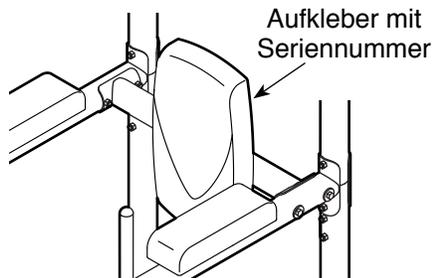


WEIDER® POWER TOWER

Modell-Nr. WEBE99712.2
Seriennr.

Schreiben Sie sich die Seriennummer
als Referenz auf.



AKTIVEREN SIE IHRE GARANTIE

Auf iconsupport.eu/de
können Sie jetzt Ihr
Produkt registrieren und Ihre
Garantie aktivieren.

KUNDENDIENST

DEUTSCHLAND

0800 589 09 88

Gratis-Rufnummer

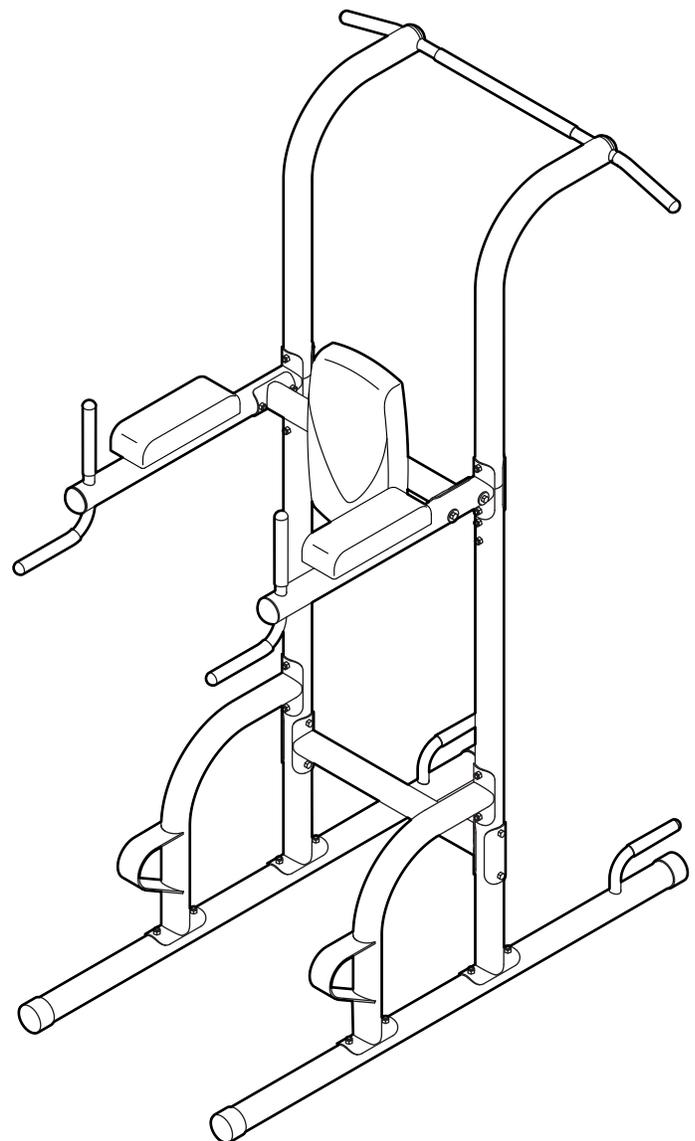
Internetseite: iconsupport.eu/de

E-mail: csde@iconeurope.com

⚠️ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam
die Anweisungen und
Vorsichtshinweise, bevor
Sie dieses Gerät in Betrieb
nehmen. Bewahren Sie diese
Anleitung zum Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

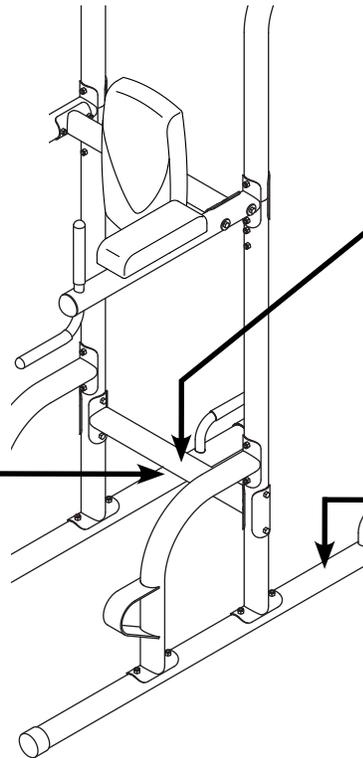
| | |
|---------------------------------------|----|
| POSITION DER WARNAUFKLEBER | 2 |
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN | 3 |
| BEVOR SIE BEGINNEN | 4 |
| BAUTEIL-IDENTIFIZIERUNGSTABELLE | 5 |
| MONTAGE | 6 |
| POSTER MIT ÜBUNGEN | 11 |
| TEILELISTE | 13 |
| DETAILZEICHNUNG | 14 |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN | 15 |

POSITION DER WARNAUFKLEBER

Diese Zeichnung zeigt die Position der Warneufkleber. **Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach, wie Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber anfordern können. Bringen Sie den Aufkleber am dargestellten Ort an.** Hinweis: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in ihrer tatsächlichen Größe abgebildet.

⚠ ACHTUNG

Gewicht des Benutzers: Max. 136 kg
Gewicht Crutch: Max. 50 kg
Leg Developer: Max. 23 kg
Gewicht Wagen: Max. 50 kg
Chest Fly pro Arm: Max. 14 kg
Produkt bietet möglicherweise nicht alle aufgeführten Übungen.



⚠ ACHTUNG

- Geringer Freiraum über Kopf.
- Positionieren Sie den Körper richtig, um Kopfverletzungen zu verhindern.

