

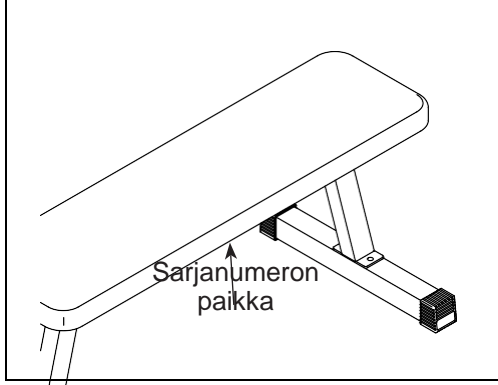
WEIDER® Flat Bench

weiderfitness.com

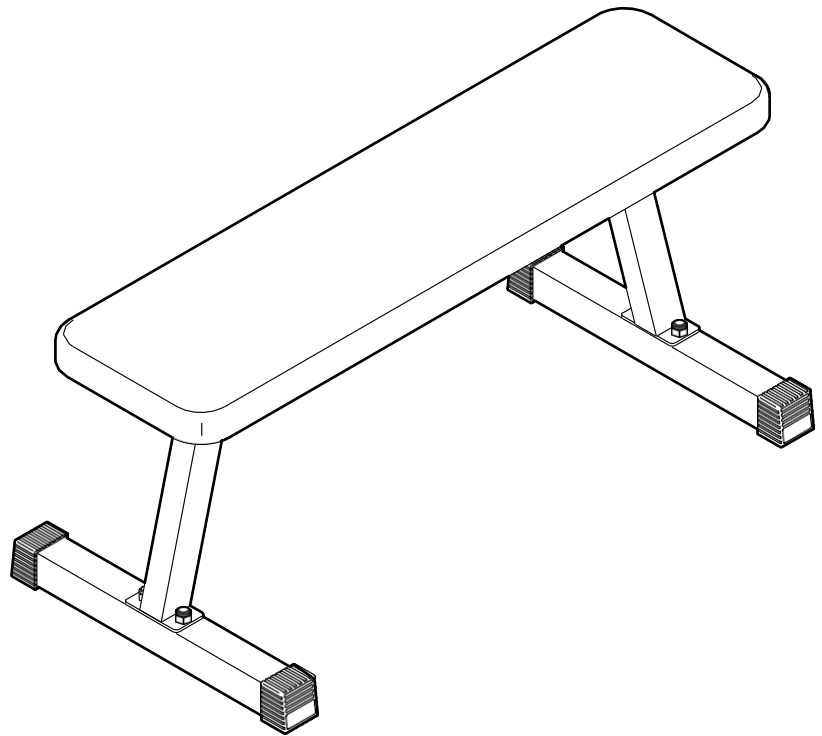
Mallinumero: WEBE39317.0

Sarjanumero: _____

Kirjoita sarjanumero yllä olevaan tilaan myöhempää tarvetta varten.



