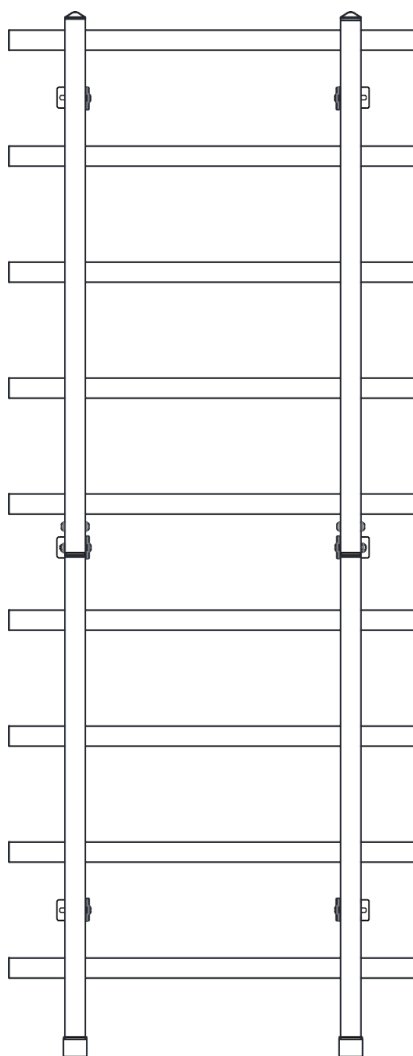




Abilica Premium WallBar

Art.nr. 418 516



Norsk/ Svensk/ English

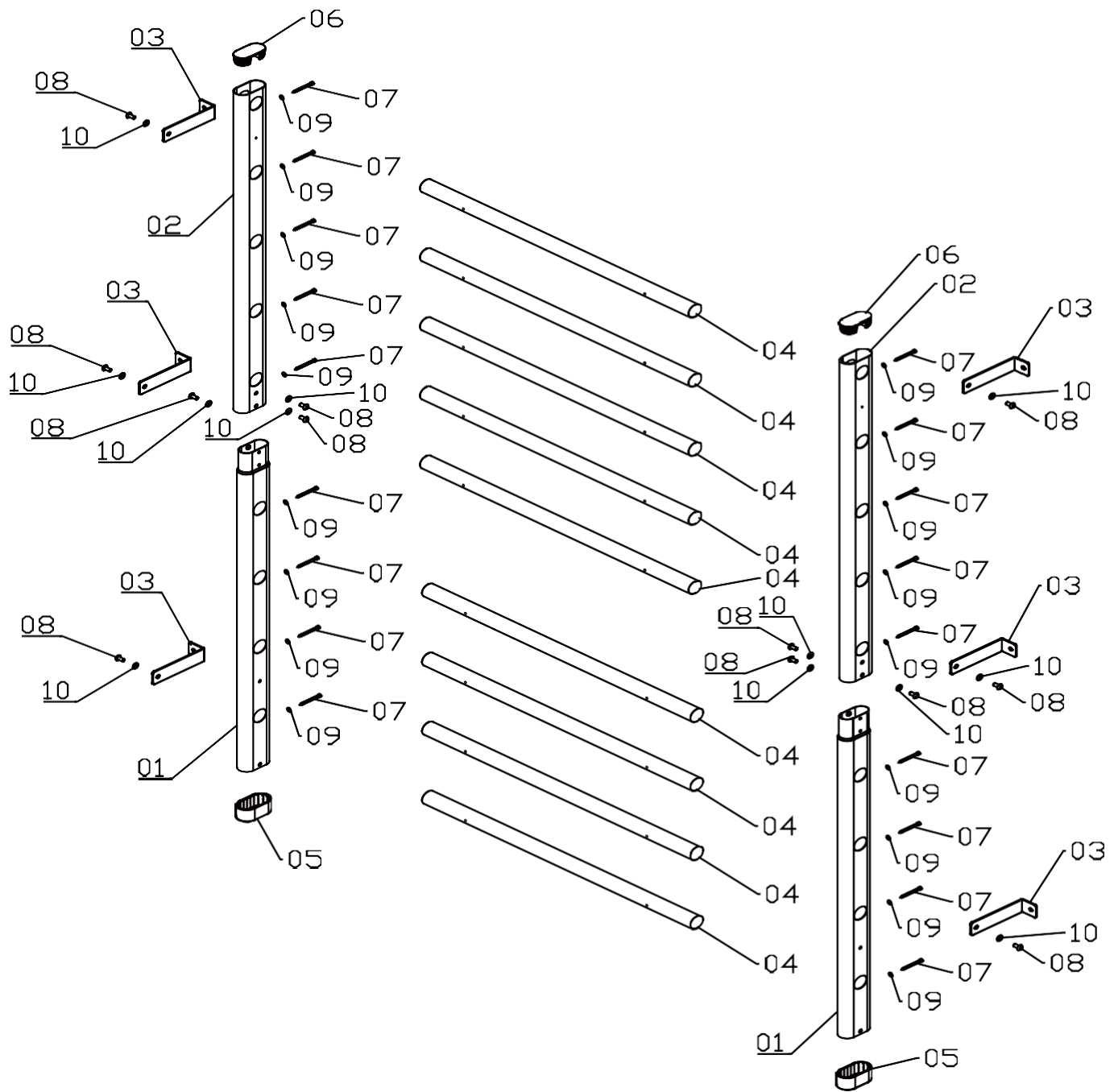
INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deleliste / Dellista / Parts List
4		Deletegning / Sprängskiss / Parts Drawing
5		Montering / Assembly
12	DK NO	Viktig informasjon
14		Vedlikehold
16		Kontaktinformasjon
17	SE	Viktig Information
18		Underhåll
20		Kontaktinformation
21	GB	Important information
22		Maintenance
24		Contact information

