

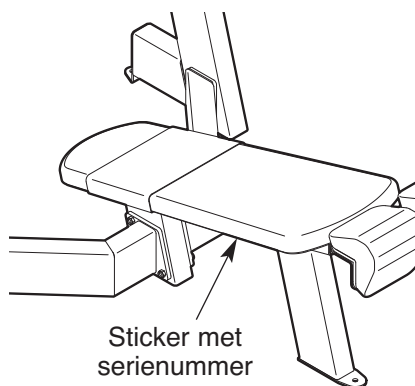
FREEMOTION[®] E P I C[™]

Olympic Decline Bench

Modelnr. F215.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



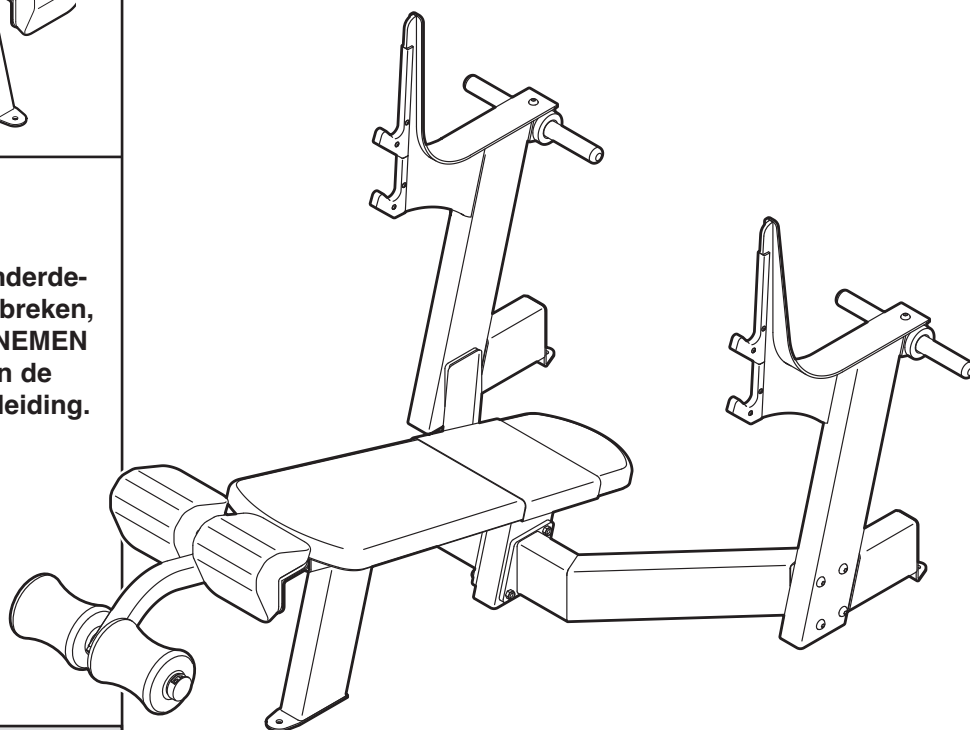
VRAGEN?

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.

GEBRUIKSAANWIJZING

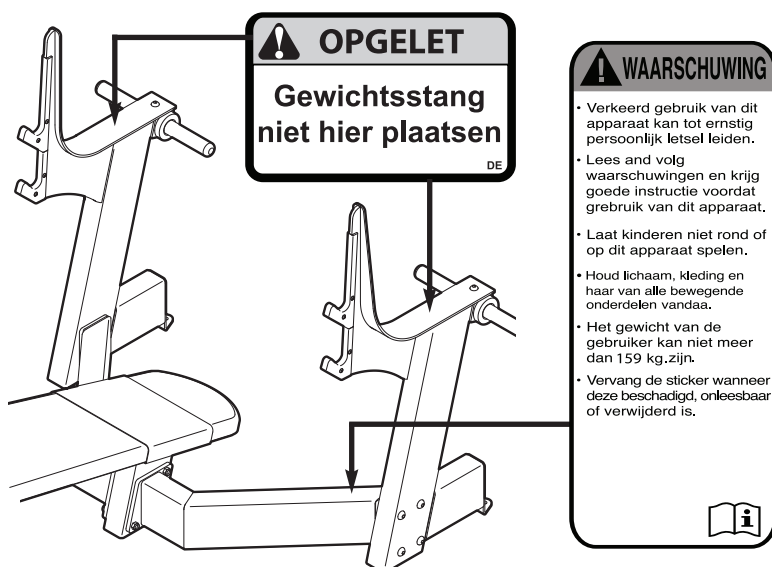


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE EN BIJSTELLEN	6
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	10
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
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 VOORZORGSMATREGELEN

