

# MULTIGYM

## Monteringsanvisning/instruktionsbok



**SPORTIG**  
[www.sportig.se](http://www.sportig.se)

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning.....	..2
Inledande ord.....	..3
Säkerhetsinstruktioner.....	..4
Översikt av produkten.....	..5
Dellista, bilder.....	..6
Dellista, benämningar.....	..7
Monteringsanvisning.....	..8-13
Träningsmoment/övningar.....	..14
Träningsmoment, sidostationer.....	..15

Tack för att du har valt att köpa ett multigym från oss på Sportig.se!

Vänligen läs igenom manualen noggrant och gör dig bekant med produktens funktioner innan användning.

Börja med att kontrollera att alla delar finns med i kartongerna och att inga delar är skadade. Observera att denna manual är ämnad för multigym 2000, 5000 samt 8000. Till de två senare modellerna medföljer sidostationer (dipsställning, situpsbänk, boxningsstation). Delarna till sidostationerna kommer alltså INTE att följa med om du har köpt Multigym 2000.

Om någon del skulle saknas eller vara skadad vänligen kontakta Sportig.se. Om transportskador finns är det viktigt att du dokumenterar dessa (både på emballage samt delar) med fotografier, som du skickar per e-post till [info@sportig.se](mailto:info@sportig.se).

Då produkten ständigt förbättras finns det en chans att mindre detaljer skiljer sig jämfört med manualen. Har ni några frågor angående detta vänligen kontakta Sportig.se.

# Säkerhetsinstruktioner

Detta multigym är avsett för hemmabruk.

Det är inte tillåtet att modifiera någonting som kan äventyra hållbarheten och säkerheten av produkten.

## Varning!

Om du är gravid, sjuk eller har en skada måste du alltid rådfråga en läkare innan du använder denna produkt.





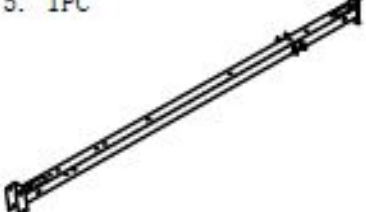
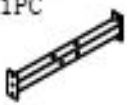










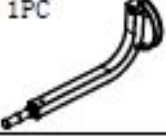


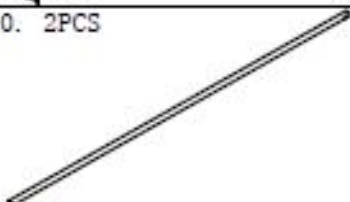













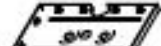















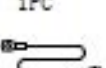
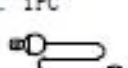
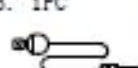

































- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller illamående.
- Anpassa alltid din träning efter din hälsa och fysiska kondition.
- Kontrollera alltid produkten så att den fungerar som den ska innan varje träningspass.
- Försäkra dig innan användande att produkten är rätt monterad. Se till att alla bultar är hårt åtdragna och att inga delar är skadade.
- Använd endast verktyg som är anpassade för storlekarna på bultar och muttrar.
- Monteringen av produkten får endast göras av vuxna.
- Låt inte barn använda eller leka med denna produkt då de kan skadas allvarligt.
- Låt inte barn leka med emballaget då det innehåller plastpåsar som kan få barn att kvävas.
- Efterdag alla skruvar och muttrar regelbundet.

Dessa säkerhetsinstruktioner är inte på något sätt uttömmande. Använd alltid sunt förnuft för att undvika att någon skadas!

# Översikt av produkten



# 3. Dellista / sprängskiss

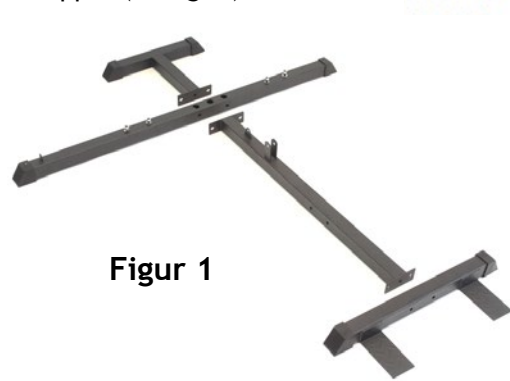
1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 		
6. 1PC 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	14. 1PC 		
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 1PC 		
15. 1PC 	16. 1PC 	17. 4PCS 	18. 1PC 	30. 2PCS 		
19. 1PC 	20. 1PC 	21. 1PC 	22. 1PC 	43. 1PC 		
24. 1PC 	25. 2PCS 	26. 2PCS 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 6PCS 	
31. 4PCS 	32. 3PCS 	33. 2PCS 	34. 1PC 	35. 9PCS 	36. 1PC 	
37. 1PC 	38. 1PC 	39. 2PCS 	40. 1PC 	41. 1PC 	42. 2PCS 	
44. 1PC 	45. 1PC 	46. 12PCS 	47. 6PCS 	48. 5PCS 	49. 2PCS 	
51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 	54. 1PC 	55. 1PC 	56. 4PCS 	
57. 1PC 	58. 1PC 	59. 1PC 	60. 2PCS 	61. 6PCS 	62. 2PCS 	
63. 1PC 	64. 1PC 	65. 2PCS 	66. 1PC 	67. 1PC 	68. 1PC 	
70. 1PC (FOAM) 	71. 2PCS (FOAM) 	72. 1PC 				
73. 16PCS (M10*70) 	74. 9PCS (M10*65) 	75. 3PCS (M10*60) 				76. 10PCS (M10*40) 
77. 8PCS (M10*20) 	78. 2PCS (M10*25) 	79. 2PCS (M8*70) 				80. 8PCS (M8*65) 
81. 2PCS (M8*60) 	82. 6PCS (M8*16) 	83. 2PCS (M12*85) 				84. 6PCS (M10) 
85. 1PC (M12*145) 	86. 2PCS (M6*16) 					

