

# PRO-FORM®

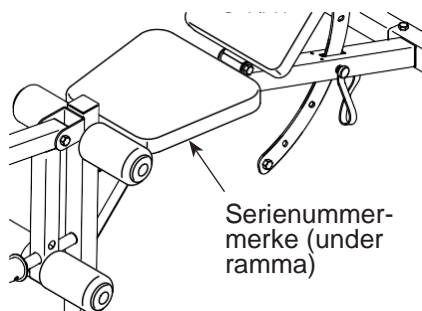
## SPORT OLYMPIC SYSTEM

proform.com

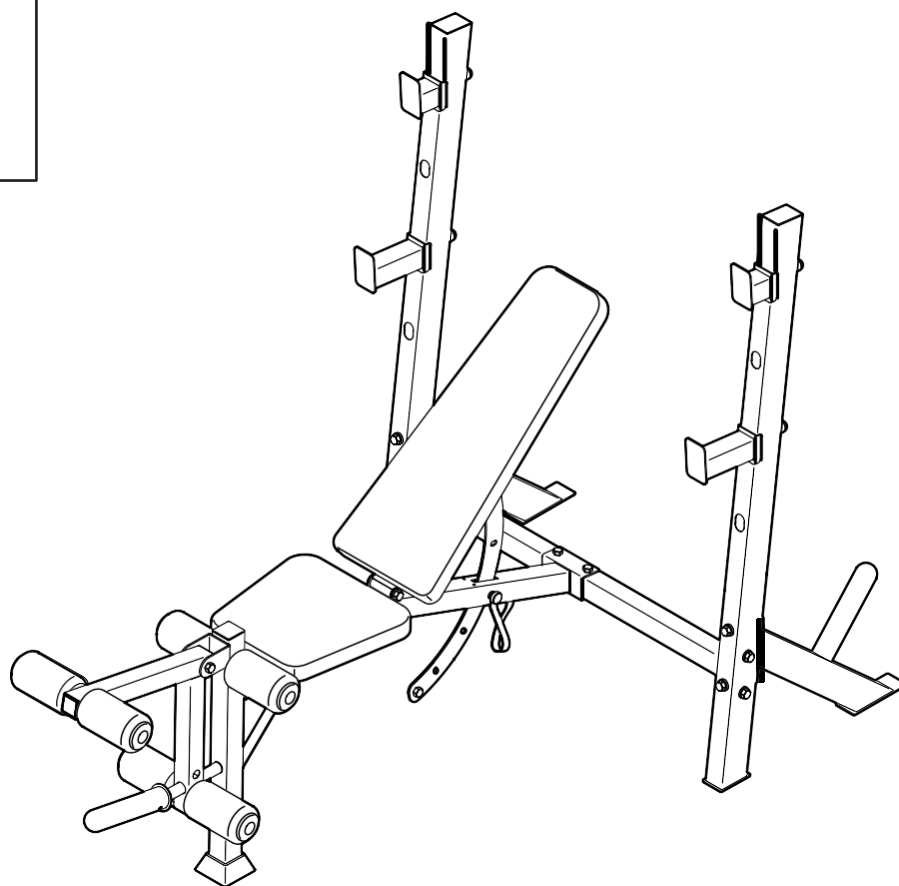
Modellnr.: PFBE11520.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet  
over for fremtidig referanse.



## NORSK BRUKERVEILEDNING



### ⚠ CAUTION

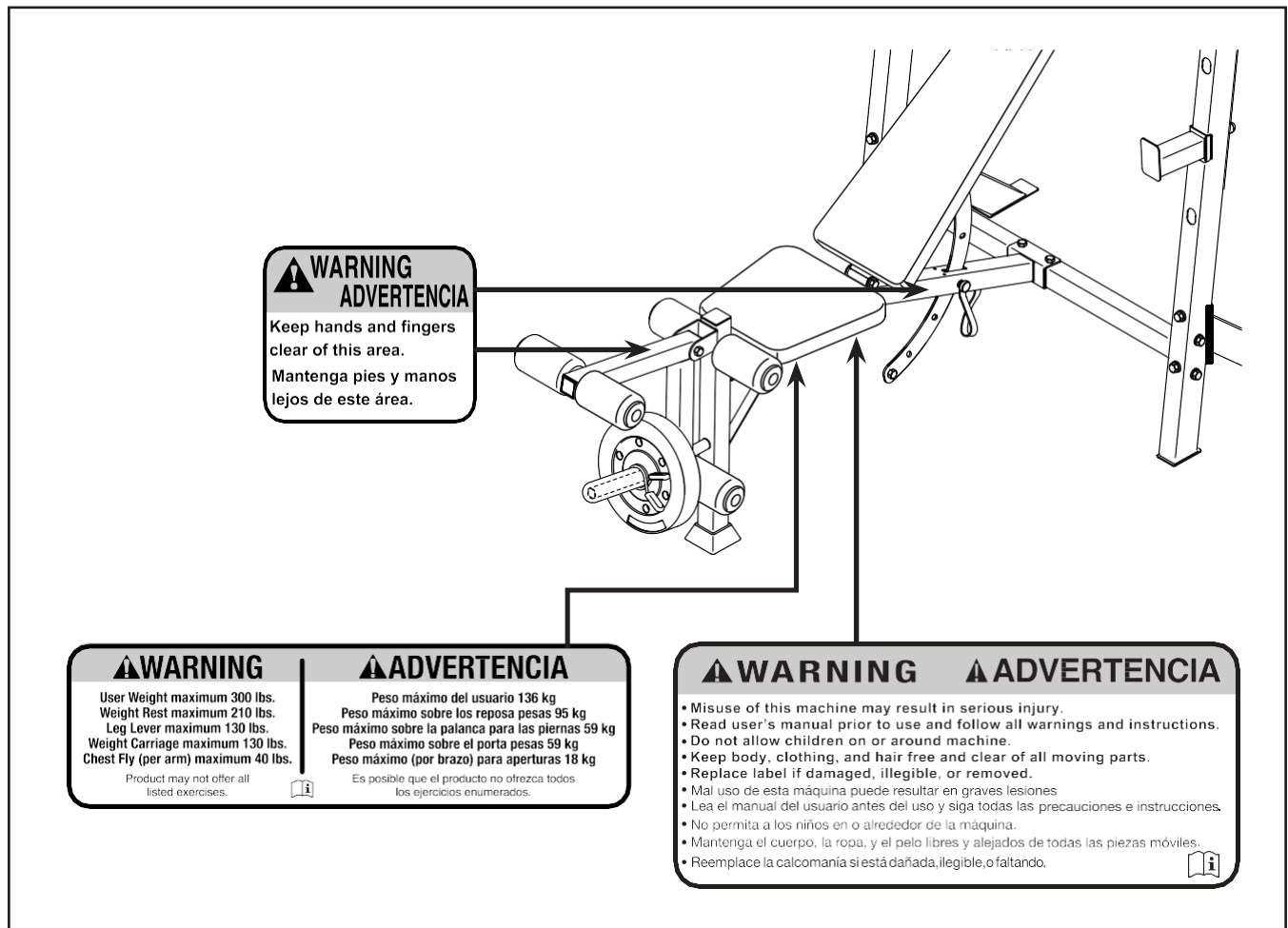
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.



# INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER .....	2
FORHOLDSREGLER .....	3
FØR DU BEGYNNER .....	4
SMÅDELER .....	5
MONTERING .....	6
JUSTERINGER .....	12
RETNINGSLINJER .....	14
DELELISTE .....	17
OVERSIKTSDIAGRAM.....	18

## PLASSERING AV VARSELSMERKER



# FORHOLDSREGLER

**⚠ MERK:** Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av dette.

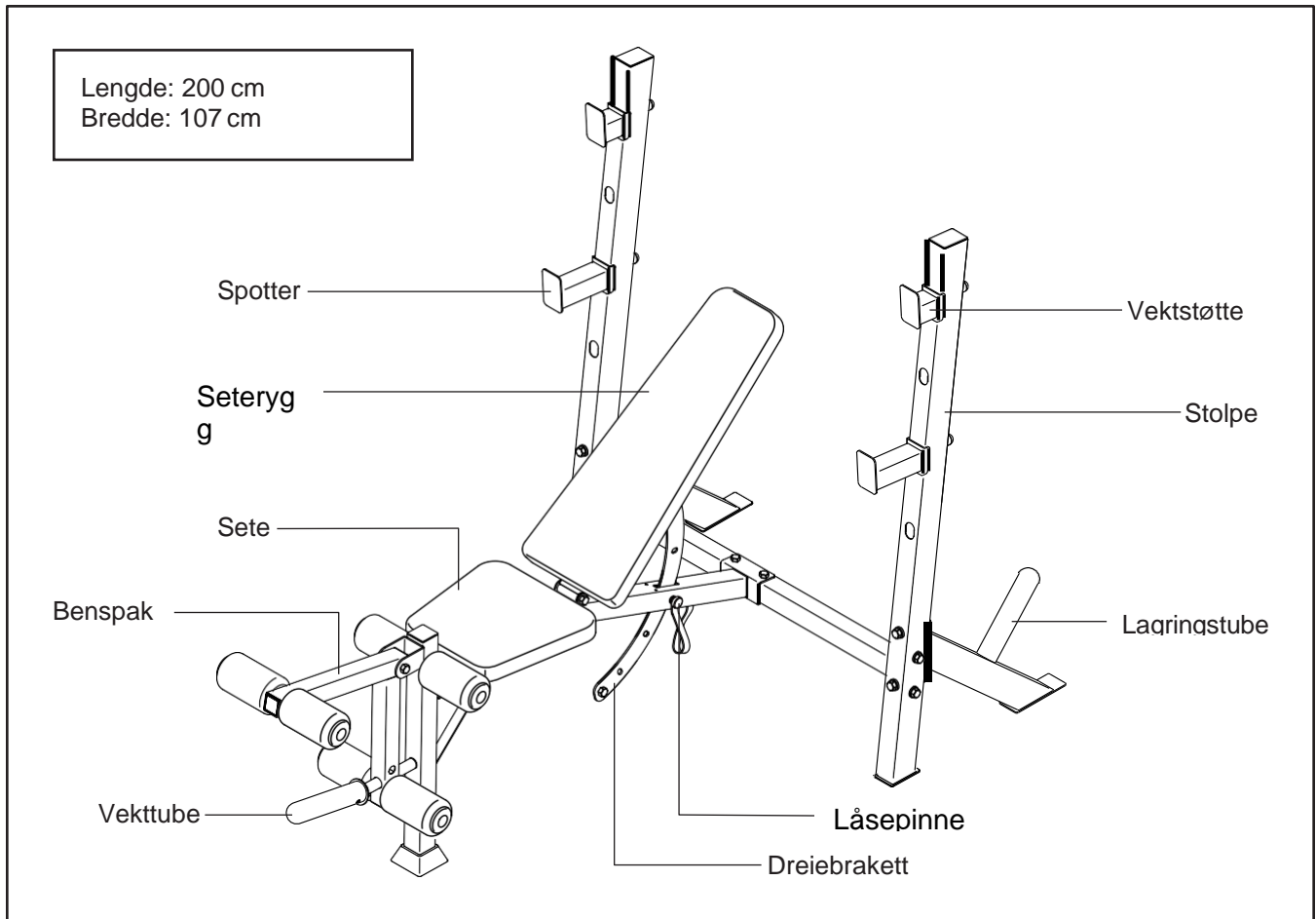
1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med alle forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk dette apparatet kun som beskrevet i brukerveiledningen.
5. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs og vekk fra støv og fuktighet. Ikke plasser det i garasjen eller nær vann.
7. Forsikre deg om at det er nok plass rundt apparatet til å utføre dine øvelser.
8. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
9. Hold kjæledyr og barn under 16 år unna apparatet til enhver tid.
10. Hold hender og føtter unna deler i bevegelse.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid joggesko.
12. Maks brukervekt er 135 kilo, og maks totalvekt er 230 kilo. Ikke plasser mer enn 95 kilo med vekter inkludert vektstang på vektstøttene. Ikke plasser mer enn 59 kilo på benspaken.
13. Plasser alltid like mye vekt på hver side av vektstanga. Fest vektskivene med fjærklemmer.
14. Før du bruker vektstøttene må du forsikre deg om at de er festet til stolpene. Forsikre deg også om at spotterne er festet til stolpene.
15. Forsikre deg om at låsepinnene er ført helt inn i seteramma og dreiebraketten før du benytter deg av benken.
16. Tren alltid med en partner, som kan hjelpe deg med vektstanga dersom du ikke klarer å fullføre en repetisjon.
17. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte PROFORM® SPORT OLYMPIC SYSTEM. Dette anvendelige apparatet er utviklet for å trene de store muskelgruppene i kroppen din. Uansett om ditt hovedmål er å tone kroppen, bygge kraftige muskler og styrke, eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, vil dette apparatet hjelpe deg med å oppnå resultatene du er ute etter.

**Det anbefales at du leser nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.**

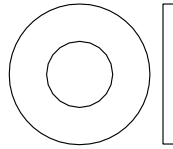
Før du leser videre bør du ta en kikk på illustrasjonen under for å gjøre deg kjent med de forskjellige delene på apparatet.



