

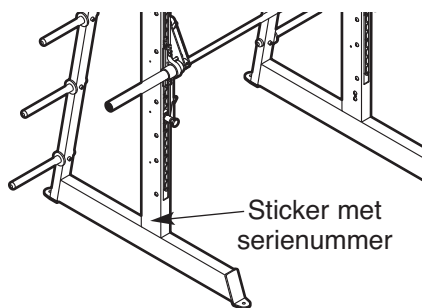


Smith Machine

Modelnr. F211.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

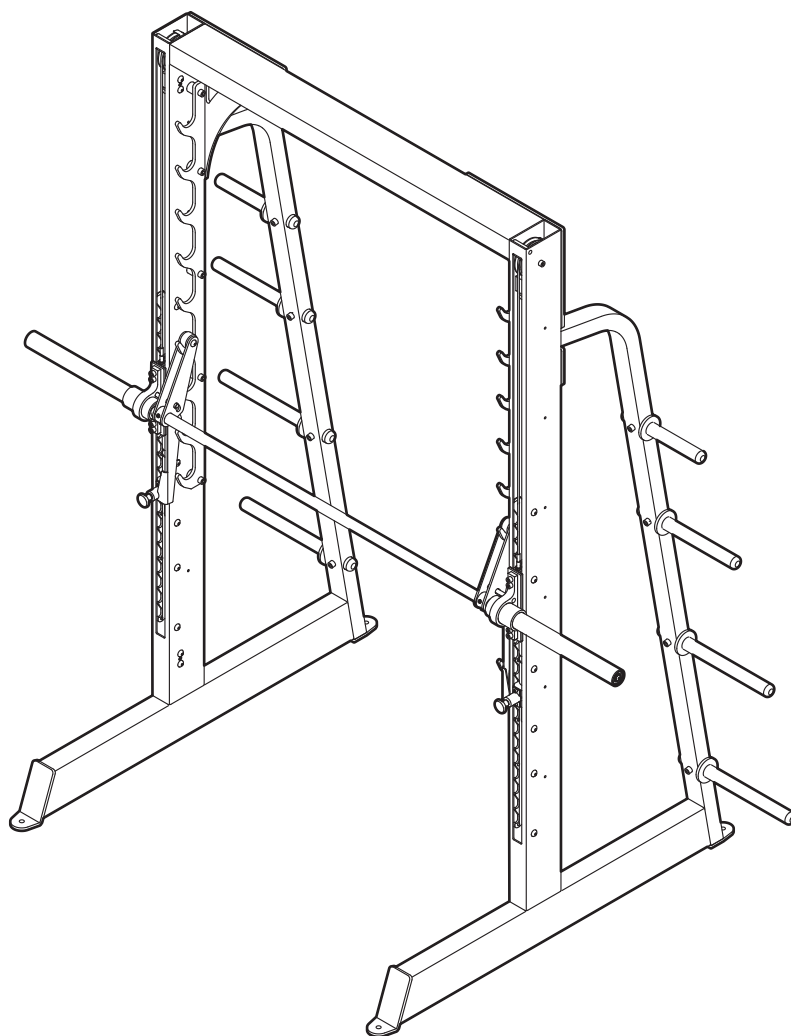


VRAGEN?

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.



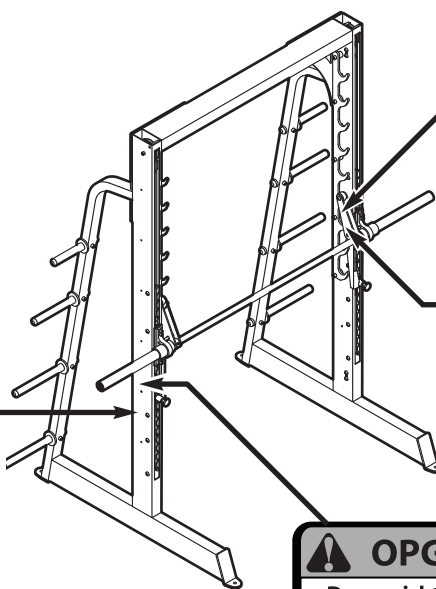
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
BIJSTELLEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	11
LIJST MET ONDERDELEN	13
GEDETAILLEERDE TEKENING	14
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	.Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

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 maximaal totaal gewicht van 245 kg op de lange halterstang, en een maximaal totaal gewicht van 363 kg op de lange halterstang en opbergstangen te ondersteunen. Opmerking: Gewichten zijn niet met het krachtmachine meegeleverd.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
11. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming bij het gebruik van krachtstation.
12. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op de krachtmachine als deze wordt gebruikt.
13. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