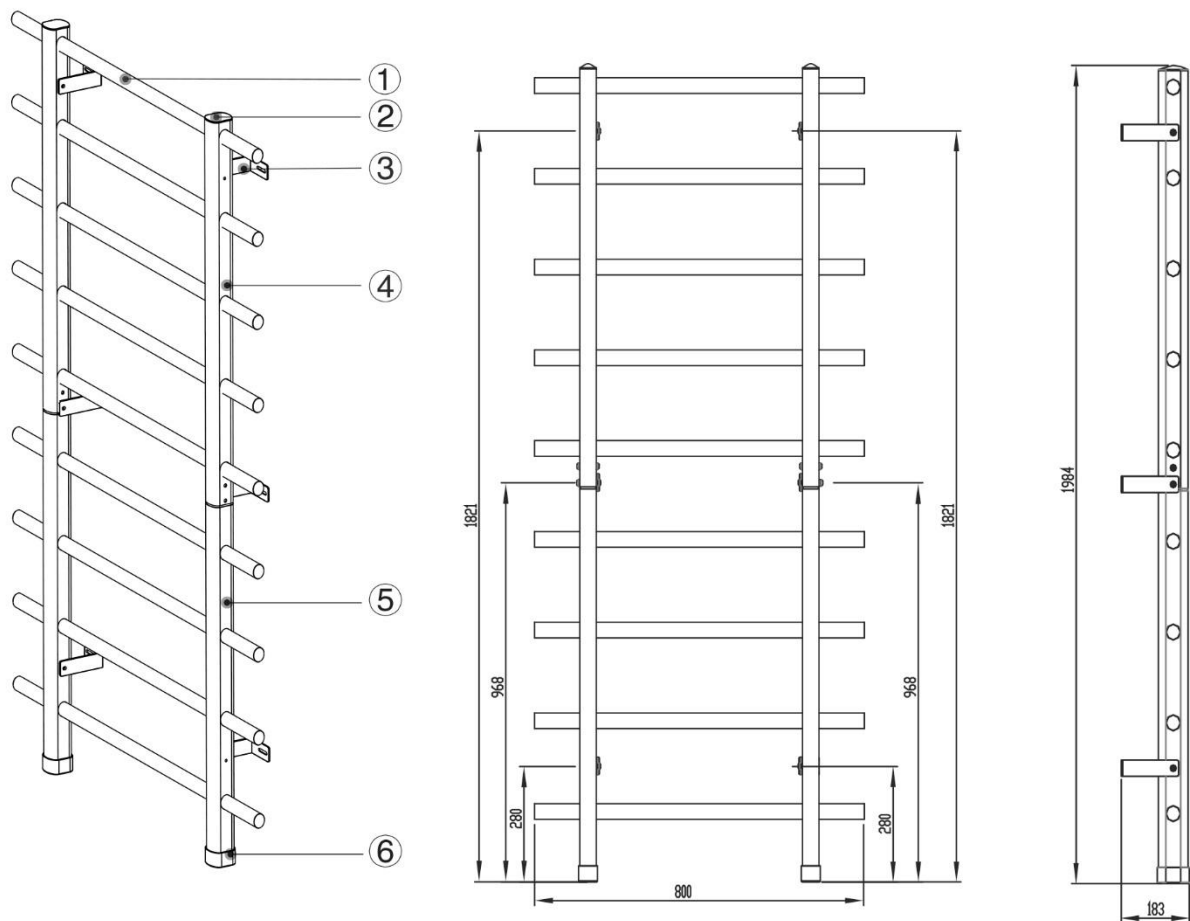
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

No.	Item	Description	QTY
1	Lower upright		2
2	Upper upright		2
3	L shape connecting board		6
4	Beech wood stick		9
5	Oval tube outer topple	Match 40*80 oval tube	2
6	Oval tube inner topple	Match 40*80*T2 0 oval tube	2
7	Bolt	M5*50	18
8	Bolt	M8*15	12
9	Washer	ø5.5*ø 12*T1 0	18
10	Washer	ø8.5*ø 16*T1.5	18
11	Expansion pipe	ø8*49L	6
12	Stopples	ø15*9.5	4
13	Bolt	M8*50L	6

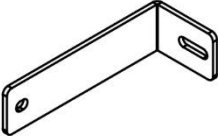
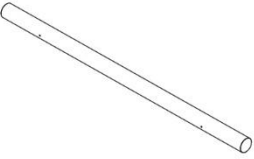
DELETEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



MONTERING / ASSEMBLY

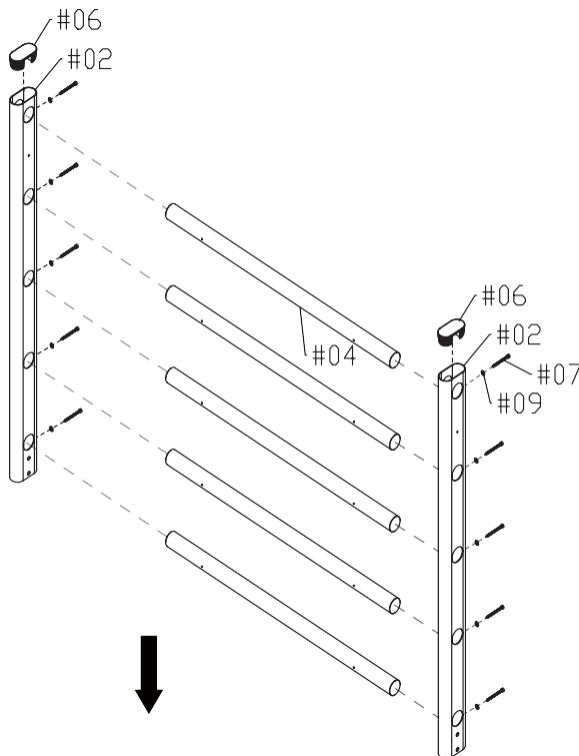


1. Beech wood stick
2. Oval tube inner end cap
3. L shape connecting board
4. Upper upright
5. Lower upright
6. Oval tube outer end cap

