

WEIDERPRO™

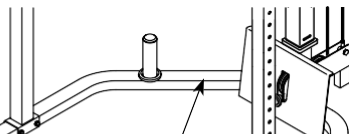
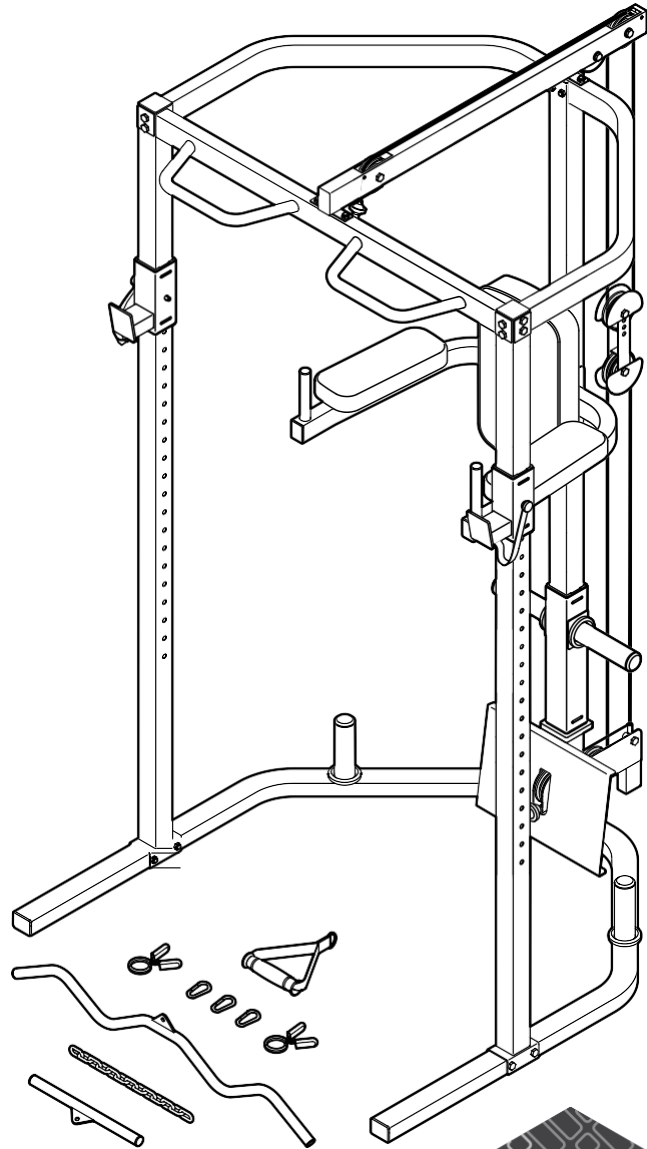
Modellnr: 831.14933.0

Serienr: _____

Skriv serienumret i fältet ovan för
framtida referens.

Serie-
nummer-
dekal

Weider Pro Power Rack Svensk bruksanvisning



⚠ OBS!

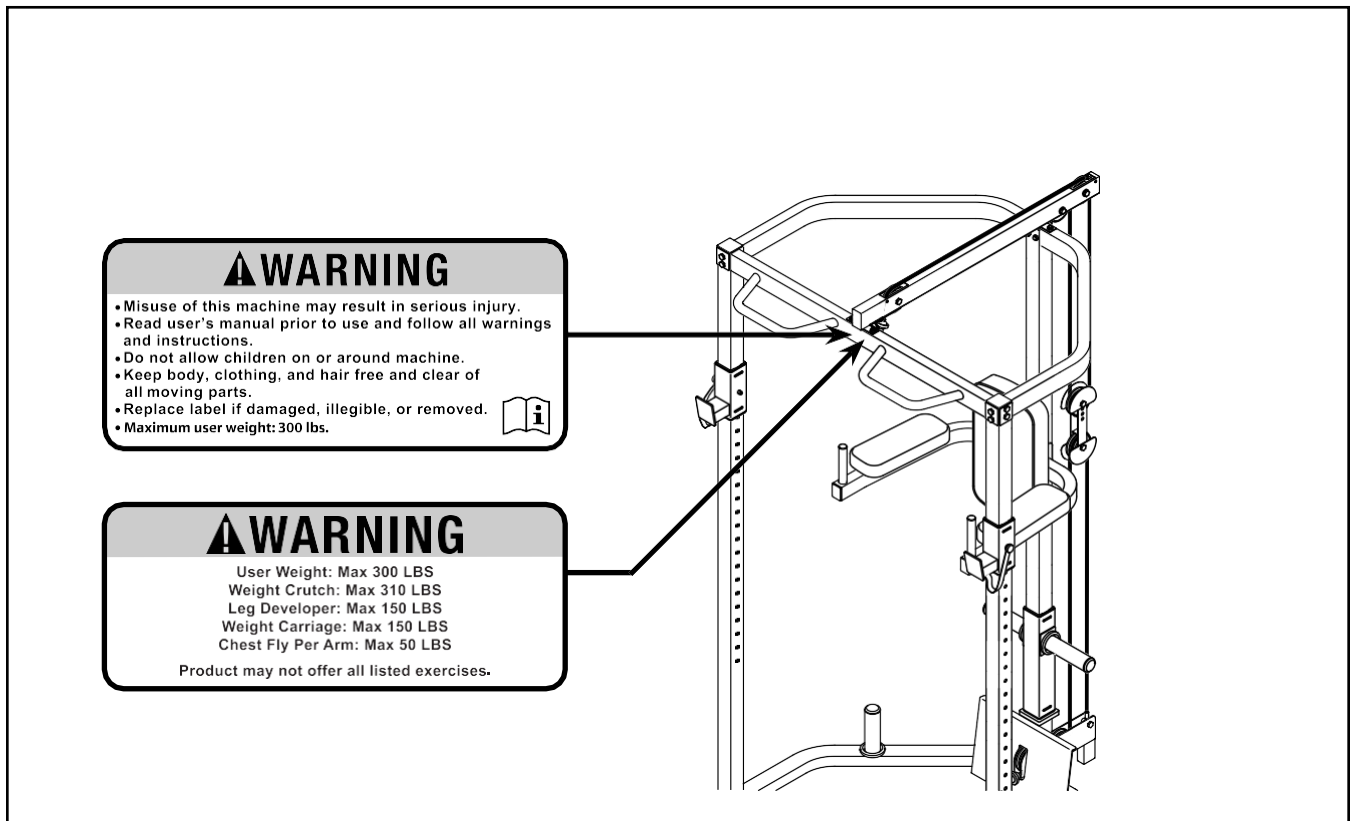
Läs igenom alla
säkerhetsföreskrifter och
instruktioner i denna
bruksanvisning innan du börjar
använda träningsredskapet.
Spara bruksanvisningen för



INNEHÅLL

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN.....	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.....	3
INNAN DU BÖRJAR.....	4
SMÅDELAR.....	5
MONTERING.....	6
JUSTERINGAR.....	16
UNDERHÅLL.....	18
VAJERDIAGRAM.....	19
RIKTLINJER.....	21
LISTA ÖVER DELAR.....	22
ÖVERSIKTSDIAGRAM.....	23

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

⚠ OBS! Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

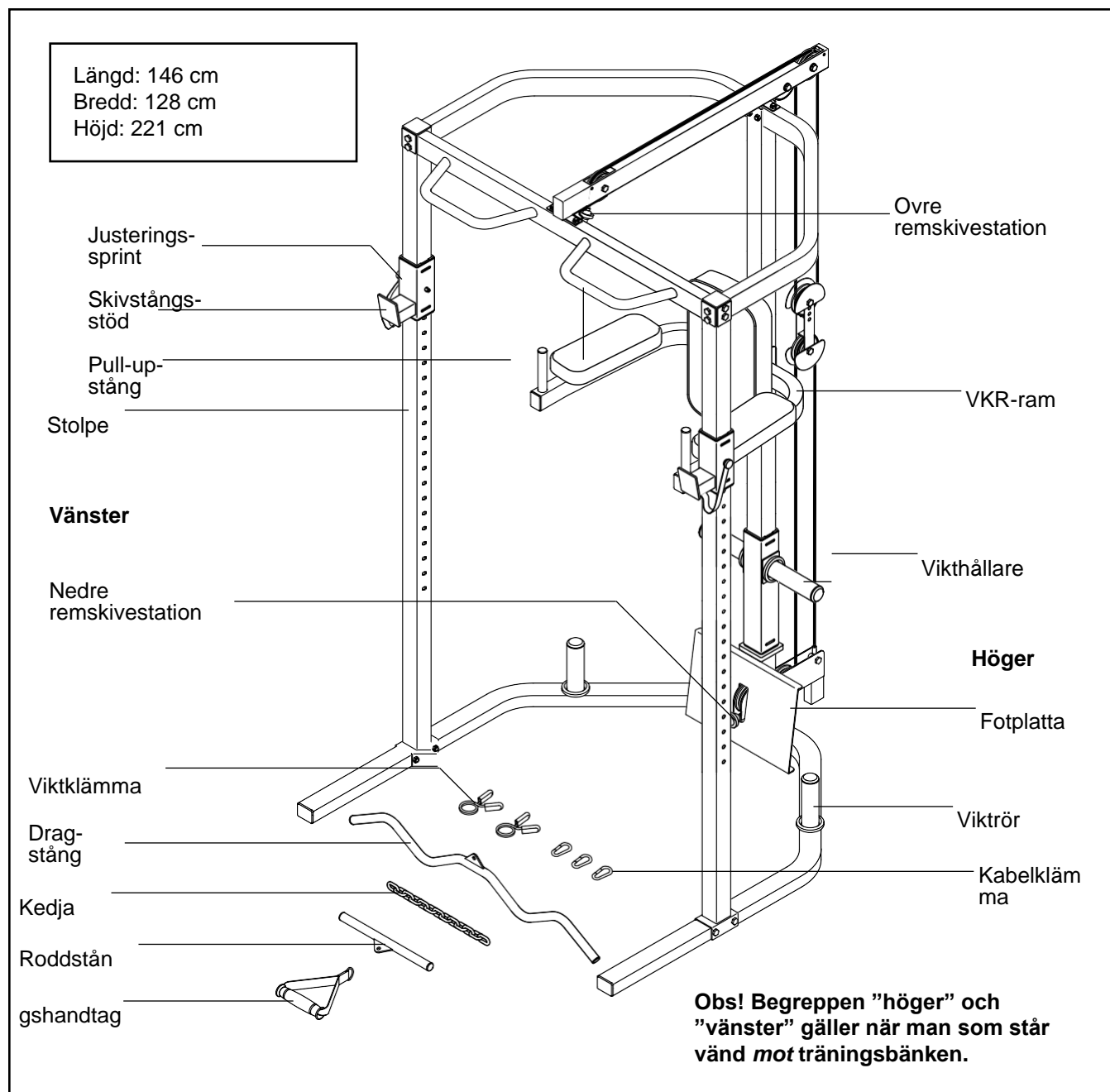
1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder bänken om alla rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Använd den här träningsbänken endast enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
4. Träningsbänken är endast avsedd för hemmabruk. Använd den inte i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
5. Förvara träningsbänken inomhus och skydda den mot damm och fukt. Placera inte bänken i garaget eller nära vatten.
6. Placera träningsbänken på ett jämnt underlag, med tillräckligt med utrymme på var sida för att stiga på och av samt använda den. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera träningsbänken på en skyddsmatta.
7. Träningsbänken ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt. Byt omedelbart ut slitna delar.
8. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till träningsbänken.
9. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsbänken. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i bänken. Använd alltid tränings skor när du använder träningsbänken.
10. Håll händer och fötter borta från delar i rörelse.
11. Träningsbänken är framtaget för en maximal användarvikt på 136 kg. Placera högst 68 kg med vikter på vikthållaren. Placera högst 141 kg med vikter på skivstångshållarna, inklusive skivstång. Obs! Skivstång medföljer inte träningsbänken.
12. Innan du använder skivstångshållarna ska du försäkra dig om att justeringssprinten är helt införd genom både skivstångshållaren och stolparna.
13. Använd inte skivstänger som är längre än 180 cm.
14. Försäkra dig om att vajrarna alltid ligger på remskivorna. Om vajrarna fastnar under träning ska du avbryta träningen omedelbart och se till att de ligger på plats.
15. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

