

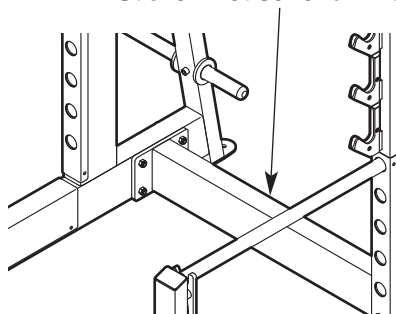
FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Squat Rack

Modelnr. F212.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



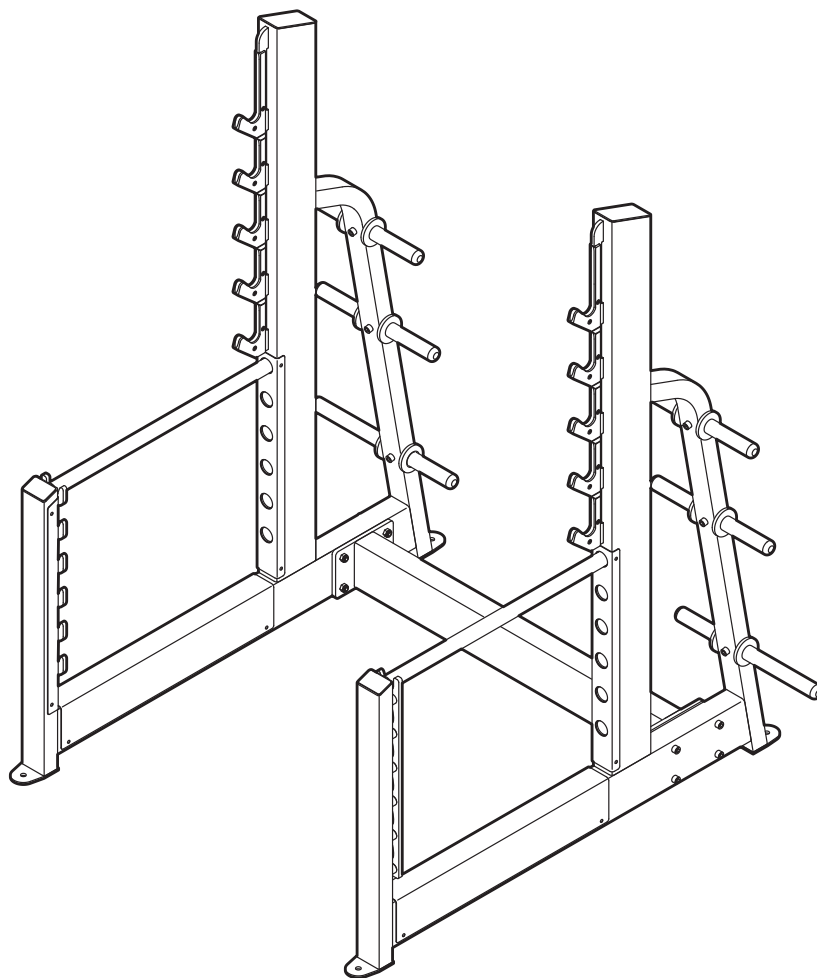
VRAGEN?

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.

GEBRUIKSAANWIJZING

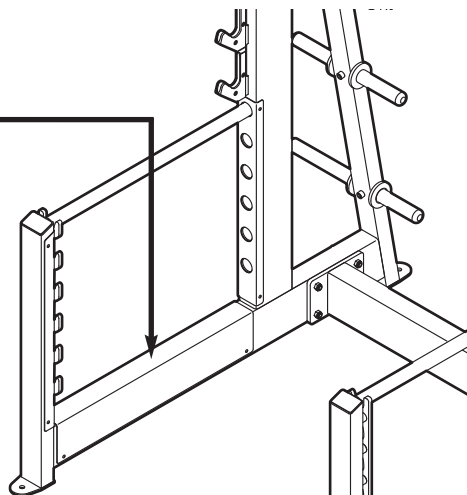


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE EN BIJSTELLEN	5
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	8
LIJST MET ONDERDELEN	10
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	.Laatste pagina

DE STICKER 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 krachtopparatuur 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 waarschuwingen 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 hoogstens 159 kg, een maximaal gewicht van 272 kg, inclusief de lange halterstang (niet meegeleverd), en een maximaal totaal gewicht van 431 kg te ondersteunen.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
11. Draag altijd gym schoenen voor de juiste voetbescherming bij het gebruik van krachtmachine.
12. 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.