			
Lower upright X2 (#01)	Upper upright X2 (#02)	L shape connecting board X6 (#03)	Beech wood stick X9 (#04)
			
Oval tube outer end cap X2 (#05)	Oval tube inner end cap X2 (#06)	Bolt M5*50 X18 (#07)	Bolt M8*18 X12 (#08)
			
Washer ø5.5* ø12*1.0 X18 (#09)	Washer ø9* ø16*1.6 X18 (#10)	Expansion pipe ø8*49L X6 (#11)	Stopple ø15*9.5 X4 (#12)
			
Bolt M8*50 X6 (#13)			

STEP 1

First take 5 pcs Beech wood stick (#04) set in the Upper upright(#02), use Tool No4 L shape wrench install the Beech wood stick(#04) to Upper upright(#02) with Bolt M5*50 (#07) and Washer $\varnothing 5.5 \times \varnothing 12 \times T1.0$ (#09)

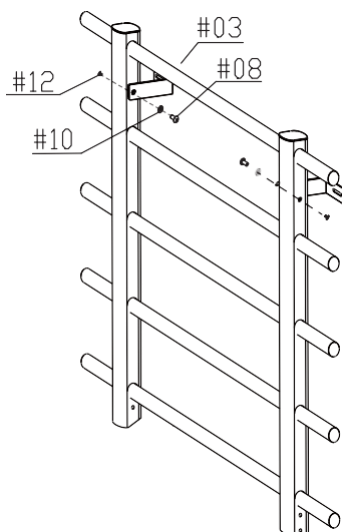


STEP 2

Install the Oval tube inner end cap(#06) to Upper upright(#02)

STEP 3

Use Tool No5 L shape wrench install L shape connecting board(#03) to Upper upright (#02) with Bolt M8 * 15 (#08) and Washer $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times T1.6$ (#10).

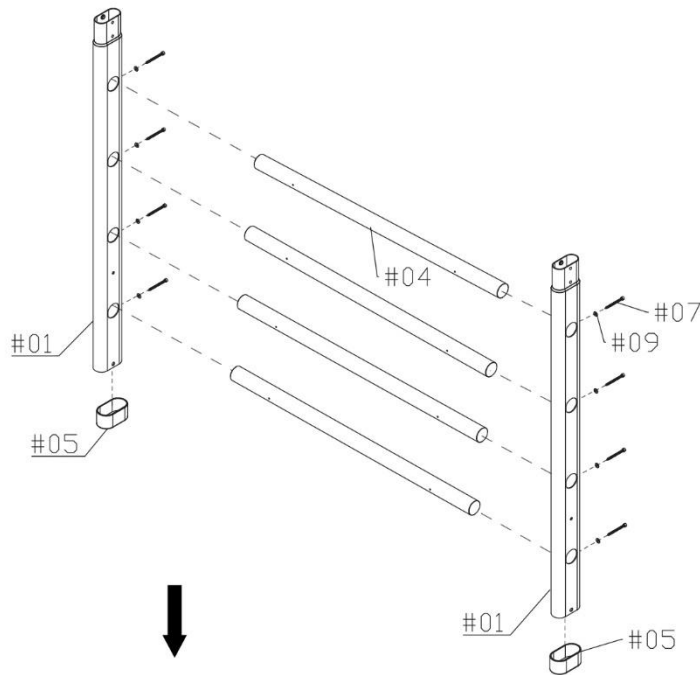


STEP 4

Install the Stopple $\varnothing 15 \times 9.5$ (#12) to Upper upright(#02). Pay attention the hole is corresponding to the other side of install the L shape connecting board(#03).

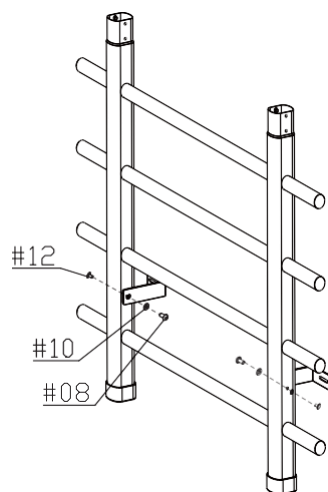
STEP 5

First take 4 pcs Beech wood stick(#04) set in the Lower upright(#01), use Tool No4 L shape wrench install the Beech wood stick(#04) to Lower upright(#02) with Bolt M5*50(#07) and Washer $\varnothing$ 5.5* $\varnothing$ 12*T1 .0 (#09).



STEP 6

Install the Oval tube outer end cap(#05) to Lower upright(#01).

