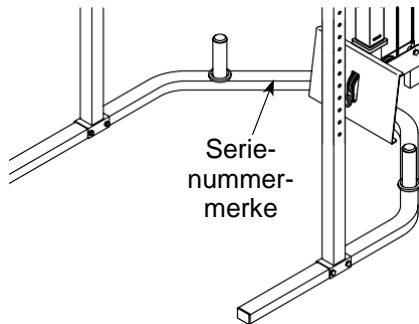


WEIDERPRO™

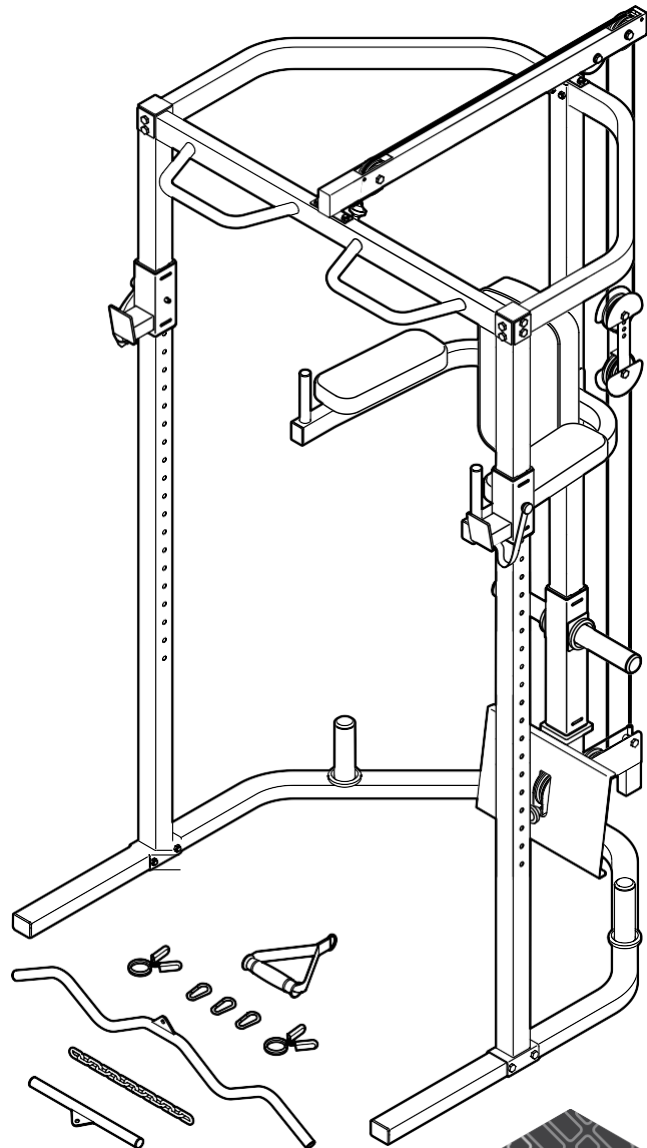
Modellnr.: 831.14933.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Weider Pro Power Rack No/DK brukerveiledning



MERK

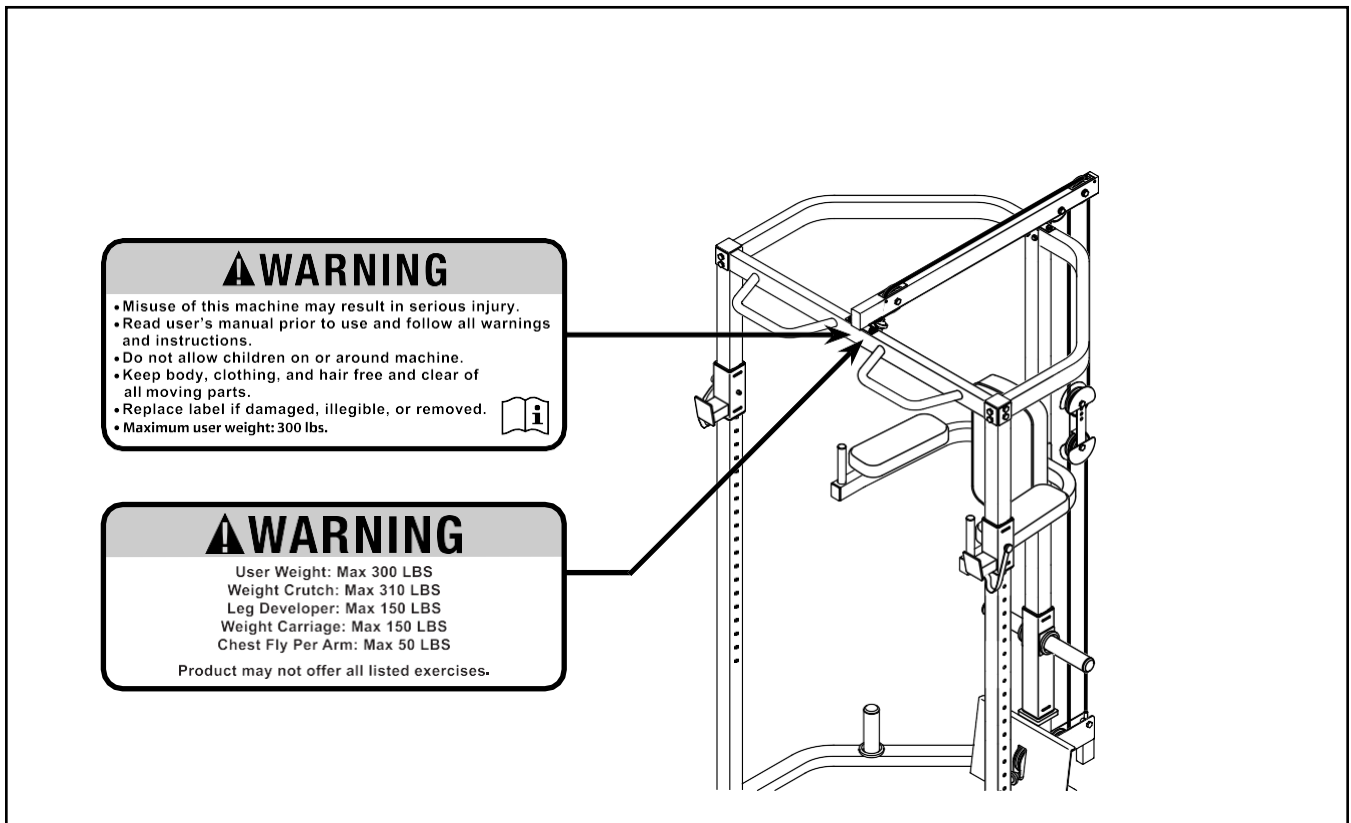
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar brukerveiledningen for fremtidig referanse.



INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
JUSTERINGER.....	16
VEDLIKEHOLD.....	18
KABELDIAGRAM.....	19
RETNINGSLINJER.....	21
DELELISTE.....	22
OVERSIKTSDIAGRAM.....	23

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.

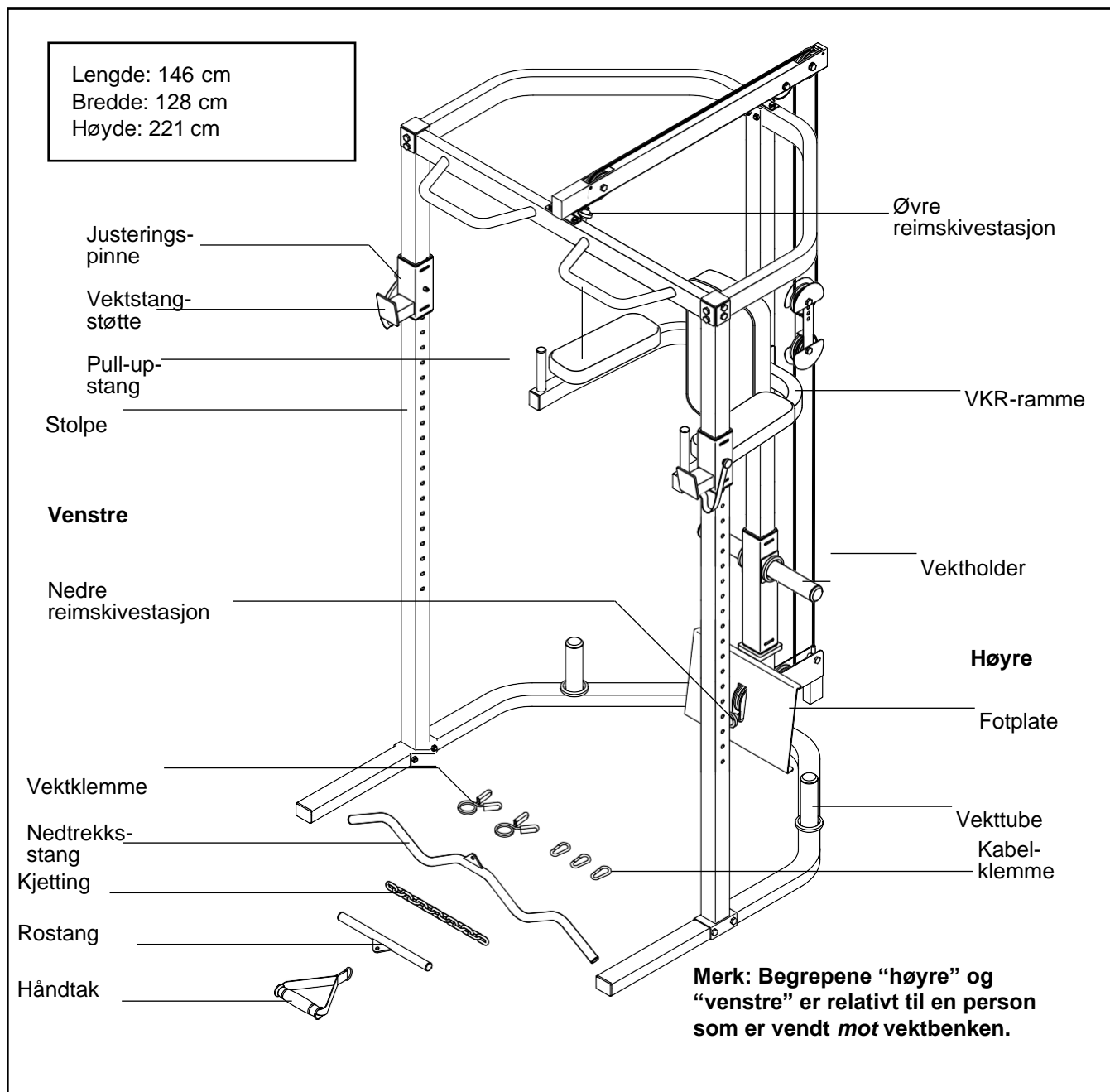
1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av benken er kjent med alle forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Bruk denne treningsbenken kun som beskrevet i brukerveiledningen.
4. Treningsbenken er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
5. Oppbevar treningsbenken innendørs og vekk fra støv og fuktighet. Ikke plasser benken i garasjen eller nær vann.
6. Plasser treningsbenken på et jevnt underlag, med nok rom på hver side til å stige av og på, og til å bruke den. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under treningsbenken.
7. Inspiser treningsbenken regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
8. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna treningsbenken til enhver tid.
9. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av treningsbenken. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikles inn i benken. Bruk alltid joggesko når du benytter deg av treningsbenken.
10. Hold hender og føtter unna deler i bevegelse.
11. Vektbenken er utviklet for en maksimum brukervekt på 136 kilo. Ikke plasser mer enn 68 kilo med vekter på vektholderen. Ikke plasser mer enn 141 kilo med vekter, inkludert vektstang på vektstangstøtten. Merk: Vektbenken inkluderer ikke vektstang.
12. Før du benytter deg av vektstangstøtten bør du forsikre deg om at justeringspinnene er ført helt gjennom både vektstangstøtten og stolpene.
13. Ikke bruk vektstenger lenger enn 180 cm.
14. Forsikre deg om at kablene ligger på reimskivene til enhver tid. Dersom kablene setter seg fast under trening, avslutt økten umiddelbart og forsikre deg om at de ligger på plass.
15. 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