Nr:	Benämning:	Engelsk benämning:	Nr:	Benämning:	Engelsk benämning:
1	Främre stödben (1st)	Front platform	2	Centrumbas (1st)	Main base
3	Bakre stödben	Reinforced base	4	Övre stöd(1st)	Upper support
5	Vertikalt stag(1st)	Vertical support	6	Bakre stödrör (1st)	Rear support tube
7	Bröstpress (1st)	Chest press	8	Sittstöd (1st)	Seat support
9	Bensparksrör	Extension lever	10	Förstärkningsrör	Reinforced tube
11	Rör till bicepsplatta (1st)	Support for biceps	12	Stödstag (1st)	Prop support
13	Vänster övre stödstag (1st)	Bag up support tub	14	Höger stödstag(1st)	Deputy support
15	Vänster "butterfly" arm (1st)	Left arm	16	Höger "butterfly" arm (1st)	Right arm
17	Metallgrepp kort (4st)	Metal grip	18	Övre höger handtag (2st)	Right up handrail
19	Övre vänster handtag (2st)	Left up handrail	20	Sit up bräda	Sit up bench
21	Tvärrör L=570 (1st)	Cross tube L=570	22	Övre draghandtag (1st)	Upper pulley bar
23	Vänster stödstag (1st)	Bag support tub	24	Biceps/triceps handtag (1st)	Tension bar
25	Kort rör för skumtub (2st)	Short foam tub	26	Långt rör för skumtub (2st)	Long foam tube
27	Viktväljarrör (1st)	Weight selector	28	Hantel (2st)	Dumbbell
29	Skumtub (6st)	Bone foam	30	Viktstång (2st)	Chrome bars
31	Skumtub (4st)	Foam cylinders	32	Stödplatta (3st)	Sheet iron
33	Viktlock	Weight cover support	34	Övre viktplatta	Upper weights
35	Vikt (9st)	Weight	36	Viktmonteringslås(1st)	Weight block bushing
37	Låspinne (1st)	Dowel pin 10	38	Motsvarighet till DL 67(1st)	Big pad
39	Viktbusning (2st)	Big cushion	40	Plastratt till bröstpress	Screw for block lever
41	Rörbult	Pipe bolts	42	Fäste rulltrissa (2st)	Pulley support
43	Huvudstödben (1st)	Back platform	44	Dubbelkrycka för rulltrissa (1st)	Double crutch for Pulleys
45	Fästjärn för rulltrissa (2st)	Screw plates for pulley	46	Rulltrissa (12st)	Pulley
47	Bricka för rulltrissa (6stk)	Pulleys push	48	Karbinhake (5stk)	Safe knot
49	Kedja (2st)	chain	50	Slagsäck (1st)	Boxing bag
51	Vajer för Butterflystation (1st)	Butterfly arms cable	52	Lägre dragvajer (1st)	Lower pulley cable
53	Vajer för viktenhet (1Stk)	Selection bar cable	54	Fästkrok (1st)	Ring bolts M10
55	Fästspind	Pin with ring 10*80	56	Hantelfäste	Hook for dumbbell
57	Fästskruv med huvud M10x50	Triangular knob	58	Justerbult M16	Locking pin M16
59	Gummibumper M10	Rubber bumper M10	60	Plaststötfångare	Plastic bumper 30*7
61	Metallbusning (6st)	Big powder metallurgy	62	Viktlocksfäste(2st)	Protector holder
63	Sittdyna (1st)	Seat pad	64	Ryggdyna (1st)	Padded back
65	Armdyna (2st)	Hand pad	66	Ryggdyna liten (1st)	Deputy backboard
67	Armdyna för biceps (1st)	Cushion for biceps	68	Ryggdyna för situps (1st)	Back cushion
69	Vikthusgaller (4st)	Weight cover plate	70	Liten skumtub (2st)	Small foam
71	Stor skumtub (2st)	Big foam for arm	72	Låspinne	Locking pin 10*170
73	Sexkantsbult (16st)	Hex bolts M10x70	74	Sexkantsbult (9st)	Hex bolts M10x65
75	Sexkantsbult (3st)	Hex bolts M10x60	76	Sexkantsbult (10st)	Hex bolts M10x40
77	Sexkantsbult (8st)	Hex bolts M10x20	78	Sexkantsbult (2st)	Hex bolts M10x25
79	Sexkantsbult (2st)	Hex bolts M8x70	80	Sexkantsbult (8st)	Hex bolts M8x65
81	Sexkantsbult (2st)	Hex bolts M8x60	82	Sexkantsbult (6st)	Hex bolts M8x16
83	Sexkantsbult (2st)	Hex bolts M12x85	84	Låsmutter	lock nut M10, washer
85	Sexkantsbult	Hex bolts m12x145	86	Sexkantsbult (4st)	Hex bolts M6x16

