



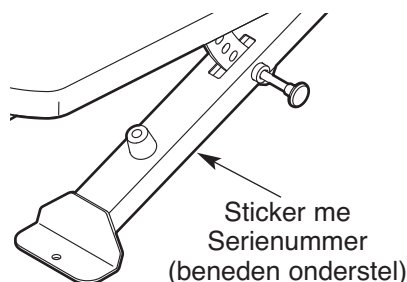
Abdominal Bench

GEBRUIKSAANWIJZING

Modelnr. F213.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

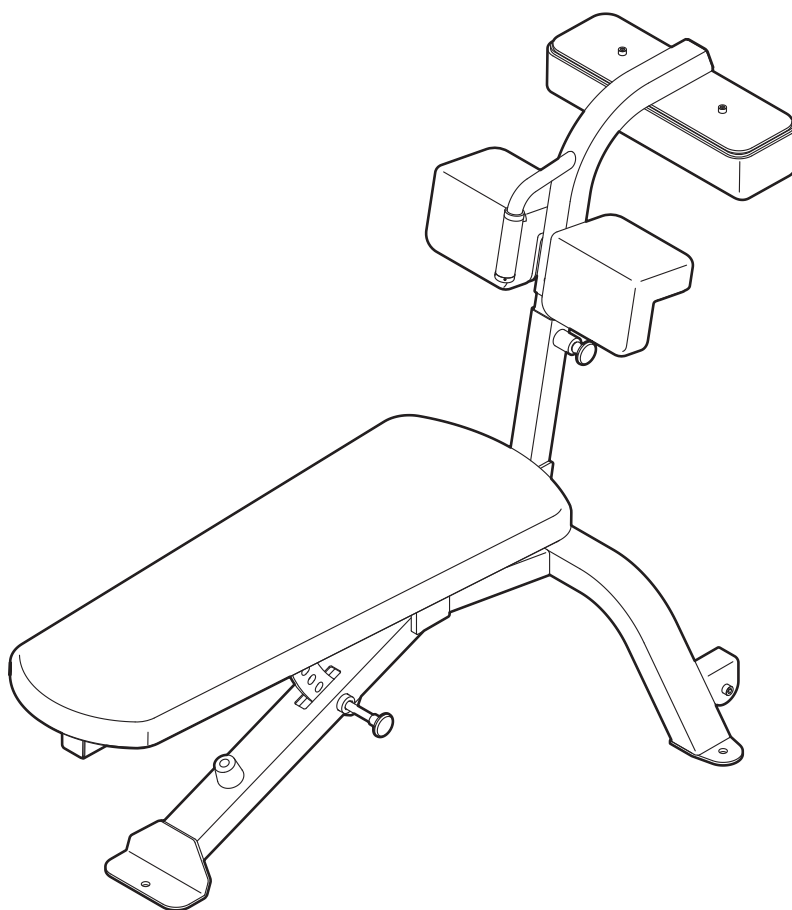


VRAGEN?

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

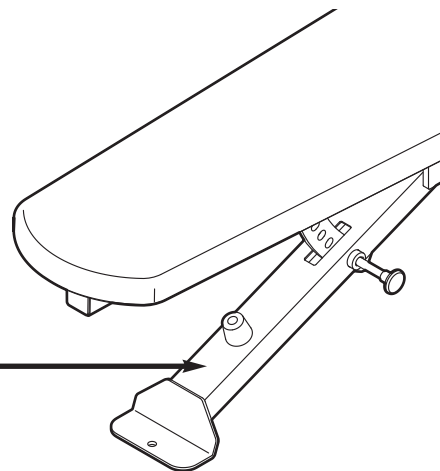
DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	5
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	7
LIJST MET ONDERDELEN	10
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	Laatste pagina

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.



- 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 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 gebruiker van hoogstens 159 kg te ondersteunen. Gebruik geen andere gewichten met het krachtmachine.
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 krachtmachine.
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.