SUOMENKIELINEN KÄYTTÖOHJE



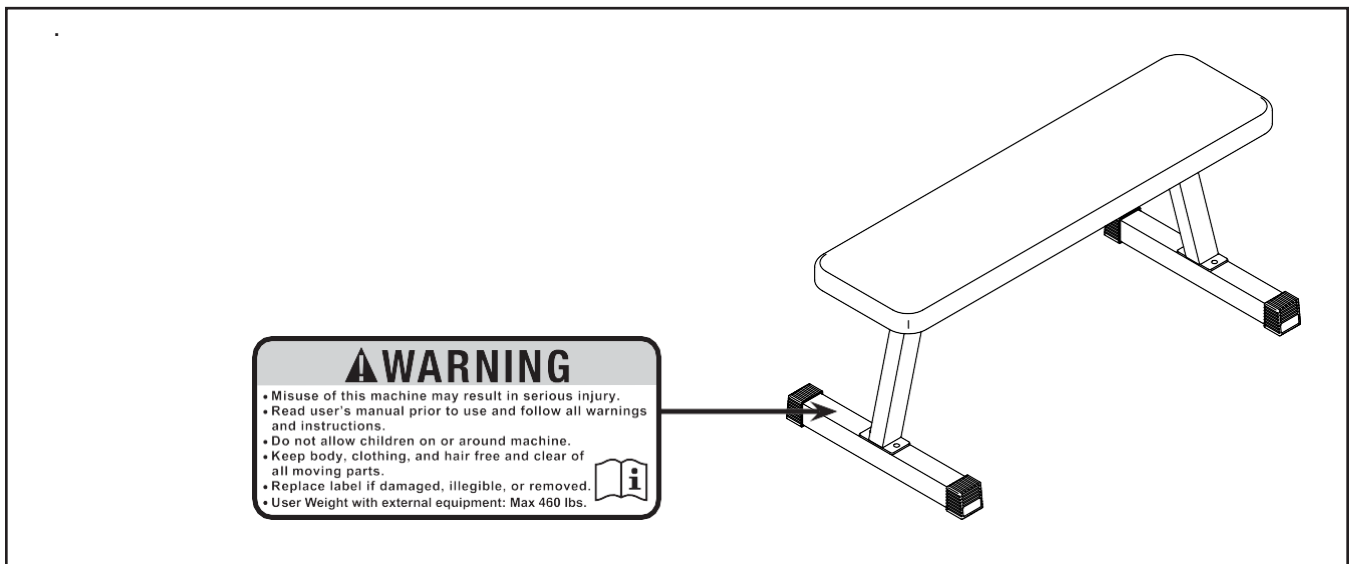
! HUOMAA

Lue kaikki näiden käyttöohjeiden varoimet ja käyttöohjeet, jotta laitteen käytöstä on sinulle iloa ja hyötyä. Sästä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

SISÄLLYSLUETTELO

VAROITUSMERKKIEN SIOITUSPAIKAT	2
VARO-OHJEET	3
ALUKSI	4
AENNUS	5
HARJOITTELUOHJEITA	7
OSALUETTELO/RÄJÄYTYSKUVA	9

VAROITUSMERKKIEN SIIJINTI



VAROTOIMET

⚠ HUOMAA: Näiden käyttöohjeiden kaikki varotoimet ja käyttöohjeet sekä laitteen varoitusmerkinnät on tärkeää lukea, sillä sinulle on niistä hyötyä.

