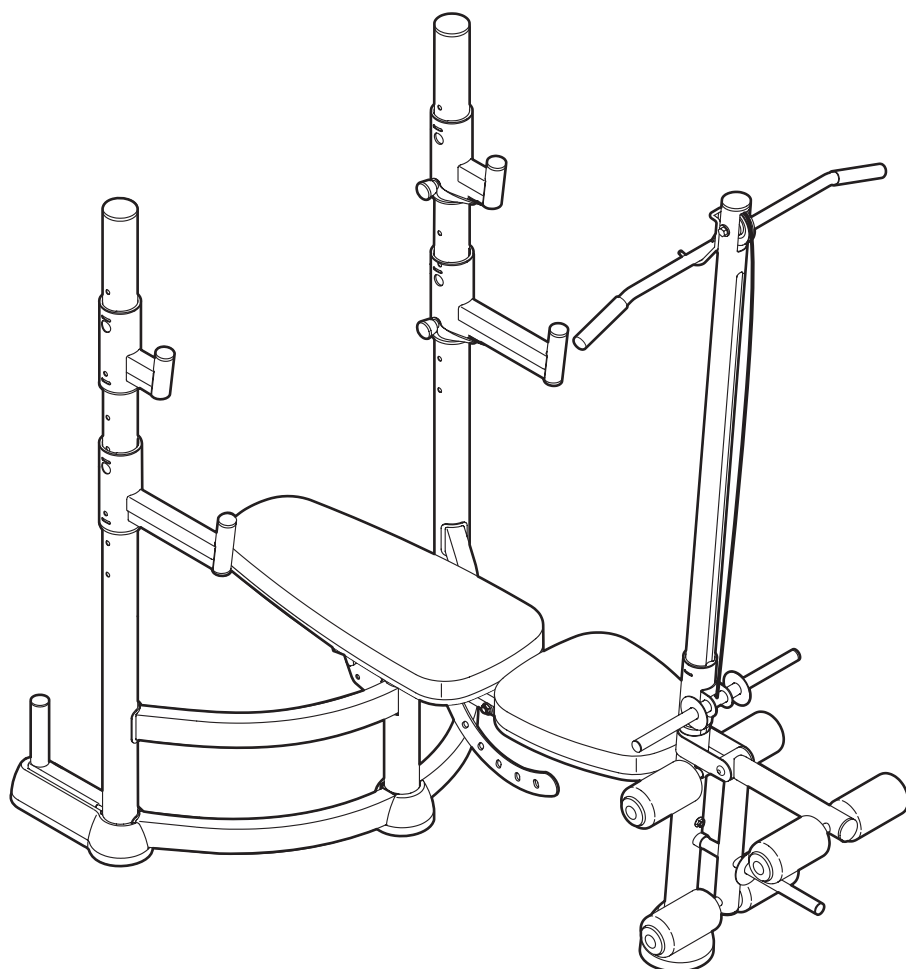


PRO-FORM

680 G



BRUKERMANUAL

PRO-FORM[®]

680 G

INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

FØR DU BEGYNNER

SMÅDELER

MONTERING

JUSTERINGER

RETNINGSLINJER

DELELISTE

OVERSIKTSDIAGRAM

⚠ VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

1. Les alle instruksjonene i denne manualen før du benytter deg av vektbenken. Bruk benken kun som beskrevet i denne manualen.

2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av vektbenken er informert om alle forhåndsreglene forbundet med den.

3. Denne vektbenken er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk benken i kommersiell, utleie eller institusjonell setting.

4. Hold vekten innendørs, unna støv og fuktighet. Forsikre deg om at underlaget er jevnt. Det lønner seg å benytte seg av en underlagsmatte for å beskytter gulv og/eller teppe. Forsikre deg om at det er nok rom på hver side av benken.

5. Sjekk at alle deler er strammet godt før hver gang du benytter deg av benken. Erstatt slitte eller ødelagte deler før du benytter deg av den.

6. Benken skal ikke være tilgjengelig for barn under 12 år eller husdyr.

7. Forsikre deg om at alle justeringsskruer er på plass før du benytter deg av benken.

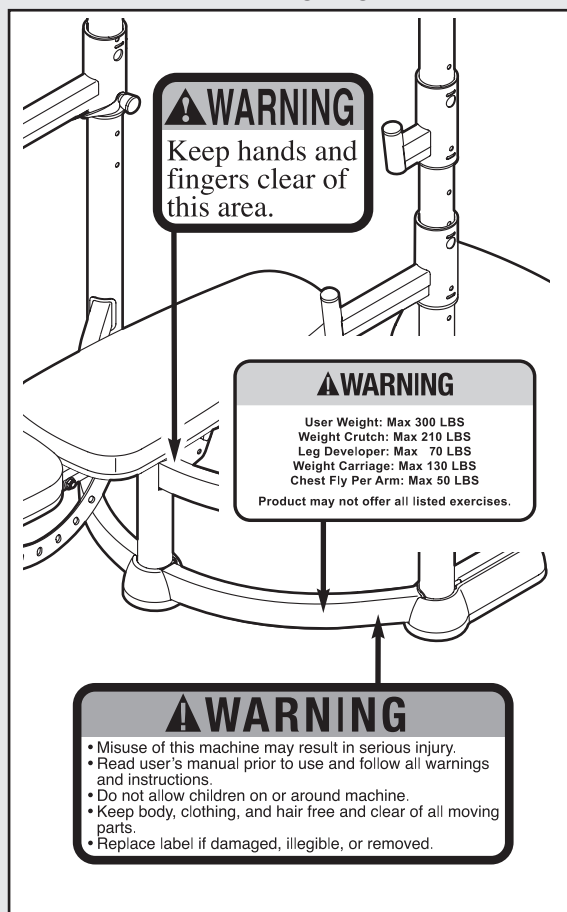
8. Bruk alltid joggesko under trening.

9. Benken er designet til å tåle en maks brukervekt på 136 kg og total maksvekt er 276 kg. Ikke plasser mer en 140 kg vekter, inkludert vekt-

stang og vekter på vektstolpen. Ikke plasser mer enn 68 kg på verken beintreneren eller vektstolpen. Merk: Vektbenken inkluderer ikke vektstang eller vekter.