INNAN DU BÖRJAR

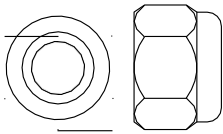
Tack för att du har valt det användbara systemet WEIDER PRO®. Oavsett om ditt huvudmål är att få tonade muskler, bygga stora muskler och styrka eller att förbättra ditt kardiovaskulära system kan den här träningsbänken hjälpa dig att uppnå dina mål.

Det är viktigt att du noga läser igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsbänken.

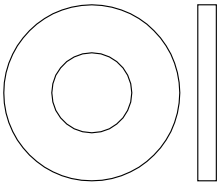
Innan du läser vidare bör du kika på bilden här nedanför och bekanta dig med träningsbänkens olika delar.



SMÅDELAR (engelska)



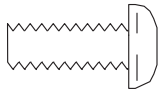
M10 Locknut (47)



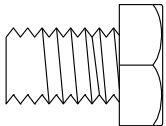
M10 Washer (55)



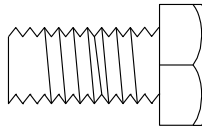
M4 x 19mm
Screw (42)



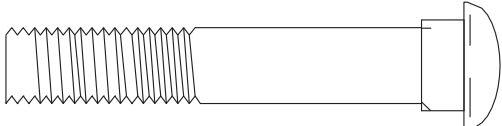
M6 x 16mm Screw (44)



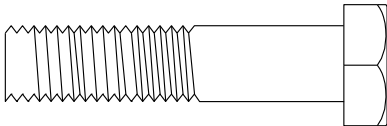
M10 x 15mm Screw (50)



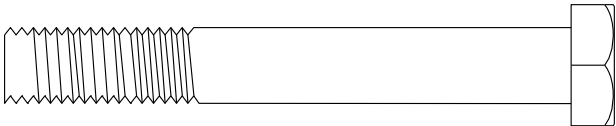
M10 x 20mm Screw (53)



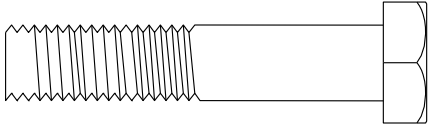
M10 x 55mm Carriage Bolt (56)



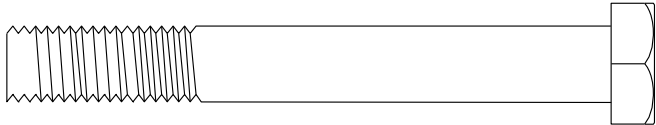
M10 x 45mm Bolt (39)



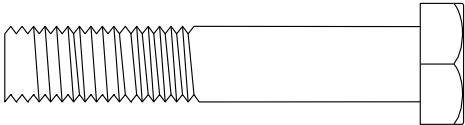
M10 x 75mm Bolt/Screw (45)



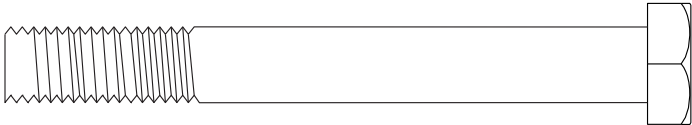
M10 x 50mm Bolt (46)



M10 x 80mm Bolt/Screw (43)



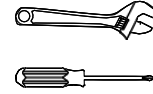
M10 x 55mm Bolt (40)



M10 x 85mm Bolt (41)

MONTERING

- Man behöver vara två personer för att montera maskinen.
 - På grund av bänkens vikt och storlek rekommenderas det att den monteras på den plats där den ska användas. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att gå runt maskinen när den monteras.
 - Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
 - Vänster delar är markerade med "L" eller "Left" och höger delar är markerade med "R" eller "Right".
 - Se sida 5 angående hur du identifierar smådelar.
 - Utöver de medföljande verktygen behöver du även följande:
 - Två skiftnycklar
 - En stjärnmejsel
- Monteringen går lättare om du har tillgång till en nyckelsats. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.



Monteringsprocessens tre stadier

Ram – Du ska först montera basen och stolparna som utgör träningsbänkens skelett.

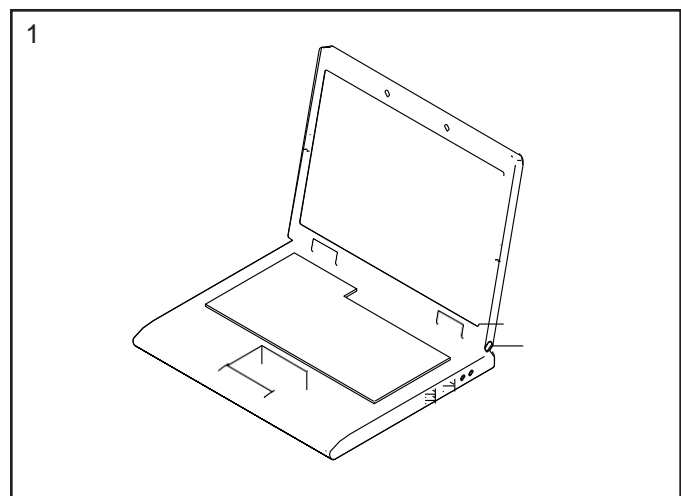
ramen.

Vajrar – Du ska sedan montera vajrar och remskivor som kopplar samman vikthållaren med

Kåpor – Slutligen ska du montera kåpor och dynor.

1. Registrera produkten på www.weiderservice.com/registration

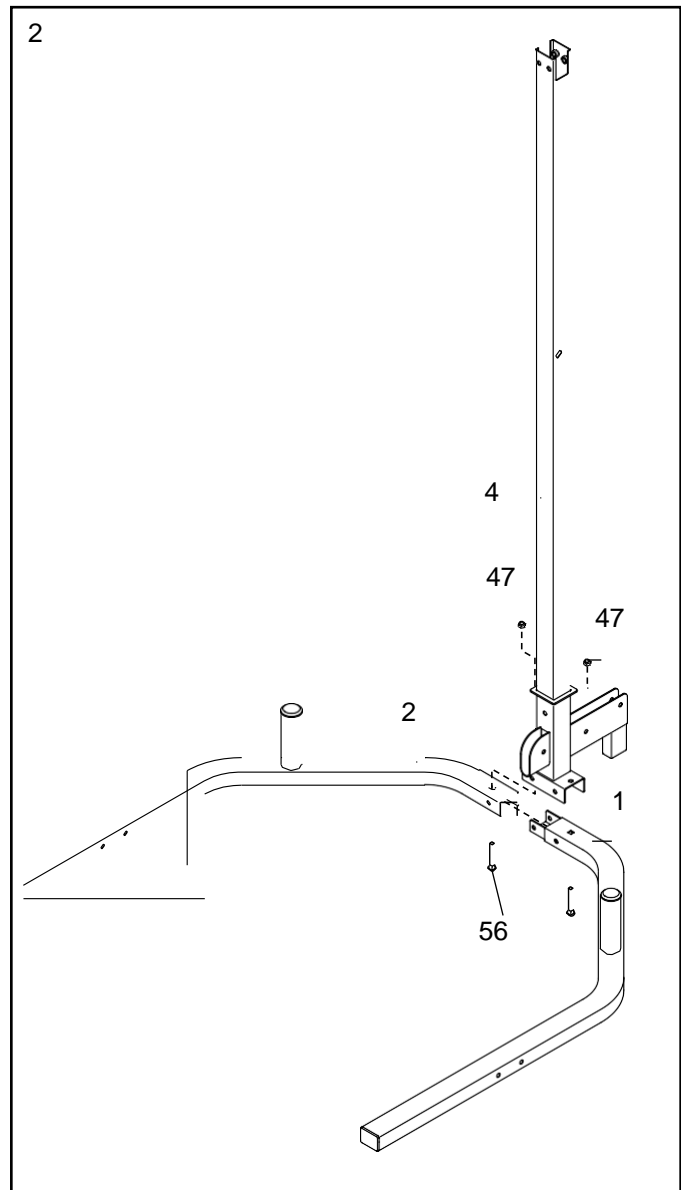
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar



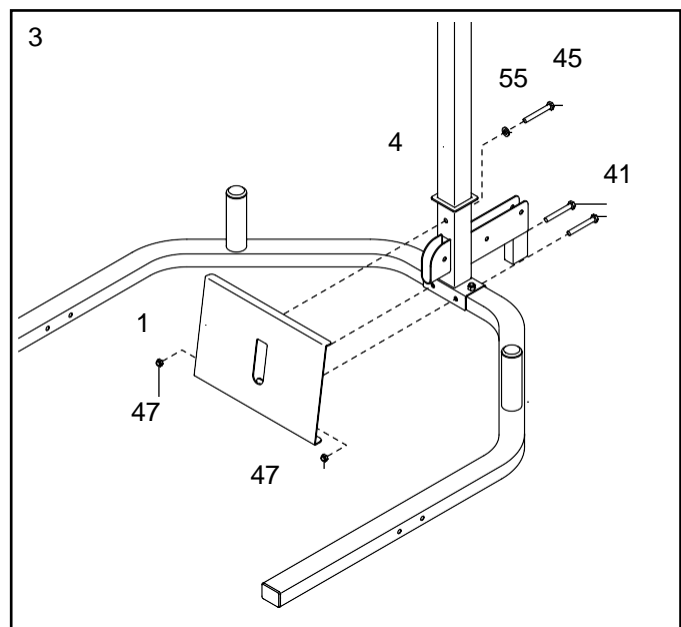
Ramen

1. Placera höger och vänster bas (1, 2) enligt bilden. För in höger bas i vänster bas.

Fäst ledstången (4) i höger och vänster bas (1, 2) med två M10 x 55mm-vagnsbultar (56) och två M10-låsmuttrar (47). **Spänn inte låsmuttrarna ännu.**

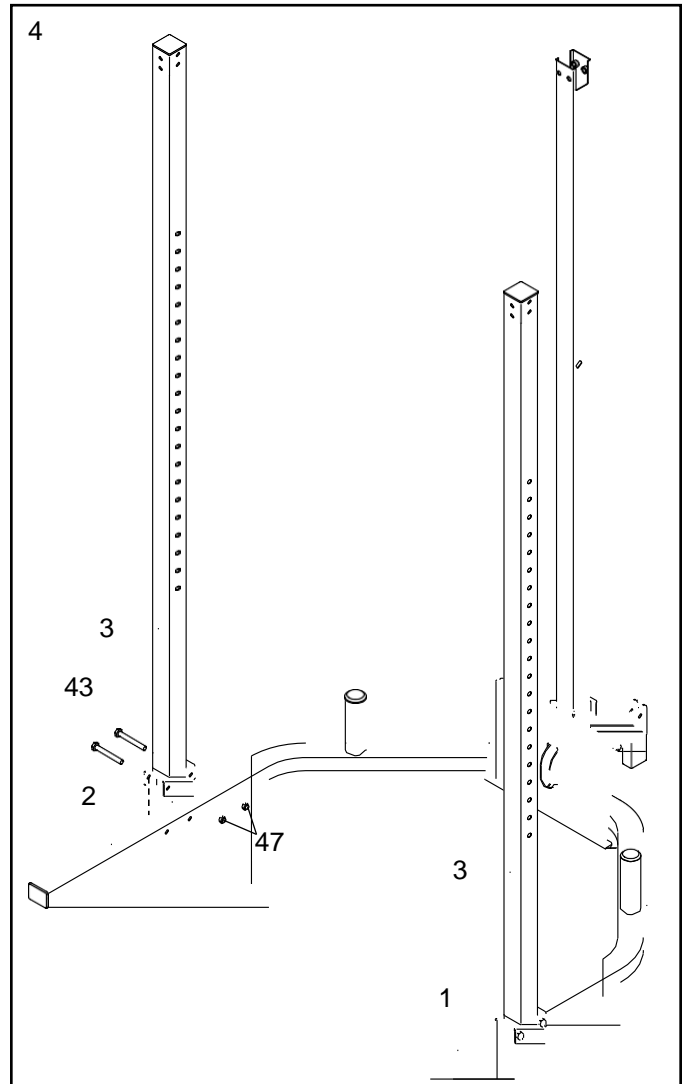


2. Fäst fotplattan (11) i ledstången (4) med en M10 x 75mm-skruv (45), en M10-bricka (55), två M10 x 85mm-bultar (41) och två M10-låsmuttrar (47). **Spänn inte låsmuttrarna ännu.**



3. Fäst en stolpe (3) i vänster bas (2) med två M10 x 80mm-bultar (43) och två M10-låsmuttrar (47). **Spänn inte låsmuttrarna ännu.**

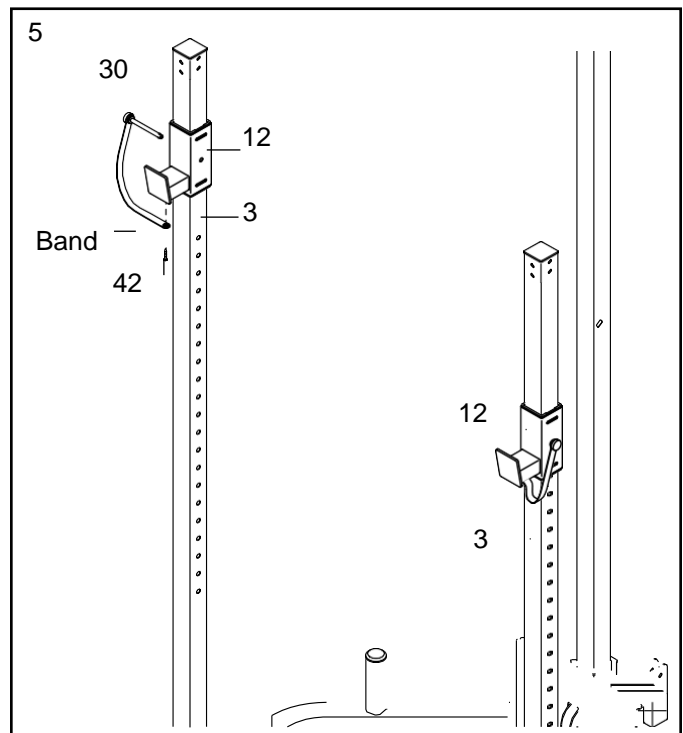
Fäst den andra stolpen (3) i höger bas (1) på samma sätt.



4. För ned en skivstångshållare (12) på vänster stolpe (3) och för sedan in en justeringssprint (30) i skivstångshållaren och in i ett av justeringshålen på stolpen.

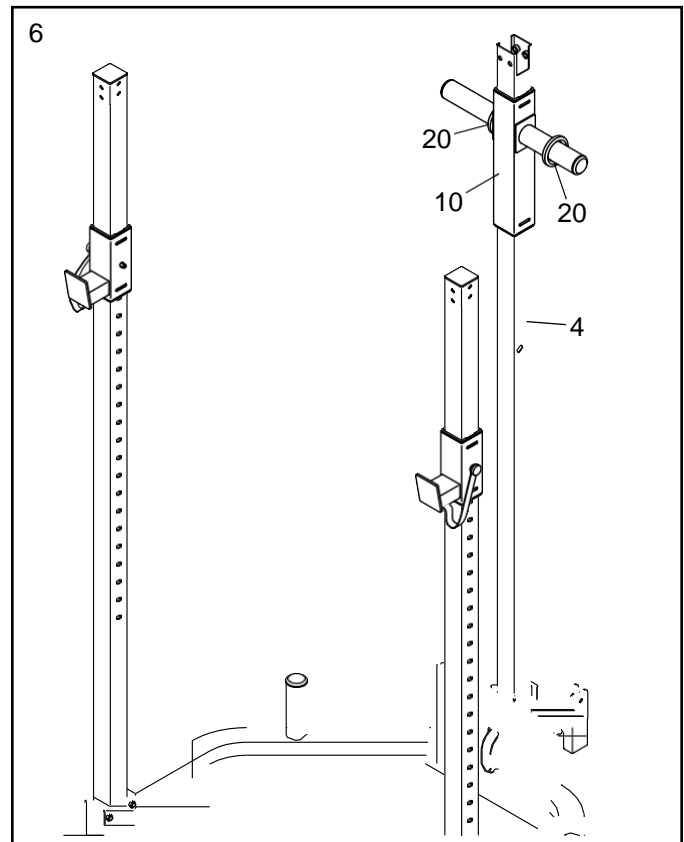
Fäst bandet på justeringssprinten (30) i skivstångshållaren (12) med en M4 x 19mm-skruv (42).

Fäst den andra skivstångshållaren (12) i höger stolpe (3) på samma sätt. Kom ihåg att ställa in skivstångshållarna i samma höjd.



5. Placera vikthållaren (10) enligt bilden och för på den på ledstången (4).

För på en viktplattedämpare (20) på varje sida av vikthållaren (10).



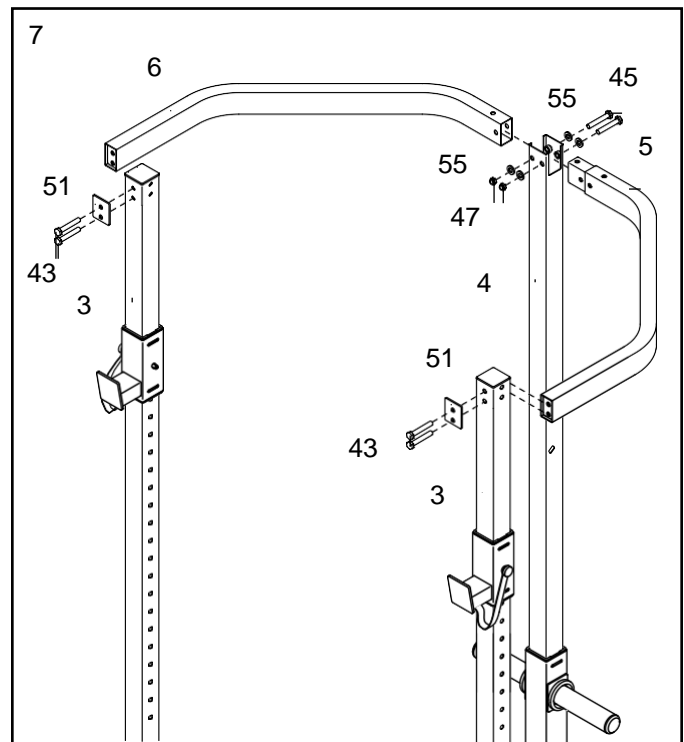
6. Placera höger och vänster ram (5, 6) enligt bilden. För in höger ram i vänster ram.