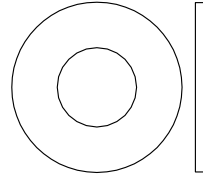
# SMÅDELER (engelsk)



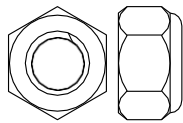
M6 Washer  
(26)-4



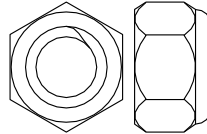
M8 Washer  
(16)-2



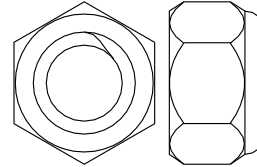
M10 Washer  
(38)-11



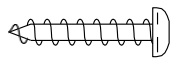
M8 Locknut  
(17)-2



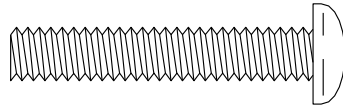
M10 Locknut  
(33)-12



M12 Locknut  
(20)-1



M4 x 19mm  
Screw (22)-1



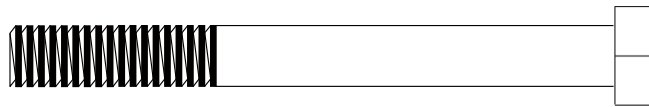
M6 x 40mm  
Screw (30)-4



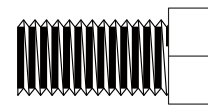
M8 x 20mm  
Screw (37)-2



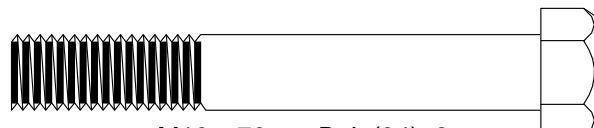
M8 x 45mm Screw (31)-2



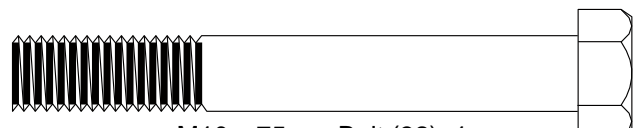
M8 x 80mm Bolt (43)-2



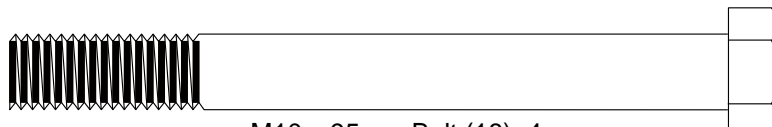
M10 x 20mm  
Screw/Bolt (14)-4



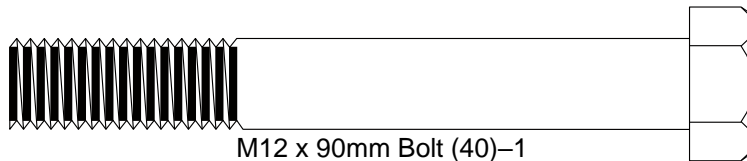
M10 x 70mm Bolt (34)-6



M10 x 75mm Bolt (32)-1



M10 x 95mm Bolt (18)-4



M12 x 90mm Bolt (40)-1

# MONTERING

- Monteringen krever to personer.
- Som følge av apparatets vekt og størrelse, bør du montere det der det skal tas i bruk. Forsikre deg om at det er nok plass til å bevege deg rundt apparatet.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Se side 5 for smådeler.

- I tillegg til inkluderte verktøy vil du også ha behov for følgende:

én skiftenøkkel



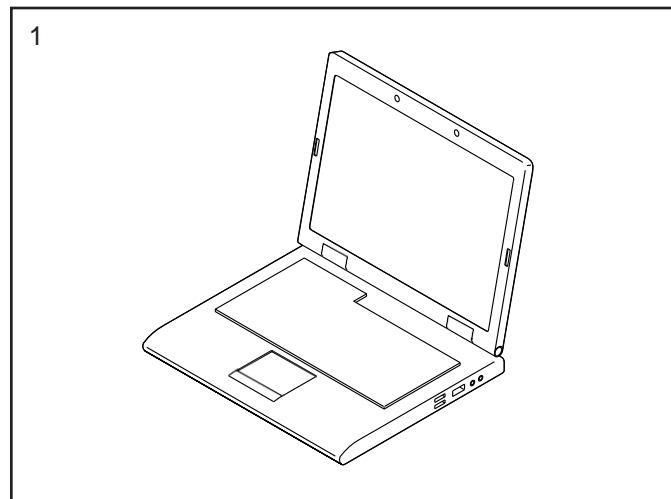
én stjernetrekker



Monteringen kan gjøres enklere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Ikke bruk elektriske verktøy til monteringen.

## 1. Registrer produktet på [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.

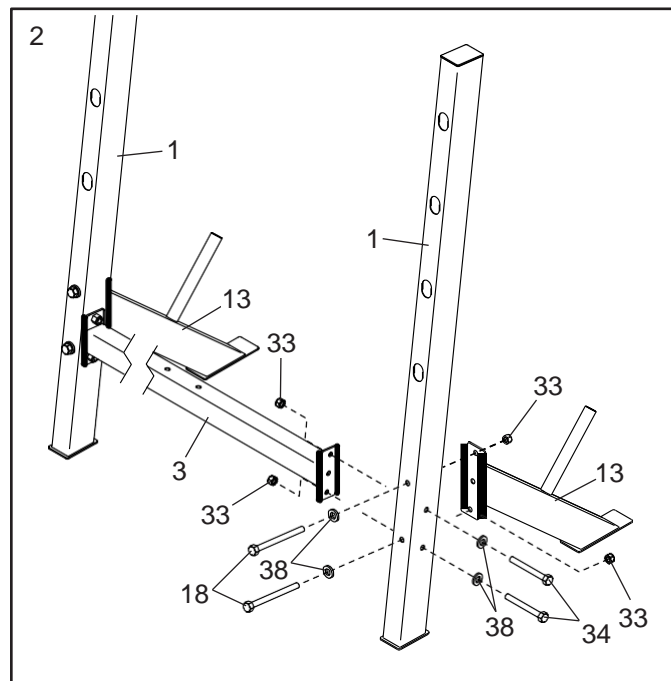


## 2. Posisjoner en stolpe (1) som vist.

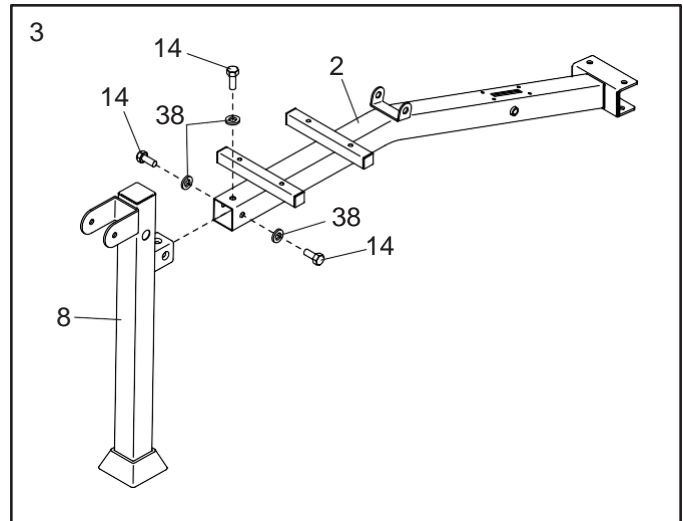
Fest en stabilisator (13) på stolpen (1) med to M10 x 95mm bolter (18), to M10 skiver (38) og to M10 låsemuttere (33); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest deretter stolpen (1) til tverrbejken (3) med to M10 x 70mm bolter (34), to M10 skiver (38) og to M10 låsemuttere (33); **ikke stram låsemutterne ennå.**

