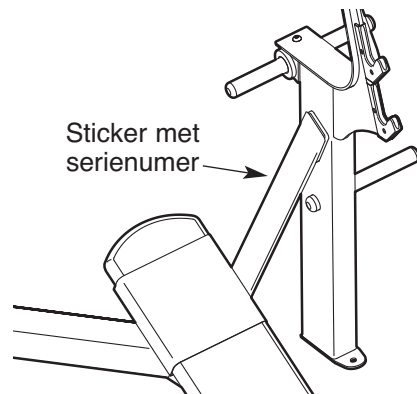


FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

Modelnr. F214.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



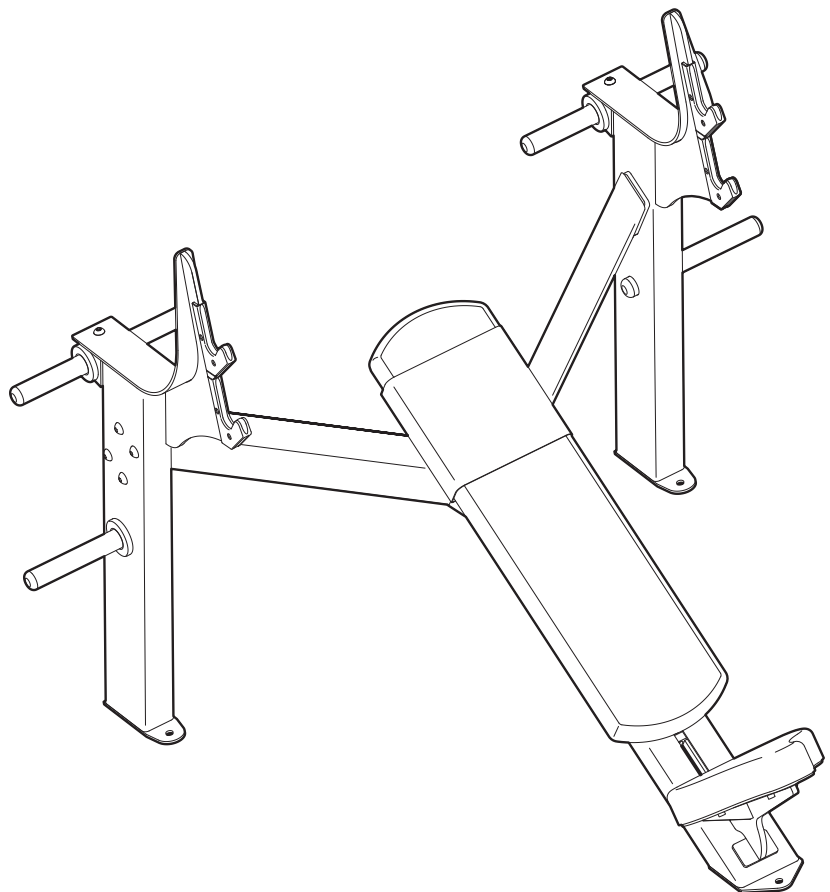
GEBRUIKERSHANDLEIDUNG

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.