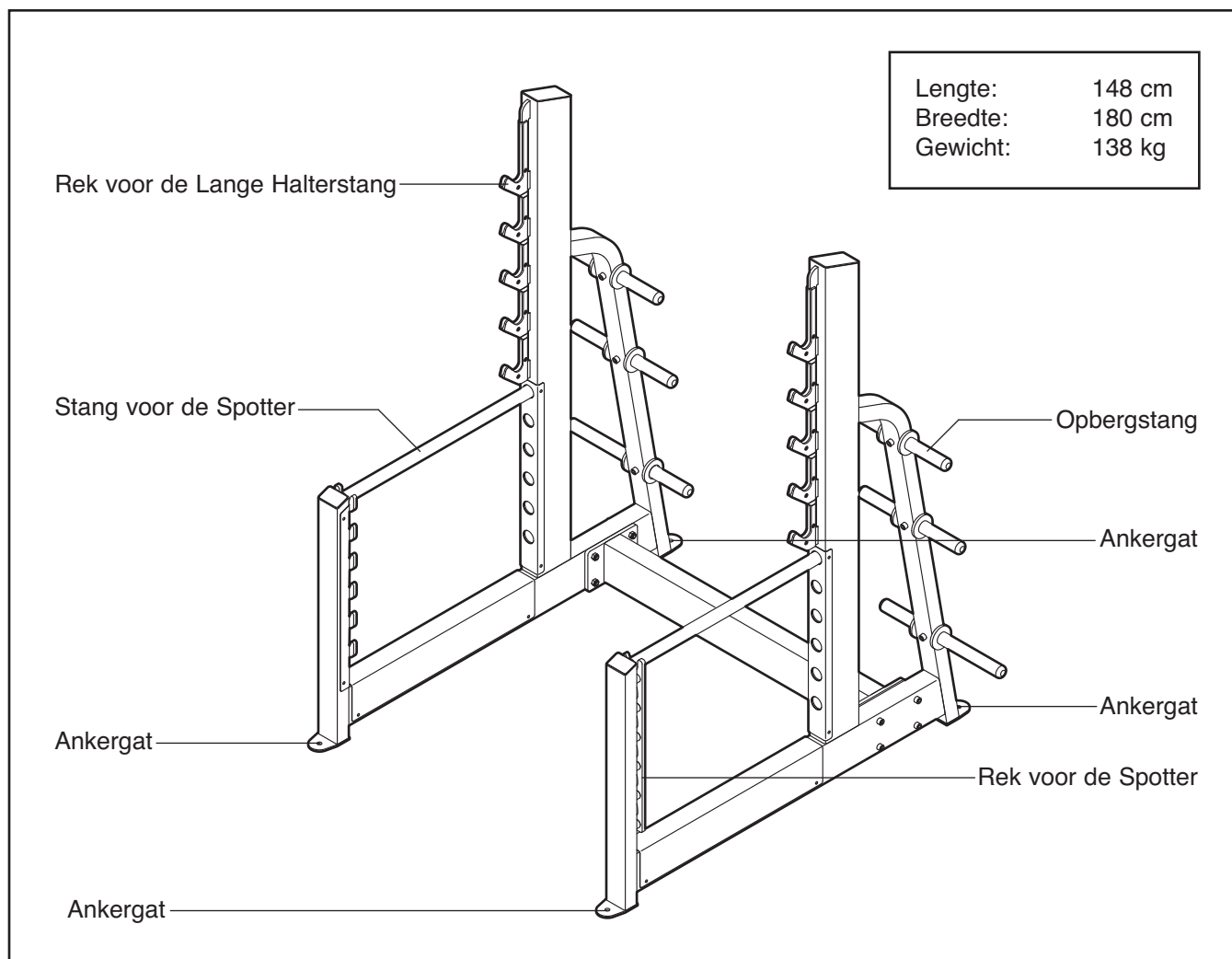
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK (Olympische Squatrek)-krachtmachine. De OLYMPIC SQUAT RACK is ontwikkeld om u te helpen elke belangrijke spiergroep van uw onderlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken of voor aanzienlijke spiertoename en kracht, de OLYMPIC SQUAT RACK helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

