

# GYMSTICK™

**PAINONNOSTOPENKKI 30  
40KG PAINOILLA  
(STR-WB40)**



**KÄYTTÖOHJE**  
(FINNISH)

# SISÄLTÖ

# Sivu

TURVALLISUUSOHJEET

1

OSALUETTELO

2-3

ASENNUSVAIHEET

4-19

RÄJÄYTYSKUVA

20

TÄYSI OSALUETTELO

21

TAKUU

22

# TURVALLISUUSOHJEET

## VAROITUS

Vähentääksesi loukkaantumisten mahdollisuutta, lue turvallisuusohjeet ennen Gymstick painonnostopenkin käyttämistä.

## **TÄRKEÄÄ:** TUOTE ON TARKOITETTU AINOASTAAN KOTIKÄYTTÖÖN

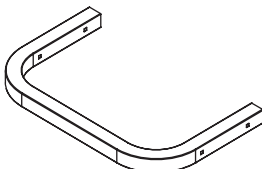

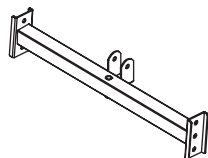
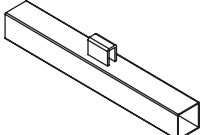
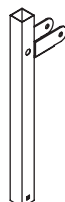
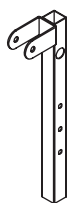
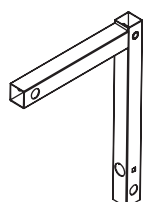
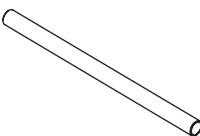
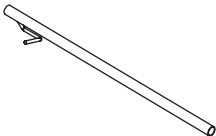
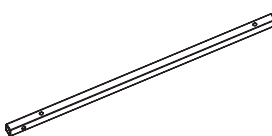
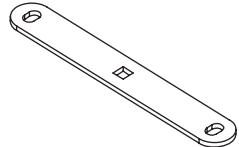
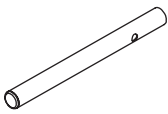

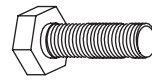
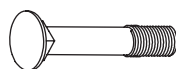

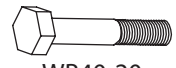
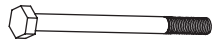



1. Käytä laitetta ainoastaan tasaisella alustalla.
2. Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä.
3. Käyttäjän maksimipaino on 110kg.
4. Painonnostopenkkiä saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
5. Pidä hyvä tasapaino kootessasi ja myöhemmin käyttäessäsi laitetta
6. Käytä penkkiä ainoastaan käyttöohjeiden mukaisesti.
7. Älä säädä selkänöjää ollessasi penkillä.
8. Venyttele aina ennen harjoittelun aloittamista.
9. Varmista pulttien ja muttereiden kiristys ennen jokaista harjoitusta.
10. Jos tunnet itsesi huonovointiseksi tai pahoinvoivaksi, jos tunnet kipua rinnassa tai muita epänormaaleja oireita käyttäessäsi laitetta, lopeta harjoittelu heti ja käy lääkärintarkastuksessa ennen kuin jatkat harjoittelua.





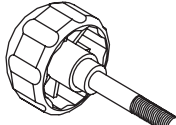
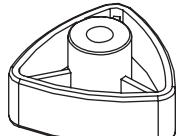
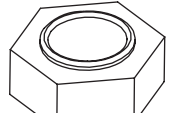
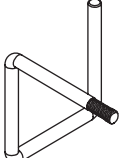
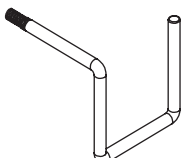
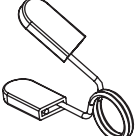
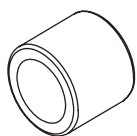
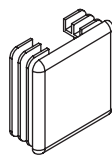


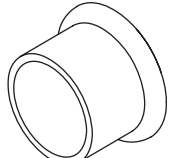
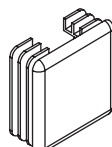
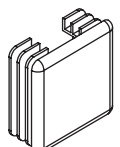
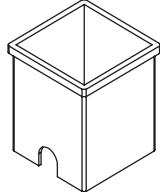
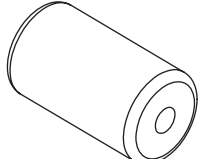
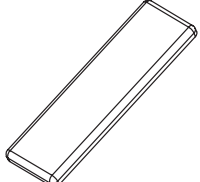
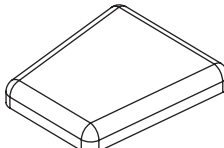
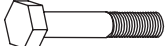


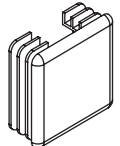


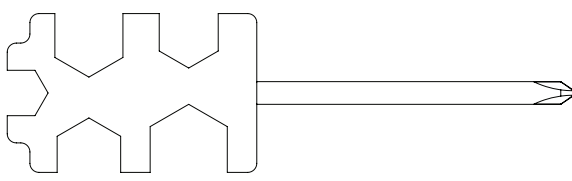
## **VAROITUS**

ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA KÄY TERVEYSTARKASTUKSESSA ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS JA JOS SINULLA ON JOKU TODETTU SAIRAUS. LUE KÄYTTÖOHJEET TARKKAAN ENNEN HARJOITTELU ALOITTAMISTA.

# ASENNUKSESSA TARVITTAVAT OSAT

 <p>WB40-01 Takatukijalka 1kpl</p>	 <p>WB40-02 Pystytanko 2kpl</p>	 <p>WB40-03 Keskitukitanko 1kpl</p>	 <p>WB40-04 Päärunko 1kpl</p>
 <p>WB40-05 Etutukijalka 1kpl</p>	 <p>WB40-06 Istuinrunko 1kpl</p>	 <p>WB40-07 Jalkapenkin kiinnitysrunko 1kpl</p>	 <p>WB40-08 Jalkapenkki 1kpl</p>
 <p>WB40-09 Pehmustetanko 3kpl</p>	 <p>WB40-10 Selkänojan säätötanko 1kpl</p>	 <p>WB40-11 Selkänojan tukirunko 2kpl</p>	 <p>WB40-12 Istuimen kiinnitysalusta 1kpl</p>
 <p>WB40-13 Takarungon tukikappale 2kpl</p>	 <p>WB40-14 Painotanko 1kpl</p>	 <p>WB40-15 Pultti M6x14mm 2kpl</p>	 <p>WB40-16 Pultti M6x40mm 4kpl</p>
 <p>WB40-17 Lukkopultti M8x50mm 8kpl</p>	 <p>WB40-18 Lukkopultti M8x55mm 1kpl</p>	 <p>WB40-19 Lukkopultti M8x90mm 1kpl</p>	 <p>WB40-20 Kuusiopultti M10x60mm 1kpl</p>
 <p>WB40-21 Kuusiopultti M10x130mm 1kpl</p>	 <p>WB40-22 Aluslevy M6 6kpl</p>	 <p>WB40-23 Aluslevy M8 15kpl</p>	 <p>WB40-24 Jousialuslevy M8 2kpl</p>

# ASENNUKSESSA TARVITTAVAT OSAT

 <p>WB40-25 Aluslevy M10 8kpl</p>	 <p>WB40-26 Nylon mutteri M8 13kpl</p>	 <p>WB40-27 Säätönuppi (♂) M8 1kpl</p>	 <p>WB40-28 Säätönuppi (♀) M8 2kpl</p>
 <p>WB40-29 Nylon mutteri M10 4kpl</p>	 <p>WB40-30L Turvakoukku (vasen puoli) 1kpl</p>	 <p>WB40-30R Turvakoukku (oikea puoli) 1kpl</p>	 <p>WB40-31 Jousilukko 1kpl</p>
 <p>WB40-32 Selkänojan tukiholkki 2kpl</p>	 <p>WB40-33 Neliö päätytulppa (25mm) 4kpl</p>	 <p>WB40-34 Pyöreä päätytulppa (19mm) 8kpl</p>	 <p>WB40-35 Pyöreä päätytulppa (25mm) 1kpl</p>
 <p>WB40-36 Pyöreä päätytulppa (25mm) 1kpl</p>	 <p>WB40-37 Neliö päätytulppa (32mm) 2kpl</p>	 <p>WB40-38 Neliö päätytulppa (38mm) 6kpl</p>	 <p>WB40-39 Neliöholkki (38mm) 1kpl</p>
 <p>WB40-40 Pehmuste 6kpl</p>	 <p>WB40-41 Selkänoja 1kpl</p>	 <p>WB40-42 Istuin 1kpl</p>	 <p>WB40-43 Kuusiopultti M10x55mm 2kpl</p>
 <p>WB40-44 Lukkopultti M8x85mm 2kpl</p>	 <p>WB40-45 Lukkopultti M8x45mm 3kpl</p>	 <p>WB40-46 Päätytulppa (33,4mm) 5kpl</p>	 <p>WB40-47 Mutteri M6 2kpl</p>
 <p>WB40-48 Aluslevy M6 2kpl</p>	 <p>WB40-49 Työkaluja 2kpl</p>		