10. Dersom du føler svimmelhet eller ubehag under trening, avslutt treningen umiddelbart.

11. Merkene under er plassert på vektbenken som vist på tegningen.

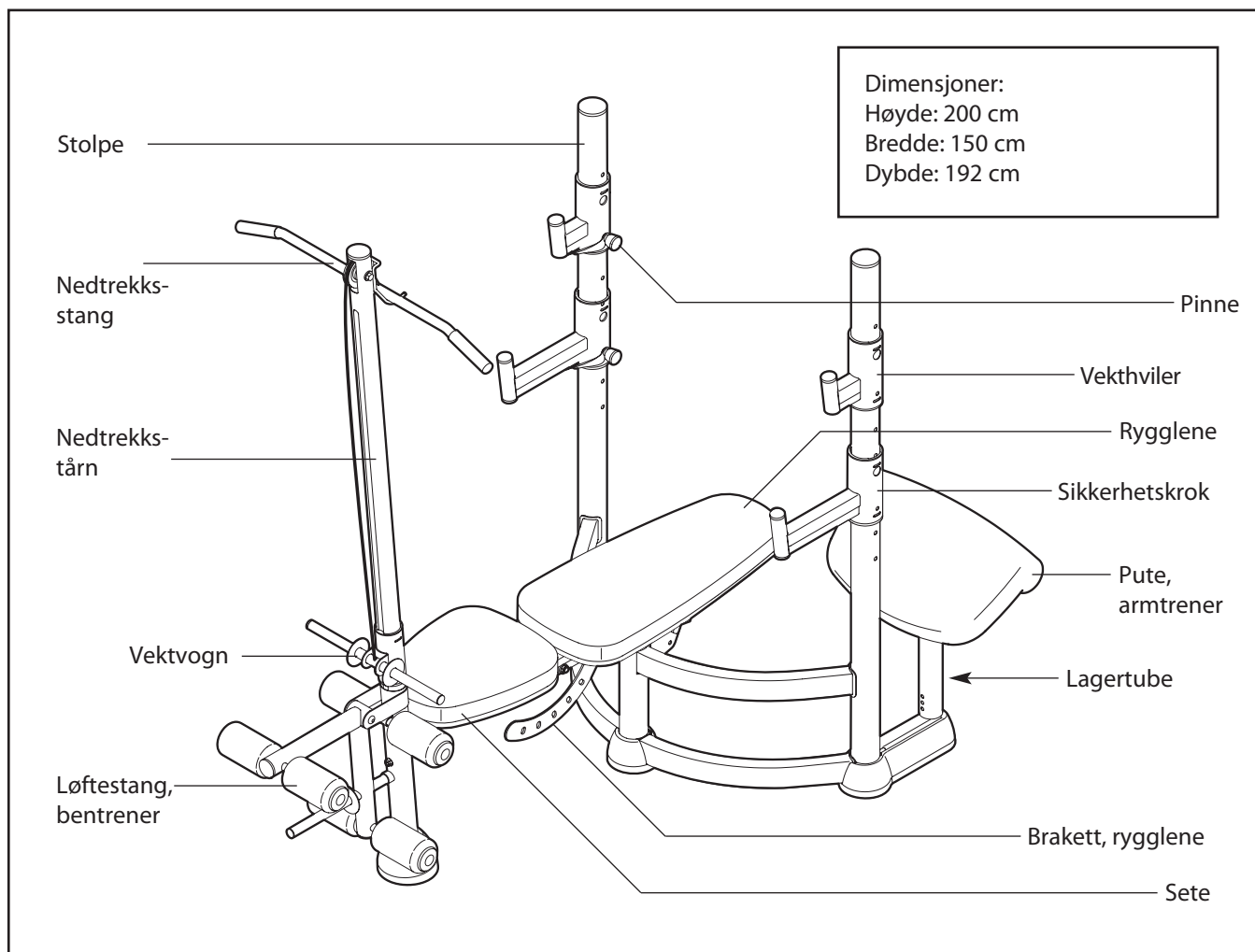


⚠ VIKTIG: Før du begynner et nytt treningsprogram, bør du snakke med en lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år gamle og personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjonene før du begynner å benytte deg av vektbenken.

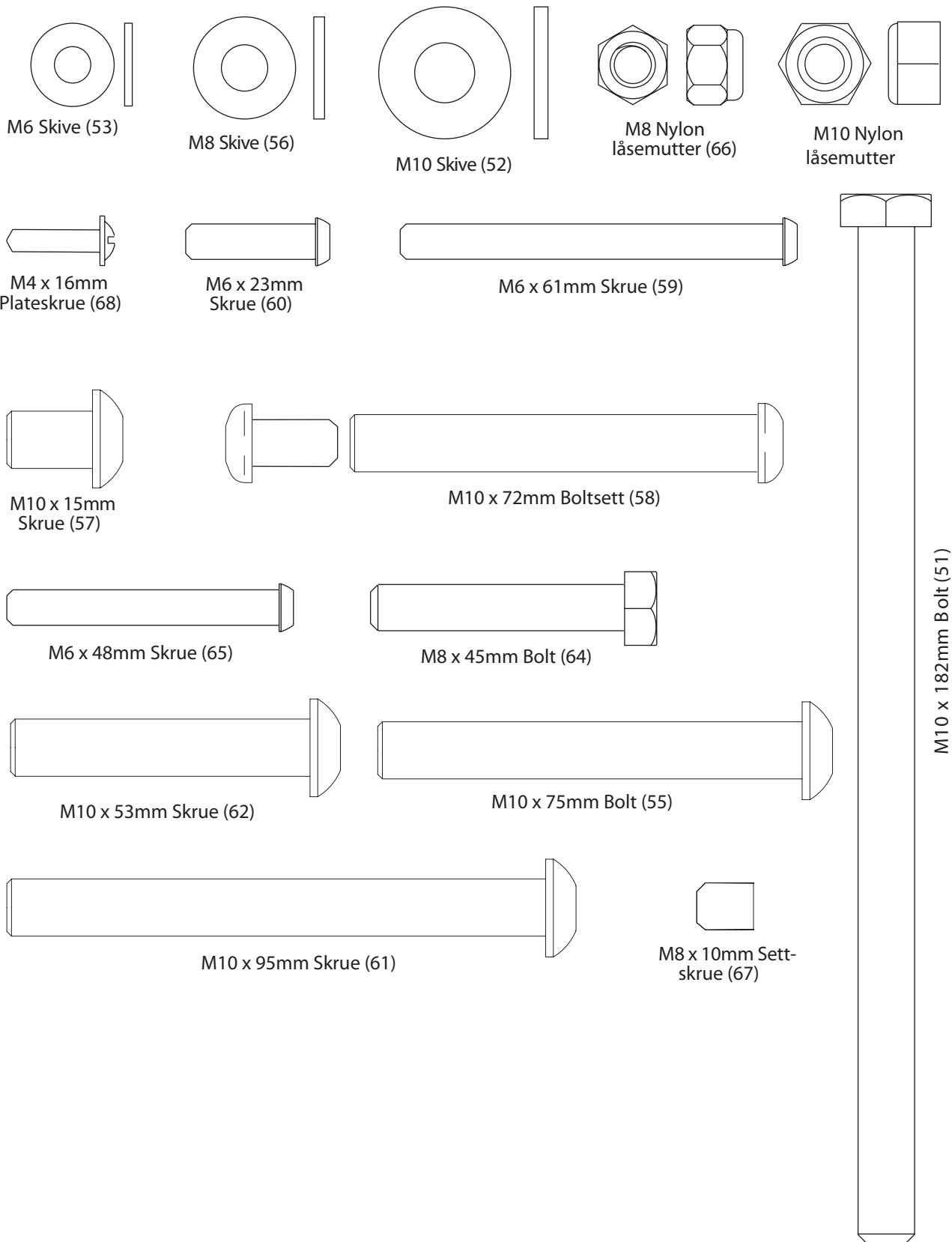
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den allsidige PROFORM 680G. Denne benken tilbyr en rekke muligheter for oppbygging av de store muskelgruppene i kroppen. Uansett om målet ditt er dramatisk muskelstørrelse, få en synlig muskeltone i kroppen eller om det er å forbedre ditt kardiovaskulære system, vil denne vekten hjelpe deg til å oppnå de resultatene du er ute etter.

Les denne manualen nøye før du benytter deg av denne vektbenken. Dersom du har noen spørsmål etter å ha lest denne manualen, se siste side for informasjon om kundeservice.



SMÅDELER



MONTERING

Gjør ting enklere for deg selv




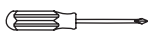
Denne brukermanualen er designet for at alle skal kunne montere den. For de aller fleste vil monteringen være enkel så lenge de setter av nok tid til det.

Før du begynner, les denne informasjonen nøye:

- Benken bør monteres der den skal stå når den er ferdig.
- Monteringen krever to personer
- Oversikt over mindre deler vil du kunne finne i 'DELER'-seksjonen.
- Stram alle deler når du monterer dem unntatt når det står spesifikt at du ikke skal gjøre det.
- Når du monterer vektbenken, pass på at alle deler står i samme posisjon som på tegningene.

- Plasser alle deler i et ryddet område og fjern alle pakningsmaterialer. Ikke kast pakningsmaterialene før monteringen er ferdig.

I tillegg til den inkluderte umbracornøkelen, er følgende verktøy nødvendig til monteringen.

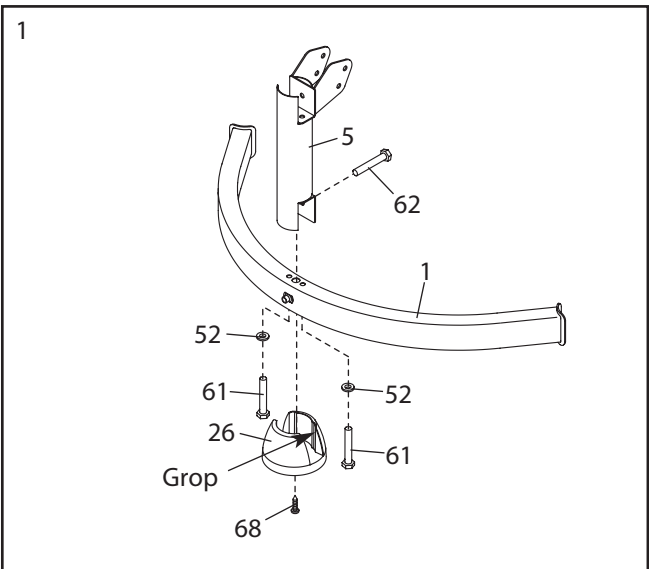
- To justerbare skiftenøkler 
- En gummiklubbe 
- En standard skrutrekker 
- En stjernetrekker 

Monteringen vil bli enklere dersom du også har tilgang på et pipenøkkelsett, et sett med åpne eller lukkede skiftenøkler eller et sett med skraller.

