

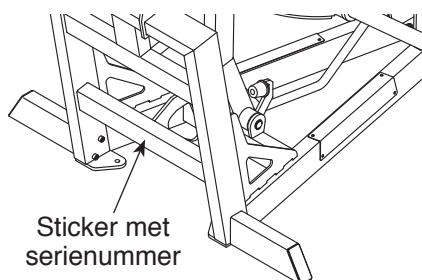
FREEMOTION®

Plate Loaded Leg Press

Modelnr. F218.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



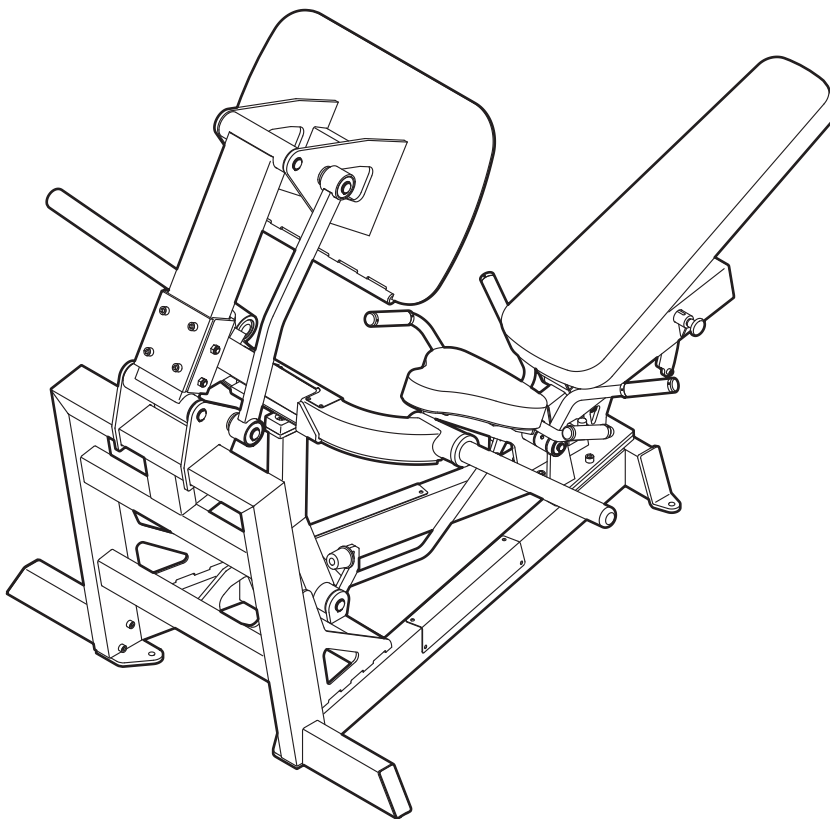
GEBRUIKSAANWIJZING

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.

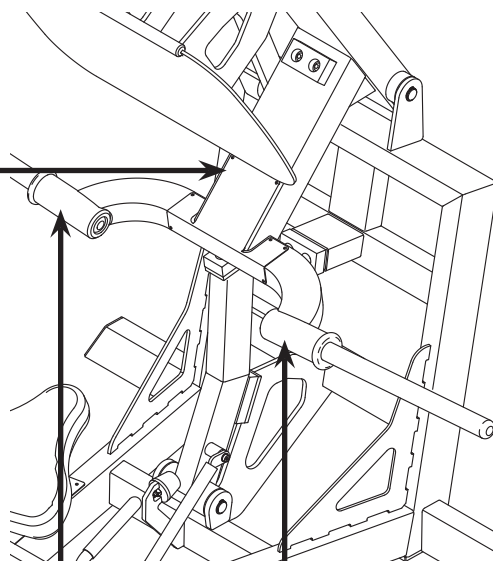


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
BIJSTELLEN	10
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	11
LIJST MET ONDERDELEN	13
GEDETAILLEERDE TEKENING	14
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.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw krachtmachine voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

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. Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide gewichtsstangen. Opgelet: Gewichten zijn niet met het krachtmachine meegeleverd.
10. Het krachtmachine is ontworpen om een maximaal totaal gewicht van 160 kg te ondersteunen. Plaats nooit meer dan 204 kg op iedere gewichtsstang. Gebruik altijd hetzelfde aantal gewichten op iedere gewichtsstang.
11. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
12. Draag altijd gym schoenen 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 ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt, kortademig of duizelig wordt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

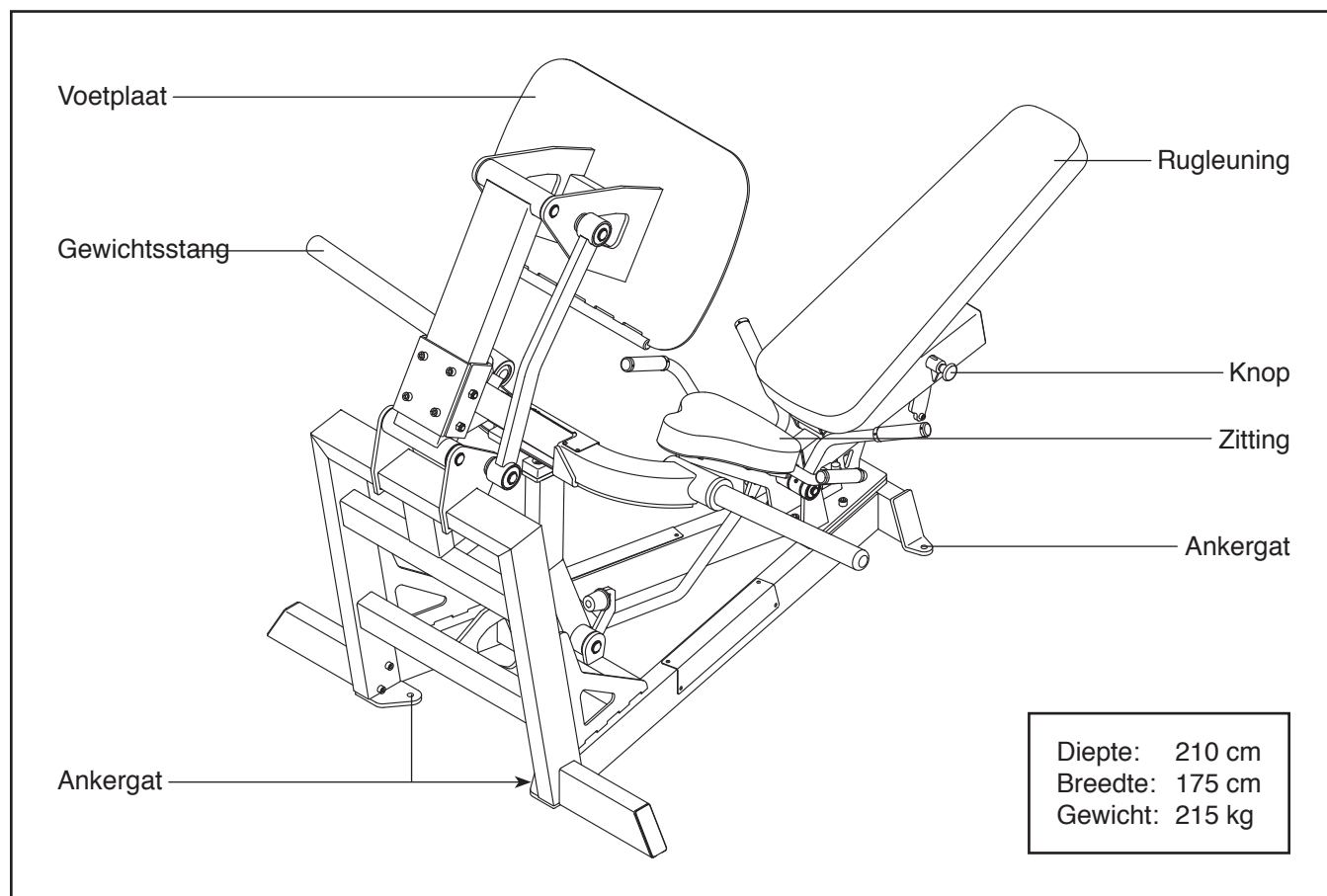
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS (beendruk) krachtapparaat gekozen hebt. De PLATE LOADED LEG PRESS is ontworpen om de voornaamste spiergroepen van uw bovenlichaam te ontwikkelen. Of uw doel nu is om uw lichaam krachtiger te maken of om uw spiermassa en spierkracht zeer sterk te ontwikkelen, de PLATE LOADED LEG PRESS zal u helpen met om de gewenste resultaten te behalen.

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

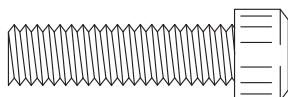
Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als u nah et lezen van de handleiding nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u beide stickers kunt vinden, wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

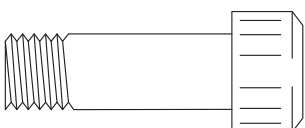


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

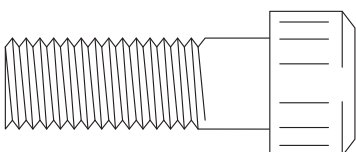
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



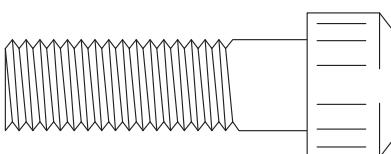
M8 x 25mm Schroef (46)–4



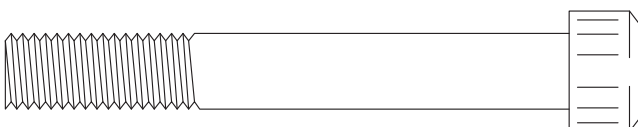
M10 x 30mm
Bout (52)–1



M12 x 35mm Schroef (40)–4



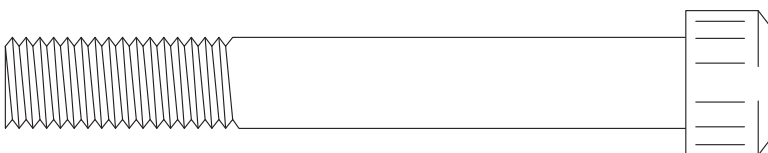
M12 x 40mm Bout (58)–2



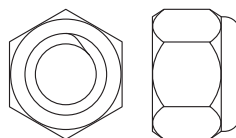
M10 x 75mm Schroef (39)–4



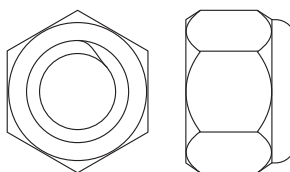
M8 x 80mm Schroef (59)–2



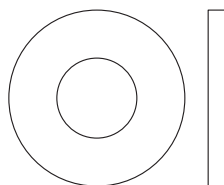
M12 x 90mm Schroef (17)–4



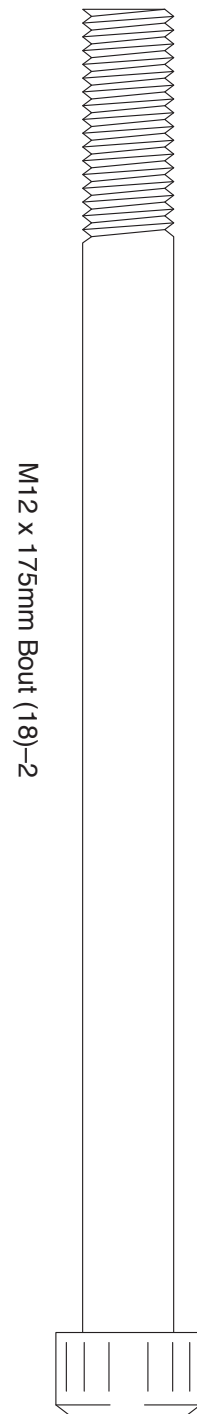
M10 Borgmoer
(48)–1



M12 Borgmoer
(27)–4



M10 Nylon
Tussenring
(63)–1



M12 x 175mm Bout (18)–2

MONTAGE

- 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

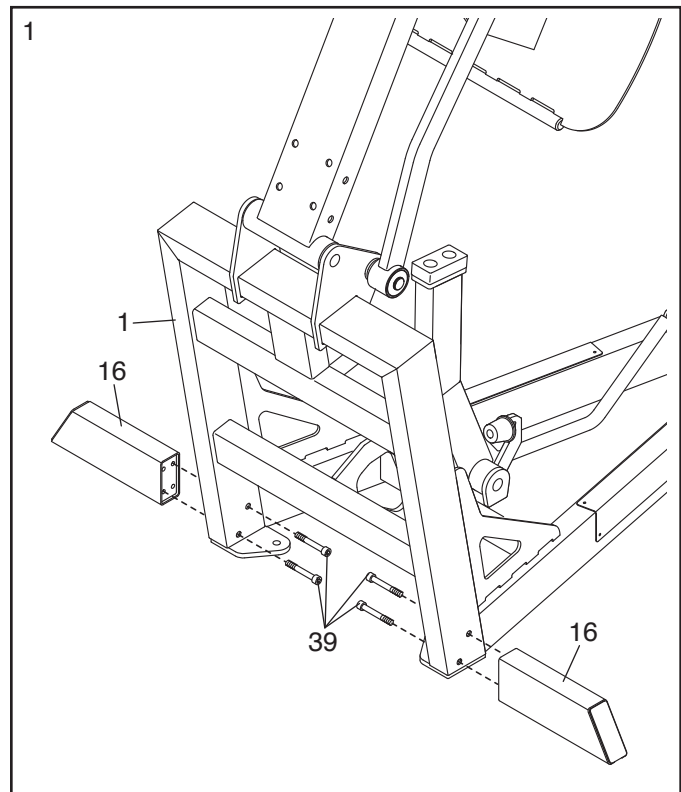


een metrische inbussleutel

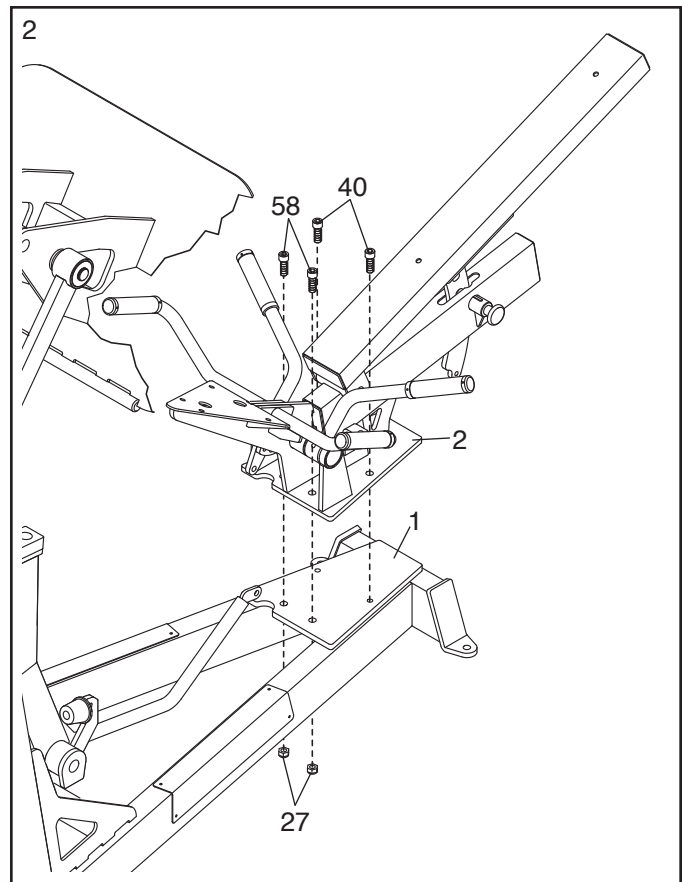


De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. Maak ieder Been van de Basis (16) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 75mm Schroeven (39).

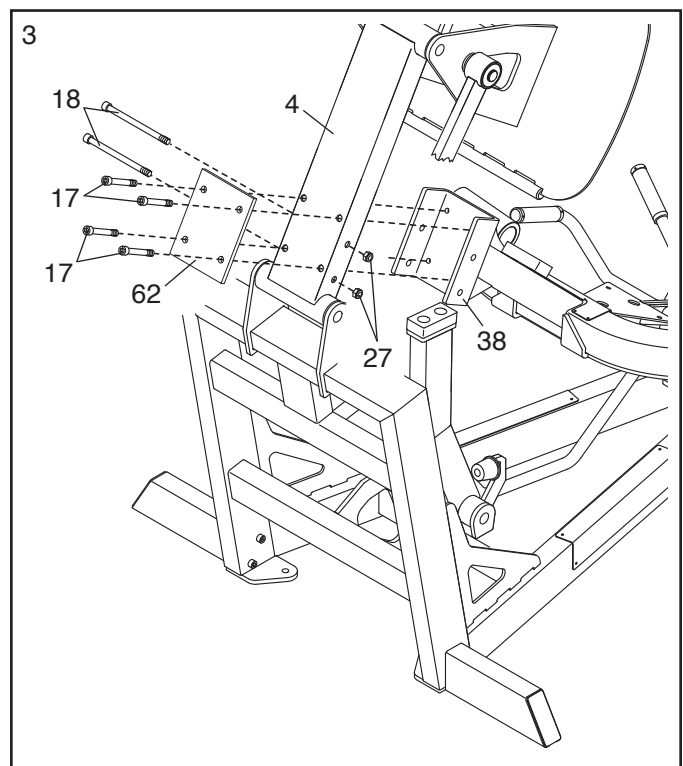


2. Maak het Onderstel van de Zitting (2) aan de Basis (1) vast met twee M12 x 35mm Schroeven (40), twee M12 x 40mm Bouten (58) en twee M12 Borgmoeren (27).



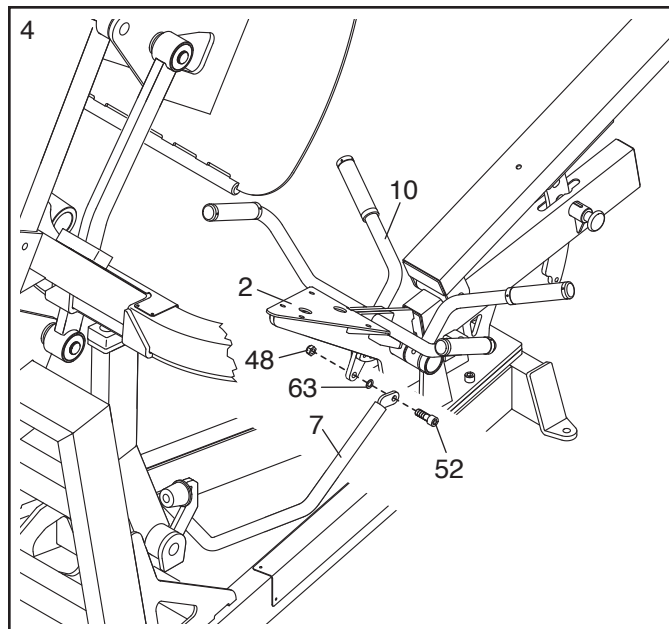
3. Zoek naar het Onderstel van het Gewicht (38) en draai deze zoals afgebeeld.

Maak het Onderstel van het Gewicht (38) aan het Onderstel van de Voetplaat (4) vast met vier M12 x 90mm Schroeven (17), de Plaat van het Onderstel (62), twee M12 x 175mm Bouten (18), en twee M12 Borgmoeren (27).



4. Zoek van de Rechter Bijstelarm (10), die aan het Onderstel van de Zitting (2) vast zit.

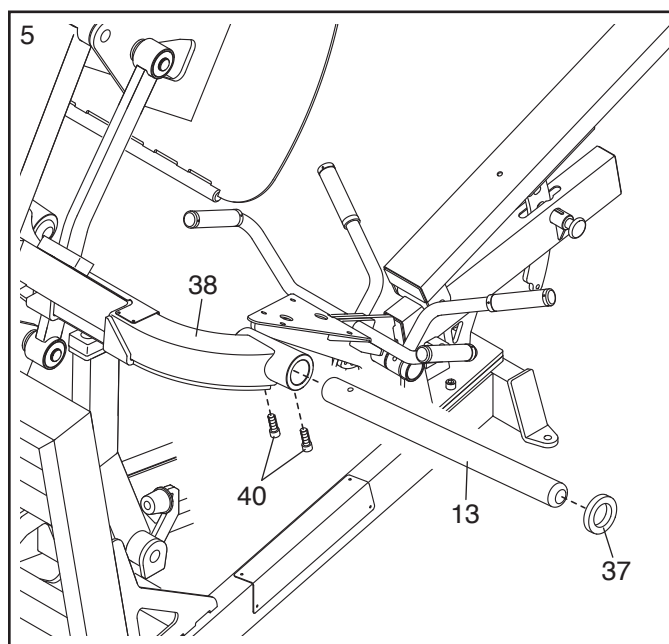
Maak de Armsteun (7) aan de Rechter Bijstelarm (10) vast met een M10 x 30mm Bout (52), een M10 Nylon Tussenring (63), en een M10 Borgmoer (48).



5. Maak een Gewichtsstang (13) aan de linkerkant van het Onderstel van het Gewicht (38) vast met twee M12 x 35mm Schroeven (40).

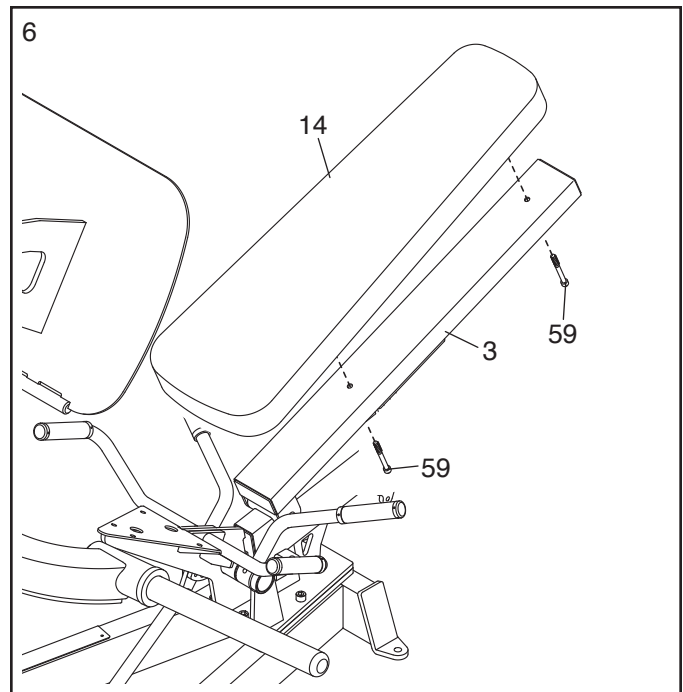
Schuif een Gewichtsbumper (37) op de Gewichtsstang (13).

Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtparaat.

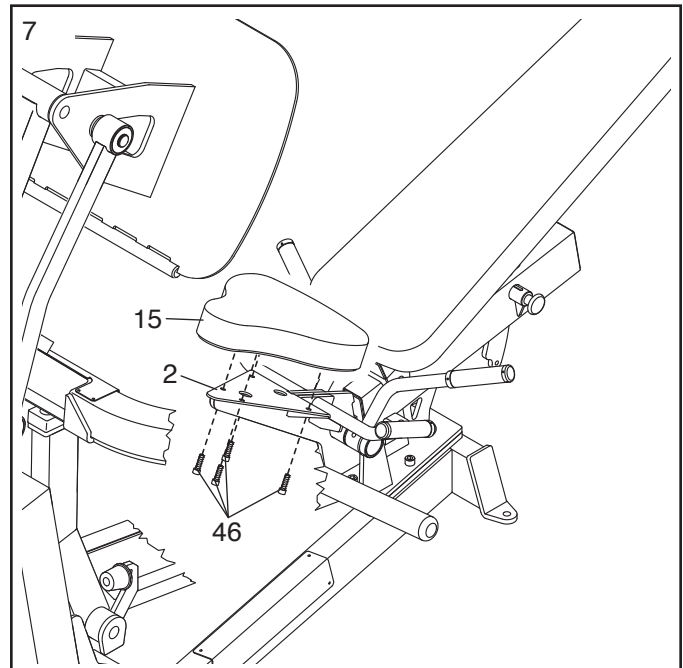


6. Draai de Rugleuning (14) zoals afgebeeld.

Maak de Rugleuning (14) aan het Onderstel van de Rugleuning (3) vast met twee M8 x 80mm Schroeven (59).



7. Maak de Zitting (15) aan het Onderstel van de Zitting (2) vast met vier M8 x 25mm Schroeven (46).



8. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtapparaat goed vastgedraaid zijn.** Leg een matje onder het krachtapparaat om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.

BIJSTELLEN

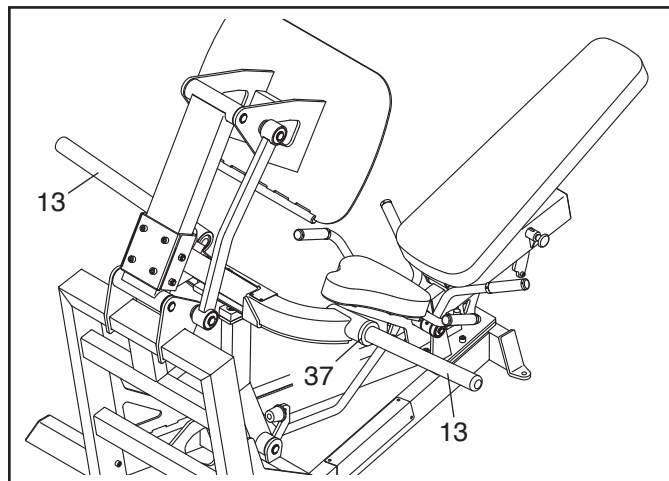
Dit gedeelte van de handleiding legt uit hoe het krachtapparaat bij te stellen. Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtapparaat ieder keer goed vastgedraaid zijn wanneer u het krachtapparaat gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.

GEWICHTEN OP DE GEWICHTSARM PLAATSEN

Schuif, voor een oefening met meer weerstand, hetzelfde aantal gewichten (niet inbegrepen) op beide Gewichtsstangen (13). Zorg ervoor dat de gewichten tegen de Gewichtsbumpers (37) aanzitten.

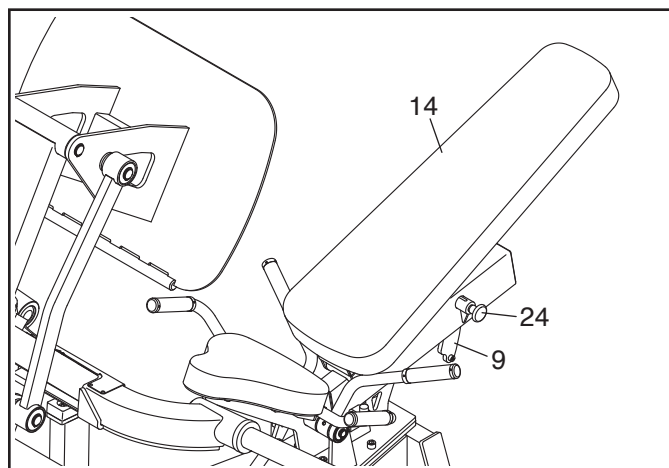
⚠ WAARSCHUWING:

Plaats niet meer dan 204 kg op iedere Gewichtsstang (13). Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide Gewichtsstangen.



HOE DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

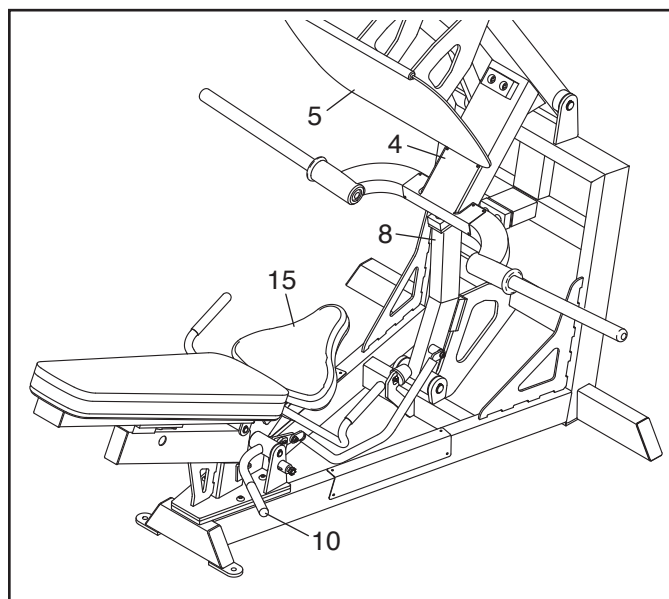
Om de hoek van de Rugleuning (14) bij te stellen, trekt u de Knop (24) uit en plaats de Rugleuning in de gewenste stand. Steek dan de Knop weer in de Bijstelbeugel van de Rugleuning (9).



HOE DE STEUN VAN HET ONDERSTEL BIJ TE STELLEN

Om de Voetplaat (5) neer te laten, duwt u deze eerst omhoog en tilt u de Rechter Bijstelarm (10) zodanig op dat de Steun van het Onderstel (8) tegen de Zitting (15) draait.

Breng, wanneer u klaar bent met uw oefening, de Steun van het Onderstel (8) terug in zijn stand onder het Onderstel in de Voetplaat (4).



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.

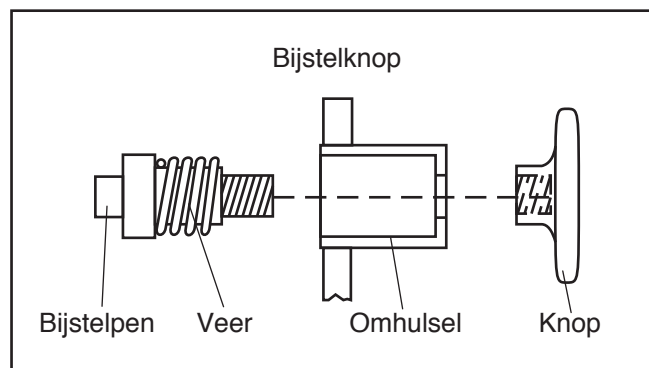
WEKELIJKS ONDERHOUD

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 aan-draaien 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

LIJST MET ONDERDELEN

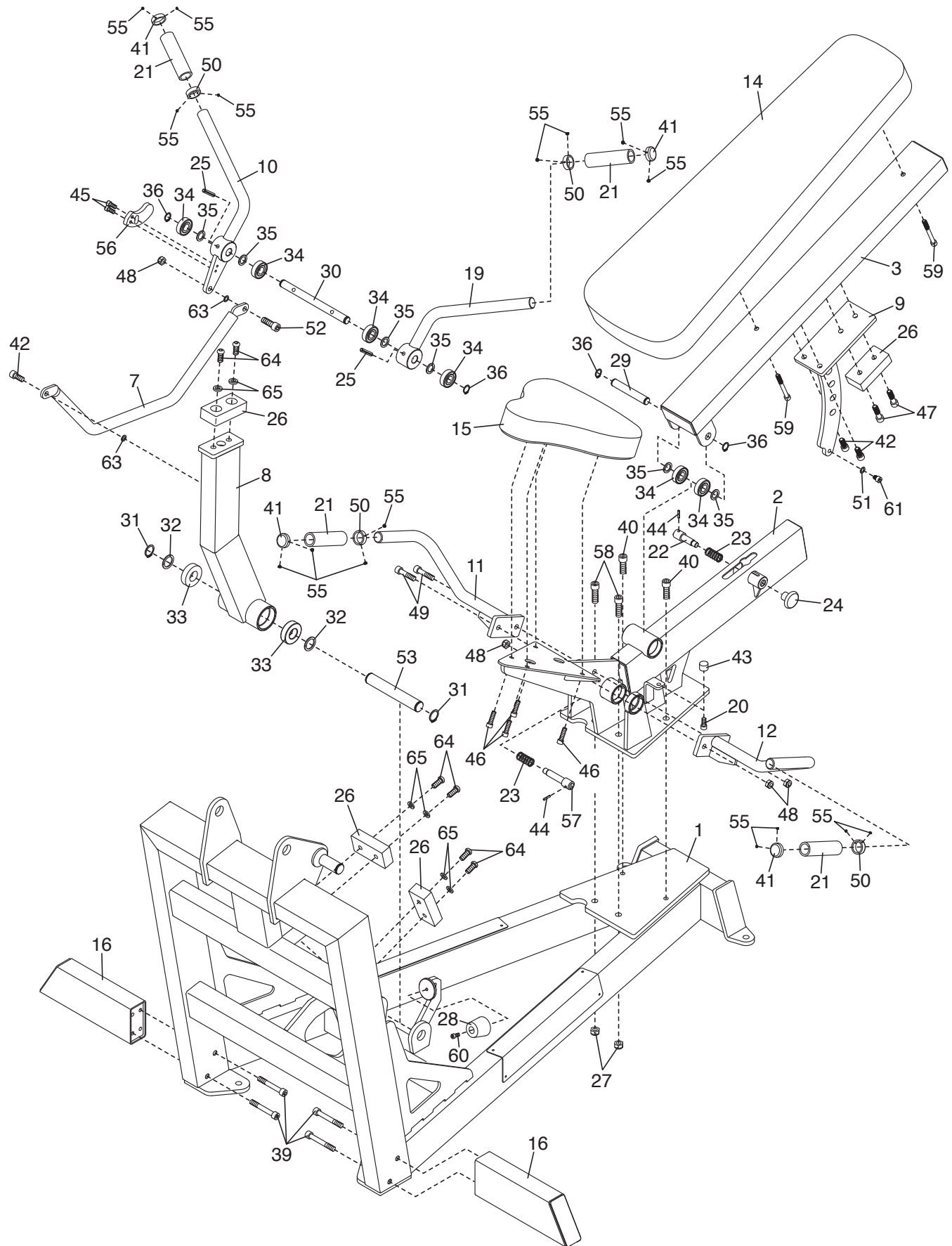
Modelnr. F218.0 R0417A

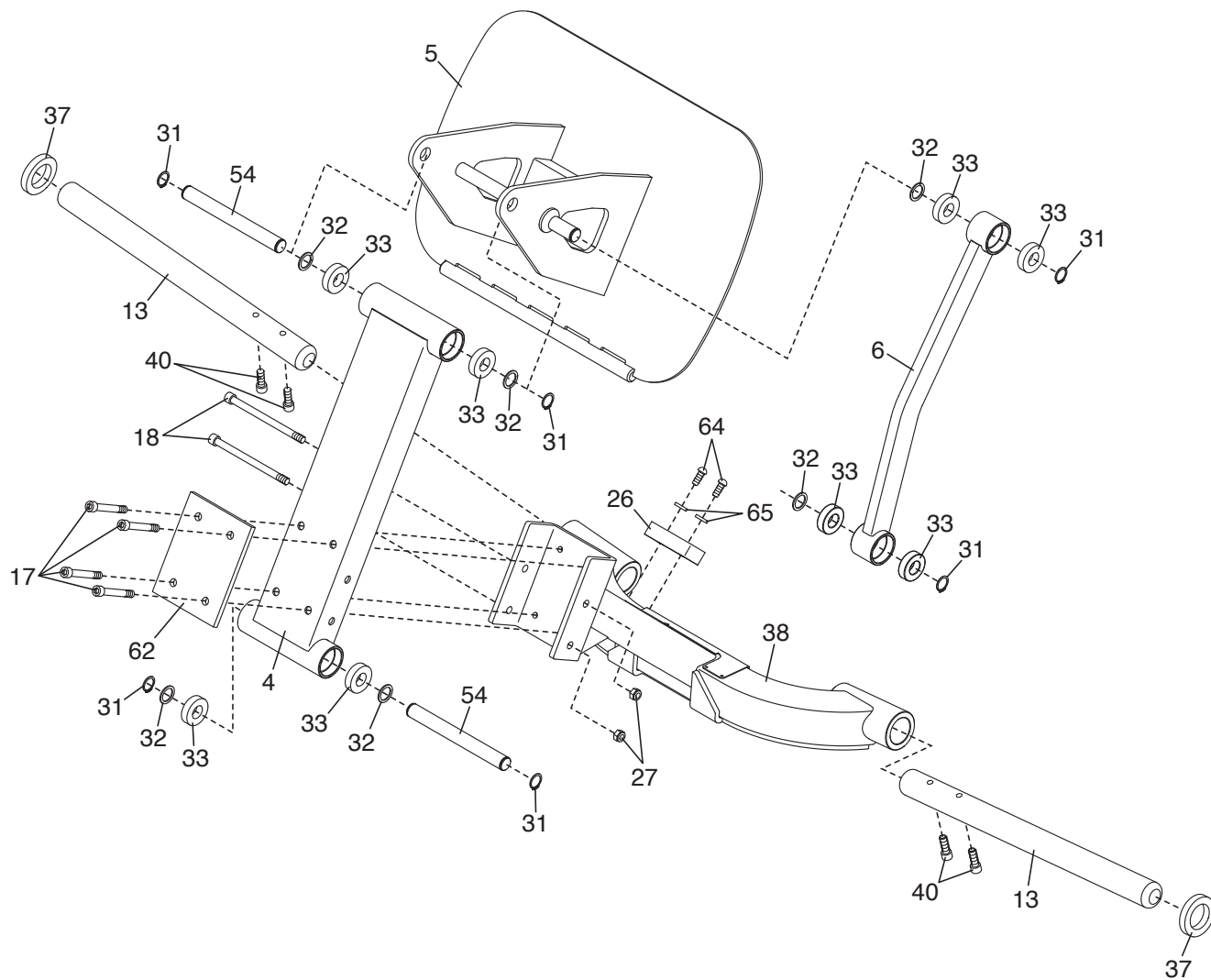
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	35	6	Kleine Nylon Tussenring
2	1	Onderstel van de Zitting	36	4	Kleine Sterring
3	1	Onderstel van de Rugleuning	37	2	Gewichtsbumper
4	1	Onderstel van de Voetplaat	38	1	Onderstel van het Gewicht
5	1	Voetplaat	39	4	M10 x 75mm Schroef
6	1	Arm van de Voetplaat	40	6	M12 x 35mm Schroef
7	1	Steunarm	41	4	Kap van de Handgreep
8	1	Steun van het Onderstel	42	3	M10 x 25mm Schroef
9	1	Bijstelbeugel van de Rugleuning	43	1	Kleine Bumper
10	1	Rechter Bijstelarm	44	2	Kleine Rollerpen
11	1	Rechter Hendel	45	2	M6 x 20mm Schroef
12	1	Linker Hendel	46	4	M8 x 25mm Schroef
13	2	Gewichtsstang	47	2	M10 x 40mm Schroef
14	1	Rugleuning	48	4	M10 Borgmoer
15	1	Zitting	49	2	M10 x 45mm Bout
16	2	Been van de Basis	50	4	Kraag van de Handgreep
17	4	M12 x 90mm Schroef	51	1	M10 Tussenring
18	2	M12 x 175mm Bout	52	1	M10 x 30mm Bout
19	1	Linker Bijstelarm	53	1	As van het Onderstel
20	1	M8 x 16mm Schroef	54	2	As van de Voetplaat
21	4	Handgreep	55	16	M4 x 3mm Set Schroeven
22	1	Rugleuningen	56	1	Bijstelbeugel van de Arm
23	2	Veer	57	1	Armpen/Pen van de Arm
24	1	Knop	58	2	M12 x 40mm Bout
25	2	Grote Rollerpen	59	2	M8 x 80mm Schroef
26	5	Rechthoekige Bumper	60	1	M6 x 25mm Schroef
27	4	M12 Borgmoer	61	1	M10 x 16mm Schroef
28	1	Bumper	62	1	Plaat van het Onderste
29	1	As van de Rugleuning	63	2	M10 Nylon Tussenring
30	1	Armas/As van de Arm	64	8	M10 x 25mm Schroef met Ronde Kop
31	8	Grote Sterring			
32	8	Grote Nylon Tussenring	65	8	M10 x 20mm Tussenring
33	10	Grote Pakking	*	—	Gebruiksaanwijzig
34	6	Kleine Pakking			

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. F218.0 R0417A





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst 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 kapt van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. 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

Email: 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. 06.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time

Email: 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.
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 aankoopprijs 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 gebruikssplezier 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 KLANTDIENST hierboven.