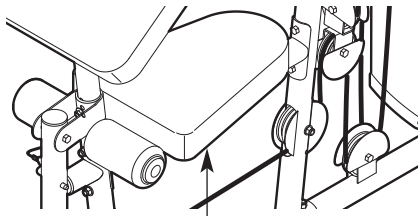


WEIDER[®] PRO 4500

Modelnr. WEEVSY3426.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer
(beneden zitting)

VRAGEN?

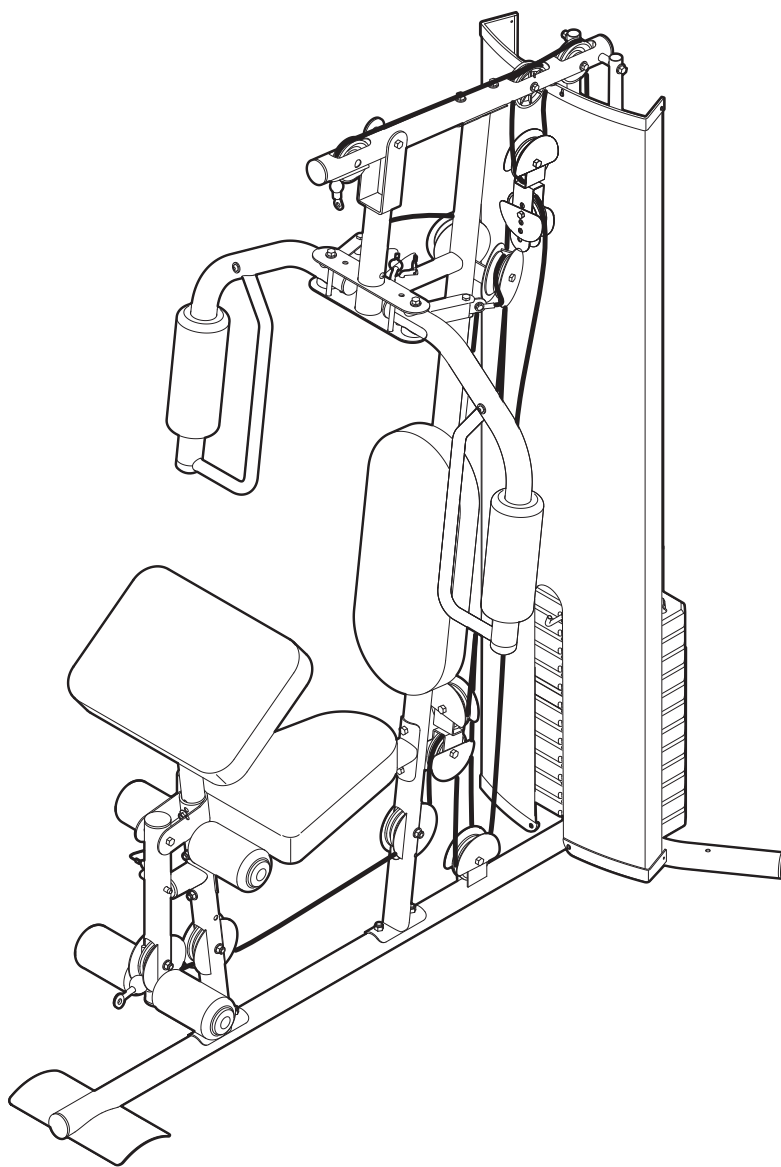
Als u nog vragen hebt of er zijn
onderdelen die ontbreken of
beschadigd zijn, neem dan contact
op met de winkel waar u dit product
hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit appa-
raat alle instructies en
voorzorgsmaatregelen in deze
handleiding. Bewaar deze hand-
leiding voor verdere
raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



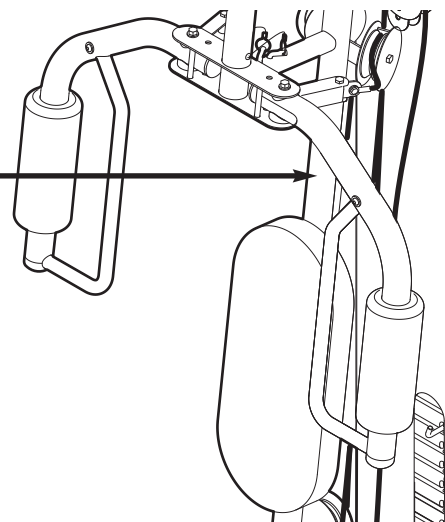
INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLINGEN	23
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL	25
KABELDIAGRAMMEN	26
ONDERHOUD	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	29
GEDETAILLEERDE TEKENING	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

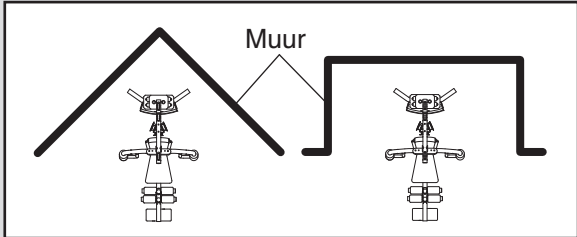
De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtssysteem voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
 2. Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op het gewichtssysteem voordat u het gewichtssysteem gebruikt. Gebruik het gewichtssysteem alleen zoals beschreven in de handleiding.
 3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het gewichtssysteem goed zijn geïnlicht over alle voorzorgsmaatregelen.
 4. Het gewichtssysteem is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het gewichtssysteem niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.
 5. Houd het gewichtssysteem binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats het gewichtssysteem niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
 6. Plaats het gewichtssysteem op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond het gewichtssysteem is om het gewichtssysteem te gebruiken te monteren en te demonteren.
 7. Dit gewichtssysteem heeft een open gewichtstapel; de gewichtstapel mag nooit toegankelijk zijn vanaf een punt buiten het gezichtsveld van de gebruiker. Om toegang tot de gewichtsstapel te vermijden, plaatst u het gewichtssysteem in een hoek, ruimte of kamer zoals afgebeeld in onderstaande tekening. Er mag niet meer dan 1 meter speling zijn tussen het gewichtssysteem en de naastliggende muren.
- 
8. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van het gewichtssysteem.
 9. Zorg dat elke keer dat u het gewichtssysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.
 10. Draag altijd gym schoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.
 11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.

12. Het gewichtssysteem is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen .
13. Vergrendel de gewichtstapel altijd met de vergrendelpen en de vergrendeling na het uitvoeren van oefeningen om onbevoegd gebruik van het gewichtssysteem te voorkomen (zie DE GEWICHTSTAPEL VERGRENDELEN op pagina 24).
14. Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.
15. Sta altijd op de voetplaat bij het uitvoeren van een oefening die ertoe kan leiden dat het gewichtssysteem omvalt.
16. Laat nooit de armen, beencurl, trekstang of enkelriem los terwijl er gewichten worden geheven. De gewichten zullen met grote kracht vallen.
17. Ontkoppel altijd de trekstang van het gewichtssysteem bij het uitvoeren van een oefening waarbij de trekstang niet vereist is.
18. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

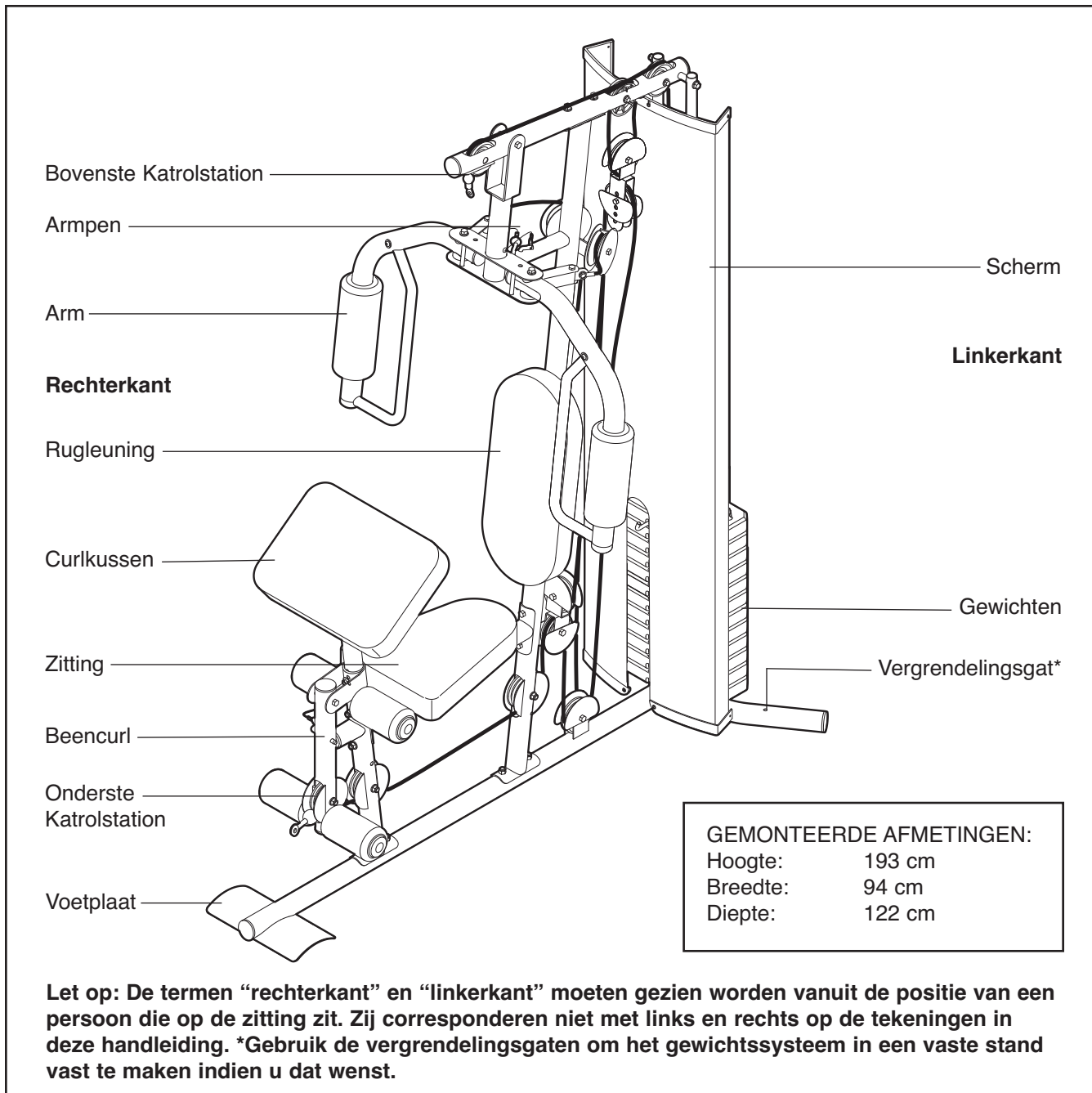
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor het veelzijdige WEIDER® PRO 4500 systeem. De 4500 systeem biedt een diversiteit aan oefeningstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de systeem. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen

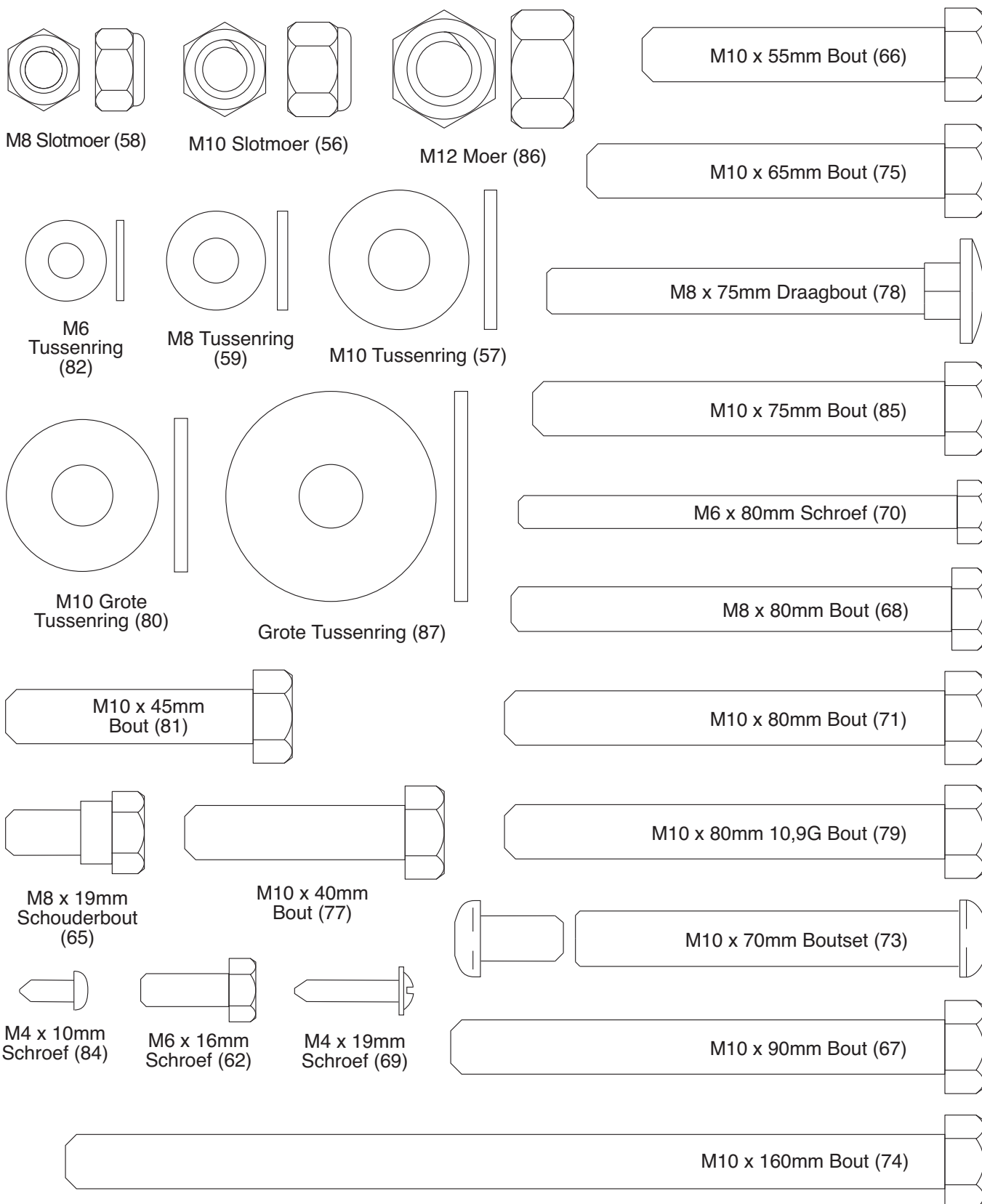
hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de Onderdelenlijst achterin deze handleiding. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