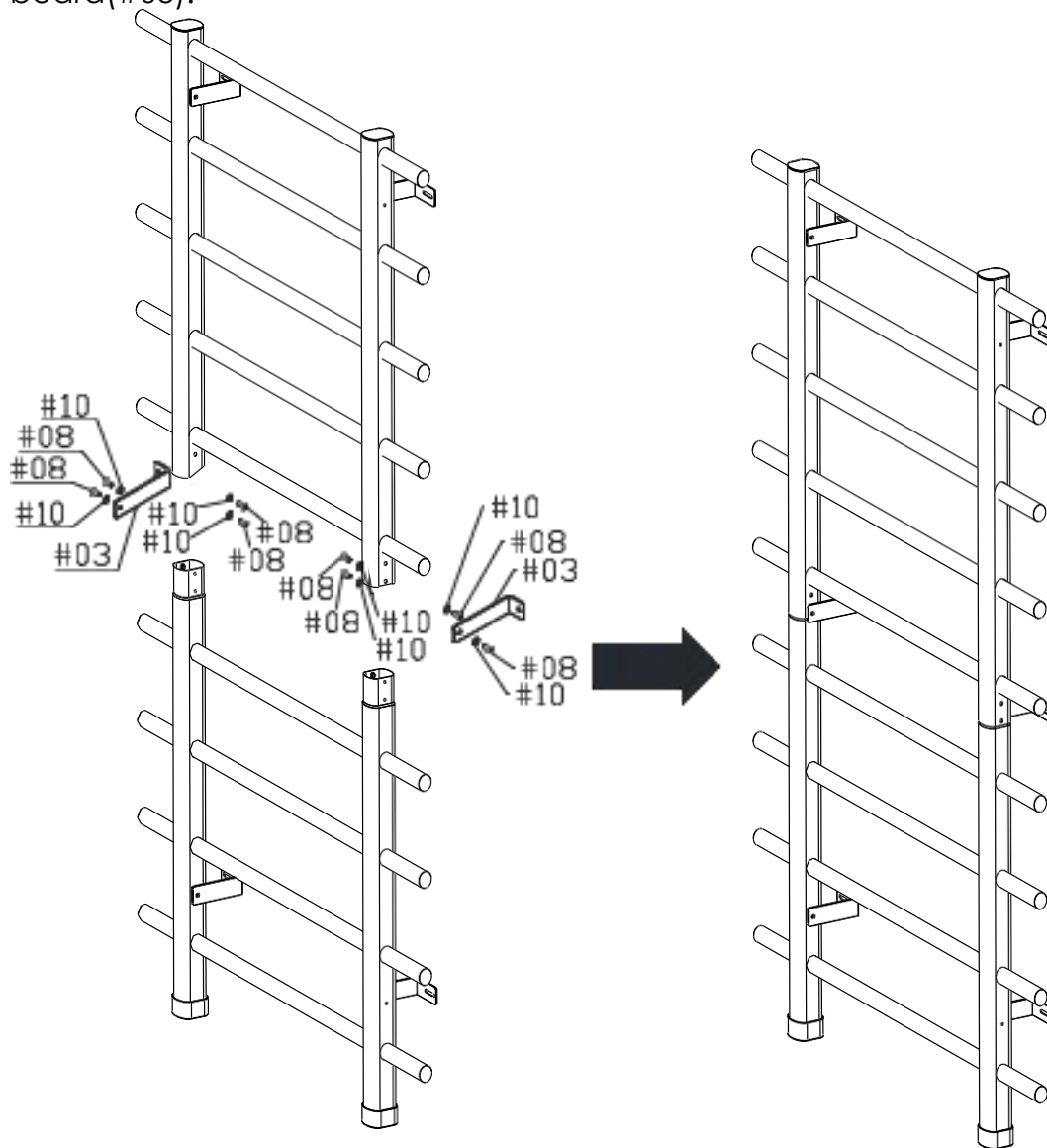


STEP 7

Use Tool No5 L shape wrench install L shape connecting board(#03) to Lower upright(#01) with Bolt M8*15(#08) and Washer $\varnothing$ 9* $\varnothing$ 16*T1 .6(#10).

STEP 8

Install the Stopple $\varnothing 15 \times 9.5$ (#12) to Lower upright(#02). Pay attention the hole is corresponding to the other side of install the L shape connecting board(#03).

