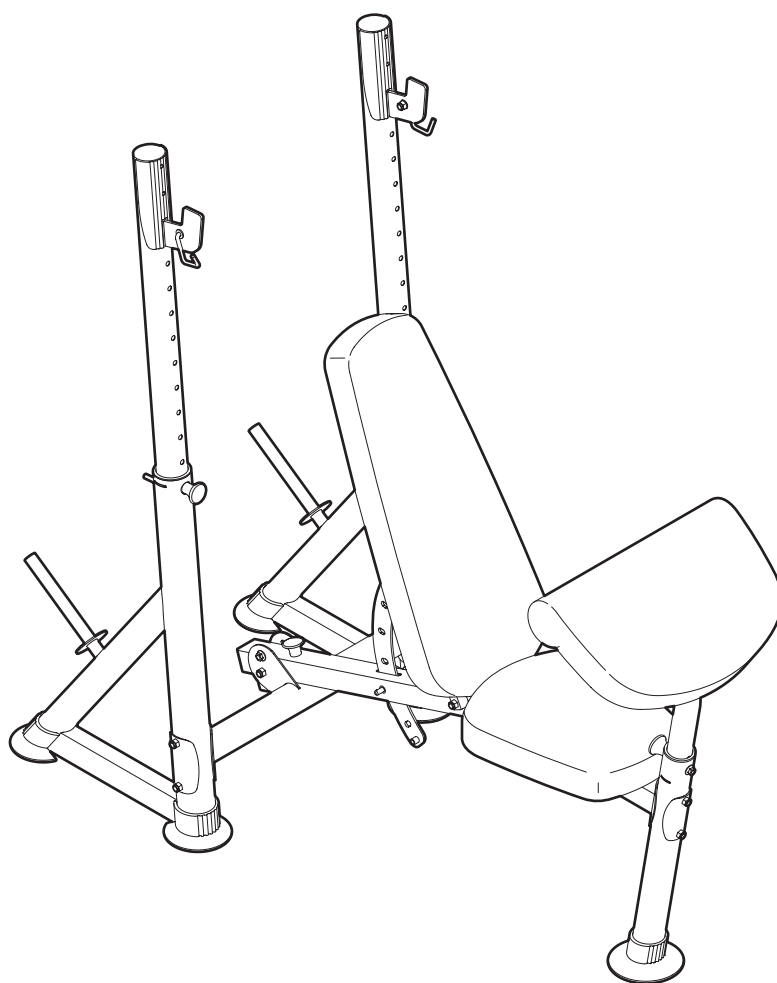


PRO-FORM[®]

580 G



BRUKERMANUAL

PRO-FORM[®]

580 G

INNHOLD

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

FØR DU BEGYNNER

SMÅDELER

MONTERING

JUSTERINGER

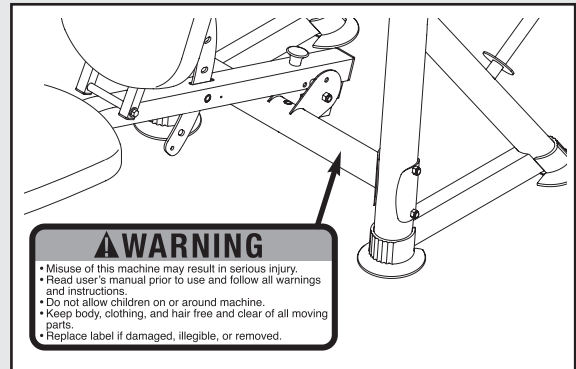
RETNINGSLINJER

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. Forsikre deg om at underlaget er jevnt. Det lønner seg å benytte seg av en underlagsmatte for å beskytter gulv og/eller teppe.
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 231 kg. Ikke plasser mer en 95 kg vekter, inkludert vektstang og vekter på vektstolpen. Ikke plasser mer enn 59 kg på beintreneren. Merk: Vektbenken inkluderer ikke vektstang eller vekter.
10. Dersom du føler svimmelhet eller ubehag under trening, avslutt treningen umiddelbart.
11. Merket under er plassert på vektbenken som vist på tegningen.

