

Originele gebruikershandleiding
Gewichtbank

WB250



Volg alle veiligheidsmaatregelen in deze gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.

Inhoudsopgave

- 1** **Introductie & Veiligheid**
- 2** **Omvang van de Levering**
- 3** **Montage-instructies & Trainingen tips**
- 4** **Onderhoud en verzorging**
- 5** **Specificaties**
- 6** **Milieuvriendelijk Zin**
- 7** **EU-conformiteit uitleg**



Hartelijk dank!

Bedankt voor het kiezen van ons product. Lees de gebruikershandleiding aandachtig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product doorgeeft aan een derde partij, moet u deze instructies overhandigen. Bewaar de gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



Belangrijke veiligheidsinstructies

Uw veiligheid is voor ons van het grootste belang. Lees deze instructies voordat u het apparaat gebruikt en gebruikt. Als u niet zeker bent van de informatie in deze brochure, neem dan contact op met de winkel waar u uw apparaat hebt gekocht.

WAARSCHUWING: Lees alle veiligheids- en gebruiksinstructies. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies en instructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en/of ernstig letsel. Bewaar alle veiligheids- en gebruiksinstructies voor toekomstig gebruik.

LET OP: Gebruik het product NIET voordat u de Handleiding.

Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en de inhoud begrijpt voordat u met de installatie begint.

De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

Waarschuwing: Er bestaat verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.



1

Veiligheid

Introductie

Deze gebruikershandleiding is bedoeld om u vertrouwd te maken met de installatie, het gebruik en het onderhoud van het product. Om het apparaat veilig en correct te installeren, dient u de gebruikershandleiding te lezen voordat u begint.

Lees de volgende instructies aandachtig door en gebruik het product dienovereenkomstig. Bewaar deze gebruiksaanwijzing en overhandig deze bij het doorgeven van het product.

Deze samenvatting kan niet alle details van alle varianten en te volgen stappen bevatten. Neem contact met ons op als u meer informatie en hulp nodig heeft.

Symbool uitleg

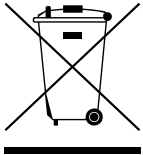
 **WAARSCHUWING:** Dit signaalsymbool/woord geeft een gevaar met een gemiddeld risico aan dat, zo niet kan de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.

 **VOORZICHTIGHEID!** Dit signaalwoord verwijst naar een gevaar met een laag risiconiveau dat, indien niet vermeden, kan leiden tot licht of matig letsel.

Aandacht! Dit signaalteken/woord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.



Aandacht! Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en ernstig letsel. **Bewaar alle veiligheidsinstructies en instructies voor de toekomst.**



Dit product mag niet met het huisvuil worden weggegooid!



WAARSCHUWING! Vanaf dit apparaat kunt u als het oneigenlijk of niet in overeenstemming met het beoogde doel wordt gebruikt door personen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in de handen van kinderen thuishoort.

Verstikking! Laat de
Lieg niet achteloos rond het
verpakkingsmateriaal. Het
kan gevaarlijk speelgoed worden voor

1

Belangrijke veiligheidsinstructies

Veiligheid

- Uw veiligheid is voor ons het allerbelangrijkste. Zorg er daarom voor dat u de gebruikershandleiding leest voordat u het product installeert en gebruikt. Als je wilt Als u niet zeker bent van de informatie in deze handleiding, neem dan contact op met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.
- Gebruik het product **NIET** als u de gebruikershandleiding nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en de inhoud begrijpt voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende voorzorgsmaatregelen belangrijk. Het niet lezen en opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel lood.
- Voor uw gezondheid en veiligheid mogen mensen met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen dit product niet gebruiken.
- Gehandicapten mogen het apparaat niet alleen en zonder toezicht van professionals of medisch personeel gebruiken.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u aan een nieuwe training begint als u onlangs een operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau die kunnen worden verergerd door extra lichaamsbeweging.
- Stop onmiddellijk met sporten als u zich duizelig of kortademig voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen ervaart, stop dan met sporten en raadpleeg uw arts voordat u het gebruikt hervat de training.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, want het kan te zwaar voor u zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen bij het uitpakken, monteren en herschikken van het product.
- Houd de verpakkingsonderdelen uit de buurt van kinderen, vooral baby's en jonge kinderen, omdat er verstikkingsgevaar bestaat.
- Zorg er voor gebruik voor dat het product volledig intact is; Als het beschadigd is, stop dan met het gebruik ervan en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Bewaar alle verpakkingen en accessoires voor later gebruik en houd ze veilig voor kinderen en dieren.

Notitie!