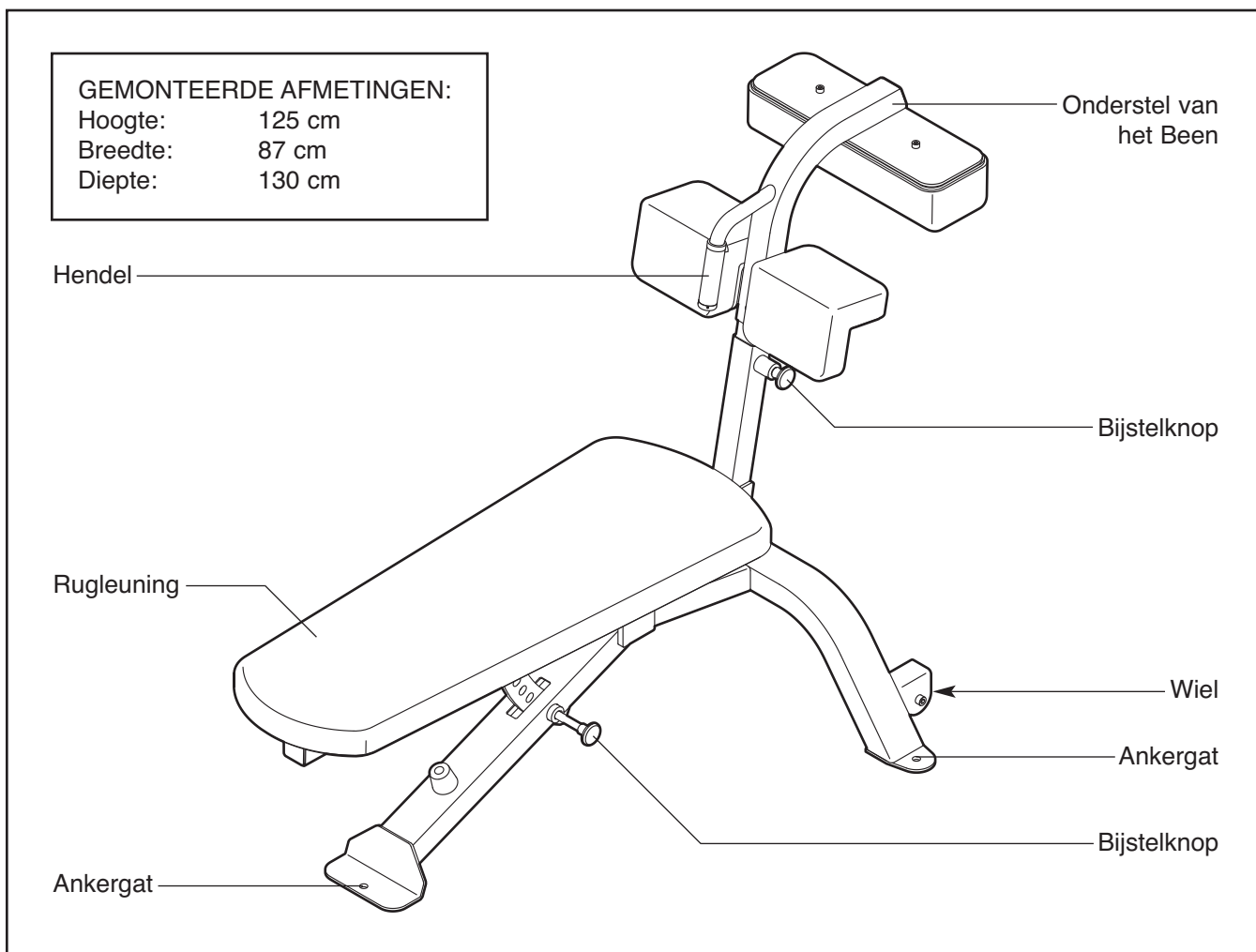
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH (buikspieroefenbank)-krachtmachine. De ABDOMINAL BENCH 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 ABDOMINAL BENCH 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 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.