⚠ ACHTUNG

- Missbräuchliche Verwendung dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Verwendung durch und befolgen Sie alle Warnhinweise und Anweisungen.
- Halten Sie Kinder vom Gerät fern.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie mit dem Treten aufhören.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Verringern Sie die Pedalgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Das Gewicht des Benutzers darf höchstens 110 kg betragen.
- Dieses Produkt muss immer auf einer ebenen Fläche benutzt werden.
- Dieses Produkt ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Ersetzen Sie den Aufkleber, wenn er beschädigt oder unleserlich ist oder entfernt wurde.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ ACHTUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, sollten Sie vor Verwendung des Trainingsracks alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Trainingsrack lesen. ICON haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsracks hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.
2. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
3. Das Trainingsrack ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen gedacht, außer sie werden von jemandem, der für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt oder erhalten eine Anleitung zur Verwendung des Trainingsracks.
4. Benutzen Sie das Trainingsrack nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Das Trainingsrack ist nur für den Privatgebrauch gedacht. Verwenden Sie das Trainingsrack nicht gewerblich, zum Vermieten oder in einer Bildungseinrichtung.
6. Das Trainingsrack muss in einem Raum aufgestellt und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie das Trainingsrack auf keinen Fall in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse bzw. in der Nähe einer Wasserquelle auf.
7. Verwenden Sie das Trainingsrack nur auf einer ebenen Fläche. Decken Sie den Boden unter dem Trainingsrack zum Schutz ab.
8. Vergewissern Sie sich bei jeder Verwendung des Trainingsracks, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrack immer ferngehalten werden.
10. Das Trainingsrack ist für ein maximales Benutzergewicht von 136 kg ausgelegt.
11. Tragen Sie zum Schutz der Füße beim Trainieren immer Sportschuhe.
12. Überanstrengung beim Training kann zu Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie Schwindelgefühle spüren, kurzatmig werden oder Schmerzen beim Training bekommen, halten Sie sofort an.

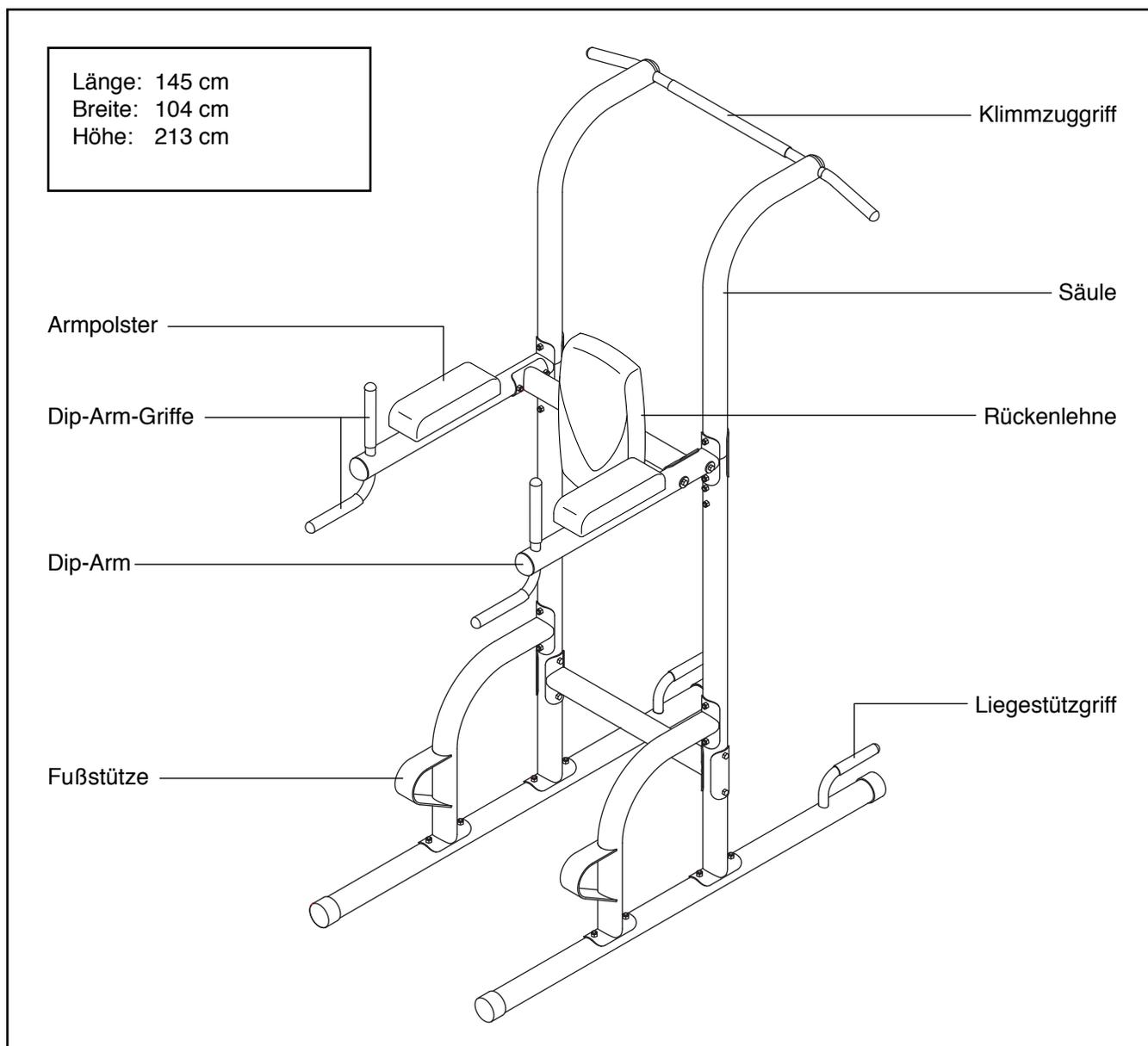
BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue WEIDER® POWER TOWER Trainingsrack entschieden haben. Das POWER TOWER Trainingsrack soll Ihnen bei der Entwicklung wichtiger Muskelgruppen des Oberkörpers helfen. Ganz gleich, ob Ihr Ziel die Formung Ihrer Figur, eine Vergrößerung des Muskelumfangs und der Kraft oder ein gesünderes Herz-Kreislaufsystem ist, das Trainingsrack hilft Ihnen, die gewünschten Ziele zu erreichen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Verwendung des Trainingsracks sorgfältig durch. Wenn Sie