⚠️ 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. De krachtmachine is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen en een maximum gewicht van 272 kg. Gebruik de krachtmachine niet met een gewicht boven de 431 kg, inclusief een barbell. Opmerking: de krachtmachine bevat geen barbell of gewichten.
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. Train altijd met een partner. Uw partner moet klaar staan om de halterstang op te vangen wanneer u herhaling niet kunt voltooien.
13. 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.

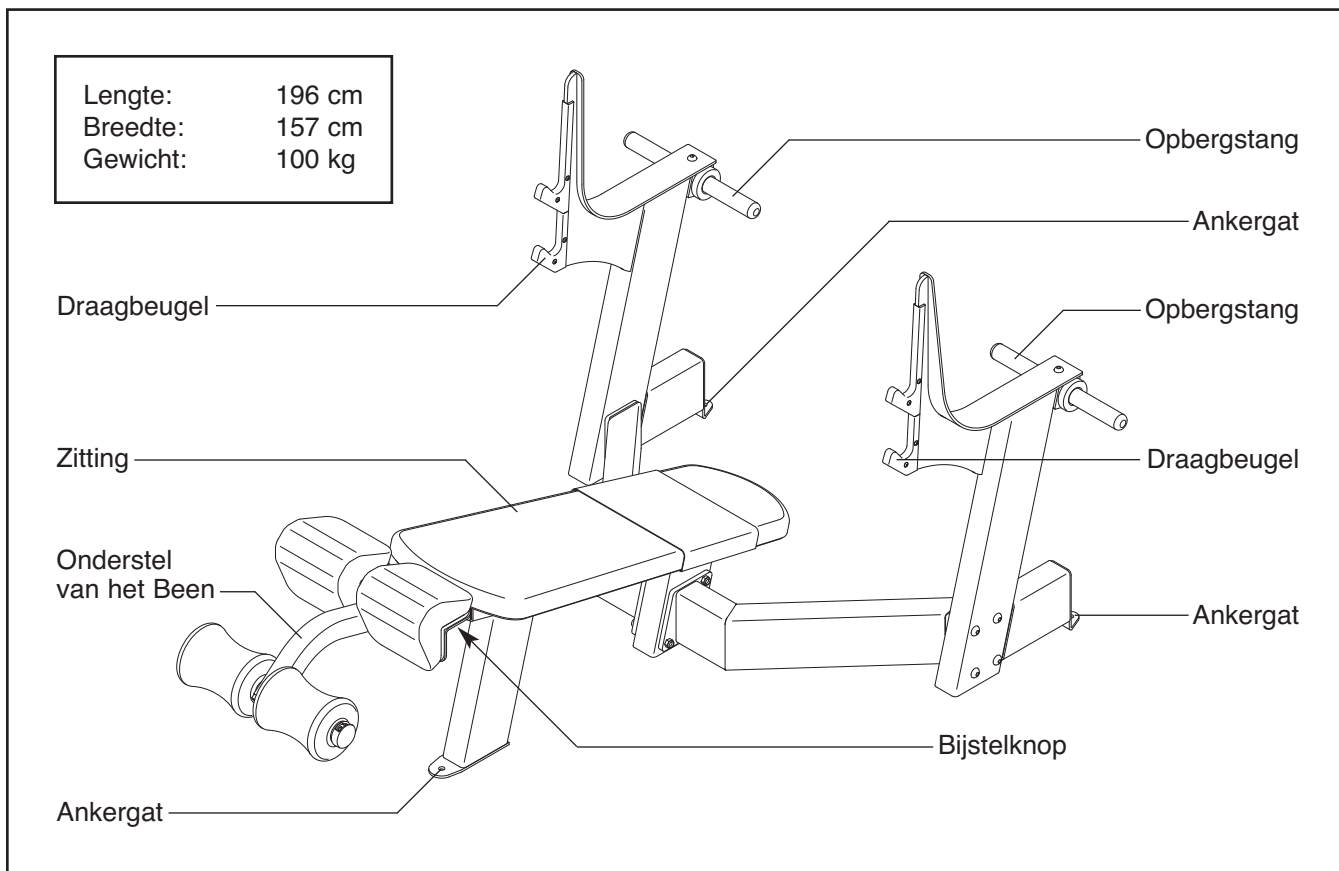
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH -krachtmachine. De OLYMPIC DECLINE 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 OLYMPIC DECLINE 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-

