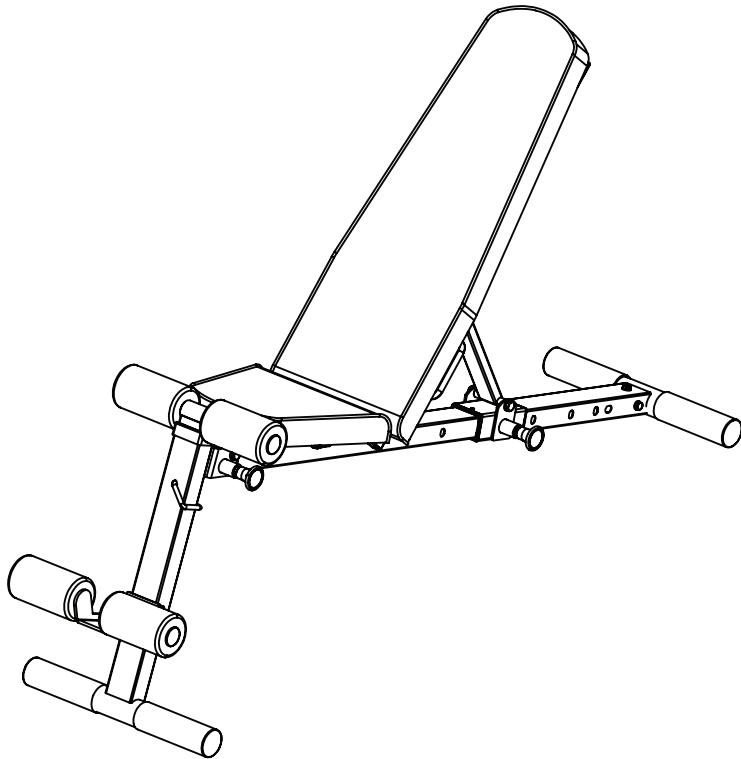


GYMSTICK™

MULTI 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.

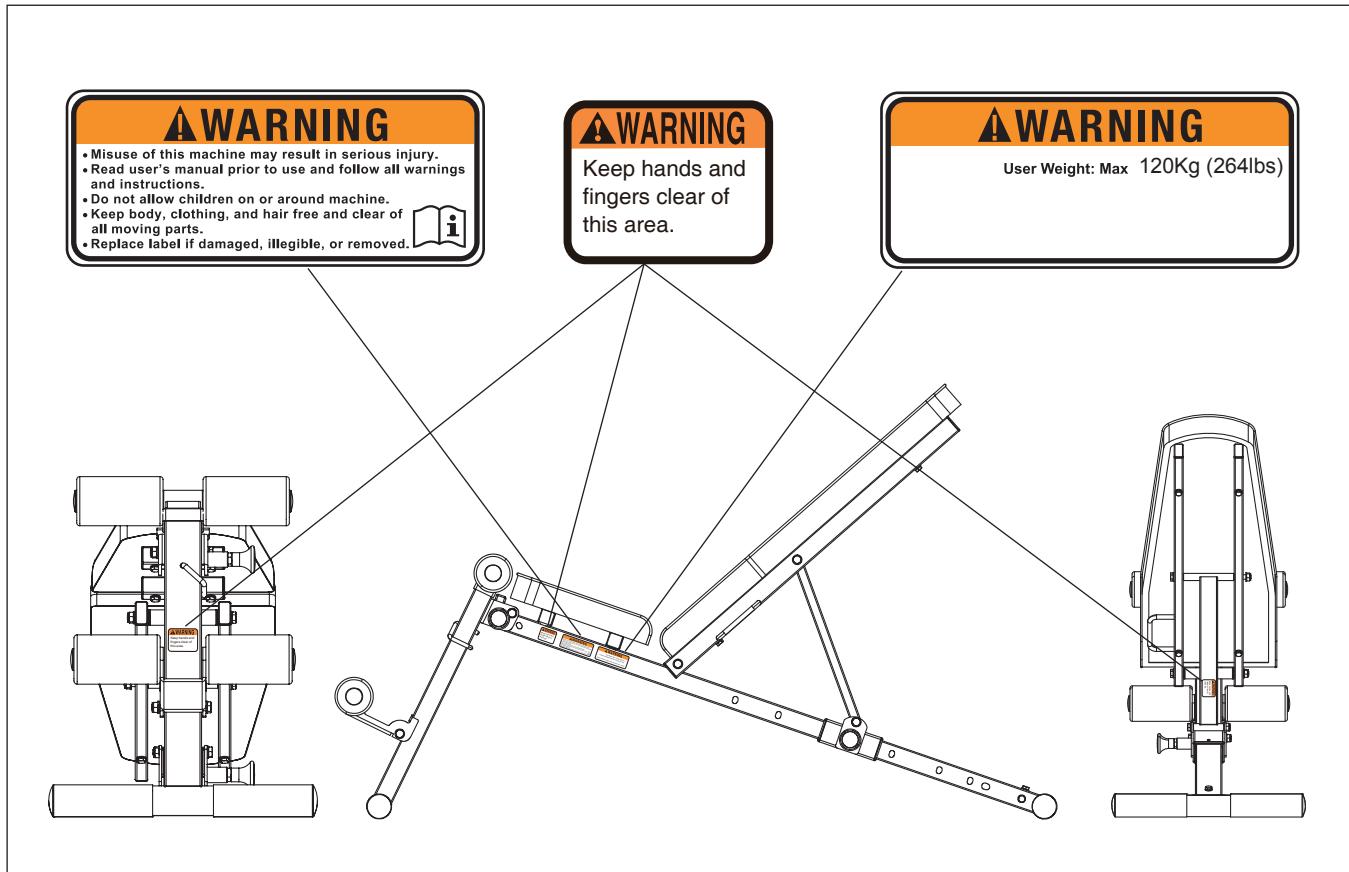
Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Säilytä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