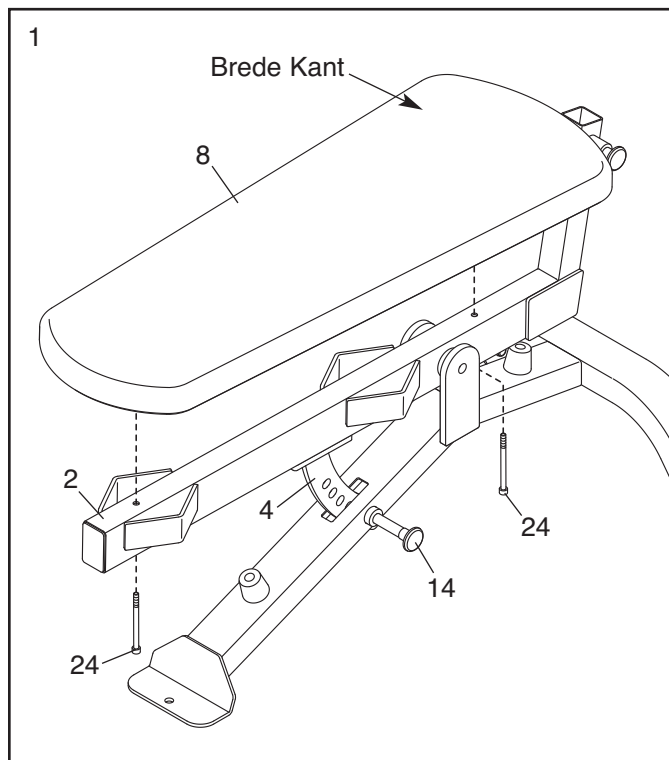
GEBRUIK EN BIJSTELLEN

Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal, mooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage. Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd).

1. Draai de Rugleuning (8) zodanig dat de brede kant in de afgebeelde stand staat.

Maak de Rugleuning (8) aan het Onderstel van de Rugleuning (2) vast met twee M8 x 105mm Dopschroeven (24).

Houdt de Rugleuning (8) met een hand vast en trek met uw andere hand de aangegeven Knop (14) naar buiten om de hoek van de Rugleuning bij te stellen. Til de Rugleuning op of laat deze neer in de gewenste stand, en steek de Knop in een gat in de Bijstelbeugel (4). **Zorg ervoor dat de Knop volledig in een gat in de Bijstelbeugel zit.**



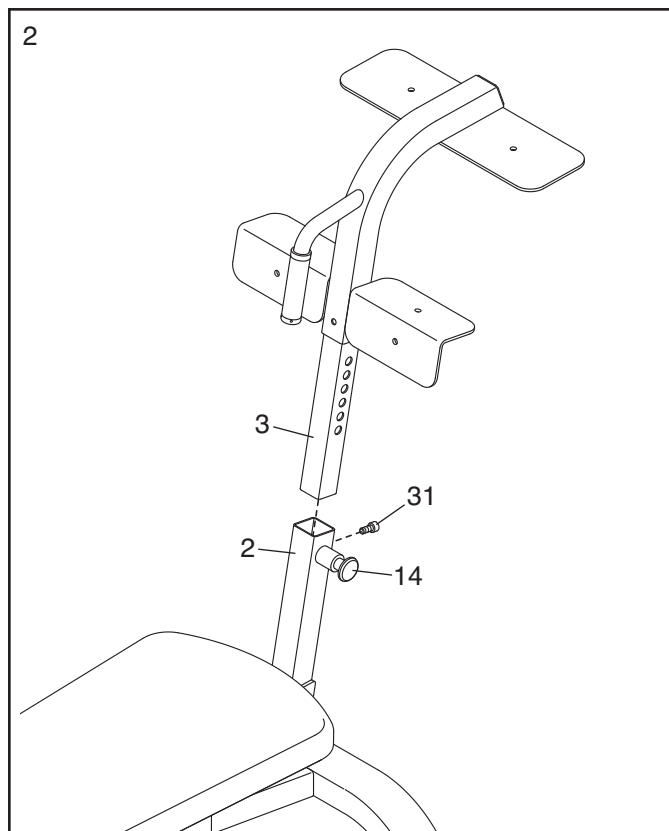
2. Haal de M10 x 16mm Schroef (31) uit het Onderstel van de Rugleuning (2).