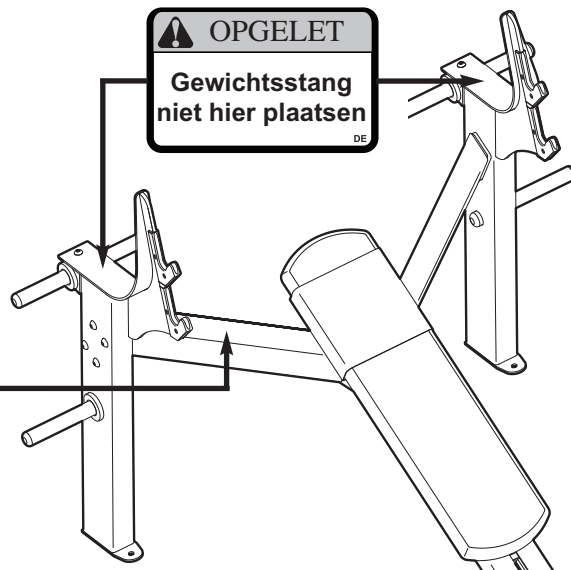


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
BIJSTELLEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	10
LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAILLEERDE TEKENING	11
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 Krachtstation 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 krachtapparaat is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg en een maximum totaal gewicht van 272 kg te ondersteunen. Gebruik op het krachtapparaat niet meer dan 431 kg aan gewichten, inclusief de korte halter. Let op: Het krachtapparaat wordt geleverd zonder korte halter of gewichten.
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. Houd handen en voeten van bewegende onderdelen vandaan. Leun niet op het krachtapparaat of plaats uw handen er niet op wanneer deze in gebruik is.
13. Oefen altijd met een partner. Uw oefenpartner moet klaar staan om de korte halter op te vangen als u een oefening niet kunt voltooien.
14. 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.

BEFORE YOU BEGIN

Fijn dat u voor de FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC INCLINE BENCH (olympische hellingbank) krachtaparaat gekozen heeft. De OLYMPIC INCLINE BENCH is ontworpen om de voornaamste spiergroepen van uw bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, of voor aanzienlijke spiertoename en kracht, de OLYMPIC INCLINE BENCH zal u helpen de specifieke resultaten die u wenst te bereiken.

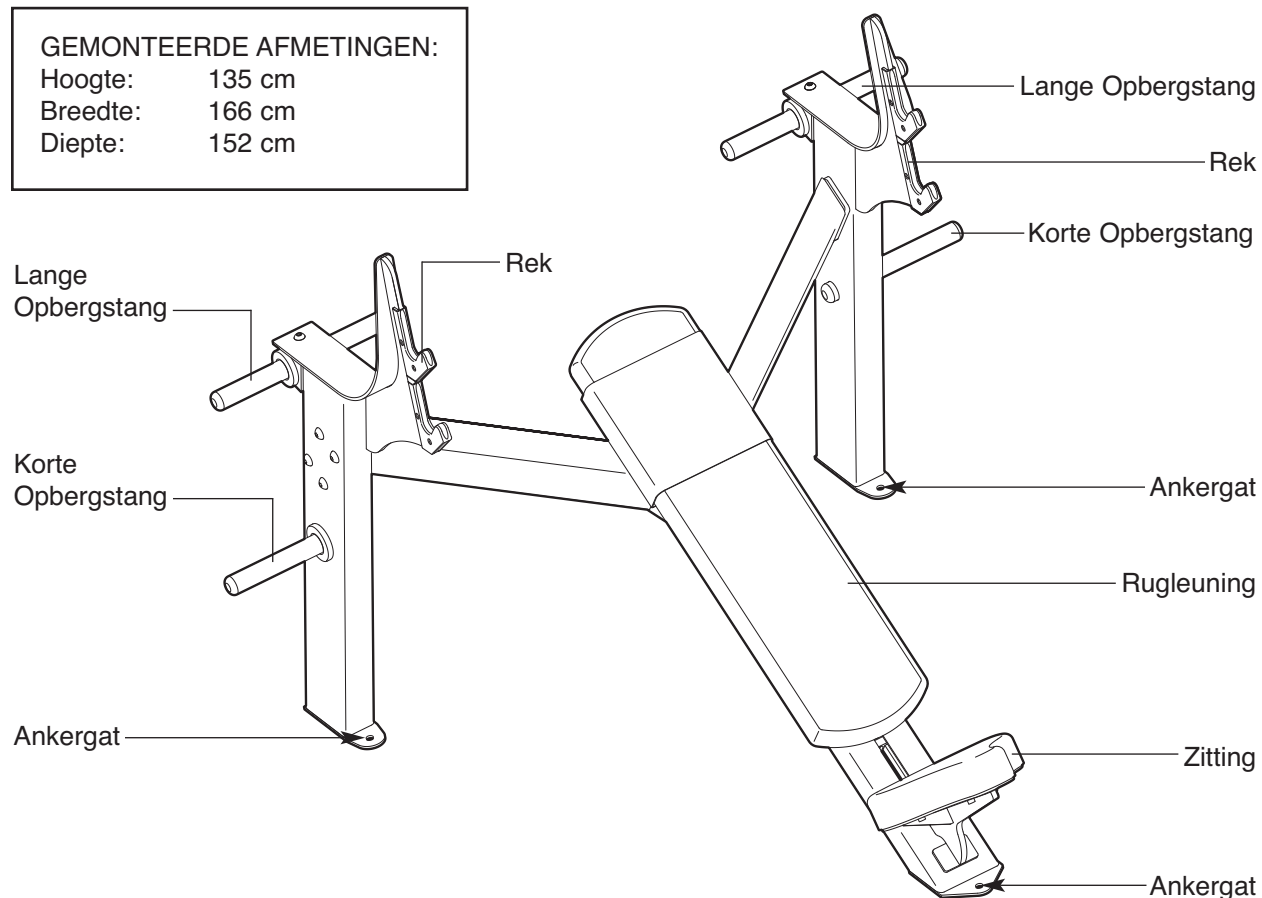
ees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de krachtmachine.

