

# WEE E

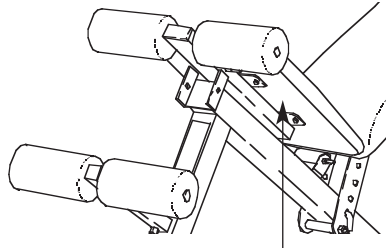
# 125

Fitness Product H Klasse

Modelnr. WEEVBE70330

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

Schrijf het serienummer op de lijn hierboven voor raadpleging:

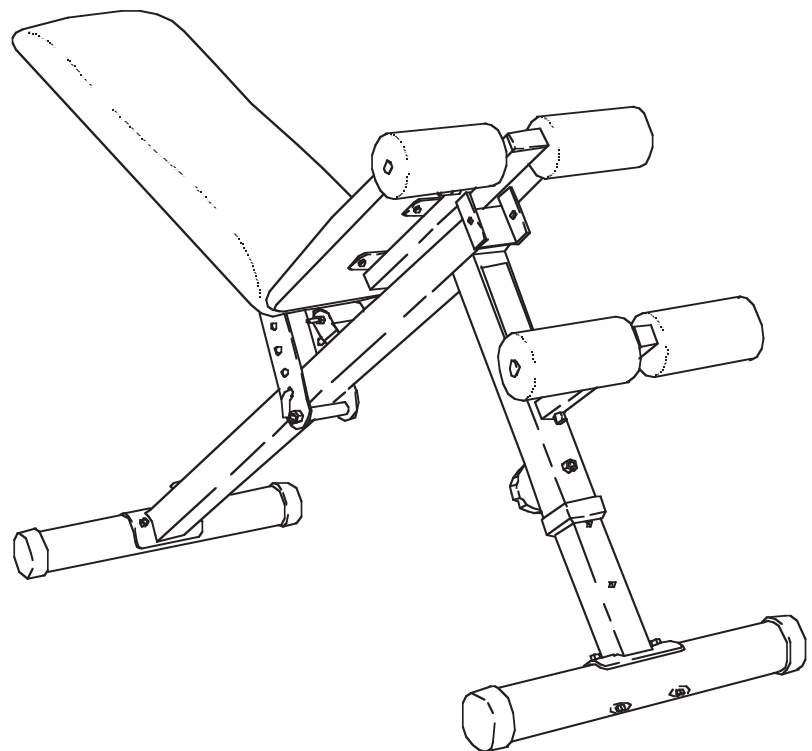


Sticker met Serienummer

## GEBRUIKSAANWIJZING

### VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.



### △ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

Bezoek onze website

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# Inhoud

De Stickers met Waarschuwing .....	2
Belangrijke Voorzorgsmaatregelen .....	3
Voordat u Begint .....	4
Montage .....	5
Bijstellen .....	9
Richtlijnen voor het Oefenen .....	10
Het Bestellen van Onderdelen die Vervangen Moeten Worden .....	Laatste Pagina

Opgelet: U vindt een Gedetailleerde Tekening en een Lijst met Onderdelen in het midden van deze handleiding.

## De Stickers met Waarschuwing

De stickers rechts getoond zijn op uw gewicht training systeem geplakt. De vertaling van de engelse stickers zijn als volgt:

Sticker 1:

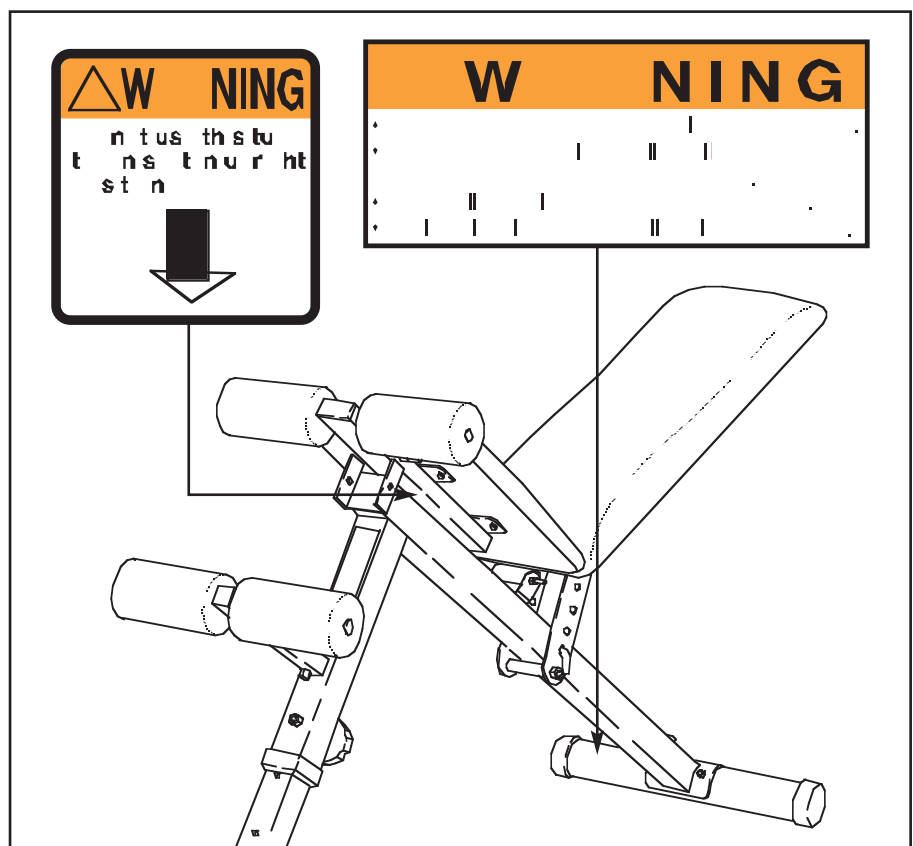
### WAARSCHUWING:

