



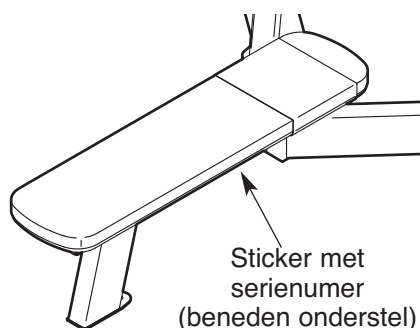
Olympic Flat Bench

GEBRUIKSAANWIJZING

Modelnr. F202.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

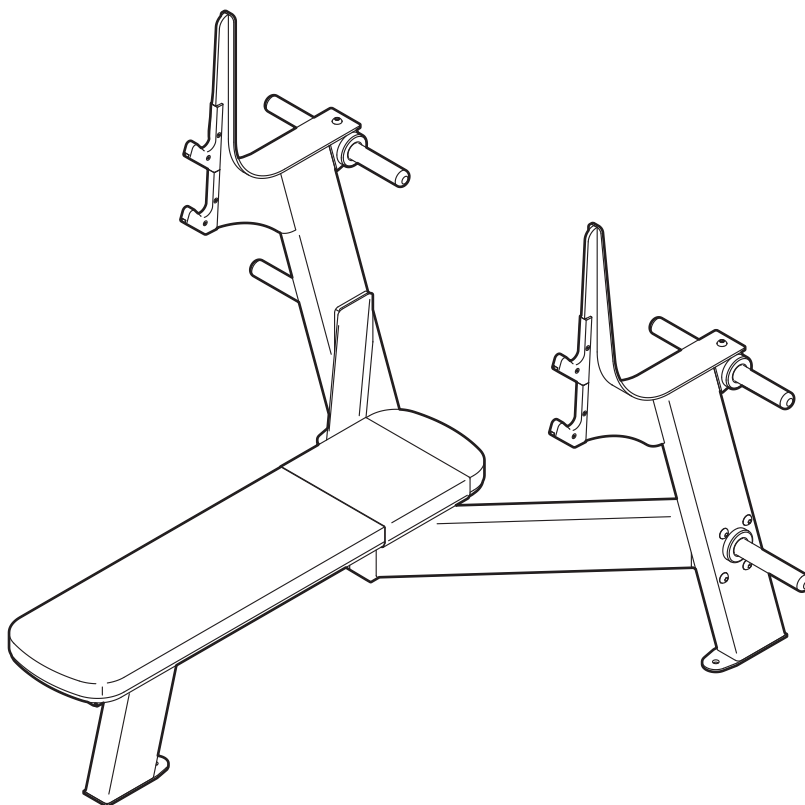


VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, kijk dan bij **CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST** aan de achterkant van deze handleiding.

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

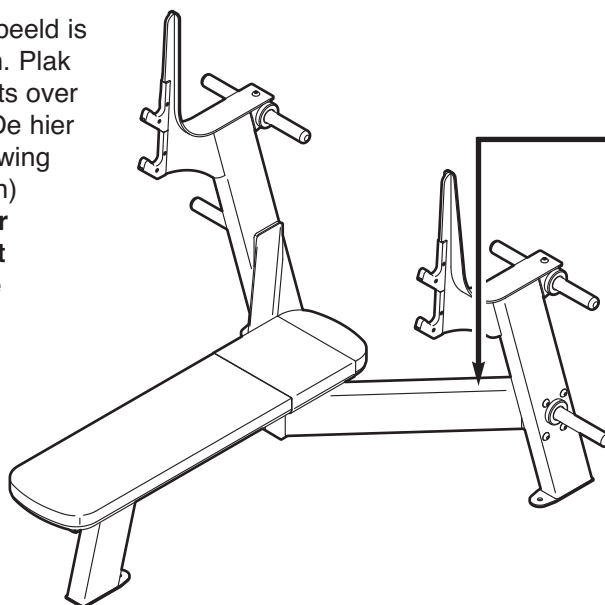


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
GEWICHTEN OPBERGEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	10
LIJST MET ONDERDELEN	11
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	.Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw krachtmachine inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



**WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaan.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 159 kg. zijn.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠️ WAARSCHUWING: lees, om het risico van ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw krachtmachine voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de krachtmachine alleen zoals beschreven in de handleiding.
3. Gebruik de krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer(bedekking) onder de krachtmachine om uw vloer te beschermen.
4. Het is de verantwoordelijkheid van de koper om ervoor te zorgen dat er voldoende ruimte is rond de krachtmachine voor de bedoelde oefening. Maak het niet te druk rond de krachtmachine.
5. Gebruik de drie 14 mm ankergaten om maximale stabiliteit te geven, de krachtmachine moet aan de vloer geankerd worden daar waar het vereist is of wanneer het mogelijk is.
6. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid elke keer voordat u de krachtmachine gebruikt.
7. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de krachtmachine goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwings- en opgelet stickers hebben gelezen en zijn geïnformeerd over het juiste gebruik van de krachtmachine.
8. Alle gebruikers van de krachtmachine dienen te zijn geïnformeerd dat zij letsel of onregelmatigheden aan de krachtmachine direct moeten melden aan personeel van de faciliteit.
9. De krachtmachine is ontworpen voor een gebruiker met een maximaal gewicht van 159 kg; voor een maximum gewicht gebruik van 272 kg, inclusief een lange halter; voor een totaal maximum gewicht van 431 kg. Opmerking: bij de krachtmachine zijn geen gewichten of een lange halter inbegrepen.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
11. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het gebruik de krachtmachine.
12. Leun niet op de krachtmachine of laat uw handen er niet of rusten wanneer deze gebruikt wordt.
13. Train altijd met een partner. Uw partner moet in staat zijn om de lange halter te kunnen opvangen als u een repetitie niet kunt voltooien.
14. Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

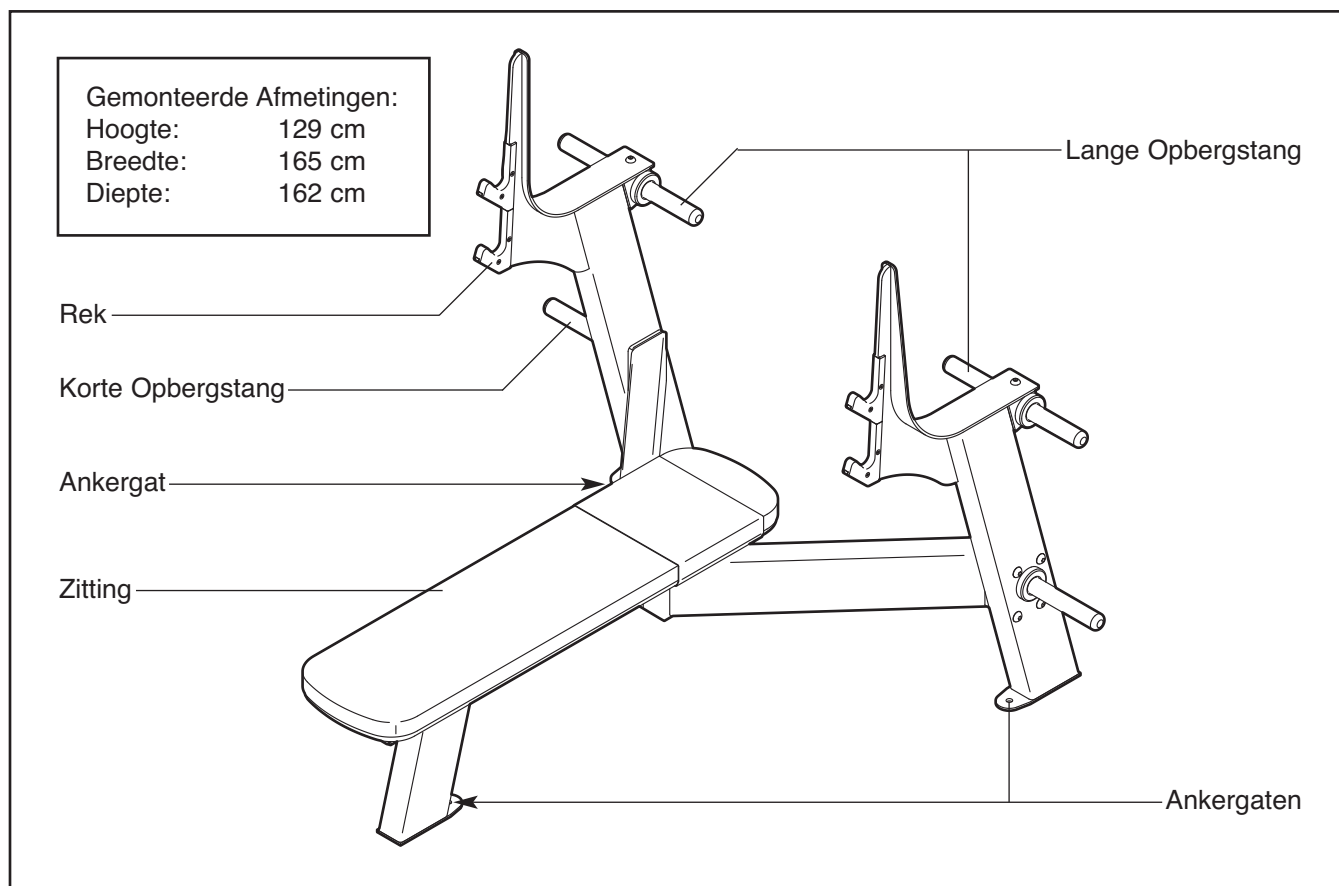
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (olympische platte bank) krachtmachine hebt gekozen. De OLYMPIC FLAT BENCH is ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw bovenlichaam te ontwikkelen. Als uw doel is uw lichaam meer veerkracht te geven of uw spiermassa en kracht spectaculair te ontwikkelen, dan zal de OLYMPIC FLAT BENCH u helpen om de door u specifieke resultaten te bereiken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de krachtma-

