

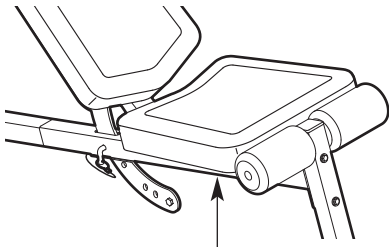
WEIDER® 150 TC

BRUKERVEILEDNING

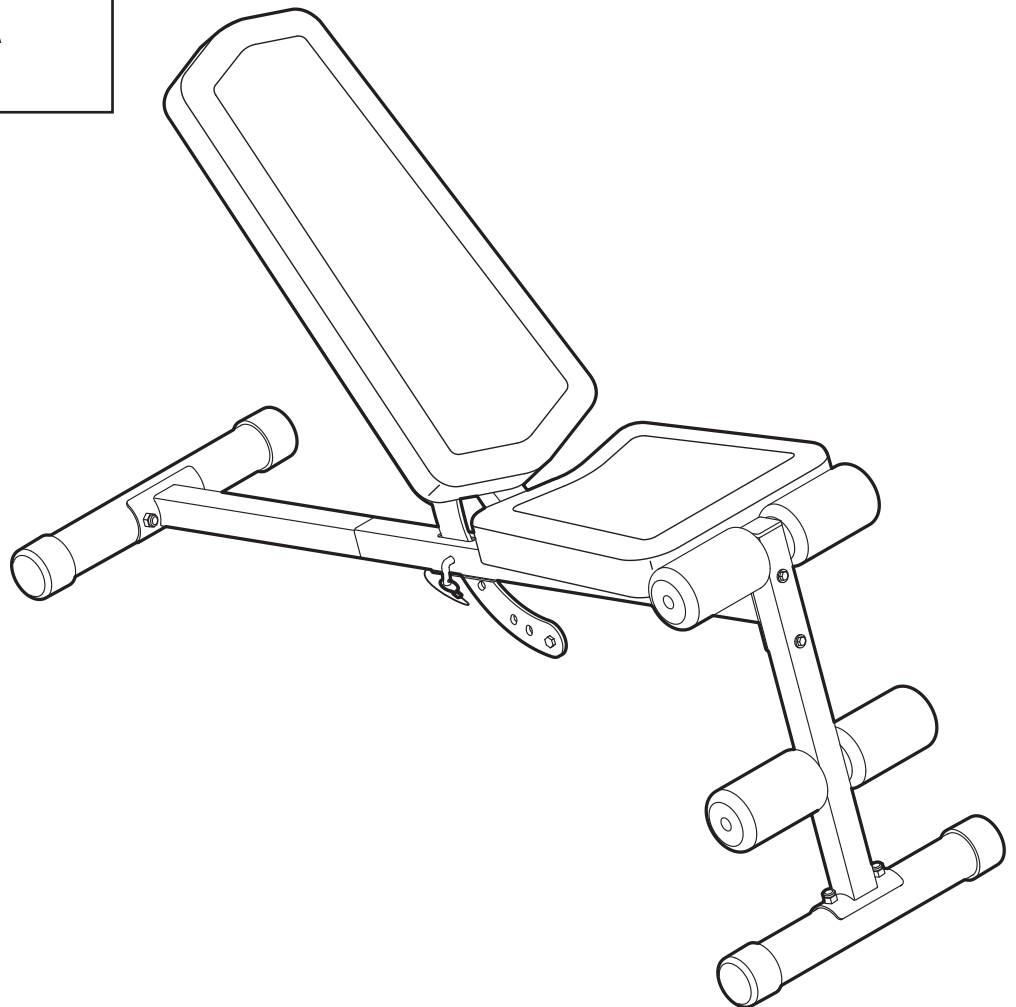
Modellnr.: WEEVBE5909.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



