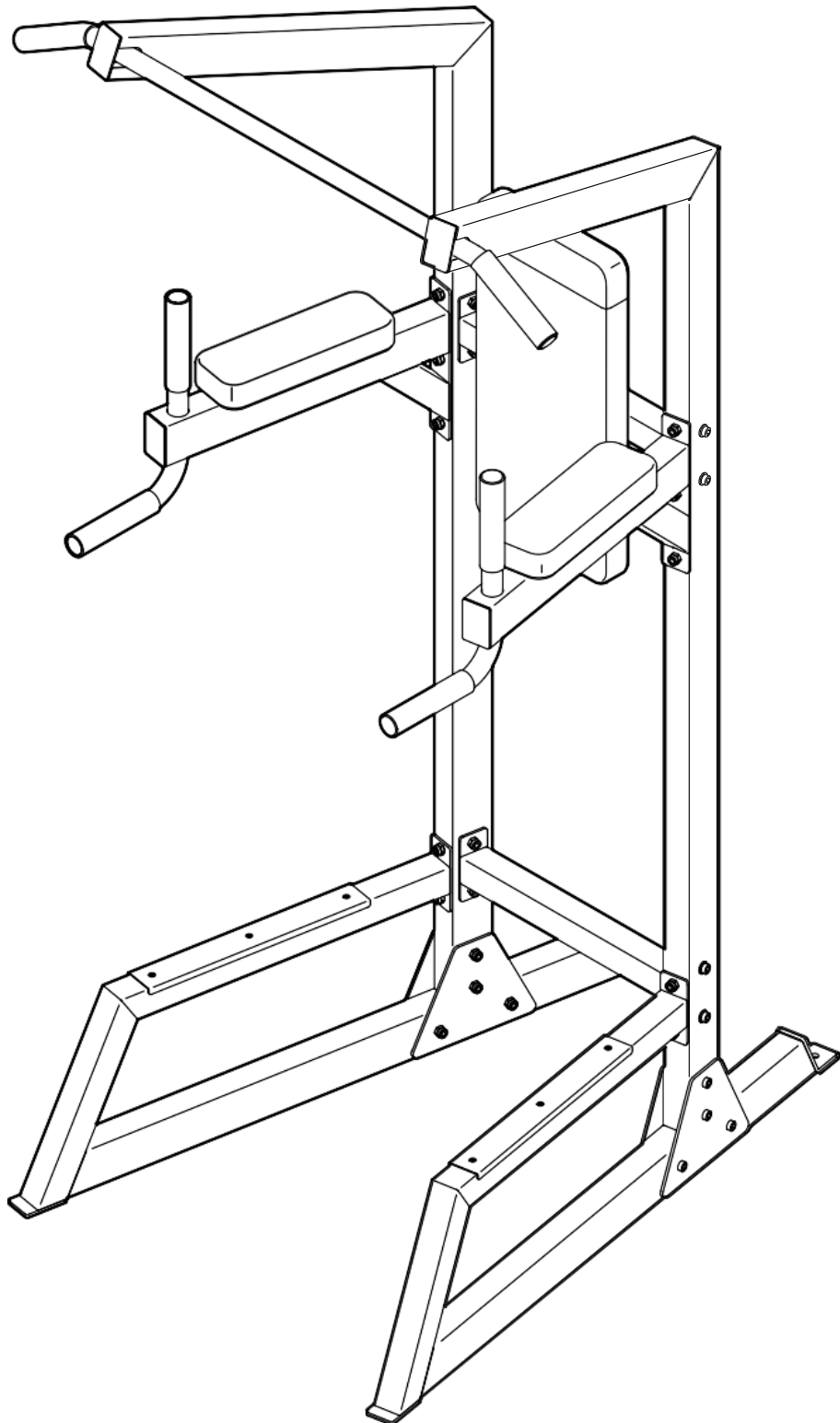


PRO-FORM®

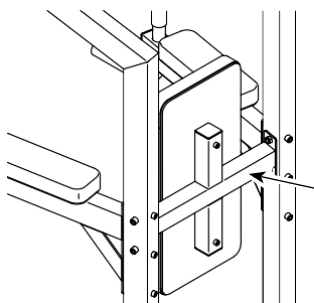
CARBON STRENGTH POWER TOWER



INNHold

| | |
|------------------------|----|
| INNHold | 2 |
| VIKTIGE FORHOLDSREGLER | 3 |
| MONTERING | 5 |
| OPPSTART | 11 |
| VEDLIKEHOLD | 12 |
| OVERSIKTSDIAGRAM | 13 |
| DELELISTE | 14 |
| KONTAKTINFORMASJON | 15 |

