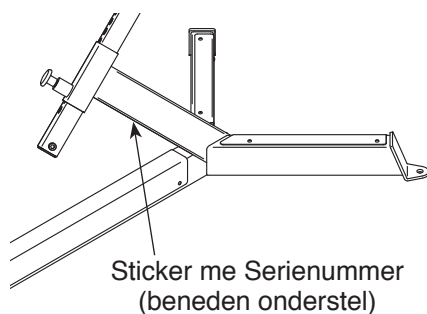


# FREEMOTION® 45° Back Extension

Modelnr. F206.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Noteer het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



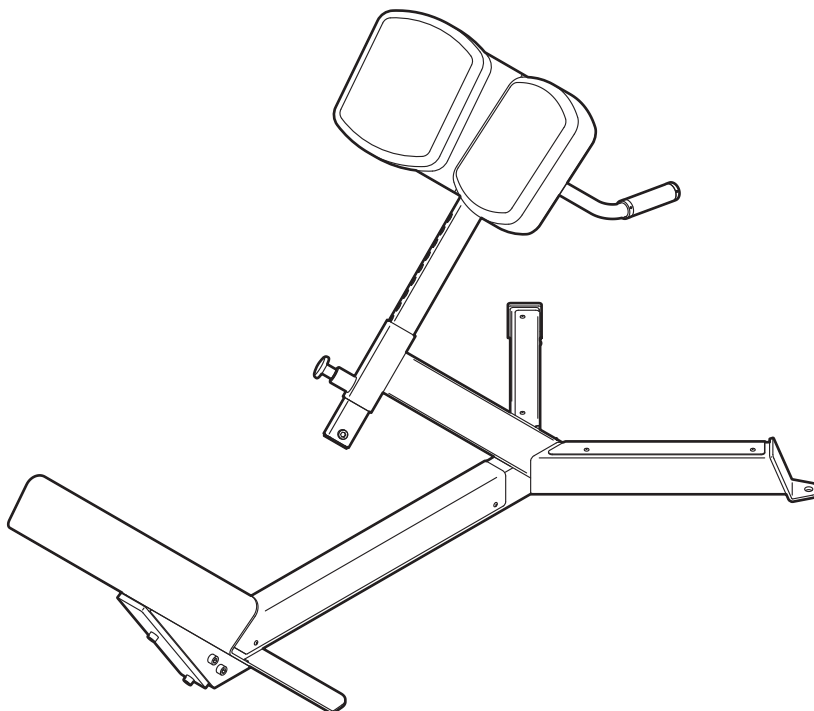
## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### 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 hand-  
leiding voor verdere raadpleging.

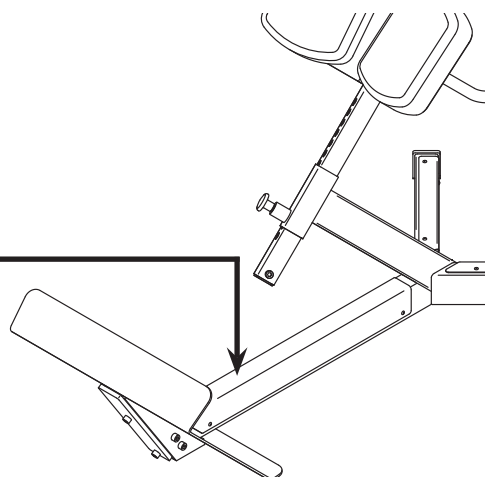


# INHOUD

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING .....              | 2              |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....         | 3              |
| VOORDAT U BEGINT .....                         | 4              |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA .....             | 5              |
| MONTAGE EN AFSTELLEN .....                     | 6              |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....      | 9              |
| LIJST MET ONDERDELEN .....                     | 11             |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                  | 11             |
| HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST ..... | Laatste pagina |
| BEPERKTE GARANTIE .....                        | Laatste pagina |

## DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingsticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

**⚠ 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 onder de krachtmachine om de vloer te beschermen.
4. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat er voldoende ruimte is rond de krachtmachine voor de bedoelde oefening.
5. De krachtmachine moet vastgemaakt worden in de vloer met de vier 14 mm vergrendelingsgaten om te zorgen voor een maximale stabiliteit waar dat nodig is of mogelijk is.
6. Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u gebruikmaakt van de krachtmachine.
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. Het krachtmachine is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
11. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming bij het gebruik van krachtmachine.
12. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt, kortademig of duizelig wordt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