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

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

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



MONTAGE EN BIJSTELLEN

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.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een inbussleutel



een metrische inbussleutel

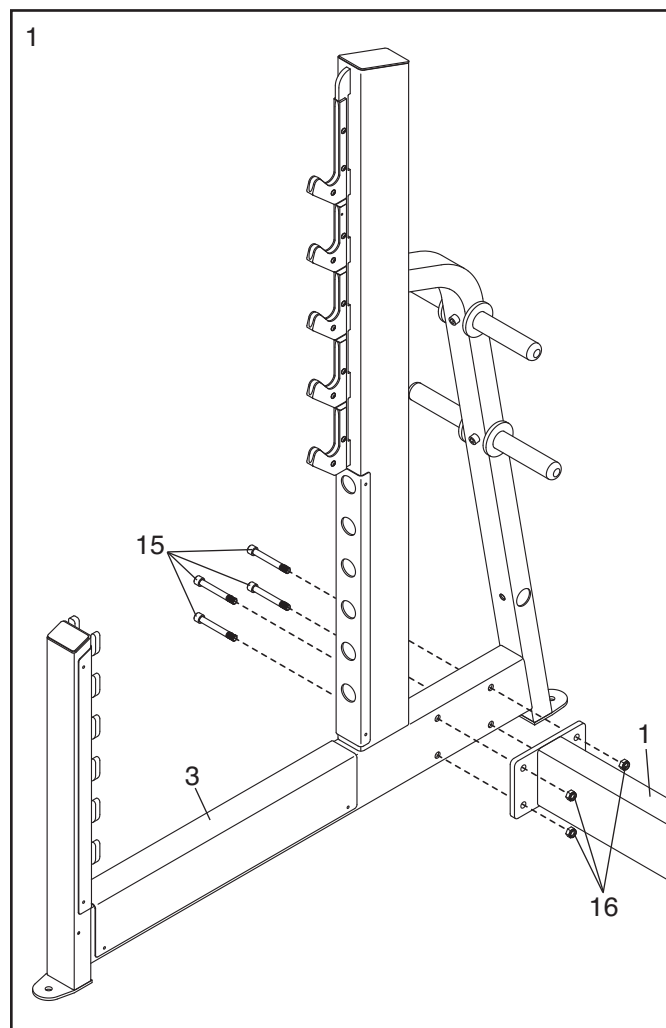


De montage verloopt wellicht handiger als u een dopenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. Zoek naar het Rechter Onderstel (3), aangegeven met een sticker "R" (L of *Left* geeft links aan; R of *Right* geeft rechts aan). Draai dan het Rechter Onderstel en de Basis (1) zoals afgebeeld.

Maak het Rechter Onderstel (3) aan de Basis (1) vast met vier M12 x 95mm Dopbouten (15) en vier M12 Borgmoeren (16) (alleen drie zijn afgebeeld).

Maak het Linker Onderstel (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de Basis (1) vast.



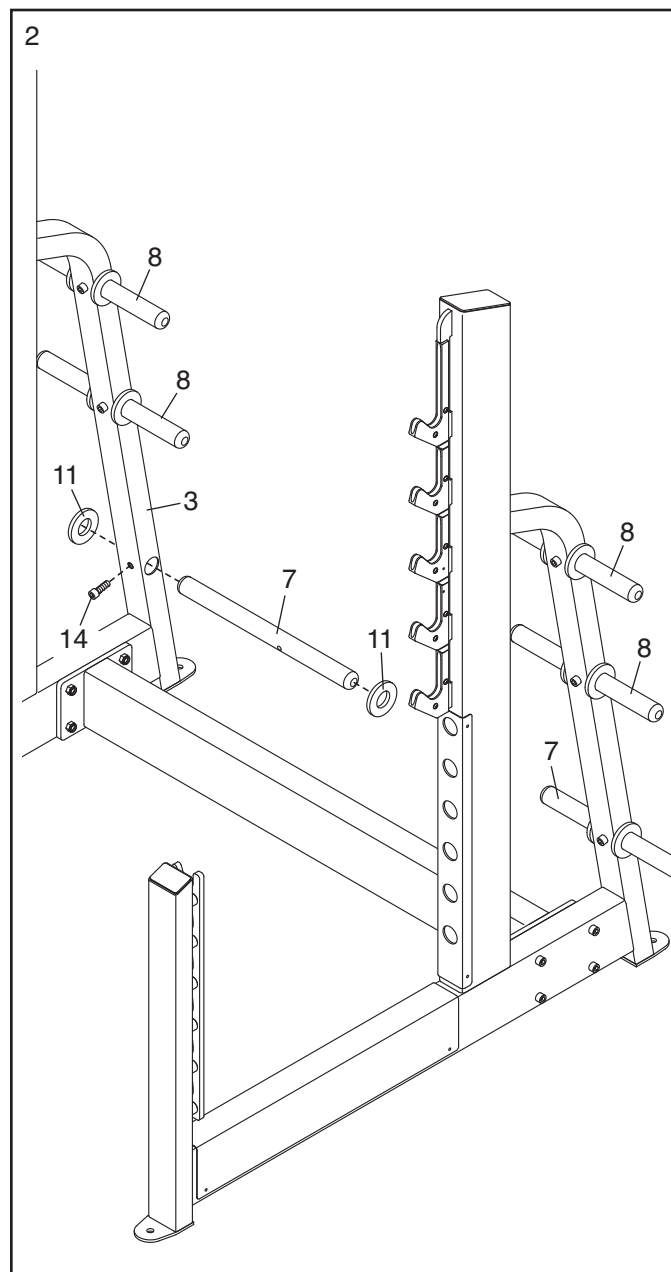
2. Zoek naar de twee Lange Opbergstangen (7) en de vier Korte Opbergstangen (8).