Draai het Onderstel van het Been (3) zoals afgebeeld.

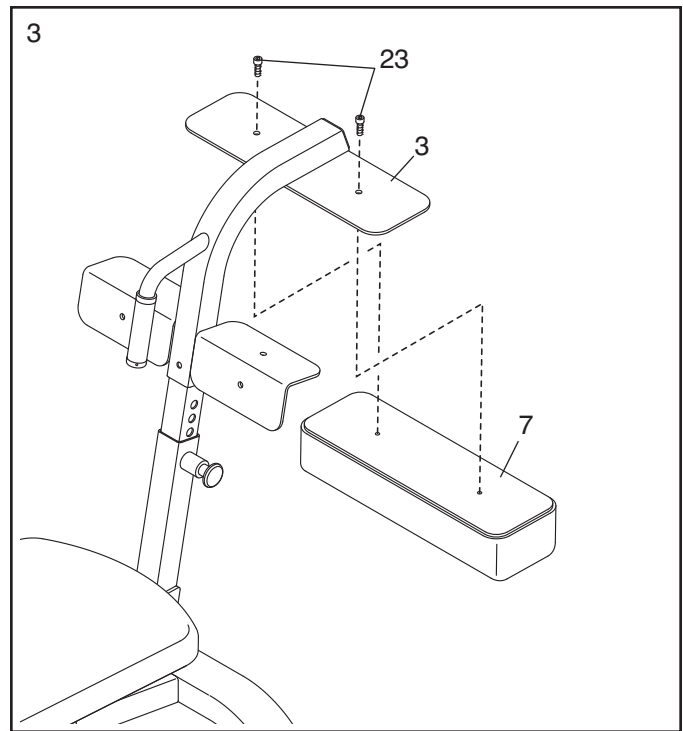
Trek de aangegeven Knop (14) naar buiten en steek het Onderstel van het Been (3) in het Onderstel van de Rugleuning (2). Steek dan de Knop in een bijstelgat in het Onderstel van het Been.

Draai de M10 x 16mm Schroef (31) in het Onderstel van de Rugleuning (2) vast.

Houdt eerst het Onderstel van het Been (3) met een hand vast en trek de aangegeven Knop (14) naar buiten om de hoogte van het Onderstel van het Been bij te stellen. Til het Onderstel van het Been op of laat deze neer in de gewenste stand, en steek de Knop in een bijstelgat in het Onderstel van het Been. **Zorg ervoor dat de Knop volledig in een bijstelgat in het Onderstel van het Been zit.**



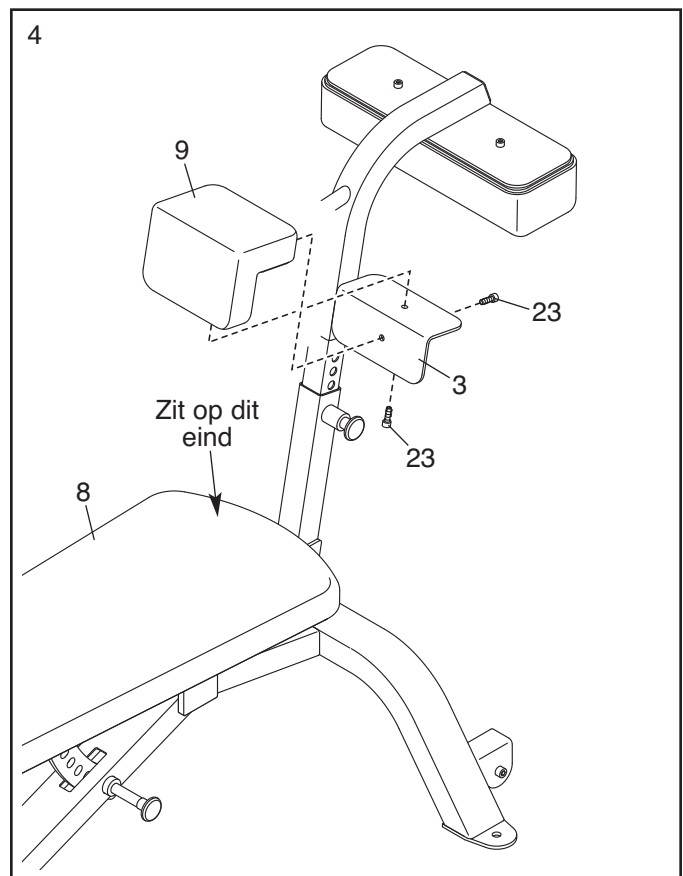
3. Maak het Grote Kussen (7) aan het Onderstel van het Been (3) vast met twee M8 x 25mm Dopschroeven (23).



