

# EXERFIT

## BRUKERMANUAL

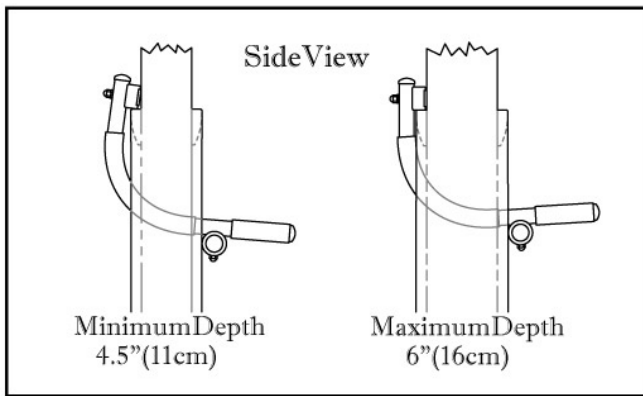
### Trainer Series Handy Gym



**BUILT FOR HEALTH**

## Sikkerhetsinstruks

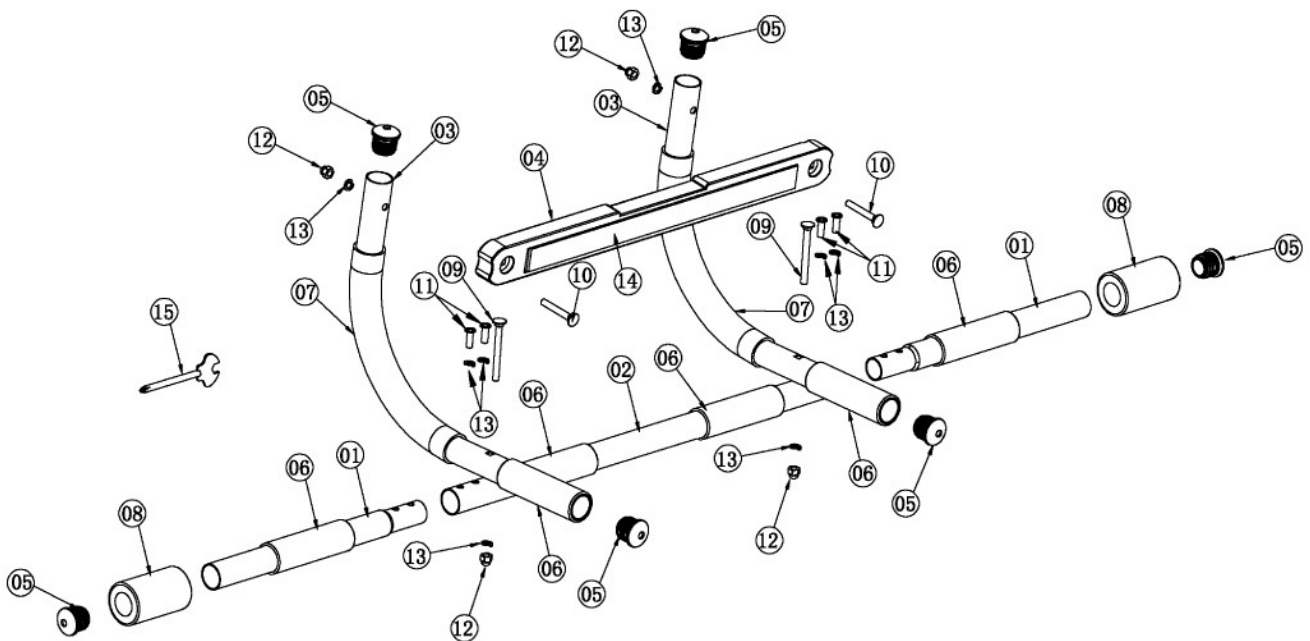
- Av sikkerhetsmessige årsaker er det viktig å sjekke apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du tillater en annen person å benytte seg av apparatet, forsikre deg om at personen har gjort seg kjent med innholdet og instruksjonene i denne manualen.
- Kun en person skal bruke apparatet om gangen.
- Første gang du bruker apparatet, og regelmessig deretter, bør du forsikre deg om at skruer, bolter og andre ledd sitter godt fast.
- Forsikre deg om at det ikke befinner seg skarpe objekter eller kanter rundt apparatet under trening.
- Bruk apparatet kun dersom det fungerer feilfritt.
- Dersom deler blir ødelagt, slitt eller er defekte, må disse bli erstattet umiddelbart. Brukeren må ikke benytte seg av apparatet før det er blitt reparert og er i god stand.
- Foreldre og personer med ansvar for barn bør være klar over sitt ansvar, da det kan oppstå situasjoner under barnelek hvor apparatet blir brukt til formål det ikke er designet til.
- Når du monterer apparatet, sørg for at det står stabilt og at eventuelle ujevnheter i underlaget er jevnet ut.
- Ha alltid på deg hensiktsmessige klær og sko. Klærne må være designet så de ikke blir viklet inn i noen deler av apparatet for eksempel på grunn av lengde. Sørg også for at skoene passer til treningen og at de ikke har glatte såler.



Dette er et dørgym for solide dørkarmen som har en tykkelse mellom 11 og 16 cm. Pass på at toppfestet ligger støtt på dørkarmen før du begynner å bruke den. Produktet passer på dører inntil 90 cm.