Steek een Lange Opbergstang (7) door het laagste gat in het Rechter Onderstel (3). Maak de Lange Opbergstang met een M12 x 35mm Dopschroef (14) vast.

Schuif een Gewichtsbumper (11) op iedere uiteinde van de Lange Opbergstang (7).

Herhaal deze stap voor de andere Lange Opbergstang (7) en de Korte Opbergstangen (8).

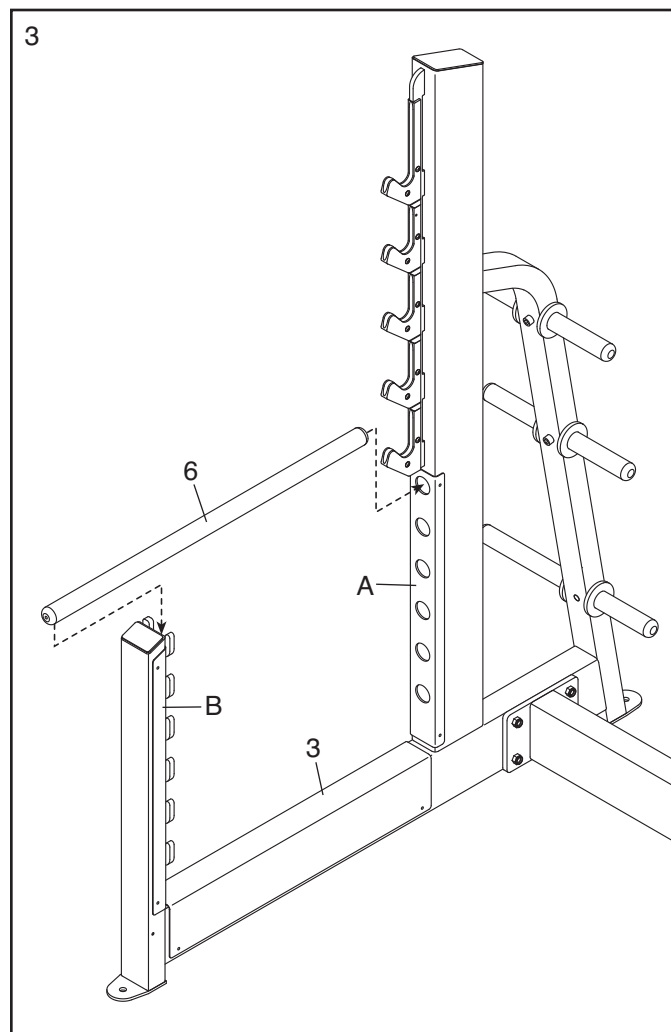
⚠ WAARSCHUWING:
Iedere lange opbergstang kan tot 102 kg ondersteunen. Iedere korte opbergstang kan tot 68 kg ondersteunen. Plaats niet meer dan een totaal gewicht van 272 kg, inclusief de lange halterstang (niet meegeleverd), op de rekken en de opbergstangen. Gebruik altijd hetzelfde aantal gewichten op beide uiteinden van de lange halterstang.



3. Steek een Stang voor de Spotter (6) op de gewenste stand in de rekken voor de spotter op het Rechter Onderstel (3). **Tip: Steek eerst de Stang voor de Spotter in een gat in het rek A voor de spotter en steek dan de Stang voor de Spotter in het rek B voor de spotter.**

Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtapparaat.

Zorg ervoor dat de linker en rechter Stangen voor de Spotter (6) op gelijke hoogte liggen.



4. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtmachine goed vastgedraaid worden.** Leg een matje onder de krachtmachine om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.

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

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.

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.