Ta hjälp av en annan person med att hålla vänster och höger ram (5, 6) nära den övre delen av ledstången (4) och stolparna (3).

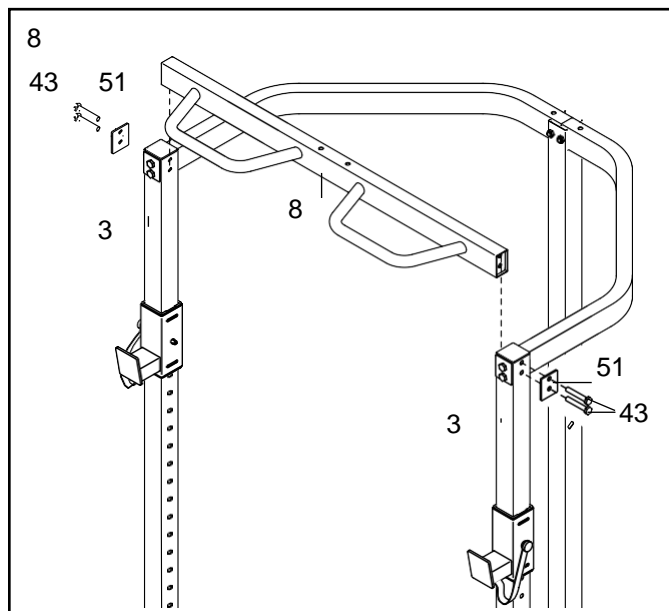
För in höger och vänster ram (5, 6) i den övre delen av ledstången (4) Fäst höger och vänster ram med två M10 x 75mm-bultar (45), fyra M10-brickor (55) och två M10-låsmuttrar (47). **Spänn inte låsmuttrarna ännu.**

Fäst höger ram (5) i höger stolpe (3) med två M10 x 80mm-skruvar (43) och en bricka (51). **Spänn inte skruvarna ännu.**

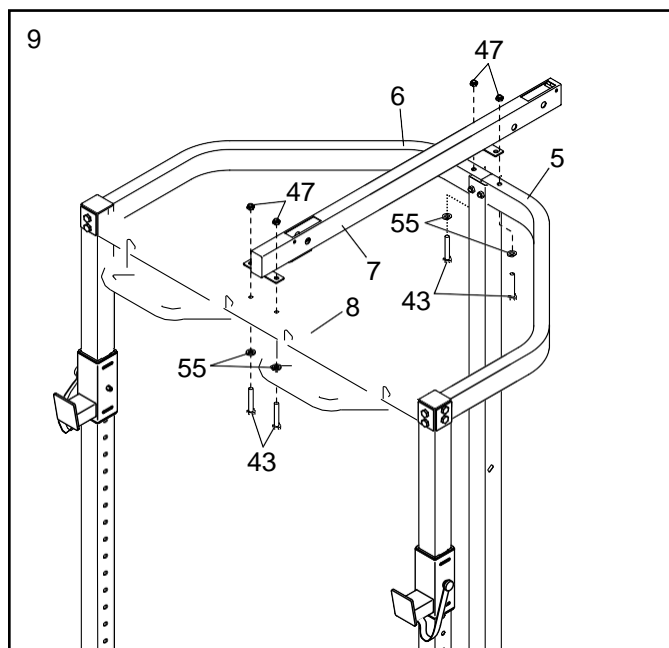
Fäst vänster ram (6) i vänster stolpe (3) på samma sätt.



7. Positionera tvärstäng (8) enligt bilden. Fäst tvärstäng i stolparna (3) med fyra M10 x 80mm-skruvar (43) och två plattor (51). **Spänn inte skruvarna ännu.**



8. Positioner den mittersta ramen (7) enligt bilden. Fäst den mittersta ramen i höger och vänster ram (5, 6) och tvärstäng (8) med fyra M10 x 80mm-bultar (43), fyra M10brickor (55) och fyr aM10-låsmuttrar (47). **Spänn inte låsmuttrarna ännu.**



Vajrar

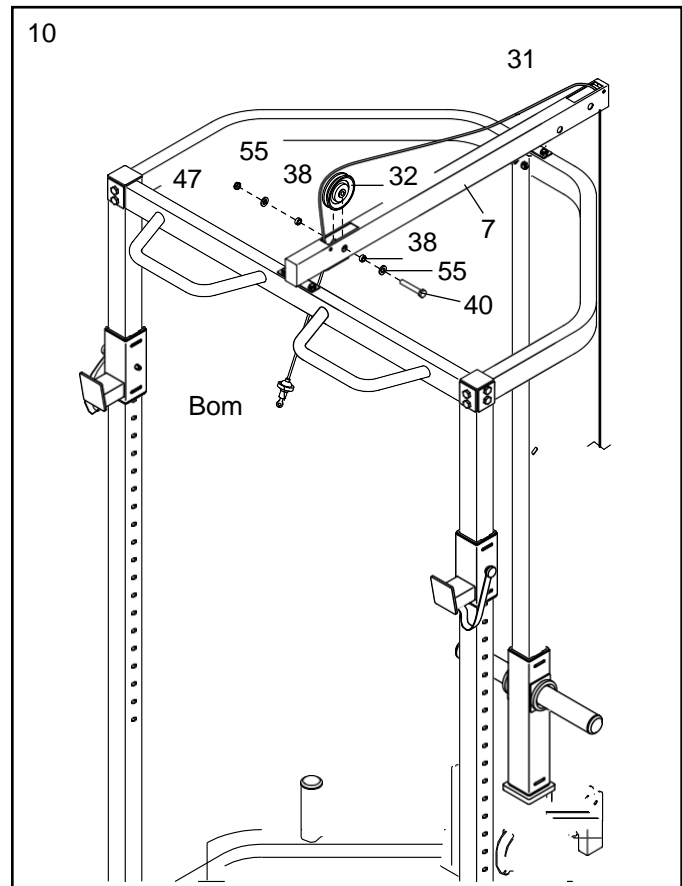
9. **VIKTIGT:** Se VAJERDIAGRAMMET på sida 19. Klipp längs den prickade linjen och låt VAJERDIAGRAMMET ligga bredvid bruksanvisningen när du monterar vajrarna och remskivorna.

Identifiera de sex remskivebussningar (38) och de två distansbrickorna.

Identifiera den korta vajern (31). Placera den korta vajern så att änden med bommen är i positionen som visas på bilden.

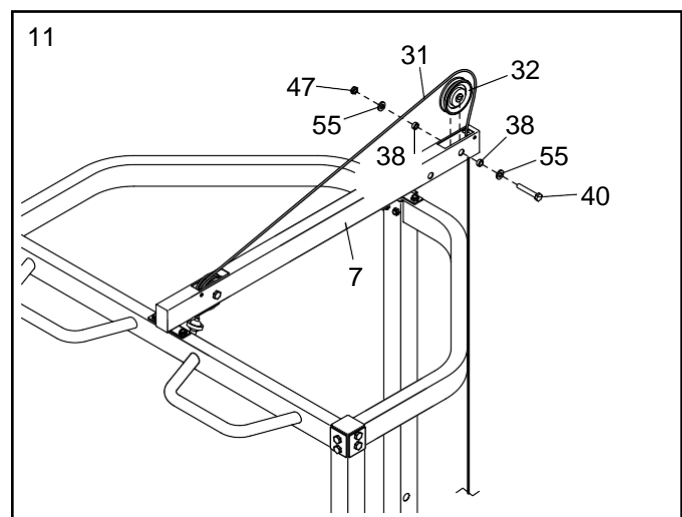
För den korta vajern (31) genom den mittersta ramen (7) enligt bilden.

För en remskiva (31) under den korta vajern (31). Fäst remskivan inuti den mittersta ramen (7) med en M10 x 55mm-bult (40), två M10-brickor (55), två remskivebussningar (38) och en M10-låsmutter (47).



10. För en remskiva (32) under den korta vajern (31).

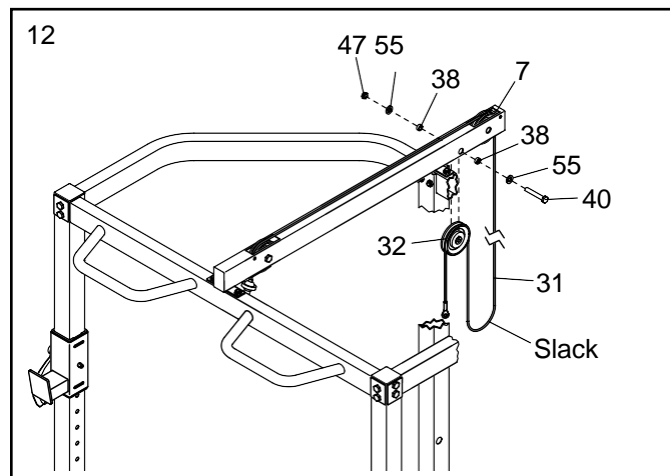
Fäst remskivan (32) inuti den mittersta ramen (7) med en M10 x 55mm-bult (40), två M10-brickor (55), två remskivebussningar (38) och en M10-låsmutter (47).



11. För den korta vajern (31) över en remskiva (32).

Fäst remskivan (32) inuti den mittersta ramen (7) med en M10 x 55mm-bult (40), två M10-brickor (55), två remskivebussningar (38) och en M10-låsmutter (47).