Gebruik deze buis niet om de zitting in de rechtop stand te plaatsen:

Sticker 2:

### WAARSCHUWING:

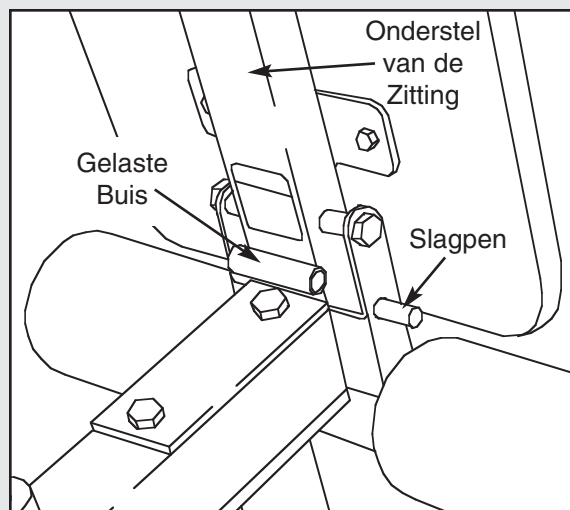
- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruiksaanwijzing door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd of onleesbaar is of ontbreekt.



# Belangrijke Voorzorgsmaatregelen

**△ WAARSCHUWING:** Om het risico van verwondingen te vermijden, dient u voor het gebruik van de gewichtsbank de volgende veiligheidsmaatregelen door te lezen.

1. Lees alle instructies in deze handleiding door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken.
2. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Plaats het gewicht training systeem altijd op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het gewicht training systeem om uw vloer (bedekking) te beschermen.
5. Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.
7. Draag altijd sportschoenen wanneer u de gewichtsbank gebruikt.
8. Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.
9. Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.
10. De gewichtsbank kan maximaal 135 kg aan gewicht van een gebruiker en een maximaal 95 kg aan gewicht voor een lange halter dragen. De gewichtsbank kan een maximaal totaal gewicht van 230 kg dragen.
11. Zorg er altijd voor dat de slagpennen volledig zijn ingestoken en dat ze in de goede stand zitten tijdens uw oefening.
12. Zorg ervoor dat de slagpen altijd in het gat van het onderstel van de zitting zit zoals hieronder is getoond wanneer U de zitting in de rechtop stand plaatst. Steek nooit de slagpen in de gelaste buis.
13. Steek de slagpen in de gelaste buis wanneer de zitting in de laagste stand staat om te voorkomen dat de zitting tijdens de oefening kan bewegen.
14. Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.



**△ WAARSCHUWING:** 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. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