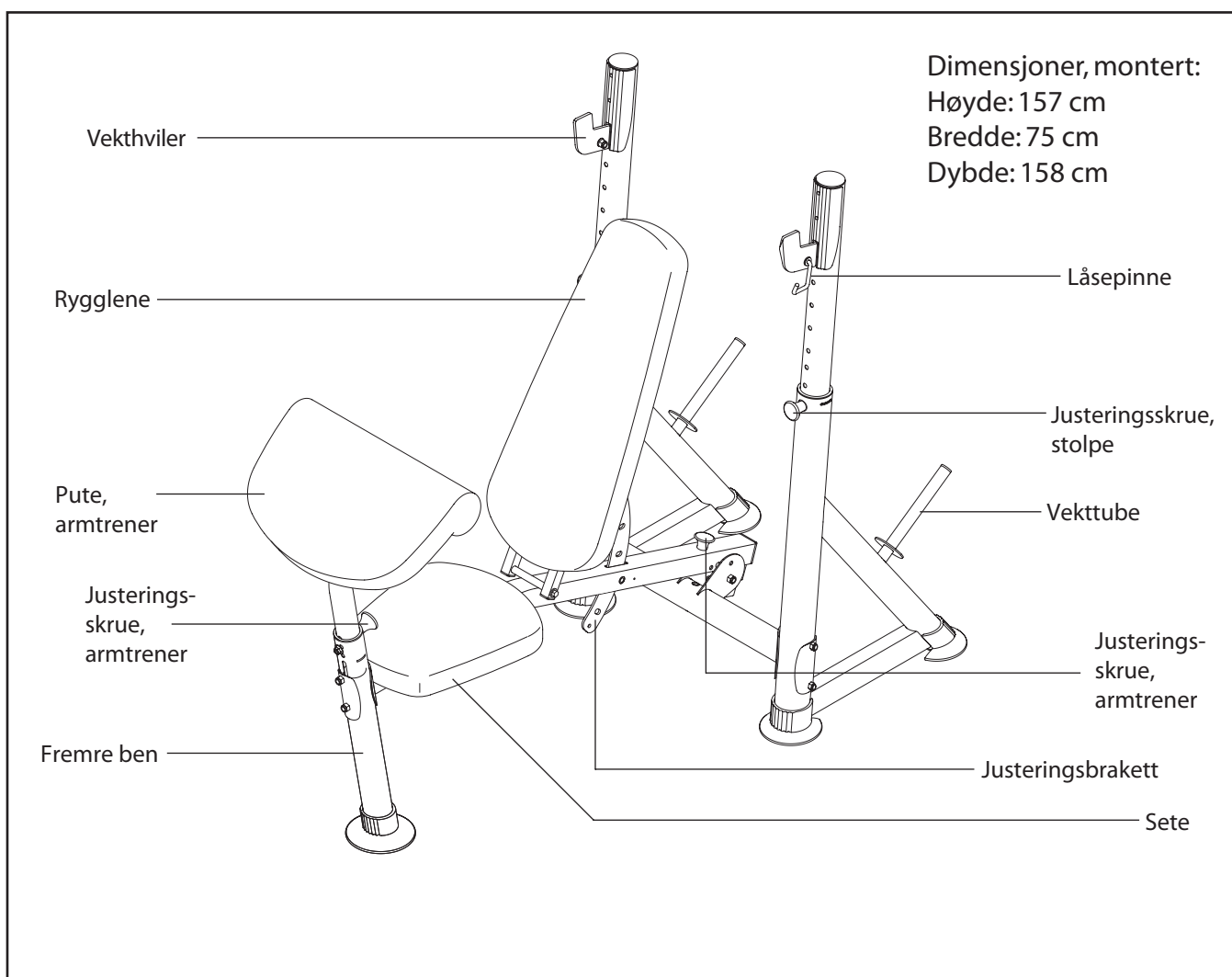


⚠ VIKTIG: Før du begynner et nytt treningsprogram, bør du snakke med en lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år gamle og personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjonene før du begynner å benytte deg av vektbenken.

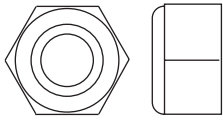
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den allsidige PROFORM 580G. Denne benken tilbyr en rekke muligheter for oppbygging av de store muskelgruppene i kroppen. Uansett om målet ditt er å få en synlig muskel-tone 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.

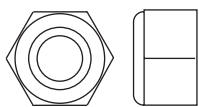
Les denne manualen nøye før du benytter deg av denne vektbenken. Dersom du har noen spørsmål etter å ha lest denne manualen, se siste side for informasjon om kundeservice.



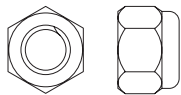
SMÅDELER



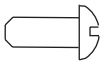
M10 Nylon låsemutter (37)



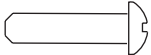
M8 Nylon låsemutter (34)



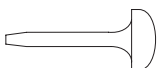
M6 Nylon låsemutter (50)



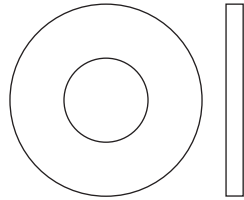
M4 x 10mm Skrue (33)



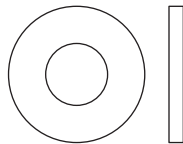
M4 x 16mm Skrue (32)



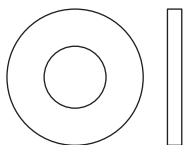
M4 x 16mm Rundhode-skrue (46)



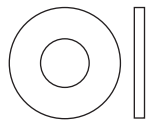
M10 Skive (49)



M8 Skive (35)



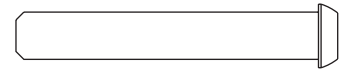
M8 Plastikk skive (44)



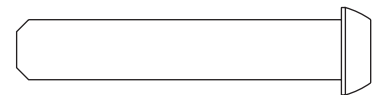
M6 Skive (36)



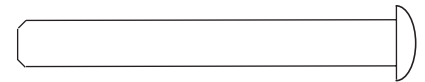
M6 x 29mm Skrue (41)



M6 x 40mm Knappbolt (51)



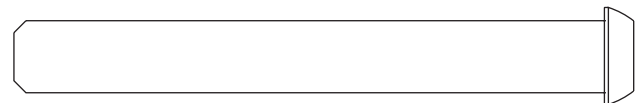
M8 x 43mm Knappbolt (38)



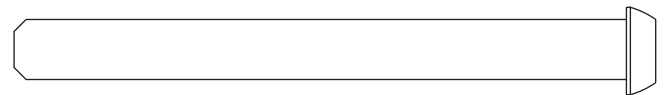
M6 x 50mm Skrue (39)



M6 x 76mm Skrue (42)



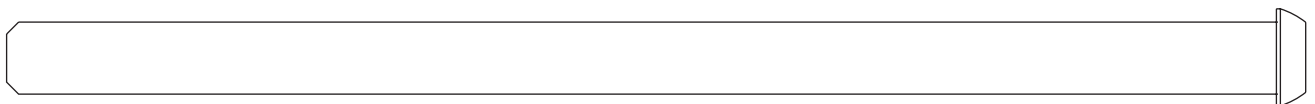
M10 x 78mm Knappbolt (48)



M8 x 81mm Knappbolt (47)



M8 x 92mm Knappbolt (43)



M10 x 168mm Knappbolt (45)

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:

- 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 umbraconøkkelen, er følgende verktøy nødvendig til monteringen.