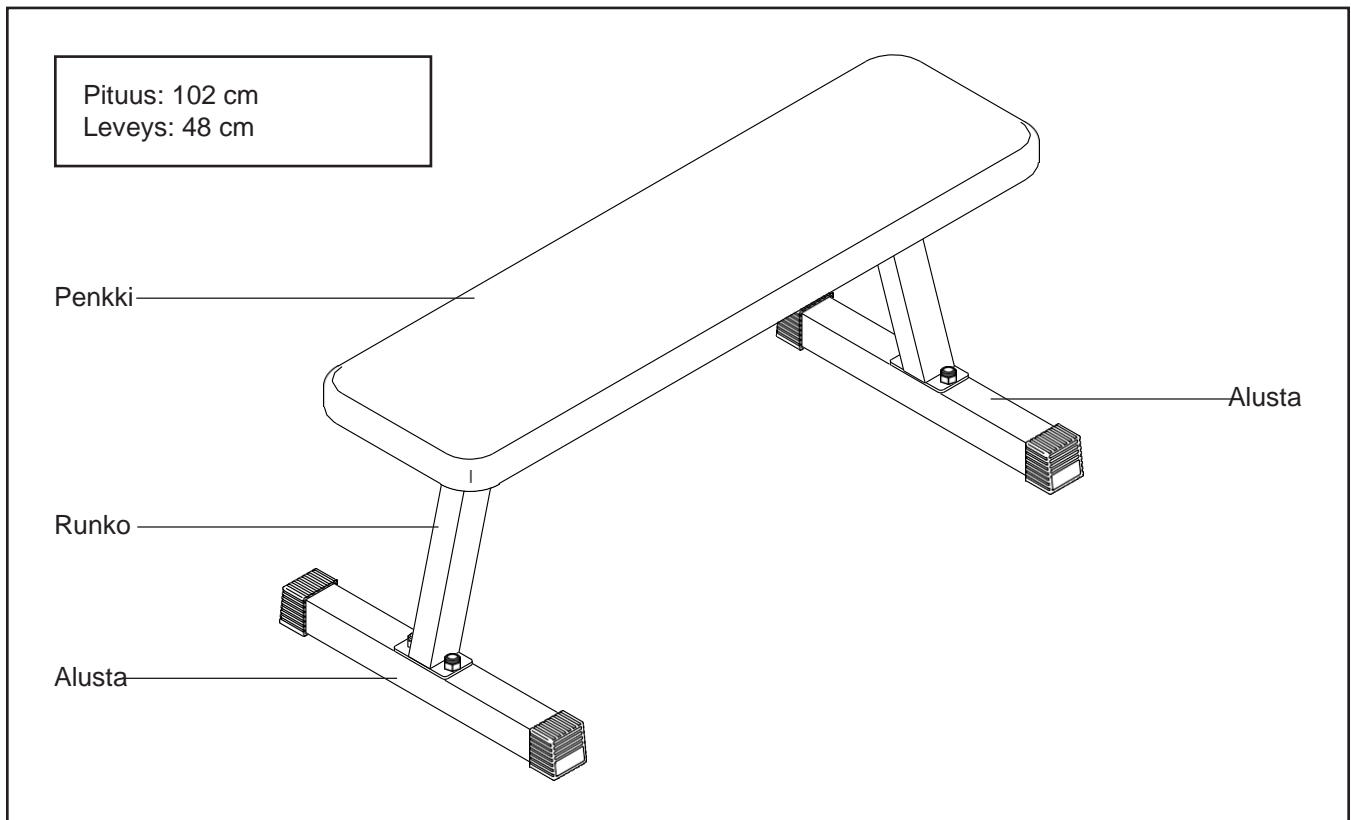
1. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät tuntevat laitteen varotoimet ja käyttöohjeet.
2. Ennen kuin aloitat kuntoilun tällä laitteella tai minkä tahansa muun harjoitusohjelman, on tärkeää, että keskustele lääkärisi kanssa. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on ollut terveysongelmia.
3. Henkilöt, joilla on fyysisiä tai henkisiä rajoituksia, saavat käyttää painonnostopenkkiä vain valvotuissa olosuhteissa.
4. Penkkiä saa käyttää vain näissä käyttöohjeissa kuvatulla tavalla.
5. Painonnostopenkki on suunniteltu vain kotikäyttöön. Sitä ei saa käyttää kaupallisessa, vuokraus- tai laitospöytäkäytössä.
6. Säilytä painonnostopenkkiä sisätiloissa ja suojaa pölyltä ja kosteudelta. Älä sijoita penkkiä autotalliin tai veden lähelle.
7. Sijoita treenipenkki tasaiselle alustalle, niin että joka puolella on riittävästi tilaa sen käyttöön. Suojaa lattia tai matto asettamalla painonnostopenkin alle suojamatto.
8. Tarkista painonnostopenkki säännöllisesti, ja kiristä sen kaikki osat. Vaihda kuluneet osat välittömästi.
9. Lemmikit ja alle 13-vuotiaat lapset tulee pitää poissa painonnostopenkin läheisyydestä kaikissa tilanteissa.
10. Käytä sopivia urheiluvarusteita, kun aiot käyttää painonnostopenkkiä. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni penkkiin. Käytä aina treenikenkiä käyttäessäsi treenipenkkiä.
11. Painonnostopenkki on tarkoitettu maksimissaan 159 kilon painoiselle käyttäjälle, ja 209 kilon kokonaispainolle. Älä käytä painonnostopenkissä yli 50 kilon painoja levytanko mukaan lukien. Huomaa: Painonnostopenkin mukana ei tule painoja tai levytankoja.
1. Ylikuntoilu saattaa olla haitallista ja aiheuttaa loukkaantumisia. Jos tunnet huimausta tai muuten epämukavaa oloa, lopeta kuntoilu välittömästi ja keskustele siitä lääkärisi kanssa.