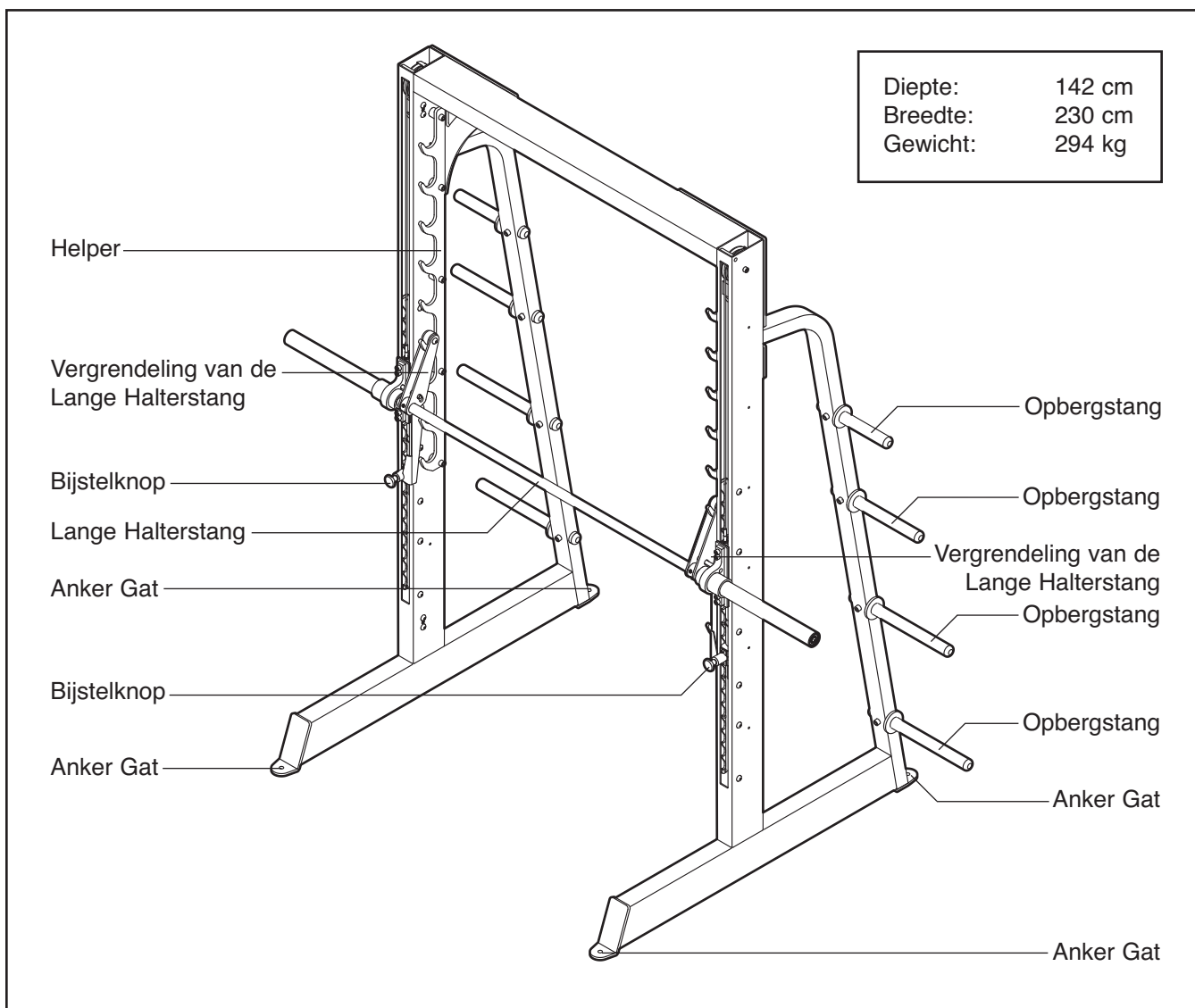
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® EPIC™ SMITH MACHINE krachtapparaat gekozen hebt. De SMITH MACHINE is ontworpen om de voornaamste spiergroepen van uw bovenlichaam te ontwikkelen. Of uw doel nu is om uw lichaam krachtiger te maken of om uw spiermassa en spierkracht ingrijpend te ontwikkelen, de SMITH MACHINE zal u helpen met om de gewenste resultaten te behalen.

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

Raadpleeg de laatste pagina 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.

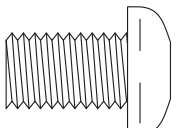


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

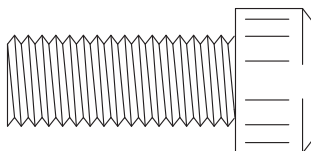
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



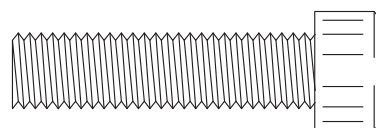
Getande
Tussenring (57)–8



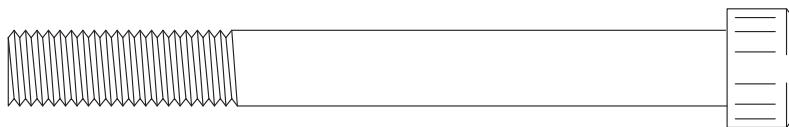
M10 x 15mm
Dopschroef
(49)–6



M12 x 30mm
Dopschroef (46)–8



M10 x 40mm
Dopschroef (44)–8



M10 x 95mm
Dopschroef (58)–2

MONTAGE

- De montage moet door drie personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en gewichte moet de worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de 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, kijkt u op pagina 5.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een inbussleutel



