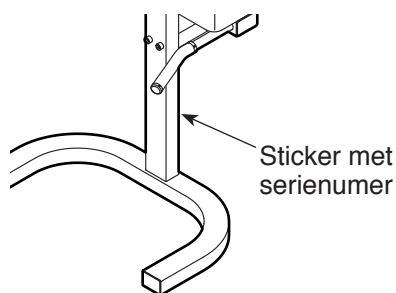


FREEMOTION[®] E P I C[™] Glute-Ham Bench

Modelnr. F221.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



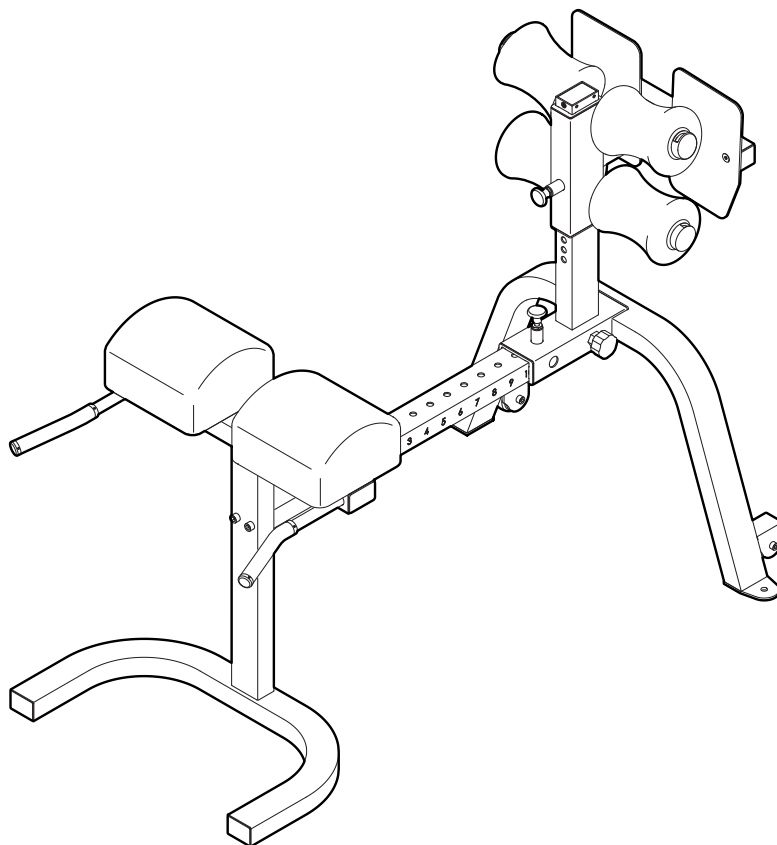
VRAGEN?

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 handle-
iding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING

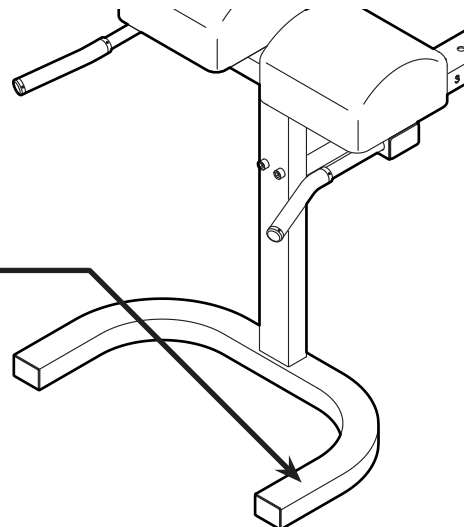


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
AFSTELLINGEN	8
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	9
LIJST MET ONDERDELEN	10
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is 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, 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 vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de krachtapparatuur alleen zoals beschreven in de handleiding.
3. Gebruik de krachtapparatuur 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 krachtapparatuur voor de bedoelde oefening.
5. Het trainingsrek moet vastgemaakt worden in de vloer met de twee 14 mm vergrendelingsgaten om te zorgen voor een maximale stabiliteit waar dat nodig is of mogelijk is.
6. Zorg ervoor dat alle onderdelen van het trainingsrek goed vastgedraaid worden voor elk gebruik.
7. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de krachtapparatuur goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwingen en opgelet stickers hebben gelezen en zijn geïnformeerd over het juiste gebruik van de krachtapparatuur.
8. Alle gebruikers van de krachtapparatuur dienen te zijn geïnformeerd dat zij letsel, of onregelmatigheden aan de krachtapparatuur direct moeten melden aan personeel van de faciliteit.
9. De krachtapparatuur is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtapparatuur vandaan.
11. Draag altijd gym schoenen voor de juiste voetbescherming bij het gebruik van krachtapparatuur.
12. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op de krachtapparatuur als deze wordt gebruikt.
13. 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.

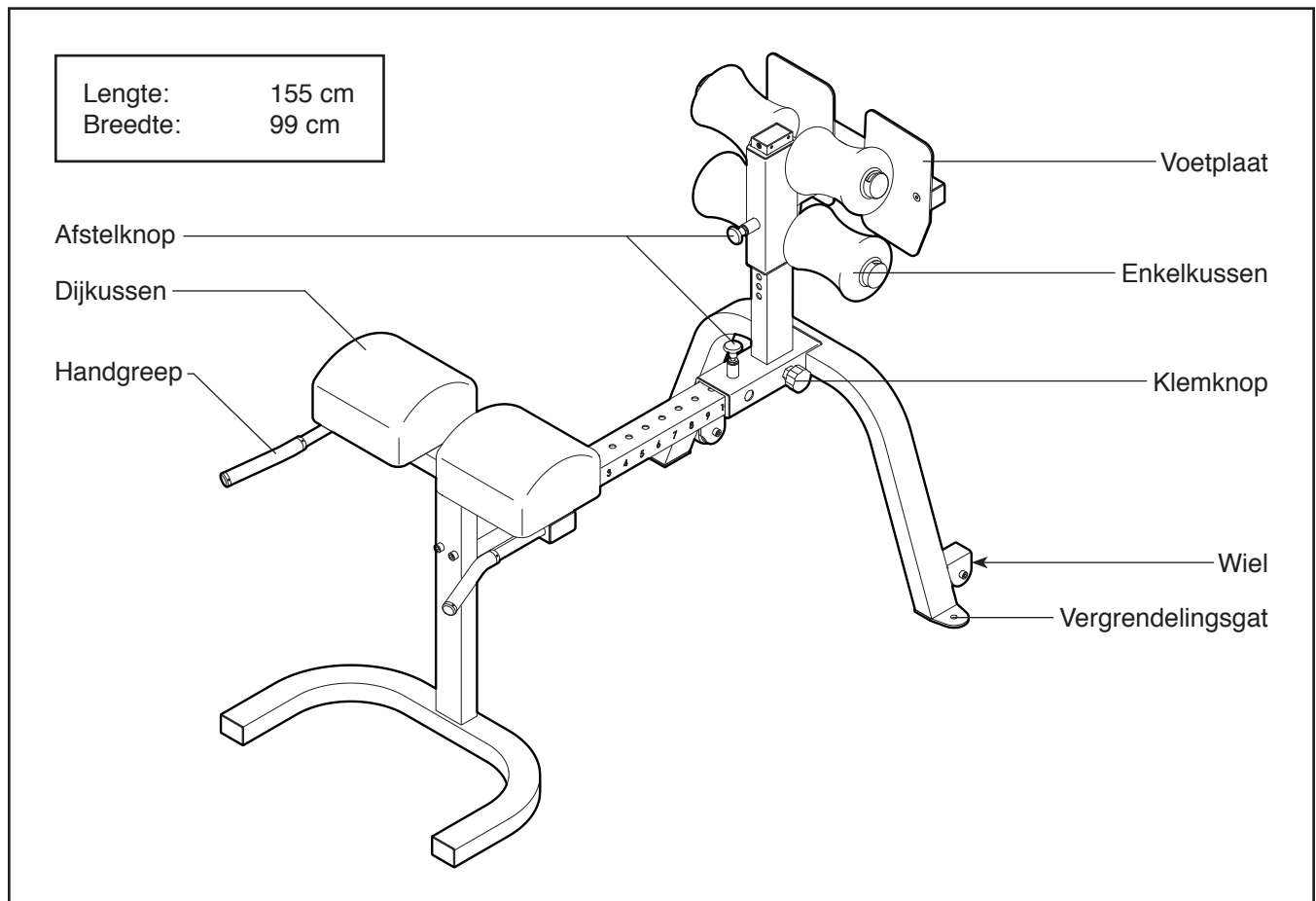
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ GLUTE-HAM BENCH -krachtapparaat. De GLUTE-HAM 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 GLUTE-HAM 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 krachtmachine.

