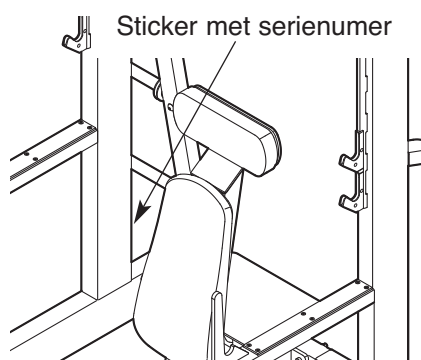


FREEMOTION[®] E P I C[™] Military Press

Modelnr. F216.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



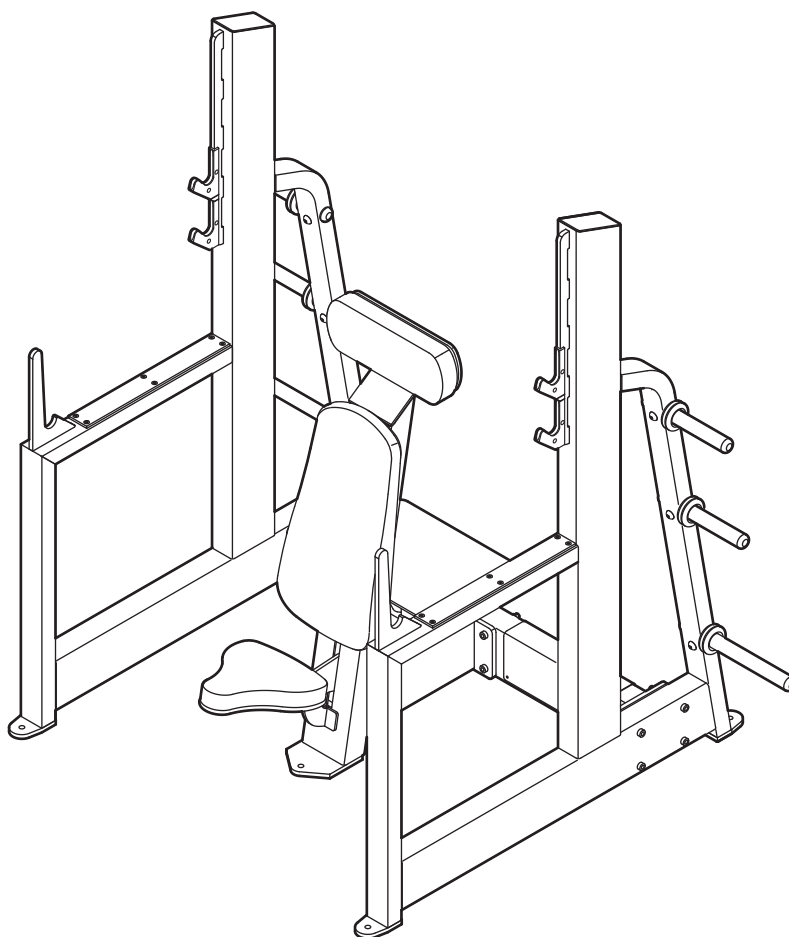
GEBRUIKSAANWIJZING

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.

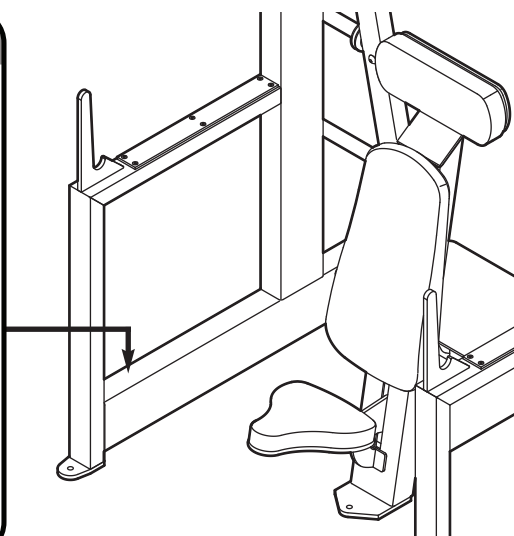


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
AFSTELLING	10
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	11
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	Achterpagina

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 VOORZORGSMATREGELEN

⚠ 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. ICON 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. Maak het niet te druk rond de krachtmachine.
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 181 kg, inclusief een barbell (niet meegeleverd); en een maximum gewicht van 340 kg.
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. Oefen altijd met een partner. Uw partner moet de lange halter kunnen opvangen wanneer u een herhaling 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.

