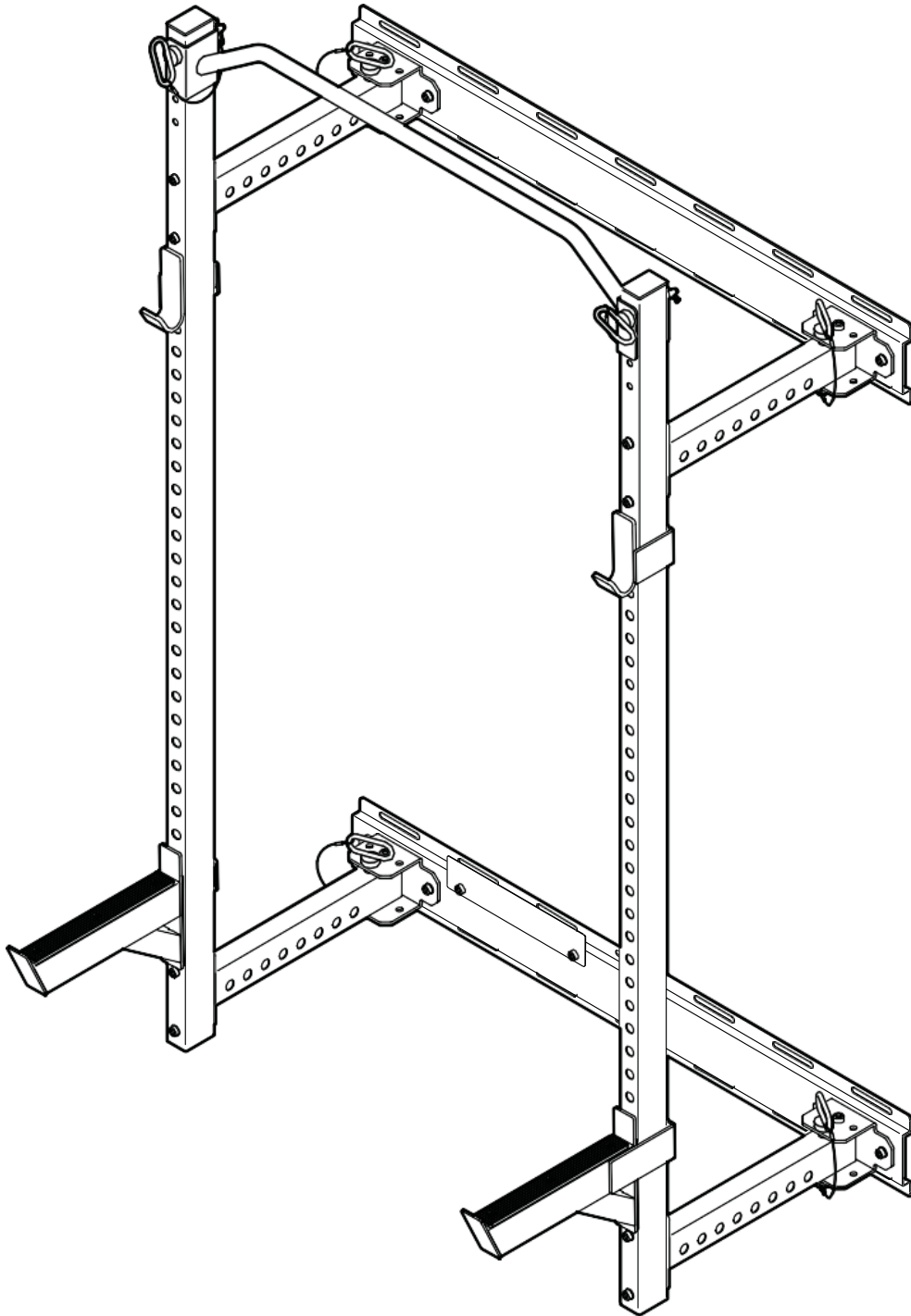


PRO-FORM[®]

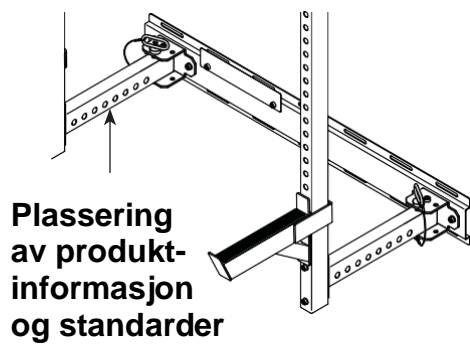
CARBON STRENGTH FOLDABLE WALL RACK



INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	5
DRIFT	15
OPPSTART	17
VEDLIKEHOLD	18
OVERSIKTSDIAGRAM	19
DELELISTE	20
KONTAKTINFORMASJON	21

Informasjon om serienummer plassert som vist på tegningen under



VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Pull-up-stangen bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg. Apparatet er utviklet for bruk av vekter med en maksvekt på 140 kilo inkludert vektstenger. Merk: Apparatet inkluderer ikke vekter eller vektstenger.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

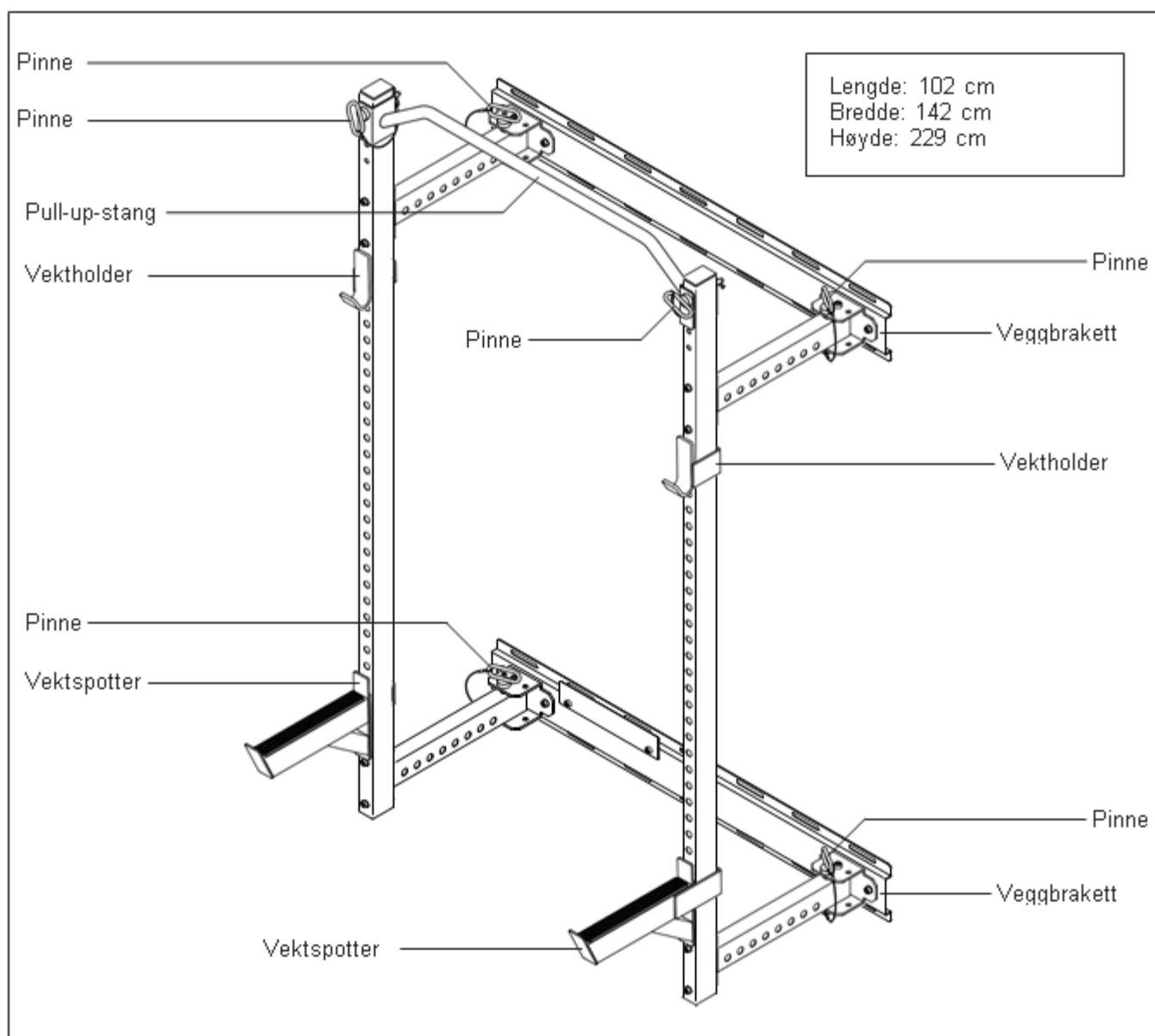
Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og

produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



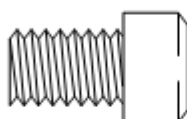
M10 Locknut
(19)-8



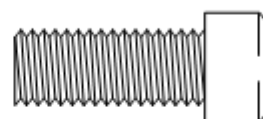
M12 Locknut
(14)-4



M10 Washer
(18)-32



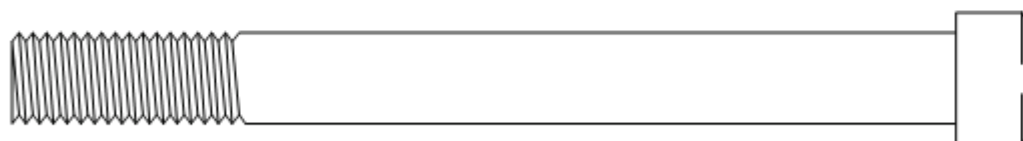
M10 x 15mm
Screw (15)-2



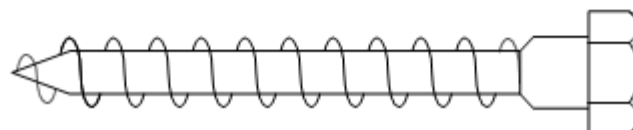
M10 x 25mm
Screw (16)-8



M10 x 95mm Bolt (17)-8



M12 x 125mm Bolt (13)-4



3/8" x 3" Lag Screw (21)-16

- Montering krever to personer.
- Som følge av produktets størrelse og vekt, bør to eller tre personer gå sammen om å montere apparatet.
- Plasser alle deler på et åpent område og fjern pakkematerialet. Ikke kast pakkematerialet før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er markert med «L» eller «LEFT», og høyre deler er markert med «R» eller «RIGHT».
- I tillegg til inkludert verktøy vil du få behov for:

Drill med 1/4" bit eller 7/8" bit	Blyant	Skralle
Stendersøker	Skiftenøkkel	Gummiklubbe

Montering vil bli lettere dersom du har tilgang på et nøkkelsett og en stige eller stigekrakk. Unngå å bruke elektriske verktøy i steg 5 til 11, da dette kan skade produktet.

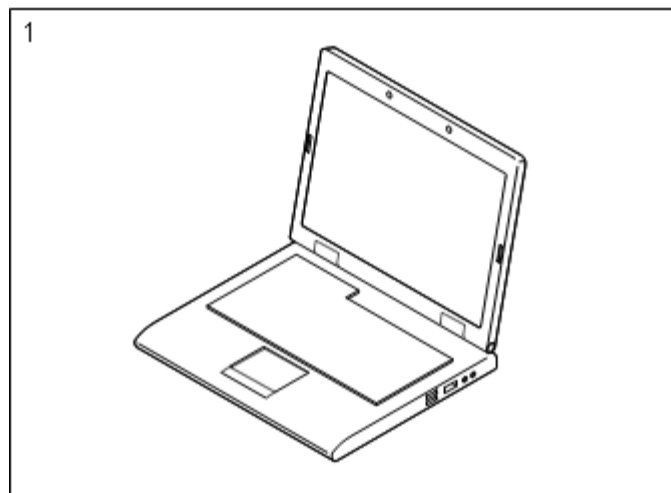
Monteringsprosessens to stadier

Montering av veggbrakett: Du må først feste veggbrakettene til tre- eller metallstendere i veggen.

Montering av veggstativ: Du må deretter feste veggstativet til veggen ved å montere armbrakettene, armene, stolpene, tverrbjelken, vektholderne og spotterne.

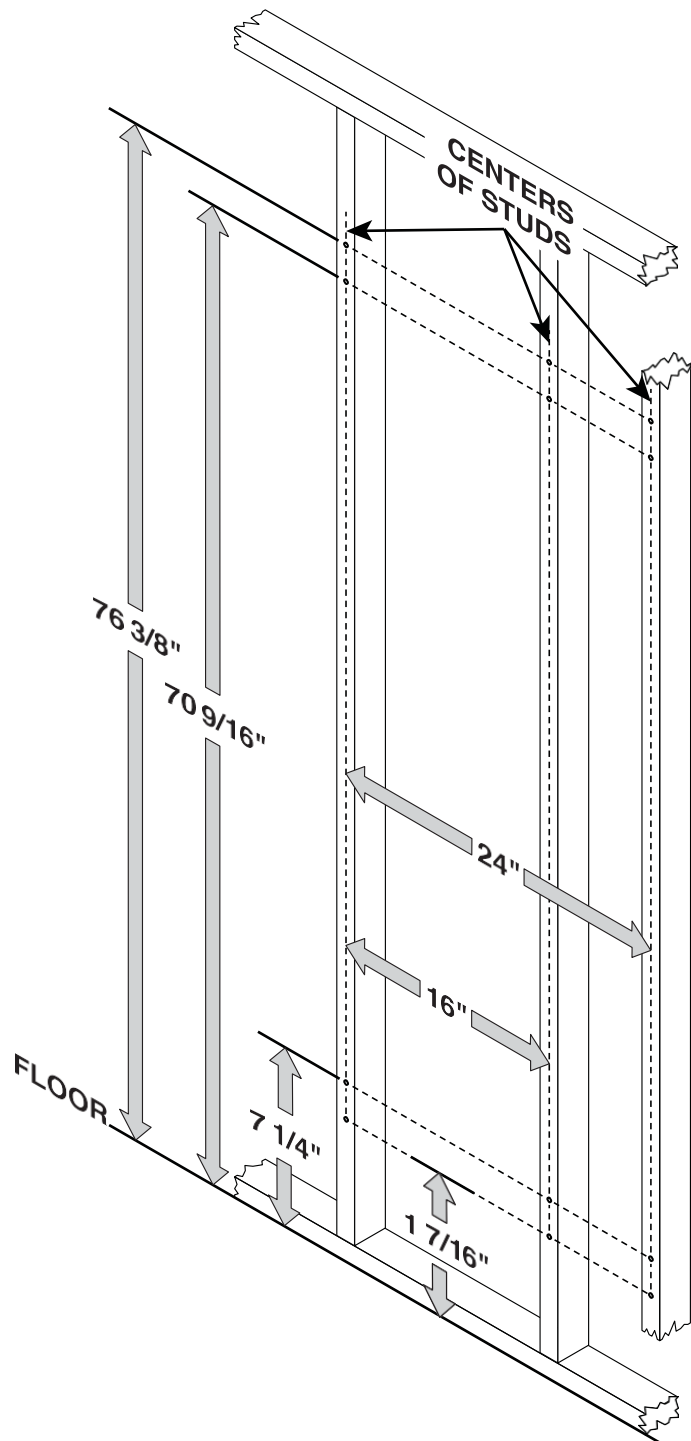
1. Registrer ditt produkt på *my.proform.com*