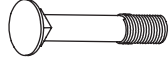

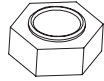
# ASENNUSVAIHEET

SUORITA KAIKKI VAIHEET VALMIIKSI ENNEN SEURAAVAAN SIIRTYMISTÄ. ASENNA ENSIN PULTTIEN JA MUTTEREIDEN OLLESSA LÖYSÄLLÄ.

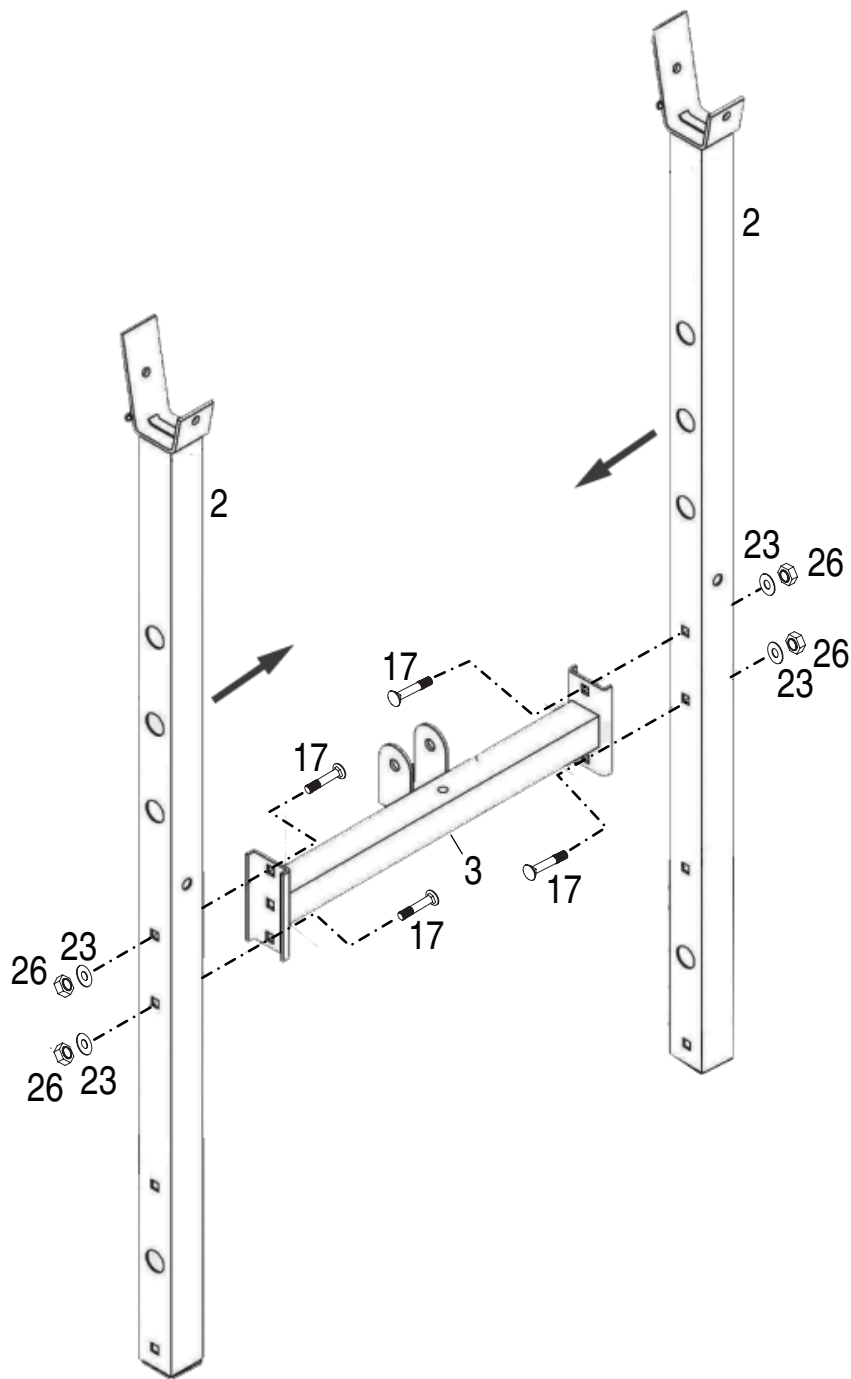
KIRISTÄ KAIKKI PULTIT JA MUTTERIT KUN OLET SAANUT KAIKKI ASENNUSVAIHEET VALMIIKSI.

## VAIHE 1

- Yhdistä molemmat **pystytangot** (2) keskitukitankoon(3) käyttäen neljää M8x50mm **lukkopulttia** (17) asennettuna sisäpuolelta kuten kuvassa näkyy, neljää M8 **aluslevyä** (23) ja neljää M8 **nylon mutteria** (26).

Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-17	 Lukkopultti (M8 x 50mm)	4
WB40-23	 Aluslevy (M8)	4
WB40-26	 Nylon mutteri (M8)	4

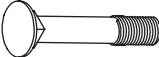


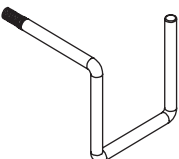
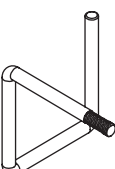
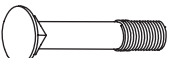
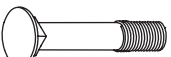


# AENNUSVAIHEET



# ASENNUSVAIHEET

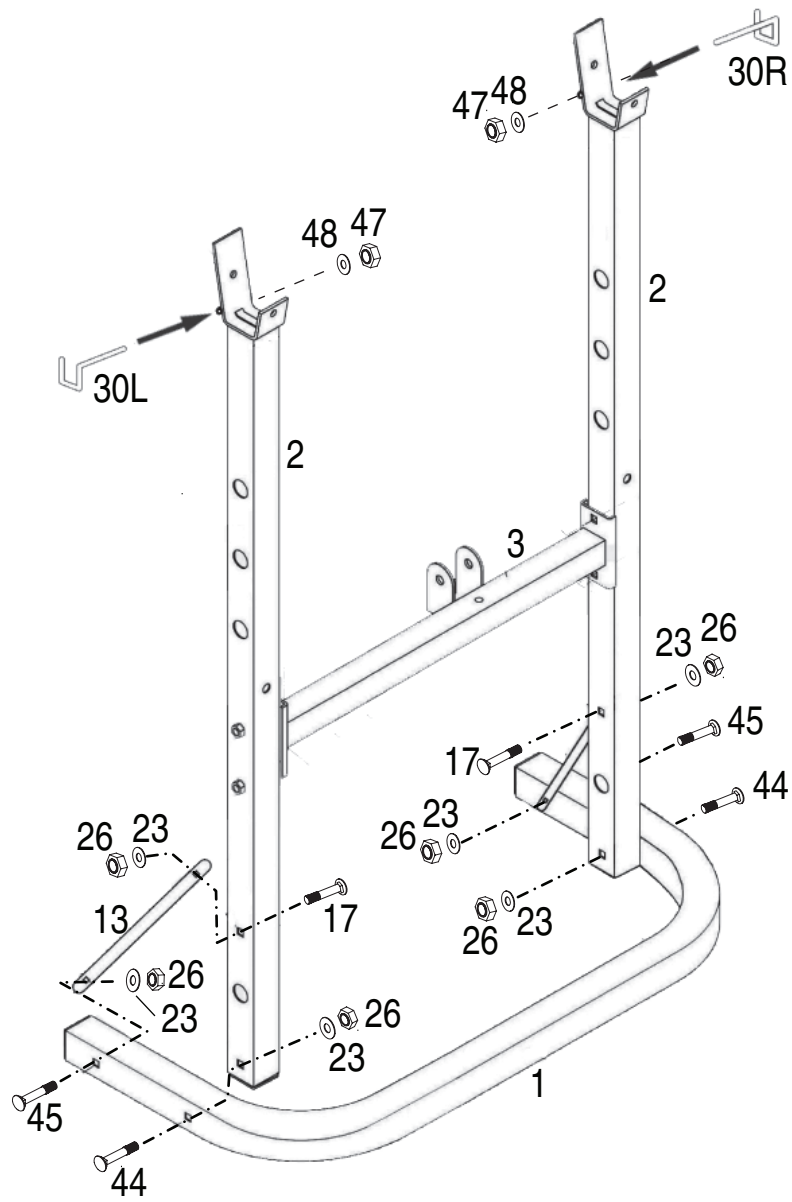
## VAIHE 2

- Aseta molemmat **pystytangot** (2) kiinni **takatukijalkaan** (1) ja varmista M8x85 **lukkopulteilla** asennettuna sisäpuolelta, M8 **aluslevyillä** (23), M8 **nylon muttereilla** (26).
- Kiinnitä molemmat **takarungon tukikappaleet** (13) kiinni **takatukijalkaan** (1) ja molempien **pystytankojen ulkopuolelle** (2) käyttämällä M8x50mm **lukkopultteja** (17), M8x45mm **lukkopultteja** (45), neljää M8 **aluslevyä** (23) ja neljää M8 **mutteria** (26).
- Kiinnitä **turvakoukut** (30L & 30R) molempiin **pystytankoihin** (2) käyttäen kahta M6 **aluslevyä** (48) ja kahta M6 **mutteria** (47).

Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-17	 Lukkopultti (M8 x 50mm)	2
WB40-23	 Aluslevy (M8)	6
WB40-26	 Nylon mutteri (M8)	6
WB40-30R	 Turvakoukku (oikea puoli)	1
WB40-30L	 Turvakoukku (vasen puoli)	1
WB40-44	 Lukkopultti (M8x85mm)	2
WB40-45	 Lukkopultti (M8x45mm)	2
WB40-47	 Mutteri (M6)	2
WB40-48	 Aluslevy (M6)	2



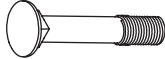


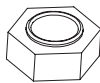
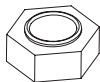
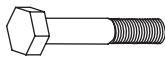
# AENNUSVAIHEET



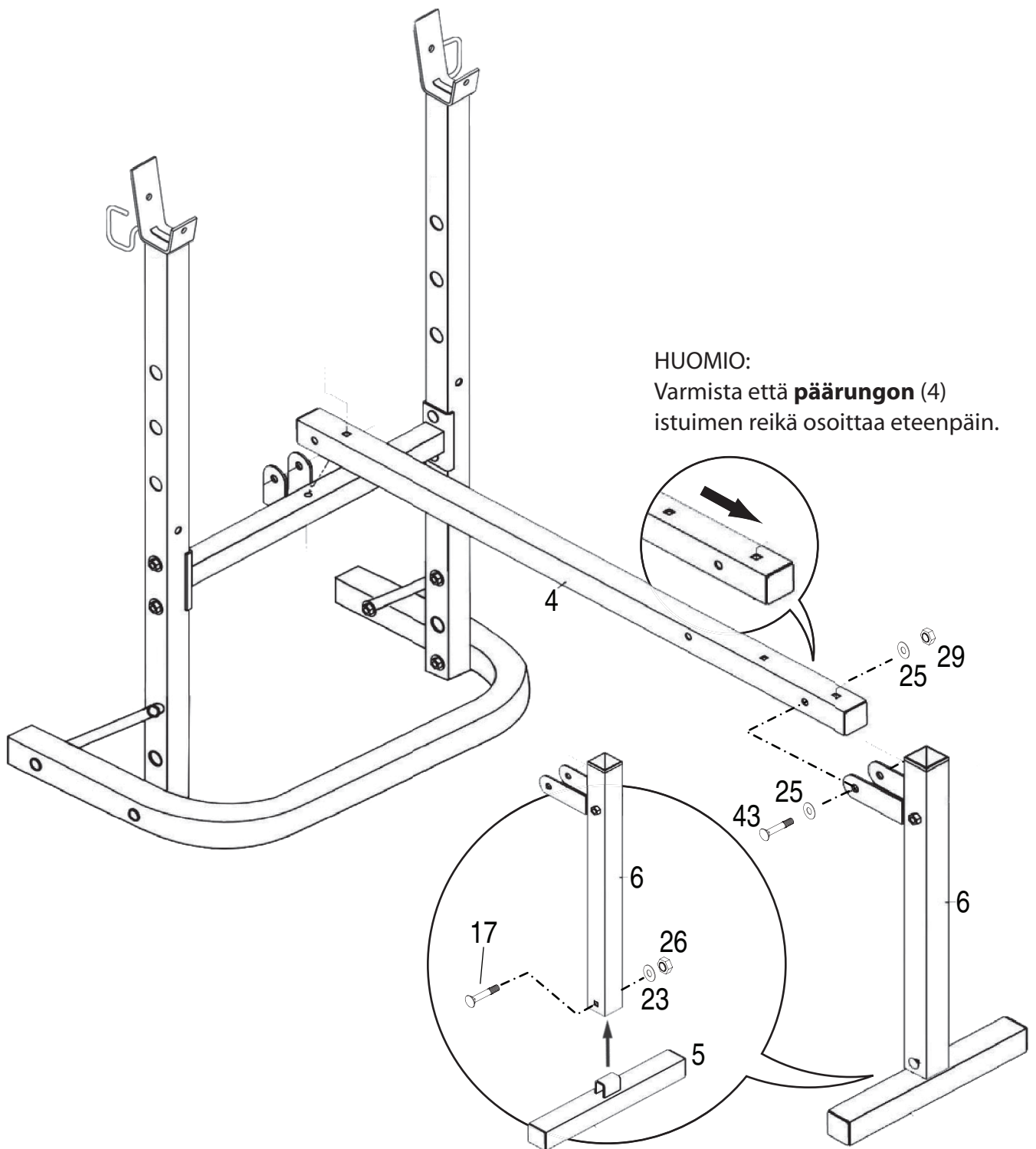
# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 3

- Sovita **etutukijalka** (5) **istuinrunkoon** (6) ja varmista M8x50 **lukkopultilla** (17), M8 **aluslevyllä** (23) ja M8 **nylon mutterilla** (26).
- Yhdistä asennettu **istuinrunko** (6) **päärunkoon** (4) käyttämällä M10x55mm **kuusiopulttia** (43), kahta M10 **aluslevyä** (25) ja M10 **nylon mutteria** (29) molemmilta puolilta pultattuna.

Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-17	 Lukkopultti (M8x50mm)	1
WB40-23	 Aluslevy (M8)	1
WB40-25	 Aluslevy (M10)	2
WB40-26	 Nylon mutteri (M8)	1
WB40-29	 Nylon mutteri (M10)	1
WB40-43	 Kuusiopultti (M10x55mm)	1

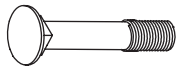
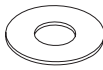
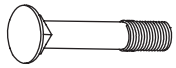
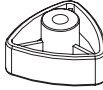

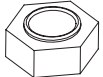
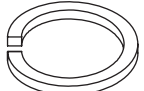
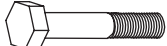
# ASENNUSVAIHEET



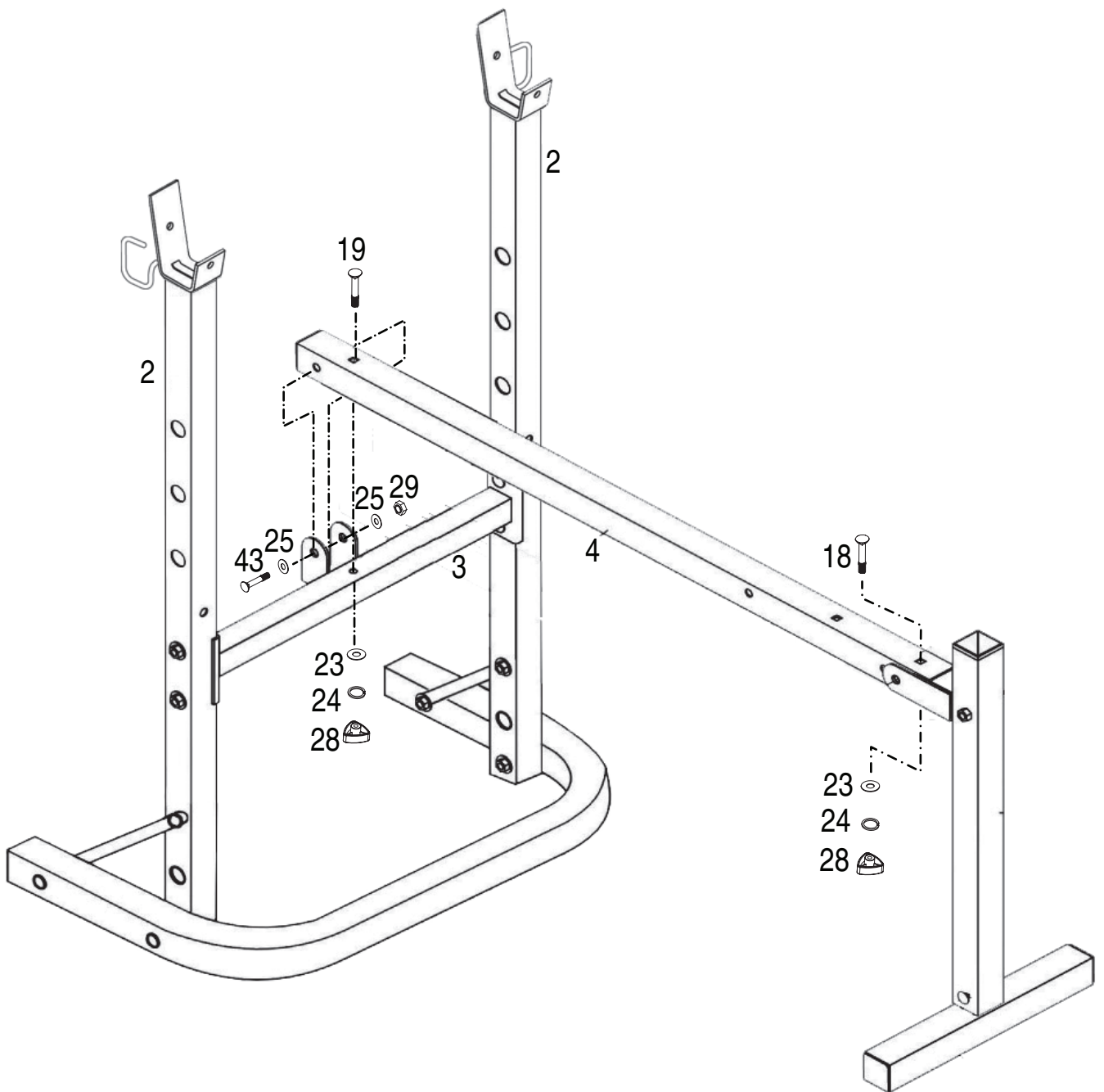
# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 4

- Aseta M8x55mm **lukkopultti** (18) ylempään reikään ja varmista asento käyttämällä M8 **aluslevyä** (23), M8 **jousialuslevyä** (24) ja M8 **säätönuppia** (♀M8)(28). Kiristä lujasti lukitsemaan rungon asento.
- Yhdistä **päärungon** (4) takaosa **keskitukitankoon** (3) M10x55 **kuusiopultilla** (43), kahdella M10 **aluslevyllä** (25) ja M10 **nylon mutterilla** (29) pultattuna sisäpuolelta.
- Aseta M8x90mm **lukkopultti** (19) ylempään reikään ja varmista asento käyttämällä M8 **aluslevyä** (23), M8 **jousialuslevyä** (24) ja M8 **säätönuppia** (♀M8)(28). Kiristä lujasti lukitsemaan rungon asento.

Nro.	Kuvaus.	Kpl	Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-18	 Lukkopultti (M8 x 55mm)	1	WB40-25	 Aluslevy (M10)	2
WB40-19	 Lukkopultti (M8 x 90mm)	1	WB40-28	 Säätönuppi (♀M8)	2
WB40-23	 Aluslevy (M8)	2	WB40-29	 Nylon mutteri (M10)	1
WB40-24	 Jousialuslevy (M8)	2	WB40-43	 Kuusiopultti (M10x55mm)	1

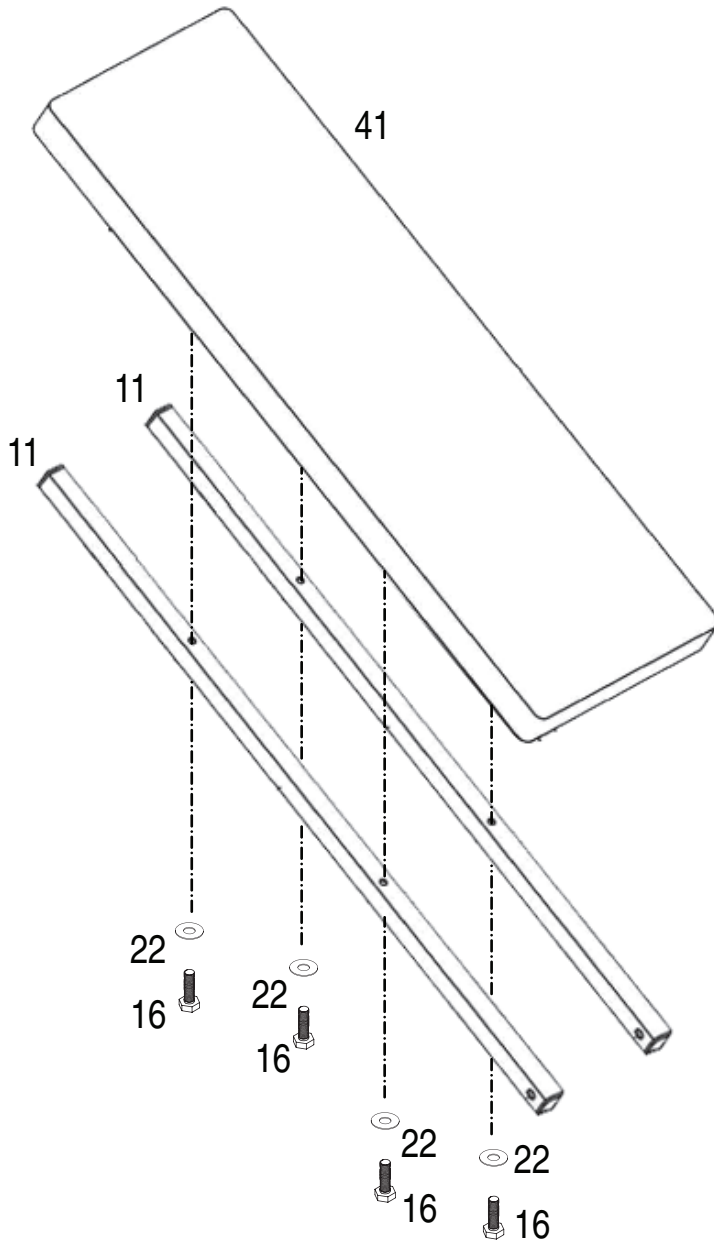
# ASENNUSVAIHEET

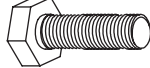



# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 5

- Asenna **selkänojan tukirungot** (11) **selkänojaan** (41) käyttämällä neljää M6x40mm **pulttia** (16) ja neljää M6 **aluslevyä** (22).

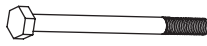
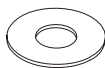




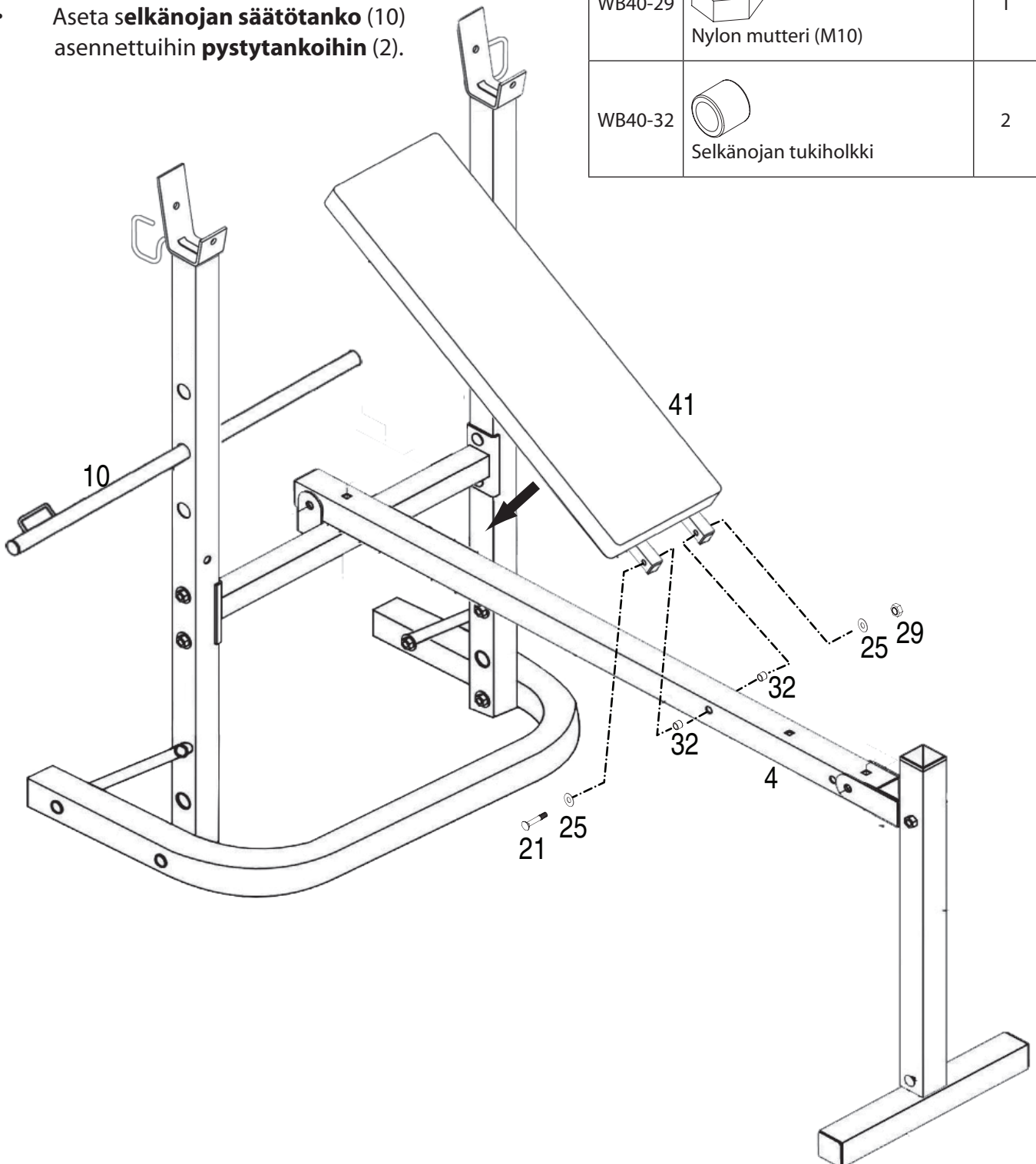
Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-16	 Pultti (M6 x 40mm)	4
WB40-22	 Aluslevy (M6)	4

# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 6

- Yhdistä asennettu **selkänoja** (41) **päärunkoon** (4) käyttämällä osia seuraavassa järjestyksessä: M10x130mm **kuusiopultti** (21), M10 **aluslevy** (25) ja **selkänojan tukiholkki** (32) yhdelle puolelle ja sitten toinen **selkänojan tukiholkki** (32) toiselle puolelle **päärunkoa** (4), M10 **aluslevy** (25) ja M10 **nylon mutteri** (29). Kiristä lujasti poistaaksesi kaiken liikkumistilan mutta älä silti ylikiristä.
- Aseta **selkänojan säätötanko** (10) asennettuihin **pystytankoihin** (2).


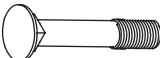



Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-21	 Kuusiopultti (M10 x 130mm)	1
WB40-25	 Aluslevy (M10)	2
WB40-29	 Nylon mutteri (M10)	1
WB40-32	 Selkänojan tukiholkki	2



