

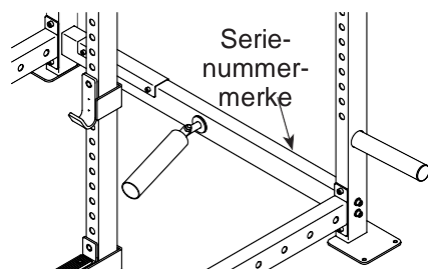
PRO-FORM®

CARBON STRENGTH POWER RACK XL

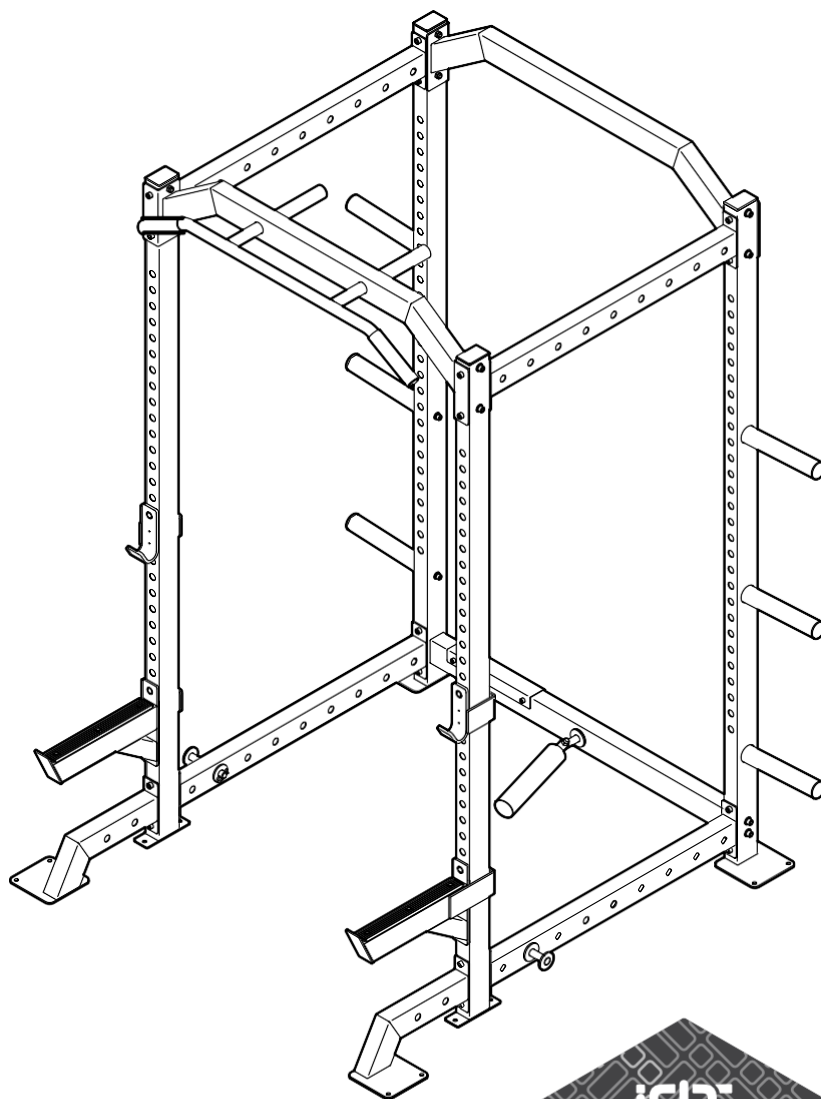
Modellnr.: PFBE45020.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



⚠ MERK

Les gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du bruker dette apparatet. Spare på brukerveiledningen for fremtidig referanse.



INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	5
SMÅDELER.....	6
MONTERING.....	7
JUSTERINGER.....	12
RETNINGSLINJER.....	13
DELELISTE.....	14
OVERSIKTSDIAGRAM.....	15

PLASSERING AV VARSELSMERKER

1

⚠ WARNING

DEATH OR SERIOUS CRIPPLING INJURY CAN OCCUR IF THE BARBELL DROPS SUDDENLY. TO AVOID INJURY, FOLLOW THESE PRECAUTIONS:

- **BEFORE USING:** Read all warnings and obtain instruction on the use of this machine.
- **ALWAYS** set both spotters when using machine.
- **ALWAYS** use a human spotter in addition to machine spotters.
- **PROPER** spotter height depends on the exercise performed. Adjust as follows:
 1. Remove all weight from the barbell.
 2. For squats, perform the exercise and determine the lowest comfortable position without your body contacting the floor. **FOR SQUATS, NEVER PLACE THE SPOTTERS BELOW THE HEIGHT INDICATED ON THE MACHINE.** For other exercises, perform the movement and select the lowest point of barbell travel without the barbell contacting your body.
 3. Position both spotters to stop the barbell at this point. Ensure that both spotters are completely seated on the machine.
 4. Load weights onto the barbell and carefully perform the exercise.
- Visually ensure the barbell latch is fully engaged and seated in the hooks before releasing the load and exiting the machine.
- **DO NOT REMOVE** this label. Replace when worn or damaged.

2

⚠ WARNING

User Weight maximum 300 lbs.
Weight Rest maximum 510 lbs.
Landmine maximum 150 lbs.
Weight Tube (each) maximum 150 lbs.

3

⚠ WARNING

HEAVY

Spotters must be used at all times.

4

⚠ WARNING

To reduce the risk of serious spinal injury, do not place spotters below this level when doing **SQUAT** exercises.

↔

Spotters must be used at all times when this machine is used.

5

⚠ WARNING **⚠ ADVERTENCIA**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No permita a los niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

6

⚠ WARNING

Risk of tipping; bolt the rack to the floor if using bands.