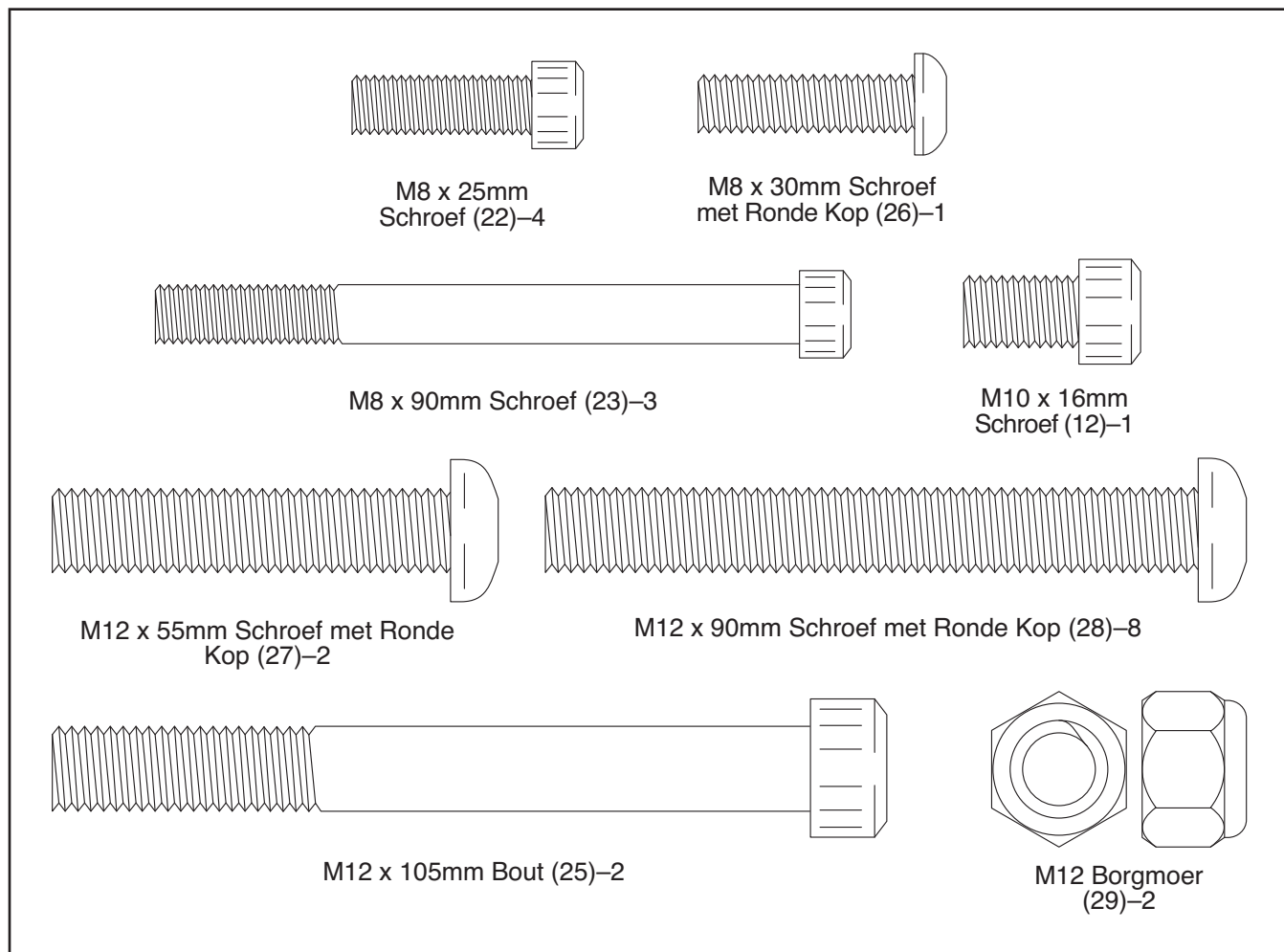
chine. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



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.**



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.