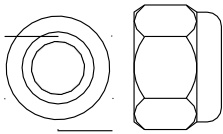
Takk for at du valgte den anvendelige systemet WEIDER PRO®. Uansett om ditt hovedmål er å tone kroppen, bygge kraftige muskler og styrke, eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, vil denne treningsbenken hjelpe deg med å oppnå resultatene du er ute etter.

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

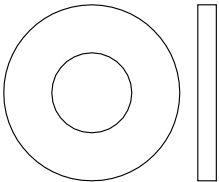
Før du leser videre bør du ta en kikk på illustrasjonen under for å gjøre deg kjent med de forskjellige delene i vektbenken.



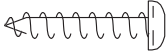
SMÅDELER (engelsk)



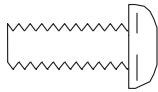
M10 Locknut (47)



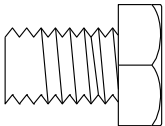
M10 Washer (55)



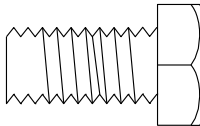
M4 x 19mm
Screw (42)



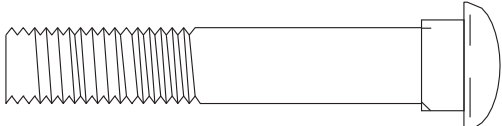
M6 x 16mm Screw (44)



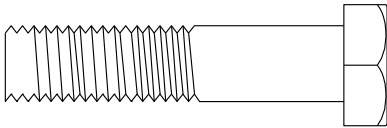
M10 x 15mm Screw (50)



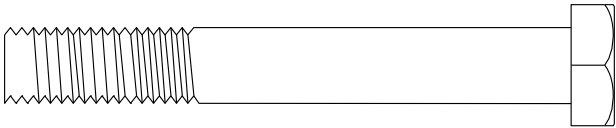
M10 x 20mm Screw (53)



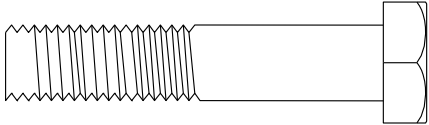
M10 x 55mm Carriage Bolt (56)



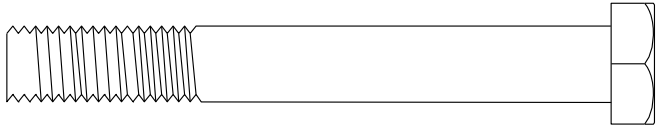
M10 x 45mm Bolt (39)



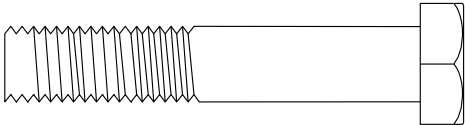
M10 x 75mm Bolt/Screw (45)



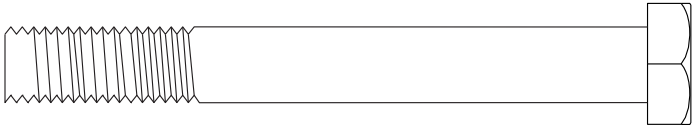
M10 x 50mm Bolt (46)



M10 x 80mm Bolt/Screw (43)



M10 x 55mm Bolt (40)



M10 x 85mm Bolt (41)

MONTERING

- Monteringen krever to personer.
- På grunn av benkens vekt og størrelse, anbefales det at den monteres der den skal tas i bruk. Forsikre deg om at det er nok plass til å gå rundt benken når du monterer den.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er markert med "L" eller "Left" og høyre deler er markert med "R" eller "Right."

- Se side 5 for å identifisere små deler.
- I tillegg til inkluderte verktøy vil du også ha behov for følgende:

To skiftenøkler



En stjernetrekker



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

Monteringsprosessens tre stadier

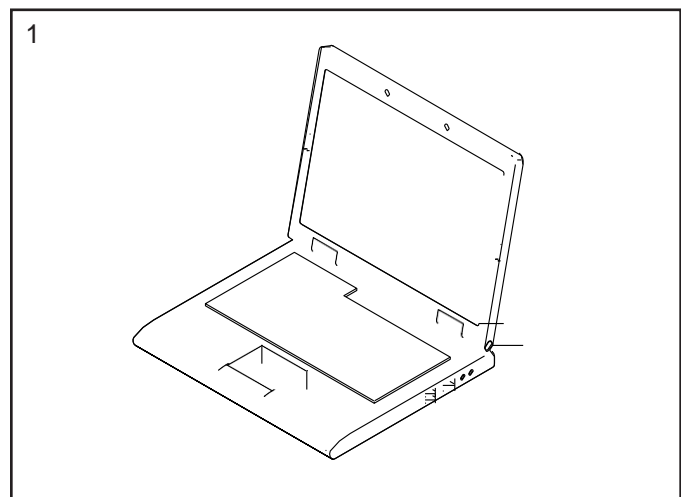
Ramme—Du vil først montere basen og stolpene som utgjør skjelettet til vektbenken.

Kabler—Du vil deretter montere kabler og reimskiver som kobler vektholderen til rammen.

Deksler—Til sist vil du montere dekslene og puter.

1. Registrer produktet på www.weiderservice.com/registration

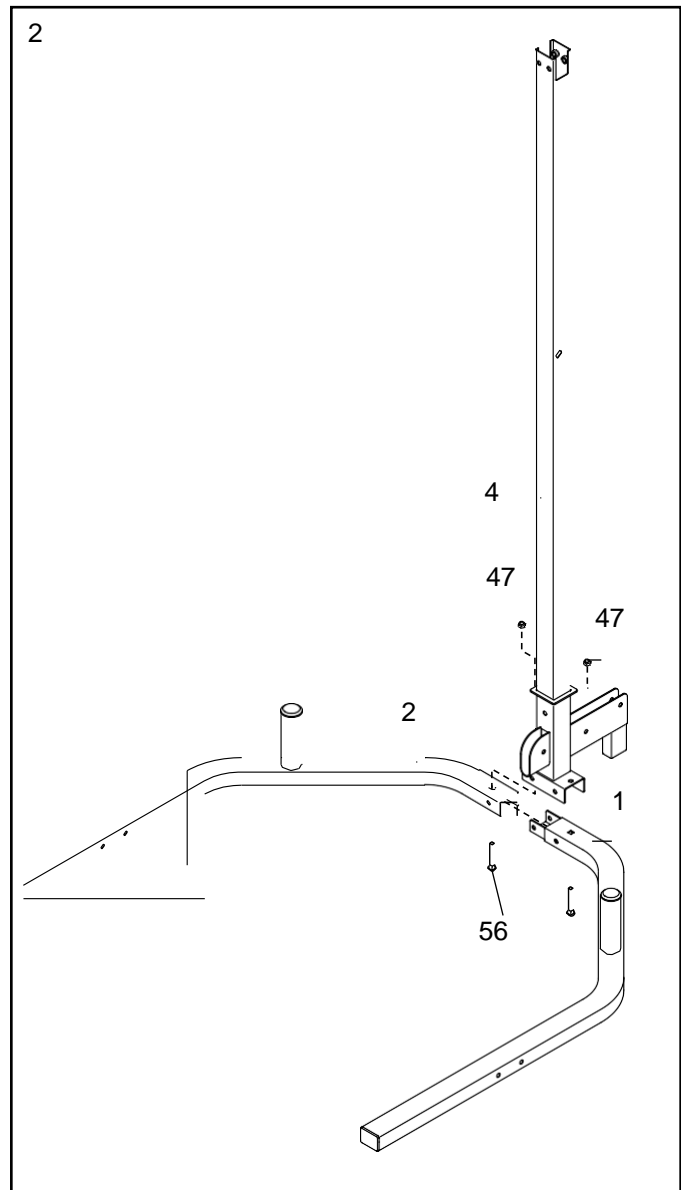
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer .



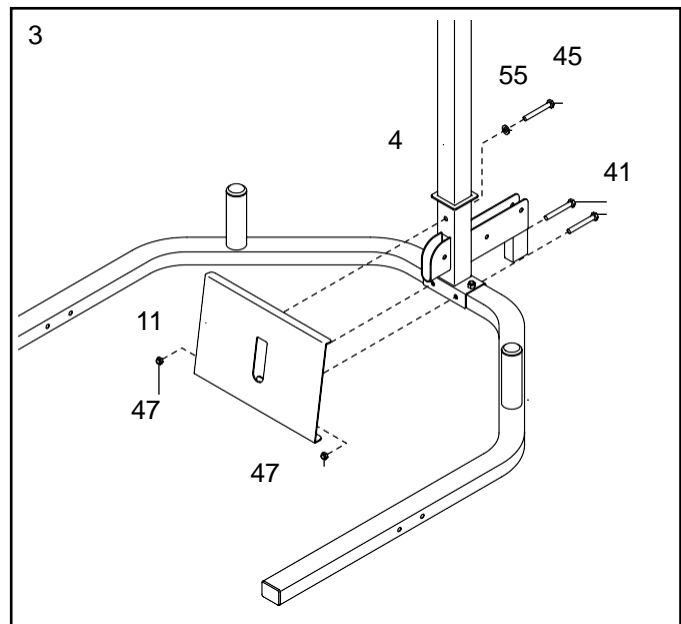
Rammer

1. Posisjoner høyre og venstre baser (1, 2) som vist på illustrasjonen. Før høyre base inn i venstre base.

Fest guidestanga (4) til høyre og venstre baser (1, 2) med to M10 x 55mm vognbolter (56) og to M10 låsemuttere (47). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

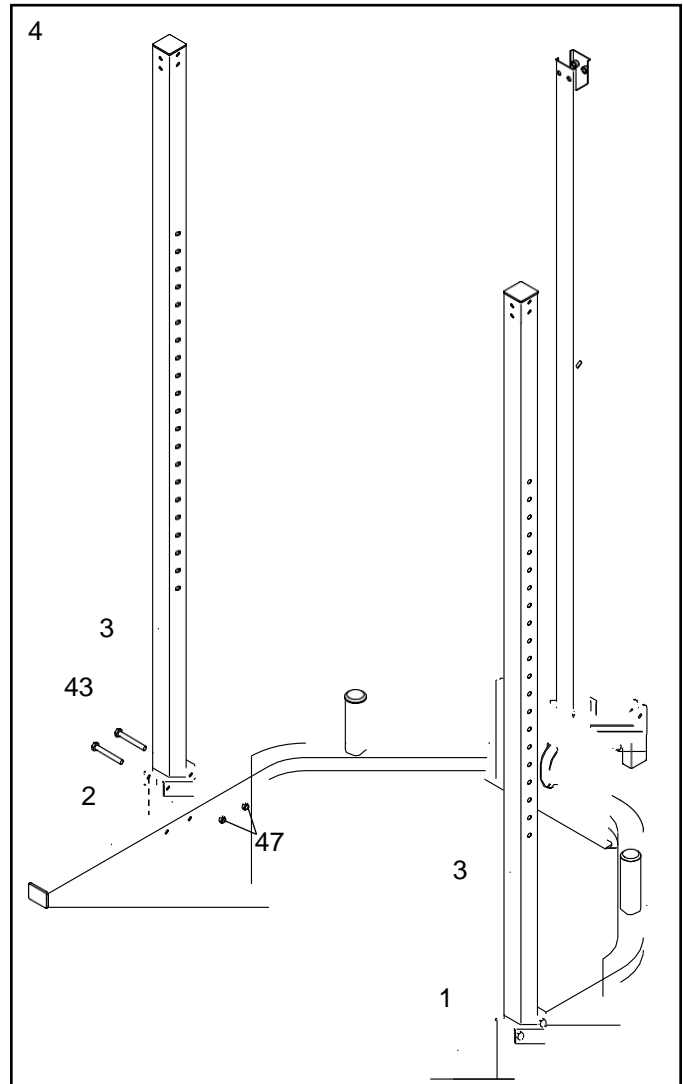


2. Fest fotplata (11) til guidestanga (4) med en M10 x 75mm skrue (45), en M10 skive (55), to M10 x 85mm bolter (41) og to M10 låsemuttere (47). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



3. Fest en stolpe (3) til venstre base (2) med to M10 x 80mm bolter (43) og to M10 låsemuttere (47). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

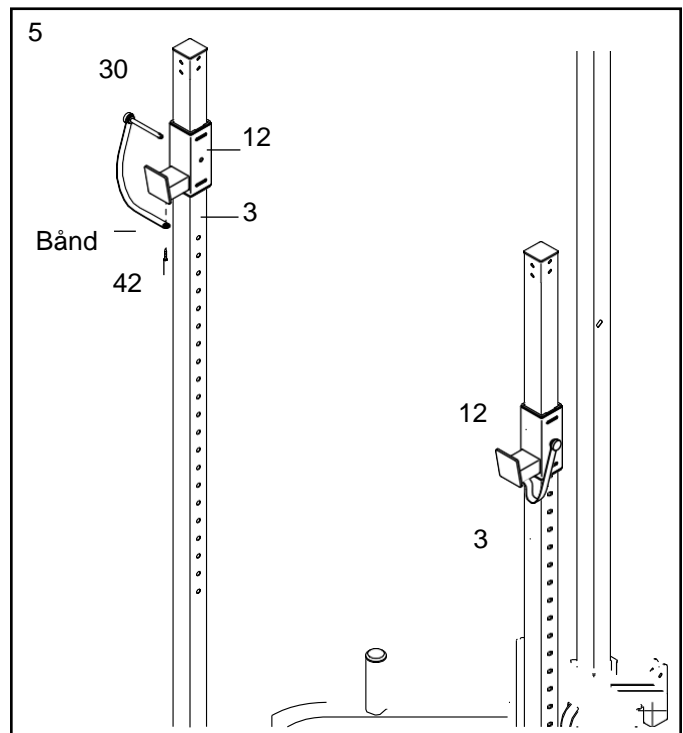
Fest den andre stolpen (3) til høyre base (1) på samme måte.



4. Før en vektstangholder (12) ned på venstre stolpe (3), og før så en justeringspinne (30) inn i vektstangholderen og inn i et av justeringshullene på stolpen.

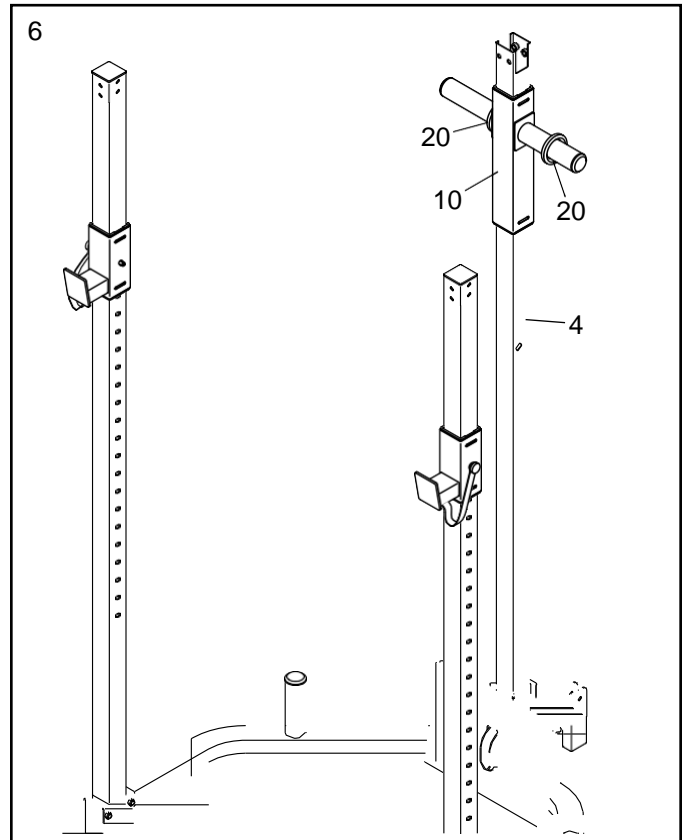
Fest båndet på justeringspinne (30) til vektstangholderen (12) med en M4 x 19mm skrue (42).

Fest den andre vektstangholderen (12) til høyre stolpe (3) på samme måte. Forsikre deg om å justere vektstangholderne til samme høyde.



5. Posisjoner vektholderen (10) som vist, og før den på guidestanga (4).

Før en vektplatedemper (20) på hver side av vektholderen (10).



