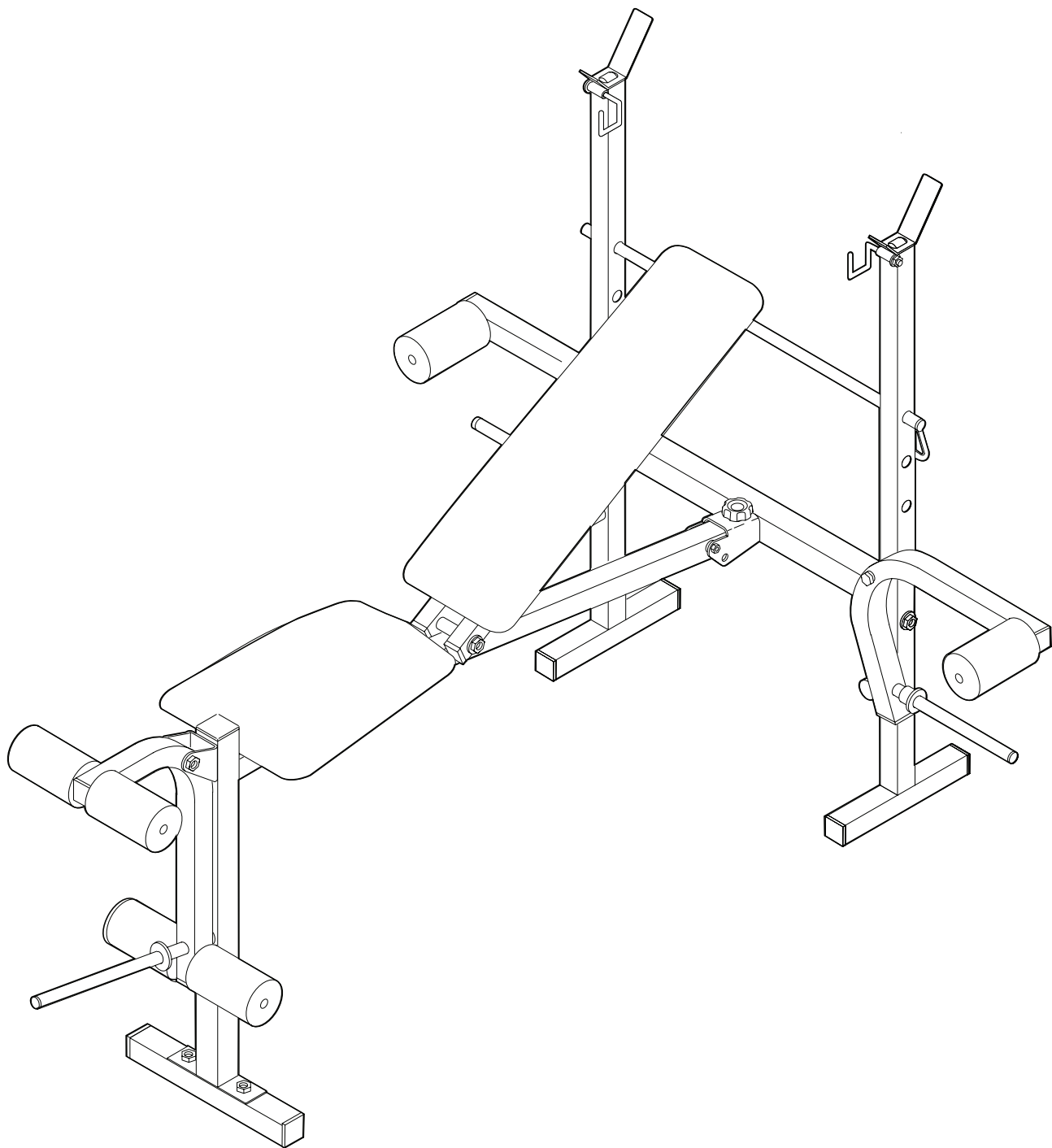




WEIDER® 224



BRUKERVEILEDNING



WEIDER[®] 224

INNHOLD

Viktige forhåndsregler	3
Før du begynner	4
Montering.....	5
Justeringer.....	9

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 beskytte 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. Hold hender og føtter unna benkens bevegelige deler.

8. Bruk alltid joggesko under trening.

9. Benken er designet til å tåle en maks brukervekt på 135 kg og total maksvekt er 185 kg. Ikke plasser mer en 50 kg vekter, inkludert vektstang og vekter på vektstolpen. Ikke plasser mer enn 14 kg på hver svingarm. Ikke plasser mer enn 22 kg på beintreneren. Merk: Vektbenken inkluderer ikke vektstang eller vekter.

10. Pass på at vektene alltid er fordelt likt på hver side av vektstangen når du bruker den.

11. Ikke bruk vektstang som er lenger enn 1,5 meter med denne vektbenken.

12. Når du distribuerer vekter på/fra vektstangen, pass på å hold noe vekt på begge sider av vektstangen for å forhindre den i å tippe.

13. Når du bruker beintreneren, plasser en vektstang med samme vekt på vektstolpen for å balansere benken.

14. Pass på at støttestangen alltid er på plass i låst posisjon når vektbenken er i bruk.

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

16. Merkene under er plassert på vektbenken på stedene vist på side fire. Dersom du savner et merke eller det er blitt uleselig, kontakt oss for å få nye merker. Plasser dem så på stedene vist på side fire.