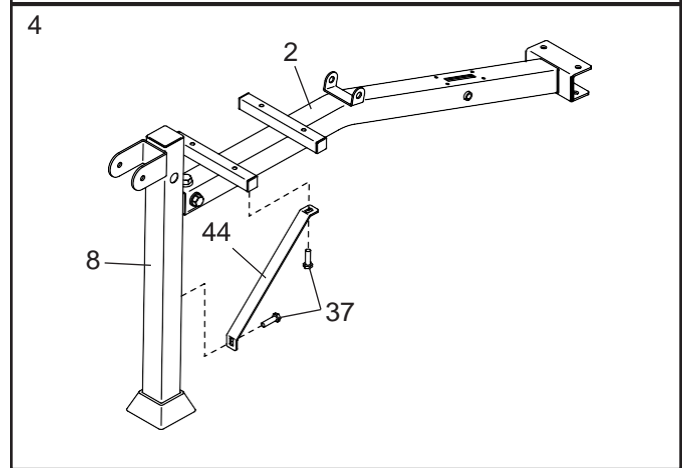
**Gjenta dette steget med den andre stolpen (1) og den andre stabilisatoren (13).**



3. Fest fremre ben (8) til seteramma (2) med tre M10 x 20mm skruer (14) og tre M10 skiver (38); **ikke stram skruene ennå.**



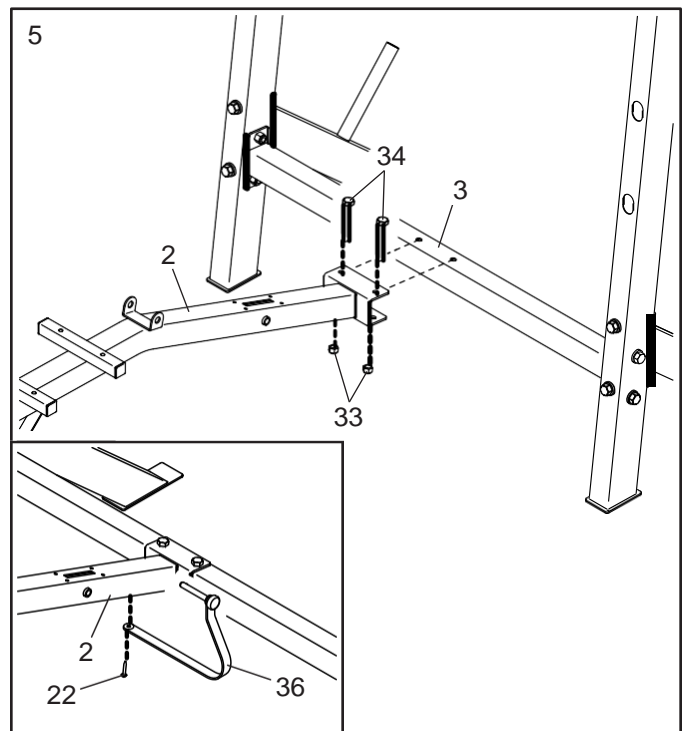
4. Fest støttespena (44) til fremre ben (8) og seteramma (2) med to M8 x 20mm skruer (37); **ikke stram skruene ennå.**



5. Fest seteramma (2) til tverrbjelken (3) med to M10 x 70mm bolter (34) og to M10 låsemuttere (33).

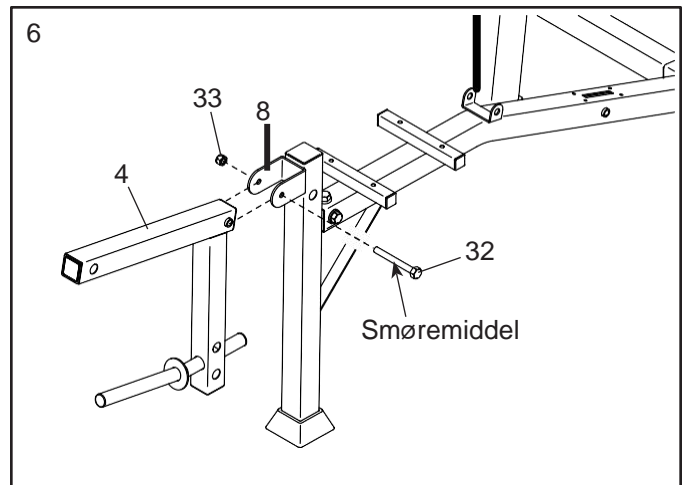
**Se den lille tegningen.** Fest båndet på låsepinnen (36) til seteramma (2) med en M4 x 19mm skrue (22).

**Se steg 2–4.** Stram M10 låsemutterne (33), M10 x 20mm skruene (14) og M8 x 20mm skruene (37).



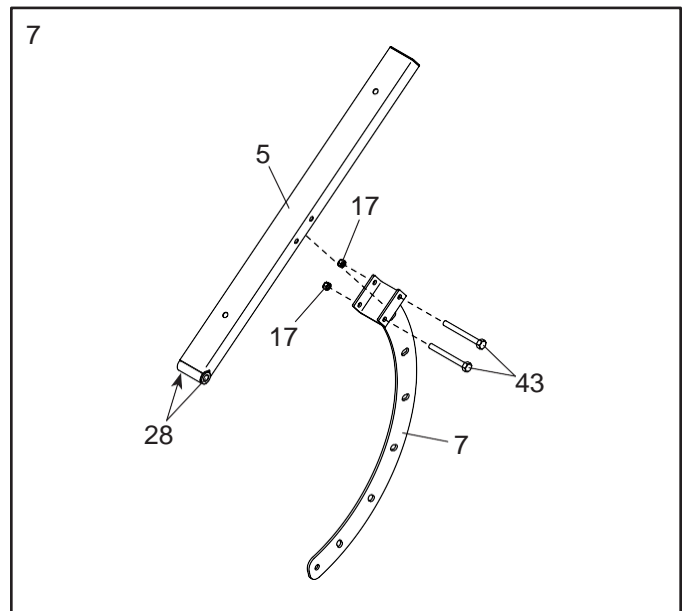
6. Bruk en plastpose for holde fingrene dine rene, og før en god mengde smøremiddel på en M10 x 75mm bolt (32).

Fest benspaken (4) til fremre ben (8) med M10 x 75mm bolten (32) og en M10 låsemutter (33). **Ikke overstram låsemutteren; benspaken må kunne dreies fritt.**



7. Posisjoner seteryggramma (5) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at det er en foring (28) på hver side av seteryggramma.** Dersom det blir nødvendig, trykk en foring inn i hver side av seteryggramma.

Fest dreiebraketten (7) til seteryggramma (5) med to M8 x 80mm bolter (43) og to M8 låsemuttere (17); **ikke stram låsemutterne ennå.**



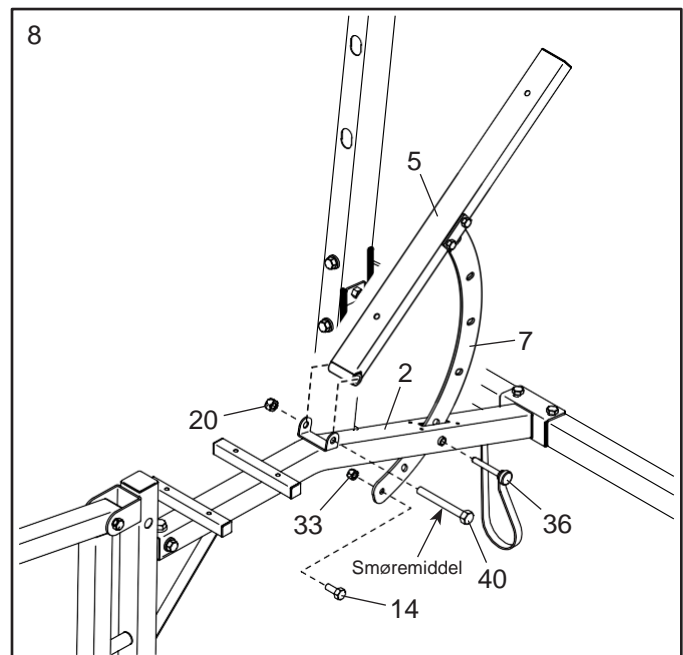
8. Før en liten mengde smøremiddel på en M12 x 90mm bolt (40).