Serienummer



MERK

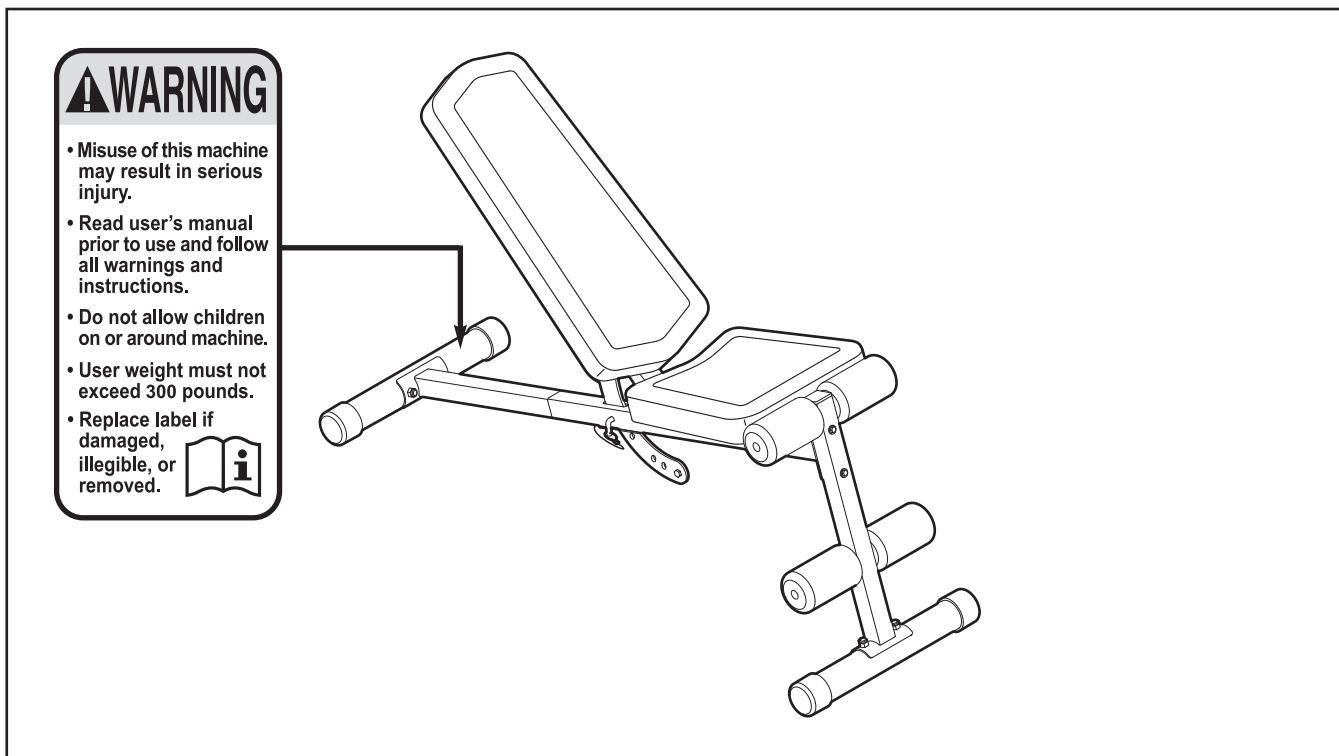
Les alle forholdsregler og instruksjoner
før du benytter deg av dette apparatet.
Spar på denne brukerveiledningen for
fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	4
SMÅDELER	5
MONTERING	6
JUSTERINGER	9
RETNINGSLINJER	10
DELELISTE	11
OVERSIKTSDIAGRAM	12
SERVICE	13

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.