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



Montering av veggbrakett

- **VIKTIG:** Få hjelp av en kvalifisert person til å montere brakettene, for å forsikre deg om at vil kunne støtte den nødvendige vektbelastningen.
- **VIKTIG:** Ikke fest brakettene til gipsoverflater eller overflate av askeblokk.
- Delen av vegg som brakettene er festet til må være i stand til å bære en vekt på 272 kilo. **VIKTIG: Brakettene og vektstativet kan ikke brukes av personer som veier mer enn 135 kilo.**
- Brakettene må festes godt til midten av tre- eller metallstendere i en vegg som er minst 245 cm høy, over en overflate som er minst 185 cm lang og 185 cm bred. Dette vil gi tilstrekkelig med plass til å bruke vektstativet ordentlig.
- Ta hensyn til din egen høyde når du bestemmer hva som er tilstrekkelig klaring mellom vektstativet og taket for å utføre de ønskede øvelsene.
- **Øvre brakett.** De øvre sporene i braketten må være plassert 194 cm over gulvet. Sporene i braketten kan plasseres over stendere som er plassert mellom 40 og 60 cm fra hverandre.
- **Nedre brakett.** De nedre sporene i braketten må være plassert 4 cm over gulvet. Sporene i braketten kan plasseres over stendere som er plassert mellom 40 og 60 cm fra hverandre.
- Dersom du fester brakettene til metallstendere, vil du trenge M10 x 100mm vippebolter (ikke inkludert). Følg produsentens instruksjoner for å feste disse i metallstendere.



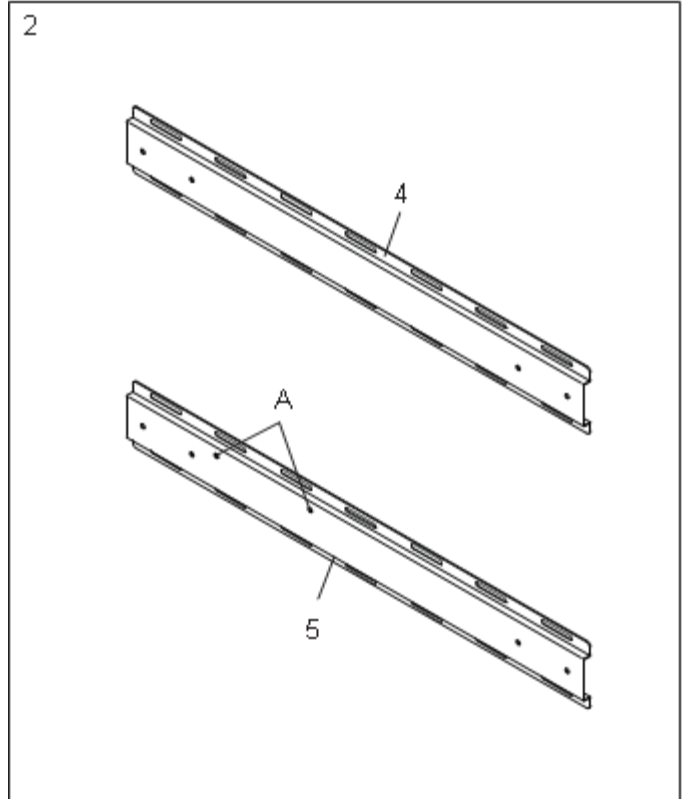
- Dersom du fester brakettene til en betongoverflate, trenger du seksten 3/8" lagskruer (ikke inkludert) designet for bruk med seksten betongankere (ikke inkludert). Følg produsentens instruksjoner for å montere disse.

1. Finn øvre og nedre veggbraketter (4, 5); nedre veggbrakett har to ekstra hull (A).

16" stendere—Dersom du monterer veggbrakettene (4, 5) i stendere som er plassert 40 cm fra hverandre, **gå til steg 3.**

24" Studs— Dersom du monterer veggbrakettene (4, 5) i stendere som er plassert 60 cm fra hverandre, **gå til steg 4.**

⚠ MERK: Alvorlig personskaade kan oppstå dersom veggbrakettene (4, 5) monteres feil. Få hjelp av en kvalifisert person til å montere veggbrakettene. Ikke fest veggbrakettene til gipsoverflate eller en overflate av askeblokk.



2. **Tips:** Dersom du har til hensikt å bruke en matte under vektstativet, må du plassere matta på plass før du begynner å måle vegg.

Se veggmålene på illustrasjonen. Plasser øvre veggbrakett (4) langs midten på fire stendere. Marker plasseringene til sporene på de fire stenderne med en blyant. Fjern deretter øvre veggbrakett.

Gjenta disse stegene for den nedre veggbraketten (5). **Tips:** Dersom vegg din har lister, må du fjerne disse for å montere den nedre veggbraketten.

Merk: Dersom du fester brakettene til **metallstendere**, vil du trenge M10 x 100mm vippebolter (ikke inkludert). Følg produsentens instruksjoner for å feste disse i metallstendere.

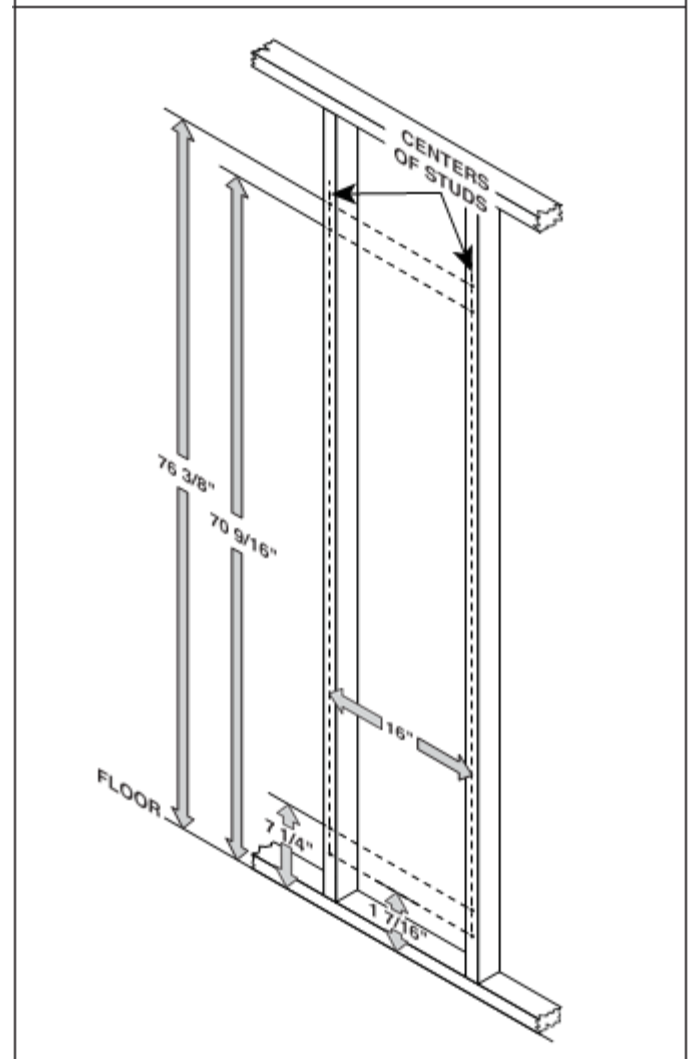
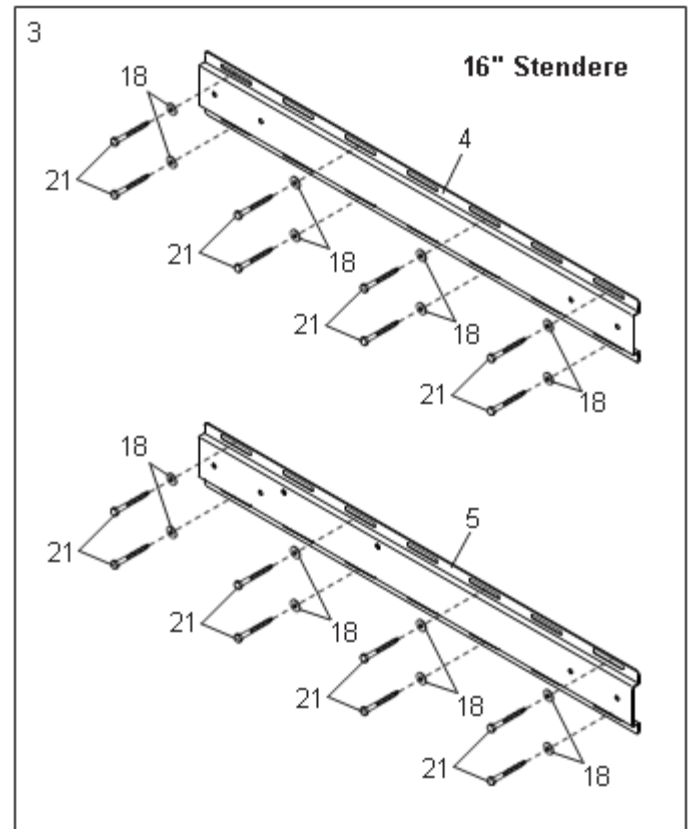
Drill pilothull der du markerte med blyant på vegg. Borr 6mm pilothull i stendere av tre. Borr 22mm pilothull i stendere av metall. **VIKTIG: Pilothullene må borres rett og vinkelrett på midten av stenderen.**