Merke 1



Merke 2

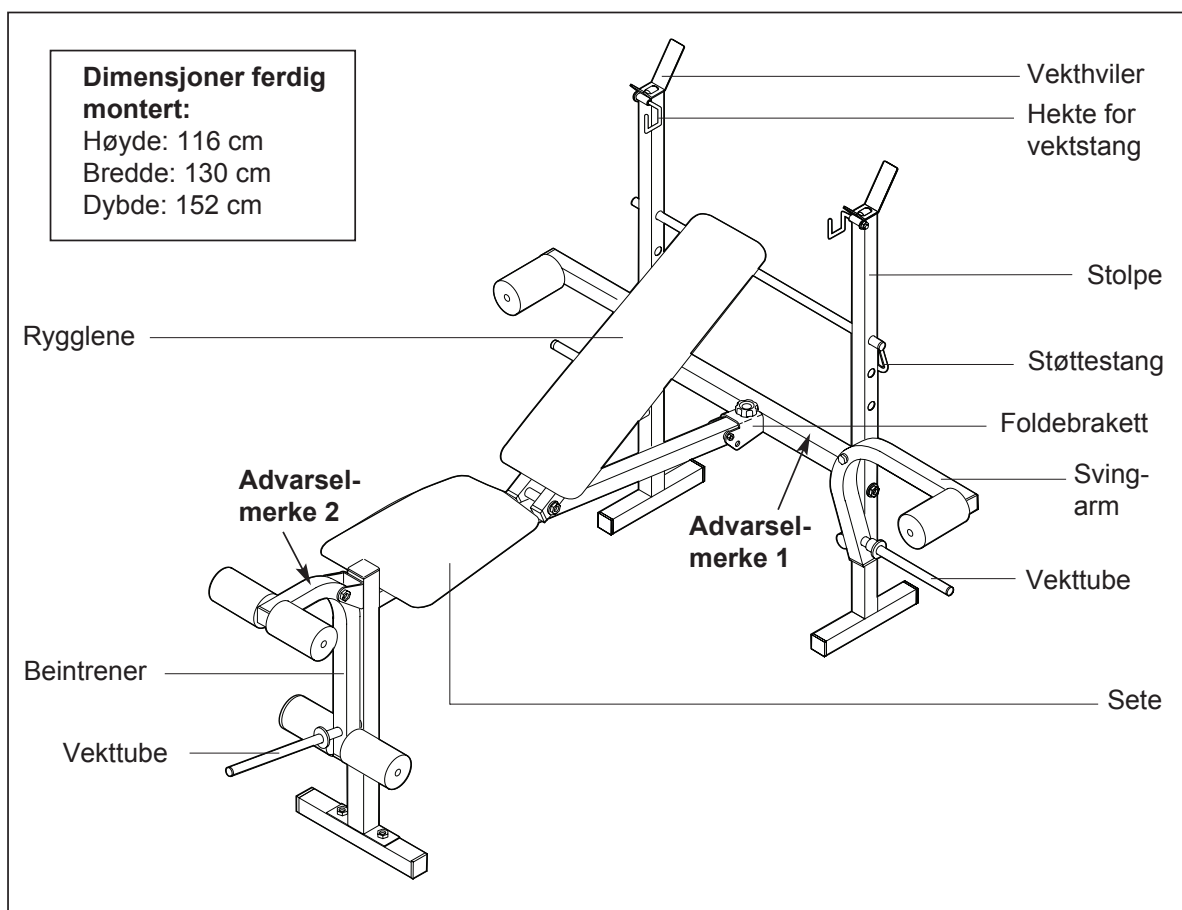


⚠ VIKTIG: Før du begynner et nytt treningsprogram, bør du snakke med en lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år gamle og personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjonene før du begynner å benytte deg av vektbenken.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte WEIDER 224 weight bench. Benken er designet til bruk sammen med ditt eget vektsett (Vektsett er ikke inkludert) for å utvikle de store muskelgruppene i kroppen. Uansett om ditt mål er å få en velformet kropp, øke muskelmassen dramatisk eller få et sunnere kardiovaskulært system, vil WEIDER 224 weight bench hjelpe deg i å nå 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.



MONTERING

Gjør ting enklere for deg selv



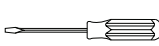

Denne brukermanualen er designet for at alle skal kunne montere den. For de aller fleste vil monteringen være enkel så lenge de setter av nok tid til det.

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 alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er ferdig.

Følgende verktøy (ikke inkludert) er nødvendig til monteringen:

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

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 monterer vektbenken, pass på at du har lest og forstått informasjonen i boksen over.

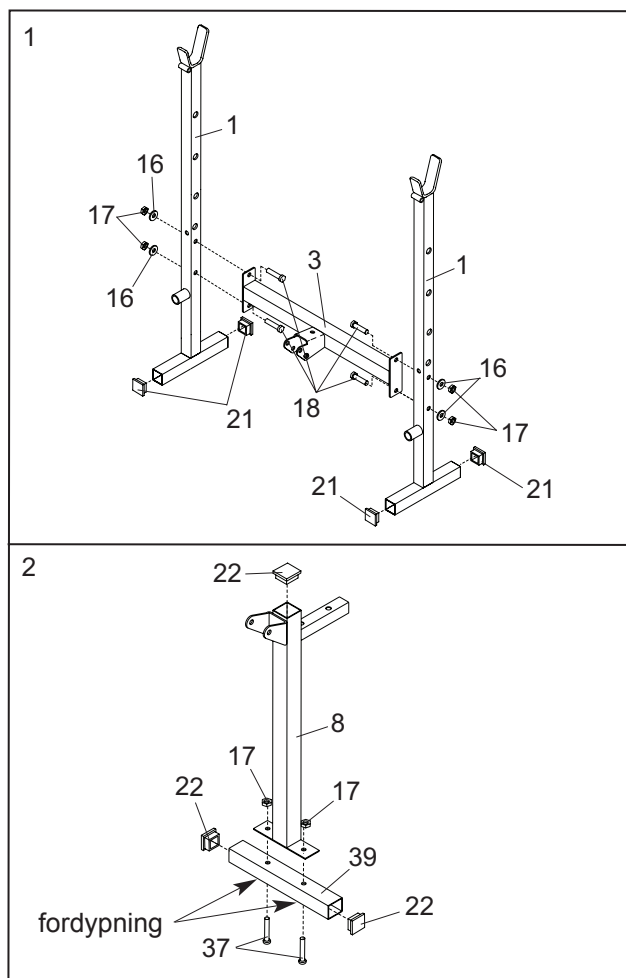
Bank to deksler (21) inn i føttene på hver stolpe (1).

