

## Handleiding

Model No. WLICVU36908.0

Serie No. \_\_\_\_\_



Sticker met seriënummer

### VRAGEN ?

Wij als fabrikant zijn vastbesloten om de klanttevredenheid te waarborgen. Als u vragen heeft of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op:

**+31 (0)74-7600200**

Maandag t/m Vrijdag van 09:00 - 18:00 (behalve op feestdagen)

Voordat u contact zoekt vragen wij u eerst onze website te raadplegen.

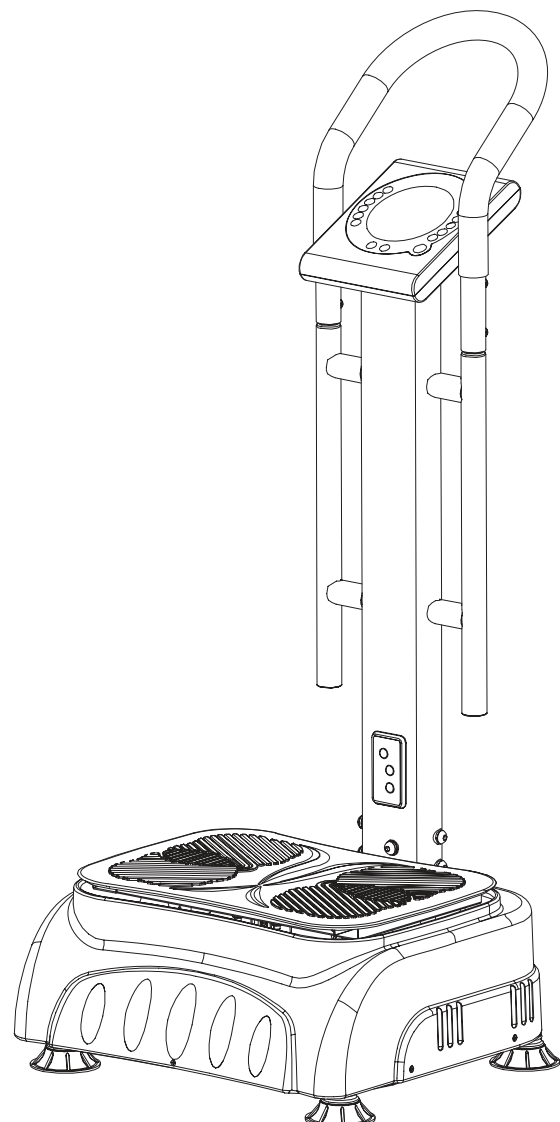
<https://www.fitnessbenelux.nl>

email : [Service@fitnessbenelux.nl](mailto:Service@fitnessbenelux.nl)



### BELANGRIJK

Lees voor gebruik goed de handleiding door. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



Bezoek onze website

**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

# Inhoud

Belangrijke voorzorgsmaatregelen . . . . .	2
Voordat u begint . . . . .	3
Montage. . . . .	4
Details van het console . . . . .	5
Tips voor het opwarmen. . . . .	6
Tekening . . . . .	7
Lijst . . . . .	8
Programma details . . . . .	9
Oefeningen . . . . .	10
Bestellen van onderdelen. . . . .	.Laatste pagina

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



## WAARSCHUWING:

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of letsel te verminderen, de belangrijke voorzorgsmaatregelen hieronder en de instructies voor het gebruik van de trilplaat.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker dat het apparaat correct wordt gebruikt. Goed gebruik kan plaatsvinden na het doornemen van de handleiding

2. Gebruik de trilplaat alleen zoals beschreven in deze handleiding

3. Geen gebruik maken van de trilplaat voordat deze volledig is gemonteerd

4. Houdt de trilplaat binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de trilplaat niet in een garage of een overdekt terras, of in de buurt van een waterbron.

5. Plaats de trilplaat op een vlakke ondergrond

6. controleer en draai alle delen van de trilplaat regelmatig aan

7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren uit de buurt van de trilplaat.

