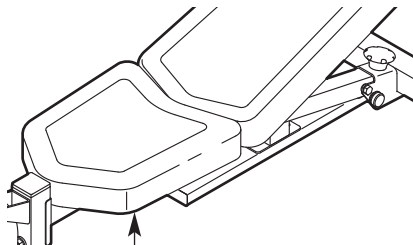


WEIDER® 190 TC

Modelnr. WEEVBE8909.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



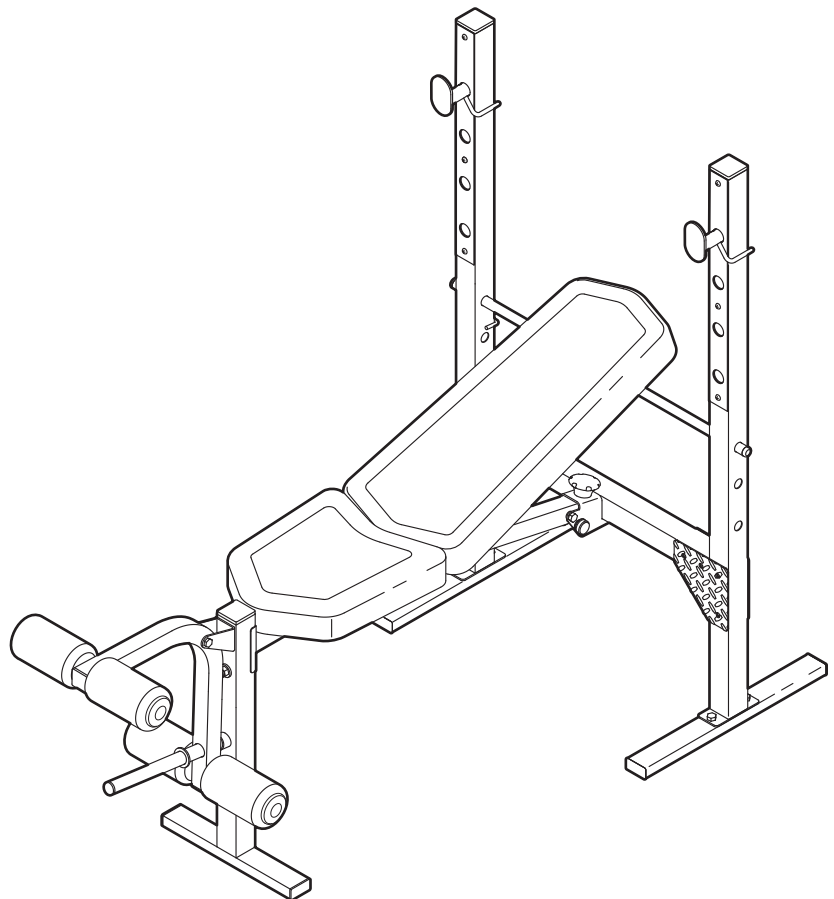
Sticker met serienummer
(beneden zitting)

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

GEBRUIKSAANWIJZING



⚠️ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

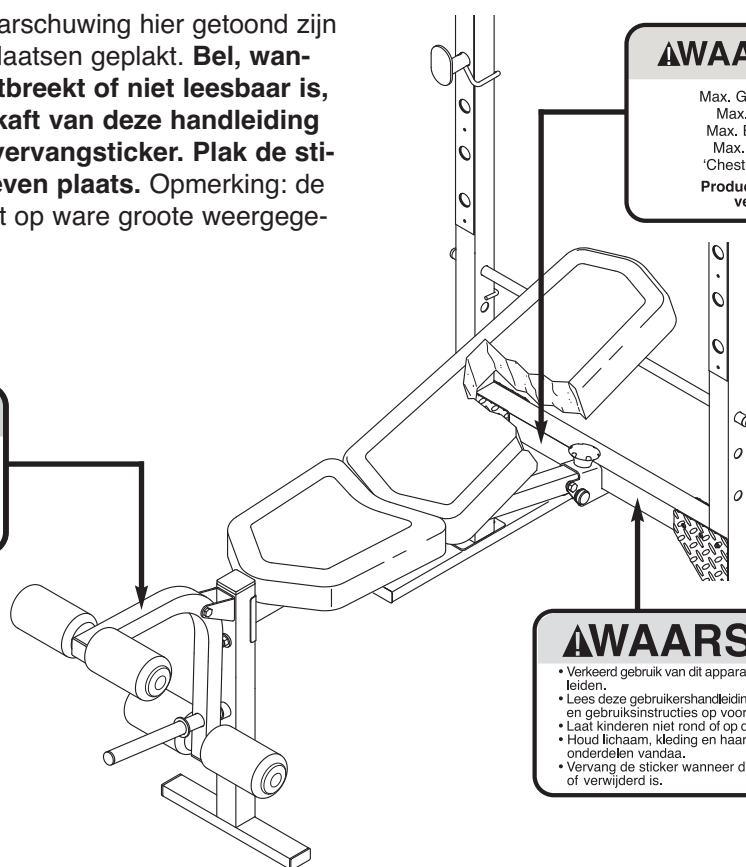
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN3
VOORDAT U BEGINT4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA5
MONTAGE6
AFSTELLING11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN13
LIJST MET ONDERDELEN14
GEDETAILLEERDE TEKENING15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.

WAARSCHUWING
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.



WAARSCHUWING

Max. Gewicht Gebruiker (136 kg.)
Max. Gewichtssteun (140 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (68 kg.)
Max. Gewichtsdrager (68 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (22 kg.)
Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.

WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaan.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. 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 de gewichtsbank voor dat u de bank gebruikt. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in de handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsbank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De gewichtsbank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de gewichtsbank niet in een commerciële, huur- of instelling-somgeving.
5. Houd de gewichtsbank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de gewichtsbank is om hem te gebruiken te monteren en te demonteren.
6. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
7. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtsbank.
8. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
9. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.
10. De gewichtsbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen en een maximum gewicht van 231 kg. Plaats niet meer dan 95 kg, inclusief een barbell en gewichten op de gewichtssteunen. Plaats niet meer dan 32 kg op de beencurl. Opmerking: de gewichtsbank bevat geen barbell of gewichten.
11. Alvorens de halter op de gewichtsteunen te plaatsen, zorg ervoor dat de gewichtsteunen zo diep mogelijk vastzitten en vergrendeld worden.
12. Gebruik geen barbell die langer is dan 1,8 m bij de gewichtsbank.
13. Plaats altijd gelijke hoeveelheden gewichten aan beide kanten van uw barbell als u deze gebruikt.
14. Bij het toevoegen of verwijderen van gewichten dient u altijd iets gewicht aan beide uiteinden van de barbell te houden en de barbell vast te zetten met de barbellhaken om te voorkomen dat de barbell valt.
15. Bij het gebruik van de beencurl dient u een barbell met een zelfde gewicht op de gewichtsbank te plaatsen om de bank in evenwicht te houden.
16. Bij het gebruik van de rugleuning in een hellingstand of een niveaustand, dient u ervoor te zorgen dat de rugleuningbuis volledig is geplaatst in de staanders en in de vergrendelde positie is gedraaid.
17. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

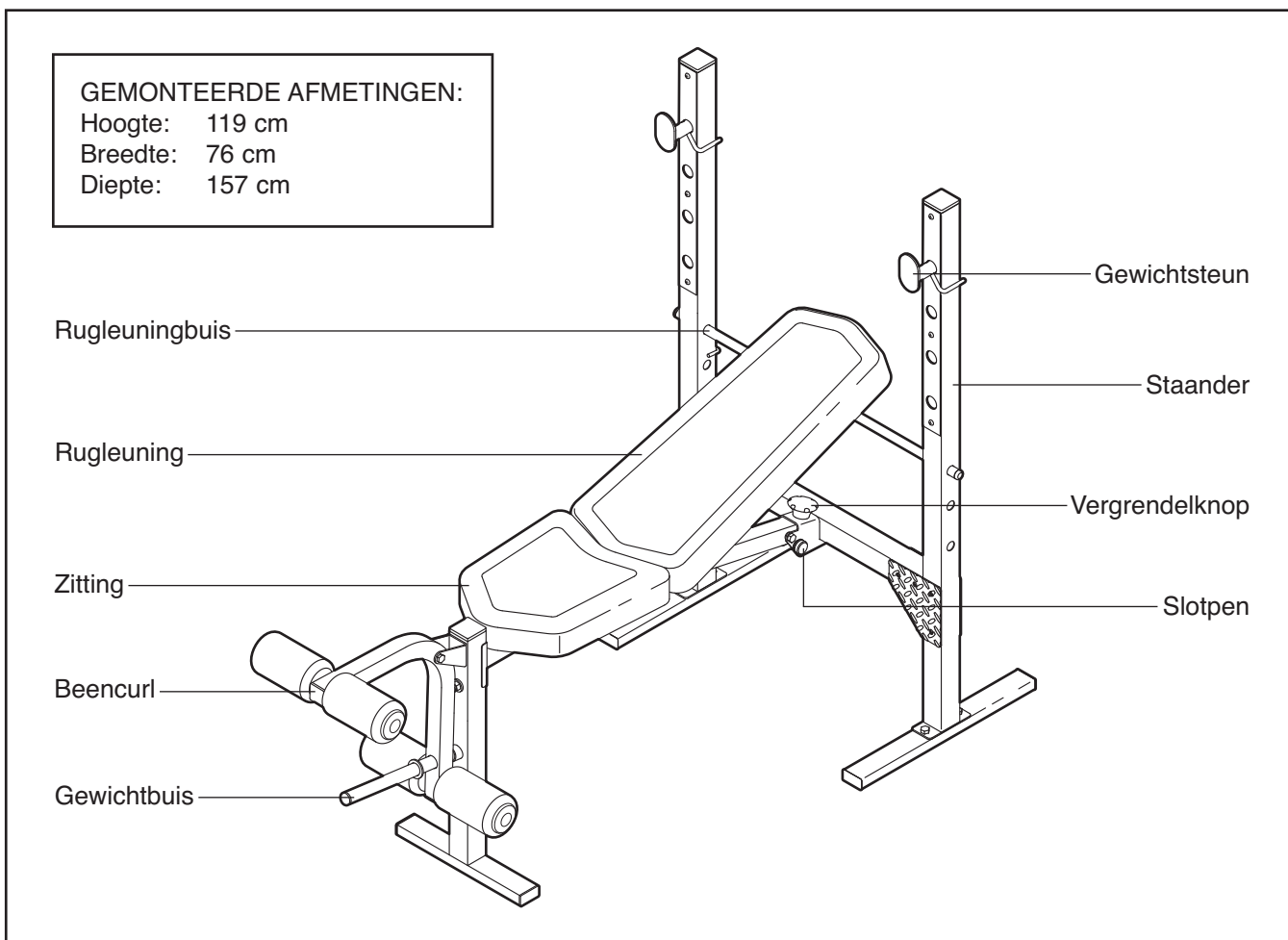
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe WEIDER® 190 TC gewichtsbank. De gewichtsbank biedt een diversiteit aan oefeningen die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te

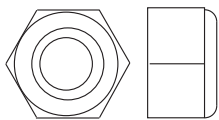
gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

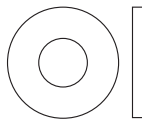


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

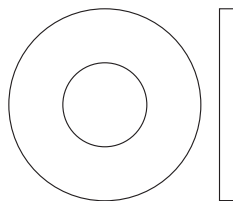
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel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



M10 Slotmoer (31)



M6 Tussenring (22)



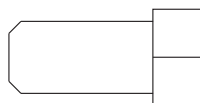
M10 Tussenring (30)



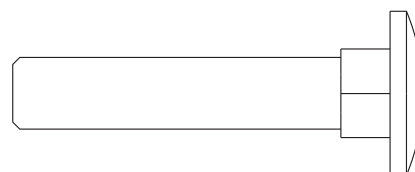
M6 x 16mm
Schroef (24)



M6 x 40mm Schroef (32)



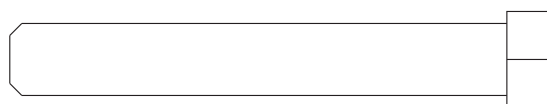
M10 x 19mm Schroef (5)



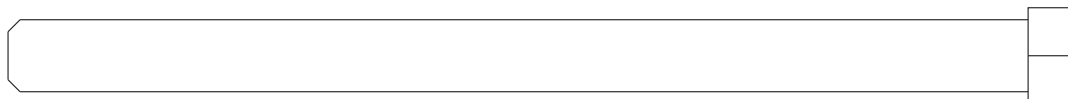
M10 x 35mm Bout van de drager (37)



M10 x 63mm Bout (25)



M10 x 66mm Bout (28)



M10 x 135mm Bout (23)

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 de gewichtsbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank 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 IDENTIFICATIESHEMA op pagina 5 gebruiken.