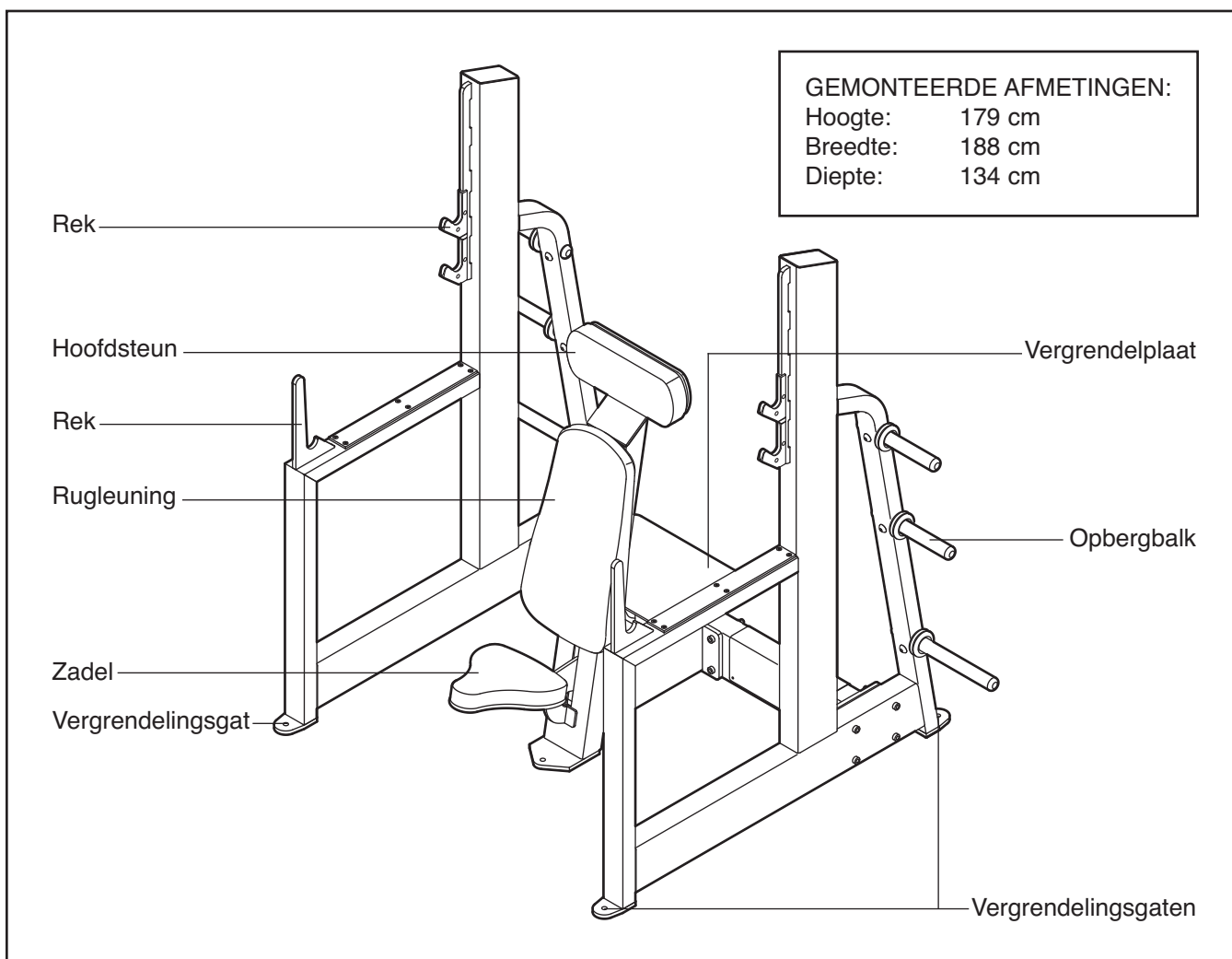
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ MILITARY PRESS -krachtmachine. De MILITARY PRESS 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 te verkrijgen, de MILITARY PRESS 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-

