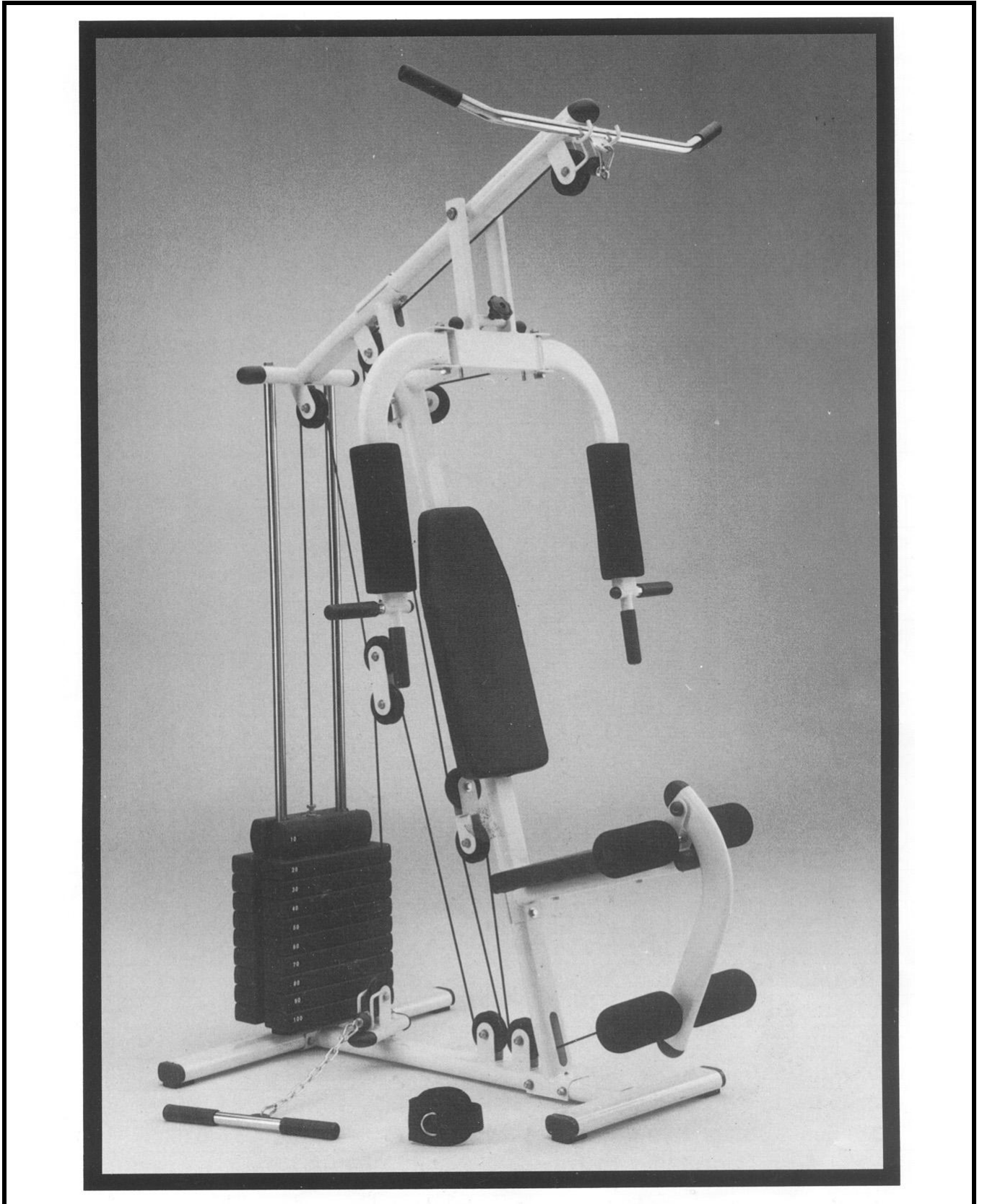




**Bruks- och monteringsanvisning  
Abilica Multi 960**

**Art No. 722 210**



# VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

- Apparaten bör vara utom synhåll för barn.
- Apparaten skall bara användas av 1 person åt gången.
- Om man upplever yrsel, bröstsmärtor eller andra onormala symptom bör träningen stoppas omedelbart.
- Placera apparaten på ett jämt underlag.
- Apparaten bör användas inomhus
- Håll händerna undan rörliga delar.
- Apparaten bör inte placeras i närheten av skarpa saker.

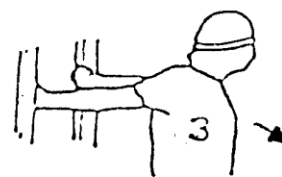
# UPPVÄRMINGSÖVNINGAR



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



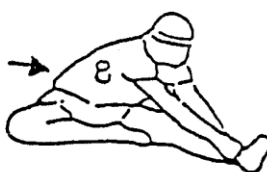
20 seconds



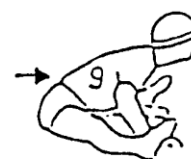
20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3times



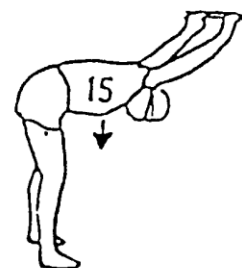
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times

