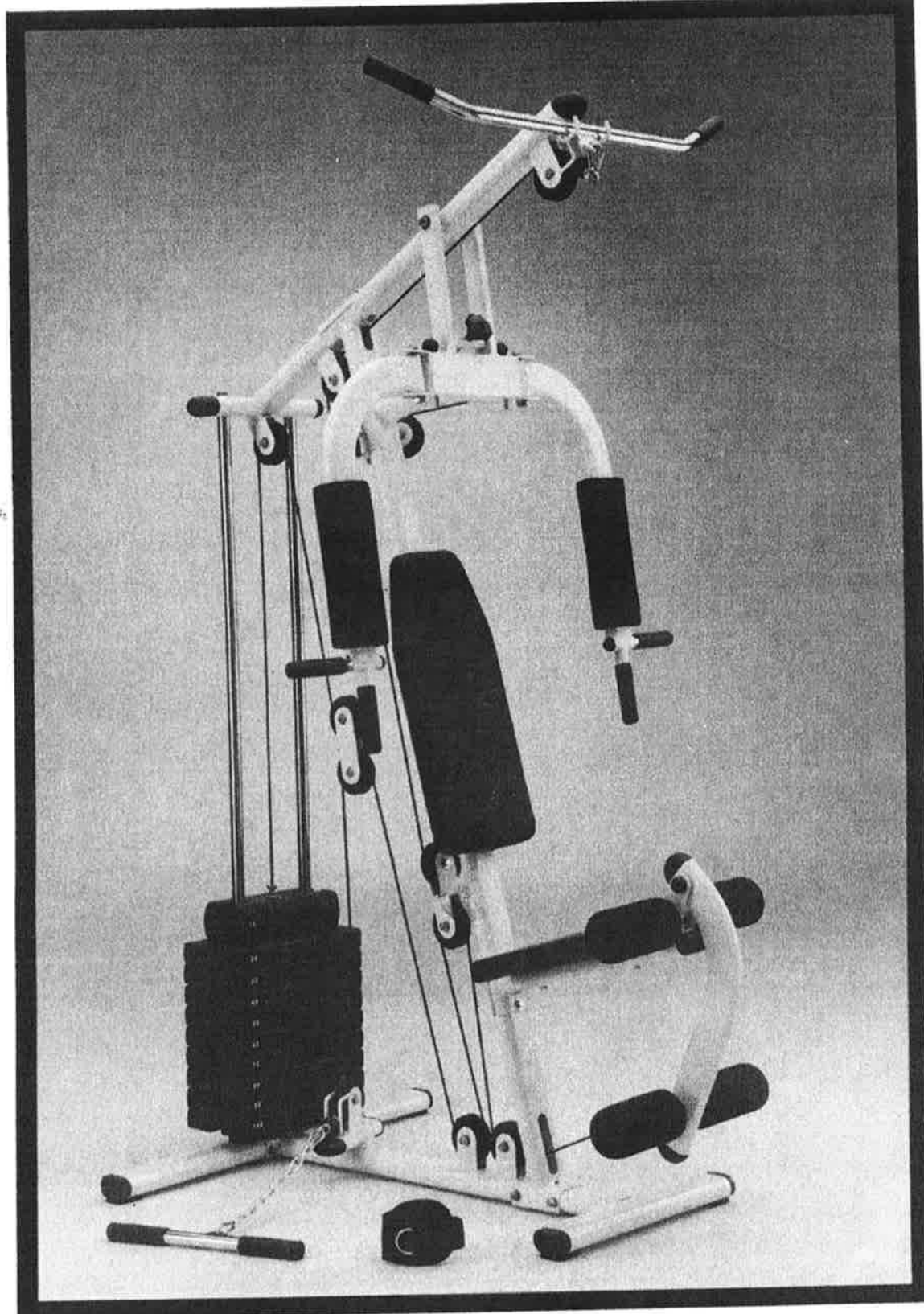


**abilica®**

**Bruks- og monteringsanvisning  
Multi Gym**

**Art No. 722 210**

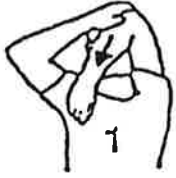


# **VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON**

## **Forholdsregler**

- Apparatet bør oppbevares utilgjengelig for barn.
- Apparatet bør kun brukes av en person av gangen.
- Dersom bruker opplever svimmelhet, brystmerter eller andre unormale symptomer bør treningen stoppes umiddelbart.
- Plasser apparatet på et jevnt underlag.
- Apparatet bør kun brukes innendørs.
- Hold hendene unna bevegelige deler.
- Apparatet bør ikke plasseres i nærheten av skarpe gjenstander.
- Bruk ikke apparatet dersom det skulle oppstå noen feil ved det.

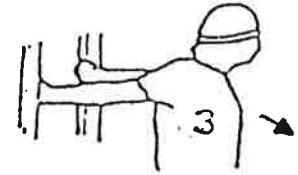
# OPPVARMINGS ØVELSER



15 seconds for each



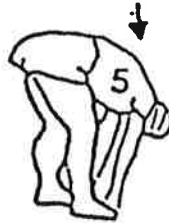
20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



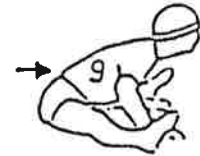
20 seconds



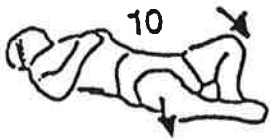
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



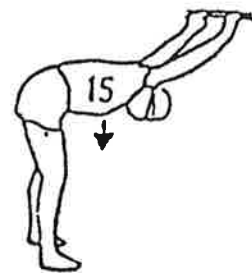
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