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.

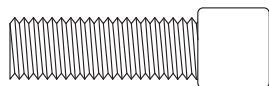
GEMONTEERDE AFMETINGEN:

Hoogte:	135 cm
Breedte:	166 cm
Diepte:	152 cm

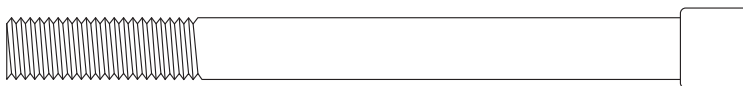


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

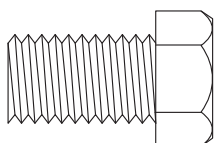
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



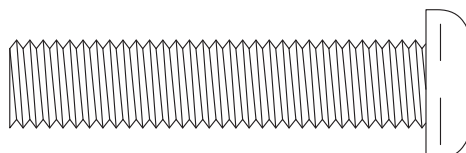
M8 x 25mm Schroef (23)–4



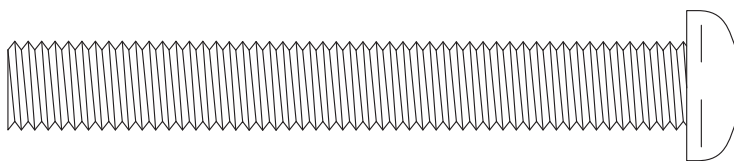
M8 x 90mm Schroef (24)–2



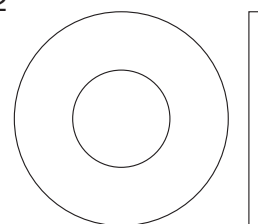
M12 x 20mm
Zeshoekige Schroef (20)–4



M12 x 55mm Schroef
met Ronde Kop (21)–2



M12 x 90mm Schroef met Ronde Kop (22)–10



M12 Tussenring (18)–4

MONTAGE

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 gewichtbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtbank 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 pagina 5 gebruiken.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een instelbare sleutel