ALUKSI

Kiitos, että valitsit WEIDER® FLAT BENCHin. Tämä painonnostopenkki on suunniteltu vartalosi suurimpien lihasryhmien harjoittamiseen. Olipa tärkein tavoite kehon kiinteytys, lihasten ja voiman kehittäminen tai verenkierron parantaminen, tämä harjoituspenkki auttaa sinua saavuttamaan etsimäsi tulokset.

On suositeltavaa lukea tämä käyttöohje huolellisesti ennen painonnostopenkin käyttöä.

Ennen lukemista, katso kuvia, jotta tunnet painonnostopenkin eri osat.



ASENNUS

- Asennuksessa tarvitaan kahta
- Penkin painon ja koon vuoksi on suositeltavaa asentaa se suoraan käyttöpaikkaan. Varmista, että penkin ympärillä on tarpeeksi tilaa sitä asennettaessa.
- Aseta kaikki osat avoimesti näkyville ja poista pakkausmateriaali helposti käytettävissä on pois ennen kuin olet saanut asennuksen valmiiksi.
- Mukana tulevien työkalujen lisäksi tarvitset myös seuraavaa:

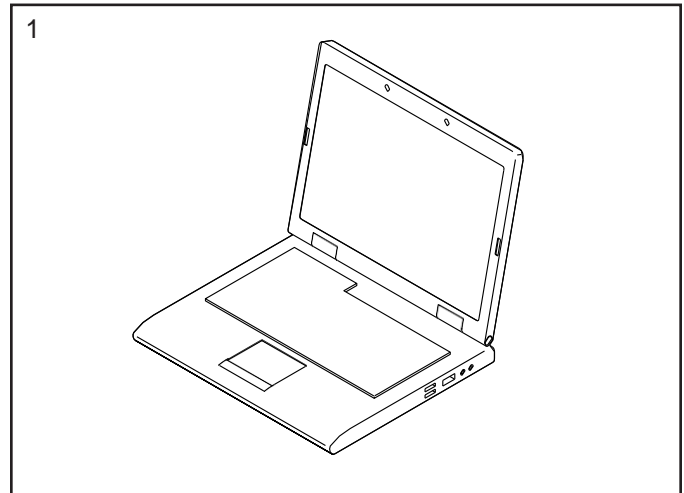
Jakoavain



Älä käytä avainsarjaa. Älä käytä asennuksessa sähkötyökaluja.