- To justerbare skiftenøkler

- En gummiklubbe

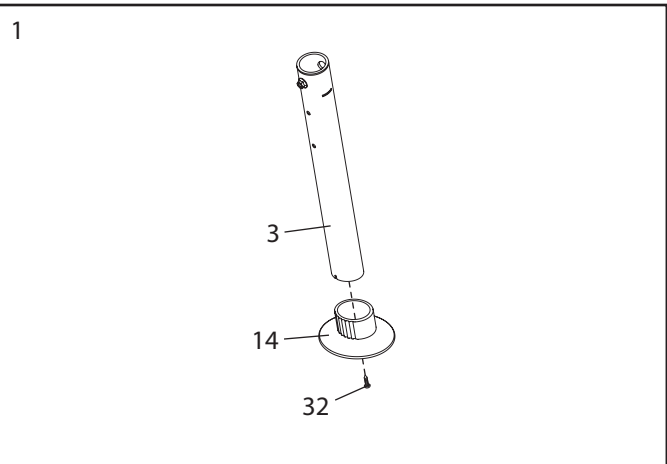
- En standard skrutrekker

- En stjernetrekker



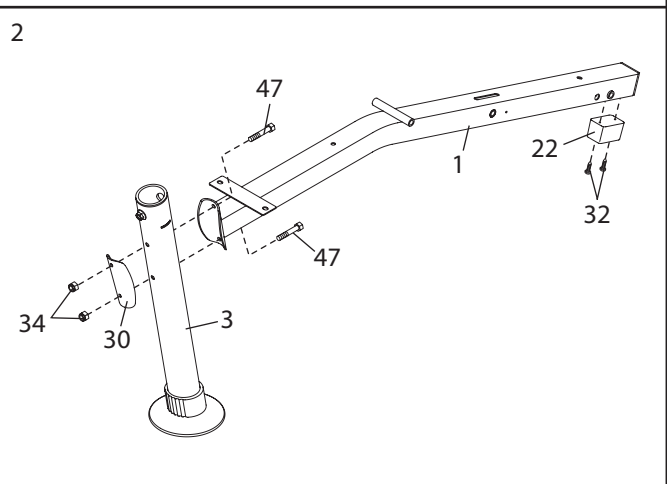
Monteringen vil bli enklere dersom du også har tilgang på et pipenøkkelsett, et sett med åpne eller lukkede skiftenøkler eller et sett med skraller.

1. Fest det foten til det fremre benet (14) til det fremre benet (3) med en M4 x 16mm skrue (32).



2. Fest rammen (1) til det fremre benet (3) med to M8 x 81mm knappbolter (47), en kort støtteplate (30), og to M8 nylon låsemuttere (34). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Fest støtfangeren (22) til rammen (1) med to M4 x 16mm skruer (32).



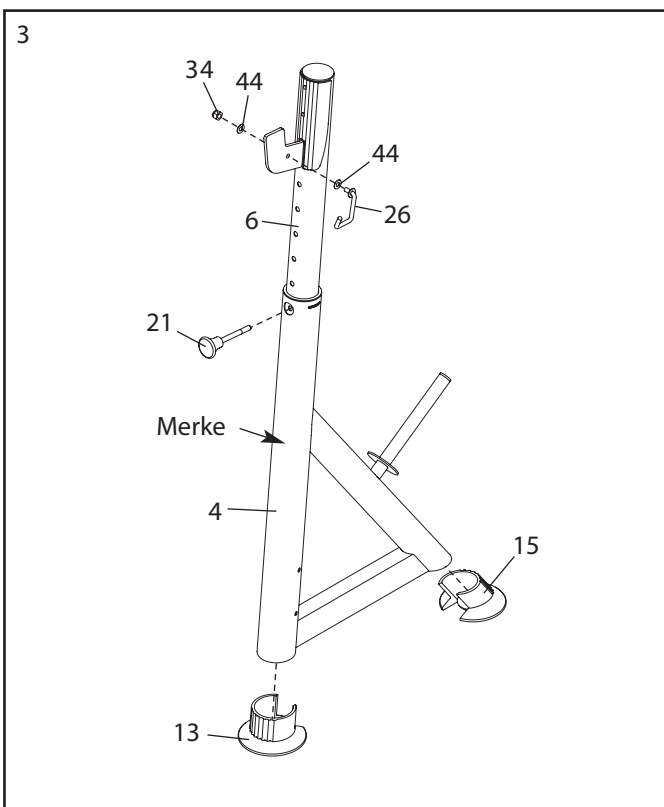
3. Finn den venstre stolpen (4), som har et "G580"-merke i anvist posisjon.