Før dreiebraketten (7) inn i seteramma (2) og fest seteryggramma (5) til seteramma med M12 x 90mm bolten (40) og en M12 låsemutter (20). **Ikke overstram låsemutteren; seteryggramma må kunne dreies fritt.**

Før deretter låsepinnen (36) gjennom seteramma (2) og ett av justeringshullene i dreiebraketten (7).

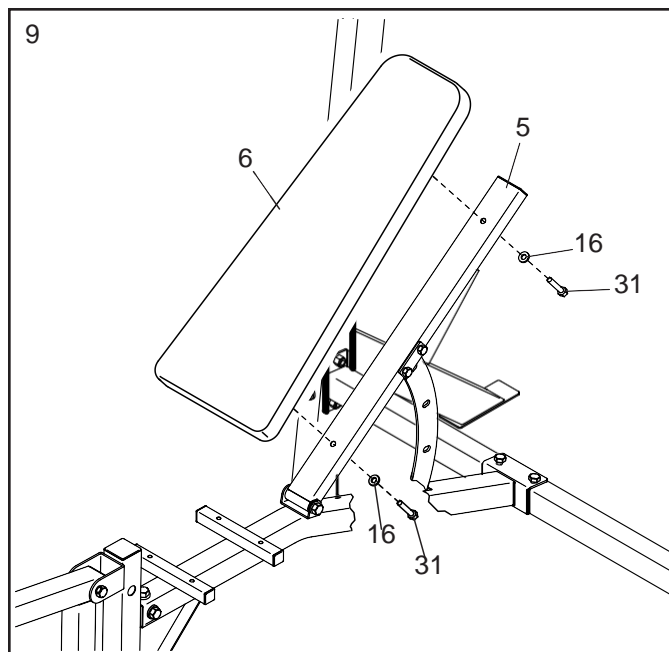
Fest en M10 x 20mm bolt (14) og en M10 låsemutter (33) til dreiebraketten (7).

**Se steg 7.** Stram M8 låsemutterne (17).

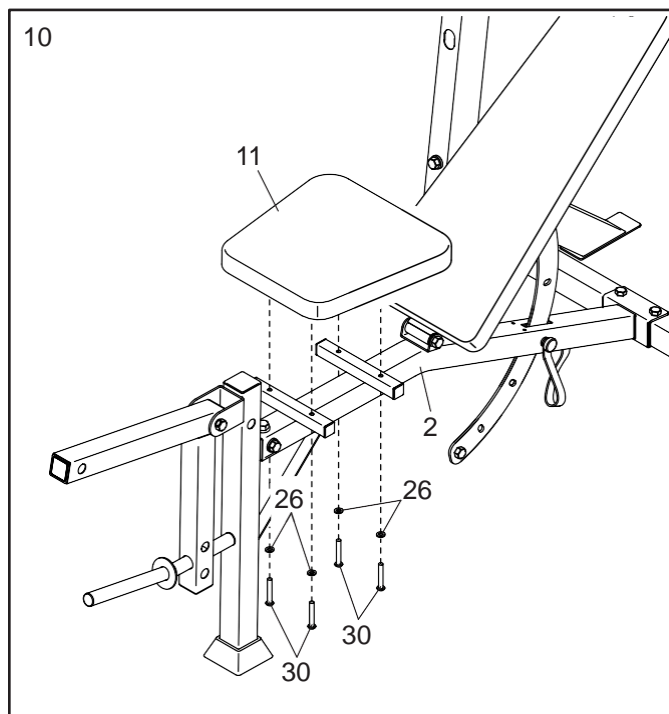




9. Fest seteryggen (6) til seterygggramma (5) med to M8 x 45mm skruer (31) og to M8 skiver (16). **Unngå skader på seteryggen; slutt å stramme skruene når seteryggen ikke lenger beveger seg.**



10. Fest setet (11) til seteramma (2) med fire M6 x 40mm skruer (30) og fire M6 skiver; **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem. Unngå skader på setet; slutt å stramme skruene når setet ikke lenger beveger seg.**

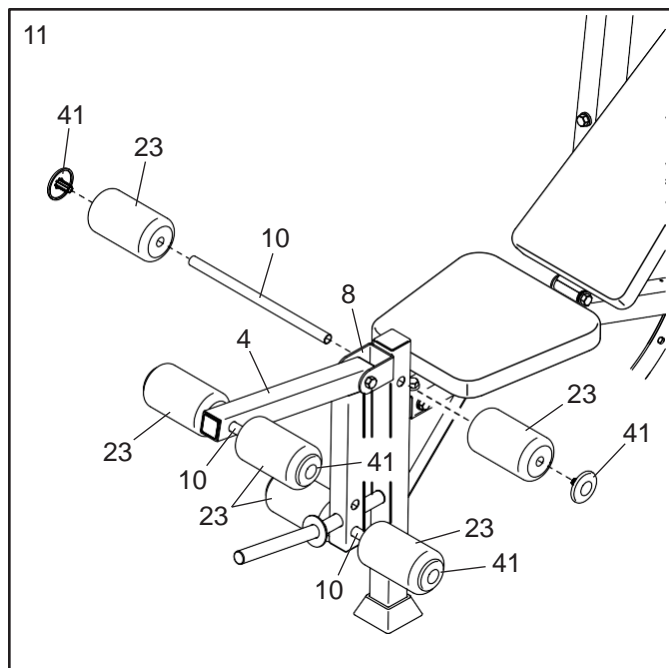


11. Før en putetube (10) inn i fremre ben (8).

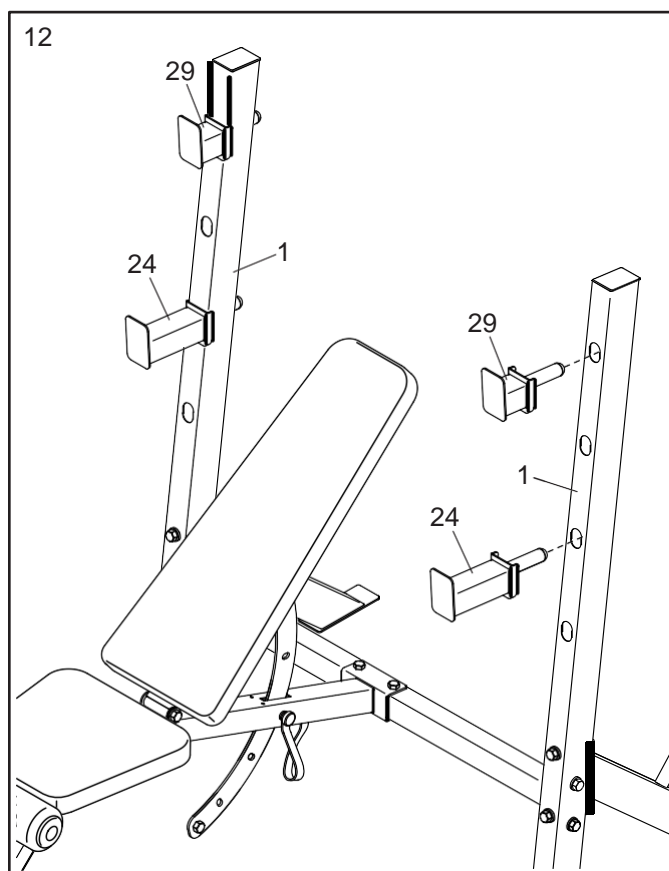
Før ei skumpute (23) på hver side av putetuben (10), og trykk ei putehette (41) på hver ende av putetuben.