FORHOLDSREGLER

⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av dette.

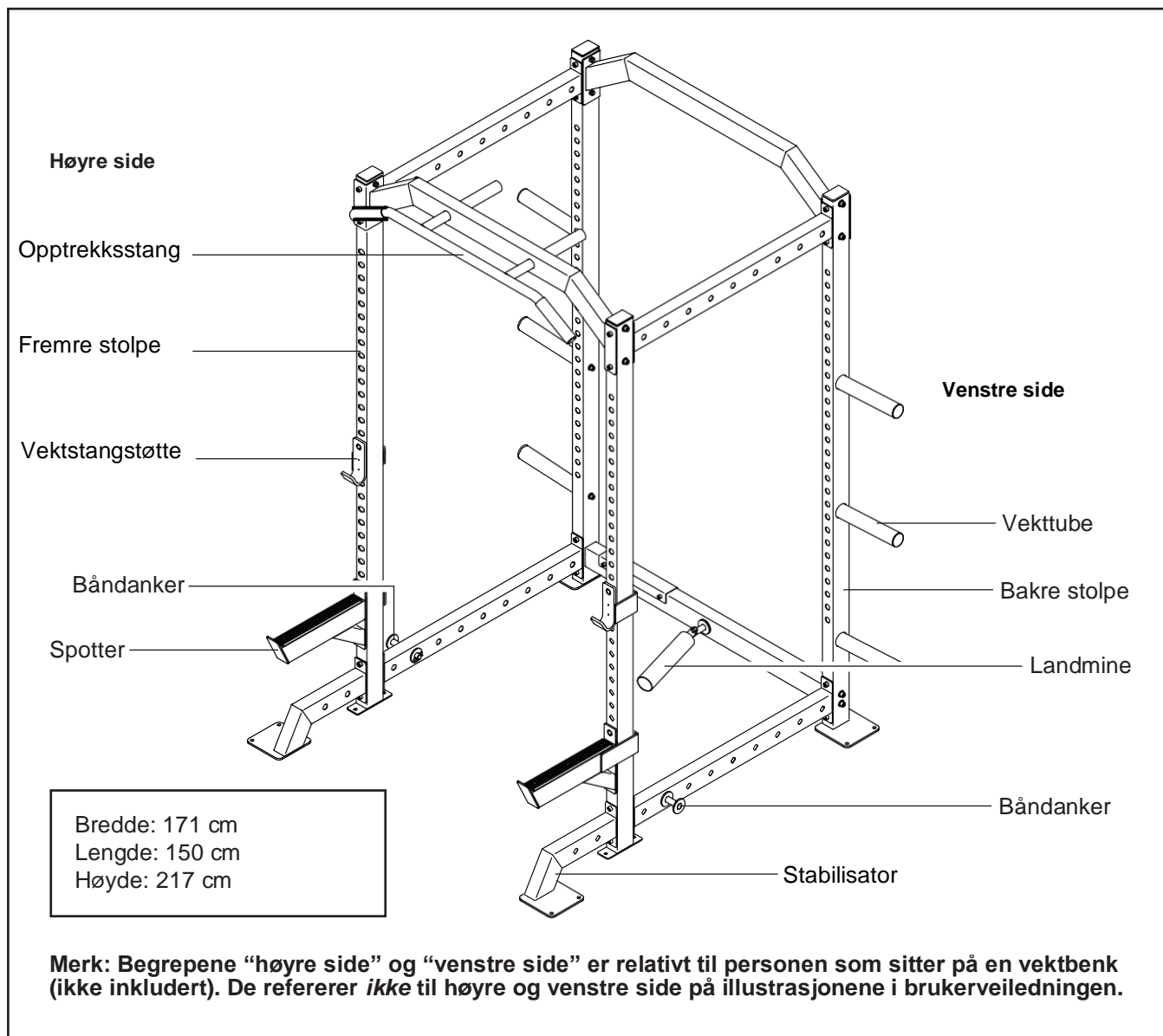
1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med alle forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk dette apparatet kun som beskrevet i brukerveiledningen.
5. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs og vekk fra støv og fuktighet. Ikke plasser det i garasjen eller nær vann.
7. Forsikre deg om at det er nok plass rundt apparatet til å utføre dine øvelser.
8. Dersom du ønsker å benytte deg av motstandsbånd (ikke inkludert), ankre apparatet til gulvet med ankerhullene på stabilisatorene for å gi apparatet mest mulig stabilitet (se side 4).
9. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
10. Hold kjæledyr og barn under 16 år unna apparatet til enhver tid.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid joggesko.
12. Pull-up-stangen støtter en brukervekt på 136 kilo. Ikke plasser mer vekt enn 230 kilo på vektstøttene. Ikke plasser mer vekt enn 68 kilo (inkludert vektstang) i landminerøret. Ikke plasser mer vekt enn 68 kilo på hver vektube. Merk: Vekter selges separat. Merk: Apparatet inkluderer ikke vektstang og vekter.
13. Hold hender og føtter unna deler i bevegelse.
14. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

FØR DU BEGYNNER

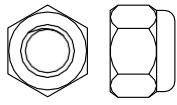
Takk for at du valgte PROFORM® CARBON STRENGTH POWER RACK XL. Dette apparatet tilbyr et utvalg treningsstasjoner utviklet for å trene de store muskelgruppene i kroppen din. Uansett om ditt hovedmål er å tone kroppen, bygge kraftige muskler og styrke, eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, vil dette apparatet hjelpe deg med å oppnå resultatene du er ute etter.

Det anbefales at du leser nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

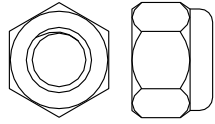
Før du leser videre bør du ta en kikk på illustrasjonen under for å gjøre deg kjent med de forskjellige delene på apparatet.