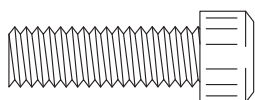
chine. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nah et lezen van de handleiding nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u beide stickers kunt vinden, wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

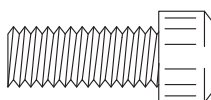


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

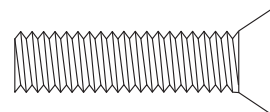
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



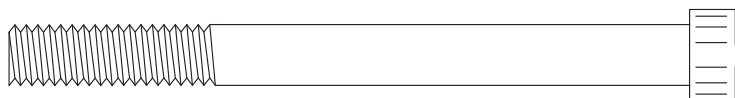
M8 x 25mm Schroef
(21)–4



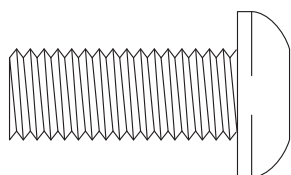
M8 x 20mm Schroef
(23)–4



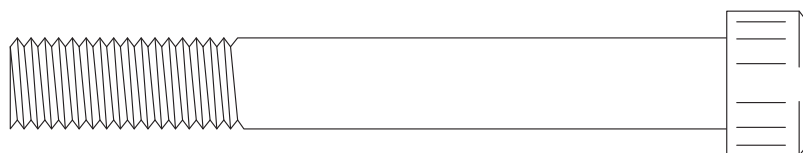
M8 x 30mm Schroef
met Platte Kop (2)–2



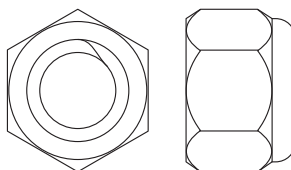
M8 x 90mm Schroef (25)–2



M10 x 30mm Schroef
(15)–6



M12 x 95mm Bout (17)–12



M12 Slotmoer
(22)–12

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 gewichtsbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank 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 instelbare sleutel



een metrische inbussleutel

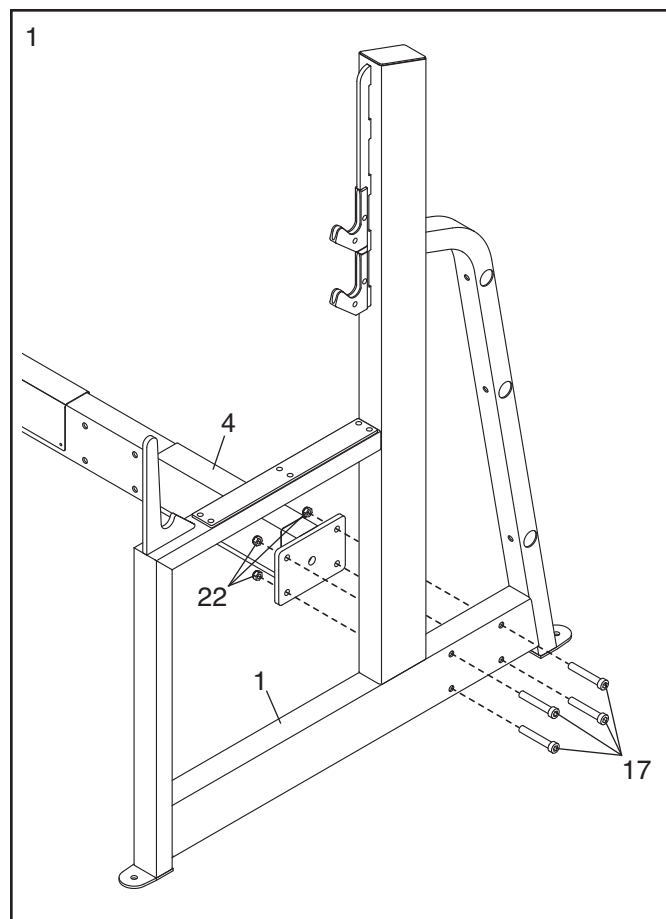


De montage verloopt wellicht handiger als u een dopenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft. **Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**