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

twee verstelbare sleutels 

een rubber hamer 

een standaard schroevendraaier 

een Philips schroevendraaier 

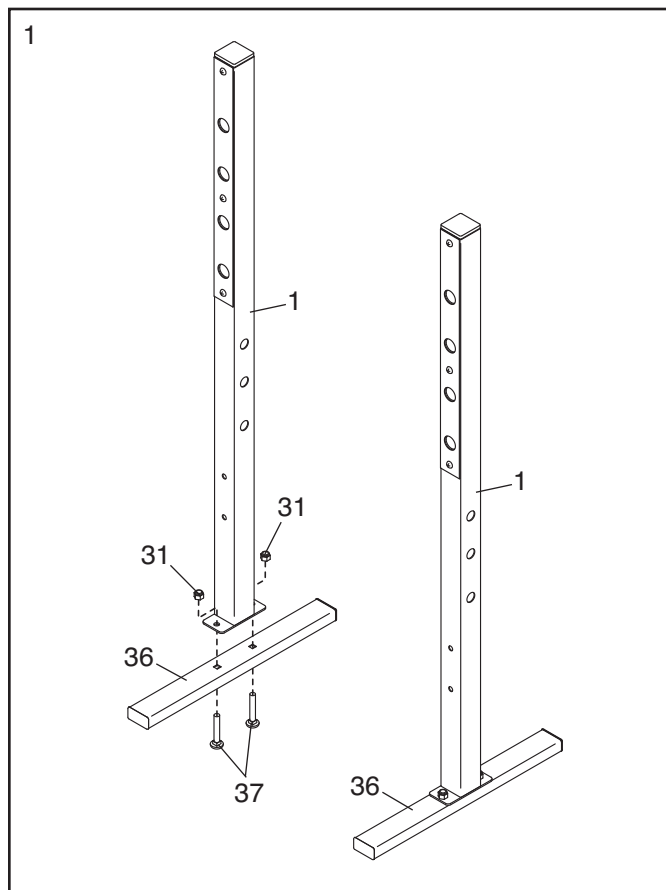
De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1.

Om de montage te vereenvoudigen, zorg ervoor dat u de montagetips in bovenstaande kader hebt gelezen.

Maak de Basis (36) aan de Staander (1) vast met twee M10 x 35mm Bouten van de drager (37) en twee M10 Slotmoeren (31).

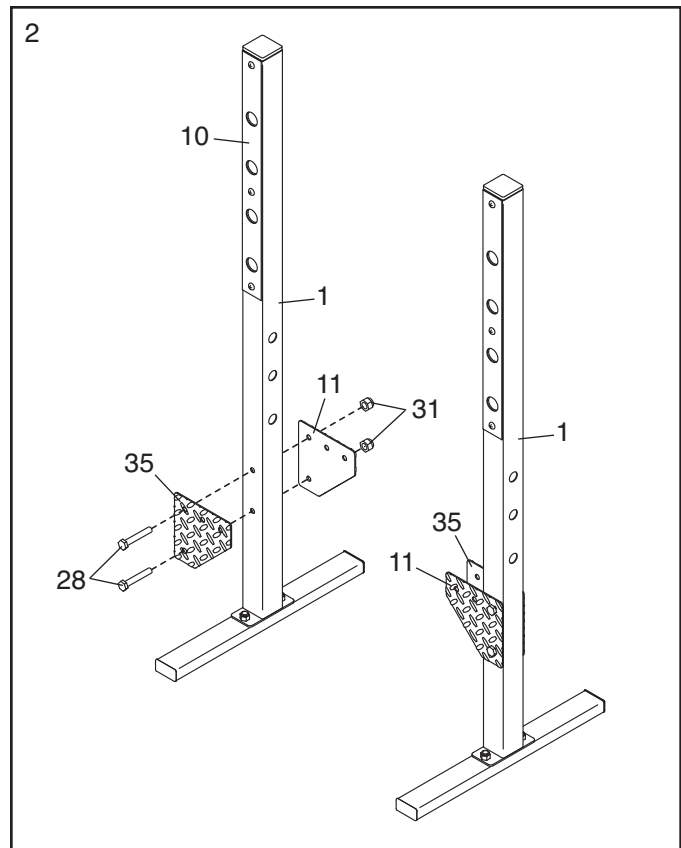
Maak de andere Basis (36) aan de andere Staander (1) vast op dezelfde manier.