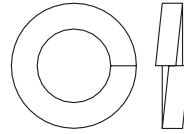
SMÅDELER (engelsk)



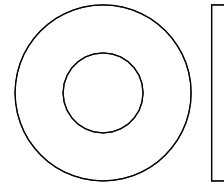
M8 Locknut
(29)-2



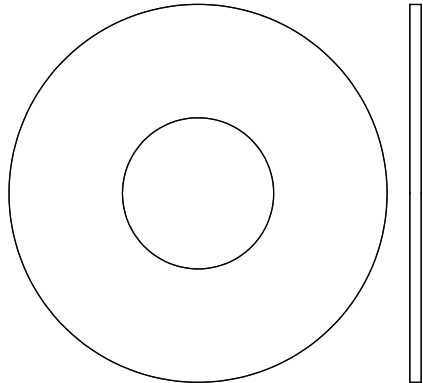
M10 Locknut
(27)-24



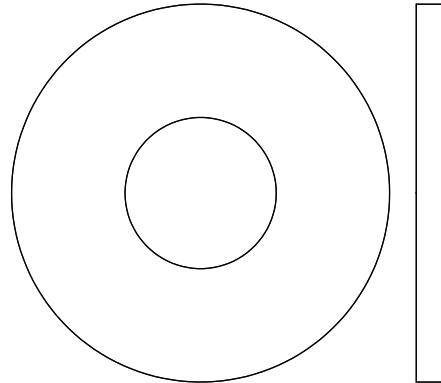
M10 Split
Washer
(22)-6



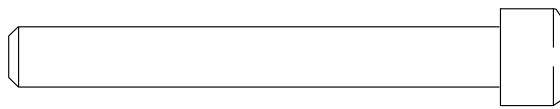
M10 Washer
(23)-22



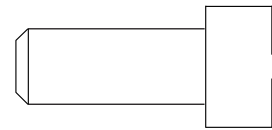
Nylon Washer
(3)-2



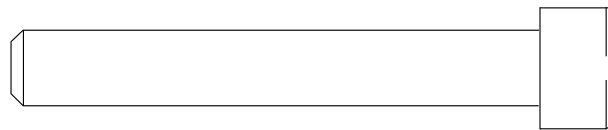
Large Washer
(4)-3



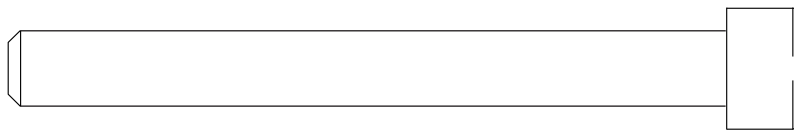
M8 x 65mm Bolt (28)-2



M10 x 25mm
Screw (26)-6



M10 x 70mm Bolt/Screw (24)-12



M10 x 95mm Bolt (25)-16

MONTERING

- Monteringen krever to personer.
- På grunn av apparatets vekt og størrelse anbefales det at det monteres der det skal tas i bruk. Forsikre deg om at det er nok plass til å gå rundt apparatet når du monterer det.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
-
- Se side 5 for smådeler.

- I tillegg til inkluderte verktøy vil du også ha behov for følgende:

én skiftenøkkel



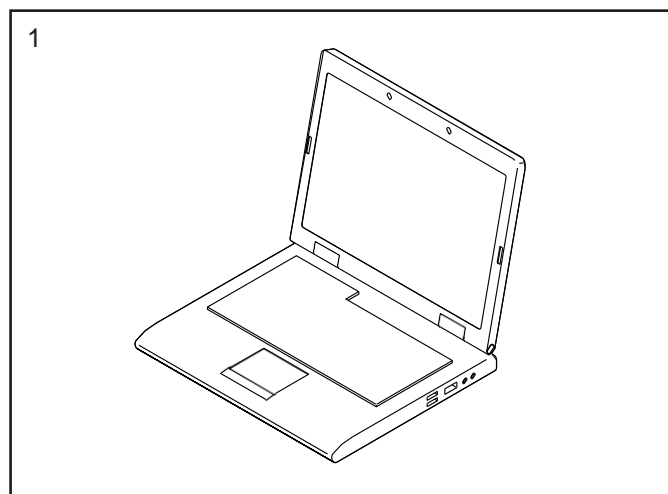
én gummiklubbe



Monteringen kan gjøres enklere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Ikke bruk elektriske verktøy til monteringen.

1. Registrer produktet på iconsupport.eu

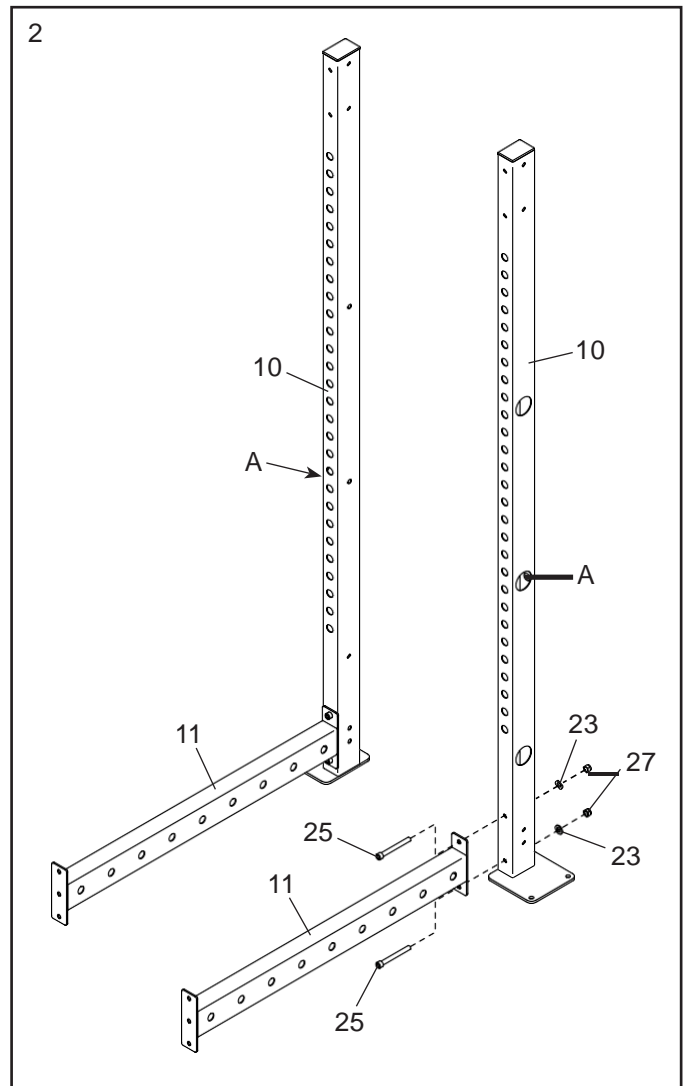
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