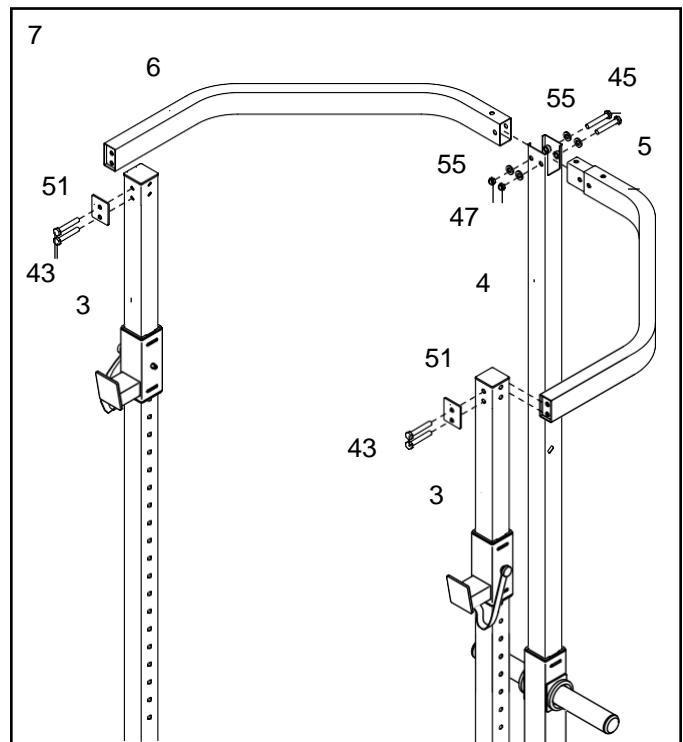
6. Posisjoner høyre og venstre rammer (5, 6) som vist. Før høyre ramme inn i venstre ramme.

Få hjelp av en annen person til å holde venstre og høyre rammer (5, 6) nær toppen av guidestanga (4) og stolpene (3).

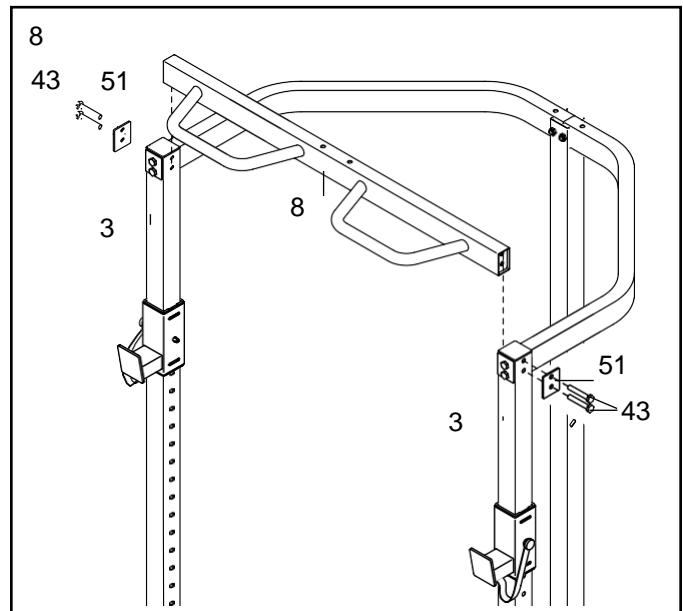
Før høyre og venstre rammer (5, 6) inn på toppen av guidestanga (4). Fest høyre og venstre rammer med to M10 x 75mm bolter (45), fire M10 skiver (55) og to M10 låsemuttere (47). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Fest høyre ramme (5) til høyre stolpe (3) med to M10 x 80mm skruer (43) og en plate (51). **Ikke stram skruene ennå.**

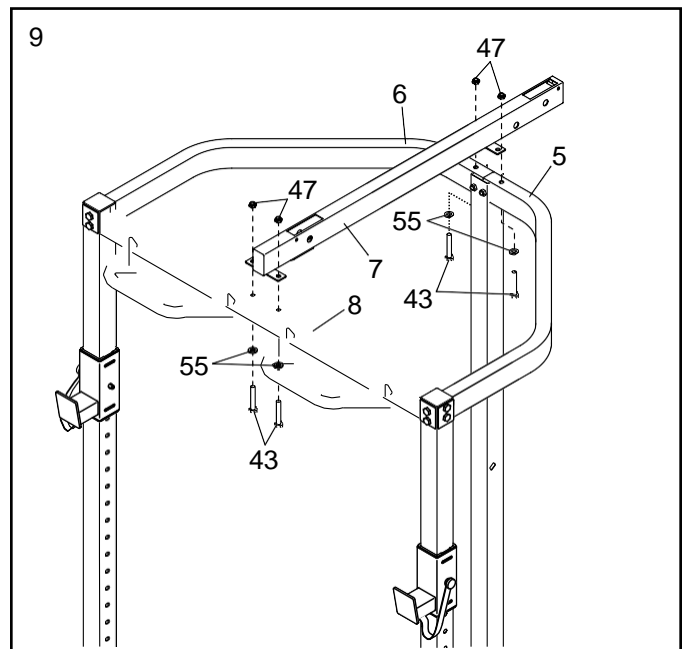
Fest venstre ramme (6) til venstre stolpe (3) på samme måte.



7. Posisjoner tverrbjelken (8) som vist. Fest bjelken til stolpene (3) med fire M10 x 80mm skruer (43) og to plater (51). **Ikke stram skruene ennå.**



8. Posisjoner den midtre rammen (7) som vist. Fest den midtre rammen til høyre og venstre rammer (5, 6) og tverrbjelken (8) med fire M10 x 80mm bolter (43), fire M10 skiver (55) og fire M10 låsemuttere (47). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



Kabler

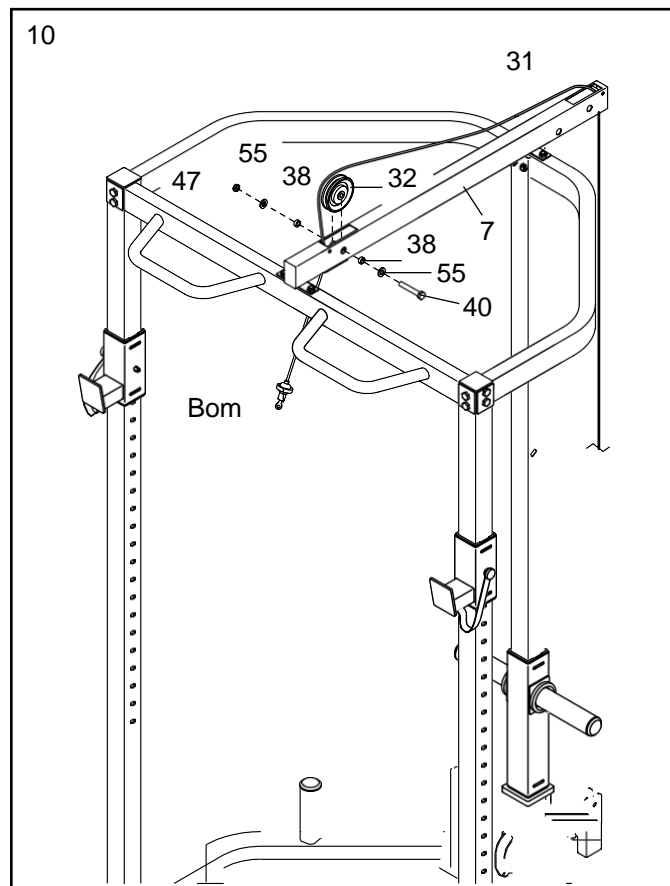
9. **VIKTIG:** Se KABELDIAGRAMMET på side 19. Klipp langs den prikkede linjen, og legg KABELDIAGRAMMET ved siden av denne brukerveiledningen for referanse mens du monterer kablene og reimskivene.

Identifiser de seks reimskiveforingene (38) og de to spacerne (ikke vist).

Identifiser den korte kabelen (31). Posisjoner den korte kabelen slik at enden med bom er i posisjonen som vist på illustrasjonen.

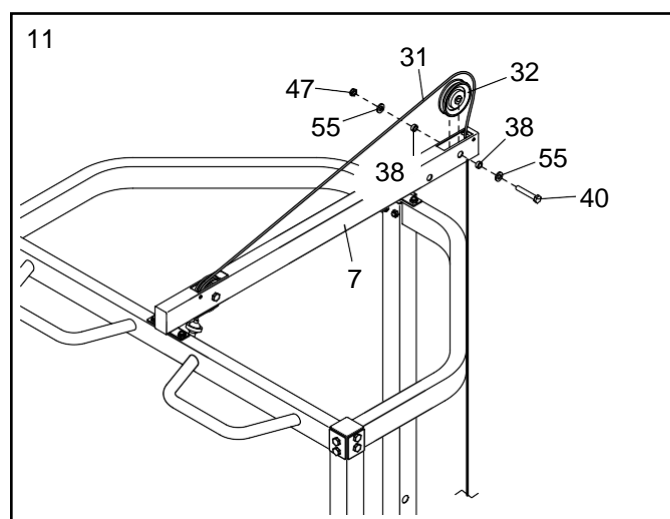
Før den korte kabelen (31) gjennom midtre ramme (7) som vist.

Før en reimskive (31) under den korte kabelen (31). Fest reimskiva inne i midtre ramme (7) med en M10 x 55mm bolt (40), to M10 skiver (55), to reimskiveforinger (38) og en M10 låsemutter (47).



