

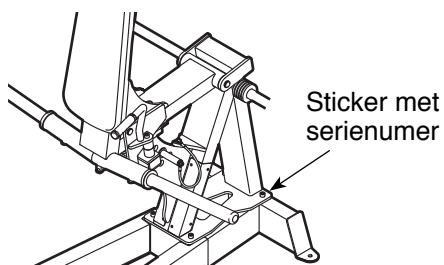
FREEMOTION[®]

Plate Loaded Squat

Modelnr. F217.0

Serienr. _____

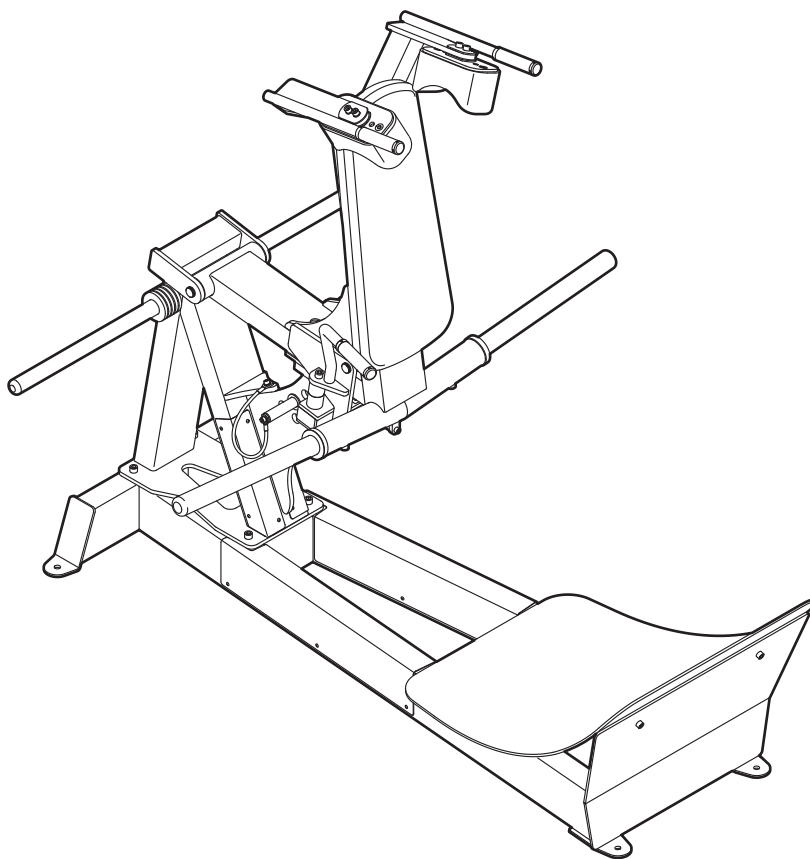
Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, raadpleeg dan **HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST** aan de achterkant van deze handleiding.



OPGELET

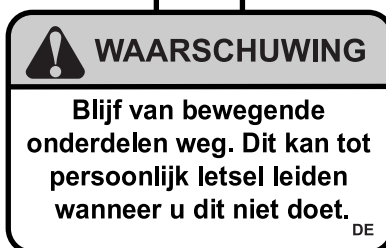
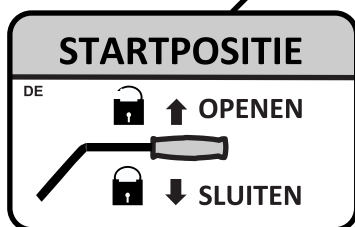
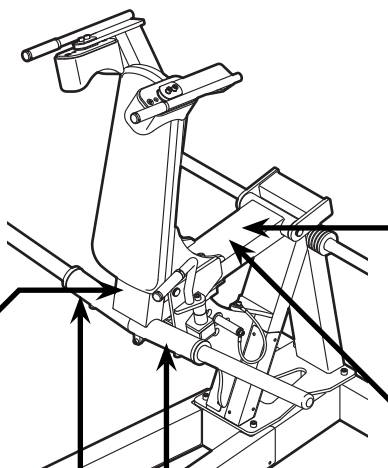
Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
AFSTELLINGEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	11
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	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.** Aandacht: 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 krachtapparatuur 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. Plaats niet meer dan 204 kg op elke gewichtsstang of aan elke kant van de opbergbalk. Plaats altijd het zelfde hoeveelheid gewicht op beide gewichtsstangen. Aandacht: de krachtmachine bevat geen gewichten.
10. Zorg er altijd voor dat de veiligheidsstop in het gat in het draaionderstel is geplaatst op een geschikte hoogte voor de gebruiker, zodat de veiligheidsstop voorkomt dat het hurkonderstel ver genoeg omlaag is gebracht om de gebruiker vast te zetten.
11. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
12. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming bij het gebruik van krachtmachine.
13. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op de krachtmachine als deze wordt gebruikt.
14. 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