Informasjon om serienummer finnes plassert bak på apparatet som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

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

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

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

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelt eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

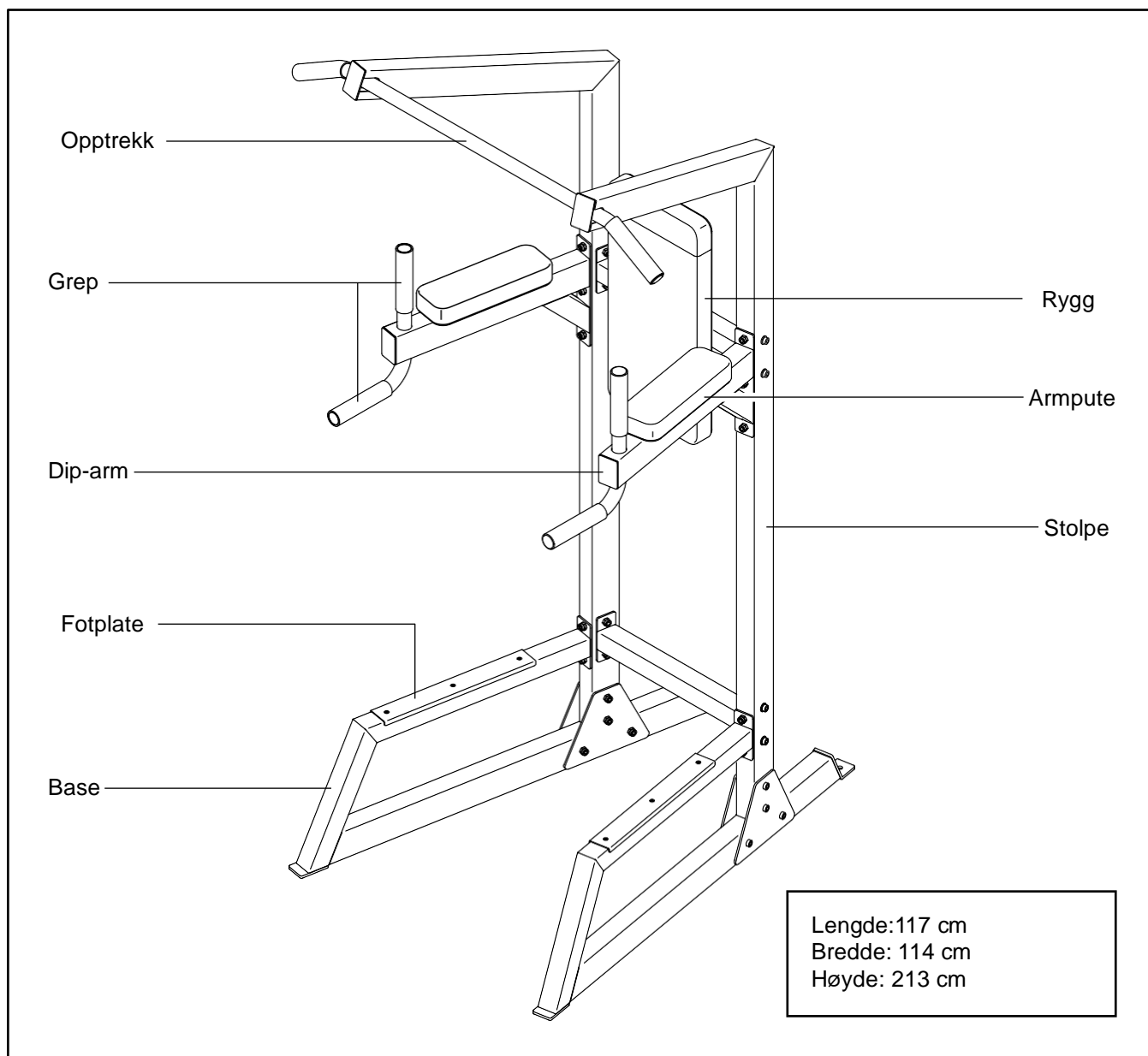
Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og

produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

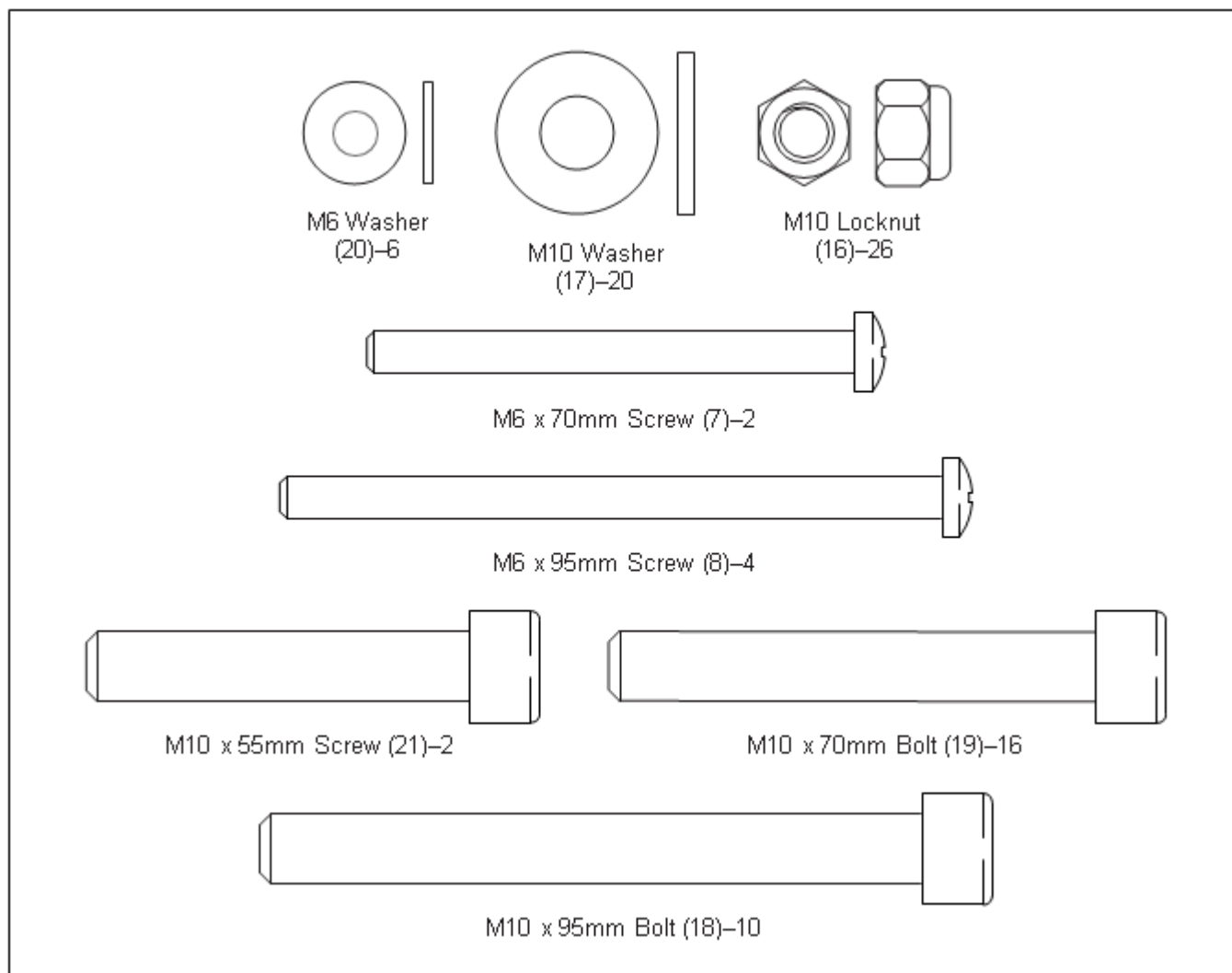
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende smådeler følger med i pakningen (engelsk):

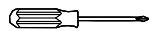


- Montering krever to personer.
- Som følge av produktets størrelse og vekt, anbefales det at apparatet monteres i på samme plass det skal tas i bruk. Forsikre deg om at det er nok plass rundt apparatet til at det skal være mulig å gå rundt det mens det monteres.
- Plasser alle deler på et åpent område og fjern pakkematerialet. Ikke kast pakkematerialet før du har fullført monteringen.
- Se forrige side for smådeler.
- I tillegg til inkludert verktøy vil du få behov for:

skiftenøkkel



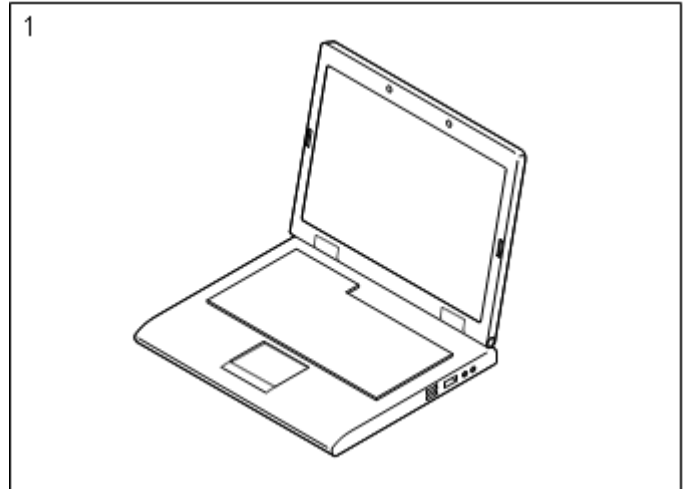
stjernetrekker



Monteringen vil også gå enklere om du har tilgang på et nøkkelsett. Unngå å bruke elektriske verktøy da dette kan skade apparatet.

1. Registrer ditt produkt på my.proform.com

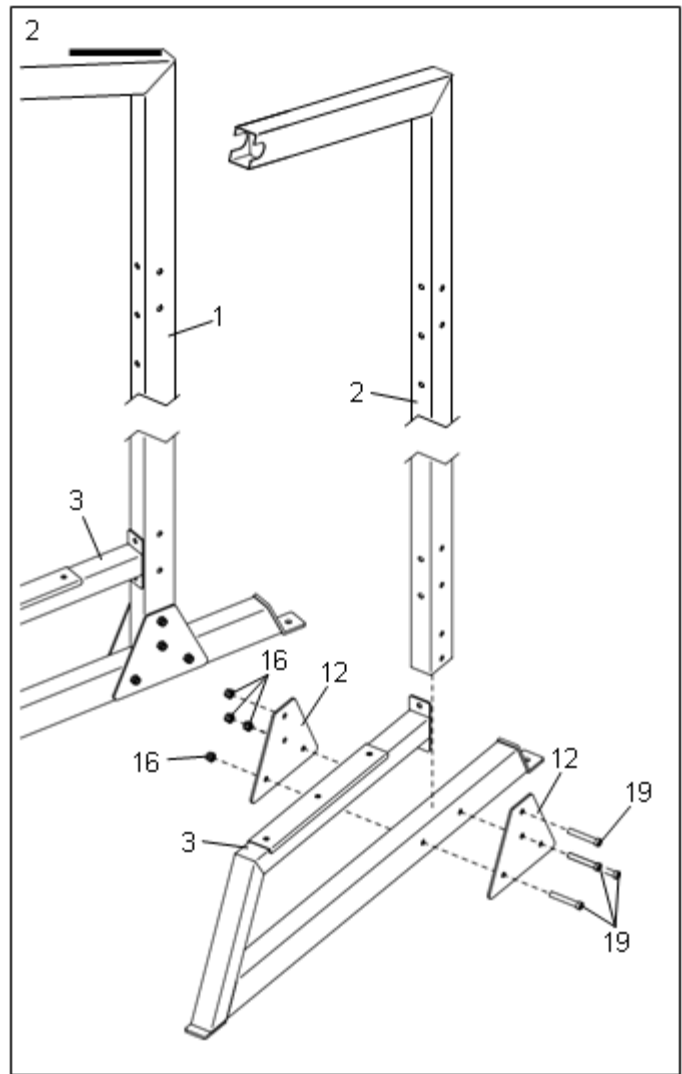
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



2. Finn venstre stolpe (2), og posisjoner den som vist på illustrasjonen.

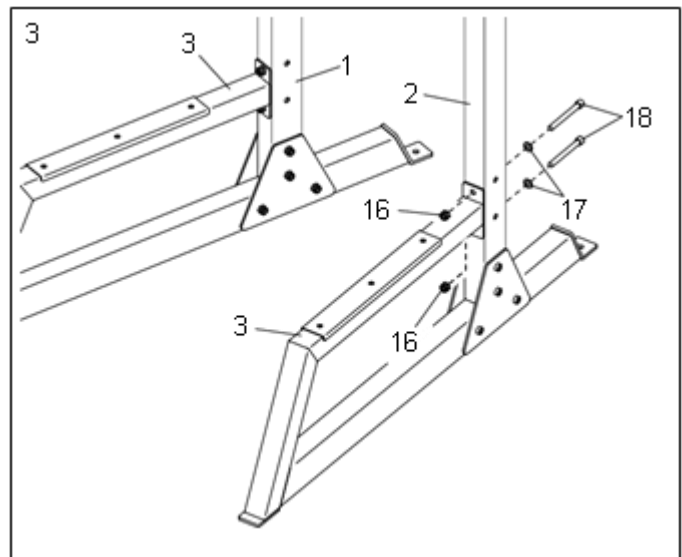
Fest venstre stolpe (2) til en av basene (3) med to støtteplater (12), fire M10 x 70mm bolter (19) og fire M10 låsemuttere (16); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest høyre stolpe (1) til den andre basen (3) på samme måte.



