

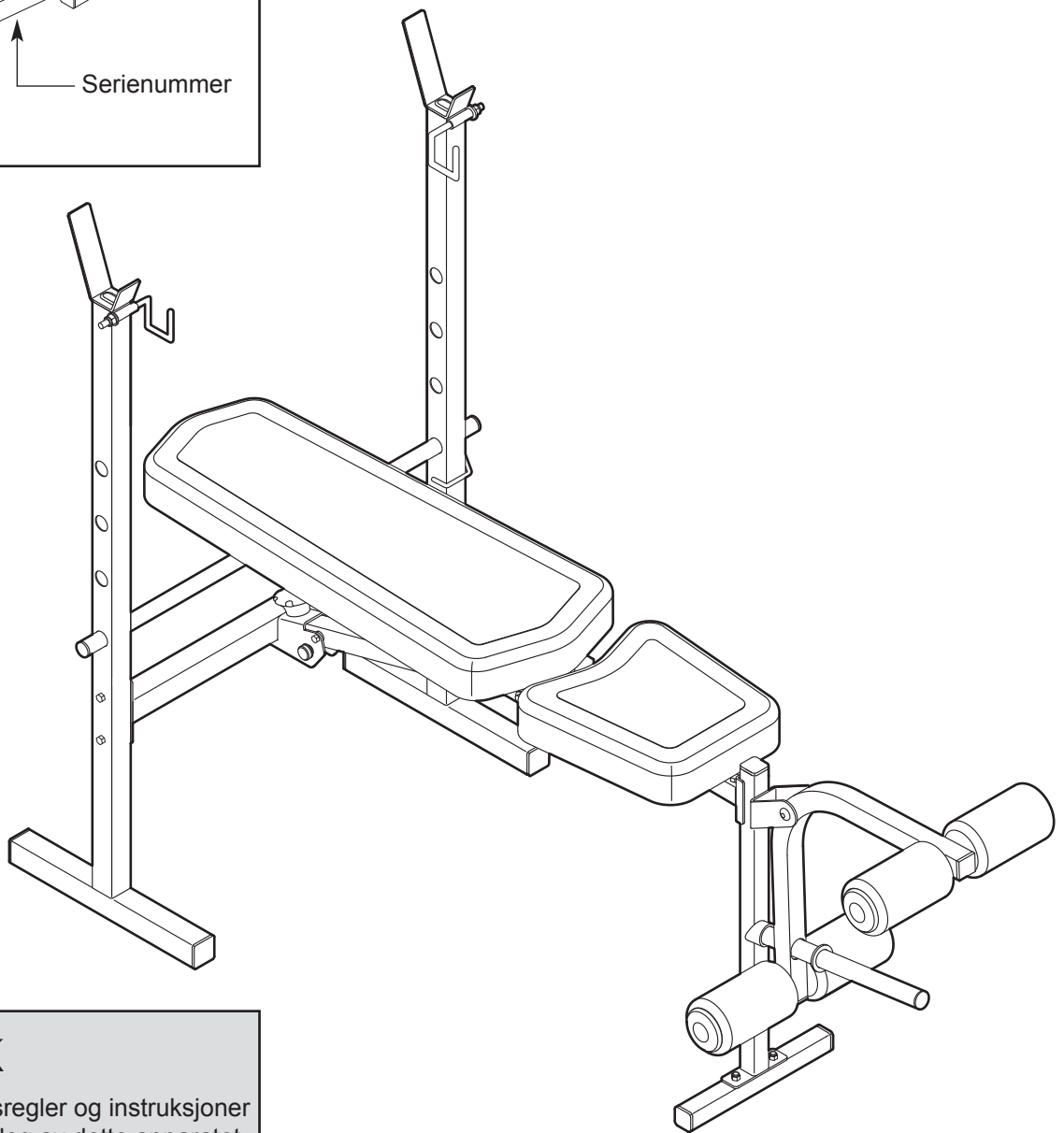
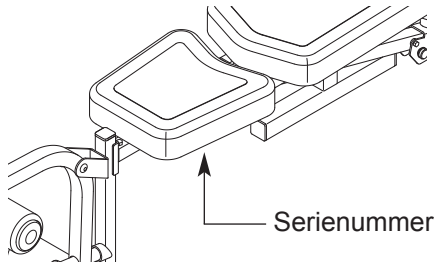
WEIDER® 170 TC

