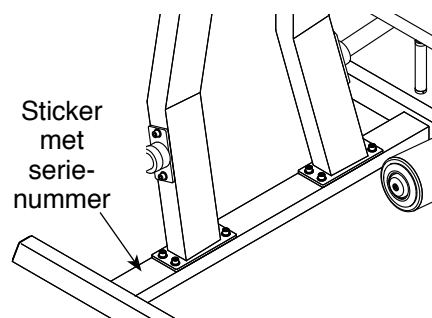


# FREEMOTION<sup>®</sup> Lat Pull Down

Modelnr. F303.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



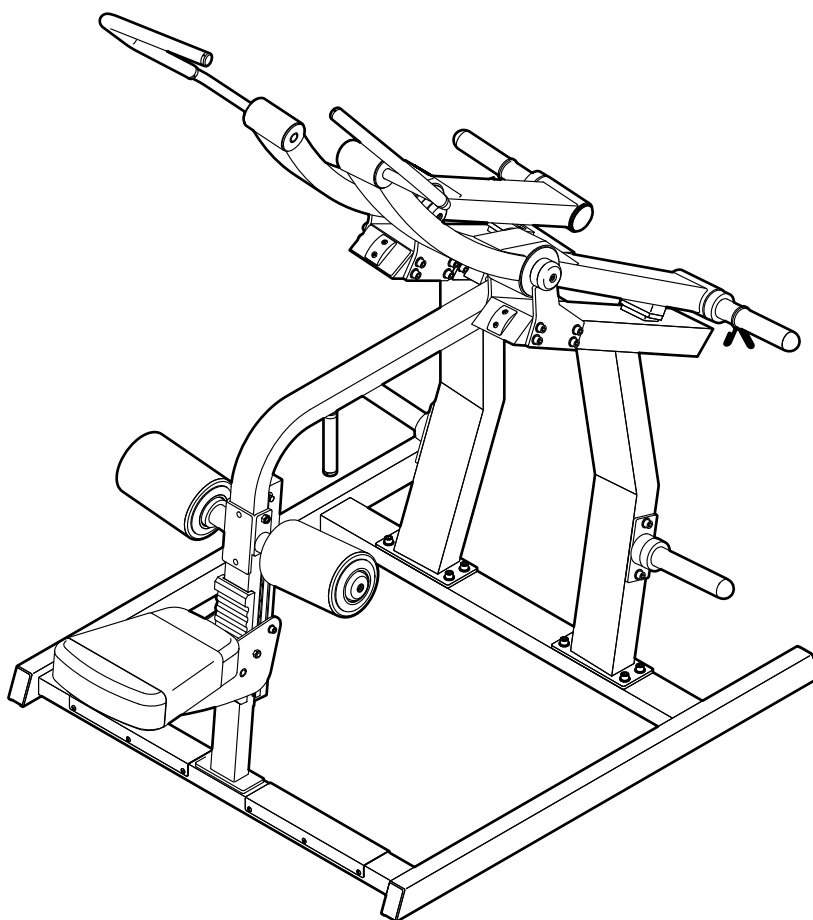
## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### VRAGEN?

