



© 2015 Body Action Enterprise Co., Ltd. All rights reserved.

MADE IN CHINA

Twist&Shape MNL TVINS SE R0 161027



BRUKSANVISNING



Läs noga alla säkerhetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du använder maskinen och spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Maximalbelastning : 150 kg

Säkerhetsanvisningar	01
Sprängskiss	02
Lista på delar	03
Skiss över delar	04
Produktmontering	05
Användning av produkten	13
Träningsmetod	15
Underhåll	15



VARNING

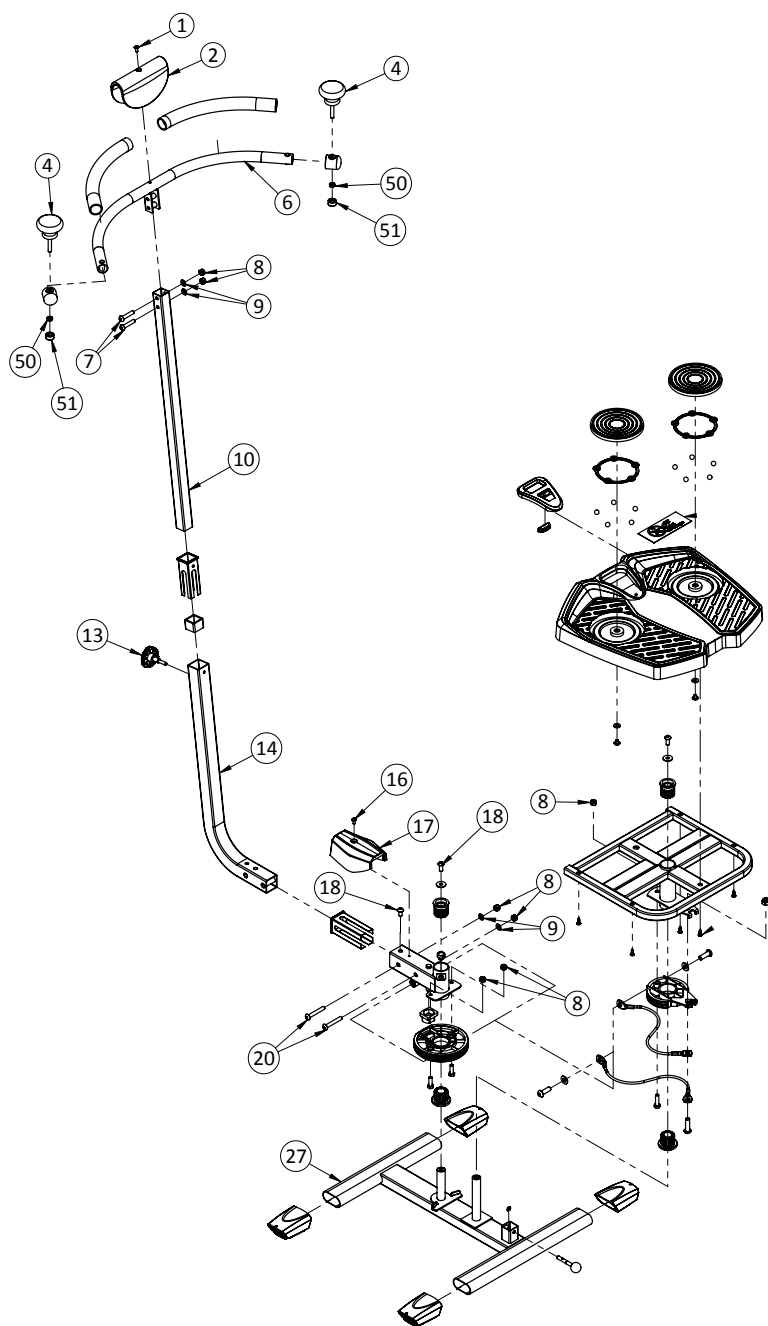
1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram ska du rådfråga en läkare eller specialist som kan hjälpa dig att planera ett program som är lämpligt för din ålder och din fysiska kondition. Detta är särskilt viktigt om du är över 65 år eller om du har befintliga hälsoproblem. Vi påtar oss inget ansvar för personskador eller materiella skador som uppstår till följd av användning av denna produkt.
2. Ställ maskinen på ett fast, plant underlag och använd ett skydd för golvet eller mattan. För att maskinen ska vara säker att använda bör det finnas minst 0,5 m fritt utrymme på alla sidor.
3. Det är viktigt att hålla barn, husdjur, möbler och andra objekt borta från maskinen under användning.
4. Kontrollera maskinen inför varje användning för att säkerställa att alla delar är monterade och att alla muttrar, bultar, pluggar och sprintar är ordentligt åtdragna och sitter där de ska.
5. MASKINEN LÄMPAR SIG INTE FÖR BARN. Låt inte barn leka med eller i närheten av den.
6. Se alltid till att värma upp och stretcha före ett träningspass. Om det känns som om du håller på att svimma eller om du blir yr, illamående, får svårt att andas, får ont i bröstet, får oregelbundna hjärtslag eller upplever några andra onaturliga symtom ska du omedelbart SLUTA att träna. RÅDGÖR GENAST MED EN LÄKARE.
7. Stoppa inte dina händer eller dina fingrar under maskinen medan den används. Vidrör inga rörliga delar.
8. Se till att du har långt hår uppsatt så att det inte fastnar i maskinen.
9. Använd alltid lämpliga träningskläder och träningsskor när du använder din Twist & Shape. Bär inte löst sittande kläder. Använd inte skor med lädersula eller höga klackar.
10. Träna på rekommenderad nivå och aldrig tills du är helt utmattad. Om du upplever smärta eller onormala symtom ska du sluta träna omedelbart. Rådgör genast med en läkare.
11. Denna maskin är endast designad och avsedd för användning hemma av privatpersoner, den får inte användas i kommersiellt syfte.



För att undvika att bli skadad eller klämd när du flyttar maskinen ska du säkra basplattan genom att föra in #30 sprinten när basplattan (#37) är riktad rakt framåt.