Se till att lämna lite slack på den korta vajern (31), enligt bilden.

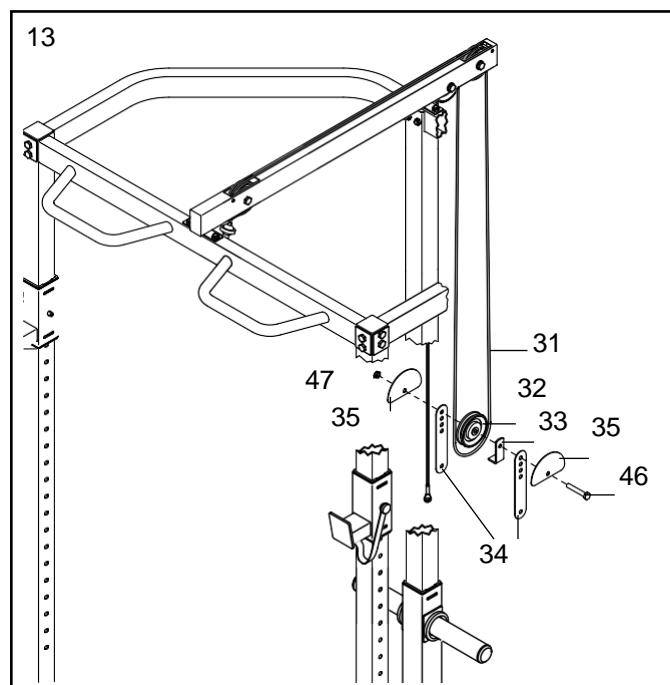


12. För in en remskiva (32) i öglan på den korta vajern (31) enligt bilden.

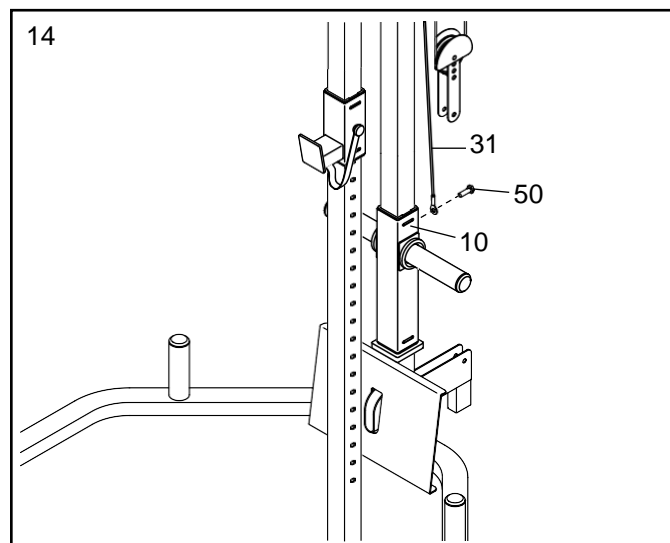
Placera två remskivaplattor (34) enligt bilden.

Använd det första hålet i remskivaplattorna (34) till att fästa två halvkåpor (35), remskiveplattorna och en vajerbom (33) i remskivan (32) med en M10 x 50mm-bult (46) och en M10-låsmutter (47).

Se till att vajerbommen (33) är placerad så att den håller den korta vajern (31) i spåret på remskivan (32).



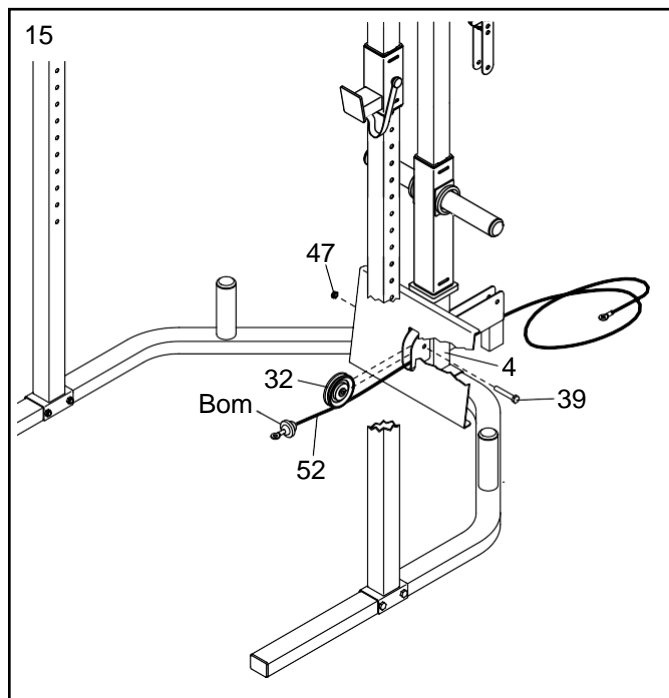
13. Fäst änden av den korta vajern (31) i vikthållaren (10) med en M10 x 15mm-skruv (50).



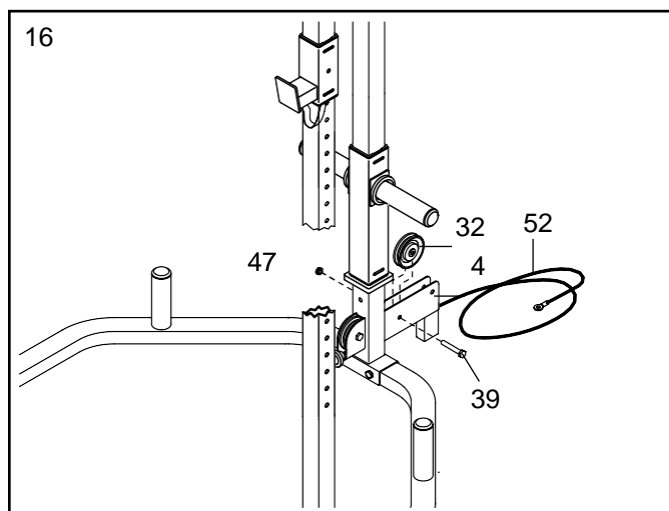
14. Se VAJERDIAGRAMMET. Identifiera den långa vajern (52).

Placera den långa vajern (52) så att änden med bommen är i positionen som visas på bilden. För den långa vajern genom ledstången (4).

För en remskiva (32) över den långa vajern (52) inuti ledstången (4). Fäst remskivan med en M10 x 45mm-bult (39) och en M10-låsmutter (47).



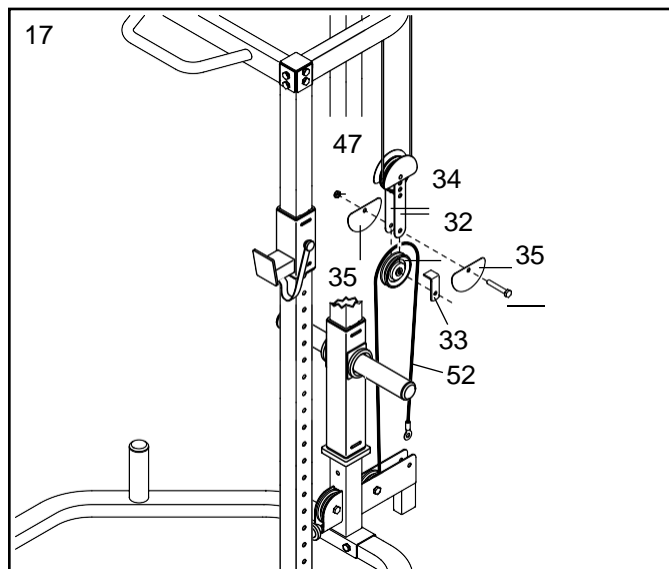
15. För en remskiva (32) över den långa vajern (52) inne i ledstången (4). Fäst remskivan med en M10 x 45mm-bult (39) och en M10-låsmutter (47).



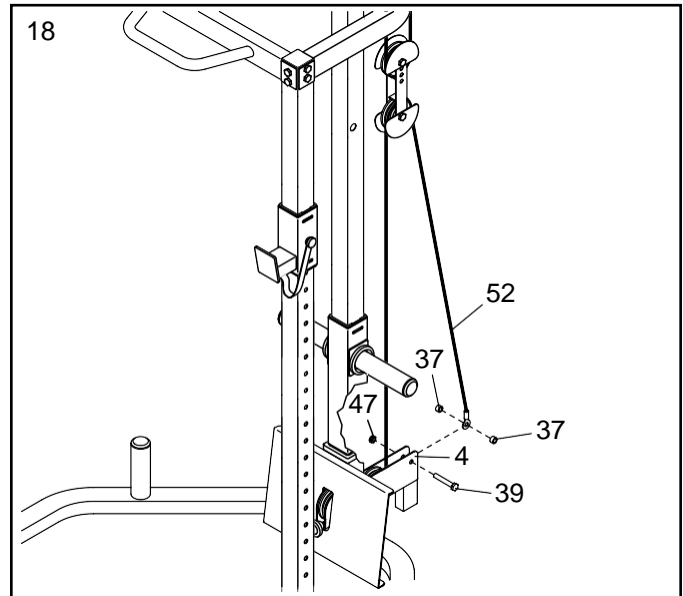
16. För den långa vajern (52) över en remskiva (32).

Fäst två halvkåpor (35) och en vajerbom (33) i remskiveplattorna (34) och remskivan (32) med en M10 x 50mm-bult (46) och en M10-låsmutter (47).

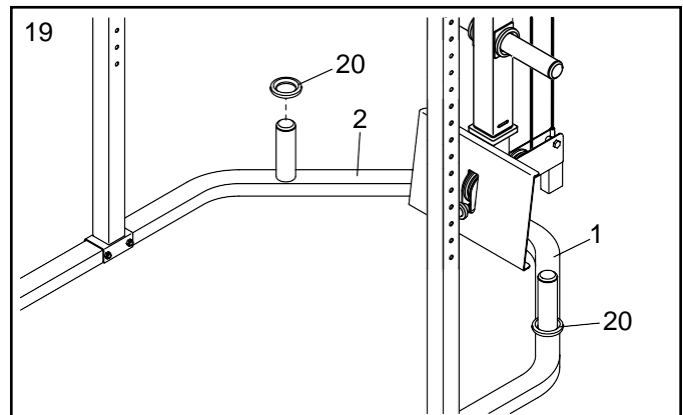
Se till att vajerbommen (33) är placerad så att den håller den långa vajern (52) i spåret på remskivan (32).