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

### OPGELET

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

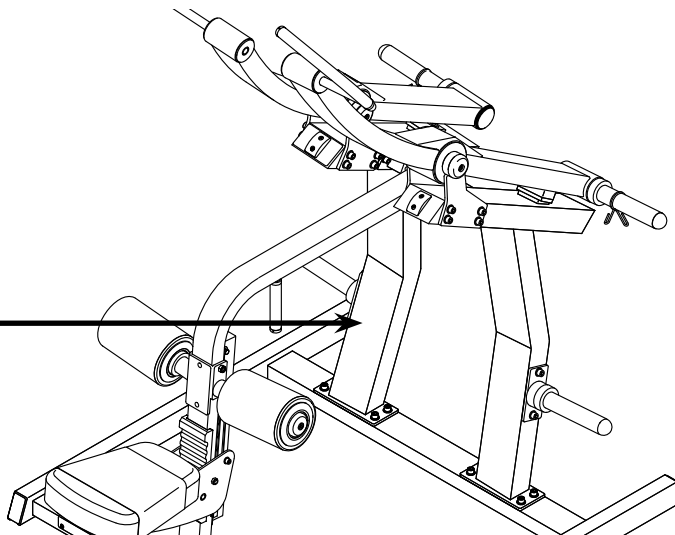


# INHOUD

|                                          |                |
|------------------------------------------|----------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING              | 2              |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN         | 3              |
| VOORDAT U BEGINT                         | 4              |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA             | 5              |
| MONTAGE                                  | 6              |
| BIJSTELLING                              | 11             |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN      | 12             |
| LIJST MET ONDERDELEN                     | 13             |
| GEDETAILLEERDE TEKENING                  | 14             |
| HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST | Laatste pagina |
| BEPERKTE GARANTIE                        | 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, voordat u uw apparaat gaat gebruiken, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door en bekijk alle waarschuwingen op uw krachttapparaat om het risico op ernstig letsel te verminderen. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door dit product of het gebruik ervan.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van het krachttapparaat goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, dat alle stickers met waarschuwings- en aandachtspunten grondig gelezen zijn en dat ze over het gebruik van het krachttapparaat juist geïnformeerd zijn.
2. Alle gebruikers van het krachttapparaat dienen geïnstrueerd te zijn dat zij ieder letsel, of onregelmatigheid aan het krachttapparaat direct aan personeel van de instelling moeten melden.
3. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
4. Gebruik het krachttapparaat alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Gebruik het krachttapparaat alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het krachttapparaat om de vloer te beschermen.
6. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er zich van te vergewissen dat er voor de voorgenomen oefening voldoende ruimte rondom het krachttapparaat is.
7. Gebruik, voor maximale stabiliteit, de anker-gaten om het krachttapparaat aan de vloer te verankeren daar waar dat nodig, of mogelijk is.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij het krachttapparaat vandaan.
9. Het krachttapparaat is alleen ontworpen voor gebruikers die maximaal 181 kg wegen.
10. Plaats op iedere arm niet meer dan 82 kg aan gewichten (niet meegeleverd). Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide armen. Maak gewichtsplaten altijd stevig vast met de gewichtscips.
11. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
12. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun, tijdens het gebruik, niet op het krachttapparaat of laat uw handen er niet op rusten.
13. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

# VOORDAT U BEGINT

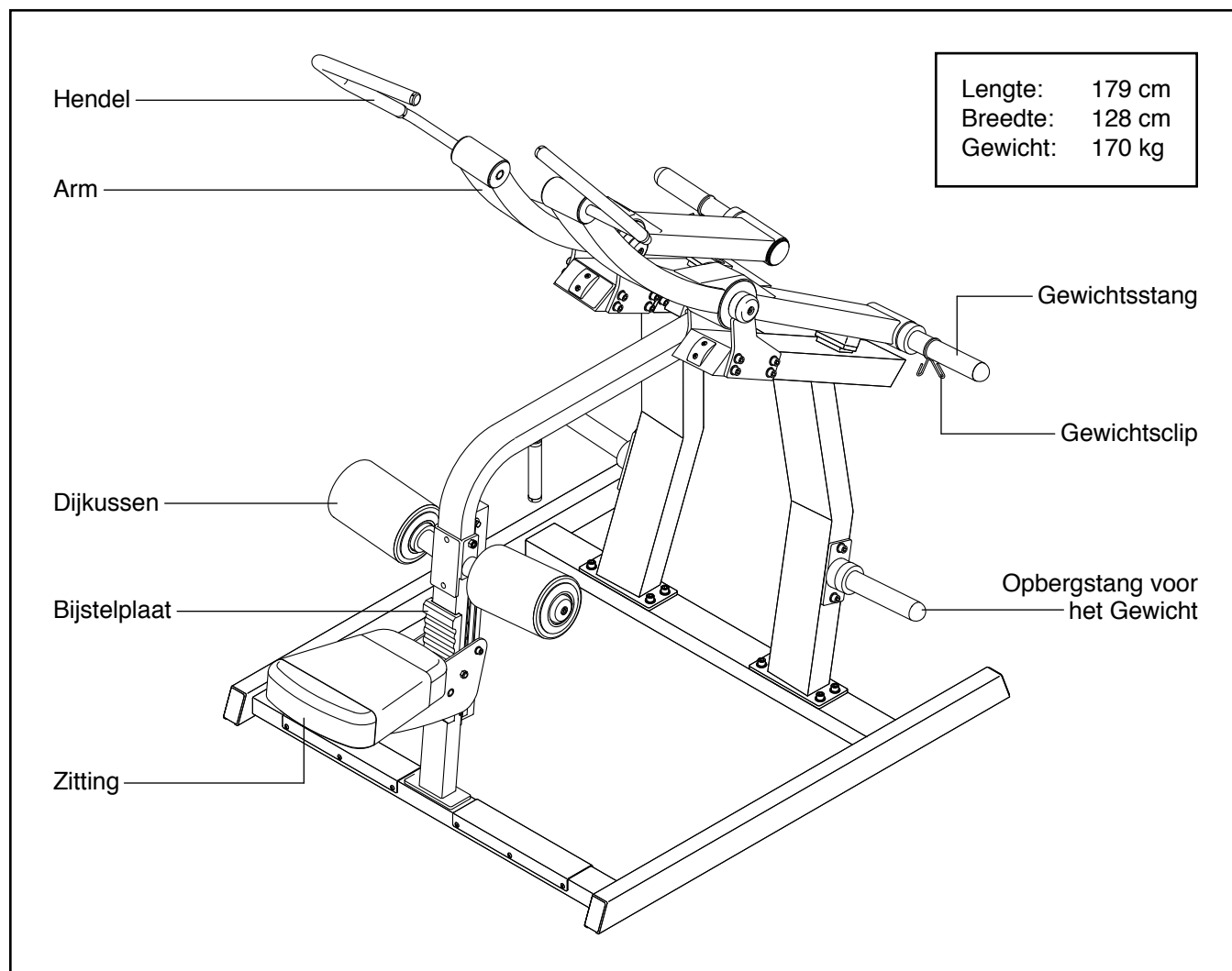
Fijn dat u voor het FREEMOTION® LAT PULL DOWN (stang naar beneden trekken) krachtaapparaat gekozen heeft. U kunt op natuurlijke wijze onbeperkt de spiergroepen van uw lichaam gebruiken om effectiever en efficiënter te trainen.