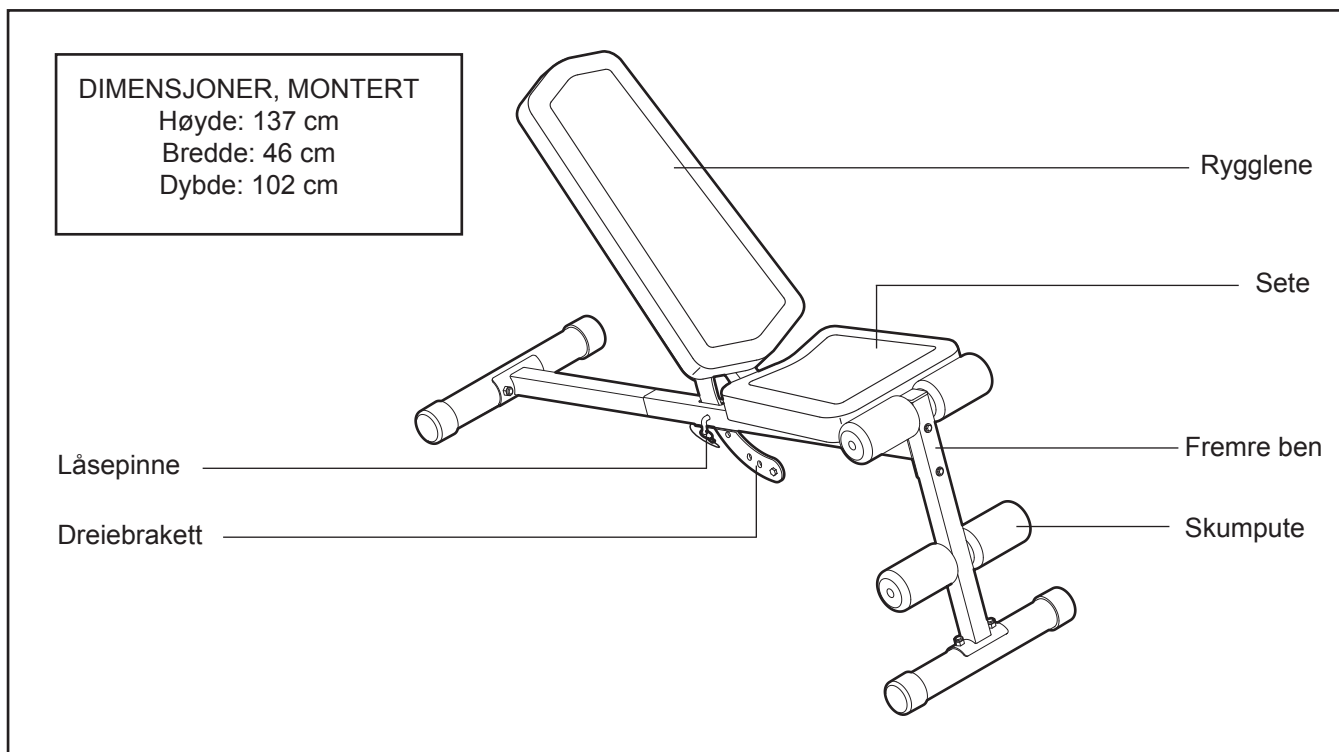
1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av dette apparatet er informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. Denne treningsbenken er utviklet for hjemmetrening. Ikke benytt dette apparatet i en kommersiell eller institusjonell sammenheng.
4. Bruk denne benken kun på et jevnt underlag. Plasser apparatet på en matte for å beskytte gulv eller teppe.
5. Inspiser produktet regelmessig og bytt ut eventuelle slitte deler umiddelbart.
6. Barn under 12 år må holdes unna apparatet til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.
7. Benkens maksvekt er 186 kg inkludert maks brukervekt på 136 kg. Ikke bruk mer enn 50 kilo med vekter med denne benken. Vekter er ikke inkludert med dette produktet.
8. Ha på deg passende bekledning når du benytter deg av apparatet. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko.
9. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.
10. Forsikre deg om at låsepinnen alltid er ført fullstendig inn i rammen og dreiebraketten før du begynner treningsøkten.
11. Overtrening øker risikoen for alvorlige skader. Dersom du opplever smerte eller ubehag iløpet av treningen, avslutt umiddelbart og begynn nedtrappingen.
12. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.

FØR DU BEGYNNER

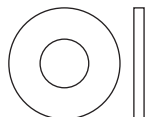
Takk for at du valgte den anvendelige vektbenken WEIDER 150 TC. 150 TC er utviklet for å hjelpe deg å trene opp alle de store muskelgruppene i kroppen din. Uansett om målet ditt er å tone kroppen din, bygge kraftige muskler eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, så vil denne vektbenken hjelpe 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.