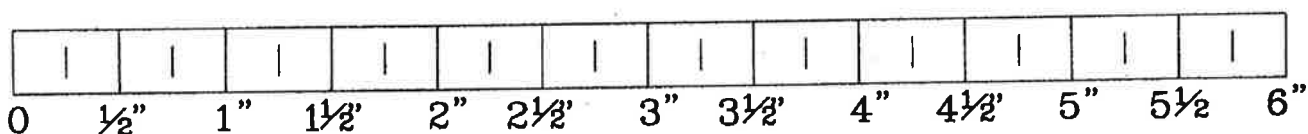
15 seconds

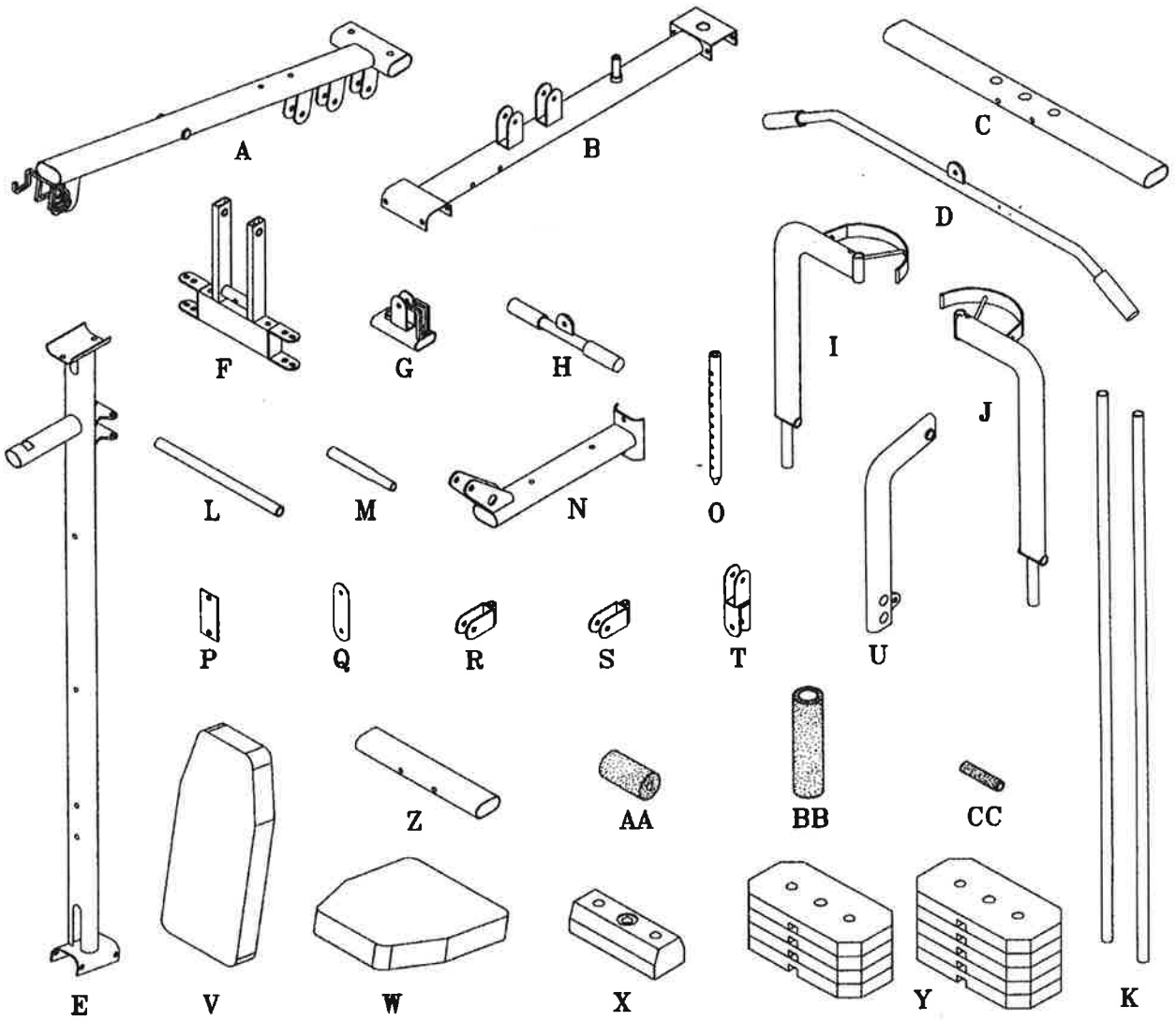
## DELE LISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
A	TOPP STANG	1	P	FESTE SKIVE	2
B	HOVED STOLPE	1	Q	TRINSE SPERRE	2
C	BAKRE TVERRSTAG	1	R	HØYRE TRINSE BRAKETT	1
D	NEDTREKK STANG	1	S	VENSTRE TRINSE BRAKETT	1
E	VERTIKAL STOLPE	1	T	FLYTENDE TRINSE SPERRE	1
F	PRESS - STANG	1	U	BENVIPPE	1
G	SVINGBART TRINSELEDD	1	V	RYGGPUTE	1
H	CURL- STANG	1	W	SETE	1
I	VENSTRE PEC DEC ARM	1	X	TOPP PLATE	1
J	HØYRE PEC DEC ARM	1	Y	VEKT SKIVE (15LBS)	9
K	STANG TIL VEKTMAGASIN	2	Z	FREMRE TVERRSTAG	1
L	HOLDER TIL PUTE	2	AA	PUTE TIL BENVIPPE	4
M	PRESS – STANG HÅNDTAK	2	BB	PUTE TIL PEC DEC	2
N	SETE STØTTE	1	CC	PUTE	4
O	STYRE PINNE	1			