een metrische inbussleutel



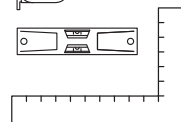
een rolmeter



een waterpas



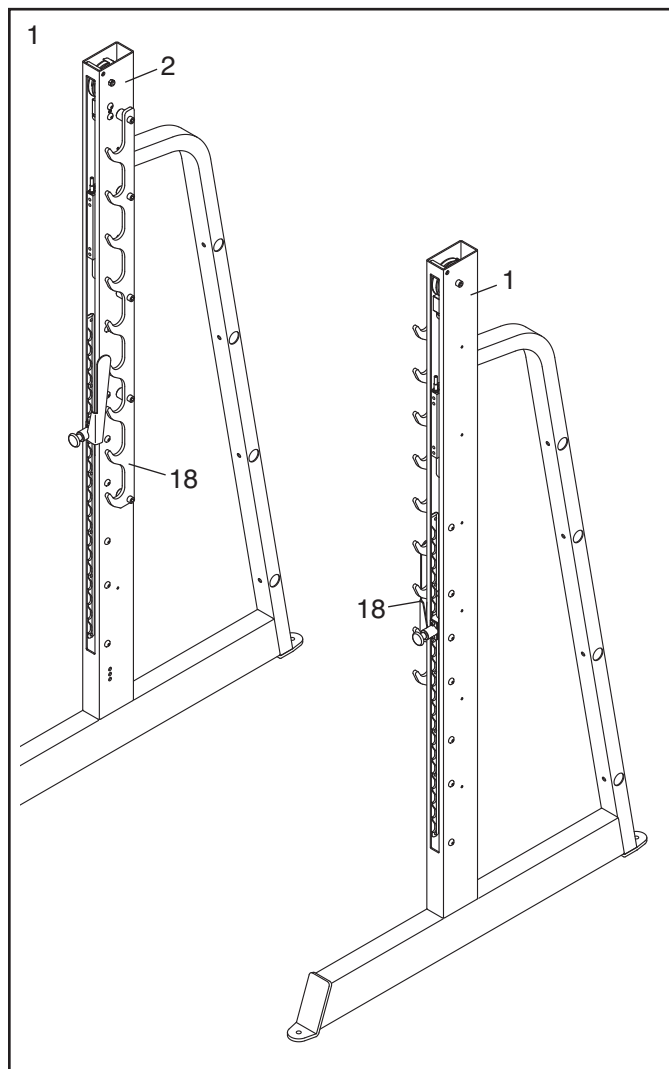
een vierkant



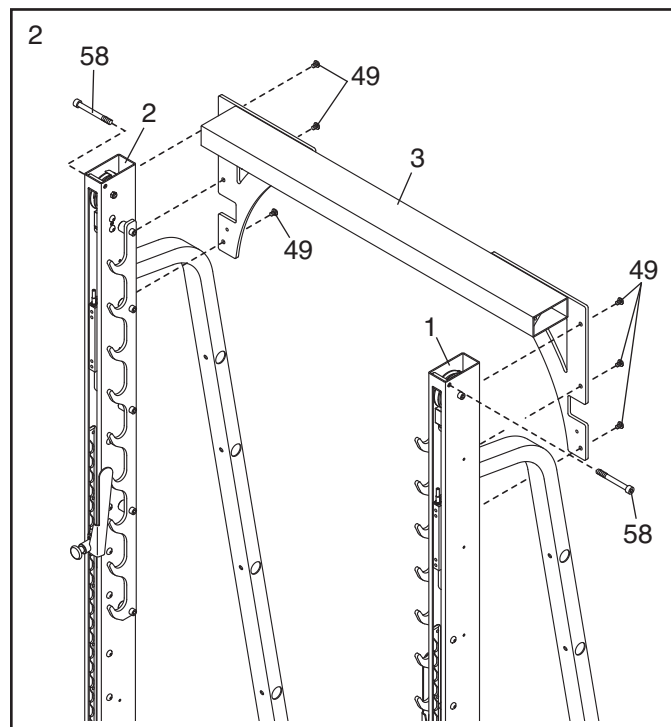
Montage is wellicht makkelijker met een schroevenset of een set sleutels. **Om schade aan de onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap.**

1. Plaats de Linker en Rechter Staander (1, 2) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de Platen van de Helper (18) zich op de aangegeven plaatsen bevinden.**

Laat twee andere persoon de Staanders (1, 2) vasthouden totdat stap 3 voltooid is.



2. Maak de Buis van het Onderstel (3) aan de Linker en Rechter Staanders (1, 2) vast met zes M10 x 15mm Schroeven met Ronde Koppen (49) en twee M10 x 95mm Dopschroeven (58).
Maak de schroeven nog niet vast.



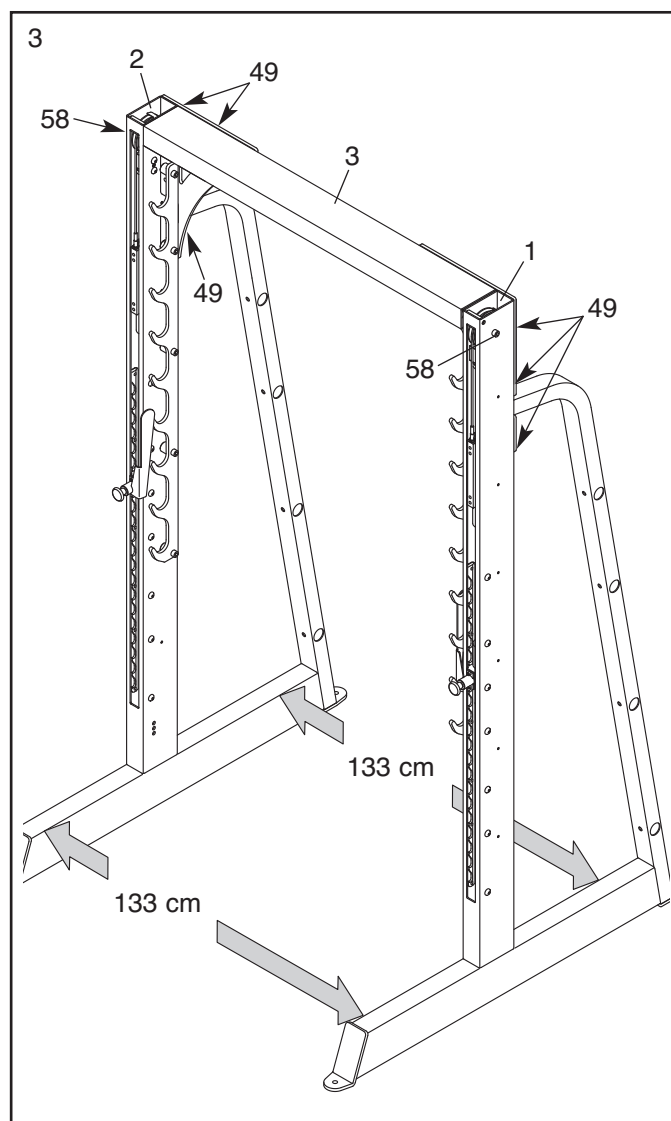
3. Plaats de Linker en Rechter Staanders (1, 2) 133 cm uit elkaar van elkaar.