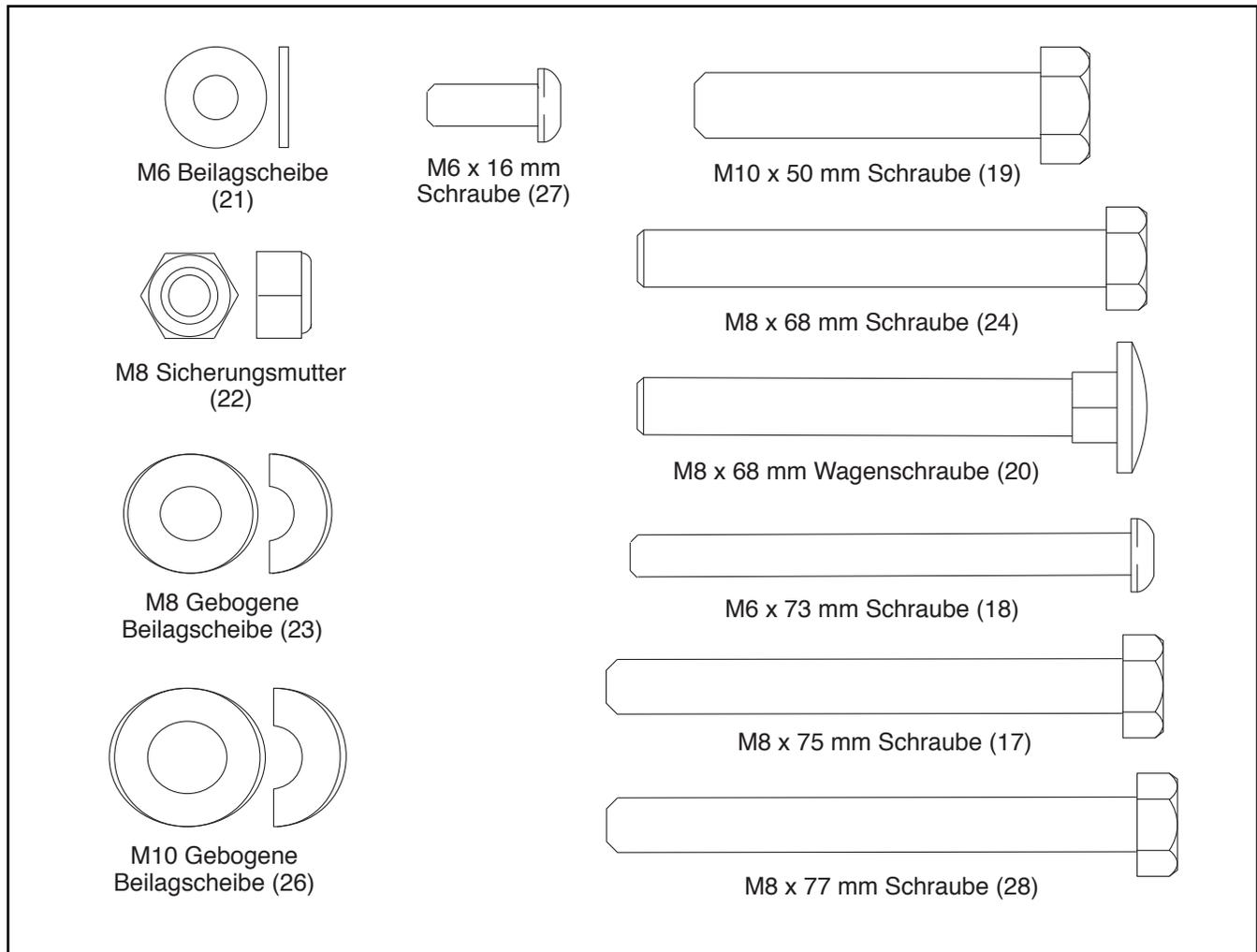
Fragen zum Gerät haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer und die Position des Aufklebers mit der Seriennummer sind auf der Vorderseite dieser Anleitung angegeben.

Bitte machen Sie sich mit den in der folgenden Zeichnung angegebenen Teilen vertraut, bevor Sie weiterlesen.



BAUTEIL-IDENTIFIZIERUNGSTABELLE

Verwenden Sie zur Identifizierung der Kleinteile für die Montage die Zeichnungen. Die Zahlen in Klammern unter der jeweiligen Zeichnung sind die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. **Hinweis: Falls ein Teil im Montage-Set fehlt, prüfen Sie, ob es bereits vormontiert wurde. Es können zusätzliche Teile enthalten sein.**

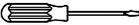


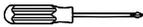
MONTAGE

- Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.
- Aufgrund seines Gewichts und seiner Größe sollte das Trainingsrack an dem Ort zusammengebaut werden, an dem es später verwendet wird. Achten Sie darauf, dass während der Montage um das Trainingsrack genug Platz ist, damit Sie herumgehen können.
- Bringen Sie alle Teile in einen gut beleuchteten Raum und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Identifizierung der Kleinteile siehe Seite 5.
- Das mitgelieferte Schmierfett und die folgenden Werkzeuge (nicht mitgeliefert) können für die Montage erforderlich sein:

zwei verstellbarer Schraubenschlüssel 

Gummihammer 

ein normaler Schraubendreher 

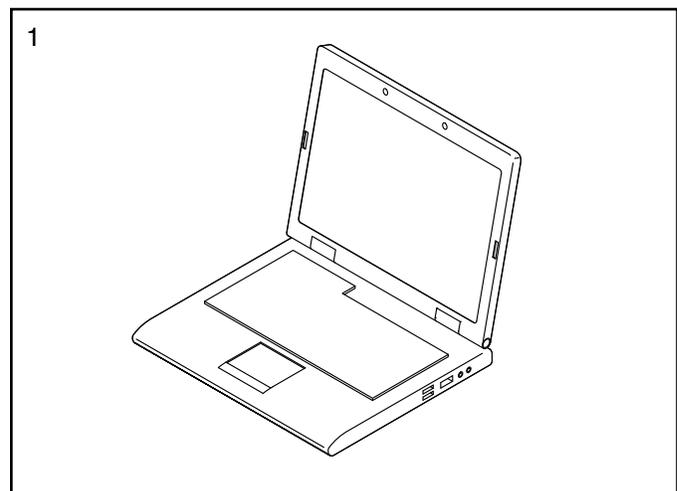
Phillips-Schraubendreher 

Ein Schraubenschlüsselsatz erleichtert die Montage. Um keine Teile zu beschädigen, sollten Sie keine Elektrowerkzeuge verwenden.