## DELE LISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	3/8"-16UNCX4" SEKSKANTSKRUE	6	22	40X80mm PLAST DEKSLER	4
2	3/8"-16UNCX2-1/2" SEKSKANTSKRUE	4	23	ψ50mm ENDEDEKSLER I GUMMI	1
3	3/8"-16UNCX2-1/4" SEKSKANTSKRUE	4	24	STØTPUTE I GUMMI	2
4	3/8"-16UNCX1-3/4" SEKSKANTSKRUE	13	25	STØTPUTE FOR PLASSERING I BUNN PÅ VEKTMAGASIN	2
5	3/8"-16UNCX1" SEKSKANTSKRUE	2	26	ENDE DEKSEL TIL SKRUE (5/6")	2
6	3/8"-16UNCX1/2" SEKSKANTSKRUE	1	27	ENDE DEKSEL TIL SKRUE (1/2")	2
7	3/8" PAKNING (ψ27Xψ10.5X2t)	1	28	LÅSE SPAK	1
8	3/8" PAKNING	56	29	PINNE	1
9	3/8"-16UNC MUTTER	25	30	PAKNING TIL TOPP PLATE	1
10	1/2" PAKNING	10	31	SEKSKANTSKRUE	1
11	1/2"-13UNC MUTTER	6	32	SKRUE TIL TOPP PLATE (PLAST VEKTER)	1
12	1/2"-13UNCX6" SEKSKANTSKRUE	1	33	KJETTING	1
13	1/2"-13UNCX4" SEKSKANTSKRUE	2	34	KABEL (L=158")	1
14	1/2"-13UNCX3" SEKSKANTSKRUE	2	35	KABEL (L=100")	1
15	1/2"-13UNCX2-1/2" SEKSKANTSKRUE	1	36	KABEL (L=103")	1
16	1/2"-13UNCX1" SEKSKANTSKRUE	2	37	KARABINKROK	4
17	1/2"-13UNCX1"(4mm) SEKSKANTSKRUE	2	38	PINNE	2
18	ψ29Xψ21.3X8L METALL HYLSE	8	39	ANKEL REIM	1
19	ψ90Xψ9.6X24t TRINSE	13	40	5/16"-18UNCX1" SEKSKANTSKRUE	2
20	40X80mm ENDEDEKSLER I GUMMI	4	41	5/16" PAKNING (ψ25Xψ8.2X2t)	2
21	30X70mm PLAST DEKSLER	4			





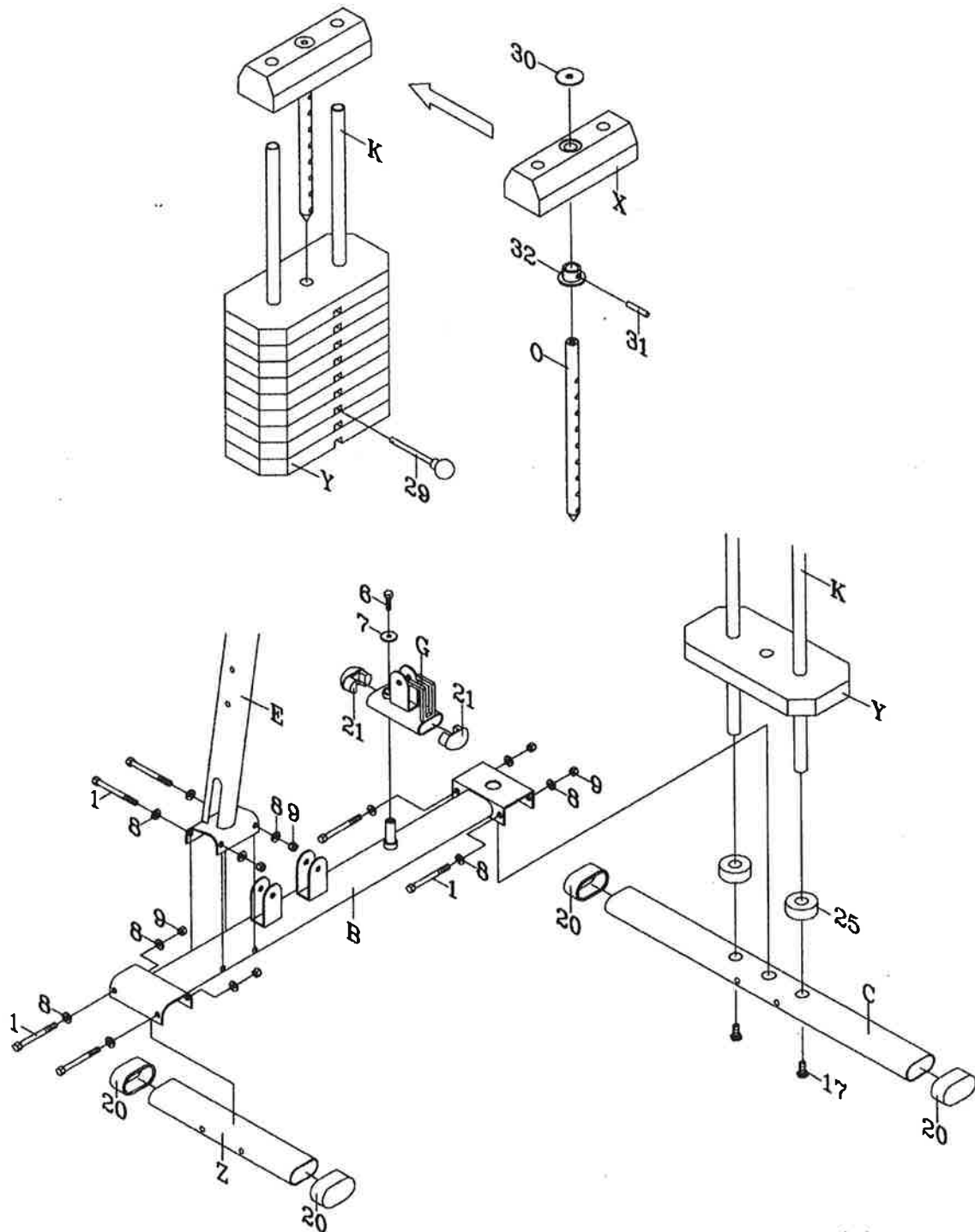
- 1,2,3,4
- 5,6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12,13,14,15
- 16,17
- 18