1. Richt een Zijstaander (1) uit met de Basis (4) zoals is afgebeeld.

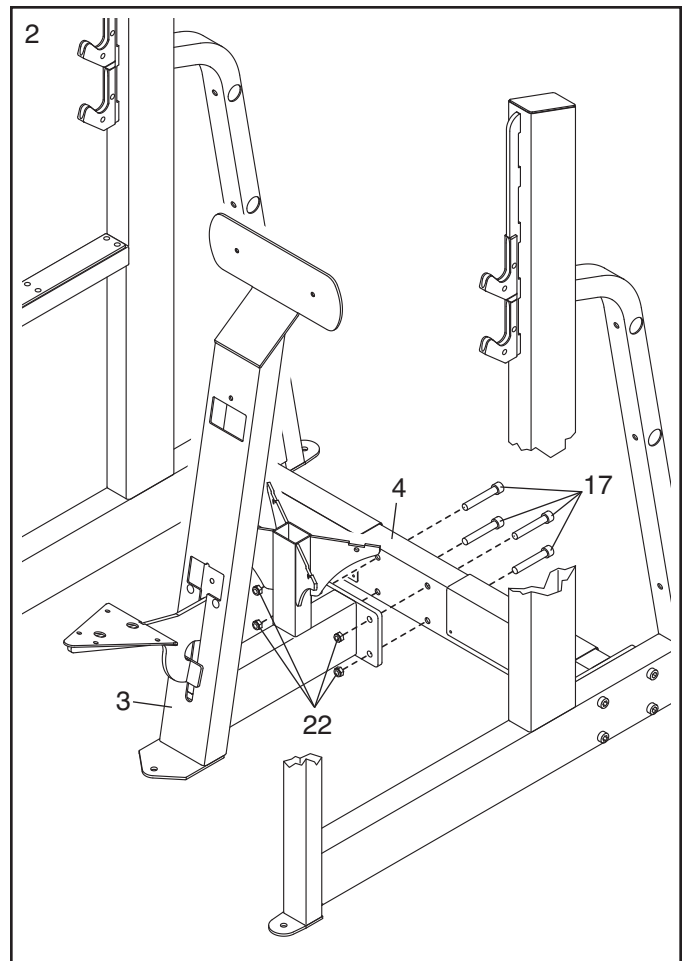
Bevestig de Zijstaander (1) aan de Basis (4) met twee M12 x 95mm Bouten (17) en vier M12 Slotmoeren (22) (er zijn er slechts drie afgebeeld).

Bevestig de andere Zijstaander (niet afgebeeld) vast aan de Basis (4) zoals hierboven beschreven is.

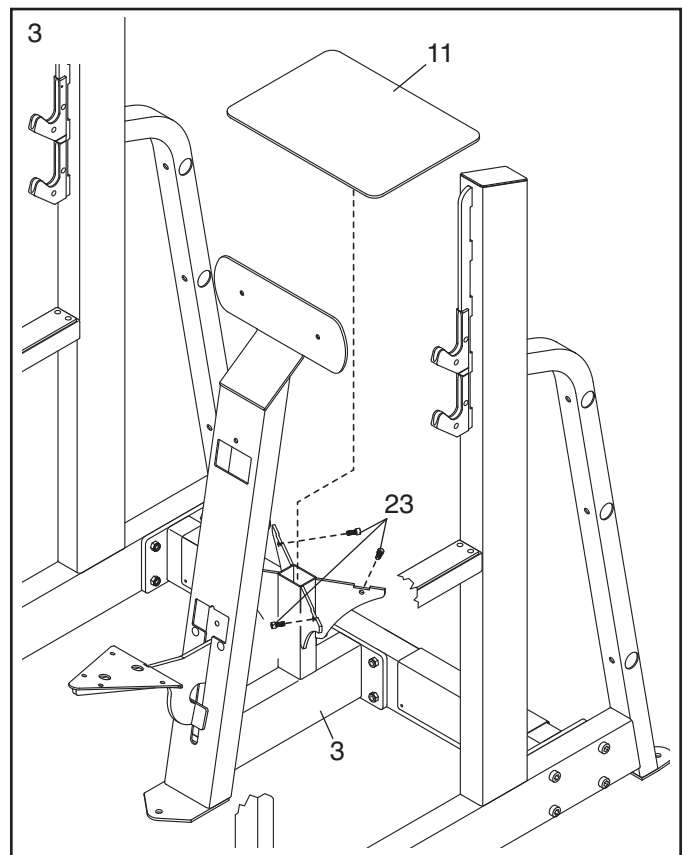


2. Richt het Hoofdonderstel (3) zoals getoond.

Bevestig het Hoofdonderstel (3) aan de Basis (4) met vier M12 x 95mm Bouten (17) en vier M12 Slotmoeren (22).