**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u het krachtaapparaat gaat gebruiken.**

Indien u na het lezen van deze handleiding vragen

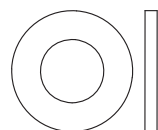
heeft, raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding. Schrijf het productnummer en serienummer even op voordat u met ons contact opneemt zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. Op de kaft van de handleiding wordt aangegeven waar u de sticker met het modelnummer en het serienummer kunt vinden.

Bestudeer, voor u verder leest, de tekening hieronder om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

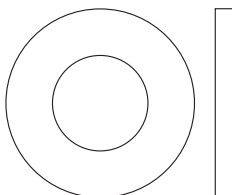


## ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

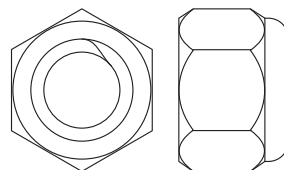
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



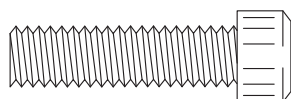
M8 Tussenring  
(44)–4



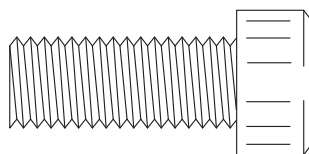
M12 Tussenring  
(41)–42



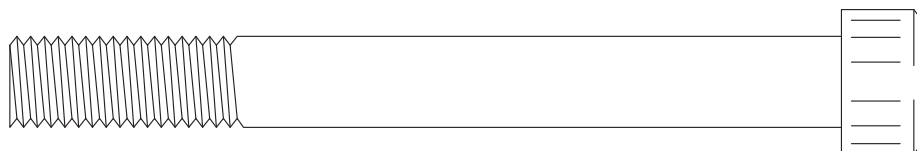
M12 Borgmoer  
(50)–1



M8 x 30mm  
Schroef (34)–4



M12 x 30mm  
Schroef (32)–40



M12 x 115mm Bout (33)–1

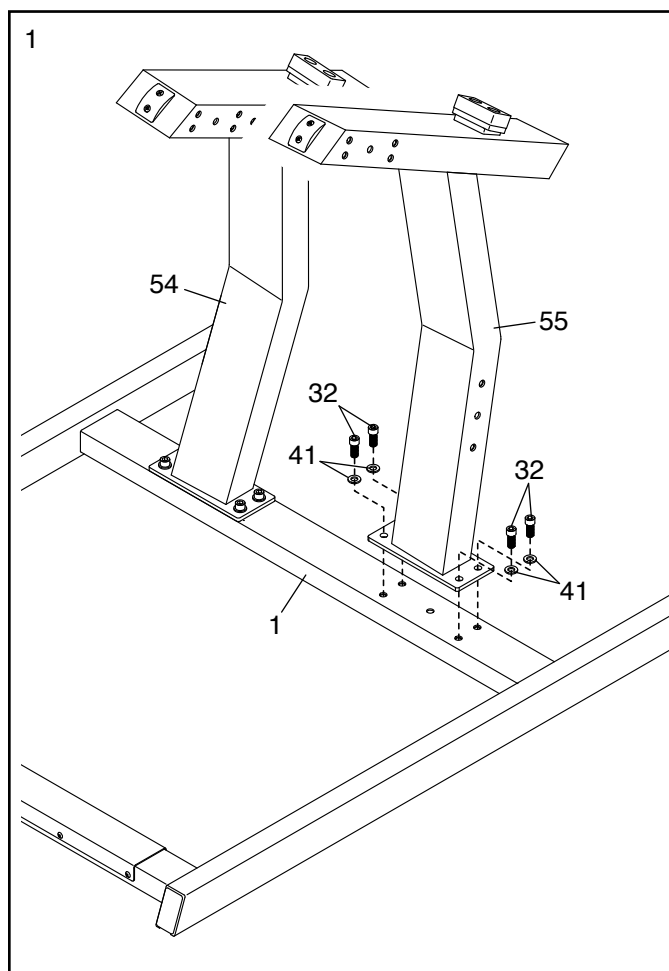
# MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
  - Vanwege het gewicht en de afmeting moet het krachtapparaat gemonteerd worden op de plaats waar die gebruikt zal worden. Zorg dat er voldoende vrije ruimte rondom het krachtapparaat is.
  - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met de montage klaar bent.
  - Zie bladzijde 5 om te helpen bij het herkennen van kleine onderdelen.
  - Linker onderdelen worden met “L” of “Let” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
  - Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) is voor montage nodig:
    - één instelbare sleutel 
    - een set metrische inbussleutels 
- Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Zoek naar de Rechter Staander (55) en draai deze zoals afgebeeld.