1. Rekisteröi tuote osoitteessa www.weiderservice.com/registration

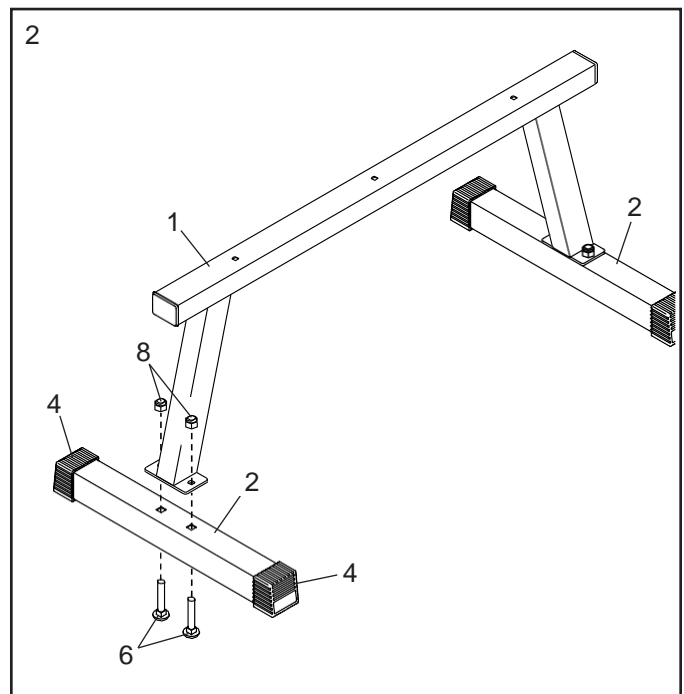
Silloin takuu aktivoituu ja säästät aikaa, kun otat yhteyttä asiakaspalveluun, ja Iconin on helpompi tarjota sinulle päivityksiä



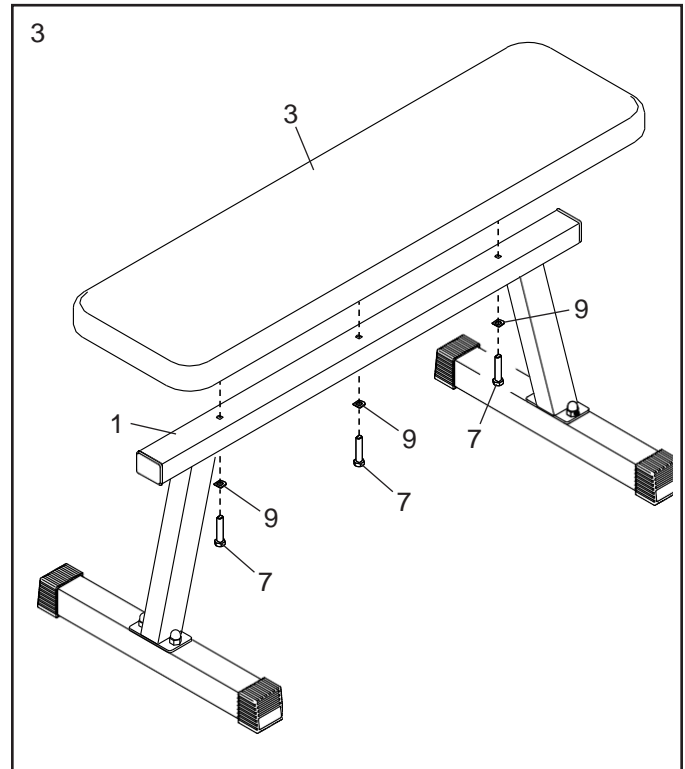
2. Aseta alusta (2) niin, että leveimmät puolet alustan päätyaloista (4) koskettavat lattiaa.

Kiinnitä alusta (2) runkoon (1) kahdella M10 x 65mm pultilla (6) ja kahdella M10 lukitusmutterilla (8).

Kiinnitä toinen alusta (2) samalla tavalla.



3. Kiinnitä penkki(3) runkoon (1) kolmella M8 x 55mm -ruuvilla (7) ja kolmella M8-aluslevyllä, (9); ruuvaa kaikki ruuvit sormin ennen kuin kiristät niitä. Varo vaurioittamasta penkkiä – lopeta ruuvien kiristäminen heti, kun penkki ei enää tunnu irralliselta.



4. Tarkista, että kaikki osat painonnostopenkissä on kiristetty kunnolla. Pakkauksessa voi olla ylimääräisiä pieniä osia. Aseta penkin alle matto suojaamaan alustaa.

KUNTOILUOHJEITA

NELJÄ ERI VOIMAHARJOITTELUTYYPPIÄ

Huomaa: Toisto tarkoittaa harjoituksen yhtä toistoa, esimerkiksi yhtä istumaannousua. Sarja tarkoittaa toistojen sarjaa.