BRUKERVEILEDNING

Modellnr.: WEEVBE7909.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



MERK

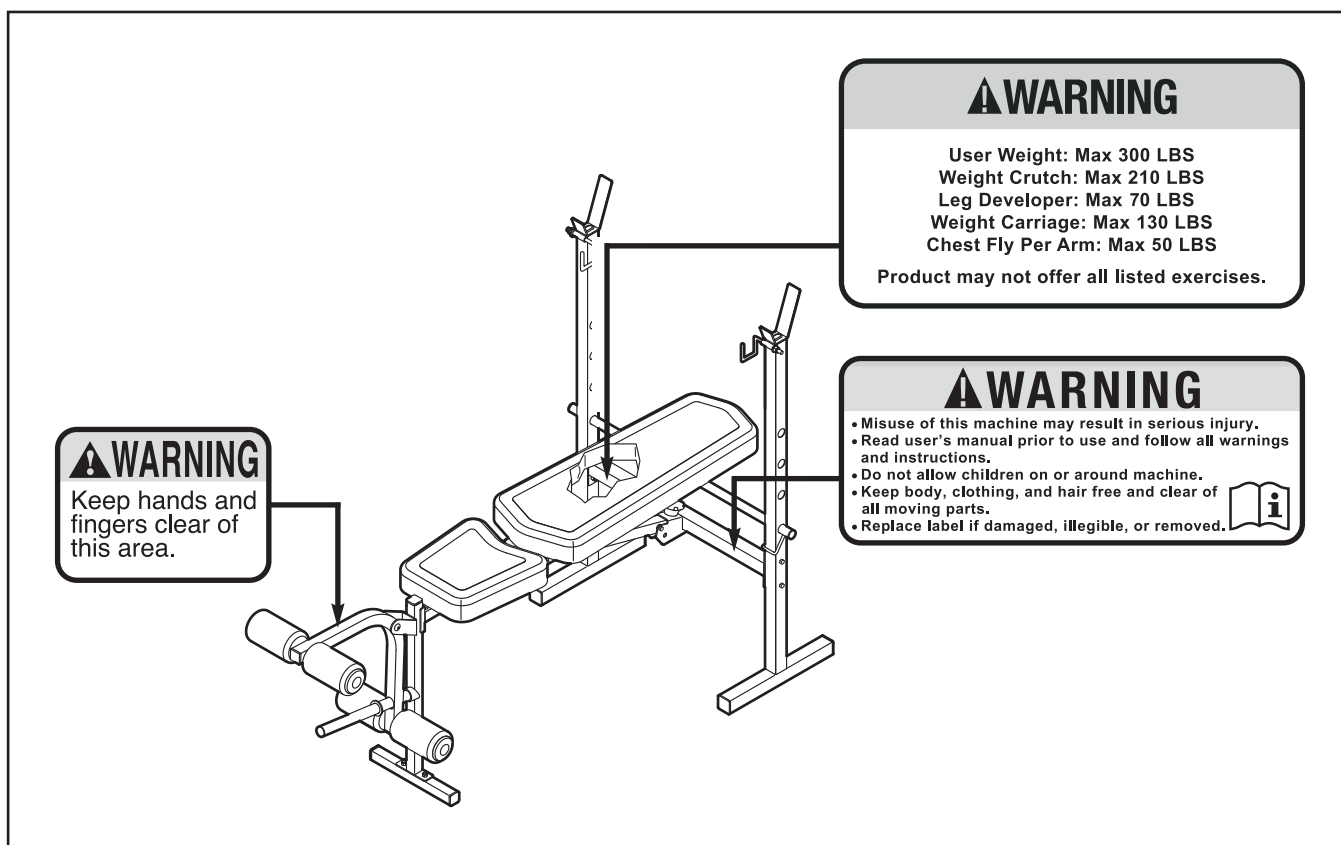
Les alle forholdsregler og instruksjoner
før du benytter deg av dette apparatet.
Spar på denne brukerveiledningen for
fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	4
SMÅDELER	5
MONTERING	6
JUSTERINGER	11
RETNINGSLINJER	13
DELELISTE	14
OVERSIKTSDIAGRAM	15
SERVICE	16

PLASSERING AV VARSELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av produktet.

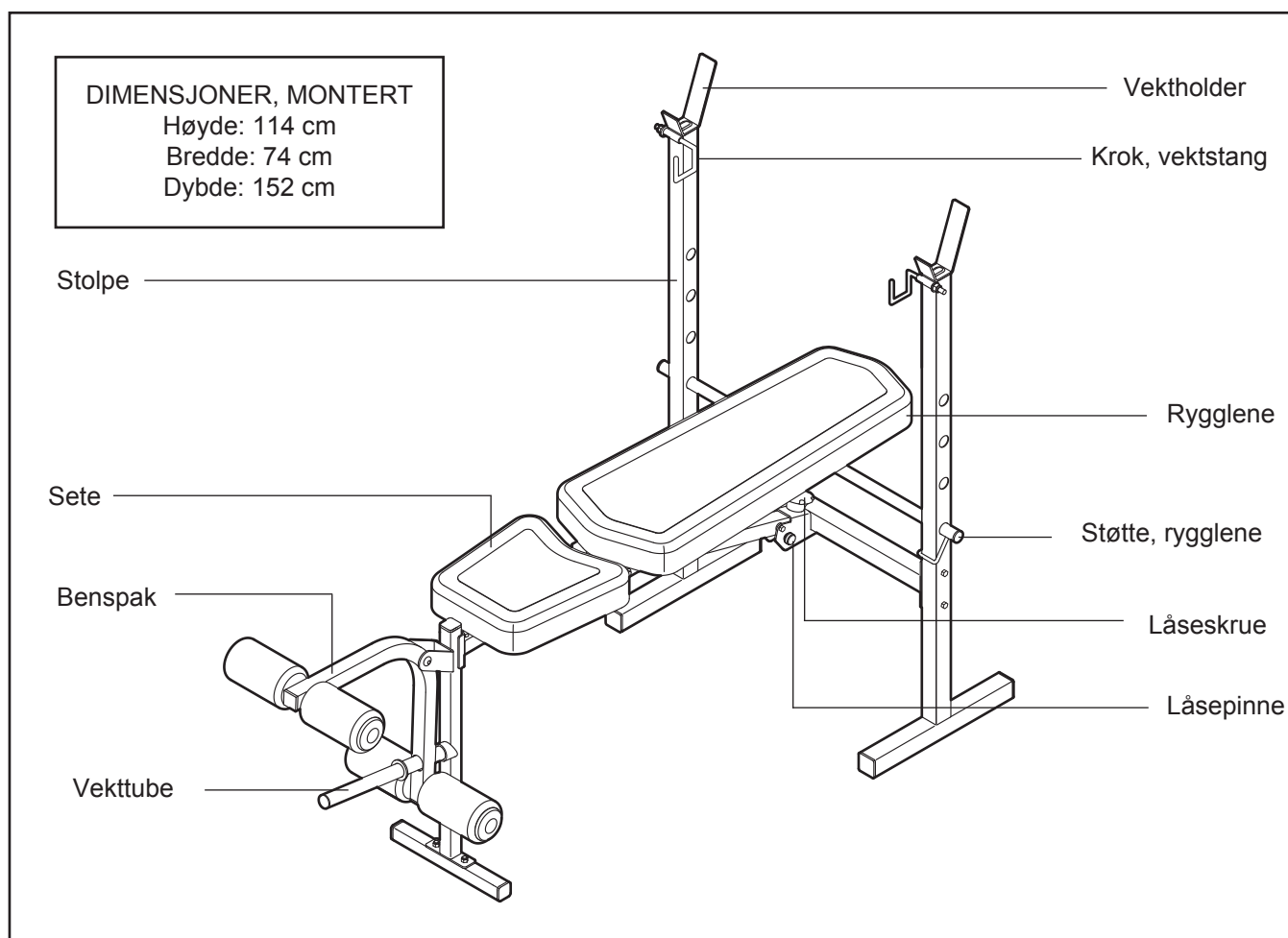
1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Les gjennom og sett deg inn i alle instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Bruk benken kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
3. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av dette apparatet er informert om alle advarsler og forholdsregler.
4. Denne treningsbenken er utviklet for hjemmetrening. Ikke benytt dette apparatet i en kommersiell eller institusjonell sammenheng.
5. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet. Bruk benken kun på et jevnt underlag. Plasser apparatet på en matte for å beskytte gulv eller teppe. Pass på at det er nok plass rundt apparatet for at det kan benyttes.
6. Inspiser produktet regelmessig og bytt ut eventuelle slitte deler umiddelbart.
7. Barn under 12 år må holdes unna apparatet til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
8. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.
9. Bruk alltid joggesko når du bruker benken.
10. Benken støtter en maksimum brukervekt av 136 kg, og har en maksimumkapasitet på 231 kg inkludert vekter. Ikke plasser mer enn 95 kg vekter (inkludert vektstang) på vektsetene. Ikke plasser mer enn 32 kg på benspaken. Merk: Vekter og vektstang er ikke inkludert med dette produktet.
11. Plasser alltid lik mengde vekter på begge sider av vektstangen.
12. Ikke bruk en vektstang som er lenger enn 1,5 meter.
13. Når du legger til eller fjerner vekter, pass alltid på at du lar noen vekter sitte igjen på begge sider av vektstangen, og sikre vektstangen med vektstangkroken for å forhindre at vektstangen tipper.
14. Når du benytter deg av benspaken, plasser en vektstang med samme mengde vekter på vektholderen for å balansere benken.
15. Når du benytter deg av rygglenet i en heiset posisjon, forsikre deg om at at rygglenestøtten alltid er ført fullstendig gjennom stolpene, og at den er låst.
16. Overtrening øker risikoen for alvorlige skader. Dersom du opplever smerte eller ubehag iløpet av treningen, avslutt umiddelbart og begynn nedtrappingen.