MONTAGE

Om het monteren eenvoudiger te maken, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet het gewichtssysteem worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond het gewichtssysteem te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA op pagina 6 gebruiken.

- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan nodig zijn voor de montage:

twee verstelbare sleutels



een rubber hamer



een standaard schroevendraaier



een Philips schroevendraaier



De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

De Vier Fases van het Montageproces

Montage van het Staander—U begint met het monteren van de basis en de staanders die het geraamte van het krachtstation vormen.

Arm-Montage—Tijdens deze fase monteert u de armen en de Beencurler.

Kabelmontage—Tijdens deze fase monteert u alle kabels en katrollen die de krachtstations met de gewichten verbinden.

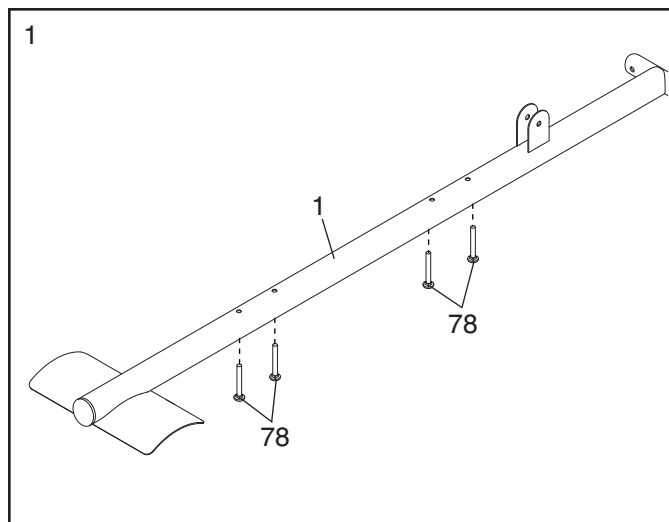
Montage van de Zittingen—De laatste fase is voor het monteren van de zitting en de rugleuningen.

Montage van het Onderstel

1.

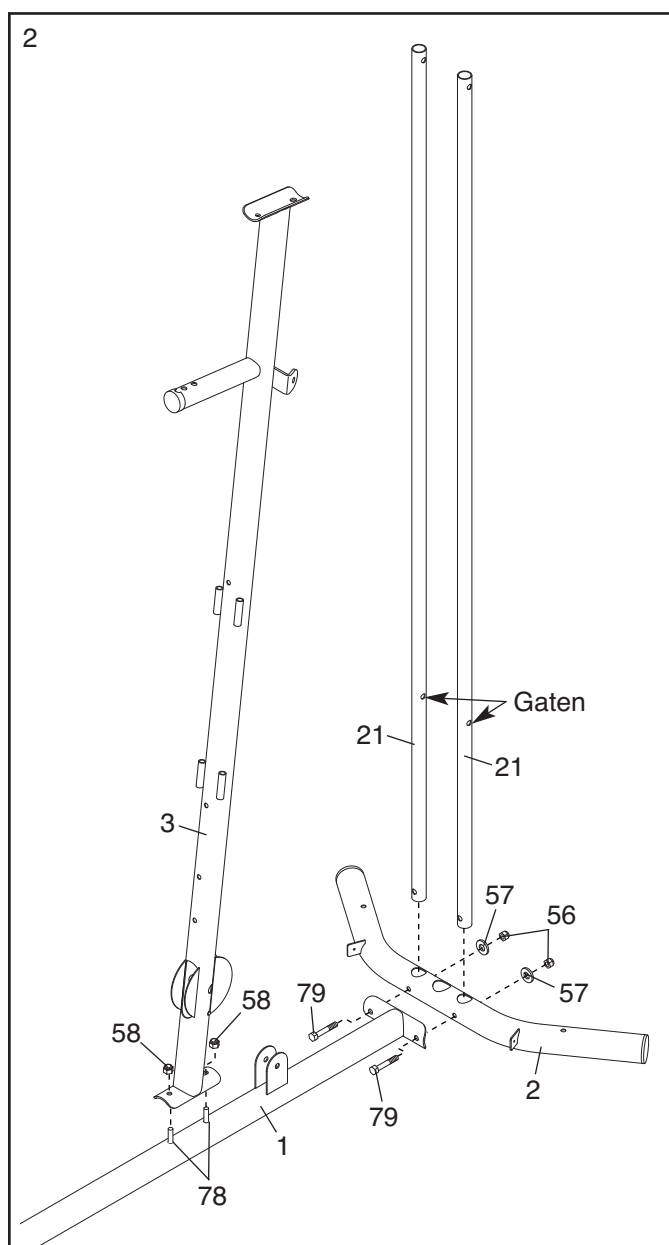
BELANGRIJK: Om de montage makkelijker te maken, dient u de montagetips op pagina 7 te lezen.

Plaats vier M8 x 75mm Draagbouten (78) omhoog door de Basis (1). **Let op: Het kan handig zijn om tape over de boutkoppen te plakken om ze op hun plaats te houden.**



2. Richt de twee Gewichtgeleiders (21) zo dat de aangegeven gaten dicht bij de onderste uiteinden zijn. Bevestig de twee Gewichtgeleiders en de Basis (1) aan de Stabilisator (2) met twee M10 x 80mm 10.9G Bouten (79) en twee M10 Tussenringen (57) en twee M10 Slotmoeren (56). **Draai de Slotmoeren vast.**

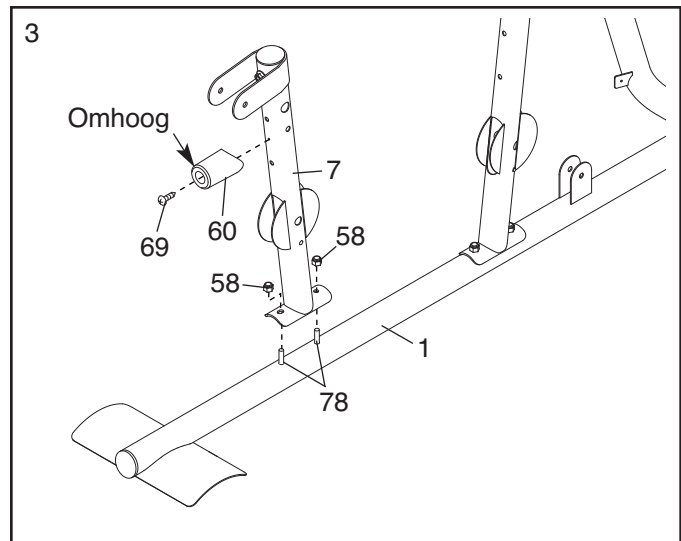
Bevestig de Staander (3) aan de Basis (1) met twee aangegeven M8 x 75mm Draagbouten (78) en twee M8 Slotmoeren (58). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**



3. Bevestig het voorste Been (7) aan de Basis (1) met twee aangegeven M8 x 75mm Draagbouten (78) en twee M8 Slotmoeren (58). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

Bevestig de Beenbumper (60) aan het Voorste Been (7) met een M4 x 19mm Schroef (69).

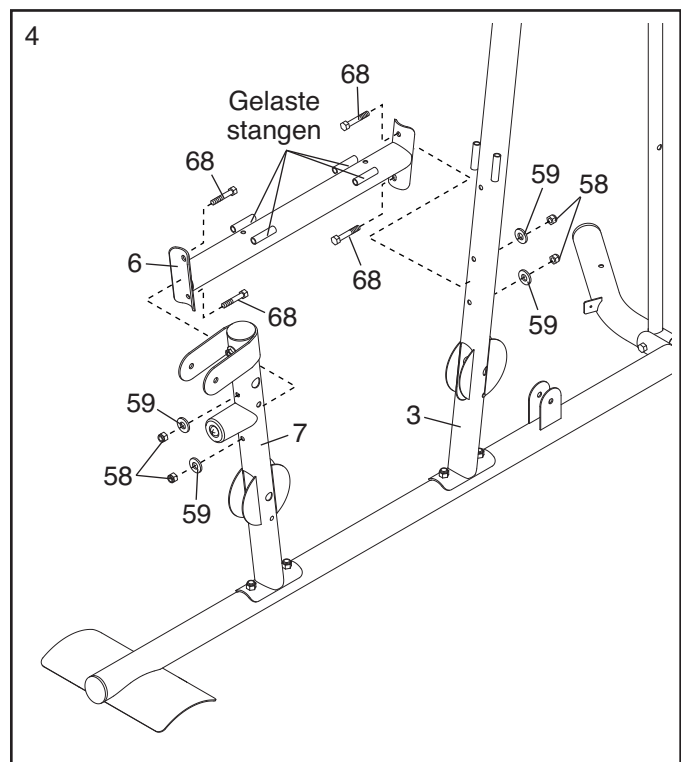
Zorg dat het uiteinde van de Beenbumper omhoog is gericht.



4. Plaats het Onderstel van de Zitting (6) tussen de Staander (3) en het Voorste Been (7). Richt het Onderstel van de Zitting zo dat de gelaste stangen dicht bij de Staander zijn.

Bevestig het Onderstel van de Zitting (6) aan de Staander (3) met twee M8 x 80mm Bouten (68) twee M8 Tussenringen (59) en twee M8 Slotmoeren (58). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

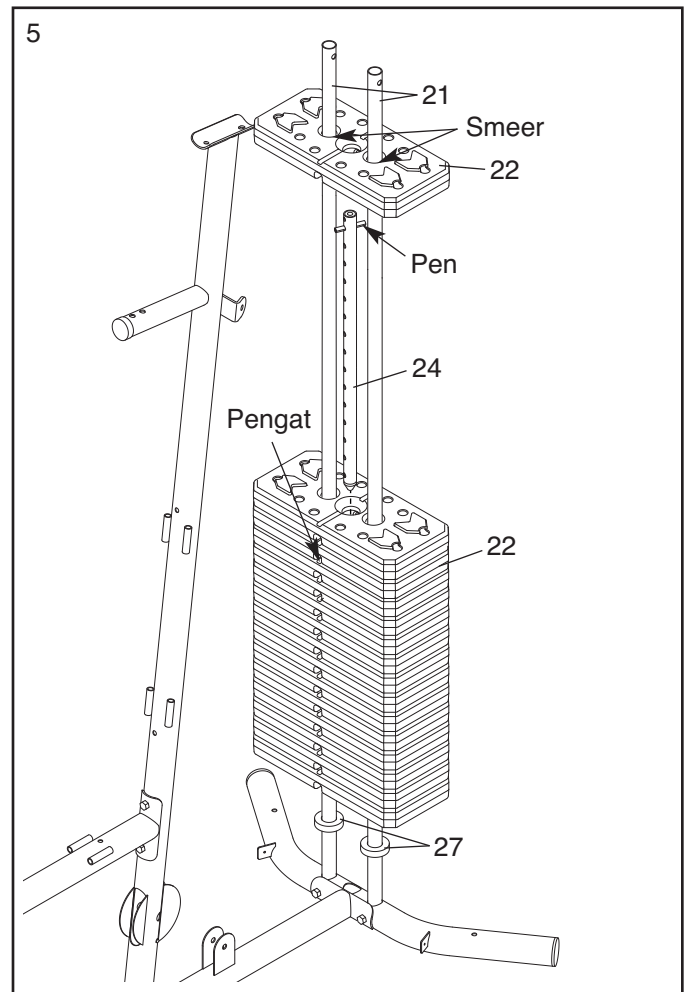
Bevestig het Onderstel van de Zitting (6) aan het Voorste Been (7) op dezelfde wijze.



