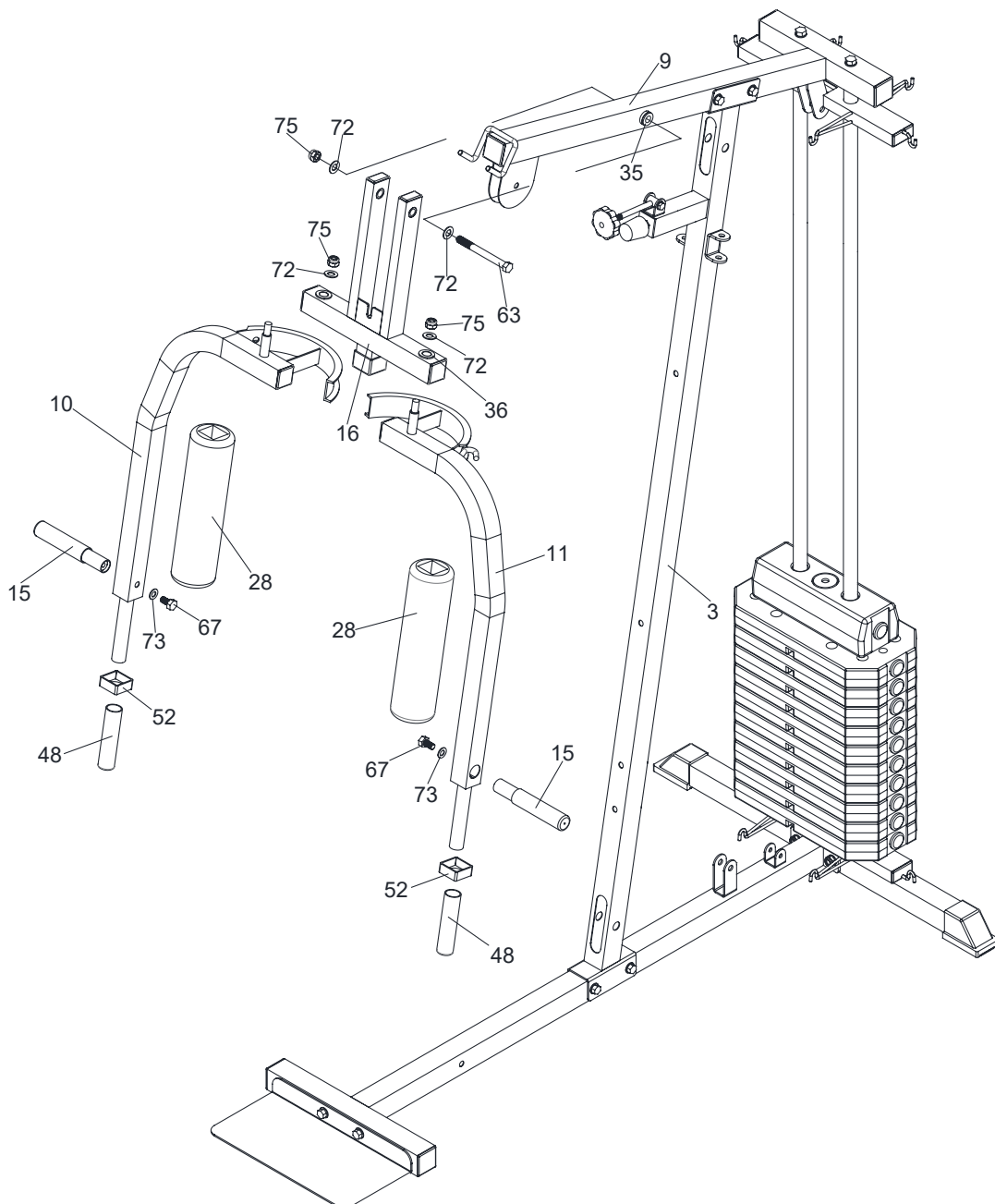


## STEG 4



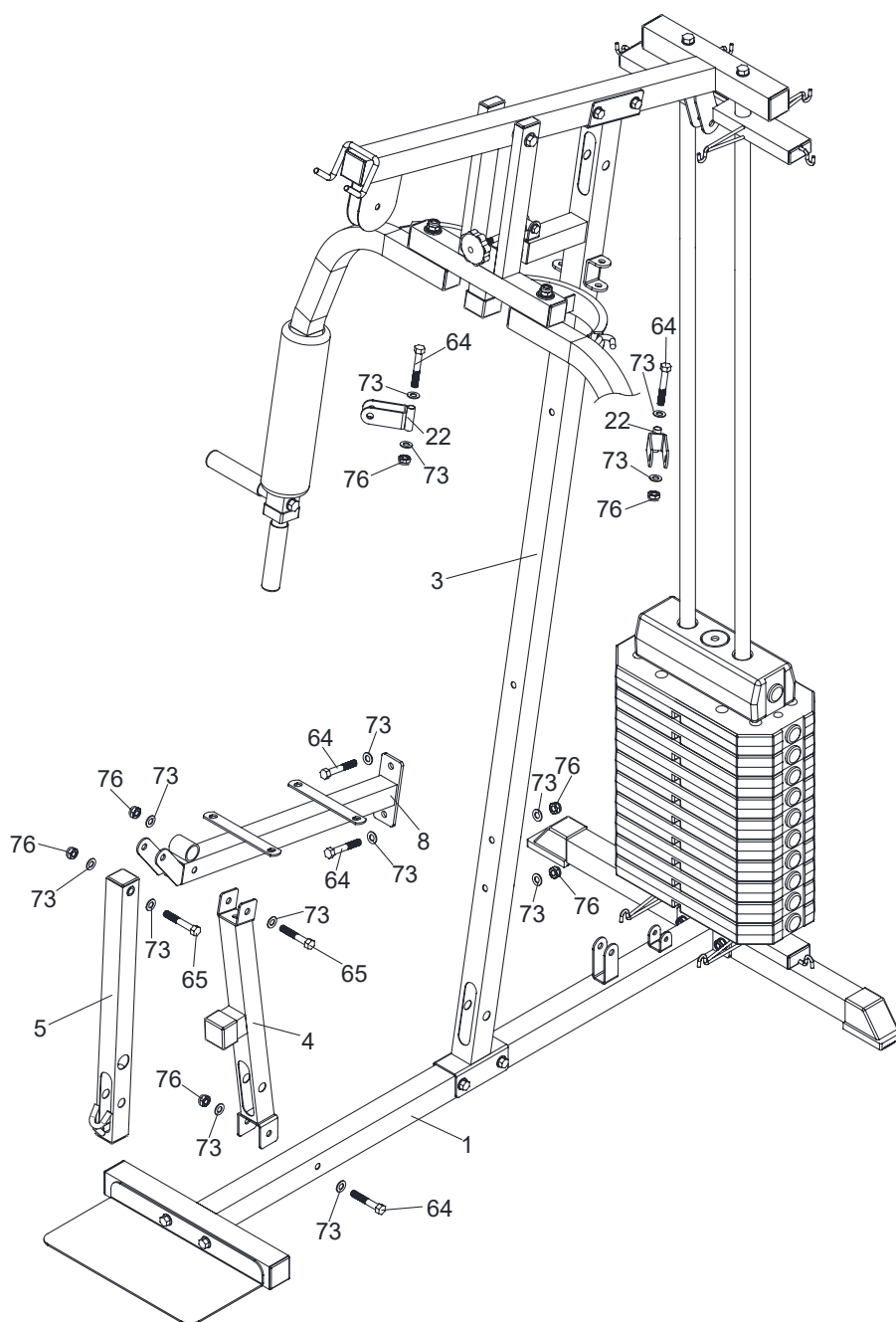
Oljebussning (liten) (35) har förmonterats i den övre tvärbalken (9). Oljebussning (stor) (36) har förmonterats i höger & vänster pressarm (10 & 11).

1. Fäst presstången (16) på den övre tvärbalken (9) med en M12X120 mm sexkantsbult (63), två M12 brickor (72) och en M12 nylonmutter (75).
2. Ta bort två oljebussningar (stor) (36), två M12 brickor (72) och två M12 nylonmuttrar (75).
3. Fäst höger och vänster pressarm (10 & 11) på presstången (16) med fyra oljebussningar (stor) (36), två M12 brickor (72) och två M12 nylonmuttrar (75).
4. Skjut två armskumrullar (28) på höger och vänster pressarm (10&11).
5. Ta bort två M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73) från handtagsröret (15).
6. Fäst handtagsröret (15) till höger och vänster pressarm (10&11), med två M10X20 mm sexkantsbultar (67) och två M10 brickor (73).
7. Skjut två mittomma pluggar (38X26) (52) och två handtag (48) på höger och vänster pressarm (10&11).