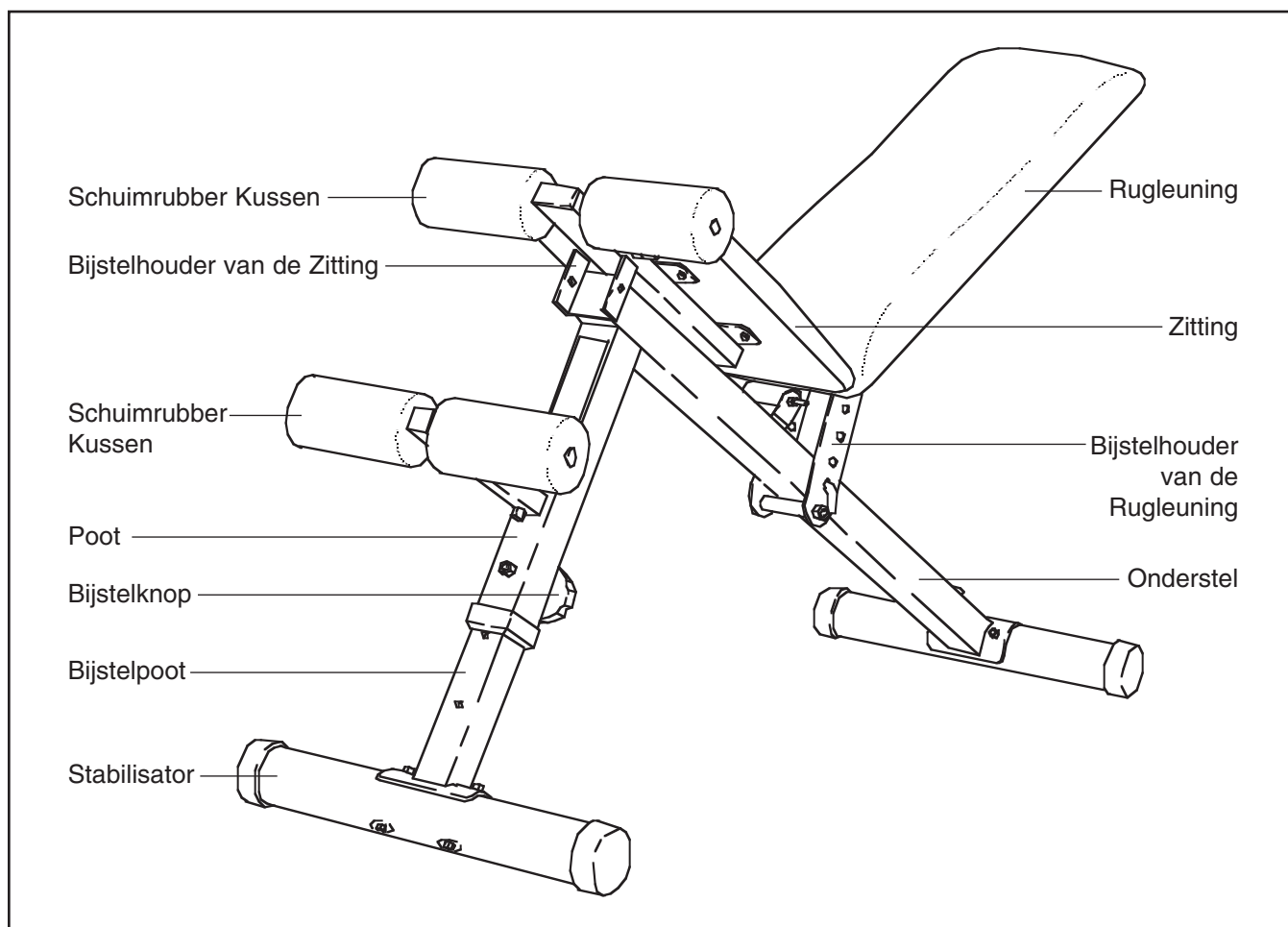
## Voordat u Begint

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® PRO 125 gewichtsbank gekozen heeft. De veelzijdige WEIDER PRO 125 is ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De PRO 125 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

**Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het WEIDER® PRO 125 gewichtsbank gebruikt.** Mocht u nog vragen hebben,

neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVBE70330. Het serienummer bevindt zich op een sticker op het gewicht training systeem (zie kapt van deze handleiding).

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







# Montage

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats de gewichtsbank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtsbank volledig gemonteerd heeft.
- Gebruik de **TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN** in het midden van deze handleiding om de kleine onderdelen te vinden.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.

U zult het volgende (niet meegeleverde) gereedschap nodig hebben:

- twee engelse sleutels 
- een rubber hamer 
- een schroevendraaier 
- een kruiskop schroevendraaier 
- emeermiddel, zoals vet of vaseline en wat zeepwater.

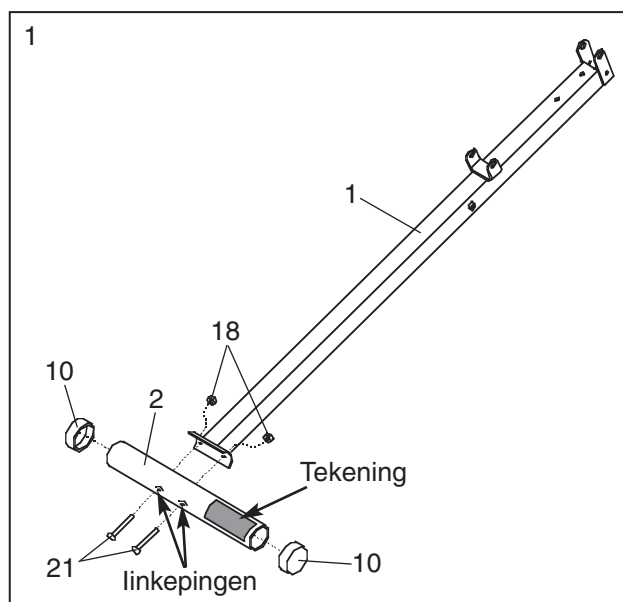
De montage zal wat makkelijker zijn wanneer u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

## 1. Zorg ervoor dat u de instructies hierboven goed doorleest en in u opneemt voordat u met de montage begint.

De Stabilisator (2) met waarschuwingsticker moet zoals getoond gedraaid worden. Steek twee M10 x 72mm Draagbouten (21) in de gaten in de Stabilisator zodat de koppen van de bouten in de inkepingen passen.

Schuif de houder van het Onderstel (1) op de twee M10 x 72mm Draagbouten (21) in de Stabilisator (2). Zorg ervoor dat het Onderstel gedraaid is zoals aangegeven. Draai een M10 Nylon Klemmoer (18) op beide Draagbouten.

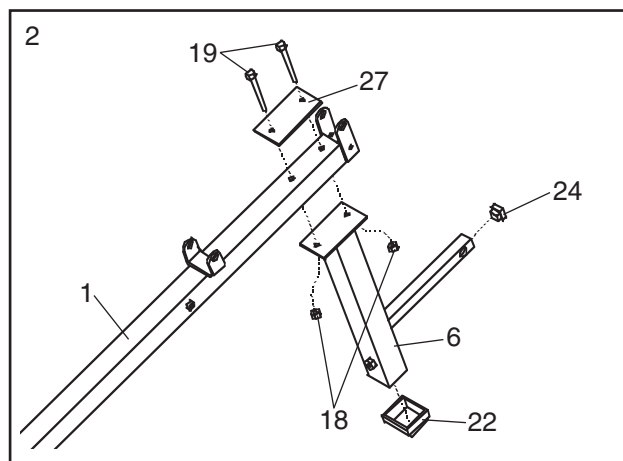
Druk een 60mm Rond Binnenkapje (10) op ieder eind van de Stabilisator (2).



## 2. Druk een Vierkante Huls (22) in de onderkant van de Poot (6). Druk een 25mm Vierkant Binnenkapje (24) in de buis van de Poot.

Steek twee M10 x 70mm Bouten (19) door de gaten in de Steunplaat (27) en dan door de aangegeven gaten in het Onderstel (1).