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een Engelse sleutel

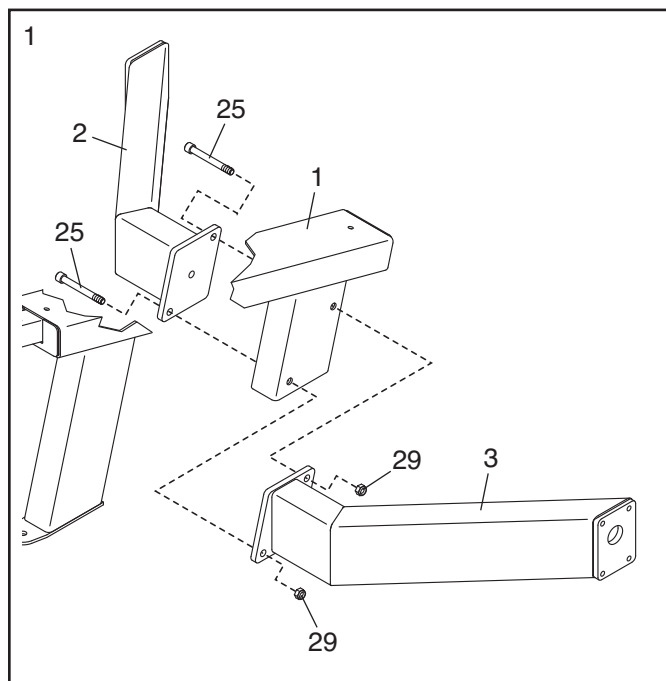


Een set metrische zeshoekige sleutels



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

1. Maak, met de hulp van een tweede persoon, het Linker Onderstel (3) en het Rechter Onderstel (2) aan het Middelste Onderstel (1) vast met twee M12 x 105mm Bouten (25) en twee M12 Borgmoeren (29).

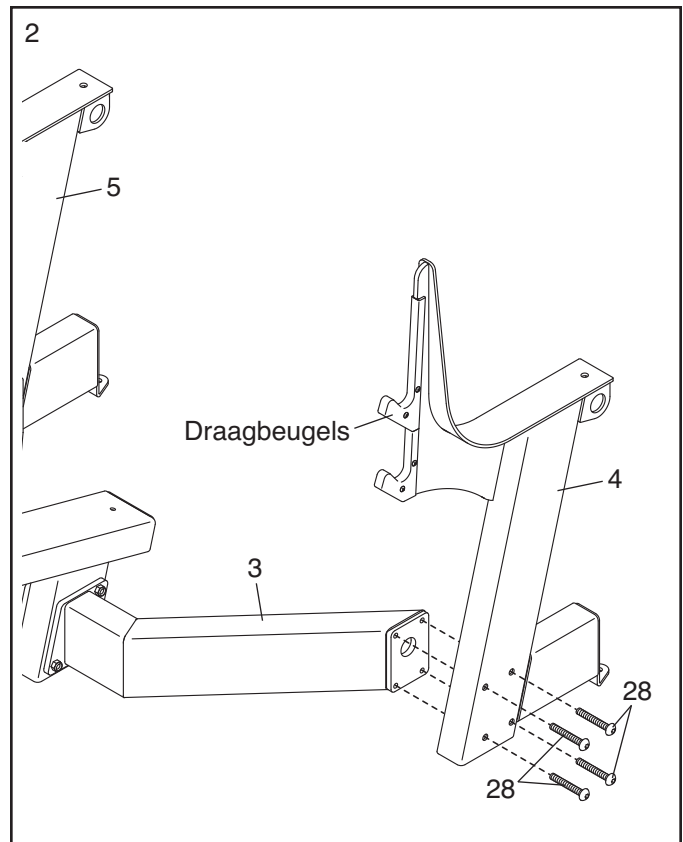


2. Zoek naar de Linker Staander (4), voorzien van een sticker "L" (L of *Left* geeft links aan; R of *Right* geeft rechts aan), **verwar de Linker Staander niet met de Rechter Staander (5).**

Maak de Linker Staander (4) aan het Linker Onderstel (3) vast met vier M12 x 90mm Schroeven met Ronde Koppen (28); **draai de Schroeven met Ronde Koppen nog niet te vast.**

Maak de Rechter Staander (5) op dezelfde manier aan het Rechter Onderstel (niet getoond) vast.