2. Oriënteer een van de Staanders (1) zodat het Scherm van de Staander (10) aan de aangegeven kant is.

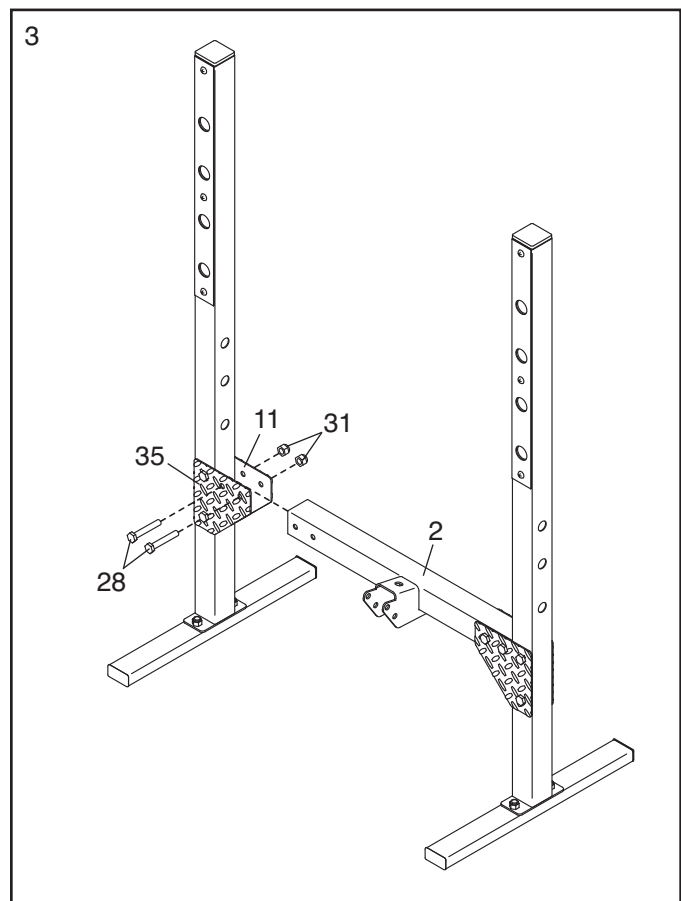
Oriënteer daarna de Linker Afdichtplaat (35) en de Rechter Afdichtplaat (11) zoals aangegeven. Maak de Afdichtplaten aan de Staander (1) vast met twee M10 x 66mm Bouten (28) en twee M10 Slotmoeren (31). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

Herhaal deze stap met de andere Staander (1) en de andere Afdichtplaten (11, 35). Zorg ervoor dat ze georiënteerd zijn zoals aangegeven.

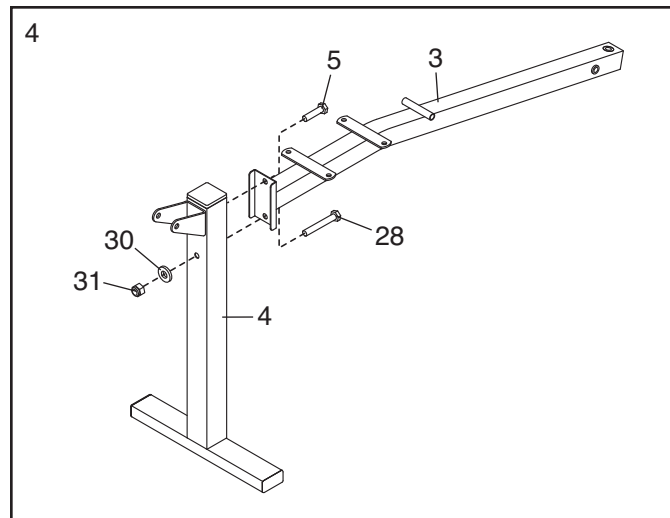


3. Maak één uiteinde van de Dwarsstang (2) aan de twee Afdichtplaten (11, 35) vast met twee M10 x 66mm Bouten (28) en twee M10 Slotmoeren (31). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

Maak het andere uiteinde van de Dwarsstang (2) op dezelfde manier vast.



4. Maak het Voorste Been (4) aan het Onderstel (3) vast met een M10 x 19mm Schroef (5), een M10 x 66mm Bout (28), een M10 Tussenring (30) en een M10 Slotmoer (31). **Draai de Schroef en de Slotmoer nog niet stevig vast.**

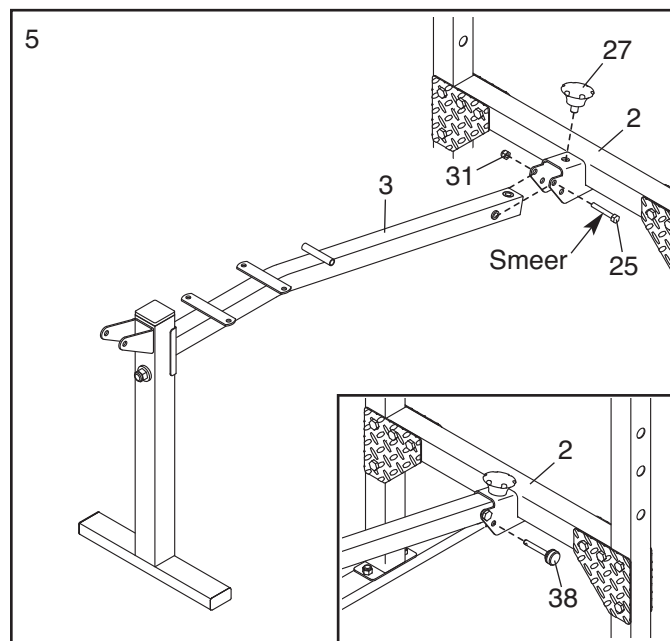


5. Breng wat van het meegeleverde vet aan op een M10 x 63mm Bout (25).

Bevestig het Onderstel (3) aan de **bovenste** set gaten in de Beugel op de Dwarsstang (2) met de M10 x 63mm Bout (25) en een M10 Slotmoer (31). **Draai de Slotmoer niet te vast, het Onderstel moet makkelijk kunnen draaien.**

Draai dan de Vergrendelingsknop (27) vast in de beugel op de Dwarsstang (2) en in het Onderstel (3).

Zie de inzettekening. Steek de Vergrendelingspen (38) in het laagste set gaten in de beugel op de Dwarsstang (2).