3. Fullfør festingen av venstre stolpe (2) til basen (3) med to M10 x 95mm bolter (18), to M10 skiver (17) og to M10 låsemuttere (16); **ikke stram låsemutterne ennå.**

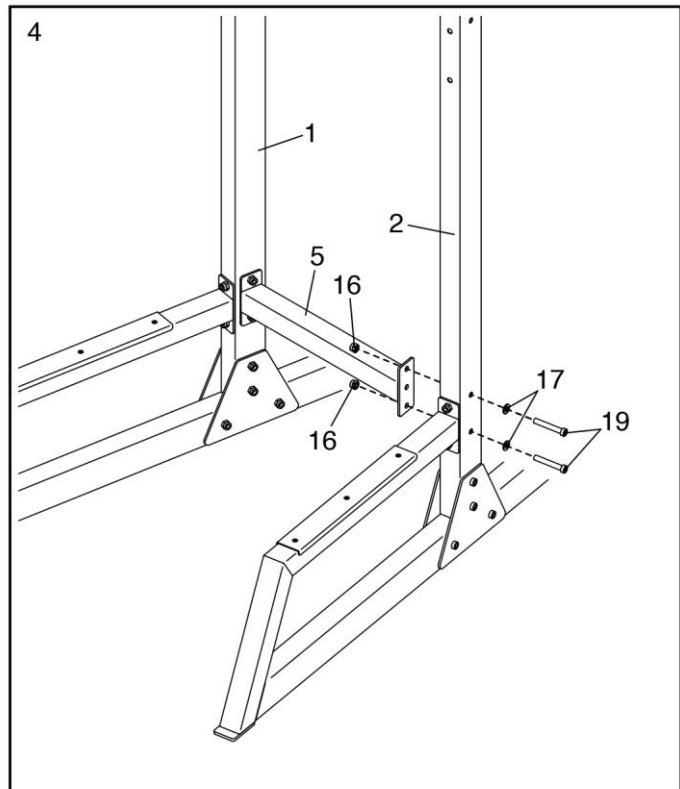
Fullfør festingen av høyre stolpe (1) til en andre basen (3) på samme måte.



4. Posisjoner tverrbjelken (5) som vist på illustrasjonen.

Fest tverrbjelken (5) til venstre stolpe (2) med to M10 x 70mm bolter (19), to M10 skiver (17) og to M10 låsemuttere (16); **ikke stram låsemutterne ennå.**

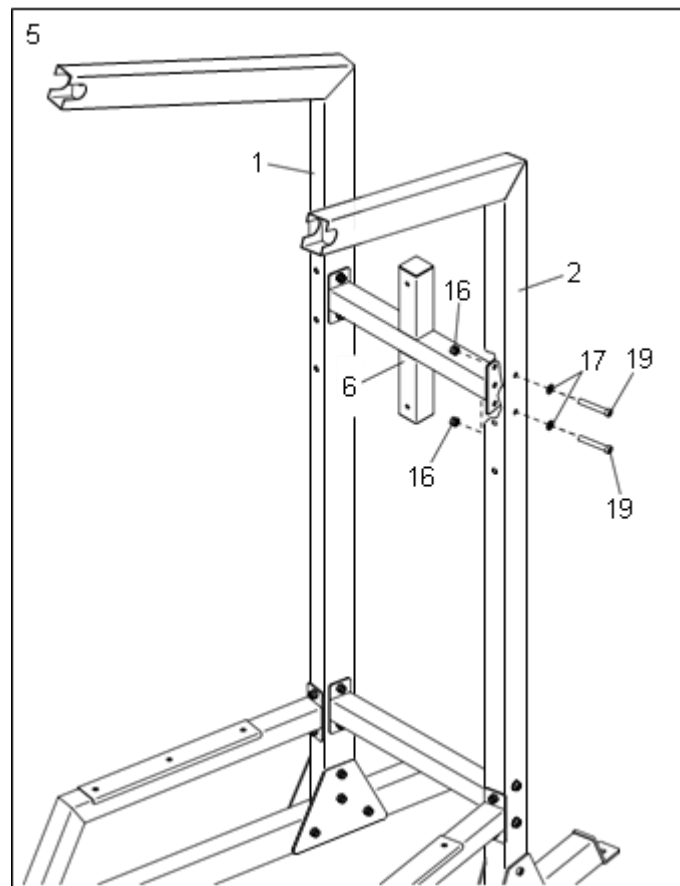
Fest tverrbjelken (5) til høyre stolpe (1) på samme måte.