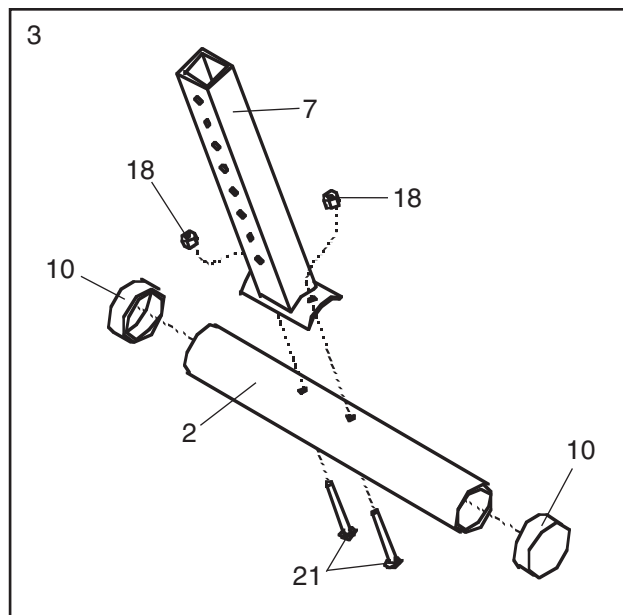
Schuif de houder van de Poot (6) op de twee M10 x 70mm Bouten (19). Draai de twee M10 Nylon Klemmoeren (18) op de Bouten vast.



3. Zoek naar de tweede Stabilisator (2) en let op de inkepingen rond de gaten. Steek de twee M10 x 72mm Draagbouten (21) zodanig door de gaten in de Stabilisator dat de koppen van de bouten in de inkepingen passen.

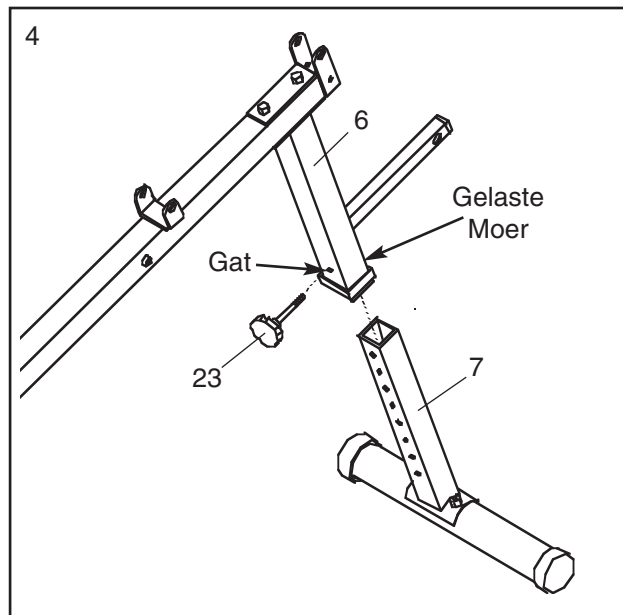
Schuif de houder van de Bijstelpoot (7) op de twee M10 x 72mm Draagbouten (21) van de Stabilisator (2). Draai een M10 Nylon Klemmoer (18) op iedere Bout.

Druk een 60mm Rond Binnenkapje (10) op ieder eind van de Stabilisator (2).



4. Schuif de Bijstelpoot (7) in de Poot (6). Stel een van de gaten in de Bijstelpoot gelijk met het aangegeven gat in de Poot.

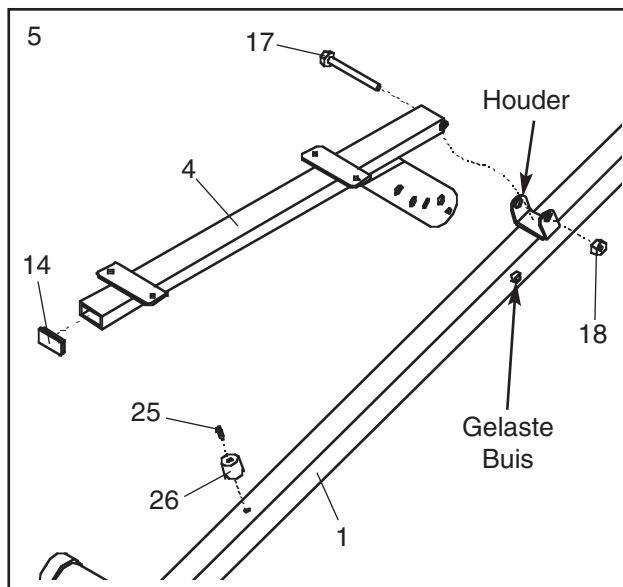
Steek de Bijstelknop (23) in de gaten van de Poot (6) en van de Bijstelpoot (7). Draai de Bijstelknop vast in de aangegeven moer.



5. Maak een 30mm x 25mm Bumpertje (26) op het aangegeven gat in het Onderstel (1) vast met een Bumper Schroef (25).

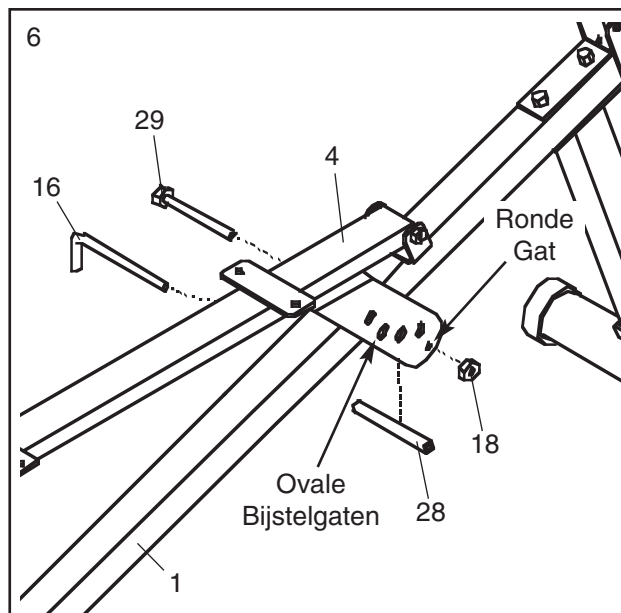
Druk een 25mm x 50mm Binnenkapje (14) in het aangegeven eind van het Onderstel van de Rugleuning (4).