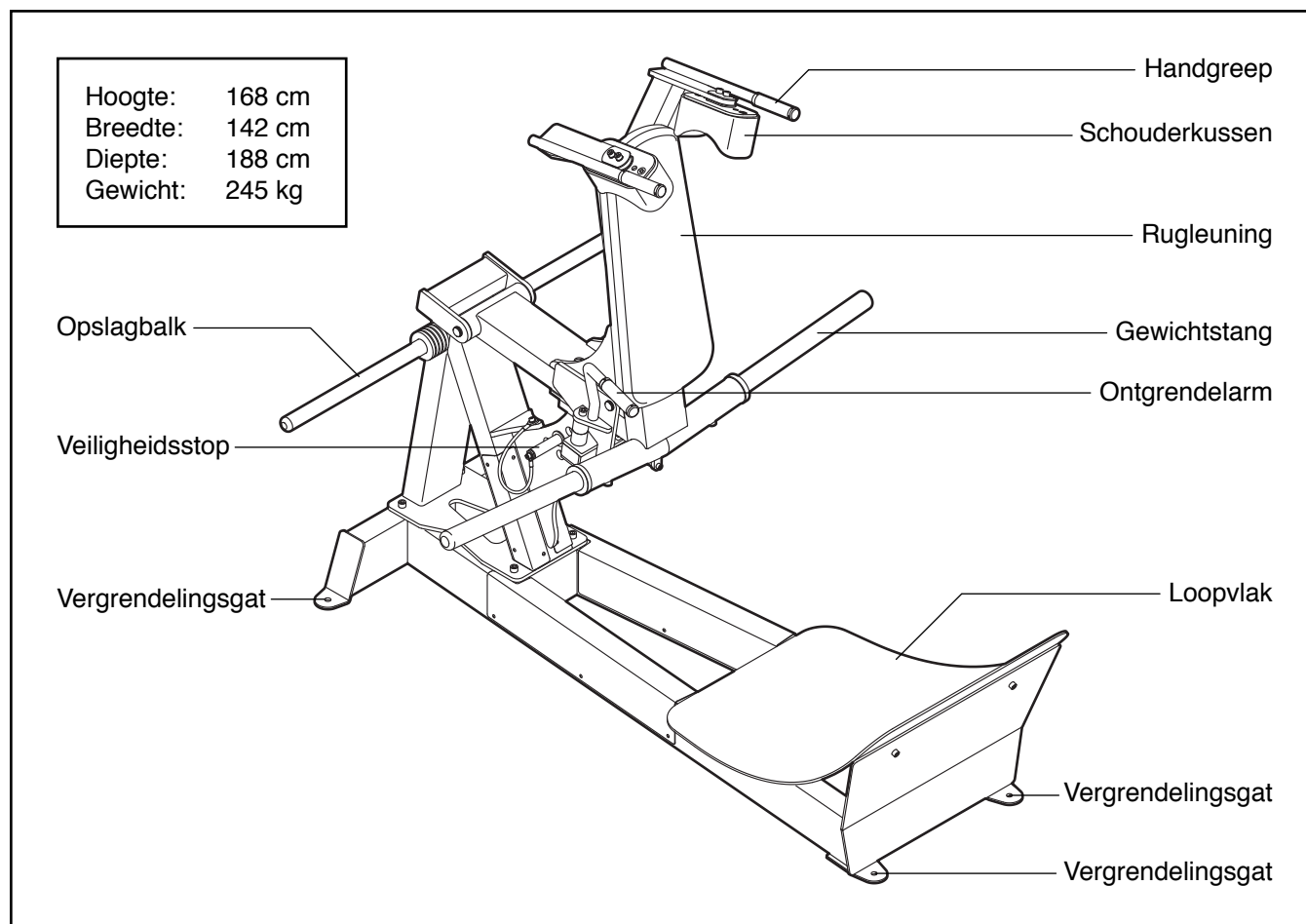
Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT -krachtmachine.