Zorg ervoor dat de draagbeugels van de Linker en Rechter Staanders (4, 5) op gelijke hoogte zijn, en draai dan alle M12 x 90mm Schroeven met Ronde Koppen (28) goed vast.



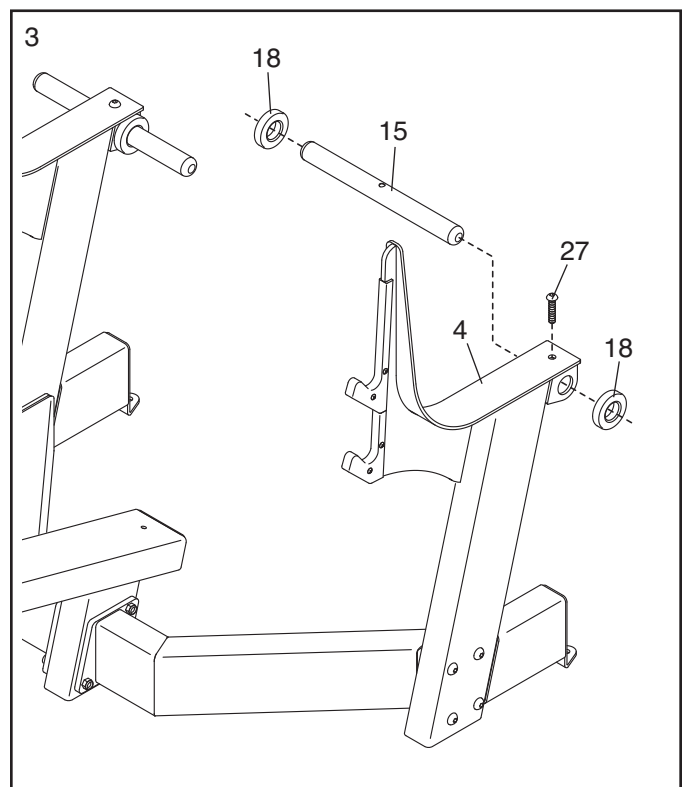
3. Maak een Opbergstang (15) aan de Linker Staander (4) vast met een M12 x 55mm Schroef met Ronde Kop (27).

Schuif vervolgens een Gewichtsbumper (18) op ieder uiteinde van de Opbergstang (15).

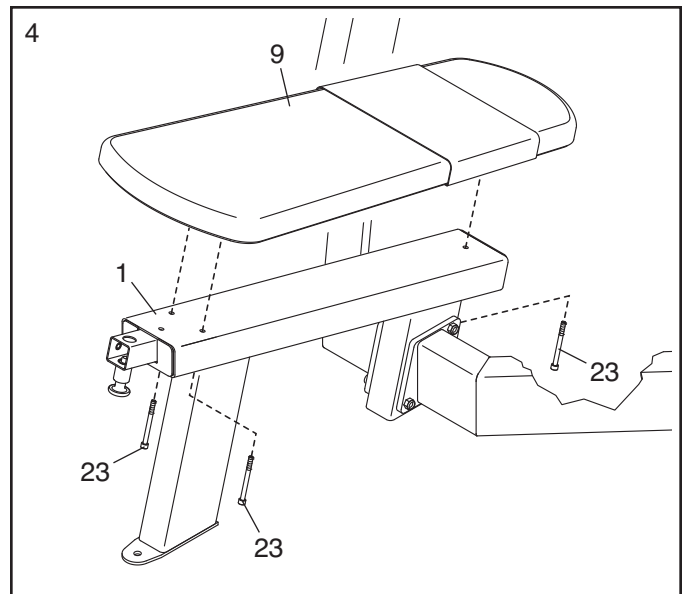
Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtmachine.