Trykk en fot for bakre base (15) og en fot for fremre base (13) på den venstre stolpen (4) som vist på tegningen.

Fjern stolpens justeringsskrue (21) fra den venstre stolpen (4). Rotér vekthvileren (6) til posisjonen som vist på tegningen. Stram stolpens justeringsskrue inn i den venstre stolpen og vekthvileren.

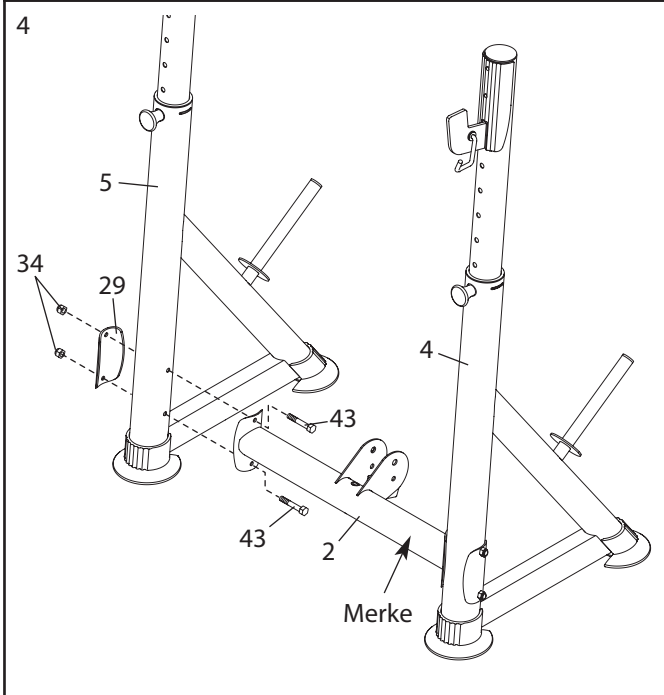
Fest en låsepinne (26) til vekthvileren (6) med to M8 plastikkskiver (44) og en M8 nylon låsemutter (34). **Ikke overstram låsemutteren; låsepinnen må være i stand til å dreies lett.**

Gjenta dette steget med den høyre stolpen. Pass på at vekthvilerene (6) er i samme høyde.



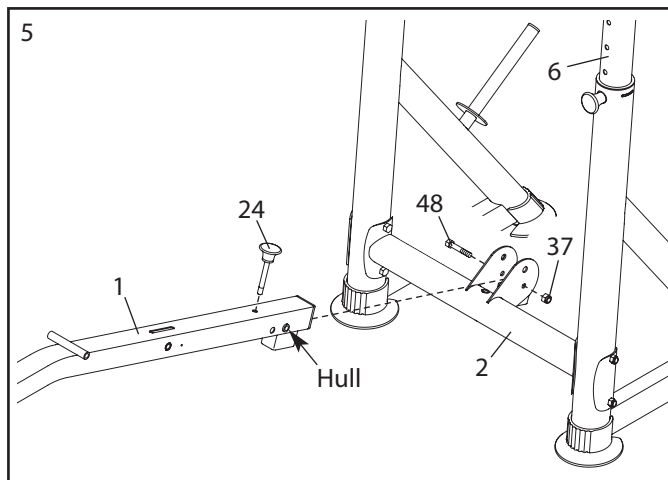
4. Posisjonér tverrbjelken (2) så advarselmerket er plassert som vist på tegningen. Fest tverrbjelken til den høyre stolpen (5) med to M8 x 92mm knappbolter (43), en lang støtteplate (29), og to M8 nylon låsemuttere (34). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Gjenta dette steget med den venstre stolpen (4).

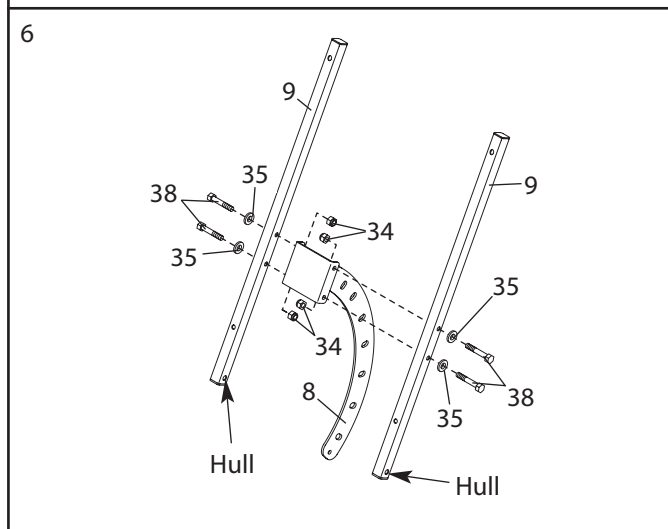


5. Fest rammen (1) til tverrbjelken (2) med en M10 x 78mm knappbolt (48) og en M10 nylon låsemutter (37). Stram så en justeringsskrue for armtrener (24) inn i rammen. Forsikre deg om at knappbolten er ført inn i det indikerte hullet i rammen.