De PLATE LOADED SQUAT 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 PLATE LOADED SQUAT helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nahet 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.

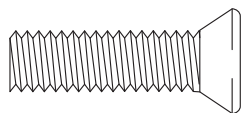
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

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

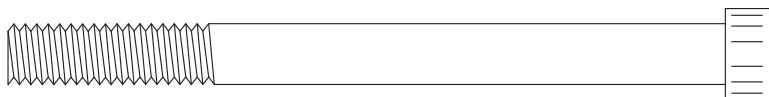


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

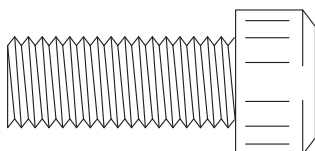
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



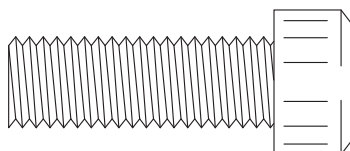
M8 x 25mm Schroef
met Platte Kop (33)–4



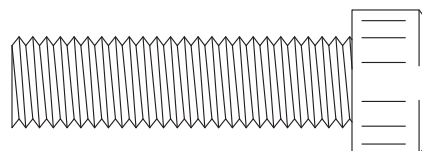
M8 x 95mm Doppenschroef
(41)–2



M10 x 30mm
Doppenschroef
(21)–4



M10 x 35mm
Doppenschroef
(47)–4



M10 x 45mm
Doppenschroef
(22)–1

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 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

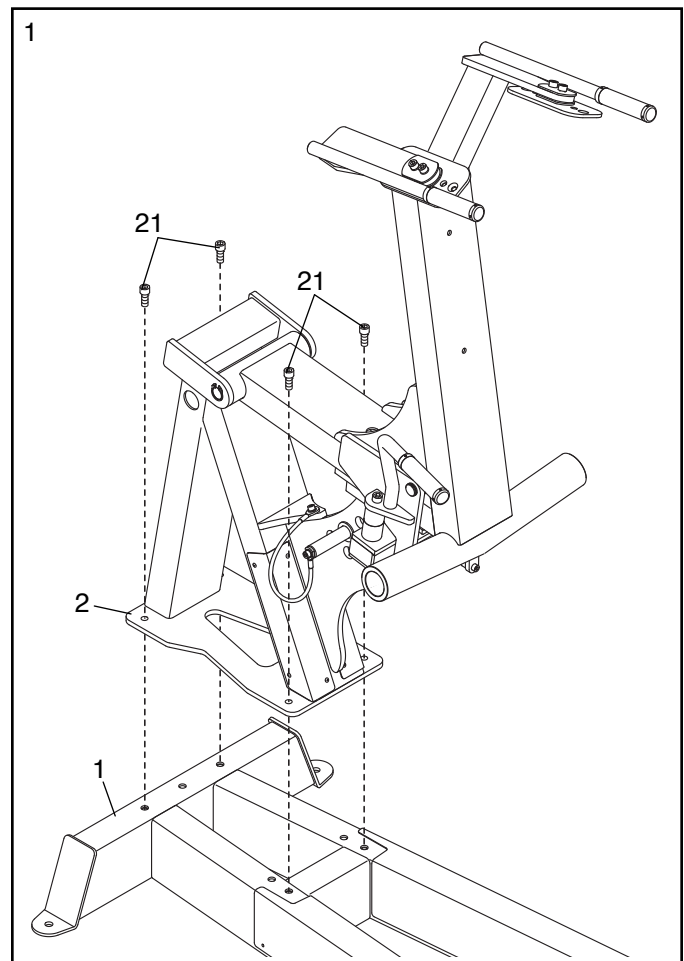
verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