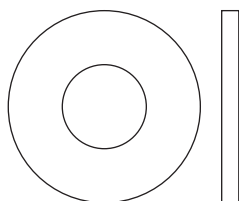
Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.



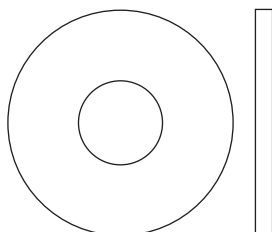
SMÅDELER



M6 Skive (22)



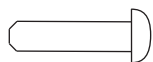
M10 Skive (20)



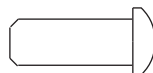
M10 Stor skive (27)



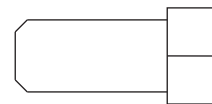
M10 Låsemutter (19)



M4 x 16mm
Skruer (28)



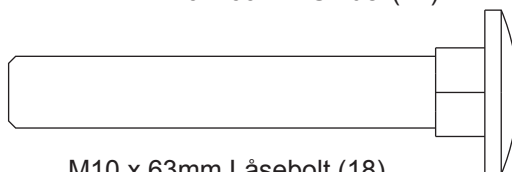
M6 x 16mm
Skruer (24)



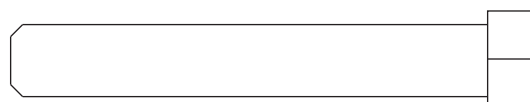
M10 x 20mm Bolt (25)



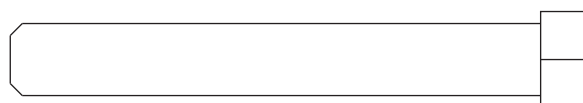
M6 x 60mm Skruer (17)



M10 x 63mm Låsebolt (18)



M10 x 63mm Bolt (16)



M10 x 70mm Bolt (26)



M10 x 85mm Bolt (23)

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

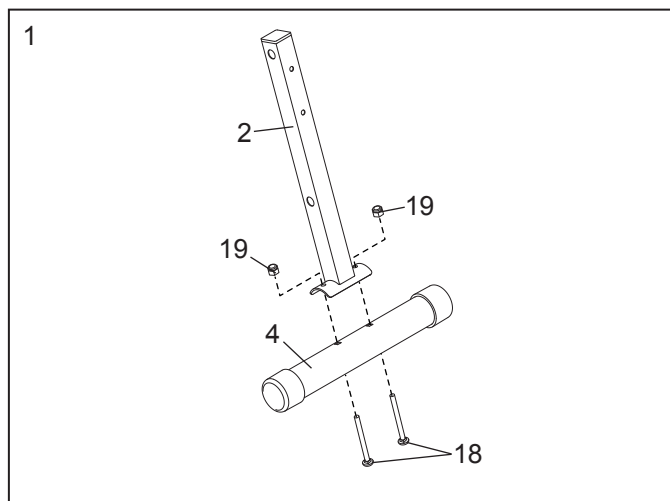


1 stjernetrekker

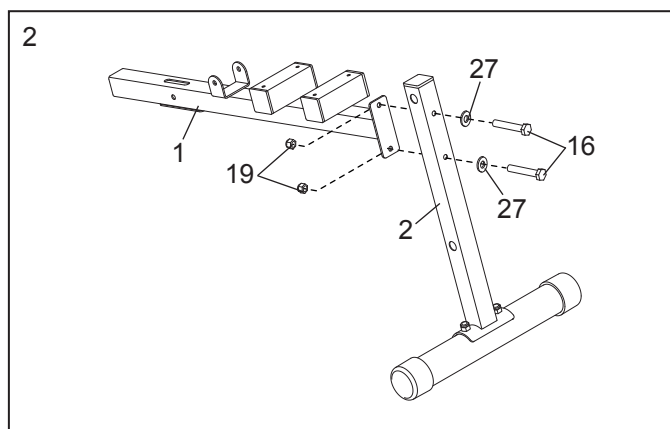


1. Finn stabilisatoren (4) uten varselsmerke.

Fest stabilisatoren (4) til det fremre benet (2) med to M10 x 63mm låsebolter (18) og to M10 låsemuttere (19). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