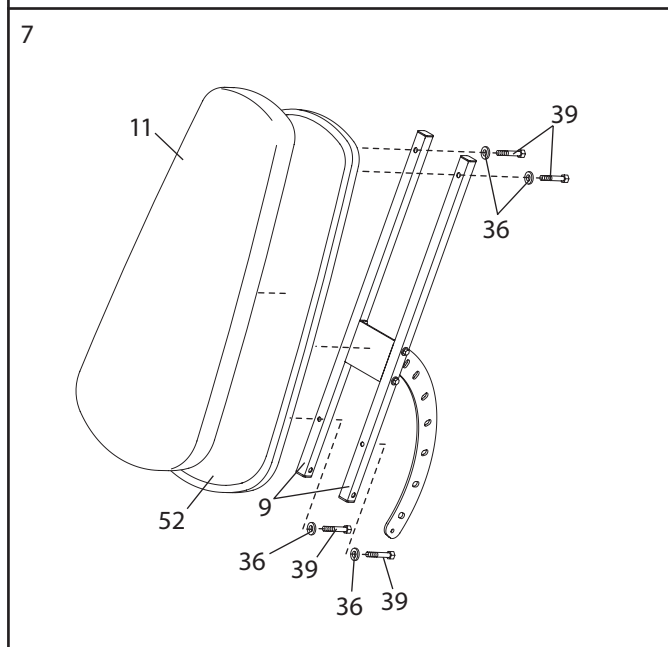
Stram M8 og M10 låsemutterene (34, 37) som du brukte i steg 1-5. Ikke overstram nylon låsemutterene fra steg 4; overstramming her kan gjøre det vanskelig å heve og senke vekthvilerene (6)



6. Posisjonér de to rammene for rygglenet (9) med hullene nederst. Fest rammene for rygglenet til justeringsbraketten (8) med fire M8 x 43mm knappbolter (38), fire M8 skiver (35), og fire M8 nylon låsemuttere (34). **Ikke stram nylon låsemutterene ennå.**



7. Fest rygglenet (11) og rygglenebasen (52) til rammene for rygglenet (9) med fire M5 x 50mm skruer (39) og fire M6 skiver (36). **Ikke stram skruene ennå.**

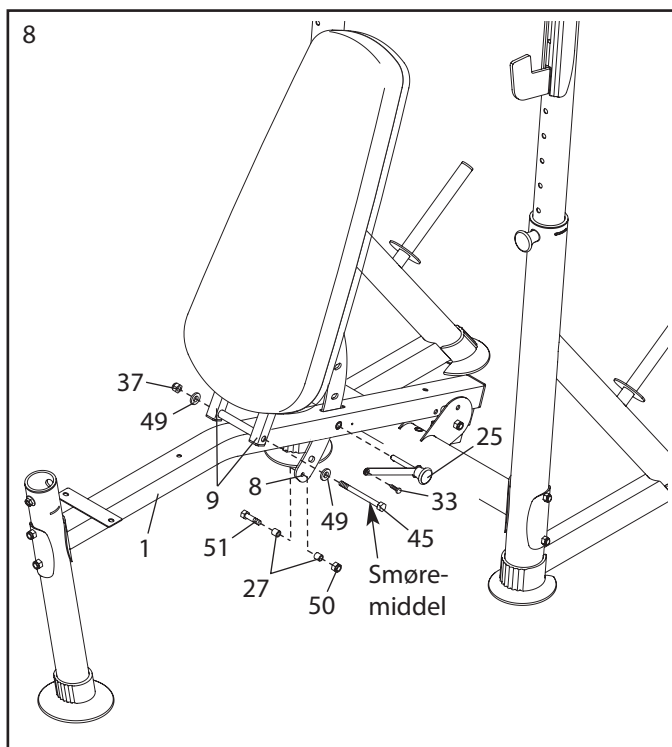


8. Før justeringsbraketten (8) gjennom rammen (1) som vist på tegningen. Smør på en liten mengde smøremiddel på en M10 x 168mm knappbolt (45). Fest rammene for rygglenet (9) til rammen (1) med knappbolten, to M10 skiver, og to M10 nylon låsemuttere (37). **Ikke overstram nylon låsemutterene; rammene må være i stand til å lett kunne justeres.**

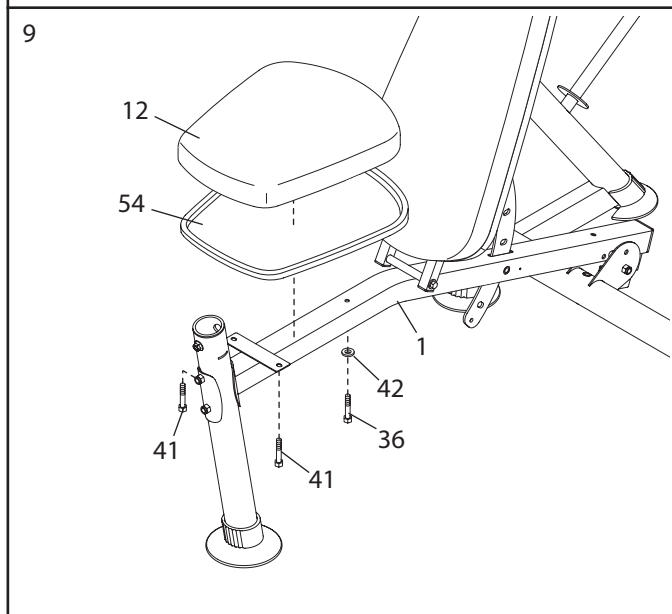
Før en justeringsskrue for rygglenet (25) inn i rammen (1) og justeringsbraketten (8). Fest snoren på justeringsskruen til rammen med en M4 x 10mm skrue (33).