FØR DU BEGYNNER

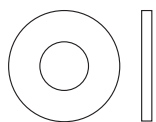
Takk for at du valgte den nye vektbenken WEIDER 170 TC. 170 TC er utviklet for å hjelpe deg å trene opp alle de store muskelgruppene i kroppen din. Uansett om målet ditt er å tone kroppen din, bygge kraftige muskler eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, så vil denne vektbenken hjelpe deg til å nå de resultatene du er ute etter.

Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.

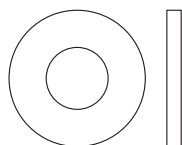
Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.



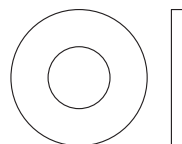
SMÅDELER



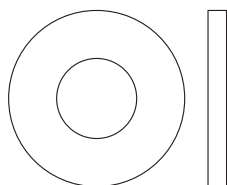
M6 Skive (20)



M8 Skive (12)



M8 Sink-skive (35)



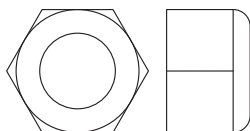
M10 Skive (26)



M8 Sink-låsemutter (36)



M8 Låsemutter (13)



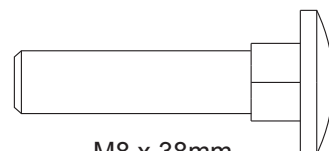
M10 Låsemutter (25)



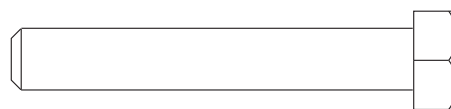
M6 x 16mm Skruer (21)



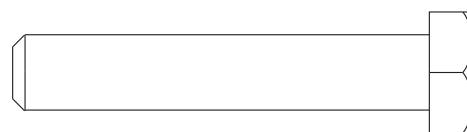
M6 x 38mm Skruer (22)



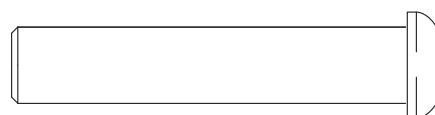
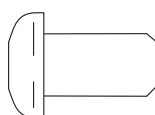
M8 x 38mm Låsebolt (29)



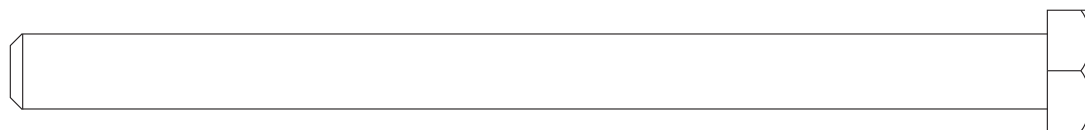
M8 x 53mm Bolt (14)



M10 x 55mm Bolt (30)



M10 x 51mm Boltsett (24)



M10 x 137mm Bolt (28)

MONTERING

Det trengs to personer til montering.

På grunn av apparatets størrelse og vekt, bør det monteres der det skal taes i bruk. Forsikre deg om at du har god plass rundt apparatet mens du monterer det.

Plasser alle deler på et åpent område, og fjern pakningsmatriellet. Ikke kast pakningsmatriellet før du er ferdig med monteringen.

Du trenger følgende verktøy til monteringen.