5. Schuif de twee Gewichtbumpers (27) op de Gewichtgeleiders (21). Richt de veertien Gewichten (22) zo dat de gaten aan de onderkant van de gewichten zitten en schuif de Gewichten op de Gewichtgeleiders.

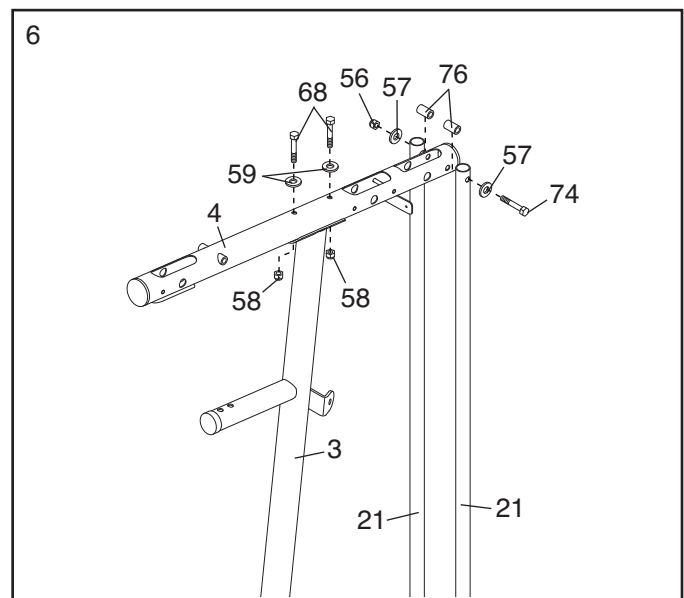
Plaats de Gewichtsbuis (24) in de veertien Gewichten (22). **Zorg dat de pen op de Gewichtsbuis is gericht zoals staat afgebeeld.**

Breng wat van het meegeleverde vet aan op de aangegeven gaten in een Gewicht (22). Schuif het Gewicht op de Gewichtgeleiders (21).



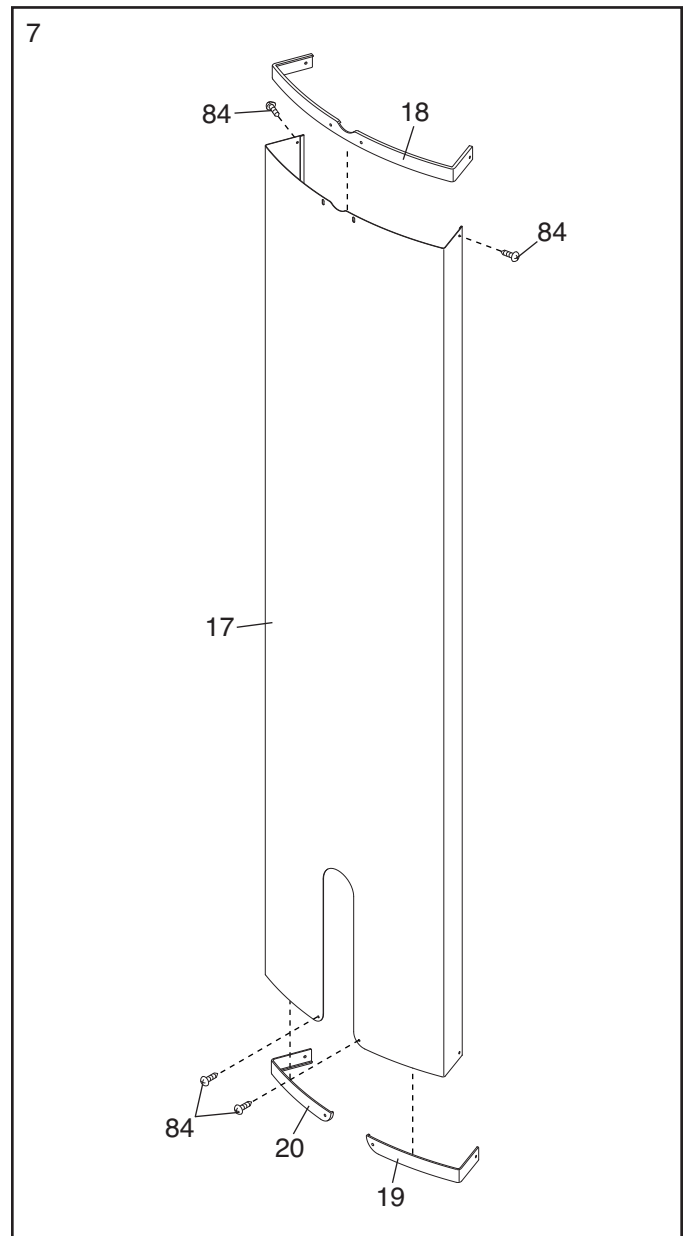
6. Bevestig het Bovenste Onderstel (4) aan de Staander (3) met twee M8 x 80mm Bouten (68) twee M8 Tussenringen (59) en twee M8 slotmoeren (58). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

Bevestig het Bovenste Onderstel (4) tussen de Gewichtgeleiders (21) met een M10 x 160mm Bout (74), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Tussenstukken (76), en een M10 Slotmoer (56). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**



7. Maak dan de Linkerkap (19) en de Rechterkap (20) vast aan de onderkant van het Scherm (17) met twee M4 x 10mm Schroeven (84).

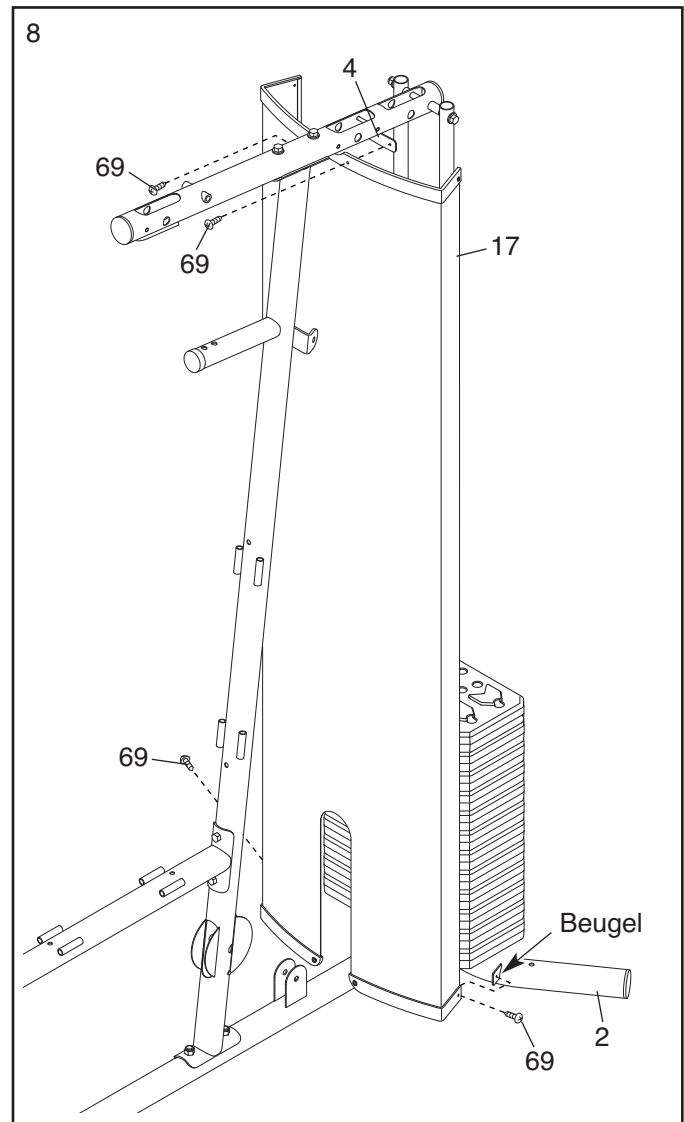
Maak dan de Bovenste Kap (18) vast aan de Bovenkant van het Scherm (17) met twee M4 x 10mm Schroeven (84).



8. Maak dan het Scherm (17) vast aan het Bovenste Onderstel (4) met twee M4 x 19mm Schroeven (69).

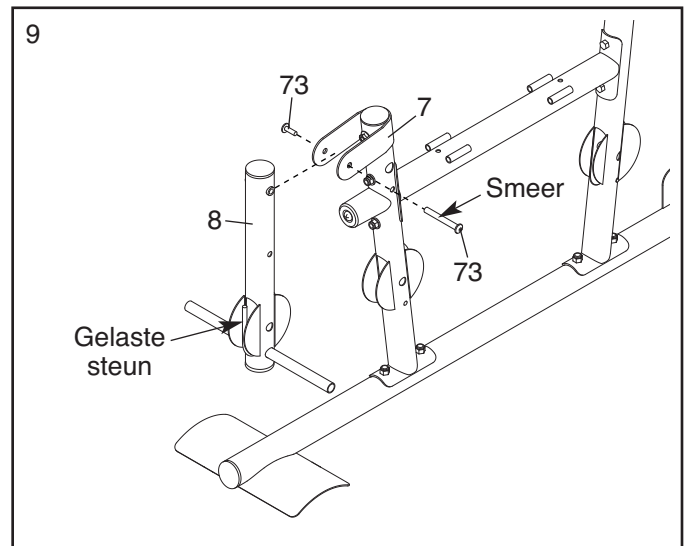
Maak dan het Scherm (17) vast aan de beugels op de Stabilisator (2) met twee M4 x 19mm Schroeven (69). **Zorg ervoor dat de beugels zich in het Scherm bevinden.**

Zie stappen 2–6. Maak de Slotmoeren (56, 58) vast die in deze stappen worden gebruikt.



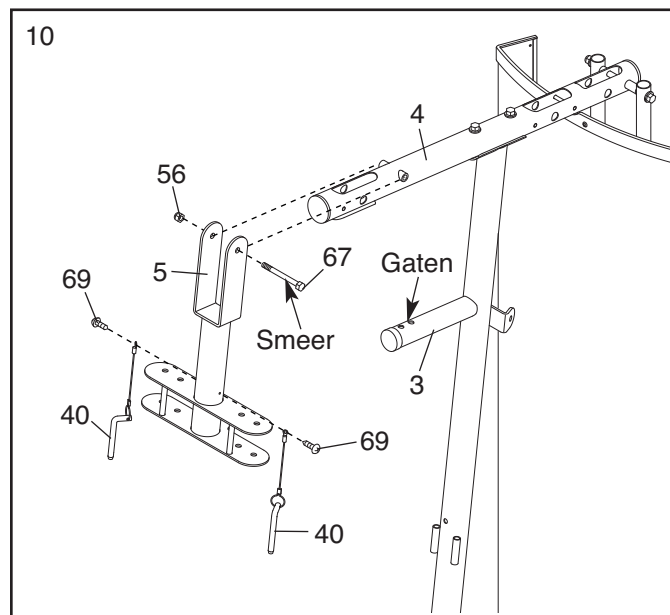
Montage van de Arm

9. Breng vet aan op de M10 x 70mm Boutset (73). Richt de Beencurl (8) zo dat de gelaste steunen zich aan de afgebeelde kant bevinden. Bevestig de Beencurl aan het Voorste Been (7) met de Boutset. **Draai de Bout Set niet te vast. De Beencurl moet vrij kunnen draaien.**



10. Breng vet aan op een M10 x 90mm Bout (67). Bevestig het Draaionderstel (5) aan het Bovenste Onderstel (4) met de Bout met ronde kop en een M10 Slotmoer (56). **Draai de Slotmoer niet te vast, het Draaionderstel moet vrij kunnen draaien.**

Maak dan de twee Armpennen (40) vast aan het Draaionderstel (5) met twee M4 x 19mm Schroeven (69). Steek de Armpennen in de twee gaten in de Staander (3).