8. De trilplaat mag niet gebruikt worden door mensen die zwaarder zijn dan 110 kg

9. Nooit meer dan één persoon tegelijk op de trilplaat.

10. Draag geschikte kleding wanneer u de trilplaat gebruikt. Geen losse kleding die bekneld kan raken op de trilplaat. Ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen.

11. Houd uw rug recht tijdens het gebruik van de trilplaat. Buig uw rug niet. Wanneer u op de trilplaat staat, buigt u uw knieën licht en ondersteunt u uw gewicht met de bal van uw voeten.

12. Als u niet goed voelt of misselijk voelt, stop dan onmiddellijk.

13. Hieronder is een lijst van factoren en voorwaarden

die het gebruik van deze trilplaat gevaarlijk kunnen maken. (Deze lijst is niet volledig en alleen opgenomen voor referentie.) Als een of meer factoren of voorwaarden van toepassing zijn, raadpleeg dan uw arts voordat u de trilplaat gebruikt.

- Pacemaker
- Hernia, discopathie of spondylose
- hart- of vasculaire problemen
- Acute trombose
- Tumor
- Migraine
- Epilepsie
- Diabetes
- Recente operaties of wonden
- verlamingsverschijnselen
- Zwangerschap

14. Het verdient aanbeveling de trilplaat niet meer dan 15 minuten per dag te gebruiken en niet meer dan 3 keer per week.

15. Wees voorzichtig wanneer u van de trilplaat stapt, de sensaties van uw spieren kunnen na het sporten anders zijn.


16. Sluit het netsnoer rechtstreeks aan op een stopcontact dat in staat is ten minste 8 ampère te leveren. Geen enkel ander apparaat moet worden aangesloten op hetzelfde circuit.

17. Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een stuk met een maximale lengte van 1,5 m.

18. Nooit van de trilplaat stappen als deze in werking is.

19. Plaats geen voorwerpen op de trilplaat

20. GEVAAR: Haal altijd de stekker uit het stopcontact voor het schoonmaken of onderhouden van de trilplaat. Andere dan de in deze handleiding beschreven aanpassingen moeten worden uitgevoerd door een erkende servicemedewerker.

 **WAARSCHUWING:** Raadpleeg uw arts voordat u begint met sporten. Dit geldt zeker voor mensen ouder dan 35 en voor mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor het gebruik van dit product. ICON is niet verantwoordelijk voor schade als gevolg van het gebruik van dit product.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

---

## VOORDAT U BEGINT

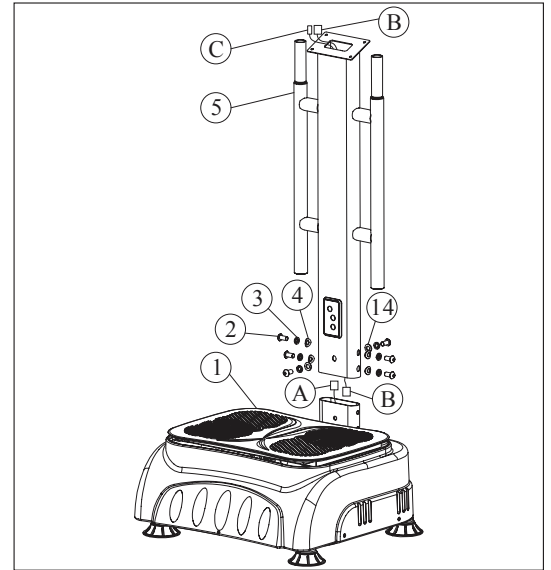
Dank u voor het kiezen van de nieuwe WESLO® ELITE trilplaat. De trilplaat is uitgerust met een volledig scala aan functies die zijn ontworpen om uw trainingen leuker en effectiever te maken. Lees de handleiding voor het gebruik van de trilplaat. Als u vragen over dit apparaat heeft,

zie de omslag van deze handleiding. Om ons te helpen u te helpen noteert u het modelnummer en het serienummer van de machine voordat u belt. Het modelnummer van de trilplaat is WLICVU36908.0. Het serienummer staat op de sticker op de trilplaat (zie pagina omslag van deze handleiding voor de locatie).