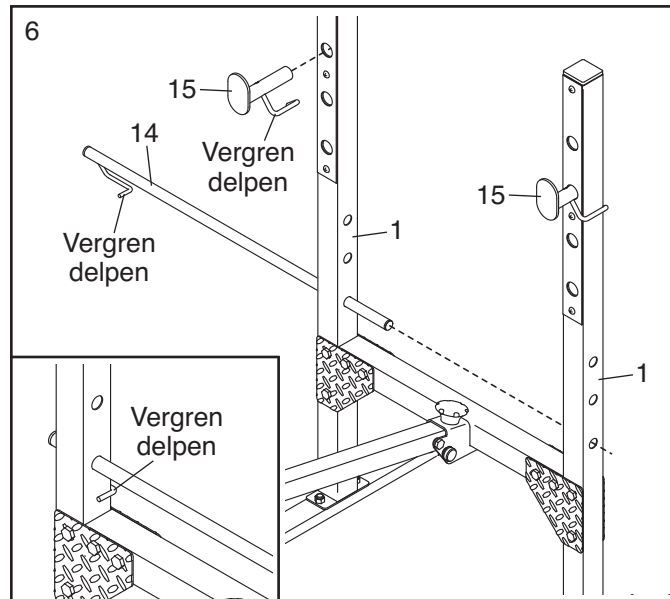


6. Plaats de Rugleuningbuis (14) in een set gaten in de Staanders (1). Draai de Rugleuningsteun zodat de vergrendelingspen rond de Staander vastzit (raadpleeg de inzettekening).

Steek dan de Gewichtsteun (15) in de Staander (1). Draai de Gewichtsteun zodat de vergrendelingspen rond de Staander vastzit.

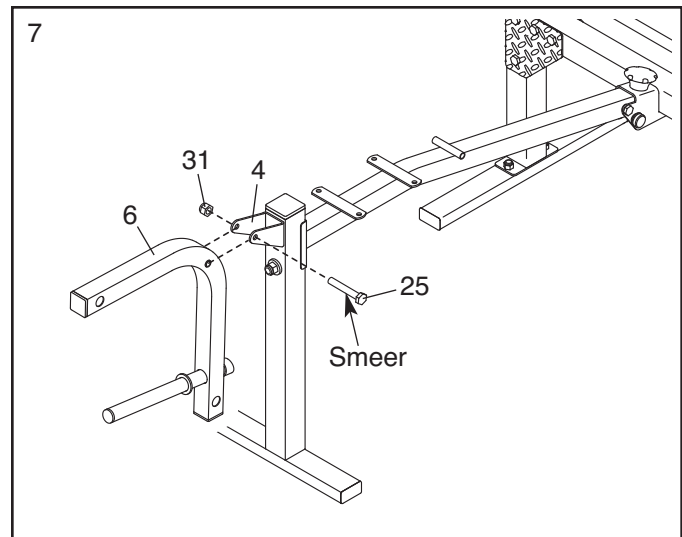
Maak de andere Gewichtsteun (15) op dezelfde manier vast. Zorg ervoor dat de Gewichtsteunen op dezelfde hoogte liggen.

Raadpleeg stap 2-4. Draai de M10 Slotmoeren (31) en de M10 x 19mm Schroef (5), die voor deze stappen werden gebruikt, vast.



7. Breng vet aan op een M10 x 63mm Bout (25).

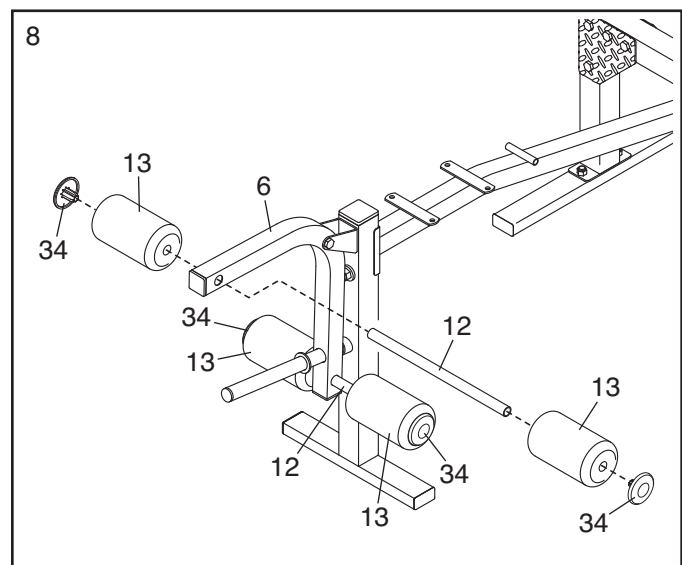
Maak de Beencurl (6) aan het Voorste Been (4) vast met de M10 x 63mm Bout (25) en een M10 Slotmoer (31). **Draai de Slotmoer niet te strak vast; de Beencurl moet makkelijk kunnen draaien.**



8. Steek een Kussenbuis (12) in de Beencurl (6).

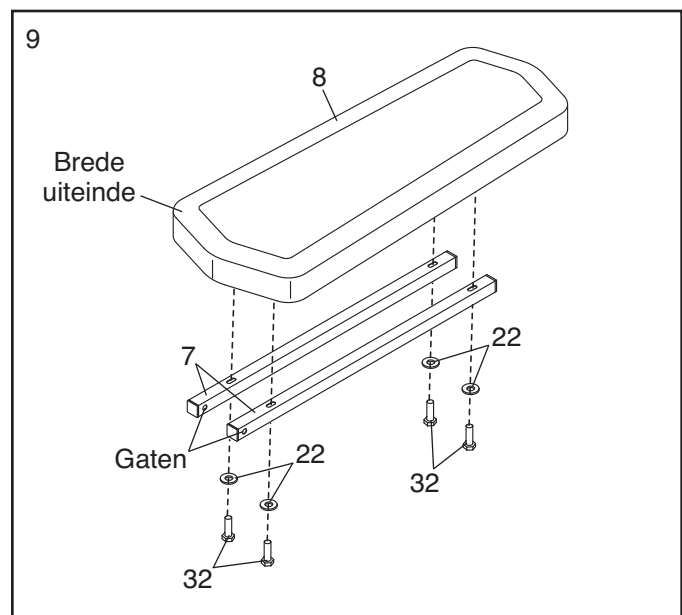
Schuif twee Schuimrubber Kussens (13) op de Kussenbuis (12) en druk twee Kussenkapjes (34) op de Kussenbuis.

Maak de andere Kussenbuis (12), Schuimrubber kussens, (13) en Kussenkapjes (34) op dezelfde manier vast.