Kehonrakennus: Treenaa lihaksia lähelle niiden maksimikapasiteettia ja lisää harjoitteluintensiiteettiä progressiivisesti. Säädä harjoituksen intensiteettitasoa seuraavasti:

- Muuta vastusta.
- Muuta toistojen määrää.

Mieti, mikä on sopiva vastustaso itsellesi. Aloita kolmella sarjalla kahdeksan toistoa jokaiselle harjoitukselle. Lepää kolme minuuttia jokaisen sarjan jälkeen: Kun voit tehdä kolme 12 toiston sarjaa ongelmitta, lisää vastusta.

Kiinteytys: Kiinteytä lihaksia harjoittamalla niitä kohtalaisella prosentiosuudella niiden kapasiteetista. Valitse kohtalainen vastus ja lisää toistoja sarjaan. Tee niin monta sarjaa 15-20 toistoa kuin voit ilman, että se tuntuu epämukavalta. Lepää yksi minuutti jokaisen sarjan jälkeen Harjoita lihaksia suorittamalla useita sarjoja enemmän kuin käyttämällä suurta vastusta.

Painonpudotus: Painon pudottamiseksi käytä pientä vastusta ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Harjoittele 20-30 minuuttia, äläkä lepää 30 sekuntia pidempään jokaisen sarjan jälkeen.

Crosstraining: Yhdistää voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun käyttämällä seuraavaa ohjelmaa:

- Voimaharjoittelu maanantaina, keskiviikkoja ja perjantaina.
- 20 - 30 minuuttia aerobista harjoittelua tiistaina ja torstaina.
- Kokonainen lepopäivä viikoittain antaa kehollesi aikaa rakentaa lihaksia.

KUNTOILUOHJEITA

Tutustu laitteeseen ja opi treenaamaan kunnolla. Mieti itse, miten kauan sinun tulisi treenata jokaisessa harjoituksessa, ja kuinka monta toistoa ja sarjaa haluat tehdä. Harjoittele omaan tahtiin ja huomioi kehoasi antamia signaaleja.

Lämmittely: Aloita viiden tai kymmenen minuutin venyttelyllä tai kevyellä treenillä. Lämmittely nostaa elimistön lämpötilaa, sykettä ja verenkiertoa treeniin valmistavana.

Harjoittelu: Sisältää 6-10 erilaista harjoitusta jokaisella harjoituskerralla. Valitse harjoituksia kaikille suurille lihasryhmille, ja keskity alueisiin, joita haluat kehittää. Jotta saat harjoituksiin tasapainoa ja vaihtelua, vaihtele harjoituksia treenikerrasta toiseen.

Jäähdyttely: Lopeta 5-10 minuutin venyttelyllä. Tämä lisää lihaksiesi joustavuutta ja estää vammoja.

HARJOITTELUMUOTO

Tee jokainen toisto täydellisesti, liikuta vain asianmukaisia ruumiinosia. Tee toistot jokaisessa sarjassa tasaisesti ja ilman taukoja. Hengitä ulos jokaisen toiston ensimmäisessä osassa, ja hengitä sisään lopussa. Älä pidätä hengitystä.

Lepää lyhyesti jokaisen sarjan jälkeen:

Kehonrakennus: Lepää kolme minuuttia.

Kiinteytys: Lepää yksi minuutti.

Painonpudotus: Lepää puoli minuuttia.

MOTIVAATIO

Harjoittelupäiväkirjan pitäminen voi lisätä motivaatiota. Kirjoita ylös päivämäärä, minkä treenin teit, mitä vastusta käytit sekä sarjojen ja toistojen määrä. Kirjoita muistiin painosi ja muut vartalosi mitat kerran kuussa. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi harjoittele säännöllisesti ja tee siitä nautinnollinen osa arkeasi.