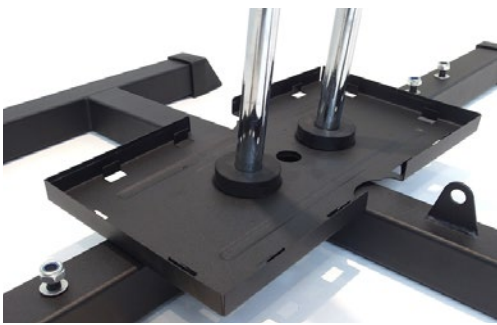
# MONTERINGSANVISNING

## STEG 1

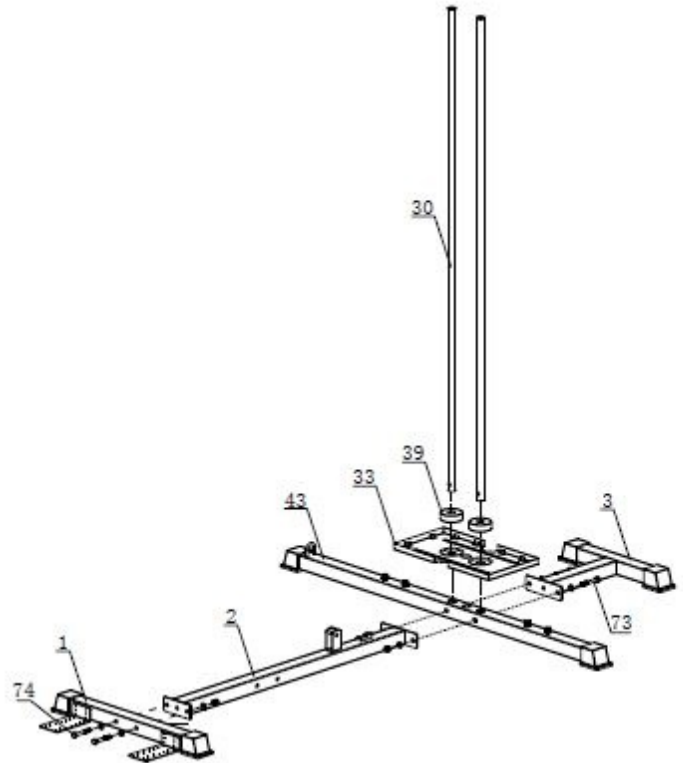
Börja med att placera ut multigymets basplatta på golvet (del 1, 2, 43 och 3), se fig. 1 nedan. För därefter in de chromfärgade viktstängerna (del 30) i huvudstödbenet (del 43). Montera därefter ihop dessa med anvisade bultar. Trä på viktlocket (del 33) och viktbusningarna (39) på viktstängerna (30). Observera att viktlockets fasningar ska vara uppåt (se Fig. 2).



Figur 1



Figur 2

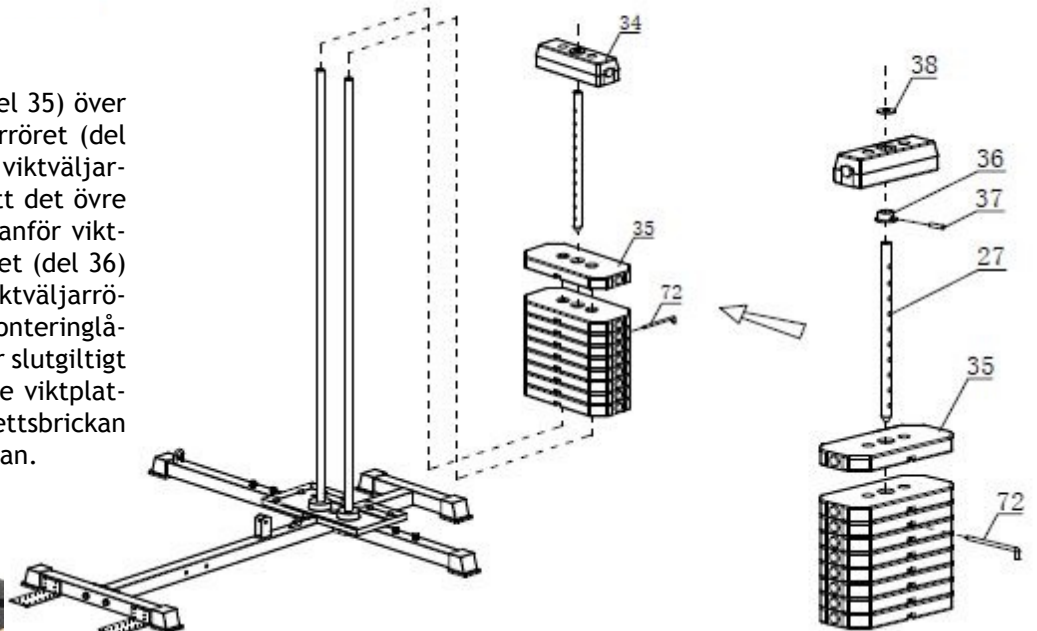


## STEG 2

Trä på multigymmets viktskivor (del 35) över viktstängerna (30). Trä i viktväljarröret (del 27) i viktskivorna (del 35) och lås viktväljarröret med låspinnen (del 72) så att det övre hålet i viktväljarröret placeras ovanför viktskivorna. Trä på viktmonteringslåset (del 36) på viktväljarröret. För sedan i viktväljarrörets låspinne (del 37) genom viktmonteringslåset och viktväljarröret (se Fig. 3 för slutgiltigt resultat). Trä slutligen på den övre viktplattan (del 34) och placera viktkassettsbrickan (del 38) ovanför den övre viktplattan.