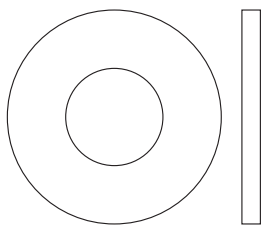
chine. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nah et lezen van de handleiding nog vragen hebt. Schrijf het nummer van het model en het serienummer op voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u kunnen helpen. Het nummer van het model en de plaats van de sticker met het serienummer worden aangegeven op de voorpagina van deze handleiding.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

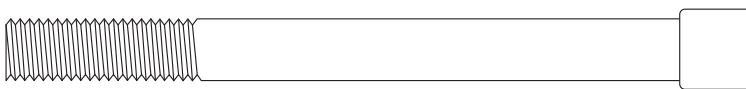


ONDERDEEL INDENIFICATIESHEMA

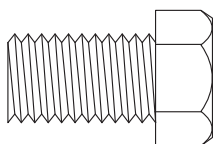
Deze kaart zal uw helpen om de kleine onderdelen die tijdens het monteren worden gebruikt te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder ieder onderdeel is het nummer van het onderdeel op de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. **BELANGRIJK: als een onderdeel niet in de zak met onderdelen zit, kijk dan eerst of het onderdeel al niet gemonteerd is.**



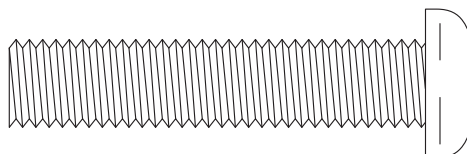
M12 Tussenring (19)–4



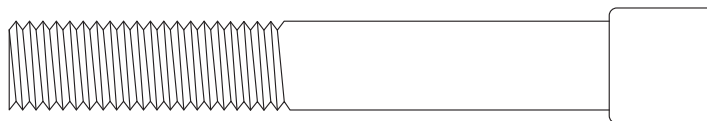
M8 x 90mm Schroef (15)–2



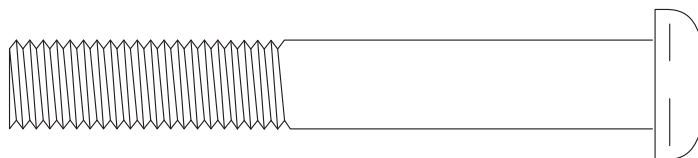
M12 x 20mm Zeshoekige
Schroef (17)–4



M12 x 55mm Schroef
met Ronde Kop (13)–2



M12 x 80mm Schroef (16)–2



M12 x 85mm Schroef met Ronde Kop (14)–8

MONTAGE

Voordat u de montage start, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en gewichte moet de krachtmachine worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de krachtmachine te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.