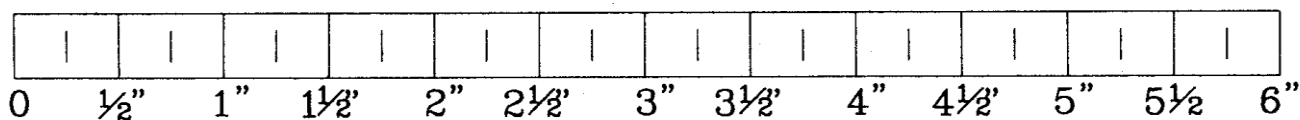


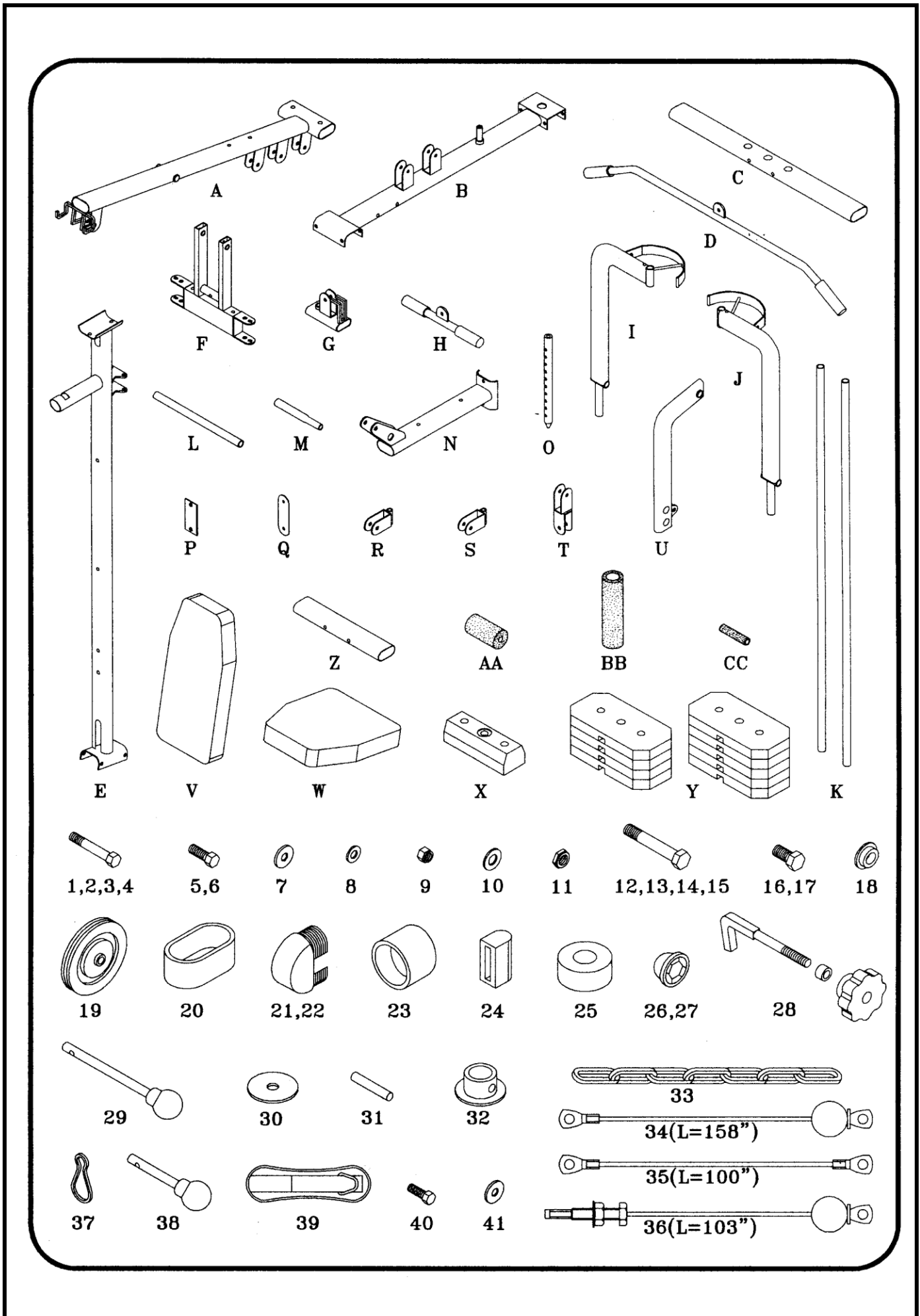
15 seconds

## LISTA ÖVER DELAR

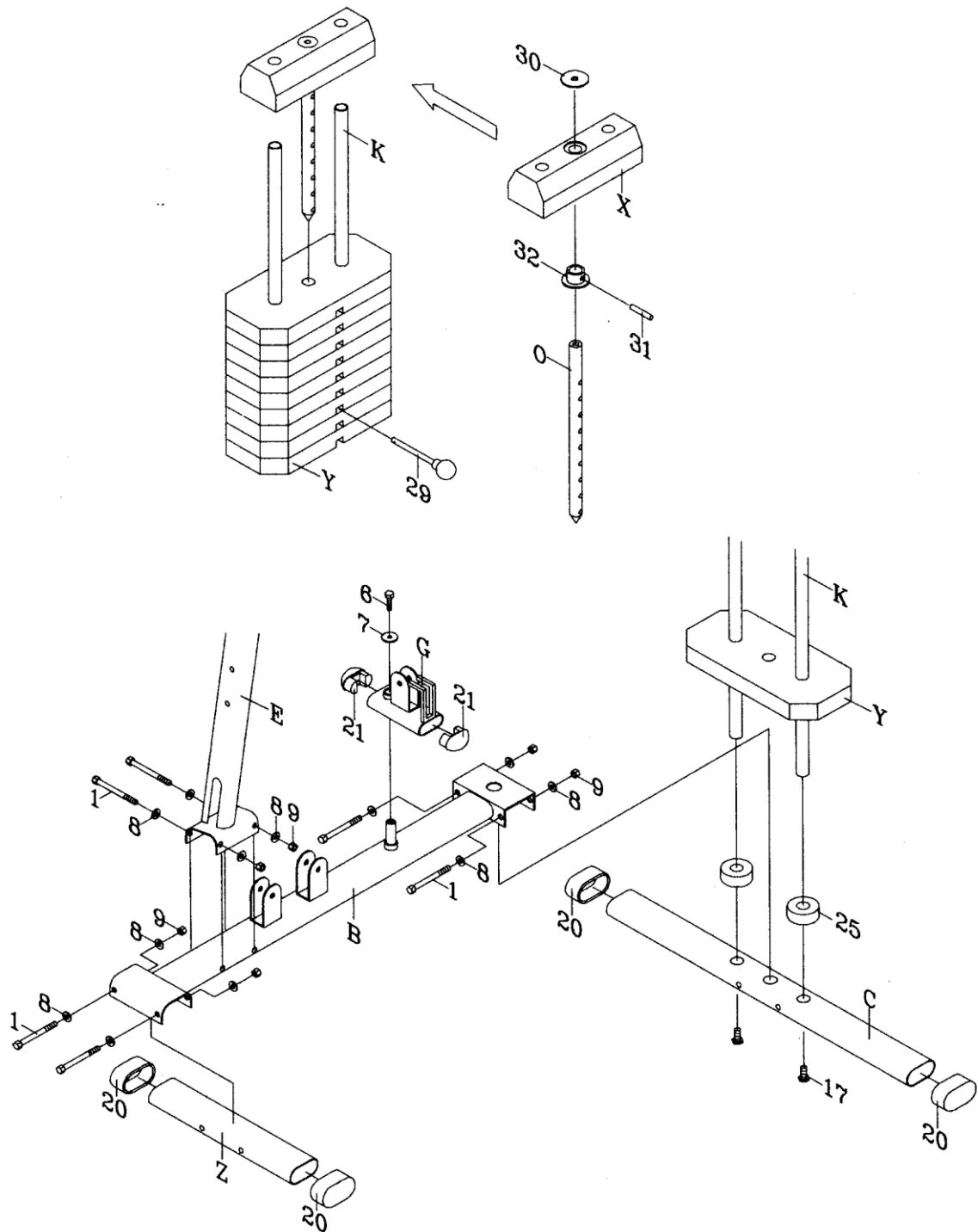
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
A	TOPP STÅNG	1	P	FÄST SKIVA	2
B	HUVUD STÅNGEN	1	Q	TRINSE SPÄRR	2
C	BAKRE STÖDBEN	1	R	HÖGER TRINSE BRAKETT	1
D	NEDDRAG STÅNG	1	S	VÄNSTER TRINSE BRAKETT	1
E	VERTIKAL STOLPE	1	T	FLYTANDE TRINSE SPÄRR	1
F	PRESS – STÅNG	1	U	BENFÖRLÅNGARE	1
G	SVÄNGBART TRINSELED	1	V	RYGGSTÖD	1
H	CURL- STÅNG	1	W	SÄTE	1
I	VÄNSTER PEC DEC ARM	1	X	TOPP PLATTA	1
J	HÖGER PEC DEC ARM	1	Y	VIKT SKIVA (15LBS)	9
K	STÅNG TILL VIKTMAGASIN	2	Z	FRÄMRE STÖDBEN	1
L	POLSTRINGARNA	2	AA	STÖD TILL BENVIPPE	4
M	PRESS – STÅNG HANDTAG	2	BB	STÖD TILL PEC DEC	2
N	SÄTESSTOLPEN	1	CC	KUDDE	4
O	GUIDE STÅNG	1			

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	3/8"-16UNCX4" SEKSKANTSKRUVAR	6	22	40X80mm PLAST DEKSLER	4
2	3/8"-16UNCX2-1/2" SEKSKANTSKRUVAR	4	23	φ 50mm ENDEDEKSLER I GUMMI	1
3	3/8"-16UNCX2-1/4" SEKSKANTSKRUVAR	4	24	STÖDKUDDE I GUMMI	2
