

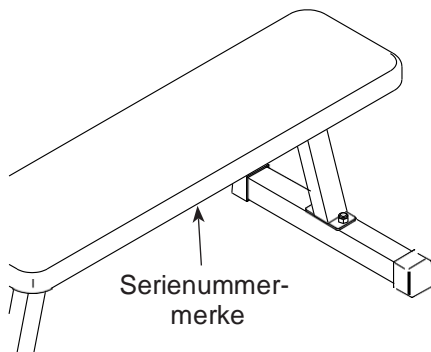
# PRO-FORM®

## SPORT FLAT BENCH XT

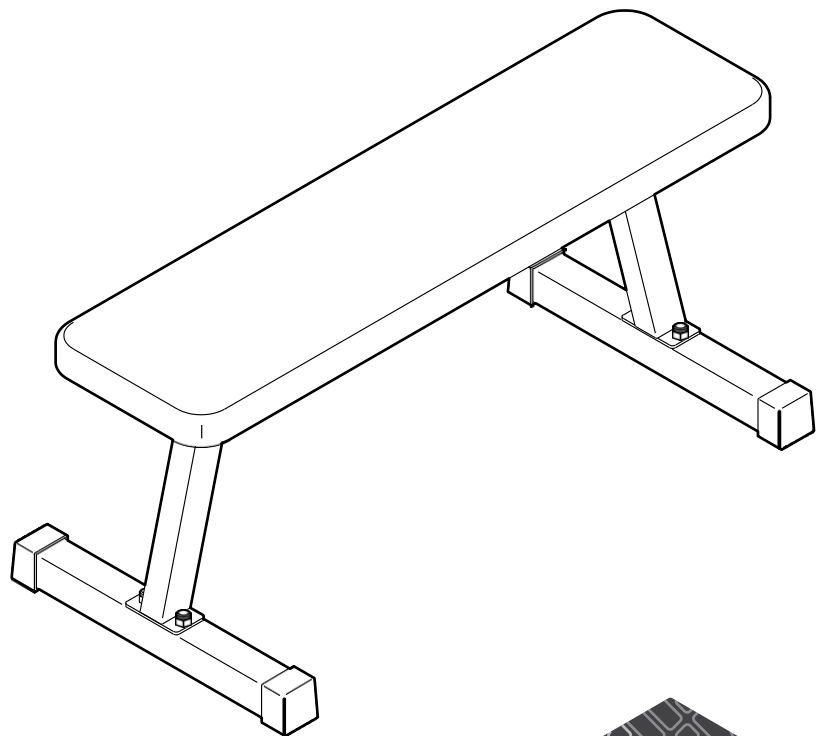
Modellnr.: PFBE01120.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



### SVENSK



### MERK

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



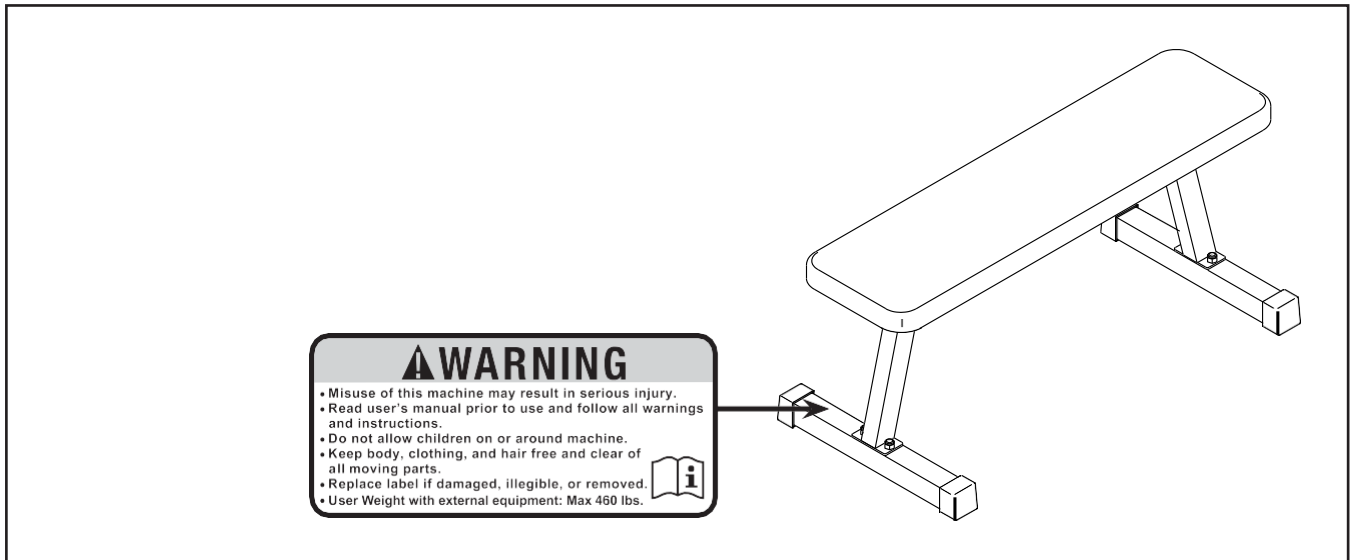
---

# INNHOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
MONTERING.....	5
RETNINGSLINJER.....	7
DELELISTE/OVERSIKTSDIAGRAM .....	10