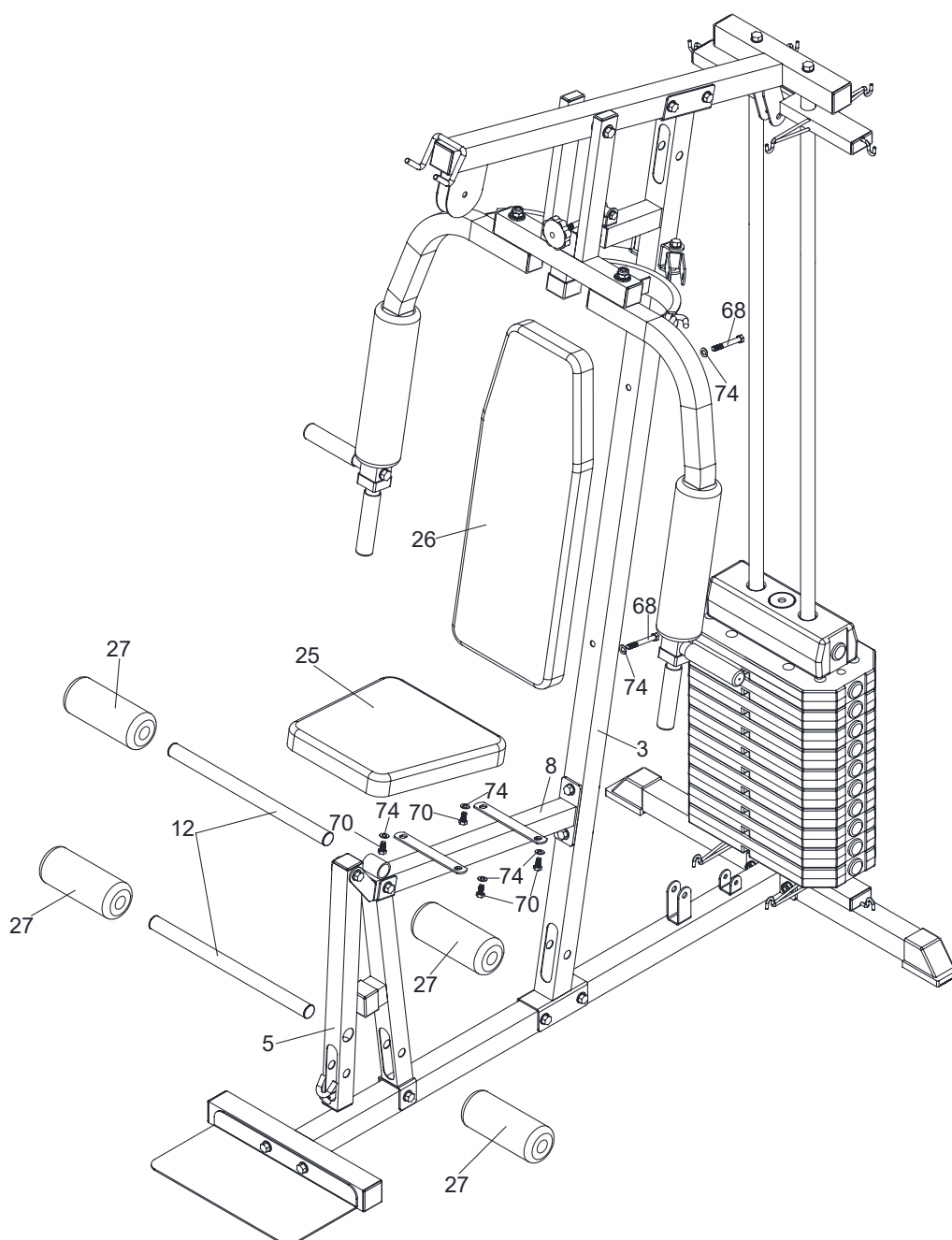
## STEG 5.