1. Før du begynner å montere, forsikre deg om at du har lest og satt deg inn i det som står i boksen over. Se SMÅDELER på forrige side for hjelp til å finne smådeler.

Fest støtten (5) til basen (1) med en M10 x 53mm skruer (62), to M10 skiver, og to M10 x 95mm skruer (61).

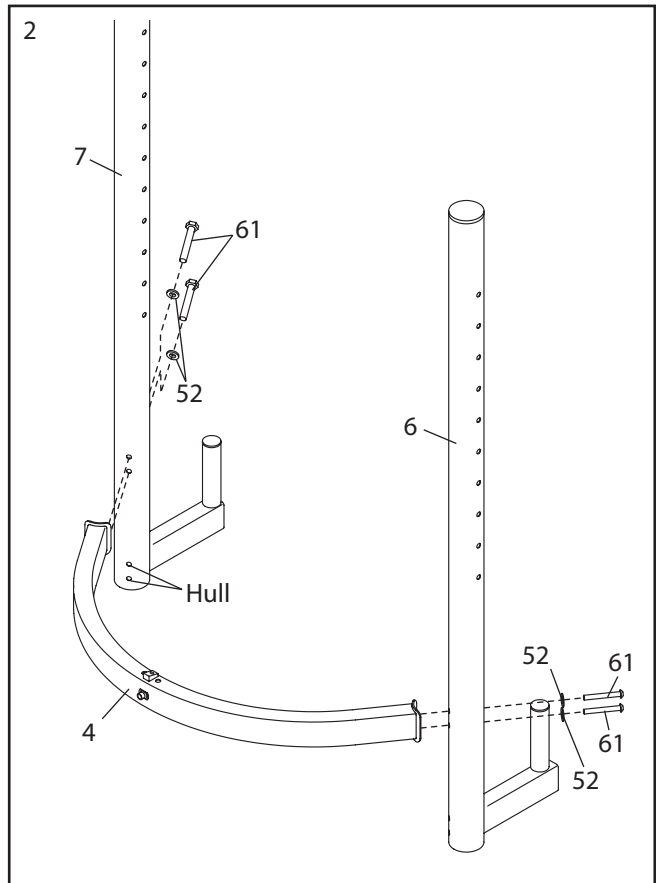
Posisjonør basefoten (26) med gropene i stillingen som vist på tegningen. Fest basefoten til basen (1) med en M4 x 16mm plateskrue (68).



2. Finn den høyre stolpen (7) ved å se på stillingen til hullene nederst på stolpen. (Se tegning).

Fest tverrbjelken (4) til støtten (5) med en M10 x 53mm skruer (62), to M10 skiver (52) og to M10 x 95mm skruer (61).
Ikke stram skruene ennå.

Fest tverrbjelken (4) til den venstre stolpen (6) på samme måte.

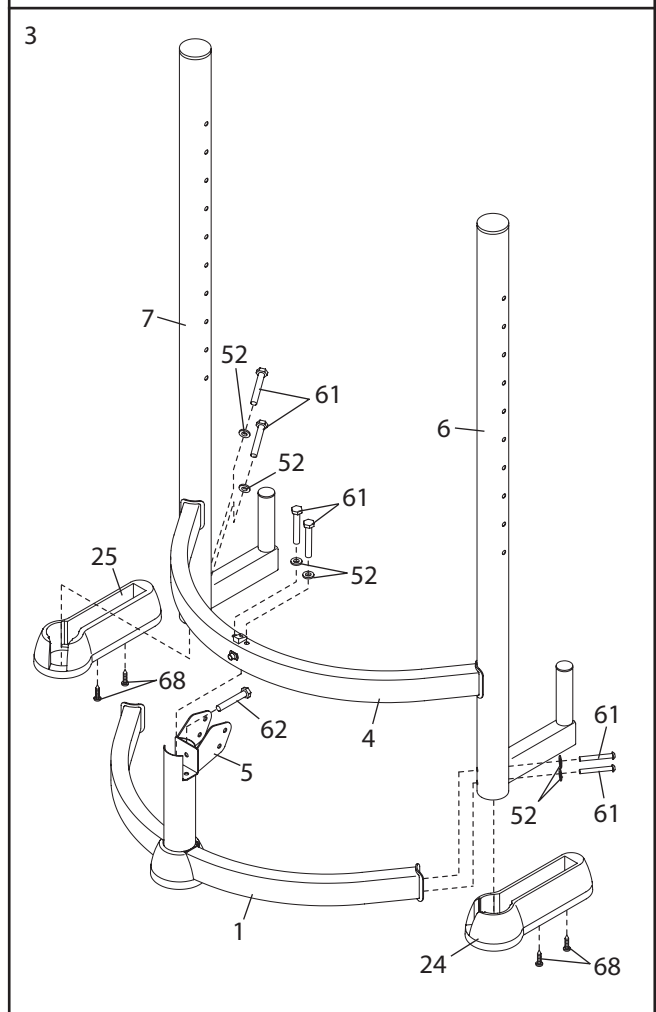


3. Fest tverrbjelken (4) til støtten (5) med en M10 x 53mm skruer (62), to M10 skiver (52) og to M10 x 95mm skruer (61).
Ikke stram skruene ennå.

Fest basen (1) til venstre og høyre stolpe (6, 7) med fire M10 x 95mm skruer (61) og fire M10 skiver (52).

Stram skruene (61, 62) fra steg 2 og 3.

Fest venstre og høyre stolpefot (24, 25) til venstre og høyre stolpe (6, 7) med fire M4 x 16mm plateskruer (68).



4. Posisjonør tverrbjelkekapselen (37) som vist på den lille tegningen øverst til høyre. Trykk tverrbjelkekapselen på tverrbjelken (4). Smør på en liten mengde av det inkluderte smøremiddelet på en M10 x 95mm skruer (61). Fest seterammen (2) til støtten (5) med den innsmurte skruen og en M10 nylon låsemutter (63).

Se den lille tegningen nede til høyre, og finn justeringsskruen for ramme (30).

Stram justeringsskruen for ramme inn i seterammen (2).