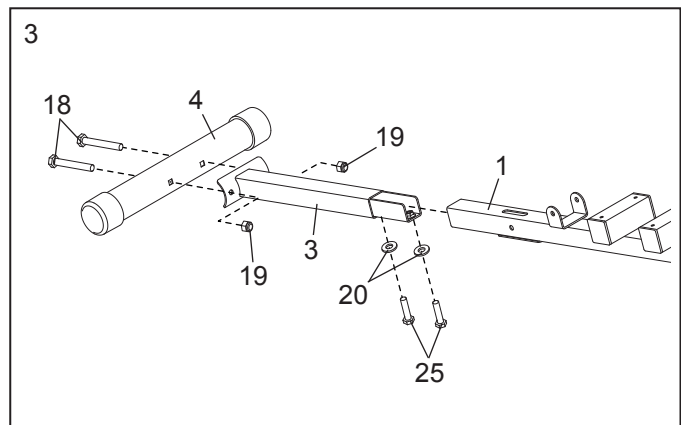
2. Fest rammen (1) til det fremre benet (2) med to M10 x 63mm bolter (16), to M10 store skiver (27), og to M10 låsemuttere (19). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



3. Fest den andre stabilisatoren (4) til det bakre benet (3) med to M10 x 63mm låsebolter (18) og to M10 låsemuttere (19). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

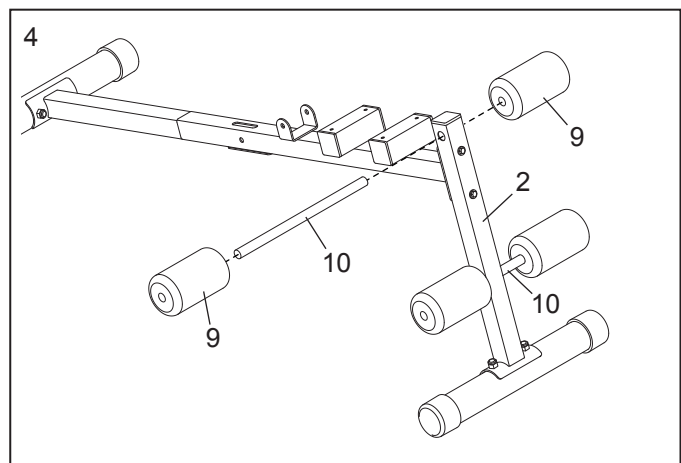
Fest det bakre benet (3) til rammen (1) med to M10 x 20mm bolter (25) og to M10 skiver (20)

Se steg 1–3: Stram M10 låsemutterene (19).



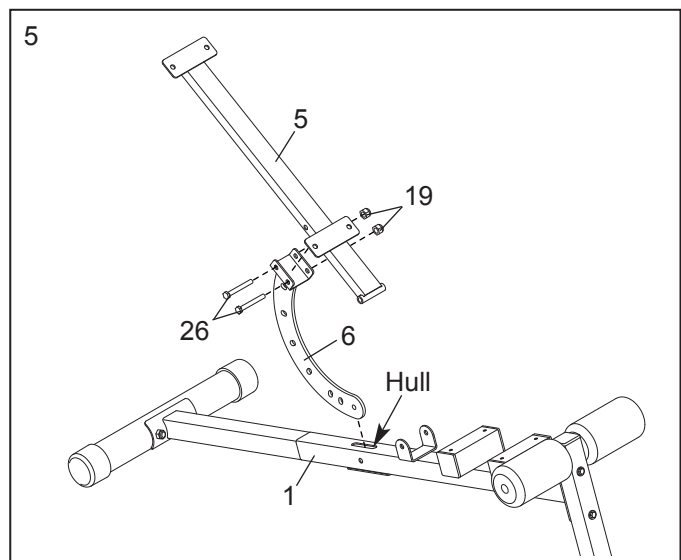
4. Før en putetube (10) inn i det fremre benet (2). Væt endene av putetuben med såpevann, og før en skumpute (9) på hver ende av putetuben.