5. Få hjelp av en annen person til å holde ryggrammen (6) mellom venstre og høyre stolper (2, 1).

Fest ryggrammen (6) til venstre stolpe (2) med to M10 x 70mm bolter (19), to M10 skiver (17) og to M10 låsemuttere (16); **Ikke stram låsemutterne ennå.**

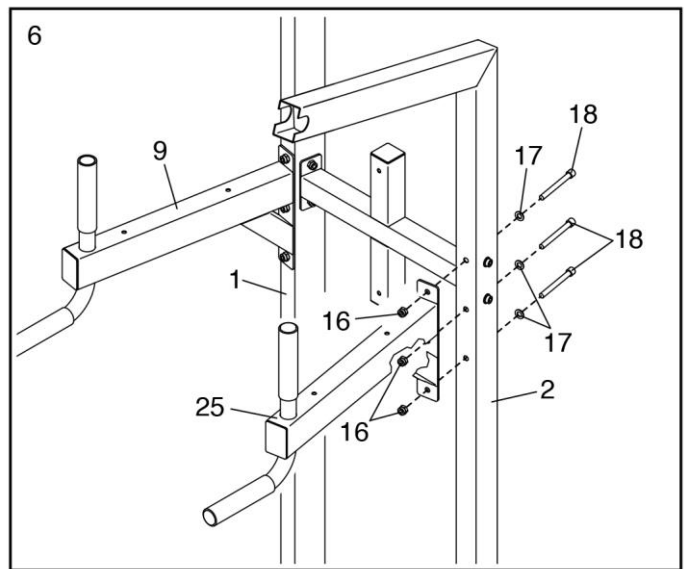
Fest ryggrammen (6) til høyre stolpe (1) på samme måte.



6. Identifiser venstre dip-arm (25).

Fest venstre dip-arm (25) til venstre stolpe (2) med tre M10 x 95mm bolter (18), tre M10 skiver (17) og tre M10 låsemuttere (16); **skru inn alle låsemutterne med fingrene før du strammer dem.**

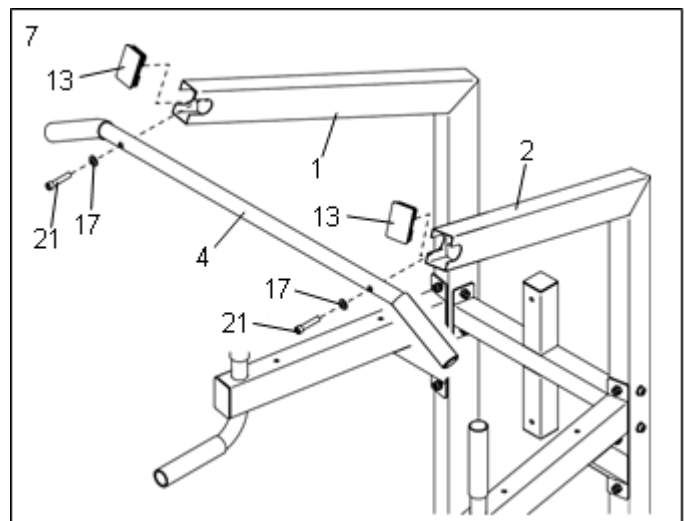
Fest høyre dip-arm (9) til høyre stolpe (1) på samme måte.



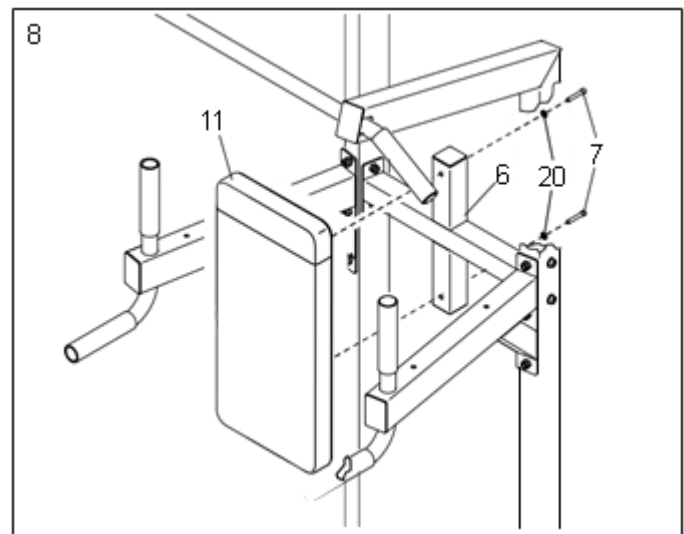
7. Fest nedtrekksstanga (4) til stolpene (2, 1) med to M10 x 55mm skruer (21) og to M10skiver (17).