---

## PLASSERING AV VARSELSMERKER



# FORHOLDSREGLER



OBS! Det är viktigt att du läser alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning, liksom alla varningsetiketter på apparaten innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av apparaten känner till alla försiktighetsåtgärder och instruktioner.

2. Innan du börjar med detta eller något annat träningsprogram är det viktigt att du pratar med en läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har känt hälsoproblem.

3. Personer med fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar får endast använda apparaten under tillsyn.

4. Använd endast denna apparat enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

5. Apparaten är endast avsedd för hemmabruk. Använd den inte i kommersiella, hyres- eller institutionella sammanhang.

6. Förvara apparaten inomhus och borta från damm och fukt. Placera den inte i garaget eller nära vatten.

7. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt enheten för att utföra dina övningar.

8. Kontrollera apparaten regelbundet och dra åt alla delar. Byt ut slitna delar omedelbart.

9. Håll alltid husdjur och barn under 16 år borta från apparaten.

10. Använd lämpliga träningskläder när du använder apparaten. Använd inte lösa kläder som kan förpackas i apparaten. Använd alltid sneakers.

11. Högsta användarvikt är 159 kilo och maximal totalvikt är 209 kilo. Använd inte bänken med mer än 50 kilo vikter, inklusive skivstänger. Obs! Apparaten innehåller inte skivstänger och vikter.

12. Överutbildning kan motverka dess syfte och kan vara hälsofarligt. Om du känner dig yr eller på annat sätt obekvämt, sluta träna omedelbart och starta kylningsprocessen.