Gjenta dette steget med den andre putetuben (10).



5. Fest dreiebraketten (6) til rygglenerrammen (5) med to M10 x 70mm bolter (26) og to M10 låsemuttere (19). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Før dreiebraketten (6) inn i hullet på rammen (1).

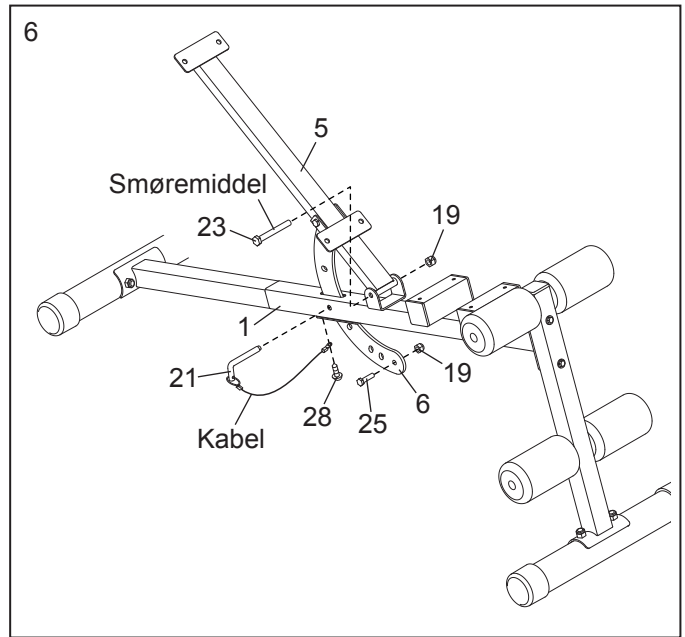


6. Før smøremiddel på en M10 x 85mm bolt (23). Fest ryglenerammen (5) til rammen (1) med bolten og en M10 låsemutter (19). **Ikke overstram låsemutteren; rygglenet må kunne dreies fritt.**

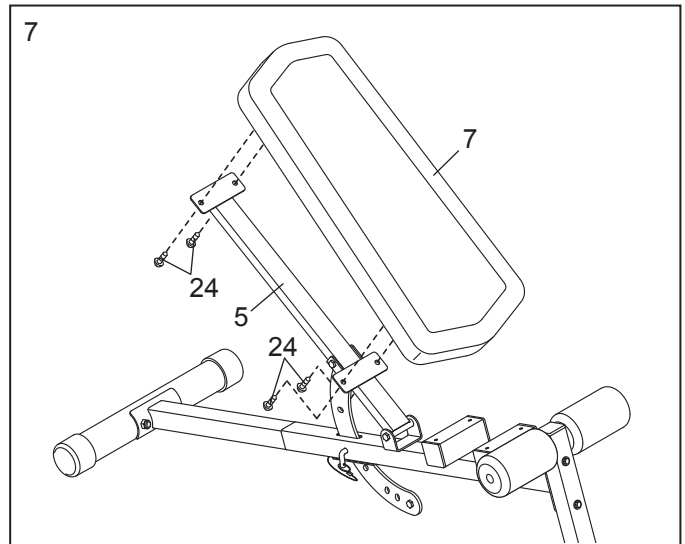
Fest kabelen til låsepinnen (21) til bunnen av rammen (1) med en M4 x 16mm skrue (28). Før så låsepinnen inn i rammen og inn i et av justeringshullene på dreiebraketten (6).

Fest en M10 x 20mm bolt (25) og en M10 låsemutter (19) til hullet i enden av dreiebraketten (6).

