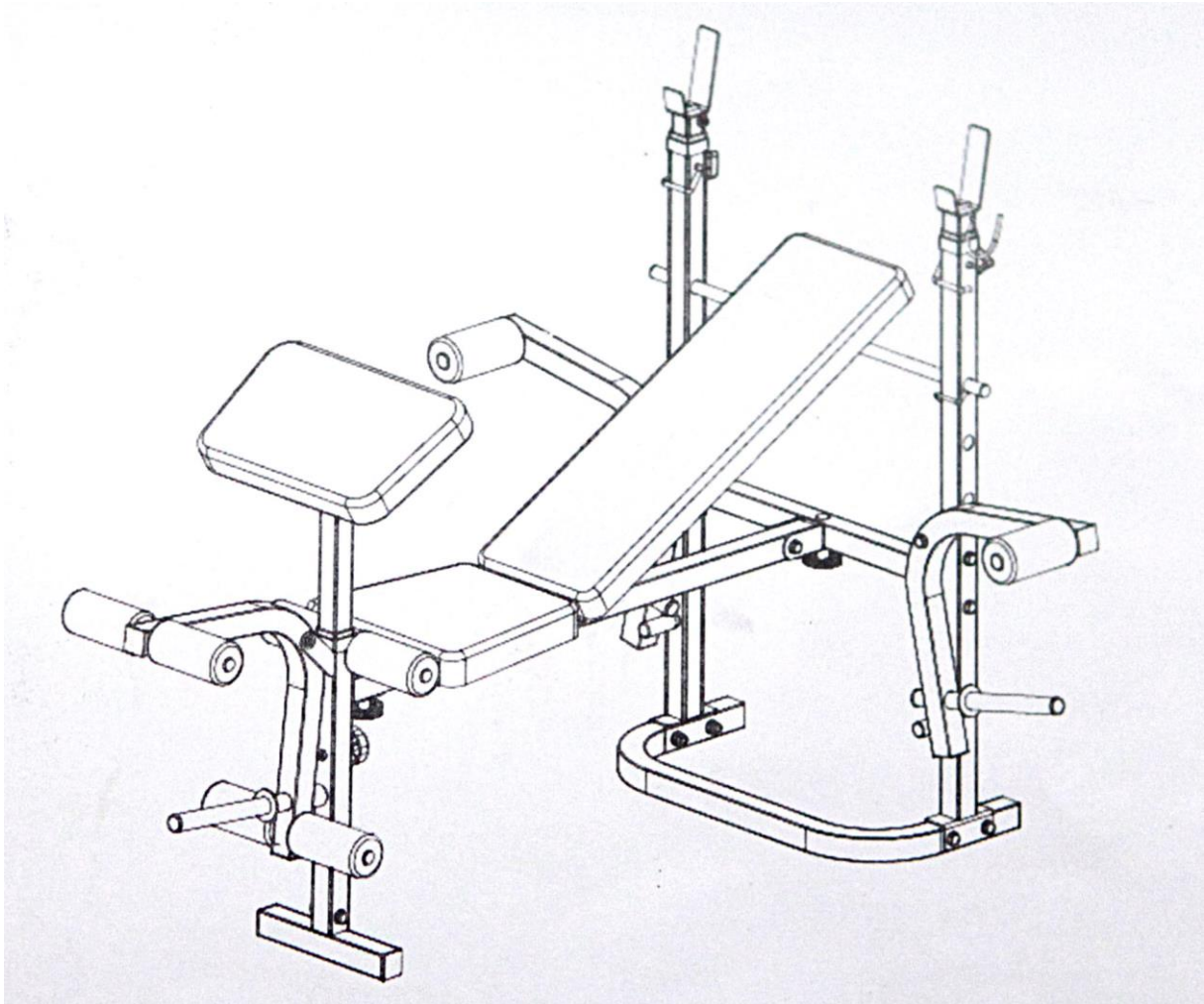


GEBRUIKERSHANDLEIDING

Halterbank 2132



Hartelijk dank voor uw keuze.

De veelzijdige halterbank is ontworpen om elke grote spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is uw lichaam te verstevigen, spectaculaire spiermassa op te bouwen of uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de halterbank helpt u de specifieke gewenste resultaten te bereiken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de halterbank te gebruiken.

WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de halterbank alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te verkleinen.