Plaats een waterpas bovenop de Buis van het onderstel (3). Plaats een vierkant tegen de Linker Staander (1) en de onderkant van de Buis van het onderstel. **Zorg dat de Buis van het Onderstel waterpas en recht staat ten opzicht van de Linker Staander.**

Draai dan de drie M10 x 15mm Schroeven met ronde kop (49) en de M10 x 95mm Doppenschroef (58) in de Linker Staander (1).

Herhaal deze stap voor de Rechter Staander (2).

Zorg dat de Linker en Rechter Staanders (1, 2) 133 cm uit elkaar van elkaar.

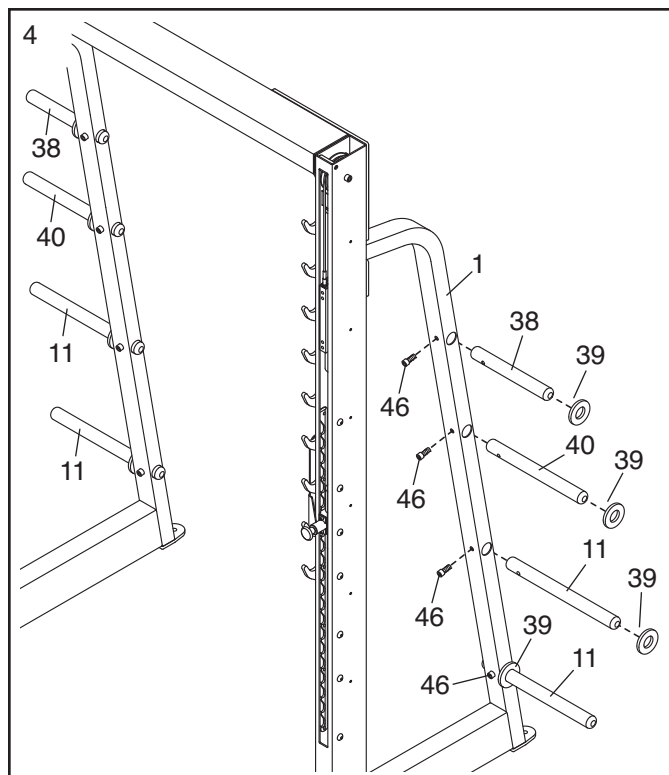


4. Zoek naar de Korte Opbergstangen (38), de Middellange Opbergstangen (40) en de Lange Opbergstangen (11).

Maak een Korte Opbergstang (38) aan de Linker Staander (1) op de aangegeven plaats vast met een M12 x 30mm Dopschroef (46).

Schuif een Gewichtsbumper (39) op de Korte Opbergstang (38).

Maak de andere Korte Opbergstang (38), de Middellange Opbergstangen (40) en de Lange Opbergstangen (11) op dezelfde manier vast.

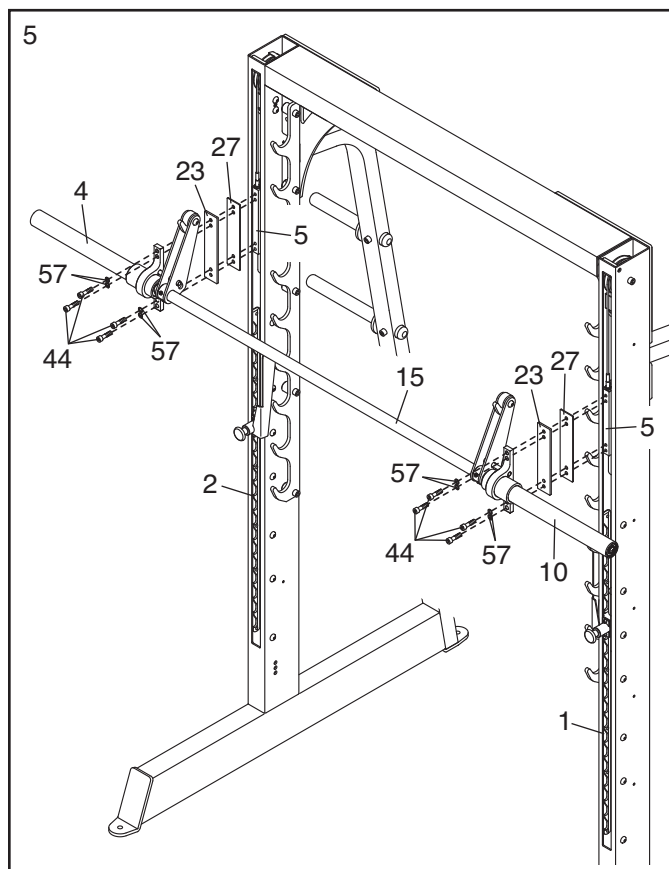


5. Zoek naar de Platen van de Beugel van de Lange Halterstang (23), deze zijn van metaal gemaakt, en naar de Draagplaten van de Lange Halterstang (27), die van plastic zijn.