Finne åtte 3/8" x 3" lagskruer (21) og åtte M10 skiver (18) i skruesettet. Juster øvre veggbrakett (4) etter de fire settene med pilothull. Bruk en skralle eller en drill til å stramme åtte lagskruer med åtte skiver inn i øvre veggbrakett og pilothullene. **Skrue inn alle lagskruene før du strammer dem.**

Gjenta dette med nedre veggbrakett (5)

Forsikre deg om at hver veggbrakett (4, 5) er i flukt med vegg, og at 3/8" x 3" lagskruene (21) er strammet godt. Dra godt i begge veggbrakettene. Det må ikke være noe bevegelse i brakettene.

Gå deretter til steg 5.



3. **Tips:** Dersom du har til hensikt å bruke en matte under vektstativet, må du plassere matta på plass før du begynner å måle vegg.

Se veggmålene på illustrasjonen. Plasser øvre veggbrakett (4) langs midten på tre stendere. Marker plasseringene til sporene på de tre stenderne med en blyant. Fjern deretter øvre veggbrakett.

Gjenta disse stegene for den nedre veggbraketten (5).
Tips: Dersom vegg din har lister, må du fjerne disse for å montere den nedre veggbraketten.

Merk: Dersom du fester brakettene til **metallstendere**, vil du trenge M10 x 100mm vippebolter (ikke inkludert). Følg produsentens instruksjoner for å feste disse i metallstendere.

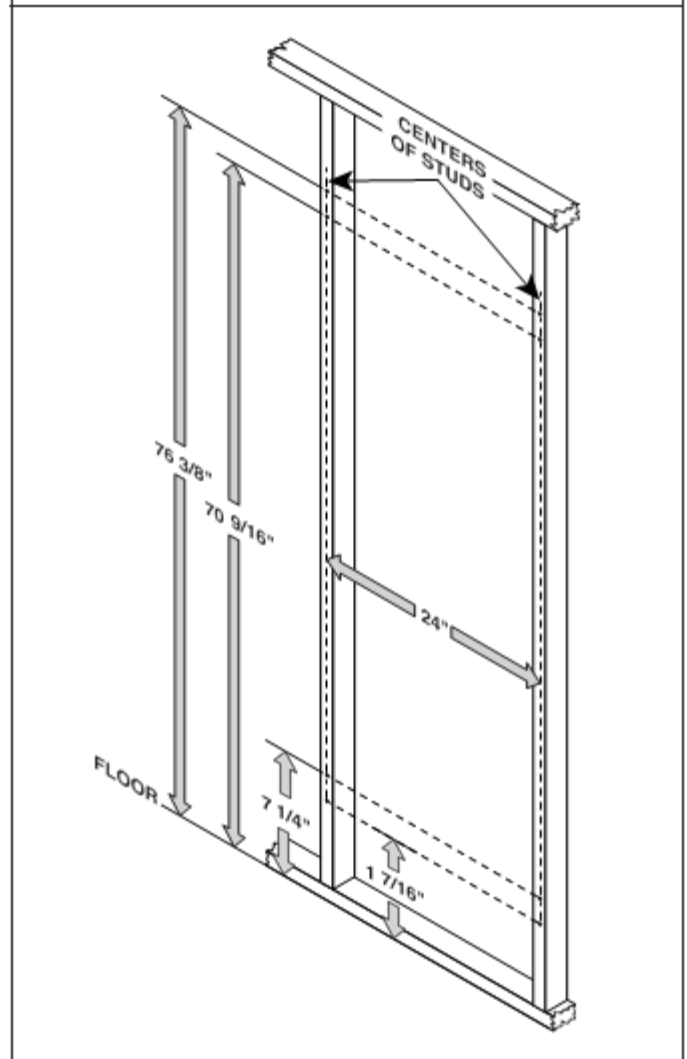
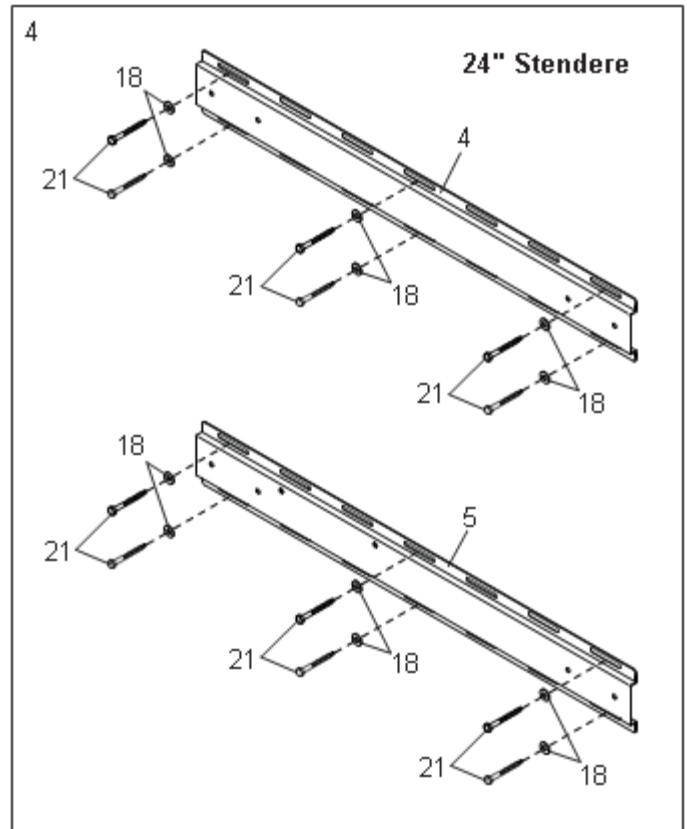
Drill pilothull der du markerte med blyant på vegg. Borr 6mm pilothull i stendere av tre. Borr 22mm pilothull i stendere av metall. **VIKTIG: Pilothullene må borres rett og vinkelrett på midten av stenderen.**

Finns seks 3/8" x 3" lagskruer (21) og seks M10 skiver (18) i skruesettet. Juster øvre veggbrakett (4) etter de tre settene med pilothull. Bruk en skraller eller en drill til å stramme seks lagskruer med seks skiver inn i øvre veggbrakett og pilothullene. **Skru inn alle lagskruene før du strammer dem.**

Gjenta dette med nedre veggbrakett (5)

Forsikre deg om at hver veggbrakett (4, 5) er i flukt med vegg, og at 3/8" x 3" lagskruene (21) er strammet godt. Dra godt i begge veggbrakettene. Det må ikke være noe bevegelse i brakettene.