Fest tverrbejlen (3) til de to stolpene (1) med fire M8 x 55 mm bolter (18), fire M8 skiver (16) og fire M8 Nylon låsemuttere (17). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

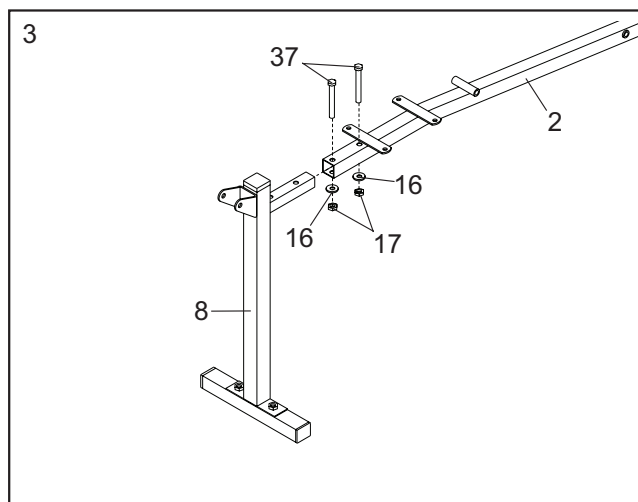
2. Bank tre 30 mm kvadratiske deksler (22) inn i fremre ben (8) og stabilisator (39).

Fest det fremre benet (8) til stabilisatoren (39) med to M8 x 40 mm låsebolter (37) og to M8 nylon låsemuttere (17).

Merk: Fordypningene rundt hullene på hver side av stabilisatoren må være på bunnen. Ikke stram låsemutterene ennå.

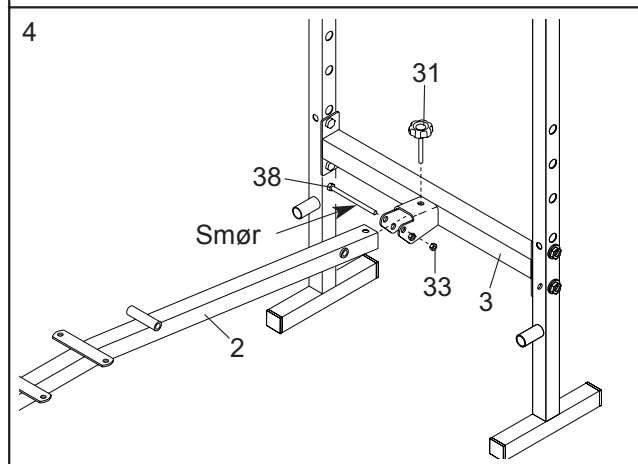


3. Fest det fremre benet (8) til rammen (2) med to to M8 x 40 mm låsebolter (37), to M8 skiver (16) og to M8 nylon låsemuttere (17).
Ikke stram låsemutterene ennå.

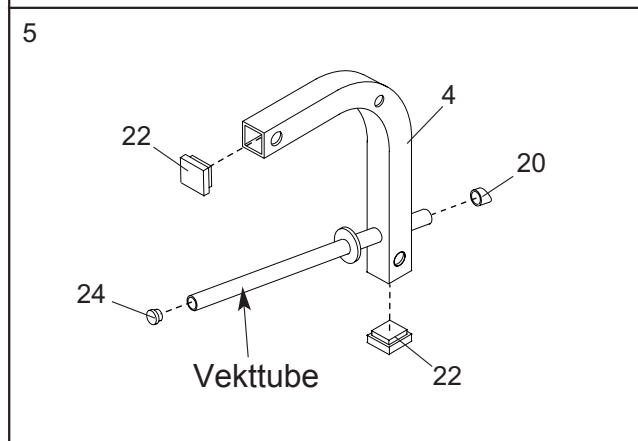


4. Smør inn en M10 x 55 mm bolt (38) med smøremiddel. Fest rammen (2) til det øvre settet med hull i braketten på tverrbjelken (3) med bolt og M10 nylon låsemutter (33).
Ikke overstram låsemutteren; rammen er nødt til å kunne dreies lett.

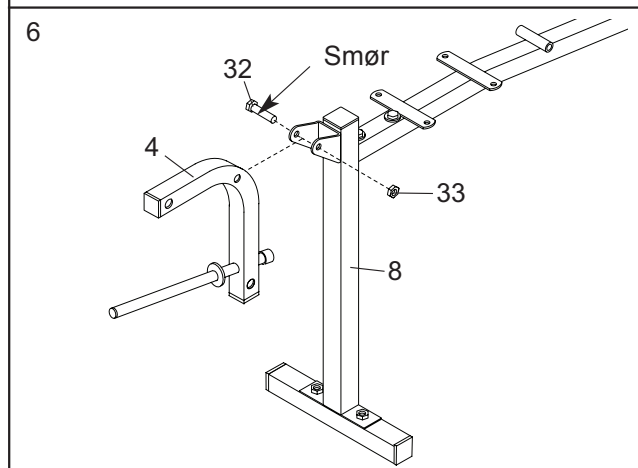
Stram justeringsskruen (31) inn i tverrbjelken (3) og rammen (2).



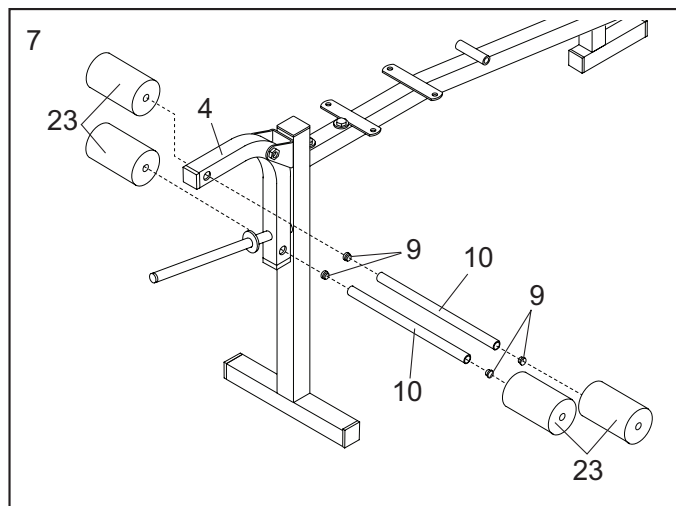
5. Bank to 30 mm kvadratiske deksler (22) inn i enden av bentreneren (4). Bank et 25 mm rundt deksel inn i den indikerte enden av vektuben på bentreneren (4). Bank et 25 mm rundt kurvet deksel (20) inn i den andre enden av vektuben.