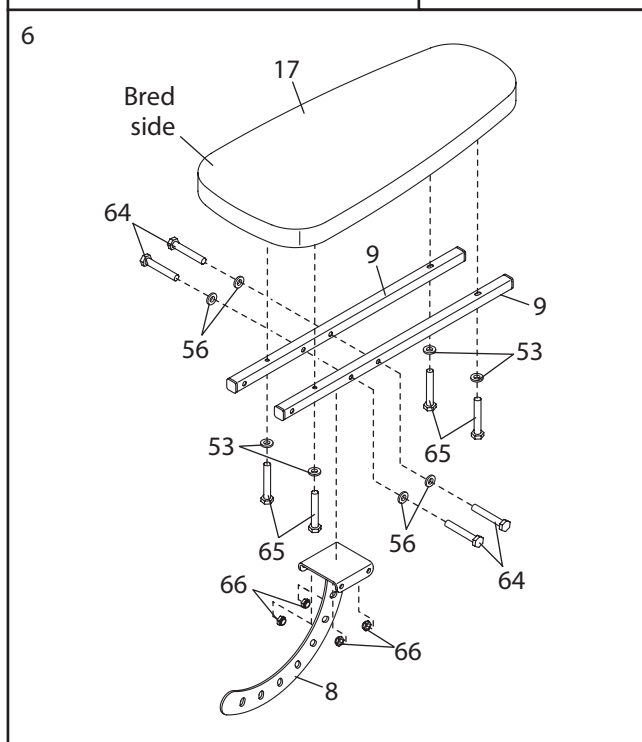
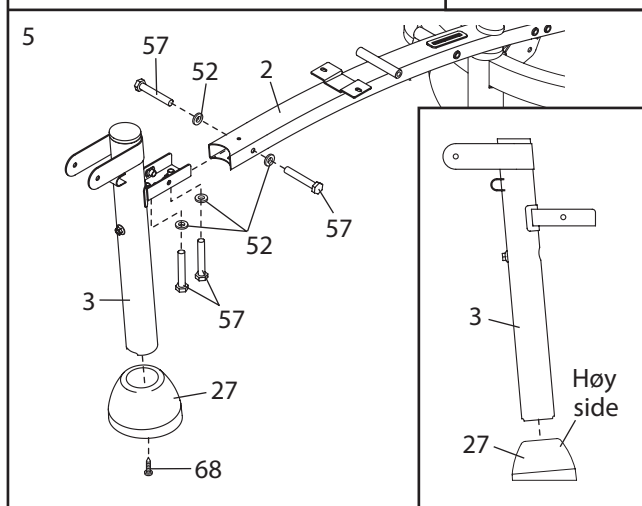
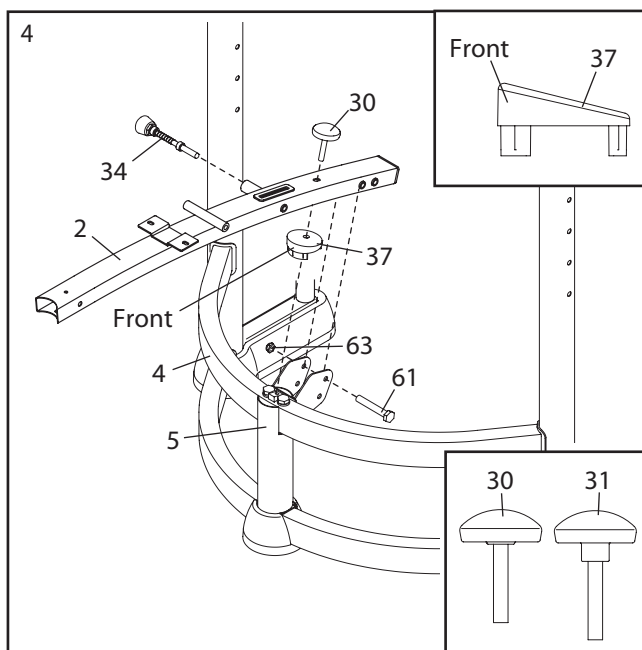
Stram justeringsskruen for rygglenet (34) inn i seterammen (2).

5. Se den lille tegningen: Posisjonør den fremre benfoten (27) og det fremre benet (3) som vist. Trykk den fremre benfoten på det fremre benet.

Fest den fremre benfoten (27) til det fremre benet (3) med en M4 x 16mm plateskruer (68). Fest så det fremre benet til seterammen (2) med fire M10 x 15mm skruer (57) og fire M10 skiver (52).

6. Fest rygglenebraketten (8) til de to rygglenerrammene (9) med fire M8 x 45mm bolter (64), fire M8 skiver (56), og fire M8 nylon låsemuttere (66). **Ikke stram nylon låsemutterene ennå.**

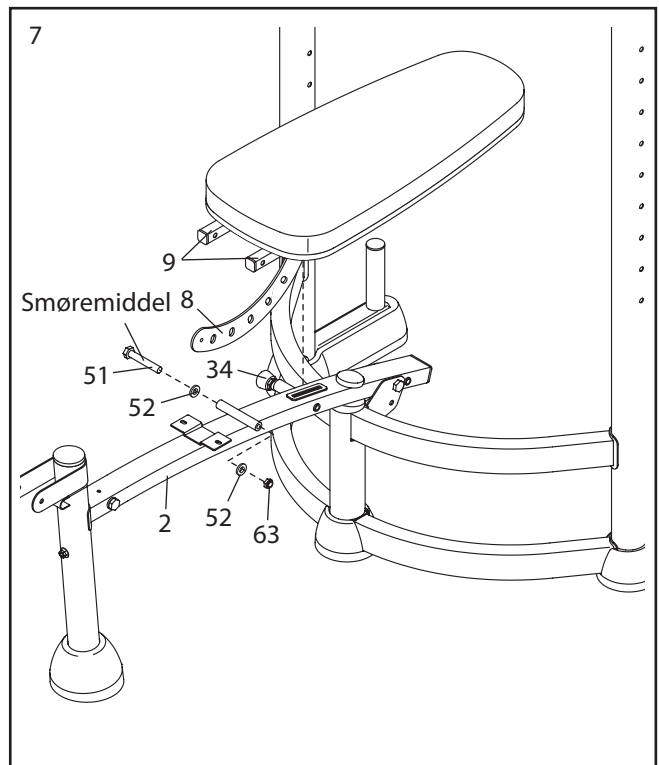
Posisjonør rygglenet (17) med den brede siden i stillingen vist på tegningen. Fest rygglenet til rygglenerrammene (9) med fire M6 x 48mm skruer (65) og fire M6 skiver (53). **Ikke stram skruene ennå.**



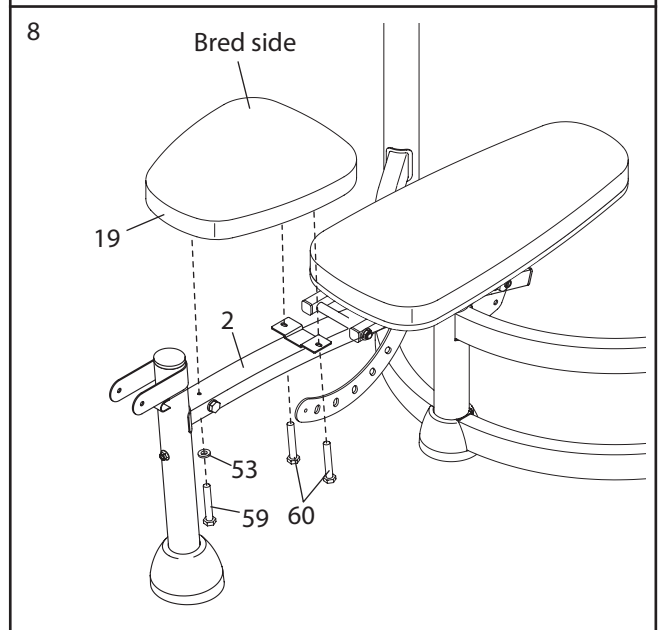
7. Dra justeringskruen for rygglenet (34) så langt ut som den vil gå. Før rygglenebraketten (8) inn i åpningen på seterammen (2). Lås justeringskruen inn i rygglenebraketten.

Smør smøremiddel på en M10 x 182mm bolt (51). Fest rygglenerrammene (9) til seterammen (2) med bolten, to M10 skiver (52), og en M10 nylon låsemutter (63). **Ikke overstram låsemutteren; rygglenerrammene må kunne dreies lett.**

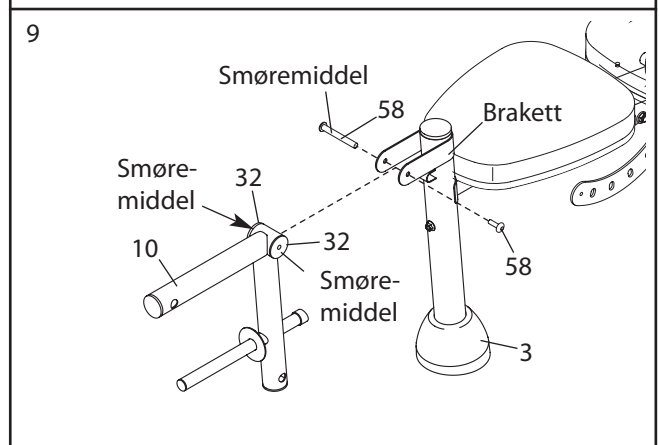
Se steg 6: Stram M8 nylon låsemutterene (66) og M6 x 48mm skruene (65).