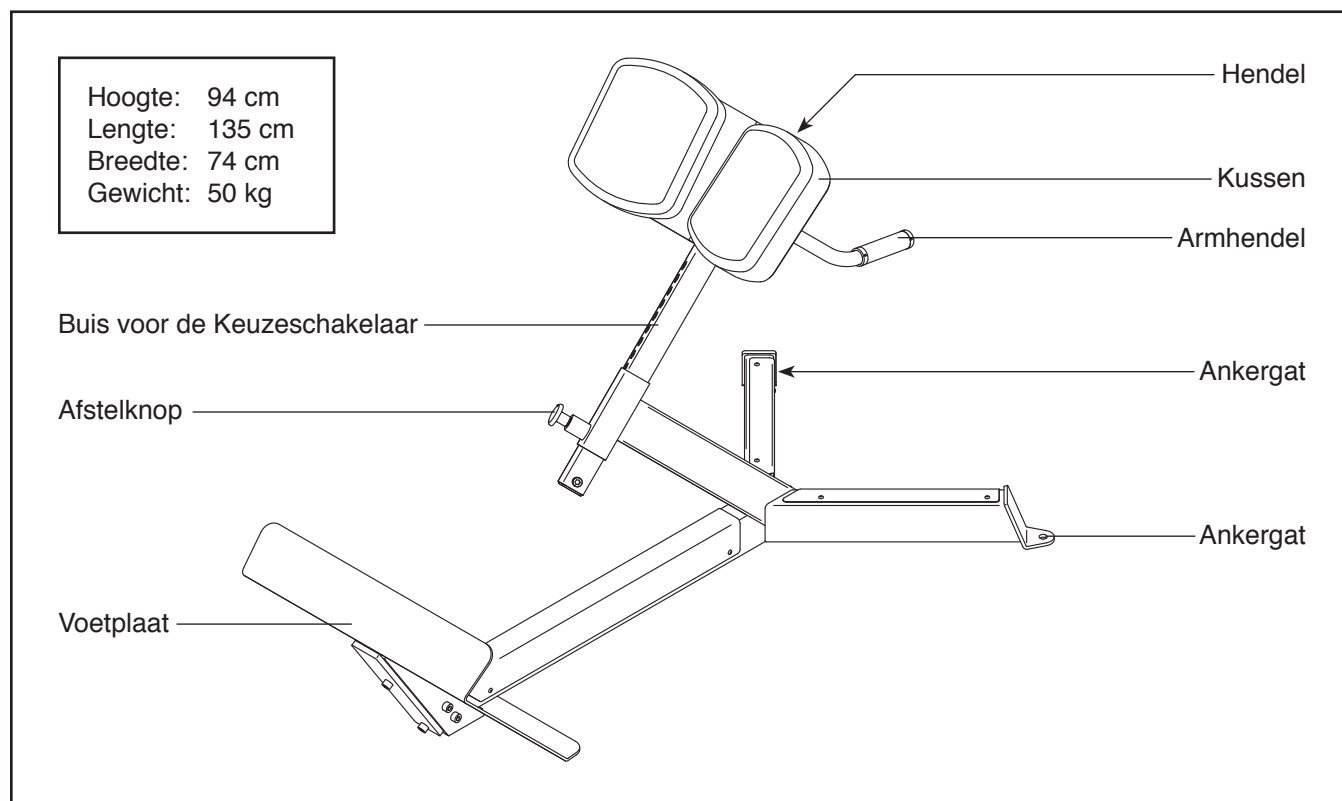
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® 45° BACK EXTENSION -krachtmachine. De 45° BACK EXTENSION is ontwikkeld om u te helpen elke belangrijke spiergroep van uw bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken of voor aanzienlijke spiertoename en kracht, de 45° BACK EXTENSION helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

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

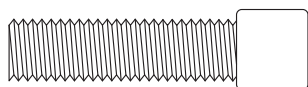
Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nah et lezen van de handleiding nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u beide stickers kunt vinden, wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

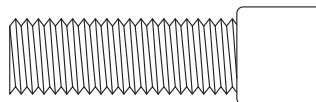


## ONDERDEEL INDENIFICATIESHEMA

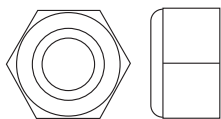
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



M8 x 30mm Schroef (16)–8



M10 x 30mm Schroef (15)–5



M10 Borgmoer  
(5)–2



M10 x 85mm Bout (6)–2

# MONTAGE EN AFSTELLEN

**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 page 5 gebruiken.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een instelbare sleutel