- 19
- 20
- 21,22
- 23
- 24
- 25
- 26,27
- 28

- 29
- 30
- 31
- 32
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41

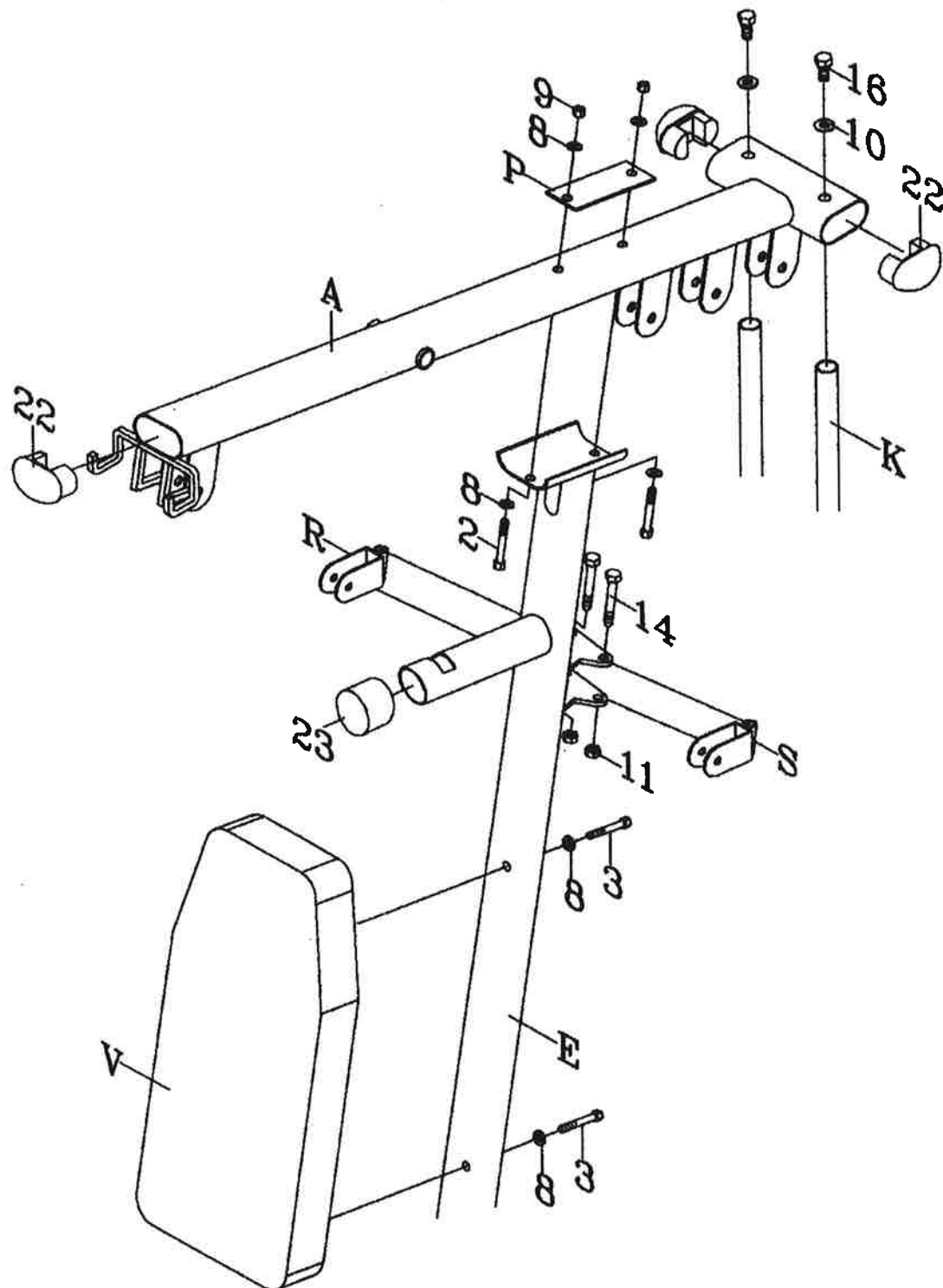
- 33
- 34(L=158")
- 35(L=100")
- 36(L=103")