Laat een andere persoon de Lange Halterstang (15) bij de Linker and Rechter Staanders (1, 2) vasthouden totdat deze stap voltooid is.

Maak de Rechter Beugel van de Lange Halterstang (4), een Plaat van de Beugel van de Lange Halterstang (23), en een Draagplaat van de Lange Halterstang (27) op de Drager van de Lange Halterstang (5), die zich aan de binnenkant van de Rechter Staander (2) bevindt, vast met vier M10 x 40mm Dopschroeven (44) en vier Getande Tussenringen (57).

Maak de Linker Beugel van de Lange Halterstang (10) op dezelfde manier vast.



6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtapparaat goed vastgedraaid zijn.** Leg een matje onder het krachtapparaat om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.

BIJSTELLEN

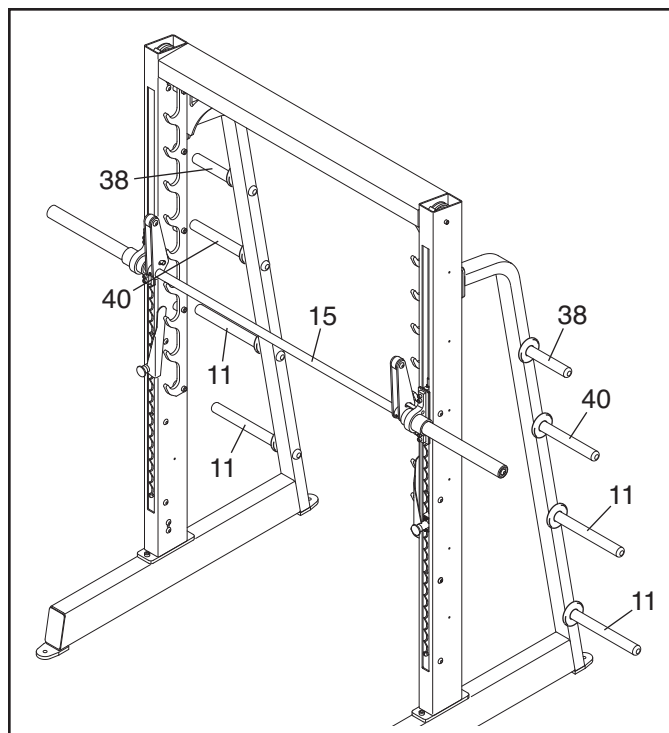
Dit gedeelte van de handleiding legt uit hoe het krachtapparaat bij te stellen. Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtapparaat ieder keer goed vastgedraaid zijn wanneer u het krachtapparaat gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.

GEWICHTEN OPBERGEN

Plaats gewichten op de Opbergstangen (38, 40, 11).

WAARSCHUWING: Iedere Korte Opbergstang (38) kan tot 63 kilo ondersteunen. Iedere middellange Opbergstang (40) kan tot 91 kg ondersteunen. Iedere Lange Opbergstang (11) kan tot 102 kg ondersteunen. Plaats nooit meer dan een totaal gewicht van 363 kg op de Lange Halterstang (15) en de Opbergstangen.

Plaats niet meer dan 245 kg op de Lange Halterstang (15). Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide uiteinden van de Lange Halterstang.



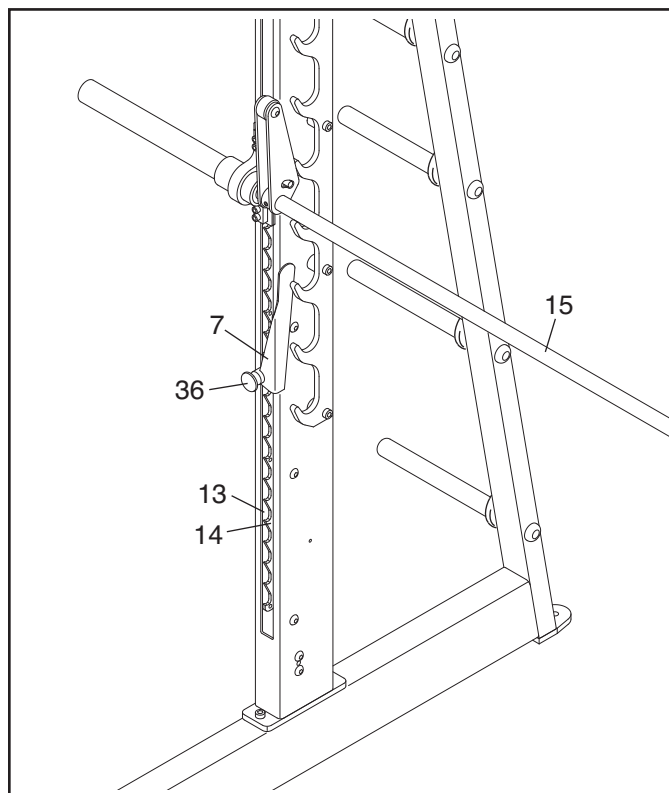
DE STOP-INDICATOREN BIJSTELLEN

De Rechter Stop-indicator (7) en de Linker Stop-indicator (niet afgebeeld) geven de laagste stand aan tot waar de Lange Halterstang (15) tijdens een oefening kan gaan.

Trek, om de stand van de Rechter Stop-indicator (7) bij te stellen, aan de Bijstelknop (36) en verplaats de Rechter Stop-indicator naar de gewenste hoogte. Laat de Bijstelknop los.

Stel de Linker Stop-indicator (niet afgebeeld) op dezelfde manier bij.

WAARSCHUWING: stel altijd de Rechter Stop-indicator (7) en de Linker Stop-indicator (niet afgebeeld) op dezelfde hoogte bij en zorg ervoor dat de Stopplaten (13, 14) volledig gekoppeld zijn voordat u het krachtapparaat gebruikt.