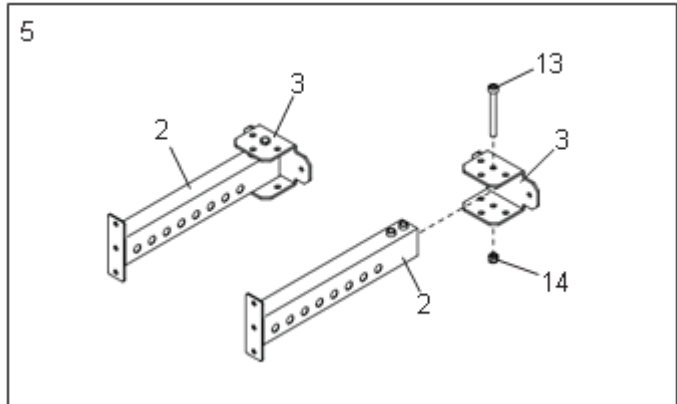
Gå deretter til steg 5.



Montering av vektstativ

4. Fest en armbrakett (3) til en arm (2) med en M12 x 125mm bolt (13) og en M12 låsemutter (14). **Ikke overstram låsemutteren; armbraketten må kunne dreies lett.**

Gjenta dette steget for de tre andre armbrakettene (3) og armene (2) (kun to er vist på illustrasjonen).

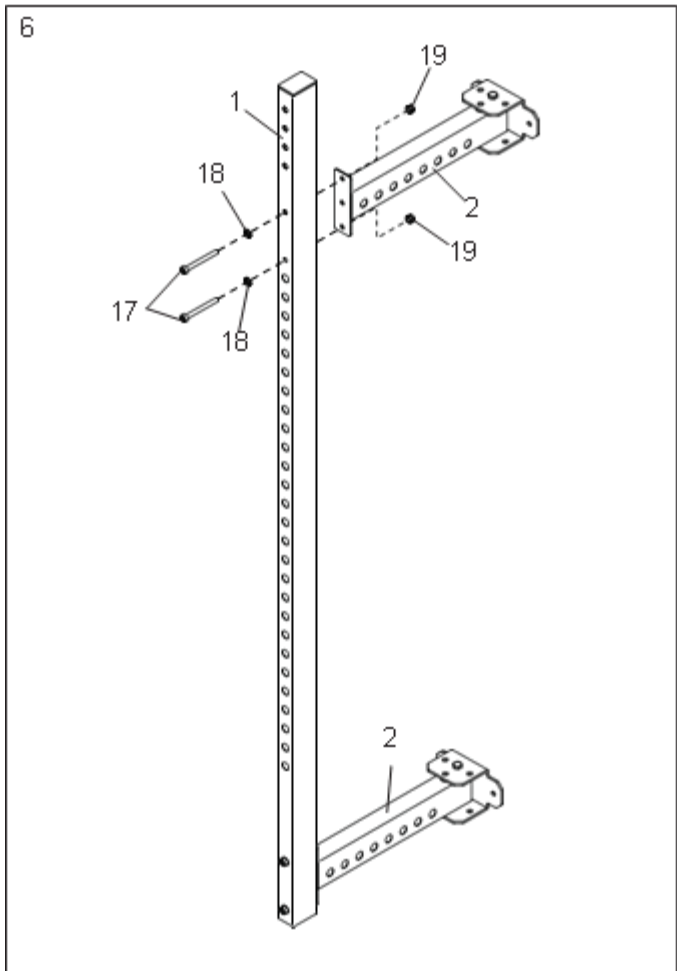


5. Posisjoner stolpene (1) og armene (2) slik at plasseringen på varseletikettene på stolpene og armene stemmer overens med plasseringene vist i diagrammet.

Fest en arm (2) til en stolpe (1) med to M10 x 95mm bolter (17), to M10 skiver (18) og to M10 låsemuttere (19).

Fest en annen arm (2) til stolpen (1) på samme måte.

Gjenta dette steget for de to andre armene (2) og den andre stolpen (1) (ikke vist).

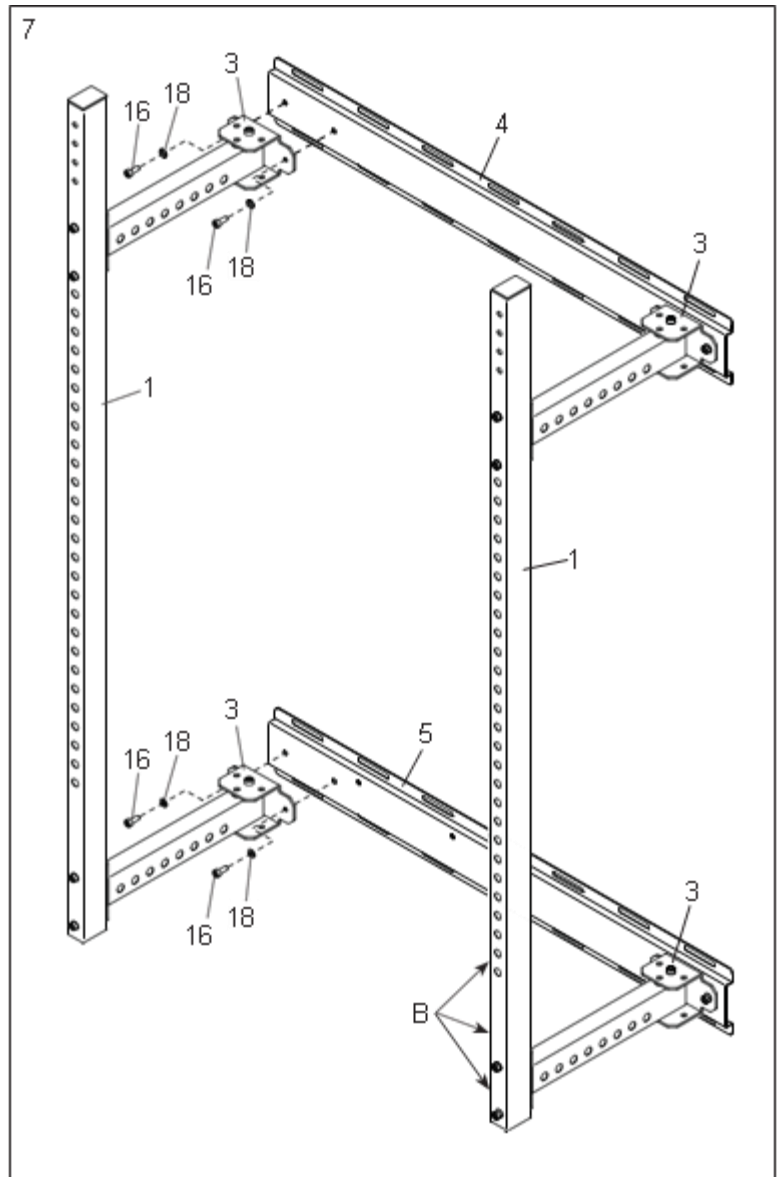


6. Posisjoner stolpene (1) slik at varselsmerkene (B) er plassert som vist på illustrasjonen.

Får hjelp av en annen person til å holde en stolpe (1) nær øvre og nedre veggbrakett (4, 5).