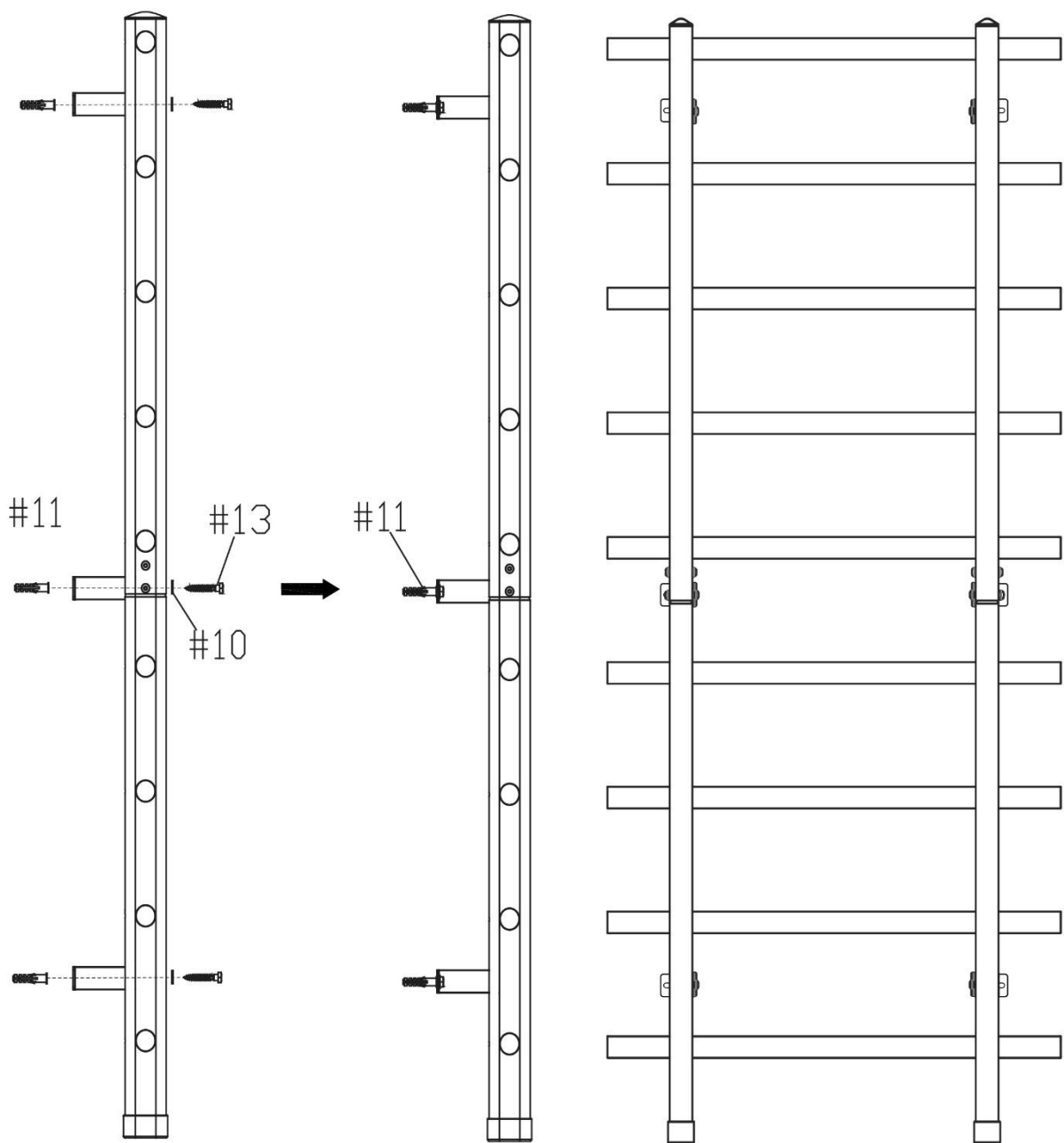


STEP 9

Connect the installed Upper upright and Lower upright ,use Tool No5 L shape wrench with Bolt M8*15(#08) and Washer $\varnothing 9 \times \varnothing 16 \times T1.6$ (#10).

STEP 10

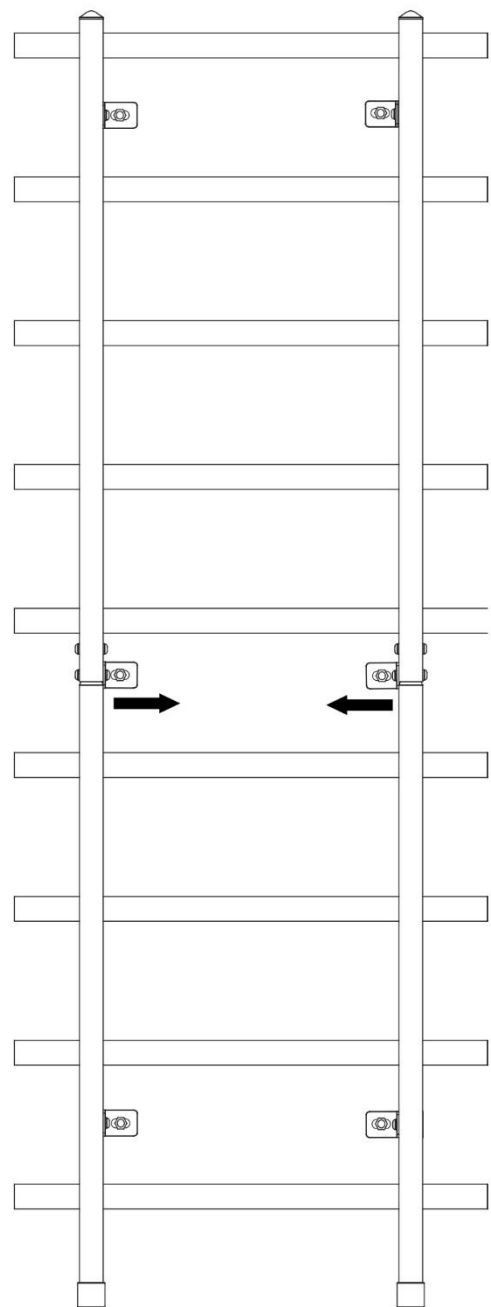
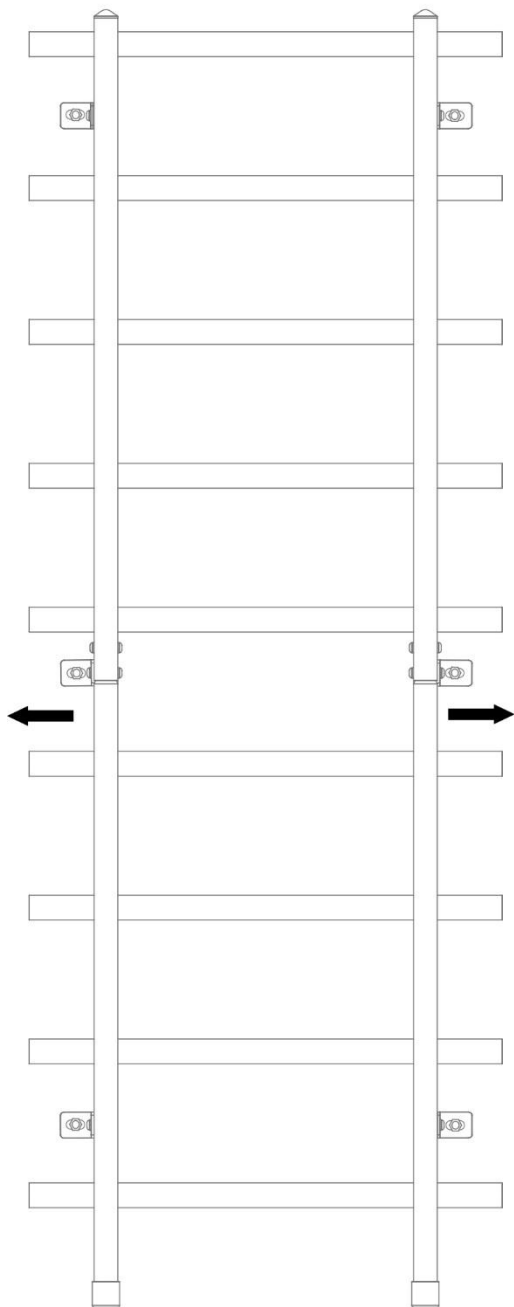
Install L shape connecting board(#03) to Lower hole of connected Upper upright(#02) and Lower upright(#01).



The installation procedure is for reference only. Whether the L-connector tabs face inward or outward is determined by the user's wall.

The orientation of the L-connecting tabs does not affect use.

* Long hole positions make screw installation more convenient.



VIKTIG INFORMASJON

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Sjekk at alle skruer er godt strammet før du bruker ribbeveggen.

Gjør øvelsene rolig og kontrollert for best effekt.