# MONTERINGSANVISNING



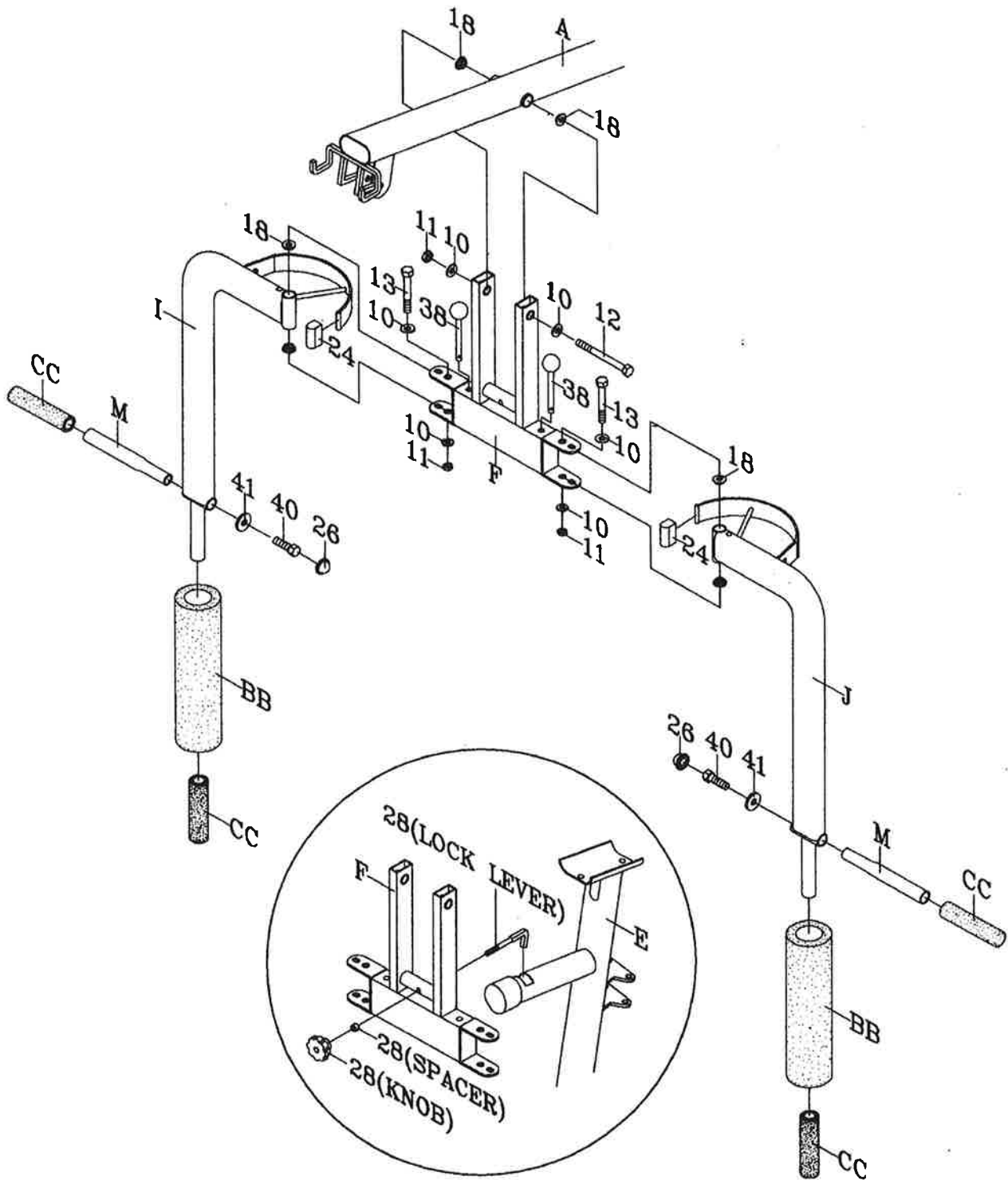
1. MONTER ENDEDEKSLENE (20) TIL BAKRE TVERRSTAG (C) OG FREMRE TVERRSTAG (Z).
2. MONTER TVERRSTAG (C) OG (Z) TIL HOVEDSTOLPEN (B). MONTER DEN VERTIKALE STOLPEN (E) TIL HOVEDSTOLPEN (B). MONTER DET SVINGBARE TRINSELEDDET (G) TIL HOVEDSTOLPEN (B).
3. MONTER STENGENE TIL VEKTMAGASINET (K) GJENNOM STØTPUTENE SOM SKAL MONTERES I BUNNEN PÅ VEKTMAGASINET (25) INN I STOLPEN SOM VIST PÅ TEGNINGEN. SKYV HVER VEKTSKIVE (Y) INN PÅ STENGENE OG SETT PÅ MERKENE PÅ VEKTSKIVENE. (MERK: SPORET FOR PINNEN TIL VEKTSKIVENE SKAL VENDE NED).
4. MONTER STYREPINNEN (O) TIL TOPP PLATEN (X) OG DERETTER INN PÅ STENGENE PÅ VEKTMAGASINET (K) OG INN PÅ VEKTMAGASINET.

# MONTERINGSANVISNING



1. MONTER TOPP STANGEN (A) TIL DEN VERTIKALE STOLPEN (E) OG TRE STENGENE TIL VEKTMAGASINET (K) INN I HULLENE PÅ TOPPSTANGEN (IKKE STRAM TIL SKRUENE ENNÅ).
2. MONTER PLASTDEKSLENE (22) PÅ ENDENE PÅ TOPPSTANGEN (A).
3. MONTER HØYRE TRINSE BRAKETT OG VENSTRE TRINSE BRAKETT (S) TIL DEN VERTIKALE STOLPEN (E) BRUK SKRUE (14) OG MUTTERE (11).
4. FEST ENDEDEKSLENE (23) TIL DEN VERTIKALE STOLPEN (E).
5. MONTER RYGGPUTEN (V) TIL DEN VERTIKALE STOLPEN (E).