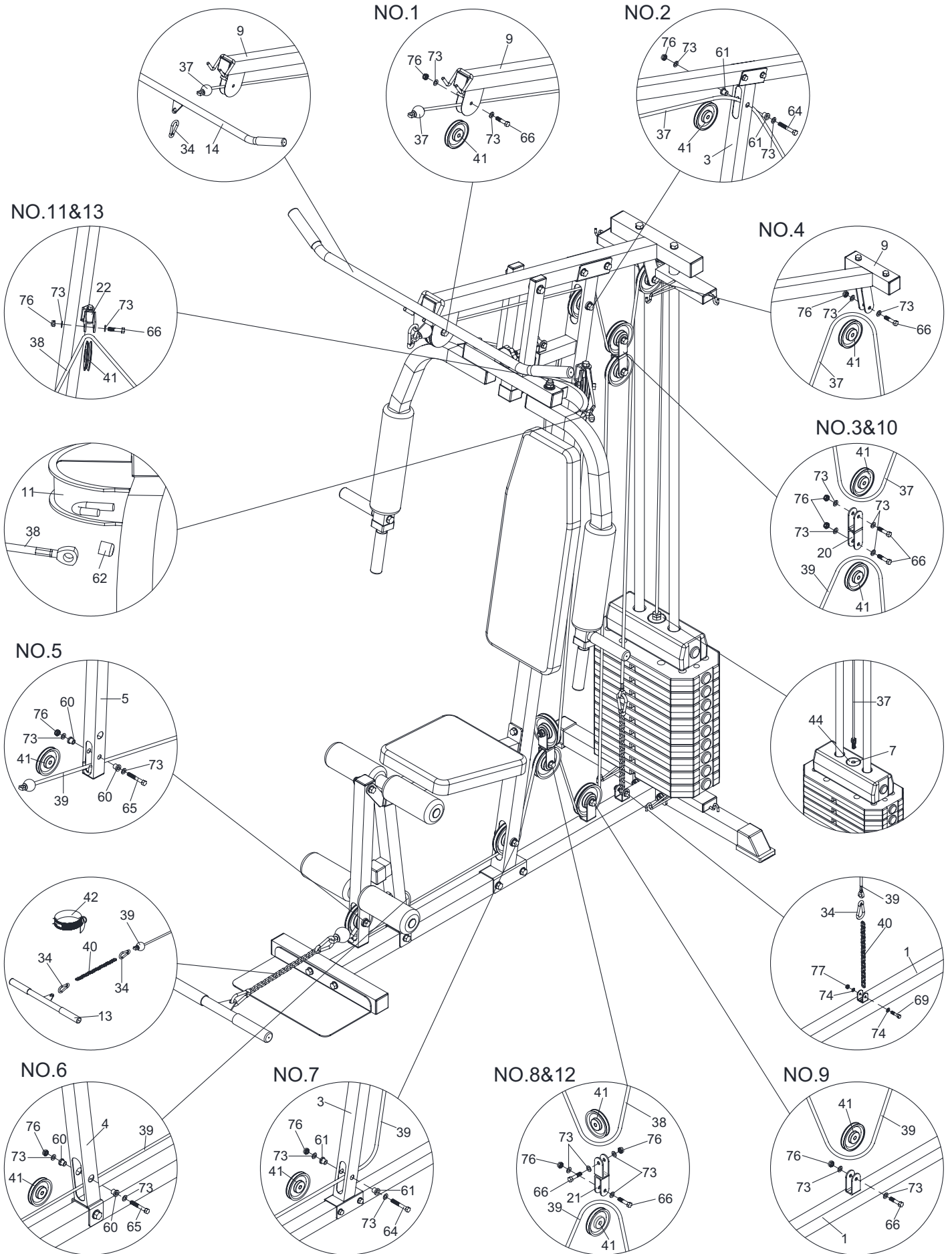
1. Fäst sätesramen (8) på huvudramen (3) med två M10X65 mm sexkantsbultar (64), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmutter (76).
2. Fäst den främre stödramen (4) på den främre basramen (1) med en M10X65 mm sexkantsbult (64), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
3. Fäst den främre stödramen (4) på sätesramen (8) med en M10X60 mm sexkantsbult (65), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
4. Fäst benförlängningsramen (5) på sätesramen (8) med en M10X60 mm sexkantsbult (65), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
5. Fäst de två enkla remskivorna (22) på huvudramen (3) med två M10X65 mm sexkantsbultar (64), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmutter (76).