Smeer een M10 x 80mm Bout (17) met wat vet in. Houdt het andere uiteinde van het Onderstel van de Rugleuning (4) vast in de aangegeven houder van het Onderstel (1). Maak het Onderstel van de Rugleuning aan het Onderstel met een M10 x 80mm Bout (17) en een M10 Nylon Klemmoer (18) vast. **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast. Het Onderstel van de Rugleuning moet vrij kunnen draaien.**

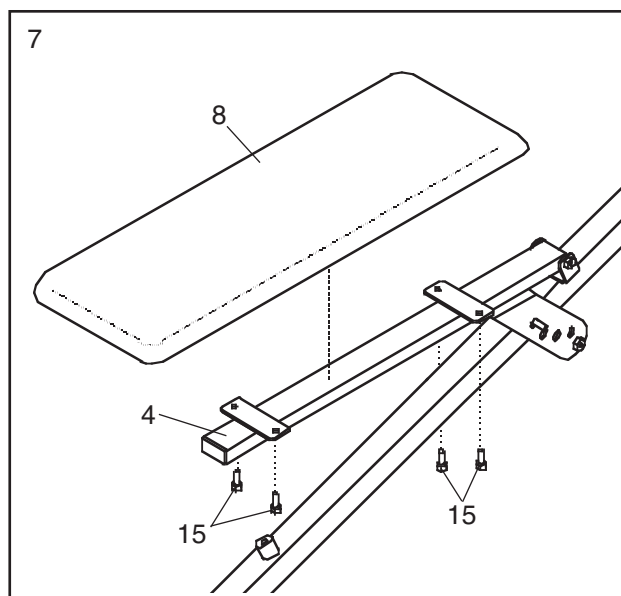


6. De houder van het Onderstel van de Rugleuning (4) heeft vier stel ovale gaten en een stel ronde gaten. Plaats het 15mm x 10mm x 67mm Tussenstuk (28) tussen de ronde gaten en de houder. Steek een M10 x 88mm Bout (29) door de houder en door het Tussenstuk. Draai een M10 Nylon Klemmoer (18) op het Tussenstuk. **Zorg ervoor dat het Tussenstuk onder het Onderstel (1) zit.**

Steek een Slagpen (16) door een van de vier stel ovale gaten in de houder van het Onderstel van de Rugleuning (4) en door de gelaste buis in het Onderstel (1) (de gelaste buis wordt in de tekening van stap 5 getoond).



7. Maak de Rugleuning (8) op de houders van het Onderstel van de Rugleuning (4) met vier M6 x 16mm Schroeven (15) vast.



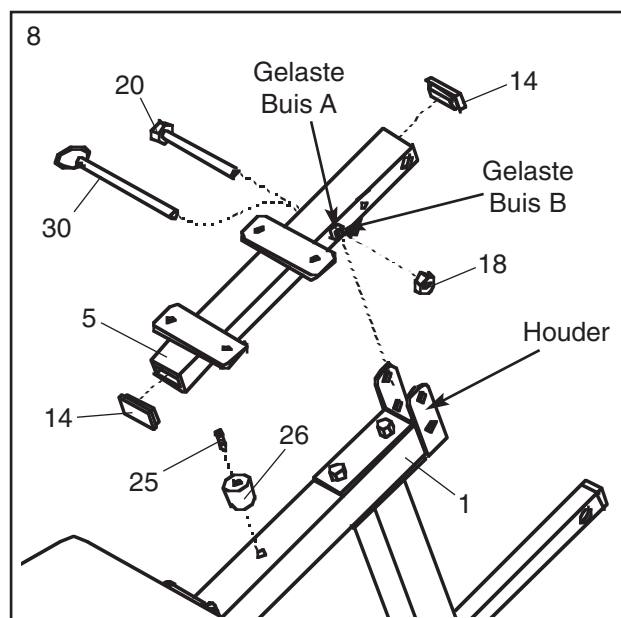
8. Maak een 30mm x 25mm Bumpertje (26) op het aangegeven gat van het Onderstel (1) met een Bumper Schroef (25) vast.

Druk een 25mm x 50mm Binnenkapje (14) op ieder eind van het Onderstel van de Zitting (5).

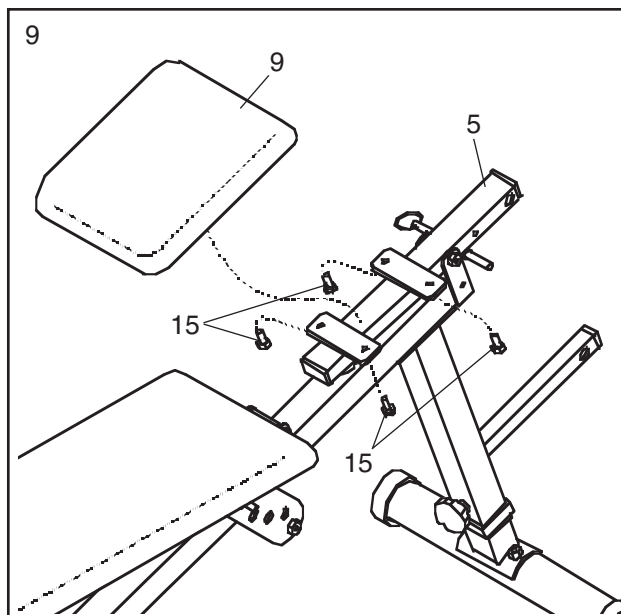
**Let er op dat het Onderstel van de Zitting (5) twee gelaste buizen heeft. Buis A past door het Onderstel van de Zitting. Buis B is onder het Onderstel van de Zitting gelast. Haal de twee buizen in deze stap niet door elkaar.**