4	3/8"-16UNCX1-3/4" SEKSKANTSKRUVAR	13	25	STÖDKUDDE FÖR PLACERING I BOTTEN PÅ VIKTMAGASIN	2
5	3/8"-16UNCX1" SEKSKANTSKRUVAR	2	26	SKYDD TILL SKRUV (5/6")	2
6	3/8"-16UNCX1/2" SEKSKANTSKRUVAR	1	27	SKYDD TILL SKRUV (1/2")	2
7	3/8" PACKNING ( φ 27X φ 10.5X2t)	1	28	LÅS SPAK	1
8	3/8" PACKNING	56	29	PINNE	1
9	3/8"-16UNC MUTTER	25	30	PACKNING TIL TOPP PLATTA	1
10	1/2" PACKNING	10	31	SEKSKANTSKRUVAR	1
11	1/2"-13UNC MUTTER	6	32	SKRUV TILL TOPP PLATTA(PLAST VIKTER)	1
12	1/2"-13UNCX6" SEKSKANTSKRUVAR	1	33	KEDJA	1
13	1/2"-13UNCX4" SEKSKANTSKRUVAR	2	34	KABEL (L=158")	1
14	1/2"-13UNCX3" SEKSKANTSKRUVAR	2	35	KABEL (L=100")	1
15	1/2"-13UNCX2-1/2" SEKSKANTSKRUVAR	1	36	KABEL (L=103")	1
16	1/2"-13UNCX1" SEKSKANTSKRUVAR	2	37	KARABINKROK	4
17	1/2"-13UNCX1"(4mm) SEKSKANTSKRUVAR	2	38	PINNE	2
18	φ 29X φ 21.3X8L METALL FORINGAR	8	39	ANKEL REM	1
19	φ 90X φ 9.6X24t TRINSE	13	40	5/16"-18UNCX1" SEXKANTSKRUV	2
20	40X80mm HYLSAN	4	41	5/16" PACKNING ( φ 25X φ 8.2X2t)	2
21	30X70mm PLAST DEKSLARNA	4			