SPRÄNGSKISS

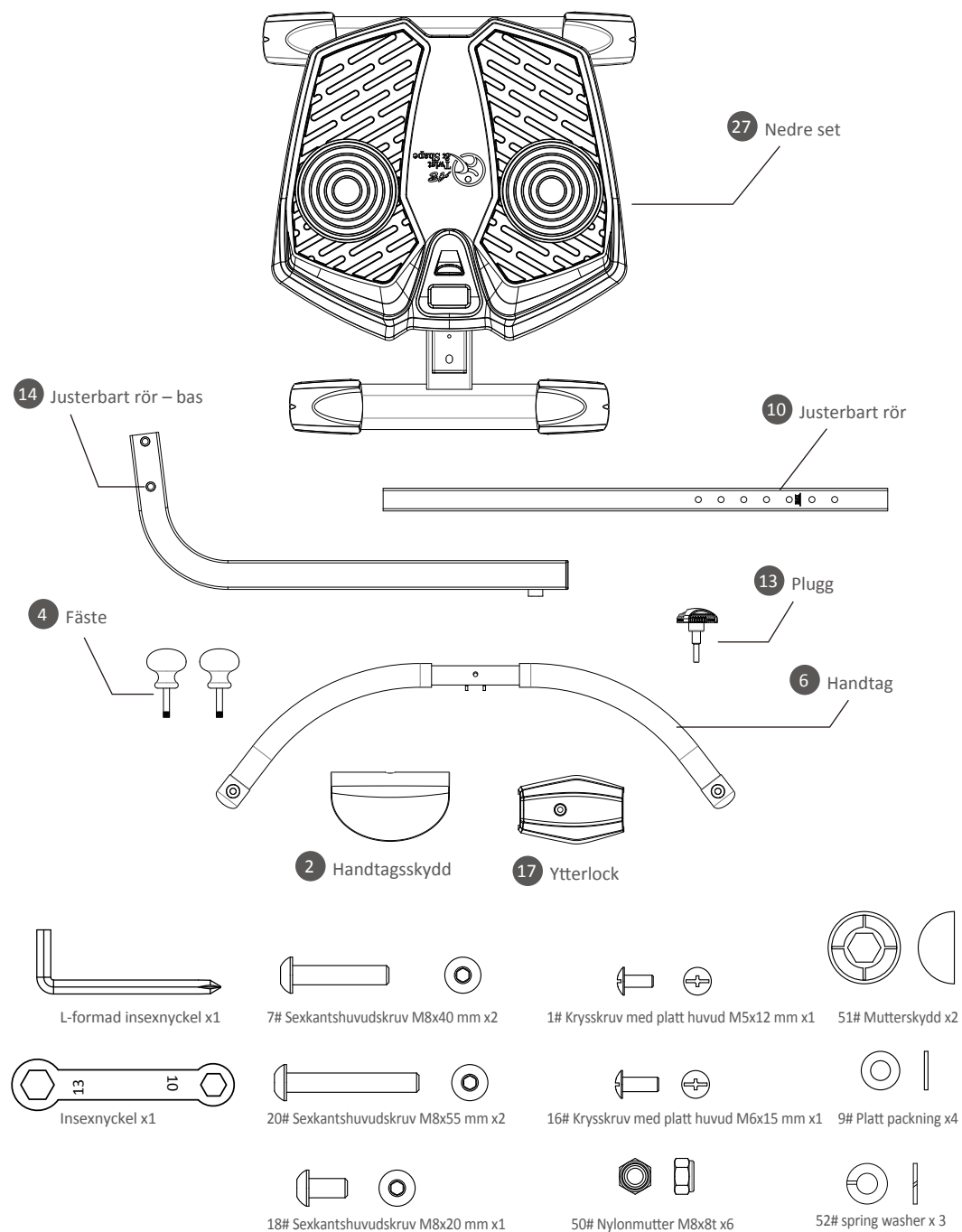


LISTA PÅ DELAR

No.	Name	Specification	Quantity
1	Krysskruv med platt huvud	M5x12L	1
2	Handtagsskydd		1
3	Vaddering	1"x3Tx300	2
4	Fäste		1
5	Rörstopp		1
6	Handtag		1
7	Sexkantshuvudskruv	M8x40L	1
8	Nylonmutter	M8x8.0T(motsatt sida 13)	2
9	Platt packning	8x16x1.5T	5
10	Justerbart rör	30x1.5x666	1
11	30 hålplugg		1
12	Stopp		1
13	Plugg		2
14	Justerbart rör – bas	30x1.5x688	1
15	38 hålplugg		1
16	Krysskruv med platt huvud	M6x15L	12
17	Ytterlock		1
18	Sexkantshuvudskruv	M8x16L	2
19	Platt packning	8x25x2.0T	4
20	Sexkantshuvudskruv	M8x57L	6
21	Magnetlåsbas		2
22	Rörset för kraftöverföring		2
23	Stoppgummi		2
24	Främre ledningskabelhjul		4
25	Sexkantshuvudskruv	M8x25L	1
26	Spindelbussning (nedre del)		2
27	Nedre rörset		1
28	Fotdyna		4
29	E spänne	E7	8
30	Kultapp		8
31	Snurrplatta		1
32	Kullager – bas		2
33	Kullager	7/16	4
34	Monitor		2
35	Monitorknapp		4
36	Dekal	6x16x1.5T	2
37	Grundplatta		2
38	Platt packning	6x16x1.5T	1
39	Sexkantshuvudskruv	M6x8L	1
40	Spindelbussning (överdel)		1
41	Pedalrörset		1
42	Krysskruv med platt huvud	M5x15L	2
43	Nylonmutter	M10x9.5T	1
44	Sexkantshuvudskruv	M10x25L	2
45	Platt packning	10x20x1.0T	4
46	Kabelspindel		1
47	Ledningskabel	5x375L	1
48	Sexkantshuvudskruv	M10x35L	1
49	Sexkantskruv	M8x30L	1
50	Sexkantmutter	M8x5.5T(motsatt sida 12)	1
51	Mutterskydd		1
52	Fjäderbricka		3