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 SÄKERHETS MEDDELELАНDE.....	3
BEFORE YOU BEGIN/ ENNENKUIN ALOITAT/ INNAN DU BÖRJAR.....	4
EXPLODED DRAWING/ RÄJÄYTYSKUVA/ SPRÄNGSKISS.....	5
PART LIST/ OSALUETTELO/ FÖRTECNING ÖVER DELAR.....	6
IMPLIED WARRANTY/ TAKUUEHDOT/ GARANTI.....	7

WARNING LABEL PLACEMENT/ VAROITUSTARRAN SJOITTAMINEN/ VARNINGSLABEL PLACERING



SERIAL NO./SARJANRO./ SERIAL NUMMER



WARNING/ VAROITUS/ WARNING:

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 lääkäriin. 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 turvallisuusohjeistuksista./ Ägarens obligation är att alla användare av Fitness Bench är medvetna på säkerhetsanvisningar.

3. The Fitness bench is intended for home use only. Do not use the Feight bench in a commercial, rental, or istitutional setting. / Fitness bench on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, ei siis käytettäväksi kaupallisessa-, vuokraus- tai laitoskäytössä./ Fitness bench är lämplig för att tränas endast hemma, bör inte användas i commersial, 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 suojaa 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 utslitna delar omedelbart.

6. Keep children under age 12 and pets away from the Fitness bench at all times./ Fitness bench ei soveltu 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 harjoitellessasi urheiluun soveltuva 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.

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 loukkaantumiseen. Mikäli tunnet huimausta tai kipua harjoitellessasi, 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.