Ribbeveggen kan brukes sammen med benk og annet treningsutstyr.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

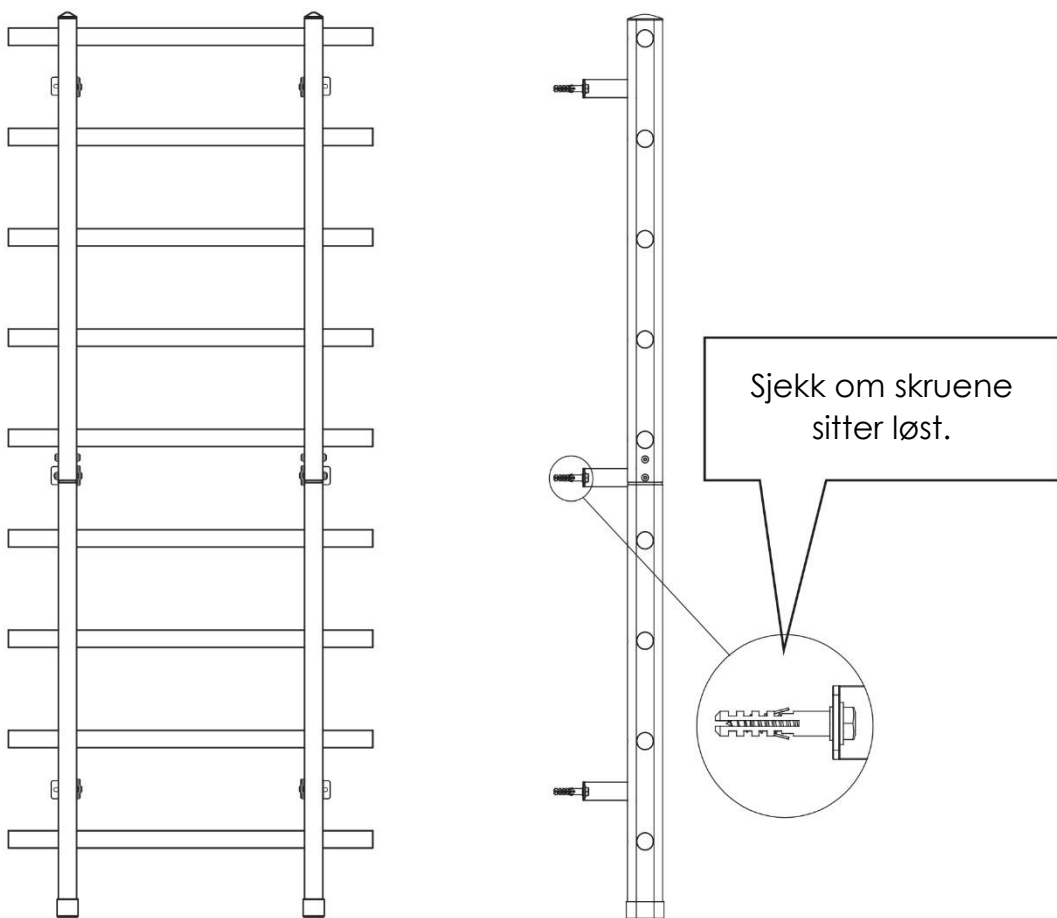
Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Vedlikehold

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei



Stramming av skruer

For å bruke treningsapparatet trygt og effektivt, bør du jevnlig kontrollere skruene, spesielt etter lengre tids bruk. Skruene kan løsne med tiden, så sørg for å sjekke at de sitter godt og stram dem ved behov for å unngå skader.

Inspiser skruene

Når du sjekker, se etter om skruer eller låsemuttere har blitt løse, og stram dem om nødvendig.

Oppvarming

Oppvarmingsråd:

It is better to do some warm-up exercise, before you do exercise. Warm muscle are easy to Før du starter treningen, er det viktig å varme opp. Varme muskler er lettere å tøye og mindre utsatt for skader. Bruk 5–10 minutter på oppvarming. Deretter gjør du følgende tøyøvelser fem ganger hver. Hold hver tøyning i minst 10 sekunder per ben. Etter treningen bør du gjenta tøyøvelsene en gang til.

Framoverbøyning

Stå med lett bøyde knær og bøy overkroppen sakte framover. Slapp godt av i rygg og skuldre, og prøv å nå tærne. Hold i 10–15 sekunder før du slapper av. Gjenta tre ganger. (Se bilde 1)

Hamstringstrekking

Sett deg på en ren matte. Strekk ut ett ben, og bøy det andre slik at fotsålen ligger inntil innsiden av låret på det utstrakte benet. Prøv å nå tærne med hendene. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger per ben. (Se bilde 2)

Legg- og akillessene-strekk

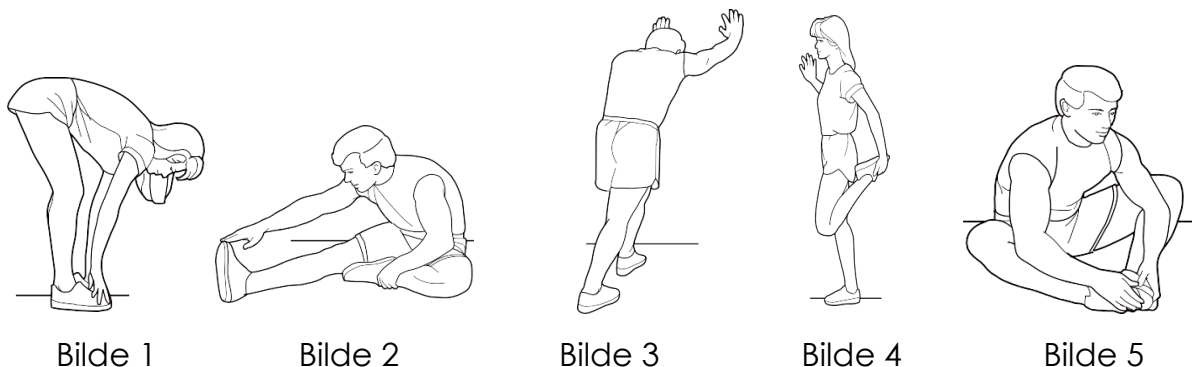
Stå med begge hender mot en vegg eller et tre for støtte. Sett det ene benet bak deg, hold det rett og hælen i bakken. Len deg fram mot veggen eller treet. Hold i 10–15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger per ben. (Se bilde 3)