De verkoper wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiële schade opgelopen door of als gevolg van het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de halterbank degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw arts voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
3. De halterbank is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij dooreen voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon zijn onderricht in of begeleid bij het gebruik van de halterbank.
4. Gebruik de halterbank alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
5. De halterbank is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de halterbank niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
6. Gebruik de halterbank alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de halterbank niet in een garage, op een overdekte binnenplaats of in de buurt van water.
7. Plaats de halterbank op een vlakke ondergrond, met voldoende ruimte rond de halterbank om deze te monteren, te demonteren en te gebruiken. Leg

een mat onder de halterbank om de vloer of het tapijt te beschermen.
Verwijder alle scherpe en/of breekbare voorwerpen uit de buurt.

8. Inspecteer en draai alle onderdelen zorgvuldig vast telkens wanneer de halterbank wordt gebruikt. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.

9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de halterbank.

10. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende delen.

11. Draag tijdens het gebruik van de halterbank altijd atletiekschoenen als voetbescherming.

12. De halterbank is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 100 kg en een maximaal totaal gewicht van 186 kg. Plaats niet meer dan 100 kg, inclusief een halterstang en gewichten, op de haltersteunen. Plaats niet meer dan 30 kg op de been- en bicepsontwikkelaar.

14. Plaats altijd evenveel gewicht op beide uiteinden van de stang. Houd bij het toevoegen of verwijderen van gewichten altijd een paar gewichten op beide uiteinden van de halterstang om te voorkomen dat deze kantelt. Zet de gewichten altijd vast met de veersluiters.








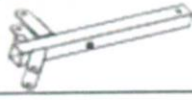







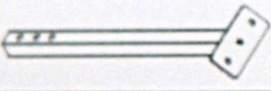


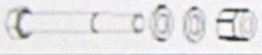



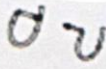

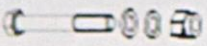



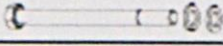
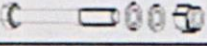

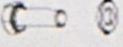
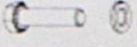
15. Alvorens de beenontwikkelaar te gebruiken moet u, om de bank in evenwicht te houden, een halterstang met hetzelfde gewicht op de gewichtssteunen plaatsen.

16. Vergewis u ervan dat de rugleuninghoudervolledig in de standers ligt voordat u de rugleuning gebruikt.

17. Oefen altijd met een partner. Uw partner moet klaar zijn om de halter te vangen als u een herhaling niet kunt afwerken. Begin uw workout altijd met een warming-up.

18. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Voelt u een flauwte of wordt u kortademig tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld.