3. Maak de Vergrendelplaat (11) aan het Hoofdonderstel (3) vast met vier M8 x 20mm Schroeven (23) (er zijn er slechts drie afgebeeld).

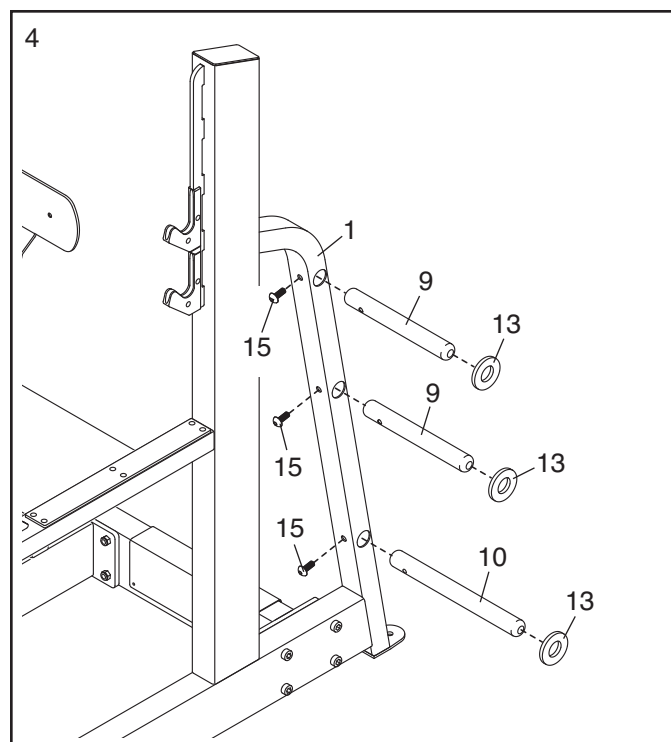


4. Stel de twee korte Opbergbalken (9) en de lange Opbergbalk (10) vast.

Bevestig elke Opbergbalk (9, 10) aan een Zijstaander (1) in de afgebeelde locatie met een M12 x 30mm Schroef (15).

Schuif vervolgens een Gewichtbumper (13) op elke Opbergbalk (9, 10).

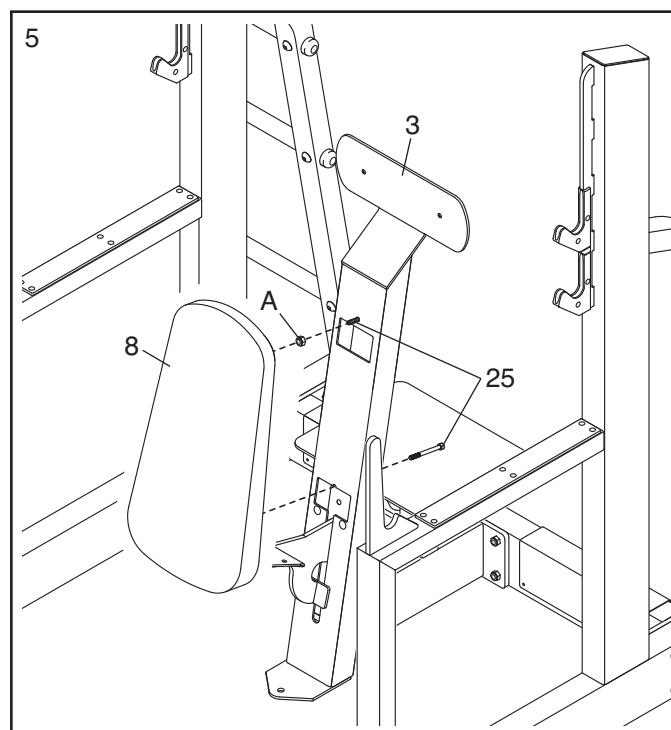
Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



