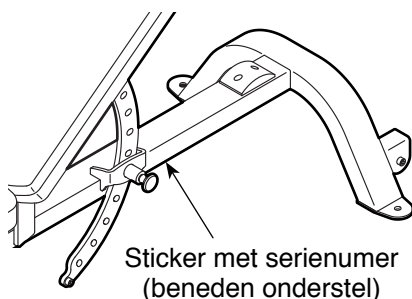


FREEMOTION[®] Adjustable Bench

Modelnr. F203.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



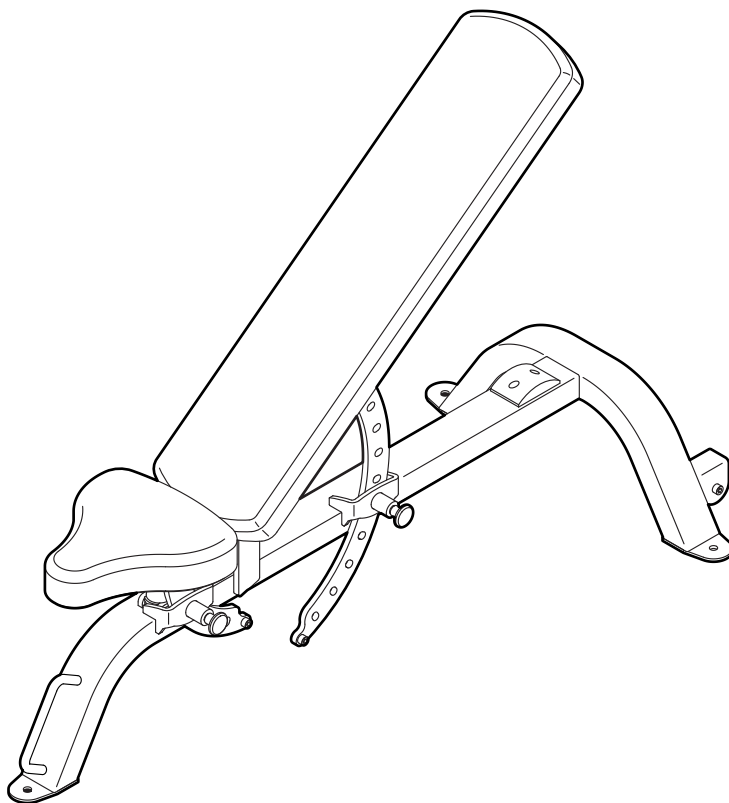
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onder-
delen beschadigd zijn of
ontbreken, raadpleeg dan HOE
CONTACT OPNEMEN MET DE
KLANTENDIENST aan de achter-
kant van deze handleiding.

OPGELET

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

GEBRUIKSAANWIJZING



INHOUD

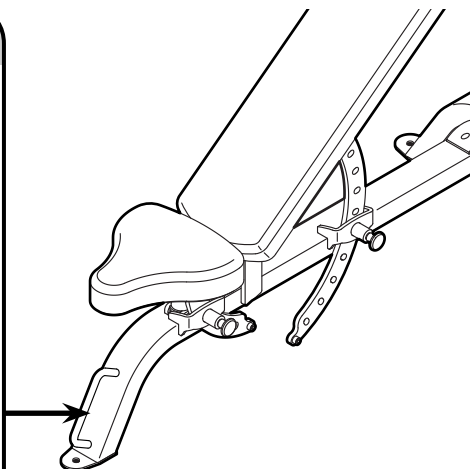
DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE EN BIJSTELLEN	5
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	6
LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAILEERDE TEKENING	7
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

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 sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de achterkant van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.**



- 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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Gebruik de krachtmachine alleen zoals beschreven in de handleiding.
5. Gebruik de krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer (bedekking) onder de krachtmachine om uw vloer te beschermen.
6. 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.
7. Gebruik de drie 14 mm anker gaten om maximale stabiliteit te geven, de krachtmachine moet aan de vloer geankerd worden daar waar het vereist is of wanneer het mogelijk is.
8. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid elke keer voordat u de krachtmachine gebruikt.
9. De krachtmachine is ontworpen voor een gebruiker die maximaal 159 kg weegt en voor een totaal maximum gewicht van 361 kg. Gebruik de krachtmachine niet met meer dan 202 kg aan gewichten, inclusief een lange halter. Aandacht: de krachtmachine zelf heeft geen gewichten of een lange halter.
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. Houdt handen en voeten weg van bewegende onderdelen. Leun niet op de krachtmachine of laat uw handen er niet op rusten wanneer deze in gebruik is.
13. Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