1. Gehen Sie auf Ihrem Computer zu iconsupport.eu/de und registrieren Sie Ihr Produkt.

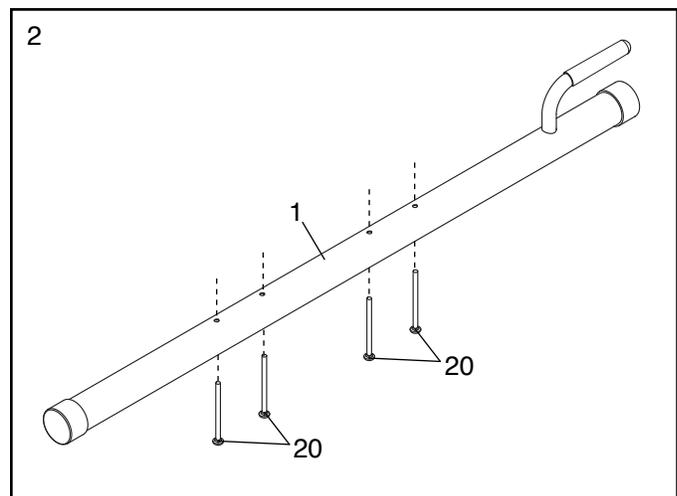
- aktiviert Ihre Garantie
- spart Zeit, wenn Sie den Kundendienst kontaktieren müssen
- ermöglicht es uns, Sie über Aktualisierungen und Angebote zu informieren

Hinweis: Wenn Sie keinen Zugriff auf das Internet haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieses Handbuchs) und registrieren Sie Ihr Produkt.



- ## 2. Stecken Sie vier M8 x 68 mm Wagenschrauben (20) nach oben durch eine Basis (1). **Tipp: Es kann hilfreich sein, Klebeband an den Köpfen der Wagenschrauben anzubringen, um sie bis zu den späteren Schritten zu befestigen.**

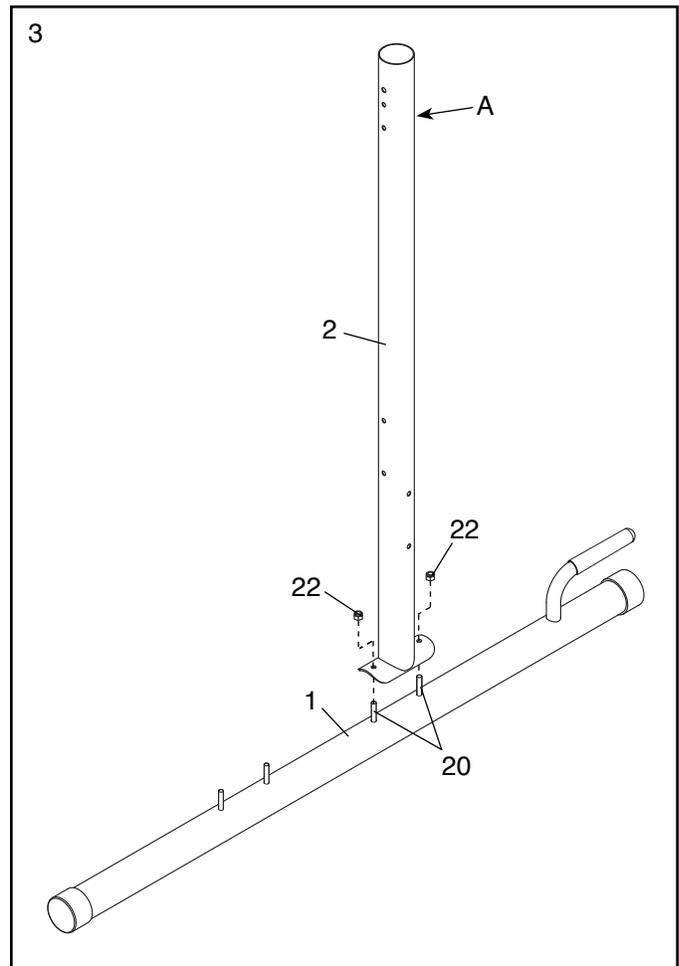
Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Basis (nicht abgebildet).



3. Richten Sie eine der Säulen (2) und einem der Basisteile (1) wie dargestellt aus; **achten Sie dabei darauf, dass die Sechskantlöcher (A) sich an der angegebenen Seite der Säule befinden.**

Befestigen Sie die Säule (2) mit den zwei angegebenen M8 x 68 mm Wagenschrauben (20) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an der Basis (1); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