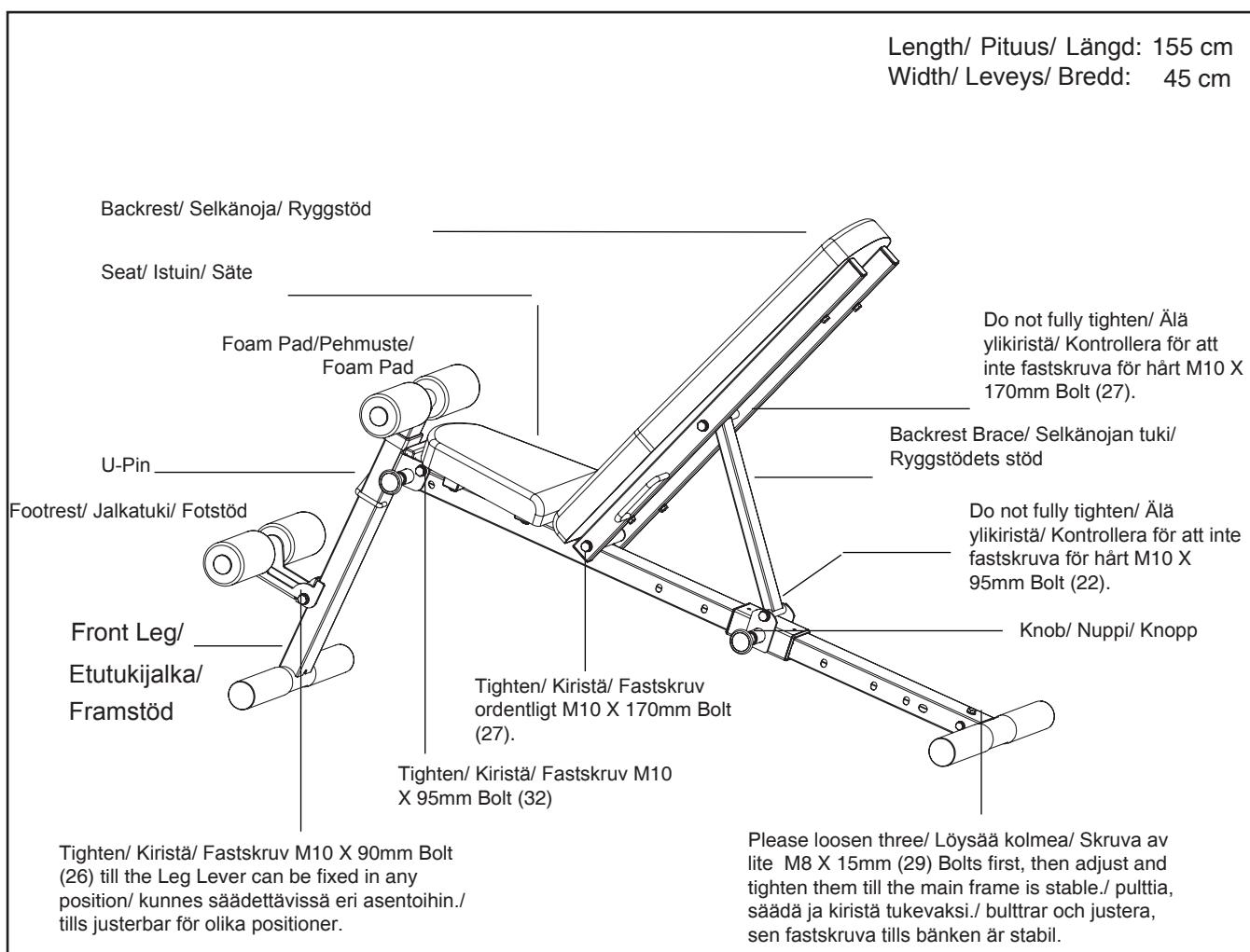
11. Use the Fitness bench only as described in this manual./ Käytä Fitness benchiä vain tämän ohjeen mukaisella tavalla./ Använd redskapet endast på sättet som förevisat i denna manual.

BEFORE YOU BEGIN/ENNENKUIN ALOITAT/ INNAN DU BÖRJAR

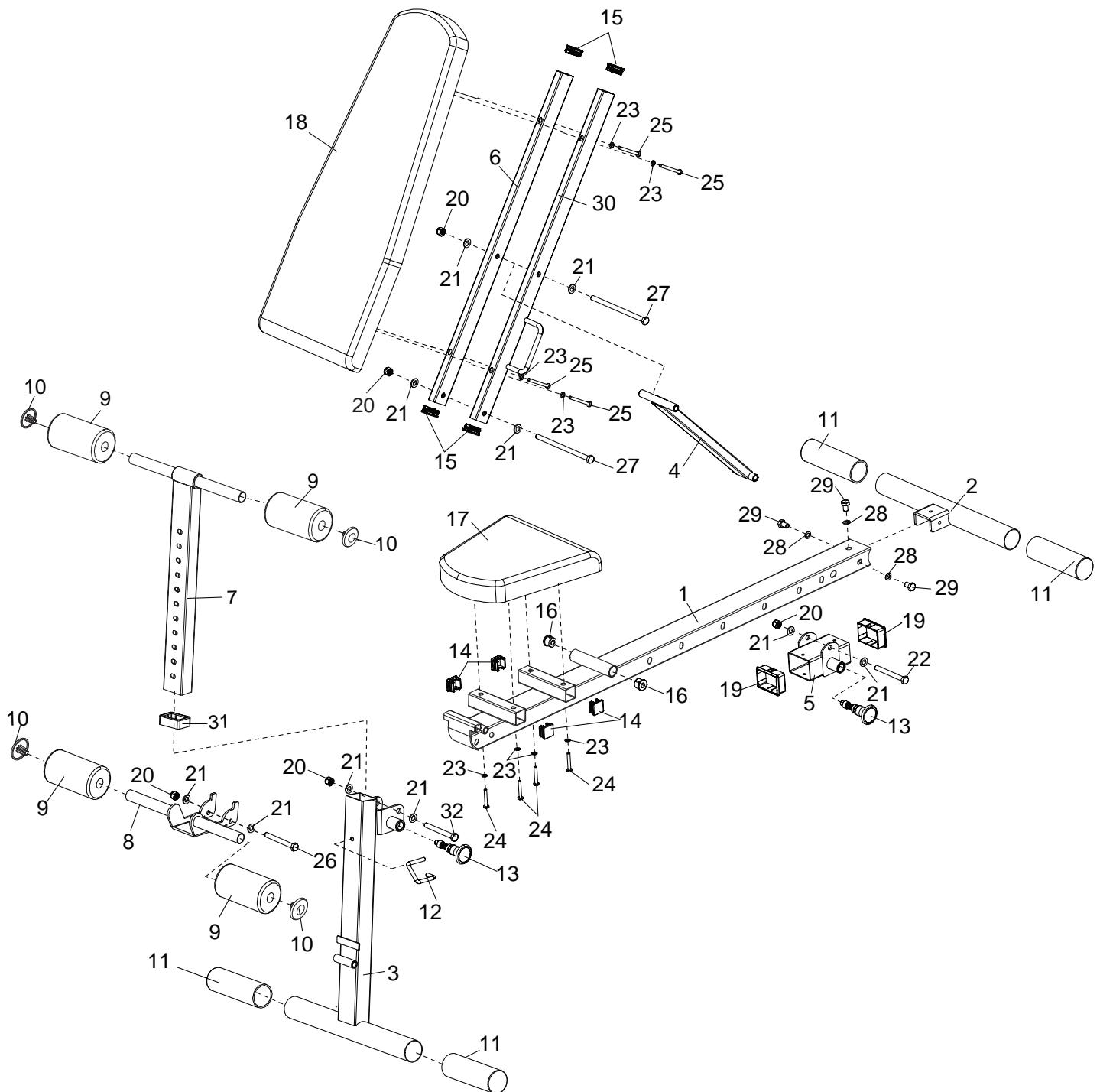
Thank you for purchasing Gymstick Multi Bench. One of the advantages of this product is no need to install to use. Before use, please check whether all the components are in the best condition. If not, please make appropriate adjustment as per below drawing if needed.