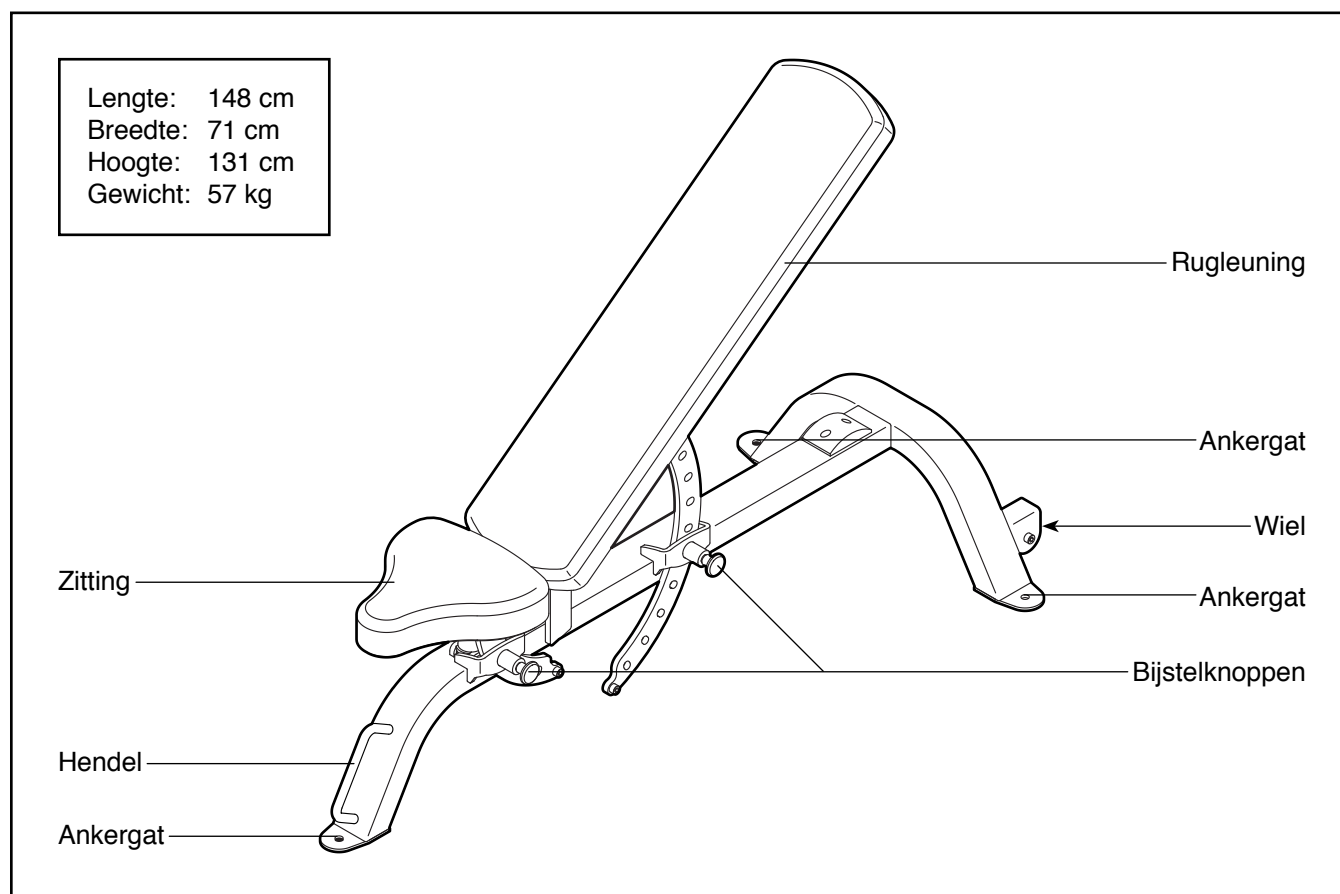
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de FREEMOTION® ADJUSTABLE BENCH (verstelbare oefenbank) krachtmachine hebt gekozen. De ADJUSTABLE 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 ADJUSTABLE BENCH u helpen om de door u specifieke resultaten te bereiken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de krachtmachine.

Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u na het 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.



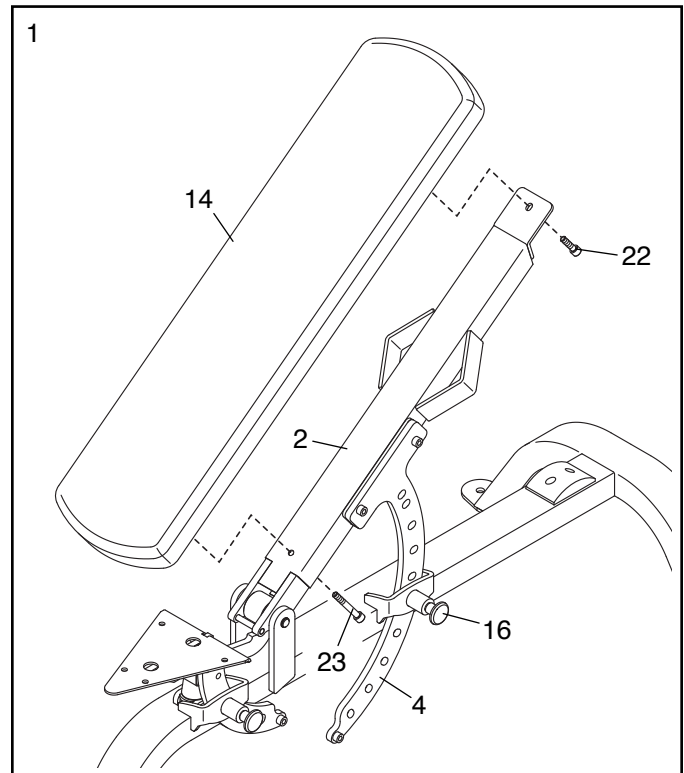
MONTAGE EN BIJSTELLEN

Leg alle onderdelen van de krachtmachine in een open plek en verwijder de verpakking; **gooi de verpakking pas weg wanneer de montage voltooid is. Tijdens de montage zult u de metrische zeshoekige sleutel (niet inbegrepen) nodig hebben.**

1. Maak de Rugleuning (14) vast aan het Onderstel van de Rugleuning (2) met een M8 x 25mm Schroef (22) en een M8 x 80mm Schroef (23); **draai, om te voorkomen dat de Rugleuning beschadigd wordt, de Schroeven alleen maar zodanig vast dat de Rugleuning niet meer beweegt of los aanvoelt.**

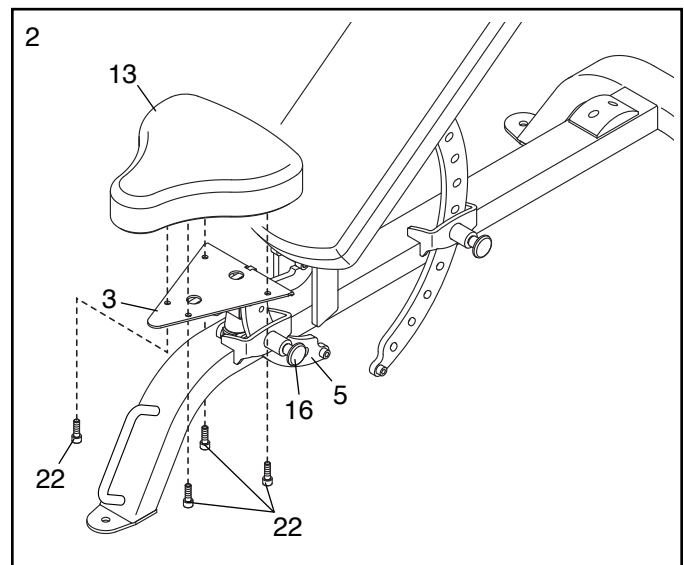
Houdt de Rugleuning (14) met één hand vast en trek met uw andere hand aan de aangegeven Bijstelknop (16) om de helling van de Rugleuning bij te stellen, Draai de Rugleuning tot de gewenste hellingsgraad en steek de Bijstelknop weer in de Grote Bijstelbeugel (4).