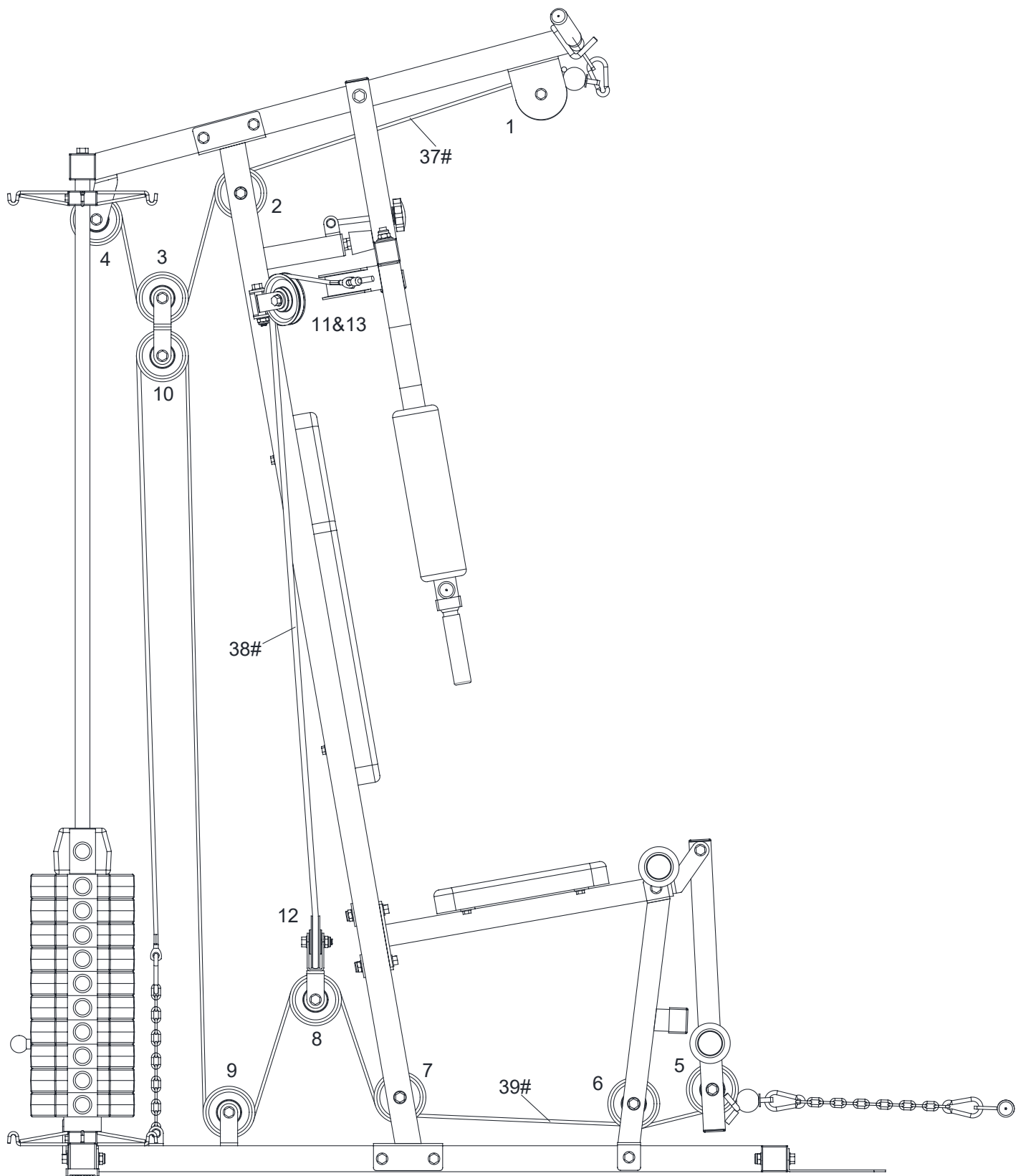


## STEG 6.

1. Sätt in två skumrör (12) i benförlängningsramen (5) och sätesramen (8).
2. Skjut fyra benskumrullar (27) på skumrören (12).
3. Fäst ryggstödsudden (26) på huvudramen (3) med två M8X65 mm sexkantsbultar (68) och två M8 brickor (74).
4. Fäst sittdynan (25) på sitsramen (8) med fyra M8X15mm sexkantsbultar (70) och fyra M8 brickor (74).