Stel **buis A** in het Onderstel van de Zitting (5) gelijk met het bovenste gat in de aangegeven houder van het Onderstel (1). Maak het Onderstel van de Zitting aan het Onderstel met de M10 x 95mm Bout (20) en een M10 Nylon Klemmoer (18) vast. **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast. Het Onderstel van de Zitting moet vrij kunnen draaien.**

Steek een Slagpen met Ring (30) door **buis B** om te voorkomen dat het Onderstel van de Zitting (5) kan bewegen.



9. Maak de Zitting (9) op de houders van het Onderstel van de Zitting (5) met vier M6 x 16mm Schroeven (15) vast.

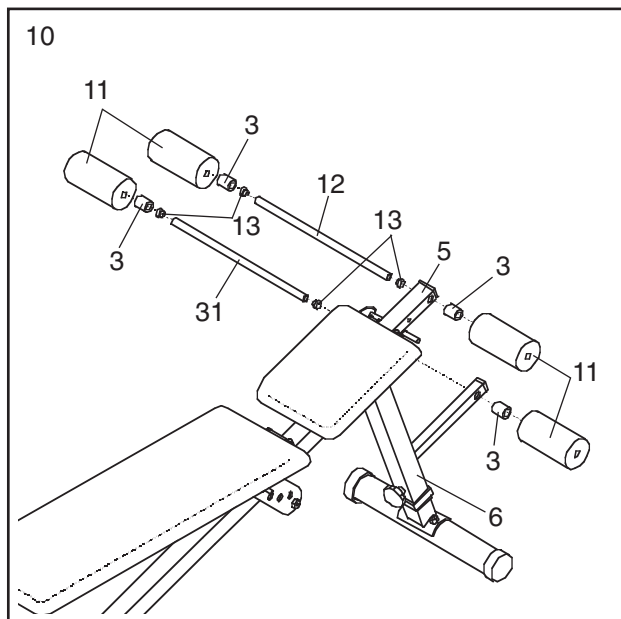


10. Druk vier 19mm Ronde Binnenkapjes (13) in de einden van de Lange Buis (12) en van de Korte Buis voor het Schuimrubber Kussen (31).

Schuif een Plastic Tussenstuk (3) en een Schuimrubber Kussen (11) op het ene eind van de Lange Buis voor het Schuimrubber Kussen (12). Steek de Lange Buis voor het Schuimrubber Kussen in het gat van het Onderstel van de Zitting (5). Schuif een Plastic Tussenstuk (3) en een Schuimrubber Kussen (11) op het ander eind van de Lange Buis voor het Schuimrubber Kussen.

Maak de Korte Buis voor het Schuimrubber Kussen (31) opdezelfde manier aan de Poot (6) vast.

11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de gewichtsbank gebruikt.** Bedek de vloer onder de gewichtsbank om uw vloer(bedekking) te beschermen.





# Bijstellen

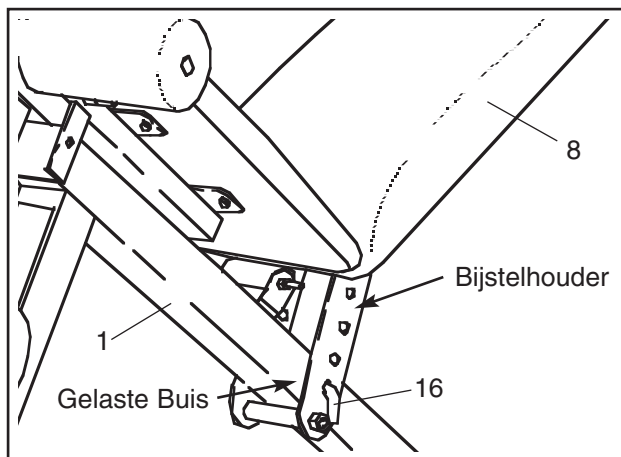
Dit hoofdstuk legt uit hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 10 voor belangrijke informatie zodat U het grootste rendement uit uw oefening kunt halen.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

## DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

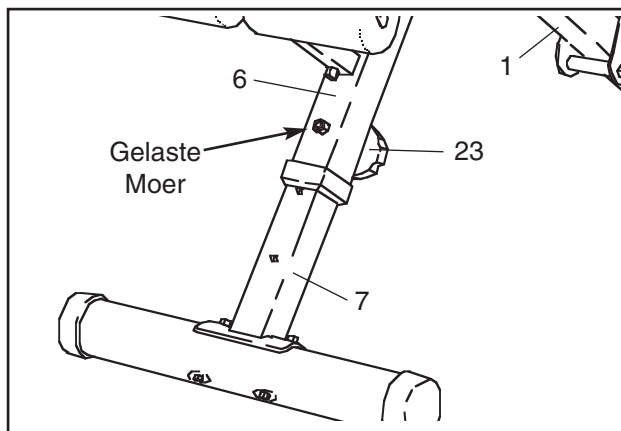
De Rugleuning (8) kan in een horizontale stand, twee standen schuin omhoog en een stand schuin omlaag worden gebruikt. Om de Rugleuning in een horizontale of in een schuine stand omhoog te gebruiken moet u eerst de Slagpen (16) verwijderen. Til de Rugleuning of duw de rugleuning omlaag en steek de Slagpen door een van de drie gaten in de bijstelhouder en door de gelaste buis in het Onderstel (1).