⚠ WAARSCHUWING:
houdt altijd de Rugleuning (14) vast voordat u aan de Bijstelknop (16) trekt; the Rugleuning kan met grote kracht neervallen.



2. Maak de Zitting (13) vast aan het Onderstel van de Zitting (3) met vier M8 x 25mm Schroeven (22); **draai, om te voorkomen dat de Zitting beschadigd wordt, de Schroeven alleen maar zodanig vast dat de Zitting niet meer beweegt of los aanvoelt.**

Houdt de Zitting (13) met één hand vast en trek met uw andere hand aan de aangegeven Bijstelknop (16) om de helling van de Zitting bij te stellen. Draai de Zitting tot de gewenste hellingsgraad en steek de Bijstelknop weer in de Kleine Bijstelbeugel (5).



3. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtmachine goed vastgedraaid zijn.**

Til eerst de hendel onder de zitting omhoog (raadpleeg de tekening op pagina 4) totdat de twee wielen de vloer raken, om de krachtmachine te verplaatsen. Duw de krachtmachine voorzichtig naar de gewenste plek en zet dan de krachtmachine neer. Leg een matje onder de krachtmachine om uw vloer of vloerdekking te beschermen.

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 vlekgebied 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

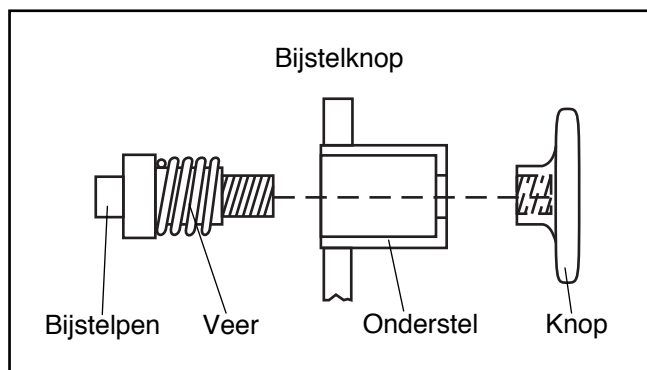
Controleer alle moeren en bouten en draai ze goed vast. **BELANGRIJK:** alle kussens van FREEMOTION hebben een ondersteuning van geperst triplex met T-moeren die worden gebruikt om de kussens te bevestigen aan de krachtmachine. Omdat de T-moeren worden bevestigd via triplex, zijn ze niet bestand tegen 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 aan-draaien kan de T-moeren afscheuren van het triplex waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.

Wielen

De wielen moeten makkelijk kunnen rollen. Draai de wielen vast of vervang deze indien nodig.

Bijstelknop

Wanneer een bijstelknop wat knelt dan kan het zijn dat deze wat ingesmeerd moet worden. Draai de knop los en smeer deze in met een dun laagje lithium vet. Stel de knop weer samen zoals aangegeven is in onderstaande tekening. Het kan zijn dat de veer vervangen moet worden wanneer de bijstelknop nog steeds niet goed werkt. Raadpleeg CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST op de achterkant van deze handleiding om een nieuwe veer te bestellen.