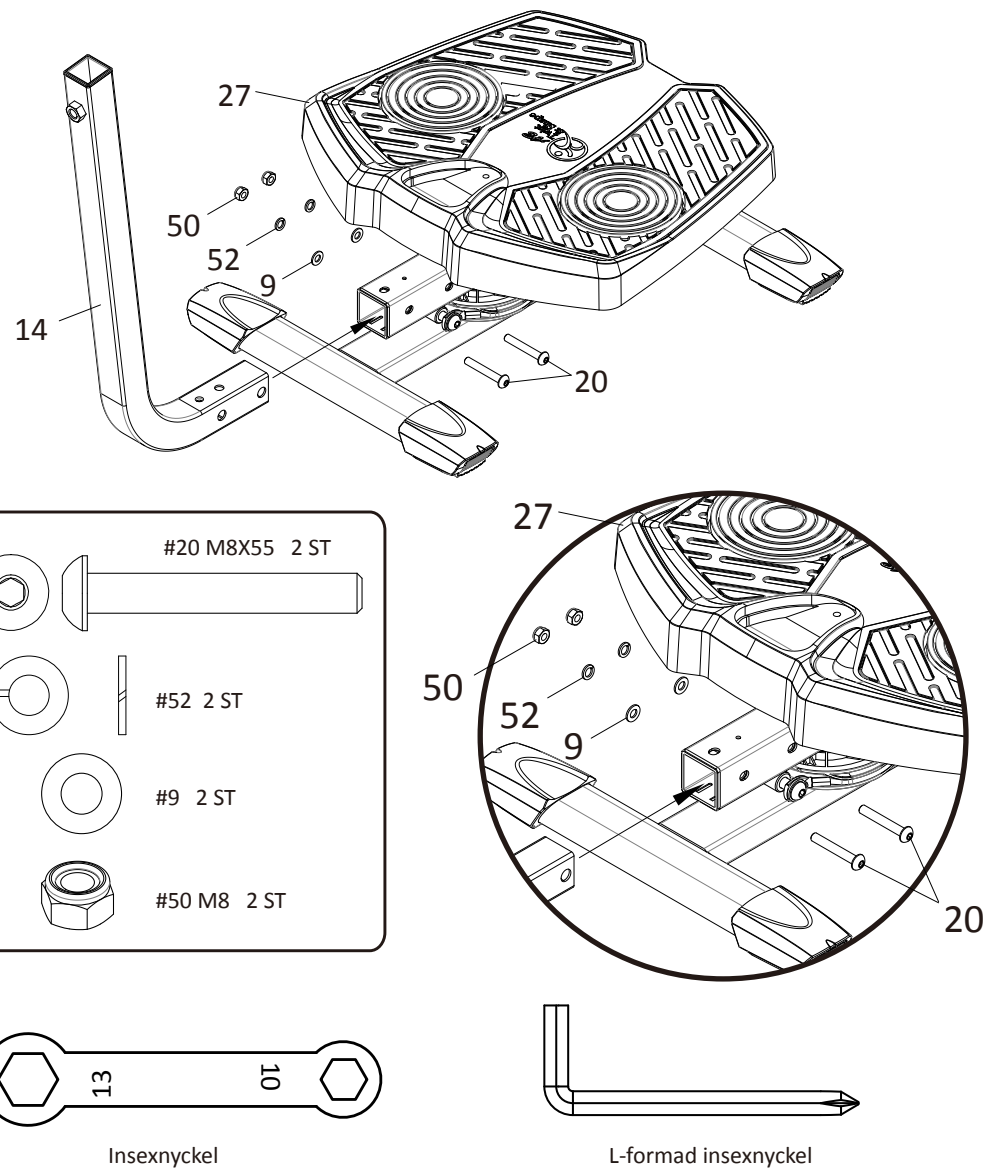
SKISS ÖVER DELAR



PRODUKTMONTERING

1

För in (14) det justerbara röret – bas in i (27) det nedre setet. Skruva fast (20) sexkantshuvudskruven M8 x 55L, (9) x2 platta packningar och (50) x 2 sexkantsmutterar M8 med hjälp av insexnyckeln och den L-formade insexnyckeln. Båda (20) sexkantshuvudskruvarna M8 x 55L ska vara hårt fastskruvade.

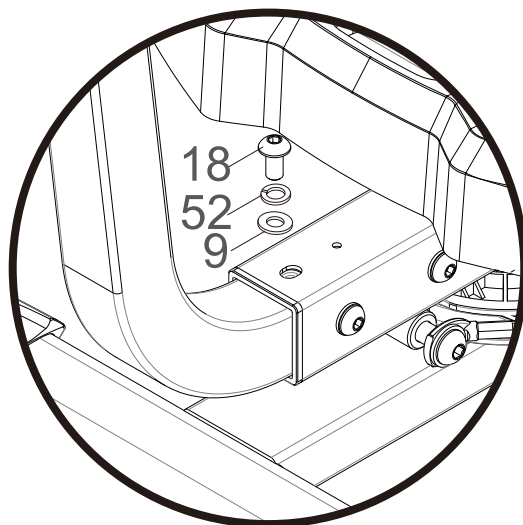
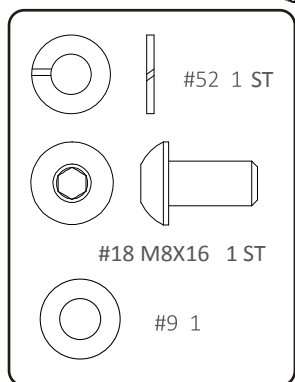
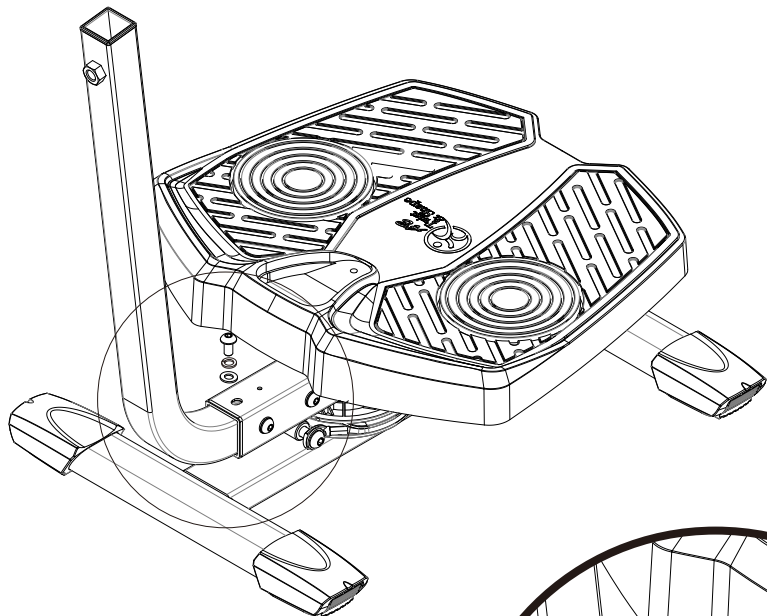




PRODUKTMONTERING

2

Skruva fast (18) sexkantshuvudskruven M8 x 16 med hjälp av den L-formade insexnyckeln.