een metrische inbussleutel

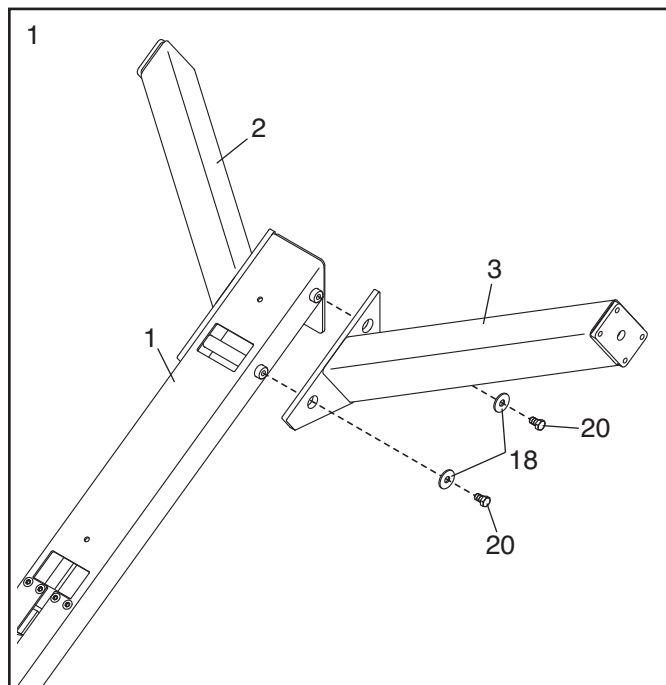


De montage verloopt wellicht handiger als u een dopenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. Zoek naar het Linker Onderstel (3), welke aangegeven is met een "L" sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Maak het Linker Onderstel (3) aan het Middelste Onderstel (1) vast met twee M12 x 20mm Zeshoekige Schroeven (20) en twee M12 Tussenringen (18).

Maak het Rechter Onderstel (2) op dezelfde manier vast.

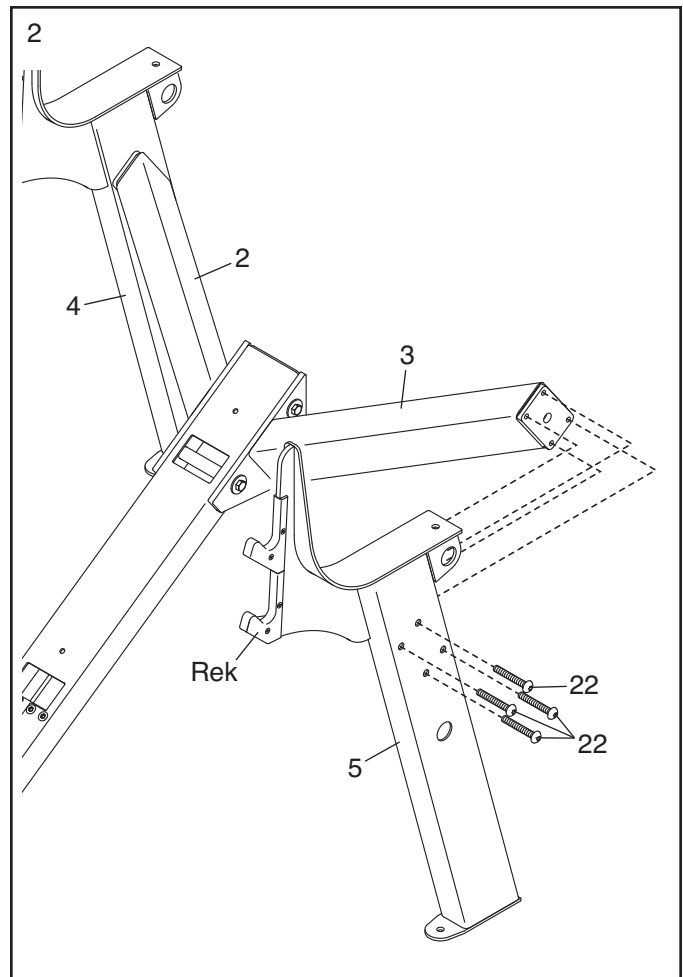


2. Zoek naar de Linker Staander (5), welke aangegeven is met een "L" sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). **Haal de Linker Staander en de Rechter Staander (4) niet door elkaar.**

Maak de Linker Staander (5) aan het Linker Onderstel (3) vast met vier M12 x 90mm Schroeven met Ronde Kop (22). **Draai de Schroeven met Ronde Kop nog niet te vast.**

Maak de Rechter Staander (4) op dezelfde manier aan het Rechter Onderstel (2) vast.