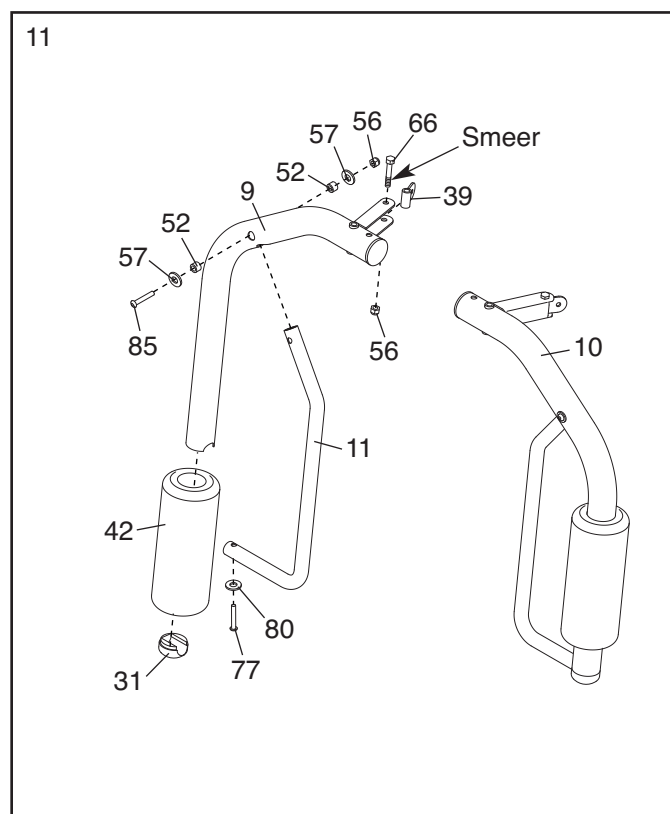
11. Breng vet aan op een M10 x 55mm Bout (66). Bevestig de Kabelas (39) aan de Rechterarm (9) met de Bout met ronde kop en een M10 Slotmoer (56). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Draaias moet vrij kunnen draaien.**

Maak de binnenkant van een Groot Schuimrubber Kussen (42) nat met zeepwater. Schuif het Grote schuimrubber kussen op de Rechterarm (9).

Bevestig het uiteinde van een Hendel (11) aan de Rechterarm (9) met een M10 x 75mm Bout (85), twee M10 Tussenringen (57), twee 16mm Tussenstukken (52), en een M10 Slotmoer (56). **Draai de Bout met Ronde Kop nog niet vast.**

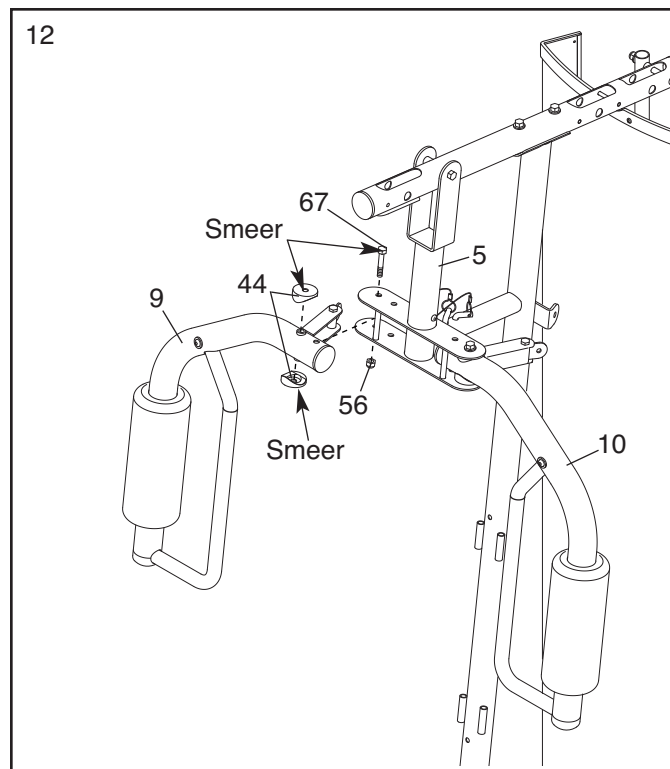
Druk een Hendelkapje (31) in de Rechterarm (9). Bevestig onderste uiteinde van de Hendel (11) aan de Rechterarm met een M10 x 40mm Bout (77) en een M10 Grote Tussenring (80). **Maak de M10 x 75mm Bout (85) vast.**

Bevestig de Linkerarm (10) op dezelfde wijze.



12. Breng vet aan op een M10 x 90mm Bout (67) en twee Arbussen (44). Bevestig de Rechterarm (9) aan het Draaionderstel (5) met de Bout met ronde kop, de twee Arbussen en een M10 Slotmoer (56). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Rechterarm moet vrij kunnen draaien.**

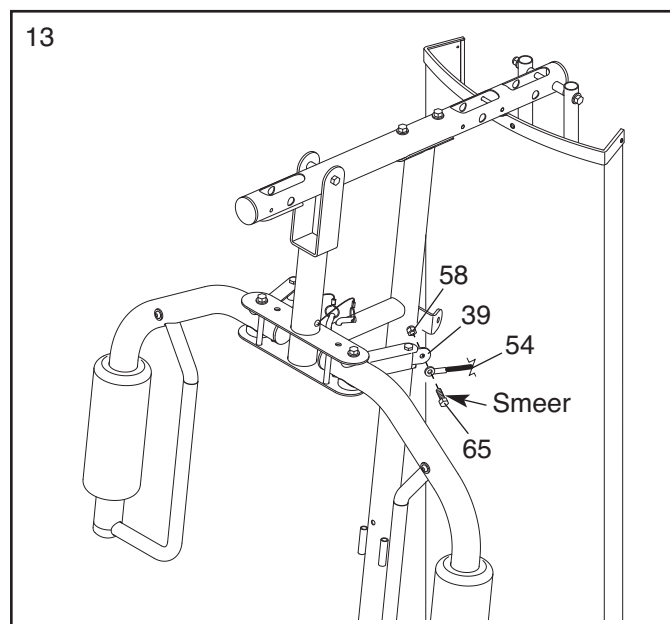
Bevestig de Linkerarm (10) aan het Draaionderstel (5) op dezelfde wijze.



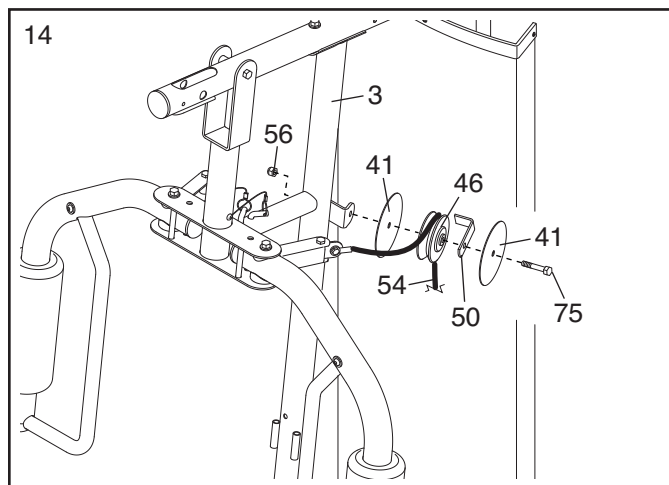
Montage van de Kabel

13. Raadpleeg de KABELDIAGRAMMEN op pagina 26 om de kabels te vinden en te monteren.

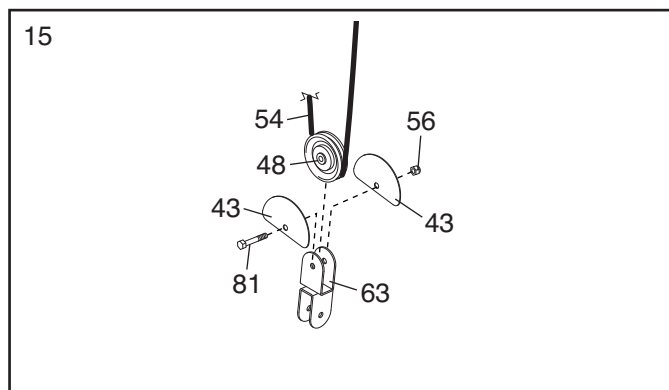
Zoek naar de Armkabel (54). Breng vet aan op een M8 x 19mm Schouderbout (65). Bevestig de Armkabel op de aangegeven Kabelas (39) met de Schouderbout en een M8 Slotmoer (58). **Zorg dat de Kabel vrij kan draaien rond de Schouderbout.**



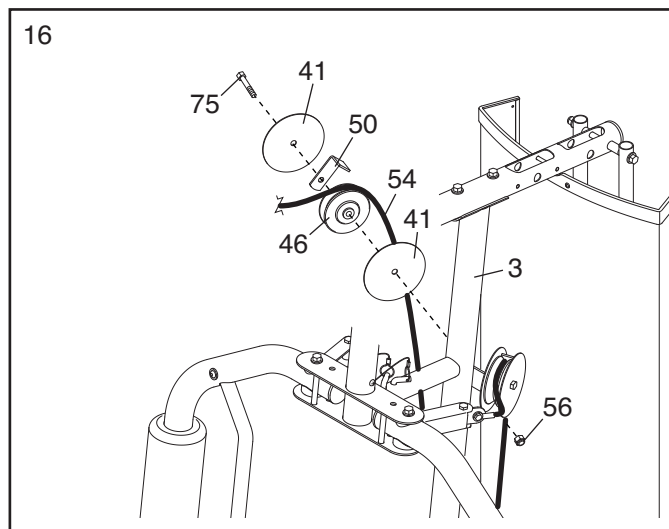
14. Leid de Armkabel (54) over een V-katrol (46). Bevestig de V-katrol, een Grote kabelgeleider (50) en twee Beschermringen (41) aan de Staander (3) met een M10 x 65mm Bout (75) en een M10 Slotmoer (56). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Kabel wordt vastgehouden in de groeve van de V-katrol.**



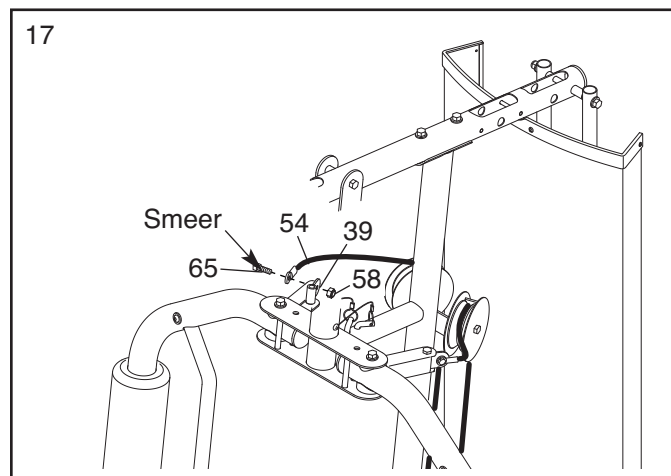
15. Leid de Armkabel (54) onder een 90mm Katrol (48). Bevestig de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele U-beugel (63) met een M10 x 45mm Bout (81) en een M10 Slotmoer (56). **Zorg dat de Halve Beschermringen zich aan de buitenkant van de Dubbele U-beugel bevinden, zoals afgebeeld.**



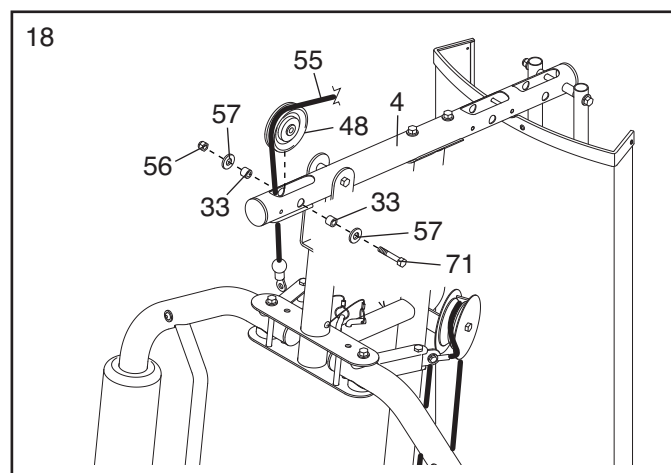
16. Leid de Armkabel (54) over een V-katrol (46). Bevestig de V-katrol, een Grote Kabelklem (50) en twee Beschermringen (41) aan de Staander (3) met een M10 x 65mm Bout (75) en een M10 Slotmoer (56). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Kabel wordt vastgehouden in de groeve van de V-katrol.**



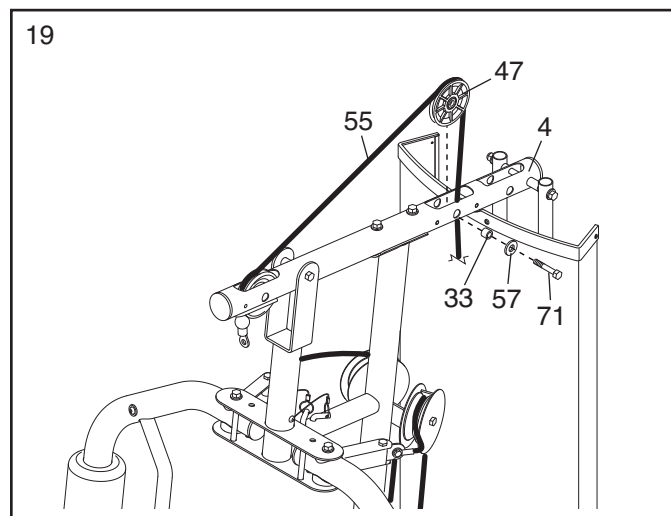
17. Breng vet aan op een M8 x 19mm Schouderbout (65). Bevestig de Armkabel (54) op de aangegeven Kabelas (39) met de Schouderbout en een M8 Slotmoer (58). **Zorg dat de Kabel vrij kan draaien rond de Schouderbout.**



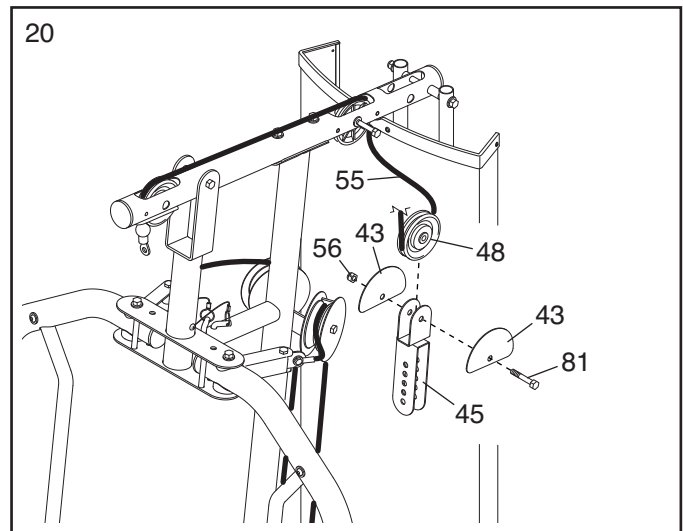
18. **Zoek naar de Hoge Kabel (55).** Leid de Hoge Kabel omhoog door het Bovenste Onderstel (4) en over een 90mm Katrol (48). Bevestig de katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel met een M10 x 80mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Tussenstukken (33), en een M10 Slotmoer (56).