## Monteringsanvisning

1. Fest sidestaget (1) til mellomstaget (2) med skruer M6x15 mm (11), skiver (13). Pass på å skru til godt.
2. Fest buet stag (3) til mellomstaget (2) med en skrue M6x55 mm (9), en skive (13) og en mutter (12). Dette gjøres på begge sider. Pass på å skru til godt.
3. Fest toppstaget (4) til buet stag (3) med skrue M6x45 mm (10), skive (13) og en mutter (12). Dette gjøres på begge sider. Pass på å skru godt til.



Nr.	Navn	Ant
1	Sidestag	2
2	Mellomstag	1
3	Buet stag	2
4	Toppstag	1
5	Endedeksel	6

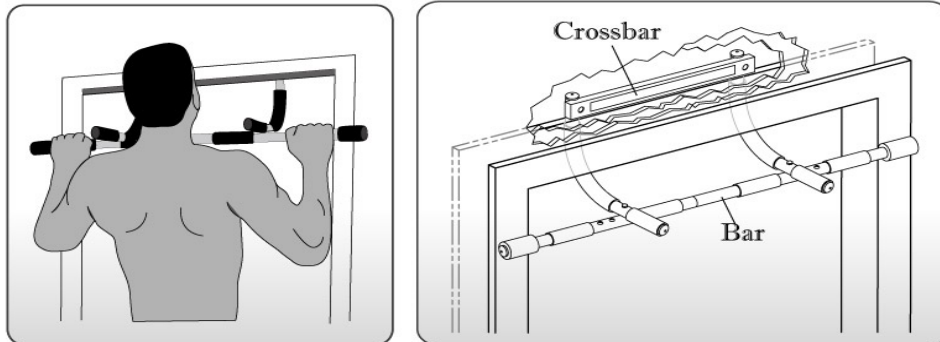
Nr.	Navn	Ant
6	Håndtak A	6
7	Håndtak B	2
8	Endegrep	2
9	Skrue M6x55 mm	2
10	Skrue M6x45 mm	2

Nr.	Navn	Ant
11	Skrue M6x15 mm	4
12	Hettemutter	4
13	Skive	8
14	Beskyttelsesfilt	1
15	Verktøy	1

## Hvordan bruke apparatet

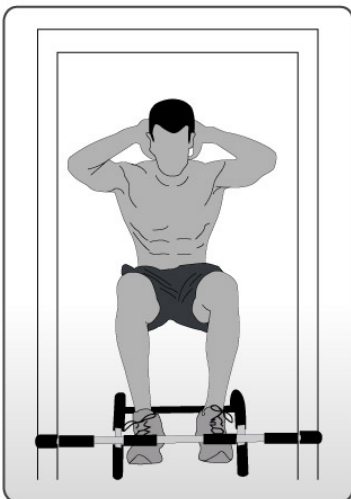
Den mest utfyllende beskrivelsen på øvelser og montering i døren, finner du på DVD'en som fulgte med i esken.

1.



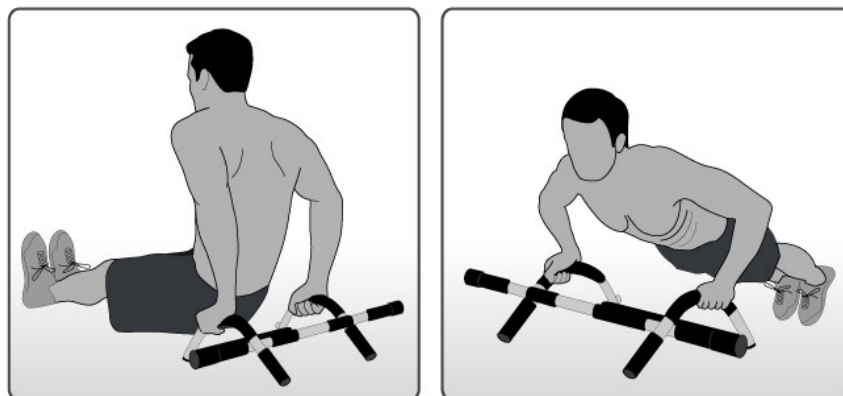
Pass på at øvre stag ligger godt oppe på listen og at gymet er sentrert i midten av døren. Start med å heve kroppen til haken er minst i høyde med fingrene dine. Senk deg rolig ned igjen. De øvelsen utført på vedlagt DVD.

2.



Fest Gymet i karmen som vist på bildet. Fest føttene under tverrstaget og gjør sit-ups. Se utførelse av øvelsene på vedlagt DVD.

3.



Dips og push-up kjøres ved at apparatet ligger på gulvet. Her er det forskjellige grader på hvor hard øvelsen vil være. Se på utførelsen av øvelsen på vedlagt DVD.

4.



Sett på armslyngene for å kjøre mageøvelser. Her er det et stort utvalg av måter å gjøre øvelsene på. Se på vedlagte DVD for utførelse av øvelsene.

## **INFORMASJON / SERVICE**

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte [exerfit.no](http://exerfit.no). Når du kontakter oss bør du ha den originale brukerveiledningen. Kikk først på [exerfit.no](http://exerfit.no) da det ligger mye informasjon der. Man kan også laste ned brukerveiledninger derfra.

## **BESTILLING AV RESERVEDELER:**

[service@exerfit.no](mailto:service@exerfit.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet. (under på rammen)
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen)
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen