

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USER MANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord HomeGym 200
FitNord HomeGym 200
FitNord HomeGym 200
FitNord HomeGym 200

Version 1.00 15.3.2021

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1 TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS..... | 6 |
| 2 KOKOAMISOHJEET | 7 |
| 3 HARJOITUSOHJELMAT..... | 16 |
| 4 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY | 17 |
| 5 OSALUETTELO..... | 19 |

TABLE OF CONTENTS

| | |
|--------------------------------|----|
| 1 IMPORTANT SAFETY NOTICE..... | 24 |
| 2 ASSEMBLY INSTRUCTION | 25 |
| 3 EXERCISE PROGRAMS..... | 34 |
| 4 WARM-UP AND COOL-DOWN..... | 35 |
| 5 PARTS LIST | 37 |

INNEHÅLL

| | |
|------------------------------------|----|
| 1 VIKTIGT SÄKERHETSMEDDELANDE..... | 42 |
| 2 MONTERINGSANVISNING..... | 43 |
| 3 TRÄNINGSPROGRAM..... | 52 |
| 4 UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING..... | 53 |
| 5 LIST AV DELAR..... | 55 |

INNHOOLD

| | |
|---------------------------------|----|
| 1 VIKTIG SIKKERHETSMELDING..... | 60 |
| 2 MONTERINGSINSTRUKSJON | 61 |
| 3 TRENINGSPROGRAMMER..... | 70 |
| 4 OPPVARMING OG NEDKJØLING..... | 71 |
| 5 DELLISTE..... | 73 |



ONNITTELUT FITNORD HOME GYM 200 HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuajaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

© 2024 Nordic Sports Brands Oy Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Nordic Sports Brands Oy ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS

Kiitos, että ostit tämän laitteen! Turvallisuutesi ja hyötysi vuoksi lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Ennen kokoamista, poista osat laatikosta ja varmista, että kaikki luetellut osat ovat mukana. Kokoamisohjeet on kuvattu seuraavissa vaiheissa ja kuvissa.

TÄMÄ HARJOITUSLAITE ON SUUNNITELTU TURVALLISUUTTASI AJATELLEN. KUITENKIN TIETTYJÄ VAROITUKSIA ON NOUDATETTAVA HARJOITUSLAITETTA KÄYTETTÄESSÄ. LUE KOKO KÄSIKIRJA ENNEN KUIN KOKOAT TAI KÄYTÄT LAITETTA. HUOMIOI ERITYISESTI SEURAAVAT TURVALLISUUSOHJEET:

- Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä. ÄLÄ jätä lapsia ilman valvontaa samaan huoneeseen laitteen kanssa.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää laitetta.
- Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, LOPETA harjoitus heti. OTA VÄLITTÖMÄSTI YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN.
- Aseta laite tasaiselle ja selkeälle pinnalle. ÄLÄ käytä laitetta veden lähellä tai ulkona.
- Pidä kädet poissa kaikista liikkuvista osista.
- Käytä aina asianmukaisia harjoitusvaatteita harjoitellessasi. ÄLÄ käytä kylpytakkeja tai muita vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen. Juoksu- tai aerobickengät ovat myös tarpeen laitteen käytön aikana.
- Käytä laitetta vain sen tarkoituksen mukaisesti, kuten tässä käyttöohjeessa on kuvattu. ÄLÄ käytä muita kuin valmistajan suosittelemattomia lisävarusteita.
- Älä sijoita teräviä esineitä laitteen ympärille.
- Vammaisten henkilöiden ei tule käyttää laitetta ilman pätevän henkilön tai lääkärin läsnäoloa.
- Ennen laitteen käyttöä harjoitteluun, tee aina venyttelyharjoituksia lämmitelläksesi kunnolla.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi oikein.
- Harjoittelun aikana suositellaan avustajaa.
- SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET.
- **Käyttäjän enimmäispaino: 100KG/ 220LBS**

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa käyttöä varten. Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista ja ne voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

! VAROITUS!

ENNEN KUIN ALOITAT MINKÄÄN HARJOITUSOHJELMAN, OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIISI. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ YLI 35-VUOTIAILLE TAI HENKILÖILLE, JOILLA ON AIEMPIA TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KUIN KÄYTÄT MITÄÄN KUNTOLAITETTA. VALMISTAJA EI OTA VASTUUTA HENKILÖVAHINGOISTA TAI OMAISUUSVAHINGOISTA, JOTKA JOHTUVAT TÄMÄN TUOTTEEN KÄYTÖSTÄ.

! HUOM!

Suurin osa luetelluista kokoamistarvikkeista on pakattu erikseen, mutta joitakin tarvikkeita on esiasennettu tunnistettuihin kokoamisosiin. Näissä tapauksissa poista ja asenna tarvikkeet uudelleen kokoamisen vaatimusten mukaisesti. Viittaa yksittäisiin kokoamisvaiheisiin ja huomioi kaikki esiasennetut tarvikkeet.

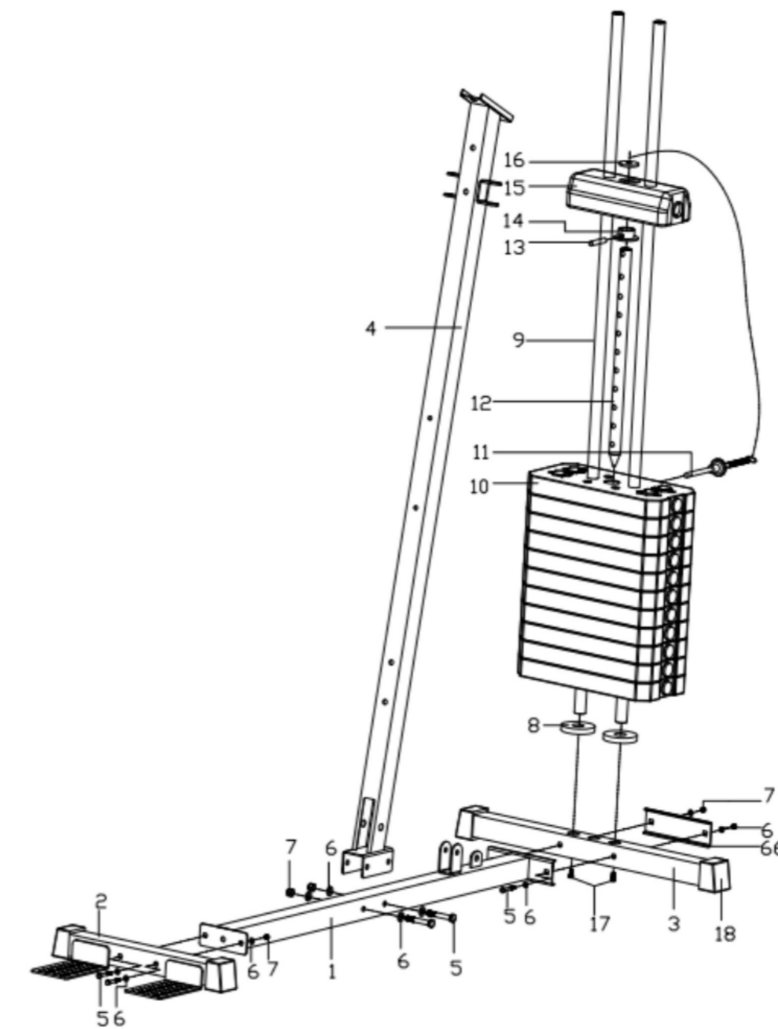
2 KOKOAMISOHJEET

VALMISTAUTUMINEN:

- Käytä aikaa käyttöohjeen läpikäymiseen ja tutustu koko kokoamisprosessiin ennen aloittamista. On aina hyödyllistä valmistella tarvittavat osat jokaista kokoamisvaihetta varten.
- Laitteen painon vuoksi suosittelemme, että kaksi tai useampi henkilö osallistuu kokoamiseen ja avustaa tarvittaessa. Tämä on erityisen kätevää, kun kootaan useita osia tai siirretään laitetta.

VAIHE 1:

- Kiinnitä takavakaaja (3) pohjapalkkiin (1) kuusiokolopulteilla (5), tasaisilla aluslevyillä (6), pohjapalkin kiinnikkeellä II (66) ja nylonmuttereilla (7). Kiinnitä sitten etuvakaaja (2) pohjapalkkiin (1) kuusiokolopulteilla (5), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmuttereilla (7).
- Kiinnitä pystyrunko (4) pohjapalkkiin (1) kuusiokolopulteilla (5), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmuttereilla (7).
- Kiinnitä painopakan ohjaustanko (9) takavakaajaan (3) kuusiokolopulteilla (17). Aseta ohjaustangon kumipuskurit (8), painopakat (10), painonvalintatanko (12), muovinen pysäytin (14), tappi (13), valintavarsi (15) ja muovialuslevy (16) painopakan ohjaustankoon (9); aseta sitten L-muotoinen tappi (11).

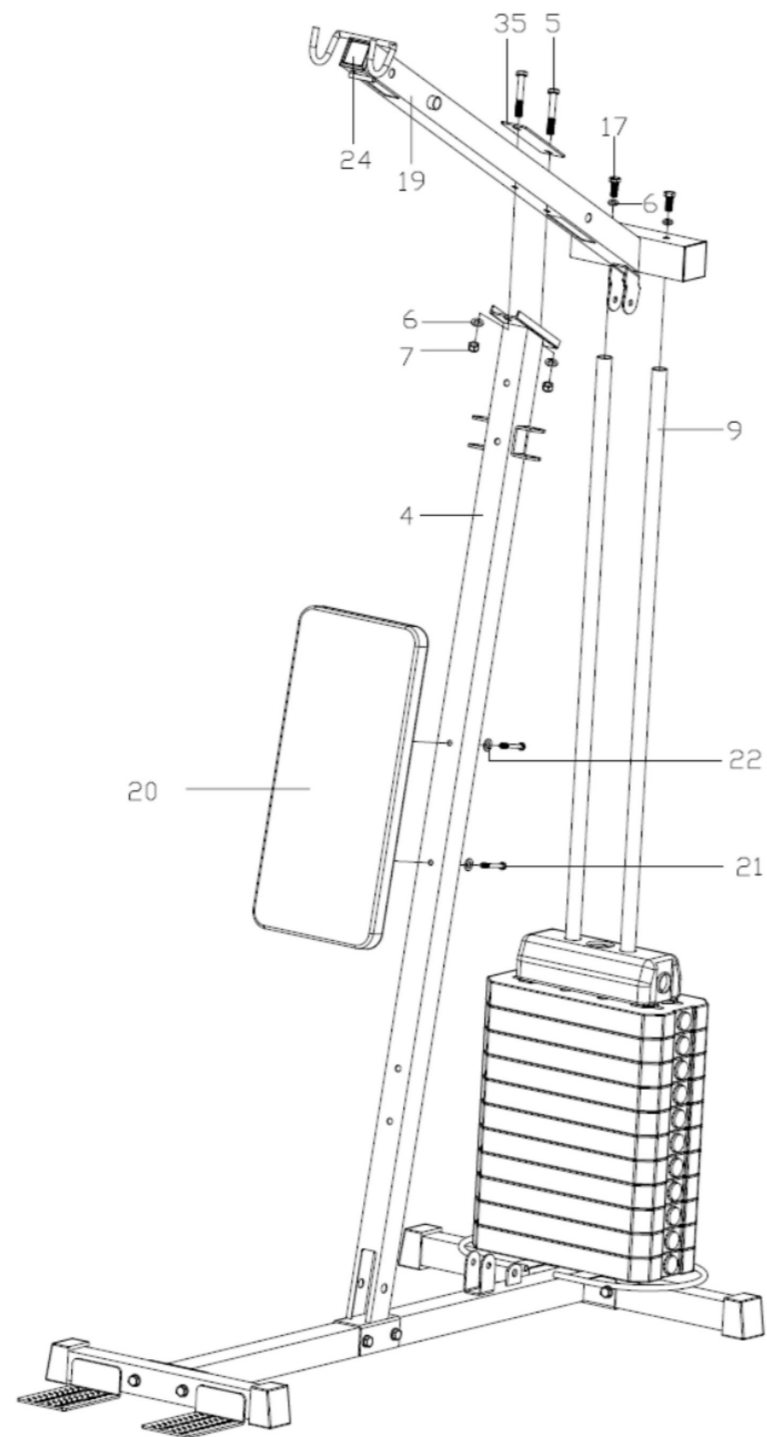


! HUOM!

Ennen painonvalintatangon (12) asettamista, liu'uta muovistopperi (14) sen päälle ja kohdista reiät, aseta sitten tappi (13) painonvalintatangon (12) ja muovistopperin (14) reiän läpi.

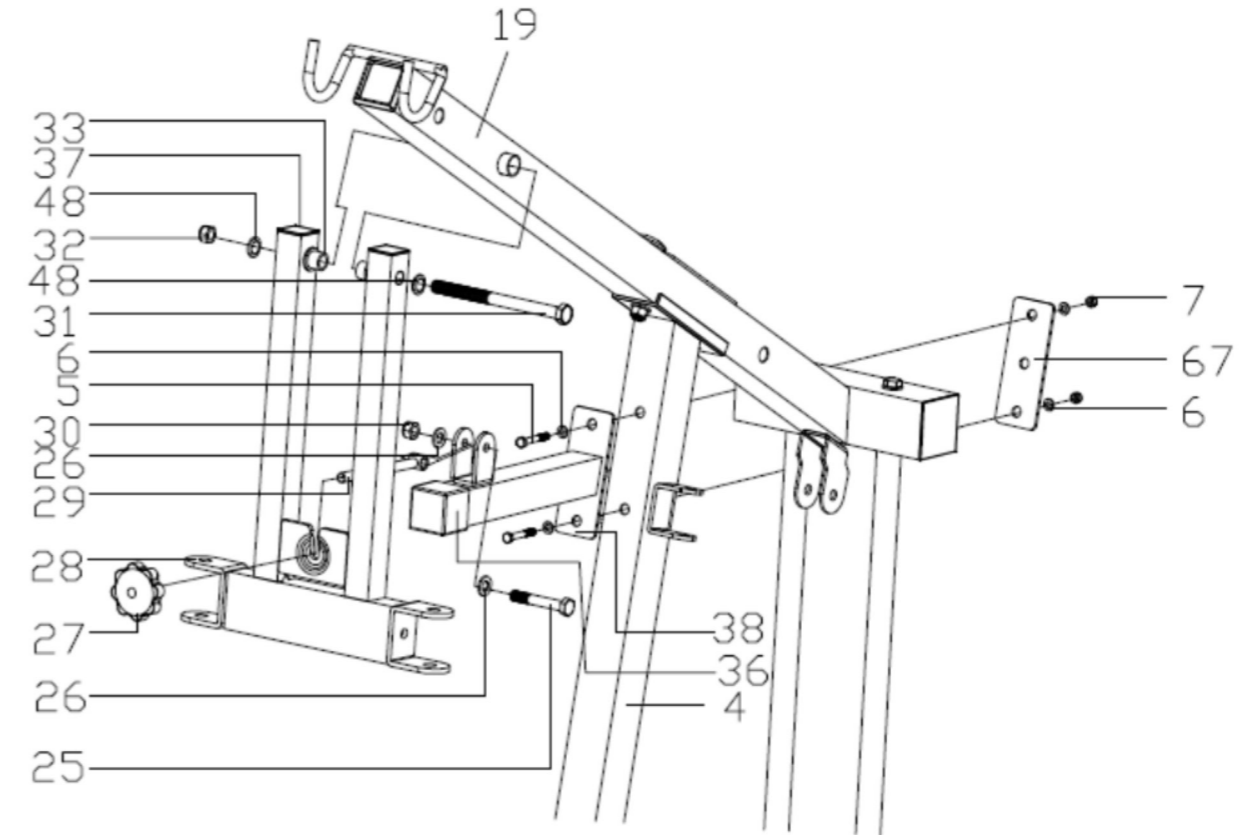
VAIHE 2:

- Kiinnitä yläpalkki (19) pystyrunkoon (4) kuusiokolopulteilla (5), aluslevy II:lla (35), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmuttereilla (7).
- Kiinnitä yläpalkin (19) takaosa painopakan ohjaustankoihin (9) kuusiokolopulteilla (17) ja tasaisilla aluslevyillä (6).
- Kiinnitä selkänoja (20) pystyrunkoon (4) kuusiokolopulteilla (21) ja tasaisilla aluslevyillä (22).



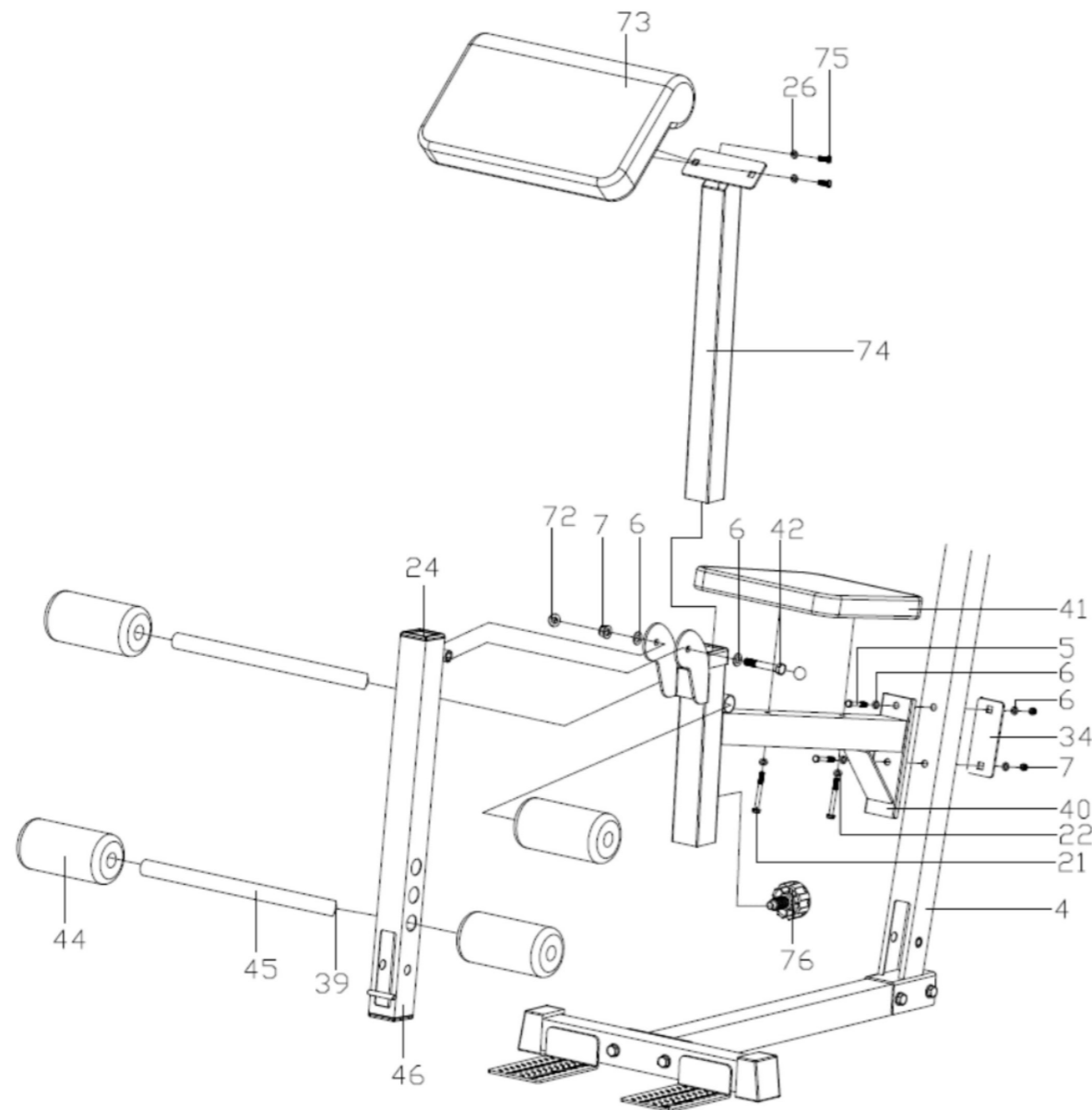
VAIHE 3:

- Kiinnitä etupuristimen pohja (28) yläpalkkiin (19) kuusiokolopultilla (31), tasaisilla aluslevyillä (48), seosholkeilla (33) ja nylonmutterilla (32) kuten kuvassa.
- Kiinnitä tukikehys (38) pystyrunkoon (4) kuusiokolopulteilla (5), tasaisilla aluslevyillä (6), aluslevy III:lla (67) ja nylonmuttereilla (7).
- Kiinnitä silmukkapultti (29) tukikehykseen (38) kuusiokolopultilla (25), tasaisilla aluslevyillä (26) ja nylonmutterilla (30).
- Kiinnitä etupuristimen pohja (28) silmukkapultilla (29) nuppimutterilla (27).



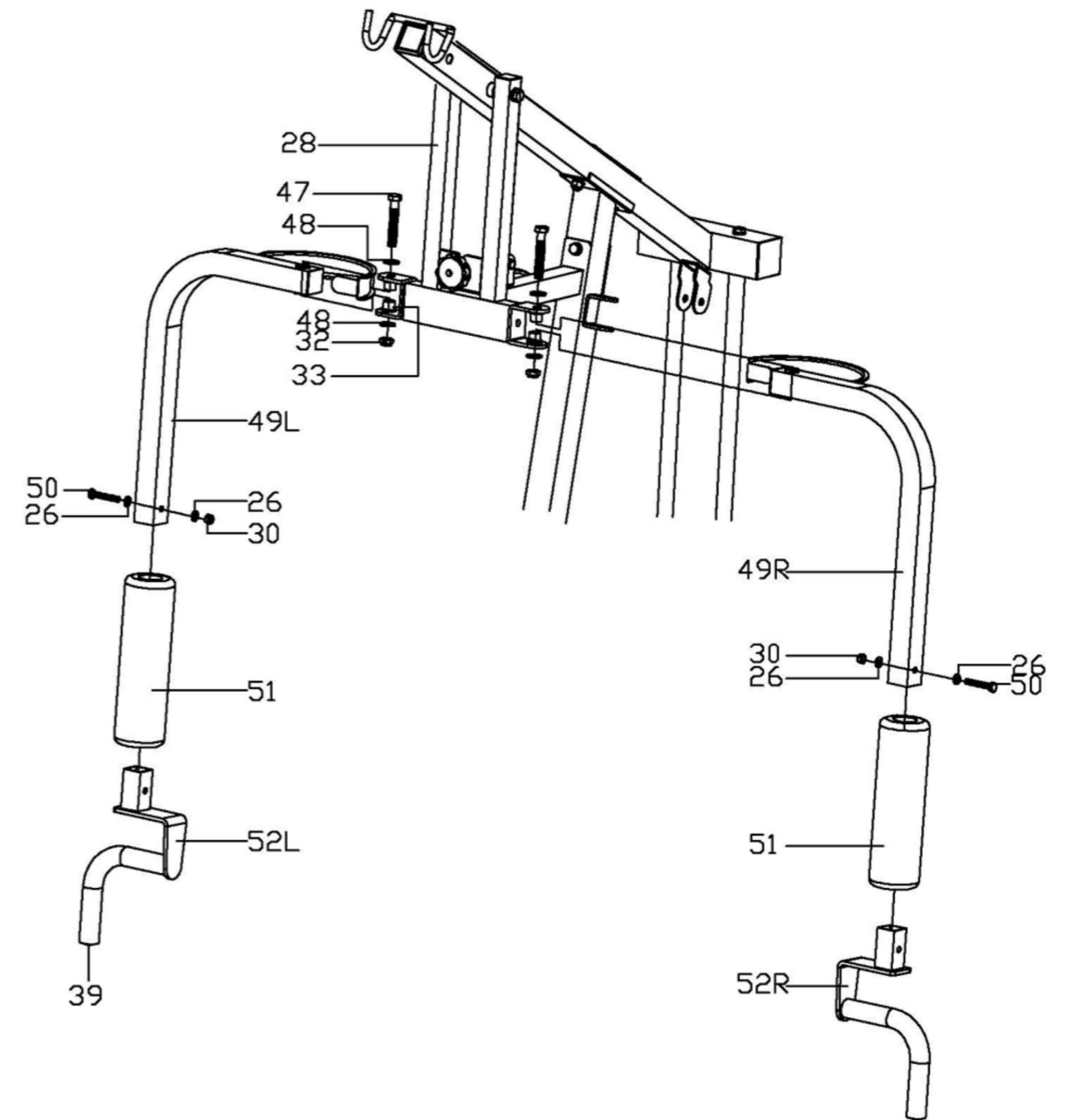
VAIHE 4:

- Kiinnitä istuimen runko (40) pystyrunkoon (4) kuusiokolopulteilla (5), tasaisilla aluslevyillä (6), aluslevy I:llä (34) ja nylonmuttereilla (7).
- Kiinnitä istuin (41) istuimen runkoon (40) kuusiokolopulteilla (21) ja tasaisilla aluslevyillä (22).
- Kiinnitä Ojennuslaitteen tanko (46) U-muotoiseen pohjaan istuimen rungossa (40) kuusiokolopultilla (42), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmuttereilla (7), ja aseta sitten mutterikorkit (72) kuten kuvassa.
- Aseta rullapehmusteen tanko (45) istuimen runkoon (40), ja aseta sitten rullapehmusteet (44).
- Aseta toinen rullapehmusteen tanko (45) ojennuslaitteen tankoon (46) ja aseta sitten rullapehmusteet (44) kuten kuvassa.
- Kiinnitä pidikelevy (73) pidikerunkoon (74) kuusiokantaruuvi M8X16 (75) ja tasainen aluslevy D8*1.5 (26) avulla. Aseta sitten pidikerunko (74) istuinkiinnikkeisiin (40) ja varmista lukitusnupilla (76).



VAIHE 5:

- Kiinnitä Butterfly -varsi (49L/R) etupuristimen pohjaan (28) kuusiokolopultilla (47), tasaisilla aluslevyillä (48), seosholkeilla (33) ja nylonmutterilla (32).
- Aseta rullapehmusteet I (51) Butterfly-varteen (49L/R) kuten kuvassa.
- Kiinnitä Butterfly-kahva (52L/R) Butterfly-varteen (49L/R) erikseen kuusiokolopultilla (50), tasaisilla aluslevyillä (26) ja nylonmutterilla (30).



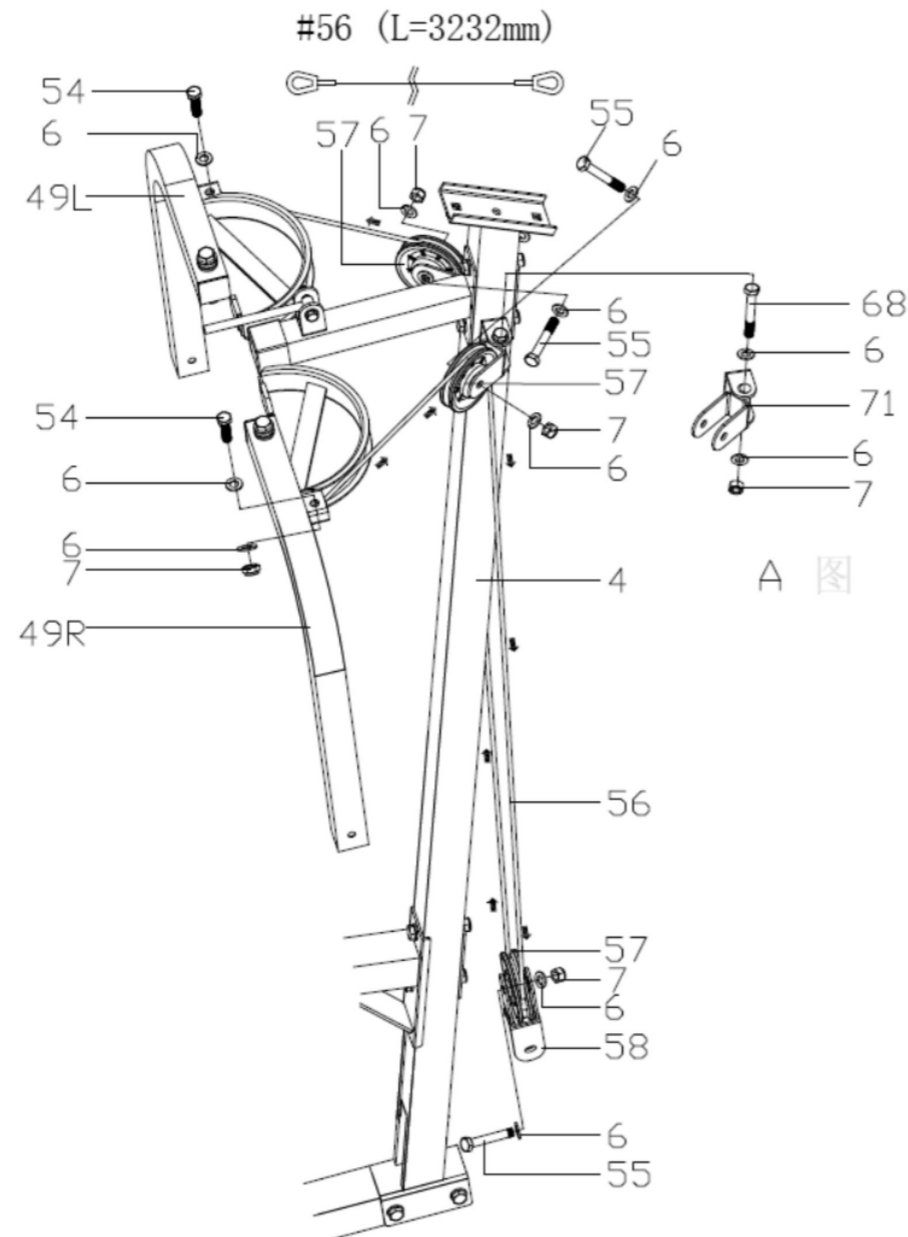
VAIHE 6:

- Kiinnitä Butterfly-kaapelin (56) toinen pää oikeaan Butterfly-varteeseen (49R) kuusiokolopultilla (54), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7).
- Lukitse kääntyvät hihnapyörän kiinnikkeet (71) pystyrunkoon (4) kuusiokolopultilla (68), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7) kuten kuvassa.
- Vedä Butterfly-kaapeli (56) kaikkien hihnapyörien (57) läpi järjestyksessä, ja lukitse sitten hihnapyörät (57) kääntyviin hihnapyörän kiinnikkeisiin (71) pystyrungossa (4) ja kaksinkertaiseen hihnapyörän kiinnikkeeseen II (58) kuusiokolopultilla (55), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7).
- Lukitse Butterfly-kaapelin (56) toinen pää vasempaan Butterfly-varteeseen (49L) kuusiokolopultilla (54), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7).

! HUOM!

Ennen hihnapyörien lukitsemista, vedä kaapeli (56) ensin läpi, muuten kaapeli (56) ei pääse hihnapyörien (57) läpi.

- Asenna Butterfly-kaapeli (56) alla olevan nuolen osoittamalla tavalla.



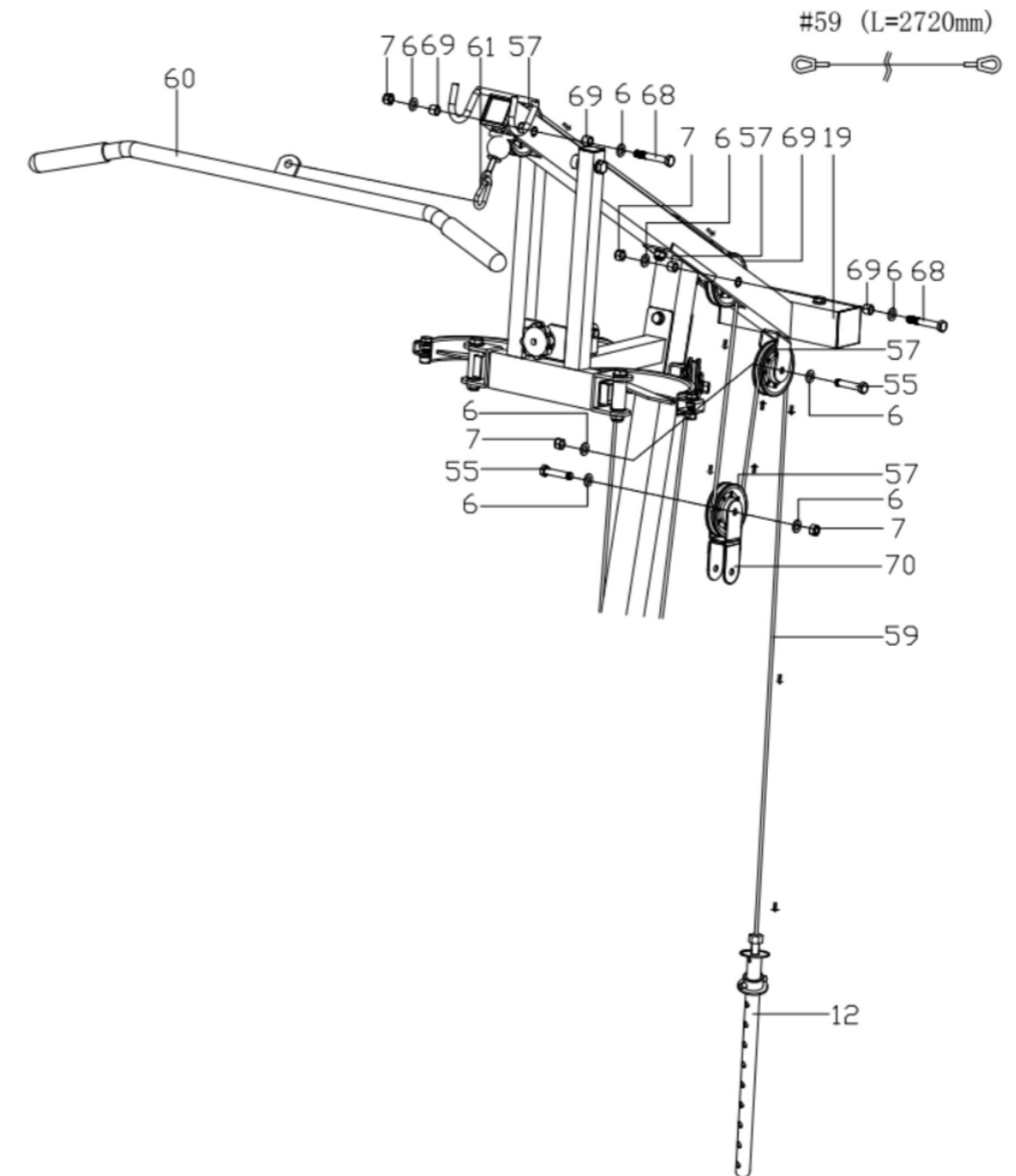
VAIHE 7:

- Vedä lat vedon -kaapeli (59) ensimmäisten kahden hihnapyörän (57) läpi järjestyksessä nuolen osoittamalla tavalla (kaapelin pää, jossa on pallo, tulee olla lat vedon puolella), ja lukitse sitten kaksi hihnapyörää (57) yläpalkkiin (19) kuusiokolopultilla (68), tasaisilla aluslevyillä (6), välikappaleilla (69) ja nylonmutterilla (7).
- Vedä jälleen lat vedon -kaapeli (59) jäljellä olevien kahden hihnapyörän (57) läpi järjestyksessä nuolen osoittamalla tavalla, ja lukitse sitten hihnapyörät (57) hihnapyörän kelluvaan kiinnikkeeseen I (70) ja yläpalkkiin (19) vastaavasti kuusiokolopultilla (68), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7).

! HUOM!

Ennen hihnapyörien lukitsemista, vedä kaapeli (59) ensin läpi, muuten kaapeli (59) ei pääse hihnapyörien (57) läpi.

- Kierrä lat vedon kaapelin (59) toinen pää painonvalintatankoon (12) kuten kuvassa.
- Kiinnitä lat vedon tanko (60) lat vedon kaapelin (59) C-klipsiin (61).



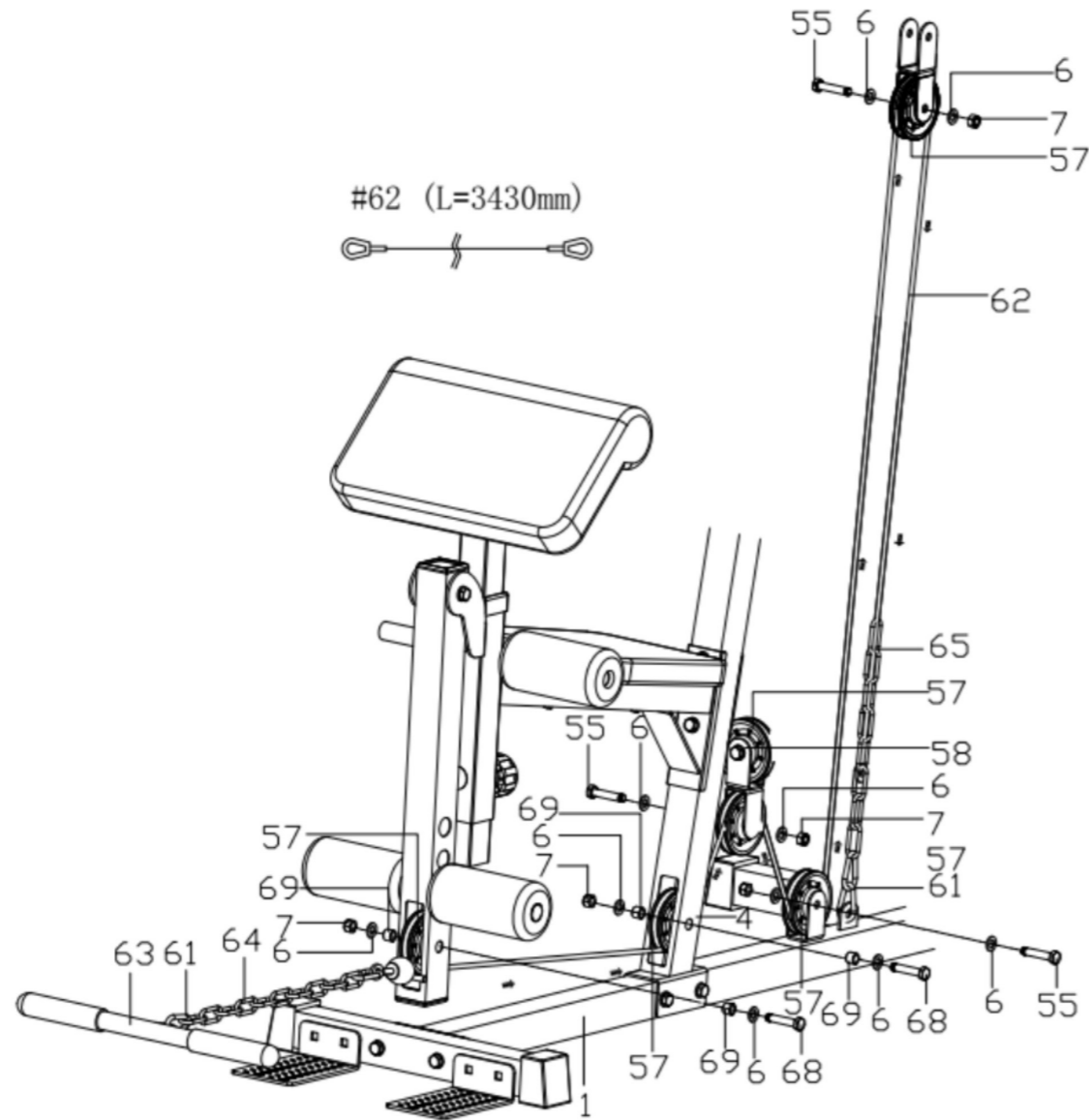
VAIHE 8:

- Vedä ojennuslaitteen kaapeli (62) ensimmäisten kahden hihnapyörän (57) läpi järjestyksessä nuolen osoittamalla tavalla (kaapelin pää, jossa on pallo, tulee olla ojennuslaitteen puolella), ja lukitse sitten kaksi hihnapyörää (57) ojennuslaitteen tankoon (46) ja pystyrunkoon (4) kuusiokolopultilla (68), tasaisilla aluslevyillä (6), välikappaleilla (69) ja nylonmutterilla (7). Vedä ojennuslaitteen kaapeli (62) uudelleen jäljellä olevien hihnapyöröiden (57) läpi järjestyksessä nuolen osoittamalla tavalla, ja lukitse sitten hihnapyörät (57) kelluvaan hihnapyörän kiinnikkeeseen II (58), pohjapalkkiin (1) ja kelluvaan hihnapyörän kiinnikkeeseen I (70) kuusiokolopultilla (55), tasaisilla aluslevyillä (6) ja nylonmutterilla (7).

HUOM!

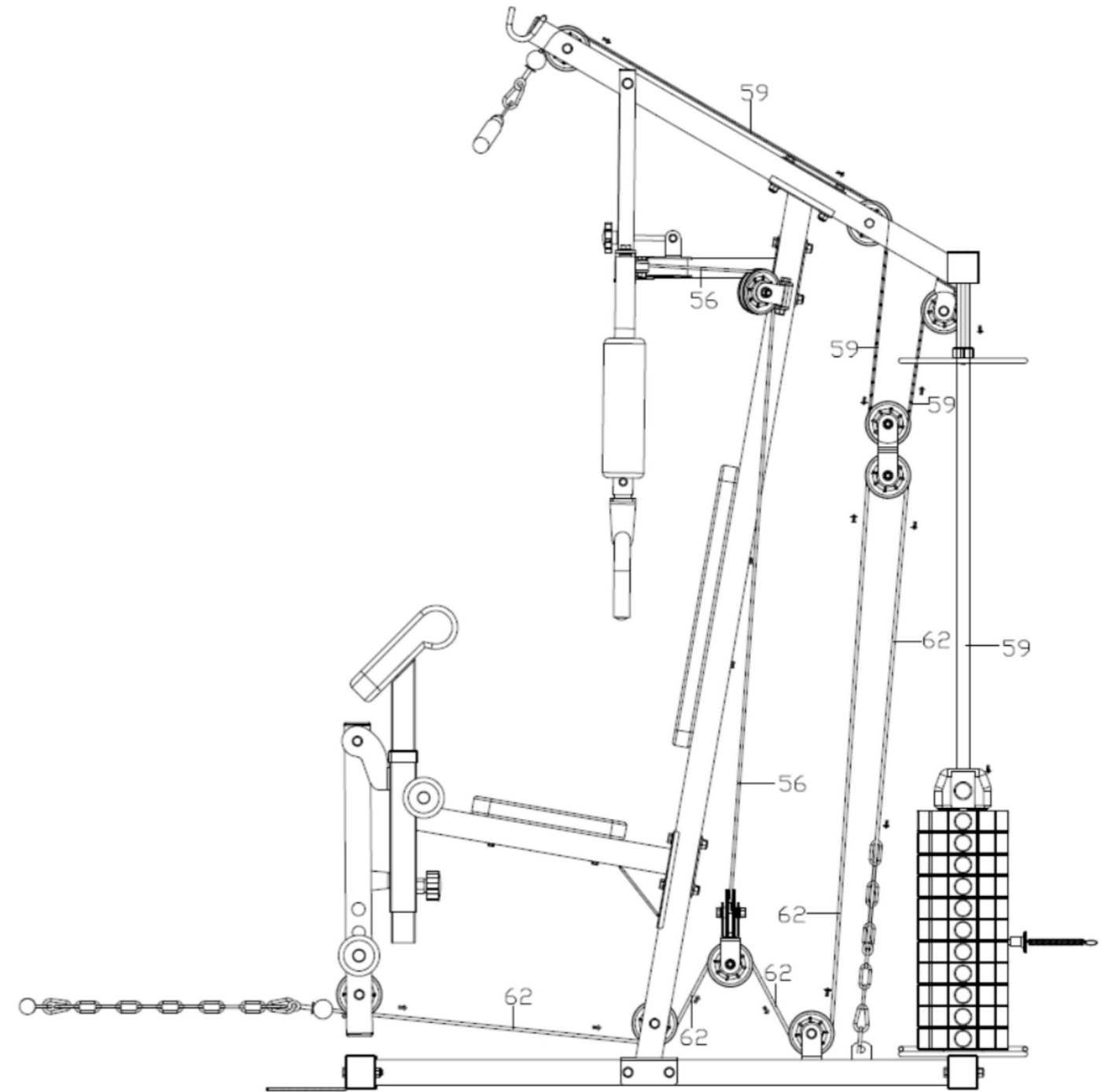
Ennen hihnapyöröiden lukitsemista, vedä kaapeli (62) ensin läpi, muuten kaapeli (62) ei pääse hihnapyöröiden (57) läpi.

- Asenna ojennuslaitteen kaapeli (62) nuolen osoittamalla tavalla. Aseta L-muotoinen tappi (11) painolevyihin (10) maksimikuormituksella, vedä ojennuslaitteen kaapelin (62) toinen pää alas ja kiristä kaikki kolme kaapelia (56, 59 ja 62) säätämällä lyhyen ketjun (65) pituutta. Kiinnitä sitten lyhyt tanko (63) ja pitkä ketju (64) ojennuslaitteen kaapeliin (62) C-klipsillä



VAIHE 9:

- KUN OLET KASANNUT KOKONAAN KOTIKUNTOSALISI, TARKISTA JA VARMISTA, ETTÄ KAIKKI KAAPELIT (#56, 59 & 62) SEURAAVAT ALLA OLEVAA SILMUKKAA.
- TARKISTA UUELLEEN, ETTÄ KAIKKI KIINNIKKEET ON KIRISTETTY OIKEIN ENNEN HARJOITTELUA.



3 HARJOITUSOHJELMAT

MITKÄ OVAT TAVOITTEESI HARJOITTELUSSA?

| VOIMA | LIHAKSET | YLEINEN TERVEYS |
|---------------|---------------|-----------------|
| 3-5 SARJAA | 3-5 SARJAA | 3-5 SARJAA |
| 5-8 TOISTOA | 9-15 TOISTOA | 10-15 TOISTOA |
| 70%-80% *(PM) | 40%-70% *(PM) | 40%-70% *(PM) |

*(PM) = MAKSIMIPAINO

Prosenttiosuus maksimipainosta, jonka voit nostaa yhdellä toistolla

- Lepää minuutti jokaisen sarjan välillä, kaksi tai kolme minuuttia edistyneemmissä ohjelmissa
- Pidä kehosi oikeassa asennossa, kun teet harjoituksia, jotta liikerata on täydellinen

4 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Onnistunut harjoitusohjelma koostuu lämmittelystä, aerobista harjoittelusta ja jäähdyttelystä. Tee koko ohjelma vähintään kaksi ja mieluiten kolme kertaa viikossa, pitäen lepopäivän harjoitusten välillä. Muutaman kuukauden jälkeen voit lisätä harjoituskertoja neljään tai viiteen kertaan viikossa.

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa kehosi harjoitteluun ja minimoida loukkaantumisriski. Lämmittele kahdesta viiteen minuuttia ennen voimaharjoittelua tai aerobista harjoittelua. Tee aktiviteetteja, jotka nostavat sykettäsi ja lämmittävät työskentelevät lihakset. Aktiviteetteihin voi kuulua reipas kävely, hölkkä, haarahyppy, hyppynaru ja paikallaan juoksu.

Venyttely on erittäin tärkeää, kun lihakset ovat lämpimät kunnollisen lämmittelyn jälkeen ja uudelleen voimaharjoittelu- tai aerobisen harjoittelun jälkeen. Lihakset venyvät helpommin näinä aikoina niiden kohonneen lämpötilan vuoksi, mikä vähentää huomattavasti loukkaantumisriskiä. Venytyksiä tulisi pitää 15-30 sekuntia. **ÄLÄ POMPI.**

Muista aina tarkistaa lääkäriltäsi ennen kuin aloitat minkään harjoitusohjelman.

Jäähdyttelyn tarkoitus on palauttaa keho normaaliin tai lähes normaaliin lepotilaan jokaisen harjoituskerran lopussa. Kunnollinen jäähdyttely laskee sykettäsi hitaasti ja antaa veren palata sydämeen.



Sisäreiden venytys

Istu ja aseta jalkapohjasi vastakkain niin, että polvesi osoittava ulospäin. Vedä jalkateräsi niin lähelle nivusiasi kuin pystyt. Paina polviasia varovasti kohti lattiaa. Pidä paikoillaan 15 sekuntia.



Varpaiden kosketus

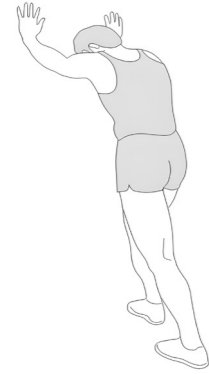
Istu ja ojenna oikea jalkasi. Aseta vasen jalkapohjasi vasten oikeaa sisäreittäsi. Kurota varpaitasi kohden niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Rentouta ja toista venytys toisella jalalla.

5 OSALUETTELO



Sivutaivutus

Nosta käsiä sivulle ja ylöspäin kunnes ne nousevat päsi yläpuolelle. Kurota oikeaa kättäsi yhden sekunnin ajan niin ylös kuin mahdollista. Tunne kuinka oikea kylkesi venyy. Toista venytysliike vasemmalla kädelläsi.



Pohjvenytys

Nojaa seinää vasten ojentaen vasemman jalkasi ja kätesi eteenpäin. Pidä oikea jalka suorassa ja vasen jalka lattialla, taivuta sitten vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntäen lantiota eteen. Pidä paikoillaan 15 sekunnin ajan ja toista sitten toisella jalalla.



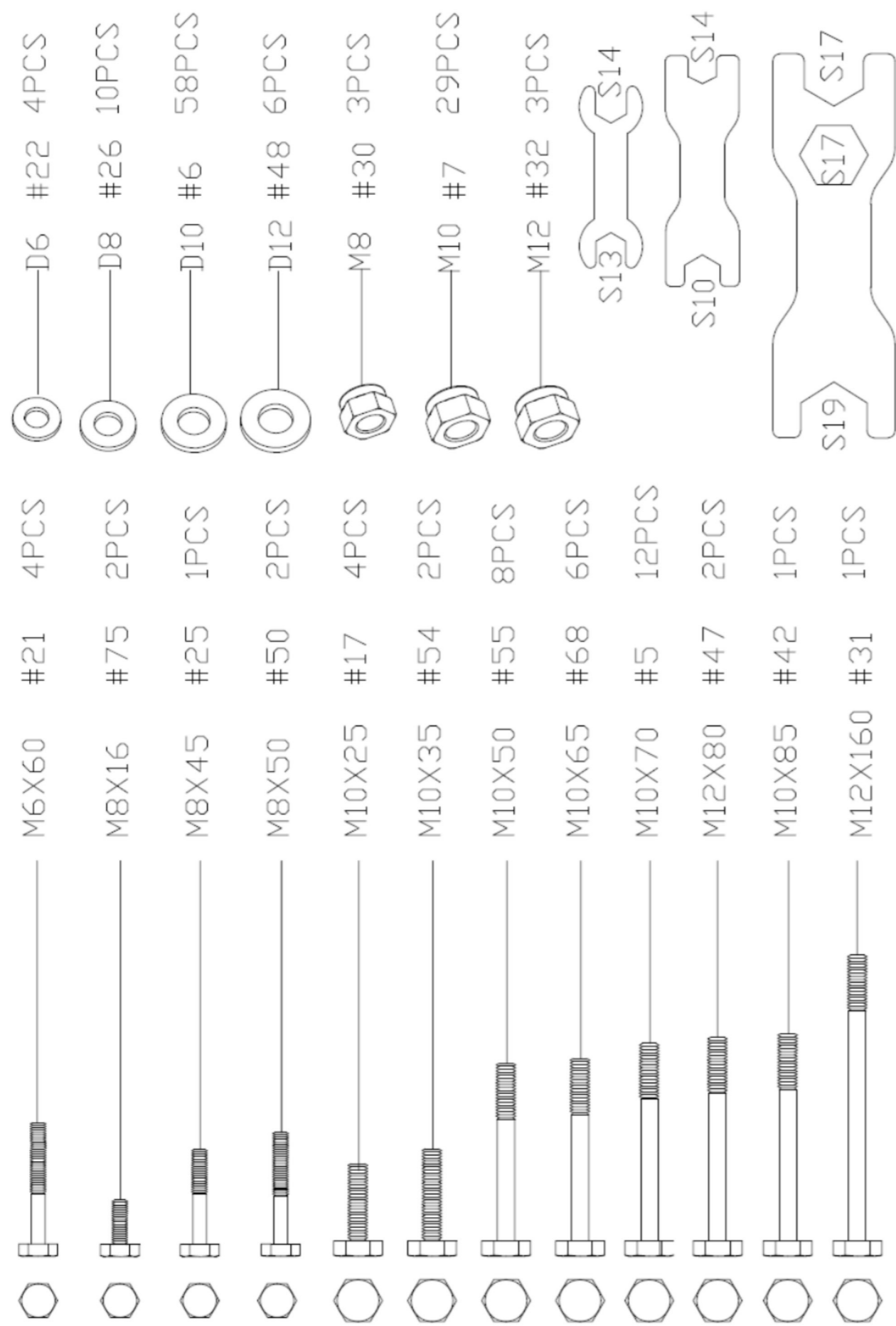
Takareisivenytys

Kumarru hitaasti eteenpäin lantiosta, antaen selän ja hartioiden rentoutua samalla kun venytät sormia kohti varpaitasi. Kurota alas niin pitkälle kun pystyt ja pidä asento 15 sekuntia.

| Nro | Kuvaus | KPL |
|-----|--|-----|
| 1 | Pohjapalkki | 1 |
| 2 | Etuvakaaja | 1 |
| 3 | Takavakaaja | 1 |
| 4 | Pystyrunko | 1 |
| 5 | Kuusiokopultti M10×70 | 12 |
| 6 | Tasainen aluslevy d10×2.0 | 58 |
| 7 | Nylonmutteri M10 | 29 |
| 8 | Ohjaustangon kumipuskuri φ75×φ26×12 | 2 |
| 9 | Painopakan ohjaustanko | 2 |
| 10 | Painopakka | 11 |
| 11 | L-muotoinen tappi | 1 |
| 12 | Painonvalintatanko | 1 |
| 13 | Tappi | 1 |
| 14 | Muovinen pysäytin | 1 |
| 15 | Valintavarsi | 1 |
| 16 | Muovinen aluslevy | 1 |
| 17 | Kuusiokopultti M10×25 | 4 |
| 18 | Vakaajan päätykorkki | 4 |
| 19 | Yläpalkki | 1 |
| 20 | Selkänöja | 1 |
| 21 | Kuusiokopultti M6×60 | 4 |
| 22 | Tasainen aluslevy d6×d16×1.2 | 4 |
| 23 | Päätykorkki 60×60×1.5 | 2 |
| 24 | Päätykorkki 50×50×1.5 | 3 |
| 25 | Kuusiokopultti M8×45 | 1 |
| 26 | Tasainen aluslevy d8×1.5 | 10 |
| 27 | Nuppi Mutteri | 1 |

| | | |
|-------|---------------------------|-----|
| 28 | Etupuristimen pohja | 1 |
| 29 | Silmukkapultti | 1 |
| 30 | Nylon nut M8 | 3 |
| 31 | Kuusiokopultti M12×160 | 1 |
| 32 | Nylonmutteri M12 | 3 |
| 33 | Seosholkki φ24×φ19×13×16 | 6 |
| 34 | Aluslevy I | 1 |
| 35 | Aluslevy II | 1 |
| 36 | Päätykorkki | 1 |
| 37 | Päätykorkki 30×30×1.5 | 2 |
| 38 | Tukikehys | 1 |
| 39 | Päätykorkki φ25×1.5 | 6 |
| 40 | Istuimen runko | 1 |
| 41 | Istuin | 1 |
| 42 | Kuusiokopultti M10×85 | 1 |
| 43 | Ojennuslaitteen pehmuste | 1 |
| 44 | Rullapehmuste | 4 |
| 45 | Rullapehmusteen tanko | 2 |
| 46 | Ojennuslaitteen tanko | 1 |
| 47 | Kuusiokopultti M12×80 | 2 |
| 48 | Tasainen aluslevy d12×2.0 | 6 |
| 49L/R | Butterfly -varsi | pr1 |
| 50 | Kuusiokopultti M8×50 | 2 |
| 51 | Rullapehmuste | 2 |
| 52L/R | Butterfly -kahva | pr1 |
| 53 | Päätykorkki 38×38×1.5 | 2 |
| 54 | Kuusiokopultti M10×35 | 2 |
| 55 | Kuusiokopultti M10×50 | 8 |

| | | |
|----|--|----|
| 56 | Butterfly -kaapeli φ 5, L=3232 | 1 |
| 57 | Hihnapyörä | 12 |
| 58 | Hihnapyörän kelluva kiinnike II | 1 |
| 59 | Lat pull -kaapeli φ 5, L=2720 | 1 |
| 60 | Lat pull -tanko | 1 |
| 61 | C-klipsi | 5 |
| 62 | Ojennuslaitteen kaapeli φ 5, L=3430 | 1 |
| 63 | Lyhyt tanko | 1 |
| 64 | Pitkä ketju | 1 |
| 65 | Lyhyt ketju | 1 |
| 66 | Pohjapalkin kiinnike | 1 |
| 67 | Aluslevy III | 1 |
| 68 | Kuusiokopultti M10×65 | 6 |
| 69 | Välikappale | 8 |
| 70 | Hihnapyörän kelluva kiinnike I | 1 |
| 71 | Hihnapyörän kääntyvä kiinnike | 2 |
| 72 | Mutterikorkki | 2 |
| 73 | Pidikelevy | 1 |
| 74 | Pidikerunko | 1 |
| 75 | Kuusiokantaruuvi M8X16 | 2 |
| 76 | Lukitusnuppi | 1 |
| 77 | Säädettävä tyyny | 1 |



| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| #1 1PCS | #2 1PCS | #3 1PCS | #4 1PCS | #8 2PCS | #9 2PCS | #10 11PCS |
| #11 1PCS | #12 1PCS | #13 1PCS | #14 1PCS | #15 1PCS | #16 1PCS | #18 4PCS |
| #19 1PCS | #20 1PCS | #23 2PCS | #24 3PCS | #27 1PCS | #28 1PCS | #29 1PCS |
| #33 6PCS | #34 1PCS | #35 1PCS | #36 1PCS | #37 2PCS | #38 1PCS | #39 6PCS |
| #40 1PCS | #41 1PCS | #43 1PCS | #44 4PCS | #45 2PCS | #46 1PCS | #49L 1PCS |
| #49R 1PCS | #51 2PCS | #52L 1PCS | #52R 1PCS | #53 2PCS | #56 1PCS | #57 12PCS |
| #58 1PCS | #59 1PCS | #60 1PCS | #61 5PCS | #62 1PCS | #63 1PCS | #64 1PCS |
| #65 1PCS | #66 1PCS | #67 1PCS | #69 8PCS | #70 1PCS | #71 2PCS | #72 2PCS |
| #73 1PCS | #74 1PCS | #76 1PCS | #77 1PCS | | | |

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD HOMEGYM 200!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL
CAREFULLY BEFORE USE.**



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

DISCLAIMER

© 2024 Nordic Sports Brands Oy All rights reserved. The product and operating instructions are subject to change. The manual may contain translation errors. Specifications are subject to change without notice. Nordic Sports Brands Oy is not liable for damages resulting from use in violation of the operating instructions.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE

Thank you for purchasing this Machine! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

THIS EXERCISE MACHINE IS BUILT FOR OPTIMUM SAFETY. HOWEVER, CERTAIN PRECAUTIONS APPLY WHENEVER YOU OPERATE A PIECE OF EXERCISE EQUIPMENT. BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine.
- Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- A spotter is recommended during exercise.
- SAVE THESE INSTRUCTIONS.
- **Maximum user's weight: 100KG/ 220LBS.**

IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

WARNING!

BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. IMPEX INC. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

NOTE!

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required. Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

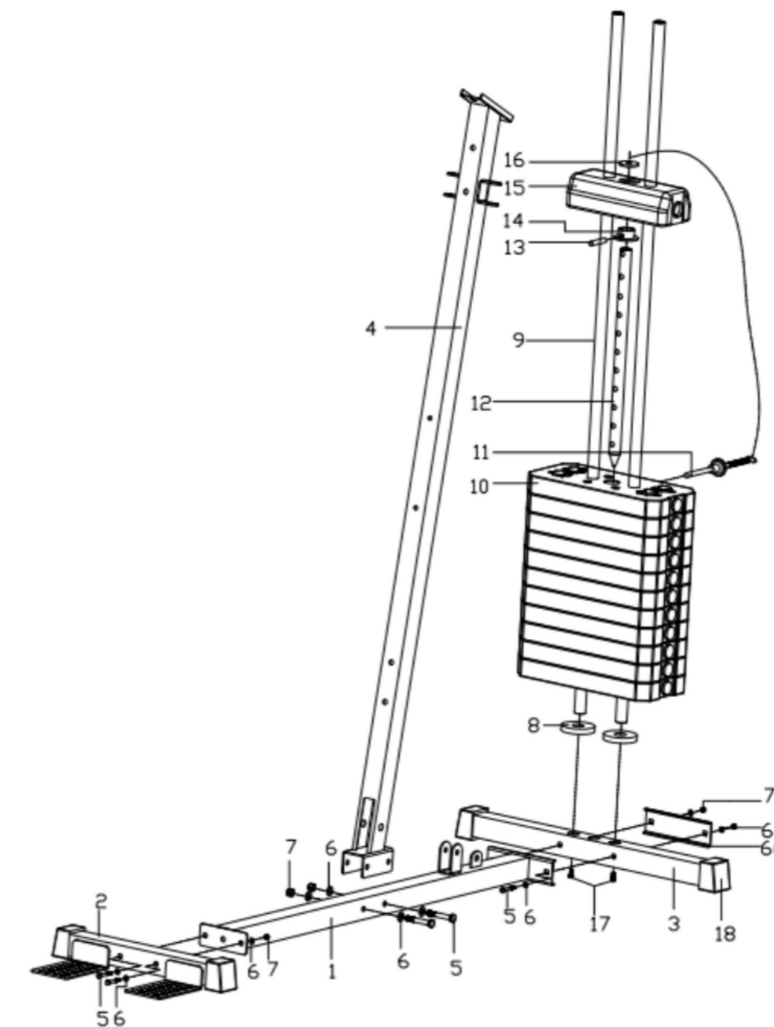
2 ASSEMBLY INSTRUCTION

Preparation:

- Take time to review the manual and familiarize yourself with the entire assembly process before proceeding. It is always helpful to pre-stage the items needed for each assembly step.
- Given the weight of the equipment, we recommend that two or more people be involved in assembly, and having assistance accordingly. This is especially convenient when assembling multiple parts or moving the equipment.

STEP 1:

- Attach the Rear stabilizer (3) to Base beam (1), secured with Hex bolts (5), Flat washers (6), Base beam bracket II (66), and Nylon nuts (7). Then attach Front stabilizer (2) to the Base beam (1) with Hex bolts (5), Flat washers (6) and Nylon nuts (7).
- Attach the Upright frame (4) to Base beam (1) with the Hex bolts (5), Flat washers (6) and Nylon nuts (7).
- Attach Weight stack guide rod (9) onto Rear stabilizer (3) with Hex bolts (17). Insert the Guide rod rubber bumpers (8), Weight stacks (10), Selector rod (12), Plastic stopper (14), Block pin (13), Selector stem (15) and Plastic washer (16) to the Weight stack guide rod (9); then insert the L-shaped pin (11).

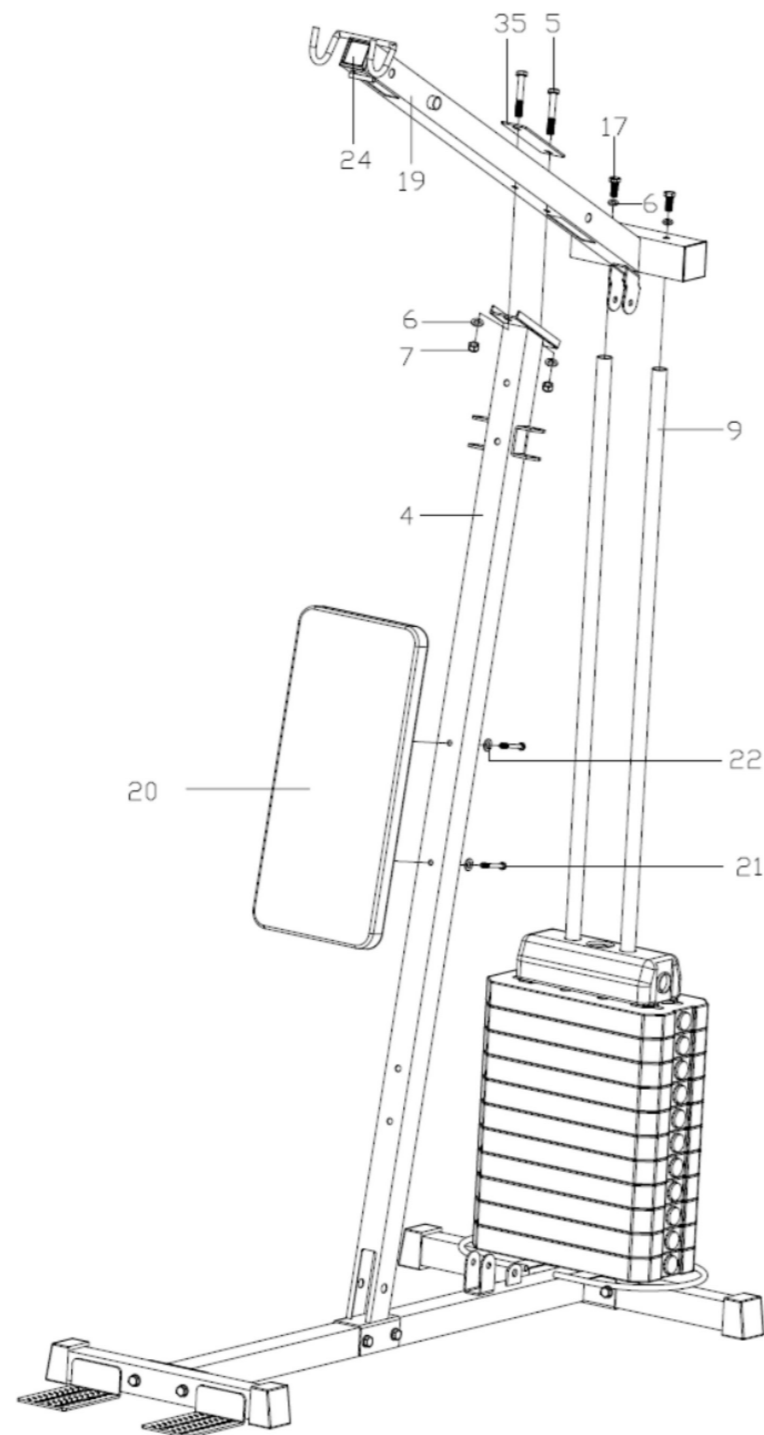


NOTE!

Before inserting the Selector Rod (12), slide the Plastic Stopper (14) onto it and align the holes, then insert the Block pin (13) through the hole of Selector Rod (12) and Plastic Stopper (14).

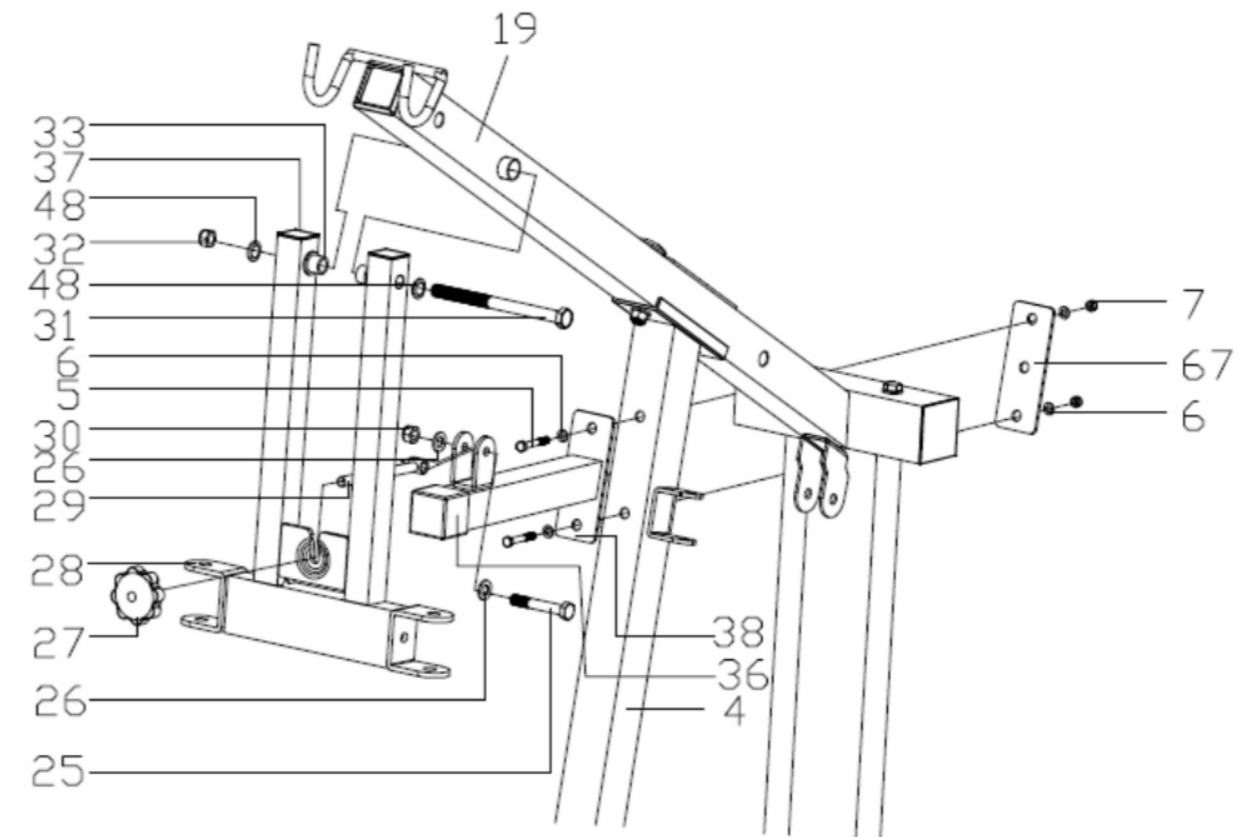
STEP 2:

- Attach the Top beam (19) onto Upright frame (4) with the Hex bolts (5), Washer plate II (35), Flat washers (6), and Nylon nuts (7).
- Fix the Top beam (19) rear end to the Weight stack guide rods (9) with the Hex bolts (17) and Flat washers (6).
- Attach the Backrest (20) to the Upright frame (4) with the Hex bolts (21) and Flat washers (22).



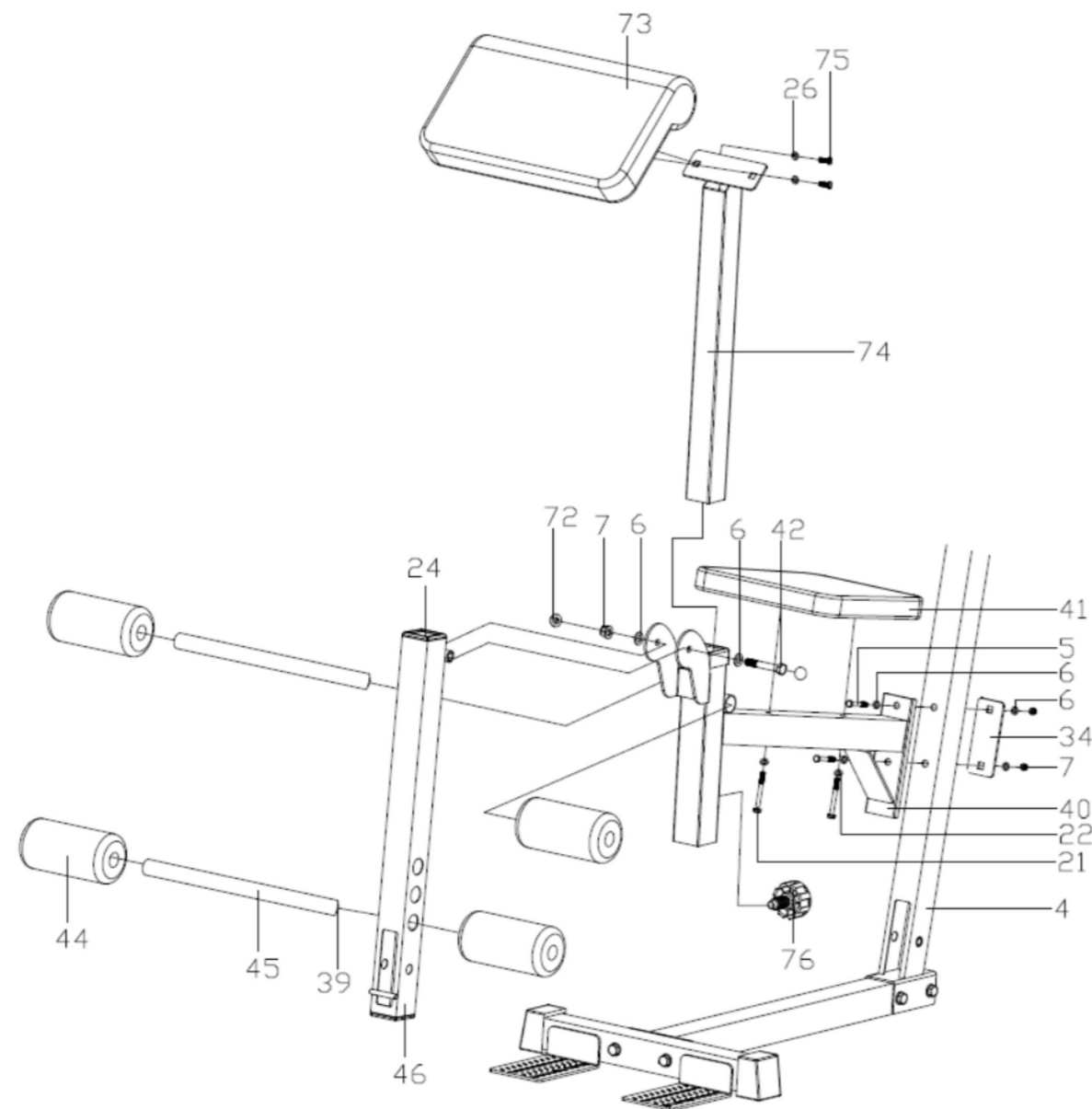
STEP 3:

- Attach the Front press base (28) to the Top beam (19) with the Hex bolt (31), Flat washers (48), Alloy bushings (33) and Nylon nut (32) as shown.
- Fix the Supporting frame (38) to the Upright frame (4) with the Hex bolts (5), Flat washers (6), Washer plate III (67) and Nylon nuts (7).
- Fix the Eyelet bolt (29) to the Supporting frame (38) with the Hex bolt (25), Flat washers (26) and Nylon nut (30).
- Secure the Front press base (28) by the Eyelet bolt (29) with the Knob nut (27).



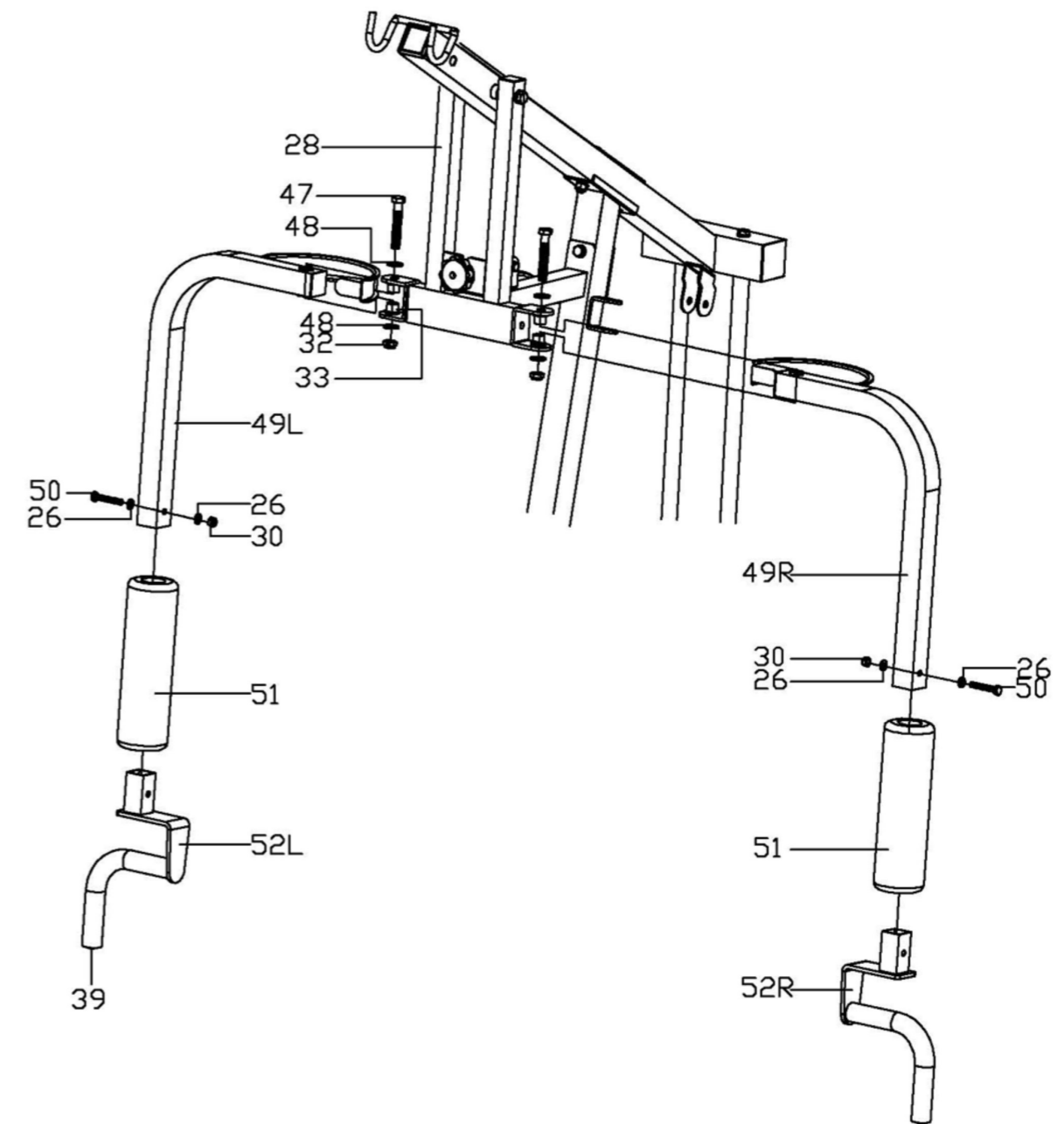
STEP 4:

- a. Attach the Seat frame (40) to the Upright frame (4) with the Hex bolts (5), Flat washers (6), Washer plate I (34) and Nylon nuts (7).
- b. Attach the Seat (41) onto the Seat frame (40) with the Hex bolts (21) and Flat washers (22).
- c. Attach the Leg developer base (46) to the U shaped base on the Seat frame (40) with the Hex bolt (42), Flat washers (6) and Nylon nuts (7), and then put on the Nut caps (72) as shown.
- d. Insert a Foam roll rod (45) onto the Seat frame (40), and then put on the Foam rolls (44).
- e. Insert another Foam roll rod (45) onto the Leg developer base (46) and then put on the Foam rolls (44) as shown.
- f. Lock Holding plate (73) to Holding frame (74) with Hex head cap bolt M8X16 (75), Flat washer D8*1.5 (26). Then insert Holding frame (74) to Seat Brackets (40), secure with Pop-pin knob (76).



STEP 5:

- a. Attach the Butterfly arm (49L/R) to the Front press base (28) with the Hex bolt (47), Flat washers (48), Alloy bushings (33) and Nylon nut (32).
- b. Put the Foam rolls I (51) onto the Butterfly arm (49L/R) as shown.
- c. Fix the Butterfly handle (52L/R) to the Butterfly arm (49L/R) respectively with the Hex bolt (50), Flat washers (26) and Nylon nut (30).



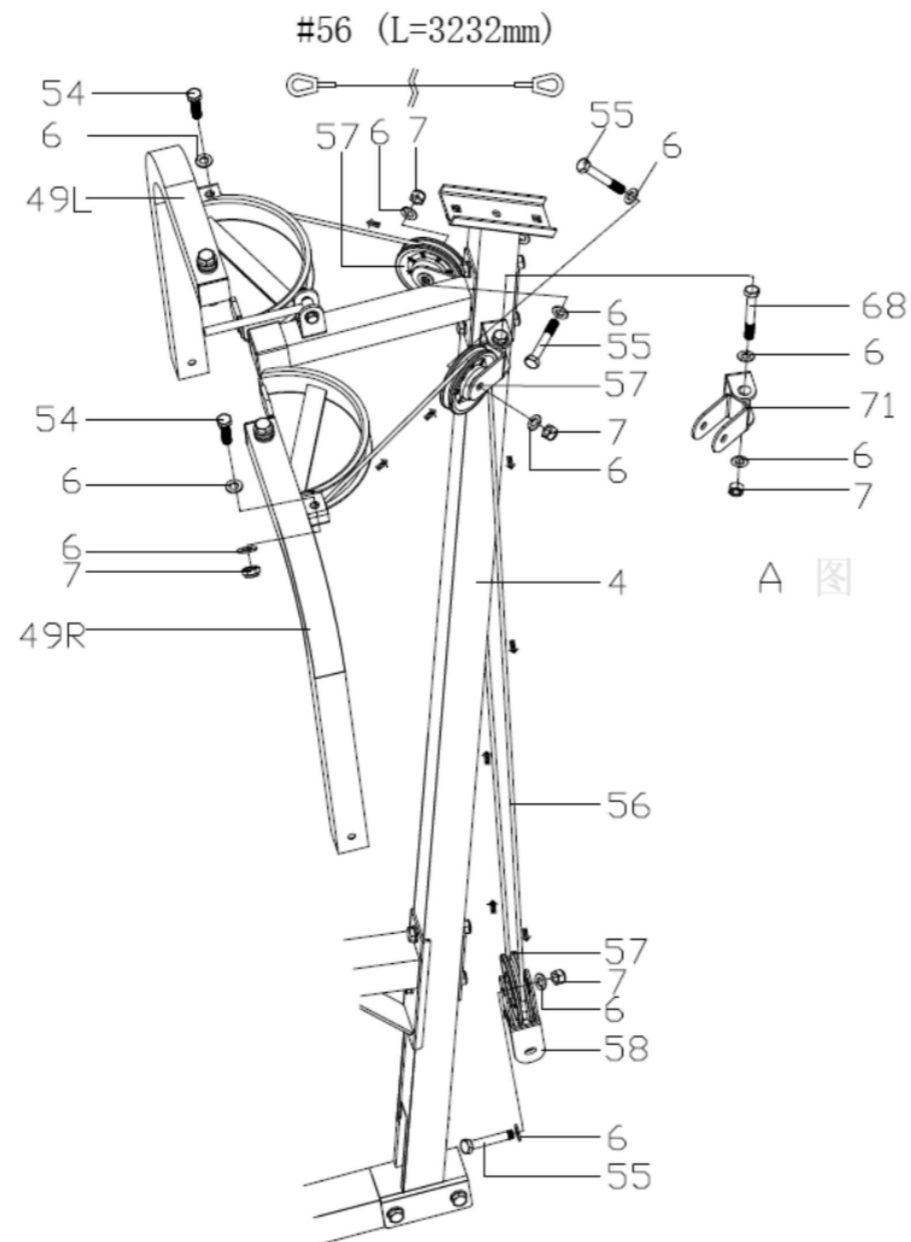
STEP 6:

- Fix one end of the Butterfly Cable (56) to the right Butterfly arm (49R) with the Hex bolt (54), Flat washers (6) and Nylon nut (7).
- Lock the Swivel pulley brackets (71) to the Upright frame (4) with the Hex bolt (68), Flat washers (6) and Nylon nut (7) as shown.
- Draw the Butterfly Cable (56) through all the Pulleys (57) in order, and then lock the Pulleys (57) to the Swivel pulley brackets (71) on Upright frame (4) and Double floating pulley bracket II (58) with the Hex bolt (55), Flat washers (6) and Nylon nut (7).
- Lock the other end of the Butterfly Cable (56) to the left Butterfly arm (49L) with the Hex bolt (54), Flat washers (6) and Nylon nut (7).

NOTE!

Before locking the Pulleys, draw the Cable (56) passing first, otherwise the Cable (56) can't get through the Pulleys (57).

- Fit the Butterfly Cable (56) in the way as the below arrow shown.



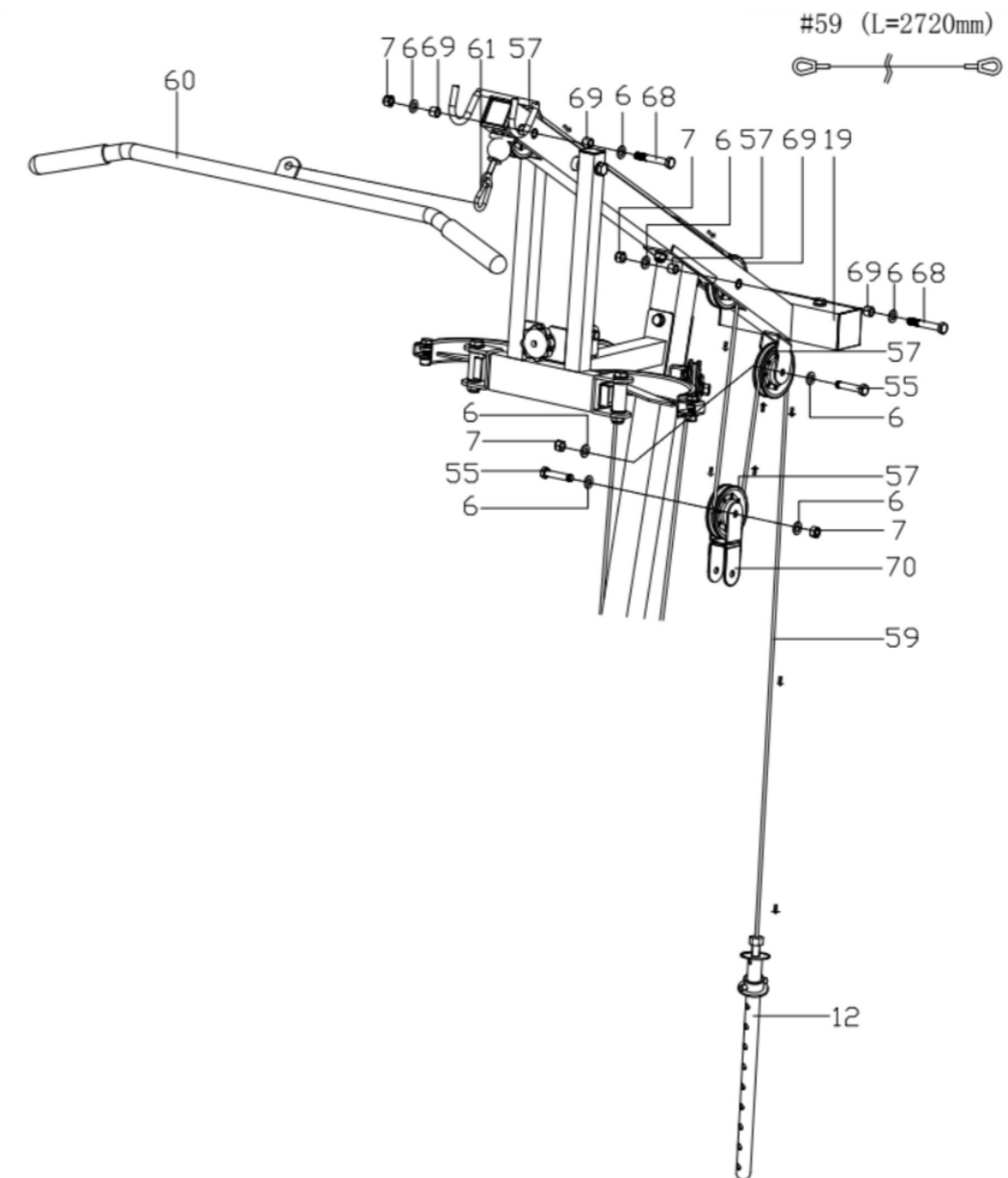
STEP 7:

- Draw the Lat pull Cable (59) through the first two Pulleys (57) by order as arrow shown (The Cable end with Ball should be at the Lat pull side), and then lock the two Pulleys (57) to the Top beam (19) with the Hex bolt (68), Flat washers (6), Spacers (69) and Nylon nut (7).
- Again draw the Lat pull Cable (59) through the rest two Pulleys (57) by order as arrow shown, and then lock the Pulleys (57) to the Double floating pulley bracket I (70) and Top beam (19) accordingly with the Hex bolt (68), Flat washers (6) and Nylon nut (7).

NOTE!

Before locking the Pulleys, draw the Cable (59) passing by first, otherwise the Cable (59) can't get through the Pulleys (57).

- Thread the other end of Lat pull Cable (59) to the Selector rod (12) as shown.
- Attach the Lat pull bar (60) to the C-clip (61) of the Lat pull cable (59).



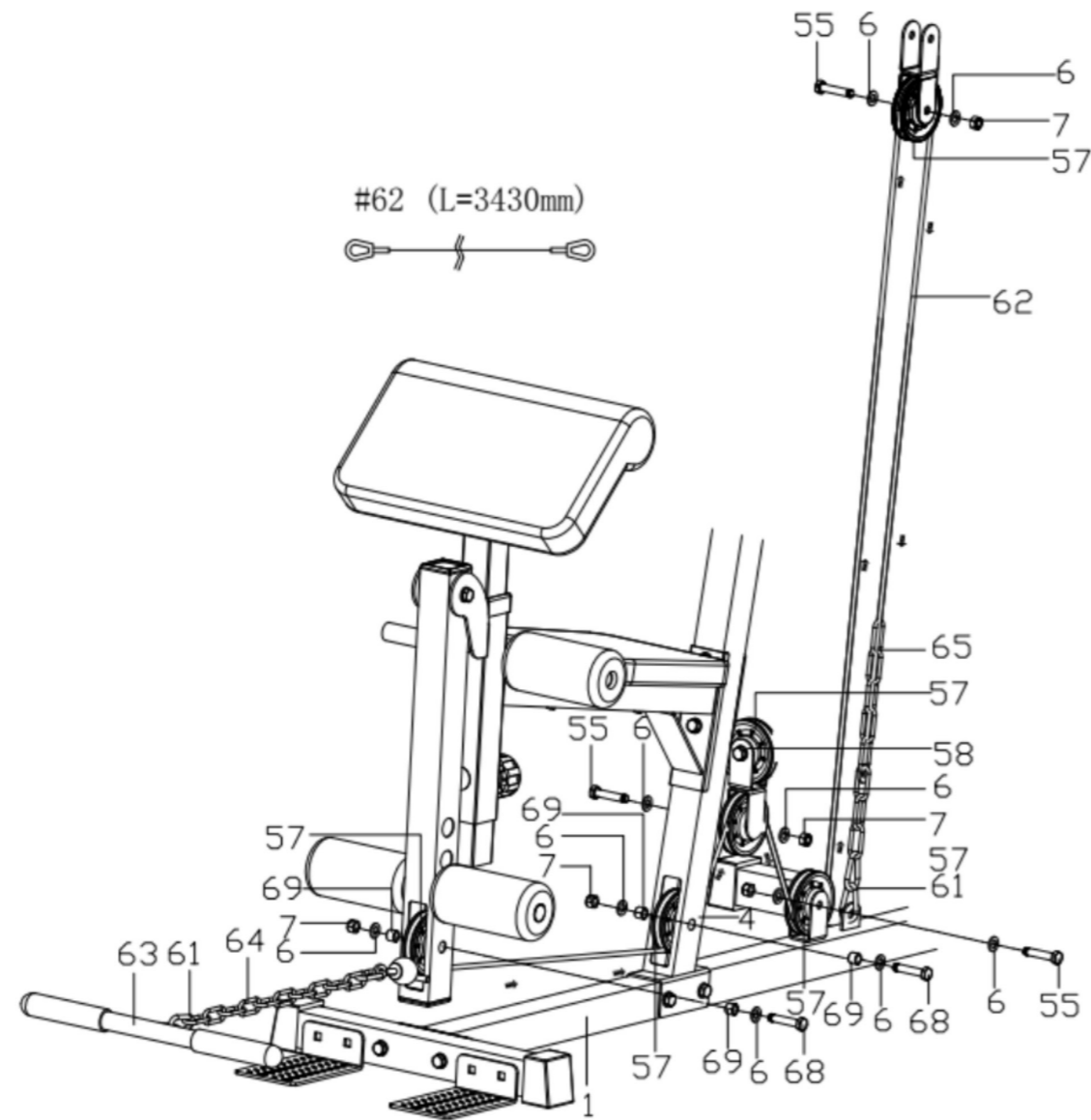
STEP 8:

- a. Draw the Leg developer cable (62) through the first two Pulleys (57) by order as arrow shown (The Cable end with Ball should be at the Leg developer side), and then lock the two Pulleys (57) to the Leg developer base (46) and Upright frame (4) accordingly with the Hex bolt (68), Flat washers (6), Spacers (69) and Nylon nut (7). Again draw the Leg developer cable (62) through the rest Pulleys (57) by order as arrow shown, and then lock the Pulleys (57) to the Double floating pulley bracket II (58), Base beam (1) and Double floating pulley bracket I (70) respectively with the Hex bolt (55), Flat washers (6) and Nylon nut (7).

NOTE!

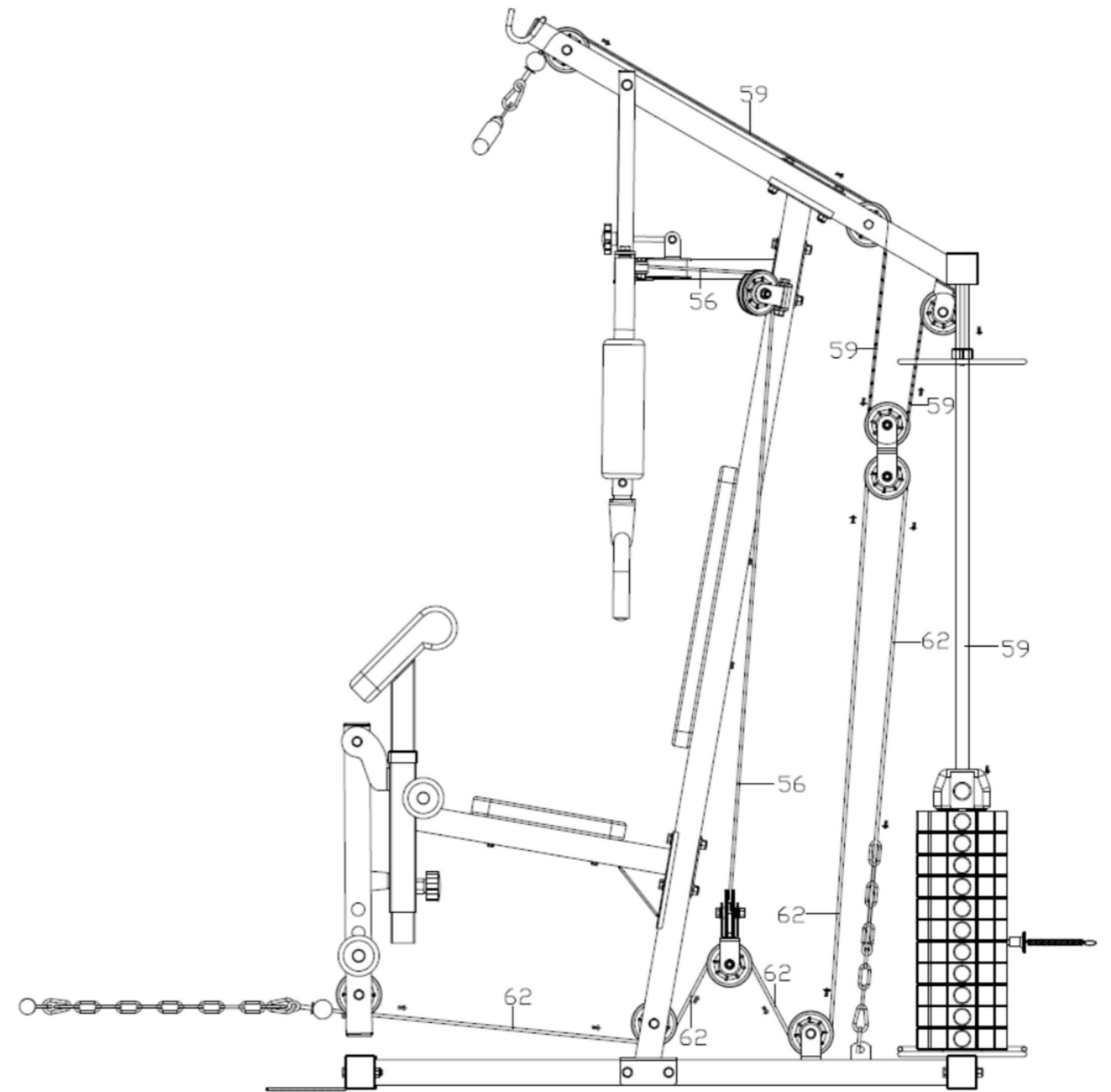
Before locking the Pulleys, draw the Cable (62) passing by first, otherwise the Cable (62) can't get through the Pulleys (57).

- b. Assembly the Leg developer cable (62) in the way as the arrow shown. Insert the L-shaped pin (11) to the Weight plates (10) at a Maximum loading weights, pull down the other end of Leg developer cable (62) and force all three Cables (56, 59 & 62) tighten by adjust the length of Short chain (65). Then attach the Short bar (63) and Long chain (64) to the Leg developer cable (62) with C-clip (61).



STEP 9:

- a. WHEN YOU COMPLETELY SET UP THE HOME GYM, PLEASE CHECK AND MAKE SURE ALL THE CABLES (#56, 59 & 62) FOLLOW THE SAME LOOP AS SHOWN BELOW.
- b. RECHECK ALL THE HARDWARES HAVE BEEN PROPERLY FASTEN BEFORE DOING ANY WORKOUTS.



3 EXERCISE PROGRAMS

WHAT YOUR GOALS WHEN EXERCISING?

| FORCE | MUSCLE TONE | GENERAL HEALTH |
|----------------|-----------------|------------------|
| 3-5 SETS | 3-5 SETS | 3-5 SETS |
| 5-8 REPETITION | 9-15 REPETITION | 10-15 REPETITION |
| 70%-80% *(PM) | 40%-70% *(PM) | 40%-70% *(PM) |

*(PM) = MAXIMUM WEIGHT

A percentage of the maximum weight you can lift by a single repetition.

- Rest a minute between each set, two or three minutes to more advanced routines.
- Keep your body in the correct position when you do any exercise, so it has the full range of motion.

4 WARM-UP AND COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

The purpose of **warming up** is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

The purpose of **cooling down** is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

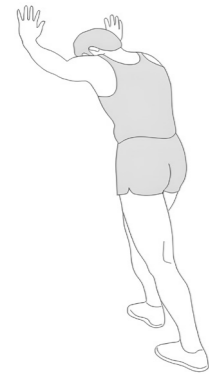
Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

5 PARTS LIST



Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



Calf-Achilles Stretch

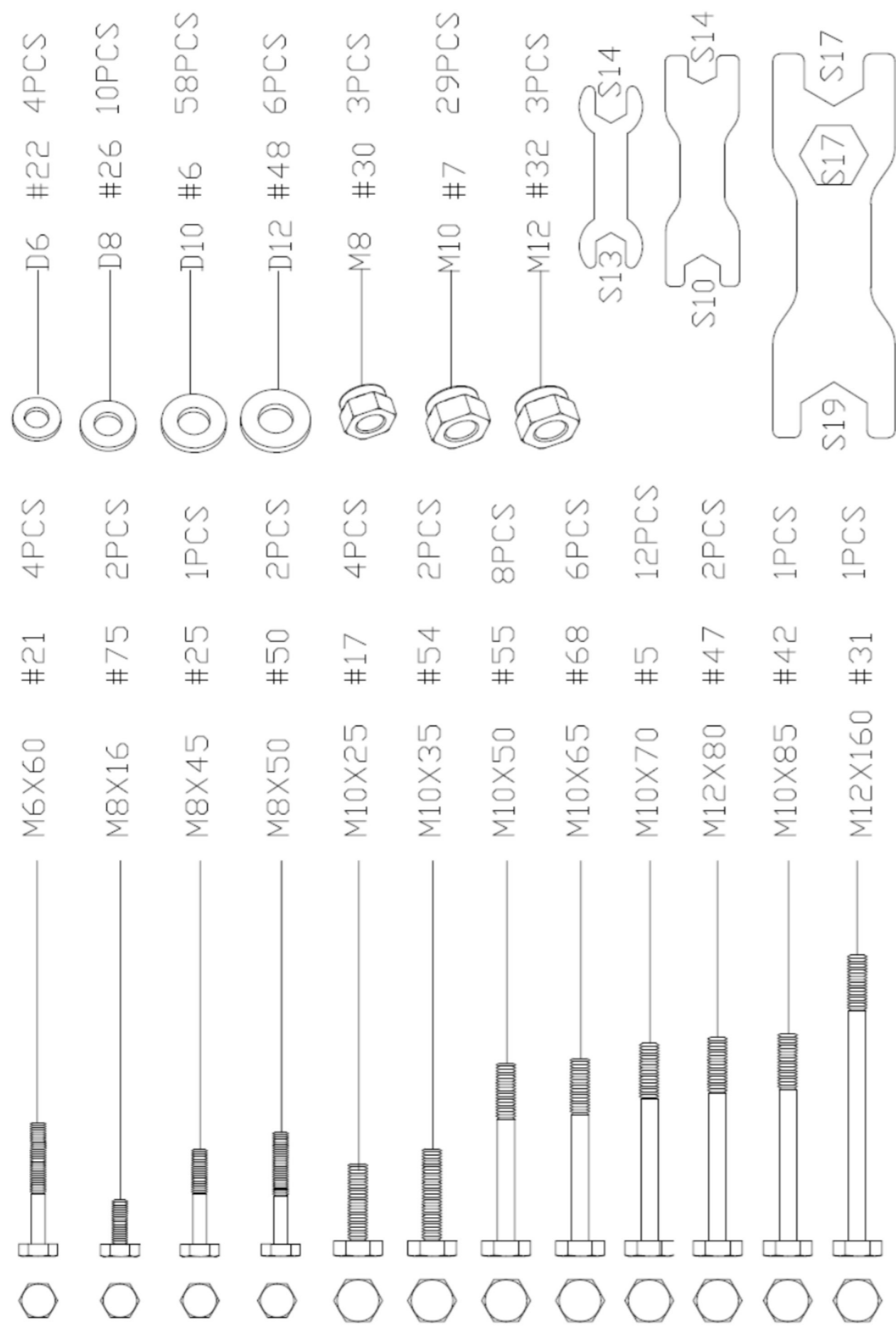
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

| NO. | DESCRIPTION | QTY | | | |
|-----|------------------------------------|-----|-------|-----------------------------------|-----|
| 1 | Base beam | 1 | 28 | Front press base | 1 |
| 2 | Front stabilizer | 1 | 29 | Eyelet bolt | 1 |
| 3 | Rear stabilizer | 1 | 30 | Nylon nut M8 | 3 |
| 4 | Upright frame | 1 | 31 | Hex bolt M12×160 | 1 |
| 5 | Hex bolt M10×70 | 12 | 32 | Nylon nut M12 | 3 |
| 6 | Flat washer d10×2.0 | 58 | 33 | Alloy bushing φ 24×φ19×13×16 | 6 |
| 7 | Nylon nut M10 | 29 | 34 | Washer plate I | 1 |
| 8 | Guide rod rubber bumper φ75×φ26×12 | 2 | 35 | Washer plate II | 1 |
| 9 | Weight stack guide rod | 2 | 36 | End cap | 1 |
| 10 | Weight stack | 11 | 37 | End cap 30×30×1.5 | 2 |
| 11 | L-shaped pin | 1 | 38 | Supporting frame | 1 |
| 12 | Selector rod | 1 | 39 | End cap φ 25×1.5 | 6 |
| 13 | Block pin | 1 | 40 | Seat frame | 1 |
| 14 | Plastic stopper | 1 | 41 | Seat | 1 |
| 15 | Selector stem | 1 | 42 | Hex bolt M10×85 | 1 |
| 16 | Plastic washer | 1 | 43 | Leg developer cushion | 1 |
| 17 | Hex bolt M10×25 | 4 | 44 | Foam roll | 4 |
| 18 | Stabilizer end cap | 4 | 45 | Foam roll rod | 2 |
| 19 | Top beam | 1 | 46 | Leg developer base | 1 |
| 20 | Backrest | 1 | 47 | Hex bolt M12×80 | 2 |
| 21 | Hex bolt M6×60 | 4 | 48 | Flat washer d12×2.0 | 6 |
| 22 | Flat washer d6×d16×1.2 | 4 | 49L/R | Butterfly arm | pr1 |
| 23 | End cap 60×60×1.5 | 2 | 50 | Hex bolt M8×50 | 2 |
| 24 | End cap 50×50×1.5 | 3 | 51 | Foam roll | 2 |
| 25 | Hex bolt M8×45 | 1 | 52L/R | Butterfly handle | pr1 |
| 26 | Flat washer d8×1.5 | 10 | 53 | End cap 38×38×1.5 | 2 |
| 27 | Knob nut | 1 | 54 | Hex bolt M10×35 | 2 |
| | | | 55 | Hex bolt M10×50 | 8 |
| | | | 56 | Butterfly Cable φ 5, L=3232 | 1 |
| | | | 57 | Pulley | 12 |
| | | | 58 | Double floating pulley bracket II | 1 |
| | | | 59 | Lat pull Cable φ 5, L=2720 | 1 |
| | | | 60 | Lat pull bar | 1 |
| | | | 61 | C-clip | 5 |
| | | | 62 | Leg developer Cable φ 5, L=3430 | 1 |
| | | | 63 | Short bar | 1 |
| | | | 64 | Long chain | 1 |
| | | | 65 | Short chain | 1 |
| | | | 66 | Base beam bracket | 1 |
| | | | 67 | Washer plate III | 1 |
| | | | 68 | Hex bolt M10×65 | 6 |
| | | | 69 | Spacer | 8 |
| | | | 70 | Double floating pulley bracket I | 1 |
| | | | 71 | Swivel pulley bracket | 2 |
| | | | 72 | Nut cap | 2 |
| | | | 73 | Holding plate | 1 |
| | | | 74 | Holding frame | 1 |
| | | | 75 | Hex head cap bolt M8X16 | 2 |
| | | | 76 | Pop-pin knob | 1 |
| | | | 77 | Adjustable pad | 1 |



| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| #1 1PCS | #2 1PCS | #3 1PCS | #4 1PCS | #8 2PCS | #9 2PCS | #10 11PCS |
| #11 1PCS | #12 1PCS | #13 1PCS | #14 1PCS | #15 1PCS | #16 1PCS | #18 4PCS |
| #19 1PCS | #20 1PCS | #23 2PCS | #24 3PCS | #27 1PCS | #28 1PCS | #29 1PCS |
| #33 6PCS | #34 1PCS | #35 1PCS | #36 1PCS | #37 2PCS | #38 1PCS | #39 6PCS |
| #40 1PCS | #41 1PCS | #43 1PCS | #44 4PCS | #45 2PCS | #46 1PCS | #49L 1PCS |
| #49R 1PCS | #51 2PCS | #52L 1PCS | #52R 1PCS | #53 2PCS | #56 1PCS | #57 12PCS |
| #58 1PCS | #59 1PCS | #60 1PCS | #61 5PCS | #62 1PCS | #63 1PCS | #64 1PCS |
| #65 1PCS | #66 1PCS | #67 1PCS | #69 8PCS | #70 1PCS | #71 2PCS | #72 2PCS |
| #73 1PCS | #74 1PCS | #76 1PCS | #77 1PCS | | | |

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD HOMETGYM 200!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! VIKTIGT!

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARFRISKRIVNING

© 2024 Nordic Sports Brands Oy Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Manualen kan innehålla översättningsfel. Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Nordic Sports Brands Oy ansvarar inte för skador som uppstår vid användning i strid med bruksanvisningen.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

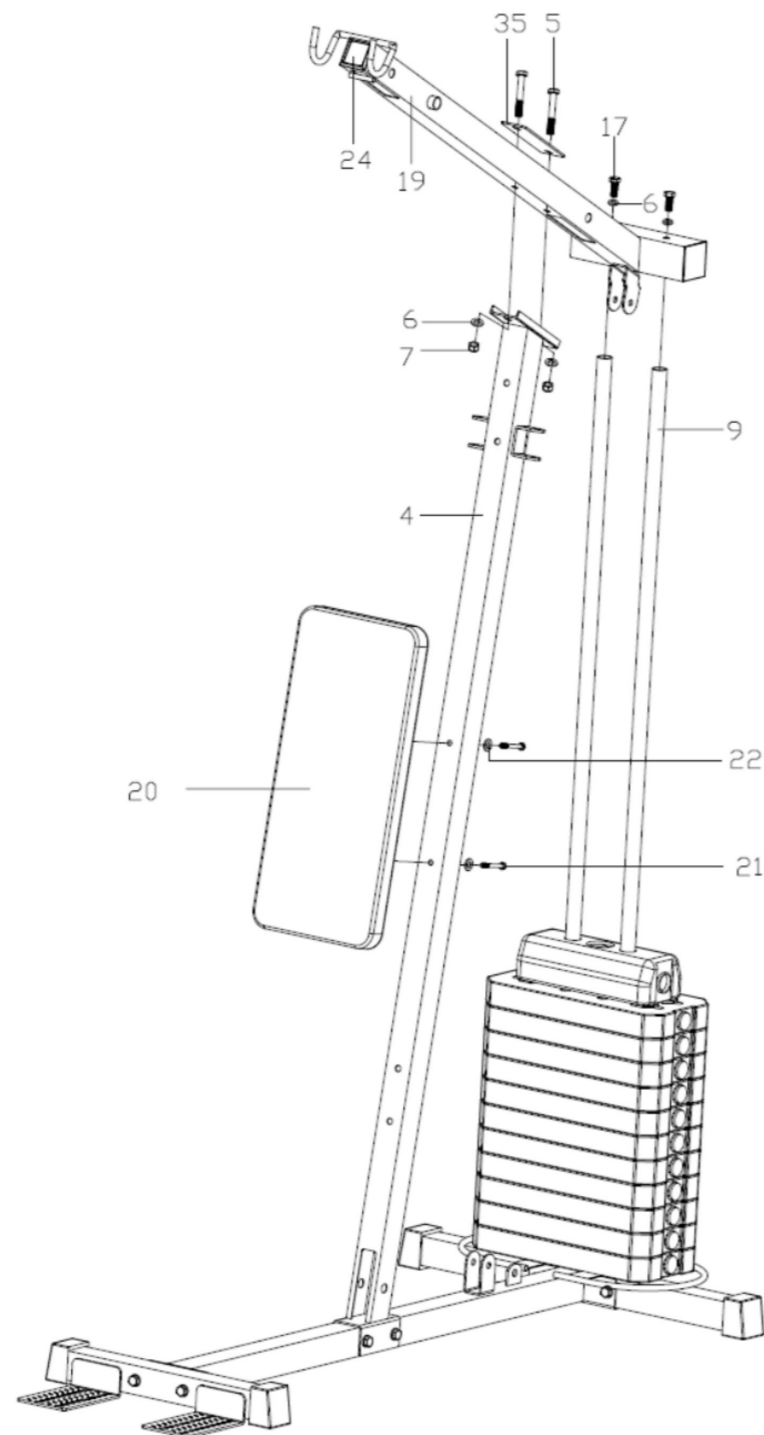
SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

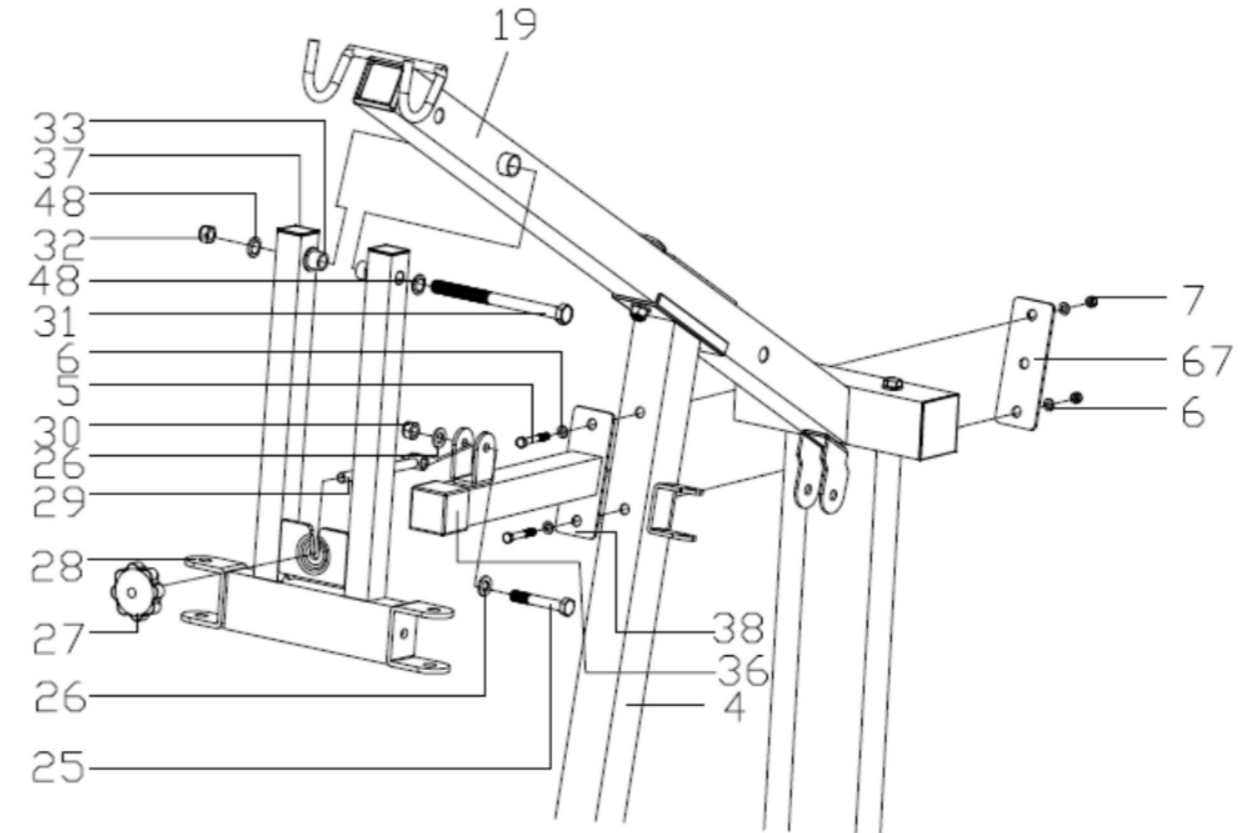
STEG 2:

- Fäst toppbalken (19) på den upprätta ramen (4) med sexkantsbultar (5), brickplatta II (35), platta brickor (6) och nylonmuttrar (7).
- Fäst toppbalkens (19) bakre ände på viktstapelsstyrstängerna (9) med sexkantsbultar (17) och platta brickor (6).
- Fäst ryggstödet (20) på den upprätta ramen (4) med sexkantsbultar (21) och platta brickor (22).



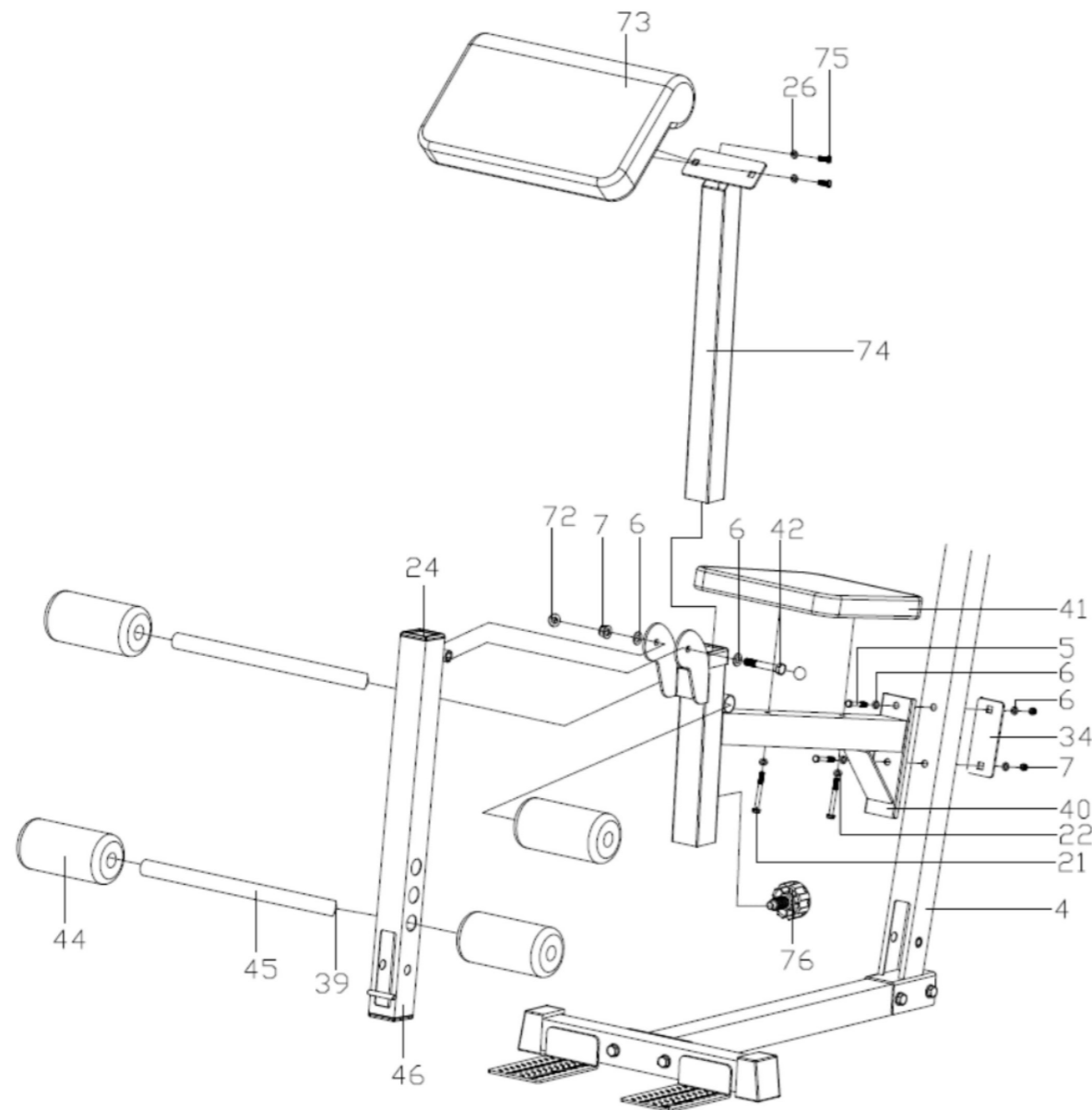
STEG 3:

- Fäst den främre pressbasen (28) på toppbalken (19) med sexkantsbult (31), platta brickor (48), legeringsbussningar (33) och nylonmutter (32) som visas.
- Fäst stödramen (38) på den upprätta ramen (4) med sexkantsbultar (5), platta brickor (6), brickplatta III (67) och nylonmuttrar (7).
- Fäst öglebulten (29) på stödramen (38) med sexkantsbult (25), platta brickor (26) och nylonmutter (30).
- Säkra den främre pressbasen (28) med öglebulten (29) med knoppmutter (27).



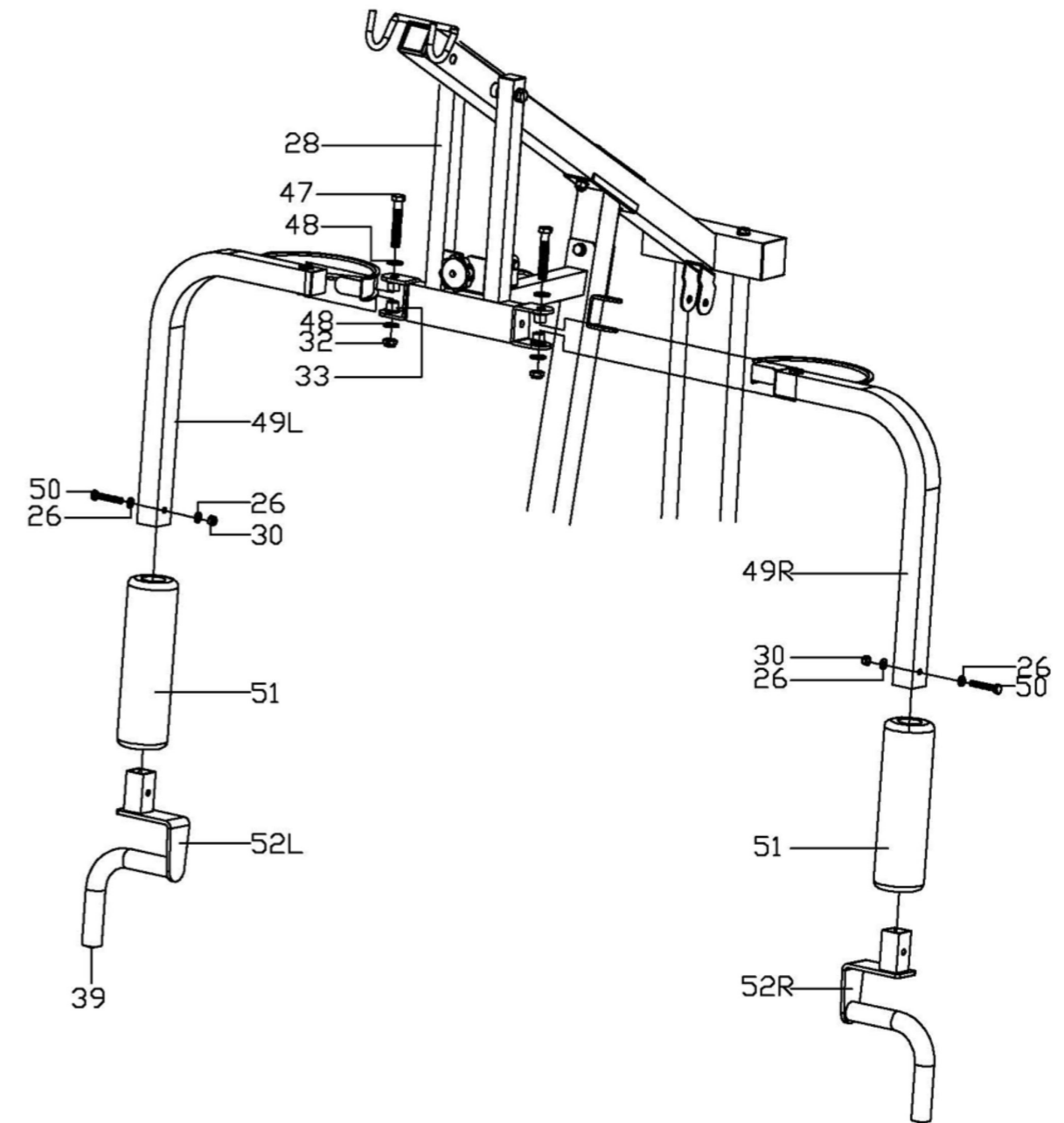
STEG 4:

- Fäst sätesramen (40) på den upprätta ramen (4) med sexkantsbultar (5), platta brickor (6), brickplatta I (34) och nylonmuttrar (7).
- Fäst sätet (41) på sätesramen (40) med sexkantsbultar (21) och platta brickor (22).
- Fäst benutvecklarbasen (46) på den U-formade basen på sätesramen (40) med sexkantsbult (42), platta brickor (6) och nylonmuttrar (7), och sätt sedan på mutterkåporna (72) som visas.
- Sätt in en skumrulle (45) på sätesramen (40), och sätt sedan på skumrullarna (44).
- Sätt in en annan skumrulle (45) på benutvecklarbasen (46) och sätt sedan på skumrullarna (44) som visas.
- Lås hållplattan (73) till hållramen (74) med sexkantskruv M8X16 (75) och plan bricka D8*1.5 (26). Sätt sedan in hållramen (74) i sittfästena (40) och säkra med låsningsknoppen (76).



STEG 5:

- Fäst fjärilsarmen (49L/R) på den främre pressbasen (28) med sexkantsbult (47), platta brickor (48), legeringsbussningar (33) och nylonmutter (32).
- Sätt på skumrullarna I (51) på fjärilsarmen (49L/R) som visas.
- Fäst fjärilshandtaget (52L/R) på fjärilsarmen (49L/R) respektive med sexkantsbult (50), platta brickor (26) och nylonmutter (30).



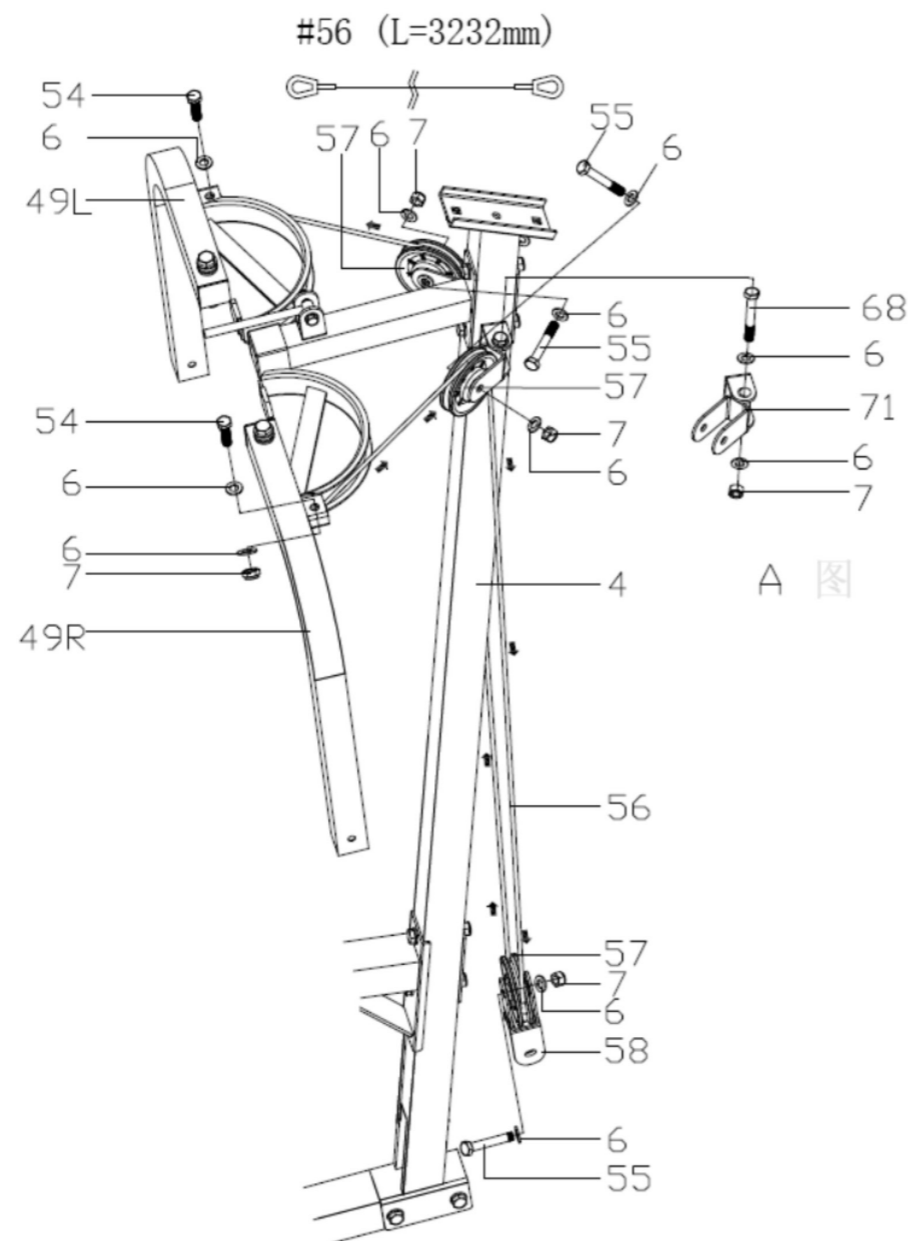
STEG 6:

- Fäst ena änden av fjärilskabeln (56) på den högra fjärilsarmen (49R) med sexkantsbult (54), platta brickor (6) och nylonmutter (7).
- Lås svängskivans fästen (71) på den upprätta ramen (4) med sexkantsbult (68), platta brickor (6) och nylonmutter (7) som visas.
- Dra fjärilskabeln (56) genom alla skivor (57) i ordning, och lås sedan skivorna (57) till svängskivans fästen (71) på den upprätta ramen (4) och dubbel flytande skivfäste II (58) med sexkantsbult (55), platta brickor (6) och nylonmutter (7).
- Lås den andra änden av fjärilskabeln (56) på den vänstra fjärilsarmen (49L) med sexkantsbult (54), platta brickor (6) och nylonmutter (7).

NOTERA!

Innan du låser skivorna, dra kabeln (56) först, annars kan kabeln (56) inte passera genom skivorna (57).

- Passa in fjärilskabeln (56) på det sätt som pilen nedan visar.



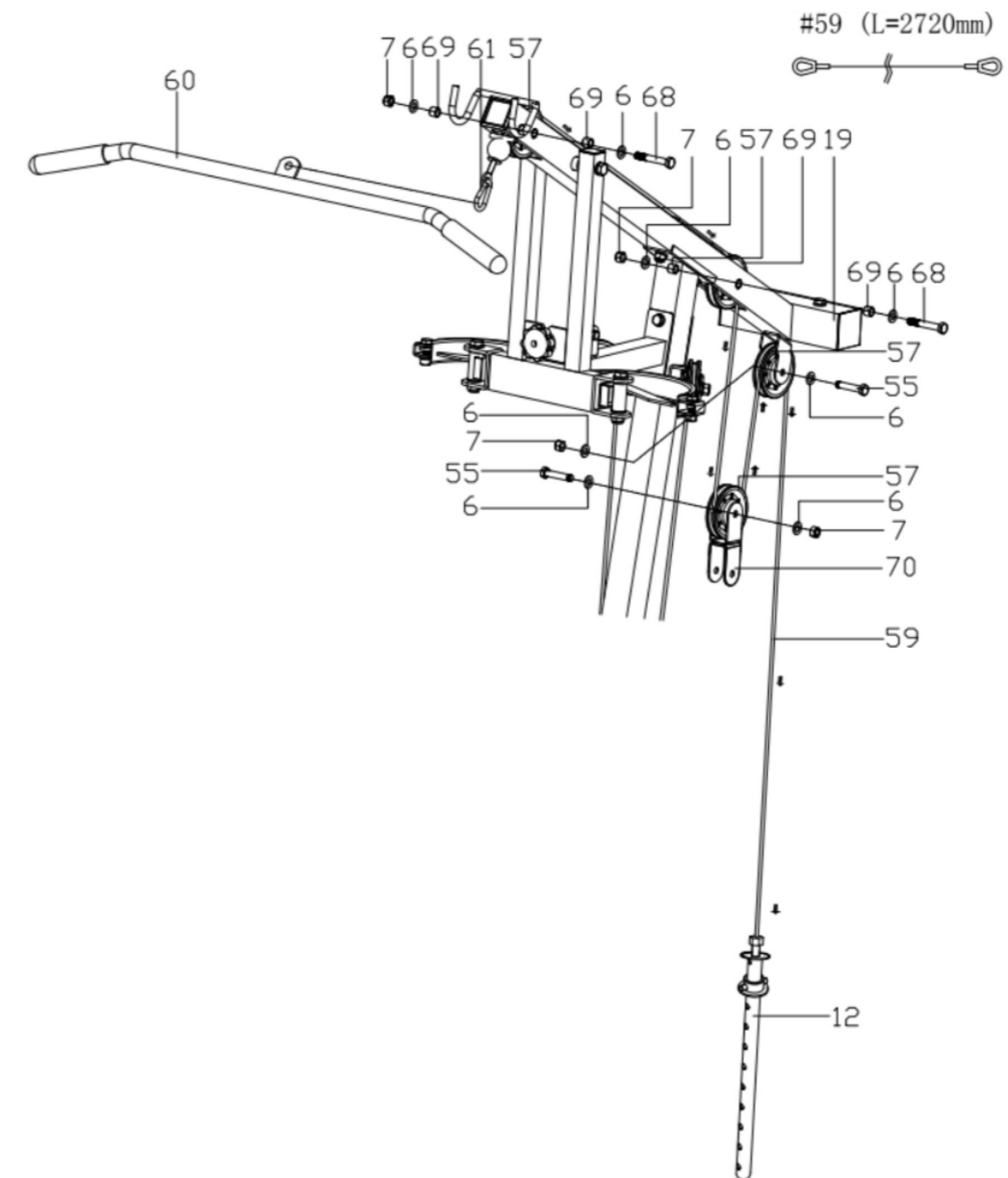
STEG 7:

- Dra latdragkabeln (59) genom de första två skivorna (57) i ordning som pilen visar (Kabeländan med kula ska vara på latdragsidan), och lås sedan de två skivorna (57) till toppbalken (19) med sexkantsbult (68), platta brickor (6), distanser (69) och nylonmutter (7).
- Dra återigen latdragkabeln (59) genom de återstående två skivorna (57) i ordning som pilen visar, och lås sedan skivorna (57) till dubbel flytande skivfäste I (70) och toppbalken (19) med sexkantsbult (68), platta brickor (6) och nylonmutter (7).

NOTERA!

Innan du låser skivorna, dra kabeln (59) först, annars kan kabeln (59) inte passera genom skivorna (57).

- Trä den andra änden av latdragkabeln (59) till selektorstången (12) som visas.
- Fäst latdragstången (60) till C-klämman (61) på latdragkabeln (59).



3 TRÄNINGSPROGRAM

VAD ÄR DINA MÅL NÄR DU TRÄNAR?

| STYRKA | MUSKELTON | ALLMÄN HÄLSA |
|------------------|-------------------|--------------------|
| 3-5 SET | 3-5 SET | 3-5 SET |
| 5-8 REPETITIONER | 9-15 REPETITIONER | 10-15 REPETITIONER |
| 70%-80% *(PM) | 40%-70% *(PM) | 40%-70% *(PM) |

*(PM) = MAXIMAL VIKT

En procentandel av den maximala vikten du kan lyfta med en enda repetition.

- Vila en minut mellan varje set, två eller tre minuter för mer avancerade rutiner.
- Håll din kropp i rätt position när du gör någon övning, så att den har full rörelseomfång.

4 UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

Ett framgångsrikt träningsprogram består av uppvärmning, aerob träning och nedvarvning. Gör hela programmet minst två och helst tre gånger i veckan, med en vilodag mellan träningspassen. Efter några månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

Syftet med **uppvärmningen** är att förbereda din kropp för träning och minimera skador. Värm upp i två till fem minuter innan styrketräning eller aerob träning. Utför aktiviteter som höjer din puls och värmer de arbetande musklerna. Aktiviteter kan inkludera rask promenad, jogging, hoppa jacks, hopprep och springa på stället.

Stretching när dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning och igen efter ditt styrke- eller aeroba träningspass är mycket viktigt. Muskler sträcker sig lättare vid dessa tillfällen på grund av deras förhöjda temperatur, vilket minskar risken för skador avsevärt. Sträckningar bör hållas i 15 till 30 sekunder. **HOPPA INTE.**

Kom alltid ihåg att rådfråga din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Syftet med **nedvarvningen** är att återföra kroppen till sitt normala eller nästan normala vilotillstånd i slutet av varje träningspass. En ordentlig nedvarvning sänker din puls långsamt och låter blodet återvända till hjärtat.



Tänja insidan av låret

Sätt dig och placera fotsulorna mot varandra så att knäna pekar utåt. Dra upp fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Sitt så i 15 sekunder.



Tänja baksidan av låre

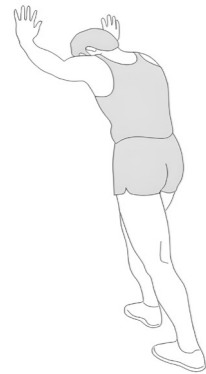
Sitt och sträck höger ben. Placera vänster fotsula mot insidan av höger lår. Sträck dig mot tårna, så lång som möjligt. Sitt så i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med andra benet.

5 LIST AV DELAR



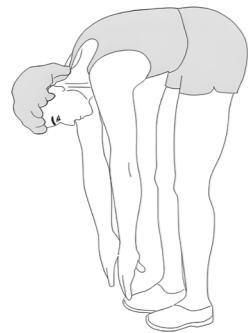
Tänja sidan

Höj armarna uppåt längs sidorna tills de är över huvudet på dig. Tänj höger arm så högt du kan i en sekund. Känn hur sidan tänjs. Upprepa med vänster arm.



Tänja vaden och akillessenan

Luta dig mot väggen och sträck vänster fot och hand framåt. Håll höger ben sträckt och vänstra foten på golvet, böj sedan vänster ben och luta dig framåt så att du trycker höften framåt. Stå så i 15 sekunder och upprepa med andra benet.



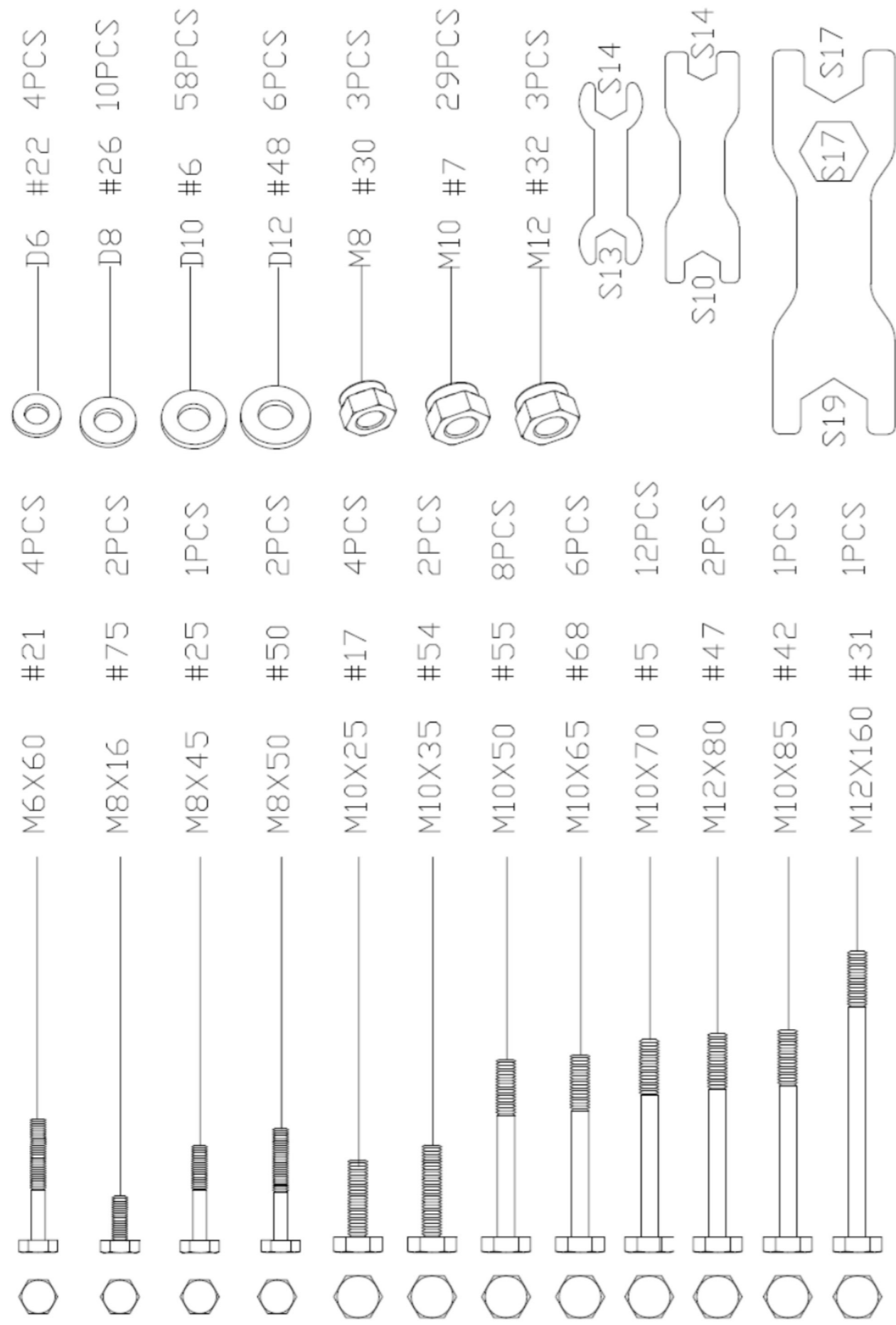
Tänja ryggen

Böj dig långsamt framåt från höften, låt ryggen och skuldrorna slappna av samtidigt som du sträcker fingrarna mot tårna. Försök tänja så långt ner du kan och stå så i 15 sekunder.

| NO. | Beskrivning | Antal |
|-----|------------------------------------|-------|
| 1 | Basbalk | 1 |
| 2 | Främre stabilisator | 1 |
| 3 | Bakre stabilisator | 1 |
| 4 | Upprätt ram | 1 |
| 5 | Sexkantbult M10×70 | 12 |
| 6 | Platt bricka d10×2.0 | 58 |
| 7 | Nylonmutter M10 | 29 |
| 8 | Styrstångsgummistopp φ75×φ26×12 | 2 |
| 9 | Viktstapelstyrstång | 2 |
| 10 | Viktstapel | 11 |
| 11 | L-formad stift | 1 |
| 12 | Väljstång | 1 |
| 13 | Blockstift | 1 |
| 14 | Plaststopp | 1 |
| 15 | Väljstam | 1 |
| 16 | Plastbricka | 1 |
| 17 | Sexkantbult M10×25 | 4 |
| 18 | Stabiliseringsändkåpa | 4 |
| 19 | Toppbalk | 1 |
| 20 | Ryggstöd | 1 |
| 21 | Sexkantbult M6×60 | 4 |
| 22 | Platt bricka d6×d16×1.2 | 4 |
| 23 | Ändkåpa 60×60×1.5 | 2 |
| 24 | Ändkåpa 50×50×1.5 | 3 |
| 25 | Sexkantbult M8×45 | 1 |
| 26 | Platt bricka d8×1.5 | 10 |
| 27 | Knoppmutter | 1 |

| | | |
|-------|------------------------------------|-----|
| 28 | Främre pressbas | 1 |
| 29 | Öglebult | 1 |
| 30 | Nylonmutter M8 | 3 |
| 31 | Sexkantbult M12×160 | 1 |
| 32 | Nylonmutter M12 | 3 |
| 33 | Legeringsbussning φ24×φ19×13×16 | 6 |
| 34 | Brickplatta I | 1 |
| 35 | Brickplatta II | 1 |
| 36 | Ändkåpa | 1 |
| 37 | Ändkåpa 30×30×1.5 | 2 |
| 38 | Stödram | 1 |
| 39 | Ändkåpa φ25×1.5 | 6 |
| 40 | Sitsram | 1 |
| 41 | Sits | 1 |
| 42 | Sexkantbult M10×85 | 1 |
| 43 | Benutvecklingskudde | 1 |
| 44 | Skumrulle | 4 |
| 45 | Skumrullstång | 2 |
| 46 | Benutvecklingsbas | 1 |
| 47 | Sexkantbult M12×80 | 2 |
| 48 | Platt bricka d12×2.0 | 6 |
| 49L/R | Fjärilssarm | pr1 |
| 50 | Sexkantbult M8×50 | 2 |
| 51 | Skumrulle | 2 |
| 52L/R | Fjärilshandtag | pr1 |
| 53 | Ändkåpa 38×38×1.5 | 2 |
| 54 | Sexkantbult M10×35 | 2 |
| 55 | Sexkantbult M10×50 | 8 |

| | | |
|----|----------------------------------|----|
| 56 | Fjärilskabel φ5, L=3232 | 1 |
| 57 | Remskiva | 12 |
| 58 | Dubbel flytande remskivefäste II | 1 |
| 59 | Lat dragkabel φ5, L=2720 | 1 |
| 60 | Lat dragstång | 1 |
| 61 | C-klämma | 5 |
| 62 | Benutvecklingskabel φ5, L=3430 | 1 |
| 63 | Kort stång | 1 |
| 64 | Lång kedja | 1 |
| 65 | Kort kedja | 1 |
| 66 | Basbalkfäste | 1 |
| 67 | Brickplatta III | 1 |
| 68 | Sexkantbult M10×65 | 6 |
| 69 | Distans | 8 |
| 70 | Dubbel flytande remskivefäste I | 1 |
| 71 | Svängbart remskivefäste | 2 |
| 72 | Mutterkåpa | 2 |
| 73 | Hållplatta | 1 |
| 74 | Hållram | 1 |
| 75 | Sexkantskruv M8X16 | 2 |
| 76 | Låsningknopp | 1 |
| 77 | Justerbar dyna | 1 |



| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| | | | | | | |
| #1 1PCS | #2 1PCS | #3 1PCS | #4 1PCS | #8 2PCS | #9 2PCS | #10 11PCS |
| | | | | | | |
| #11 1PCS | #12 1PCS | #13 1PCS | #14 1PCS | #15 1PCS | #16 1PCS | #18 4PCS |
| | | | | | | |
| #19 1PCS | #20 1PCS | #23 2PCS | #24 3PCS | #27 1PCS | #28 1PCS | #29 1PCS |
| | | | | | | |
| #33 6PCS | #34 1PCS | #35 1PCS | #36 1PCS | #37 2PCS | #38 1PCS | #39 6PCS |
| | | | | | | |
| #40 1PCS | #41 1PCS | #43 1PCS | #44 4PCS | #45 2PCS | #46 1PCS | #49L 1PCS |
| | | | | | | |
| #49R 1PCS | #51 2PCS | #52L 1PCS | #52R 1PCS | #53 2PCS | #56 1PCS | #57 12PCS |
| | | | | | | |
| #58 1PCS | #59 1PCS | #60 1PCS | #61 5PCS | #62 1PCS | #63 1PCS | #64 1PCS |
| | | | | | | |
| #65 1PCS | #66 1PCS | #67 1PCS | #69 8PCS | #70 1PCS | #71 2PCS | #72 2PCS |
| | | | | | | |
| #73 1PCS | #74 1PCS | #76 1PCS | #77 1PCS | | | |

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD HOMETYM 200!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN
NØYE FØR BRUK.**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

! VIKTIG!

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARFRASKRIVELSE

© 2024 Nordic Sports Brands Oy Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og bruksanvisningen kan endres. Manualen kan inneholde oversettelsesfeil. Spesifikasjoner kan endres uten varsel. Nordic Sports Brands Oy er ikke ansvarlig for skader som oppstår ved bruk i strid med bruksanvisningen.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SIKKERHETSMELDING

Takk for at du kjøpte denne maskinen! For din sikkerhet og nytte, les denne manualen nøye før du bruker maskinen. Før montering, fjern komponentene fra esken og kontroller at alle oppførte deler ble levert. Monteringsinstruksjoner er beskrevet i følgende trinn og illustrasjoner.

DENNE TRENINGSMASKINEN ER BYGGET FOR OPTIMAL SIKKERHET. VISSE FORHOLDSREGLER GJELDER IMIDLERTID NÅR DU BRUKER EN TRENINGSUTSTYR. VÆR SIKKER PÅ Å LESE HELE MANUALEN FØR DU MONTERER ELLER BRUKER MASKINEN DIN. SPESIELT, MERK DEG FØLGENDE SIKKERHETSFORHOLDSREGLER:

- Hold barn og kjæledyr borte fra maskinen til enhver tid. IKKE la barn være uten tilsyn i samme rom som maskinen.
- Kun én person om gangen bør bruke maskinen.
- Hvis brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, STOPP treningen umiddelbart. KONTAKT EN LEGE UMIDDELBART.
- Plasser maskinen på en klar, jevn overflate. IKKE bruk maskinen nær vann eller utendørs.
- Hold hendene borte fra alle bevegelige deler.
- Bruk alltid passende treningsklær når du trener. IKKE bruk morgenkåper eller andre klær som kan sette seg fast i maskinen. Løpe- eller aerobicsko er også påkrevd når du bruker maskinen.
- Bruk maskinen kun til dens tiltenkte bruk som beskrevet i denne manualen. IKKE bruk tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten.
- Plasser ingen skarpe gjenstander rundt maskinen.
- Funksjonshemmede personer bør ikke bruke maskinen uten en kvalifisert person eller lege til stede.
- Før du bruker maskinen til trening, gjør alltid tøyøvelser for å varme opp ordentlig.
- Bruk aldri maskinen hvis maskinen ikke fungerer som den skal.
- En spotter anbefales under trening.
- SPAR DISSE INSTRUKSJONENE.
- **Maksimal brukervekt: 100KG/ 220LBS.**

! VIKTIG!

Les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Behold denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan variere litt fra illustrasjonene og kan endres uten varsel.

! ADVARSEL!

FØR DU BEGYNNER NOE TRENINGSPROGRAM, KONTAKT LEGEN DIN. DETTE ER SPESIELT VIKTIG FOR PERSONER OVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED EKSISTERENDE HELSEPROBLEMER. LES ALLE INSTRUKSJONER FØR DU BRUKER NOE TRENINGSUTSTYR. IMPEX INC. TAR IKKE ANSVAR FOR PERSONSKADER ELLER MATERIELLE SKADER SOM OPPSTÅR VED BRUK AV DETTE PRODUKTET.

! MERK!

De fleste av de oppførte monteringsdelene har blitt pakket separat, men noen deler har blitt forhåndsinstallert i de identifiserte monteringsdelene. I disse tilfellene, fjern og installer delene på nytt etter behov for montering. Vennligst referer til de individuelle monteringsstegene og merk deg alle forhåndsinstallerte deler.

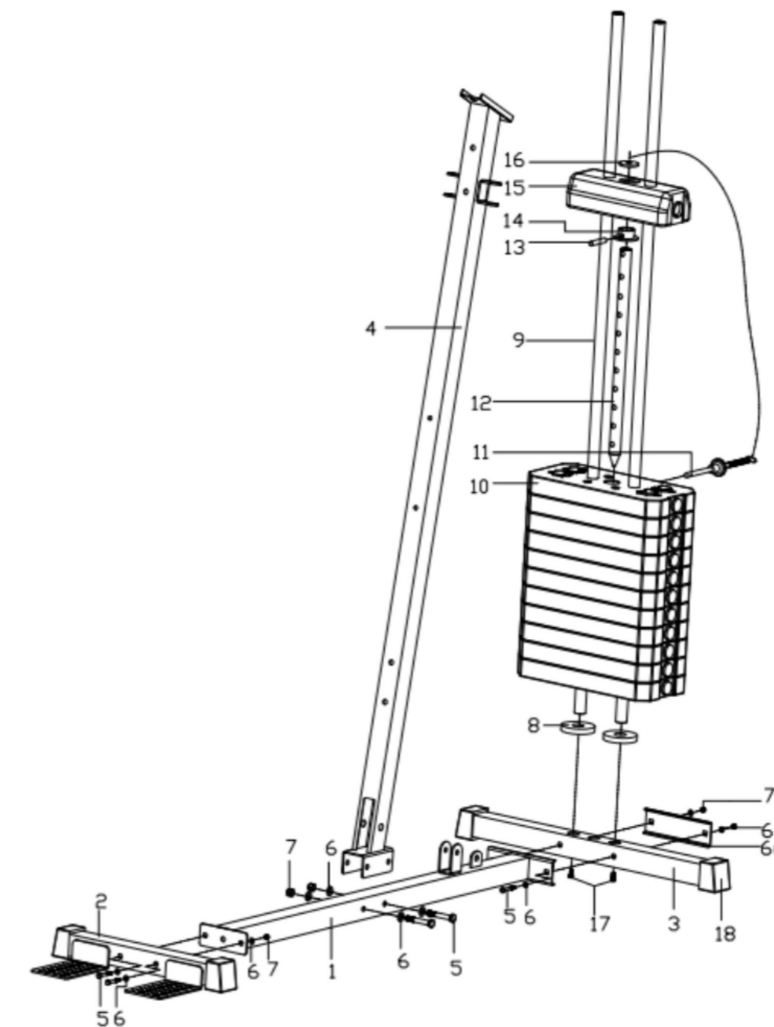
2 MONTERINGSINSTRUKSJON

Forberedelse:

- Ta deg tid til å gjennomgå manualen og gjøre deg kjent med hele monteringsprosessen før du fortsetter. Det er alltid nyttig å forhåndsforberede elementene som trengs for hvert monteringssteg.
- Gitt vekten av utstyret, anbefaler vi at to eller flere personer er involvert i monteringen, og å ha assistanse deretter. Dette er spesielt praktisk når man monterer flere deler eller flytter utstyret.

TRINN 1:

- a. Fest den bakre stabilisatoren (3) til bjelken (1), sikret med sekskantsbolter (5), flate skiver (6), bjelkebrakett II (66) og nylonmuttere (7). Fest deretter den fremre stabilisatoren (2) til bjelken (1) med sekskantsbolter (5), flate skiver (6) og nylonmuttere (7).
- b. Fest den oppreiste rammen (4) til bjelken (1) med sekskantsbolter (5), flate skiver (6) og nylonmuttere (7).
- c. Fest vektstabelens styringsstang (9) til den bakre stabilisatoren (3) med sekskantsbolter (17). Sett inn styringsstangens gummistøtfangere (8), vektstabler (10), selektorstang (12), plaststopp (14), blokkpinne (13), selektorstamme (15) og plastskive (16) til vektstabelens styringsstang (9); sett deretter inn L-formet pinne (11).

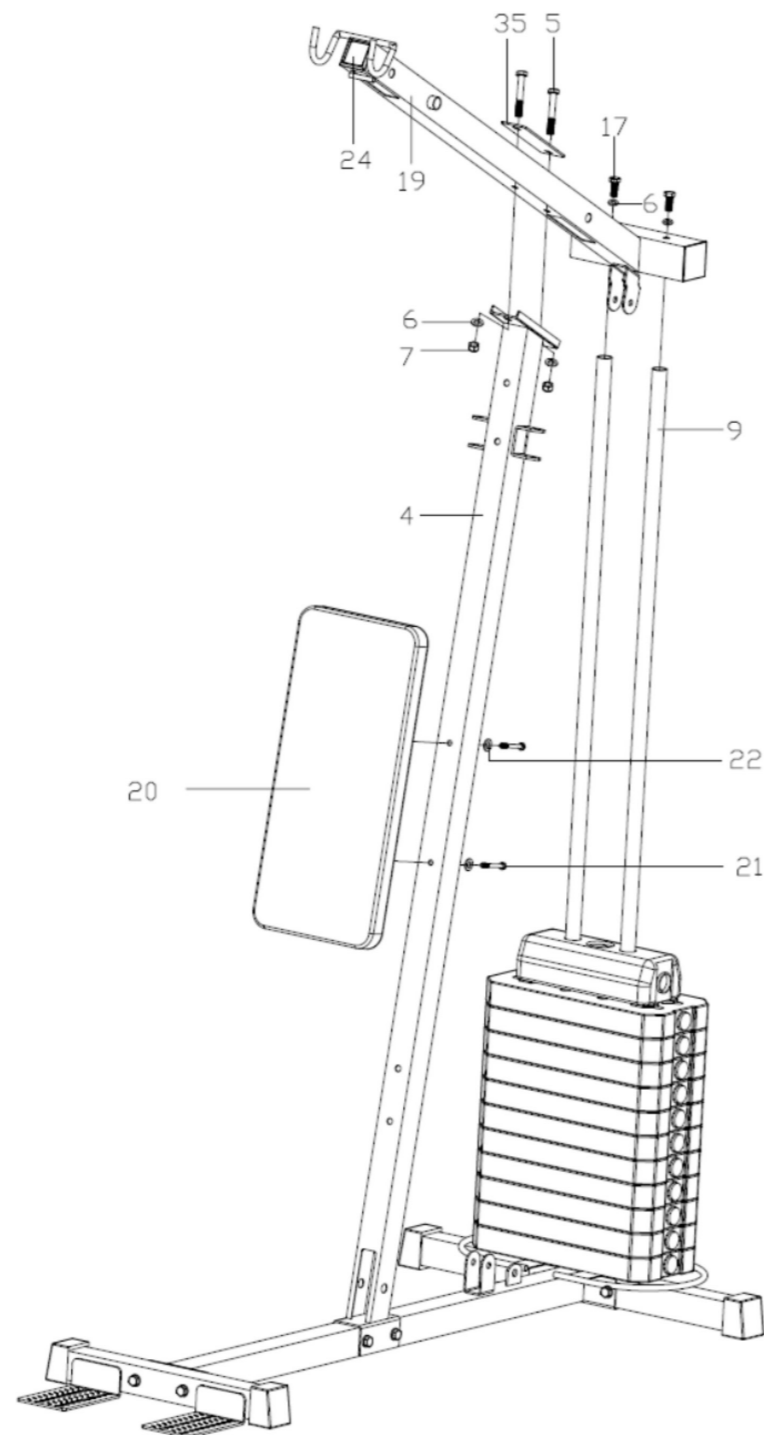


! MERK!

Før du setter inn selektorstangen (12), skyv plaststoppet (14) på den og juster hullene, sett deretter inn blokkpinnen (13) gjennom hullet på selektorstangen (12) og plaststoppet (14).

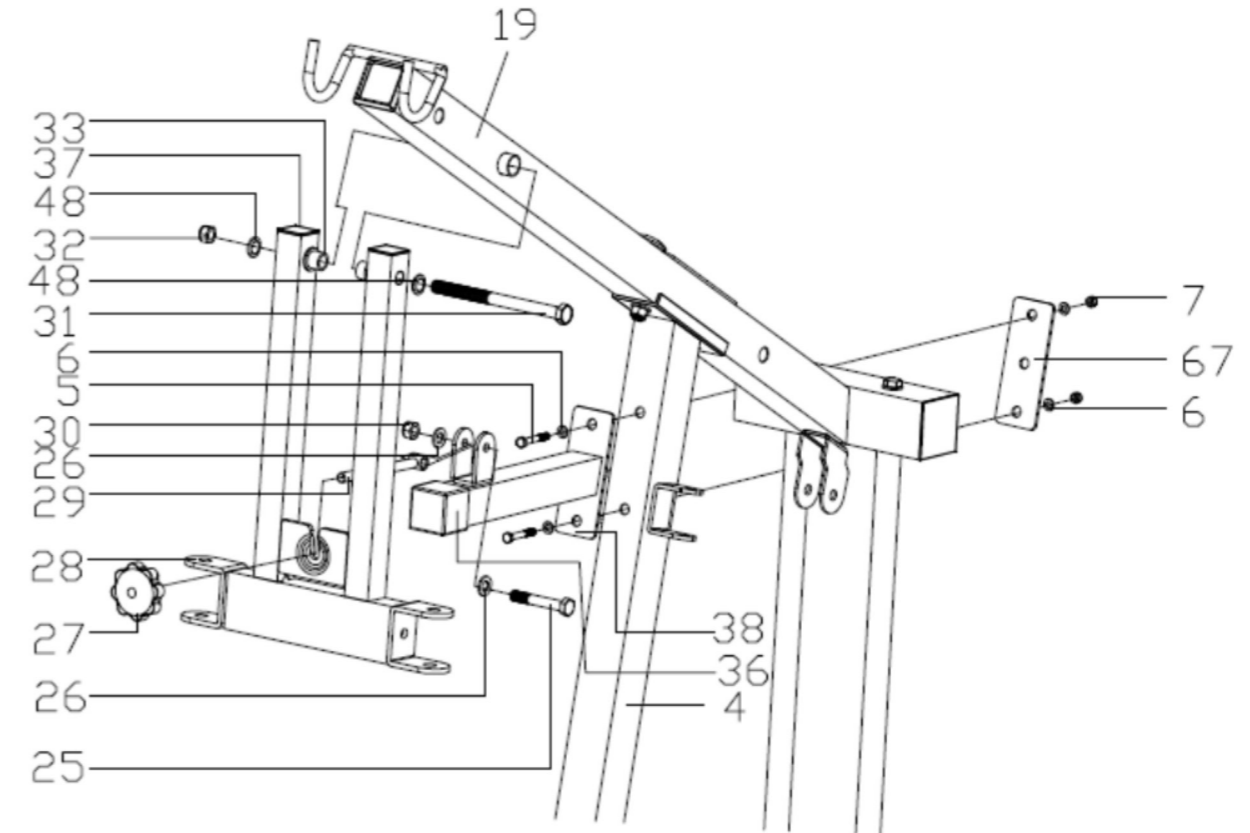
TRINN 2:

- Fest toppbjelken (19) til den oppreiste rammen (4) med sekskantsbolter (5), skiveplate II (35), flate skiver (6) og nylonmuttere (7).
- Fest toppbjelkens (19) bakre ende til vektstabelens styringsstenger (9) med sekskantsbolter (17) og flate skiver (6).
- Fest ryggstøtten (20) til den oppreiste rammen (4) med sekskantsbolter (21) og flate skiver (22).



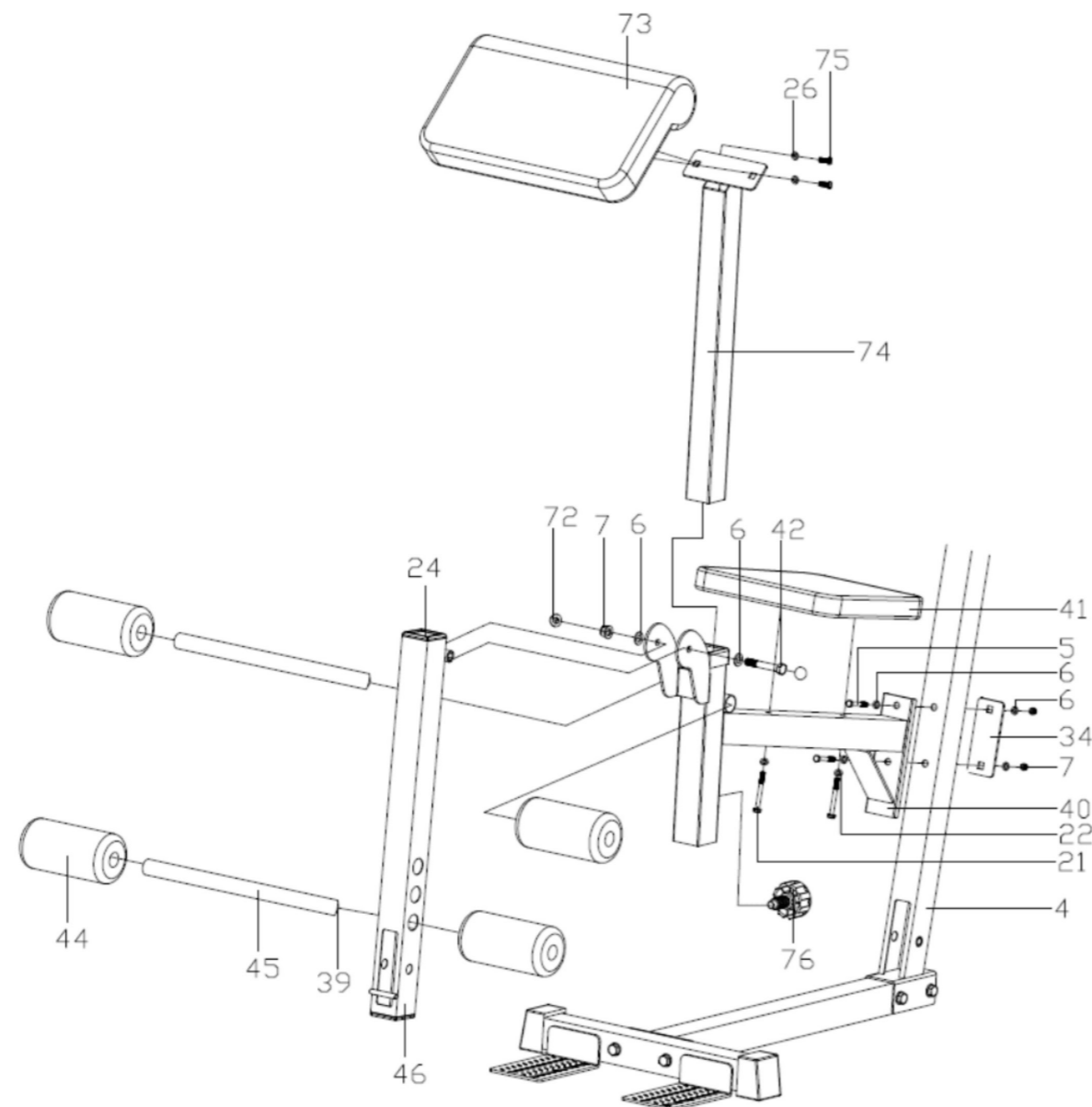
TRINN 3:

- Fest den fremre pressbasen (28) til toppbjelken (19) med sekskantsbolt (31), flate skiver (48), legeringsbøsninger (33) og nylonmutter (32) som vist.
- Fest støttebjelken (38) til den oppreiste rammen (4) med sekskantsbolter (5), flate skiver (6), skiveplate III (67) og nylonmuttere (7).
- Fest øyebolten (29) til støttebjelken (38) med sekskantsbolt (25), flate skiver (26) og nylonmutter (30).
- Sikre den fremre pressbasen (28) med øyebolten (29) med knopmutter (27).



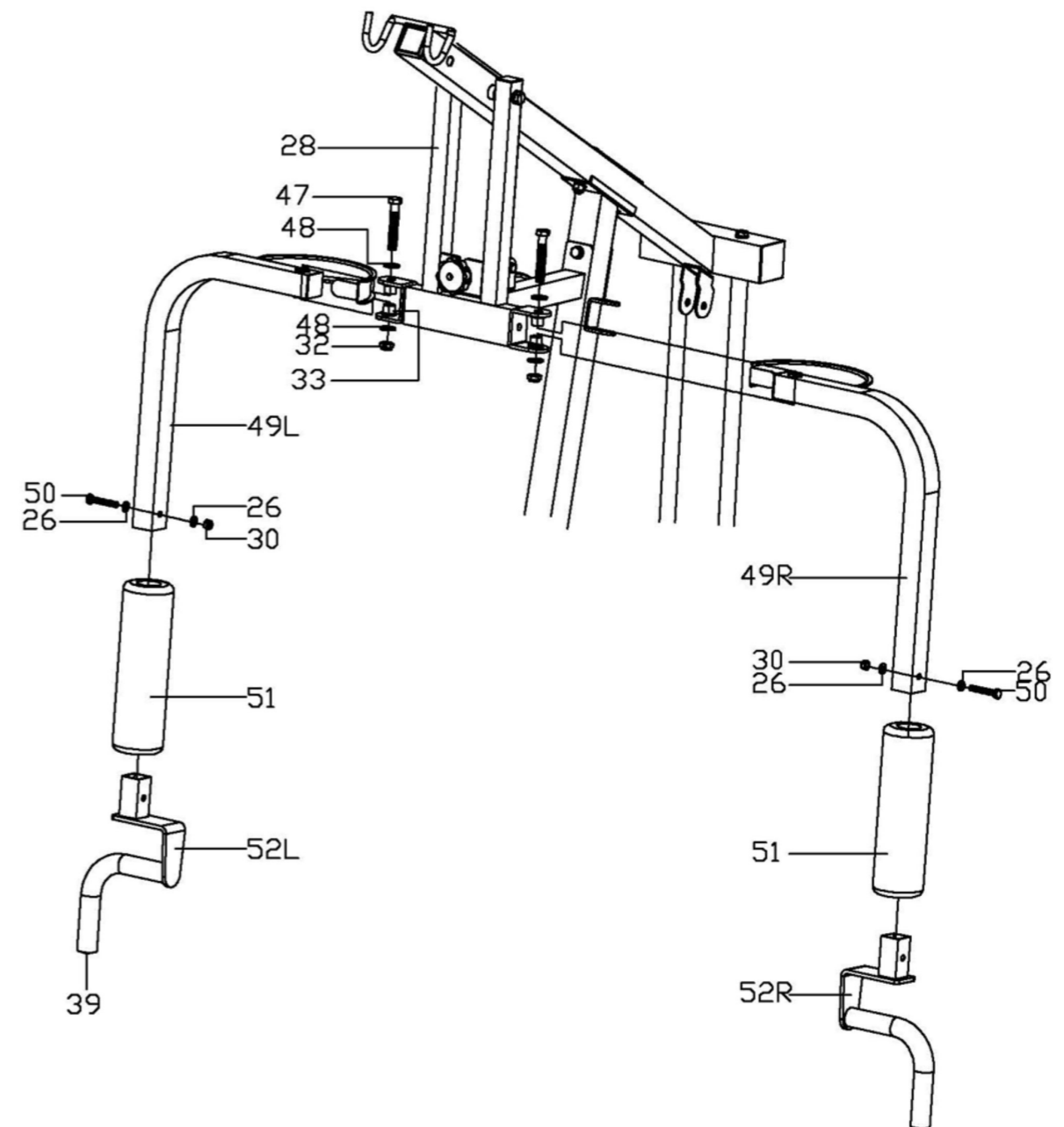
TRINN 4:

- Fest seterammen (40) til den oppreiste rammen (4) med sekskantsbolter (5), flate skiver (6), skiveplate I (34) og nylonmuttere (7).
- Fest setet (41) på seterammen (40) med sekskantsbolter (21) og flate skiver (22).
- Fest benutviklerbasen (46) til den U-formede basen på seterammen (40) med sekskantsbolt (42), flate skiver (6) og nylonmuttere (7), og sett deretter på mutterhettene (72) som vist.
- Sett inn en skumrullstang (45) på seterammen (40), og sett deretter på skumrullene (44).
- Sett inn en annen skumrullstang (45) på benutviklerbasen (46) og sett deretter på skumrullene (44) som vist.
- Fest holderplaten (73) til holderrammen (74) med sekskantbolt M8X16 (75) og flat skive D8*1.5 (26). Sett deretter holderrammen (74) inn i setebrakettene (40) og sikre med låseknappen (76).



TRINN 5:

- Fest sommerfuglarmen (49L/R) til den fremre pressbasen (28) med sekskantsbolt (47), flate skiver (48), legeringsbøsninger (33) og nylonmutter (32).
- Sett på skumrullene I (51) på sommerfuglarmen (49L/R) som vist.
- Fest sommerfuglgrepet (52L/R) til sommerfuglarmen (49L/R) henholdsvis med sekskantsbolt (50), flate skiver (26) og nylonmutter (30).



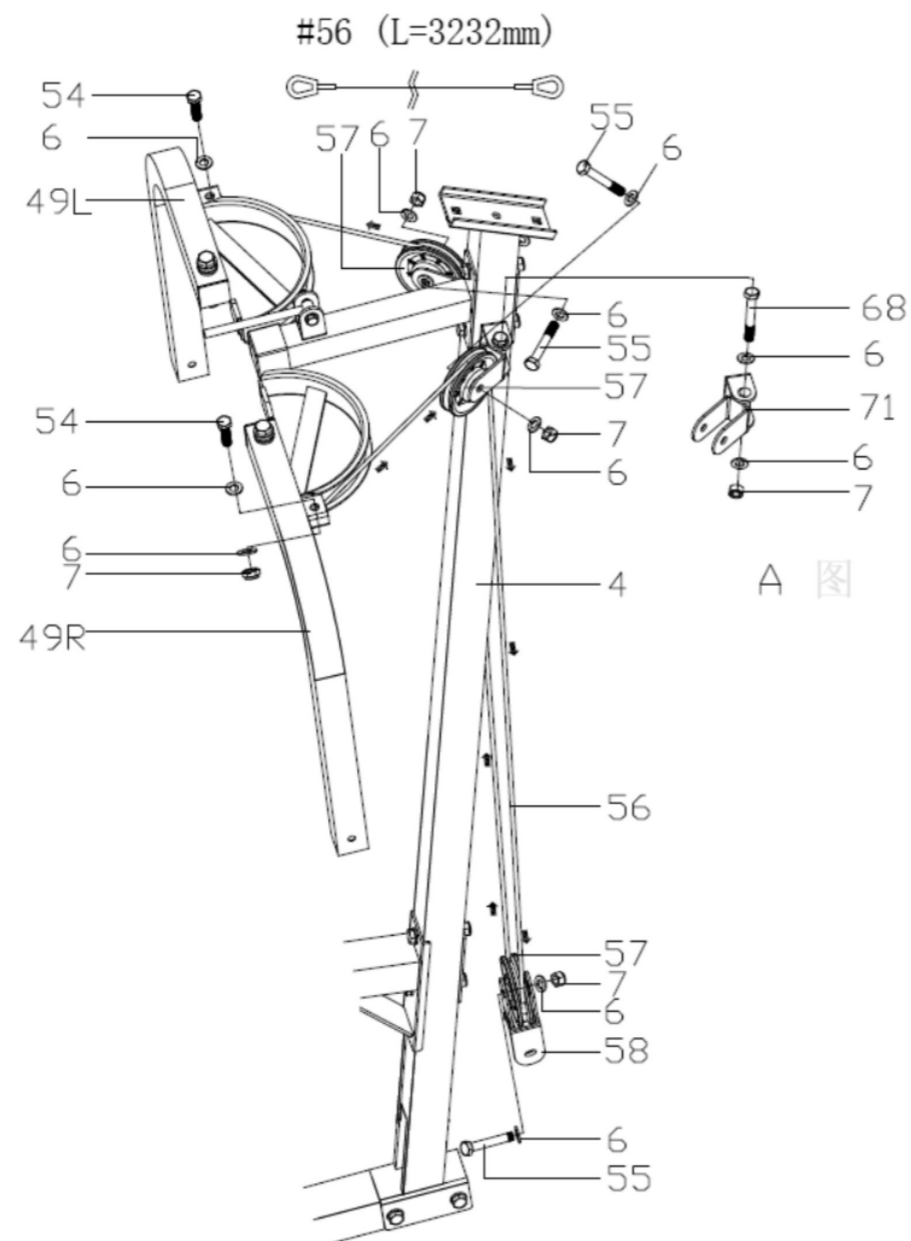
TRINN 6:

- Fest den ene enden av sommerfuglkabelen (56) til den høyre sommerfuglarmen (49R) med sekskantsbolt (54), flate skiver (6) og nylonmutter (7).
- Lås svingtrinsbrakettene (71) til den oppreiste rammen (4) med sekskantsbolt (68), flate skiver (6) og nylonmutter (7) som vist.
- Tre sommerfuglkabelen (56) gjennom alle trinser (57) i rekkefølge, og lås deretter trinsene (57) til svingtrinsbrakettene (71) på den oppreiste rammen (4) og dobbel flytende trinsbrakett II (58) med sekskantsbolt (55), flate skiver (6) og nylonmutter (7).
- Lås den andre enden av sommerfuglkabelen (56) til den venstre sommerfuglarmen (49L) med sekskantsbolt (54), flate skiver (6) og nylonmutter (7).

! MERK!

Før du låser trinsene, trekk kabelen (56) først, ellers kan ikke kabelen (56) passere gjennom trinsene (57).

- Fest sommerfuglkabelen (56) på den måten som pilen nedenfor viser.



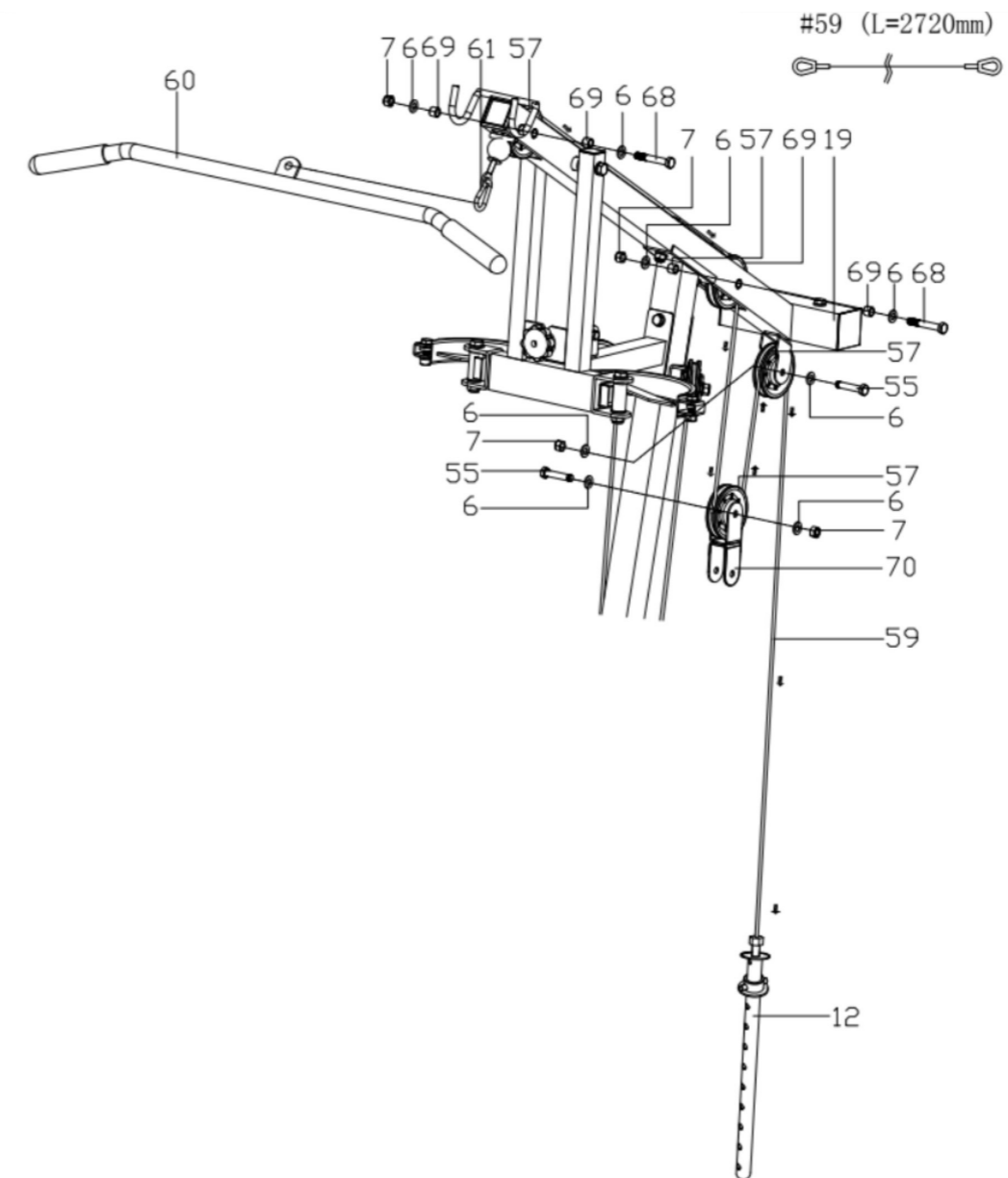
TRINN 7:

- Trekk latstrekkekabelen (59) gjennom de første to trinsene (57) i rekkefølge som pilen viser (Kabelenden med kule skal være på latstrekksiden), og lås deretter de to trinsene (57) til toppbjelken (19) med sekskantsbolt (68), flate skiver (6), avstandsstykker (69) og nylonmutter (7).
- Trekk igjen latstrekkekabelen (59) gjennom de resterende to trinsene (57) i rekkefølge som pilen viser, og lås deretter trinsene (57) til dobbel flytende trinsbrakett I (70) og toppbjelken (19) med sekskantsbolt (68), flate skiver (6) og nylonmutter (7).

! MERK!

Før du låser trinsene, trekk kabelen (59) først, ellers kan ikke kabelen (59) passere gjennom trinsene (57).

- Tre den andre enden av latstrekkekabelen (59) til selektorstangen (12) som vist.
- Fest latstrekkestangen (60) til C-klipsen (61) på latstrekkekabelen (59).



3 TRENINGSPROGRAMMER

HVA ER DINE MÅL NÅR DU TRENER?

| STYRKE | MUSKELTONUS | GENERELL HELSE |
|------------------|-------------------|--------------------|
| 3-5 SETT | 3-5 SETT | 3-5 SETT |
| 5-8 REPETISJONER | 9-15 REPETISJONER | 10-15 REPETISJONER |
| 70%-80% *(PM) | 40%-70% *(PM) | 40%-70% *(PM) |

*(PM) = MAKSIMAL VEKT

En prosentandel av maksimal vekt du kan løfte med en enkelt repetisjon.

- Hvile ett minutt mellom hvert sett, to eller tre minutter for mer avanserte rutiner.
- Hold kroppen i riktig posisjon når du gjør noen øvelser, slik at den har full bevegelsesområde.

4 OPPVARMING OG NEDKJØLING

Et vellykket treningsprogram består av oppvarming, aerob trening og nedkjøling. Gjør hele programmet minst to og helst tre ganger i uken, med en hviledag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsøktene til fire eller fem ganger i uken.

Hensikten med **oppvarming** er å forberede kroppen din på trening og minimere skader. Varm opp i to til fem minutter før styrketrening eller aerob trening. Utfør aktiviteter som øker pulsen og varmer opp de arbeidende musklene. Aktiviteter kan inkludere rask gange, jogging, hoppetau, hoppetau og løping på stedet.

Strekking når musklene dine er varme etter en skikkelig oppvarming og igjen etter styrke- eller aerob trening er veldig viktig. Muskler strekker seg lettere på disse tidspunktene på grunn av deres forhøyede temperatur, noe som reduserer risikoen for skader betydelig. Strekkene bør holdes i 15 til 30 sekunder. **IKKE HOPP.**

Husk alltid å konsultere legen din før du starter et treningsprogram.

Hensikten med **nedkjøling** er å bringe kroppen tilbake til sin normale eller nesten normale hviletilstand på slutten av hver treningsøkt. En skikkelig nedkjøling senker pulsen sakte og lar blodet returnere til hjertet.



Indre lår strekk

Sitt med fotsålene sammen og knærne pekende utover. Trekk føttene så nærme lysken som mulig. Dytt forsiktig knærne mot gulvet. Hold i 15 tellinger.



Hamstringsstrekk

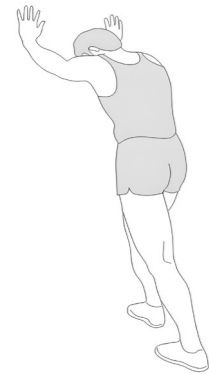
Sitt med høyre ben utstrakt. Hvile sålen av venstre fot mot innsiden av høyre lår. Strekk mot tåen så langt som mulig. Hold i 15 tellinger. Slapp av og gjenta deretter med venstre ben utstrakt.

5 DELLISTE



Sidelengs strekk

Åpne armene til siden og fortsett å løfte dem til de er over hodet. Rekk høyre arm så langt opp mot taket som mulig i ett tell. Kjenn strekket oppover din høyre side. Gjenta denne bevegelsen med venstre arm.



Tåberøring

Bøy deg sakte fremover fra hoften, la ryggen og skuldrene slappe av mens du strekker deg mot tærne. Rekk ned så langt du kan og hold i 15 tellinger.



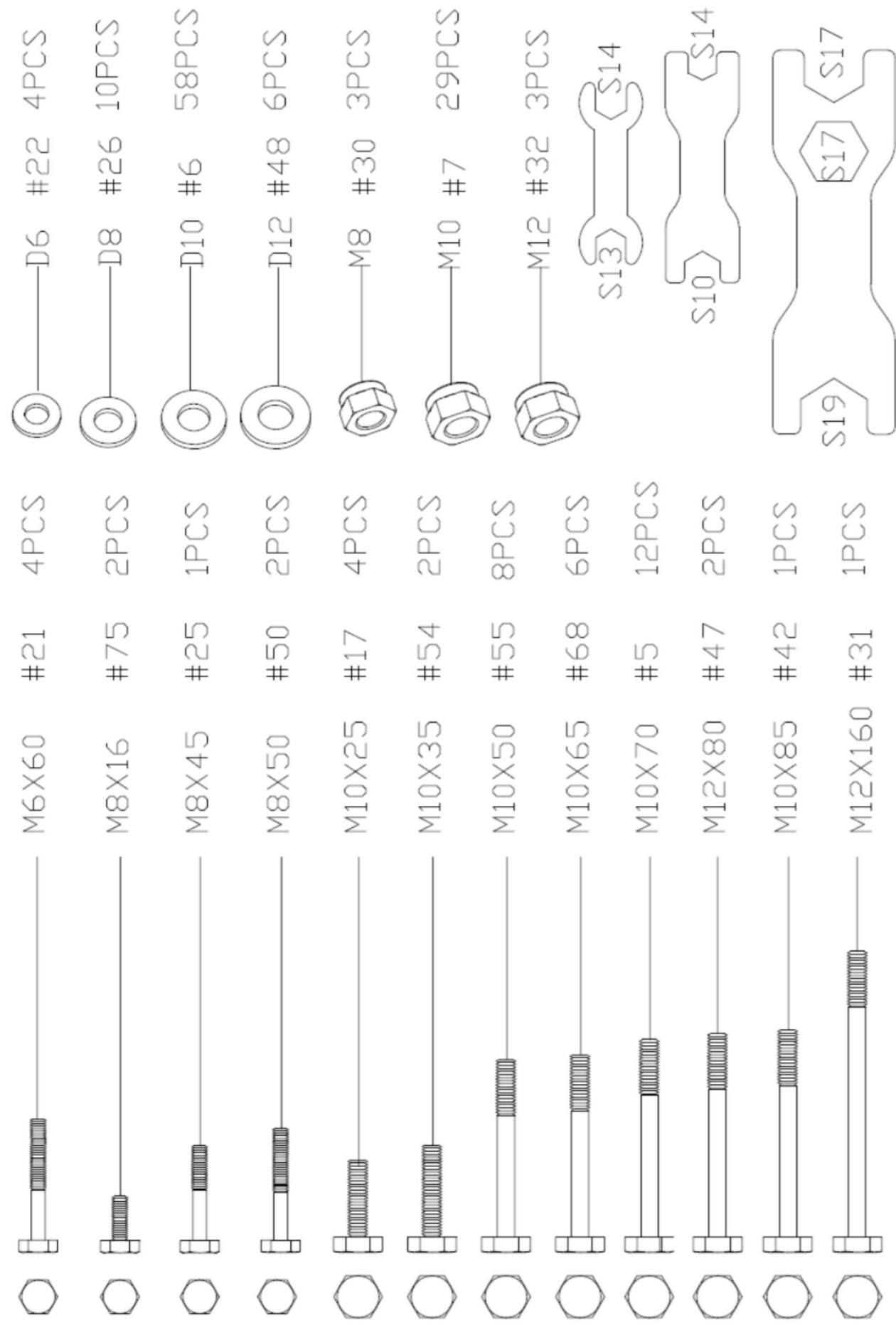
Tänja ryggen

Böj dig långsamt framåt från höften, låt ryggen och skuldrorna slappna av samtidigt som du sträcker fingrarna mot tårna. Försök tänja så långt ner du kan och stå så i 15 sekunder.

| NO | Beskrivelse | Antal |
|----|---------------------------------------|-------|
| 1 | Bunnbjelke | 1 |
| 2 | Fremre stabilisator | 1 |
| 3 | Bakre stabilisator | 1 |
| 4 | Oppreist ramme | 1 |
| 5 | Sekskantbolt M10×70 | 12 |
| 6 | Flat skive d10×2.0 | 58 |
| 7 | Nylonmutter M10 | 29 |
| 8 | Styrestang gummistopper φ75×φ26×12 | 2 |
| 9 | Vektstabel styrestang | 2 |
| 10 | Vektstabel | 11 |
| 11 | L-formet pinne | 1 |
| 12 | Velgerstang | 1 |
| 13 | Blokkpinne | 1 |
| 14 | Plaststopp | 1 |
| 15 | Velgerstamme | 1 |
| 16 | Plastskive | 1 |
| 17 | Sekskantbolt M10×25 | 4 |
| 18 | Stabiliseringsendekappe | 4 |
| 19 | Toppbjelke | 1 |
| 20 | Ryggstøtte | 1 |
| 21 | Sekskantbolt M6×60 | 4 |
| 22 | Flat skive d6×d16×1.2 | 4 |
| 23 | Endekappe 60×60×1.5 | 2 |
| 24 | Endekappe 50×50×1.5 | 3 |
| 25 | Sekskantbolt M8×45 | 1 |
| 26 | Flat skive d8×1.5 | 10 |
| 27 | Knoppmutter | 1 |

| | | |
|-------|-----------------------------------|-----|
| 28 | Fremre pressbase | 1 |
| 29 | Øyebolte | 1 |
| 30 | Nylonmutter M8 | 3 |
| 31 | Sekskantbolt M12×160 | 1 |
| 32 | Nylonmutter M12 | 3 |
| 33 | Legeringsbøsning φ24×φ19×13×16 | 6 |
| 34 | Skiveplate I | 1 |
| 35 | Skiveplate II | 1 |
| 36 | Endekappe | 1 |
| 37 | Endekappe 30×30×1.5 | 2 |
| 38 | Støtteramme | 1 |
| 39 | Endekappe φ25×1.5 | 6 |
| 40 | Sete ramme | 1 |
| 41 | Sete | 1 |
| 42 | Sekskantbolt M10×85 | 1 |
| 43 | Benutviklerpute | 1 |
| 44 | Skumrulle | 4 |
| 45 | Skumrullestang | 2 |
| 46 | Benutviklerbase | 1 |
| 47 | Sekskantbolt M12×80 | 2 |
| 48 | Flat skive d12×2.0 | 6 |
| 49L/R | Sommerfuglarm | pr1 |
| 50 | Sekskantbolt M8×50 | 2 |
| 51 | Skumrulle | 2 |
| 52L/R | Sommerfuglhåndtak | pr1 |
| 53 | Endekappe 38×38×1.5 | 2 |
| 54 | Sekskantbolt M10×35 | 2 |
| 55 | Sekskantbolt M10×50 | 8 |

| | | |
|----|--------------------------------|----|
| 56 | Sommerfuglkabel φ 5, L=3232 | 1 |
| 57 | Trinse | 12 |
| 58 | Dobbel flytende trinsefeste II | 1 |
| 59 | Lat trekkabel φ 5, L=2720 | 1 |
| 60 | Lat trekkstang | 1 |
| 61 | C-klips | 5 |
| 62 | Benutviklerkabel φ 5, L=3430 | 1 |
| 63 | Kort stang | 1 |
| 64 | Lang kjede | 1 |
| 65 | Kort kjede | 1 |
| 66 | Bunnbjelkefeste | 1 |
| 67 | Skiveplate III | 1 |
| 68 | Sekskantbolt M10×65 | 6 |
| 69 | Spacer | 8 |
| 70 | Dobbel flytende trinsefeste I | 1 |
| 71 | Svingbar trinsefeste | 2 |
| 72 | Mutterkappe | 2 |
| 73 | Holderplate | 1 |
| 74 | Holderramme | 1 |
| 75 | Sekskantbolt M8×16 | 2 |
| 76 | Låseknapp | 1 |
| 77 | Justerbar pute | 1 |



| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| #1 1PCS | #2 1PCS | #3 1PCS | #4 1PCS | #8 2PCS | #9 2PCS | #10 11PCS |
| #11 1PCS | #12 1PCS | #13 1PCS | #14 1PCS | #15 1PCS | #16 1PCS | #18 4PCS |
| #19 1PCS | #20 1PCS | #23 2PCS | #24 3PCS | #27 1PCS | #28 1PCS | #29 1PCS |
| #33 6PCS | #34 1PCS | #35 1PCS | #36 1PCS | #37 2PCS | #38 1PCS | #39 6PCS |
| #40 1PCS | #41 1PCS | #43 1PCS | #44 4PCS | #45 2PCS | #46 1PCS | #49L 1PCS |
| #49R 1PCS | #51 2PCS | #52L 1PCS | #52R 1PCS | #53 2PCS | #56 1PCS | #57 12PCS |
| #58 1PCS | #59 1PCS | #60 1PCS | #61 5PCS | #62 1PCS | #63 1PCS | #64 1PCS |
| #65 1PCS | #66 1PCS | #67 1PCS | #69 8PCS | #70 1PCS | #71 2PCS | #72 2PCS |
| #73 1PCS | #74 1PCS | #76 1PCS | #77 1PCS | | | |



FITNORD