2. Identifiser en av de bakre stolpene (10), og posisjoner den slik at de store hullene (A) er på siden som vist på illustrasjonen.

Fest en sidebjelke (11) til bakre stolpe (10) med to M10 x 95mm bolter (25), to M10 skiver (23) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

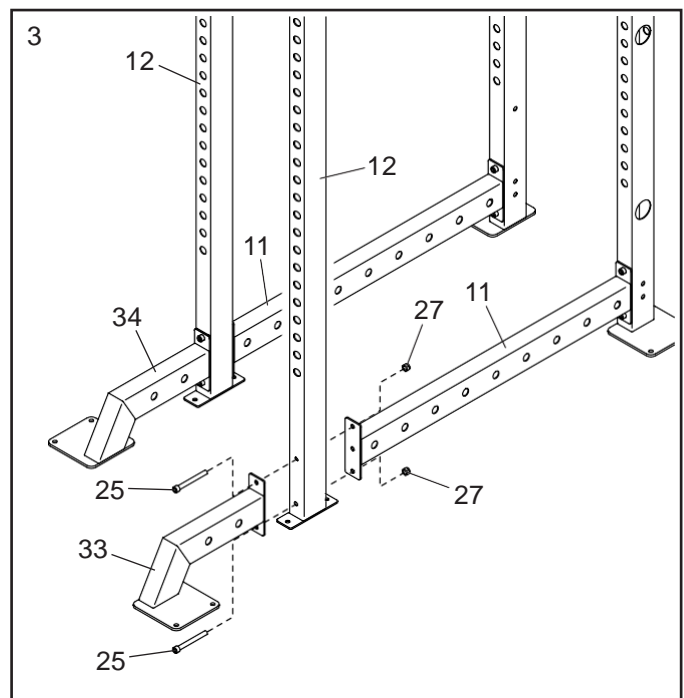
Fest en sidebjelke (11) til den andre bakre stolpen (10) på samme måte. Forsikre deg om at de store hullene (A) er på siden som vist på illustrasjonen.



3. Identifiser venstre stabilisator (33) og en av de fremre stolpene (12).

Fest venstre stabilisator (33) og fremre stolpe (12) til den indikerte sidebjelken (10) med to M10 x 95mm bolter (25) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest høyre stabilisator (34) og den andre fremre stolpen (12) til den andre siden av sidebjelken (11) på samme måte.

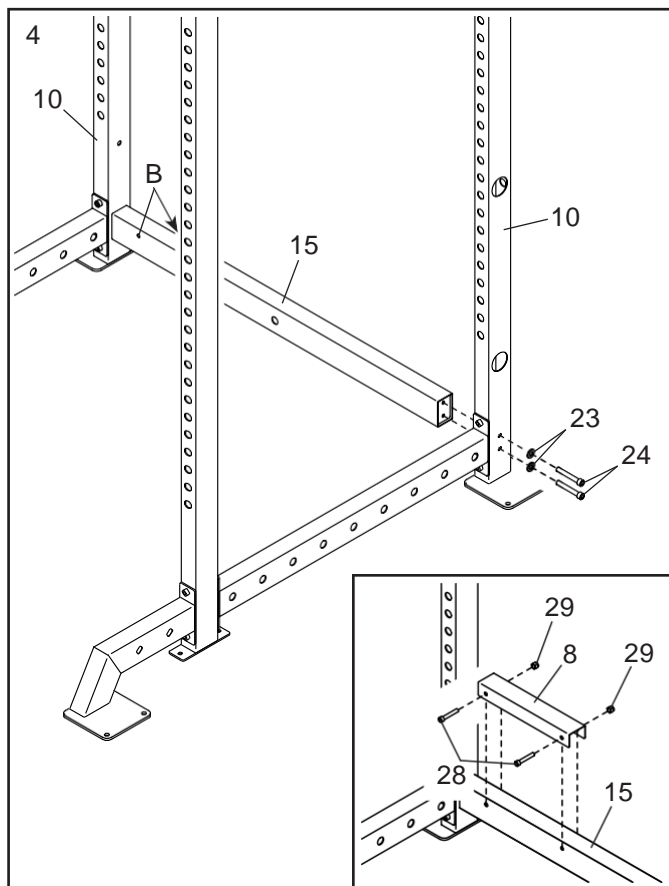


4. Posisjoner bakre nedre tverrbjelke (15) slik at de små hullene (B) er posisjonert som vist på illustrasjonen.

Fest høyre nedre tverrbjelke (15) til venstre bakre stolpe (10) med to M10 x 70mm skruer (24) og to M10 skiver (23); **ikke stram skruene ennå.**

Fest bakre nedre tverrbjelke (15) til høyre bakre stolpe (10) på samme måte.