2 skiftenøkler



1 gummiklubbe



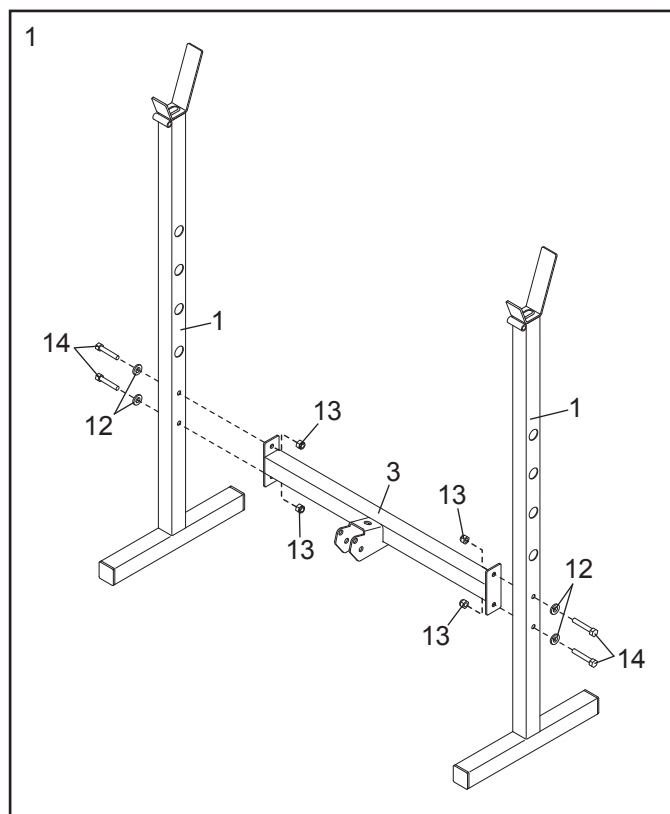
1 vanlig skrutrekker



1 stjernetrekker

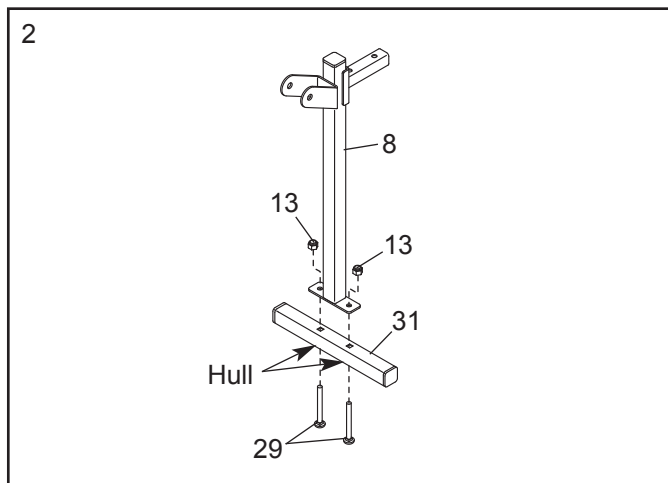


1. Fest tverrbjelken (3) til de to stolpene (1) med fire M8 x 53mm bolter (14), fire M8 skiver, og fire M8 låsemuttere (13). **Ikke stram låsemutterene ennå**

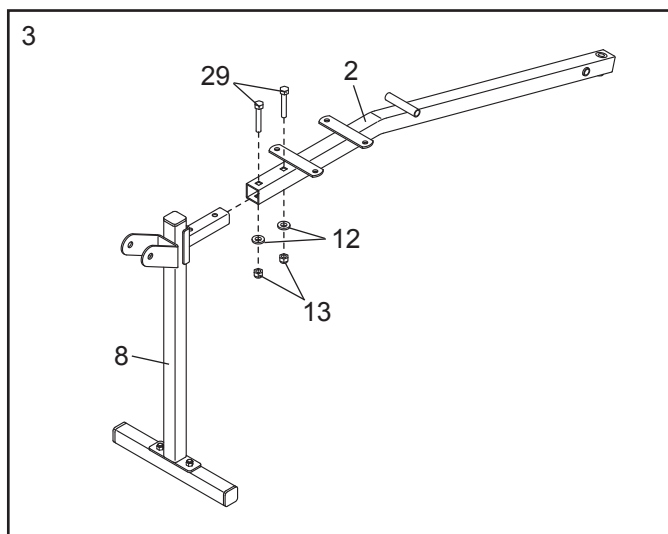


2. Posisjoner basen (31) slik at de indikerte hullene peker mot gulvet.

Fest basen (31) til fremre ben (8) med to M8 x 38mm låsebolter (29) og to M8 låsemuttere (13). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



3. Fest fremre ben (8) til rammen (2) med to M8 x 38mm låsebolter (29), to M8 skiver (12) og to M8 låsemuttere (13). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

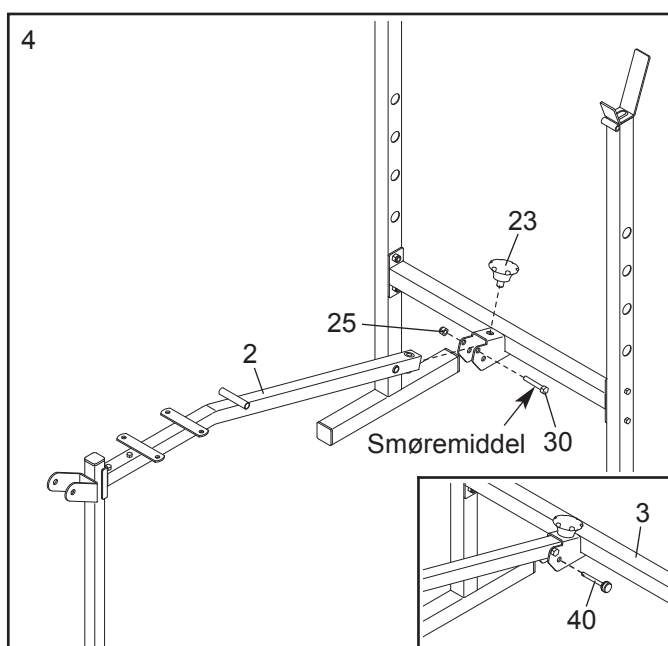


4. Smør smøremiddel på en M10 x 55mm bolt (30).

Fest rammen (2) til det **øvre** hullsettet i braketten på tverrbjelken (3) med M10 x 55mm bolten (30) og en M10 låsemutter (25). **Ikke overstram låsemutterene; rammen må kunne dreies fritt.**

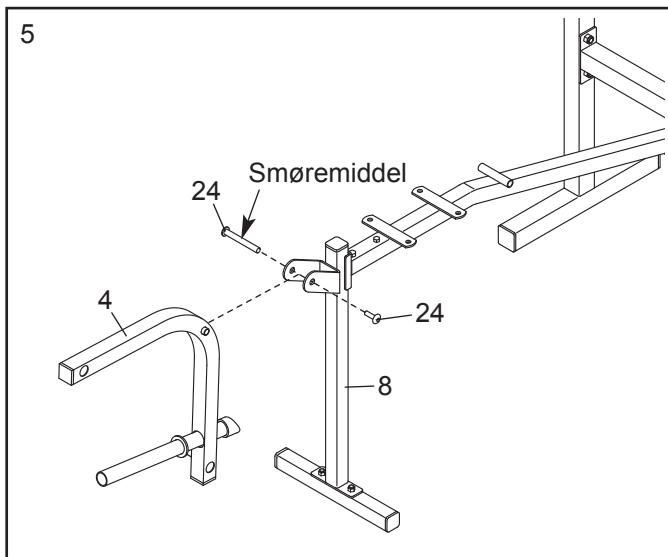
Stram låseskruen (23) inn i braketten på tverrbjelken (3) og inn i rammen (2).