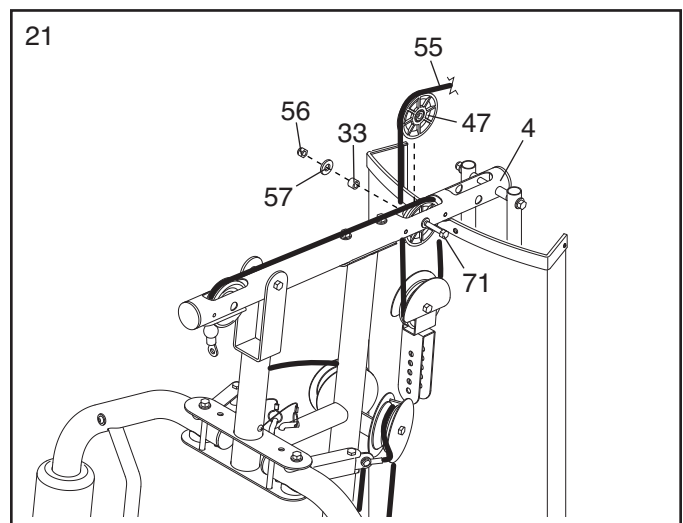
19. Leid de Hoge Kabel (55) omhoog over een 90mm Dunne Katrol (47) en omlaag door het Bovenste Onderstel (4). Bevestig de dunne katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel met een M10 x 80mm Bout (71), een M10 Tussenring (57) en een 19mm Tussenstuk (33). **Zorg dat de dunne Katrol niet uit het Bovenste Onderstel valt als u stappen 20 en 21 voltooit.**



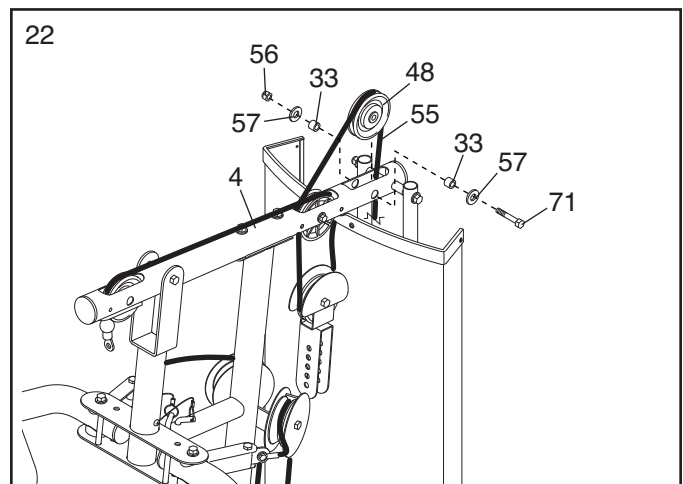
20. Wikkel de Hoge Kabel (55) onder een 90mm Katrol (48). Bevestig de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan het bovenste gat in de Instelbare U-beugel (45) met een M10 x 45mm Bout (81) en een M10 Slotmoer (56). **Zorg dat de Halve Beschermringen zich aan de buitenkant van de Dubbele U-beugel bevinden.**



21. Leid de Hoge Kabel (55) omhoog door het Bovenste Onderstel (4) en over een 90mm Dunne Katrol (47). Bevestig de Dunne Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel met een M10 x 80mm Bout (71) gebruikt in stap 19, een 19mm Tussenstuk (33), een M10 Tussenring (57) en een M10 Slotmoer (56).

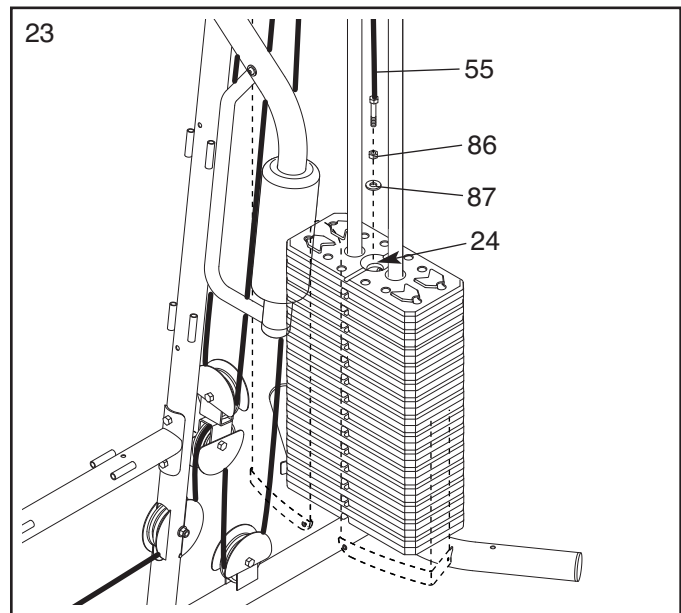


22. Leid de Hoge Kabel (55) omhoog over een 90mm Katrol (48) en omlaag door het Bovenste Onderstel (4). Bevestig de katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel met een M10 x 80mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Tussenstukken (33), en een M10 Slotmoer (56).



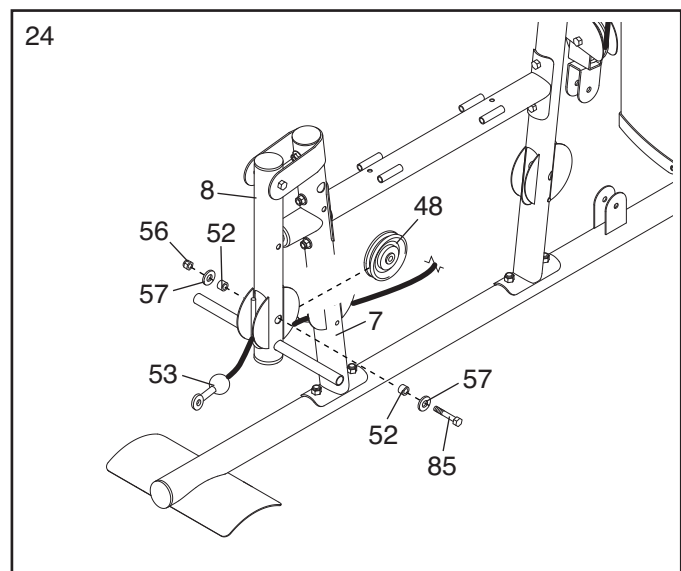
23. Leid een M12 Moer (86) helemaal op de Hoge Kabel (55). Plaats een Grote Tussenring (87) bovenop de Gewichtsbuis (24).

Bevestig de Hoge kabel (55) in de Gewichtsbuis (24) tot de speling uit alle kabels is verdwenen. Maak de M12 Moer (86) vast tegen de Grote Tussenring (87).

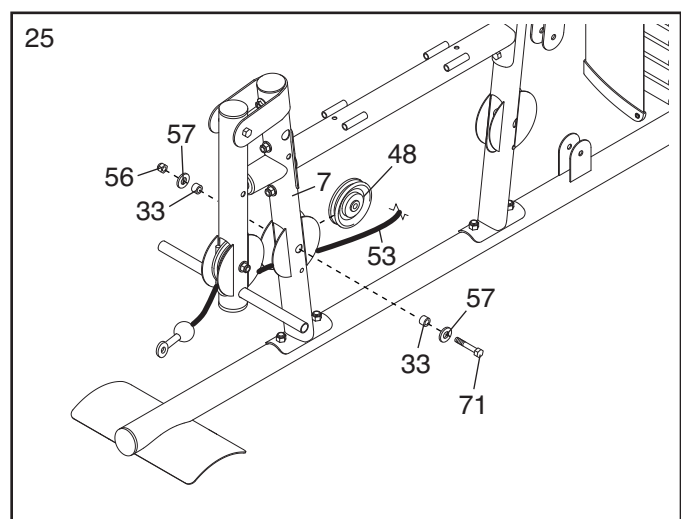


24. **Zoek naar de Onderste Kabel (53).** Leid de Onderste kabel door de Beencurl (8) in het Voorste Been (7).

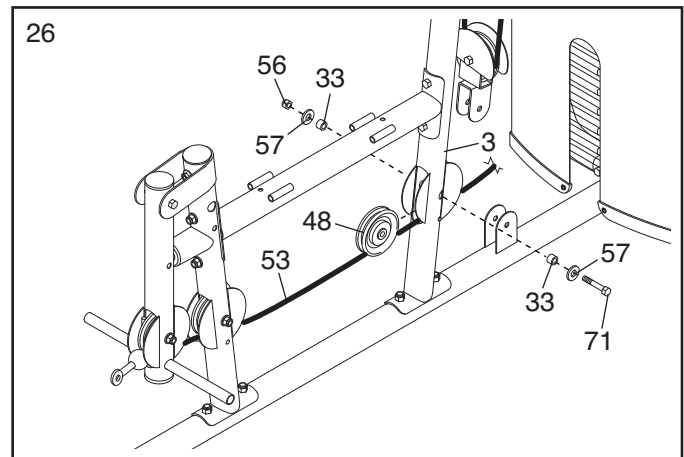
Bevestig een 90mm Katrol (48) aan de binnenkant van de Beencurl (8) over de Onderste Kabel (53) met een M10 x 75mm Bout (85), twee M10 Tussenringen (57), twee 16mm Tussenstukken (52), en een M10 Slotmoer (56).



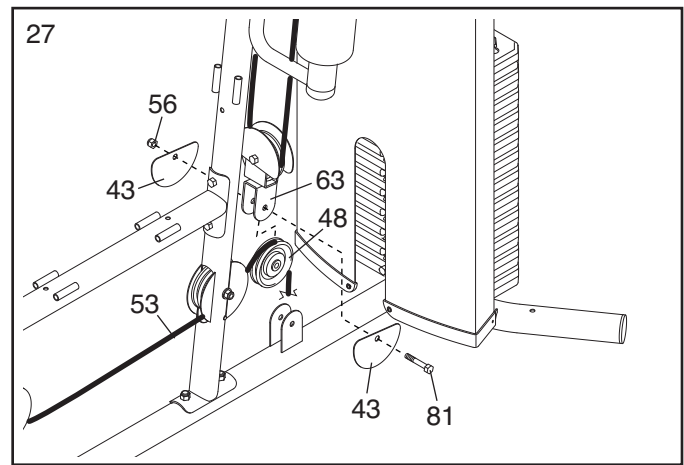
25. Bevestig een 90mm Katrol (48) aan de binnenkant van het Voorste Been (7) over de Onderste Kabel (53) met een M10 x 80mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Tussenstukken (33), en een M10 Slotmoer (56).



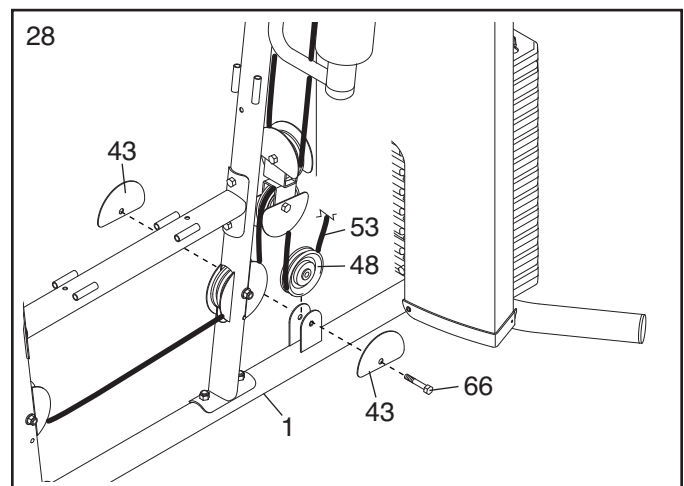
26. Bevestig een 90mm Katrol (48) aan de binnenkant van de Staander (3) over de Onderste Kabel (53) met een M10 x 80mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Tussenstukken (33), en een M10 Slotmoer (56).