Fest øvre og nedre armbrakett (4) til øvre og nedre veggbrakett (4, 5) med fire M10 x 25mm skruer (16) og fire M10 skiver (18); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

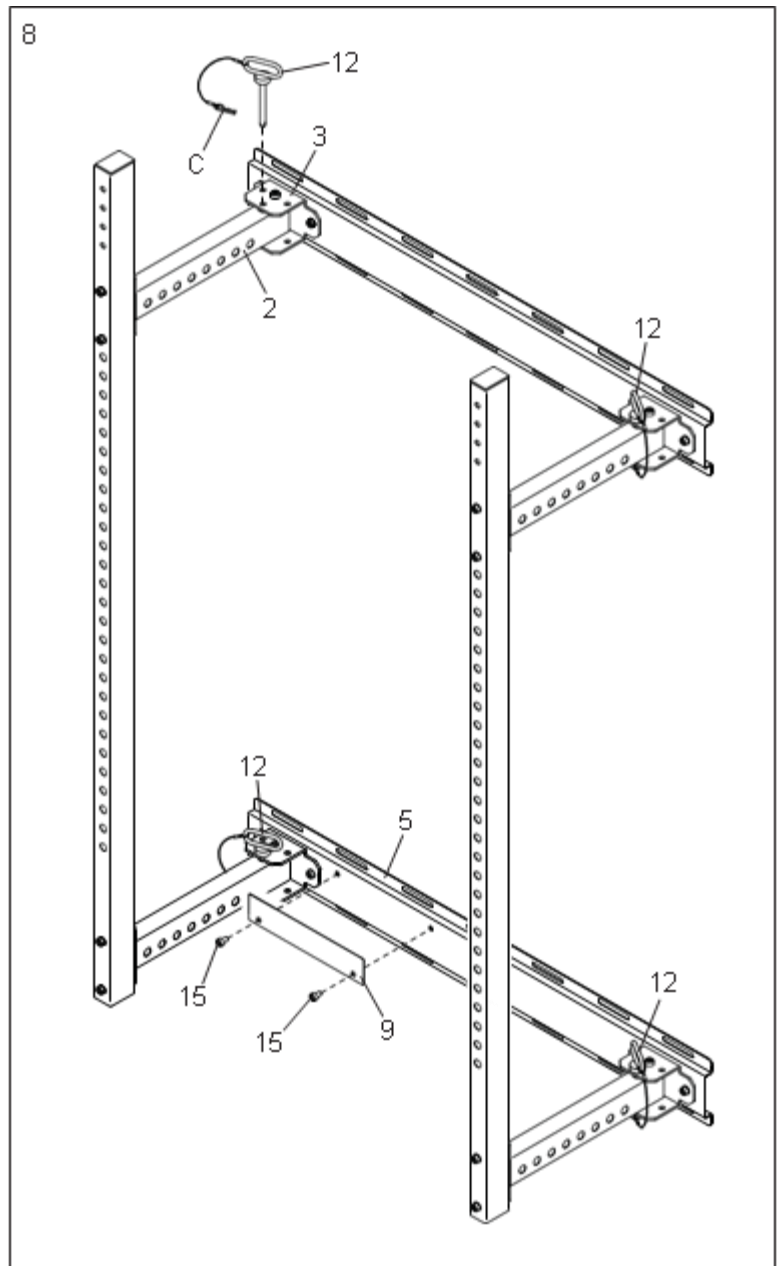
Gjenta dette steget for den andre stolpen (1) og de to andre armbrakettene (3).



7. Før en pinne (12) inn i en armbrakett (3) og en arm (2). Før deretter splinten (C) på enden av pinnen for å låse punnen på plass.

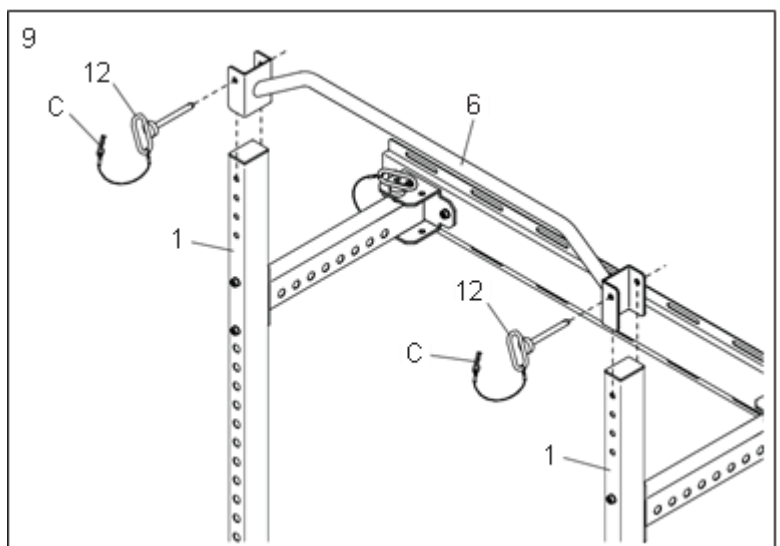
Gjenta dette steget med de tre andre pinnene (12).

Fest plata (9) til nedre veggbrakett (5) med to M10 x 15mm skruer (15).



8. Før tverrbjelken (6) på venstre og høyre stolper (1)

Før en pinne (12) inn i hver side av tverrbjelken og gjennom hver stolpe (1). Før deretter splintene (C) på endene av pinnene for å låse dem på plass.

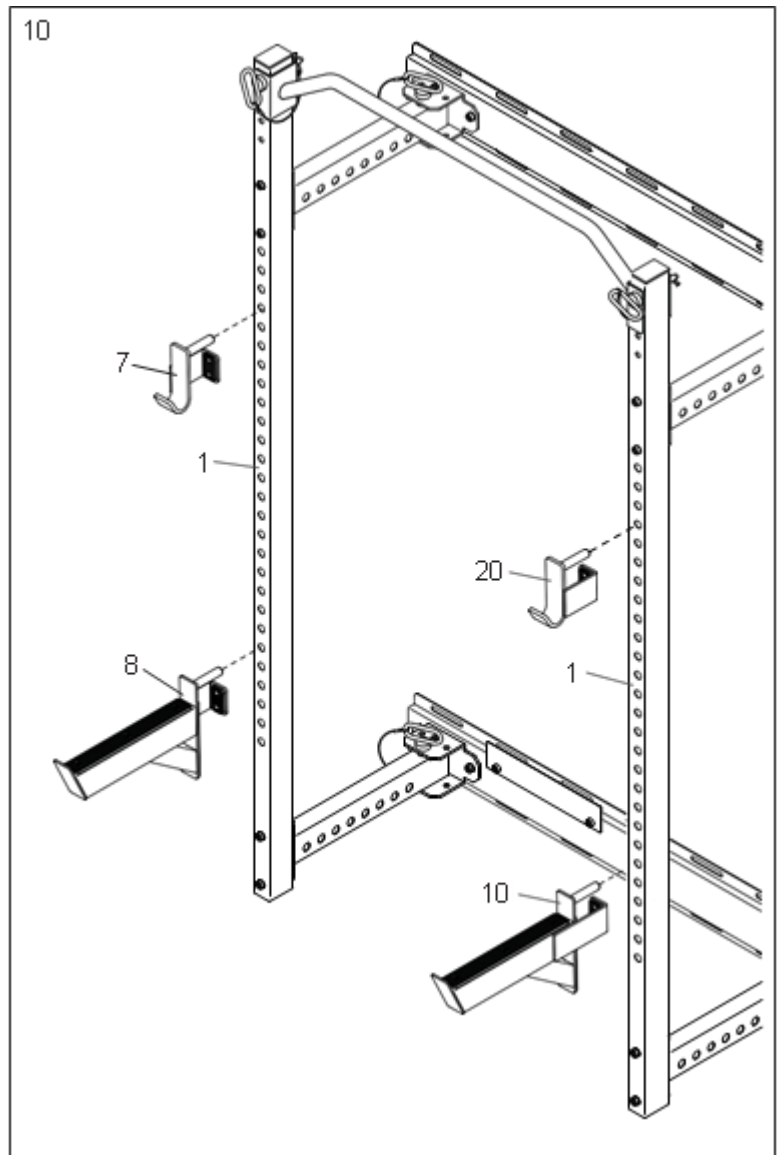


9. Finn venstre vektholder (20), og før den inn i et av hullene i venstre stolpe (1). Roter den ned slik at den er vridd rundt stolpen

Finn deretter venstre spotter (10), og fest denne til venstre stolpe (1) på samme måte.