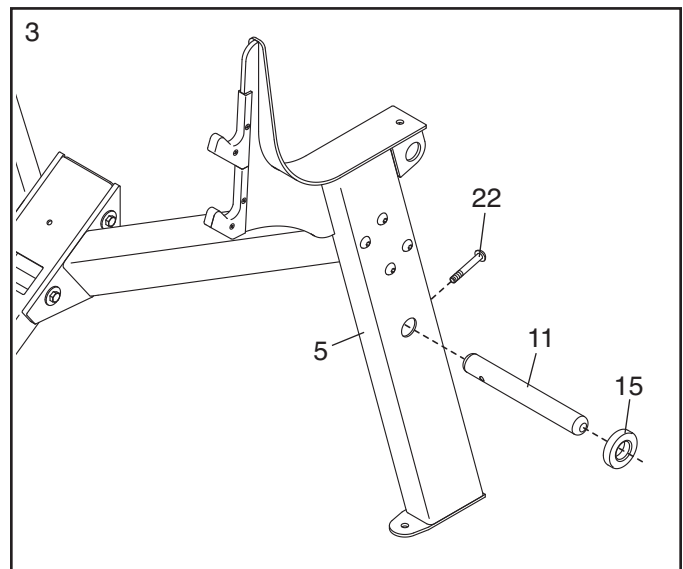
Zorg ervoor dat de rekken van de Linker and Rechter Staander (5, 4) op één lijn staan en draai dan de acht M12 x 90mm Schroeven met Ronde Kop (22) vast.



3. Maak een Korte Opbergstang (11) aan de Linker Staander (5) vast met een M12 x 90mm Schroef met Ronde Kop (22).

Schuif vervolgens een Gewichtsbumper (15) op de Korte Opbergstang (11).

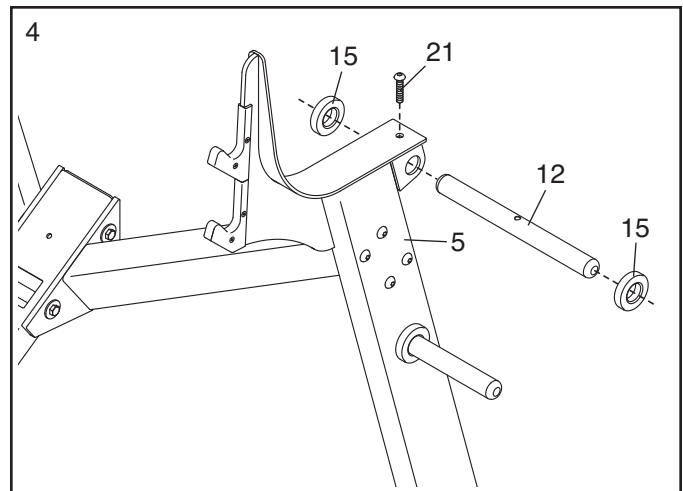
Herhaal deze stap aan de andere kant van het krachtapparaat.



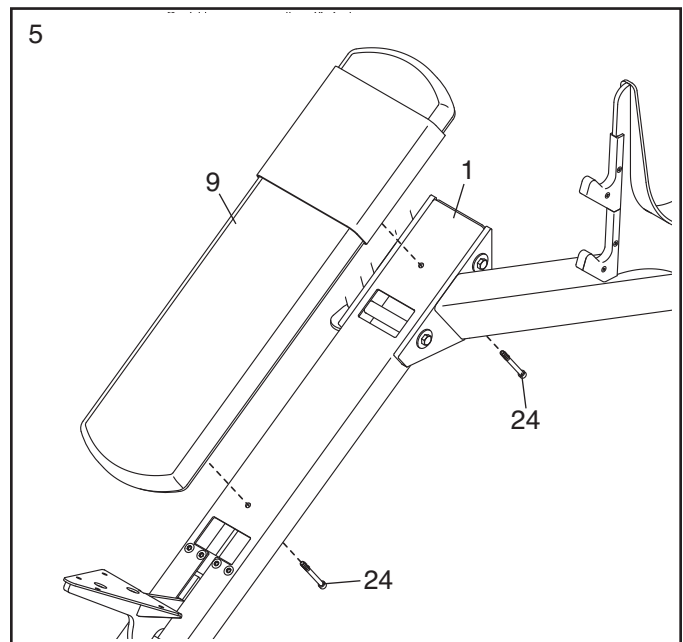
4. Maak een Lange Opbergstang (12) aan de Linker Staander (5) vast met een M12 x 55mm Schroef met Ronde Kop (21).