**Fest de andre putetubene (10), skumputene (23) og putehettene (41) til benspaken (4) på samme måte.**

Merk: Det er to hull nære nedre ende av benspaken (4). Bruk hullet om holder skumputene (23) i den mest komfortable høyden.



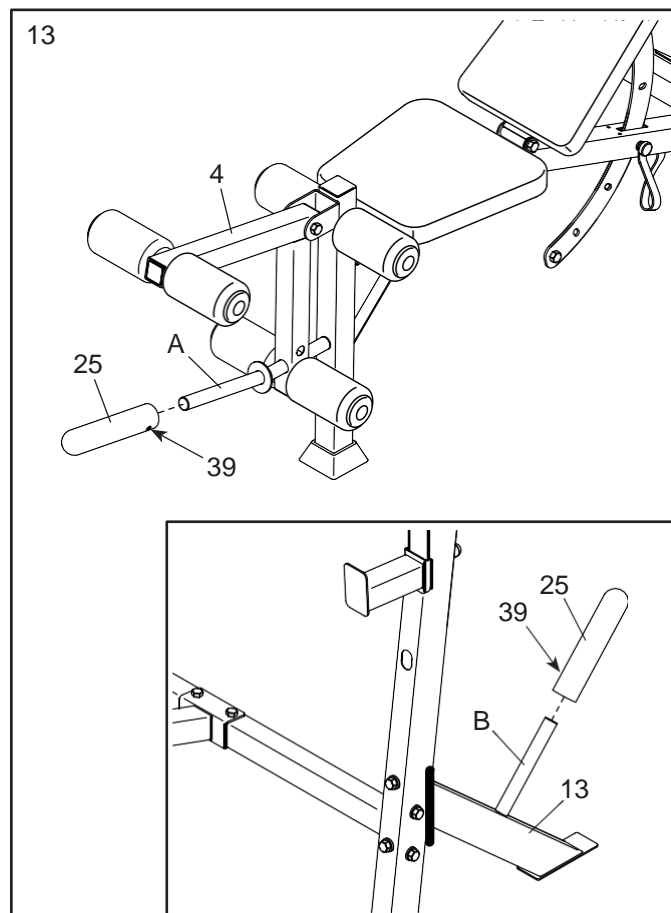
12. Før vektstøttene (29) og spotterne (24) helt inn i ønket justeringshull i stolpene (1). **Forsikre deg om at vektstøttene er justert til samme høyde som hverandre, og at spotterne er justert til samme høyde som hverandre.**



**13. Utfør dette steget dersom du benytter deg av olympiske vekter (ikke inkludert).**

Før en olympisk adapter (25) på vektuben (A) på benspaken (4). Stram så en set-skrue (39) i den olympiske adapteren.

**Se den lille tegningen.** Før en olympisk adapter (25) på vektuben (B) på hver stabilisator (13) (kun én side er vist på illustrasjonen). Stram så set-skruen (39) inn i hver olympiske adapter.



**14. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av benken.** Ekstra deler kan være inkludert. Bruk av øvrige deler vil bli forklart på side 12.

# JUSTERINGER

Denne delen av brukerveiledningen forklarer hvordan du skal justere apparatet. Se den medfølgende treningsguiden for hvordan du skal utføre forskjellige øvelser korrekt.

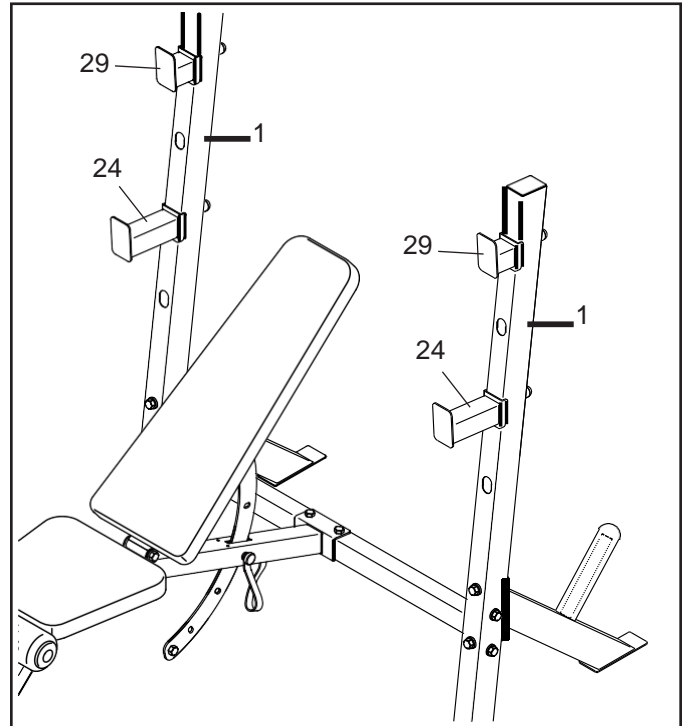
**Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig hver gang du bruker stativet. Bytt slitte deler umiddelbart.** Stativet kan rengjøres med en fuktig klut og et mildt ikke-slitende vaskemiddel. **Ikke bruk løsemidler.**

## JUSTERING AV VEKTSTØTTER OG SPOTTERE

Juster høyden på vektstøttene (29) ved å først fjerne dem fra stolpene (1), og deretter føre dem inn i ønskede justeringshull. **Forsikre deg om at vektstøttene er festet til samme høyde.**

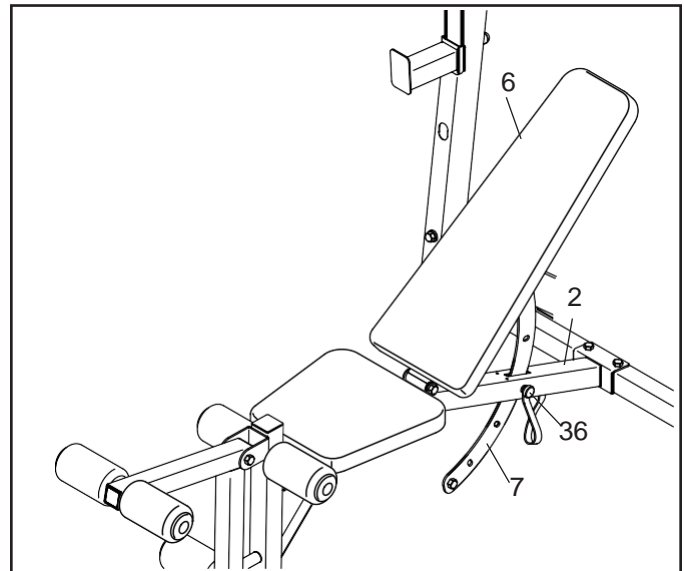
Juster høyden på spotterne (24) ved å først fjerne dem fra stolpene (1), og deretter føre dem inn i ønskede justeringshull. **Forsikre deg om at spotterne er festet til samme høyde.**

**⚠ MERK:** Ikke plasser mer vekt enn 92 kilo på vektstøttene (29). Forsikre deg om at vektstøttene er festet til samme høyde, og at spotterne (24) er festet til samme høyde.