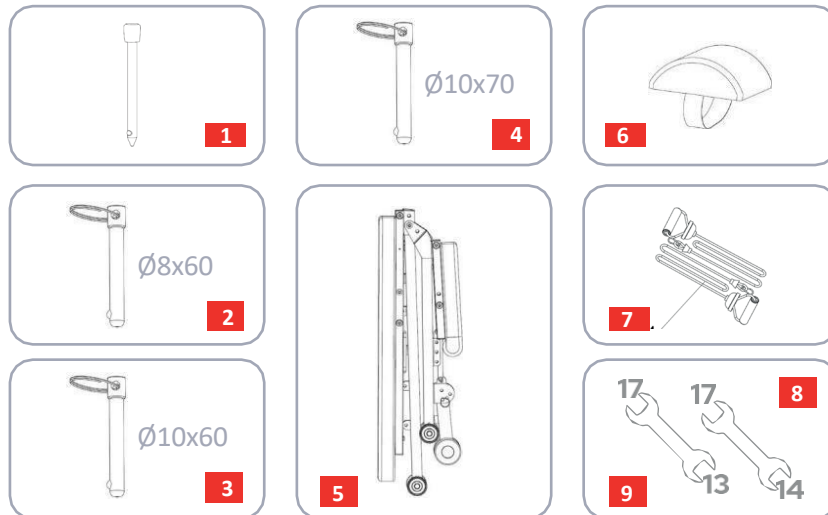
- Het is belangrijk dat u deze handleiding leest voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Alleen voor gebruik thuis en binnenshuis. Het apparaat is niet geschikt voor commercieel gebruik en mag alleen worden gebruikt volgens de instructies in deze handleiding. Dit product mag niet worden gebruikt voor andere oefeningen dan haltertraining.
- Raadpleeg uw arts om te bepalen of u geschikt bent voor dit apparaat. Als u medicijnen gebruikt voor hartslag, bloeddruk of cholesterol, is het advies van de arts erg belangrijk.
- Opwarmen voor gebruik. Gebruik dit product niet direct na de maaltijd.
- Verhoog geleidelijk de snelheid, intensiteit en duur van de oefeningen.
- Dit product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Dit product is alleen voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik dit product alleen op oppervlakken die niet zijn gedeukt of beschadigd door het gewicht van het apparaat.
- Leg het apparaat voor gebruik op een oude doek of oefenmat om de vloer of het tapijt niet te beschadigen.
- Leg voor gebruik een handdoek op de bank om te voorkomen dat deze nat wordt van het zweet.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Voor uw veiligheid moet er ten minste 1 meter vrije ruimte rond het apparaat zijn en mogen er geen puntige of scherpe voorwerpen in de buurt zijn.
- Draag geschikte kleding en schoeisel bij het gebruik van het apparaat. Draag geen losse kleding of sieraden om te voorkomen dat u bekneld raakt.
- Het maximale statische draagvermogen van het product is 250 kg. Dit is inclusief het gewicht van de gebruiker en de gebruikte halterset. Overschrijd deze gewichtslimiet niet.
- Deze machine is alleen geschikt voor haltertraining, gebruik hem niet als Olympische halterbank.
- Houd je evenwicht en ga op het middelste deel van de bank zitten; Ga niet op de rand van de bank zitten.
- Bevestig de snelspanpennen strikt volgens de instructies aan het product.
- Verander het ontwerp of de functie van het product niet.
- Gebruik geen accessoires die niet door ons worden aanbevolen.
- Gebruik het product niet als het niet goed werkt of beschadigd is. Neem contact op met ons servicecentrum.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in de openingen en stel uw handen, armen of voeten niet bloot aan het aandrijfmechanisme of enig ander mogelijk bewegend onderdeel van het product.
- Dit product is niet geschikt voor medisch gebruik.



2

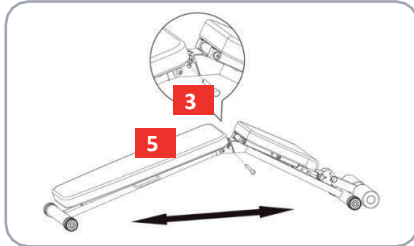
Omvang van de levering

1x hoofdgedeelte / 1x riemen / 5x borgpen / 1 x instructies

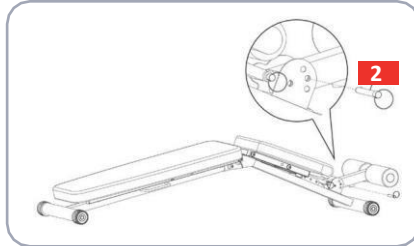


Ne	Benaming
1	Speld
2 en	Ø8x60 (1x) & Ø10x60 (1x)
4	Stift
5	Hoofdonderd
6	Nek Steun(1)
7	Linten(1x)
8 en	Inbus 13/17 (1x) & 14/17