- Montage vereist de meegeleverde inbussleutel(s) en de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

Een bijstelsleutel



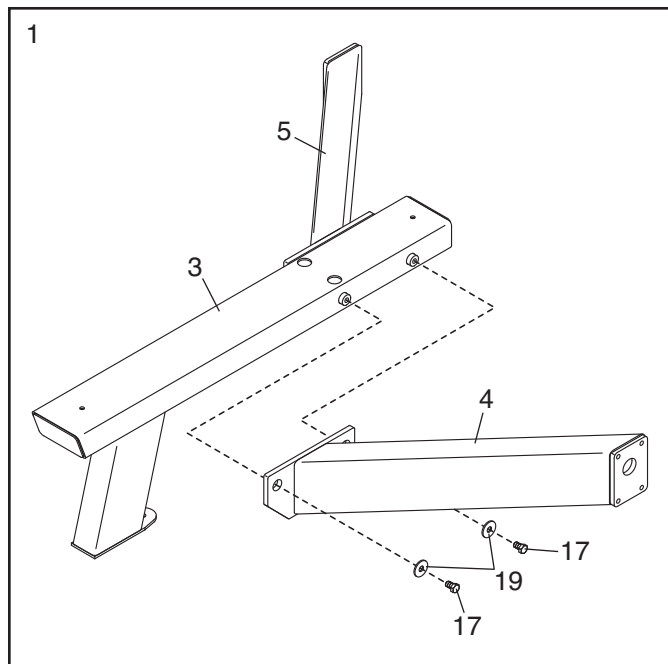
Een set metrische zeshoekige sleutels



De montage verloopt wellicht handiger als u een dopsleutel heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. Maak het Linker Onderstel (4) vast aan het Midden Onderstel (3) met twee M12 x 20mm Zeshoekige Schroeven (17) en twee M12 Tussenringen (19).

Maak het Rechter Onderstel (5) op dezelfde manier vast.

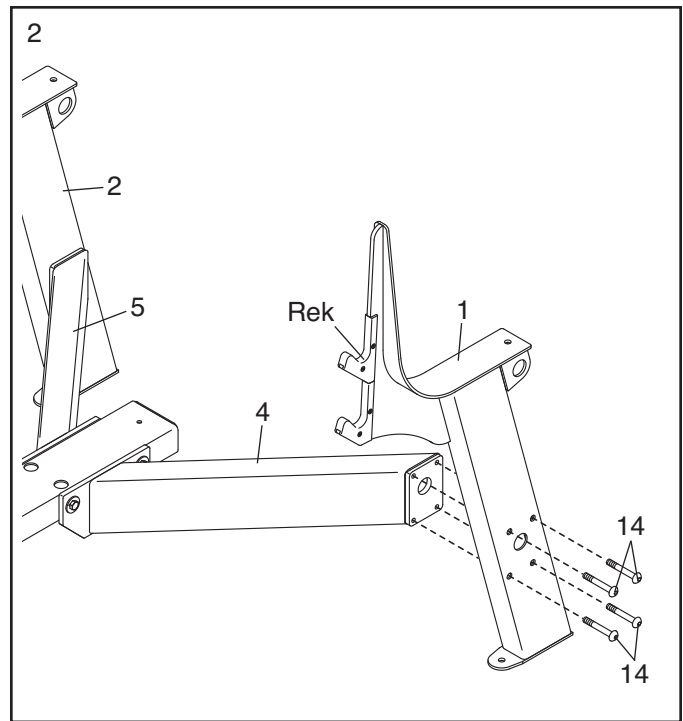


2. Zoek naar de Linker Staander (1), met een sticker met "L" erop aangegeven (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan); **verwar de Linker Staander niet met de Rechter Staander (2).**

Maak de Linker Staander (1) vast aan de Linker Onderstel (4) met vier M12 x 85mm Schroeven met Ronde Koppen (14); **draai de Schroeven met Ronde Koppen nog niet te vast.**

Maak de Rechter Staander (2) op dezelfde manier aan het Rechter Onderstel (5) vast.