Se den lille tegningen. Fest tverrbjelkedekslet (8) til bakre nedre tverrbjelke (15) med to M8 x 65mm bolter (28) og to M8 låsemuttere (29).

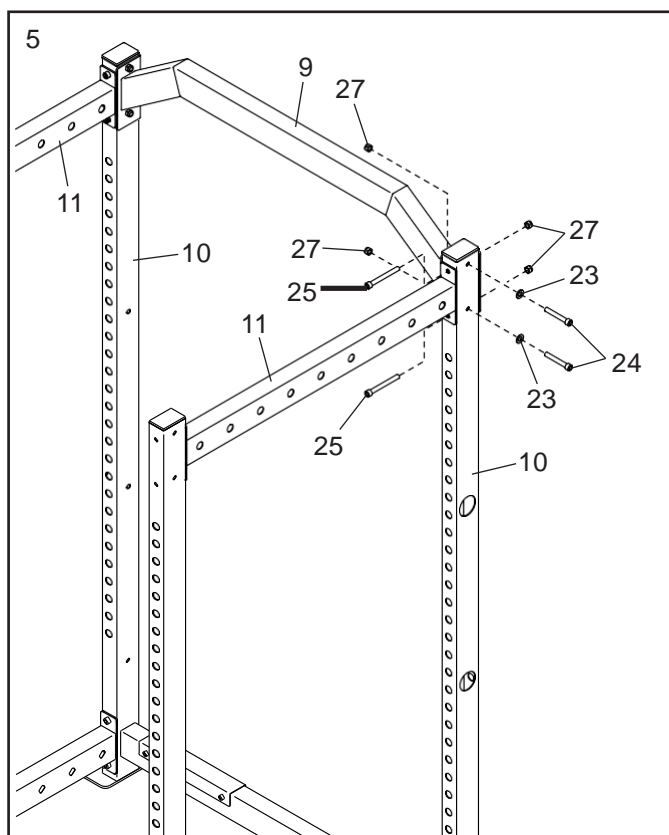


5. Hold bakre øvre tverrbjelke (9) mellom de bakre stolpene (10).

Fest høyre øvre tverrbjelke (9) til venstre bakre stolpe (10) med to M10 x 70mm bolter (24), to M10 skiver (23) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest deretter bakre øvre tverrbjelke (9) til venstre øvre sidebjelke (11) med to M10 x 95mm bolter (25) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest bakre øvre tverrbjelke (9) til høyre bakre stolpe (10) og høyre øvre sidebjelke (11) på samme måte.



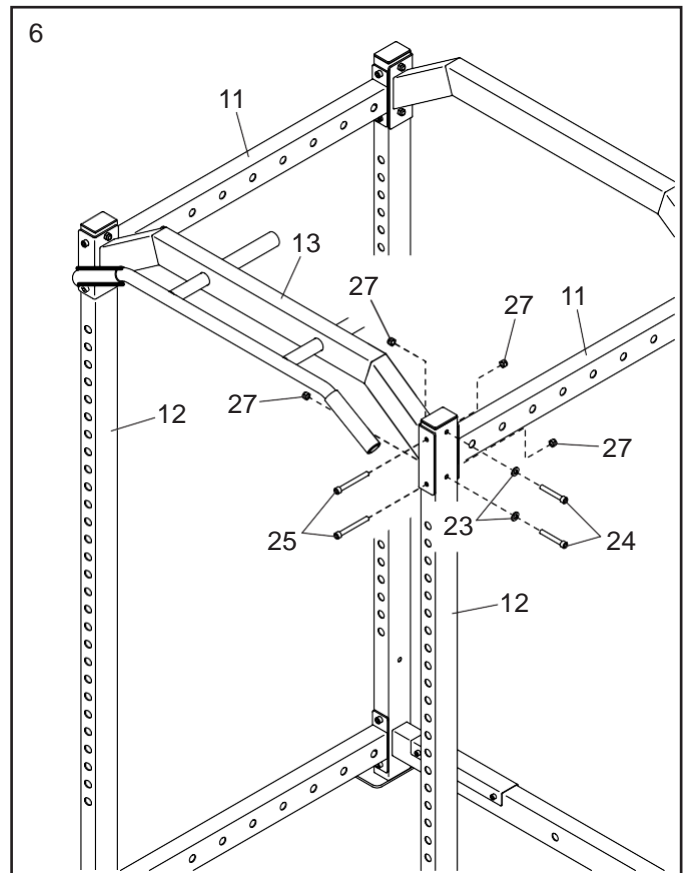
6. Hold fremre tverrbjelke (13) mellom fremre stolper (12).

Fest fremre tverrbjelke (13) til venstre fremre stolpe (12) med to M10 x 70mm bolter (24), to M10 skiver (23) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest deretter fremre tverrbjelke (13) til venstre øvre sidebjelke (11) med to M10 x 95mm bolter (25) og to M10 låsemuttere (27); **ikke stram låsemutterne ennå.**

Fest fremre tverrbjelke (13) til høyre fremre stolpe (12) og høyre øvre sidebjelke (11) på samme måte.