# MONTAGE

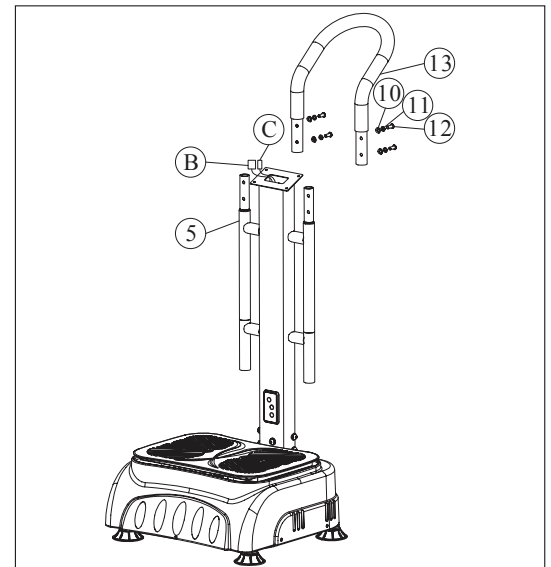
## Stap 1 :

Sluit de connector van de trilplaat (A) aan de onderkant van de kabel van de centrale steun (B). Steek de steel (5) in de sleuf en monteer de bouten (2) en ringen (2), (3) en (4)



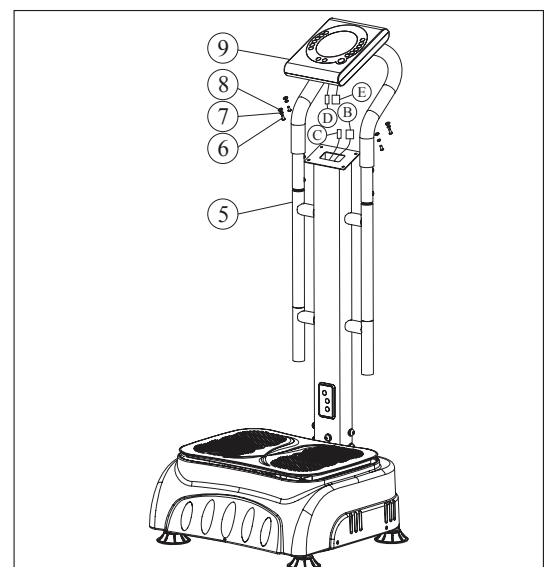
## Stap 2 :

Plaats de handgreep (13) in de steel (5) en zet de buizen vast met de bouten (12) en de ringen (11) en (10)



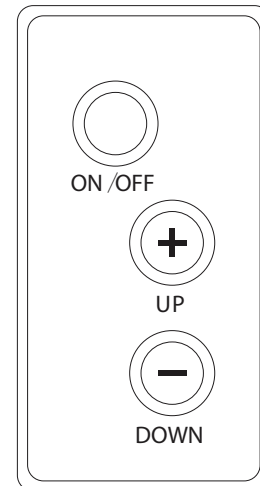
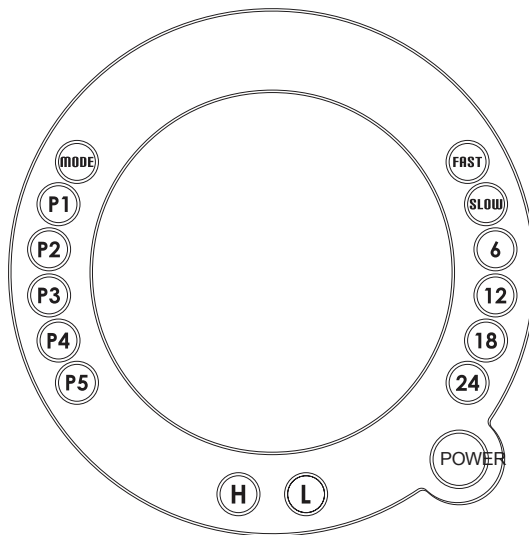
## Stap 3 :

Sluit de connector van de console (D) om de draad (E) en kabel (B) naar de tweede controller kabel (C). Bevestig de houder (9) in de houder (5) met bouten (6) en ringen (7) en (8)..



Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgezet voordat de trilplaat gebruikt wordt. Stel het apparaat waterpas door het aanpassen van de vier voeten.

# DETAILS VAN HET CONSOLE



Instellingen :

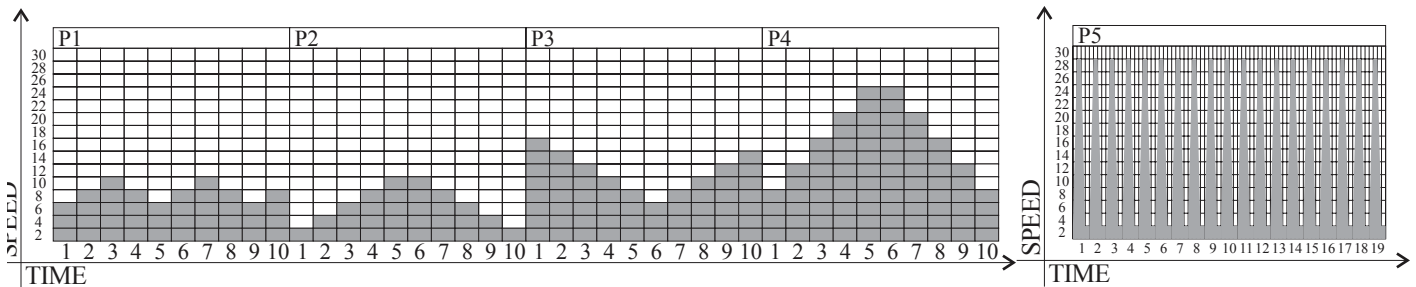
Tijd : 0-10mn

Snelheid : 1-30 trilfrequentie niveaus

4 sneltoetsen voor het trilfrequentie niveau: 6,12,18,24

5 automatische programma's: P1-P5

(Diagram)



Amplitude : knop H (Omhoog) en L (Omlaag)

MODE : Om uw calorie verbruik te beïnvloeden:

Gebruik de aan / uit- knop, plus (+) en min (-)

Training doelstellingen :

De trilplaat is ontworpen om :

1. Gemakkelijk en plezierig te bewegen
2. Versterkt het hart en zorgt voor een betere doorbloeding
3. Een toename van het aantal verbrande calorieën
4. Goed gevoel na het trainen

We raden u aan uw machine zo vaak mogelijk te gebruiken. In 10 minuten per dag traint u uw lichaam gemakkelijk. Het is niet aan te raden om deze oefeningen meerdere malen uit te voeren gedurende een korte periode, maar regelmatig en over een lange periode. Combineer bewegen op de trilplaat met een evenwichtige voeding voor de beste resultaten.

# Tips voor het opwarmen

Het wordt aangeraden om op te warmen en te rekken voor het gebruik van de Weslo Elite Trilplaat 2. De volgende warming-up wordt gegeven als een indicatie:

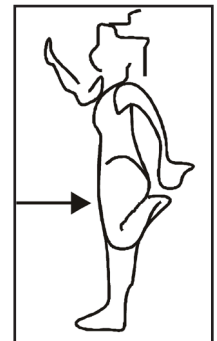
1. Het oprekken van de kuitspieren:

Druk uw handen tegen een muur met de ene voet voor de andere (zie afbeelding). Houdt uw rug en dij op dezelfde lijn. Dan buigt u het voorste been en beweegt u het lichaam naar de muur. Blijf zo dicht mogelijk bij de wand en houdt deze positie 10 tot 15 seconden vast. Laat los en herhaal deze oefening 2 keer.