Før en M6 x 40mm knappbolt (51) gjennom to 12mm mellomstykker (27) of justeringsbraketten (8). Sikre knappbolten med en M6 nylon låsemutter (50).

Se steg 6: Stram de fire M8 nylon låsemutterene (34) brukt i steg 6. Se steg 7: Stram de fire M6 x 50mm skruene (39).

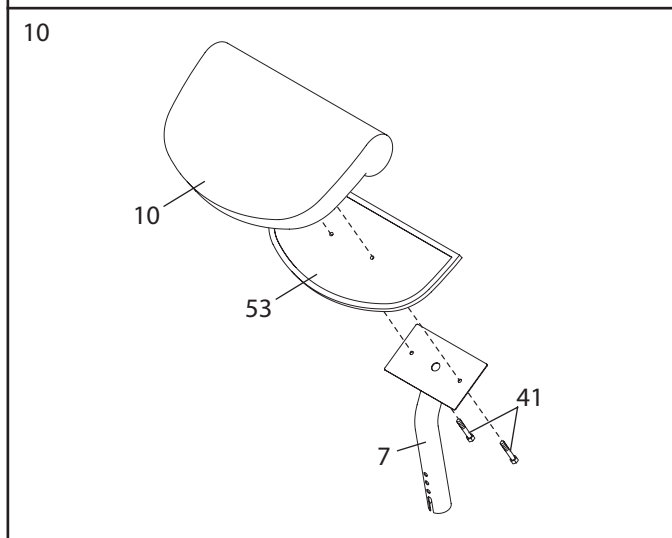


Fest setet (12) og setebasen (54) til rammen (1) med to M6 x 29mm skruer (41), en M6 x 76mm skrue (42), og en M6 skive (36).



10. Fest armtrenerputen (10) og armtrenerbasen (43) til armtrenerstolpen (7) med to M6 x 29mm skruer (41).

11. **Forsikre deg om at alle delene er strammet før du benytter deg av vektbenken. Bruk av gjenværende deler vil bli forklart i JUSTERINGER, som begynner på neste side.**

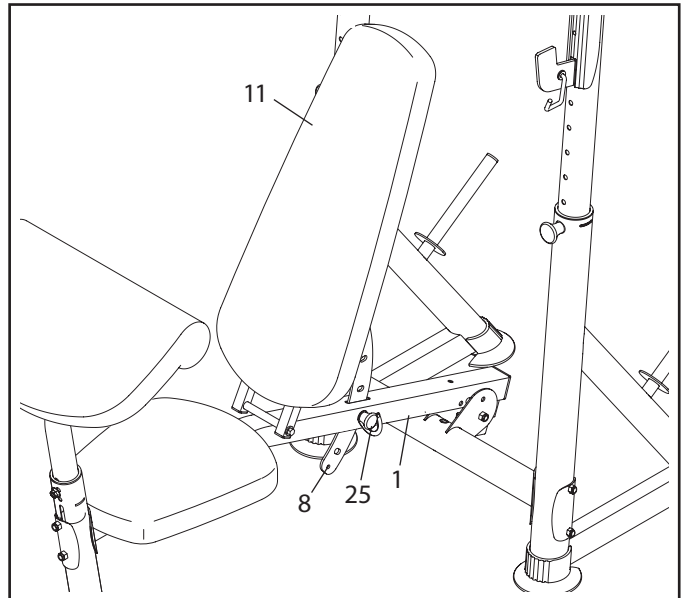


JUSTERING

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 RYGGLENE

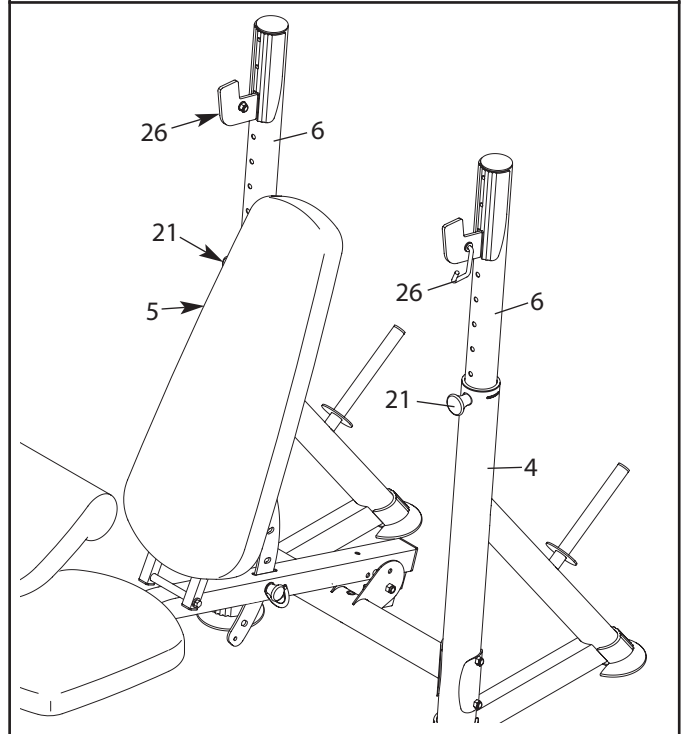
For å justere stillingen til rygglenet (11), hold den øvre delen av rygglenet med én hånd og dra ut justerings-skruen for rygglenet (25). Hev eller senk rygglenet til ønsket stilling. Lås justeringskruen inn i rammen (1) og et justeringshull i justeringsbraketten (8).