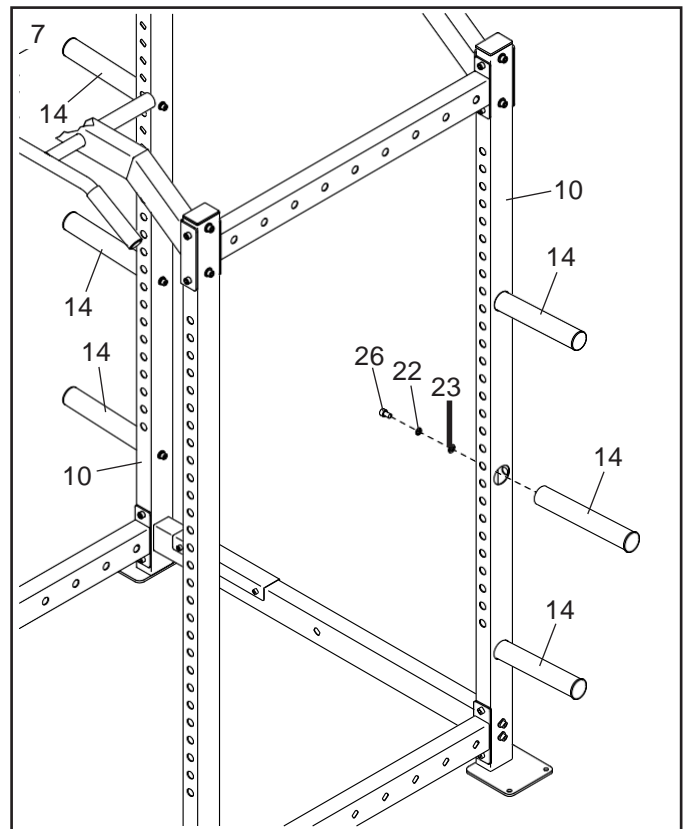
Se steg 2–6. Stram M10 låsemutterne (27) og M10 x 70mm skruene (24).



7. Fest en vektube (14) til venstre bakre stolpe (10) med en M10 x 25mm skrue (26), en M10 splittskive (22) og en M10 skive (23).

Fest ytterligere to vektuber (14) til venstre bakre stolpe (10) på samme måte.

Fest de tre andre vektubene (14) til høyre bakre stolpe (10) på samme måte.

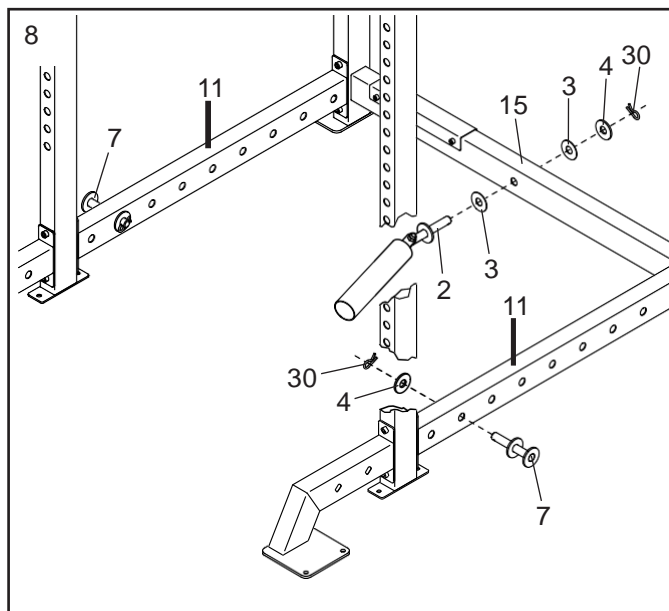


8. Før en nylonskive (3) på landmineakselen (2), og føre landmineakselen gjennom bakre nedre tverrbjelke (15).

Før deretter en ny nylonskive (3) og en stor skive (4) på landmineakselen (2), og før en saksespilint (30) gjennom landmineakselen.

Før deretter et båndanker (7) gjennom et av hullene på venstre nedre tverrbjelke (11). Før så en stor skive (4) på båndankeret, og før en saksespilint (30) gjennom båndankeret.

Fest det andre båndankeret (7) til høyre nedre sidebjelke (11) på samme måte.

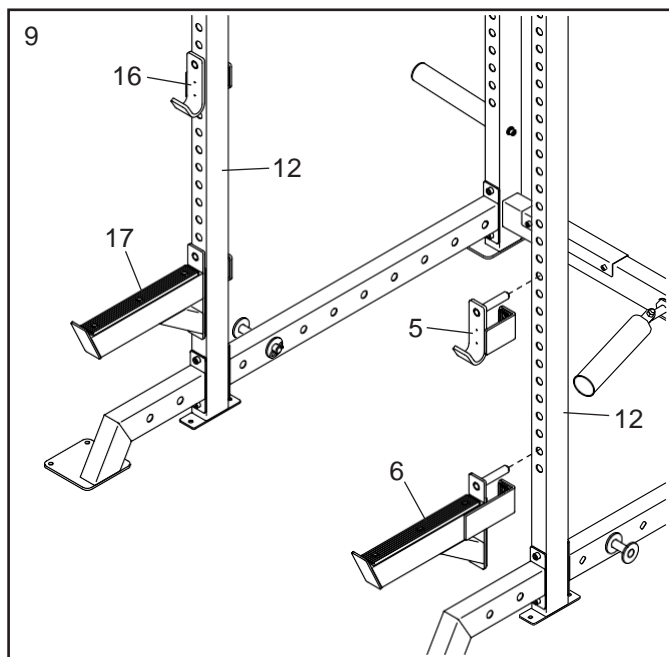


9. Identifiser venstre vektstøtte (5), og før den inn i ett av hullene på venstre fremre stolpe (12). Roter den slik at den sitter rundt fremre stolpe.

Finn deretter venstre spotter (6), og fest den til venstre fremre stolpe (12) på samme måte.

Fest høyre vektstøtte (16) og høyre spotter (17) til høyre fremre stolpe (12) på samme måte.

Forsikre deg om at vektstøttene (5, 16) er i samme høyde som hverandre, og at spotterne (6, 17) er i samme høyde som hverandre.



10. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av stativet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Bruk av gjenværende deler vil bli forklart på side 11.