- Montage vereist de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):

een metrische inbussleutel 

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

1. Bevestig het Draaionderstel (2) aan de Basis (1) met vier M12 x 30mm Doppenschroeven (21).

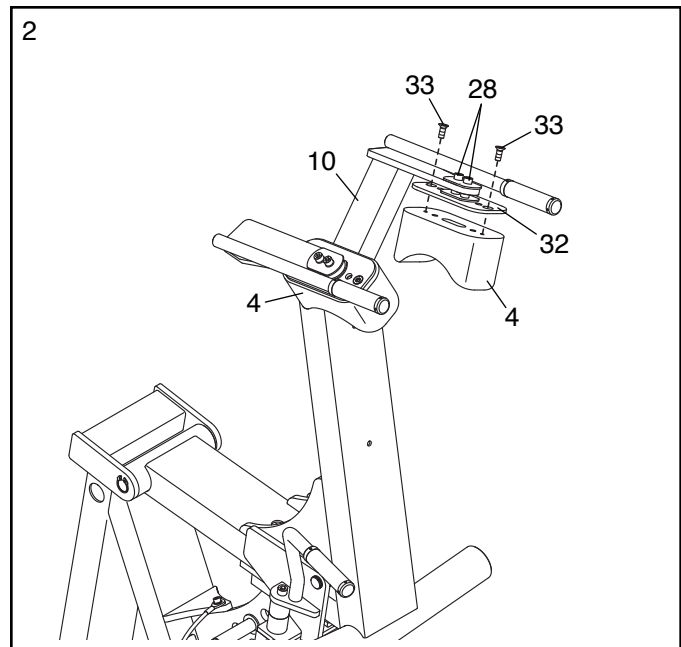


2. Maak de aangegeven M10 x 30mm Doppenschroef (28) los maar verwijder deze niet in het Squatonderstel (10).

Draai de Schouderkussenplaat (32) lichtjes. Bevestig een Schouderkussen (4) aan de Schouderkussenplaat met twee M8 x 25mm Schroeven met Platte Kop (33).

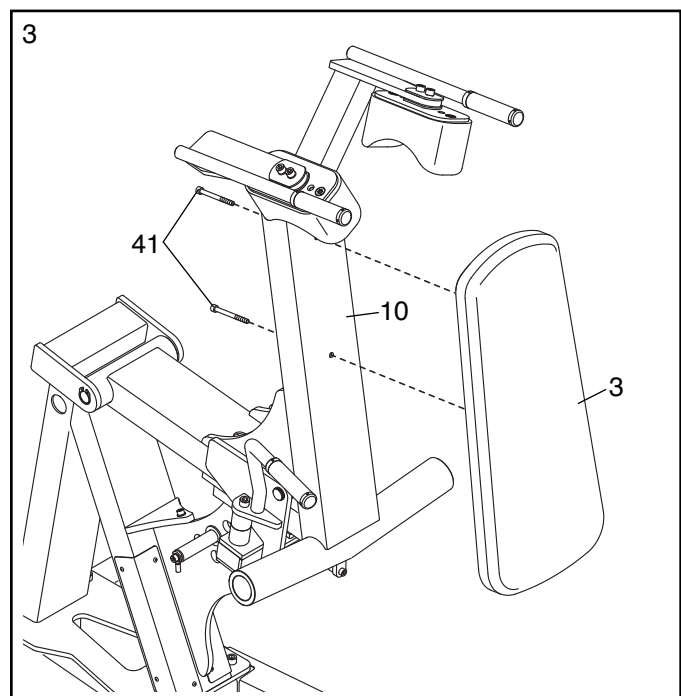
Maak de M10 x 30mm Doppenschroeven (28) weer vast.

Maak het andere Schouderkussen (4) op dezelfde manier vast.