8. Fest setet (19) til seterammen (2) med to M6 x 23mm skruer (60), en M6 skive (53), og en M6 x 61mm skrue (59).

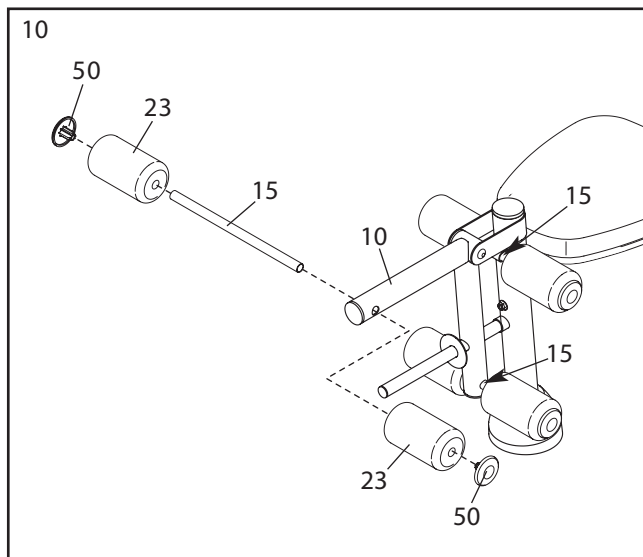


Smør smøremiddel til sylindren av et M10 x 72mm boltsett (58) og til fremsiden av hver 50mm føring (32). Fest bentreneren (10) til det fremre benet (3) med boltsettet. **Pass på at boltsettet er ført inn gjennom begge sidene av braketten på bentreneren.**



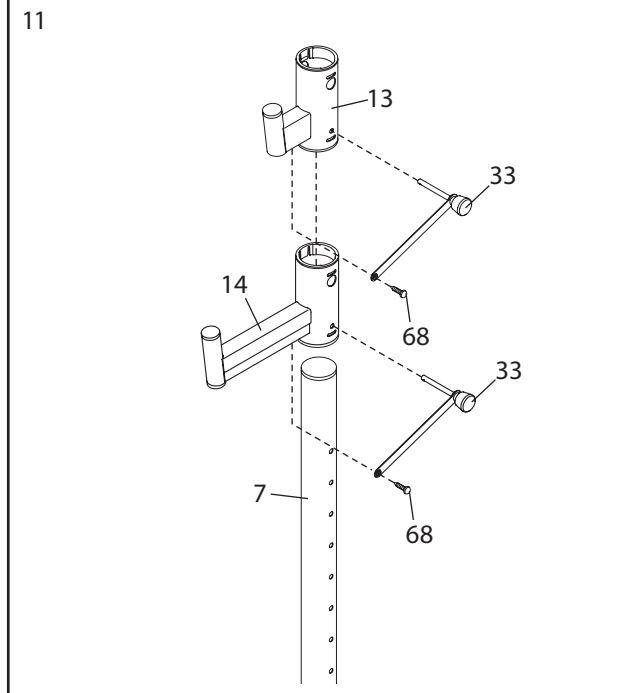
10. Før en putetube (15) inn på bentreneren (10). Før en skumpute (23) på hver ende av putetuben. Trykk deretter en putekapsel (50) inn på hver skumpute.

Gjenta dette steget med de to andre putetubene (15).

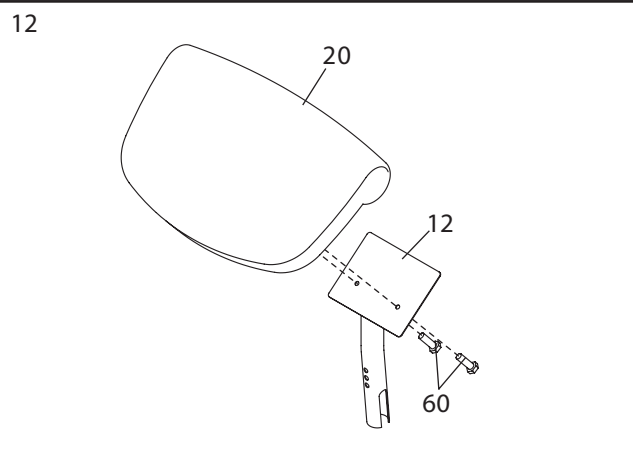


11. Før en sikkerhetskrok (14) og en vekthviler (13) på den høyre stolpen (7). Før en stolpepinne (33) gjennom sikkerhetskroken og en stolpepinne gjennom vekthvileren og den høyre stolpen. Fest så stolpepinnene til sikkerhetskroken og vekthvilerene med M4 x 16mm plateskruer (68).

Gjenta dette steget med den andre siden av vektbenken.

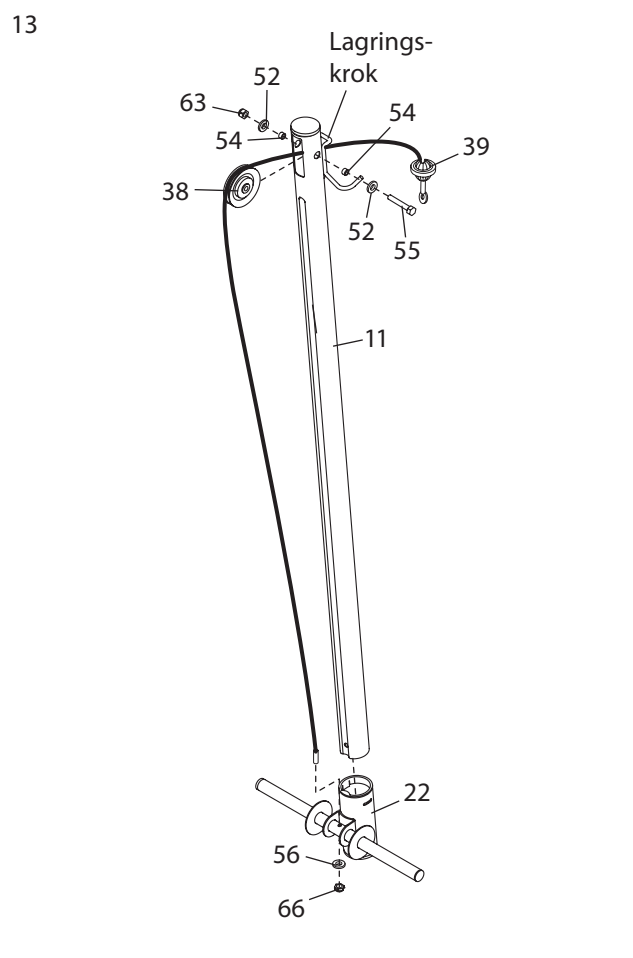


12. Fest armtrenerputen (20) til armtrenerstolpen (12) med to M6 x 23mm skruer (60).



13. Før kabelen (39) under lagringskroken, gjennom nedtrekkstårnet (11), og over reimskiven (38). Fest reimskiven inne i nedtrekkstårnet med en M10 x 75mm bolt (55), to M10 skiver (52), to 16mm mellomstykker (54), og en M10 nylon låsemutter (63).

Før vektvognen (22) på nedtrekkstårnet (11). Fest kabelen (39) til vektvognen med en M8 nylon låsemutter (66) og en M8 skive (56).



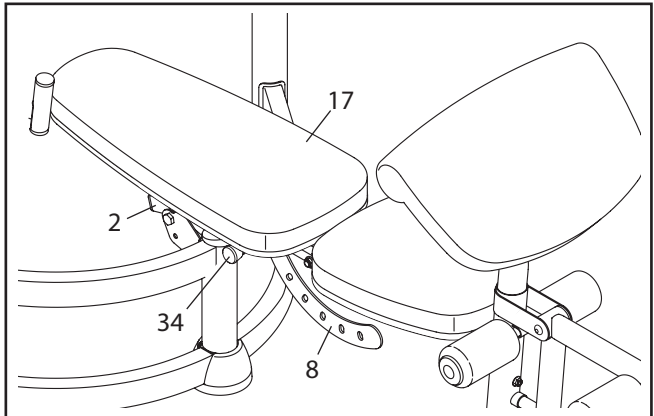
14. Sørg for at alle deler er strammet ordentlig før du tar i bruk vektbenken. Bruk av de gjenværende delene vil bli forklart i JUSTERINGER som begynner på neste side.

JUSTERING

Forsikre deg om at alle delene er strammet godt hver gang du tar vektbenken i bruk. Erstatt slitte deler umiddelbart. Vektbenken kan bli rensset med et fuktig håndkle og et mildt, ikke-slitende rensmiddel. Ikke bruk løsningsmidler.

JUSTERING AV RYGGLENET

For justering av rygglenet (17), dra justeringsskruen for rygglenet (34) ut av seterammen (2) så langt ut du får den. Hev eller senk rygglenet til ønsket posisjon og lås justeringsskruen tilbake inn i rygglenebraketten (8).