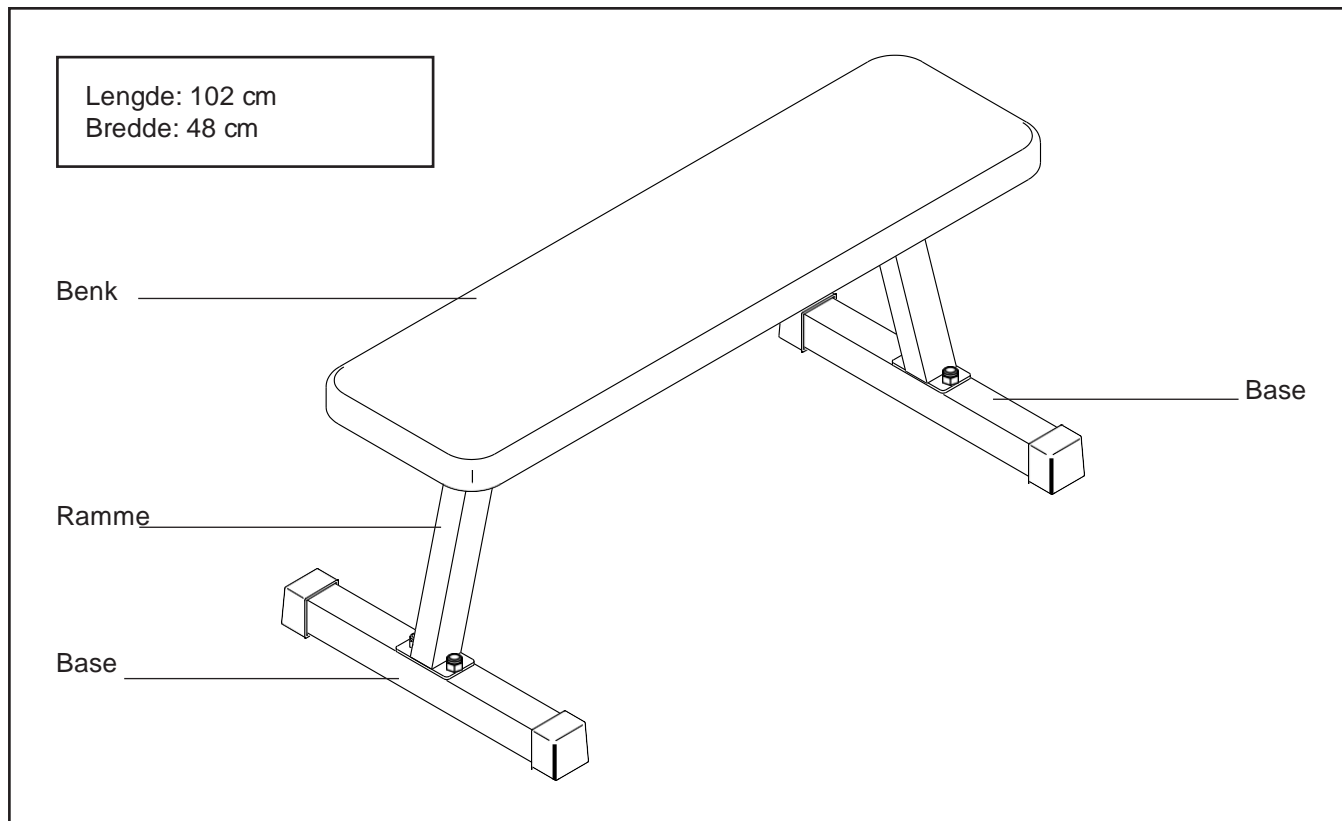
|

## INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde PROFORM® SPORT FLAT BENCH XT. Denna enhet är utformad för att träna de viktigaste muskelgrupperna i din kropp. Oavsett om ditt huvudmål är att tona din kropp, bygga starka muskler och styrka eller att förbättra ditt kardiovaskulära system, den här enheten hjälper dig att uppnå de resultat du letar efter.

Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noggrant innan du använder apparaten.

Innan du läser vidare bör du titta på bilden nedan för att bekanta dig med de olika delarna av enheten



# MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart

- Utöver de medföljande verktygen behöver du även följande:

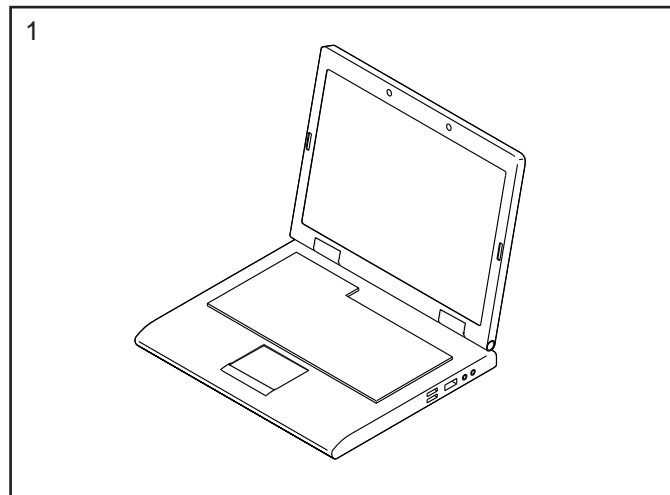
en skiftnyckel



Monteringen går lättare om du har tillgång till en nyckelsats. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera din produkt på [my.proform.com](http://my.proform.com)

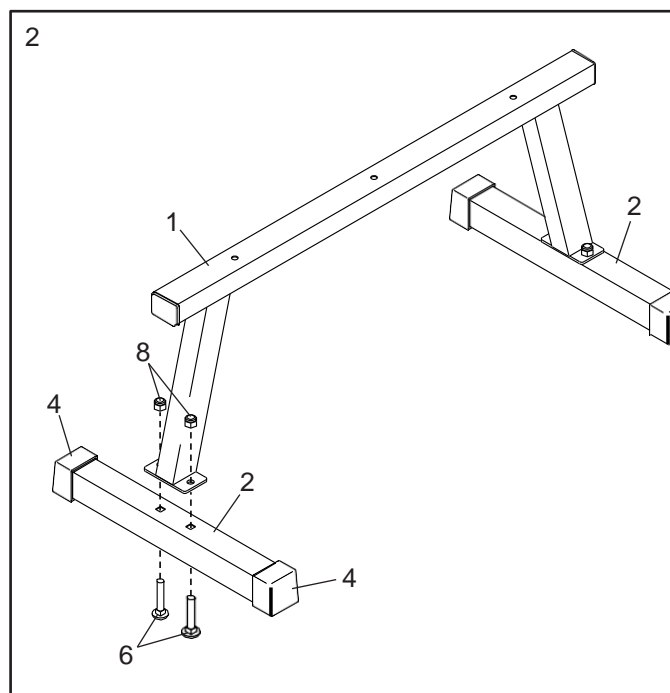
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