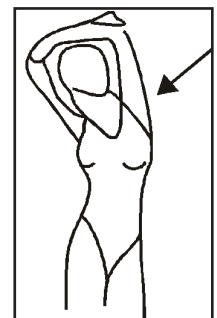
2. Het oprekken van de quadriceps:

Leg uw rechterhand op de muur en houdt uw linkervoet vast met uw linkerhand. Trek uw hiel in de richting van uw billen. Houdt 10 tot 15 seconden vast. Laat los en herhaal deze oefening 2 keer.



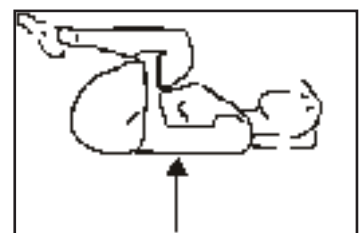
3. Streck het bovenlichaam:

Positioneer uzelf staand met de benen gespreid, breng uw armen boven uw hoofd, zoals in het plaatje. Streck uw rug en heupen. Houd 10 tot 20 seconden vast. Laat los en herhaal deze oefening 2 keer.



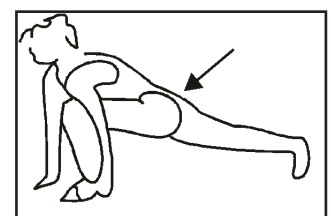
4. Het oprekken van de bilspieren:

Ga liggen en houdt uw dijen vast. Breng dan uw benen omhoog. Houdt ze in de lucht gedurende 1 tot 15 seconden. Laat los en herhaal deze oefening 2 keer



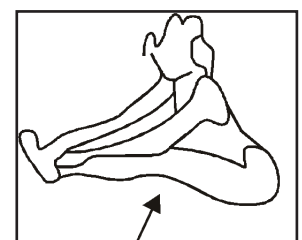
5. Het oprekken van de heupen en billen:

Zet een voet naar voren en buig uw lichaam naar beneden, de handen op de grond. Houdt uw achterste been gestrekt, uw lichaam in balans en strek uw bilspieren. Blijf 10 tot 15 seconden in deze positie en wissel daarna van been. Herhaal deze oefening 2 keer.