Kiitos Gymstick Multi benchin hankinnasta. Tämän tuotteen etu on, että sitä ei tarvitse kasata. Ennenkuin otat tuotteen käyttöön, tarkista kuitenkin, että kaikki osat ovat paikoillaan ja kunnossa. Mikäli jotain säädettävää on, tee korjaukset alla olevan piirroksen mukaisesti.

Tack för att du köpt Gymstick Multi Bench. En av fördelarna med denna produkt är att någon installation behövs inte innan du börjar träna. Före användning, kontrollera att alla komponenter är i skick och i sitt plats. Om inte, gör nödvändiga justeringar enligt skiss nedan om det behövs.



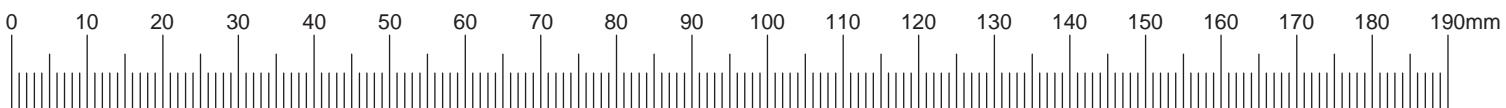
EXPLODED DRAWING/ RÄJÄYTYSKUVA/ SPRÄNGSKISS



PART LIST/OSALUETTELO/ FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Key No.	Description	Qty
1	Frame	1
2	Stabilizer	1
3	Front Leg	1
4	Backrest Brace	1
5	U-Shape Bracket	1
6	Right Backrest Frame	1
7	Adjustment Tube	1
8	Leg Lever	1
9	Foam Pad	4
10	Round Cap	4
11	Long Out Cap	4
12	U Pin	1
13	Knob	2
14	30mm Square Inner Cap	4
15	Inner Cap	4
16	Frame Bushing	2
17	Seat	1
18	Backrest	1
19	Plastic Bushing	2
20	M10 Locknut	5
21	M10 Washer	10
* 22	M10 x 95mm Bolt (Grade 4.8)	1
23	M6 Washer	8
24	M6 x 45mm Bolt	4
25	M6 x 55mm Bolt	4
26	M10 x 90mm Bolt	1
27	M10 x 170mm Bolt	2
28	M8 Washer	3
29	M8 x 15mm Bolt	3
30	Left Backrest Frame	1
31	Plastic Collar	1
* 32	M10 x 95mm Bolt (Grade 8.8)	1

* Note: The numbers of Grade 4.8 & 8.8 which are showed on the head of Bolts.



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 maahantuojan 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 käsitteily
 - 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 ytter kraft
 - Intervention av obehöriga
 - Felaktig montering av produkten
 - Felaktigt användande
- Slitdelar omfattas inte heller.

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