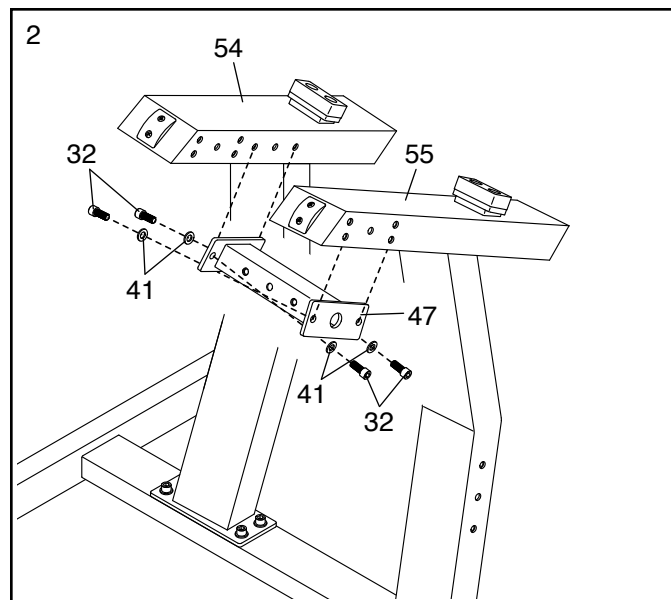
Maak de Rechter Staander (55) aan de Basis (1) vast met vier M12 x 30mm Schroeven (32) en vier M12 Tussenringen (41). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

**Maak de Linker Staander (54) op dezelfde manier aan de Basis (1) vast.**



2. Draai de Dwarsstang (47) zoals afgebeeld.

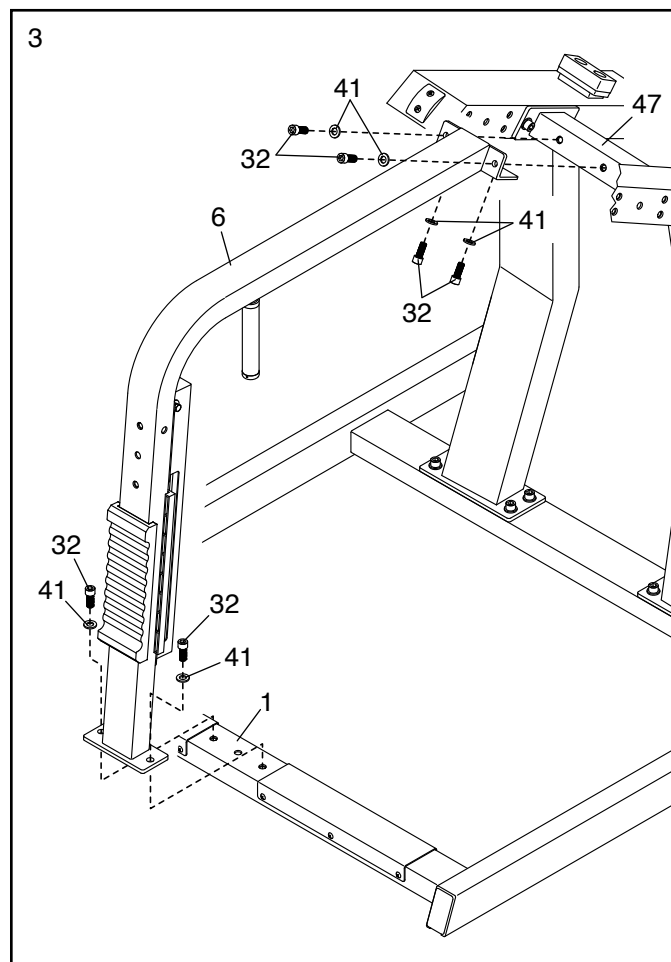
Maak de Dwarsstang (47) aan de Linker en de Rechter Stander (54, 55) vast met vier M12 x 30mm Schroeven (32) en vier M12 Tussenringen (41). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



3. Draai het Onderstel (6) zoals afgebeeld.

Maak het bovenste uiteinde van het Onderstel (6) aan de Dwarsstang (47) vast met vier M12 x 30mm Schroeven (32) en vier M12 Tussenringen (41). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