10. Før en reimskive (32) under den korte kabelen (31).

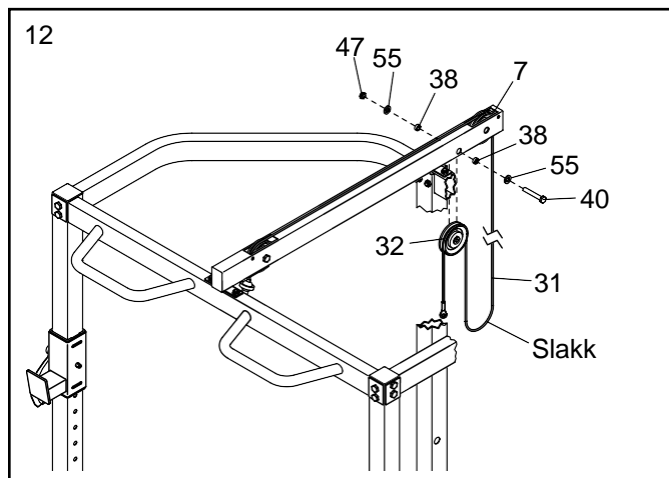
Fest reimskiva (32) inne i midtre ramme (7) med en M10 x 55mm bolt (40), to M10 skiver (55), to reimskiveforinger (38) og en M10 låsemutter (47).



11. Før den korte kabelen (31) over en reimskive (32).

Fest reimskiva (32) inne i midtre ramme (7) med en M10 x 55mm bolt (40), to M10 skiver (55), to reimskiveforinger (38) og en M10 låsemutter (47).

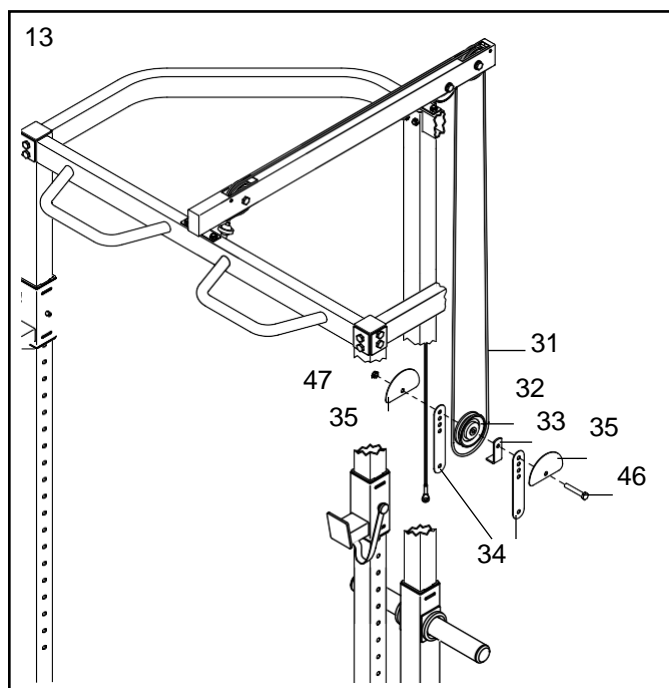
Pass på å etterlate kabelslakk i den korte kabelen (31), som indikert på illustrasjonen.



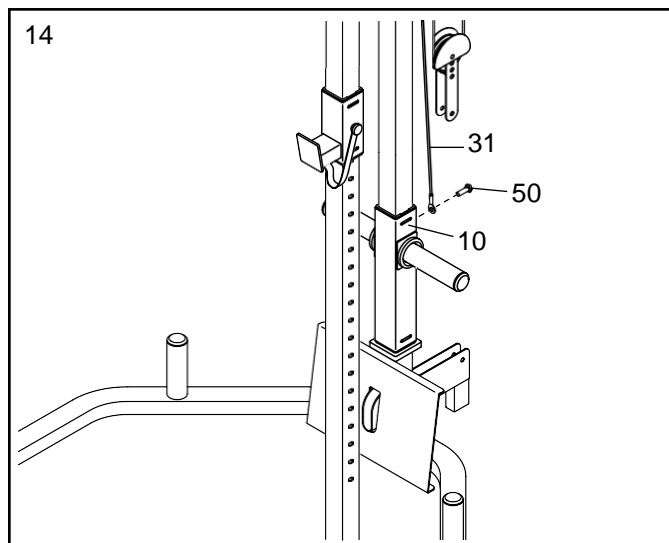
12. Før en reimskive (32) inn i løkka på den korte kabelen (31) som vist på illustrasjonen.

Posisjoner to reimskiveplater (34) som vist. Bruk det første hullet i reimskiveplatene (34) til å feste to halvdeksler (35), reimskiveplatene og en kabelbom (33) til reimskiva (32) med en M10 x 50mm bolt (46) og en M10 låsemutter (47).

Forsikre deg om at kabelbommen (33) er posisjonert slik at den holder den korte kabelen (31) i sporet på reimskiva (32).



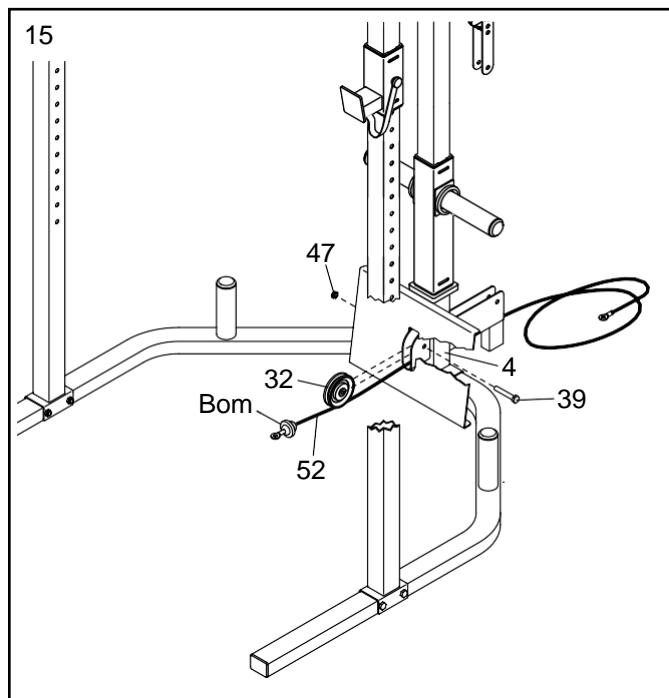
13. Fest enden av den korte kabelen (31) til vektholderen (10) med en M10 x 15mm skrue (50).



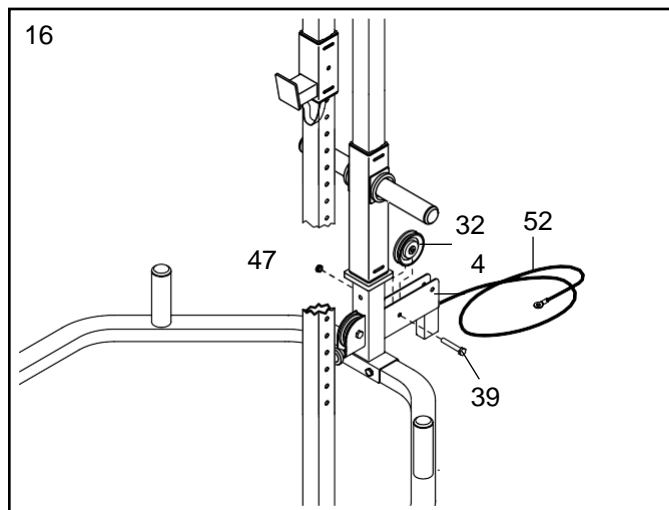
14. Se KABELDIAGRAMMET. Identifiser den lange kabelen (52).

Posisjoner den lange kabelen (52) slik at enden med bom er posisjonert som vist på illustrasjonen. Før den lange kabelen gjennom guidestanga (4).

Før en reimskive (32) over den lange kabelen (52) inne i guidestanga (4). Fest reimskiva med en M10 x 45mm bolt (39) og en M10 låsemutter (47).



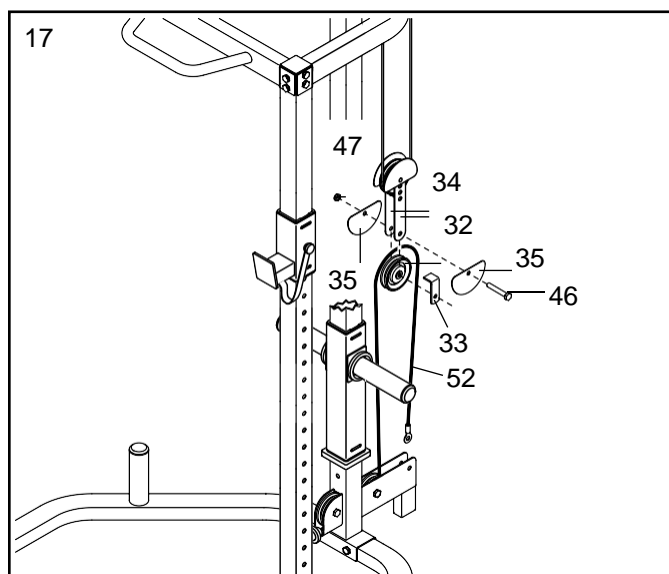
15. Før en reimskive (32) over den lange kabelen (52) inne i guidestanga (4). Fest reimskiva med en M10 x 45mm bolt (39) og en M10 låsemutter (47).