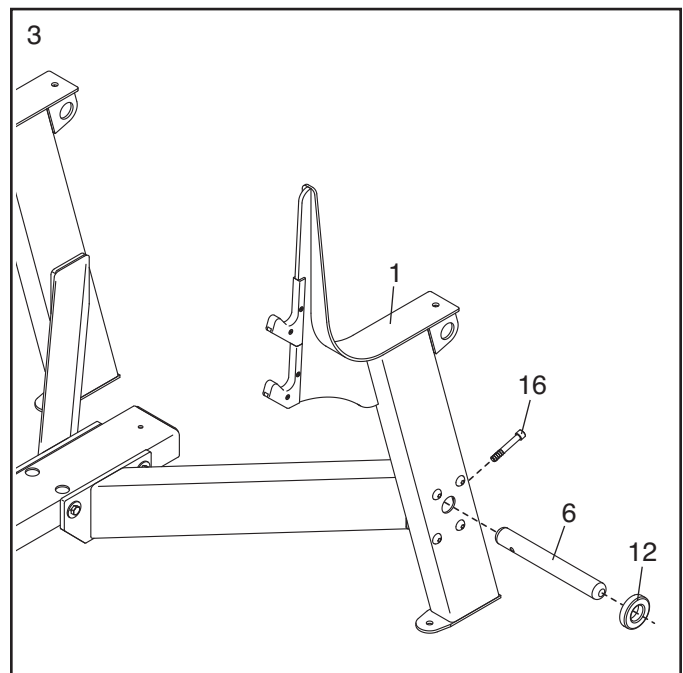
Zorg ervoor dat de rekken van de Linker en Rechter Staanders (1, 2) aan een- sluiten, en draai de acht M12 x 85mm Schroeven met Ronde Koppen (14) vast.



3. Maak de Korte Opbergstang (6) vast aan de Linker Staander (1) met een M12 x 80mm Schroef (16).

Schuif vervolgens een Gewichtsbumper (12) op de Korte Opbergstang (6).

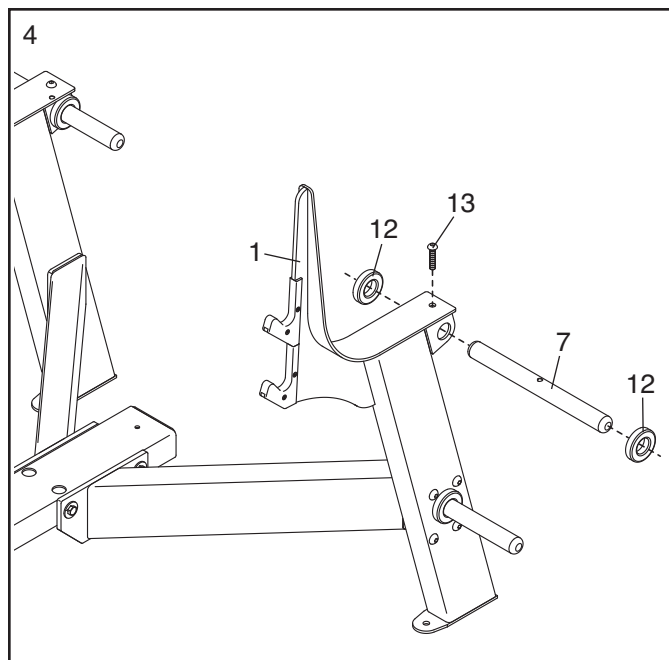
Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