17. Fäst änden av den långa vajern (52) i ledstången (4) med en M10 x 45mm-bult (39), två distansbrickor (37) och en M10-låsmutter (47).



18. För på en viktplattedämpare (20) på vänster bas (2). För sedan på en viktplattedämpare på röret på höger bas (1).

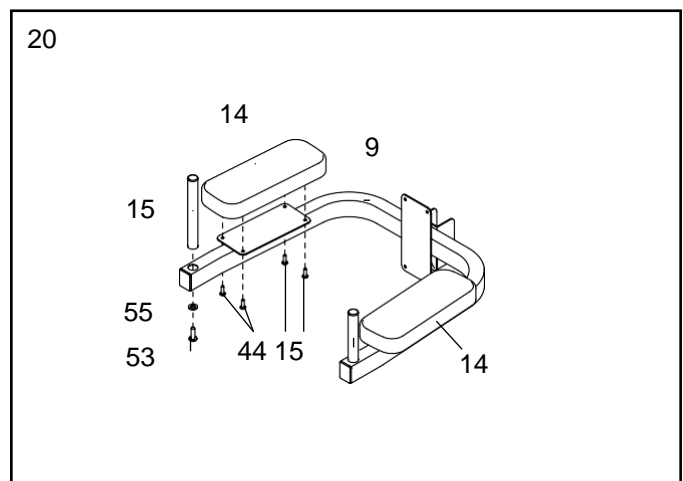


Kåpor och dynor

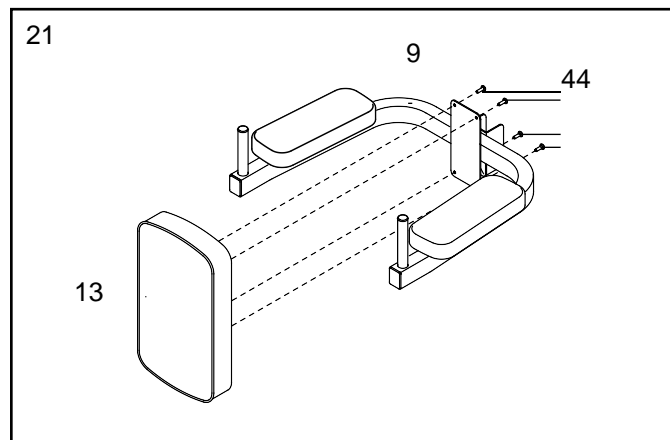
19. Positionera dynramen (9) enligt bilden. Fäst en armdyna (14) i dynramen med fyra M6 x 16mm-skruvvar (44).

Fäst sedan ett handtag (15) i dynramen (9) med en M10 x 20mm-skruv (53) och en M10-bricka (55).

Upprepa detta steg för att fästa den andra armdynan (14) och det andra handtaget (15) i dynramen (9).



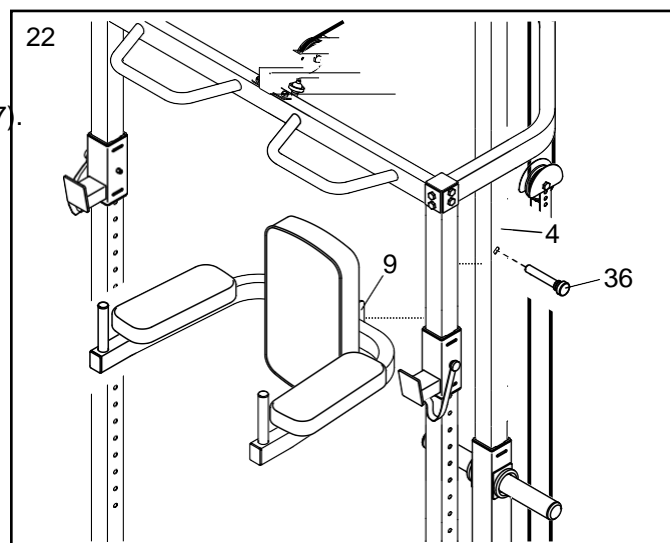
20. Fäst en ryggdyna (13) i dynramen (9) med fyra M6 x 16mm-skruvar (44).



21. Fäst dynramen (9) i ledstången (4) med en sprint (36).

Se steg 2, 3, 4, 7 och 9. Dra åt M10-låsmuttrarna (47).

Se steg 7 och 8. Dra åt M10 x 80mm-skruvarna (43).



22. **Försäkra dig om att alla delar av träningsbänken är ordentligt åtdragna.** Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen. Placera träningsbänken på en matta för att skydda underlaget. Hur återstående delar ska användas förklaras i avsnittet JUSTERINGAR på nästa sida.

JUSTERINGAR

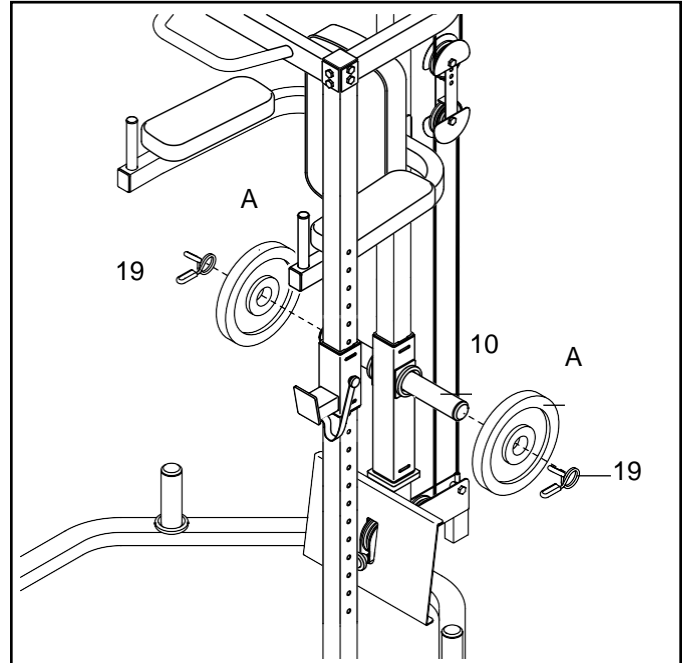
I den här delen av bruksanvisningen beskrivs det hur du ska justera viktsystemet. Se RIKTLINJER på sidan 21 för förslag på träningsprogram.

Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder detta multi-gym. Byt omedelbart ut slitna delar. Rengör enheten med ett mildt rengöringsmedel och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel.

FÄSTA VIKTPLATTOR I VIKTHÅLLAREN

För på önskat antal viktplattor (A) på viktrören på vikthållaren (10). Sätt sedan en viktklämma (19) på varje viktrör.

⚠ OBS! Placera lika mycket vikt på varje viktrör på vikthållaren (10). Placera som mest 68 kg på vikthållaren. Fäst alltid viktplattorna med viktklämmor (19).

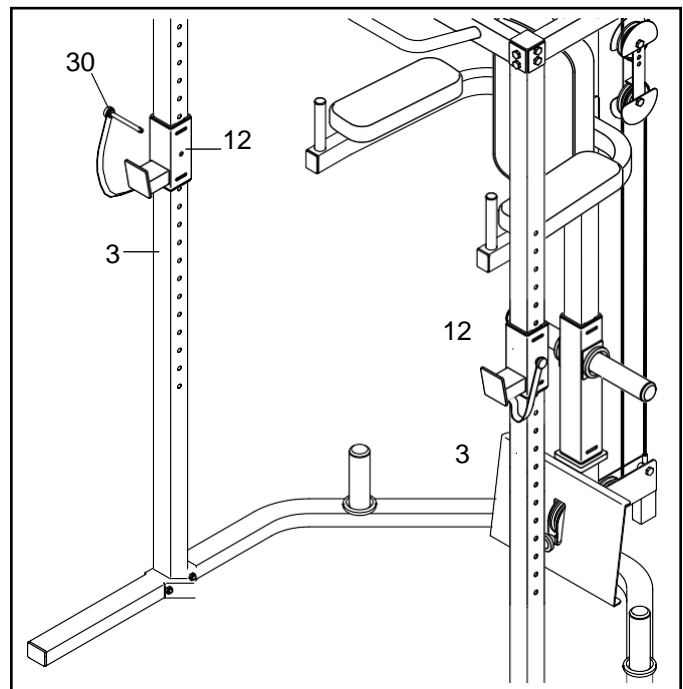


JUSTERING AV SKIVSTÅNGSHÅLLARE

Justera höjden på vänster skivstångshållare (12) genom att ta bort justeringssprinten (30), flytta skivstångshållaren uppåt eller nedåt till önskad position och sedan föra in justeringssprinten i något av justeringshålen på vänster stolpe (3). **Se till att justeringssprinten sitter helt inne i hålet.**

Justera höger skivstångshållare (12) på samma sätt. **Se till att skivstångshållarna sitter i samma höjd.**

⚠ OBS! Du får inte placera en skivstång med mer än 141 kg vikter på skivstångshållaren. Obs! Skivstång medföljer ej.