Om de Rugleuning (8) in een schuine stand omhoog te gebruiken moet u de Slagpen (16) verwijderen en de Rugleuning laten zakken totdat deze op het Onderstel (1) rust en steek dan de Slagpen weer in.



## DE HOOGTE VAN DE GEWICHTSBANK BIJSTELLEN

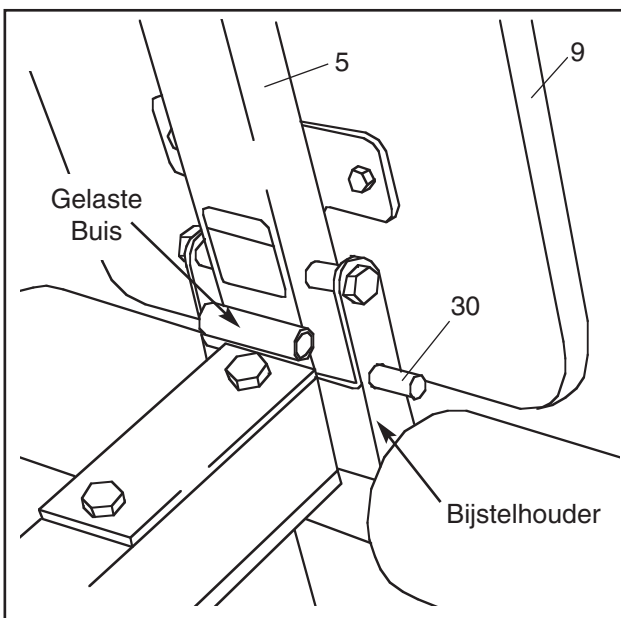
Draai de Bijstelknop (23) los om de hoogte van de gewichtsbank te veranderen en til het Onderstel (1) op of verlaag het onderstel tot de gewenste hoogte is bereikt. Stel het gat in de Poot (6) gelijk met een van de gaten in de Bijstelpoot (7). Steek de Bijstelknop weer in en draai deze geheel in de gelaste moer vast.



## DE GEWICHTSBANK INSTELLEN VOOR DE ROMEINSE STOEL OEFENING

Om de gewichtsbank voor de romeinse stoel oefening te gebruiken moet U eerst het Onderstel van de Zitting (5) tot de rechtop stand tillen. Steek een Slagpen met Ring (30) door het aangegeven gat in de bijstelhouder en door het gat in het Onderstel van de Zitting. Stel de hoogte van de gewichtsbank bij zoals hierboven beschreven zodat de Zitting (9) in een stand staat die aangenaam voor u is.

Opgelet: Steek de Slagpen met Ring (30), met de Zitting (9) in de laagste stand door de gelaste buis om te voorkomen dat de Zitting tijdens de oefening beweegt.



**⚠ WAARSCHUWING:** Steek altijd de Slagpen met Ring (30) in het gat van het Onderstel van de Zitting (5) zoals getoond is wanneer U de Zitting (9) in de rechtop stand plaatst. Steek nooit de Slagpen in de gelaste buis.

# Richtlijnen voor het Oefenen

## DE VIER WORKOUT TYPES

### Spiere n Ontwikkelen

Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:

- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een “repetitie” is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

### Spiere n spannen

U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

### Afslanken

Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

### Cross Training

Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:

- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

## UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets.

Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

## OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

## DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

## OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

## AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strek-oefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorgvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

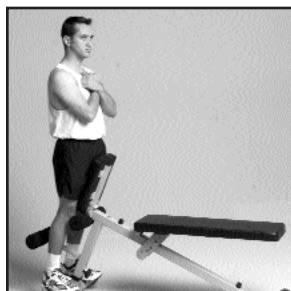
## MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

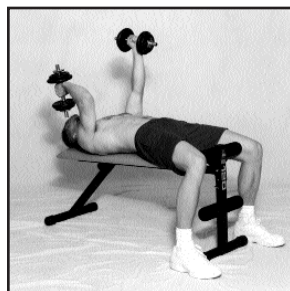
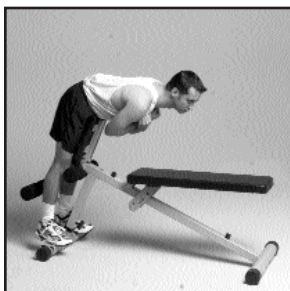
---

## VOORGESTELDE OEFENINGEN

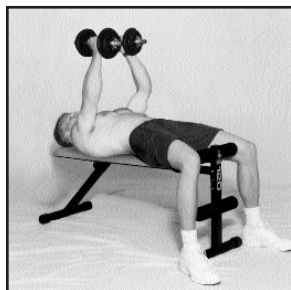
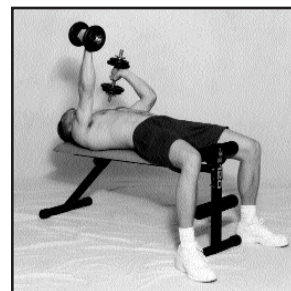
De foto's geven een reeks oefeningen aan die U op de gewichtsbank kunt uitvoeren. Opgelet: Uw gewichtsbank kan wat met de getoonde gewichtsbank in de foto's verschillen.