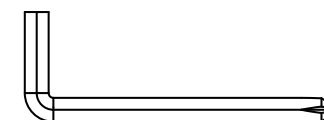
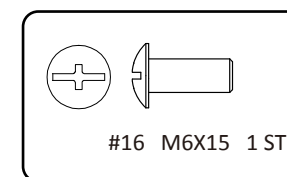
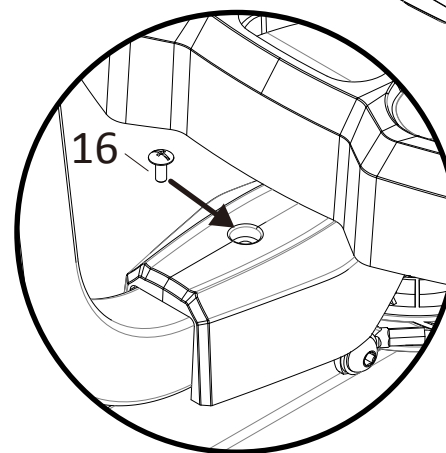
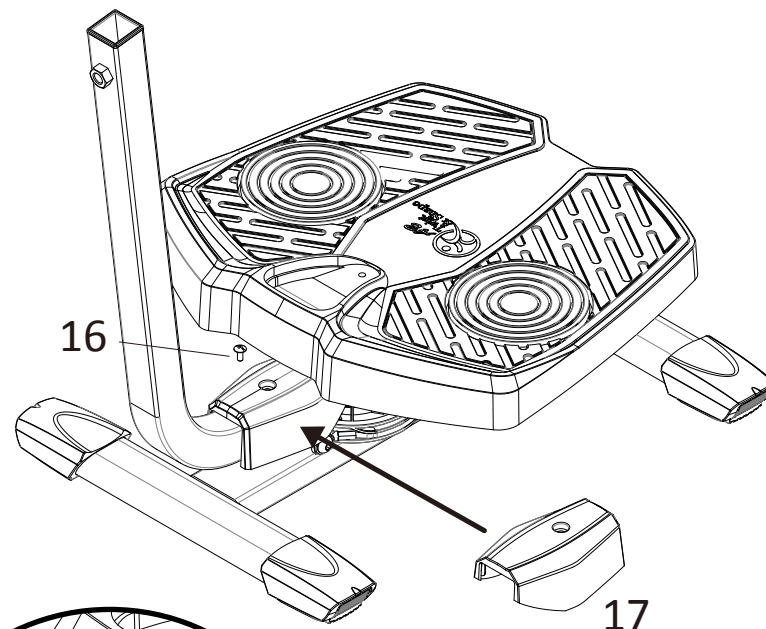
L-formad insexnyckel



PRODUKTMONTERING

3

Fäst (17) det yttre locket och skruva sedan fast (16) tvärskruv M6 x 15L.



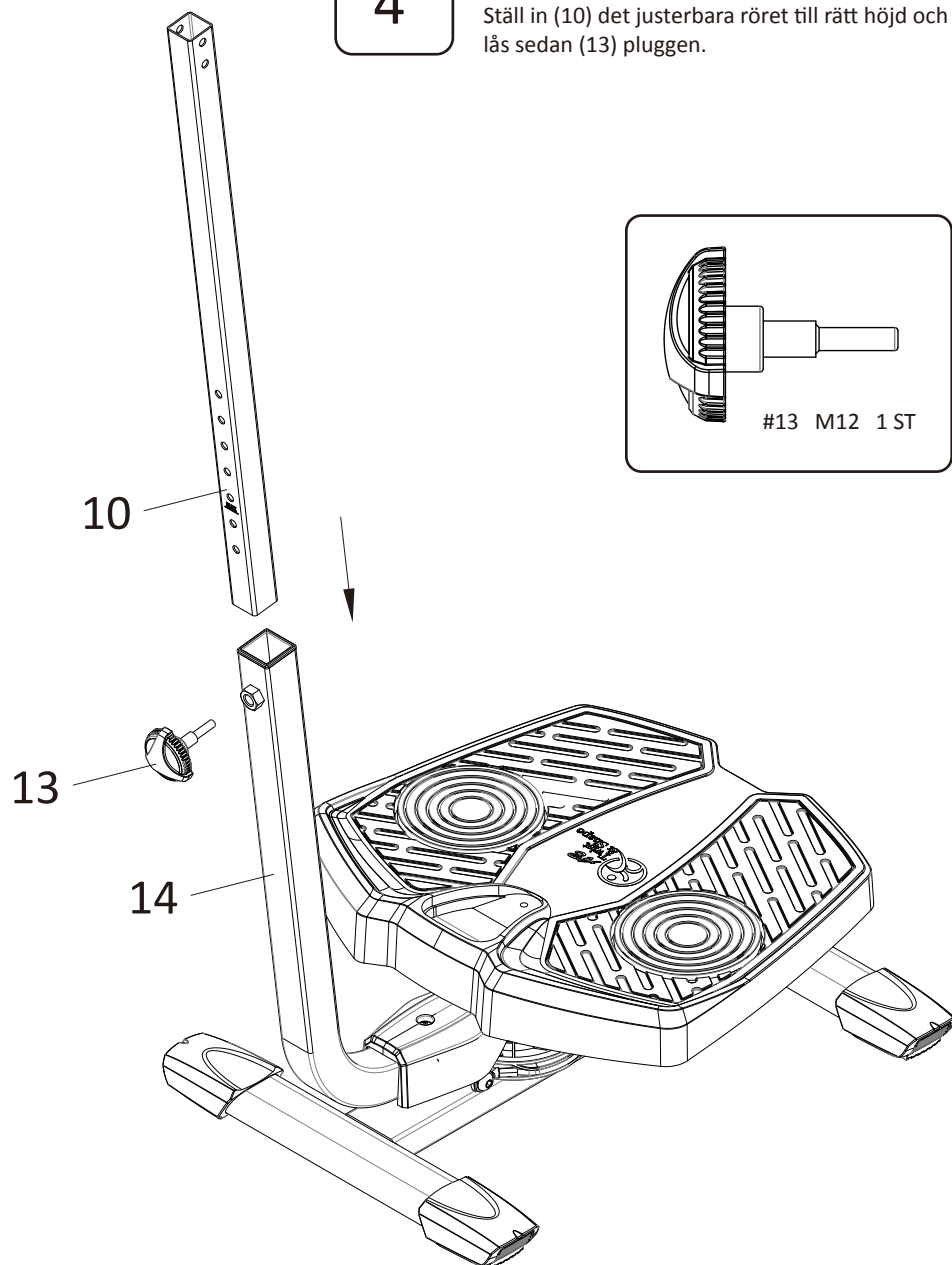
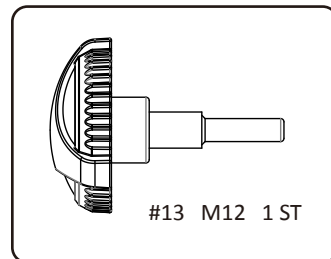
L-formad insexnyckel