Schuif vervolgens twee Gewichtsbumpers (15) op de Lange Opbergstang (12).

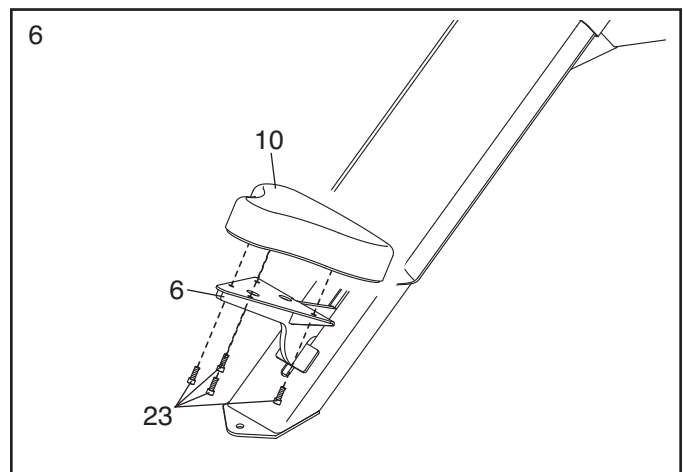
Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtapparaat.



5. Maak de Rugleuning (9) aan het Middelste Onderstel (1) vast met twee M8 x 90mm Schroeven (24). **Om te voorkomen dat de Rugleuning beschadigd wordt, draait u de Schroeven alleen maar zodanig vast dat de Rugleuning niet meer beweegt of los aanvoelt.**



6. Maak de Zitting (10) aan het Onderstel van de Zitting (6) vast met vier M8 x 25mm Schroeven (23). **Om te voorkomen dat de Rugleuning beschadigd wordt, draait u de Schroeven alleen maar zodanig vast dat de Rugleuning niet meer beweegt of los aanvoelt.**



7. **Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze dan goed vast.** Leg een matje onder het krachtapparaat om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.

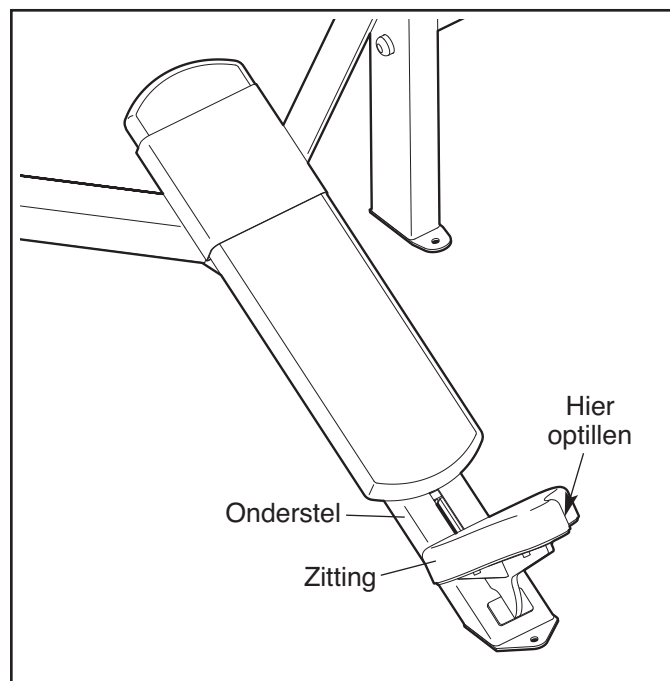
BIJSTELLEN

Dit hoofdstuk legt uit hoe het krachtaapparaat bij te stellen. **Controleer altijd voor gebruik of alle onderdelen goed vastgedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen meteen.**

DE ZITTING BIJSTELLEN

Om de zitting omhoog te brengen, tilt u de voorkant van de zitting op, schuift u met de zitting tot de gewenste stand en dan laat u de voorkant van de zitting weer zakken. **Zorg ervoor dat het slot van de zitting goed in de nieuwe stand ingesteld is.**