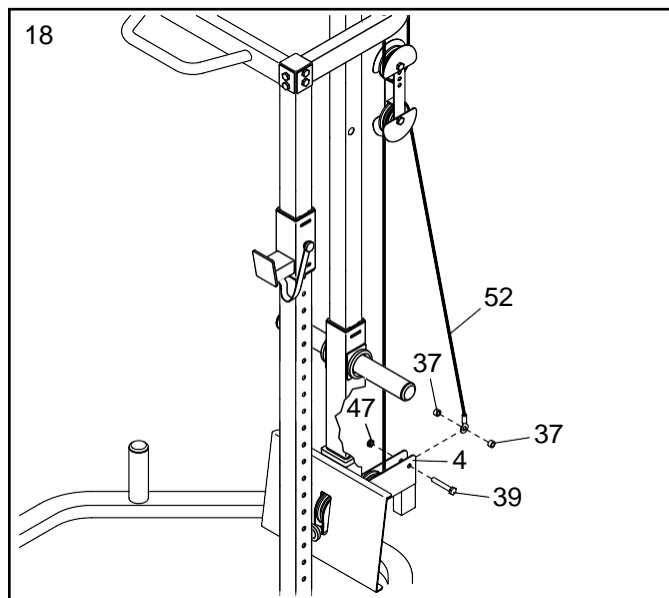
16. Før den lange kabelen (52) over en reimskive (32).

Fest to halvdeksler (35) og en kabelbom (33) til reimskiveplatene (34) og reimskiva (32) med en M10 x 50mm bolt (46) og en M10 låsemutter (47).

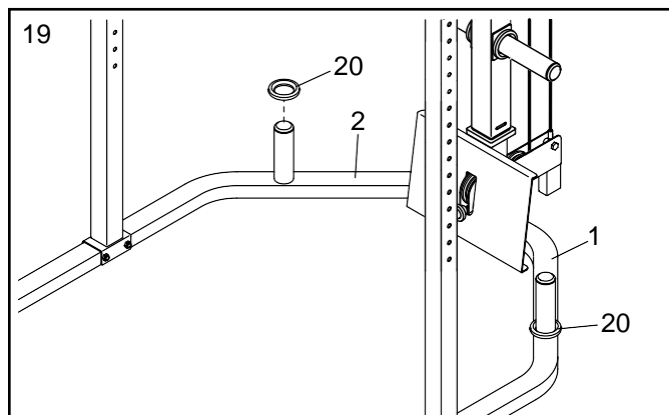
Forsikre deg om at kabelbommen (33) er posisjonert slik at den holder den lange kabelen (52) i sporet på reimskiva (32).



17. Fest enden av den lange kabelen (52) til guidestanga (4) med en M10 x 45mm bolt (39), to spacere (37) og en M10 låsemutter (47).



18. Før en vektplatedemper (20) på tuben på venstre base (2). Før deretter en vektplatedemper på tuben på høyre base (1).

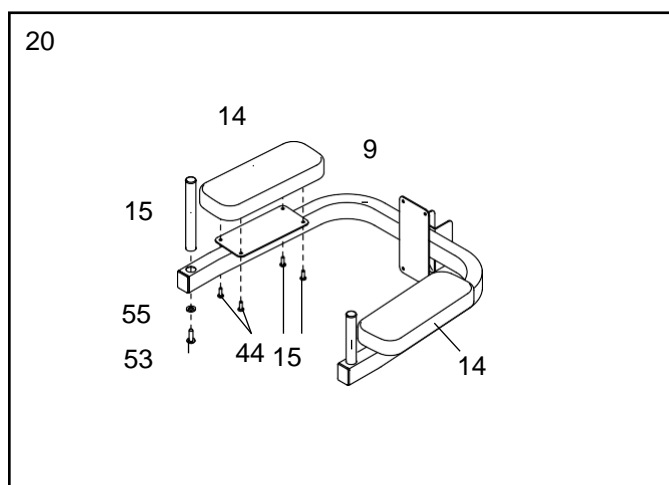


Deksler og puter

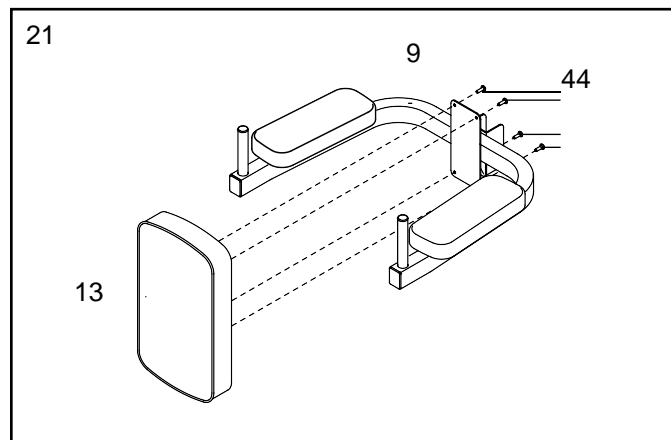
19. Posisjoner puteramma (9) som vist. Fest en armpute (14) til puteramma med fire M6 x 16mm skruer (44).

Fest deretter et håndtak (15) til puteramma (9) med en M10 x 20mm skrue (53) og en M10 skive (55).

Gjenta dette steget for å feste den andre armputa (14) og det andre håndtaket (15) til puteramma (9).



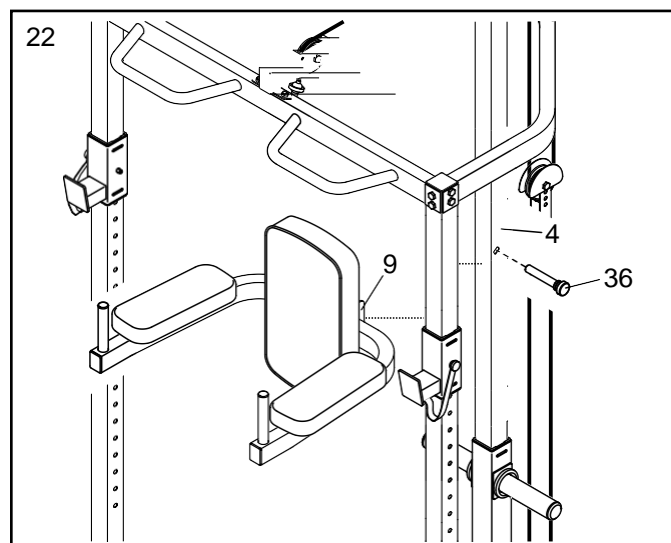
20. Fest en ryggpute (13) til puteramma (9) med fire M6 x 16mm skruer (44).



21. Fest puteramma (9) til guidestanga (4) med en pinne (36).

Se steg 2, 3, 4, 7 og 9. Stram M10 låsemutterne (47).

Se steg 7 og 8. Stram M10 x 80mm skruene (43).



22. **Forsikre deg om at alle delene i vektbenken er strammet riktig.** Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under vektbenken for å beskytte underlaget. Bruk av gjenværende deler vil bli forklart i JUSTERINGER-seksjonen på neste side.

JUSTERINGER

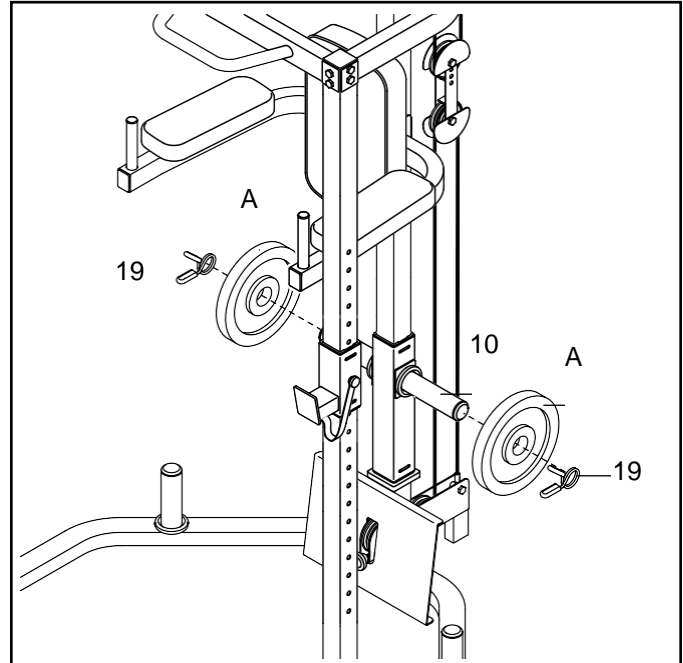
Denne delen av brukerveiledningen forklarer hvordan du skal justere vektsystemet. Se RETNINGSLINJER på side 21 for forslag på treningsprogram.

Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig hver gang du bruker multigymmet. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Rens apparatet med et mildt rensmiddel og en fuktig klut. Ikke bruk løsemidler.

FESTING AV VEKTPLATER TIL VEKTHOLDEREN

Før ønsket antall vektplater (A) på vektubene på vektholderen (10). Fest deretter en vektlemme (19) på hver vektube.

MERK: Plasser like mye vekt på hver vektube på vektholderen (10). Ikke plasser mer enn 68 kilo på vektholderen. Fest alltid vektplatene med vektlemmer (19).