PRODUKTMONTERING

4

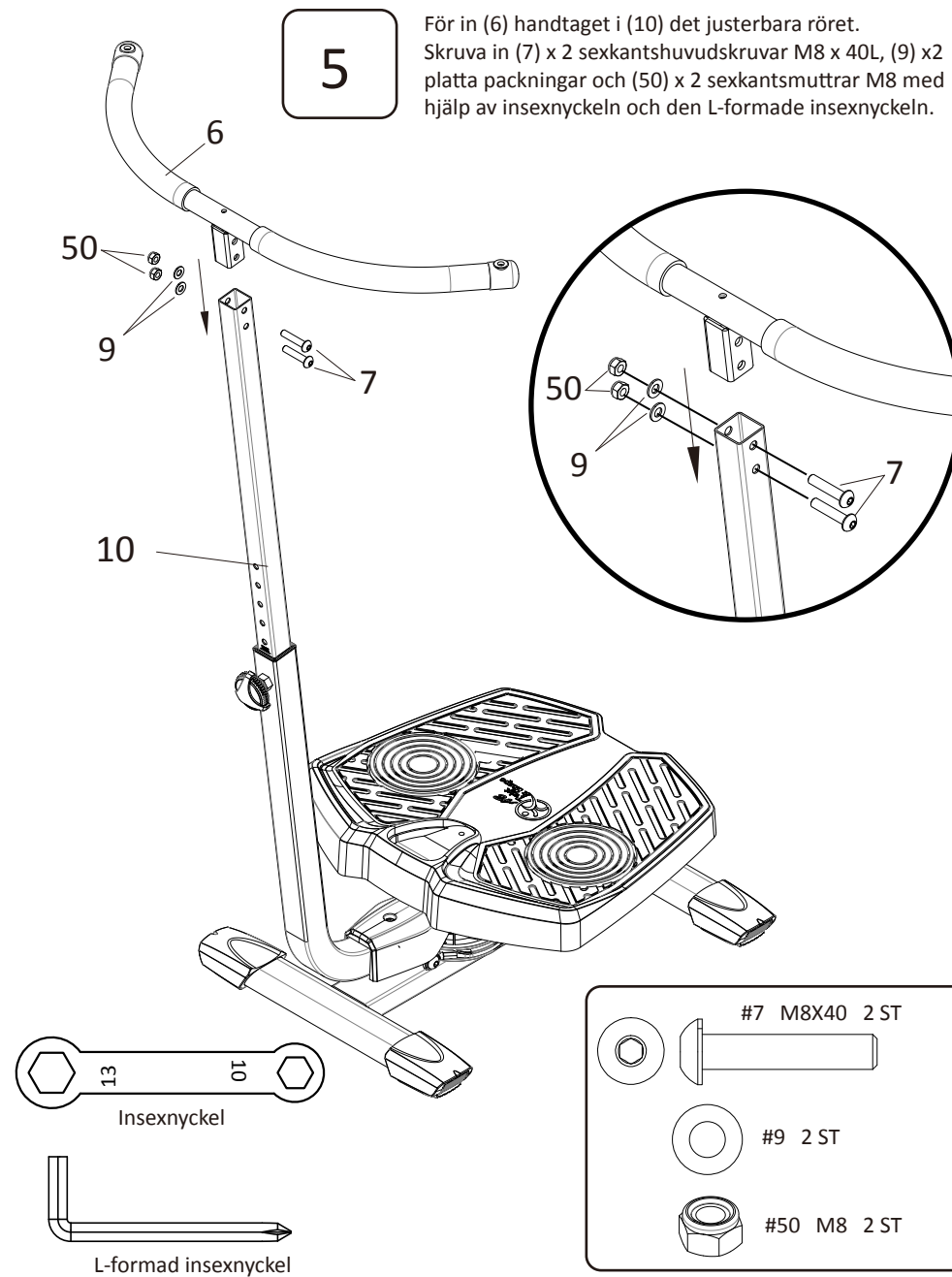
För in (10) det justerbara röret i (14) det justerbara röret – bas.
Ställ in (10) det justerbara röret till rätt höjd och lås sedan (13) pluggen.



PRODUKTMONTERING

5

För in (6) handtaget i (10) det justerbara röret.
Skruva in (7) x 2 sexkantshuvudskruvar M8 x 40L, (9) x2 platta packningar och (50) x 2 sexkantsmutterar M8 med hjälp av insexnyckeln och den L-formade insexnyckeln.