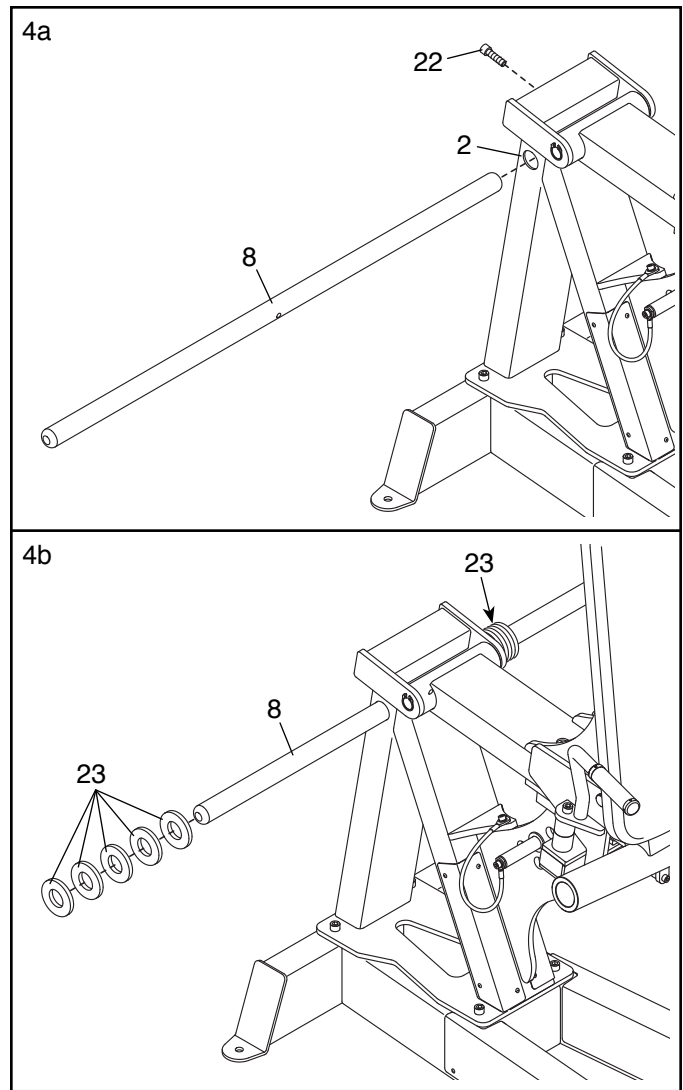
3. Richt de Rugleuning (3) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Rugleuning (3) aan het Squatonderstel (10) met twee M8 x 95mm Doppenschroeven (41); **draai de Doppenschroeven alleen zo strak tot de rugleuning niet meer beweegt of los aan voelt, om beschadiging van de rugleuning te voorkomen.**



4. **Zie tekening 4a.** Bevestig een korte Opbergbalk (8) aan het Draaionderstel (2) met een M12 x 45mm Doppenschroef (22).

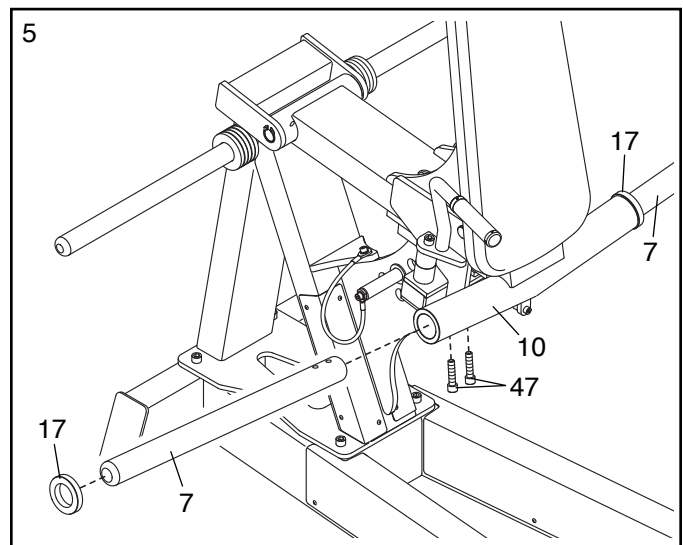
Zie tekening 4b. Schuif vervolgens vijf Kleine Gewichtbumpers (23) op elke kant van de Opbergbalk (8).