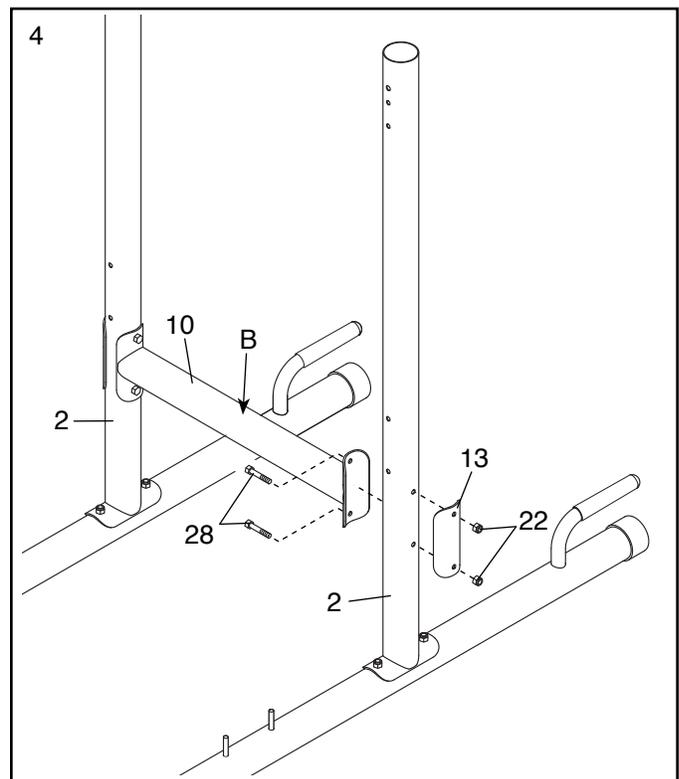
Befestigen Sie die andere Säule (nicht abgebildet) auf dieselbe Weise an der anderen Basis (nicht abgebildet).



4. Richten Sie die untere Querstange (10) so aus, dass sich der Warnaufkleber (B) oben befindet.

Befestigen Sie die untere Querstange (10) mit zwei M8 x 77 mm Schrauben (28), einer Stützplatte (13) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an den Säulen (2); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

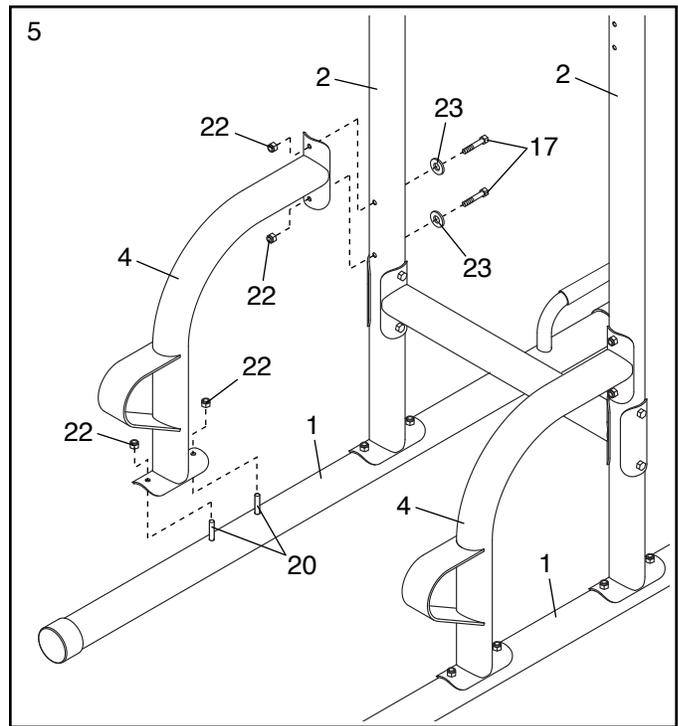
Befestigen Sie die andere untere Querstange (10) auf dieselbe Weise an der anderen Säule (2).



5. Befestigen Sie eine Fußstütze (4) mit den zwei angegebenen M8 x 68 mm Wagenschrauben (20) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an einem der Basisteile (1); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

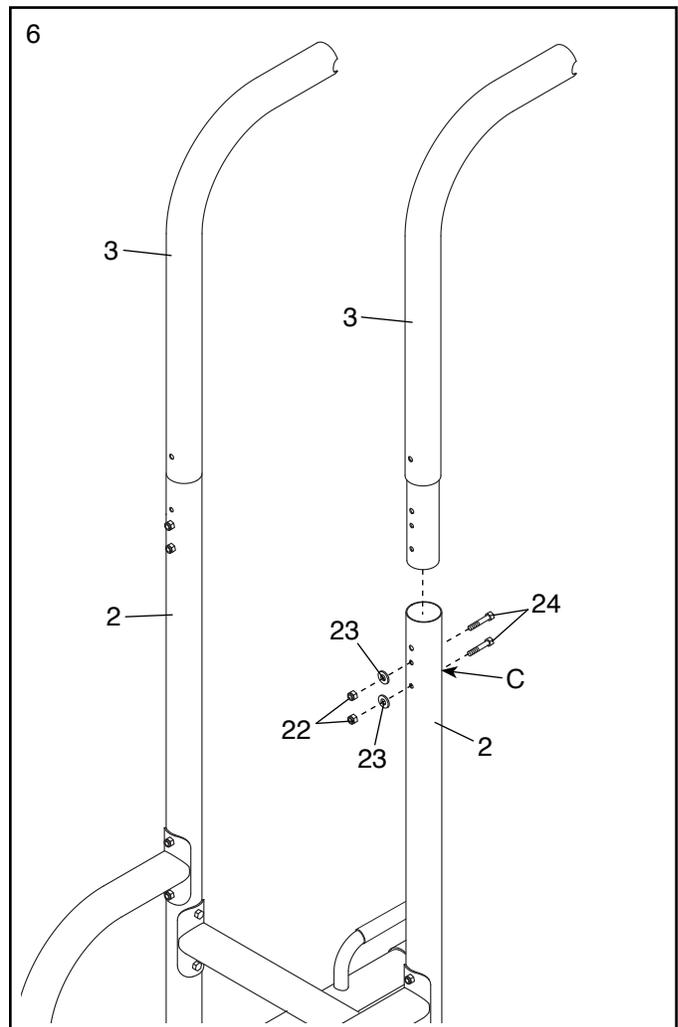
Befestigen Sie dann den Fußstützenrahmen (4) mit zwei M8 x 75 mm Schrauben (17), zwei M8 gebogenen Beilagscheiben (23) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an der Säule (2); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

Befestigen Sie den anderen Fußstützenrahmen (4) auf dieselbe Weise an der anderen Basis (1) und der anderen Säule (2).