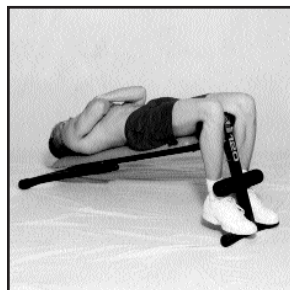
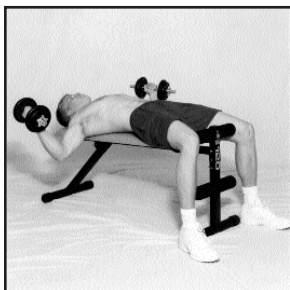
Romeinse Stoel Oefening



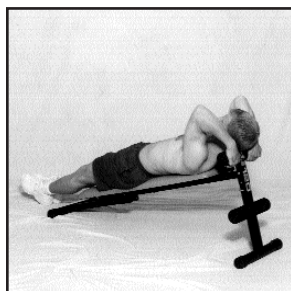
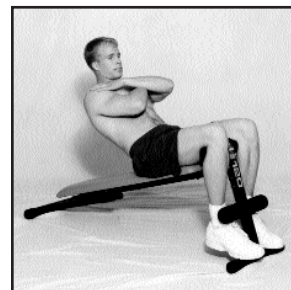
Beurtelingse Krul Oefening



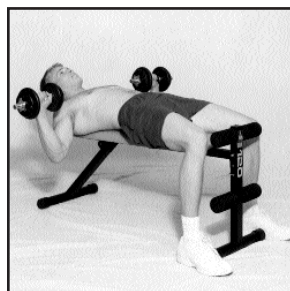
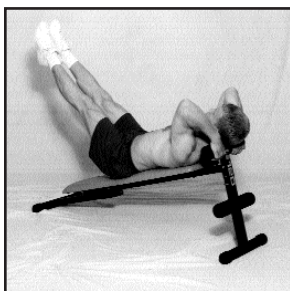
Vlinder Oefening



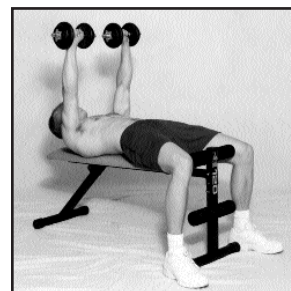
Rechttop Zitten in Schuine Stand Omhoog



Benen Optillen



Drukbank Oefening

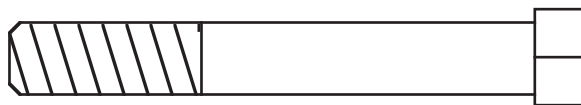


# Het Bestellen van Onderdelen die Vervangen Moeten Worden

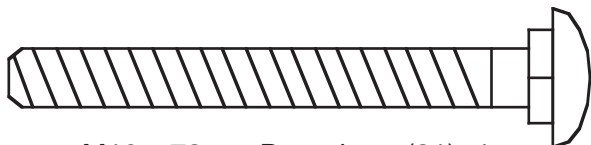
Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

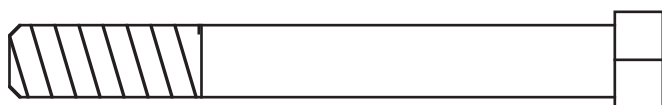
- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE70330)
- de NAAM van het product (WEIDER® PRO125)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kft van de handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding).



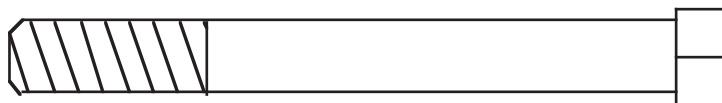
M10 x 70mm Bout (19)-2



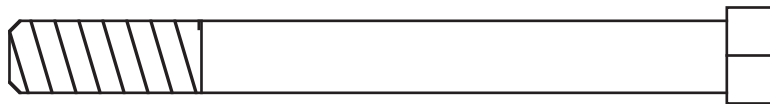
M10 x 72mm Draagbout (21)-4



M10 x 80mm Bout (17)-1



M10 x 88mm Bout (29)-1



M10 x 95mm Bout (20)-1



M10 Nylon Klemmoer (18)-9



Bumper Schroef (25)-2



M6 x 16mm Schroef (15)-8

<b>Nr.</b>	<b>Aantal</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aantal</b>	<b>Beschrijving</b>
1	1	Onderstel	18	9	M10 Nylon Klemmoer
2	2	Stabilisator	19	2	M10 x 70mm Bout
3	4	Plastic Tussenstuk	20	1	M10 x 95mm Bout
4	1	Onderstel van de Rugleuning	21	4	M10 x 72mm Draagbout
5	1	Onderstel van de Zitting	22	1	Vierkante Huls
6	1	Poot	23	1	Bijstelknop
7	1	Bijstelpoot	24	1	25mm Vierkant Binnenkapje
8	1	Rugleuning	25	2	Bumper Schroef
9	1	Zitting	26	2	30mm x 25mm Bumpertje
10	4	60mm Rond Binnenkapje	27	1	Steunplaat
11	4	Schuimrubber Kussen	28	1	15mm x 10mm x 67mm Tussenstuk
12	1	Lange Buis voor het Schuimrubber Kussen	29	1	M10 x 88mm Bout
13	4	19mm Ronde Binnenkapje	30	1	Slagpen met Ring
14	3	25mm x 50mm Binnenkapje	31	1	Korte Buis voor het Schuimrubber Kussen
15	8	M6 x 16mm Schroef	#	1	Gids met Oefeningen
16	1	Slagpen	#	1	Gebruiksaanwijzing
17	1	M10 x 80mm Bout	#	1	Smeervet

Opgelet: # betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

# Gedetailleerde Tekening—Modelnr. WEEVBE70330

R1203A