5. Bevestig een Gewichtsstang (7) aan het Squatonderstel (10) met twee M12 x 35mm Doppenschroeven (47).

Schuif een Grote Gewichtsbumper (17) op de Gewichtsstang (7).

Maak de andere Gewichtsstang (7) op dezelfde manier vast.



6. **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

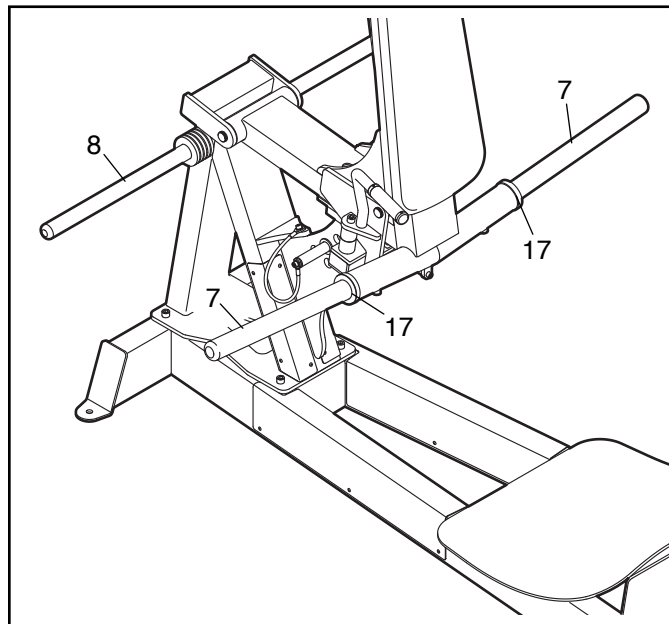
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de krachtmachine kunt afstellen. Zorg dat elke keer dat u de krachtmachine gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.

GEWICHTEN AAN DE GEWICHTSSTANGEN TOEVOEGEN

Schuif de zelfde hoeveelheid gewicht (niet meegeleverd) op beide Gewichtsstangen (7) om weerstand toe te voegen aan uw oefening. Zorg ervoor dat de gewichten tegen de Grote Gewichtsbumpers (17) worden geduwd.

Berg ongebruikte gewichten op in de Opbergbalk (8).

⚠ WAARSCHUWING:
plaats niet meer dan 204 kg op elke Gewichtsbalk (7) of aan elke kant van de Opbergbalk (8). Plaats altijd het zelfde hoeveelheid gewicht op beide Gewichtsbalken.



DE KRACHTAPPARATUUR OPSTELLEN

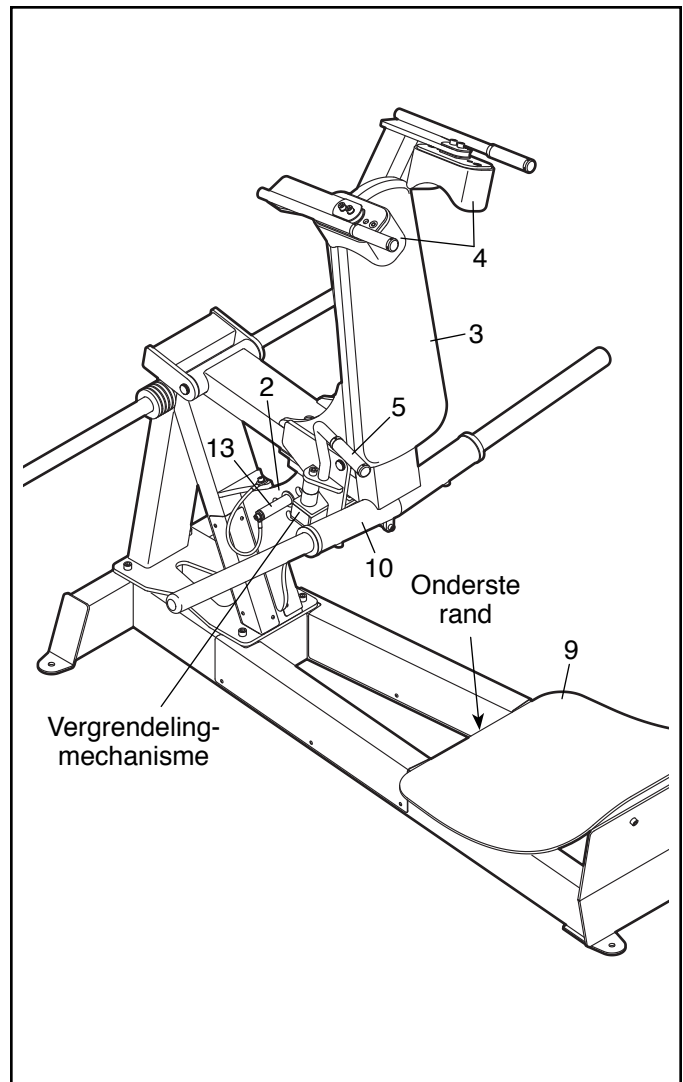
Plaats de Veiligheidsstop (13) in een gat in het Draaionderstel (2) waarmee de squat-oefening kan worden uitgevoerd, maar die er ook voor zorgt dat de klant niet vast komt te zitten onder de Schouderkussens (4) indien een herhaling niet kan worden uitgevoerd.