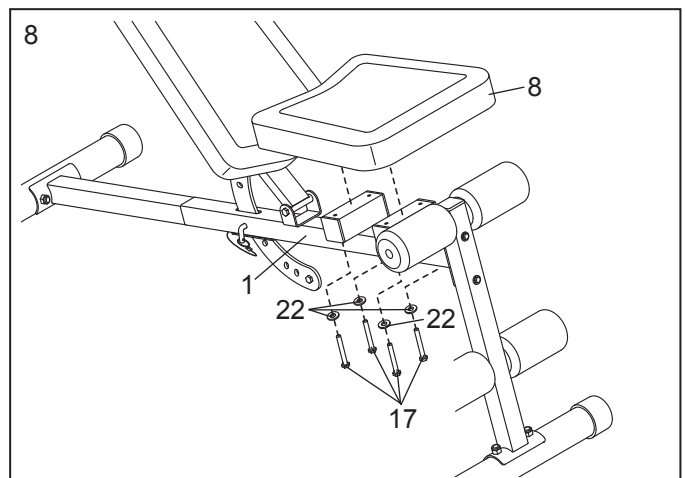
Se steg 5: Stram M10 låsemutterene (19).



7. **Posisjoner rygglenet (7) som vist.** Fest rygglenet til ryglenerammen (5) med fire M6 x 16mm skruer (24).



8. Fest setet (8) til rammen (1) med fire M6 x 60mm skruer (17) og fire M6 skiver (22).



9. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av vektbenken.**

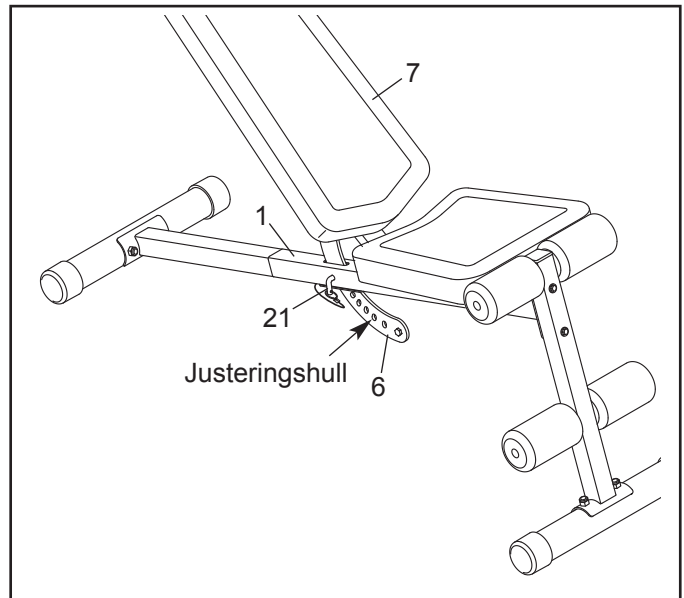
JUSTERINGER

Justering av rygglenet

Rygglenet (7) kan bli brukt liggende posisjon, stående posisjon, eller en av de fire posisjonene i henhold til justeringshullene.

Juster rygglenet ved å først fjerne låsepinnen (21) fra rammen (1). Beveg rygglenet til ønsket posisjon og fest så låsepinnen inn i rammen og ønsket justeringshull i dreiebraketten (6).

Forsikre deg om at låsepinnen (21) er ført fullstendig inn i rammen (1) og dreiebraketten (6).



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 uttøylelse 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 uttøylelse. 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.