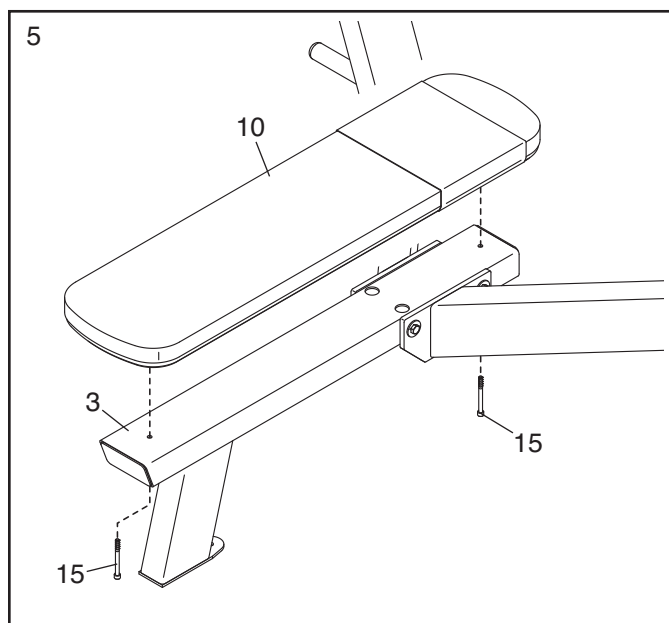
4. Maak een Lange Opbergstang (7) vast aan de Linker Staander (1) met een M12 x 55mm Schroef met Ronde Knop (13).

Schuif, vervolgens twee Gewichtbumpers (12) op de Lange Opbergstang (7).

Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



5. Maak de Zitting (10) aan het Midden Onderstel (3) vast met twee M8 x 90mm Schroeven (15); draai, om te voorkomen dat de Zitting beschadigd wordt, de Schroeven alleen maar zodanig vast dat de Zitting niet meer beweegt of los aanvoelt.



6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtmachine goed vastgedraaid zijn.** Leg een matje onder de krachtmachine om uw vloer of vloerdekking te beschermen.

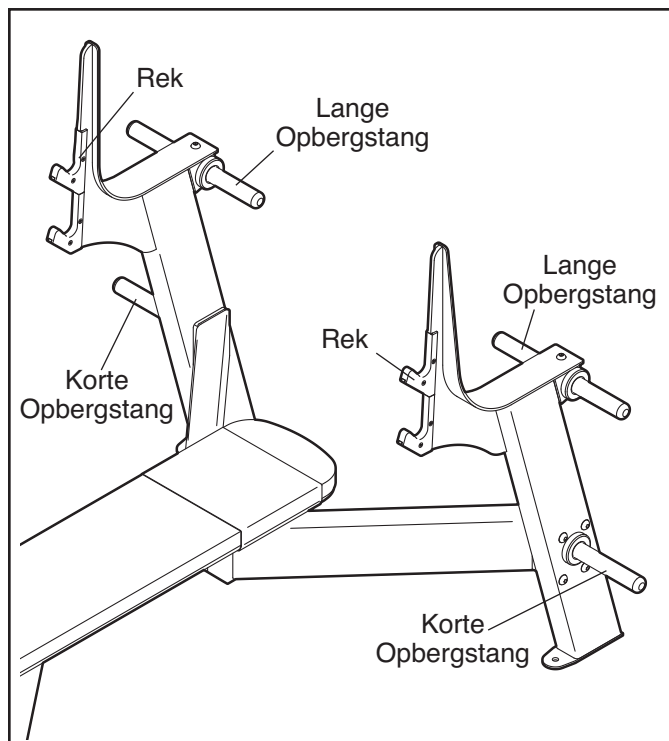
GEWICHTEN OPBERGEN

Dit gedeelte van de handleiding legt uit hoe de gewichten (niet inbegrepen) op de krachtmachine op te bergen. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn elke keer wanneer de krachtmachine gebruikt wordt; vervang versleten onderdelen meteen.

GEWICHTEN OPBERGEN

Gewichten die niet gebruikt worden kunnen op de opbergstangen op de krachtmachine worden opgeslagen. Plaats lichtere gewichten op de lange (bovenste) opbergstangen; plaats zwaardere gewichten op de korte (onderste) opbergstangen.