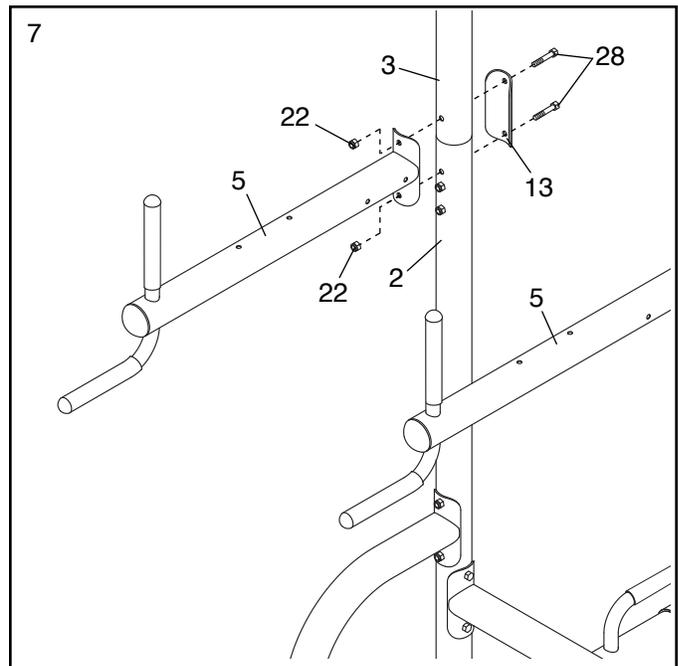
6. Richten Sie einen der Klimmzugrahmen (3) wie abgebildet aus und stecken Sie ihn in eine der Säulen (2). Befestigen Sie den Klimmzugrahmen mit zwei M8 x 68 mm Schrauben (24), zwei M8 gebogenen Beilagscheiben (23) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22). **Hinweis: Die Schrauben müssen in den untersten Satz von Löchern im Klimmzugrahmen und in der Säule gesteckt werden. Stellen Sie sicher, dass die Schraubenköpfe sich in den Sechskantlöchern (C) in der Säule befinden.** Ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.

Befestigen Sie den anderen Klimmzugrahmen (3) auf dieselbe Weise an der anderen Säule (2).



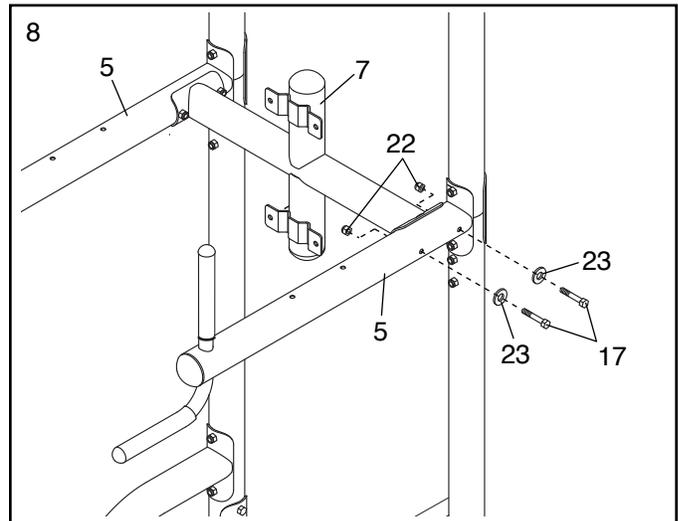
7. Befestigen Sie einen Dip-Arm (5) mit zwei M8 x 77 mm Schrauben (28), einer Stützplatte (13) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an einem der Klimmzugrahmen (3) und einer der Säulen (2); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Dip-Arm (5).



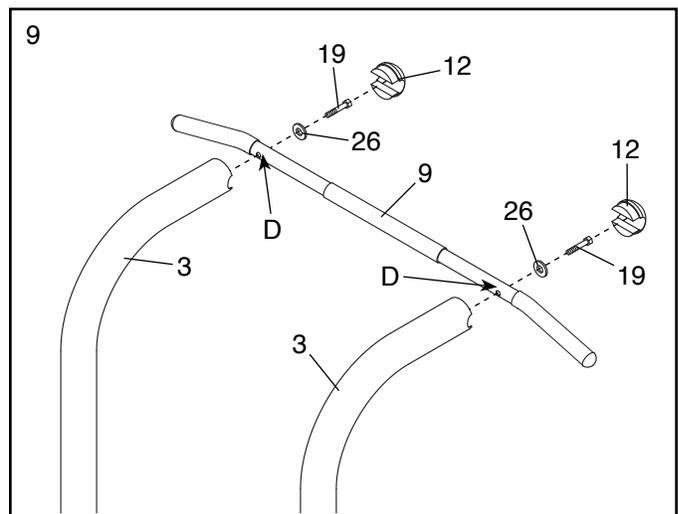
8. Richten Sie die obere Querstange (7) wie abgebildet aus und befestigen Sie sie mit zwei M8 x 75 mm Schrauben (17), zwei M8 gebogenen Beilagscheiben (23) und zwei M8 Sicherungsmuttern (22) an einem der Dip-Arme (5); **ziehen Sie die Sicherungsmuttern noch nicht fest.**

Befestigen Sie die obere Querstange (7) auf dieselbe Weise am anderen Dip-Arm (5).

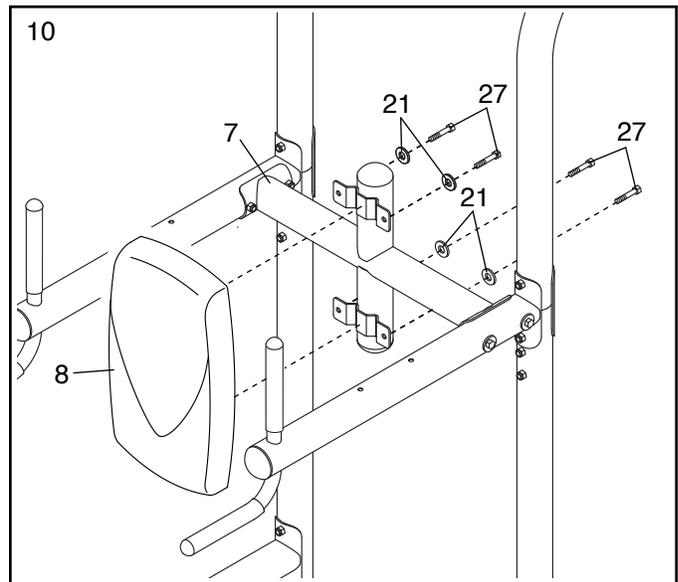


9. Befestigen Sie die Klimmzugstange (9) mit zwei M10 x 50 mm Schrauben (19) und zwei M10 gebogenen Beilagscheiben (26) am Klimmzugrahmen (3). **Stellen Sie sicher, dass die beabsichtigten Löcher (D) in der Klimmzugstange an der abgebildeten Seite sind.** Drücken Sie dann die zwei Gummikappen (12) in die Enden der Klimmzugrahmen.