Se den lille tegningen: Før låsepinnen (40) inn i det **nedre** hullsettet på braketten på tverrbjelken (3).



5. Smør smøremiddel på tønne delen på et M10 x 51mm boltsett (24).

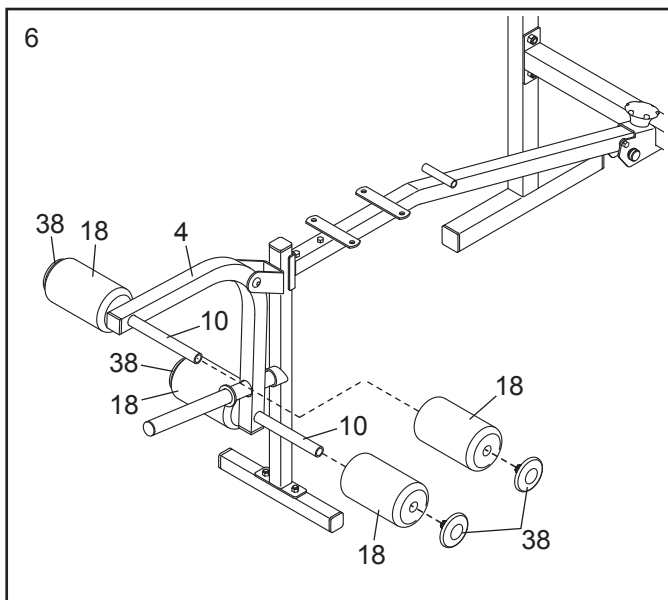
Fest benspaken (4) til braketten på det fremre benet (8) med M10 x 51mm boltsettet (24). **Forsikre deg om at tønne delen på boltsettet er ført inn gjennom begge sider av braketten på det fremre benet.**



6. Før de to putetubene (10) inn i benspaken (4).

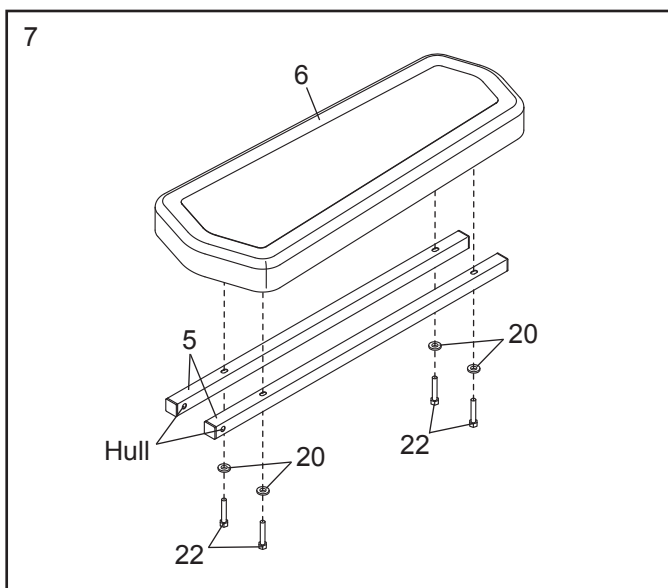
Før så skumputer (18) på hver av putetubene (10).

Trykk en putehette (38) inn i hver skumpute (18).



7. Posisjoner rygglenet (6) og de to rygglenetubene (5) som vist på tegningen.

Fest rygglenetubene (5) til rygglenet (6) med fire M6 x 38mm skruer (22) og fire M6 skiver (20). **Ikke stram skruene ennå.**



8. Før rygglenestøtten (7) inn i et hullsett i stolpene (1). **Forsikre deg om at låsepinnen er på den siden som indikert på tegningen.**

Roter rygglenestøtten (7) til låst posisjon, med låsepinnen tvinnet rundt den venstre stolpen (1).

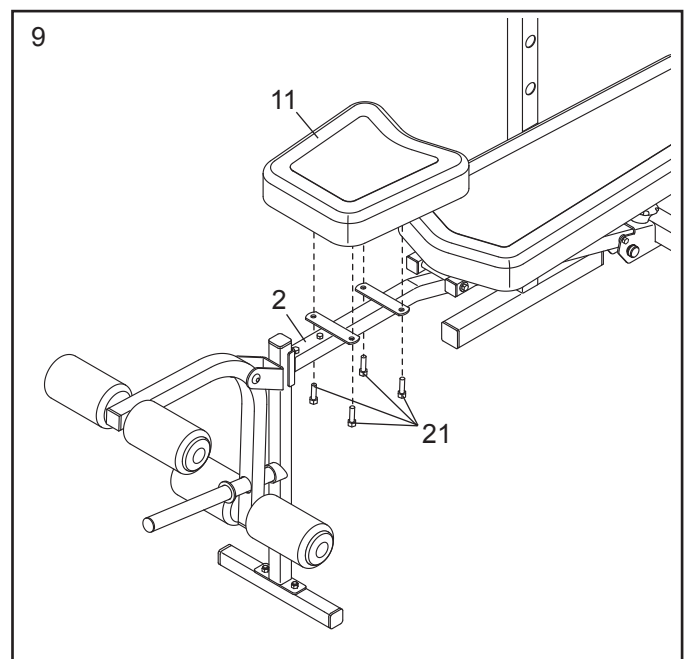
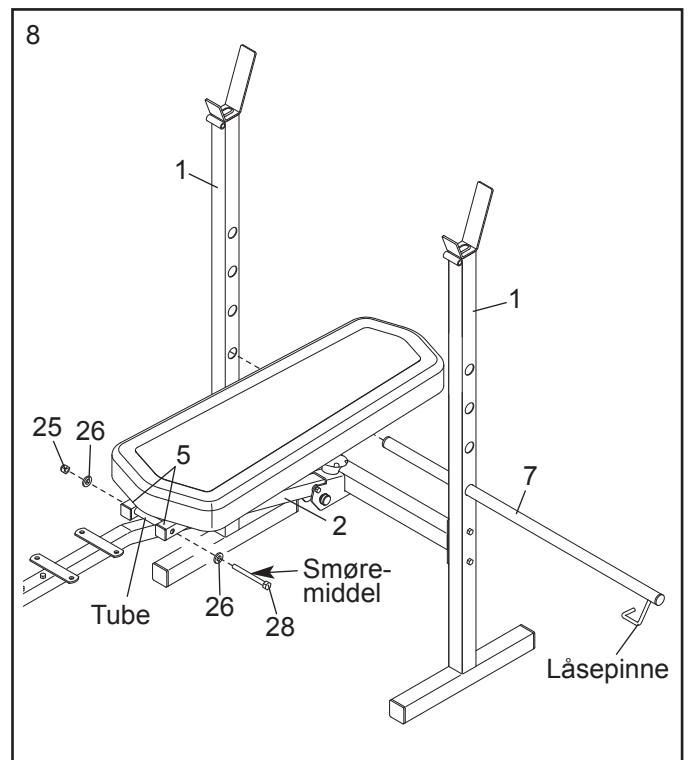
Smør smøremiddel på en M10 x 137mm bolt (28).