Sta op het Loopvlak (9) met uw rug tegen de Rugleuning (3). Til de Schouderkussens (4) om het vergrendelingmechanisme los te maken.

BELANGRIJK: de voeten van de gebruikers dienen zo dicht bij de onderste rand van het Loopvlak (9) te zijn dat de onderkant niet wegschuift van de Rugleuning (3) als het Squatonderstel (10) omlaag wordt gebracht. Kortere gebruikers dienen dicht bij de onderste rand van het Loopvlak te staan dan langere gebruikers. Het onjuist plaatsen van de voeten zorgt voor ongemak in de onderrug.

⚠ WAARSCHUWING: verlaag het Squatonderstel (10) niet naar een positie die ertoe leidt dat de onderrug weg beweegt van de Rugleuning (3).

Als u klaar bent met de oefening, duwt u de Ontgrendelarm (5) omlaag, terwijl u het Squatonderstel (10) omlaag brengt tot het vergrendelingmechanisme weer vast zit.



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.

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.

AANTEKENINGEN

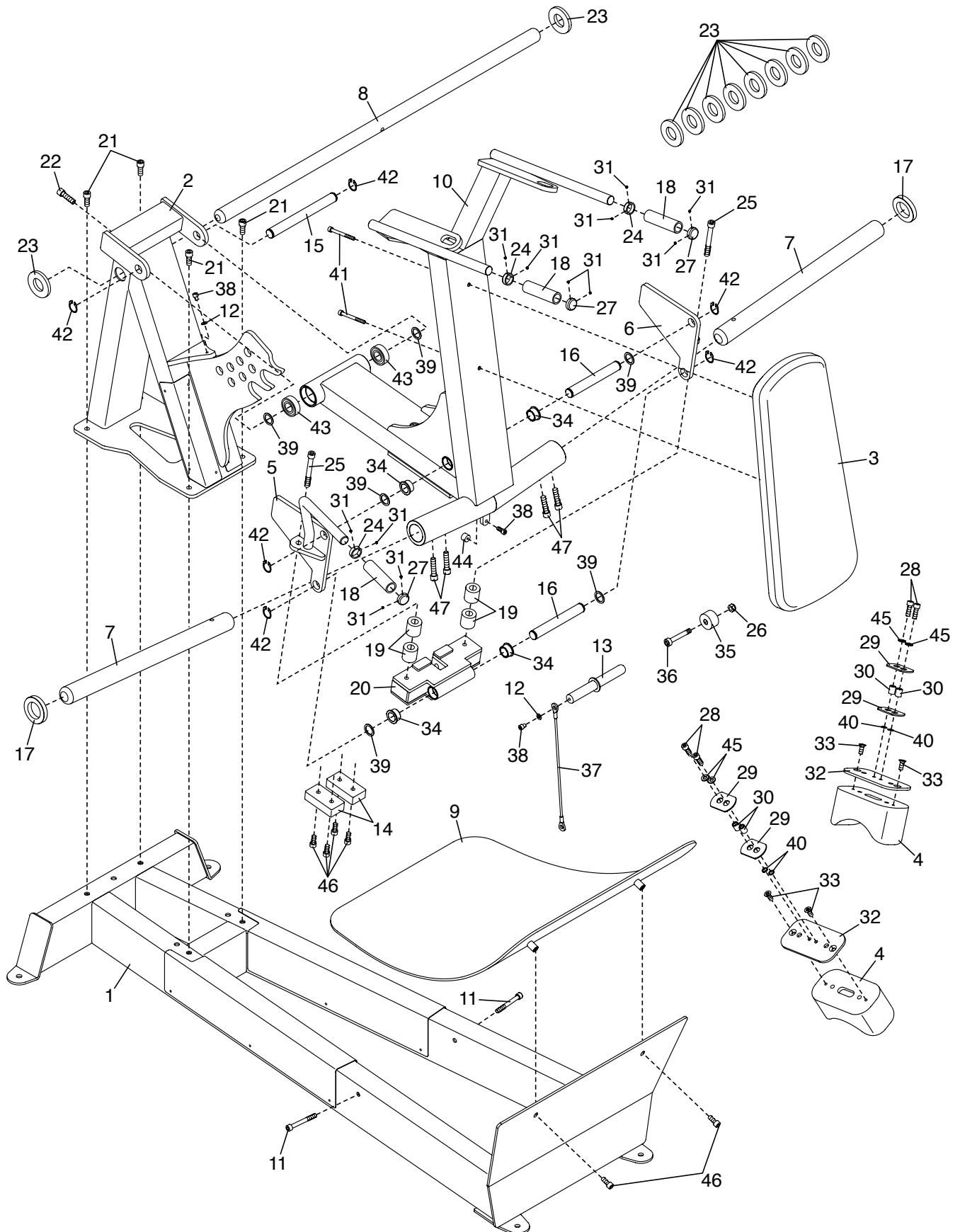
AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F217.0 R0715A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	26	1	M12 Slotmoer
2	1	Draaionderstel	27	3	Dopje van de Handgreep
3	1	Rugleuning	28	4	M10 x 30mm Doppenschroef
4	2	Schouderkussen	29	4	Nylon tussenstuk
5	1	Ontgrendelarm	30	4	Tussenstuk voor het
6	1	Armplaat			Schouderkussen
7	2	Gewichtstang	31	12	M4 x 3mm Stelschroef