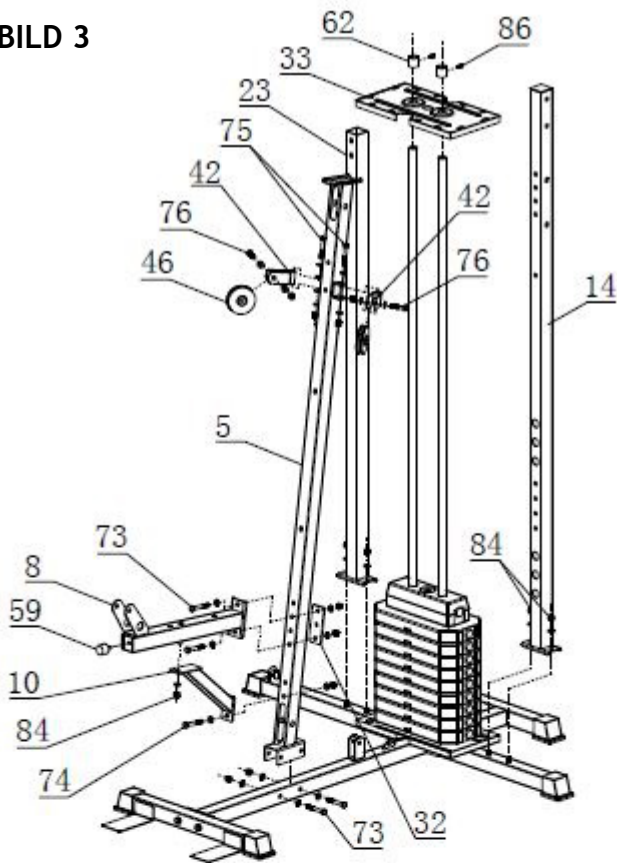


Figur 3



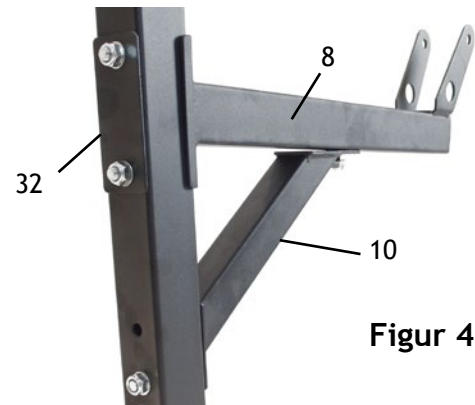


### BILD 3



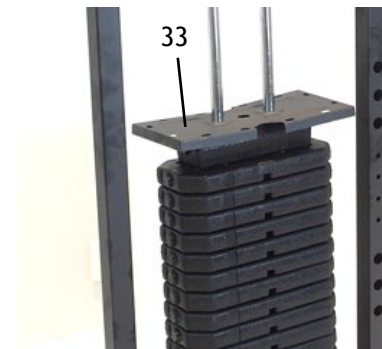
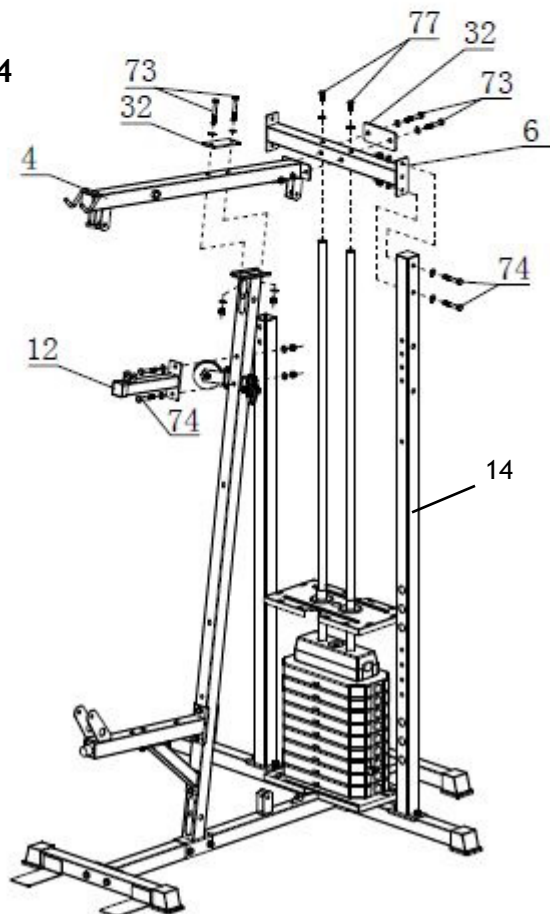
### STEG 3

Fäst vänster och höger stödsstagsben (del 23 och 14) och det vertikala stödstaget (del 5) med multigymnets basplatta (se Fig. 1 på föregående sida). Fäst sittstödet (8) med det vertikala stödstaget (5). Glöm inte att använda stödplattan (32) som förstärkning bakom det vertikala stödstaget. Fäst förstärkningsröret (10) under sittstödet, och skruva fast det i vertikala stödstaget (5) (Se Fig. 4). Trä på det övre viktlocket (33) samt viktlocksfästena (62) på de chromefärgade viktstängerna. Tänk på att viktlockets fasningar ska vara vända nedåt (se Fig. 5). Montera fästena för rulltrissorna (42) och rulltrissorna (46) på det vertikala stödstaget (5).