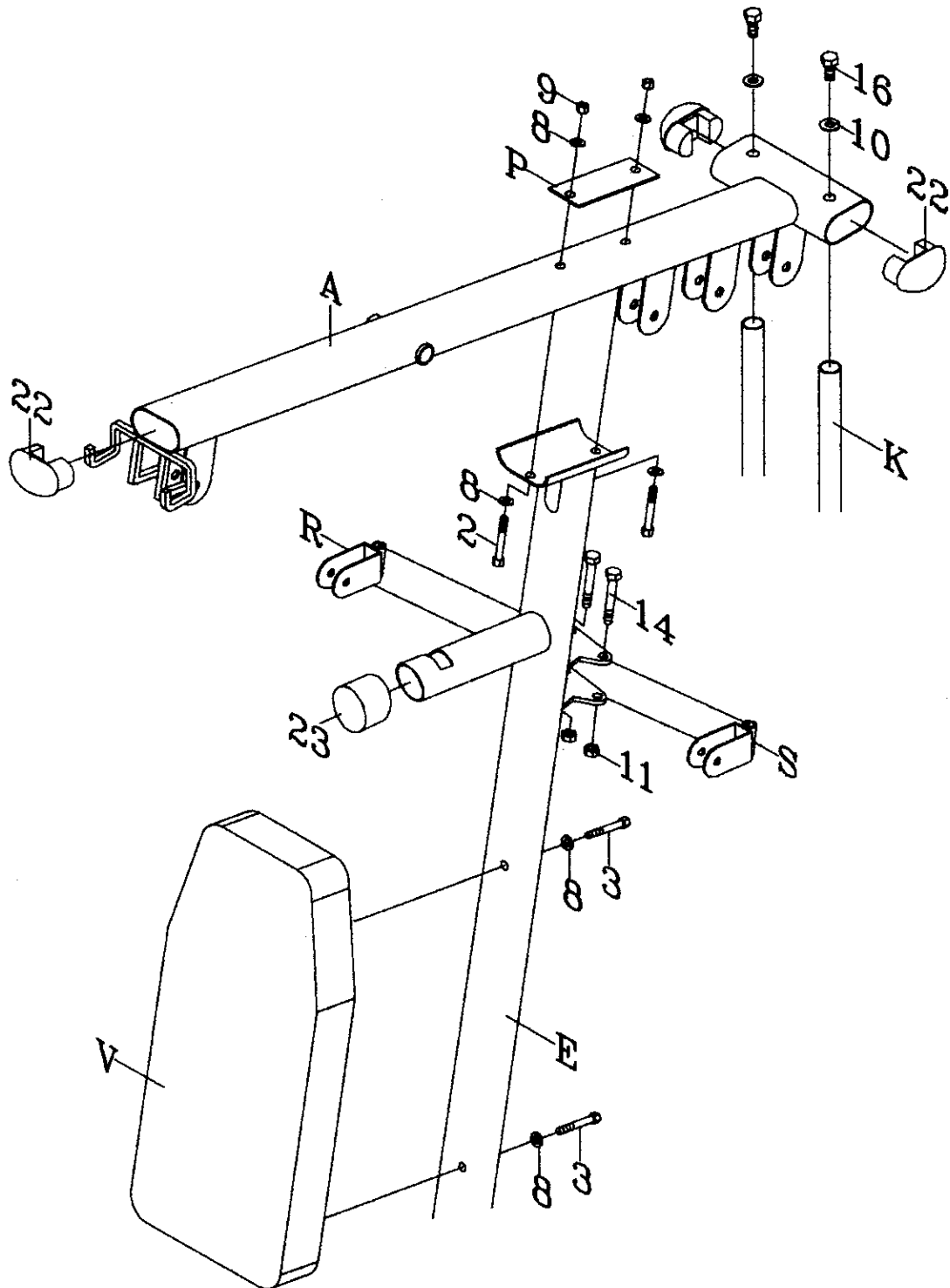


# MONTERINGSANVISNING



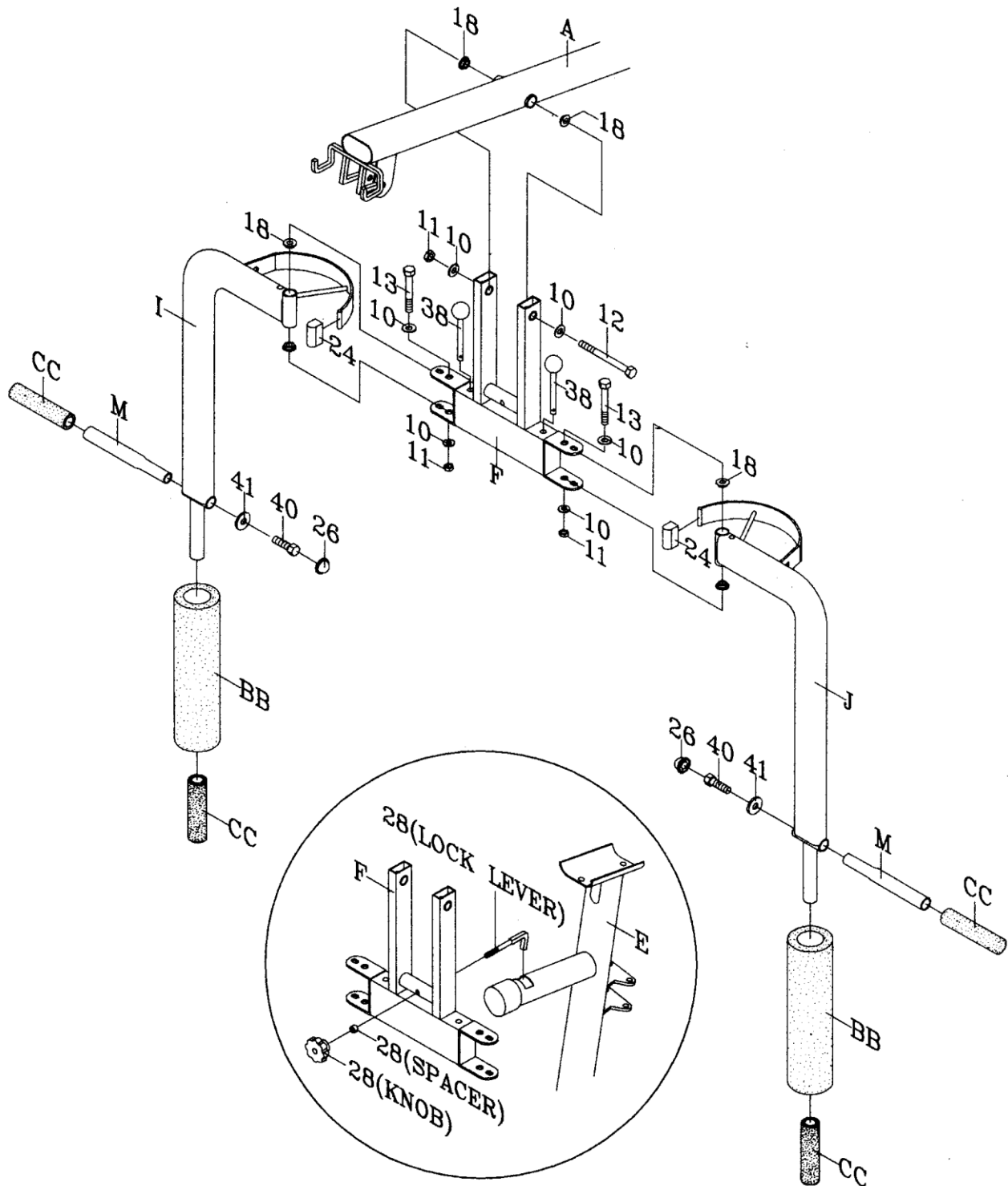
1. MONTERA HYLSAN(20) TILL BAKRE STÖDBEN (C) OCH FRÄMRE STÖDBEN (Z).
2. MONTERA TVERRSTAG (C) OCH (Z) TILL HUVUDSTÅNGEN (B). MONTERA DEN VERTIKALE STOLPEN (E) TILL HUVUDSTOLPEN (B). MONTERA DET SVÄNGBARA TRINSELEDET (G) TILL HUVUDSTOLPEN (B).
3. MONTERA STÄNGERNA TILL VIKTMAGASINET (K) GENOM STÖDKUDDEN SOM SKALL MONTERAS I BOTTEN PÅ VIKTMAGASINET (25) IN I STOLPEN SOM VISAS PÅ TECKNINGEN. SÄTT VIKTSKIVORNA (Y) IN PÅ STÄNGERNA OCH SÄTT PÅ MÄRKERNA PÅ VIKTSKIVORNA. (OBS: MÄRKET FÖR PINNEN TILL VIKTSKIVORNA SKA VARA NEDÅTVÄNT).
4. MONTERA GUIDESTÅNG(O) TILL TOPP PLATTAN (X) OCH DÄREFTER IN PÅ STÄNGERNA PÅ VIKTMAGASINET (K) OCH IN PÅ VIKTMAGASINET.

# MONTERINGSANVISNING



1. MONTERA STÅNGEN (A) TILL DEN VERTIKALA STOLPEN (E) OCH TRÄ IN STÄNGERNA TILL VIKTMAGASINET (K) GENOM HÅLET PÅ TOPPSTÅNGEN (SPÄNN INTE FAST SKRUVARNA ÄNNU).
2. MONTERA PLASTHYLSORNA (22) PÅ SLUTÄNDAN UTAV TOPPSTÅNGEN (A).
3. MONTERA HÖGER STÖDBEN OCH VÄNSTER STÖDBEN (S) TILL DEN VERTIKALA STOLPEN (E) ANVÄND SKRUVAR (14) OCH MUTTRARNA(11).
4. FÄST HYLSORNA (23) TILL DEN VERTIKALE STOLPEN (E).
5. MONTERA RYGGSTÖDET (V) TILL DEN VERTIKALE STOLPEN (E).