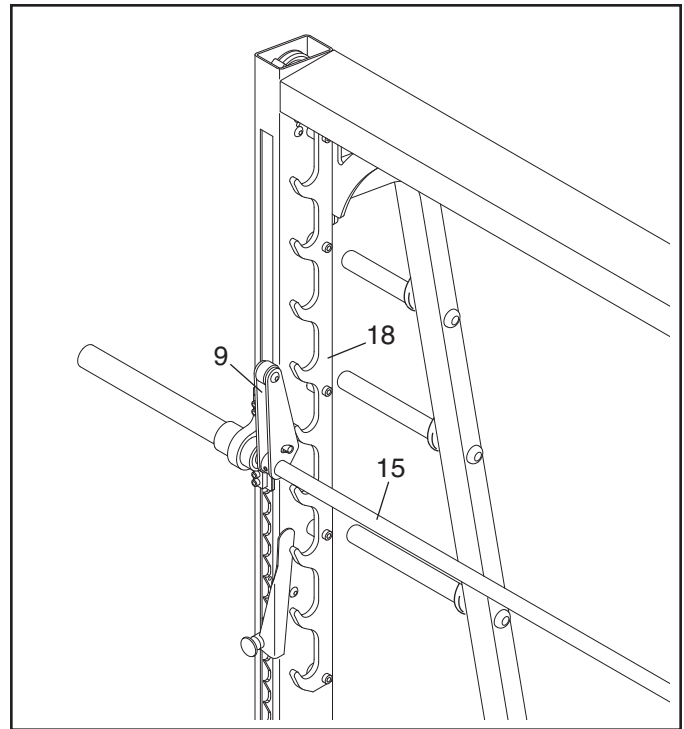
HOE DE LANGE HALTERSTANG TE GEBRUIKEN

Plaats het gewenste aantal gewichten (niet inbegrepen) op beide uiteinden van de Lange Halterstang (15).

Til de Lange Halterstang (15) op en draai deze om de Vergrendelingen van de Lange Halterstang (9) uit de Platen van de Helper (18) los te laten komen (alleen een kant wordt getoond).

Draai, wanneer u klaar bent met oefenen, de Lange Halterstang (15) om de Vergrendelingen van de Lange Halterstang (9) weer in te stellen.

⚠ WAARSCHUWING: zorg er altijd voor dat beide Vergrendelingen van de Lange Halterstang (9) volledig in de Platen van de Helper (18) zijn gekoppeld voordat u de Lange Halterstang (15) loslaat.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Voor een optimale werking van de krachtstation 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 krachtstation 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 krachtstation 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 krachtstation kunnen beschadigen. Sterke schoonmaakmiddelen en schuurmiddelen kunnen de stickers beschadigen; wees voorzichtig met de stickers. Gebruik geen oplosmiddelen zoals vernisverdunner, petroleum, benzine of soortelijke vloeistoffen.

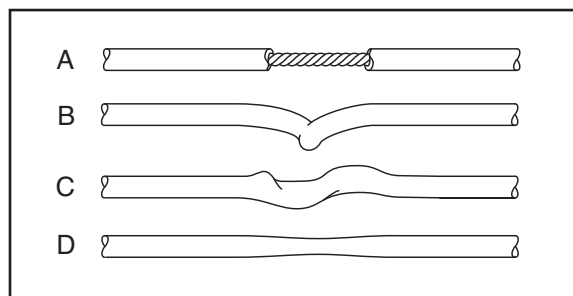
WEKELIJKS ONDERHOUD

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 krachtstation. 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.

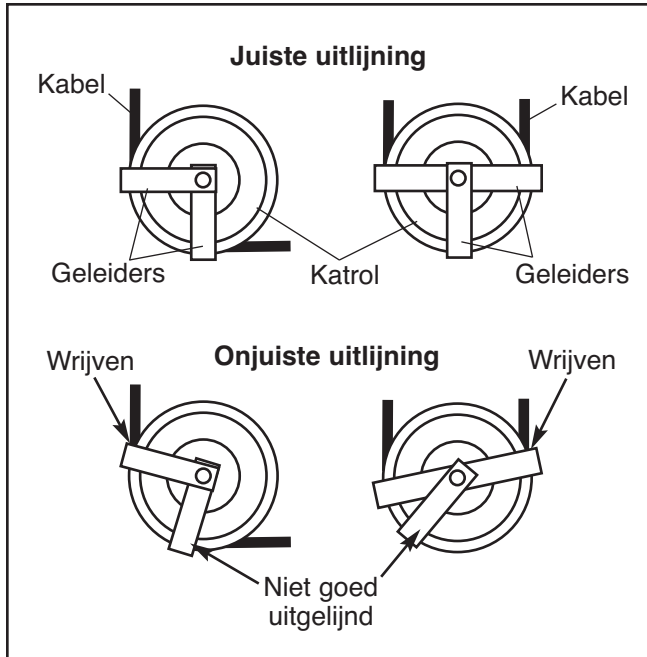
Kabels

1. Controleer de juiste lengte van elke kabel door langzaam een herhaling uit te voeren op de krachtapparaatuur; inspecteer de kabels die uitsteken aan de buitenkant van de krachtapparaatuur en de kabels in de toren. Laat uw vingers langs de kabels glijden en let goed op bochten en verbindingpunten. Let op de volgende omstandigheden die aan kunnen geven dat de kabel versleten is of vervangen dient te worden:
 - A. een scheur of breuk in de kabelschacht die de kabel blootlegt
 - B. een knik of grote vouw in de kabel
 - C. een gekrulde of gedraaide schacht
 - D. een uitgerekte kabelschacht met een verdund gedeelte



Kabelgeleiders

Controleer de kabelgeleiders om ervoor te zorgen dat niets tegen de kabels wrijft en dat ze de kabels in de groeven van de katrollen houden. Als een kabelgeleider niet goed is uitgelijnd dient u de bout iets losser te maken, de kabelgeleider zo nodig opnieuw af te stellen en de bout weer vast te maken.