ONDERDELENLIJST

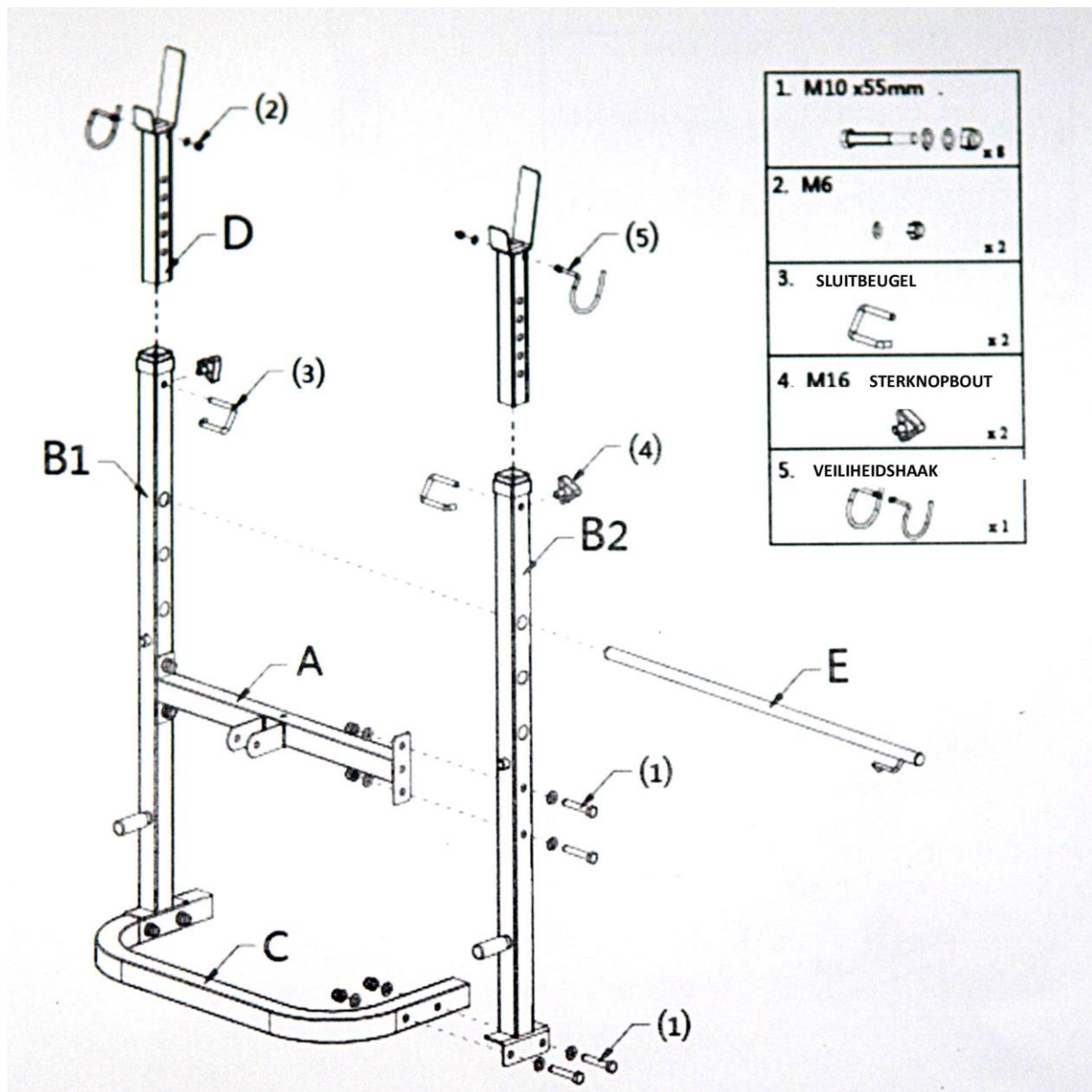
A. STAANDERS DWAARSBALK  x 1	B1. STAANDER LINKS  x 1	B2. STAANDER RECHTS  x 1
C. ACHTERSTE STABILISATOR  x 1	D. STAANDERS OPZETSTUK  x 2	E. RUGLEUNINGHOUDER  x 1
F. VOORSTE STEUNPOOT  x 1	G. BEENONTWIKKELAAR  x 1	H. ZITTINGSSTABILISATOR  x 1
I. BEENONTWIKKELAAR 2  x 1	J. KUSSENBUIS  x 3	K. BUTTERFLY WING LINKS  x 1
L. BUTTERFLY WING RECHTS  x 1	M. HENDEL  x 2	N. RUGLEUNING STABILISATOR  x 2
O. CURL-PANEEL STABILISATOR  x 1	P. KUSSEN 17MM  x 1	Q. KUSSEN 23MM  x 1
1. M10 x 55mm  x 8	2. M6  x 2	3. SLUITBEUGEL  x 2
4. M16 STERKNOPBOUT  x 2	5. VEILIGHEIDSHAAK  x 1	6. M10 x 16mm  x 1
7. M10 x 50mm  x 1	8. M10 x 60mm  x 2	9. M10x60  x 2
10. STERKNOPBOUT 2  x 2	11. M10 x 110mm  x 2	12. M10 x 65mm  x 1
13. STERKNOPBOUT 3  x 1	14. M8 x 16mm  x 4	15. M8 x 40mm  x 4

MONTAGE

- Verricht de montage bij voorkeur met twee personen.
- Monteer de halterbank, gezien zijn grootte en gewicht, op de plaats waar hij zal worden gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de halterbank te lopen wanneer u deze monteert.
- Leg alle onderdelen overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de hele montage.
- Om kleine montagedelen te identificeren, zie pagina 4.
- Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u voor het monteren de volgende gereedschappen nodig:
 - één verstelbare moersleutel
 - één kruiskopschroevendraaier