Maak het onderste uiteinde van het Onderstel (6) aan de Basis (1) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (32) en twee M12 Tussenringen (41). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

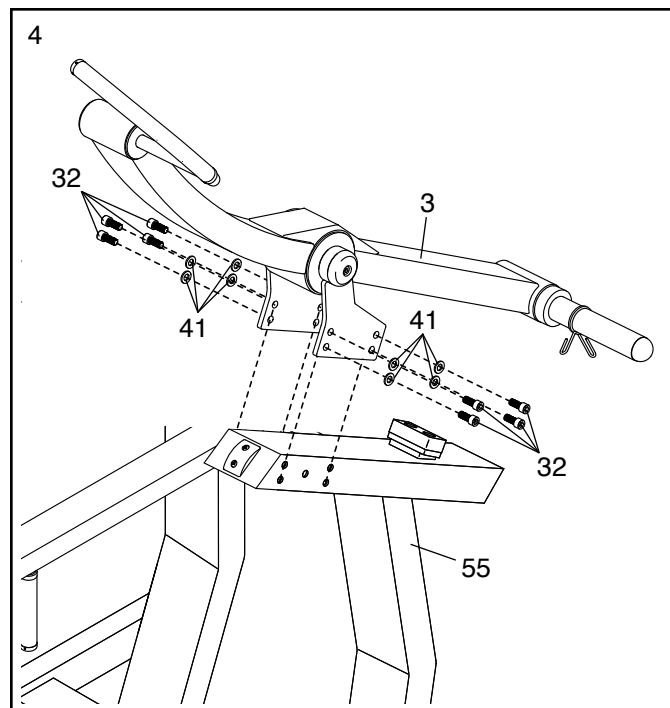


4. Zoek naar de Rechter Arm (3) en draai deze zoals afgebeeld.

Maak de Rechter Arm (3) aan de Rechter Staander (55) vast met acht M12 x 30mm Schroeven (32) en acht M12 Tussenringen (41).

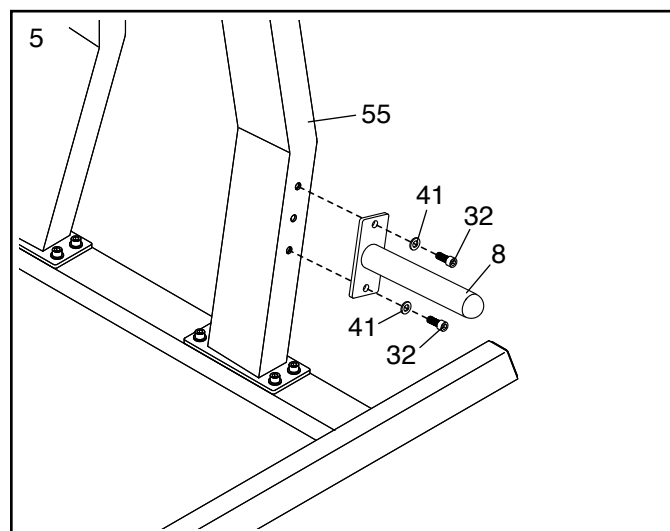
**Maak de Linker Arm (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de Linker Staander (niet afgebeeld) vast.**

**Zie stap 1–3.** Draai de M12 x 30mm Schroeven (32) vast.



5. Maak een Opbergstang voor het Gewicht (8) aan de Rechter Staander (55) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (32) en twee M12 Tussenringen (41).

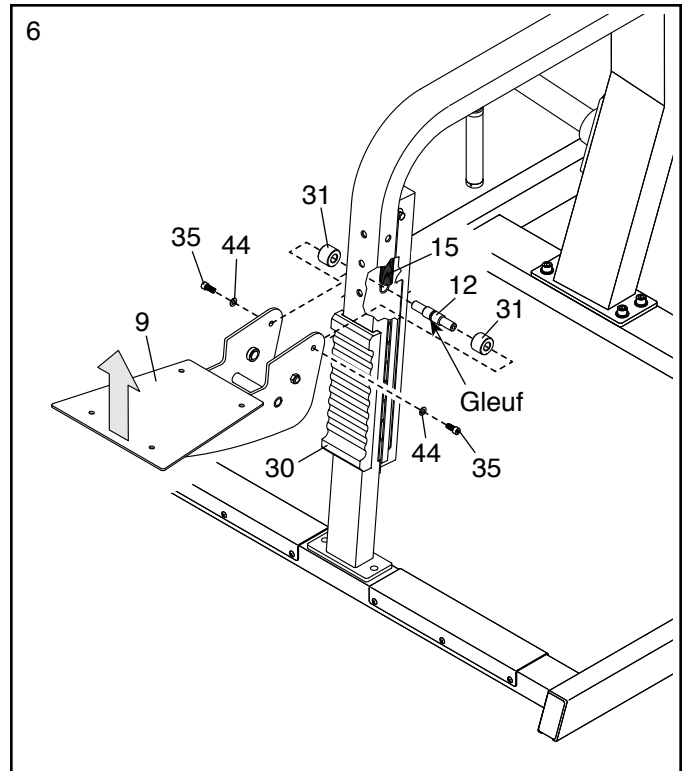
**Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtapparaat.**



6. Verwijder de twee M8 x 20mm Schroeven (35), de twee M8 Tussenringen (44), de As van de Veer (12), en de twee Rollers (31) van het Onderstel van de Zitting (9).