JUSTERING AV VEKTHVILERENE

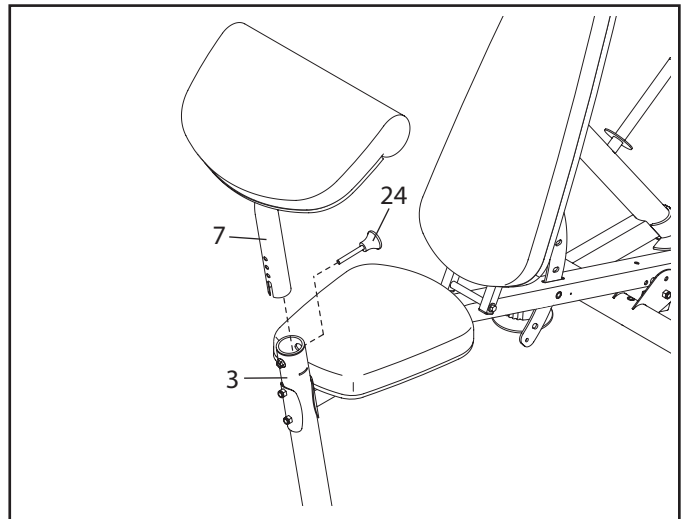
For å justere høyden på en vekthviler (6), fjern først stolpejusteringsskruen (21) fra den venstre eller høyre stolpen (4, 5). Flytt vekthvileren til ønsket høyde, og hold den der. Stram så justeringskruen tilbake i stolpen og vekthvileren.

Justér alltid de to vekthvilerene (6) i samme høyde. Forsikre deg om at låsepinnene (26) er posisjonert rundt vektstangen når den ikke er i bruk.



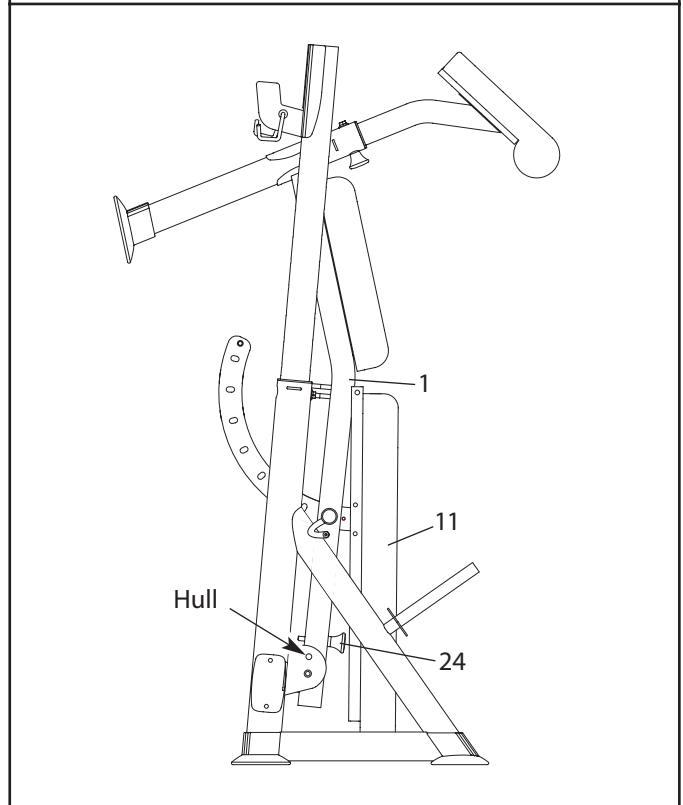
FESTE AV ARMTRENERSTANGEN

Før armtrenerstangen (7) inn i det fremre benet (3) og juster hullene i det fremre benet med hullene i armtrenerstangen. Sikre armtrenerstangen med en justeringsskrue for armtrener (24). **Pass på at du strammer justeringsskruen.**



LAGRING AV VEKTBENK

For å justere vektbenken til lagringsposisjon, legg først rygglenet (11) flatt (Se JUSTERING AV RYGGLENE på side 10). Fjern så den indikerte justeringsskruen for armtrener (24). Løft så rammen (1) til stillingen vist på tegningen og stram justeringsskruen for armtrener inn i det indikerte hullet. **Forsikre deg om at justeringsskruen for armtrener er ført inn gjennom rammen.**



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 of 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 tøying 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.

TRENINGSPØKT

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 uttøying for begge armer og begge ben. Beveg deg sakte når du tøyer ut. Tøy kun så langt du kan uten å måtte anstrenge deg. Uttøying 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.