9. Oriënteer de Rugleuning (8) en de Buizen van de Rugleuning (7) zoals aangegeven.

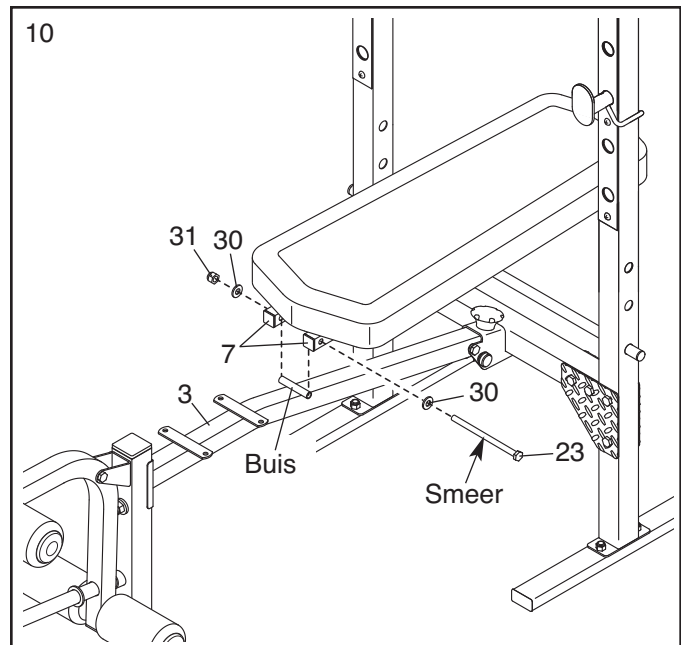
Maak de Buizen van de Rugleuning (7) aan de Rugleuning (8) vast met vier M6 x 40mm Schroeven (32) en vier M6 Tussenringen (22). **Maak de schroeven nog niet vast.**



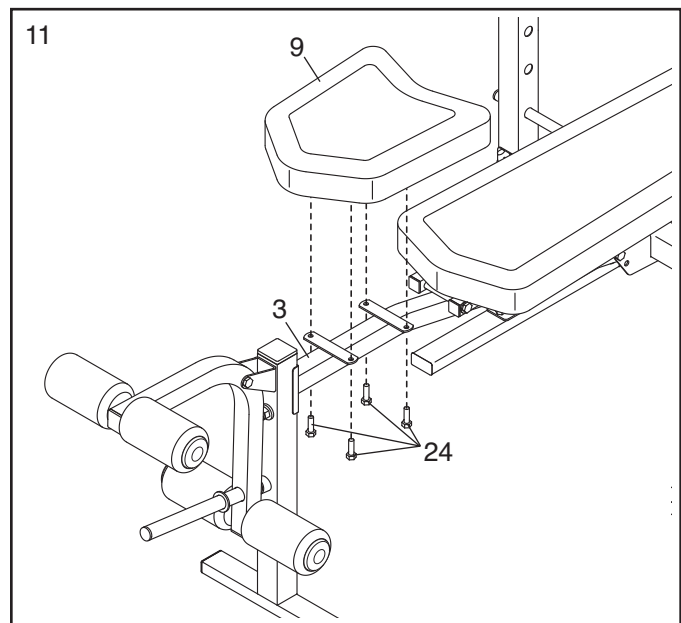
10. Breng vet aan op een M10 x 135mm Bout (23).

Bevestig het Rugleuningbuizen (7) aan de gelaste buis op het Onderstel (3) met de M10 x 135mm bout (23) twee M10 Tussenringen (30) en een M10 slotmoer (31). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Rugleuningbuizen moeten makkelijk kunnen draaien.**

Zie stap 9. Draai de M6 x 40mm Schroeven (32) vast.



11. Maak de Zitting (9) aan het Onderstel (3) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (24).



12. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de gewichtbank gebruikt.** Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLING, dat op pagina 11 begint.

AFSTELLING

De gewichtsbank is ontwikkeld om te worden gebruikt met uw eigen set gewichten (niet meegeleverd). De stappen hieronder leggen uit hoe de gewichtsbank kan worden ingesteld. Zie de TRAININGSRICHTLIJNEN op pagina 13 voor belangrijke informatie over oefeningen en raadpleeg de meegeleverde oefeningengids voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

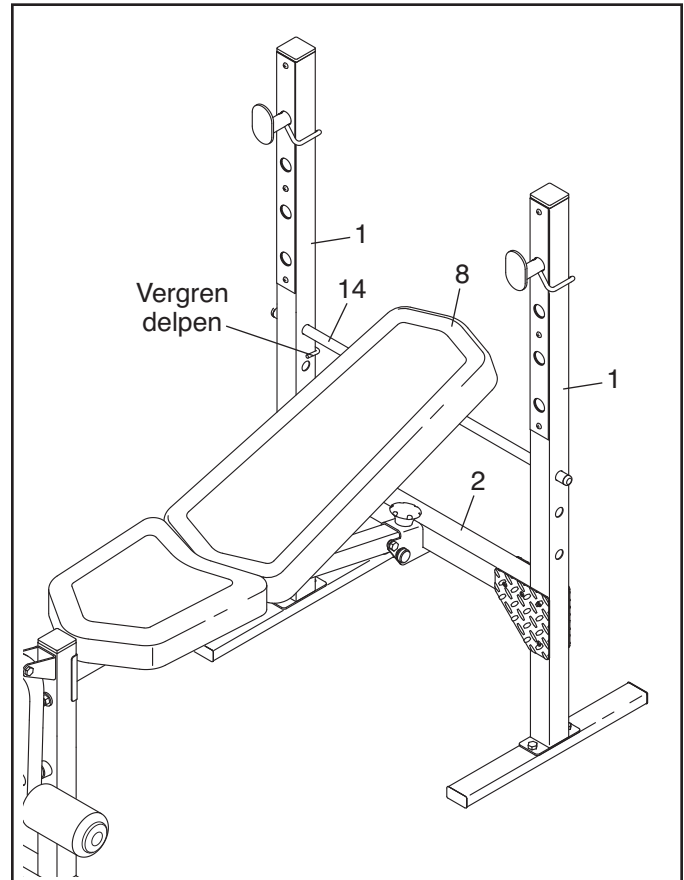
Zorg dat elke keer dat u de gewichtsbank gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. De gewichtsbank kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. **Gebruik geen oplosmiddelen om de gewichtsbank te reinigen.**

AFSTELLEN VAN DE RUGLEUNING

De Rugleuning (8) kan in een dalende, een niveau of drie hellende posities worden gebruikt. Om de Rugleuning in een hellende positie te plaatsen, verwijder de Steun van de Rugleuning (14) en leg de Rugleuning op de Dwarsstang (2).