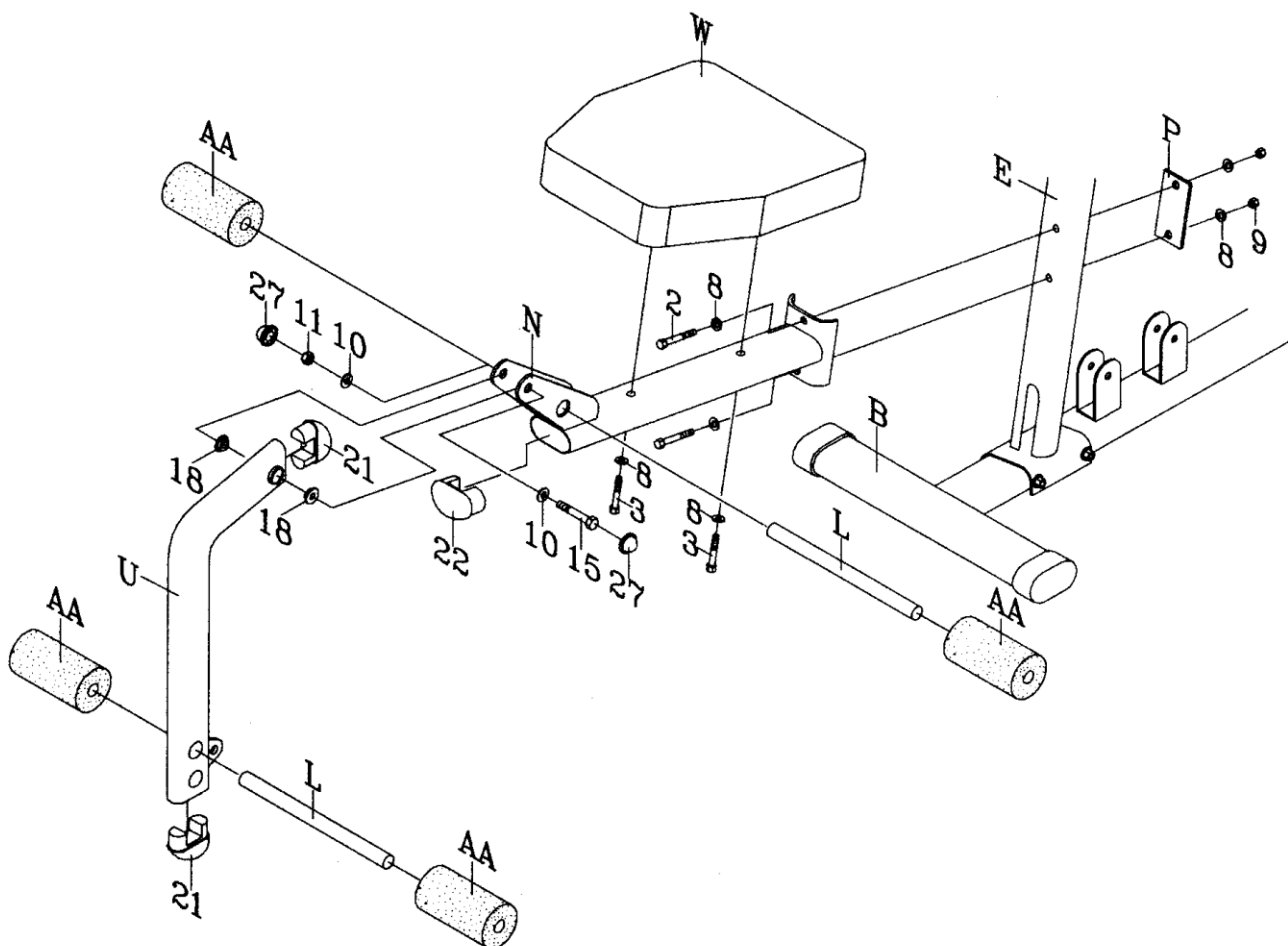
# MONTERINGSANVISNING



1. FÄST STÖDKUDDARNA (24) TILL BÅDA PEC DEC ARMENE (I,J).
2. BRUK METALL FORINGAR (18) OCH SEXSKANTSKRUVAR (12), SKRUVAR /MUTTER (11,10) MONTERA NEDDRAG STÅNGEN (F) TILL TOPP STÅNGEN (A).
3. FÄST BÄGGE PEC DEC ARMARNA (I,J) TILL NEDDRAG STÅNGEN (F) ANVÄND METALL BITEN(18) OCH SEXSKANTSKRUVAR, MUTTRAR OCH PACKNINGAR (13,11,10), PEC DEC KUDDARNA (BB)IN PÅ PEC DEC ARMARNA (I,J).
4. MONTERA HANDTAGEN PÅ NEDDRAG STANGEN (M) ANVÄND SEXSKANTSKRUVAR (40) OCH FORINGAR (41) FÄST PEC DEC ARMARNA(I,J).