Fest rygglenetubene (5) til tuben på rammen (2) med M10 x 137mm bolten (28), to M10 skiver (26), og en M10 låsemutter (25). **Ikke overstram låsemutteren; rygglenetubene må kunne dreies fritt.**

Se steg 1–3: Stram M8 låsemutterene (13).

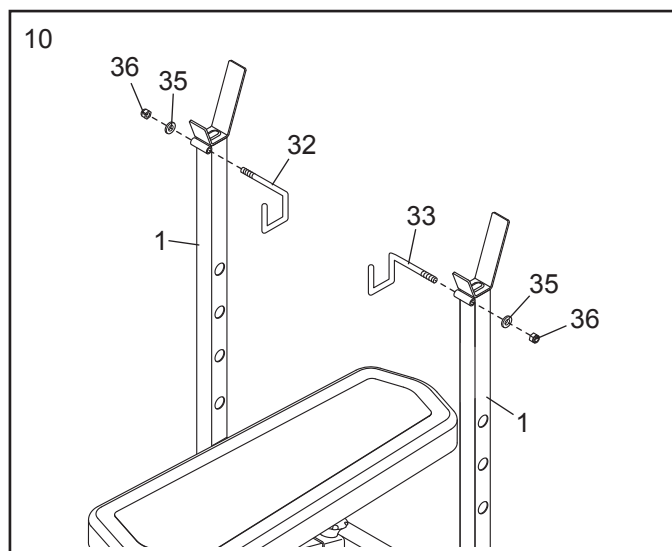
Se steg 7: Stram de fire M6 x 38mm skruene (22).

9. Fest setet (11) til brakettene på rammen (2) med fire M6 x 16mm skruer (21).



10. Fest venstre vektstangkrok (33) til venstre stolpe (1) med en M8 sinkskive (35) og en M8 sinklåsemutter (36). **Ikke overstram sinklåsemutteren; vektstangkroken må kunne dreies fritt.**

Fest høyre vektstangkrok (32) til den høyre stolpen (1) på samme måte.



11. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Bruk av gjenværende deler vil bli forklart i avsnittet om justeringer på neste side.

JUSTERINGER

Denne vektbenken er utviklet for bruk med ditt eget vektsett (Vekter er ikke inkludert med dette apparatet). Stegene under vil forklare hvordan du kan justere vektbenken ettersom hva som passer deg best. Se avsnittet om treningsretningslinjer for korrekt form av forskjellige øvelser.

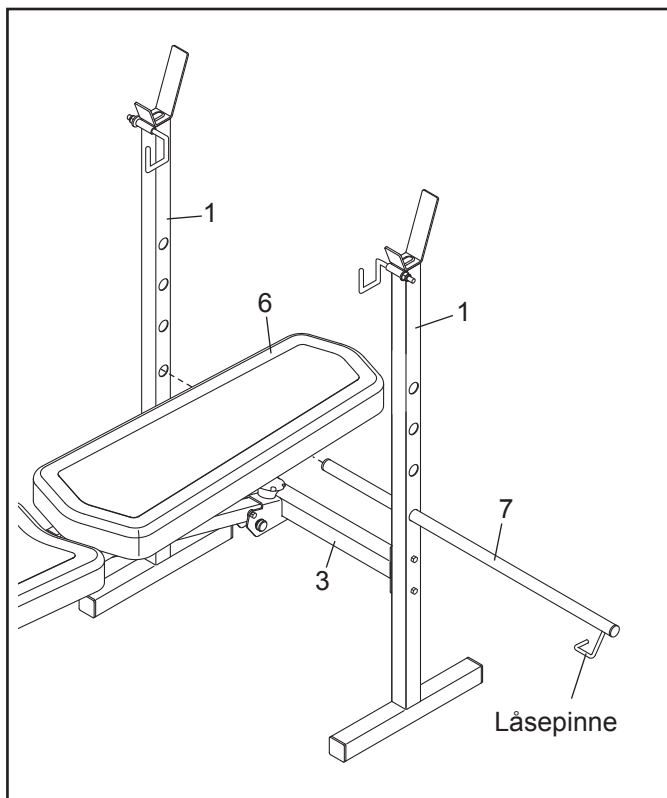
Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før hver gang du benytter deg av apparatet. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Vektbenken kan renses med en fuktig klut og et mildt, ikke-slitende rensmiddel. **Ikke bruk løsemidler på dette apparatet.**

Justering av rygglenet

Rygglenet (6) kan bli brukt nedoverpekende posisjon, stående posisjon, eller en av de fire posisjonene i henhold til justeringshullene.

Ønsker du å benytte rygglenet (6) i nedoverpekende posisjon, fjerner du rygglenestøtten (7) og hvil rygglenet på tverrbejelken (3).