Figur 4

### BILD 4



Figur 5

### STEG 4

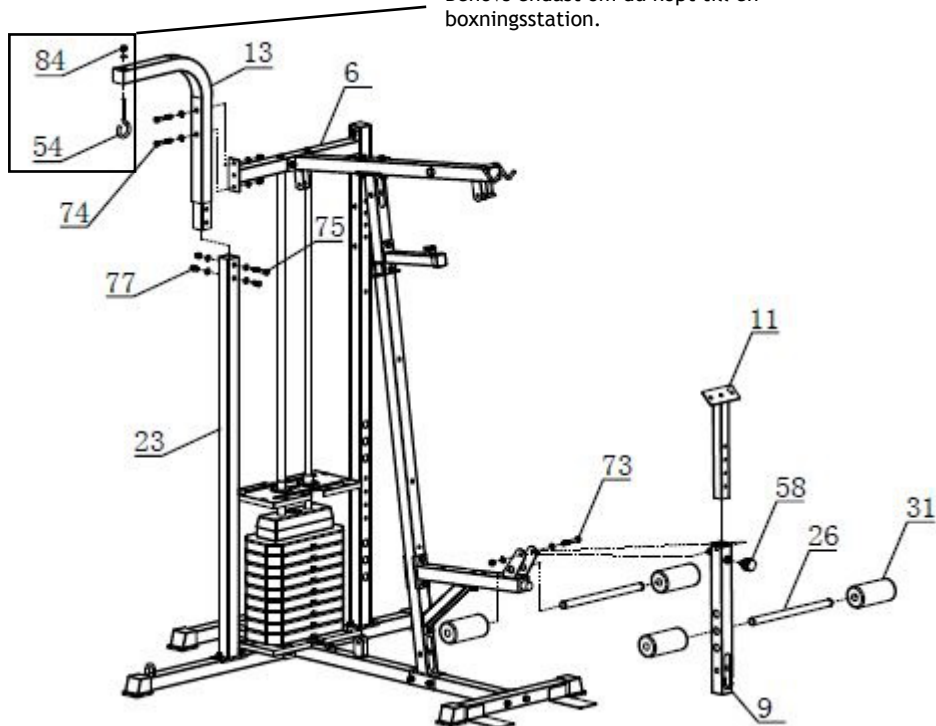
För över det bakre stödröret (6) på de chromefärgade viktstängerna och skruva fast det i det högra stödstaget (14). Fäst det övre stödet (4) i det bakre stödröret (6) och det vertikala stödet (del 5 beskriven under STEG 3). Glöm inte att placera stödplattan (32) på det övre stödet (4) när det skruvas fast. Fäst stödstaget (del 12) i det vertikala stödstaget (5). Se Figur 6 för färdigmonterat resultat.



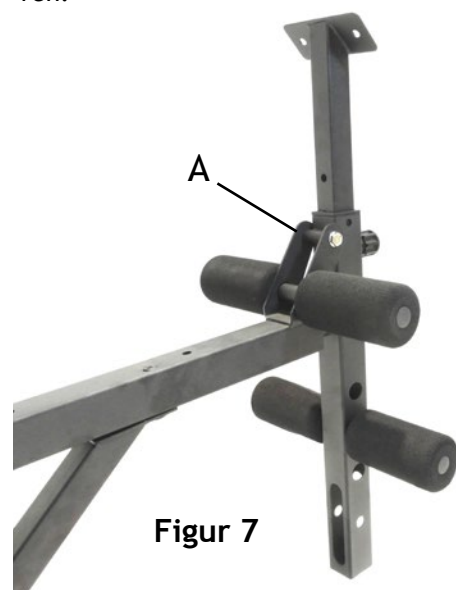
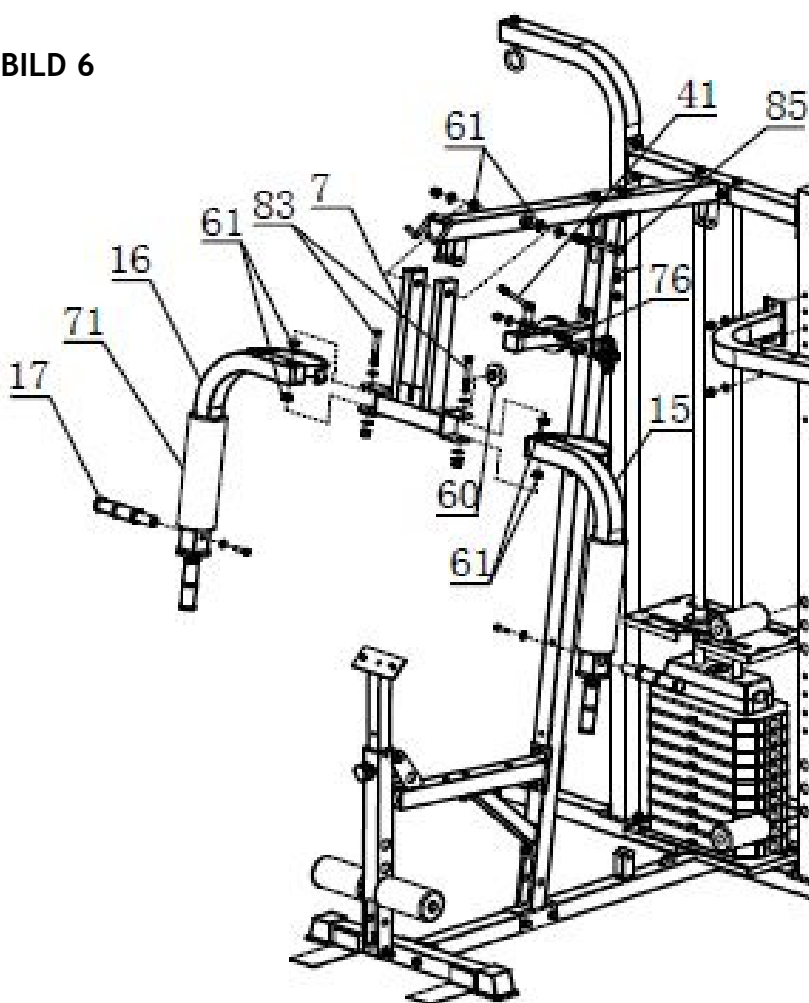
Figur 6