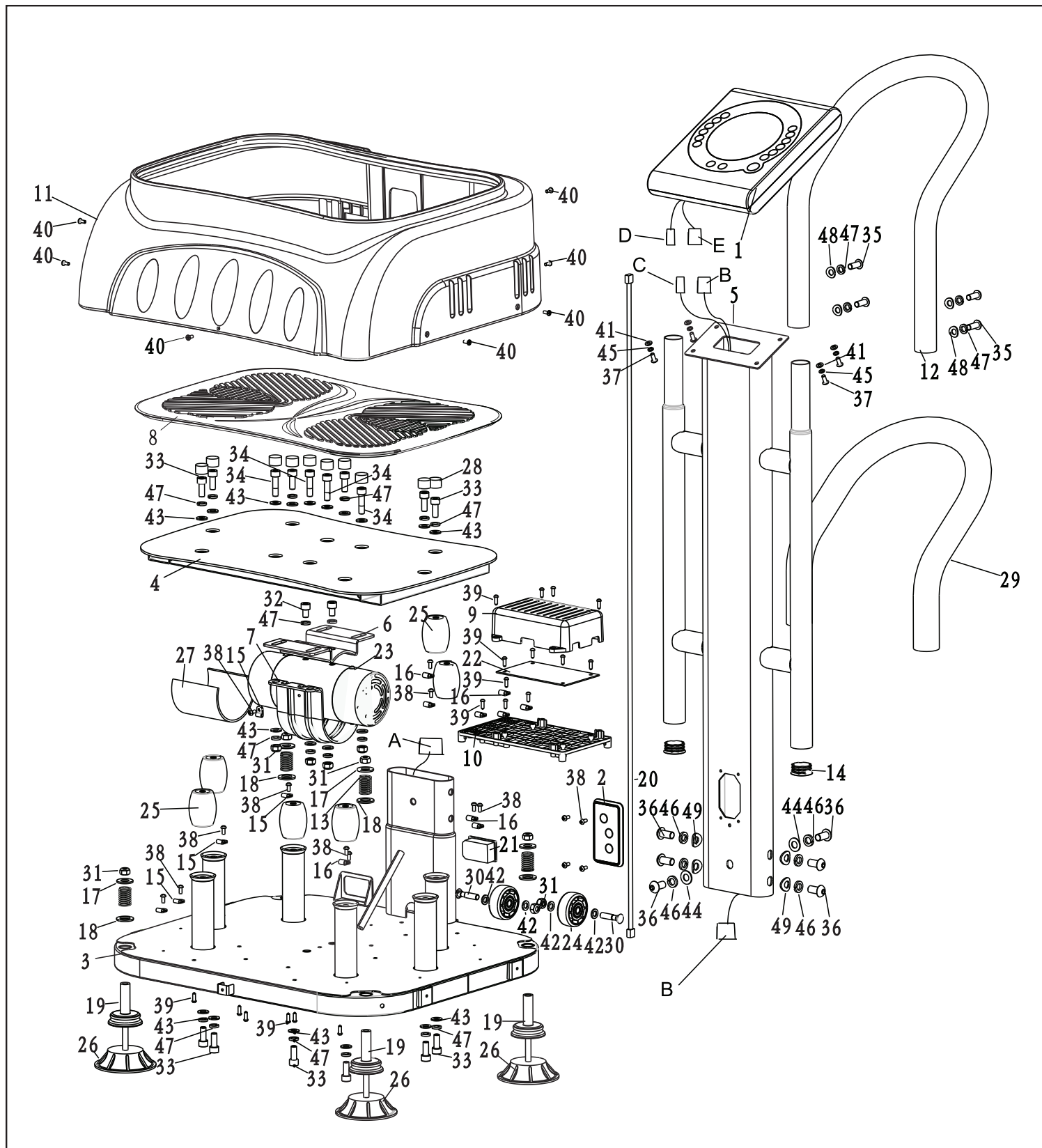


6. Het oprekken van de rug:

Zit met gestrekte benen. Breng uw lichaam in de richting van de vloer door uw enkels vast te pakken. Houdt gedurende 10-15 seconden vast. Laat los en herhaal 2 keer.