# ASENNUSVAIHEET

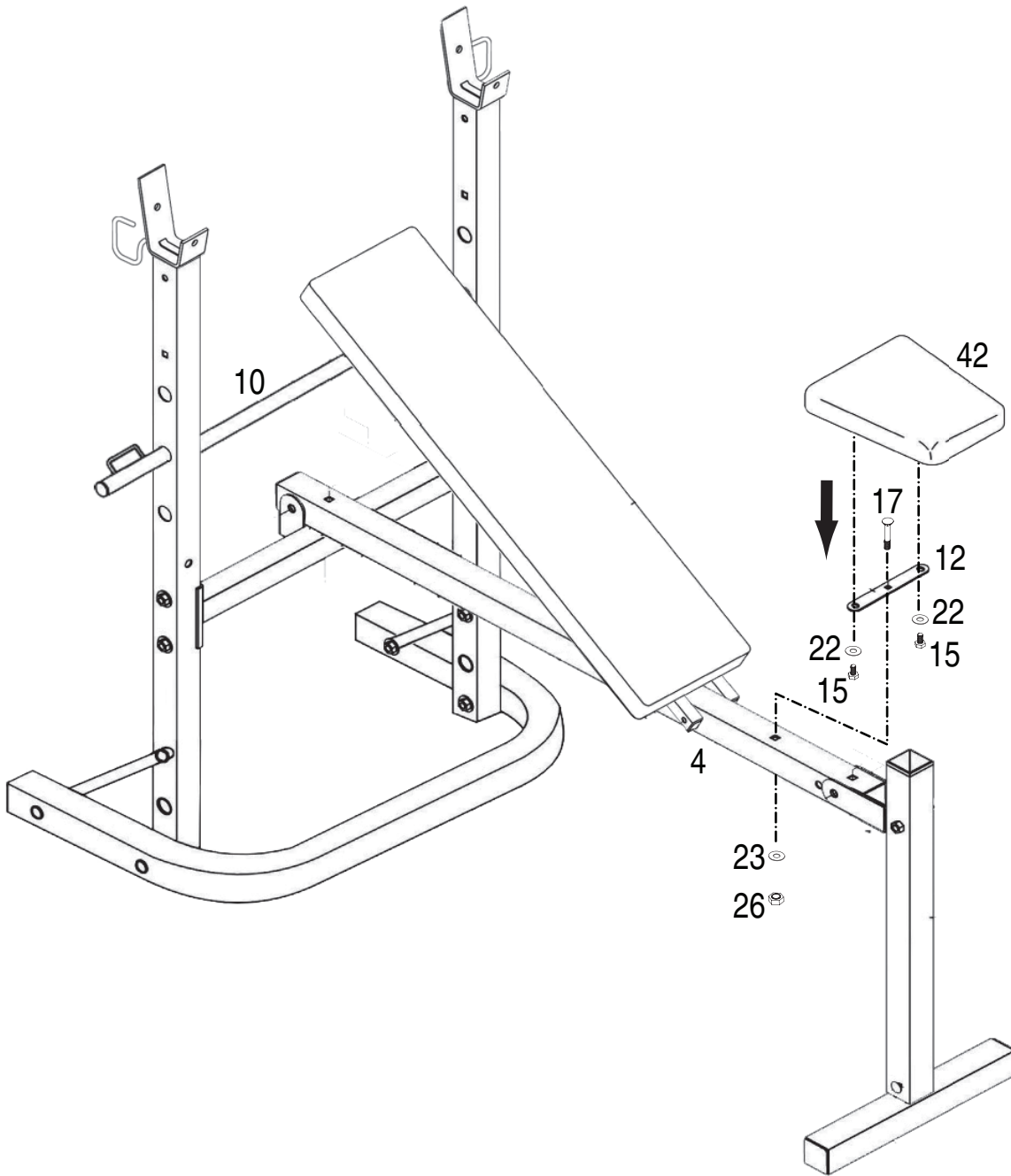
## VAIHE 7

- Poista esiasennettu **istuimen kiinnitysalusta** (12) **istuimesta** (42). Asenna istuimen **kiinnitysalusta** (12) **päärunkoon** (4) käyttäen M8x50mm **lukkopulttia** (17), M8 **aluslevyä** (23) ja M8 **nylon mutteria** (26) ja kiristä lujasti.
- Asenna **istuin** (42) **istuimen kiinnitysalustaan** (12) käyttäen äskettäin poistettuja kahta M6x14mm **pulttia** (15) ja kahta M6 **aluslevyä** (22).
- Selkänoja on säädettävissä neljään eri asentoon. (vaakatasoon ja kolmeen kaltevaan asentoon). Varmista **selkänojan säätötangon** (10) olevan selkänojan tukien alla, ja että se on säädetty johonkin kolmesta korkeudesta ennen käyttämistä.

Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-15	 Pultti (M6 x 14mm)	2
WB40-17	 Lukkopultti (M8 x 50mm)	1
WB40-22	 Aluslevy (M6)	2
WB40-23	 Aluslevy (M8)	1
WB40-26	 Nylon mutteri (M8)	1




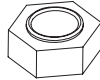

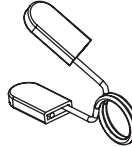

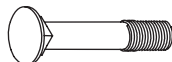

# AENNUSVAIHEET



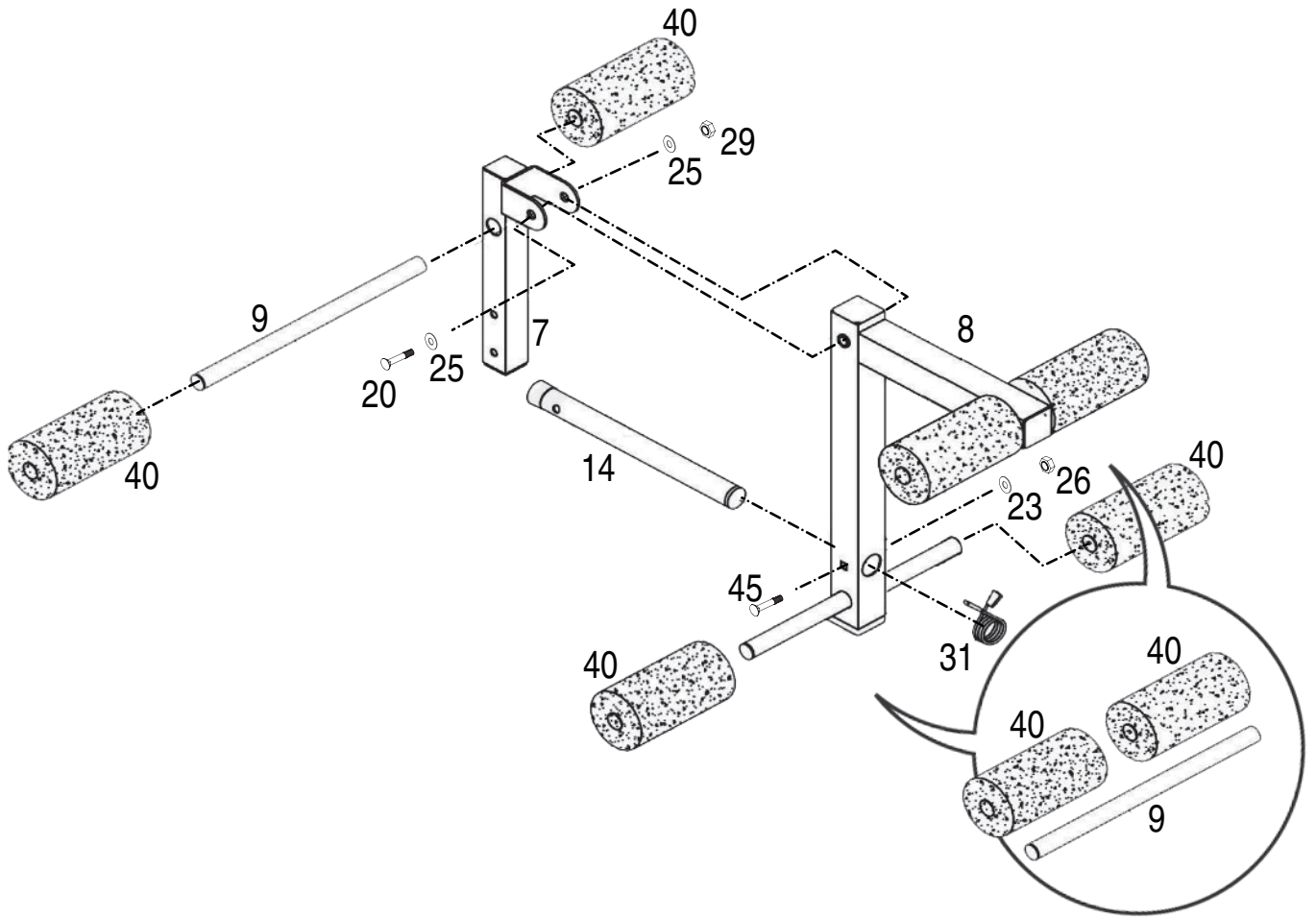
# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 8

- Asenna **jalkapenkki** (8) **jalkapenkin kiinnitysrunkoon** (7) käyttämällä M10x60mm **kuusiopulttia** (20), kahta M10 **aluslevyä** (25) ja M10 **nylon mutteria** (29) pultattuna molemmilta puolilta.
- Aseta **painotanko** (14) **jalkapenkkiin** (8) M8x48mm **lukkopultilla** (45), M8 **aluslevyllä** (23) ja M8 **nylon mutterilla** (26). Kiristä lujasti ja aseta lukko puristamalla kahta kumitassua toisiinsa ja liu'uta **painotangon** (14) päähän.
- Liu'uta **pehmuste** (40) **pehmustetangon** (9) päähän ja asenna se **jalkapenkin** (8) ja **jalkapenkin kiinnitysrungon** (7) päälle. Liu'uta ylimääräinen **pehmuste** (40) **pehmustetankoon** (9).

Nro.	Kuvaus.	Kpl	Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-20	 Kuusiopultti (M10 x 60mm)	1	WB40-29	 Nylon mutteri (M10)	1
WB40-23	 Aluslevy (M8)	1	WB40-31	 Jousilukko	1
WB40-25	 Aluslevy (M10)	2	WB40-45	 Lukkopultti (M8 x 45mm)	1
WB40-26	 Nylon mutteri (M8)	1			