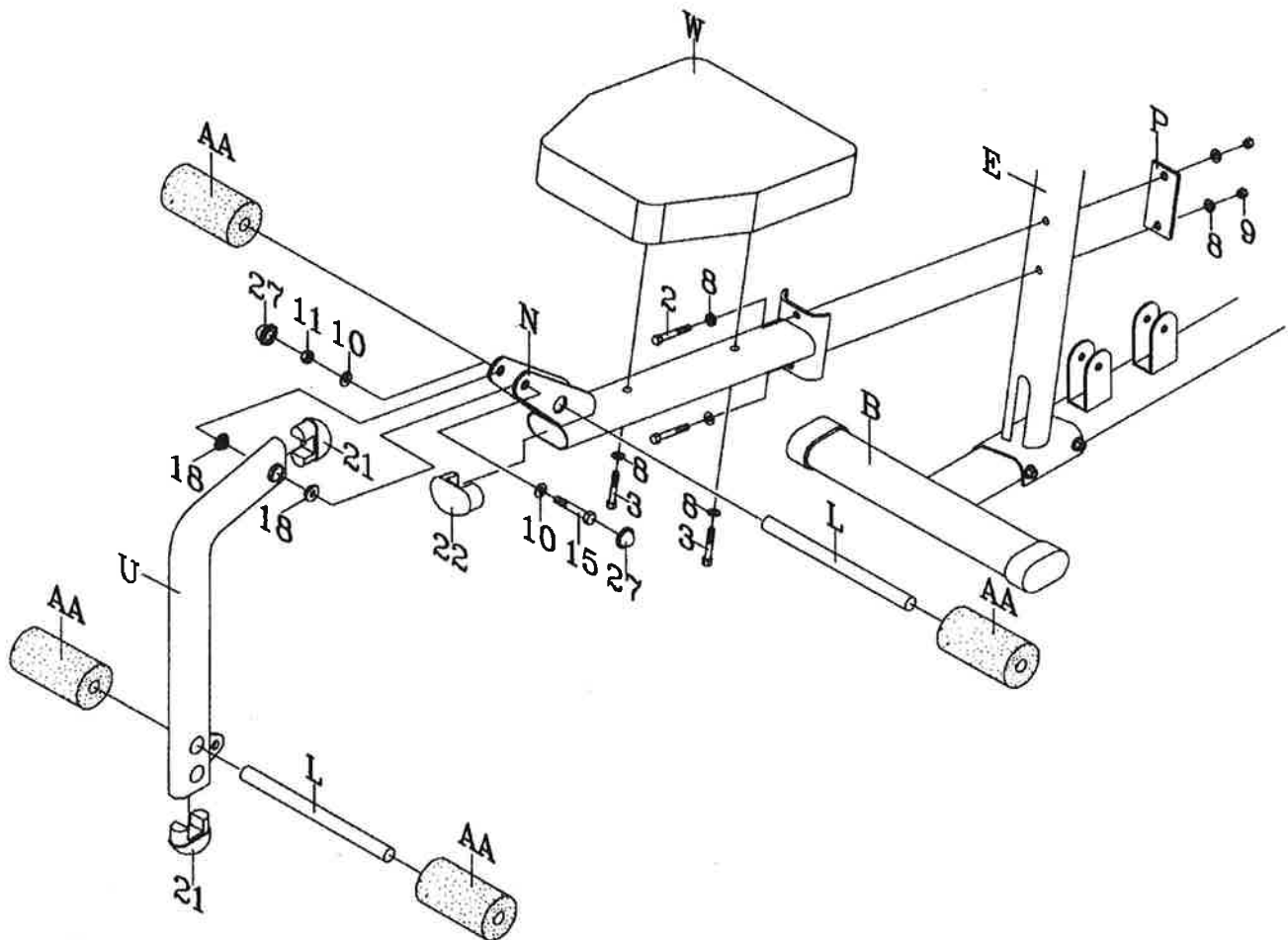
# MONTERINGSANVISNING



1. FEST STØTPUTENE (24) TIL BEGGE PEC DEC ARMENE (I,J).
2. BRUK METALL FORINGER (18) OG SEKSKANTSKRUE (12), MUTTERE / PAKNINGER (11,10) MONTER NEDTREKK STANGEN (F) TIL TOPP STANGEN (A).
3. FEST BEGGE PEC DEC ARMENE (I,J) TIL NEDTREKK STANGEN (F) BRUK METALL FORINGER (18) OG SEKSKANTSKRUE, MUTTERE OG PAKNINGER (13,11,10), SKYV PEC DEC PUTENE (BB) INN PÅ PEC DEC ARMENE (I,J).
4. MONTER HÅNDTAKENE PÅ NEDTREKK STANGEN (M) BRUK SEKSKANTSKRUE (40) OG PAKNINGER (41) FEST PEC DEC ARMENE (I,J).