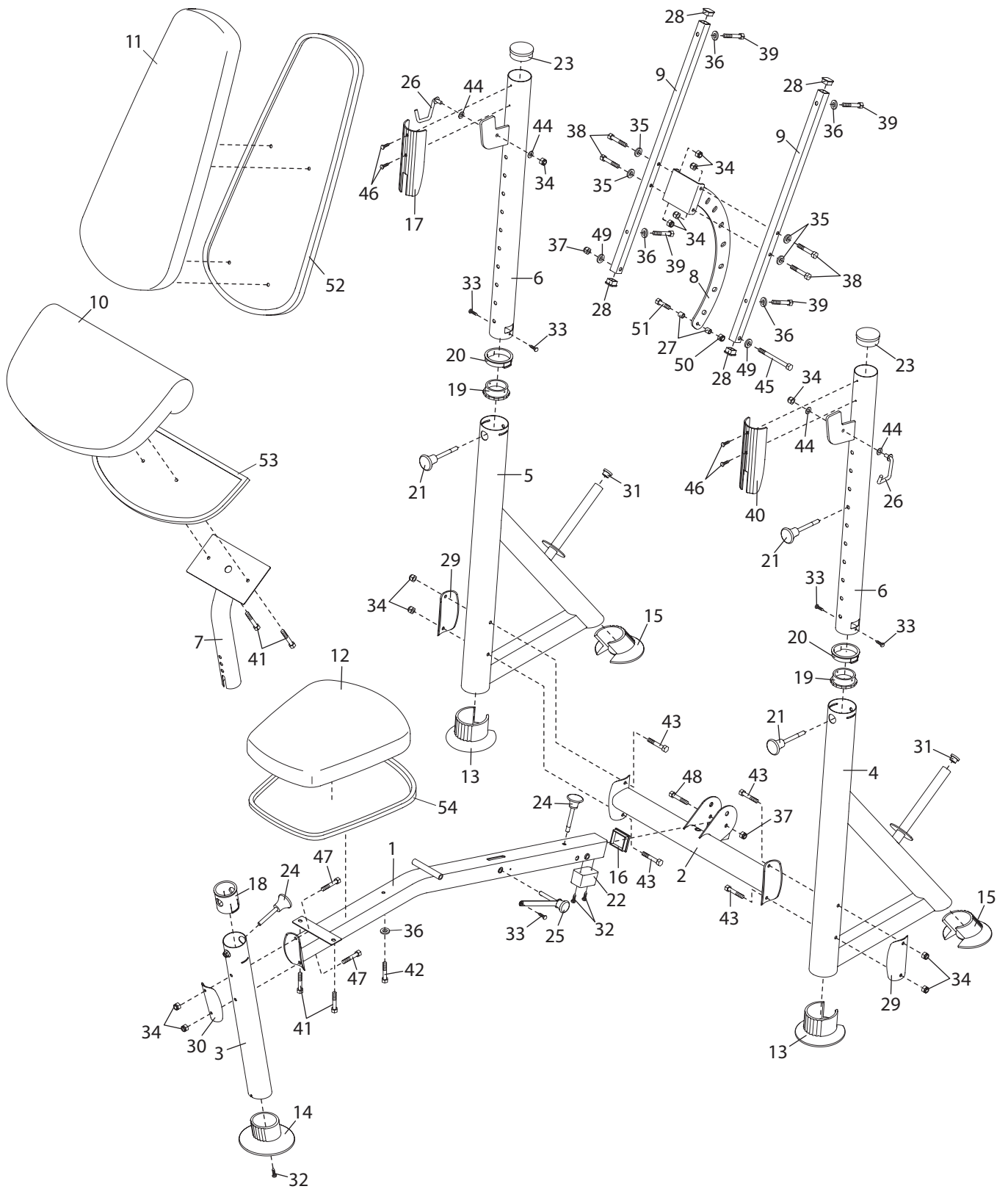
DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
1	Ramme	1	30	Støtteplate, kort	1
2	Tverrbjelke	1	31	Endekapsel, 25mm rund	2
3	Ben, fremre	1	32	Skrue, M4 x 16mm	3
4	Stolpe, venstre	1	33	Skrue, M4 x 10mm	5
5	Stolpe, høyre	1	34	Nylon låsemutter, M8	12
6	Vekthviler	2	35	Skive, M8	4
7	Stolpe, armtrener	1	36	Skive, M6	5
8	Justeringsbrakett	1	37	Nylon låsemutter, M10	2
9	Ramme, ryggene	2	38	Knappbolt, M8 x 43mm	4
10	Pute, armtrener	1	39	Skrue, M6 x 50mm	4
11	Ryggene	1	40	Stolpeplate, venstre	1
12	Sete	1	41	Skrue, M6 x 29mm	4
13	Fot, fremre base	2	42	Skrue, M6 x 76mm	1
14	Fot, fremre ben	1	43	Knappbolt, M8 x 92mm	4
15	Fot, bakre base	2	44	Plastikskive, M8	4
16	Indre deksel, 50mm kvadratisk	1	45	Knappbolt, M10 x 168mm	1
17	Stolpeplate, høyre	1	46	Rundhodeskrue, M4 x 16mm	4
18	Føring	1	47	Knappbolt, M8 x 81mm	2
19	Rundt endekapsel, 63mm tykt	2	48	Knappbolt, M10 x 78mm	1
20	Føring, stolpe	2	49	Skive, M10	2
21	Justeringskrue, stolpe	2	50	Nylon låsemutter, M6	1
22	Støtdemper	1	51	Knappbolt, M6 x 40mm	1
23	Endekapsel, 63mm	2	52	Base, ryggene	1
24	Justeringskrue, armtrener	2	53	Base, armtrener	1
25	Justeringskrue, ryggene	1	54	Base, sete	1
26	Låsepinne	2	#	Brukermanual	1
27	Mellomstykke, 12mm	2	#	Umbracnøkkel	3
28	Endekapsel, 25mm kvadratisk	4			
29	Støtteplate, lang	2			

indikerer en ikke-illustrert del. Spesifikasjoner kan forandres.

OVERSIKTSDIAGRAM—Model No. PFEVBE1836.0

R0706A



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.