## JUSTERING AV SETERYGG

Seteryggen (6) kan justeres til forskjellige stillinger. Fjern låsepinnen (36), beveg seteryggen til ønsket posisjon, og før låsepinnen gjennom seterammen (2) og et av hullene i dreiebraketten (7).

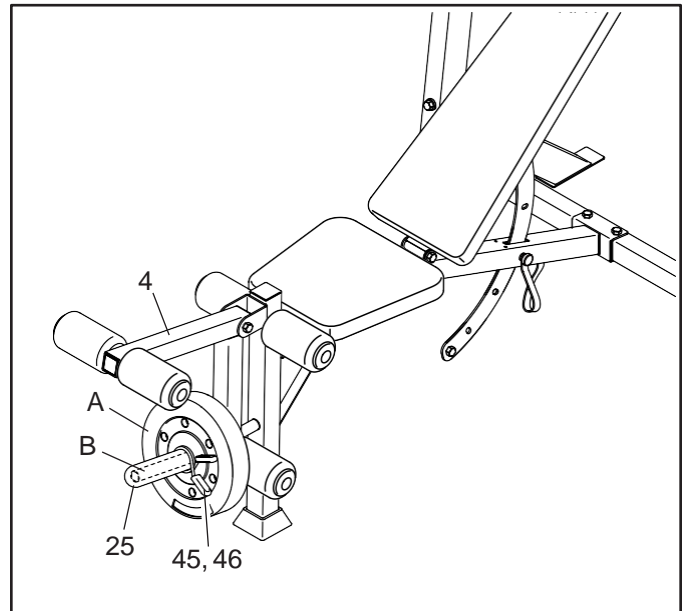


## MONTERING AV VEKTER PÅ BENSPAKEN

Dersom du planlegger å bruke olympiske vekter (ikke inkludert), se monteringssteg 13, og fest tre olympiske adaptere (25) til vektbenken.

Bruk benspaken (4) ved å føre ønsket antall vekter (A) (ikke inkludert) på vektuben (B). Fest vektene med en standard fjærklemme (45) eller den olympiske fjærklemma (46).

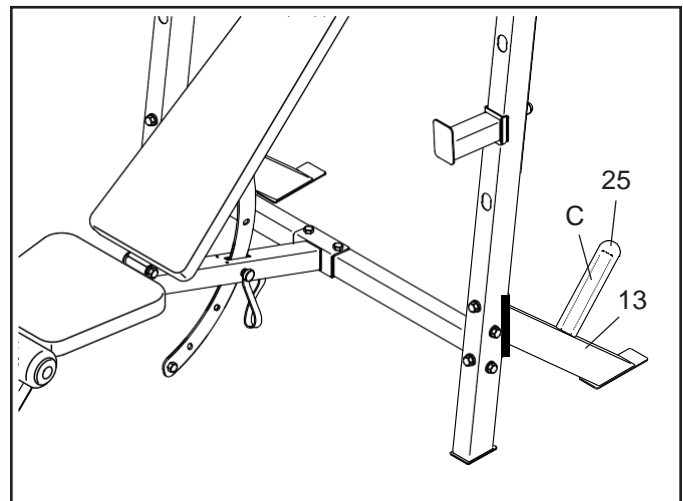
**⚠ MERK:** Ikke plasser mer vekt enn 59 kilo på benspaken.



## LAGRING AV VEKTPLATER

Dersom du planlegger å bruke olympiske vekter (ikke inkludert), se monteringssteg 13, og fest tre olympiske adaptere (25) til vektbenken.

Lagre vektplatene (ikke inkludert) ved å føre dem på vektubene (C) på stabilisatorene (13) (kun én side er vist på illustrasjonen).



---

# RETNINGSLINJER

## FIRE TYPER STYRKETRENING

Merk: En 'repetisjon' er en full syklus av en øvelse, som for eksempel en sit-up. Et 'sett' er en serie repetisjoner.

**Muskelbygging:** Tren musklene dine til nær maks kapasitet og øk treningsintensiteten din progresivt. Juster intensitetsnivået i en øvelse som følgende:

- Forandre motstanden.
- Forandre antall repetisjoner.

Vurder selv om motstandsnivået passer for deg.

Begynn med tre sett av åtte repetisjoner for hver øvelse du utfører. Hvil i tre minutter etter hvert sett. Når du kan gjennomføre tre sett av 12 repetisjoner uten vanskeligheter, øker du motstanden.

**Toning:** Ton musklene dine ved å trene dem til en moderat prosentavdel av deres kapasitet. Velg en moderat motstand og øk antall repetisjoner pr sett. Fullfør så mange sett av 15 til 20 repetisjoner som du klarer uten ubehag. Hvil i ett minutt etter hvert sett. Tren musklene dine ved å fullføre flere sett heller enn å bruke høy motstand.

**Vekttap:** For å trene deg ned i vekt, bruk lav motstand og øk antall repetisjoner i hvert sett. Tren i 20 til 30 minutter, og ikke hvil lenger enn 30 sekunder etter hvert sett.

**Krystrening:** Kombiner styrketrening og aerobic trening ved å bruke følgende program:

- Styrketrening på mandag, onsdag og fredag.
- 20 til 30 minutter med aerobic trening på tirsdag og torsdag.
- En full dag med hvile hver uke for å la kroppen din få tid til å bygge opp muskler.

## RETNINGSLINJER

Gjør deg kjent med apparatet og lær å trene riktig. Vurder selv hvor lenge du bør trene under hver økt, og hvor mange repetisjoner og sett du bør fullføre. Jobb i eget tempo og vær obs på kroppens signaler.

**Oppvarming:** Start med fem til ti minutter uttøyelse og lett trening. Oppvarming øker kroppens temperatur, hjerterytme og sirkulasjon som en forberedelse til treningsøkten.

**Trening:** Inkluder seks til ti forskjellige øvelser i hver treningsøkt. Velg øvelser for hver store muskelgruppe, og fokuser på de områdene du ønsker å utvikle. For å bringe balanse og variasjon til øktene dine, bør du variere øvelser fra økt til økt.

**Nedtrapping:** Avslutt med fem til ti minutter med uttøyelse. Dette øker dine musklers fleksibilitet, og forebygger skader.