Fest høyre vektholder (7) og høyre spotter (8) til høyre stolpe (1) på samme måte.

Forsikre deg om at begge vektholdere (7, 20) er i samme høyde, og at begge spotterne (8, 10) også er i samme høyde.



10. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av vektstativet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Se justeringer på neste side for å instruksjoner om hvordan du skal justere vektstativet.

JUSTERINGER

Denne seksjonen forklarer hvordan du justerer vektstativet. se RETNINGSLINJER på side 17 for viktig informasjon om hvordan du skal få mest mulig utbytte av treningsprogrammet ditt.

Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig hver gang du bruker vektstativet. Bytt slitte deler umiddelbart. Vektstativet kan rengjøres med en fuktig klut og et mildt, ikke-slitende rengjøringsmiddel. **Ikke bruk løsemidler.**

1. FOLDING AV VEKTSTATIVET

Dersom du ønsker å folde stativet når det ikke er i bruk, fjern først vektholderne (A) og spotterne (B) (se neste side).

Fjern deretter pinnene (C) fra tverrbjelken (D) og stolpene (E) (se monteringssteg 9 på forrige side). Fjern deretter tverrbjelken.

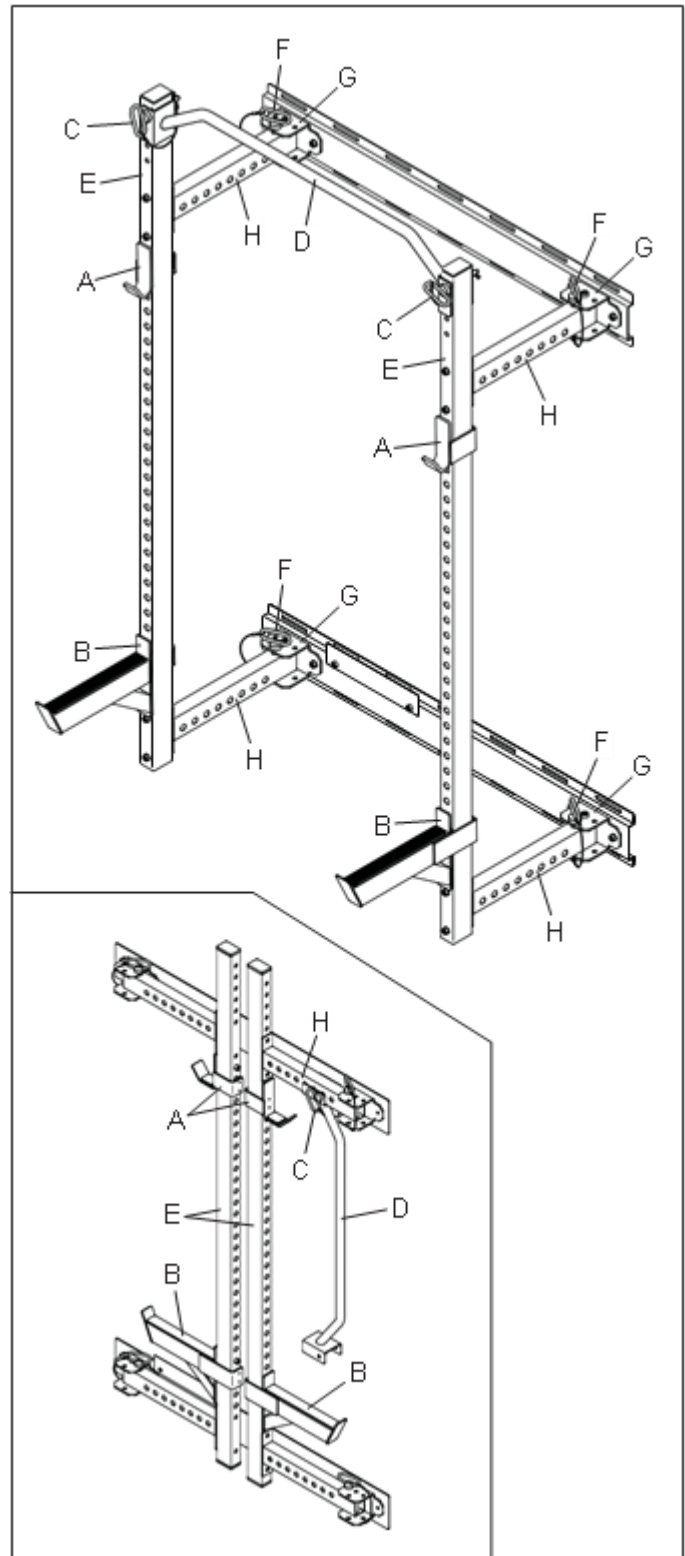
Fjern pinnene (F) på armbrakettene (G) og armene (H) (se steg 8 på side 13).

Hold hver stolpe (E) og beveg den innover slik at den hviler flatt mot veggen. Plasser deretter pinnene (F) tilbake inn i armbrakettene (G) og armene (H).

Se den lille illustrasjonen. Dersom ønskelig, kan du henge tverrbjelken (D) på en arm (H) med en pinne (C), og du kan feste vektholderne (A) og spotterne (B) til stolpene (E) som vist på illustrasjonen.

Ønsker å du å folde ut vektstativet, utfør disse instruksjonene i motsatt rekkefølge. **Forsikre deg om at du fester tverrbjelken (D) til stolpene (E) før du bruker vektstativet (se monteringssteg 9 på forrige side).**

MERK: Tverrbjelken (D) må festes til stolpene (E) før vektstativet kan brukes til trening.

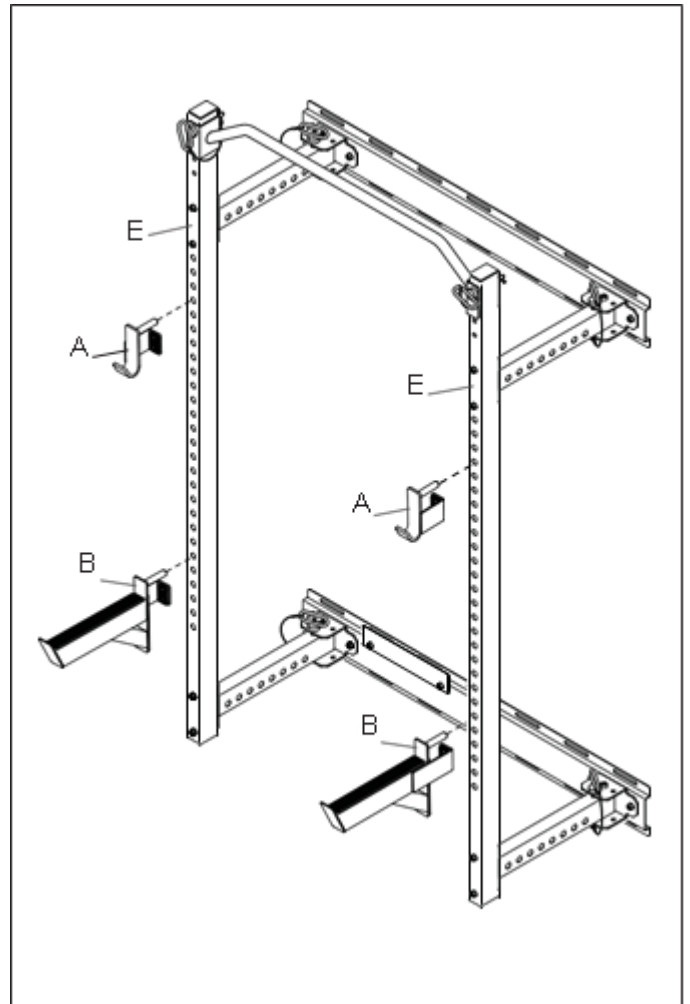


2. JUSTERING AV VEKTHOLDERE OG SPOTTERE

Juster høyden på vektholderne (A) ved å først fjerne vektholderne fra stolpene (E). Før dem deretter inn i ønsket justeringshull i stolpene, og roter dem ned på plass. **Forsikre deg om vektholderne henger i samme høyde.**