Quadriceps-strekk (fremside lår)

Hold balansen med venstre hånd mot vegg eller bord. Ta tak i høyre ankel med høyre hånd og trekk foten forsiktig mot setet til du kjenner strekk i fremsiden av låret. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger per ben. (Se bilde 4)

Sartorius-strekk (innside lår)

Sitt med fotsålene sammen og knærne pekende utover. Trekk føttene forsiktig inn mot lysken. Hold i 10–15 sekunder og slapp av. Gjenta tre ganger. (Se bilde 5)



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

VIKTIG INFORMATION

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna innan du använder ribbstolen.

Utför övningarna lugnt och kontrollerat för bästa effekt.

Ribbstolen kan användas tillsammans med en bänk och annan träningsutrustning.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

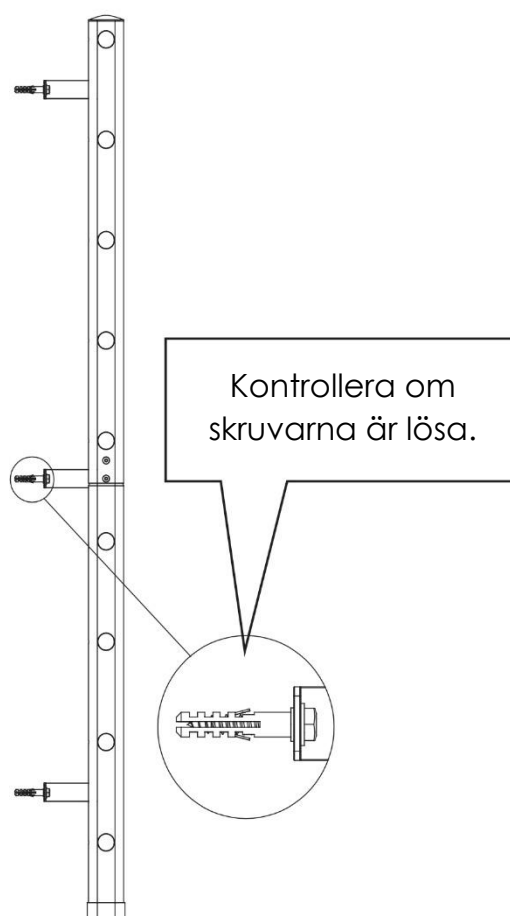
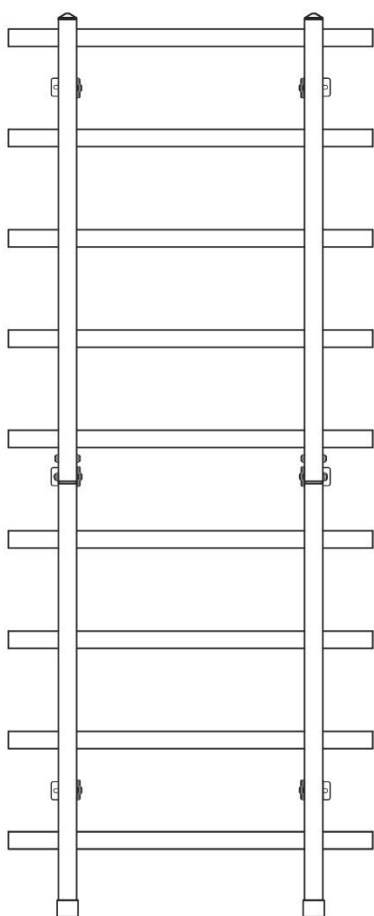
Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

Underhåll

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Ram och kuddar	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej



Justering av skruvarnas åtdragning

För att träningsutrustningen ska fungera optimalt och säkert bör du regelbundet kontrollera att skruvarna är ordentligt åtdragna. Efter lång tids användning kan de lossna, vilket kan leda till skador om det inte åtgärdas i tid.

Kontroll av skruvar

Vid kontroll, se efter om skruvar och låsmuttrar sitter ordentligt eller om de har blivit lösa. Justera vid behov.

Uppvärmningsövningar

Uppvärmningstips:

Det är alltid bra att göra en uppvärmning innan du börjar träna. Varma muskler är lättare att tänja ut, så använd 5–10 minuter till lätt uppvärmning. Därefter bör du göra stretchövningar enligt instruktionerna nedan – upprepa varje övning fem gånger, och håll varje position i minst 10 sekunder per ben. Efter träningen bör du upprepa stretchövningarna igen.

Framåtböjning

Stå med lätt böjda knän och böj överkroppen långsamt framåt. Slappna av i rygg och axlar och försök att röra vid tårna. Håll positionen i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger. (Se bild 1)

Stretching av hamstrings (baksida lår)

Sitt på en ren matta med ena benet utsträckt och det andra böjt in mot insidan av det raka benet. Försök att nå tårna med handen. Håll i 10–15 sekunder, sedan slappna av. Upprepa 3 gånger per ben. (Se bild 2)

Stretching av vad- och hälsenemuskler

Stå med båda händerna mot en vägg eller ett träd. Sätt ena benet bakom dig, håll det rakt och pressa hälen i marken. Luta kroppen framåt mot väggen. Håll i 10–15 sekunder, sedan slappna av. Upprepa 3 gånger per ben. (Se bild 3)

Stretching av quadriceps (framsida lår)

Stöd dig med vänster hand mot en vägg eller ett bord för balans. Sträck bak höger hand och greppa vristen. Dra foten försiktigt mot sätesmuskeln tills du känner att det sträcker i låret. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger per ben.
(Se bild 4)

Stretching av lårens insida (sartorius)

Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna ut åt sidorna. Dra fötterna in mot ljumsken. Håll i 10–15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger. (Se bild 5).