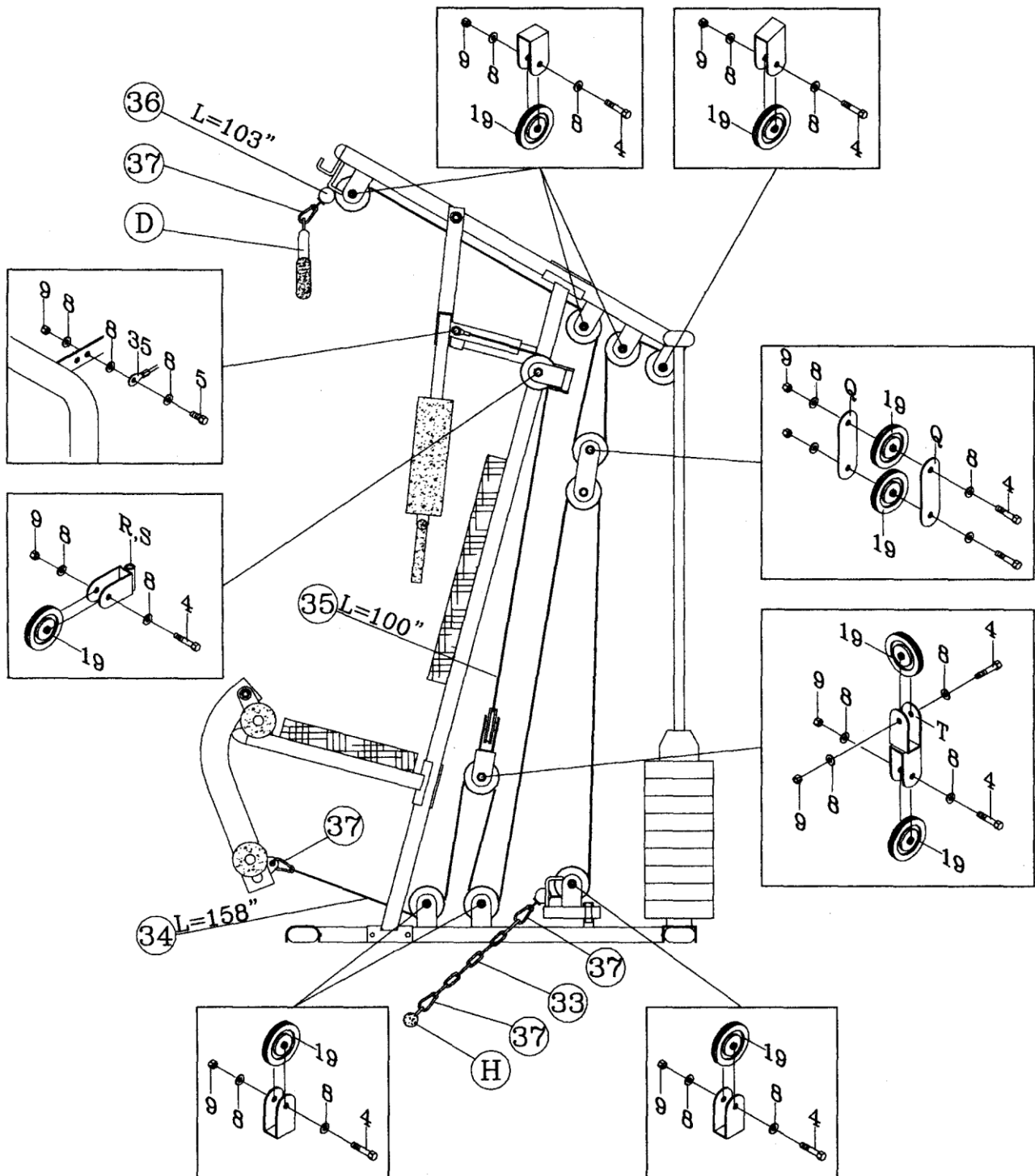


# MONTERINGSANVISNING



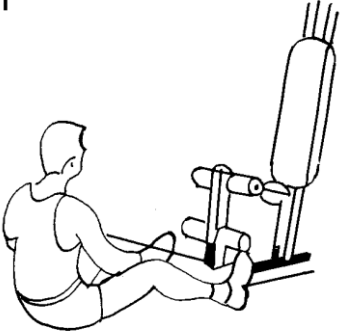
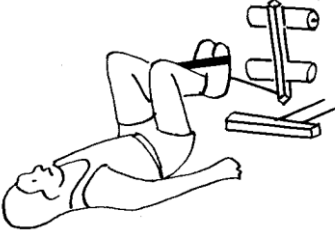
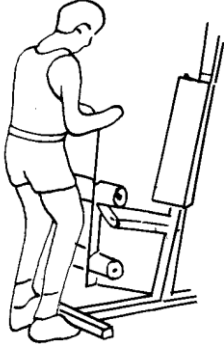



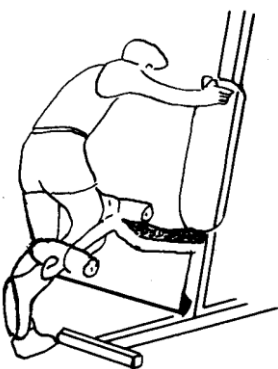
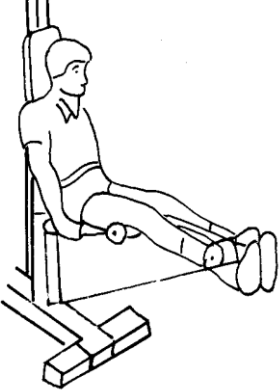
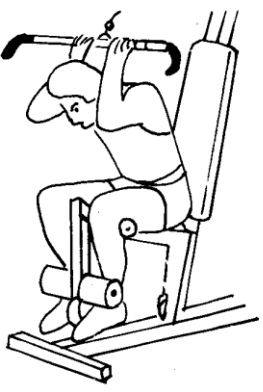
1. MONTERA SÄTE STOLPEN (N) TILL DEN VERTIKALA STOLPEN (E) OCH MONTERA BENVIPPEN (U) TILL SÄTES STOLPEN (N). SÄTT IN HÅLLAREN TILL POLSTRINGARNA (L) OCH SÄTT DÄREFTER PÅ POLSTRINGARNA (AA).
2. FÄST PLASTDEKSLARNA (22) TILL SÄTE STOLPEN (N) OCH MONTERA PLASTDEKSLARNA (21) TILL TOPP- OCH FÄST ÄNDEN PÅ BEN FÖRLÄNGAREN (U).
3. MONTERA SÄTET (W) TILL SÄTE STOLPEN (N).

# MONTERINGSANVISNING

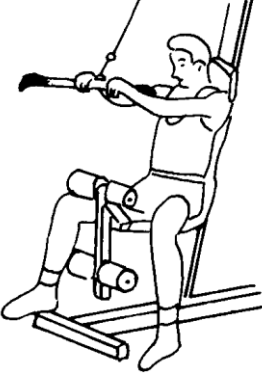


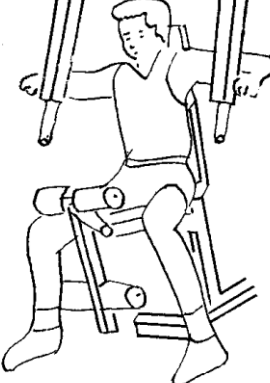

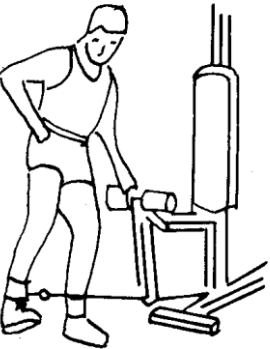


1. TRÄ ALLA TRE KABLARNA GENOM APPARATEN. MONTERA OCH FÅST TRISSORNA. HJULEN SOM VISAS I RUTORNA. (\*OBS: KABLARNA OCH TRISSOR HJULEN MÅ TRÄS PÅ OCH MONTERAS SAMTIDIGT)
2. KABLARNAS POSITIONER ÄR: (34) FRÅN BEN FÖRLÄNGARE (U). FRÅN (35) VÄNSTER PEC DEC ARM (I), TILL HÖGER PEC DEC ARM (J). FRÅN (36) TILL VIKTSKIVOR.
3. STRAMA TILL ALLA SKRUVAR OCH MUTTAR.