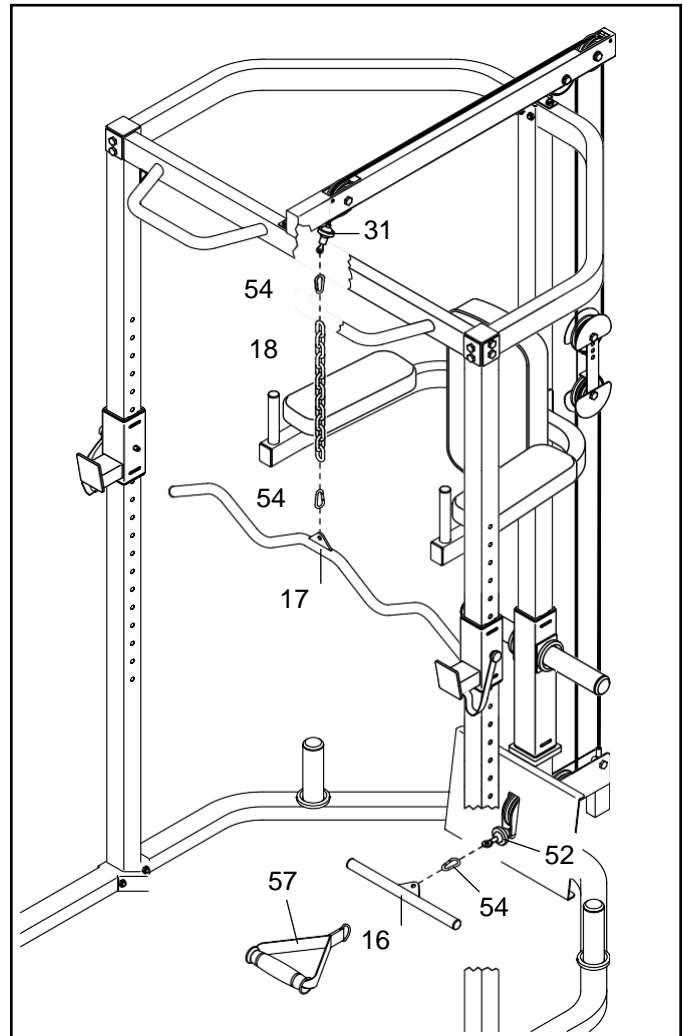


FÄSTA TILLBEHÖR

Fäst dragstången (17) i den korta vajern (31) på övre remskivestation med en vajerklämma (54).

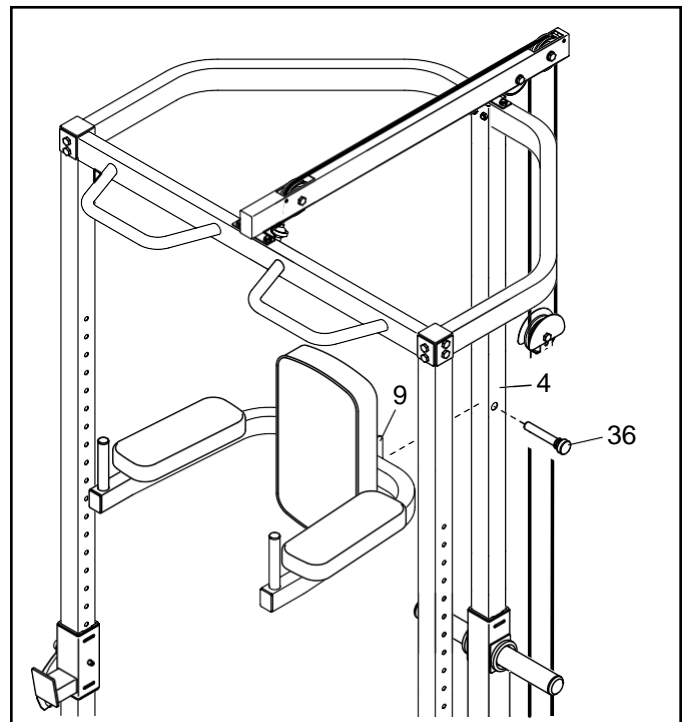
Vissa övningar kräver att du fäster en kedja (18) mellan dragstången (17) och den korta vajern (31) med två vajerklämmor (54). **Justera längden på kedjan så att dragstången är i rätt höjd för övningen.**

Dragstången (17), rodstången (16) eller handtaget (57) kan fästas i den långa vajern (52) på den nedre remskivestationen på samma sätt.



FÄSTA DYNRAMEN

Fäst dynramen (9) i ledstången (4) med en sprint (36). **Ta bort dynramen från träningsbänken när den inte används.**



UNDERHÅLL

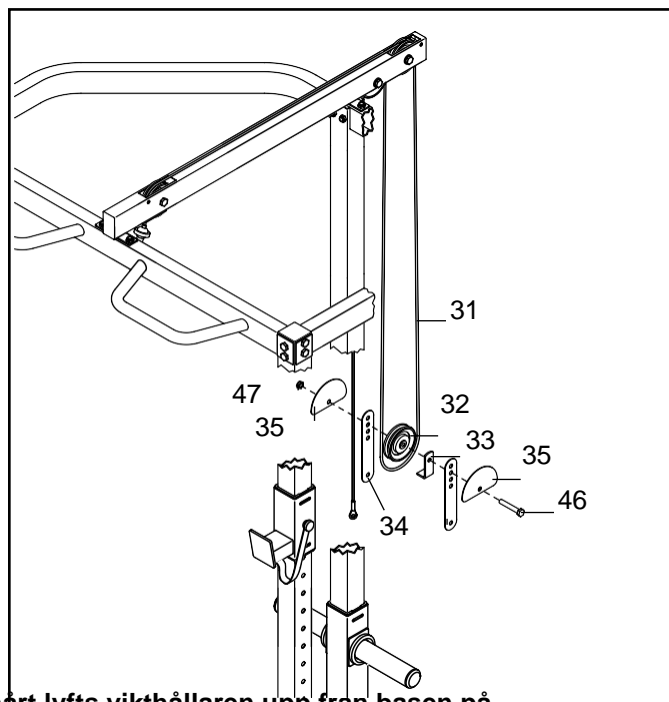
Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder enheten. Byt omedelbart ut slitna delar. Viktsystemet kan rengöras med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan. Använd inte lösningsmedel.

ÅTDRAGNING AV VAJRAR

Vävd vajrar, som används på denna träningsbänk, kan töjas en liten aning när de används för första gången. Om det är slack på vajrarna innan du känner motståndet, bör de spännas. Det gör du genom att först föra in viktsprinten i mitten av viktstapeln. Slack kan avlägsnas på följande sätt:

Ta bort en M10-låsmutter (47) och en M10 x 50mm-bult (46) från de två halvkåporna (35), de två remskivafästena (34) ena vajerbommen (33) och den ena remskivan (32).

Fäst remskivan (32), vajerbommen (33) och halvkåpan (35) i ett hål nära mitten av remskivafästena (34). **Kontrollera att vajerbommen är placerad så att den korta vajern (31) ligger kvar i spåret på remskivan och att den korta vajern och remskivan rör sig utan problem.**



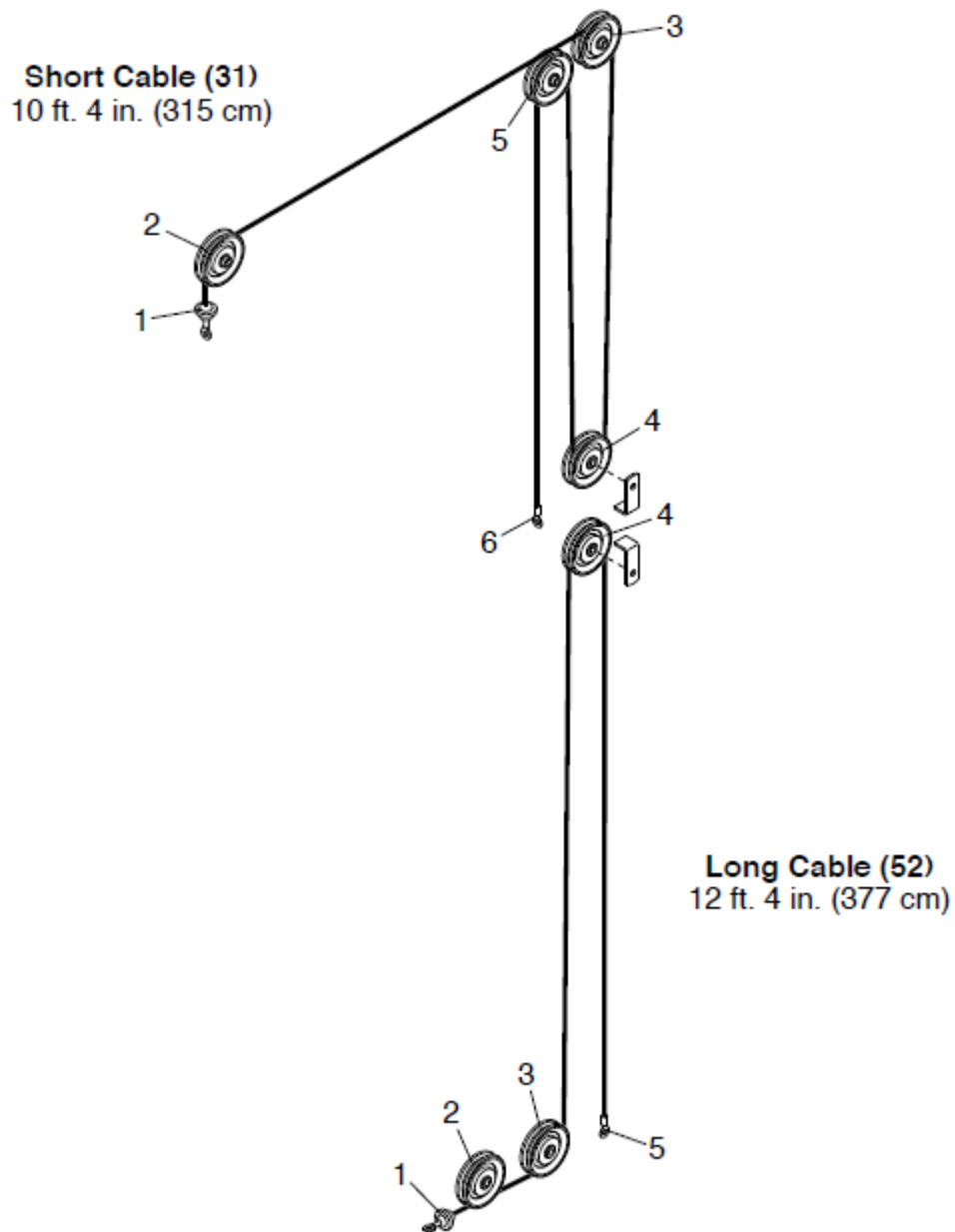
Spänn inte vajrarna för hårt. Om vajrarna spänns för hårt lyfts vikthållaren upp från basen på träningsbänken. Om en vajer har en tendens att glida av remskivorna ofta, kan den ha blivit vriden. Ta av vajern och montera den på nytt. Om vajrarna behöver bytas ut, se sista sidan för serviceinformation.

UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Ram och dynor	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40

VAJERDIAGRAM

Det här diagrammet visar rätt monteringsdragning för vajerna. Siffrorna på varje bild visar hur varje vajer ska dras. Klipp längs den prickade linjen och använd diagrammet när du monterar kablarna och remskivorna. Om dessa inte monteras korrekt fungerar inte träningsbänken som den ska och skador kan uppstå. **Se till att vajerbommen inte vidrör eller hindrar vajerna. Spara diagrammet för framtida bruk.**



RIKTLINJER

FYRA TYPER AV STYRKETRÄNING

Obs! En "repetition" är en full cykel av en övning, som exempelvis en sit-up. En "uppsättning" är en serie repetitioner.

Muskelbyggande: Träna dina muskler till nästan maximal kapacitet och öka träningsintensiteten efterhand. Justera intensitetsnivån i en övning enligt följande:

- Ändra motståndet.
- Ändra antalet repetitioner.

Avgör själv huruvida motståndsnivån passar dig. Börja med tre uppsättningar med åtta repetitioner för varje övning du utför. Vila i tre minuter efter varje uppsättning. När du kan genomföra tre uppsättningar med 12 repetitioner utan problem, kar du motståndet.

Toning: Tona dina muskler genom att träna dem vid en moderat procentandel av deras kapacitet. Välj ett moderat motstånd och öka antalet repetitioner per uppsättning. Fullfölj så många uppsättningar med 15 till 20 repetitioner som du klarar utan obehag. Vila i en minut efter varje uppsättning. Träna dina muskler genom att fullfölja fler uppsättningar hellre än att använda ett högt motstånd.

Viktminskning: För att träna dig ner i vikt, använd ett lågt motstånd och öka antalet repetitioner i varje uppsättning. Träna i 20 till 30 minuter, och vila högst 30 sekunder efter varje uppsättning.

Korsträning: Kombinera styrketräning och konditionsträning med hjälp av följande program:

- Styrketräning på måndag, onsdag och fredag.
- 20 till 30 minuters konditionsträning på tisdag och torsdag.
- En hel dags vila varje vecka för att låta din kropp få tid att bygga upp muskler.

RIKTLINJER

Bekanta dig med enheten och lär dig att träna på rätt sätt. Bedöm själv hur länge du bör träna under varje pass, och hur många repetitioner och uppsättningar du bör fullfölja. Jobba i ditt eget tempo och var uppmärksam på kroppens signaler.

Uppvärmning: Börja med fem till tio minuters tånjning och lätt träning. Uppvärmningen ökar kroppens temperatur, hjärtrytm och cirkulation som en förberedelse inför träningspasset.

Träning: Inkludera 6-10 olika övningar i varje träningspass. Välj övningar för alla stora muskelgrupperna, och fokusera på de områden som du vill utveckla. För att skapa balans och variation i dina träningspass, bör du byta övningar från pass till pass.

Nertrappning: Avsluta med fem till tio minuters tånjning. Detta ökar dina musklers flexibilitet och förebygger skador.

TRÄNINGSFORM

Fullfölj varje repetition hela vägen och rör endast de relevanta kroppsdelarna. Utför repetitioner i varje uppsättning på ett jämnt sätt utan pauser. Andas ut i första delen av varje repetition, och andas in under den sista delen. Håll aldrig andan.

Vila en kort stund efter varje uppsättning.

Muskelbyggande: Vila i tre minuter.

Toning: Vila i en minut.

Viktminskning: Vila i en halv minut.

MOTIVATION

Din motivation kan öka om du för en träningsdagbok. Skriv ner datum, vilka övningar du utförde, vilket motstånd du använde samt antal uppsättningar och repetitioner. Skriv ner din vikt och dina kroppsmått en gång i månaden. För bästa möjliga resultat bör du göra träningen till en vanlig och trevlig del av din vardag.

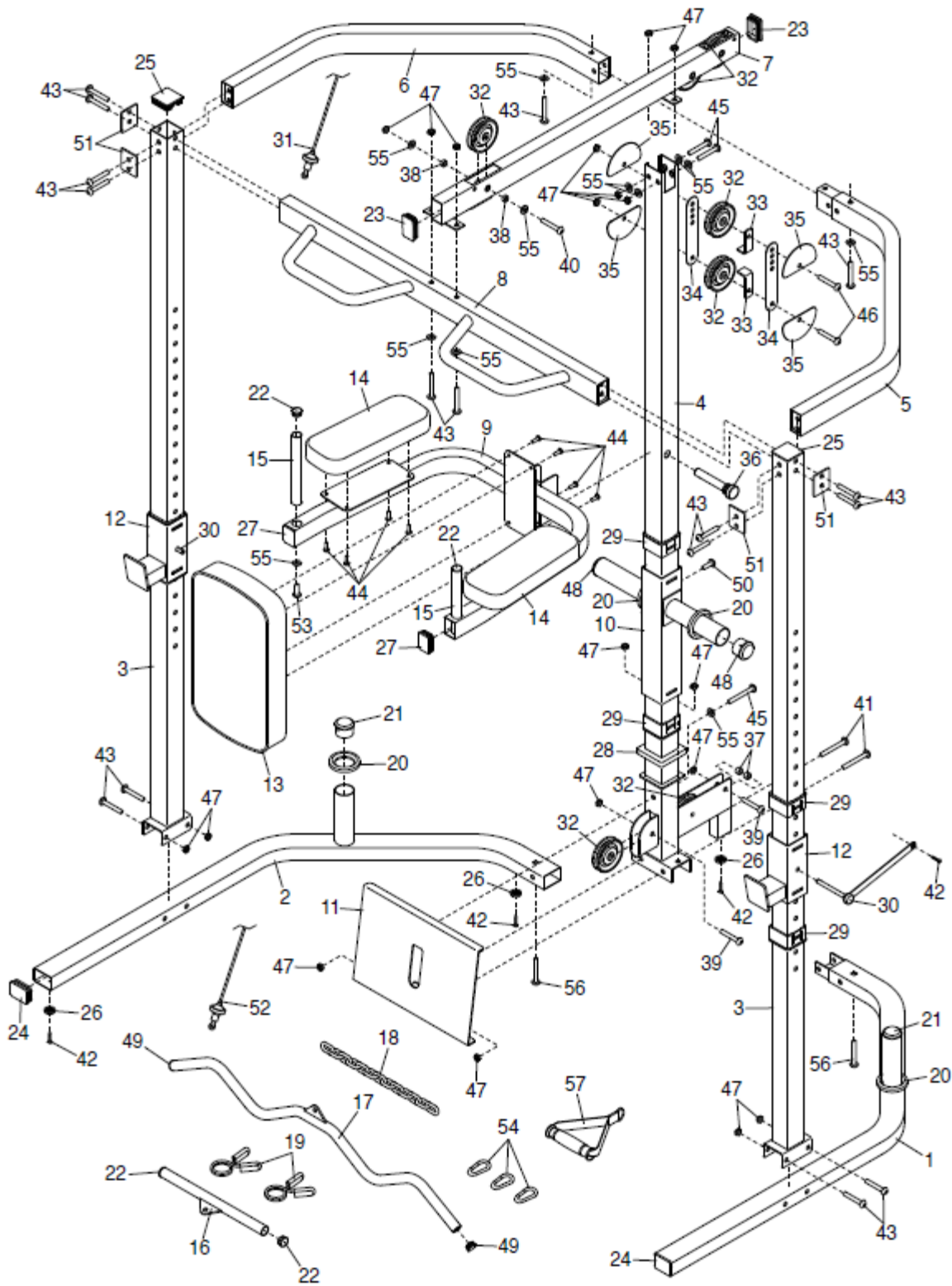
LISTA ÖVER DELAR (på engelska)

Modellnr: 14933.0 R0814A

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	1	Right Base	31	1	Short Cable
2	1	Left Base	32	7	Pulley
3	2	Upright	33	2	Cable Trap
4	1	Ledare	34	2	Pulley Plate
5	1	Right Frame	35	4	Half Guard
6	1	Left Frame	36	1	VKR Pin
7	1	Center Frame	37	2	Spacer
8	1	Crossbar	38	6	Pulley Bushing
9	1	VKR Frame	39	3	M10 x 45mm-skruv
10	1	Weight Carriage	40	3	M10 x 55mm-skruv
11	1	Foot Plate	41	2	M10 x 85mm-skruv
12	2	Bar Cradle	42	7	M4 x 19mm Screw
13	1	Back Pad	43	16	M10 x 80mm Bolt/Screw
14	2	Arm Pad	44	12	M6 x 16mm Screw
15	2	VKR Handle	45	3	M10 x 75mm Bolt/Screw
16	1	Row Bar	46	2	M10 x 50mm-skruv
17	1	Lat Bar	47	22	M10 Locknut
18	1	Chain	48	2	Weight Carriage Cap
19	2	Weight Clip	49	2	Lat Bar Cap
20	4	Weight Plate Bumper	50	1	M10 x 15mm Screw
21	2	Tube Cap	51	4	Platta
22	4	Handle Cap	52	1	Long Cable
23	2	Frame Cap	53	2	M10 x 20mm Screw
24	2	Base Cap	54	3	Cable Clip
25	2	Upright Cap	55	17	M10 Washer
26	5	Foot	56	2	M10 x 55mm Carriage Bolt
27	2	VKR Frame Cap	57	1	Handle
28	1	Weight Carriage Bumper	*	–	User's Manual
29	6	Square Bushing	*	–	Exercise Guide
30	2	Adjustment Pin			

EXPLODED DRAWING

Model No. 14933.0 R0814A



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.