Trykk deretter to rektangelformede hetter (13) inn i stolpene (2, 1).

Se steg 2–5. Stram M10 låsemutterne (16) i disse stegene.

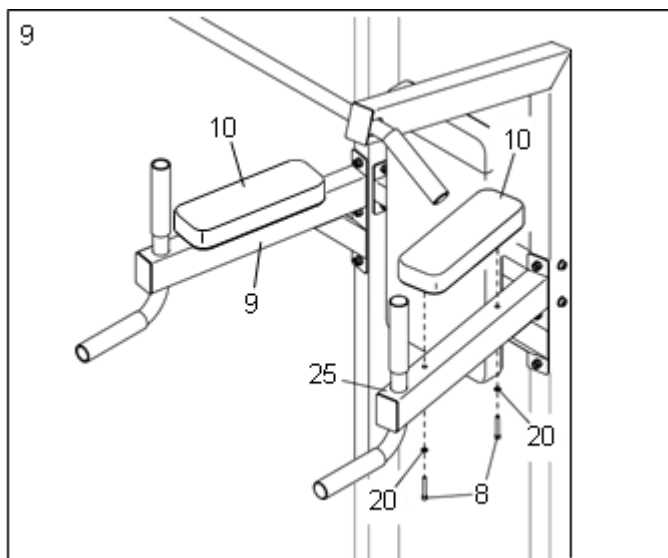


8. Fest ryggen (11) til ryggrammen (6) med to M6 x 70mm skruer (7) og to M6skiver (20).



9. Fest en armpute (10) til venstre dip-arm (25) med to M6 x 95mm skruer (8) og to M6 skiver (20).

Fest den andre armpute (10) til højre dip-arm (9) på samme måde.



10. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen.

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.

Krysstrening: 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.

Vedlikehold

Inspeksjon

Når noe på maskinen ikke fungerer som det skal, vil du ofte legge merke til det når du trener. Noen ting er ikke like åpenbare og kan øke sjansen for skade hvis de ikke blir lagt merke til i tide. Kontroller utstyret for sprekker, bøyninger osv. som ikke skal være der. Sjekk også de forskjellige sveisepunktene på maskinen en gang i blant for å sikre at ingen har sprukket under belastningen. Utfør inspeksjon minimum en gang i måneden.

Rengjøring

Tørk av polstrede overflater etter hver bruk med en fuktig klutl eller desinfiserende spray. Svette tørker ut polstrede overflater og kan forårsake tidlig sprekkdannelse / falming av materialet. Bruk en vinylbalsam eller skinnbalsamen gang i måneden på de polstrede overflatene for å holde materialet mykt og motstandsdyktig mot sprekker og rive. Dette kan kjøpes hos møbelforhandlere.

Tørk av alle andre deler av utstyret annenhver uke for å holde dem støvfrie, oftere hvis du bruker kritt rundt maskinen. Kritt kan komme inn i svinglager, trinselager, vektløfter og andre bevegelige deler og skade dem. Rengjør oftere og grundigere hvis du bruker kritt på eller rundt hjemmeutstyret ditt.