GEWICHTGELEIDER SMERING

Reinig en smeer de volledige lengte van elke gewichtsgleider door deze af te vegen met een zachte doek met een lichtgewicht motorolie, 10W-40 of 10W-30 gewicht. Breng alleen een dun laagje coating over de gehele lengte van de gewichtsgleider aan.

Gebruik geen smeermiddelen op basis van TEFLON®.

LIJST MET ONDERDELEN

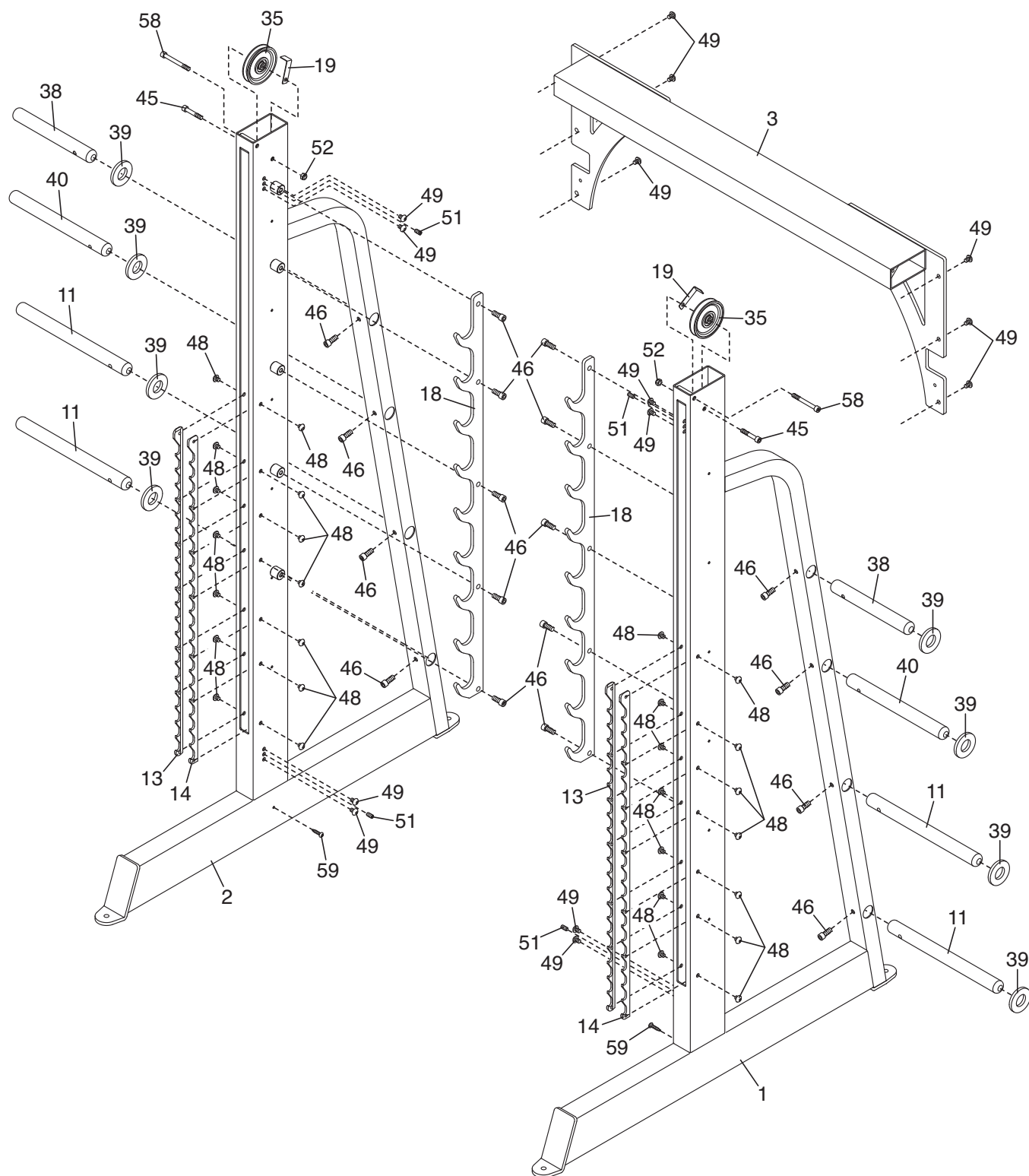
Modelnr. F211.1 R0211A

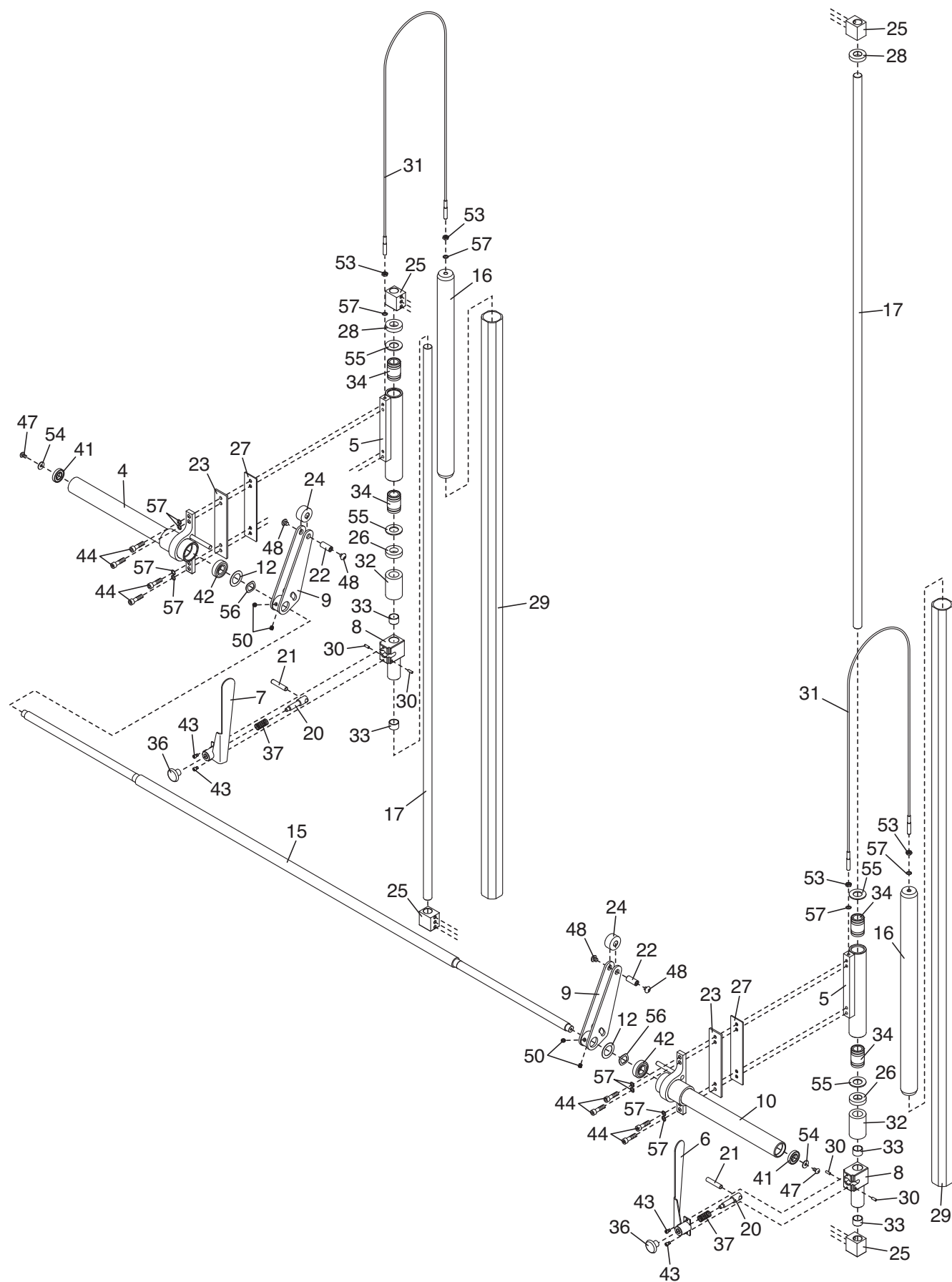
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Linker Staander	30	4	Draagpen van de Helper
2	1	Rechter Staander	31	2	Kabel
3	1	Onderstel van de Buis	32	2	Grote Bumper
4	1	Beugel van de Rechter Lange Halterstang	33	4	Huls van de Helper
5	2	Drager van de Lange Halterstang	34	4	Huls van de Drager van de Lange Halterstang
6	1	Linker Stop-indicator	35	2	Katrol
7	1	Rechter Stop-indicator	36	2	Bijstelknop
8	2	Drager van de Helper	37	2	Veer
9	2	Vergrendeling van de Langer Halterstang	38	2	Korte Opbergstang
10	1	Linker Beugel van de Lange Halterstang	39	8	Gewichtsbumper
11	4	Lange Opbergstang	40	2	Middellange Opbergstang
12	2	Stopring	41	2	Pakking van de Kleine Halterstang
13	2	Rechter Stopplaat	42	2	Pakking van de Grote Halterstang
14	2	Linker Stopplaat	43	4	M6 x 10mm Dopschroef
