

VOORDAT U BEGINT

Dank u voor het kopen van de innovatieve Verstelbare Halterset. De Verstelbare Halterset is ontworpen om uw trainingen te versnellen en uw trainingsruimte overzichtelijk te houden.

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u de Verstelbare Halterset gaat gebruiken.

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website **iFITsupport.eu** te registreren.

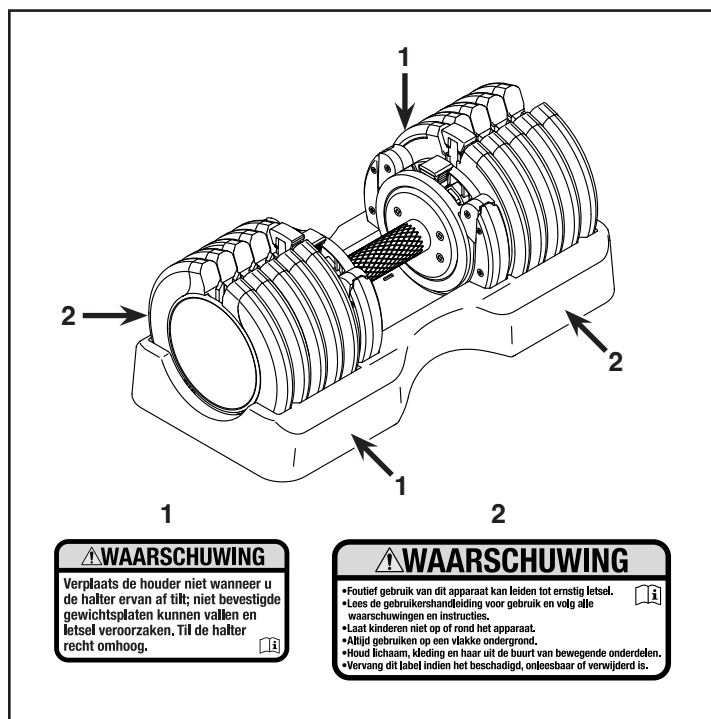
Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag–vrijdag 08.00–17.00 uur

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKERS

De hieronder getoonde waarschuwingsstickers vindt u op het meegeleverde stickervel. Trek de waarschuwingsstickers van het stickervel en plak ze bovenop de Engelse stickers.

Bel, wanneer een waarschuwingssticker ontbreekt of niet leesbaar is, naar Ledenzorg en vraag om een gratis vervangende sticker. Plaats de sticker op de aangegeven plaats. Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees voordat u dit product gebruikt de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies door om het risico op ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

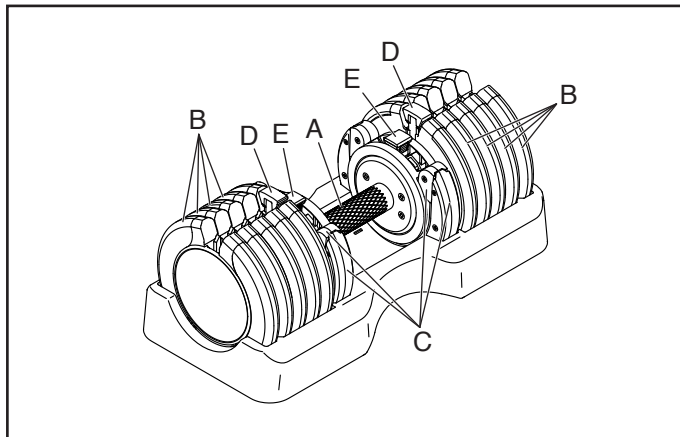
1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van dit product voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Dit product is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van dit product door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. Dit product is alleen voor gebruik binnenshuis bedoeld. Gebruik dit product niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik dit product op een vlakke ondergrond met voldoende vrije ruimte eromheen en erboven voor de oefeningen die u gaat uitvoeren. Plaats alleen de meegeleverde halters op de houders.
7. Controleer dit product voor elk gebruik. Bij beschadiging dient u dit product niet te gebruiken of proberen het te repareren.
8. Houd kinderen onder de 16 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van dit product.
9. Draag altijd beschermend schoeisel tijdens het gebruik van dit product. Plaats nooit uw vingers tussen de halters en de houders.
10. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

DE HALTERS GEBRUIKEN

Elke hendel (A) heeft twee permanent bevestigde gewichtsplaten en weegt 5 kg zonder dat er kleine gewichtsplaten (C) of grote gewichtsplaten (B) aan bevestigd zijn.

Elke kleine gewichtsplaat (C) weegt 0,5 kg. Elke hendel (A) kan nul, twee, of vier kleine gewichtsplaten houden. Let op: Er is een binnenste kleine halterschijf en een buitenste kleine halterschijf aan elke kant.

Elke grote gewichtsplaat (B) weegt 2 kg. Elke hendel (A) kan nul, twee, vier, zes, of acht grote gewichtsplaten houden.



Om het gewenste aantal halterschijven (B, C) te bevestigen, oriënteert u eerst de hendel (A) zodat de selectors (D, E) bovenop zitten en **laat u de hendel recht naar beneden** in de houder zakken.

De gewichtsstickers op het plateau tonen het gewicht van elk hendel (A) met de vier kleine gewichtsplaten (C) eraan bevestigd. Het gewicht met alle kleine halterschijven en grote halterschijven (B) bevestigd is 25 kg.

Om het gewenste aantal grote halterschijven (B) te bevestigen, tilt u een grote selector (D) op, schuift u hem tot hij op één lijn ligt met een van de grote halterschijven en laat u hem vervolgens zakken. **Beweeg de grote selector heen en weer om ervoor te zorgen dat hij is uitgelijnd met een van de grote gewichtsplaten en dat hij volledig omlaag staat.** Herhaal deze stap aan de andere kant van de hendel (A). **Bevestig altijd hetzelfde aantal grote gewichtsplaten aan beide zijden van de hendel.**

Om het gewenste aantal kleine halterschijven (C) te bevestigen, tilt u de kleine selector (E) op, schuift u hem naar één kant om de stand -1 kg te selecteren (met slechts twee kleine halterschijven bevestigd), of schuift u hem naar de middelste stand om de stand -2 kg te selecteren (zonder kleine halterschijven bevestigd) en laat u hem vervolgens zakken. **Beweeg de kleine selector van de ene naar de andere kant om er zeker van te zijn dat hij volledig omlaag staat.** Herhaal deze stap aan de andere kant van de hendel (A). **Bevestig altijd hetzelfde aantal kleine gewichtsplaten aan beide zijden van de hendel.**

Om een halter te gebruiken, tilt u hem recht omhoog zodat de niet-aangesloten halterschijven (B, C) in de houder blijven. Als u klaar bent met de halter, richt hem dan zo dat de selectors (D, E) bovenop zitten en laat hem **recht naar beneden** in de houder zakken. **BELANGRIJK: Laat de halter niet vallen.**

Probeer verschillende combinaties van halterschijven (B, C) te kiezen totdat u vertrouwd bent met de halters.