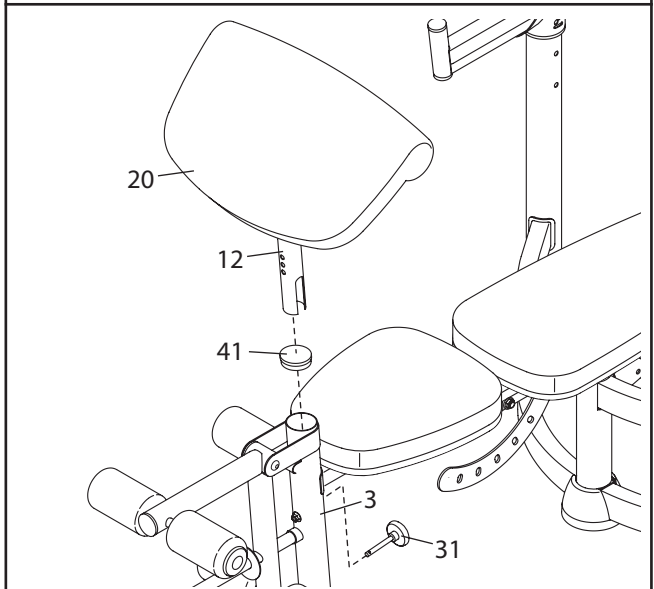


BRUK AV ARMTRENERPUTEN ELLER NEDTREKKSTÅRNET

For å bruke armtrenerputen (20), fjern den indikerte 65mm runde indre kapselen (41) og før armtrenerstolpen (12) inn i det fremre benet (3). Stram justeringsskruen for armtrener (31) inn i det fremre benet. **Pass på at justeringsskruen for armtrener går gjennom et hull i armtrenerstangen.**

Når du gjør øvelser som ikke innebærer bruk av armtreneren (20), fjerner du denne og setter tilbake den 65mm runde indre kapselen (41) i det fremre benet (3).

Fest nedtrekkstårnet til det fremre benet (3) på samme måte.

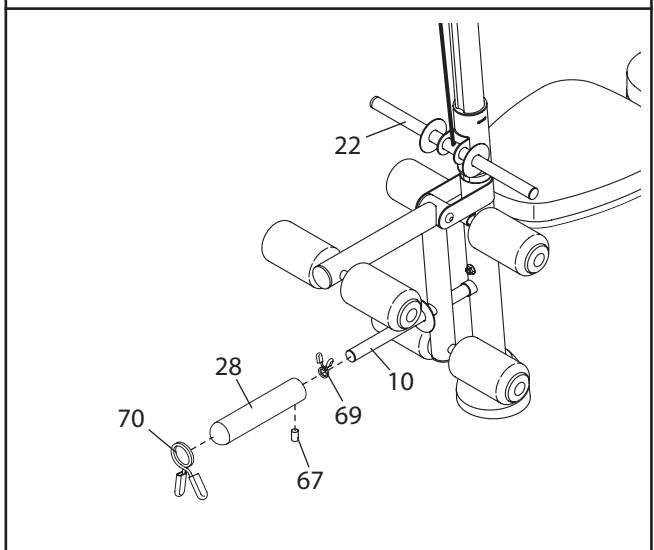


BRUK AV BENTRENER

Bentreneren (10) kan bli brukt med standard vekter eller olympiske vekter. For bruk av standard vekter, før en vektplate (ikke vist) på løftestangen til bentreneren (10) og sikre den med en 1" fjærklemme (69).

For bruk av olympiske vekter, før den lange olympiske adapteren (28) på løftestangen til bentreneren (10). Fest adapteren med en M8 x 10mm justeringsskrue (67). Sikre vektplatene med en 48mm fjærklemme (70).

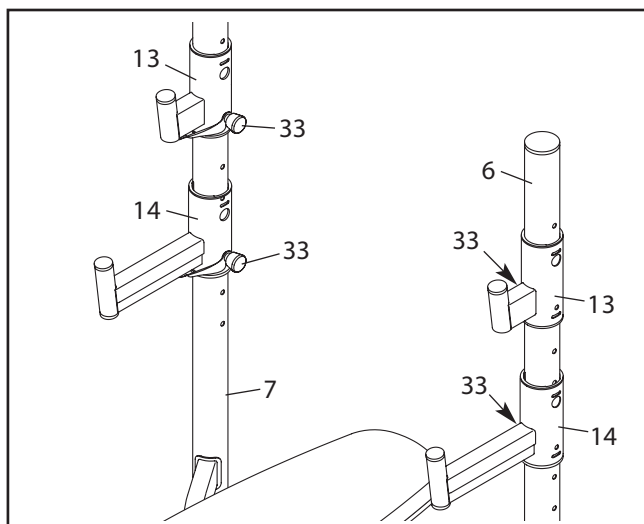
Fest vektplatene til vektvognen (22) på samme måte. Merk: Bruk korte olympiske adaptere (ikke vist) når du bruker olympiske vekter.



JUSTERING AV VEKTHVILERENE OG SIKKERHETSKROKENE

For å justere posisjonen til vekthvilerene (13) og sikkerhetskrokene (14), fjern stolpepinnene (33) fra begge stolpene (6, 7). Hev eller senk vekthvilerene og sikkerhetskrokene til ønsket posisjon. Lås stolpepinnene tilbake i vekthvilerene, sikkerhetskrokene og stolpene. **Forsikre deg om at høyre og venstre vekthviler er sikret i samme høyde. Dette gjelder også sikkerhetskrokene.**

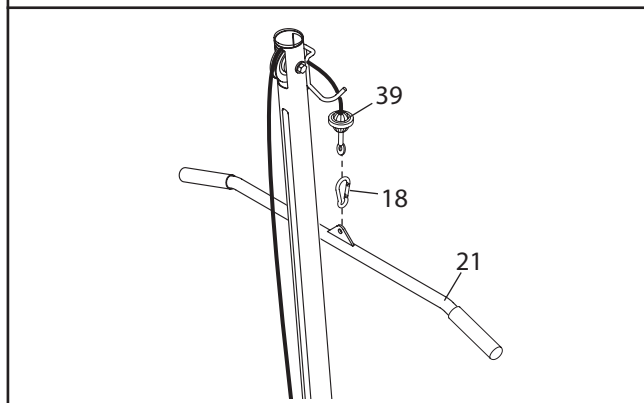
For øvelser som innebærer knebøy, dra stolpepinnene (33) ut av begge stolpene (6, 7) og rotér vekthvilerene (13) og sikkerhetskrokene 180 grader til de peker i motstat retning som det fremre benet. Før stolpepinnene inn i stolpene.



FESTE NEDTREKKSSTANGEN

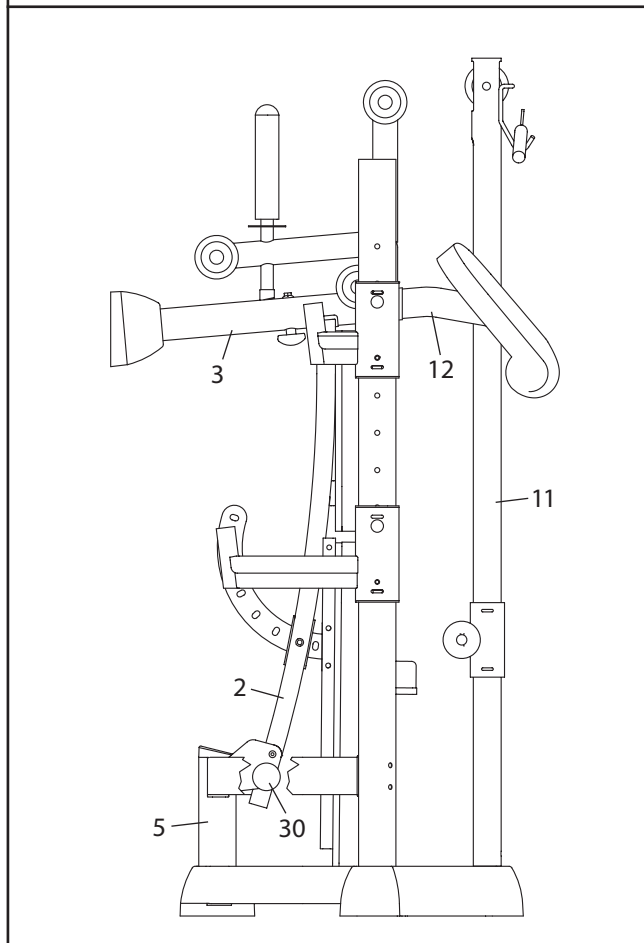
Fest vekt-klemmen (18) til nedtrekksstangen (21) og til kabelen (39).