6. Smør M10 x 63 mm bolt (32) med smøremiddel. Fest bentreneren (4) til braketten på det fremre benet (8) med bolt og en M19 nylon låsemutter (33).
Ikke overstram låsemutteren; bentreneren må være istand til å dreies lett.



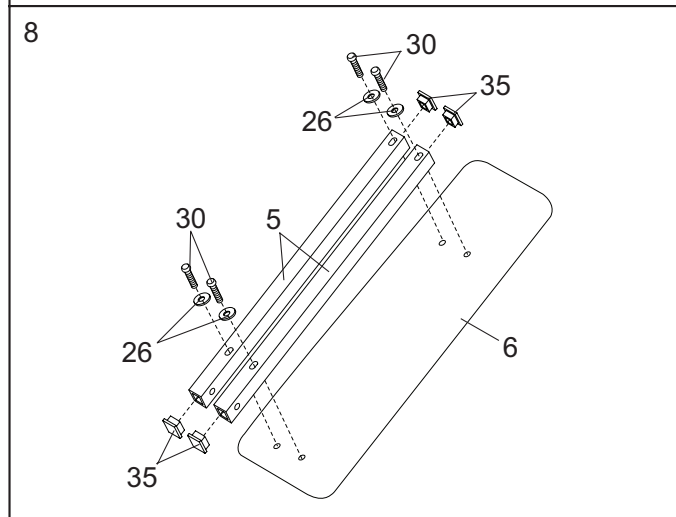
7. Bank to 19 mm runde deksler (9) inn i hver putetube (10). Før putetubene inn i hullene på bentreneren (4). Før to lange skumputer (23) inn på hver putetube.



8. Bank to 25 mm kvadratiske deksler (35) inn i hver rygglentube (5).

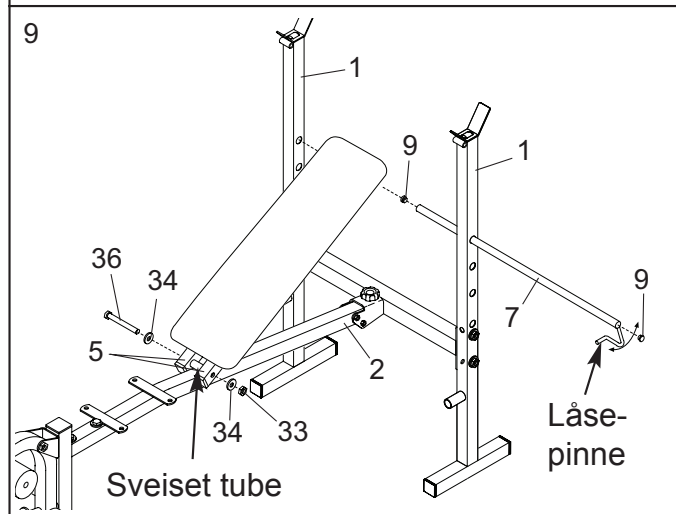
Fest hver rygglentube (5) til rygglenet (6) med to M6 x 38 mm skruer (30) og to M6 skiver (26).

Ikke stram skruene ennå.



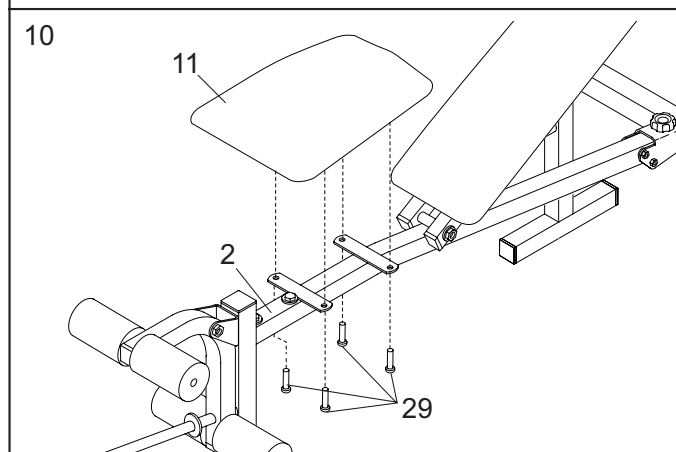
9. Bank et 19 mm rundt deksel (9) inn i hver ende av støttestangen (7). Før støttestangen gjennom et sett med hull i stolpene (1). Forsikre deg om at låsepinnen er vridd i nedover posisjon. Rotèr støttestangen til låst posisjon med låsepinnen låst rundt stolpen.

Smør M10 x 137 mm bolt (36) med smøremiddel. Fest rygglentubene (5) til den svei-sede tuben på rammen (2) med bolt, to M10 skiver (34), og en M10 nylon låsemutter (33). **Ikke overstram låsemutteren; rygglentubene må være i stand til å dreies lett.**



Stram M6 x 38 mm skruene (30) brukt i steg 8, og nylon låsemutterene (17) brukt i steg 1-3.