4. Maak een Klein Kussen (9) aan het Onderstel van het Been (3) vast met twee M8 x 25mm Dopschroeven (23).

Herhaal deze stap voor het andere Kleine Kussen (niet afgebeeld).

⚠ WAARSCHUWING:
ga alleen op het aangegeven uiteinde van de Rugleuning (8) zitten. Op het andere uiteinde te gaan zitten zal het krachtaapparaat doen omvallen. Gebruik het krachtaapparaat alleen met uw benen onder het Onderstel van het Been (3).



5. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid.

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 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 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 krachtstation 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

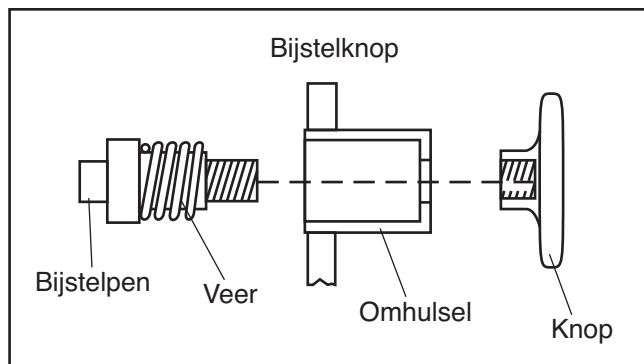
Controleer alle moeren en bouten en draai ze goed vast. **BELANGRIJK:** alle kussens van FREEMOTION hebben een ondersteuning van geperst triplex met T-moeren die worden gebruikt om de kussens te bevestigen aan de krachtstation. Omdat de T-moeren worden bevestigd via triplex, zijn ze niet bestand tegen 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.

Wielen

De wielen moeten makkelijk kunnen draaien. Maak de wielen vast of vervang deze mocht dat nodig zijn.