WAARSCHUWING:

Iedere Opbergstang (15) kan tot 68 kg dragen. Plaats niet meer dan 363 kg, inclusief de lange halter (niet meegeleverd) op de Opbergstangen en draagbeugels. Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten aan beide uiteinden van uw lange halter.



4. Maak de Zitting (9) aan het Middelste Onderstel (1) vast met drie M8 x 90mm Schroeven (23). **Draai de Schroeven zodanig vast aan dat de Zitting niet meer beweegt of los aanvoelt, om beschadiging aan de Zitting te voorkomen.**

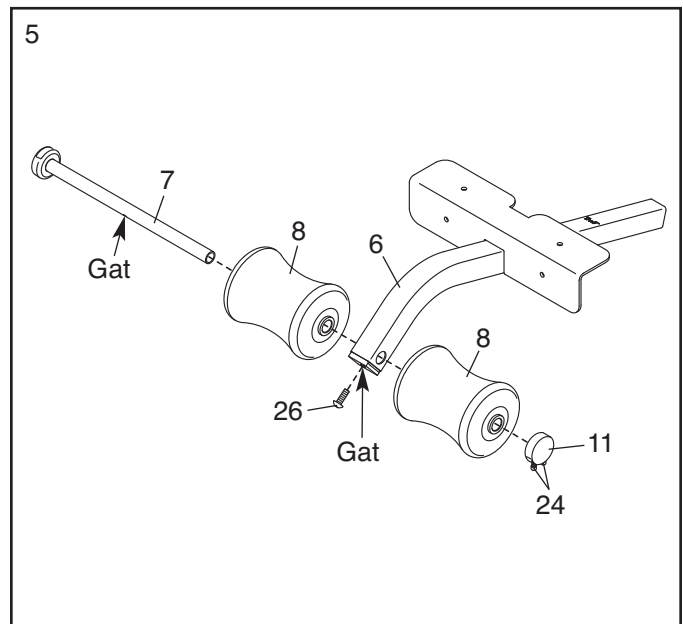


5. Zoek naar de Buis voor het Schuimrubber Kussen (7). Draai de twee M6 x 15mm Schroeven (24) in een van de Klemkappen (11) los, maar verwijder ze niet. Verwijder dan de Klemkap.

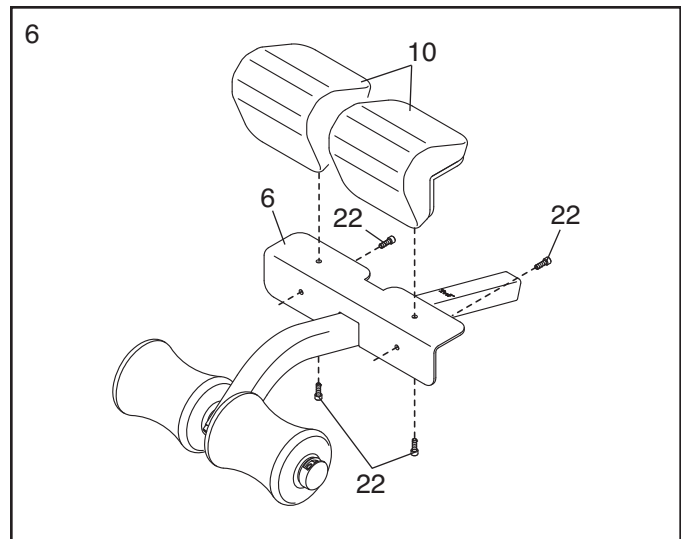
Schuif een Scheenkussen (8) op de Buis voor het Schuimrubber Kussen (7). Steek dan de Buis voor het Schuimrubber Kussen door het Onderstel van het Been (6).

Schuif het andere Scheenkussen (8) op de Buis voor het Schuimrubber Kussen (7). Druk dan de Klemkap (11) op het uiteinde van de Buis voor het Schuimrubber Kussen en draai de twee M6 x 15mm Schroeven (24) vast.

Stel het gat in de Buis voor het Schuimrubber Kussen (7) gelijk met het aangegeven gat in het Onderstel van het Been (6). Maak de Buis voor het Schuimrubber Kussen vast met een M8 x 30mm Schroef met Ronde Kop (26).