Om de Rugleuning (8) in de vlakke positie of in een hellende positie te gebruiken, til de Rugleuning op en steek de Steun van de Rugleuning (14) in een set gaten in de Staanders (1). Draai de Rugleuning zodat de vergrendelingspen rond de Staander vastzit.

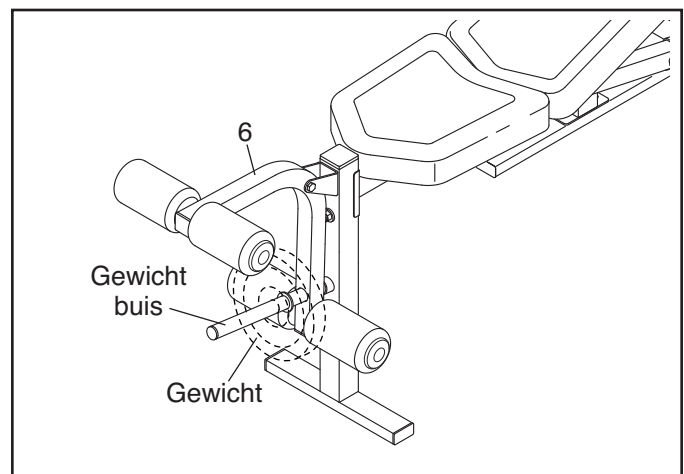
⚠ WAARSCHUWING: Als u een Rugleuning (8) in een vlakke positie of in een hellende positie gebruikt, zorg ervoor dat de Steun van de Rugleuning (14) helemaal in de twee Staanders (1) zit en vergrendeld is.



DE GEWICHTEN AAN DE BEENCURL VASTMAKEN

Om de Beencurl (6) te gebruiken, schuif de gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de gewichtsbuis.

⚠ WAARSCHUWING: Plaats niet meer dan 32 kg op de Beencurl (6).



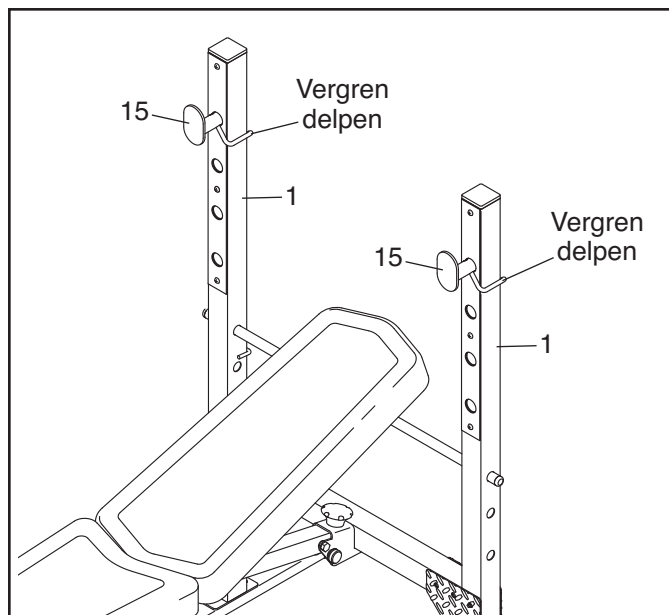
DE GEWICHTSTEUNEN BIJSTELLEN

Om de hoogte van de Gewichtsteunen te wijzigen (15), verwijder ze van de Staanders (1) en steek ze in een ander set gaten in de Staanders. **Draai de Gewichtsteunen zodat de vergrendelingspen rond de Staander vastzit.**



WAARSCHUWING:

Draai de Gewichtsteunen (15) zodat de vergrendelingspen rond de Staander (1) vastzit. Gebruik altijd de twee Gewichtsteunen op dezelfde hoogte.



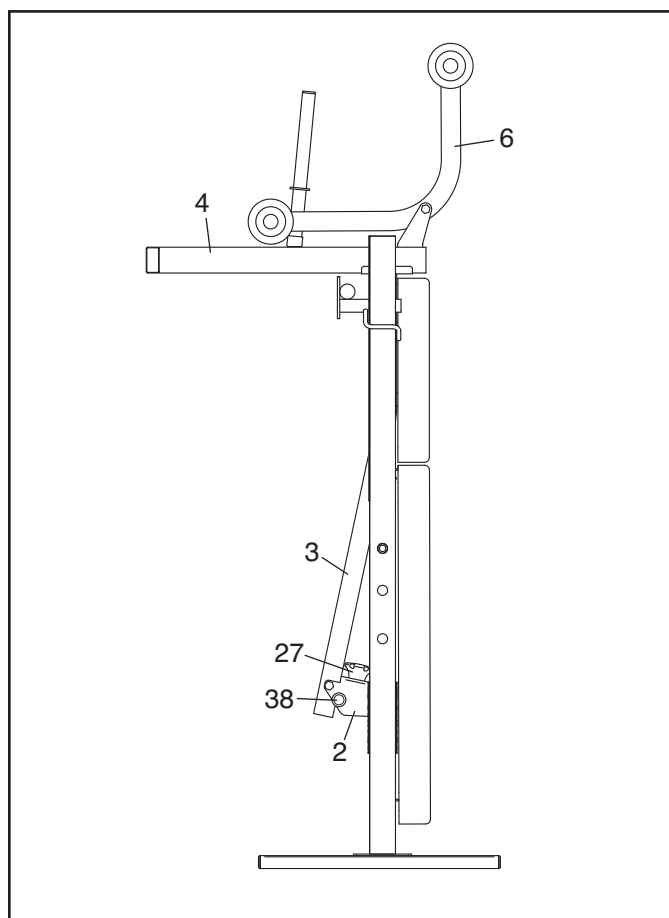
DE GEWICHTBANK OPBERGEN

Voordat u de gewichtbank opbergt, dient u alle gewichten van de Beencurl (6) af te halen.