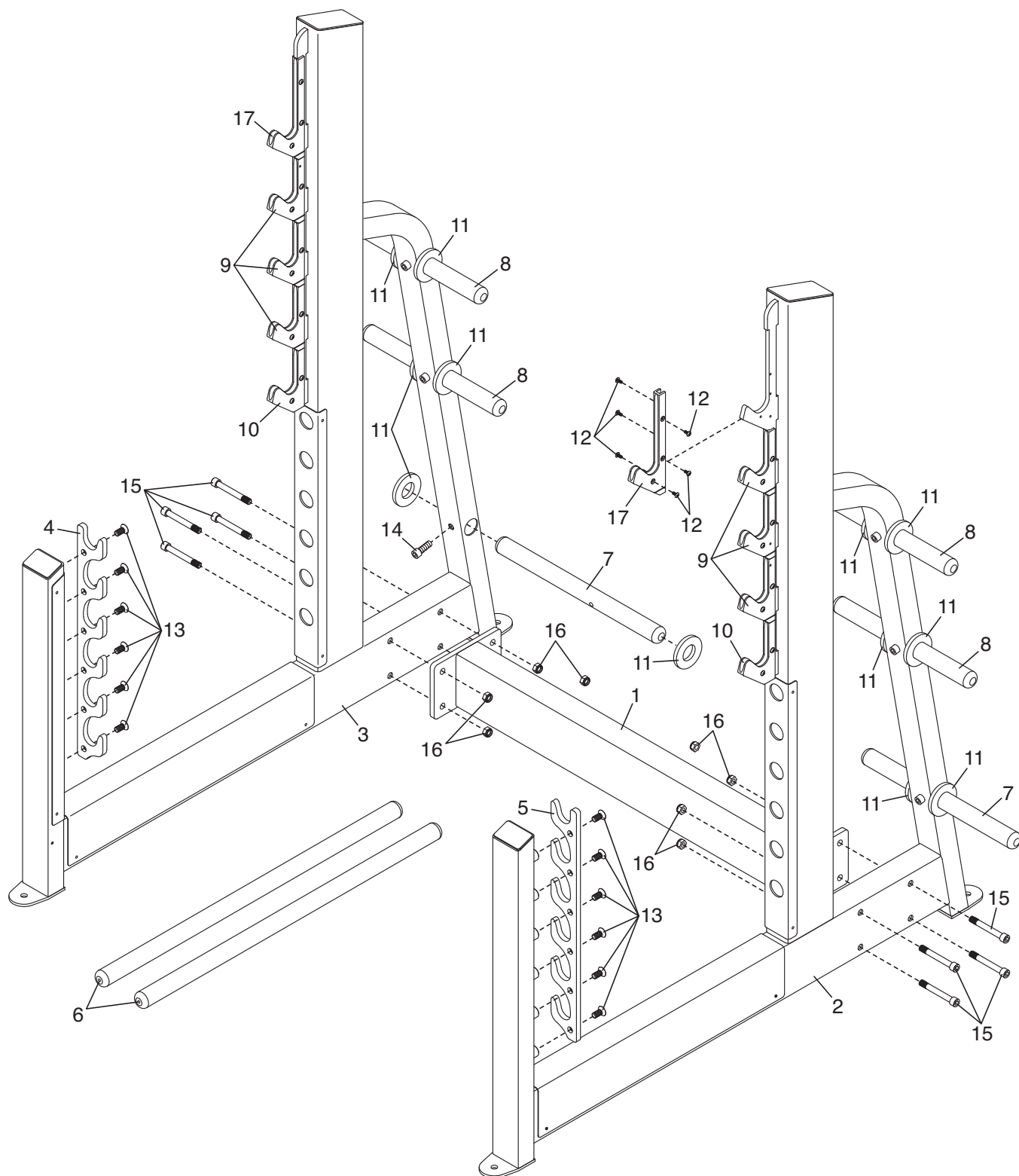
OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F212.1 R0411A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	11	12	Gewichtsbumper
2	1	Linker Onderstel	12	44	M5 x 12mm Schroef
3	1	Rechter Onderstel	13	12	M12 x 25mm Schroef met Platte
4	1	Rechter Rek voor de Spotter			Kop
5	1	Linker Rek voor de Spotter	14	6	M12 x 35mm Dopschroef
6	2	Stang voor de Spotter	15	8	M12 x 95mm Dopbout
7	2	Lange Opbergstang	16	8	M12 Borgmoer
8	4	Korte Opbergstang	17	2	Bovenste Kap van het Rek
9	6	Middelst Kap van het Rek	*	—	Gebruiksaanwijzing
10	2	Onderste Kap van het Rek			

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.



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