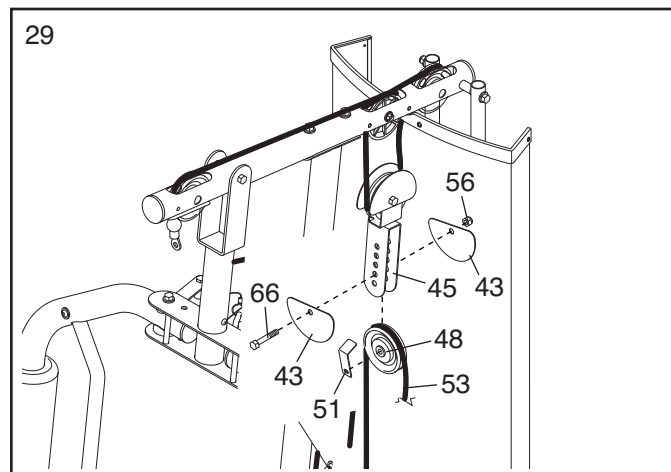
27. Leid de Onderste Kabel (53) over een 90mm Katrol (48). Bevestig de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele U-beugel (63) met een M10 x 45mm Bout (81) en een M10 Slotmoer (56). **Zorg dat de Halve Beschermringen zich aan de buitenkant van de Dubbele U-beugel bevinden, zoals afgebeeld.**



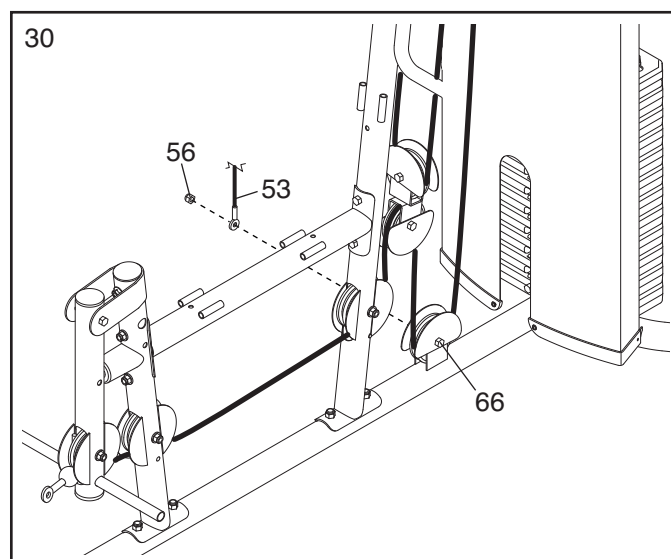
28. Leid de Onderste Kabel (53) onder een 90mm Katrol (48). Steek een M10 x 55mm Bout (66) door twee Halve Beschermringen (43), de Basis (1), en de Katrol. **Zorg dat de Halve Beschermringen zich aan de buitenkant van de beugel bevinden, zoals afgebeeld.**



29. Leid de Onderste Kabel (53) over een 90mm Katrol (48). Bevestig de Katrol een Kabelgeleider (51) en twee Halve Beschermringen (43) aan de Instelbare U-beugel (45) op het tweede gat vanaf de bodem met een M10 x 55mm Bout (66) en een M10 Slotmoer (56).

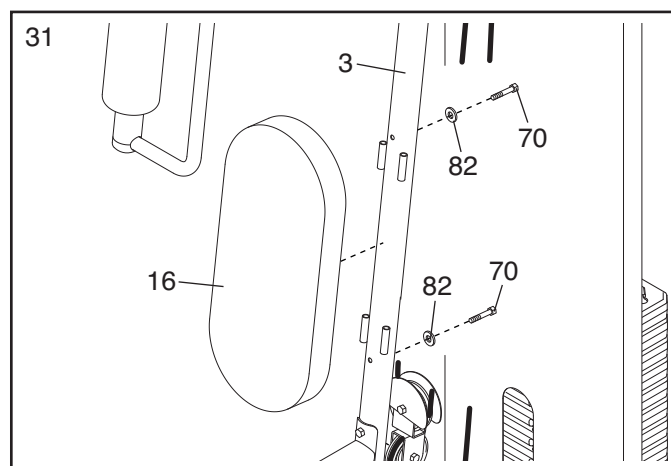


30. Bevestig de Onderste Kabel (53) met de M10 x 55mm Bout (66), die is gebruikt in stap 28 met een M10 Slotmoer (56).

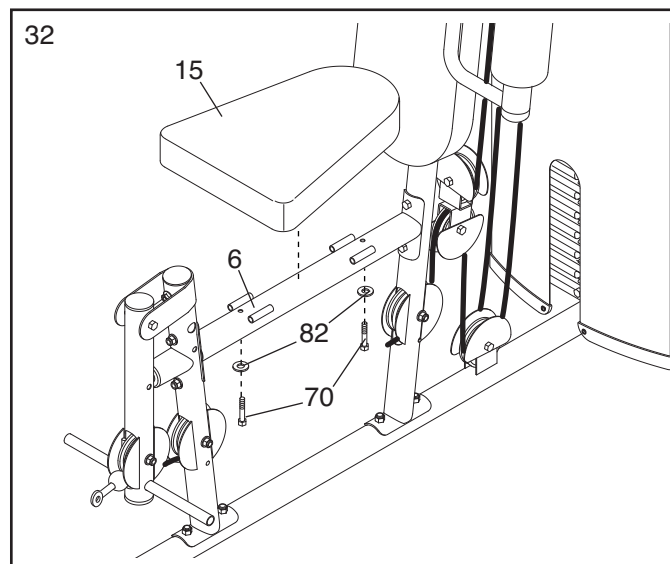


Montage van de Zitting

31. Bevestig een Rugleuning (16) aan de Staander (3) met twee M6 x 80mm Schroeven (70) en twee M6 Tussenringen (82).

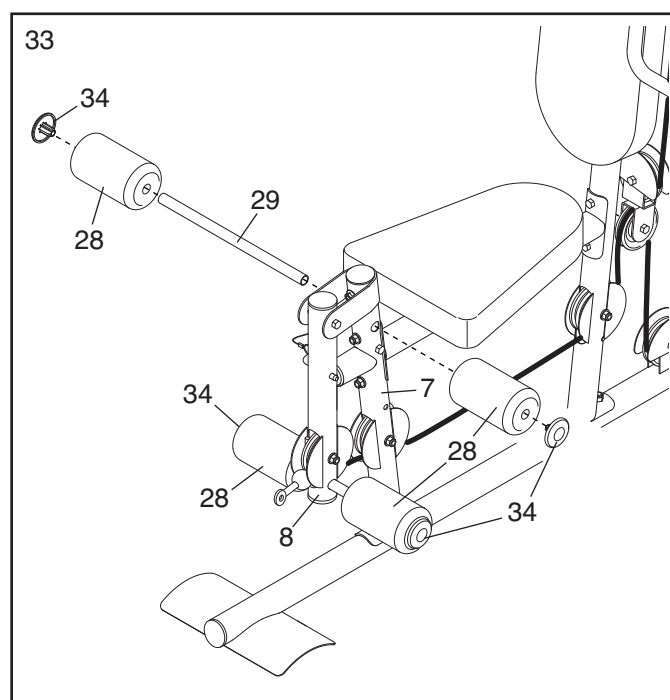


32. Bevestig de Zitting (15) aan het Onderstel van de Zitting (6) met twee M6 x 80mm Schroeven (70) en twee M6 Tussenringen (82).

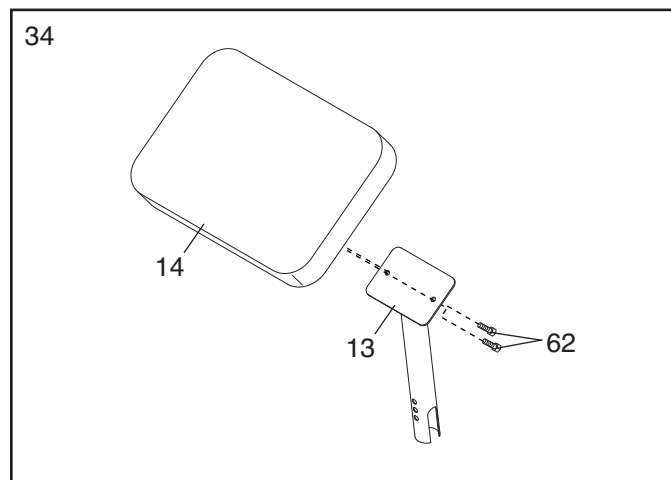


33. Breng een Kussenbuis (29) in het Voorste Been (7). Schuif twee Kleine Schuimrubber Kussens (28) op de Kussenbuis. Druk dan twee Kussendopjes (34) op de Kussenbuis.

Schuif twee Kleine Schuimrubber Kussens (28) op de Beencurl (8). Druk twee Kussendopjes (34) op de Beencurl.



34. Richt de Curlkussen (14) zo, dat de gaten in de achterkant zich dicht bij de onderste rand bevinden. Bevestig het Curlkussen aan de Curlbuis (13) met twee M6 x 16mm Schroeven (62).



35. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLING, dat op pagina 23 begint.

Voordat u het gewichtssysteem gebruikt, dient u een paar keer aan elke kabel te trekken om ervoor te zorgen dat de kabels soepel rond de katrollen bewegen. Als een van de kabels niet soepel beweegt, zoek deze dan en corrigeer het probleem. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed zijn geïnstalleerd, dan kunnen ze beschadigd raken als er zware gewichten worden gebruikt. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 26 van deze handleiding voor de juiste geleiding van kabels. Als er losse ruimte is in de kabels, moet u dit verwijderen door de kabels strakker te maken. Zie ONDERHOUD op pagina 27.**

AFSTELLING

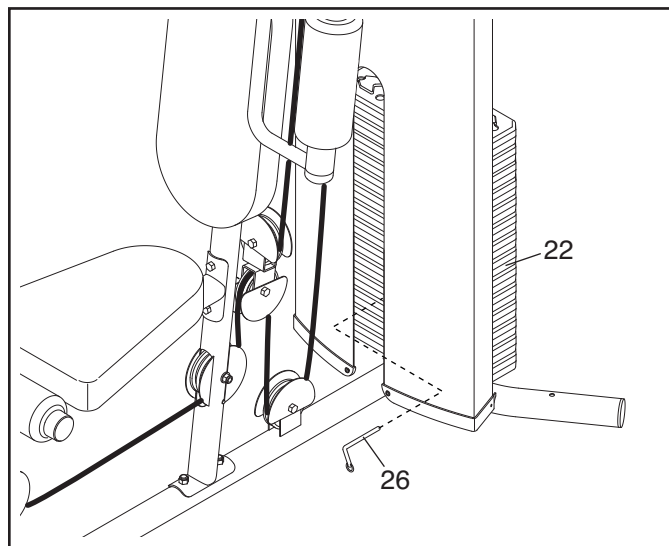
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het gewichtssysteem kunt afstellen. Zie de OEFENINGENRICHTLIJNEN op pagina 28 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van elke oefening te zien.

Zorg dat elke keer dat u het gewichtssysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het gewichtssysteem kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. Gebruik geen oplosmiddelen.

DE GEWICHTINSTELLING WIJZIGEN

Om de instelling van de gewichtstapel te wijzigen, steekt u de Gewichtpen (26) onder het gewenste Gewicht (22). Plaats de Gewichtpen zo dat het gebogen uiteinde het Gewicht raakt en draai het gebogen uiteinde dan omlaag. **Let op: Gebruik het bovenste gewicht niet op zichzelf.**

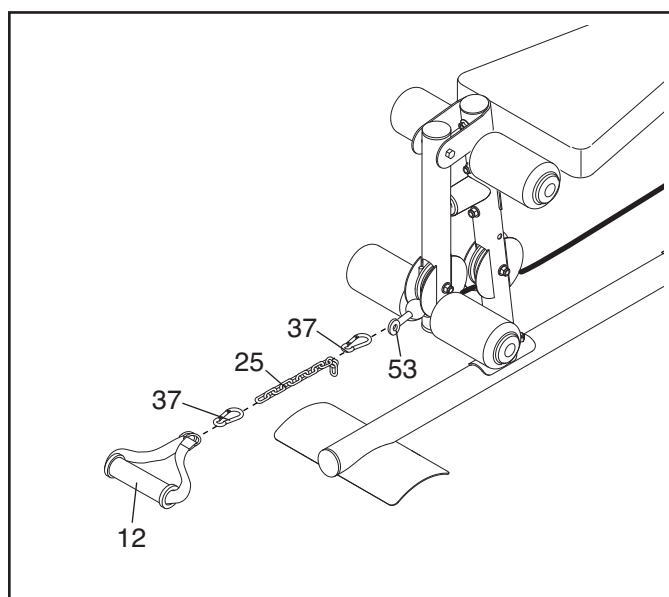
Let op: Door de kabels en katrollen kan de hoeveelheid weerstand van elk oefenstation verschillen van de gewichtinstelling. Gebruik het GEWICHTWEERSTANDSTABEL op pagina 25 om de juiste hoeveelheid gewicht voor elk gewichtstation te vinden.