Juster høyden på spotterne (B) ved å først fjerne dem fra stolpene (E). Ør dem deretter inn i ønsket justeringshull i stolpene, og roter dem ned på plass. **Forsikre deg om spotterne henger i samme høyde, og at det er minst tre justeringshull mellom vektholderne og spotterne.**

⚠ MERK: Ikke plasser mer enn 140 kilo med vekter, inkludert vektstang, på vektholderne (A). Vektholderne må alltid være i samme høyde med hverandre, og spotterne må også alltid være i samme høyde med hverandre. Forsikre deg om at det er minst tre justeringshull mellom vektholderne og spotterne. Merk: Vektstativet inkluderer ikke vektstang og vekter.



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 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

Inspeksjon

Når noe på maskinen ikke fungerer som det skal, vil du ofte legge merke til det når du trener. Noen ting er ikke like åpenbare og kan øke sjansen for skade hvis de ikke blir lagt merke til i tide. Kontroller utstyret for sprekker, bøyninger osv. som ikke skal være der. Sjekk også de forskjellige sveisepunktene på maskinen en gang i blant for å sikre at ingen har sprukket under belastningen. Utfør inspeksjon minimum en gang i måneden.

Rengjøring

Tørk av polstrede overflater etter hver bruk med en fuktig klutl eller desinfiserende spray. Svette tørker ut polstrede overflater og kan forårsake tidlig sprekkdannelse / falming av materialet. Bruk en vinylbalsam eller skinnbalsamen gang i måneden på de polstrede overflatene for å holde materialet mykt og motstandsdyktig mot sprekker og rive. Dette kan kjøpes hos møbelforhandlere.

Tørk av alle andre deler av utstyret annenhver uke for å holde dem støvfrie, oftere hvis du bruker kritt rundt maskinen. Kritt kan komme inn i svinglager, trinselager, vektløfter og andre bevegelige deler og skade dem. Rengjør oftere og grundigere hvis du bruker kritt på eller rundt hjemmeutstyret ditt.

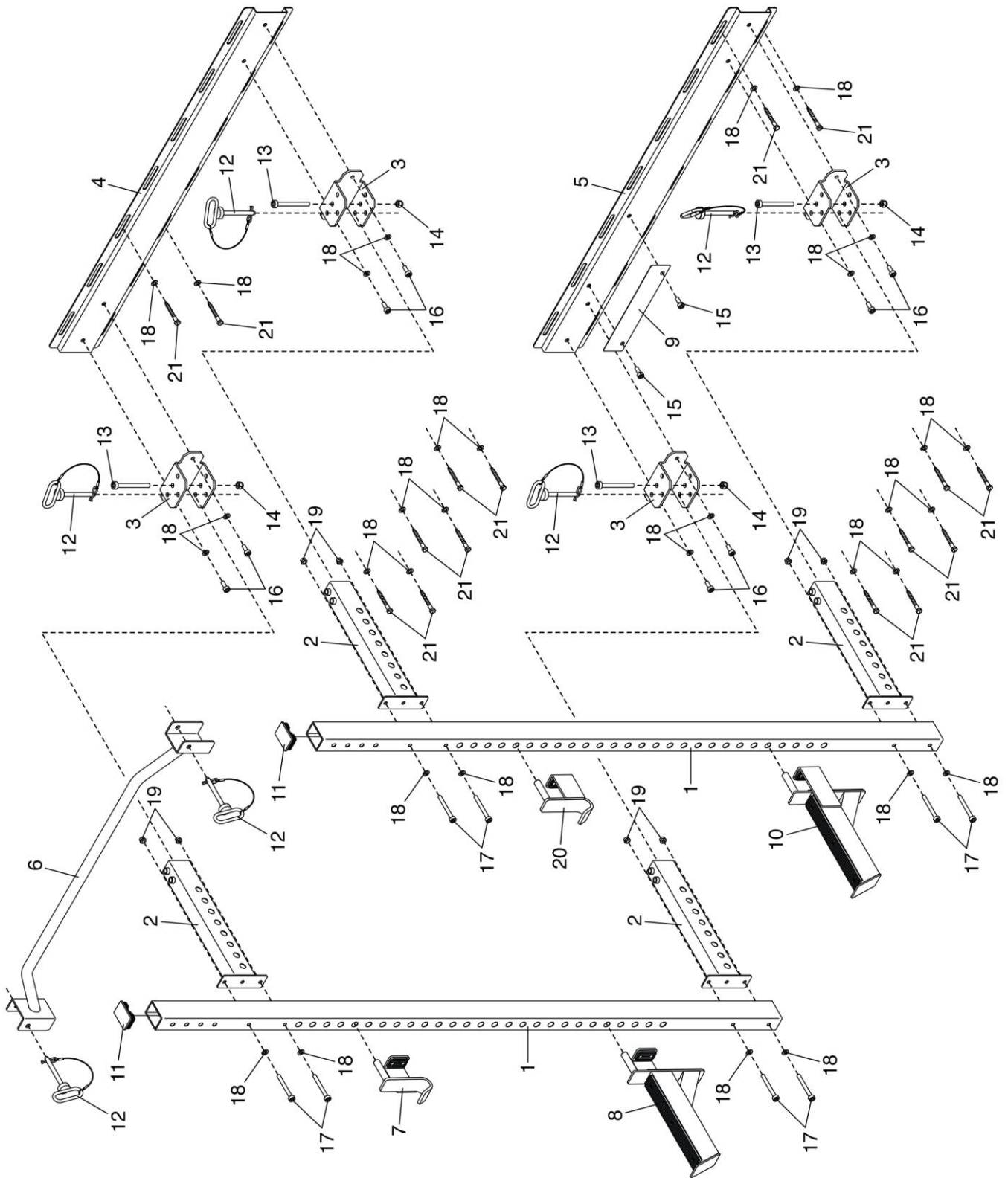
Smøring

Olje eller smør deler som beveger seg en gang i måneden - mer om nødvendig

Forsikre deg om at det påføres olje på vektbanene (dvs. de vertikale stolpene som vektstakken glir på) hver måned dersom modellen har dette, oftere hvis den brukes mye. Benytt silikonbasert spray på en fille, og smør hele lengden som vektstakken går på. Noen maskiner kan ha fett på bevegelige ledd.

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

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE (ENGELSK)

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	Upright	13	4	M12 x 125mm Bolt
2	4	Arm	14	4	M12 Locknut
3	4	Arm Bracket	15	2	M10 x 15mm Screw
4	1	Upper Wall Bracket	16	8	M10 x 25mm Screw
5	1	Lower Wall Bracket	17	8	M10 x 95mm Bolt
6	1	Crossbar	18	32	M10 Washer
7	1	Right Weight Rest	19	8	M10 Locknut
8	1	Right Spotter	20	1	Left Weight Rest
9	1	Plate	21	16	3/8" x 3" Lag Screw
10	1	Left Spotter	*	–	Assembly Tool
11	2	Upright Cap	*	–	User's Manual
12	6	Pin			

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.