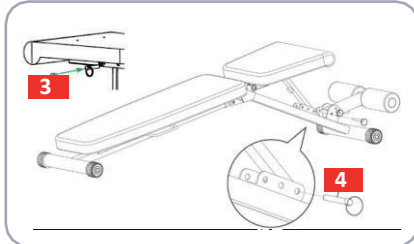
Montage-instructies en trainingstips



Stap 1: Trek de pen (3) eruit.
Stap 2: Vouw de machine uit.
 Plaats vervolgens de afdichtpen (5) om het hoofdframe te bevestigen.



Stap 3: Plaats de beenhouder in de gewenste positie en zet deze vast met de pen (2).



Stap 4: Stel de stoel in op de gewenste positie en bevestig deze met een pen (4).

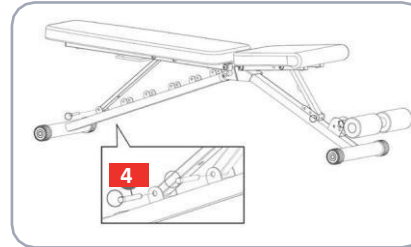
Om te voorkomen dat u het kwijtraakt, schuift u de pen (3) in de gleuf onder de stoel; Het wordt gebruikt om de bank te vergrendelen wanneer deze is ingeklapt.



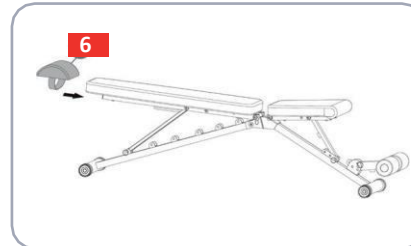


3

Montage-instructies en trainingstips



Stap 5: Stel het rugkussen af. Bevestig deze vervolgens met een pin (4).



Stap 6: Schuif de hoofdsteun (6) op het rugkussen.



Stap 7: Bevestig de Elastisch koord (7). Zoals te zien is op de afbeelding.

HOUDING

De rugleuning is verstelbaar in 6 hellingsniveaus, de zwenkwielen met voetrem en de zitting zijn in 3 standen verstelbaar om aan de behoeften van verschillende gebruikers te voldoen.



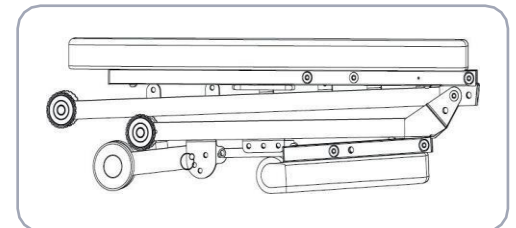
DE HALTERBANK INKLAPPEN

Wanneer het apparaat niet in gebruik is, kan het worden opgevouwen en opgeborgen om ruimte te besparen.

Om de bank te sluiten, trekt u de grote borgpen en veerpennen eruit en vouwt u de bank om zoals op de foto.

Plaats de metalen beugel onder de zitting zodat het gat aan het uiteinde overeenkomt met het gat onder de rugleuning en zet de bank vast met de pen (3).

Zorg er bij het openen en sluiten voor dat uw handen of andere delen van uw lichaam niet bekneld raken in het apparaat. Zorg ervoor dat de veerpen stevig vastzit voordat u de bank verplaatst; Houd kinderen en dieren uit de buurt van het opgevouwen apparaat.





Trainingen tips

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.



Opwarmfase

Deze fase helpt niet alleen om de bloedcirculatie te stimuleren en de spieren op te warmen, maar vermindert ook het risico op krampen en spierspanningen. Het is raadzaam om enkele rekoefeningen te doen zoals weergegeven in de afbeelding. De spierspanning moet bij elke rekoefening ongeveer 30 seconden worden gehandhaafd. Rek je spieren langzaam, zonder abrupte schokken en bewegingen. Als er pijn optreedt, stop dan onmiddellijk met rekken.



Afkoelfase

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.