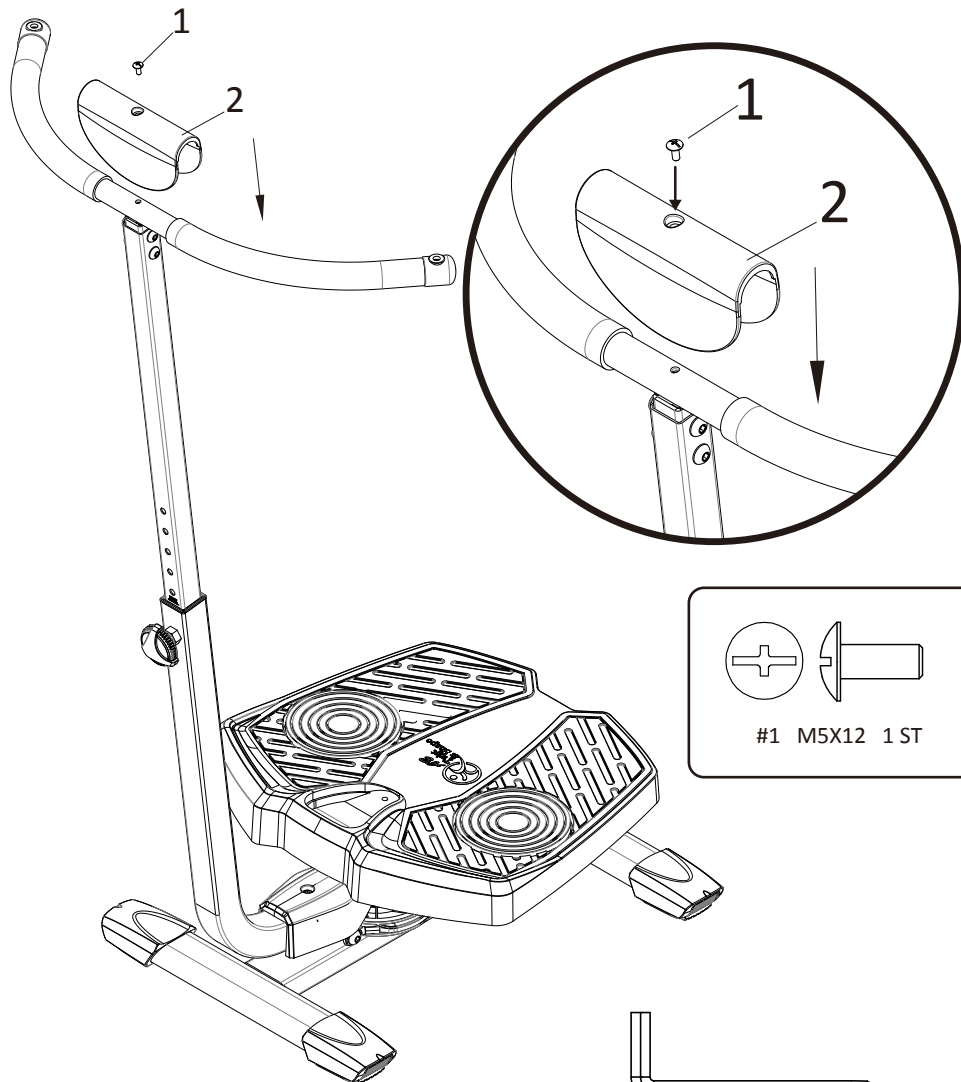




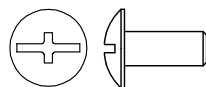
PRODUKTMONTERING

6

Förslut (2) handtagsskyddet och skruva in (1) tvärskruv M5 x 12L.



L-formad insexnyckel



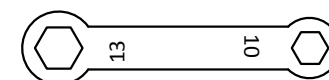
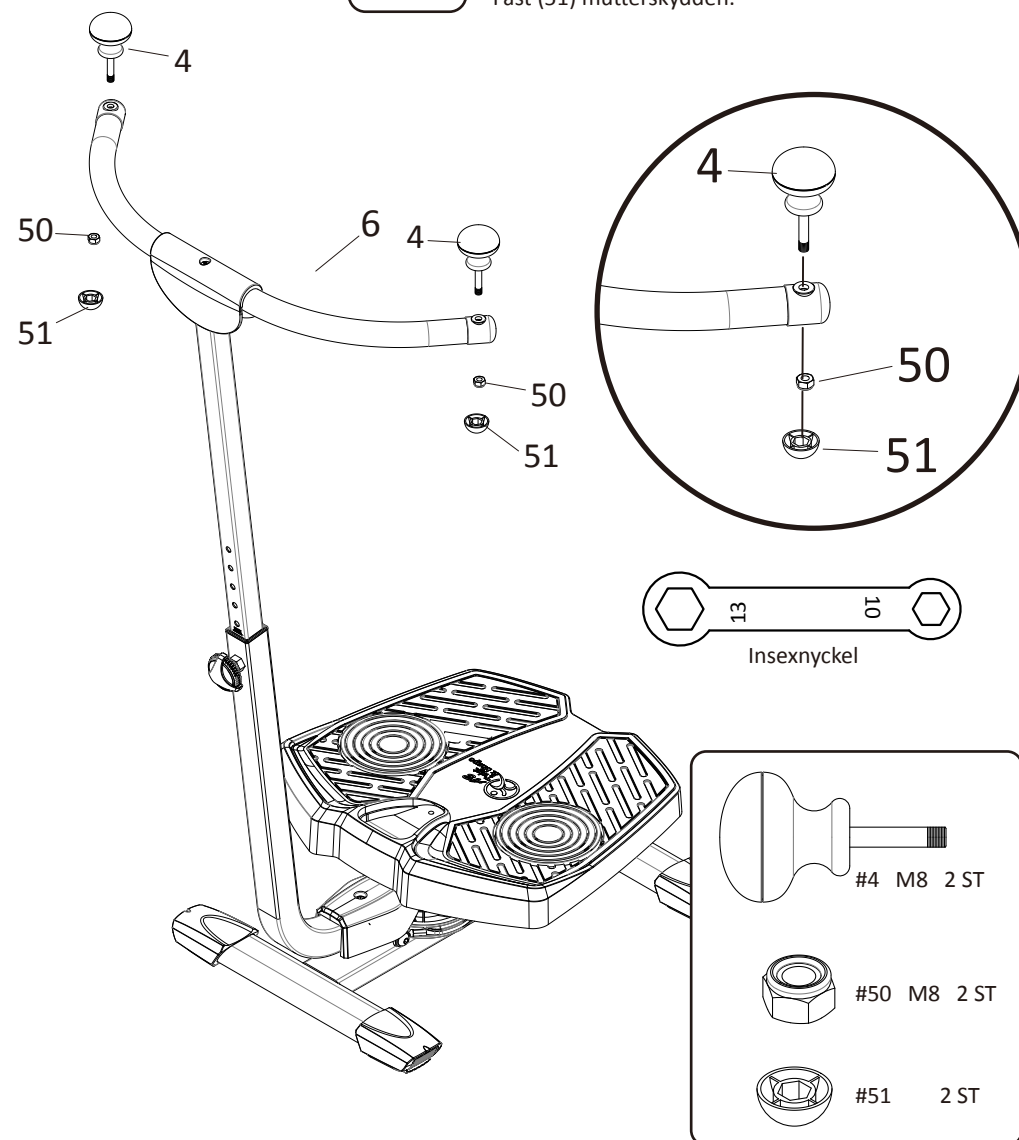
#1 M5X12 1 ST



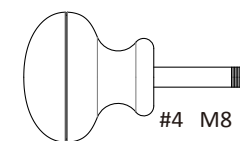
PRODUKTMONTERING

7

För in (4) fästena i båda ändar av (6) handtagsröret och lås fast dem i botten med hjälp av två (50) sexkantsmuttrar M* x 5,5T. Fäst (51) mutterskydden.