5. Verwijder de aangegeven moer (A) uit de M8 x 90mm Schroef (25) en gooi deze weg die is vooraf bevestigd aan het Hoofdonderstel (3). **Verwijder de schroef niet.**

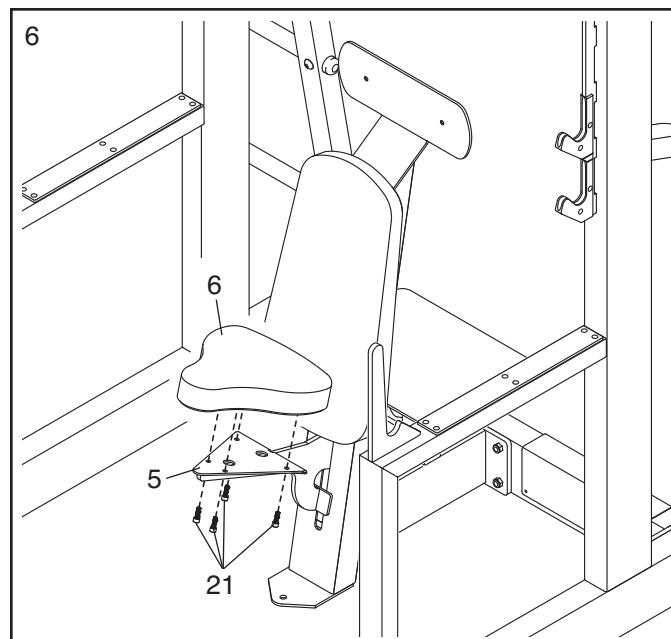
Richt de Rugleuning (8) zoals is afgebeeld.

Maak de Rugleuning (8) vast aan het Hoofdonderstel (3) met twee M8 x 90mm Schroeven (25).

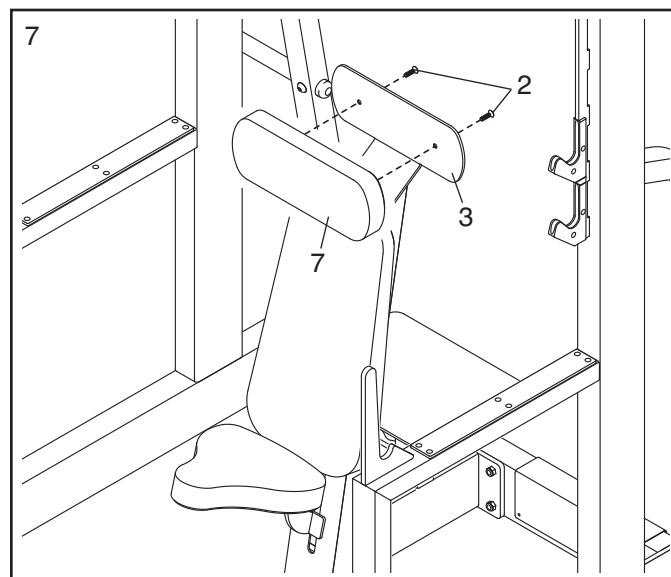


6. Richt het Zadel (6) zoals is afgebeeld.

Maak het Zadel (6) aan het Onderstel van de Zadel (5) vast met vier M8 x 25mm Schroeven (21).



7. Maak de Hoofdsteun (7) vast aan het Hoofdonderstel (3) met twee M8 x 30mm Schroeven met Platte Kop (2).



8. **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.