⚠ WAARSCHUWING: Iedere lange opbergstang kan 102 kg dragen. Iedere korte opbergstang kan 68 kg dragen. Plaats niet meer dan 272 kg, inclusief een lange halter (niet inbegrepen), op de rekken en op de opbergstangen. Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide kanten van uw lange halter.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Voor een optimale werking van de krachtmachine en om de kans op letsel voor gebruikers te verminderen dient u regelmatig preventief onderhoud uit te voeren. Geef het personeel de instructies om alle procedures uit te voeren die in dit hoofdstuk beschreven staan. Personeel moet ook alle incidenten noteren en rapporteren. Om de garantie van de krachtmachine te behouden, dient u uitsluitend onderdelen van FREEMOTION te gebruiken voor reparatie of vervanging. Indien u vragen of problemen hebt, kijk dan bij CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST aan de achterkant van deze handleiding.

DAGELIJKS ONDERHOUD

Bekleding en Onderstel–Algemene Reiniging

1. Reinig de krachtmachine met een zachte doek die is bevochtigd met een lichte oplossing of een milde zeep en water. Gebruik indien nodig een zachte borstel met de reinigungsoplossing.
2. Reinig het gebied grondig met een zachte, vochtige doek en schoon water. Droog grondig.

Bekleding–Moeilijke Vlekken

1. Besproei de vlek met een niet schurende huishoudelijke reiniger zoals FORMULA 409® reinigingsmiddel, SIMPLE GREEN®, of een vergelijkbaar product. Wrijf zachtjes over de vlek en laat de reinigungsoplossing een paar minuten intrekken.
2. Reinig het gebied grondig met een zachte, vochtige doek en schoon water. Droog grondig.
3. Herhaal deze stappen en gebruik indien nodig een zachte borstel.

Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

1. Reinig het vlekkengebied grondig met een zachte, vochtige doek met alcohol.
2. Reinig het gebied grondig met een zachte, vochtige doek en schoon water. Droog grondig.

OPGELET: bij het gebruik van een reinigungsproduct dient u deze eerst toe te passen op een onzichtbare plek om er zeker van te zijn dat het materiaal er niet door beschadigt. Volg de richtlijnen en veiligheidsvoorzorgsmaatregelen van de producent bij elk reinigungsproduct dat u gebruikt. FreeMotion Fitness en haar verkooppunten zijn niet verantwoordelijk voor schade of letsel voortkomend uit gebruik of foutief gebruik van reinigungsproducten. **BELANGRIJK: gebruik geen schuurmiddelen die de krachtmachine kunnen beschadigen. Sterke reinigers en schuurmiddelen beschadigen de stickers; wees extra voorzichtig rondom de stickers. Gebruik geen oplosmiddelen zoals lakverdunner, kerosine, benzine of vergelijkbare vloeistoffen.**

WEKELIJKS ONDERHOUD

Hardware

Controleer alle moeren en bouten en draai ze goed vast. **BELANGRIJK: alle kussens van FREEMOTION hebben een ondersteuning van geperst triplex met T-moeren die worden gebruikt om de kussens te bevestigen aan de krachtmachine. Omdat de T-moeren worden bevestigd via triplex, zijn ze niet bestand tegen de draaikoppel die normale moeren en bouten hebben. Bij het vastdraaien van bouten voor het bevestigen van een kussen, dient u deze alleen aan te draaien tot het punt dat het kussen niet meer beweegt of los voelt. Het te strak aandraaien kan de T-moeren afscheuren van het triplex waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.**