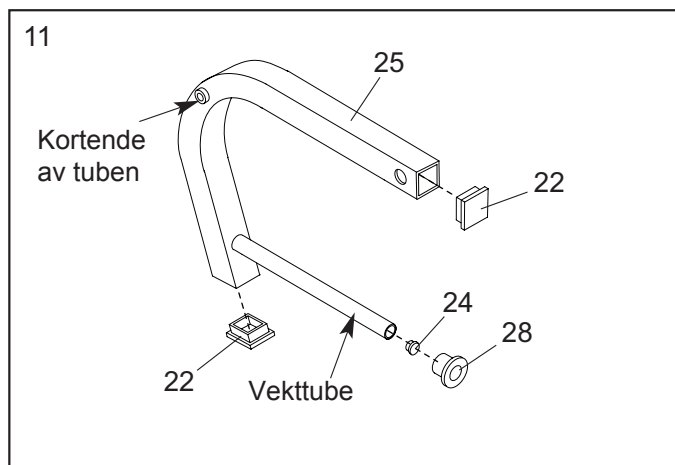
10. Fest setet (11) til brakettene på rammen (2) med fire M6 x 16 mm skruer (29).



11. Posisjonør den venstre svingarmen (25) slik at den korte siden av dreietuben er som vist på tegningen.

Bank et 30 mm kvadratisk deksel (22) inn i hver ende av den venstre svingarmen (25). Trykk et 25 mm rundt deksel (24) inn i enden av vekt-tuben. Før en vektstopper (28) på vekt-tuben.

Montør den høyre svingarmen (ikke vist) på samme måte.

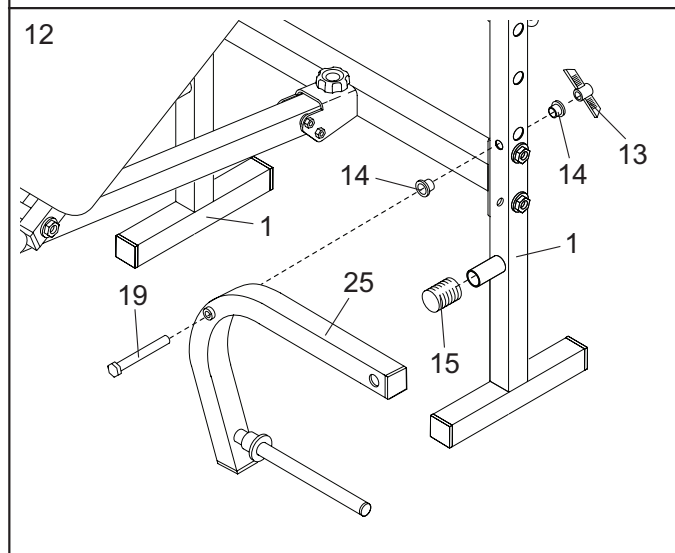


12. Bank en svingarmstopper (15) på de sveisede tubene på hver stolpe (1).

Trykk to plastikkfóringer (14) inn i de indikerte hullene i venstre stolpe (1). Fest den venstre svingarmen (25) til stolpen ved hjelp av en M10 x 130 mm bolt (19) og en vingemutter (13). Forsikre deg om at svingarmen er utenfor svingarmstopperen (15).

Ikke overstram vingemutteren; svingarmen må være i stand til å dreies lett.

Montør den høyre svingarmen (ikke vist) til den høyre stolpen (1) på samme måte.



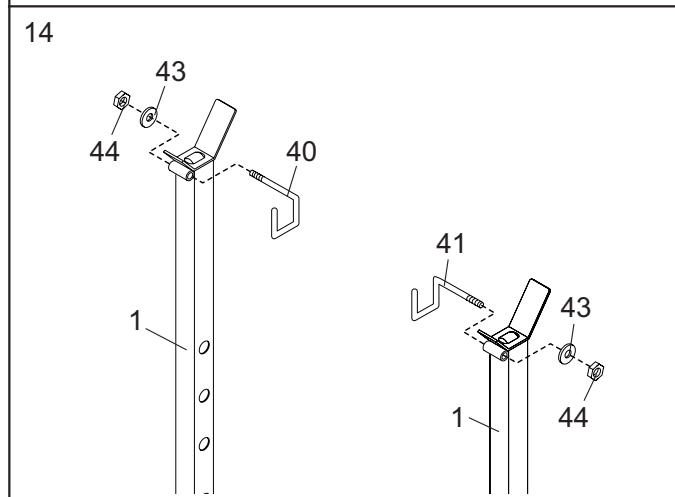
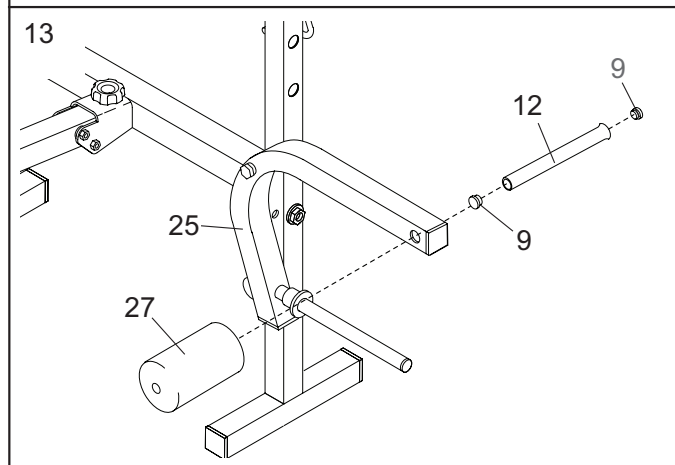
13. Trykk to 19 mm kapsler (9) inn i endene på en kort putetube (12). Før den korte putetuben inn i det indikerte hullet i venstre svingarm (25) som vist på tegningen.

Press en kort skumpute (27) på den korte putetuben (12) så langt inn som mulig; skumputen vil holde putetuben på plass.

Gjenta dette steget for den høyre svingarmen (ikke vist)

14. Fest det høyre vektstanghektet (40) til den høyre stolpen (1) med en M8 sink-skive (43) og en M8 sink nylon låsemutter (44).