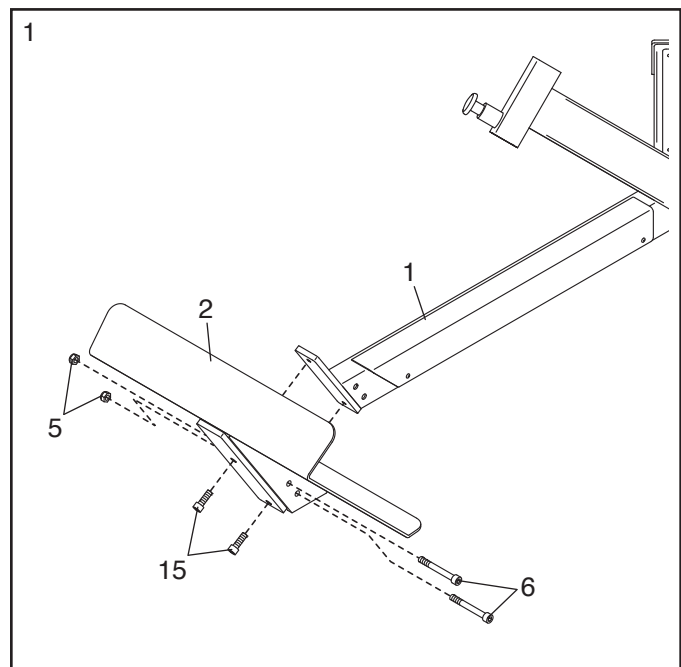


een set metrische inbusleutel

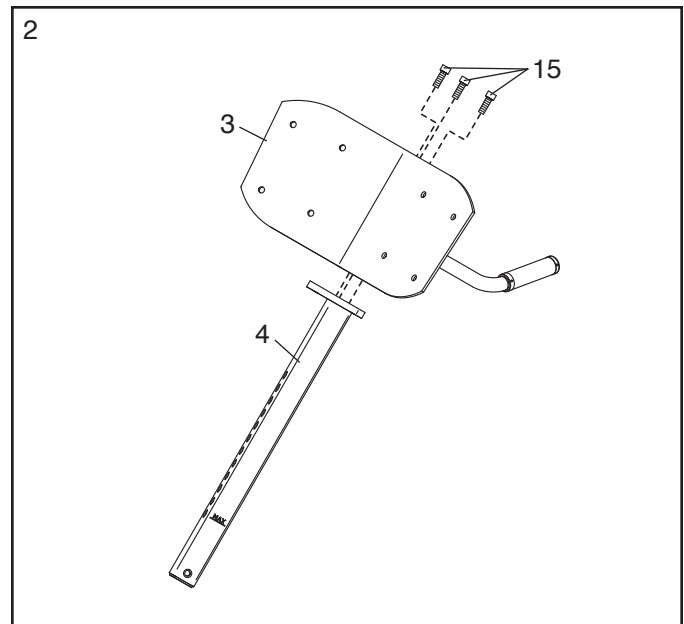


De montage verloopt wellicht handiger als u een dopenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. Maak de Voetplaat (2) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 30mm Schroeven (15), twee M10 x 85mm Bouten (6), en twee M10 Borgmoeren (5). **Tip: ga aan de gang met beide Schroeven en steek beide Bouten in voordat ze allemaal vastdraait.**

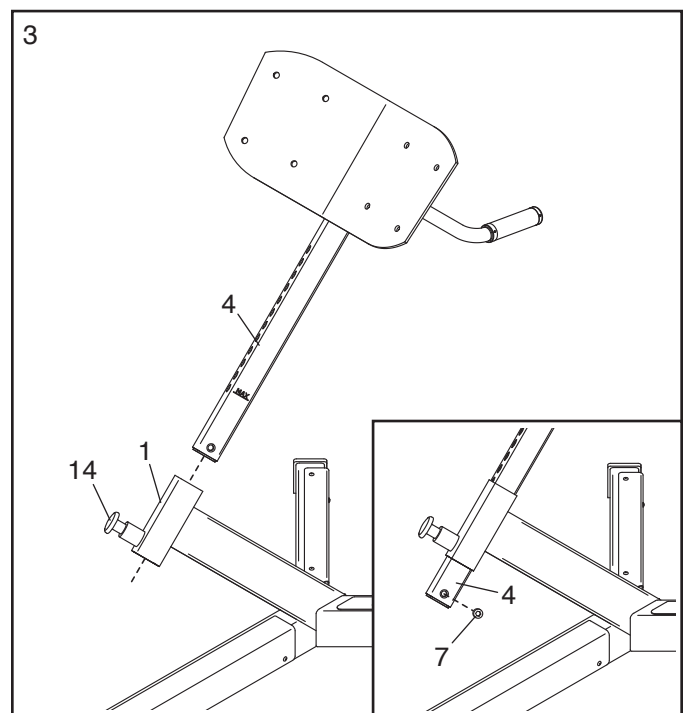


2. Maak het Onderstel van het Kussen (3) aan de Buis voor de Keuzeschakelaar (4) vast met drie M10 x 30mm Schroeven (15).