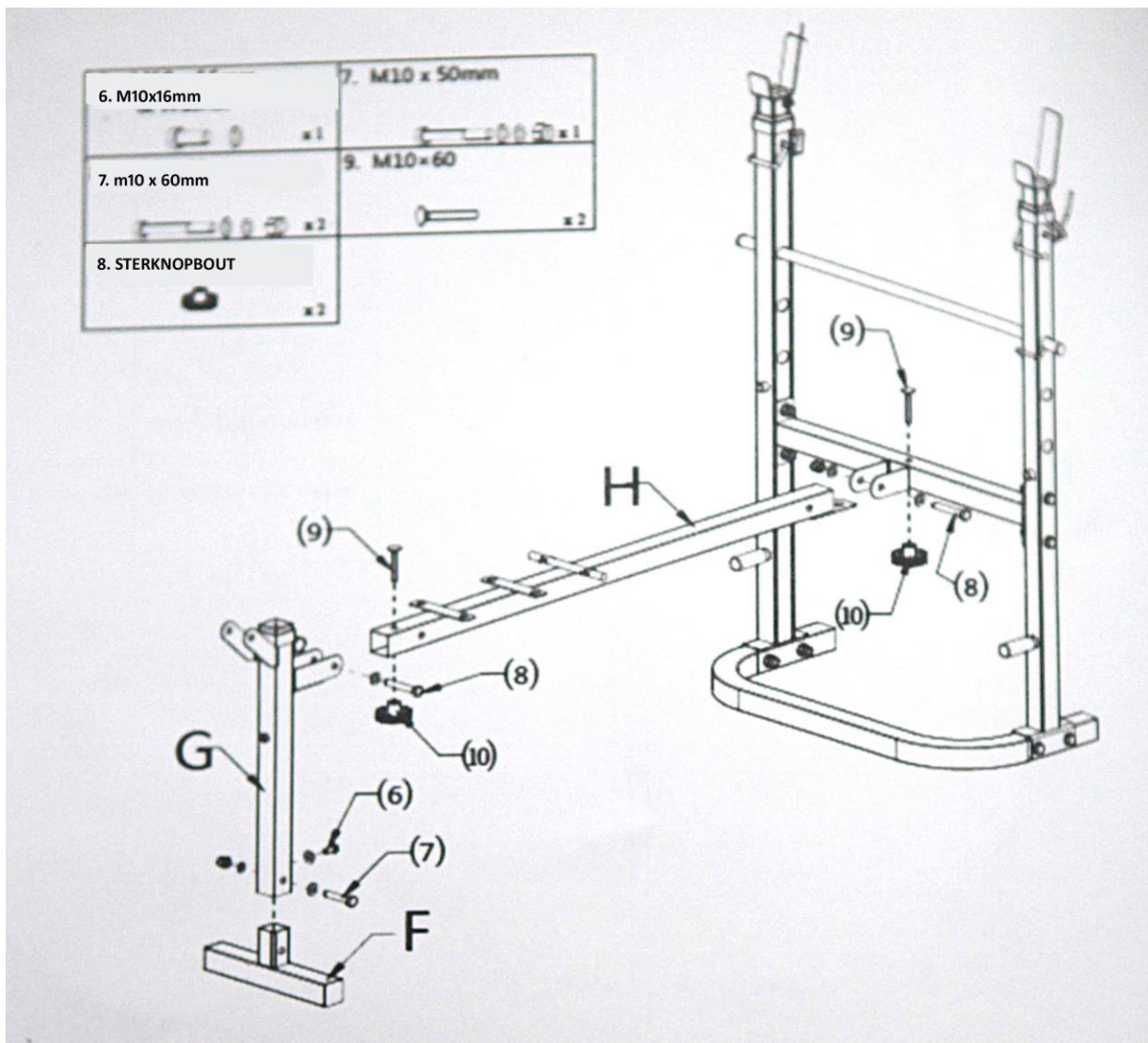
Het monteren kan gemakkelijker gaan als u een set moersleutels gebruikt.

Gebruik geen elektrisch gereedschap om geen onderdelen te beschadigen.