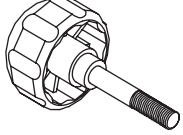
# AENNUSVAIHEET

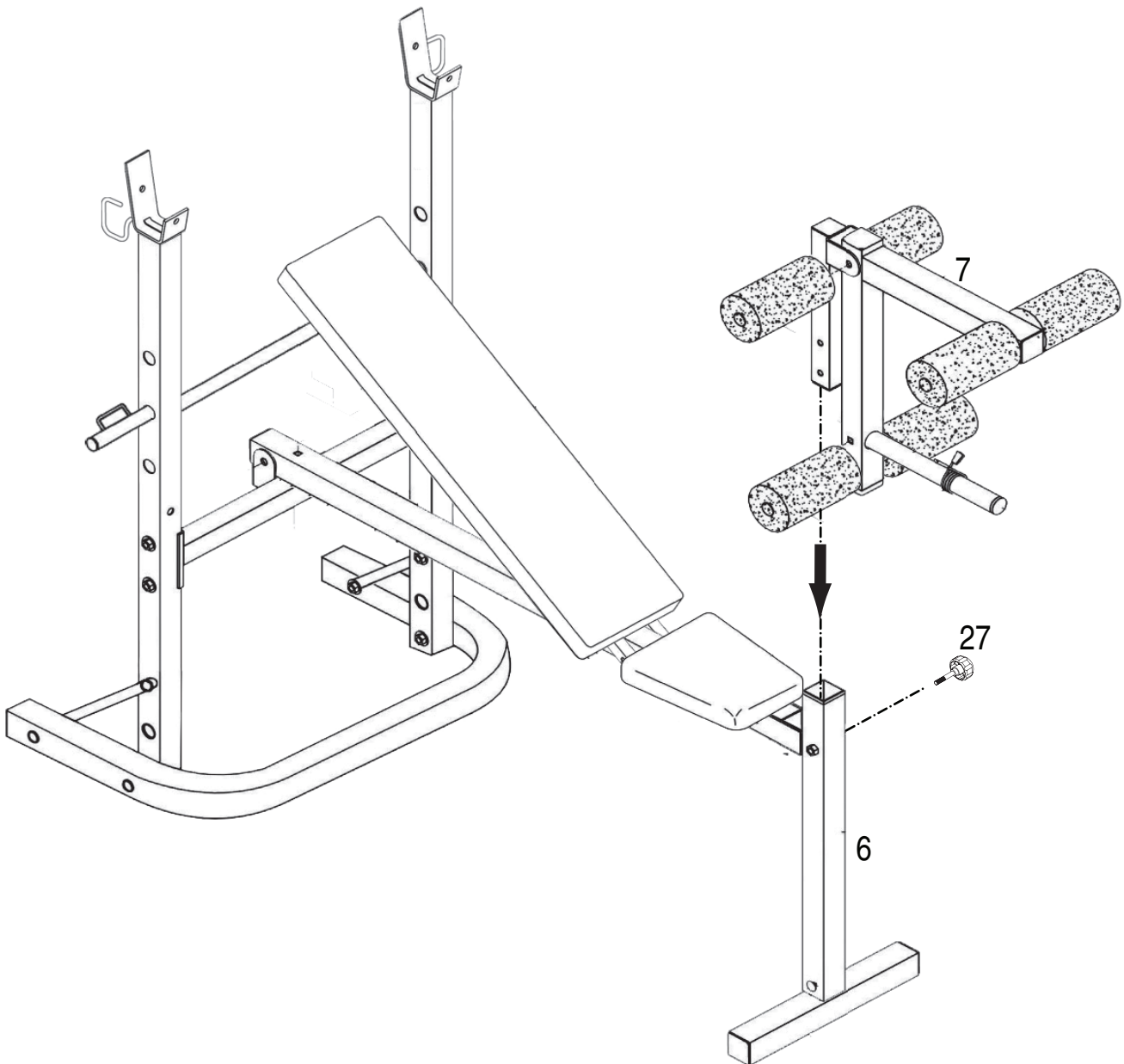


# ASENNUSVAIHEET

## VAIHE 9

- Asenna **jalkapenkin kiinnitysrunko (7) istuinrunkoon (6)** mihin tahansa kolmesta eri asennosta ja lukitse asento käyttämällä M8 **Säätönuppia** (Ø7M8)(27).

Nro.	Kuvaus.	Kpl
WB40-27	 Säätönuppi (Ø7M8)	1



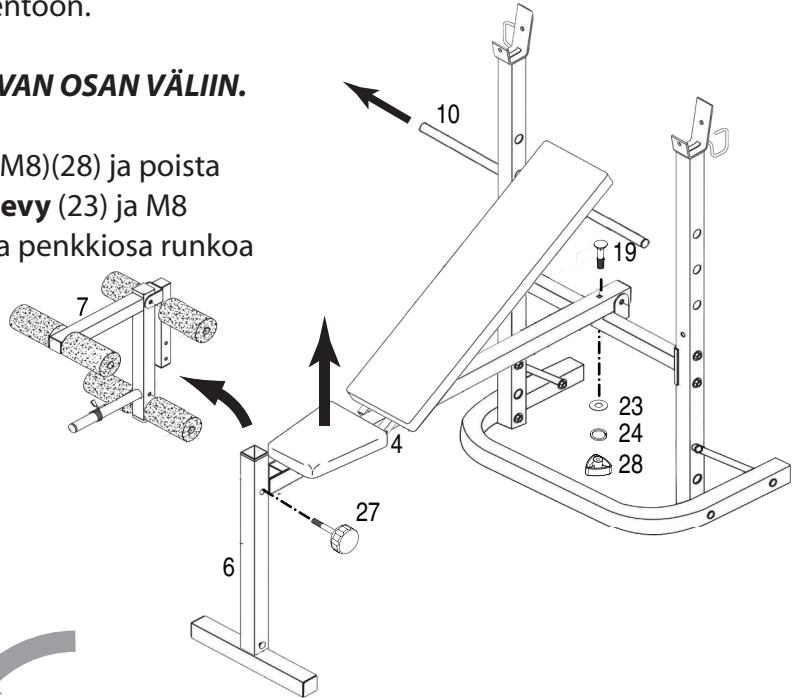
KIRISTÄ LOPUKSI KAIKKI PULTIT JA  
MUTTERIT!

# ASENNUSVAIHEET (PENKIN KOKOONTAITTAMINEN SÄILYTYSTÄ VARTEN)

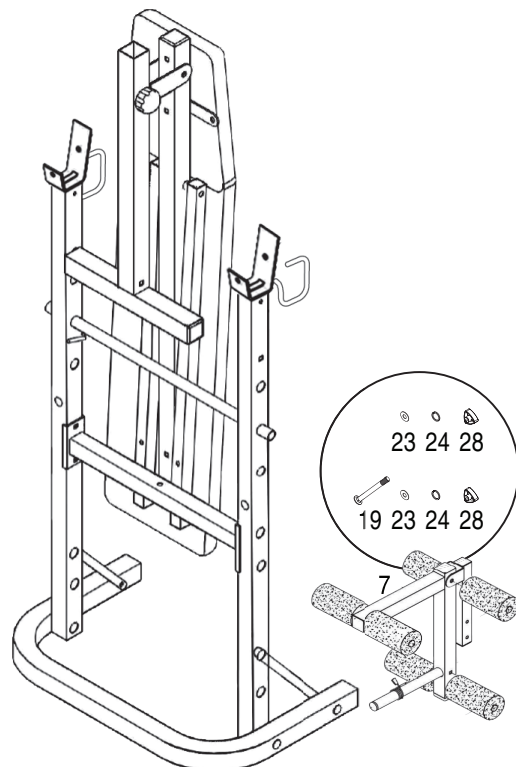
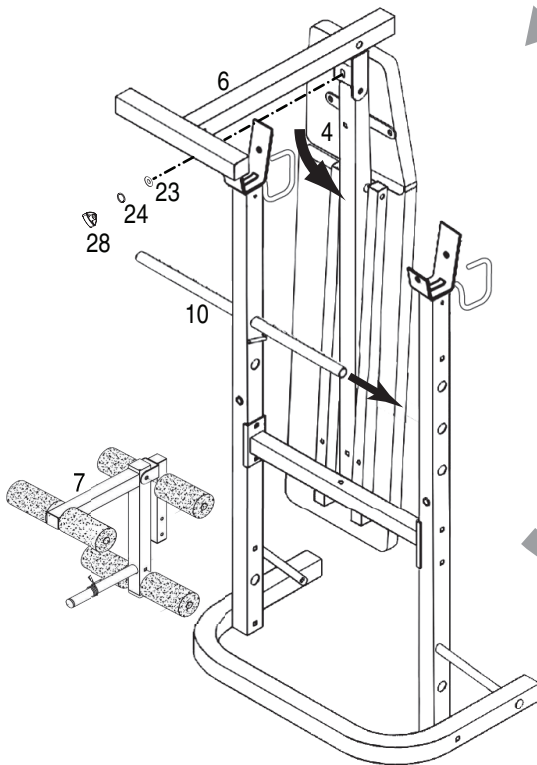
- Ennen **päärungon** (4) kokoontaittamista, poista **selkänojan säätötanko** (10). Aseta **selkänojan säätötanko** (10) uudestaan kun **päärunko** (4) on taitettu.
- Aukaise M8 **säätönuppi** (♂M8)(27) ja poista jalkapenkin kiinnitysrunko ja aseta se syrjään.
- Avaa takapäin M8 **säätönuppi** (♀M8)(28) ja poista M8x90mm **lukkopultti** (19), M8 **aluslevy** (23) ja M8 **jousialuslevy** (24).
- Nosta **päärunko** (4) pystysuoraan asentoon.