3. Trek aan de Afstelknop (14), steek de Buis voor de Keuzeschakelaar (4) in de Basis (1), en steek de Afstelknop in een van de afstelgaten in de Buis voor de Keuzeschakelaar.

**Bekijk de inzet-tekening.** Draai een M10 x 15mm Schroef (7) in het gat aan de onderkant van de Buis voor de Keuzeschakelaar (4) vast.

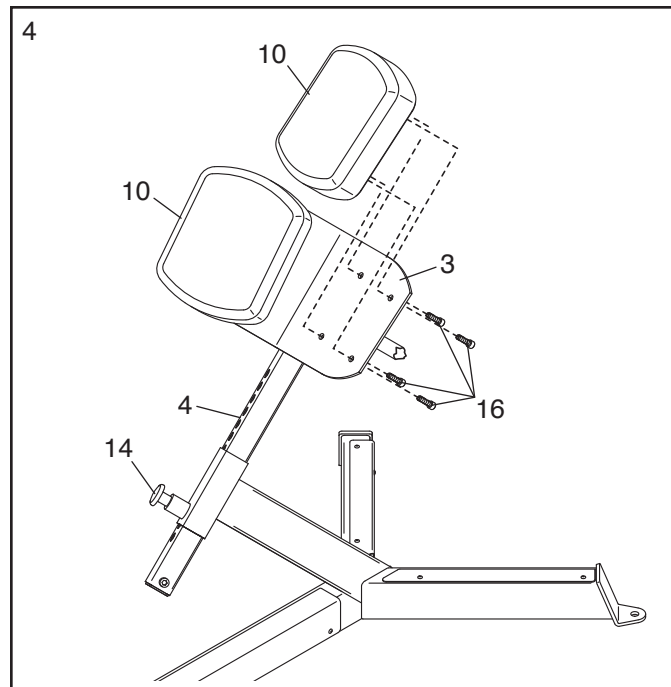


4. Maak een Kussen (10) aan het Onderstel van het Kussen (3) vast met vier M8 x 30mm Schroeven (16). **Draai de Schroeven zodanig vast dat het Kussen niet meer beweegt of los aanvoelt, om beschadiging aan het Kussen te voorkomen.** **Tip: ga aan de gang met de vier Schroeven voordat u ze allemaal vastdraait.**

**Maak het andere Kussen (10) op dezelfde manier vast.**

Trek, om de stand van de Kussen (10) te veranderen, aan de Afstelknop (14), schuif de Buis voor de Keuzeschakelaar (4) naar de gewenste stand, en steek de Afstelknop in een van de gaten in de Buis voor de Keuzeschakelaar.

**Schuif de Buis voor de Keuzeschakelaar wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de Afstelknop goed in een van de afstelgaten vast zit.**



5. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtmachine goed vastgedraaid zijn.** Leg een matje onder het krachtmachine om uw vloer of vloerbedekking 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® reinigungs-middel, 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.

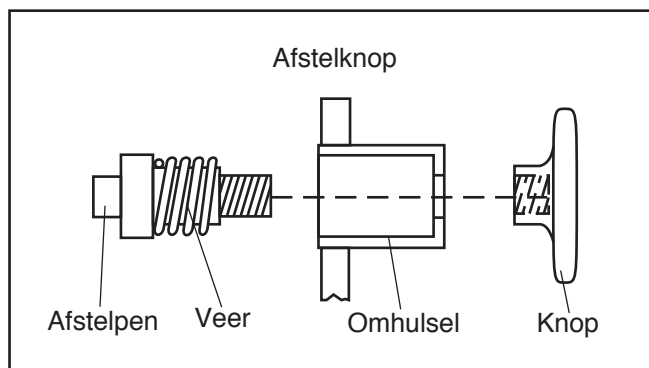
## WEKELIJKS ONDERHOUD

### 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.

### Afstelknop

De afstelknop moet weer met wat vet worden ingesmeerd wanneer de afstelknop vastzit. Haal de knop uit elkaar en smeer een dun laagje lithium vet op de knop. Maak de afstelknop weer vast zoals afgebeeld. De veer moet vervangen worden wanneer de afstelknop niet steeks niet goed werkt. Om een nieuwe veer te bestellen, zie CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST in de laatste pagina van deze handleiding.