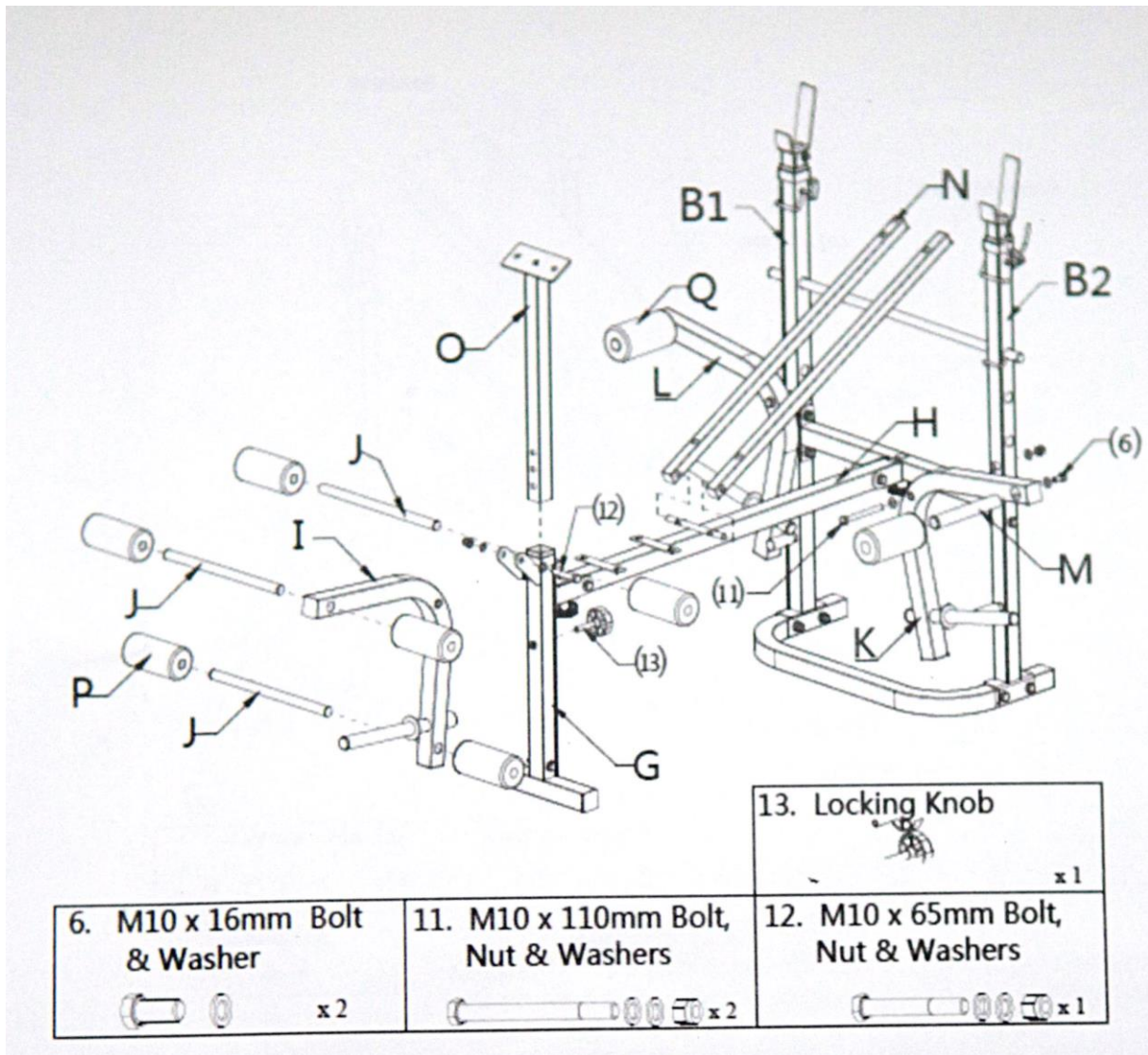
STAP 1

1. Identificeer de rechter- en linkerstaanders (B1 en B2), en richt ze zoals afgebeeld. Bevestig de dwarsbalk (A) met twee bouten M10 x 55mm. (Draai de schroeven nog niet vast.)
2. Bevestig de achterstabilisator (B) met twee bouten M10 x 55mm. (Draai de schroeven nog niet vast.)
3. Schuif het opzetstuk (D) in linker en rechter staander en draai ze vast met sterknopbout M16 (4) en zet de hoogte vast met de sluitbeugel (3).
4. Schuif de verstelbare rugleuning (E) in de staanders.
5. Plaats de veiligheidshaken (5) om de staanders met het opzetstuk vast te zetten, vervolgens draai ze vast met een M6 bout.