**BILD 5**

Behövs endast om du köpt till en boxningsstation.

**STEG 5**

Montera det vänstra övre stödsträgsbenet (13) med det nedre vänstra stödsträgsbenet (23) och det bakre stödsträget (6). Montera bensparkeströret (9) med sittstödet (del 8 beskrivet i STEG 3). **OBS:** Där bensparken monteras ihop med sittstödet (utmärkt "A" i Fig. 7 nedan) skall brickor användas mellan ramdelarna OCH närmast mutter/skruvhuvud. Således skall totalt fyra brickor användas till bult #73. Skruva fast röret till bicepsplattan (11) i bensparkeströret (9) med justerbulten (58). Skjut in rören för skumtuberna (26) i bensparkeströret och sittstödet. För sedan på skumtuberna (31) på rören.

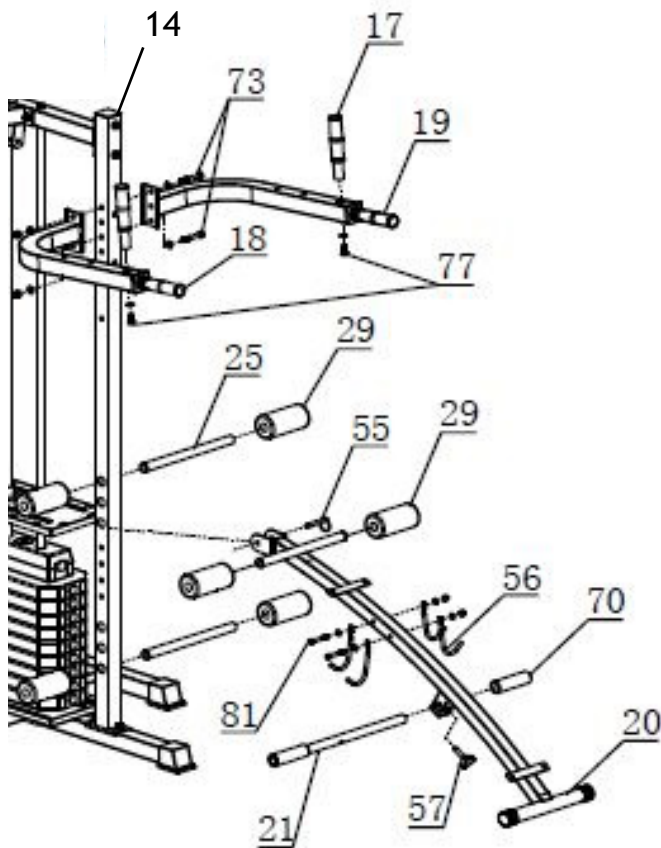
**Figur 7****BILD 6****STEG 6**

Fäst bröstpressen (7) på det övre stödet (del 4 beskrivet i STEG 4). Tänk på att använda metallbusningar (61). Fäst rörbulten (41) i stödsträget. Tryck in plaststötfångarna (60) i bröstpressens (7) baksida. Montera vänster och höger butterfly-arm (del 15 och 16). Tänk på att använda metallbusningar (61) även här. Trä på de stora skumtuberna (71) på butterfly-armarna och montera därefter metallgreppen (17).

## SITUPS OCH DIPPSTÄLLNING (Tillval)

Observera att sidoställningarna "Situps", "Dipsställning" samt "Boxningsstation" ej ingår till Multigym 2000. Om du ej har köpt dessa tillval skall du alltså bortse från den delen av monteringsanvisningen. Tillvalen kan köpas i efterhand för den som önskar.