Fjern nedtrekksstangen (21) fra kabelen (39) når du ikke bruker den.



LAGRING AV VEKTBENK

Før nedtrekkstårnet (11) på lagertuben og før armtrenerstolpen (12) inn i det fremre benet (3). Fjern så justeringsskruen for seterammen (30) fra seterammen (2), og løft vektbenken til den posisjonen som vist på tegningen. Før deretter justeringsskruen for seterammen inn i det lavere hullet i støtten (5) og seterammen. **Forsikre deg om at justeringsskruen for seterammen er ført gjennom seterammen.**



RETNINGSLINJER

DE FIRE GRUNNLEGGENDE TRENINGSTYPENE

Muskelbygging

For å øke størrelse og styrke i musklene dine, press dem tett opptil deres maksimum kapasitet. Musklene dine vil kontinuerlig tilpasse seg og vokse når du progressivt øker intensiteten i din treningsøkt. Du kan justere intensitetsnivået i en individuell øvelse på to måter:

- Ved å forandre vekten du løfter
- Ved å forandre antall repetisjoner eller sett. (En repetisjon er en komplett syklus av en trenings, som en sit-up. Et sett er en serie av repetisjoner.)

Riktig vekt for hver øvelse kommer an på den individuelle brukeren. Du må finne dine egen begrensninger, og velge den vekten som passer best for deg. Begynn med 3 sett med 8 repetisjoner for hver øvelse du begir deg ut på. Hvil i tre minutter mellom hvert sett. Når du kan fullføre 3 sett med 12 repetisjoner uten vanskeligheter, kan du øke vekten.

Toning

Du kan tone musklene dine ved å presse dem til en moderat prosentandel av deres maksimum kapasitet. Velg en moderat vekt og øk antall repetisjoner i hvert sett. Fullfør så mange sett med 15 til 20 repetisjoner som mulig uten at du opplever ubehag. Hvil i ett minutt mellom hvert sett. Tren musklene dine ved å fullføre flere sett istedet for å bruke mye vekt.

Gå ned i vekt

For å gå ned i vekt, bruk en lav mengde og øk antall repetisjoner i hvert sett. Tren i 20 til 30 minutter, og hvil i maks 30 sekunder mellom hvert sett.

Krysstrening

Krysstrening er en effektiv måte å få et komplett og velbalansert treningsprogram. Et eksempel er som følger:

- Styrketrening på mandag, onsdag og fredag.
- 20 - 30 minutter med aerobic trening, som for eksempel tredemølle, trimsykkel eller elliptisk maskin, på tirsdag og torsdag.
- Hvil fra både styrke- og aerobic trening i minst en hel dag hver uke for at kroppen din skal få tid til å komme seg.

Kombinasjonen av styrke- og aerobic trening, vil styrke kroppen din, og utvikle hjerte og lunger.

PERSONLIG TRENINGSPROGRAM

Å bestemme den nøyaktige tiden på hver treningsøkt, og antall repetisjoner eller sett er individuelt. Det er viktig å unngå å overanstrenge seg de første månedene i programmet ditt. Du bør gå frem i ditt eget tempo, og være oppmerksom på signalene du får av kroppen din. Dersom du opplever smerte eller svimmelhet under treningsøkten, avslutter du økten øyeblikkelig. Finn ut hva som er galt før du fortsetter treningsøkten. Husk at tilstrekkelig hvile og gode spisevaner er viktige faktorer i et treningsprogram.

OPPVARMING

Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med tøyning og lett trening for å varme opp kroppen. Oppvarming forbereder kroppen din for en mer intensiv treningsøkt ved å øke blodsirkulasjon, heve kroppstemperatur og distribuere mer oksygen til musklene dine.

TRENINGSSØKT

Hver treningsøkt bør inkludere 6 til 10 forskjellige øvelser. Velg øvelser for hver store muskelgruppe, og konsentrer deg mer om det du ønsker best utvikling i. For å få balanse og variasjon i treningsøktene dine, bør du variere øvelser fra økt til økt.

Planlegg treningsøktene dine til den tiden på dagen når energinivået ditt er på det høyeste. Hver treningsøkt bør etterfølges av minst en dags hvile. Når du finner det oppsettet som passer best for deg, hold deg til det.

TRENINGSFORM

Å oppretthold en ordentlig form er essensielt i et effektivt treningsprogram. Dette innebærer å bevege deg gjennom hele bevegelsesspektret for hver øvelse, og bevege kun de riktige delene av kroppen. Ukontrollert trening vil gjøre deg utslitt.

Repetisjonene i hvert sett bør utføres sammenhengende uten pauser. Løftefasene bør vare like lenge som returfasene. Det er viktig å puste riktig. Pust ut under løftefasene, og pust inn under returfasene. Aldri hold pusten.

Hvil i en kort periode mellom hvert sett. Ideelle hvileperioder er:

- Hvil i tre minutter etter hvert sett for muskelbygging.
- Hvil i ett minutt etter hver sett for toning av muskler
- Hvil i 30 sekunder etter hvert sett for vektreduserende trening.

Regn med å bruke de første to ukene på å gjøre deg kjent med utstyret og å lære deg riktig utførelse av hver øvelse.

NEDTRAPPING

Avslutt hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med å tøye ut. Inkludere uttøyning for begge armer og begge ben. Beveg deg sakte når du tøyer ut. Tøy kun så langt du kan uten å måtte anstrenge deg. Uttøyning etter hver treningsøkt er en effektiv måte å øke fleksibiliteten din.

BEHOLDE MOTIVASJONEN

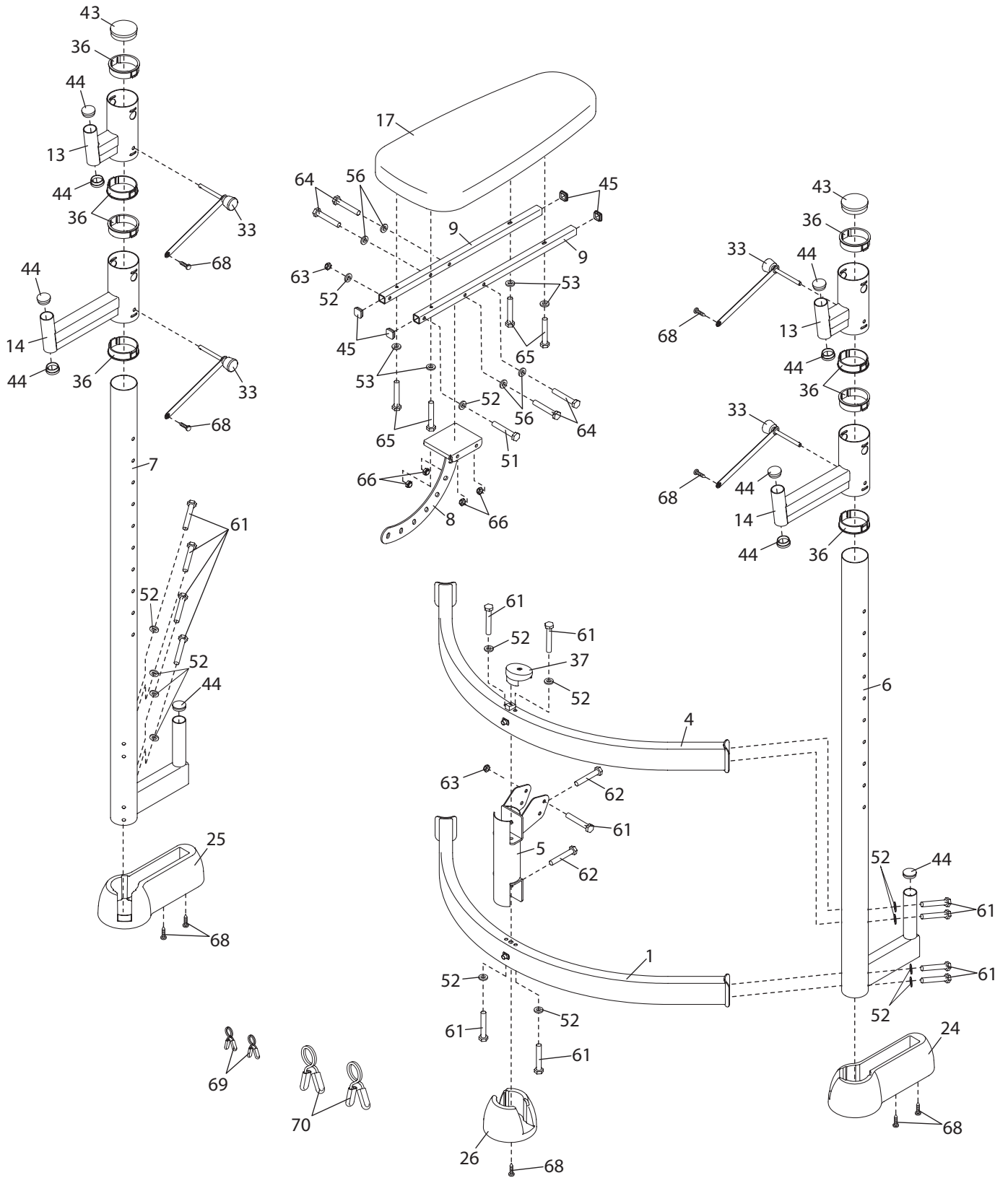
Det vil hjelpe på motivasjonen dersom du holder en journal over hver treningsøkt. Skriv ned dato, øvelser du trente, hvor mye du løftet, og antall sett og repetisjoner du utførte. Skriv ned vekt og andre nøkkelmål av kroppen din i slutten av hver måned. Husk at nøkkelen til å få de beste resultatene er å gjøre treningen til en vanlig og fornøylig del av hverdagslivet.