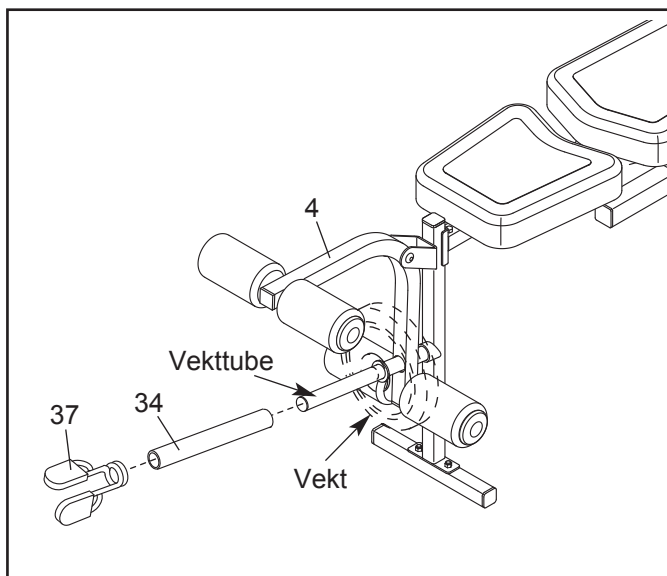
Ønsker du å bruke rygglenet (6) i liggende posisjon eller en heist posisjon, før rygglenestøtten (7) inn i et hullsett på stolpene (1). Roter rygglenestøtten til låst posisjon, **med låsepinnen tvinnnet rundt venstre stolpe**. Hvil så rygglenet på rygglenestøtten.



Benspaken

Ønsker du å benytte deg av benspaken (4), før ønsket antall vekter (ikke inkludert) på vektuben på benspaken. Dersom vektene har for store hull, før først en vektadaptor (34) på vektuben. **Fest vektene med vektklemmen (37).**

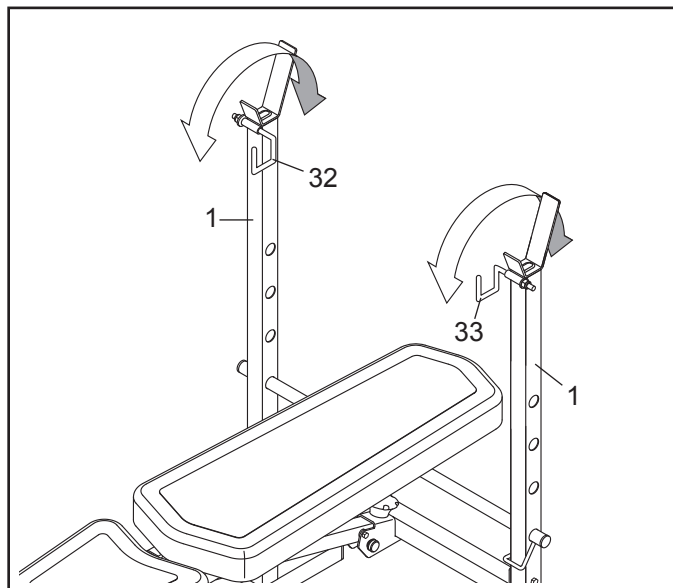
MERK: Ikke plasser mer enn 32 kg på benspaken (4). Når du benytter deg av benspaken, plasser samme mengde vekt på vektholderen for å balansere benken.



Vektstangkroker

Ønser du å legge til eller fjerne vekter (ikke inkludert) fra vektstangen (ikke inkludert) mens den hviler på stolpene (1), må du sikre vektstangen ved å rotere vektstangkrokene (32, 33) over vektstangen. Dette vil redusere risikoen for at vektstangen vil tippe mens du forandrer vekter.

Merk: Ikke plasser mer enn 95 kg på vektholderene.



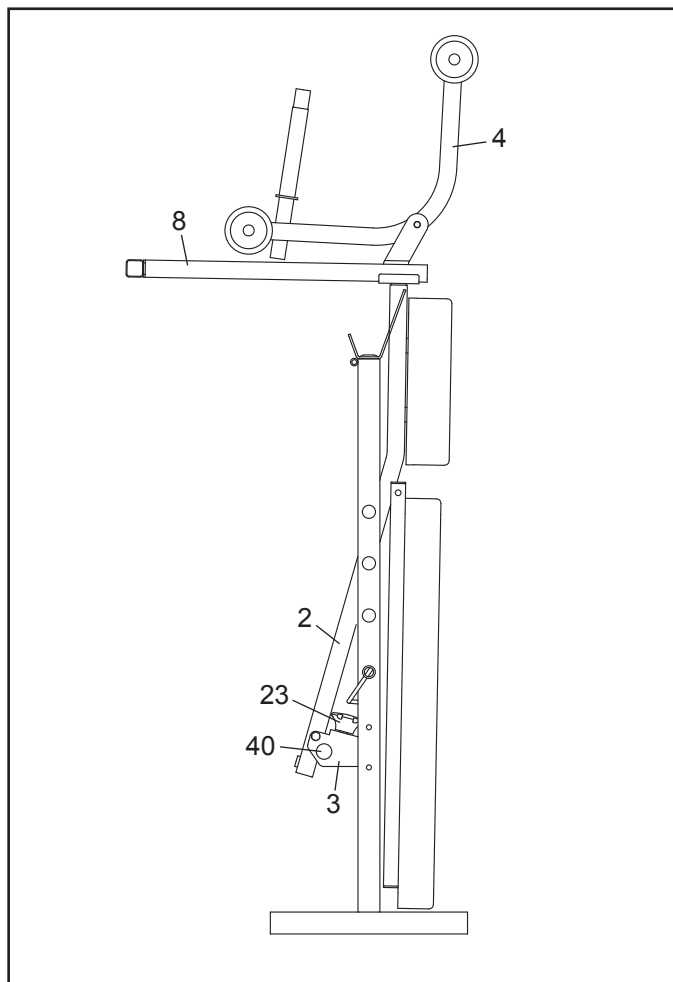
Lagring av vektbenken

Før du lagrer bort vektbenken må du fjerne eventuelle vekter fra benspaken (4).