Siehe Schritte 3-8. Ziehen Sie alle M8 Sicherungsmuttern (22) fest.

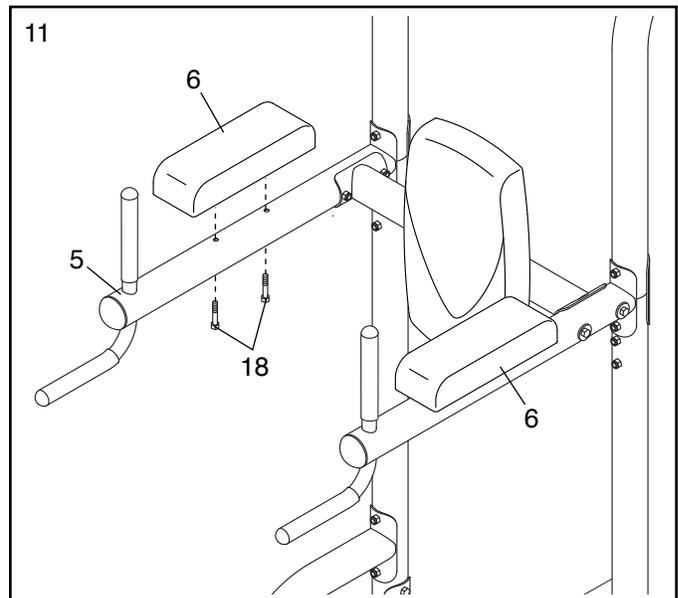


10. Richten Sie die Rückenlehne (8) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Rückenlehne mit vier M6 x 16 mm Schrauben (27) und vier M6 Beilagscheiben (21) an der oberen Querstange (7). **Ziehen Sie alle Schrauben leicht und dann fest an.**



11. Befestigen Sie ein Armpolster (6) mit zwei M6 x 73 mm Schrauben (18) an einem der Dip-Arme (5).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Armpolster (6).



12. **Vergewissern Sie vor Verwendung des Trainingsracks, dass alle Teile richtig festgezogen sind.**
Es können zusätzliche Teile enthalten sein.

POSTER MIT ÜBUNGEN

TRAININGSRICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut und lernen Sie für jede Übung die richtige Form. Bestimmen Sie die geeignete Zeitdauer jeder Übung sowie die Wiederholungen und durchzuführenden Sätze nach eigenem Ermessen. Führen Sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo durch und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Auf jedes Krafttraining sollte in Ruhetag folgen.

Hinweis: Eine „Wiederholung“ ist ein kompletter Übungszyklus, z. B. ein Liegestütz. Ein „Satz“ ist eine Reihe von Wiederholungen.

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

Training – Beziehen Sie in jedes Training 5 bis 10 verschiedene Übungen ein. Wählen Sie Übungen für jede wichtige Muskelgruppe und legen Sie dabei den Schwerpunkt auf Bereiche, die Sie entwickeln möchten. Für die Ausgewogenheit und Vielfalt Ihres Trainings sollten Sie die Übungen immer wieder variieren.

Abkühlen – Schließen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen ab. Dehnen erhöht die Beweglichkeit Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme nach dem Training zu verhindern.

Crosstraining – Kombinieren Sie Krafttraining und aerobes Training gemäß dem folgenden Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training am Dienstag und Donnerstag.
- Ein voller Ruhetag in jeder Woche, um Ihrem Körper Zeit zum Regenerieren zu geben.

ÜBUNGSFORM

Bewegen Sie sich bei jeder Übung durch den vollen Bewegungsbereich und bewegen Sie nur die entsprechenden Teile des Körpers. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Satz ruhig und ohne Pause durch. Die Belastungsphase jeder Wiederholung sollte etwa halb so lang wie die Rückkehrphase dauern. Atmen Sie während der Belastungsphase jeder Wiederholung ein und atmen Sie während der Rückkehrbewegung aus. Halten Sie den Atem nie an.

Machen Sie nach jedem Satz kurz Pause:

- Muskelaufbau – Machen Sie nach jedem Satz drei Minuten Pause.
- Formung – Machen Sie nach jedem Satz eine Minute Pause.
- Gewichtsverlust – Machen Sie nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zeichnen Sie jedes Training zur Motivation auf. Schreiben Sie das Datum, die durchgeführten Übungen, den verwendeten Widerstand und die Anzahl der durchgeführten Sätze und Wiederholungen auf. Zeichnen Sie Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße einmal im Monat auf.

Um gute Ergebnisse zu erreichen, sollten Sie das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens machen.