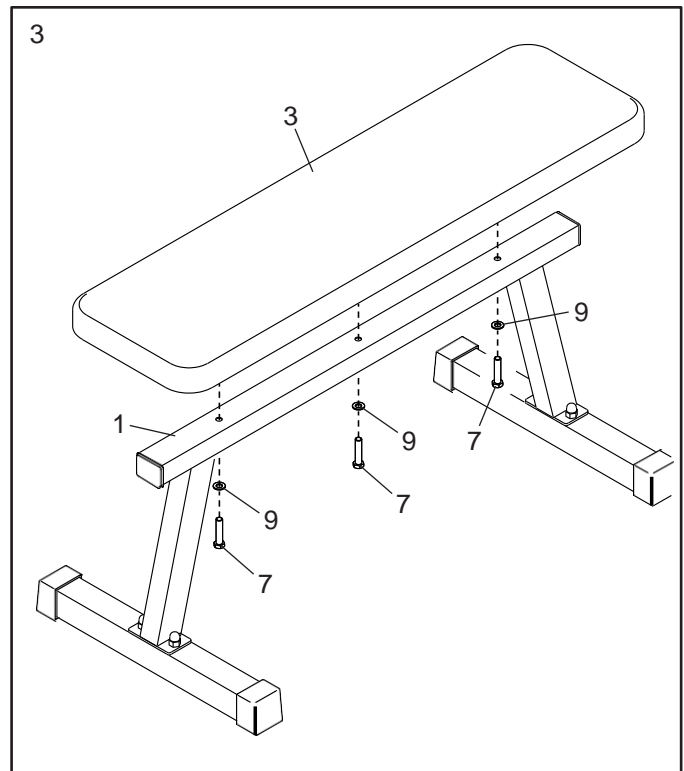
## 2. Placera en av baserna (2) så att de breda sidorna på baskåporna (4) vidrör golvet.

Fäst basen (2) i ramen (1) med två M10 x 65mm-vagnbultar (6) och två M10-låsmuttrar (8).

**Fäst den andra basen (2) på samma sätt.**



3. Fäst bänken (3) i ramen (1) med tre M8 x 55mm-skrivar (7) och tre M8-brickor (9).  
**Skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Skruva endast in skruvarna så att de inte längre känns lösa.**



4. **Försäkra dig om alla delar är ordentligt fastspända.** Extra smådelar kan följa med i förpackningen.  
Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

---

## 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 aerobicträning med hjälp av följande program:

- Styrketräning på måndag, onsdag och fredag.
- 20 till 30 minuters aerobicträning 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 kropps mått en gång i månaden. För bästa möjliga resultat bör du göra träningen till en vanlig och trevlig del av din vardag.

## **VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE**

**Om det skulle uppstå problem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.



---

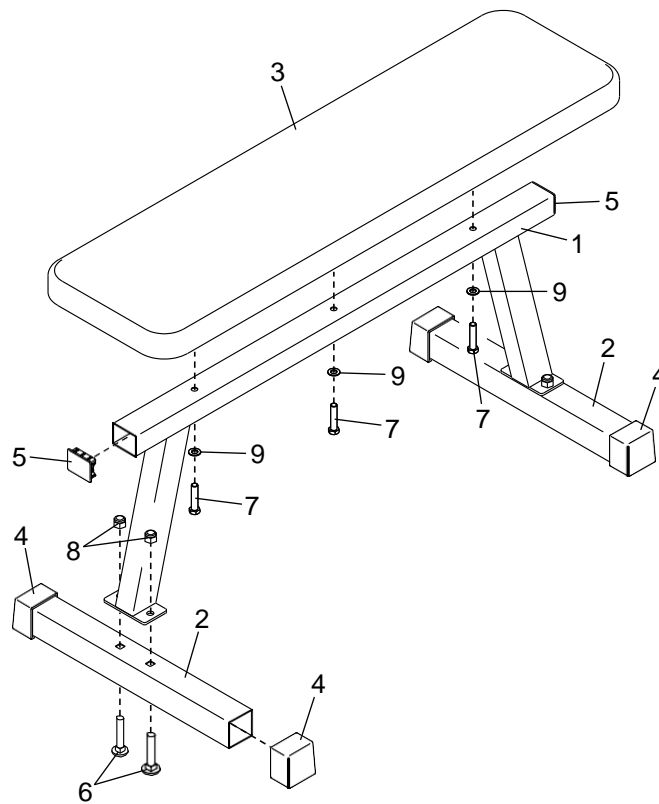
# VEDLIKEHOLDSPLAN

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
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/OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr.: PFBE01120.0 R0420A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	6	4	M10 x 65mm Carriage Bolt
2	2	Base	7	3	M8 x 55mm Screw
3	1	Bench	8	4	M10 Locknut
4	4	Base Cap	9	3	M8 Washer
5	2	Frame Cap	*	-	User's Manual



---

## 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](http://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.