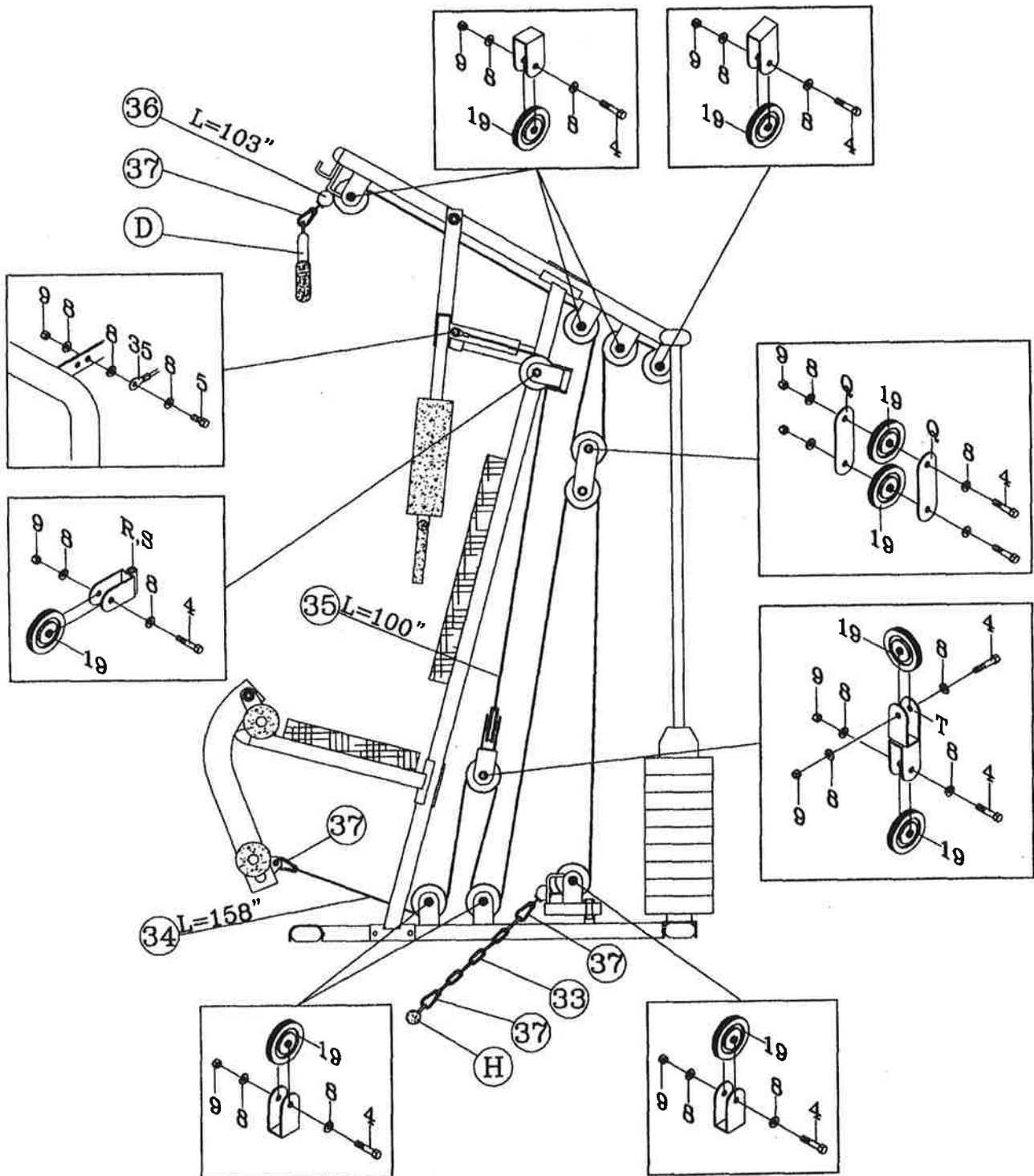


# MONTERINGSANVISNING



1. MONTER SETE STOLPEN (N) TIL DEN VERTIKALE STOLPEN (E) OG MONTER BENVIPPEN (U) TIL SETE STOLPEN (N). SETT INN HOLDEREN TIL POLSTRINGENE (L) OG SETT DERETTER PÅ POLSTRINGENE (AA).
2. FEST PLASTDEKSLENE (22) TIL SETE STOLPEN (N) OG MONTER PLASTDEKSLENE (21) TIL TOPP- OG BUNN ENDEN PÅ BEN FORLENGEREN (U).
3. MONTER SETET (W) TIL SETE STOLPEN (N).

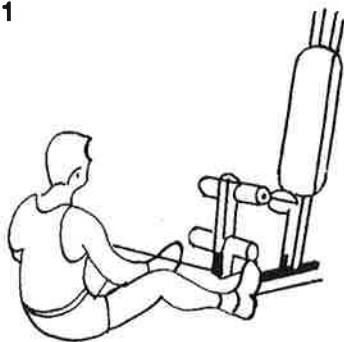
# MONTERINGSANVISNING



1. TRE ALLE TRE KABLERNE GJENNOM APPARATET. MONTER OG FEST TRINSE HJULENE SOM VIST I HVERT AV VINDUENE. (\*MERK: KABLERNE OG TRINSE HJULENE MÅ TRES OG MONTERES SAMTIDIG)
2. KABLERNES POSISJONER ER: (34) FRA BEN FORLENGER (U). FRA (35) VENSTRE PEC DEC ARM (I), TIL HØYRE PEC DEC ARM (J). FRA (36) TIL VEKTSKIVE SKYVER.
3. STRAM TIL ALLE SKRUE OG MUTTERE.

# TRENINGSØVELSER

1



## SITTENDE ROING

(TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)

FEST CURL STANGEN TIL DEN NEDRE TRINSEN. SITT MED FØTTENE MOT TVERRSTAGET MED LITT BØY I BENA. STREKK DEG FOROVER, KRUM RYGGEN OG DRA STANGEN TIL LIVET. HOLD ALBUENE INNTIL KROPPEN

2

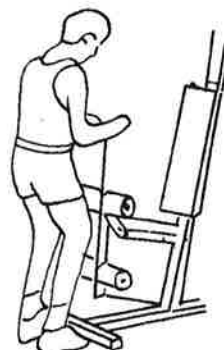


## LIGGENDE BENHEV

(HOFT BØYEMUSKEL-RECTUS ABDOMINIS)

FEST CURL STANGEN TIL DEN NEDRE TRINSEN. LIGG PÅ RYGGEN MED NESTEN STRAKE BEN. PLOSSER CURL STANGEN MELLOM FØTTENE. "LØFT" KNÆRNE MOT BRYSTET.