# TRÄNINGÖVNINGAR:

<p>1</p>  <p><b>SITTANDE ROING</b> (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF) FÄST CURL STÅNGEN TILL DEN NEDRE TRINSEN. SITT MED FÖTTERNA MOT TVÅRSTAGET MED LÄTT BÖJDA BEN I BEN. STRÄCK DIG FÖROVER, DRA STANGEN MOT DIG. HÅLL ARMBÅGARNA INNTILL KROPPEN</p>	<p>2</p>  <p><b>LIGGANDE BENDRAG</b> (HÖFT BÖJARMUSKEL-RECTUS ABDOMINIS) FÄST CURL STANGEN TILL DEN NEDRE TRINSEN. LIGG PÅ RYGGEN MED NÄSTEN STRÄCKTA BEN. PLACERA CURL STANGEN MELLAN FÖTTERNA. LYFT KNÄNA MOT BRÖSTET.</p>	<p>3</p>  <p><b>BICEPS CURL</b> (BICEPS-UNDERARM BÖYEMUSKEL) FEST CURL STANGEN TILL DEN NEDRE TRINSEN, GRIP STANGEN OCH STÅ MED STRACKTA ARMAR. ARMBÅGARNA INNTILL KROPPEN. RULL STANGEN UPPÖVER SÅ LANGT SOM MÖJLIGT. ANDVÄND UNDERARMARNA.</p>
<p>4</p>  <p><b>BICEPS</b> (BICEPS-UNDERARMS- BÖJMUSKEL) FÄST CURL STÅNGEN TILL DEN NEDRE TRINSEN OCH BENVIPPEN I DET ÖVERSTA HULLET. SITT PÅ SÅTET OCH LUTA DIG FRAMÖVER. GRIP STÅNGEN OCH PLACERA ARMBÅGARNA MOT BENVIPPEN.</p>	<p>5</p>  <p><b>BICEPS-MOTSATT GREPP</b> (BICEPS-MED STORT MOTSTAND PÅ UNDERARM MUSKEL) SAMMA UTGANGSPPOSITION SOM BICEPS, MEN MED MOTSATT GREPP, UNDER DENNE ÖVNINGEN KAN DU FINNA UT AT DET ÄR GREPPET SOM UTGÖR BEGRÄNSNINGEN OCH INTE ARMSTYRKAN.</p>	<p>6</p>  <p><b>HANDLED</b> (UNDERARMSMUSKELN) FÄST CURL STANGEN TILL DEN NEDRE TRINSEN OCH RULLA STÖDKUDDEN I DET ÖVERSTE HULLET. VILA UNDERARMARNA PÅ BENVIPPEN. MED MOTSATT GREPP TRÄNAS UNDERARMSMUSKLEN.</p>
<p>7</p>  <p><b>BEN CURL</b> (HAMSTRING GROUP) DENNA ÖVNINGEN UTFÖRS MED ETT BEN ÅT GANGEN, FÄST BENVIPPEN I DET ÖVERSTA HULLET; LÄGG BENET RUNT BENVIPPEN MED KNÄET MOT POLSTRINGEN. LYFT BENET SÅ LANGT SOM MÖJLIGT UPPÖVER.</p>	<p>8</p>  <p><b>LÅRSTRÄCK</b> (QUADRICEPS) FÄST BENVIPPEN I DET NEDERSTA HÅLET, LÄGG BENEN RUNT POLSTRINGARNA. HÅLL I NEDERST PÅ SÅTET, STRÄCK BENEN LÅNGSAMT UT.</p>	<p>9</p>  <p><b>MAGÖVNING</b> (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER, LATISSI-MUS DORSI) FÄST NEDDRAGSSTANGEN TILL DEN ÖVRE TRINSEN OCH BENVIPPEN I DET NEDERSTE HÅLET. BENEN SKALL VARA PÅ UNDERSIDAN AV BENVIPPEN OCH GRIP STANGEN. BÖJ DIG SÅ LANGT SOM MÖJLIGT FRAMÖVER.</p>

# TRÄNINGÖVNINGAR

<p>10</p>  <p><b>BICEPS</b> (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FÄST NEDDRAGSSTANGEN I DEN ÖVRE TRINSEN, SITT MED RYGGEN MOT RYGGSTÖDET MED RAKA ARMAR. DRAG STANGEN NEDÅT.</p>	<p>11</p>  <p><b>NEDDRAG</b> (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DELTOID-BICEPS BRACHIALIS) FÄST NEDDRAGSSTANGEN I DEN ÖVRE TRINSEN OCH BENVIPPEN I ÖVERSTA POSITION. GRIP STANGEN OCH DRA DEN NEDOVER.</p>	<p>12</p>  <p><b>PEC DEC</b> (PECTORALS) SITT MED RYGGEN NÄRA INTILL RYGGSTÖDET. TA TAG I PEC DEC ARMARNA. ARMBÅGEN FÅR EN 90 GRADERS VINKEL, PRESSA ARMARNA SAMMAN.</p>
<p>13</p>  <p><b>PEC DEC</b> SITT PÅ SÄTET MED RYGGEN NÄRA INTILL RYGGEN. HÅLL I DEM ÖVRE HANDTAGEN OCH PRESSA FRAMÅT.</p>	<p>14</p>  <p><b>BAKSIDA LÅR</b> 1) MONTERA ANKEL REMMEN I DEN NEDRE TRINSEN MED KARABINKROKEN OCH STÅ VÄND MOT TRINSEN. 2) FÄST ANKEL REMMEN TILL ETT AV BENEN OCH HÅLL I APPARATEN FÖR STÖD. 3) LYFT MED STRACKT BEN SÅ LANGT SOM MÖJLIGT BAKOVER.</p>	<p>15</p>  <p><b>UTSIDAN LÅR</b> 1) MONTERA ANKEL REMMEN I DEN NEDRE TRINSEN MED KARABINKROKEN. 2) FÄST ANKEL REMMEN TILL ETT AV BENEN OCH HÅLL APPARATEN FÖR STÖD. 3) LYFT MED UTSTRÄCKT BEN SÅ LANGT SOM MÖJLIGT UT ÅT SIDAN.</p>



Leverantör:

Sport Supply AB

Box 181, 56624 Habo

SVERIGE

Tlf.: 036 452 70/ Fax: 036 452 71

Mail: [info@sportsupply.se](mailto:info@sportsupply.se)

[www.sportsupply.se](http://www.sportsupply.se) [www.abilica.com](http://www.abilica.com)

(c) Sport Supply Int. AS