Insexnyckel



#4 M8 2 ST



#50 M8 2 ST



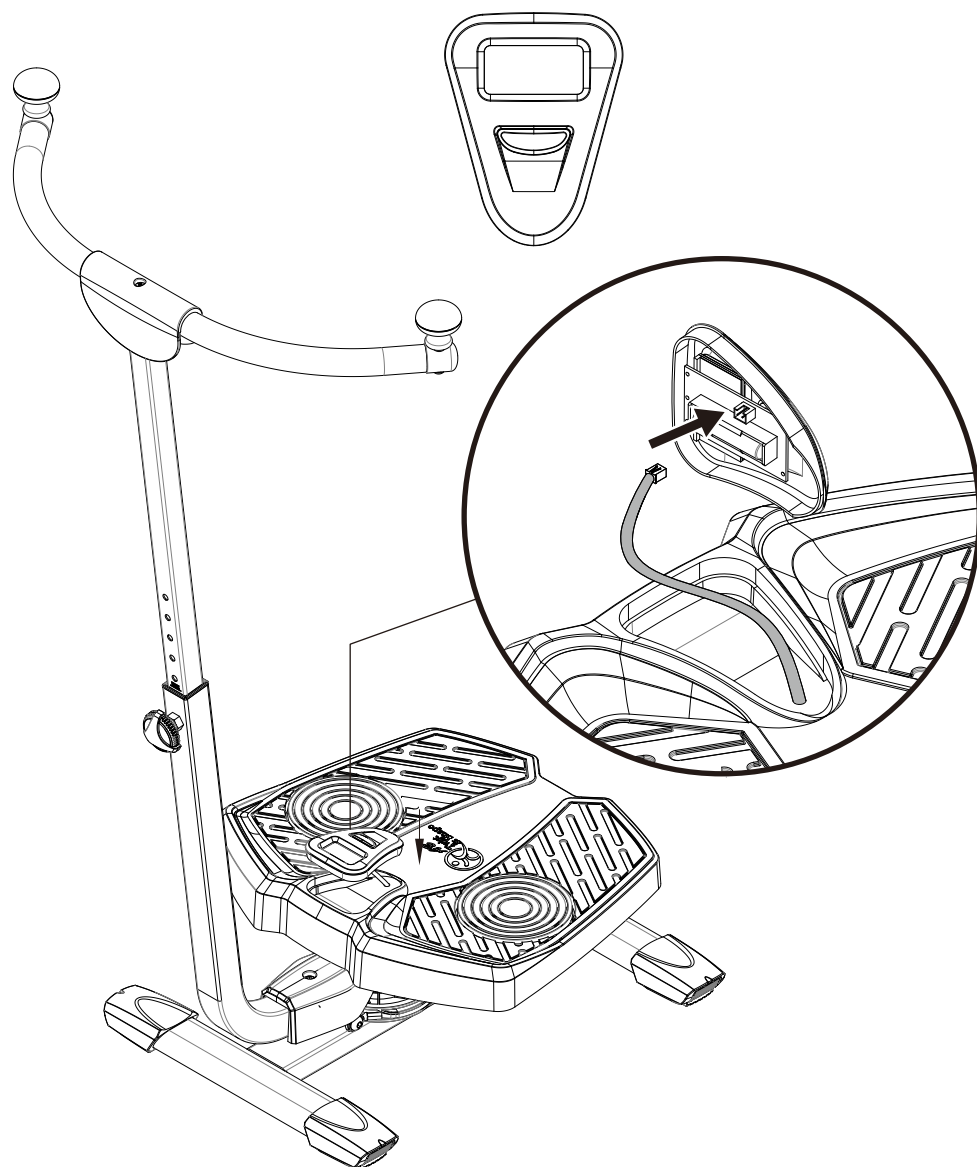
#51 2 ST



PRODUKTMONTERING

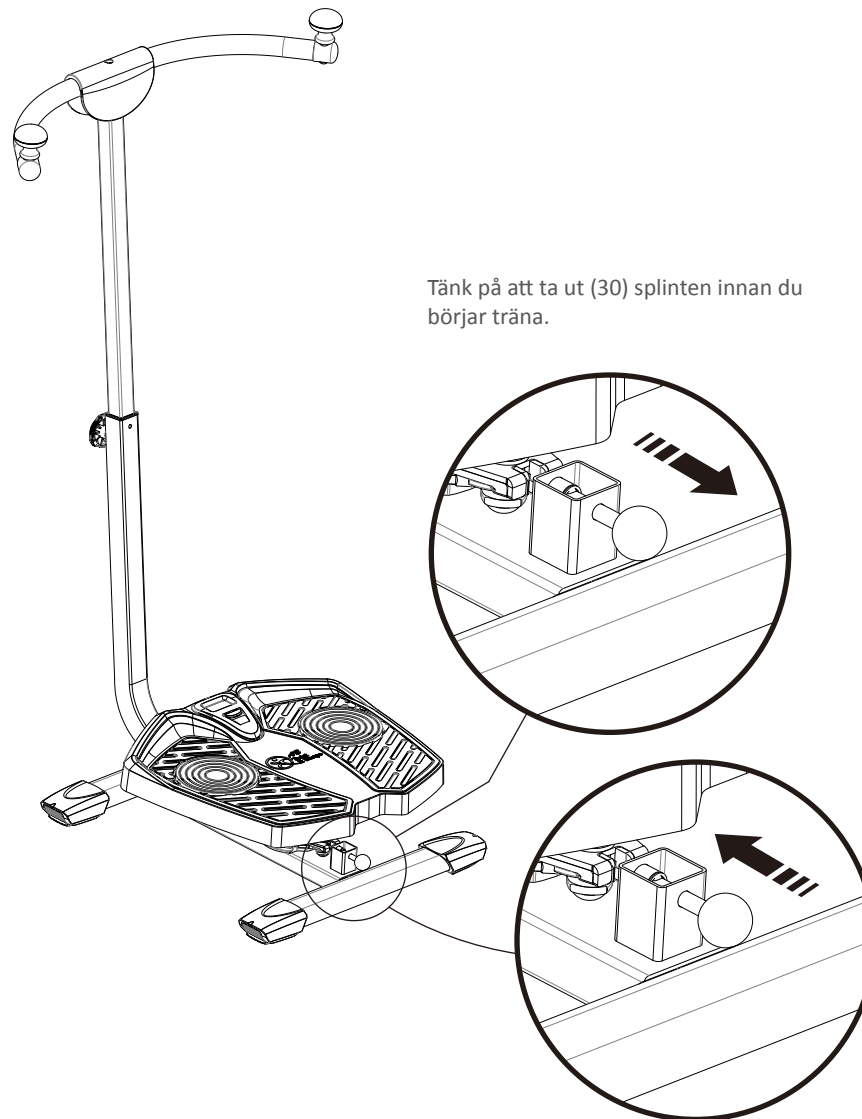
8

Koppla in sladdarna till baksidan av datorn. Stoppa in 1x AAA-batteri.
Täck över den elektroniska klockan.