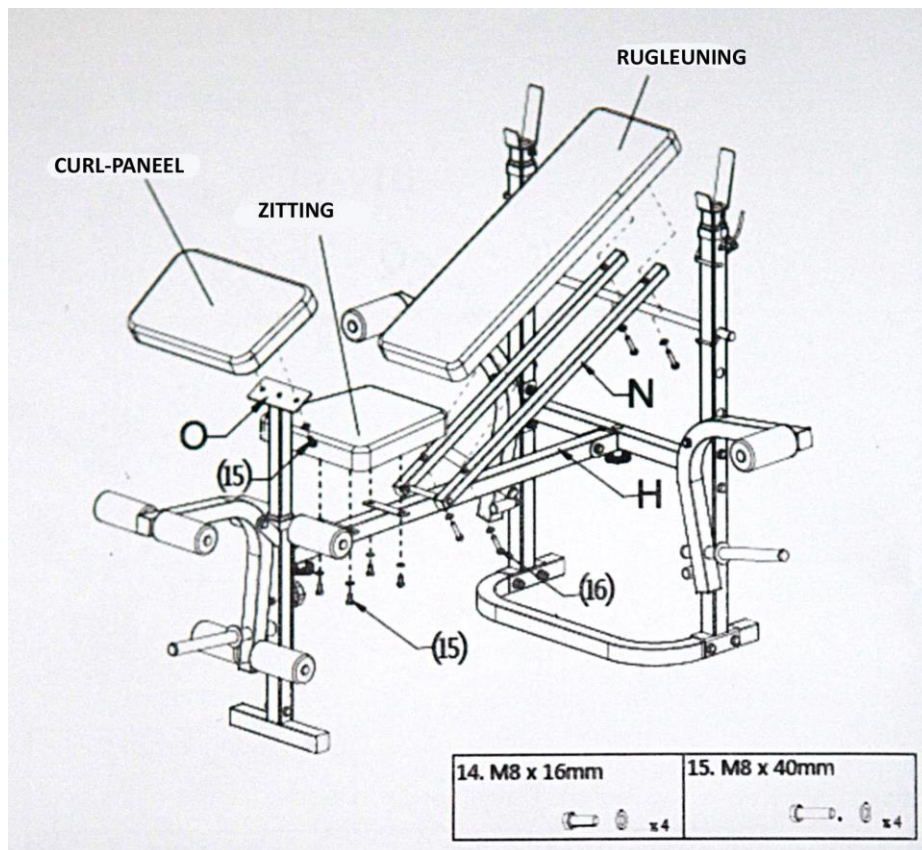
STAP 2

1. Verbind het voorste steunpoot (F) met de beenontwikkelaar staander (G) en draai met M16x16mm (6) en M10x50mm (7) bouten vast.
2. De aan elkaar verbonden onderdelen (F) en (G) met de zitting stabilisator (H) dmv M10x60mm bout (8).
3. Verbind het achterste einde van de zitting stabilisator (H) met de dwarsbalk van de standers (A) dmv M10x60mm bout (8).
4. Plaats de M10x60mm bout (9) in de gat en zet hem vast met de sterknopbout (10). Draai de bout goed vast om de juiste positie van het profiel te bewaren.



STAP 3

1. Bevestig de beenontwikkelaar 2 (I) aan de voorste steunpoot (G) met een M10x65mm bout.
2. Steek een kussenbuis in een gat in de beenontwikkelaar. Schuif een schuimrubber kussen (17mm) over elk uiteinde van de kussenbuis.
3. Bevestig de linker en rechter butterfly wing (L en K) aan de standers (B1, B2) met de M10x110mm bouten. Schuif de hendel in de gaten van de butterfly wings en draai ze vast met de M10x16mm bouten. Schuif de schuimrubber kussen 23mm op de hendels.
4. Schuif de curl panel stabilisator (O) in de voorste steunpoot van de beenontwikkelaar en maak hem vast met de sterknopbout (13).
5. Zet de 2 rugleuning stabilisatoren (N) op de pinnen aan de zitting stabilisator (H).



STAP 4

1. Bevestig de zitting aan de zittingsstabilisator (H) met de M18x16mm bouten.
2. Bevestig de rugleuning aan de rugleuningstabilisator (N) met de M8x40mm bouten.
3. Bevestig het curl-paneel aan de curl-paneelstabilisator (O) met de M8x16mm bouten.