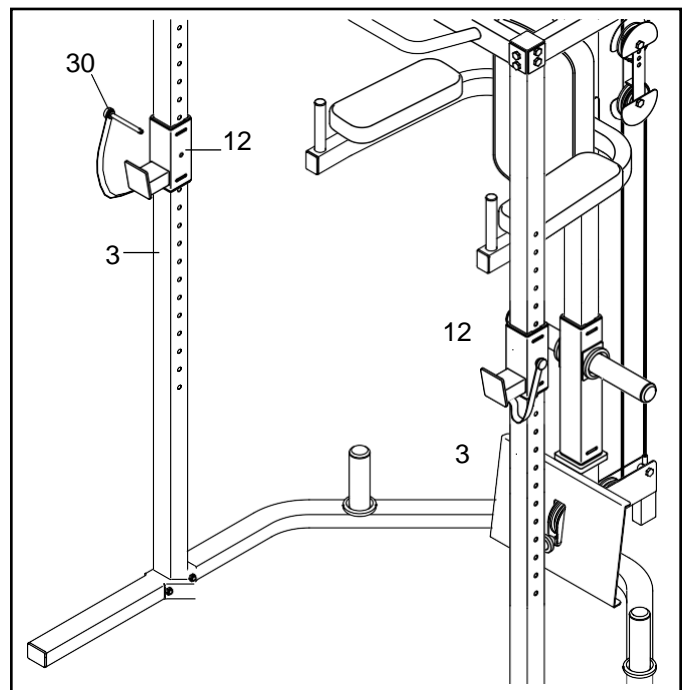


JUSTERING AV VEKSTANGHOLDER

Juster høyden på venstre vektstangholder (12) ved å fjerne justeringspinnen (30), føre vektstangholderen opp eller ned til ønsket posisjon, og deretter før justeringspinnen inn i et av justeringshullene på venstre stolpe (3). **Forsikre deg om at justeringspinnen sitter helt inne i hullet.**

Juster høyre vektstangholder (12) på samme måte. Forsikre deg om å justere vektstangholderne i samme høyde.

MERK: Ikke plasser en vektstang med mer enn 141 kilo vekter på vektstangholderne: Merk: Vektstang er ikke inkludert.

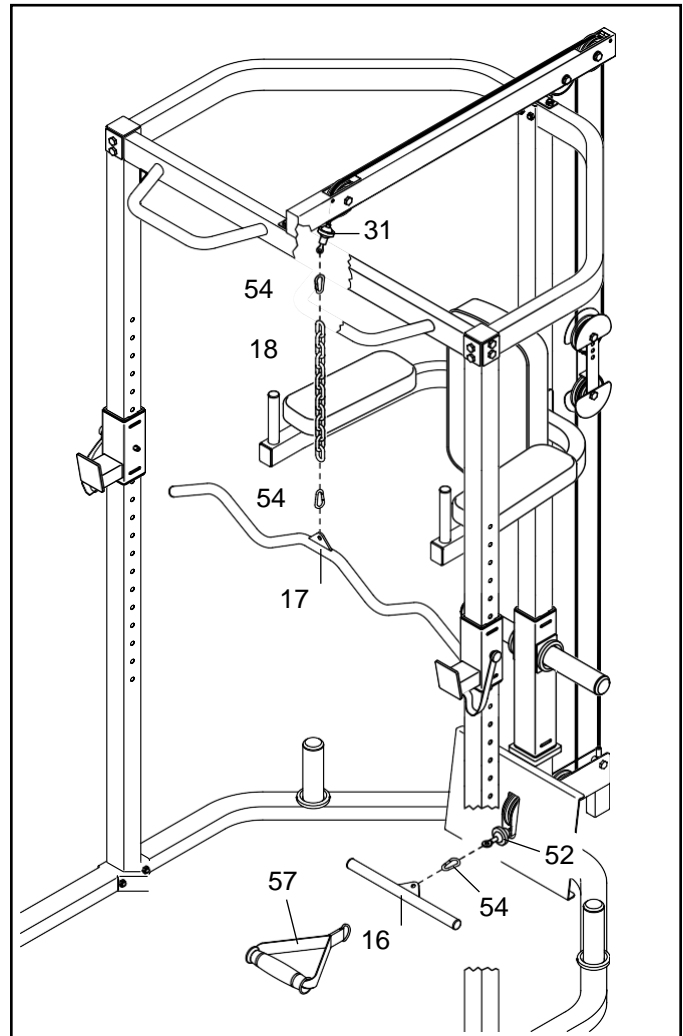


FESTE AV TILBEHØR

Fest nedtrekksstanga (17) til den korte kabelen (31) på øvre reimskivestasjon med en kabelklemme (54).

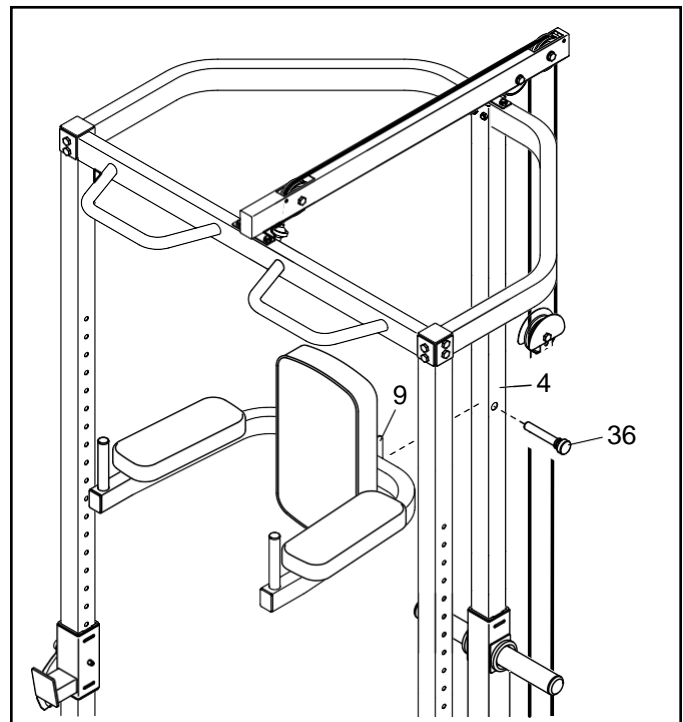
Enkelte øvelser krever at du fester en kjetting (18) mellom nedtrekkskabelen (17) og den korte kabelen (31) med to kabelklemmer 54). **Juster lengden på kjettingen slik at nedtrekksstanga er i korrekt høyde for øvelsen.**

Nedtrekksstanga (17), rostanga (16) eller håndtaket (57) kan festes til den lange kabelen (52) på nedre reimskivestasjon på samme måte.



FESTE AV PUTERAMME

Fest puteramme (9) til guidestanga (4) med en pinne (36). **Fjern puteramme fra vektbenken når den ikke er i bruk.**



VEDLIKEHOLD

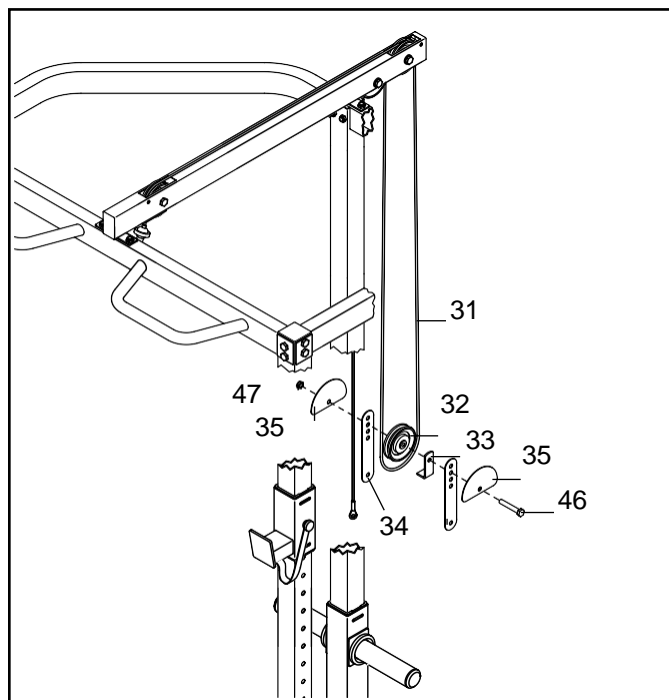
Pass på at alle delene er strammet riktig før hver gang du benytter deg av apparatet. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Vektsystemet kan bli rensset med en fuktig klut og et mildt, ikke-slipende rensmiddel; ikke bruk løsemidler.

STRAMMING AV KABLER

Vevede kabler, som er brukt i dette vektsystemet, kan strekkes ørlite når det brukes for første gang. Dersom det er slakk i kablene før du kjenner motstanden, bør du stramme kablene. For å gjøre dette, fører du først vektpinnen inn i midten av vektstabelen. Slakk kan fjernes på følgende måte:

Fjern en M10 låsemutter (47) og en M10 x 50mm bolt (46) fra de to halvdekslene (35), to reimskivebrakettene (34) ene kabelbommen (33) og den ene reimskiva (32).