3



## BICEPS CURL

(BICEPS-FORARM BØYEMUSKEL)

FEST CURL STANGEN TIL DEN NEDRE TRINSEN, GRIP STANGEN OG STÅ MED STRAKE ARMER. ALBUENE INNTIL KROPPEN. RULL STANGEN OPPOVER SÅ LANGT SOM MULIG. BRUK KUN UNDERARMENE

4



## BICEPS

(BICEPS-UNDERARMS- BØYEMUSKEL)

FEST CURL STANGEN TIL DEN NEDRE TRINSEN OG BENVIPPEN I DET ØVERSTE HULLET. SITT PÅ SETET OG LEN DEG FREMMER. GRIP STANGEN OG PLOSSER ALBUENE MOT BENVIPPEN.

5



## BICEPS-MOTSATT GREP

(BICEPS-MED STOR MOTSTAND PÅ UNDERARM MUSKEL)

SAMME UTGANGSPosisjon SOM BICEPS, MEN MED MOTSATT GREP. UNDER DENNE ØVELSEN KAN DU FINNE UT AT DET ER GREPET SOM UTGJØR BEGRENSNINGEN OG IKKE ARMSTYRKEN.

6



## HÅNDLEDD

(UNDERARM BØYEMUSKEL)

FEST CURL STANGEN TIL DEN NEDRE TRINSEN OG ROLL PAD I DET ØVERSTE HULLET. HVIL UNDERARMENE PÅ BENVIPPEN. MED MOTSATT GREP TRENES UNDERARMS- BØYEMUSKELEN.

7



## LEGG/BEN CURL

(HAMSTRING GROUP)

DENNE ØVELSEN UTFØRES MED ET BEN AV GANGEN, FEST BENVIPPEN I DET ØVERSTE HULLET; HEKT BENET DITT RUNDT BENVIPPEN MED KNEET MOT POLSTRINGEN. TREKK BENET SÅ LANGT SOM MULIG OPPOVER.

8



## LÅRSTREKK

(QUADRICEPS)

FEST BENVIPPEN I DET NEDERSTE HULLET, HEKT BENENE RUNDT POLSTRINGENE. HOLD NEDERST PÅ SETET, STREKK BENENE LANGSOMT UT.

9




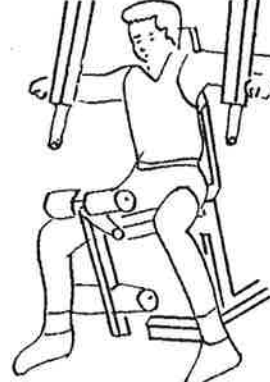
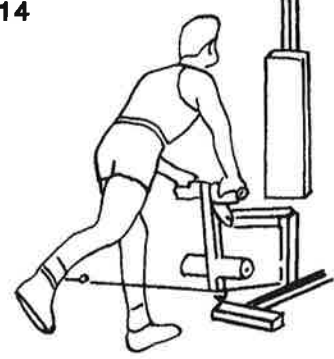



## MAGEØVELSE

(RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER, LATISSI-MUS DORSI)

FEST NEDTREKKSTANGEN TIL DEN ØVRE TRINSEN OG BENVIPPEN I DET NEDERSTE HULLET. BENENE SKAL VÆRE PÅ UNDERSIDEN AV BENVIPPEN OG GRIP STANGEN. BØY DEG SÅ LANGT SOM MULIG FREMMER.

# TRENINGSØVELSER

<p>10</p>  <p><b>BICEPS-STRAKE ARMER</b> (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FEST NEDTREKKSTANGEN I DEN ØVRE TRINSEN, SITT MED RYGGEN MOT RYGGPUTEN MED STRAKE ARMER. TREKK STANGEN NEDOVER.</p>	<p>11</p>  <p><b>NEDTREKK</b> (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DELTOID-BICEPS BRACHIALIS) FEST NEDTREKKSTANGEN I DEN ØVRE TRINSEN OG BENVIPPEN I ØVERSTE POSISJON. GRIP STANGEN OG TREKK DEN NEDOVER.</p>	<p>12</p>  <p><b>PEC DEC</b> (PECTORALS) SITT MED RYGGEN GODT INNTIL SETERYGGEN.TA TAK I PEC DEC ARMENE SLIK AT ALBUEN FÅR EN 90 GRADERS VINKEL.SKYV PEC DEC ARMENE SAMMEN.</p>
<p>13</p>  <p><b>PEC DEC</b> SITT PÅ SETET MED RYGGEN GODT INNTIL SETERYGGEN. HOLD I DE ØVRE HÅNDTAKENE. FØRPEC DEC ARMENE MOT HVERANDRE.</p>	<p>14</p>  <p><b>BAKSIDE LÅR</b> 1) MONTER ANKEL REIMEN I DEN NEDRE TRINSEN MED KARABINKROKEN OG STÅ VENDT MOT TRINSEN. 2) FEST ANKEL REIMEN TIL ET AV BENA OG HOLD I APPARATET FOR STØTTE. 3) LØFT MED STRAKT BEN SÅ LANGT SOM MULIG BAKOVER.</p>	<p>15</p>  <p><b>UTSIDE LÅR</b> 1) MONTER ANKEL REIMEN I DEN NEDRE TRINSEN MED KARABINKROKEN. 2) FEST ANKEL REIMEN TIL ET AV BENA OG HOLD I APPARATET FOR STØTTE. 3) LØFT MED STRAKT BEN SÅ LANGT SOM MULIG UT TIL SIDEN.</p>



Leverandør:  
Sport Supply Int. AS  
Postboks 226, 3051 Mjøndalen  
E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)

© Sport Supply Int. A