GEWENSTE POSITIE HALTERBANK AFSTELLEN

1. RUGLEUNING AFSTELLEN

De rugleuning kan in drie standen worden gebruikt. De positie van de rugleuning kunt u aanpassen door de rugleuning omhoog te tillen, de rugleuninghouder in de gaten op de staanders te steken ,vervolgens de rugleuning op de rugleuninghouder te laten rusten.

2. HOOGTE VAN DE STAANDERS AFSTELLEN

Om de hoogte van de staanders aan te passen draai de sterknopbouten (4) los van het profiel (B1 en B2). Stel de staander opzetstukken (D) op de gewenste hoogte en draai de sterknopbouten (4) goed vast.

3. HET CURL-PANEEL BEVESTIGEN

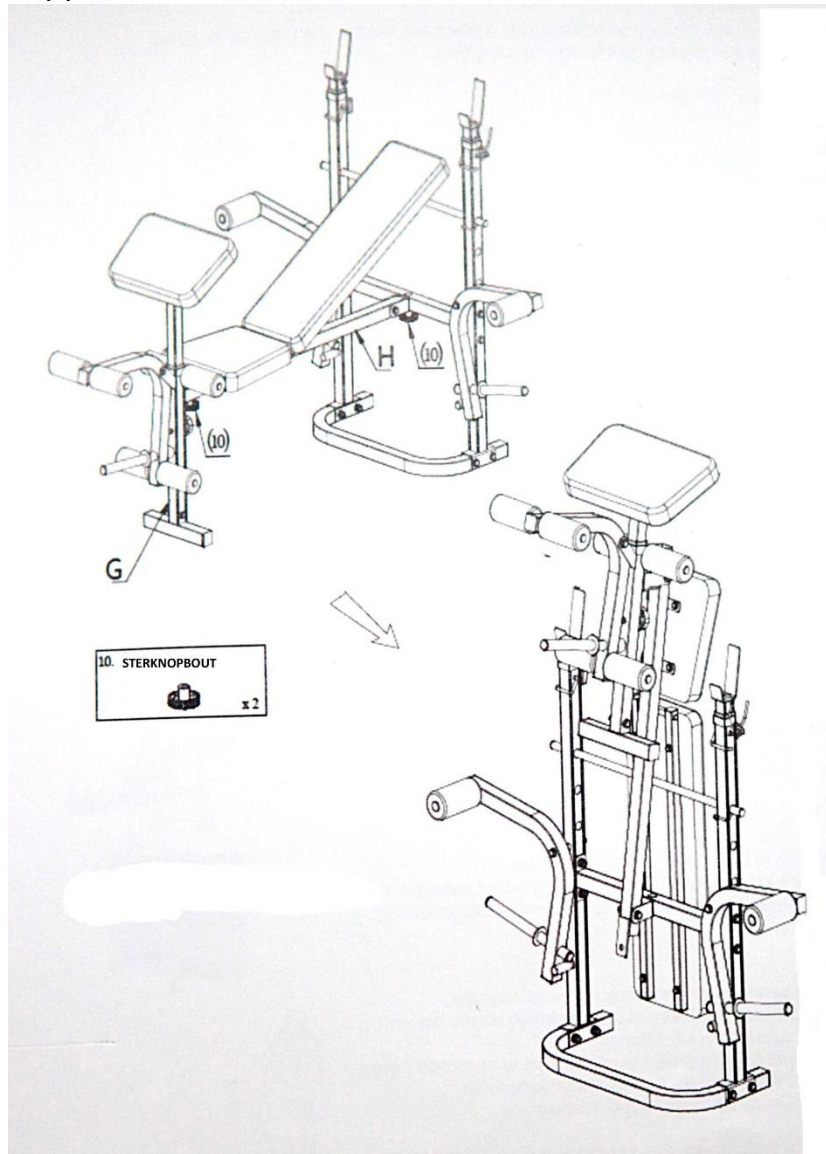
Voor sommige oefeningen moet het curl-paneel op de halterbank worden bevestigd. Steek de curl-paneel stang in de voorste steunpoot en laat een van de stelgaten in de curl-paneel stang overeenkomen met het gat in de voorste steunpoot. Zet de curl-stang dan vast met de sterknopbout.