## STEG 7.

### 1. Börja med den övre kabeln (37)

- Med den övre vajern (37) i spåret på remskivan (41), trä kabeln (37) genom den övre tvärbalken (9).
- Montera remskiva nr 1 (41) på den övre tvärbalken (9) med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Installera remskiva nr 2 (41) och två remskivor (långa) (61) på huvudramen (3), med en M10X65 mm sexkantsbult (64), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Montera remskiva nr 4 (41) på den övre tvärbalken (9) med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Fäst bultändan på den övre kabeln (37) till väljaraxeln (7) med en plastbricka (44).
- Montera remskiva nr 3 (41) på remskiva U (20), med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Fäst latstången (14) till den andra änden av den övre kabeln (37), med hjälp av en krok (34).

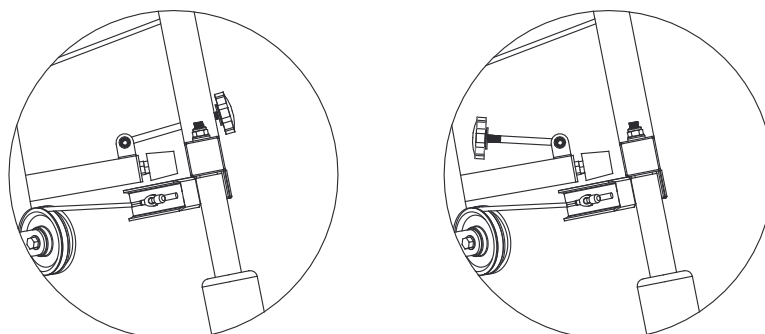
### 2. Montera fjärilskabeln (38)

- Fäst de båda ändarna av fjärilskabeln (38) till höger och vänster pressarm (10 & 11), med två plastkåpor (62).
- Montera remskiva nr 11&13 (41) på två enkla remskivor (22) med två M10X45 mm sexkantsbultar (66), fyra M10 brickor (73) och två M10 nylonmuttrar (76).
- Montera remskiva nr. 12 (41) på omvänd U (21), med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).