Steek de As van de Veer (12) in het onderste uiteinde van de Veer (15). **De haak op de Veer moet in de gleuf van de As van de Veer zitten.** Schuif dan een Roller (31) op iedere kant van de As van de Veer (12).

Til vervolgens de voorkant van het Onderstel van de Zitting (9) op en schuif het Onderstel van de Zitting naar beneden op de Bijstelplaat (30). Maak dan het Onderstel van de Zitting aan de As van de Veer (12) vast met de twee M8 x 20mm Schroeven (35) en de twee M8 Tussenringen (44).

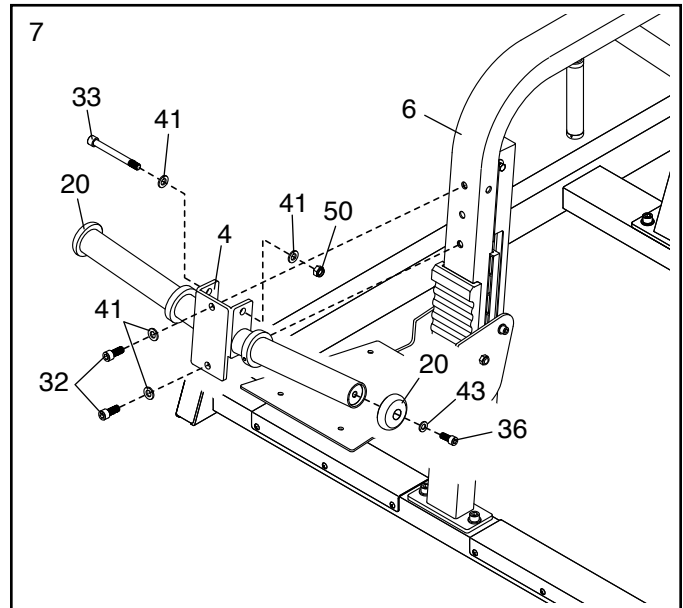


7. Maak het Onderstel van het Kussen (4) aan het Onderstel (6) vast met een M12 x 115mm Bout (33), twee M12 Tussenringen (41) en een M12 Borgmoer (50). **Draai de Bout nog niet vast.**

Maak dan het Onderstel van het Kussen (4) aan het Onderstel (6) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (32) en twee M12 Tussenringen (41).

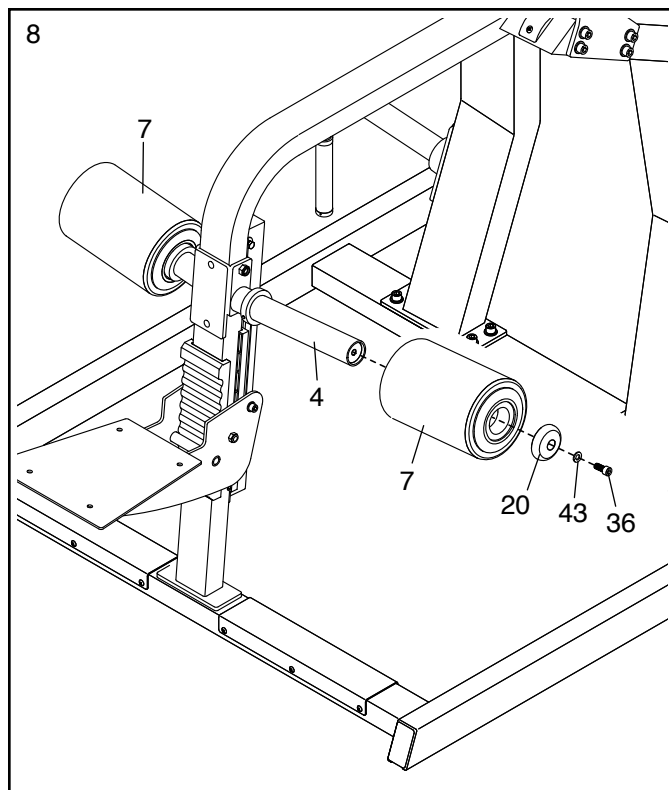
**Maak de M12 x 115mm Bout (33) vast.**

Verwijder de M10 x 25mm Schroef (36), de M10 Tussenring (43), en de Zwenkkap (20) uit iedere kant van het Onderstel van het Kussen (4). Zet deze onderdelen tot stap 8 opzij.