4. GEWICHTEN AAN DE HALTERSTANG BEVESTIGEN

Plaats altijd evenveel gewicht op beide uiteinden van de halterstang. Draai vervolgens de twee sluiters tegen de gewichten aan vast.

BANK OPKLAPPEN

1. Verwijder de sterknopbout (10) om de halterbank in een verticale positie op te klappen



ONERHOUD

1. De halterbank dient regelmatig te worden gecheckt op diverse vormen van slijtage. Indien er een defect geconstateerd wordt dient deze te worden verholpen voordat u door kunt gaan met het gebruik van de halterbank.
2. De bekleding van de halterbank kan schoongemaakt worden met een vochtig doek en zeep. Veeg het aan het einde goed droog.
3. Check regelmatig alle bouten en moeren en draai ze desnoods opnieuw goed vast.
4. Check de metalen elementen op scheuren.
5. Het verwaarlozen van het onderhoud kan blessures en/of verwondingen tot gevolg hebben

RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

Spieropbouw—Train uw spieren aan bijna hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw training. Pas de intensiteit van een individuele oefening als volgt aan:

- Wijzig de gebruikte weerstand.
- Wijzig het aantal uitgevoerde herhalingen of reeksen.

Bepaal zelf wat de geschikte weerstand voor u is. Begin met 3 reeksen van 8 herhalingen voor elke oefening die u doet. Rust 3 minuten na elke reeks. Wanneer u zonder moeite 3 reeksen van 12 herhalingen kunt afwerken, verhoogt u de weerstand.

Spierversteviging—Verstevig uw spieren door aan een matig percentage van hun capaciteit te trainen.

Kies een matig weerstandsniveau en verhoog het aantal herhalingen in elke reeks. Werk zoveel mogelijk reeksen met 15 tot 20 herhalingen af zonder ongemak. Rust 1 minuut na elke reeks. Train uw spieren door meer reeksen af te werken in plaats van een hoge weerstand te gebruiken.

Gewichtsverlies—Stel om gewicht te verliezen een lage weerstand in en verhoog het aantal herhalingen in elke reeks. Oefen gedurende 20 tot 30 minuten en rust maximaal 30 seconden tussen de reeksen.

Crosstraining—Combineer krachttraining met aerobicsoefeningen door een programma te volgen zoals hieronder wordt beschreven:

- Krachttrainingen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobicsoefeningen op dinsdag en donderdag.
- Eén volledige rustdag per week om uw lichaam de tijd te geven om te herstellen.

RICHTLIJNEN VOOR TRAININGEN

Maak uzelf vertrouwd met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal naar eigen goeddunken de juiste duur van elke training en het aantal af te werken herhalingen en reeksen. Werk op uw eigen tempo en houd rekening met de signalen die uw lichaam geeft. Elke training moet door minstens één rustdag worden gevolgd.

Opwarmen—Begin met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een opwarming verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedcirculatie als voorbereiding op oefeningen.

Trainen—Doe 6 tot 10 verschillende oefeningen

bij elke training. Kies oefeningen voor alle grote spiergroepen, met extra aandacht voor de zones die u wilt ontwikkelen. Varieer de oefeningen om evenwicht en afwisseling te brengen in uw trainingen.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na oefeningen te voorkomen.

MANIEREN OM TE OEFENEN

Gebruik het volledige bewegingsbereik bij elke oefening en beweeg alleen de juiste delen van uw lichaam. Voer de herhalingen van elke reeks in een vloeiende beweging en zonder pauze uit. De inspanningsfase van elke herhaling moet ongeveer half zo lang duren als de terugkeerfase. Adem uit tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en adem in tijdens de terugkeerbeweging. Houd nooit uw adem in. Las een korte rustpauze in na elke reeks.

- Spieropbouw—Rust drie minuten na elke reeks.
- Spierversteviging —Rust één minuut na elke reeks.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke reeks.

BLIJF GEMOTIVEERD

Houd een verslag van elke training bij om uw motivatie op peil te houden. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal afgewerkte reeksen en herhalingen op. Noteer uw gewicht en uw voornaamste lichaamsmaten één keer per maand. Voor goede resultaten moet u van trainen een vast en aangenaam onderdeel van uw leven maken.

*Opmerking: Een “herhaling” is één volledige cyclus van een oefening, bijvoorbeeld één sit-up. Een “reeks” is een aantal herhalingen.