DE ACCESSOIRES BEVESTIGEN AAN EEN KATROLSTATION

Bevestig de Enkelriem (12) aan de Onderste Kabel (53) bij het onderste katrolstation met een Kabelklem (37). Voor sommige oefeningen dient u een Ketting (25) tussen de Enkelriem en de Kabel te bevestigen met twee Kabelklemmen. **Stel de lengte van de Ketting af tussen de Enkelriem en de Kabel zodat de Enkelriem zich in de juiste startpositie bevindt voor de oefening die moet worden uitgevoerd.**

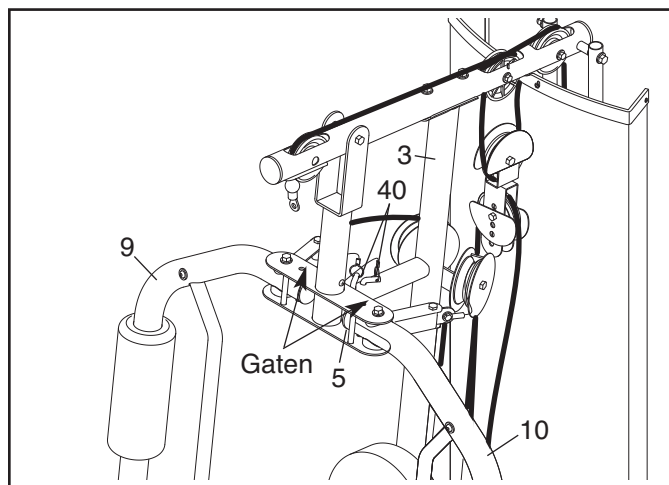
De Trekstang (niet afgebeeld) of de Curlstang (niet afgebeeld) kunnen worden bevestigd aan een van de katrolstations op dezelfde wijze.



ARMCONVERSIE

Om de Armen (9, 10) als butterfly-armen te gebruiken draait u de Armpennen (40) in de gaten in de Staander (3) en het Draaionderstel (5).

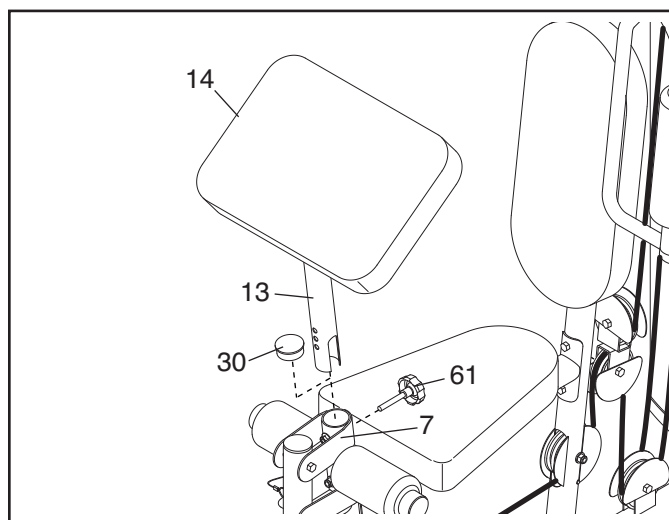
Om de Armen (9, 10) als pressarmen te gebruiken draait u de Armpennen (40) in de gaten in het Draaionderstel (5) en de Armen.



HET CURLKUSSEN GEBRUIKEN

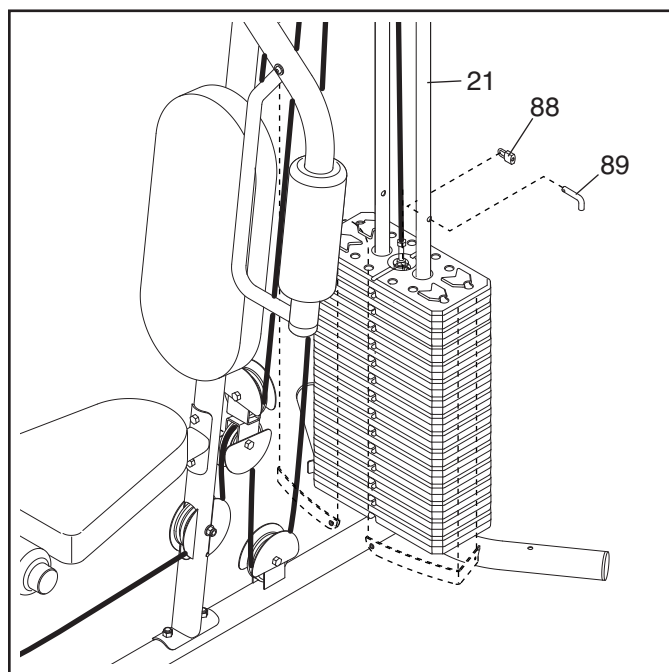
Voor gebruik van het Curlkussen (14), dient u eerst het 64 mm Ronde Binnenkapje (30) van het Voorste Been (7) te verwijderen. Plaats de Curlbuis (13) in het Voorste Been, en bevestig het op zijn plaats met de Curlknop (61).

Bij het uitvoeren van een oefening waarvoor het Curlkussen (14), niet nodig is, kunt u het Curlkussen verwijderen en de 64mm Ronde Binnenkapje (30) in het Voorste Been (7) plaatsen. Berg het Curlkussen uit de buurt van het gewichtssysteem op.



DE GEWICHTSTAPEL VERGRENDELEN

Vergrendel de gewichtstapel door de Vergrendelpen (89) door een Gewichtgeleider (21) en het Slot (88) vast te maken op de Vergrendelpen.



GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

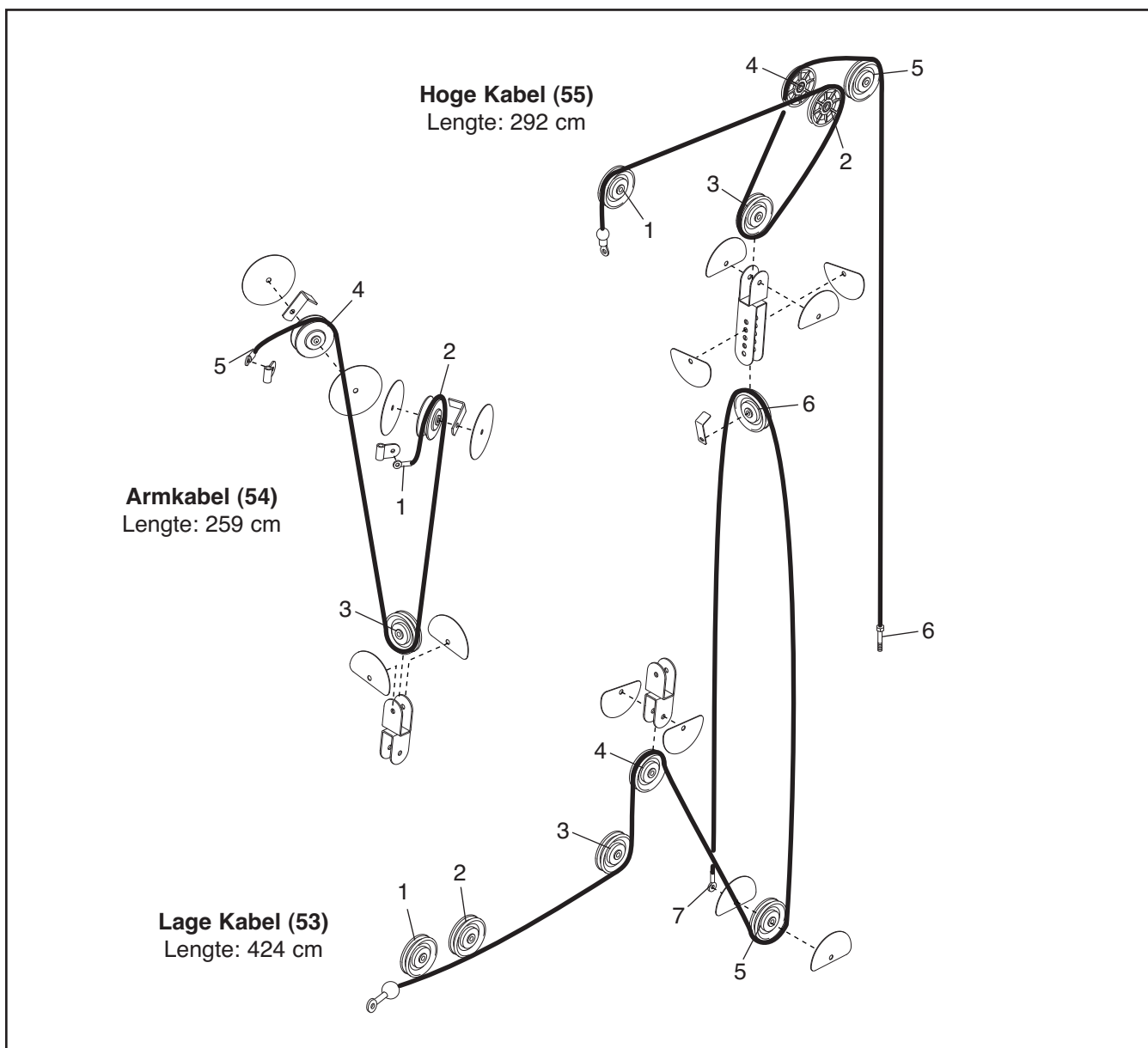
De tabel hieronder geeft de gewichtswaerstand voor elk krachstation weer. De waerstand voor de butterfly-armen is waergegeven per butterfly-arm. **Aandacht: de waerstand van elke oefening kan wat door de plaat of de vrijving van de kabels, de katrollen en de gewichtsgeleider afhangen.**

GEWICHT	KATROL BOVEN (lbs.)	LINDER ARM (lbs.)	DRUK- FIGUUR (lbs.)	KATROL ONDER (lbs.)	BEENONT WIKKELAAR (lbs.)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Anmerkung: 1 Britse pond = 0,454 kg

KABELDIAGRAMMEN

De kabeldiagrammen hieronder tonen hoe U de Lage Kabel (53), de Armkabel (54), en de Hoge Kabel (55) moet leiden. Gebruik de diagrammen om ervoor te zorgen dat de kabels, de kabelklemmen en de beschermringen goed gemonteerd zijn. Als de kabels niet goed geleid zijn, dan zal het krachtstation niet goed werken en stukgaan. De nummers duiden de juiste montage aan voor elke kabel. **Zorg ervoor dat de kabelklemmen de kabels niet raken of vastzetten.**



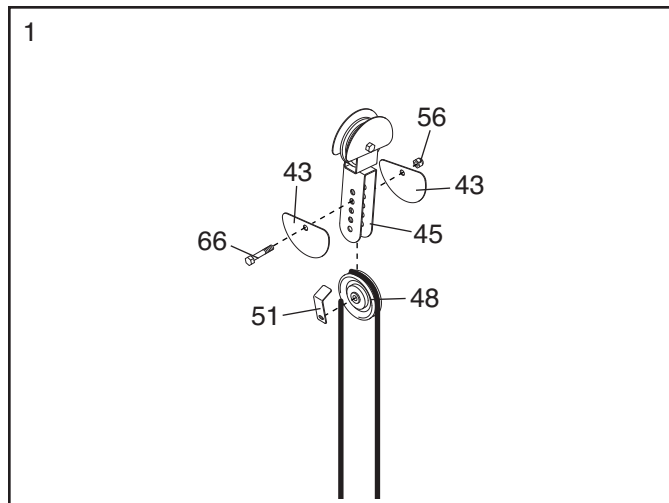
ONDERHOUD

Zorg dat elke keer dat u het gewichtssysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het gewichtssysteem kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. Gebruik geen oplosmiddelen.