Ønsker du å folde sammen vektbenken, fjerner du først låseskruen (23) og låsepinnen (40) fra braketten på tverrbjelken (3).

Heis så rammen (2) og det fremre benet (8) til stillingen vist på illustrasjonen.

Før så låsepinnen (40) inn i siden av braketten på tverrbjelken (3), og før låseskruen (23) inn i toppen av braketten. Låsepinnen vil forhindre at benken folder seg ut igjen.



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

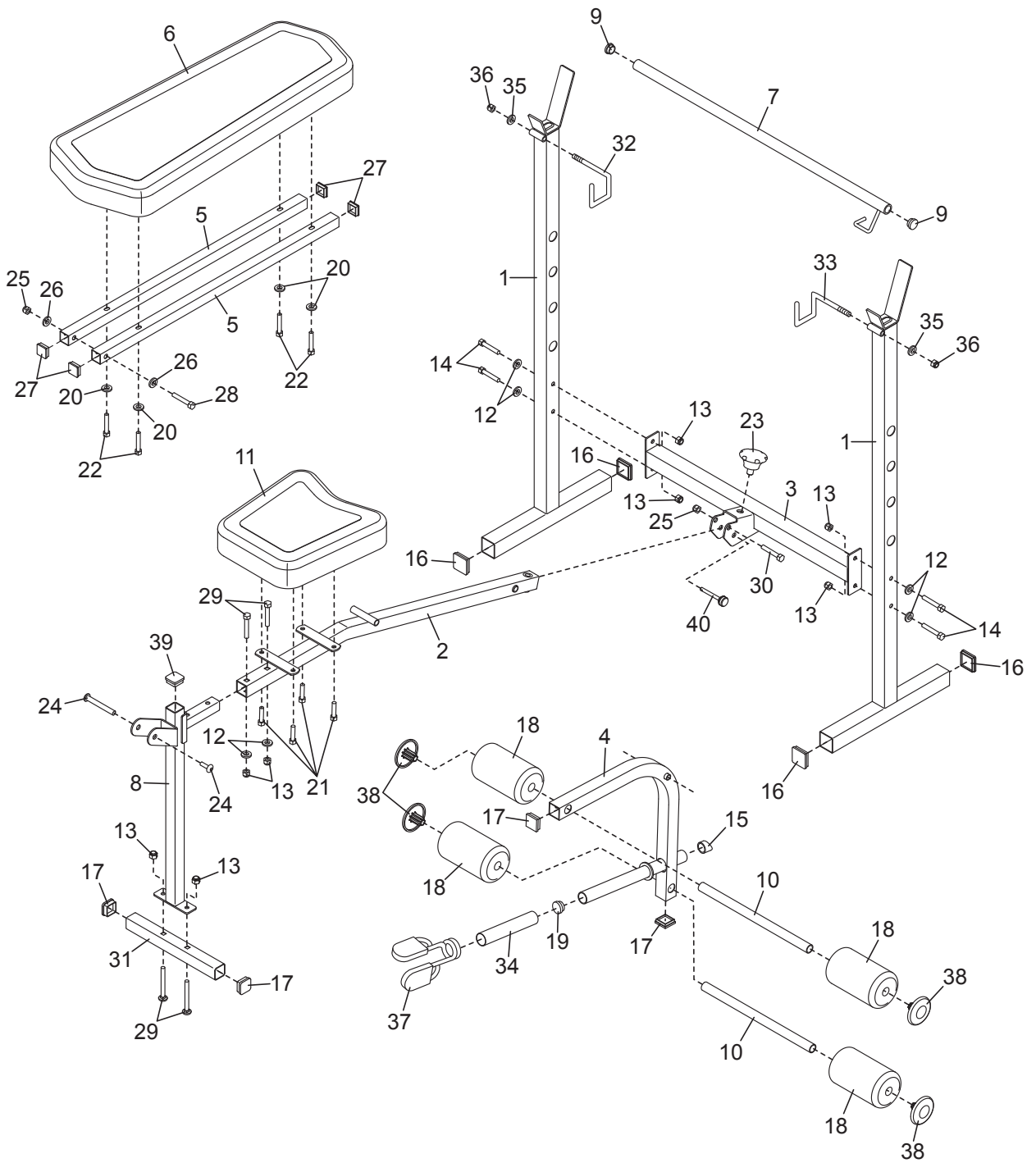
Fullfør hver repetisjon fullstendig, og beveg kun de relevante kroppsdelene. Utfør repetisjonene i hvert sett jevnt og uten pauser. Pust ut i første del av hver repetisjon, og pust inn i siste del. Hold aldri pusten.

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.

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Stolpe	2	23	Låseskrue	1
2	Ramme	1	24	Boltsett, M10 x 51mm	1
3	Tverrbjelke	1	25	Låsemutter, M10	2
4	Benspak	1	26	Skive, M10	2
5	Rygglenetube	2	27	Kvadratisk indre hette, 25mm	4
6	Rygglene	1	28	Bolt, M8 x 137mm	1
7	Rygglenestøtte	1	29	Låsebolt, M8 x 38mm	4
8	Fremre ben	1	30	Bolt, M10 x 55mm	1
9	Rund indre hette, 22mm	2	31	Base	1
10	Putetube	2	32	Høyre vektstangkrok	1
11	Sete	1	33	Venstre vektstangkrok	1
12	Skive, M8	6	34	Vektadaptor	1
13	Låsemutter, M8	8	35	Sinkskive, M8	2
14	Bolt, M8 x 53mm	4	36	Sinklåseskrue, M8	2
15	Rund vinkelhette, 21mm	1	37	Vektklemme	1
16	Kvadratisk indre hette, 38mm	4	38	Putehette	4
17	Kvadratisk indre hette, 30mm x 1,5mm	4	39	Kvadratisk indre hette, 30mm x 2mm	1
18	Skumpute	4	40	Låsepinne	1
19	Rund indre hette, 25mm	1	-	Brukerveiledning	-
20	Skive, M6	4	-	Monteringsverktøy	-
21	Skrue, M6 x 16mm	4	-	Smøremiddel	-
22	Skrue, M6 x 38mm	4			



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.service/nordicfitness.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@nordicfitness.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".