JUSTERINGER

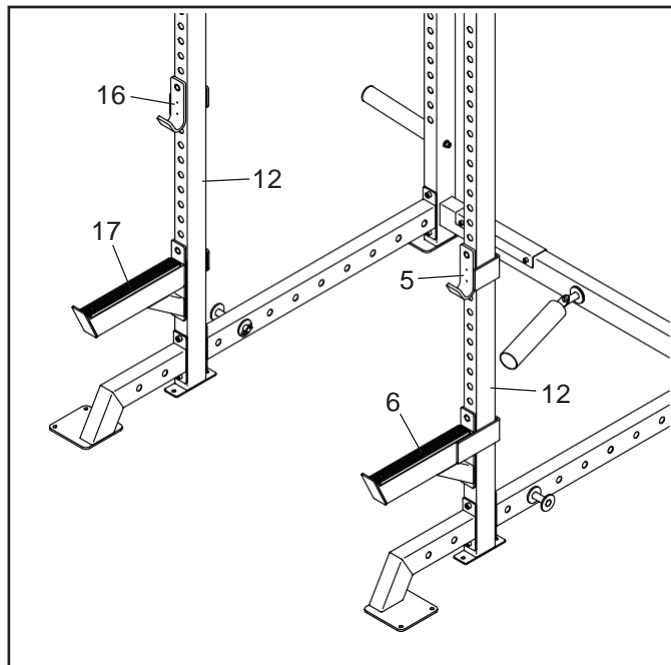
Denne delen av brukerveiledningen forklarer hvordan du skal justere apparatet. Se RETNINGSLINJER på side 12 for forslag på treningsprogram. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig hver gang du bruker stativet.** Bytt slitte deler umiddelbart. Stativet kan rengjøres med en fuktig klut og et mildt ikke-slitende vaskemiddel. **Ikke bruk løsemidler.**

JUSTERING AV VEKTSTØTTER OG SPOTTERE

Juster høyden på vektstøttene (5, 16) ved å først fjerne dem fra fremre stolper (12), og deretter føre dem inn i ønskede justeringshull i stolpene. **Forsikre deg om at begge vektstøttene er vridd rundt stolpene som vist på illustrasjonen.**

Juster spotterne (6, 17) på samme måte.

⚠ MERK: Forsikre deg om at vektstøttene (5, 16) er justert til samme høyde, og at spotterne (6, 17) er justert til samme høyde. Ikke plasser mer vekt enn 230 kilo på vektstøttene.



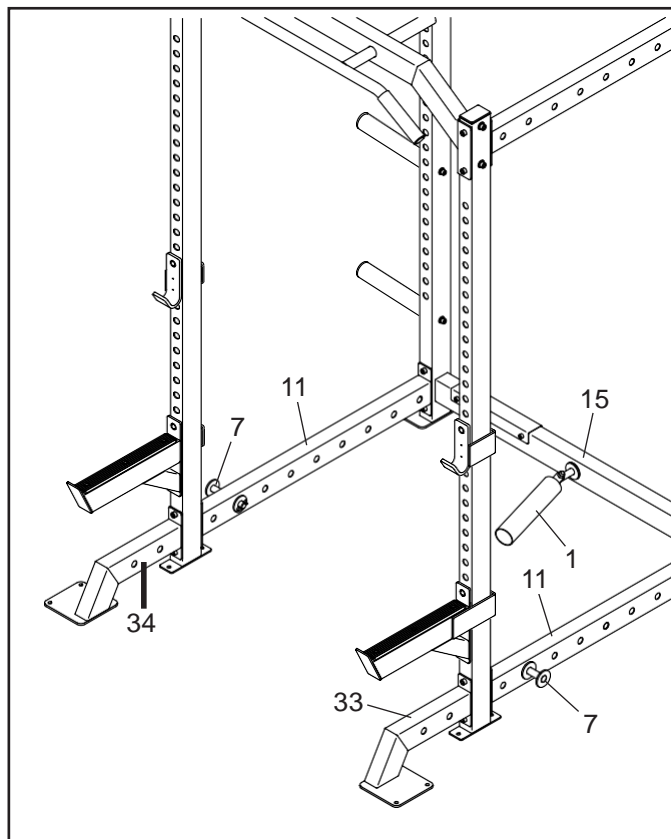
JUSTERING AV LANDMINE OG BÅNDANKERE

Fest landminen (1) til bakre nedre tverrbjelke (15) eller til en av sidebjelkene (11). Set steg 8 på side 10.

⚠ MERK: Ikke plasser mer enn 68 kilo, inkludert vektstang, på landminen (1).

Fest båndankrene (7) til en av de nedre sidebjelkene (11) eller til stabilisatorene (33, 34). Se steg 8 på side 10.

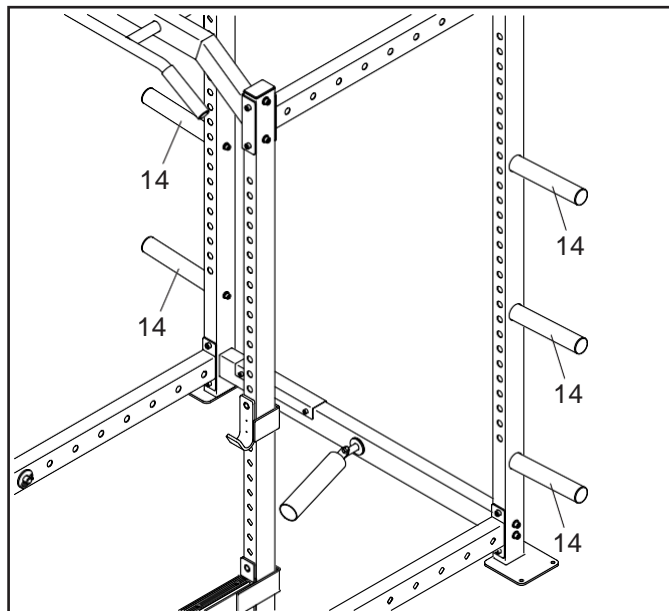
⚠ MERK: Fest stativet til underlaget før du bruker båndankrene (7).