Trainingen tips

De halterbank is voorzien van elastische weerstandsbanden, ideaal voor het uitvoeren van oefeningen om de spieren te versterken; De bank biedt ook de ideale ondersteuning voor degenen die traditionele dumbbells gebruiken en verschillende belastingen willen gebruiken voor versterkende oefeningen. De belasting, het aantal herhalingen en het aantal sets zijn afhankelijk van het doel dat je met je training wilt bereiken. De belasting wordt berekend op basis van een percentage van het maximum, dat is het maximale aantal kilogrammen waarmee je een herhaling van een bepaalde oefening kunt uitvoeren. Voor krachttraining of algemene fitheid raden we aan om tot 2 sets van 10 tot 15 herhalingen te doen met een lichte belasting (ongeveer 60% van het maximum); Door het aantal herhalingen en sets met dezelfde belasting te verhogen, kan het uithoudingsvermogen van de spieren worden getraind. Om de spiermassa te vergroten, raden we 4/5 sets van 8/10 herhalingen aan bij zware belasting (ongeveer 80% van het maximum); Bij dit type training is het belangrijk om de uitvoeringstechnieken van de oefeningen onder de knie te krijgen om blessures te voorkomen. Tussen de afzonderlijke sets moet altijd een hersteltijd van ongeveer een minuut worden gepland. Aangezien dit algemene adviezen zijn, raden we u aan altijd een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

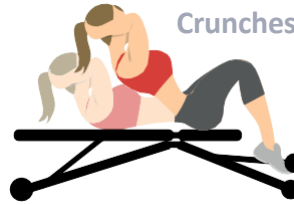
Voorzijde-
Lift



Onder-
stebo-
ven
tillen



Crunches



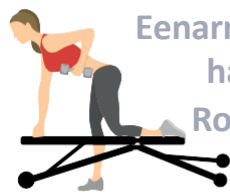
Biceps
Curl
zittend



Helling
halter
pers



Eenarmige
halter
Roeien



Biceps krullen
staand



Halter
bankdrukken



Cooling-down na de training



1 schouder rekken



2 triceps strekken



4
Boven het
hoofd



5
Borst-
Zeven



3
Lunge
-Zeven

**6 Voorwaartse****7 Teen aanraken****8 Kinder-positie****9 Quadricep verlenging****10 De Cobra****11 Dij brace**



4

Onderhoud en verzorging

- Bewaar het product op een droge plaats en maak het niet schoon met water.
- Het wordt aanbevolen om een handdoek op het oppervlak te leggen om te voorkomen dat het nat wordt van het zweet.
- Zorg er om veiligheidsredenen voor dat alle onderdelen voor gebruik goed zijn vastgedraaid.
- Gebruik nooit een chemisch middel om het apparaat schoon te maken.
- Reinig het apparaat na elk gebruik met een schone, droge doek.
- Reinig het apparaat elke week na gebruik met een schone doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Controleer het apparaat regelmatig op gebarsten of verbogen onderdelen; Als dit het geval is, stop dan met het gebruik en neem onmiddellijk contact op met onze klantenservice.

5

Specificaties

Parameter	Waarde
Model	WB250
Ondersteuning Afmetingen	126 cm
Max. Draagvermogen	250 kg
Structuur Afmetingen	143 x 37 x 110 cm
Gewicht	14 kg

In het kader van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan het artikel aan te brengen.

Milieuvriendelijke afvoer

⚠ Waarschuwing: Er bestaat verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.

1. Afvoer en verpakking

De verpakking van uw apparaat is gemaakt van materialen die nodig zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen zo de impact op het milieu. Gooi de verpakking weg in een prullenbak.

2. Afvoer van oude apparatuur

AEEA moet worden afgevoerd in overeenstemming met de richtlijnen en de voorschriften voor lokale afvalverwerking. Neem contact op met uw lokale overheid over het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar in.



4

EU-conformiteitsverklaring

Wij

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Duitsland,

Hierbij verklaren wij dat het hieronder beschreven apparaat voldoet aan de relevante essentiële veiligheids- en gezondheidseisen van de EU-richtlijnen vanwege het ontwerp en de constructie, evenals in de door ons op de markt gebrachte versie.

Productnaam: **Gewichtbank**
Modelnummer: **WB250**
Artikelnummer: **4252023106054**

De test wordt uitgevoerd op basis van de volgende geharmoniseerde normen:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Andere toegepaste technische
normen en specificaties :

Plaats en datum: Würzburg, 22.07.2022

Handtekening:



Dipl.-Inform. (Univ.)

In Kadharan Sanbala, Algemeen Directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring haar geldigheid.

Neem contact met ons op

Telefoon: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

Hoofdkantoor: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Het retouradres vindt u in het opdruk : [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Btw-identificatienummer: DE 263752326

De rechtbank van inschrijving in het handelsregister is

Würzburg, HRB 10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