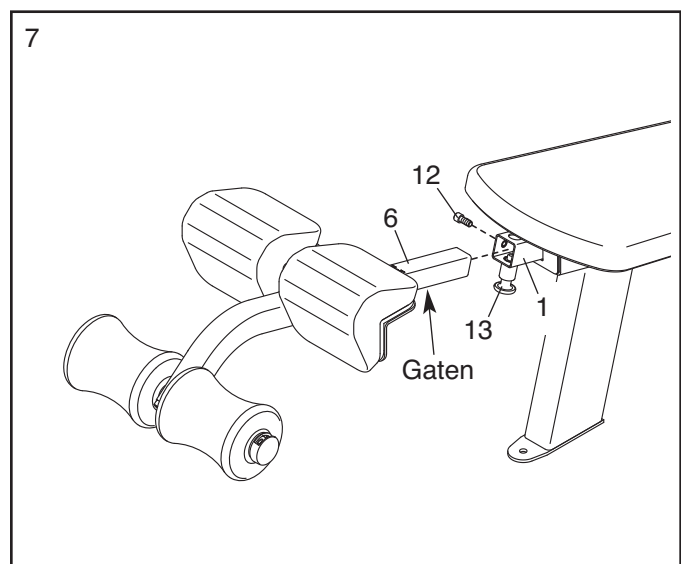
6. Maak de twee Kniekussens (10) aan het Onderstel van het Been (6) vast met vier M8 x 25mm Schroeven (22). **Draai de Schroeven zodanig aan dat de Kniekussens niet meer bewegen of los aanvoelen, om beschadiging aan de Kniekussens te voorkomen.**



7. Trek de Bijstelknop (13) naar beneden, steek het Onderstel van het Been (6) in het Middelste Onderstel (1), en steek de Bijstelknop in een van de gaten in de onderkant van het Onderstel van het Been.

Draai vervolgens een M10 x 16mm Schroef (12) in het Middelste Onderstel (1) op de aangegeven plaats vast.

Trek, om de stand van het Onderstel van het Been (6) te veranderen, aan de Bijstelknop (13), schuif het Onderstel van het Been naar de gewenste stand, en steek de Bijstelknop in een van de gaten in de onderkant van het Onderstel van het Been. **Duw en trek aan het Onderstel van het Been om ervoor te zorgen dat de Bijstelknop zich in een van de gaten vast zit.**



8. **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.

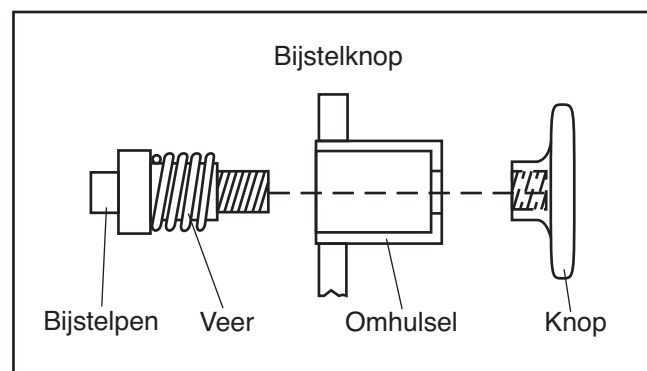
WEKELIJKS ONDERHOUD

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 aandraaien kan de T-moeren afscheuren van het triplex waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.