15. Forsikre deg om at alle deler er strammet godt før du benytter deg av vektbenken.



JUSTERING

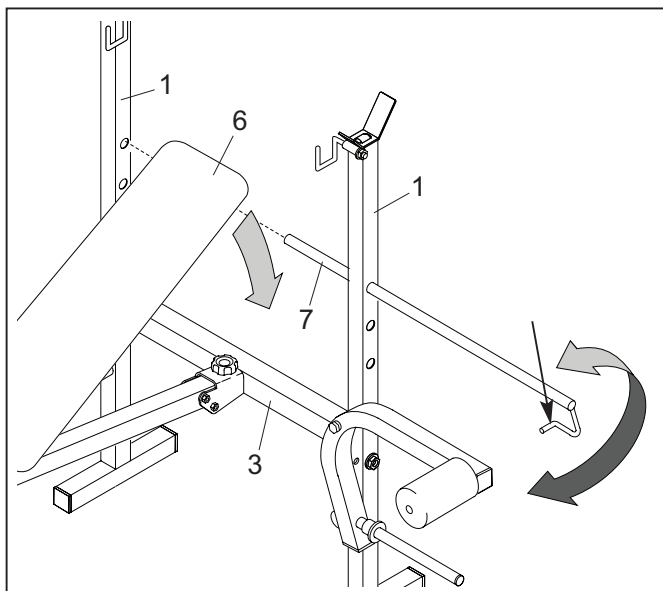
Vektbenken er designet til bruk med ditt eget vektsett (vektsett er ikke inkludert). Stegene under forklarer hvordan vektbenken kan bli justert.

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

JUSTERING AV RYGGLENET

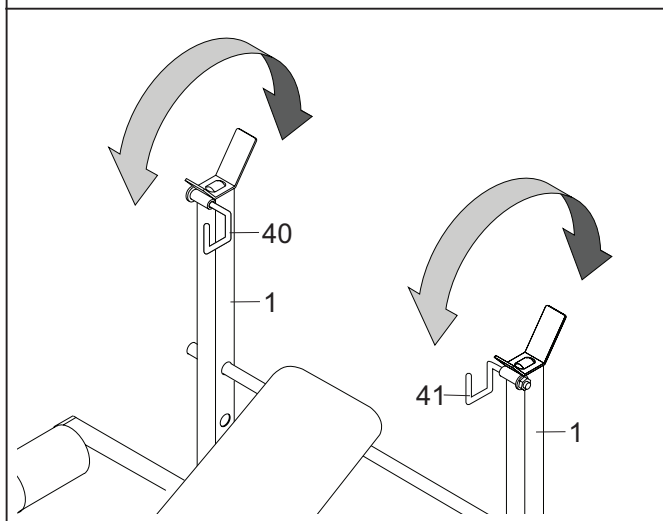
Rygglenet (6) kan bli brukt i vannrett stilling, normal stilling eller to heisete stillinger. For å bruke benken i vannrett stilling, fjern støttestangen (7) og hvil rygglenet på tverrbjelken (3).

For å bruke rygglenet (6) i en normal stilling eller i en heiset stilling, før støttestangen (7) inn i et av settene av hull i stolpene (1). Rotér støttestangen til låst posisjon, så låsepinnen er dreiet rundt stolpen. Hvil rygglenet på støttestangen.



BRUK AV VEKTSTANGHEKTENE

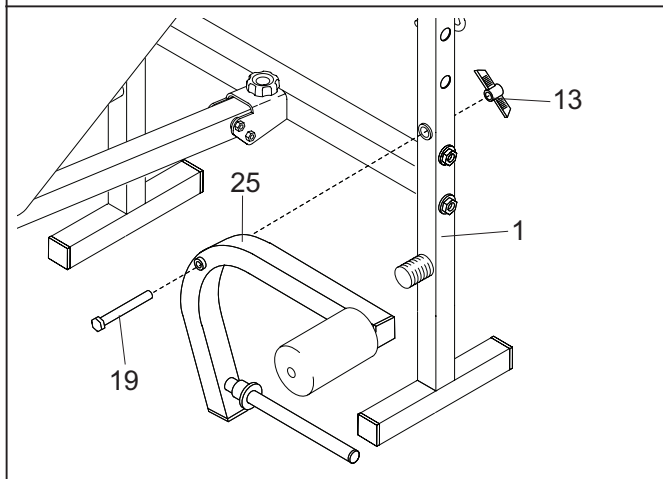
Når du skal skifte vekter på vektstangen (ikke inkludert) mens den hviler på stolpene (1), pass på at vektstangen sitter sikkert ved at du roterer vektstanghektene (40, 41) over vektstangen. Dette vil redusere muligheten for at vektstangen vil tippe mens du skifter vekter.



FJERNING OG FESTING AV SVINGARMER

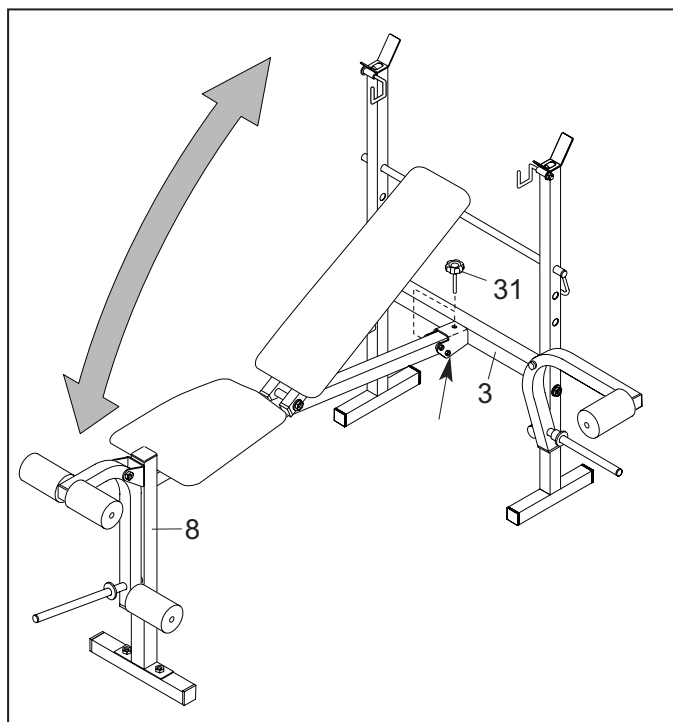
Noen øvelser vil være enklere å utføre dersom svingarmene (25, 46) er fjernet fra vektbenken. For å fjerne en svingarm, fjerner du vingemutteren (13) og M10 x 130 mm bolten (19) fra svingarmen og stolpen (1). Oppbevar svingarmene på et sikkert sted.