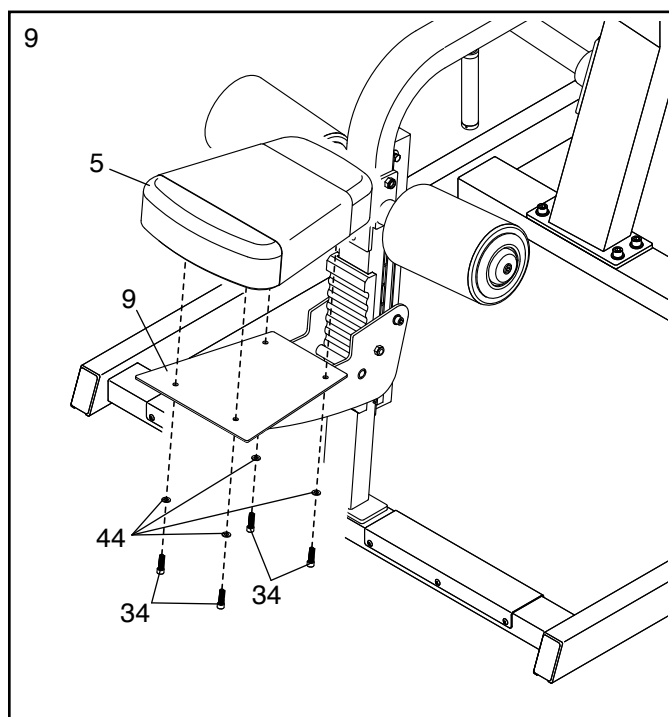


8. Schuif een Kussen (7) op iedere kant van het Onderstel van het Kussen (4).

Draai dan een M10 x 25mm Schroef (36), een M10 Tussenring (43), en een Zwenkkap (20) vast op iedere kant van het Onderstel van het Kussen (4).



9. Maak de Zitting (5) aan het Onderstel van de Zitting (9) vast met vier M8 x 30mm Schroeven (34) en vier M8 Tussenringen (44).



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

# BIJSTELLING

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe u het krachtapparaat kunt bijstellen. Zorg ervoor dat, bij gebruik van het krachtapparaat, alle onderdelen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen.

## GEWICHTEN TOEVOEGEN

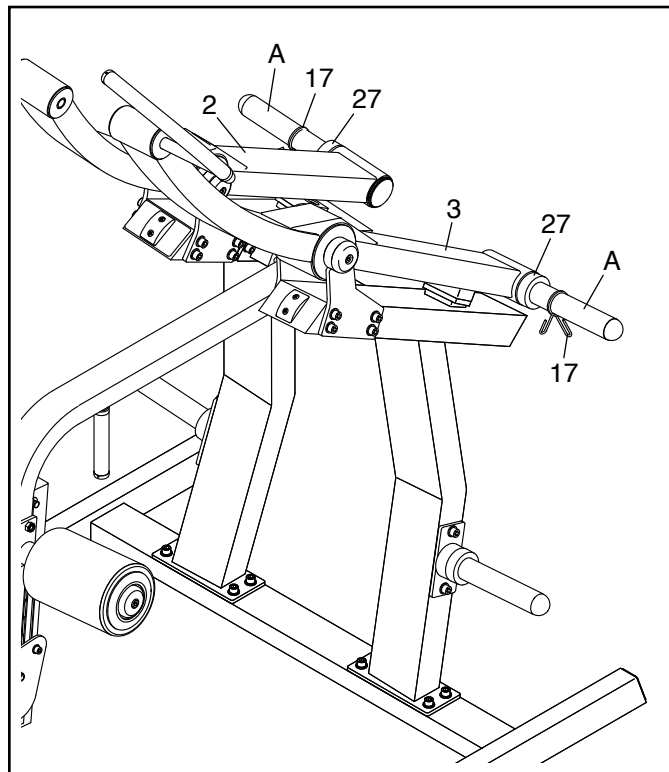
Schuif hetzelfde aantal gewichten (niet meegeleverd) op de gewichtsstangen (A) op de Linker en de Rechter Arm (2, 3). Zorg dat de gewichtsplaten tegen de Gewichtsbumpers (27) geschoven zijn.