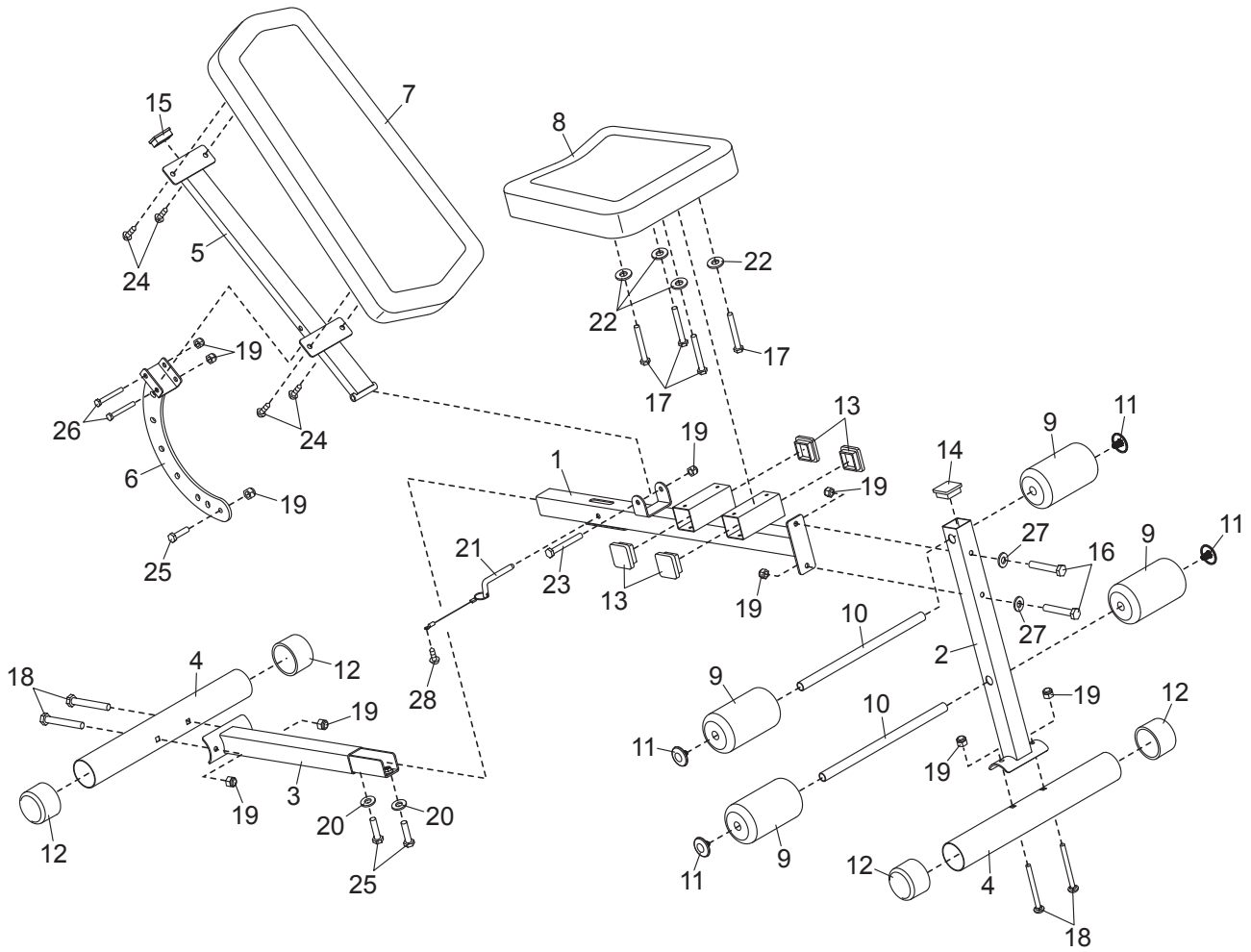
MOTIVASJON

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—Modellnr. WEEVBE5909.0

R0909A

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Ramme	1	17	Skrue, M6 x 60mm	4
2	Fremre ben	1	18	Låsebolt, M10 x 63mm	4
3	Bakre ben	1	19	Låsemutter, M10	10
4	Stabilisator	2	20	Skive, M10	2
5	Rygglenerramme	1	21	Låsepinne	1
6	Dreiebrakett	1	22	Skive, M6	4
7	Rygglene	1	23	Bolt, M10 x 85mm	1
8	Sete	1	24	Skrue, M6 x 16mm	4
9	Skumpute	4	25	Bolt, M6 x 16mm	3
10	Putetube	2	26	Bolt, M10 x 70mm	2
11	Rund, indre hette, 19mm	4	27	Stor skive, M10	2
12	Rund, ytre hette, 50mm	4	28	Skrue, M4 x 16mm	1
13	Kvadratisk, indre hette, 50mm	4	-	Brukerveiledning	-
14	Kvadratisk, indre hette, 45mm	1	-	Smøremiddel	-
15	Indre hette, 25mm x 50mm	1			
16	Bolt, M10 x 63mm	2			



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".