Om de gewichtbank op te bergen, verwijder eerst de Vergrendelingsknop (27) en de Vergrendelingspen (38) van de beugel op de Dwarsstang (2).

Til dan het Onderstel (3) en het Voorste Been (4) op tot de aangegeven positie.

Steek dan de Vergrendelingspen (38) in de zijkant van de beugel op de Dwarsstang (2) en steek de Vergrendelingsknop (27) in de bovenkant van de beugel. De Vergrendelknop voorkomt dat de gewichtbank uitklapt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIERTYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: 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 bloeddorstroming 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

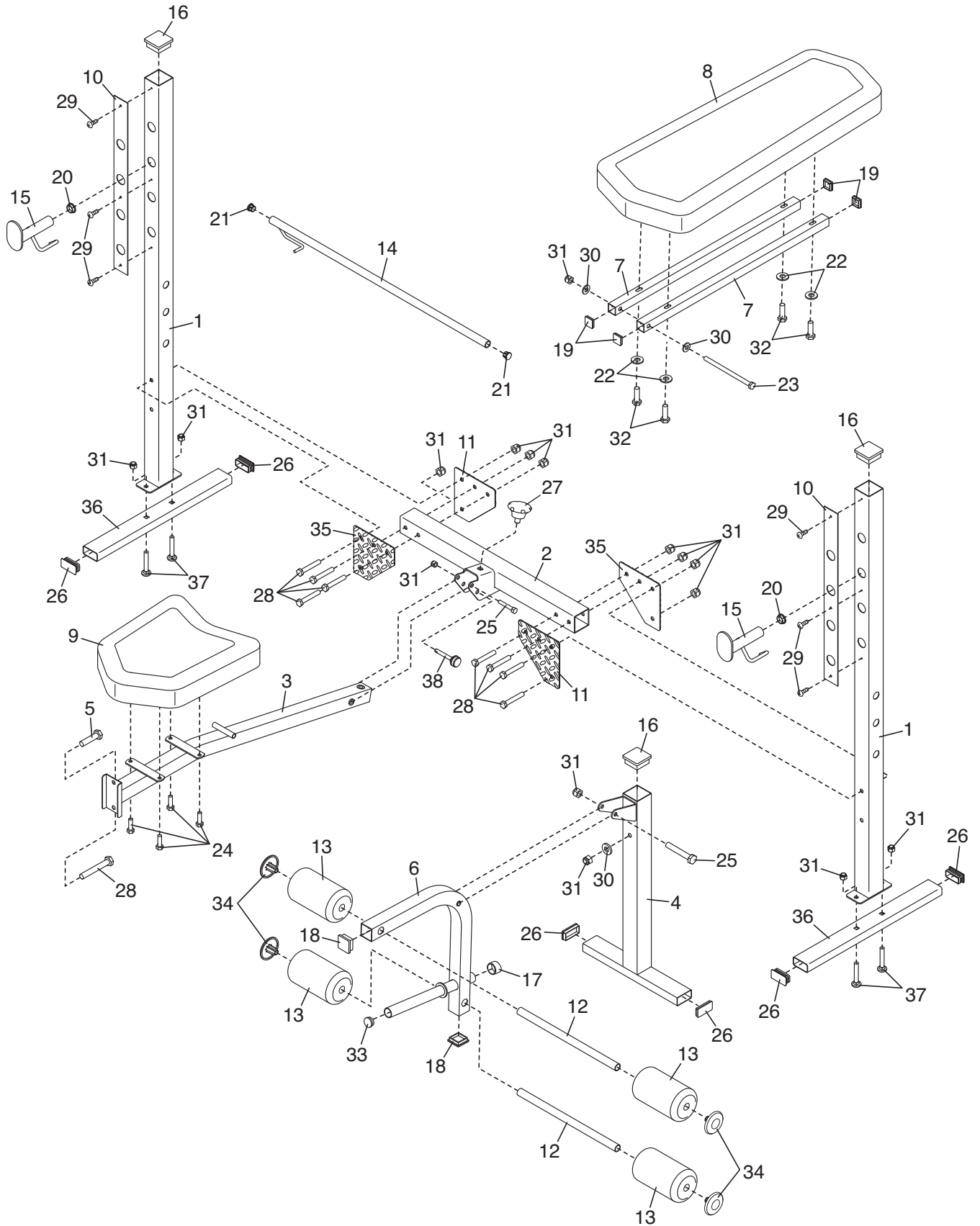
Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig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

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE8909.0 R0709A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Staander	22	4	M6 Tussenring
2	1	Dwarsstang	23	1	M10 x 135mm Bout
3	1	Onderstel	24	4	M6 x 16mm Schroef
4	1	Voorste Been	25	2	M10 x 63mm Bout
5	1	M10 x 19mm Schroef	26	6	25mm x 50mm Binnenste Kapje
6	1	Beencurl	27	1	Vergrendelknop
7	2	Rugleuningbuis	28	9	M10 x 66mm Bout
8	1	Rugleuning	29	6	M4 x 16mm Schroef
9	1	Zitting	30	3	M10 Tussenring
10	2	Scherf van de Staander	31	16	M10 Slotmoer
11	2	Rechter Afdichtplaat	32	4	M6 x 40mm Schroef
12	2	Kussen	33	1	25mm Rond Dik Binnenste Kapje
13	4	Schuimrubber kussen	34	4	Kussendop
14	1	Rugleuningbuis	35	2	Linker Afdichtplaat
15	2	Gewichtsteun	36	2	Basis
16	3	50mm Vierkant binnenste kapje	37	4	M10 x 35mm Bout van de drager
17	1	25mm Kapje met Ronde Hoeken	38	1	Vergrendelingspen
18	2	38mm Vierkant binnenste kapje	*	—	Gebruiksaanwijzing
19	4	25mm Vierkant binnenste kapje	*	—	Oefeningengids
20	2	25mm Rond binnenste kapje	*	—	Smeerpakket
21	2	21mm Rond binnenste kapje			

Opmerking: technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING – Modelnr. WEEVBE8909.0 R0709A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kapt van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

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