Bijstelknop

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



OPMERKEN

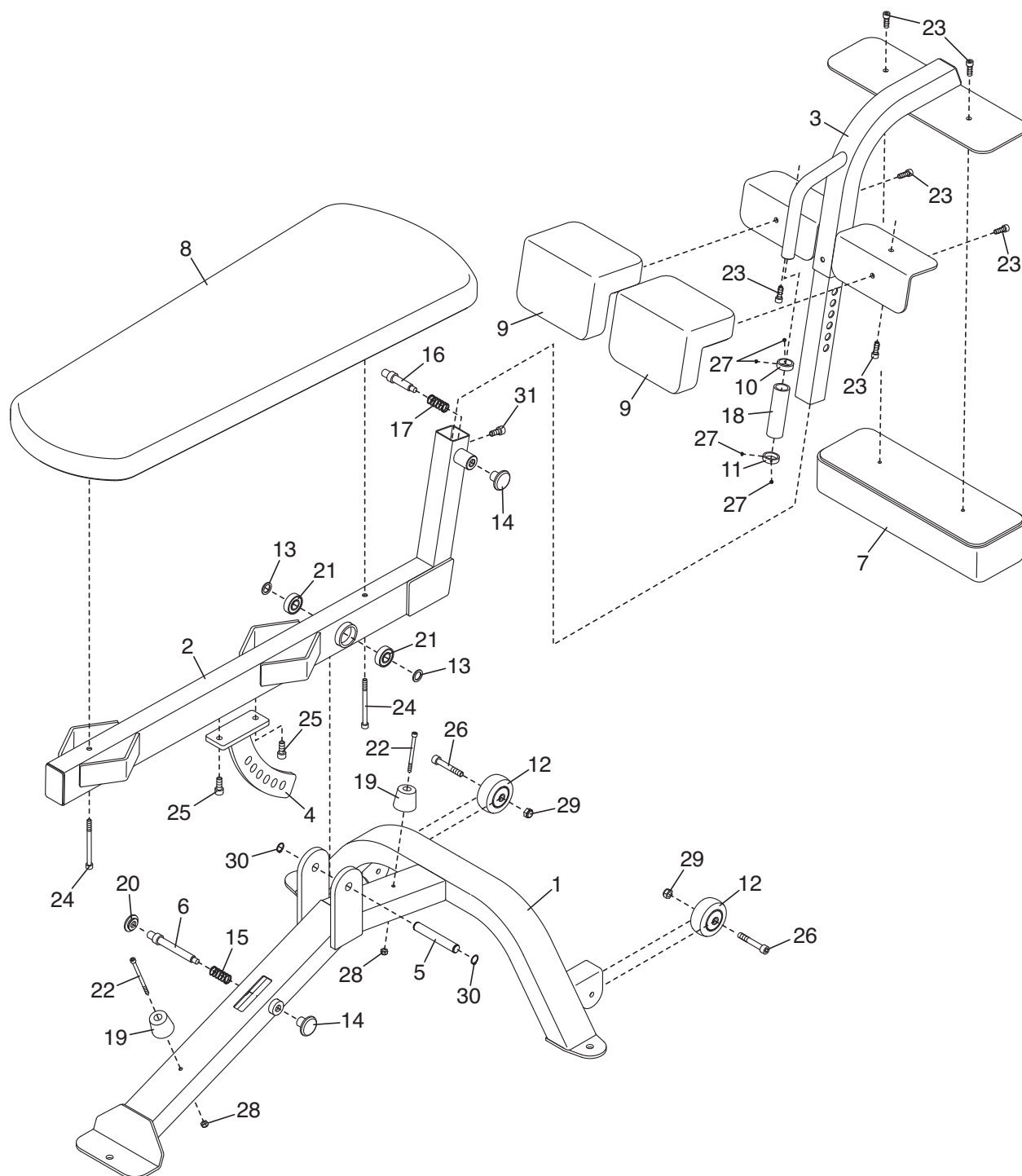
OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. F213.0

R0610A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	17	1	Bovenste Veer
2	1	Onderstel van de Rugleuning	18	1	Handgreep
3	1	Onderstel van het Been	19	2	Bumper
4	1	Bijstelbeugel	20	1	Kap van de Basis
5	1	As	21	2	Pakking
6	1	Grote Bijstelpen	22	2	M6 x 65mm Dopbout
7	1	Groot Kussen	23	6	M8 x 25mm Dopschroef
8	1	Rugleuning	24	2	M8 x 105mm Dopschroef
9	2	Klein Kussen	25	2	M10 x 25mm Dopschroef
10	1	Kraag	26	2	M10 x 65mm Dopbout
11	1	Kap	27	4	Set M4 x 3mm Schroef
12	2	Wiel	28	2	M6 Borgmoer
13	2	Nylon Tussenstuk	29	2	M10 Borgmoer
14	2	Knop	30	2	Sterring
15	1	Onderste Veer	31	1	M10 x 16mm Schroef
16	1	Kleine Bijstelpen	*	—	Gebruiksannwijzing

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.



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