BILD 7A



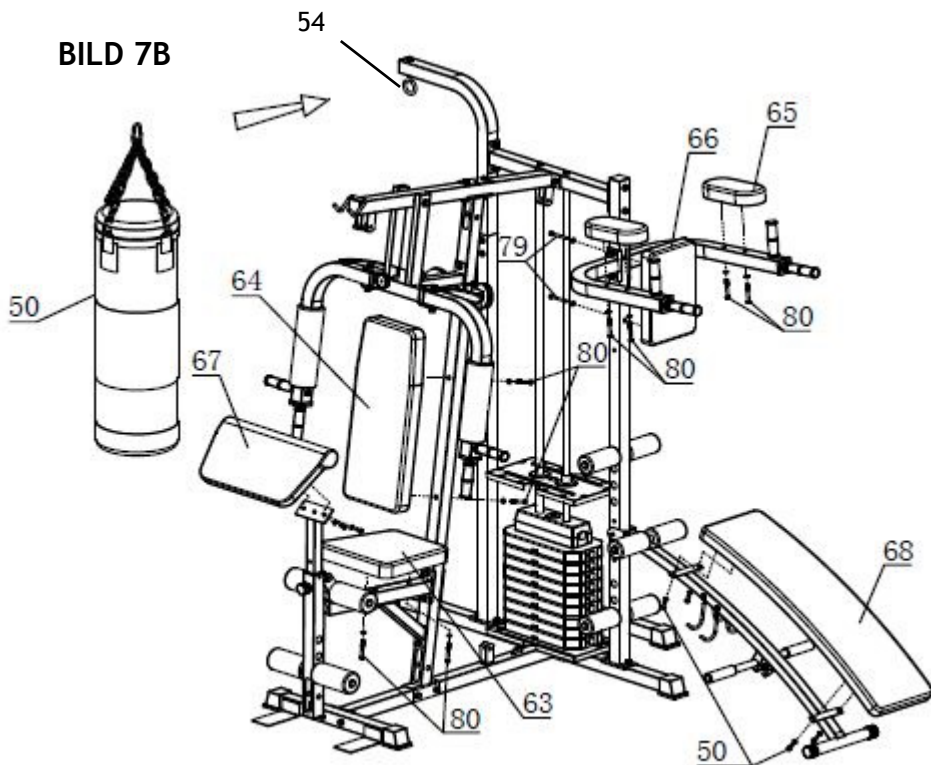
### DIPSSTÄLLNING (tillval)

Fäst vänster och höger övre handtag (del 18 och 19) i höger stödstag (14). Montera metallgreppen (17) i de övre handtagen. Montera de två armdynorna på de övre handtagen (del 65, se bild 7B nedan). Montera fast den lilla ryggdynan i det högra stödstaget (del 66).

### SITUPSÄNK (tillval)

Fäst situpsbänksramen (20) i det högra stödstaget (14) med fästsprinten (55). Skjut igenom tvärröret (21) genom situpsbänksramen (20) och fäst tvärröret med fästskruven. Skjut sedan på de små skumtuberna (70). Fäst hantelfästena (56) på situpsbrädan på höger och vänster sida. Skjut i de korta rören (25) i det högra stödstaget (14) och skjut sedan på de korta skumtuberna (29). Fäst ryggdynan för situps i situpsbrädan (del 68, se bild 7B nedan).

BILD 7B



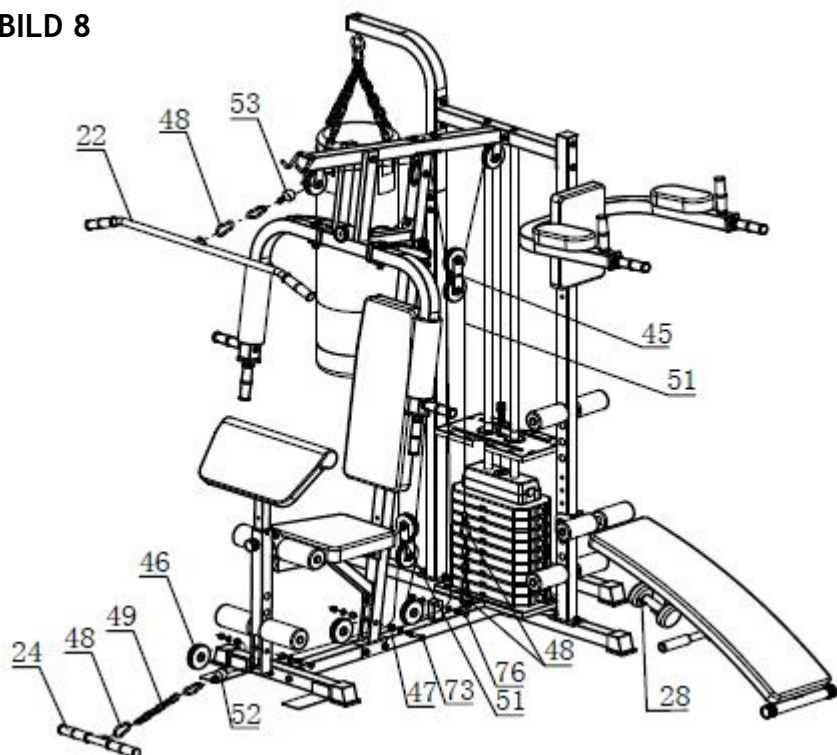
### STEG 7

Montera ryggdynan (64) i det vertikala stödbenet. Montera armdynan för biceps (67) i röret till bicepsplattan. Montera sittdynan (63) i sittstödet.

### BOXNINGSSSTATION (Tillval)

Häng upp slagsäcken (50) på fästkroken (54) i det vänstra övre stödbenet.