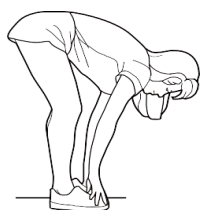


Bild 1



Bild 2

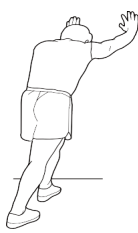


Bild 3



Bild 4



Bild 5

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

The exercise equipment should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly, make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Before using the wall bar, please ensure that all screws are securely tightened.

Perform movements slowly and with control for better results.

You can use the wall bar in combination with a bench or other fitness equipment.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

Store the exercise equipment in a frost free and dry environment.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise equipment until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise equipment.

The exercise equipment should only be used by one person at the time.

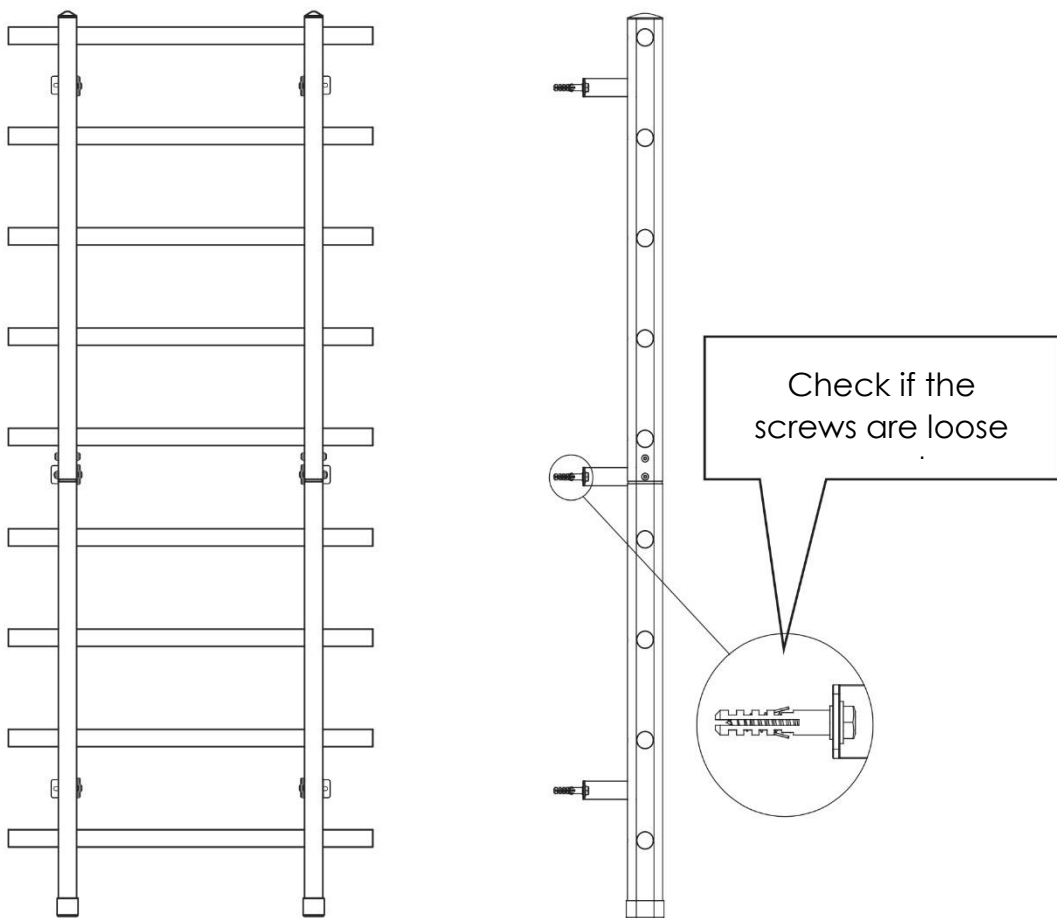
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The exercise equipment should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

Maintenance

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Frame and cushions	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No



The tightness adjustment of the screws

For the better use of this training device, after long time use, the screws might be loose, there is need to check the screw tightness, adjust in time, to avoid injury.

Check screws

When you check, check if the screws and lock nuts are loose or not.

Warm-up Exercise

Warm prompt:

It is better to do some warm-up exercise, before you do exercise. Warm muscle are easy to stretch, so use 5-10 minutes to warm-up. Then stop and to do stretch exercise for five times according to the below ways, and each leg do 10 seconds or more every time . After exercise, do those stretch exercises one more time.

Reach Down

Knees slightly bent and body slowly bent forward, relax back and shoulders, try to touch the toes. Keep it for 10-15 seconds, and relax. Repeat it 3 times .(See picture 1).

Hamstrings Stretches

Sitting on a clean cushion, put one leg straight, put the other leg inward, put it close to the inside of the straight leg. Try your best to touch the toes by hand, keep it for 10~15 seconds, then, relax. Each leg do it three times (See picture 2)

Crus and Feet heel Tendon Stretches

Standing with two hands on the wall or a tree, one leg behind. Keeping your back leg straight and the heel on the ground, tilt to the wall or tree. Keep it for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

Quadriceps Stretches

Keeping your balance with your left hand holding on the wall or table, then stretch your right hand backwardly ,hold your ankle, pull it toward your buttocks slowly, until you feel very tense in the front muscle of your thigh. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

Sartorius {Inner Muscles of the Thigh} Muscle Stretches

Sitting down with your soles opposite and knees outward. Pull feet toward groin, keep it for 10-15 seconds, and relax. Repeat it 3 times (See picture 5)



Picture 1



Picture 2



Picture 3



Picture 4



Picture 5

IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylناسport.no – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com