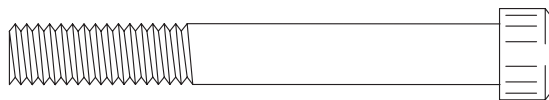
Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nahet lezen van de handleiding nog vragen hebt. Schrijf het nummer van het model en het serienummer op voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u kunnen helpen. Het nummer van het model en de plaats van de sticker met het serienummer worden aangegeven op de voorpagina van deze handleiding.

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

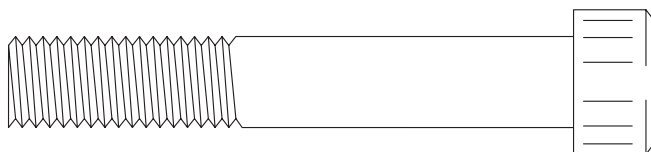


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

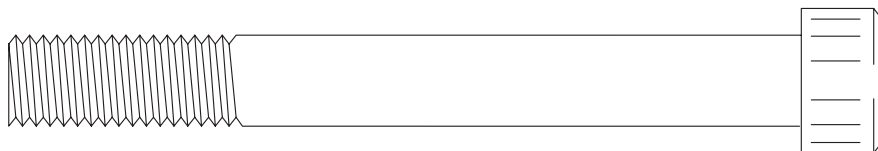
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **BELANGRIJK: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



M8 x 65mm Schroef (27)–4



M10 x 75mm Schroef (30)–2



M10 x 105mm Schroef (31)–2

MONTAGE

Om het monteren eenvoudiger te maken, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet de krachtapparatuur worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de krachtapparatuur 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 het volgende gereedschap (niet meegeleverd):

een instelbare sleutel



een metrische inbussleutel

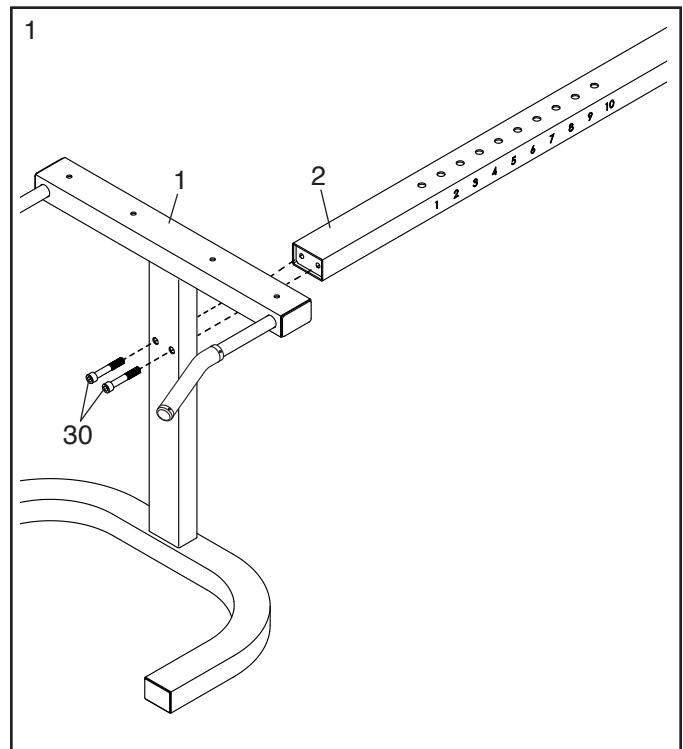


De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenet heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft. **Om schade aan de onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap.**

1. Richt het Onderstel (1) en de Leuning (2) zoals getoond.

Laat een tweede persoon de Leuning (2) vasthouden totdat stap 3 voltooid is.

Maak de Leuning (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M12 x 75mm Schroeven (30). **Maak de schroeven nog niet vast.**

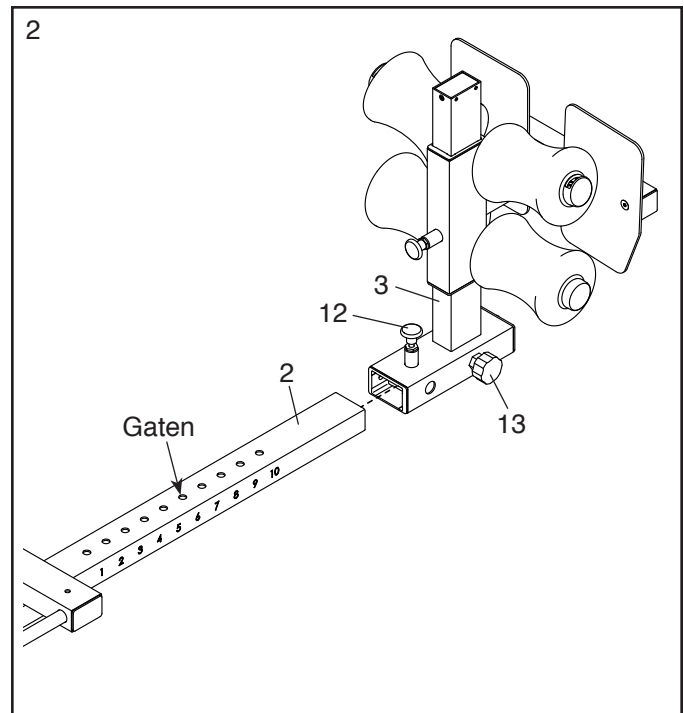


2. Richt de Lengtedrager (3) zoals getoond.

Trek de aangegeven Afstelknop (12) naar buiten en schuif de Lengtedrager (3) op de Leuning (2).

Schuif de Lengtedrager (3) naar de gewenste positie en laat de Afstelknop (12) dan los in een afstelgat in de Leuning (2). **Zorg ervoor dat de Bijstelknop goed vastzit in het bijstelgat.**

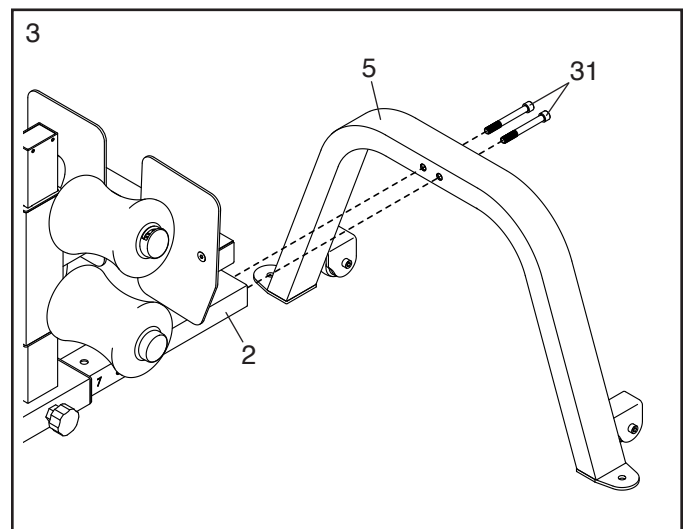
Draai dan de Klemknop (13) vast tegen de Leuning (2).



3. Richt de Basis (5) zoals wordt weergegeven.

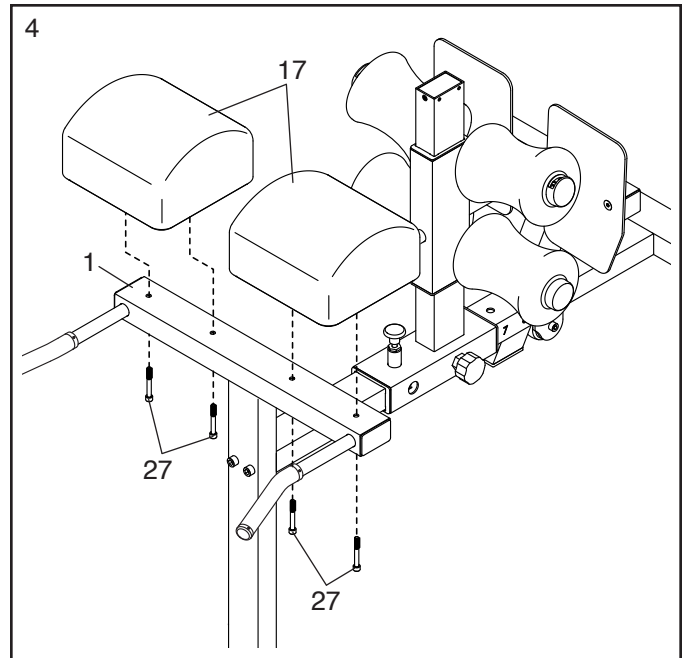
Bevestig de Basis (5) op de Leuning (2) met twee M12 x 105mm Schroeven (31).

Zie stap 1 op pagina 6. Draai de M12 x 75mm Schroeven (30) vast.



4. Bevestig de Dijkussens (17) aan het Onderstel (1) met vier M8 x 65mm Schroeven (27).

5. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtapparatuur goed vastgedraaid worden.** Leg een matje onder de krachtapparatuur om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.



AFSTELLING

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

DE LENGTEDRAGER AFSTELLEN

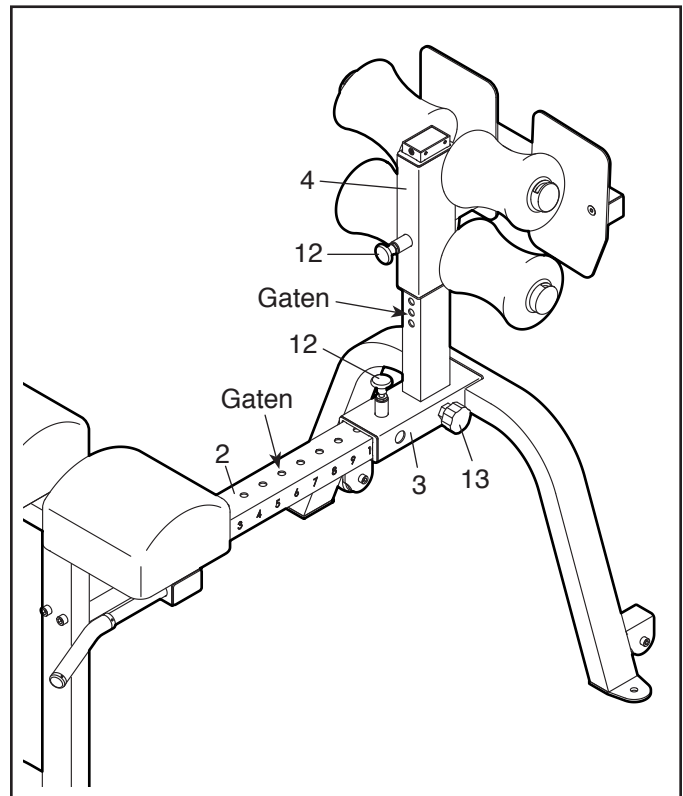
Om de Lengtedrager (3) af te stellen, dient u eerst de Klemknop (13) los te maken.

Trek vervolgens de Afstelknop (12) op de Lengtedrager (3) eruit en verschuif de Lengtedrager naar de gewenste positie en laat de Afstelknop dan los in een afstelgat in de Leuning (2). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**

Draai dan de Klemknop (13) vast tegen de Leuning (2).

DE HOOGTEDRAGER AFSTELLEN

Om de Hoogtedrager (4) af te stellen trekt u de Afstelknop (12) op de Hoogtedrager (3) eruit en verschuift u de Hoogtedrager naar de gewenste positie en laat u vervolgens de Afstelknop los in een afstelgat in de Lengtedrager (3). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**



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® 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 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

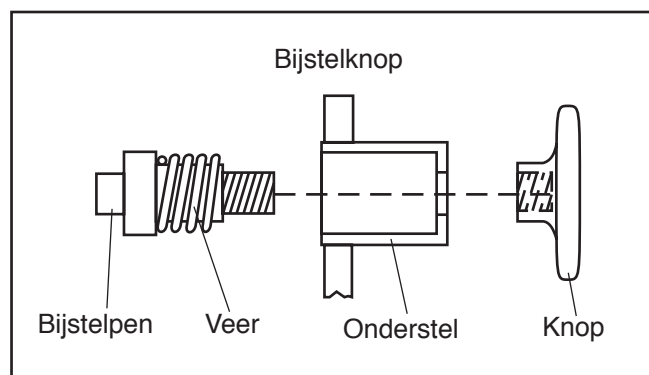
Controleer alle moeren en bouten en draai ze goed vast. **BELANGRIJK: alle kussens van FREEMOTION hebben een ondersteuning van geperst triplex met T-moeren die worden gebruikt om de kussens te bevestigen aan de krachtmachine. Omdat de T-moeren worden bevestigd via triplex, zijn ze niet bestand tegen 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.**

Wielen

De wielen moeten makkelijk kunnen rollen. Draai de wielen vast of vervang deze indien nodig.

Bijstelknop

Wanneer een bijstelknop wat knelt dan kan het zijn dat deze wat ingesmeerd moet worden. Draai de knop los en smeer deze in met een dun laagje lithium vet. Stel de knop weer samen zoals aangegeven is in onderstaande tekening. Het kan zijn dat de veer vervangen moet worden wanneer de bijstelknop nog steeds niet goed werkt. Raadpleeg CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST op de achterkant van deze handleiding om een nieuwe veer te bestellen.

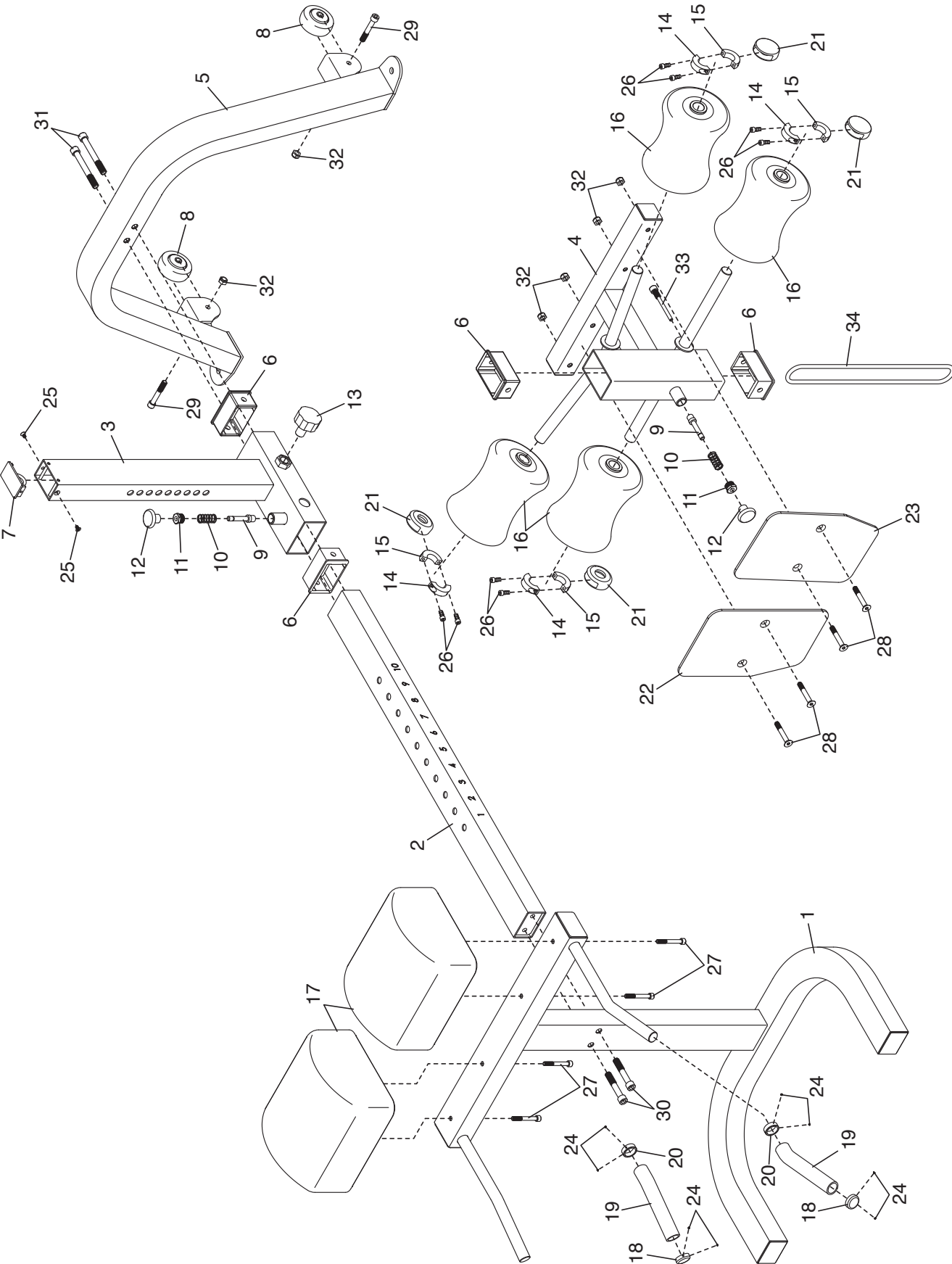


LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F221.0 R0611A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	19	2	Handgreep
2	1	Leuning	20	2	Ring
3	1	Lengtedrager	21	4	Klemkapje
4	1	Hoogtedrager	22	1	Rechtervoetplaat
5	1	Basis	23	1	Linkervoetplaat
6	4	Bus	24	8	M4 x 3mm Stelschroef
7	1	Dragerkapje	25	2	M6 x 10mm Schroef met Platte Kop
8	2	Wiel	26	8	M6 x 15mm Schroef
9	2	Pen	27	4	M8 x 65mm Schroef
10	2	Veer	28	4	M10 x 65mm Bout met Platte Kop
11	2	Hulsmoer	29	2	M10 x 65mm Schroef
12	2	Afstelknop	30	2	M10 x 75mm Schroef
13	1	Klemknop	31	2	M10 x 105mm Schroef
14	4	Bovenklem	32	6	M10 Slotmoer
15	4	Onderklem	33	1	Stopschroef
16	4	Enkelkussen	34	1	Elastisch snoer
17	2	Dijkussen	*	—	Gebruikershandleiding
18	2	Dopje van de Handgreep			

Aandacht: 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.



HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

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 kft 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