For å montere svingarmene tilbake på plass, juster dreietuben på svingarmen med hullet i stolpen (1). Fest den med M10 x 130 mm bolten (19) og vingemutterene (13).



LAGRING AV VEKTBENKEN

Når du lagrer vektbenken, fjerner du justeringsskruen (31) fra braketten på tverrbjelken (3). Løft det fremre benet (8) så langt som mulig. Skru tilbake justeringsskruen inn i de laveste hullene i tverrbjelkebraketten. Justeringsskruen vil sørge for at benken ikke vil folde seg ut igjen.



MONTERING AV VEKTER

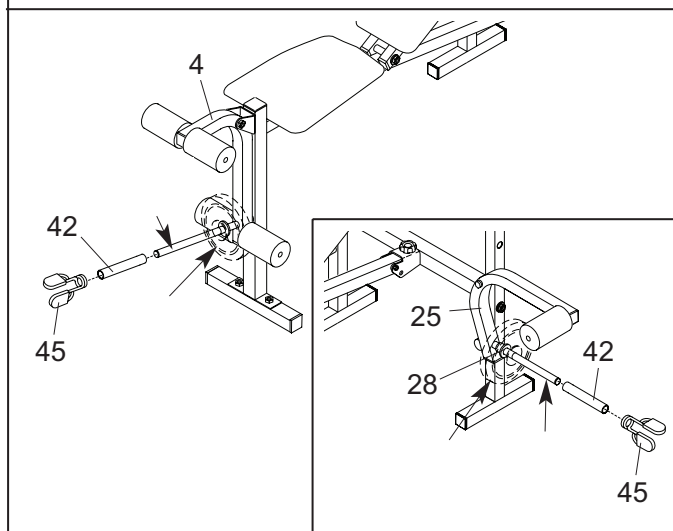
Ved bruk av bentrener (4), før ønsket antall vekter inn på vektubene på bentreneren. Sikre vektene med en vekt-klemme (45). **Ikke plasser mer enn 22 kg på bentreneren.**

Se den lille tegningen. For å bruke svingarmene (25), forsikre deg om at det er en vektstopper (28) på hver vektube. Før så ønsket antall vekt på vektubene. Sikre vektene med en vekt-klemme (45). **Ikke plasser mer enn 14 kg på hver arm.**

Noen vekter krever at en vektadapter (42) blir brukt på svingarmene eller bentreneren.

⚠ ADVARSEL:

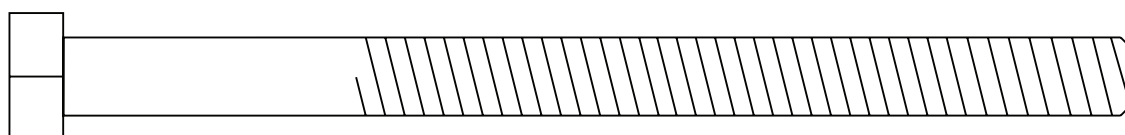
Når du bruker bentreneren (4), plasser en vektstang med samme vekt på vektstanghvilerene for å balansere benken.



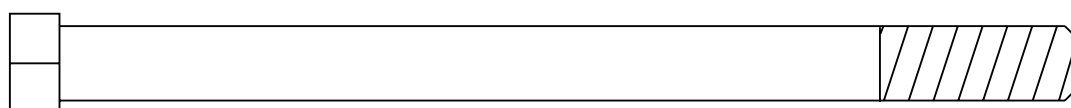
Deleliste

Denne listen vil identifisere de mindre delene brukt i monteringen. Nummeret i parantes refererer til id-nummeret delene har i delelisten.

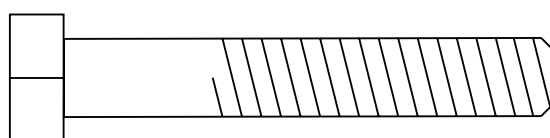
VIKTIG: Noen deler kan allerede være montert for enklere frakt. Dersom du ikke finner en del i deleposene, sjekk om de kan ha blitt brukt til forhåndsmontering.



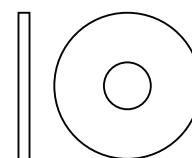
M10 x 137mm Bolt (36)



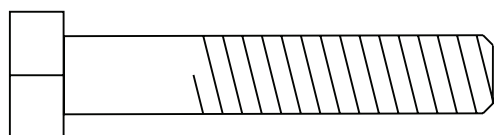
M10 x 130mm Bolt (19)



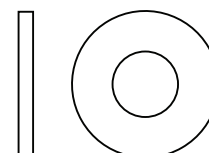
M10 x 63mm Bolt (32)



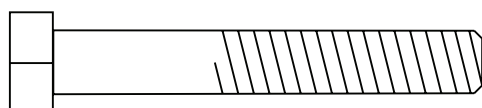
M6 Skive (26)



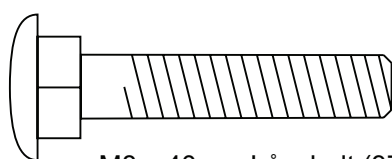
M10 x 55mm Bolt (38)



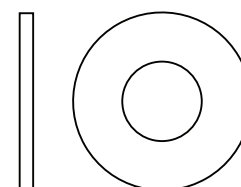
M8 Skive (16, 43)