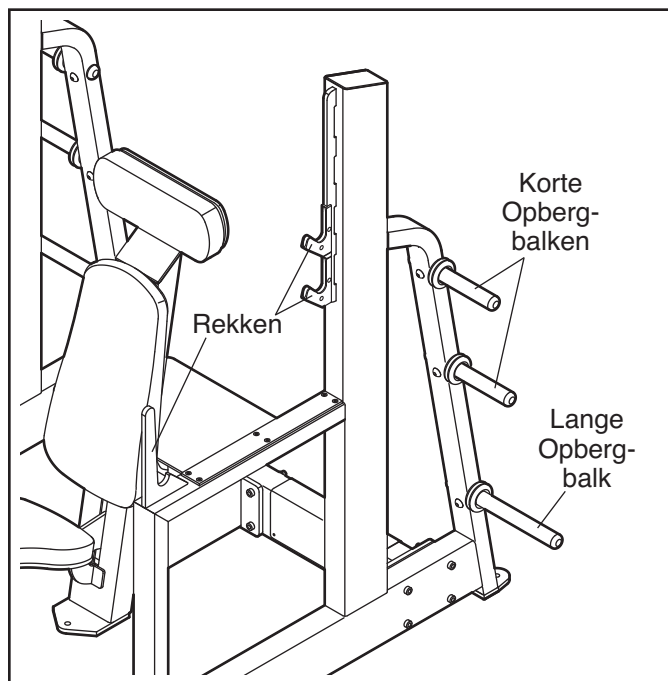
AFSTELLINGEN

Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de krachtmachine kunt afstellen. Zorg dat elke keer dat u de krachtmachine gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.

GEWICHTEN OPBERGEN

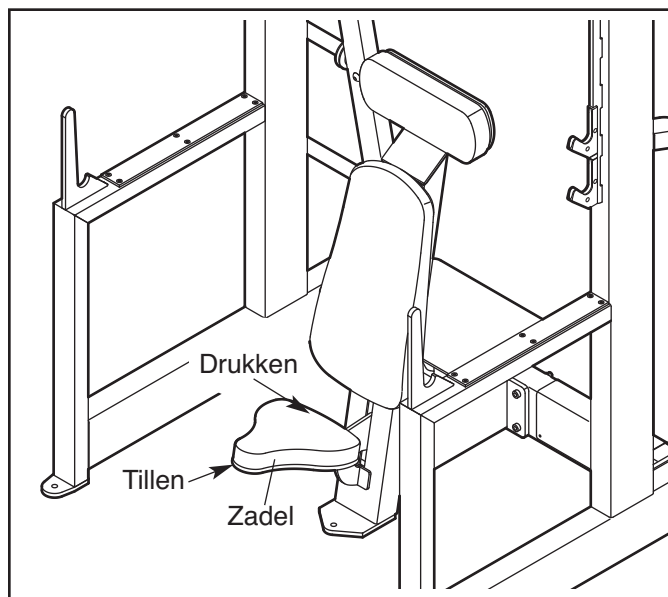
Berg ongebruikte gewichten op in de opbergbalken.

⚠ WAARSCHUWING: elke korte opbergbalk kan ongeveer 68 kg dragen. Elke lange opbergbalk kan ongeveer 68 kg dragen. Plaats niet meer dan 181 kg, inclusief een barbell (niet meegeleverd) op de rekken en de opbergbalken. Plaats altijd het zelfde gewicht aan beide uiteinden van uw barbell.



DE ZITTING AFSTELLEN

Om het zadel te verhogen dient u het uiteinde van het zadel op te tillen en het zadel naar de gewenste positie te verschuiven. Om het zadel te verlagen dient u het uiteinde van het zadel op te tillen en het zadel omlaag te duwen naar de gewenste hoogte.



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® 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 krachtmachine kunnen beschadigen. Sterke reinigers en schuurmiddelen beschadigen de stickers; wees extra voorzichtig rondom de stickers. Gebruik geen oplosmiddelen zoals lakverdunder, 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.**