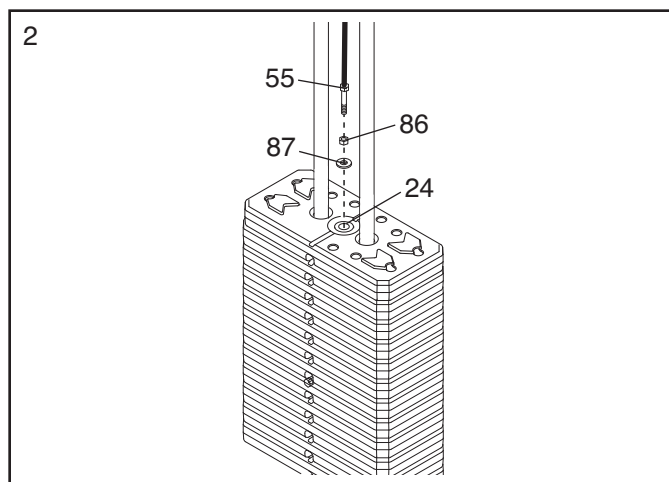
DE KABELS VASTMAKEN

Geweven kabel, het type kabel dat op het gewichtssysteem wordt gebruikt, kan iets worden uitgerekt als het voor de eerste keer wordt gebruikt. Als er ruimte is in de kabels voordat weerstand wordt gevoeld, moet de kabel strak worden bevestigd. Om de kabels aan te draaien, brengt u de gewichtpen in het midden van de gewichtstapel. Speling kan op verschillende manieren uit deze kabels worden verwijderd:

Zie tekening 1. Verwijder de M10 Slotmoer (56) en de M10 x 55mm Bout (66) uit de Instelbare U-beugel (45), de Kabelgeleider (51), de 90mm Katrol (48), en de twee Halve Beschermrings (43). Maak de katrol, de Kabelgeleider en Halve Beschermrings weer vast aan het dichtstbijzijnde gat bij het midden van de instelbare U-beugel. **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Kabel wordt vastgehouden in de groeve van de Katrol, dat de Halve Beschermrings zijn gericht zoals afgebeeld en dat de Kabel en de katrol soepel bewegen.**



Zie tekening 2. Maak de M12 Moer (86) op de Hoge Kabel (55). Maak de Kabel vast in de Gewichtsbuis (24) tot de speling uit de kabel is verdwenen. Maak de M12 Moer opnieuw vast tegen de Grote Tussenring (87).



Draai de kabels niet te vast aan. Als de kabels te vast zijn gedraaid wordt het bovenste gewicht van de gewichtstapel getild. Als een kabel vaak lijkt weg te glijden uit de katrollen, kan deze gedraaid zijn. Haal de kabel eruit en installeer hem opnieuw. Als de kabels vervangen dienen te worden, kijk dan bij HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN aan de achterkant van deze handleiding.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Aandacht: een 'herhaling' is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een 'set' is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN

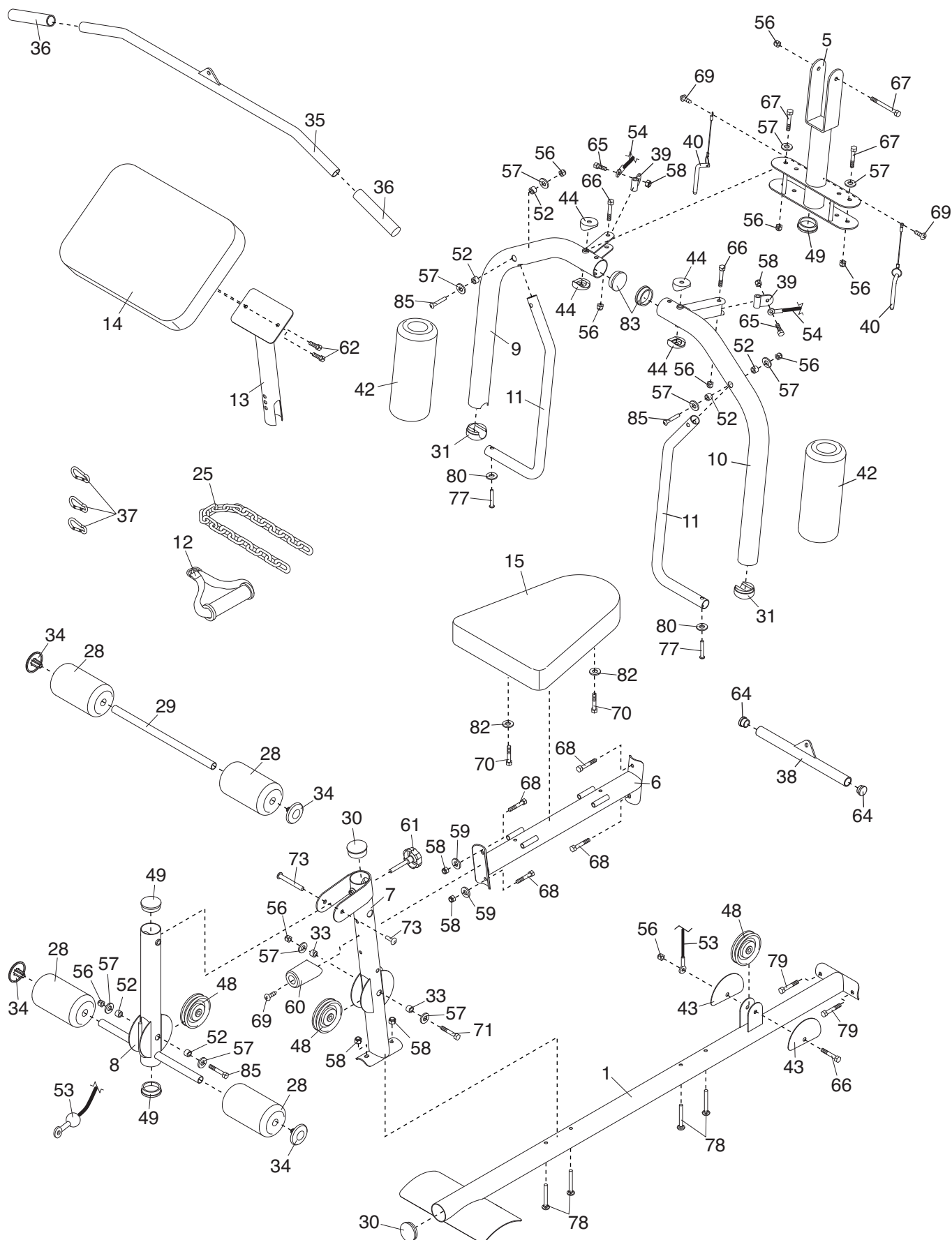
Modelnr. WEEVSY3426.1 R1110A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	48	10	90mm Katrol
2	1	Stabilisator	49	3	57mm Rond Binnenste Kapje
3	1	Staander	50	2	Grote Kabelklem
4	1	Bovenste Onderstel	51	1	Kabelgeleider
5	1	Draaionderstel	52	6	16mm Tussenstuk
6	1	Onderstel van de Zitting	53	1	Onderste Kabel
7	1	Voorste Been	54	1	Armkabel
8	1	Beencurl	55	1	Hoge Kabel
9	1	Rechterarm	56	23	M10 Slotmoer
10	1	Linkerarm	57	20	M10 Tussenring
11	2	Hendel	58	12	M8 Slotmoer
12	1	Enkelriem	59	6	M8 Tussenring
13	1	Curlbuis	60	1	Beenbumper
14	1	Curlkussen	61	1	Curlknop
15	1	Zitting	62	2	M6 x 16mm Schroef
16	1	Rugleuning	63	1	Dubbele U-beugel
17	1	Scherf	64	2	Curlstangkapje
18	1	Bovenste kap	65	2	M8 x 19mm Schouderbout
19	1	Linkerkap	66	4	M10 x 55mm Bout
20	1	Rechterkap	67	3	M10 x 90mm Bout
21	2	Gewichtgeleider	68	6	M8 x 80mm Bout
22	15	Gewicht	69	7	M4 x 19mm Schroef
23	1	Gewichtbuis	70	4	M6 x 80mm Schroef
24	1	Gewichtbuis	71	5	M10 x 80mm Bout
25	1	Ketting	72	2	64mm Rond Buitenste Kapje
26	1	Gewichtpen	73	1	M10 x 70mm Boutset
27	2	Gewichtbumper	74	1	M10 x 160mm Bout
28	4	Klein Schuimrubber Kussen	75	2	M10 x 65mm Bout
29	1	Kussenbuis	76	2	13mm Tussenstuk
30	4	64mm Rond Binnenstekapje	77	2	M10 x 40mm Bout
31	2	Hendelkapje	78	4	M8 x 75mm Draagbout
32	1	38mm Rond Buitenste Kapje	79	2	M10 x 80mm 10,9G Bout
33	10	19mm Tussenstuk	80	2	M10 Grote Tussenring
34	4	Kap Kussendopjes	81	3	M10 x 45mm Bout
35	1	Trekstang	82	4	M6 Tussenring
36	2	Handgreep	83	2	57mm Rond Dik Binnenste Kapje
37	3	Kabelclip	84	4	M4 x 10mm Schroef
38	1	Curlstang	85	3	M10 x 75mm Bout
39	2	Kabelas	86	1	M12 Moer
40	2	Armpen	87	1	Grote Tussenring
41	4	Beschermring	88	1	Slot
42	2	Groot Schuimrubber Kussen	89	1	Vergrendelingspen
43	10	Halve Beschermring	*	—	Gebruiksaanwijzing
44	4	Armbuis	*	—	Oefeningengids
45	1	Instelbare U-beugel	*	—	Smeerpakket
46	2	V-katrol	*	—	Montagehulpstuk
47	2	90mm Dunne katrol			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

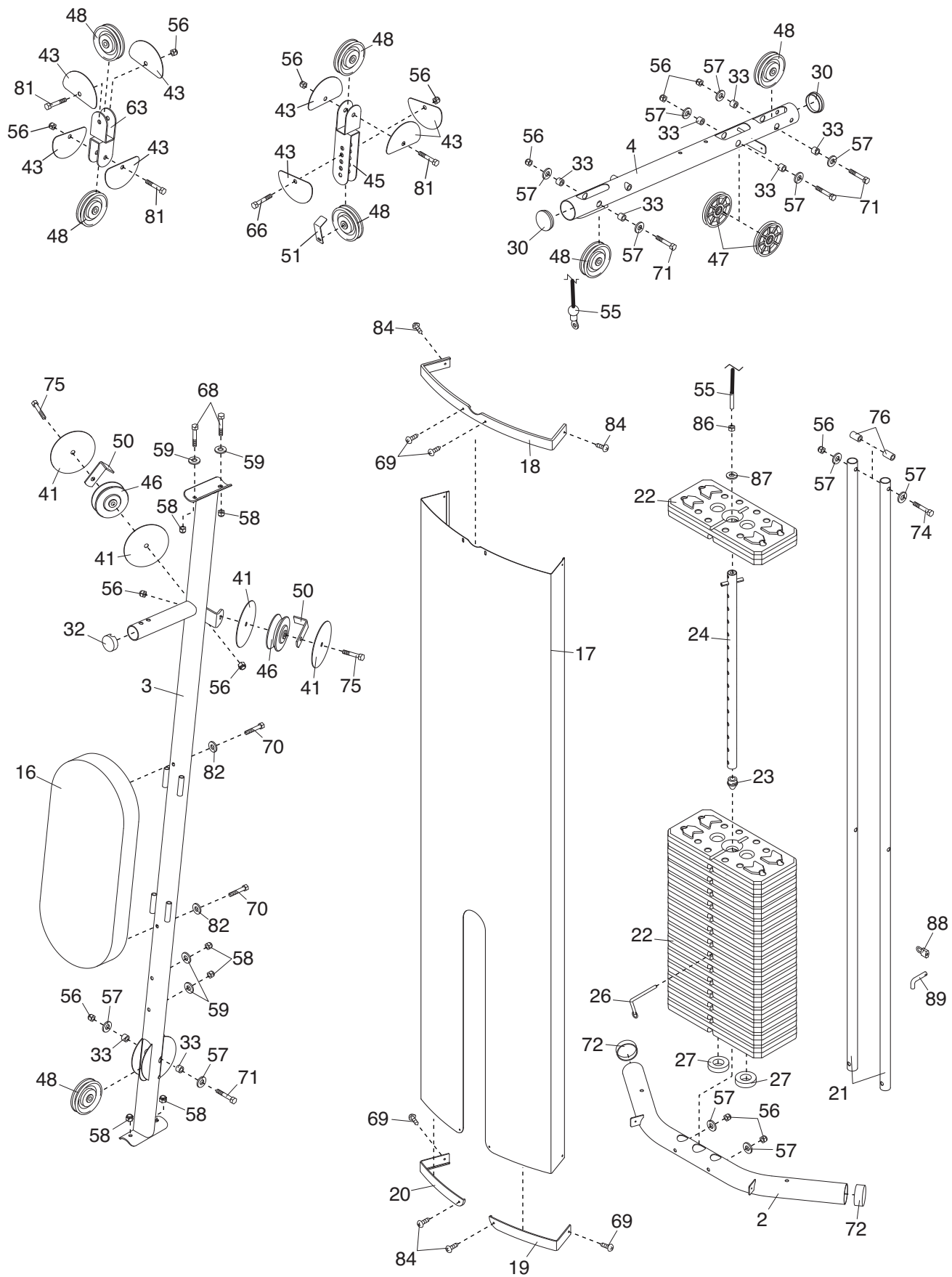
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. WEEVSY3426.1 R1110A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. WEEVSY3426.1 R1110A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)