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
1	Base	1	38	Reimskive	1
2	Seteramme	1	39	Kabel	1
3	Ben, fremre	1	40	Rund indre kapsel, 60mm	1
4	Tverrbjelke	1	41	Rund indre kapsel, 65mm	1
5	Støtte	1	42	Rund indre kapsel, 50mm	2
6	Stolpe, venstre	1	43	Rund indre kapsel, 76mm	2
7	Stolpe, høyre	1	44	Rund indre kapsel, 38mm	10
8	Brakett, ryggene	1	45	Kvadratisk indre kapsel, 25mm	4
9	Ramme, ryggene	2	46	Indre kapsel, 60mm x 40mm	1
10	Løftestang, bentrener	1	47	Kapsel, olympisk adapter	3
11	Nedtrekkstårn	1	48	Rund indre kapsel, 25mm	3
12	Stolpe, armtrener	1	49	Rund ytre kapsel, 25mm	1
13	Vekthviler	2	50	Putekapsel	1
14	Sikkerhetskrok	2	51	Bolt, M10 x 182mm	1
15	Putetube	3	52	Skive, M10	20
16	Håndtak, nedtrekkstang	2	53	Skive, M6	5
17	Ryggene	1	54	Mellomstykke, 16mm	2
18	Vektklemme	1	55	Bolt, M10 x 75mm	1
19	Sete	1	56	Skive, M8	5
20	Pute, armtrener	1	57	Skrue, M10 x 15mm	4
21	Nedtrekksstang	1	58	Boltsett, M10 x 72mm	1
22	Vektvogn	1	59	Skrue, M6 x 61mm	1
23	Skumpute	6	60	Skrue, M6 x 23mm	4
24	Fot, venstre stolpe	1	61	Skrue, M10 x 95mm	13
25	Fot, høyre stolpe	1	62	Skrue, M10 x 53mm	2
26	Fot, base	1	63	Nylon låsemutter, M10	3
27	Fot, fremre ben	1	64	Bolt, M8 x 45mm	4
28	Olympisk adapter, lang	1	65	Skrue, M6 x 48mm	4
29	Olympisk adapter, kort	2	66	Nylon låsemutter, M8	5
30	Justeringskrue, ramme	1	67	Justeringskrue, M8 x 10mm	3
31	Justeringskrue, armtrener	1	68	Plateskrue, M4 x 16mm	10
32	Føring, 50mm	2	69	Fjærklemme, 1"	2
33	Stolpepinne	4	70	Fjærklemme, 48mm	2
34	Justeringskrue, ryggene	1	#	Brukermanual	
35	Føring, 70mm	2	#	Umbrakonøkkel	
36	Føring, 89mm	8	#	Smøremidde	
37	Kapsel, tverrbjelke	1	#		

indikerer ikke-illustrerte deler. Spesifikasjoner kan forandres.

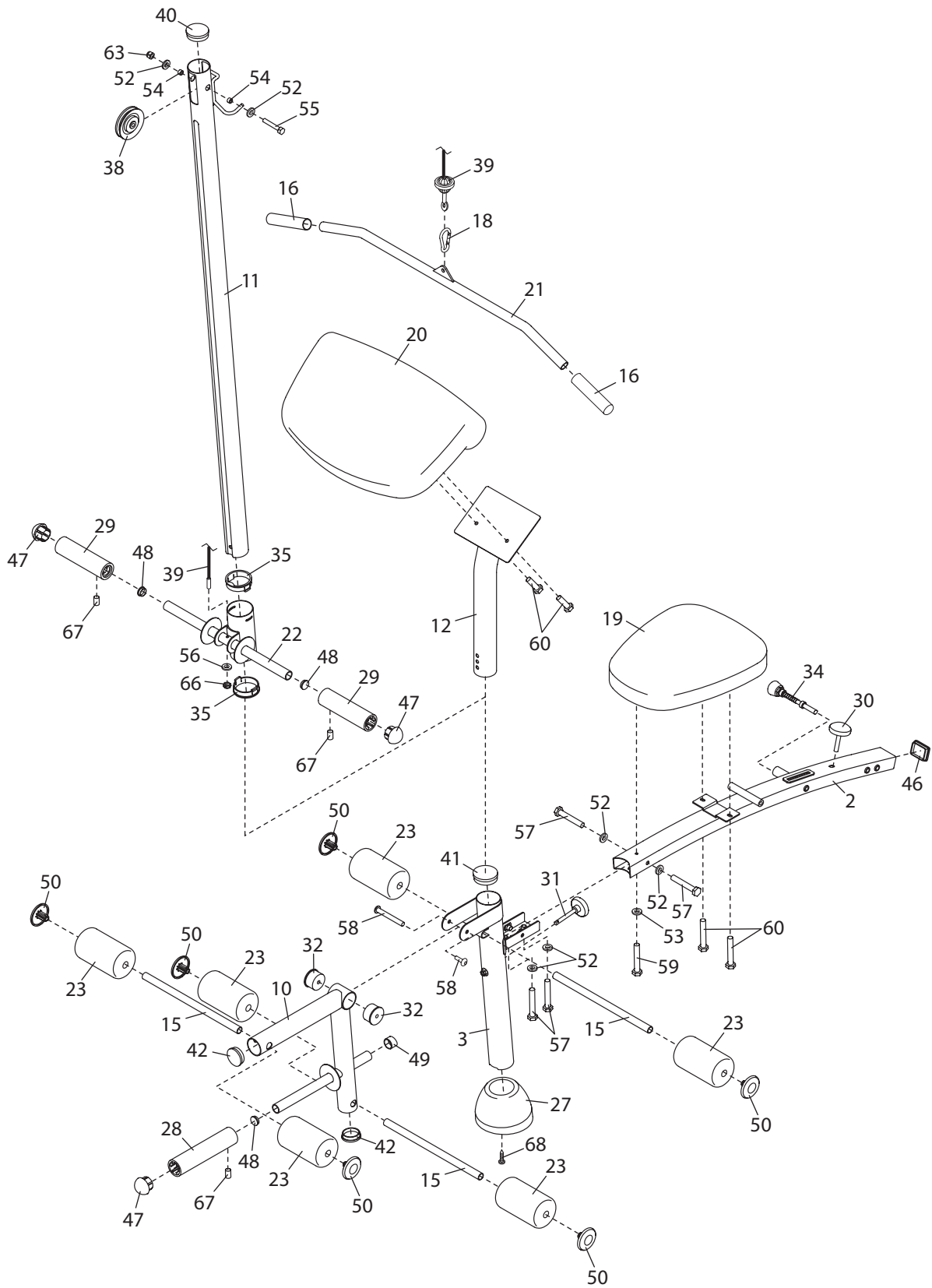
OVERSIKTSDIAGRAM A—Model No. PFEVBE2836.0

R1006A



OVERSIKTSDIAGRAM B—Model No. PFEVBE2836.0

R1006A



Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27
Hovedkontor: 32 27 27 00
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: post@nordicfitness.no

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 20.00
Fredag kl. 10.00 – 16.00

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.