---

## OPMERKEN

# LIJST MET ONDERDELEN

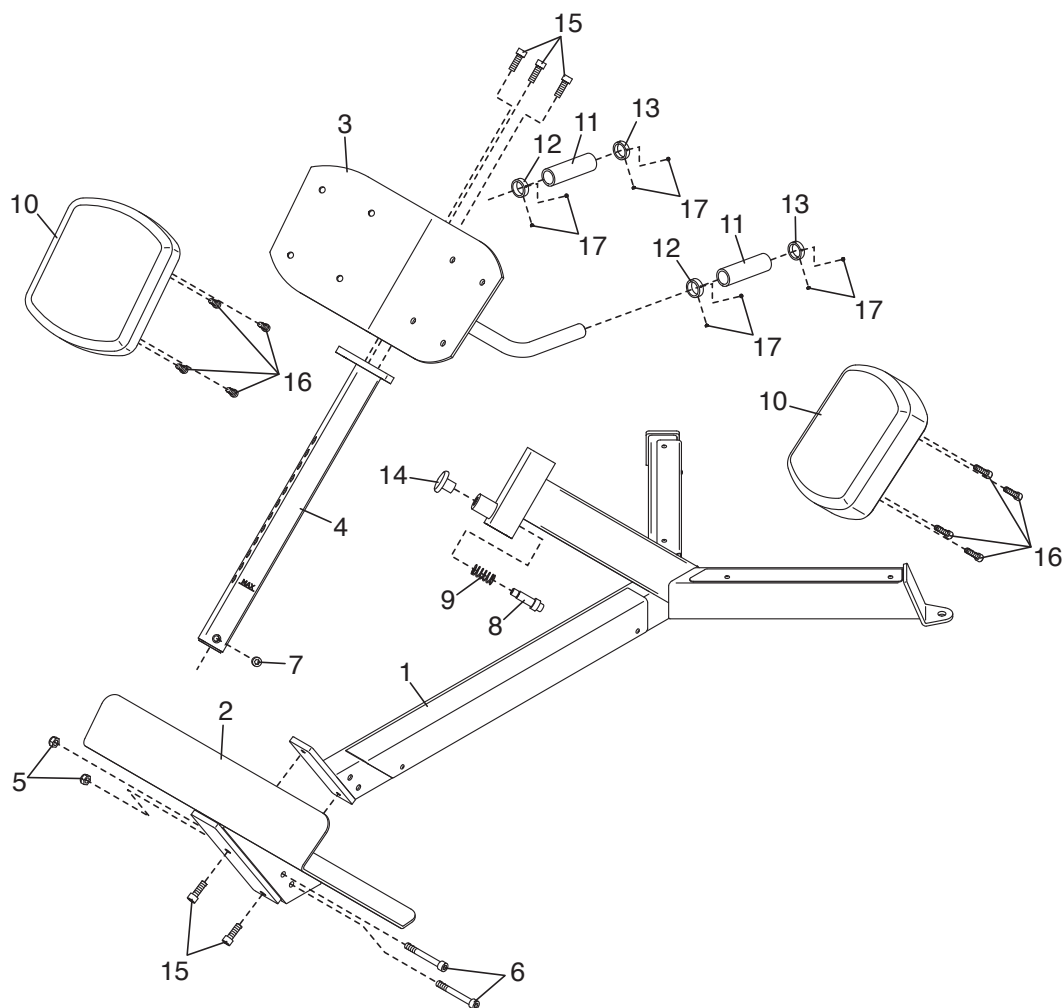
Modelnr. F206.0 R1217A

| Nr. | Aant. | Beschrijving                 | Nr. | Aant. | Beschrijving          |
|-----|-------|------------------------------|-----|-------|-----------------------|
| 1   | 1     | Basis                        | 10  | 2     | Kussen                |
| 2   | 1     | Voetplaat                    | 11  | 2     | Greep                 |
| 3   | 1     | Onderstel van het Kussen     | 12  | 2     | Kraag                 |
| 4   | 1     | Buis voor de Keuzeschakelaar | 13  | 2     | Kap                   |
| 5   | 2     | M10 Borgmoer                 | 14  | 1     | Afstelknop            |
| 6   | 2     | M10 x 85mm Bout              | 15  | 5     | M10 x 30mm Schroef    |
| 7   | 1     | M10 x 15mm Schroef           | 16  | 8     | M8 x 30mm Schroef     |
| 8   | 1     | Afstelpen                    | 17  | 8     | M4 x 3mm Set Schroef  |
| 9   | 1     | Veer                         | *   | —     | Gebruikershandleiding |

Opmerking: 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.

## GEDETAILLEERDE TEKENING

Modelnr. F206.0 R1217A



# HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

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](mailto: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](mailto: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 KLANTDIENST hierboven.