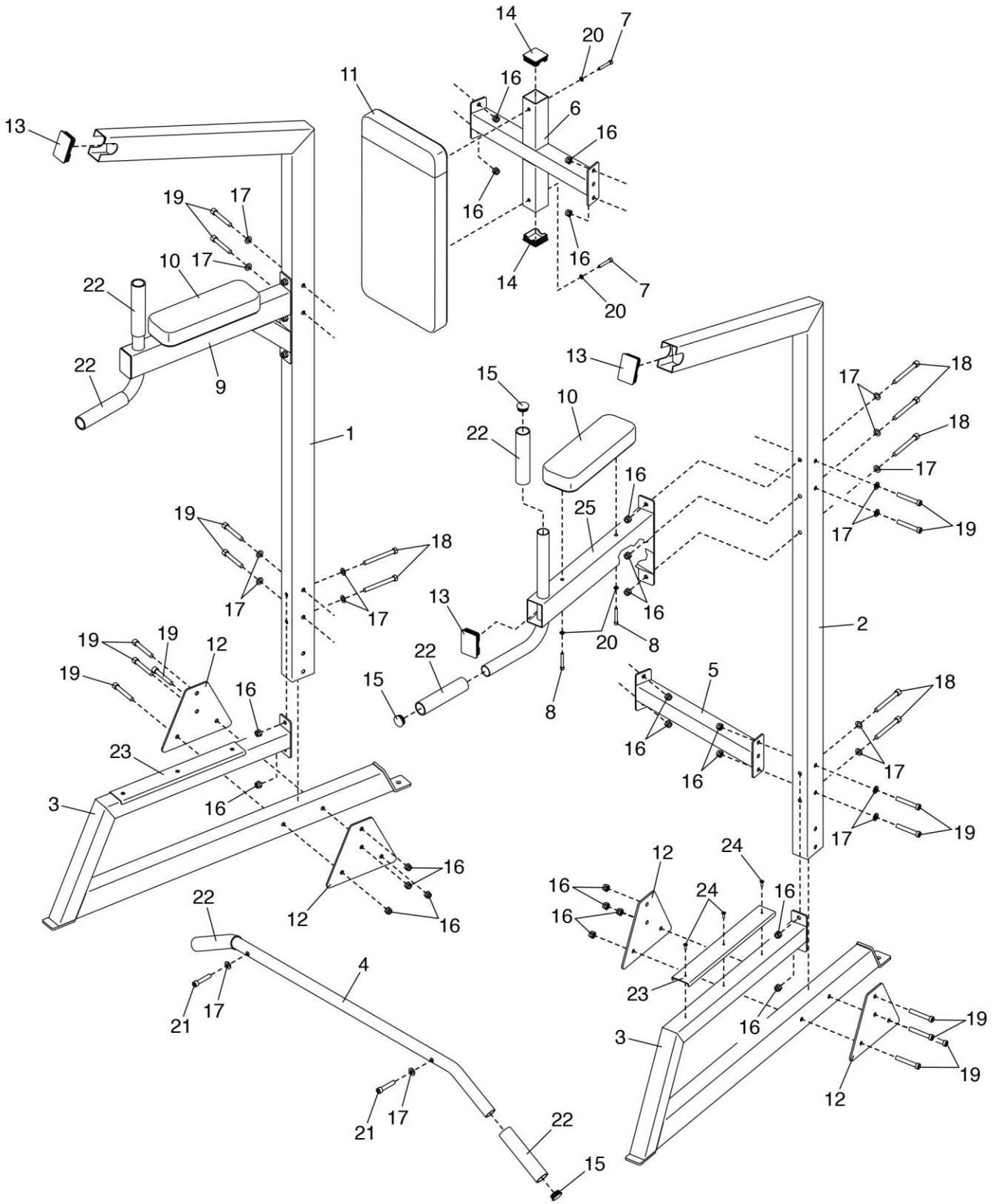
Smøring

Olje eller smør deler som beveger seg en gang i måneden - mer om nødvendig

Forsikre deg om at det påføres olje på vektbanene (dvs. de vertikale stolpene som vektstakken glir på) hver måned dersom modellen har dette, oftere hvis den brukes mye. Benytt silikonbasert spray på en fille, og smør hele lengden som vektstakken går på. Noen maskiner kan ha fett på bevegelige ledd.

| 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 |

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE (ENGELSK)

| Nr. | Ant. | Engelsk navn | Nr. | Ant. | Engelsk navn |
|------------|-------------|---------------------|------------|-------------|---------------------|
| 1 | 1 | Right Upright | 14 | 2 | Square Cap |
| 2 | 1 | Left Upright | 15 | 6 | Round Cap |
| 3 | 2 | Base | 16 | 26 | M10 Locknut |
| 4 | 1 | Pull-up Bar | 17 | 20 | M10 Washer |
| 5 | 1 | Crossbar | 18 | 10 | M10 x 95mm Bolt |
| 6 | 1 | Backrest Frame | 19 | 16 | M10 x 70mm Bolt |
| 7 | 2 | M6 x 70mm Screw | 20 | 6 | M6 Washer |
| 8 | 4 | M6 x 95mm Screw | 21 | 2 | M10 x 55mm Screw |
| 9 | 1 | Right Dip Arm | 22 | 6 | Grip |
| 10 | 2 | Arm Pad | 23 | 2 | Foot Plate |
| 11 | 1 | Backrest | 24 | 6 | M4 x 19mm Screw |
| 12 | 4 | Support Plate | 25 | 1 | Left Dip Arm |
| 13 | 4 | Rectangle Cap | * | – | User's Manual |

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.