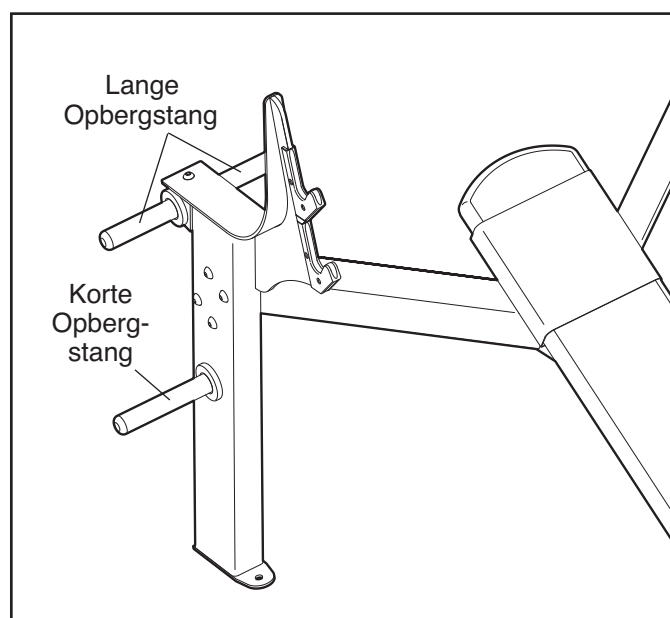
Om de zitting omlaag te brengen, tilt u de voorkant van de zitting op, drukt u de zitting bij het onderstel naar beneden en dan laat u de voorkant van de zitting weer zakken. **Zorg ervoor dat het slot van de zitting goed in de nieuwe stand ingesteld is.**



GEWICHTEN OPBERGEN

Ongebruikte gewichten (niet meegeleverd) kunnen op de opbergstangen van het krachtaapparaat opgeborgen worden. Plaats lichtere gewichten op de lange (bovenste) opbergstangen. Plaats zwaardere gewichten op de korte (onderste) opslagstangen.

⚠ WAARSCHUWING: Elke lange opbergstang kan tot 68 kilo ondersteunen. Elke korte opbergstang kan tot 102 kilo ondersteunen. Plaats niet meer dan 272 kilo aan gewichten, inclusief de korte halter (niet meegeleverd) op de rekken en op de opbergstangen. Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten aan beide kanten van uw korte halter.



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 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 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 krachtmachine kunnen beschadigen. Sterke reinigers en schuurmiddelen beschadigen de stickers; wees extra voorzichtig rondom de stickers. Gebruik geen oplosmiddelen zoals lakverduunner, 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 aandraaien kan de T-moeren afscheuren van het triplex waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.**

LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAILLEERDE TEKENING

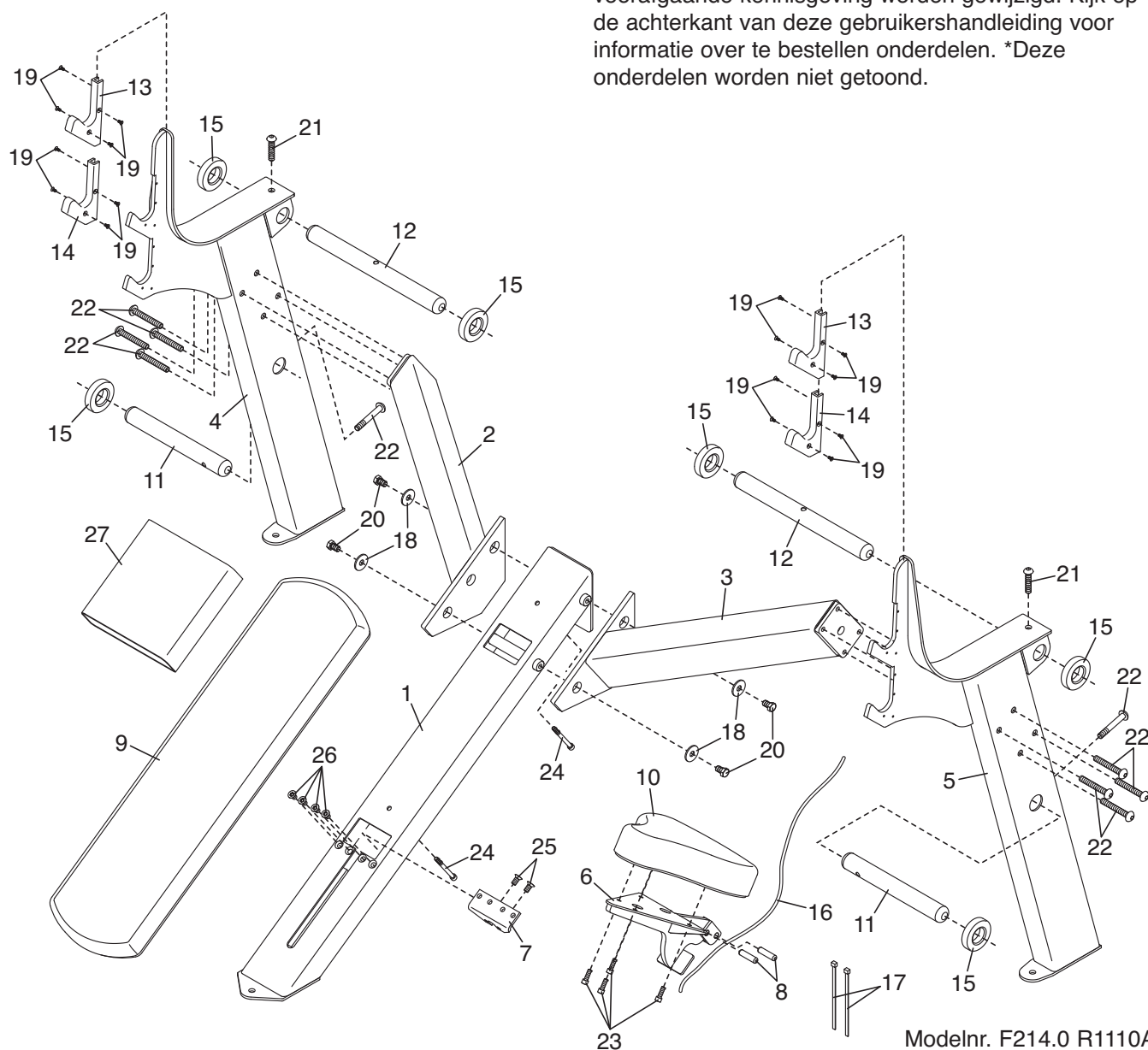
Nr. Aant. Beschrijving

1	1	Middelste Onderstel
2	1	Rechter Onderstel
3	1	Linker Onderstel
4	1	Rechter Staander
5	1	Linker Staander
6	1	Onderstel van de Zitting
7	1	Stop van de Zitting
8	2	Pin van het Onderstel van de Zitting
9	1	Rugleuning
10	1	Zitting
11	2	Korte Opbergstang
12	2	Lange Opbergstang
13	2	Kap van het Bovenste Rek
14	2	Kap van het Onderste Rek
15	6	Gewichtsbumper

Nr. Aant. Beschrijving

16	1	Koord van het Onderstel van de Zitting
17	2	Draadband
18	4	M12 Tussenring
19	16	M5 x 12mm Schroef
20	4	M12 x 20mm Zeshoekige Schroef
21	2	M12 x 55mm Schroef met Ronde Kop
22	10	M12 x 90mm Schroef met Ronde Kop
23	4	M8 x 25mm Schroef
24	2	M8 x 90mm Schroef
25	2	M10 x 20mm Schroef met Platte Kop
26	4	M10 x 16mm Schroef met Platte Kop
27	1	Hoes van de Rugleuning
*	–	Gebruikershandleiding

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruikershandleiding voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



Modelnr. F214.0 R1110A

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 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