## TRENINGSFORM

Fullfør hver repetisjon fullstendig, og beveg kun de relevante kroppsdelene. Utfør repetisjonene i hvert sett jevnt og uten pauser. Pust ut i første del av hver repetisjon, og pust inn i siste del. Hold aldri pusten.

Hvil i en kort periode etter hvert sett:

Muskelbygging: Hvil i tre minutter.

Toning: Hvil i ett minutt.

Vekttap: Hvil i et halvt minutt.

## MOTIVASJON

Det kan være til hjelp for din motivasjon dersom du fører en treningsdagbok. Skriv ned dato, hvilke øvelser du gjennomførte, hvilken motstand du brukte, samt antall sett og repetisjoner. Skriv ned din vekt og kroppsmål én gang i måneden. For best mulig resultater bør du gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av din hverdag.

## TRENINGSLOGG

Kopier denne siden, og bruk kopiene til å planlegge og holde oversikt over dine styrke- og aerobiske økter. Dette vil hjelpe deg til å gjøre treningen til en regelmessig og fornøylig del av livet ditt.

### Styrke

Dato:

— —

Øvelse	Kg.	Sett	Reps	Øvelse	Kg.	Sett	Reps
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aerobisk

Dato:

— —

Øvelse	Tid	Distanse	Hastighet

### Styrke

Dato:

— —

Øvelse	Kg.	Sett	Reps	Øvelse	Kg.	Sett	Reps
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aerobisk

Dato:

— —

Øvelse	Tid	Distanse	Hastighet

### Styrke

Dato:

— —

Øvelse	Kg.	Sett	Reps	Øvelse	Kg.	Sett	Reps
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aerobisk

Øvelse	Tid	Distanse	Hastighet

# VEDLIKEHOLDSPLAN

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
Ramme og puter	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
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40



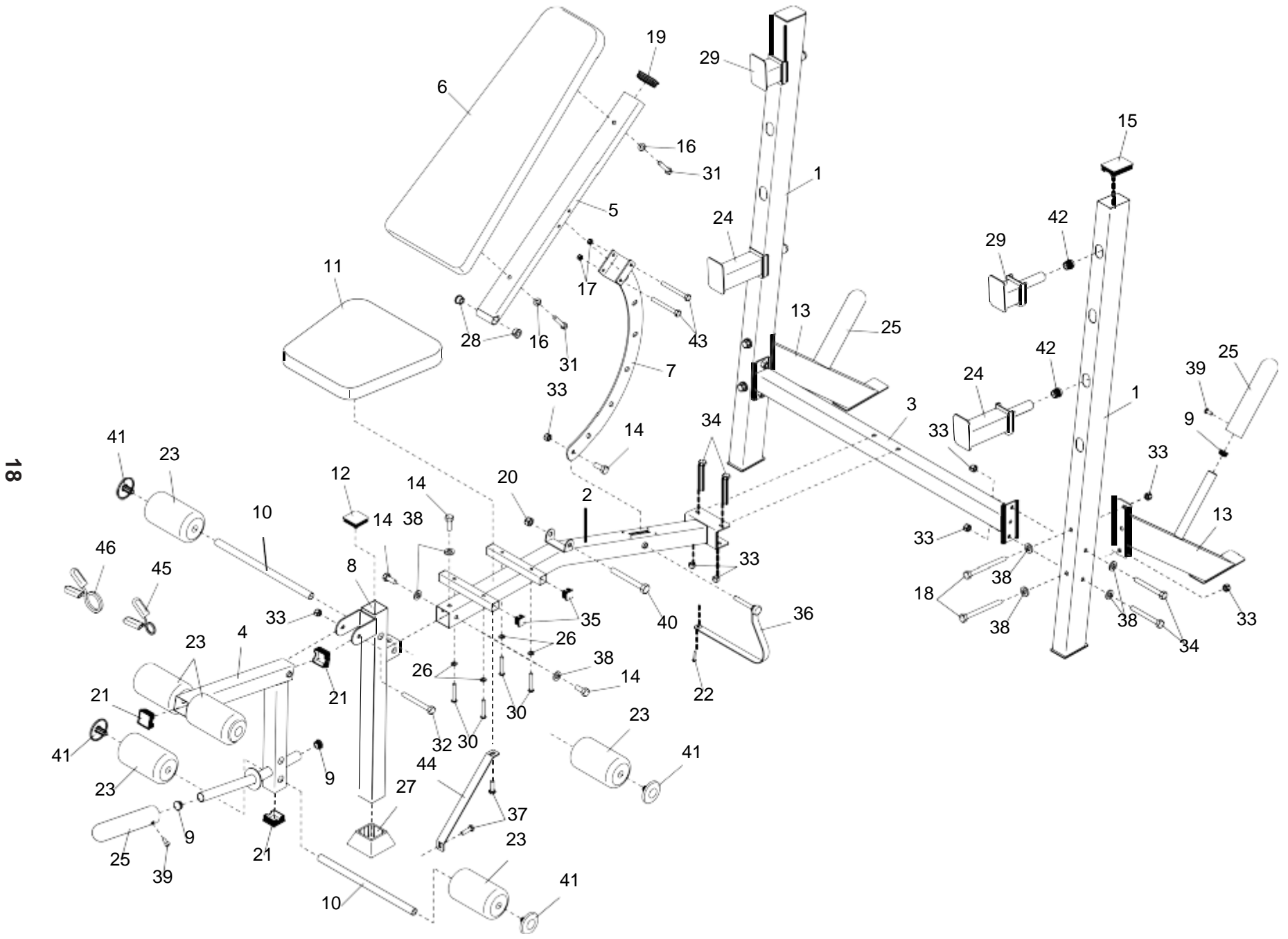
# DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: PFBE11520.0 R0620A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	Upright	26	4	M6 Washer
2	1	Seat Frame	27	1	Front Leg Base
3	1	Crossbar	28	2	Bushing
4	1	Leg Lever	29	2	Weight Rest
5	1	Backrest Frame	30	4	M6 x 40mm Screw
6	1	Backrest	31	2	M8 x 45mm Screw
7	1	Pivot Bracket	32	1	M10 x 75mm Bolt
8	1	Front Leg	33	12	M10 Locknut
9	4	Round Cap	34	6	M10 x 70mm Bolt
10	3	Pad Tube	35	4	Frame Cap
11	1	Seat	36	1	Lock Pin/Tether
12	1	Front Leg Cap	37	2	M8 x 20mm Screw
13	2	Stabilizer	38	11	M10 Washer
14	4	M10 x 20mm Screw/Bolt	39	3	Set Screw
15	2	Upright Cap	40	1	M12 x 90mm Bolt
16	2	M8 Washer	41	6	Pad Cap
17	2	M8 Locknut	42	4	Weight Rest/Spotter Cap
18	4	M10 x 95mm Bolt	43	2	M8 x 80mm Bolt
19	1	Backrest Frame Cap	44	1	Brace
20	1	M12 Locknut	45	1	Standard Spring Clip
21	3	Leg Lever Cap	46	1	Olympic Spring Clip
22	1	M4 x 19mm Screw	*	–	User's Manual
23	6	Foam Pad	*	–	Exercise Guide
24	2	Spotter	*	–	Grease Packet
25	3	Olympic Adapter			

# OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr.: PFB11520.0 R0620A



---

## 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](http://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.