8	1	Opbergbalk	32	2	Schouderkussenplaat
9	1	Loopvlak	33	4	M8 x 25mm Schroef met Platte Kop
10	1	Squatonderstel	34	4	Bus
11	2	M10 x 85mm Doppenschroef	35	1	Lager van de Vergrendelbox
12	2	M8 Tussenring	36	1	M12 x 65mm Doppenbout
13	1	Veiligheidsstop	37	1	Ketting
14	2	Bumper van het Squatonderstel	38	3	M8 x 15mm Doppenschroef
15	1	Lange Draaias	39	6	Grote nylon Tussenring
16	2	Korte Draaias	40	4	M10 Gekarteld Tussenstuk
17	2	Grote Gewichtbumper	41	2	M8 x 95mm Doppenschroef
18	3	Handgreep	42	6	25mm Borgring
19	4	Tussenstuk van de Vergrendelbox	43	2	Draailager
20	1	Vergrendelbox	44	1	Kleine Bumper
21	4	M10 x 30mm Doppenschroef	45	4	M10 Tussenstuk
22	1	M10 x 45mm Doppenschroef	46	6	M10 x 25mm Doppenschroef
23	10	Kleine Gewichtbumper	47	4	M10 x 35mm Doppenschroef
24	3	Hulshandgreep	*	—	Gebruiksaanwijzing
25	2	M10 x 105mm Doppenschroef			

Aandacht: 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.



HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantenservice via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantenservice. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma-Vrij. 06.00 uur-18.00 uur MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma - Vrij. 08.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen maximum gebruikersgewicht.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoop prijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.