## ÄLÄ JÄTÄ SORMIA MINKÄÄN LIIKKUVAN OSAN VÄLIIN.

- Avaa etummainen M8 **säätönuppi** (♀M8)(28) ja poista M8x50mm **lukkopultti** (18), M8 **aluslevy** (23) ja M8 **jousialuslevy** (24), sen jälkeen taivuta penkkiosa runkoa vasten.



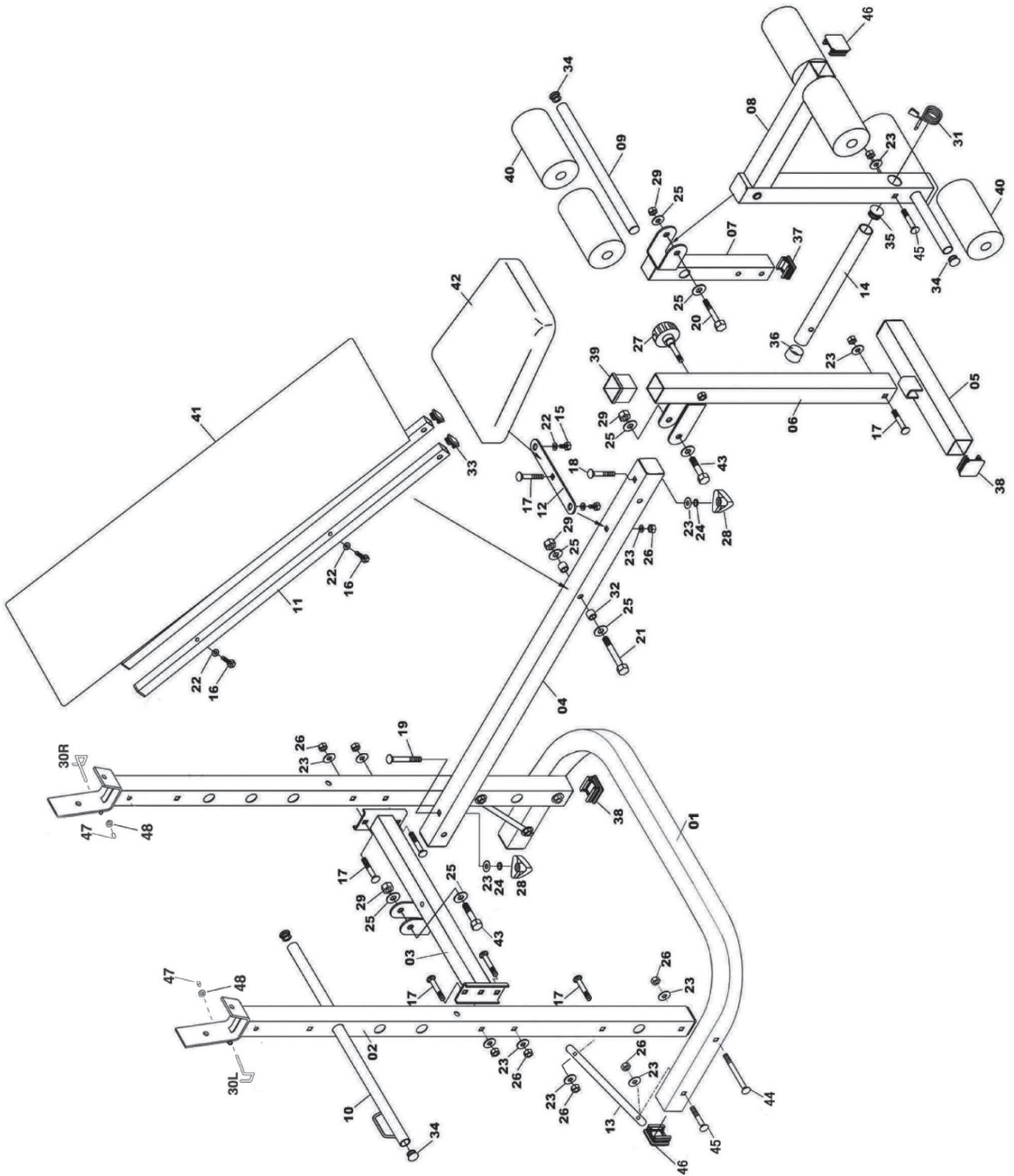
- Aseta **jalkapenkin kiinnitysrunko** (7), molemmat **pulttisetit** (23, 24, 28 ja 18, 23, 24, 28) sivuun ja pidä kaikki osat tallessa.



## VAROITUS

Varmista, että penkki on turvallisesti varastoitu joko pystysuoraan tai täysin lattiatasoon lasten ulottumattomissa.

# RÄJÄYTYSKUVA



# TÄYSI OSALUETTELO

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
WB40-01	Takatukijalka	1	WB40-26	Nylon mutteri M8	13
WB40-02	Pystytanko	2	WB40-27	Säätönuppi (♂M8)	1
WB40-03	Keskitukitanko	1	WB40-28	Säätönuppi (♀M8)	2
WB40-04	Päärunko	1	WB40-29	Nylon mutteri M10	4
WB40-05	Etutukijalka	1	WB40-30L	Turvakoukku (vasen puoli)	1
WB40-06	Istuinrunko	1	WB40-30R	Turvakoukku (oikea puoli)	1
WB40-07	Jalkapenkin kiinnitysrunko	1	WB40-31	Jousilukko	1
WB40-08	Jalkapenkki	1	WB40-32	Selkänojan tukiholkki	2
WB40-09	Pehmusetanko	3	WB40-33	Neliö päätytulppa (25mm)	4
WB40-10	Selkänojan säätötanko	1	WB40-34	Pyöreä päätytulppa (19mm)	8
WB40-11	Selkänojan tukirunko	2	WB40-35	Pyöreä päätytulppa (25mm)	1
WB40-12	Istuimen kiinnitysalusta	1	WB40-36	Pyöreä päätytulppa (25mm)	1
WB40-13	Takarungon tukikappale	2	WB40-37	Neliö päätytulppa (32mm)	2
WB40-14	Painotanko	1	WB40-38	Neliö päätytulppa (38mm)	6
WB40-15	Pultti M6x14mm	2	WB40-39	Neliöholkki (38mm)	1
WB40-16	Pultti M6x40mm	4	WB40-40	Pehmuste	6
WB40-17	Lukkopultti M8x50mm	8	WB40-41	Selkänoja	1
WB40-18	Lukkopultti M8x55mm	1	WB40-42	Istuin	1
WB40-19	Lukkopultti M8x90mm	1	WB40-43	Kuusiopultti M10x55mm	2
WB40-20	Kuusiopultti M10x60mm	1	WB40-44	Lukkopultti M8x85mm	2
WB40-21	Kuusiopultti M10x130mm	1	WB40-45	Lukkopultti M8x45mm	3
WB40-22	Aluslevy M6	6	WB40-46	Päätytulppa (33,4mm)	5
WB40-23	Aluslevy M8	15	WB40-47	Mutteri M6	2
WB40-24	Jousialuslevy M8	2	WB40-48	Aluslevy M6	2
WB40-25	Aluslevy M10	8	WB40-49	Työkaluja	2

# 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. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat:

**Runko, sähköjohto, sähköiset osat, pyörät.**

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunutta vahinkoa
- 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.net

tai p. 03 7330 990/Huolto

Valmistuttaja:

**Gymstick International Oy Ratakartijankatu 11**

**15170 Lahti**