### 3. Montera den nedre kabeln (39)

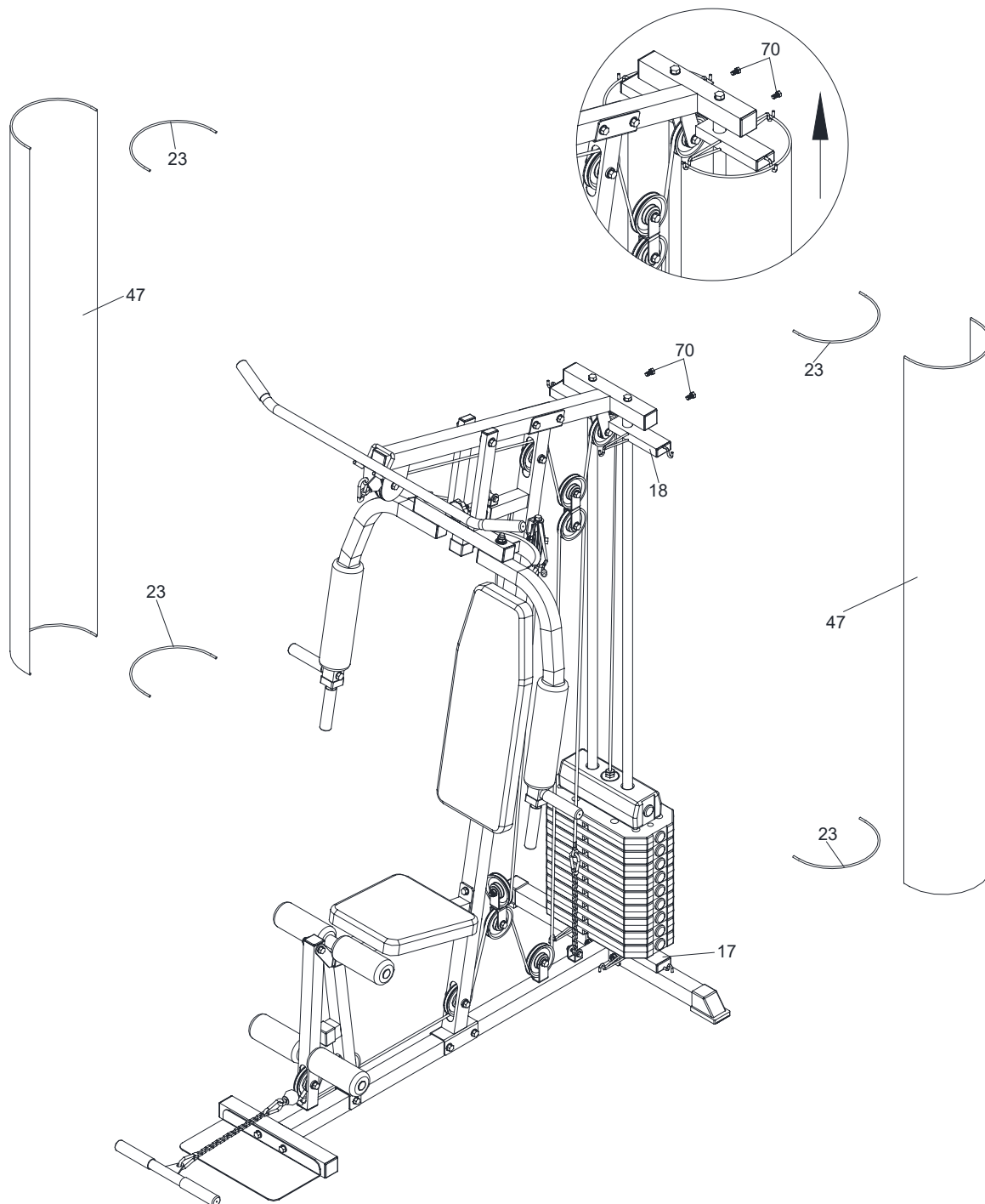
- Med den nedre vajern (39) i spåret på remskivan (41) genom benförlängningsramen (5).
- Montera remskiva nr 5 (41) och två remskivor (korta) (60) på benförlängningsramen (5), med en M10X60 mm sexkantsbult (65), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Installera remskiva nr 6 (41) och två remskivor (korta) (60) på den främre stödramen (4), med en M10X60 mm sexkantsbult (65), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Montera remskiva nr. 7 (41) och två remskivor (långa) (61) på huvudramen (3), med en M10X65 mm sexkantsbult (64), två M10-brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Montera remskiva nr 8 (41) på omvänd U (21), med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Montera remskiva nr 9 (41) på den främre basramen (1), med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Montera remskiva nr 10 (41) på remskiva U (20), med en M10X45 mm sexkantsbult (66), två M10 brickor (73) och en M10 nylonmutter (76).
- Fäst änden av den nedre kabeln (39) till den främre basramen (1), med en kedja (40) och en hålkrokar (34), en M8X40 mm sexkantsbult (69), två M8-brickor (74) och en M8 nylonmutter (77).
- Fäst bicepsstången (13) eller ankelremmen (42) till den nedre kabeln (39) med hjälp av en kedja (40) och två krokar (34).

 När fjärilsarmen trycker framåt måste du lossa "tobaksröret".



## STEG 8

1. Ta bort två M8X15mm sexkantsbultar (70) från det övre fasta röret (18).
2. Sätt in axeln av U-typ (23) i både upp- och nedändarna av säkerhetskåpan (47).
3. Fäst säkerhetskåpan (47) på det nedre fasta röret (17).
4. Fäst säkerhetskåpan (47) på det övre fasta röret (18), och lyft upp det övre fasta röret (18) för att dra åt säkerhetskåpan (47), och sedan M8X15mm sexkantsbultar (70) för att fixera det övre fasta röret (18) på viktstyrningsröret (6).



## RENGÖRING OCH FÖRVARING

Efter varje träning, se till att maskinen torkas av och svett avlägsnas från enheten. Maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel.

Förvara maskinen i en ren och torr inomhusmiljö och håll den undan från barn. Förvaras borta från direkt solljus.



Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

**AEROB TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

**UPPVÄRMNINGEN** är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.



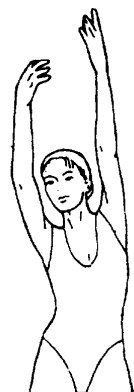
## HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



## AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



## SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.



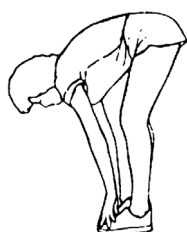
### QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



### LJUMSKSTRETCH

Sitt i skraddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



### TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



### HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

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.

Garantin för slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, remskivor, kablar och sittdynor.

### **Garantin omfattar inte:**

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

**Driftsmiljö:** Produkten är avsedd endast för användning inomhus i hemmabruk.

Tillverkad för:  
Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND

### **ANSVARSBEFRIELSE:**

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

För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten!



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