OPMERKEN

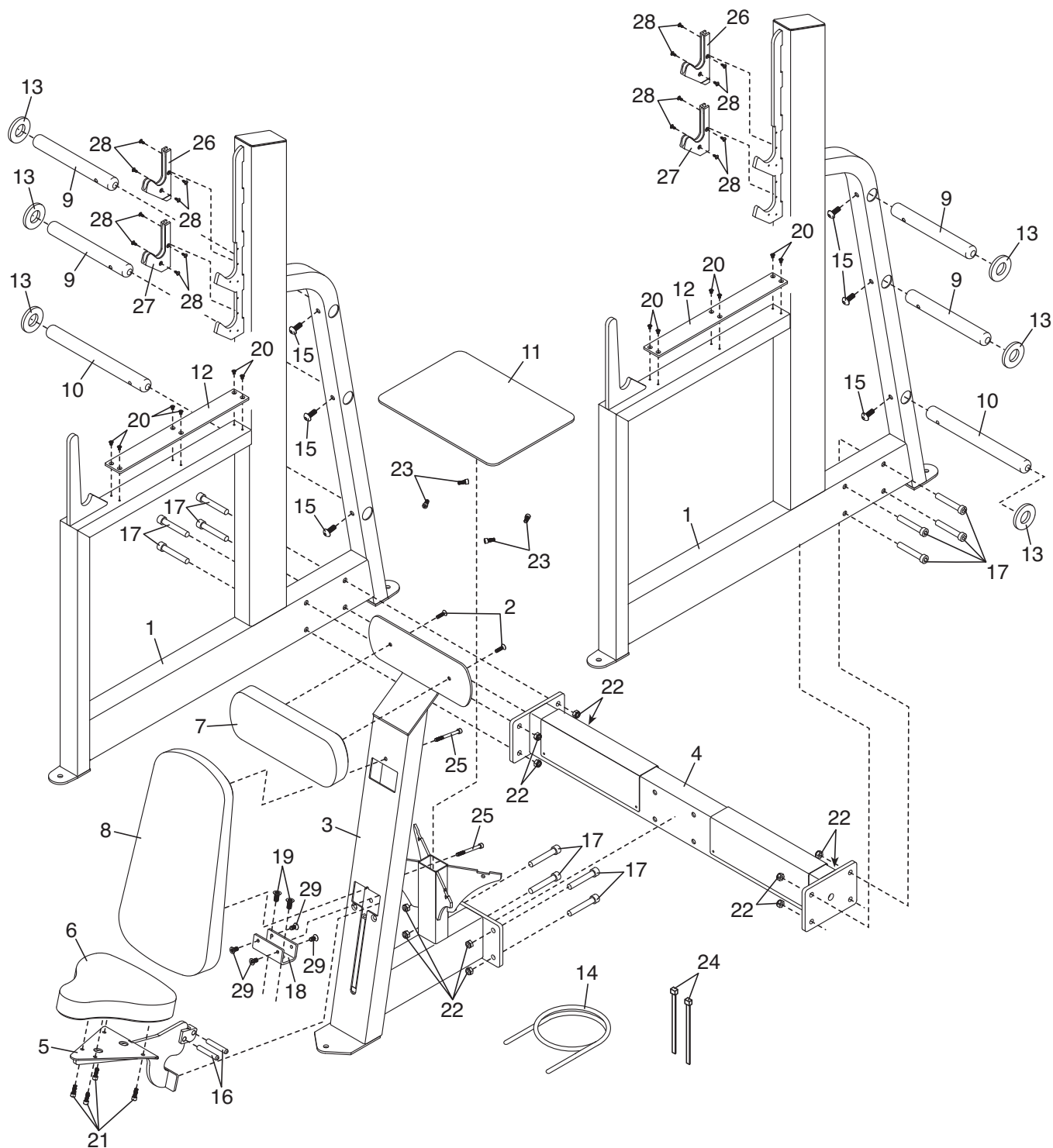
OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. F216.0

R0610A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Zijstaander	17	12	M12 x 95mm Bout
2	2	M8 x 30mm Schroef met Platte Kop	18	1	Railingstop van het Zadel
3	1	Hoofdonderstel	19	2	M12 x 25mm Schroef met Platte Kop
4	1	Basis	20	12	M6 x 10mm Schroef met Platte Kop
5	1	Onderstel van de Zadel	21	4	M8 x 25mm Schroef
6	1	Zadel	22	12	M12 Slotmoer
7	1	Hoofdsteun	23	4	M8 x 20mm Schroef
8	1	Rugleuning	24	2	Opbinddraad
9	4	Korte Opbergbalk	25	2	M8 x 90mm Schroef
10	2	Lange Opbergbalk	26	2	Bovenste Slijtagehoes
11	1	Vergrendelplaat	27	2	Onderste Slijtagehoes
12	2	Slijtagehoes van de Staander	28	16	M5 x 12mm Schroef
13	6	Gewichtbumper	29	4	M10 x 20mm Schroef met Platte Kop
14	1	Elastisch Snoer			
15	6	M12 x 30mm Schroef			
16	2	Geleidepen	*	—	Gebruikersaanwijzing

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 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 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