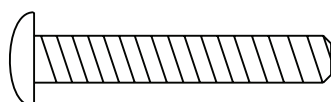
M8 x 55mm Bolt (18)



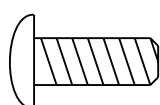
M8 x 40mm Låsebolt (37)



M10 Skive (34)



M6 x 38mm Skrue (30)



M6 x 16mm Skrue (29)



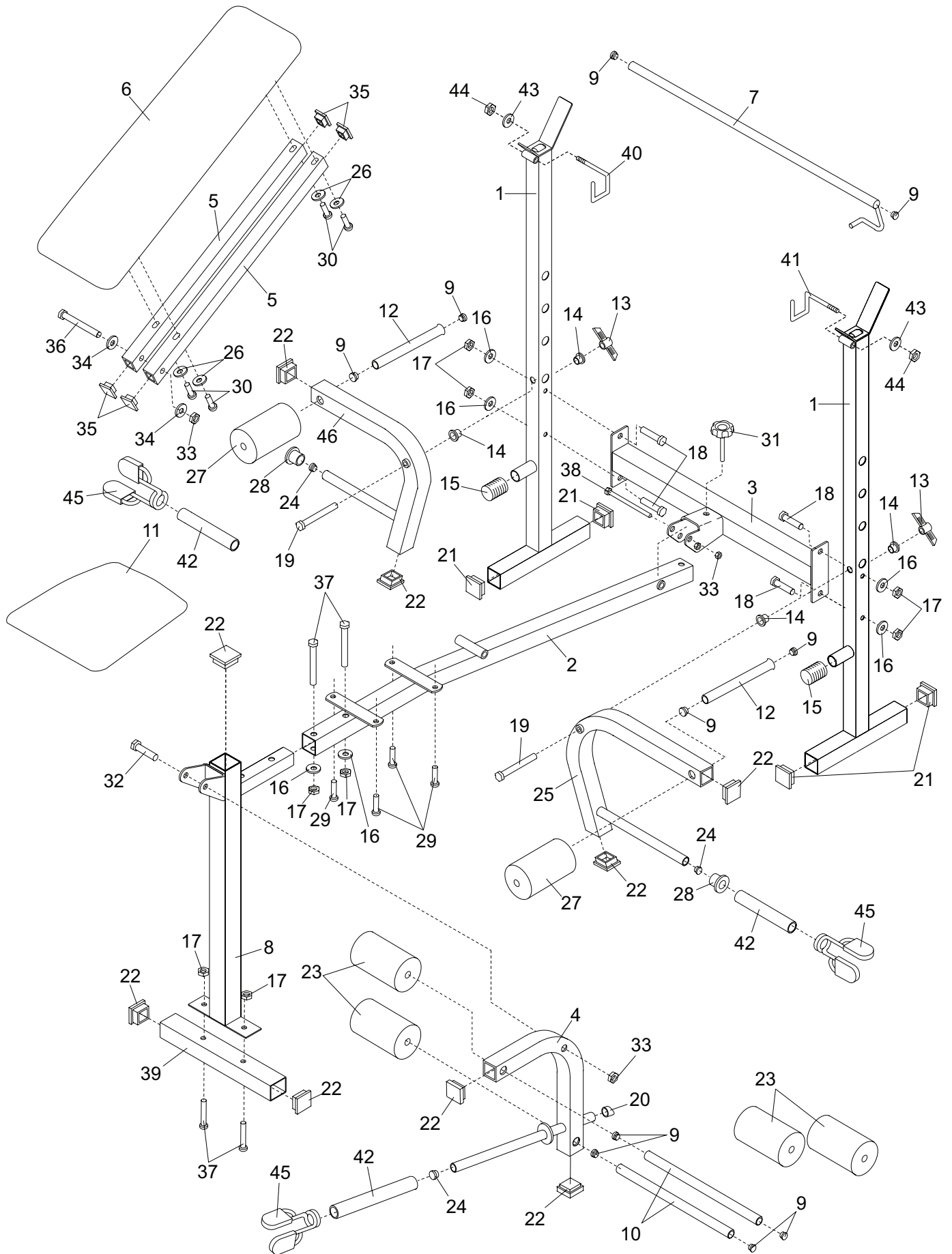
M8 Nylon Låsemutter (17, 44)



M10 Nylon Låsemutter (33)

Nr	Beskrivelse	Ant		Nr	Beskrivelse	Ant
1	Stolpe	2		26	M6 skive	4
2	Ramme	1		27	Skumpute, kort	2
3	Tverrbjelke	1		28	Vektstopper	2
4	Bentrener	1		29	M6 x 16 mm skrue	4
5	Tube, rygglene	2		30	M6 x 38 mm skrue	4
6	Rygglene	1		31	Justeringskrue	1
7	Støttestang	1		32	M10 x 63 mm bolt	1
8	Ben, fremre	1		33	M10 nylon låsemutter	3
9	19 mm runde deksler	10		34	M10 skive	2
10	Putetube, lang	2		35	25 mm kvadratisk deksel	4
11	Sete	1		36	M10 x 137 mm bolt	1
12	Putetube, kort	2		37	M8 x 40 mm låsebolt	4
13	Vingemutter	2		38	M10 x 55 mm bolt	1
14	Plastikk føring	4		39	Stabilisator	1
15	Stopper, svingarm	2		40	Vektstanghekte, høyre	1
16	M8 skive	6		41	Vektstanghekte, venstre	1
17	M8 nylon låsemutter	8		42	Vektadapter	3
18	m8 x 55 mm bolt	4		43	M8 Sink skive	2
19	M19 x 130 mm bolt	2		44	M8 Sink nylon låsemutter	2
20	25 mm rundt kurvet deksel	1		45	Vektklemme	3
21	38 mm kvadratisk deksel	4		46	Svingarm, høyre	1
22	30 mm kvadratisk deksel	9				
23	Skumpute, lang	4				
24	25 mm rundt deksel	3				
25	Svingarm, venstre	1				

Oversiktsdiagram



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.