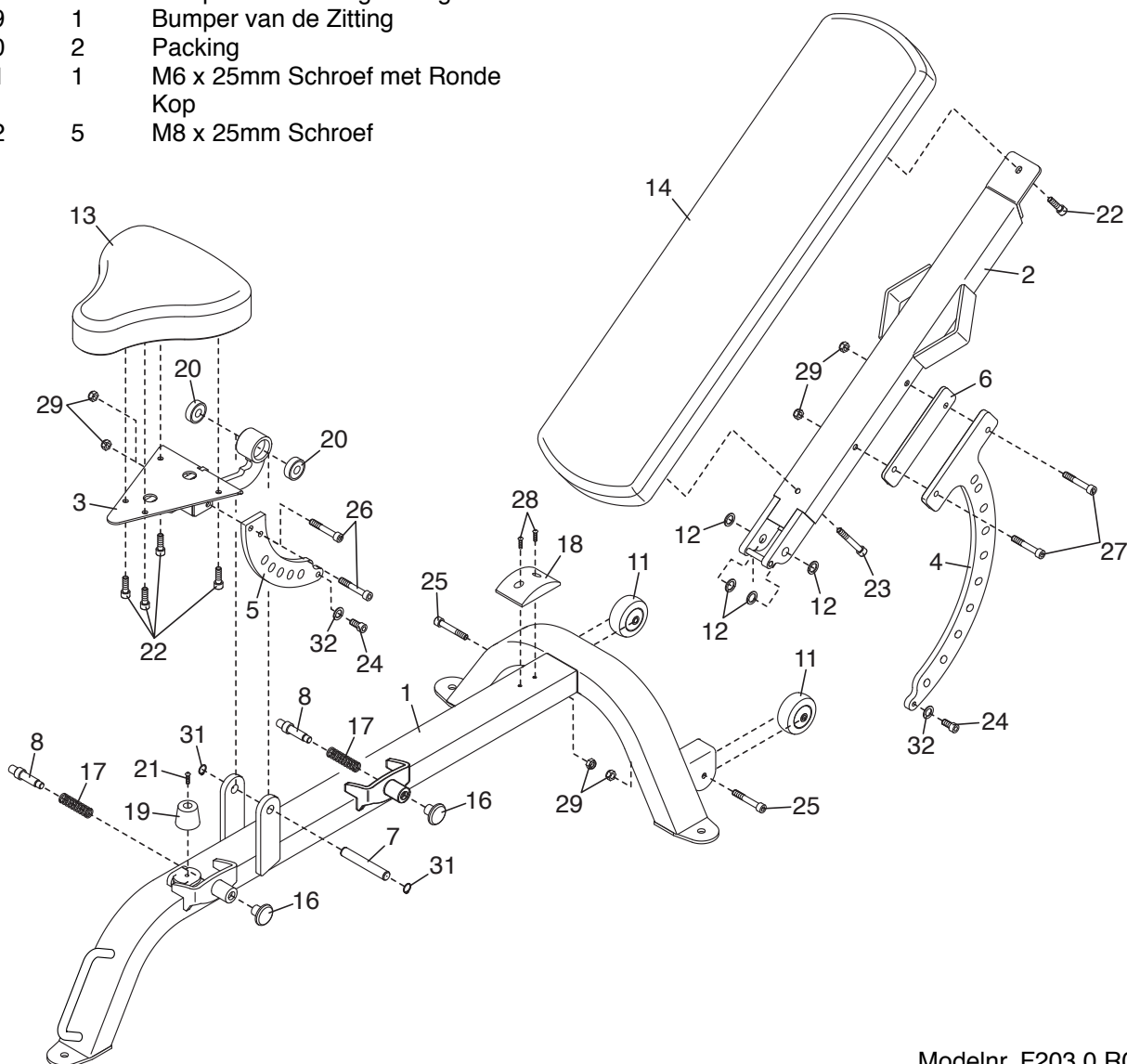


LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAILLEERDE TEKENING

Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Hoofd Onderstel
2	1	Onderstel van de Rugleuning
3	1	Onderstel van de Zitting
4	1	Grote Bijstelbeugel
5	1	Kleine Bijstelbeugel
6	1	Beugelplaat
7	1	Schacht van het Onderstel van de Zitting
8	2	Bijstelpen
9	–	(Niet Gebruikt)
10	–	(Niet Gebruikt)
11	2	Wiel
12	4	Nylon Tussenstuk
13	1	Zitting
14	1	Rugleuning
15	–	(Niet Gebruikt)
16	2	Bijstelknop
17	2	Veer
18	1	Bumper van de Rugleuning
19	1	Bumper van de Zitting
20	2	Packing
21	1	M6 x 25mm Schroef met Ronde Kop
22	5	M8 x 25mm Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving
23	1	M8 x 80mm Schroef
24	2	M10 x 16mm Schroef
25	2	M10 x 65mm Bout
26	2	M10 x 80mm Bout
27	2	M10 x 110mm Bout
28	2	M6 x 15mm Schroef met Ronde Kop
29	6	M10 Klemmoer
30	–	(Niet Gebruikt)
31	2	Borgring
32	2	M10 Tussenring
*	–	Gebruiksaanwijzing

Aandacht: technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



Modelnr. F203.0 R0815A

CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma-Vrij. 06.00 uur-18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma - Vrij. 06.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruikssplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.