ANVÄNDNING AV PRODUKTEN

Tänk på att ta ut (30) splinten innan du börjar träna.

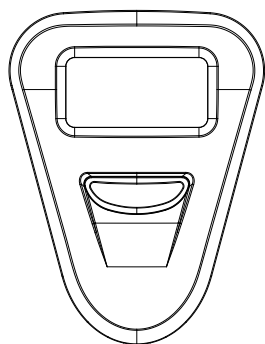
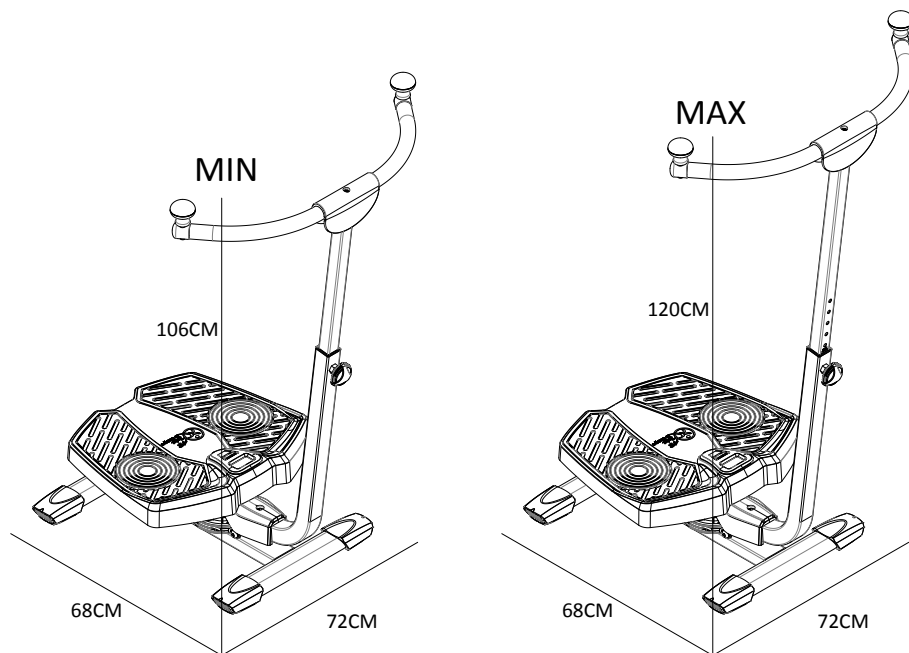


För att undvika att bli skadad eller klämd när du flyttar maskinen ska du säkra basplattan genom att föra in #30 sprinten när basplattan (#37) är riktad rakt framåt.



ANVÄNDNING AV PRODUKTEN

DU KAN JUSTERA HANDTAGET TILL 5 NIVÅER



SKÄRMFUNKTIONER :

- Tryck på knappen MODE (läge) för att starta skärmen och välja de funktioner du behöver.
- SCAN: Maskinen visar hur länge du har tränat, antal repetitioner, antal repetitioner per minut och antal brända kalorier.
- TIME: hur länge du har tränat.
- COUNT: hur många repetitioner du gjort under träning.
- REPS: hur många repetitioner du gjort i snitt per minut under träning.
- CAL: memorerar automatiskt antalet kalorier du kontinuerligt bränt under träning.

Alla ovanstående funktioner är data som ackumulerats från tidigare. Om du vill återställa skärmen ska du hålla inne knappen MODE i 2 sekunder. Denna skärm använder (1) AAA-batteri. Om skärmen visar oigenkännliga tecken ska du sätta in ett nytt batteri. Skärmen slås av automatiskt om den inte får någon insignal på 4 minuter.



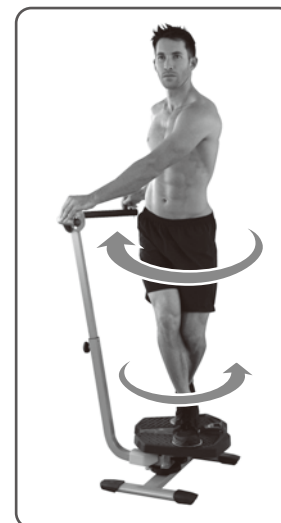
TRÄNINGSMETOD

Träningsläge A

- Ställ dig på basplattan
- Ta tag i fästena i vardera änden på handtagen.
- Vrid dig till vänster och sedan till höger och använd styrkan i dina coremuskler.
- Din överkropp och din underkropp ska vrida sig i motsatta riktningar.

För ett intensivare träningspass kan du antingen:

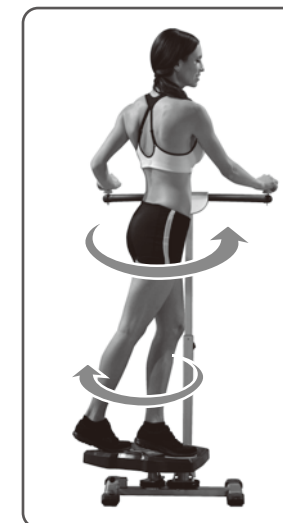
- B) huka dig när du vrider åt höger och vänster med hjälp av styrkan i dina coremuskler
C) ställa dig med främre delen av fötterna på varsin vridplatta och sedan lyfta båda hälarna och börjar vrida till höger och vänster.



TRÄNINGSLÄGE A



TRÄNINGSLÄGE B



TRÄNINGSLÄGE C



UNDERHÅLL

- Kontrollera regelbundet alla delar av maskinen och skruvarna till samtliga delar för att se om någon skruv är lös. Dra åt eventuella lösa skruvar.
- Rengör maskinen med en torr trasa när du har använt den.
- Utsätt inte maskinen för direkt solljus och låt den inte stå i mycket varma eller fuktiga miljöer.
- Maskinen är inte lämplig för barn. Låt inte barn leka med eller i närheten av den.
- Rengör inte maskinen med starka rengöringsmedel eller aceton.