LAGRING AV VEKTPLATER

Lagre vektplatene dine (ikke inkludert) ved å føre dem på vektubene (14).

! MERK: Ikke plasser mer enn 68 kilo på hver av vektubene (14).



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.

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

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

DELELISTE (engelsk)

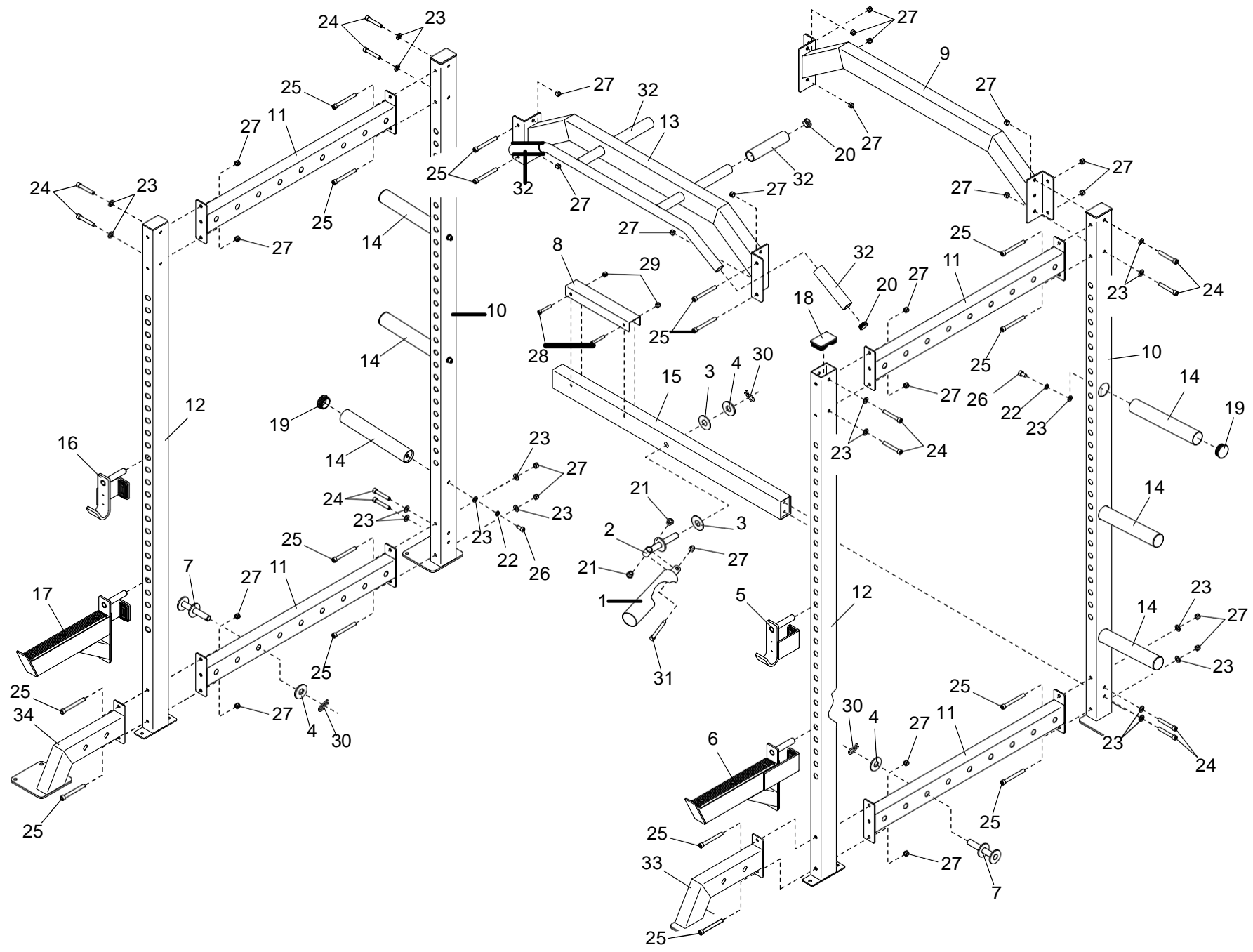
Modellnr.: PFBE45020.0 R0720A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Landmine	19	6	Large Round Cap
2	1	Landmine Axle	20	4	Small Round Cap
3	2	Nylon Washer	21	2	Bushing
4	3	Large Washer	22	6	M10 Split Washer
5	1	Left Weight Rest	23	22	M10 Washer
6	1	Left Spotter	24	12	M10 x 70mm Bolt/Screw
7	2	Band Anchor	25	16	M10 x 95mm Bolt
8	1	Crossbar Cover	26	6	M10 x 25mm Screw
9	1	Rear Upper Crossbar	27	25	M10 Locknut
10	2	Rear Upright	28	2	M8 x 65mm Bolt
11	4	Side Crossbar	29	2	M8 Locknut
12	2	Front Upright	30	3	Cotter Pin
13	1	Front Crossbar	31	1	M10 x 60mm Bolt
14	6	Weight Tube	32	4	Grip
15	1	Rear Lower Crossbar	33	1	Left Stabilizer
16	1	Right Weight Rest	34	1	Right Stabilizer
17	1	Right Spotter	*	–	User's Manual
18	4	Rectangle Cap			

OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr. : PFBE45020.0 R0720A

14



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.