HARJOITTELUPÄIVÄKIRJA

Kopioi tämä sivu, ja käytä kopioita suunnitellaksesi ja seurataksesi voima- ja aerobisia harjoituksiasi. Tämä auttaa tekemään treenin säännöllisesti ja siitä tulee mukava osa elämäsi.

Voima

Päiväys:

___ / ___ / ___

Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot	Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobinen

Päiväys:

___ / ___ / ___

Harjoitus	Aika	Matka	Nopeus

Voima

Päiväys:

___ / ___ / ___

Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot	Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobinen

Päiväys:

___ / ___ / ___

Harjoitus	Aika	Matka	Nopeus

Voima

Päiväys:

___ / ___ / ___

Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot	Harjoitus	Kg.	Sarja	Toistot
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobinen

Päiväys:

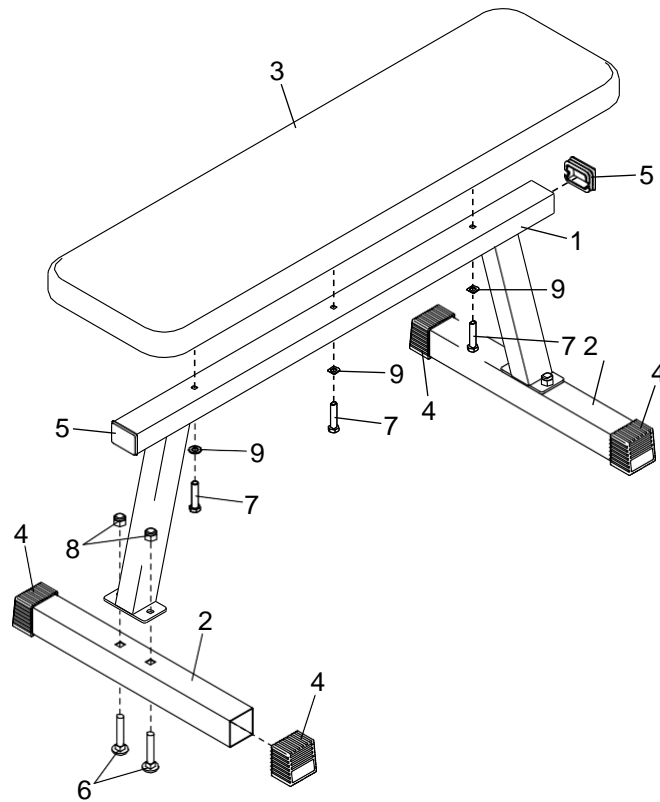
___ / ___ / ___

Harjoitus	Aika	Matka	Nopeus

OSALUETTELO (englanniksi)

Mallinro WEBE39317.0 R1217A

Nr.	Kpl	Nimi	Nr.	Kpl	Nimi
1	1	Frame	6	4	M10 x 65mm Carriage Bolt
2	2	Alusta	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



HUOLTO-OHJELMA

Osa	Suositteltu huolto	Kuinka usein?	Puhdistaminen	Voiteluaine
Runko ja tyynyt	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Pultit, mutterit jne.	Kaikki pultit, mutterit ja ruuvit tarkistetaan ja kiristetään tarvittaessa.	Kuukausittain	Ei	Ei
Liikkuvat osat	Tarkista kulumisen varalta. Vaihda kuluneet tai vaurioituneet osat.	Kuukausittain	Ei	WD-40

TÄRKEÄÄ TIETOA HUOLLOSTA

Jos laitteessa ilmenee muita vikoja, pyydämme ottamaan yhteyttä Mylnan huoltoon. Toivomme, että olet ensin meihin yhteydessä ennen kuin olet yhteydessä myymälään, niin voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Vieraile kotisivullamme www.mylnasport.fi – löydät täältä tuotetietoja, käyttöoppaita sekä yhteystiedot ja varaosien tilaamismahdollisuuden. Yhteydenottolomakkeen täyttämällä saamme sinulta tarvittavan tiedon ja voimme auttaa sinua mahdollisimman tehokkaasti.