Fest reimskiva (32), kabelbommen (33) og halvdekslet (35) til et hull nærmere midten av reimskivebrakettene (34). **Forsikre deg om at kabelbommen er posisjonert slik at den korte kabelen (31) forblir i sporet på reimskiva, og at den korte kabelen og reimskiva beveger seg jevnt.**



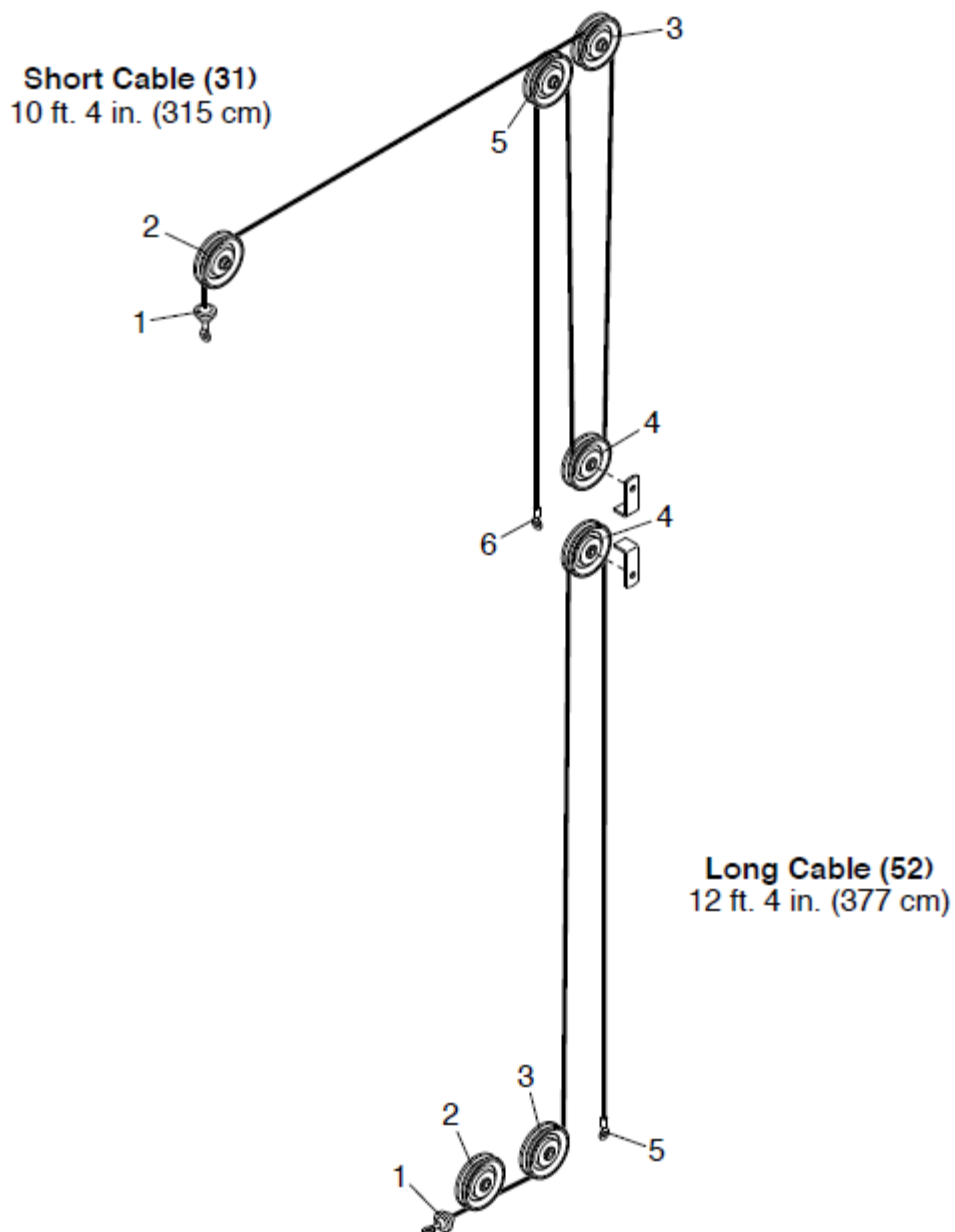
Ikke overstram kablene. Dersom kablene er overstrammet, vil vektholderen løftes av basen på vektbenken. Dersom en kabel har en tendens til å gli av reimskivene ofte, så kan den ha blitt vridd. Fjern kabelen og monter den på nytt. Dersom kablene trengs å byttes ut, se siste side for service-informasjon.

VEDLIKEHOLDSPPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
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

KABELDIAGRAM

Dette diagrammet viser riktig monteringsrute for kablene. Numrene på hver illustrasjon viser riktig rute for den aktuelle kablen. Klipp langs den prikkede linjen og bruk diagrammet når du monterer kablene og reimskivene. Dersom disse ikke monteres korrekt vil ikke vektbenken virke som den skal, og skader kan forekomme. **Forsikre deg om at kabelbommene ikke berører eller vikler kablene. Spar på dette diagrammet for fremtidig referanse.**



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 motstands nivået 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.

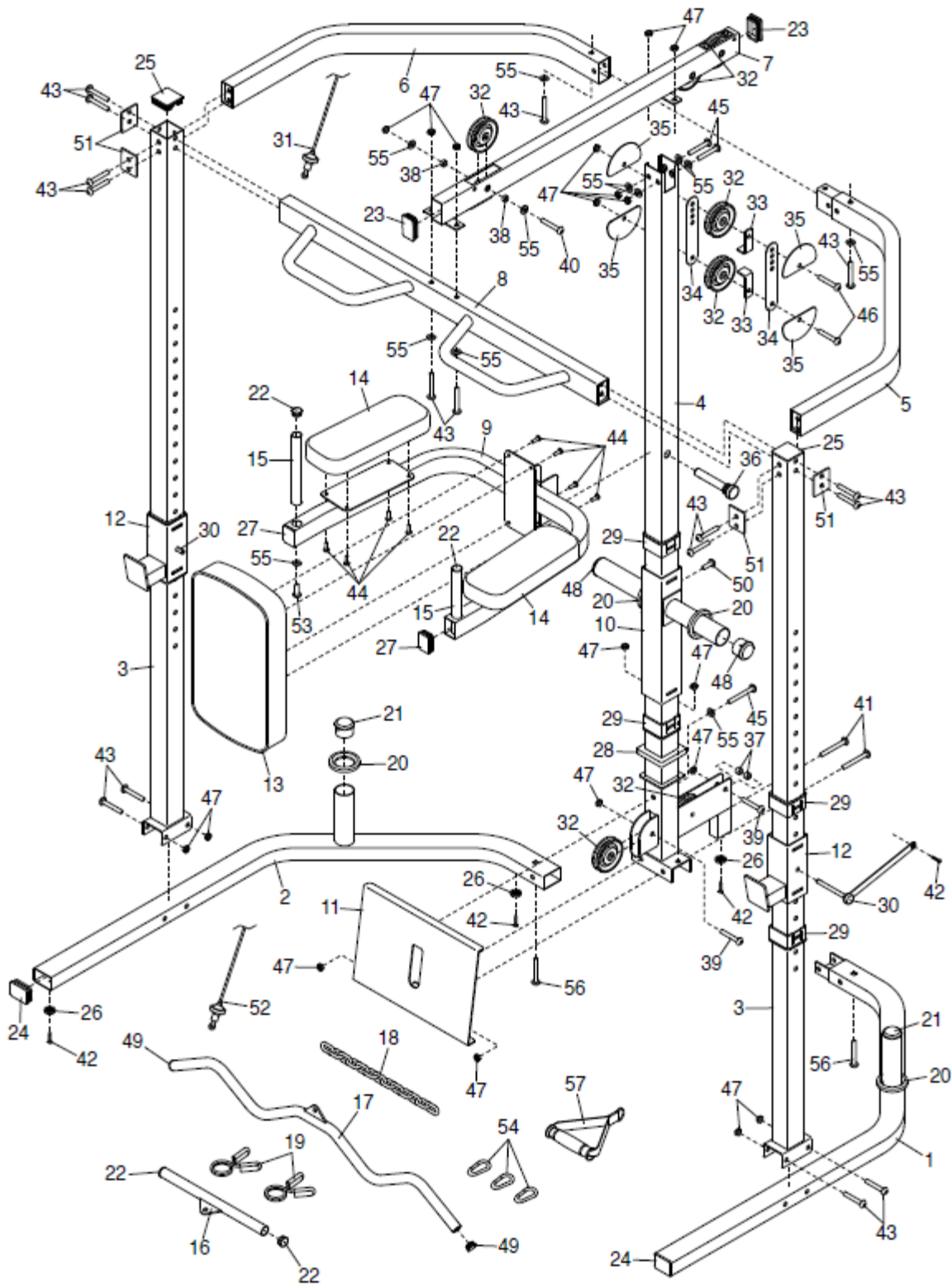
DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: 14933.0 R0814A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Right Base	31	1	Short Cable
2	1	Left Base	32	7	Pulley
3	2	Upright	33	2	Cable Trap
4	1	Guide	34	2	Pulley Plate
5	1	Right Frame	35	4	Half Guard
6	1	Left Frame	36	1	VKR Pin
7	1	Center Frame	37	2	Spacer
8	1	Crossbar	38	6	Pulley Bushing
9	1	VKR Frame	39	3	M10 x 45mm Bolt
10	1	Weight Carriage	40	3	M10 x 55mm Bolt
11	1	Foot Plate	41	2	M10 x 85mm Bolt
12	2	Bar Cradle	42	7	M4 x 19mm Screw
13	1	Back Pad	43	16	M10 x 80mm Bolt/Screw
14	2	Arm Pad	44	12	M6 x 16mm Screw
15	2	VKR Handle	45	3	M10 x 75mm Bolt/Screw
16	1	Row Bar	46	2	M10 x 50mm Bolt
17	1	Lat Bar	47	22	M10 Locknut
18	1	Chain	48	2	Weight Carriage Cap
19	2	Weight Clip	49	2	Lat Bar Cap
20	4	Weight Plate Bumper	50	1	M10 x 15mm Screw
21	2	Tube Cap	51	4	Plate
22	4	Handle Cap	52	1	Long Cable
23	2	Frame Cap	53	2	M10 x 20mm Screw
24	2	Base Cap	54	3	Cable Clip
25	2	Upright Cap	55	17	M10 Washer
26	5	Foot	56	2	M10 x 55mm Carriage Bolt
27	2	VKR Frame Cap	57	1	Handle
28	1	Weight Carriage Bumper	*	–	User's Manual
29	6	Square Bushing	*	–	Exercise Guide
30	2	Adjustment Pin			

EXPLODED DRAWING

Model No. 14933.0 R0814A



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.