BILD 8



**STEG 8-9**

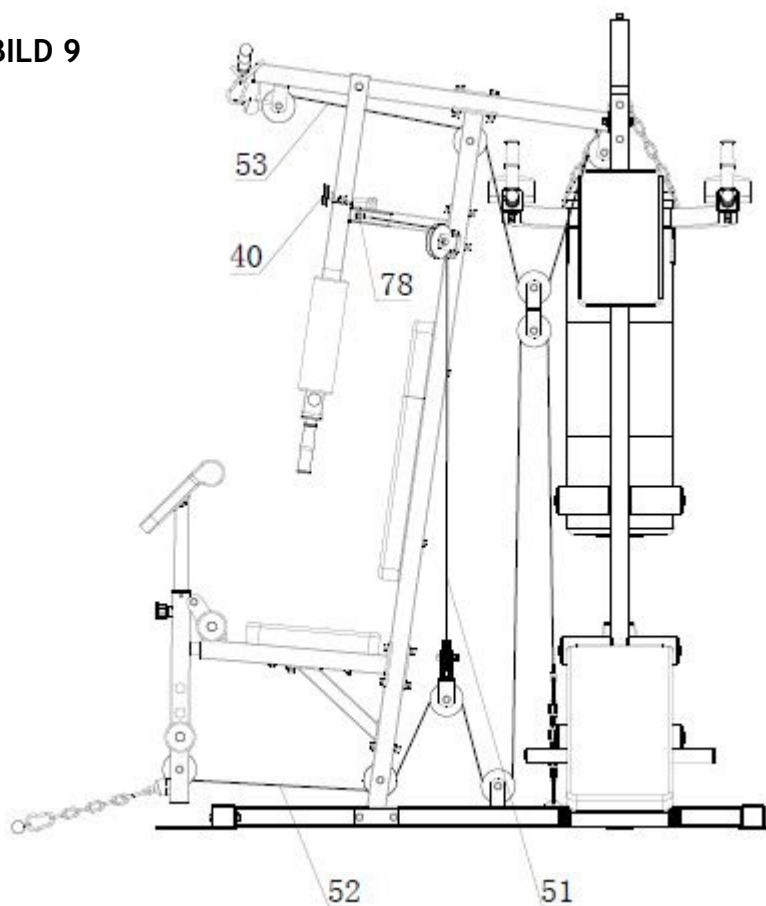
Montera multigymmets vajrar och rulltrissor. OBS: Det går inte att dra vajrarna efter att rulltrissorna är monterade. Börja därför med att lägga vajrarna som det är tänkt att de ska vara placerade. Börja därefter montera rulltrissorna utifrån där vajrarnas gummistoppar finns. Skruva i vajern för viktenhetens bult (se Fig. 8) i viktväljarröret och justera vajerspänningen tills alla vajrar är korrekt spända. Lås sedan bultens låsmutter mot viktväljarröret.

Vajrarna kommer att tänja sig en aning när du börjar använda gymmet. Det är normalt att finjustera vajrarnas spänning under de första träningspassen. Om du behöver grovjustera vajerlängden (d.v.s. om inte skruven i Fig. 8 räcker till) så kan man korta ner vajerkedjan framför vikt-kassetterna med en länk (se Fig. 9).



Figur 8

BILD 9



Figur 9

**STEG 9 forts.**

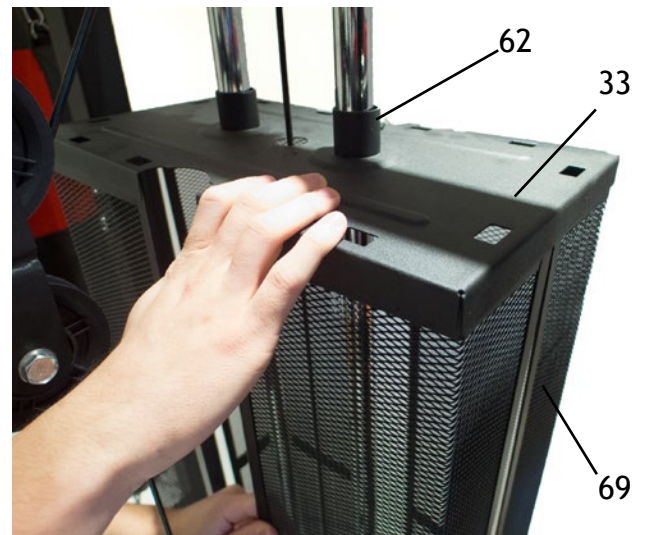
Montera fast del 40 (bänkpressväljaren) med den bult, mutter och brickor som utgör del 78 (se Fig 10).



Figur 10

## STEG 10

Fäst de fyra vikthusgallrena (69) i det nedre viktlocket. Skjut sedan på det övre viktlocket (33) på vikthusgallrena och lås viktlocket med viktlocksfästena (62).



Figur 11

Som nämnts tidigare i denna manual kommer vajrarna att tänja sig en del när de börjar belastas. Detta justerar du enkelt enligt steg 8-9 i denna manual.

Tänk även på att gummistoppet (98) på multigymets vajrar måste placeras så nära änden som möjligt. Det finns en "gummi-donut" (99) som skall placeras så att gummistoppet inte rör sig. Se Fig 12.



Figur 12

Nu är ditt multigym färdigmonterat! Glöm inte bort att kontrollera så att alla skruvar/muttrar sitter fast ordentligt efter att du har använt produkten under en tid. Var alltid observant på om någon ramdel eller komponent börjar glappa, eftersom både du och träningsredskapet kan ta skada om något lossnar.

# URVAL AV TRÄNINGSMOMENT



Bröst



Bröst



Biceps



Triceps



Biceps



Triceps



Lår



Baksida lår



Axlar



Bröst



Rygg



Rygg/Armar

# URVAL AV TRÄNINGSMOMENT, SIDOSTÄLLNINGAR



Triceps/bröst



Mage



Mage

**SPORTIG**

[www.sportig.se](http://www.sportig.se)  
[info@sportig.se](mailto:info@sportig.se)