ÜBUNGSPROTOKOLL

Machen Sie Kopien dieser Seite und verwenden Sie diese, um Ihr Krafttraining und Ihr aerobes Training zu planen und aufzuzeichnen. Die Planung und Aufzeichnung Ihres Trainings hilft Ihnen dabei, dieses zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen | Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen |
|----------|------|-------|----------------|----------|------|-------|----------------|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Zeit | Strecke | Geschwindigkeit |
|----------|------|---------|-----------------|
| | | | |

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen | Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen |
|----------|------|-------|----------------|----------|------|-------|----------------|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Zeit | Strecke | Geschwindigkeit |
|----------|------|---------|-----------------|
| | | | |

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen | Training | Lbs. | Sätze | Wiederholungen |
|----------|------|-------|----------------|----------|------|-------|----------------|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

| Training | Zeit | Strecke | Geschwindigkeit |
|----------|------|---------|-----------------|
| | | | |

TEILELISTE

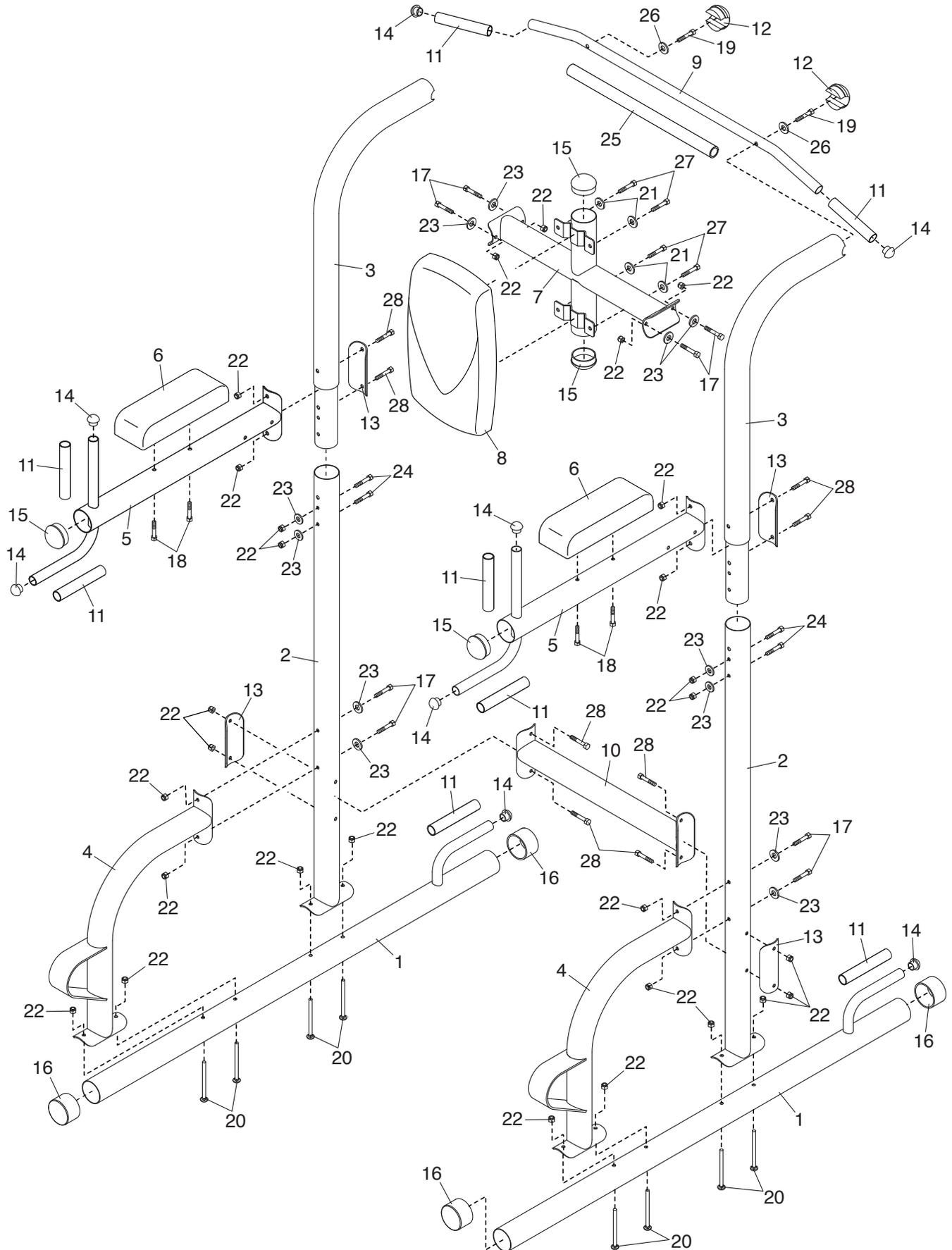
Modell-Nr. WEBE99712.2 R0516A

| Schlüsselnr. | Mge. | Beschreibung | Schlüsselnr. | Mge. | Beschreibung |
|--------------|------|-------------------|--------------|------|----------------------------|
| 1 | 2 | Sockel | 16 | 4 | 60 mm Außenkappe |
| 2 | 2 | Säule | 17 | 8 | M8 x 75 mm Schraube |
| 3 | 2 | Klimmzugrahmen | 18 | 4 | M6 x 73 mm Schraube |
| 4 | 2 | Fußstützenrahmen | 19 | 2 | M10 x 50 mm Schraube |
| 5 | 2 | Dip-Arm | 20 | 8 | M8 x 68 mm Wagenschraube |
| 6 | 2 | Armpolster | 21 | 4 | M6 Beilagscheibe |
| 7 | 1 | Obere Querstange | 22 | 28 | M8 Sicherungsmutter |
| 8 | 1 | Rückenlehne | 23 | 12 | M8 Gebogene Beilagscheibe |
| 9 | 1 | Klimmzuggriff | 24 | 4 | M8 x 68 mm Schraube |
| 10 | 1 | Untere Querstange | 25 | 1 | Langer Griff |
| 11 | 8 | Kurzer Griff | 26 | 2 | M10 Gebogene Beilagscheibe |
| 12 | 2 | Gummikappe | 27 | 4 | M6 x 16 mm Schraube |
| 13 | 4 | Stützplatte | 28 | 8 | M8 x 77 mm Schraube |
| 14 | 8 | 25 mm Innenkappe | * | – | Bedienungsanleitung |
| 15 | 4 | 60 mm Innenkappe | * | – | Anleitung für die Übungen |

Hinweis: Technische Daten können ohne Vorankündigung geändert werden. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG

Modell-Nr. WEBE99712.2 R0516A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor, wenn Sie uns kontaktieren:

- Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Name des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Schlüsselnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)