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

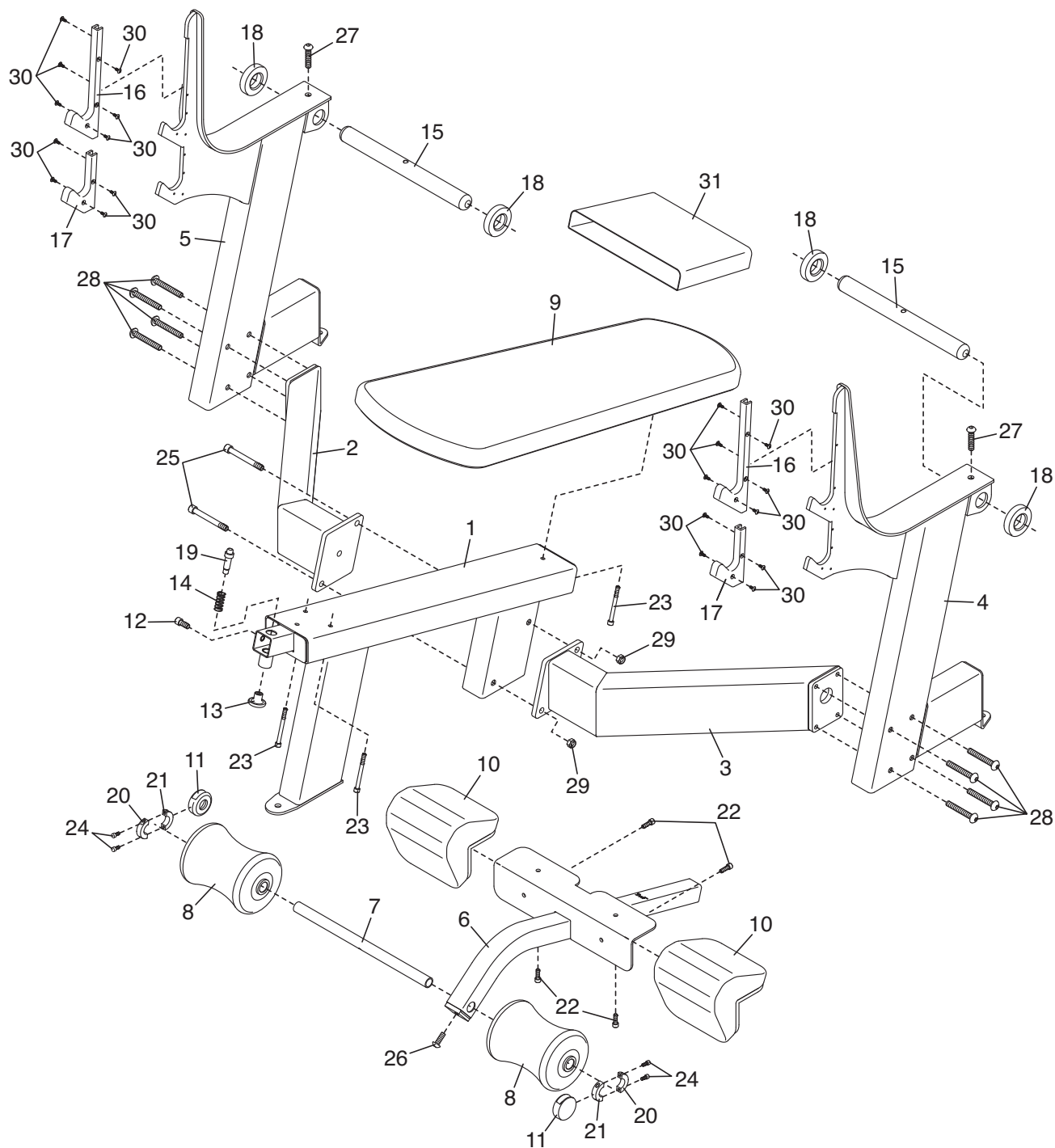
OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F215.1 R0311A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Middelste Onderstel	19	1	Bijstelpen
2	1	Rechter Onderstel	20	2	Klem van Gedeelte Zonder Schroefdraad
3	1	Linker Onderstel	21	2	Klem van Gedeelte met Schroefdraad
4	1	Linker Staander	22	4	M8 x 25mm Schroef
5	1	Rechter Staander	23	3	M8 x 90mm Schroef
6	1	Onderstel van het Been	24	4	M6 x 15mm Schroef
7	1	Buis voor het Schuimrubber Kussen	25	2	M12 x 105mm Bout
8	2	Scheenkussen	26	1	M8 x 30mm Schroef met Ronde Kop
9	1	Zitting	27	2	M12 x 55mm Schroef met Ronde Kop
10	2	Kniekussen	28	8	M12 x 90mm Schroef met Ronde Kop
11	2	Klemkap	29	2	M12 Borgmoer
12	1	M10 x 16mm Schroef	30	20	M5 x 12mm Schroef
13	1	Bijstelknop	31	1	Kap
14	1	Veer	*	—	Gebruiksaanwijzing
15	2	Opbergstang			
16	2	Kap van het Bovenste Draagbeugel			
17	2	Kap van het Onderste Draagbeugel			
18	4	Gewichtsbumper			

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