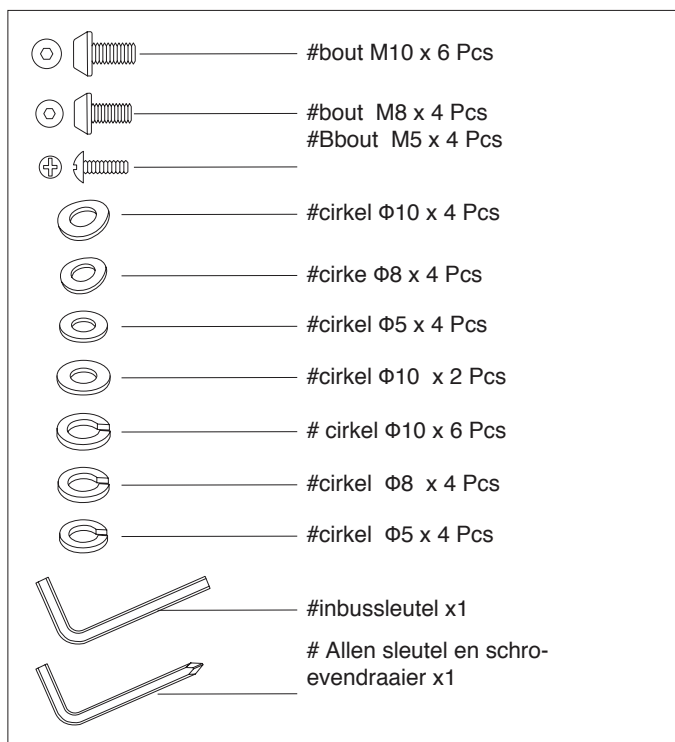
# TEKENING-No. Model. WLICVU36908.0





# LIJST-No. Model van WLICVU36908.0

Item	onderdelen	Qty.	Item	onderdelen	Qty.
1	Console	1	28	plastic dop	10
2	2e orde	1	29	schuin	1
3	plint	1	30	bout M8x35	2
4	trilplaat	1	31	moer M8	10
5	galg	1	32	Bout M8x12	2
6	motor	1	33	bout M8x20	12
7	motorblok coating	1	34	bout M8x30	4
8	deksel	1	35	bout M8x20	4
9	controller Base	1	36	bout M10x20	6
10	carter controller	1	37	bout M5*12	4
11	Handvat	1	38	schroef ST4.2x9.5	15
12	veer	1	39	schroefST4.2x13	18
13	dop	6	40	schroef ST4.2x10	7
14	moer houder	2	41	kleinste platte ring	4
15	Nut Bracket Washer en		42	kleine platte ring	4
16	rubber Washer		43	grote platte ring	20
17	rubber Schroef	4	44	grootste platte ring	2
18	voetpedaalsnoer	4	45	kleine veering	4
19	voeden	4	46	middelgrote veering	6
20	macht verbindt	1	47	veering	22
21	moederbord		48	kleine boog ring	4
22	motor	1	49	Grote wasmachine ARC-	4
23	wiel	1	A	aansluiting van de trilplaat Een	
24	isolator	2	B	aansluitkabel verbindingskabel	
25	Foam stijlbekleding	6	C	beugel B commando C Cable	
26	protectie	4	D	D kabelverbinding	
27	motor	1	E	E console console verbinding	



---

## OPMERKINGEN

# OEFENINGEN TRILPLAAT



Single Leg Squat



Calf Raise



Squat



Step Up / Step Down



Crunch Sit



Crunch with Twist



Leg Lift



Scissors Kicks



Calf Stretch



Hamstring Stretch



Groin Stretch



Shoulder Stretch



Calf Massage



Hamstring Massage



Quad Massage



IT band Massage



Bent Knee Press Up



Press Up



Tricep Dips

---

## BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervangende onderdelen te bestellen neemt u contact op met de klantenservice op het volgende nummer

**+31 (0) 74 760 02 00**

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 9.00 -18.00 (behalve op feestdagen)  
P.S. noteer onderstaande punten voordat u contact opneemt!

- MODELNUMMER van het product (PFICVU39607.0)
- PRODUCT NAAM (Weslo Elite Trilplaat)
- SERIENUMMER van het product (zie de kft van deze handleiding)
- NUMMER en de BESCHRIJVING van het gewenste onderdeel (zie lijst CEIP-ES en tekening).

**email : [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)**  
**[www.fitnessbenelux.com](http://www.fitnessbenelux.com)**

### **BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLING AAN KLANTEN IN DE EU**

Dit elektronisch product mag niet worden weggegooid bij het huishoudelijk afval. Om het milieu te beschermen, moet dit product worden gerecycled na het einde van zijn levensduur zoals vereist door de wet. Gebruik recycling faciliteiten bevoegd om dit soort afval te verzamelen in uw omgeving. Door dit te doen helpt u om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en Europese normen op het gebied van milieubescherming te handhaven. Als u meer informatie nodig hebt over de correcte en veilige methoden voor verwijdering van elektronisch afval, kunt u contact opnemen met de gemeente, een recyclingbedrijf, of de winkel waar u het product hebt gekocht.