15	1	Lange Halterstang	44	8	M10 x 40mm Dopschroef
16	2	Tegengewicht	45	2	M10 x 60mm Dopbout
17	2	Geleider van de Lange Halterstang	46	18	M12 x 30mm Dopschroef
18	2	Plaat voor de Helper	47	2	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop
19	2	Kabelklem	48	32	M10 x 10mm Schroef met Ronde Kop
20	2	Pen van de Helper	49	14	M10 x 15mm Schroef met Ronde Kop
21	2	Stang van de Helper	50	6	M10 x 10mm Schroefset
22	2	Rolleras	51	4	M10 x 20mm Schroefset
23	2	Plaat van de Beugel van de Lange Halterstang	52	2	M10 Borgmoer
24	2	Roller van de Vergrendeling	53	4	M10 Moer
25	4	Beugel van de Geleider van de Lange Halterstang	54	2	M8 Platte Tussenring
26	2	Tussenringgeleider	55	4	Snapping
27	2	Draagplaat van de Lange Halterstang	56	2	Gebogen Tussenring
28	2	Kleine Bumper	57	12	Getande Tussenring
29	2	Geleider van het Tegengewicht	58	2	M10 x 95mm Dopschroef
			59	2	M4,2 x 16mm Tapschroeven
			*	—	Gebruiksaanwijzing

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.

GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. F211.1 R0211A





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 kapt 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 GEDETAILEERDE 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