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. F202.0

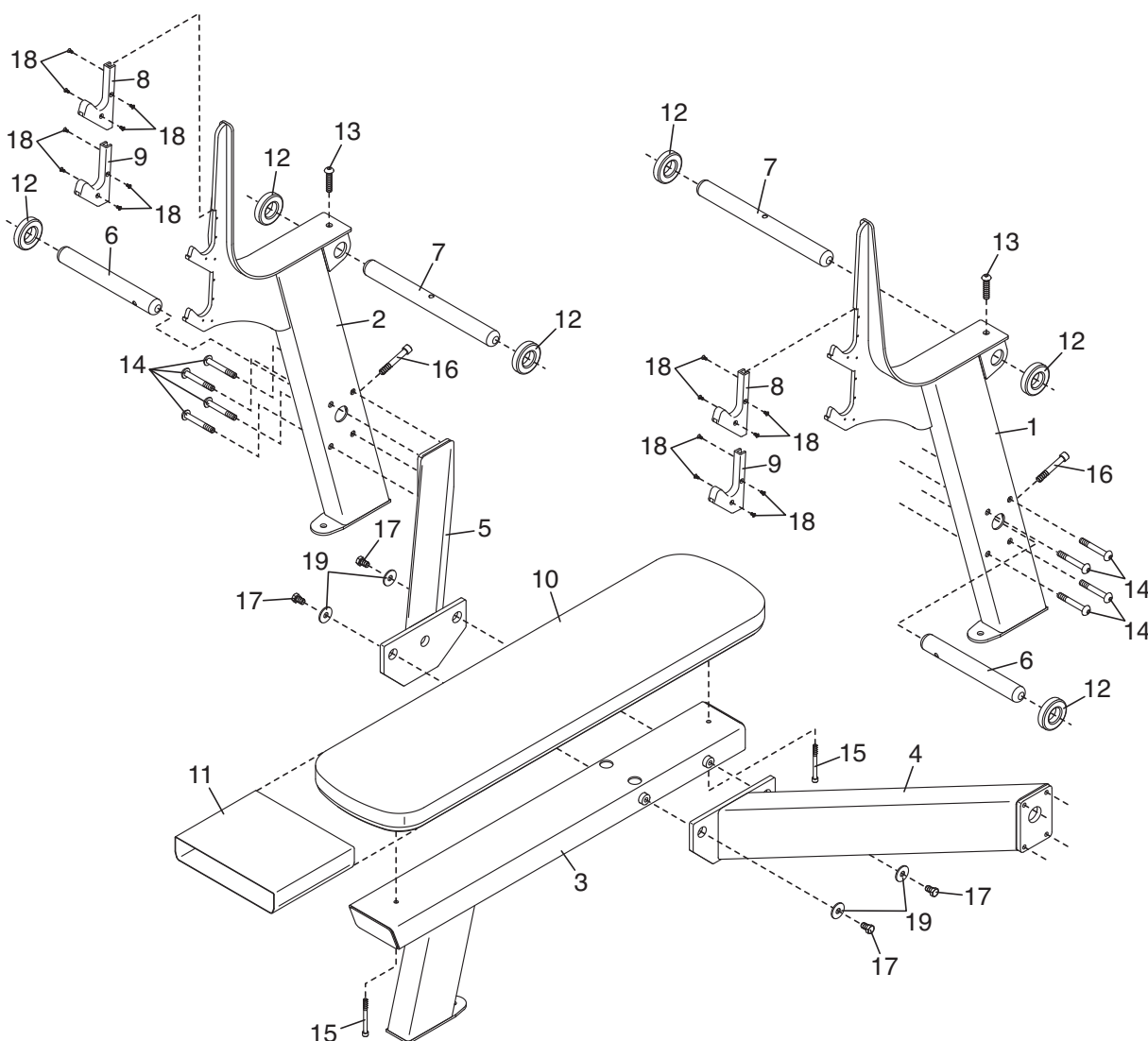
R0210A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Linker Staander	12	6	Gewichtsbumper
2	1	Rechter Staander	13	2	M12 x 55mm Schroef met Ronde Kop
3	1	Midden Onderstel	14	10	M12 x 90mm Schroef met Ronde Kop
4	1	Linker Onderstel	15	2	M8 x 90mm Schroef
5	1	Rechter Onderstel	16	—	Niet Gebruikt
6	2	Korte Opbergstang	17	4	M12 x 20mm Zeshoekige Schroef
7	2	Lange Opbergstang	18	16	M5 x 12mm Schroef
8	2	Kap van het Bovenste Rek	19	4	M12 Tussenring
9	2	Kap van het Onderste Rek	*	—	Gebruiksaanwijzing
10	1	Zitting			
11	1	Kap van de Zitting			

Opmerking: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. F202.0

R0210A



CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan.

Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kaft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com