**Maak de gewichtsplaten stevig vast met de Gewichtsclips (17).**



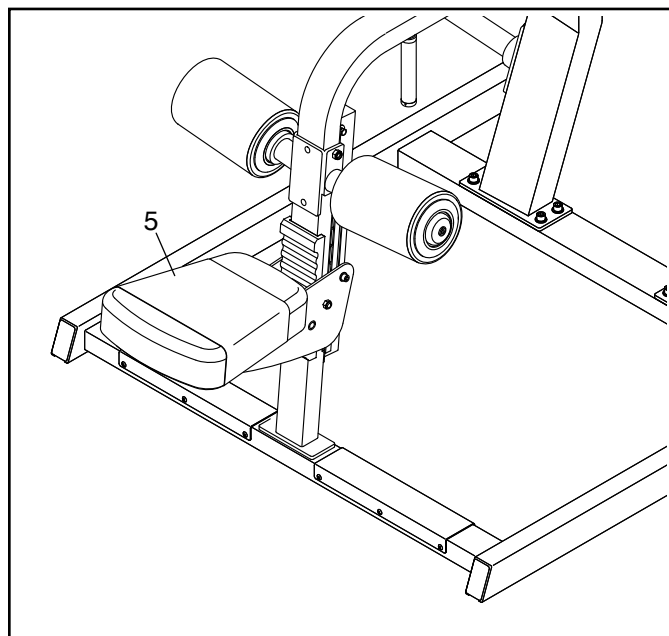
### WAARSCHUWING:

plaats op iedere Arm (2, 3) niet meer dan 82 kg aan gewichten (niet meegeleverd). Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide Armen. Maak gewichtsplaten altijd stevig vast met de Gewichtsclips (17).



## DE ZITTING BIJSTELLEN

Til, om de hoogte van de Zitting (5) bij te stellen, de voorkant van de Zitting op, schuif de Zitting naar boven of naar beneden tot de gewenste stand, en druk dan de voorkant van de Zitting naar beneden. **Zorg dat de Zitting goed ingestoken is.**



---

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Voor optimale werking van het krachtapparaat en om de kans op letsel voor gebruikers te verminderen dient u regelmatig preventief onderhoud uit te voeren. Geef al het personeel instructies om de procedures uit te voeren die in dit hoofdstuk beschreven staan. Personeel moet ook ieder ongeval registreren en rapporteren. Gebruik om de garantie van het krachtapparaat te behouden uitsluitend onderdelen van FREEMOTION voor reparatie of vervanging. Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST aan de achterkant van deze handleiding indien u nog vragen of problemen heeft.

## DAGELIJKS ONDERHOUD

### Schoonmaken in het Algemeen

Maak het krachtapparaat schoon met een zachte doek met zachte zeep en warm water. Gebruik, indien nodig, een zachte borstel met het schoonmaakmiddel.

Spoel vervolgens het krachtapparaat af met een zachte doek met schoon water en maak het apparaat goed droog.

### Moeilijke Vlekken

Besproei de vlek met een niet schurend huishoudelijk schoonmaakmiddel zoals FORMULA 409® schoonmaakmiddel, SIMPLE GREEN®, of een vergelijkbaar product. Wrijf zachtjes over de vlek en laat dan het schoonmaakmiddel een paar minuten intrekken.

Spoel vervolgens het krachtapparaat af met een zachte doek met schoon water en maak het apparaat goed droog.

Herhaal, indien nodig, deze stappen met een zachte borstel.

### Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

Wrijf de vlek zachtjes in met een zachte doek met ontsmettingsalcohol.

Spoel vervolgens het krachtapparaat af met een zachte doek met schoon water en maak het apparaat goed droog.

**OPGELET:** volg voor ieder schoonmaakmiddel dat u gebruikt de richtlijnen en de veiligheidsvoorzorgsmaatregelen van de fabrikant. FreeMotion Fitness en

haar verkopers zijn niet verantwoordelijk voor letsels of schade voortvloeiend uit het gebruik of foutief gebruik van schoonmaakmiddelen. **BELANGRIJK:** probeer, bij gebruik van enig schoonmaakmiddel, dit eerst uit op een niet zichtbare plaats om er zeker van te zijn dat het materiaal er niet door beschadigd wordt. Gebruik geen schuurmiddelen; geen sterke schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen zoals vernisverdunner, kerosine, benzine of vergelijkbare vloeistoffen. Dergelijke substanties kunnen het krachtapparaat bekrassen, kunnen plastic onderdelen en stickers beschadigen of kunnen andere schade veroorzaken.

## WEKELIJKS ONDERHOUD

### Hardware

Controleer alle moeren, bouten en schroeven en draai ze, indien nodig, goed vast. **BELANGRIJK:** alle kussens hebben compacte triplex ondersteuning met T-moeren die gebruikt worden om de kussens aan het krachtapparaat vast te maken. Omdat de T-moeren door het triplex vastgehouden worden, zullen ze niet tegen de torsiekracht bestand zijn die normale moeren wel hebben. Draai, bij het vastdraaien van de bouten of de schroeven voor het vastmaken van een kussen, de bouten en de moeren slechts aan tot ze goedpassend zijn en het kussen niet meer beweegt of los aanvoelt. Het te strak aandraaien kan de T-moeren uit het triplex afscheuren waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.

## MAANDELIJKS ONDERHOUD

### Grepen

Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

# LIJST MET ONDERDELEN

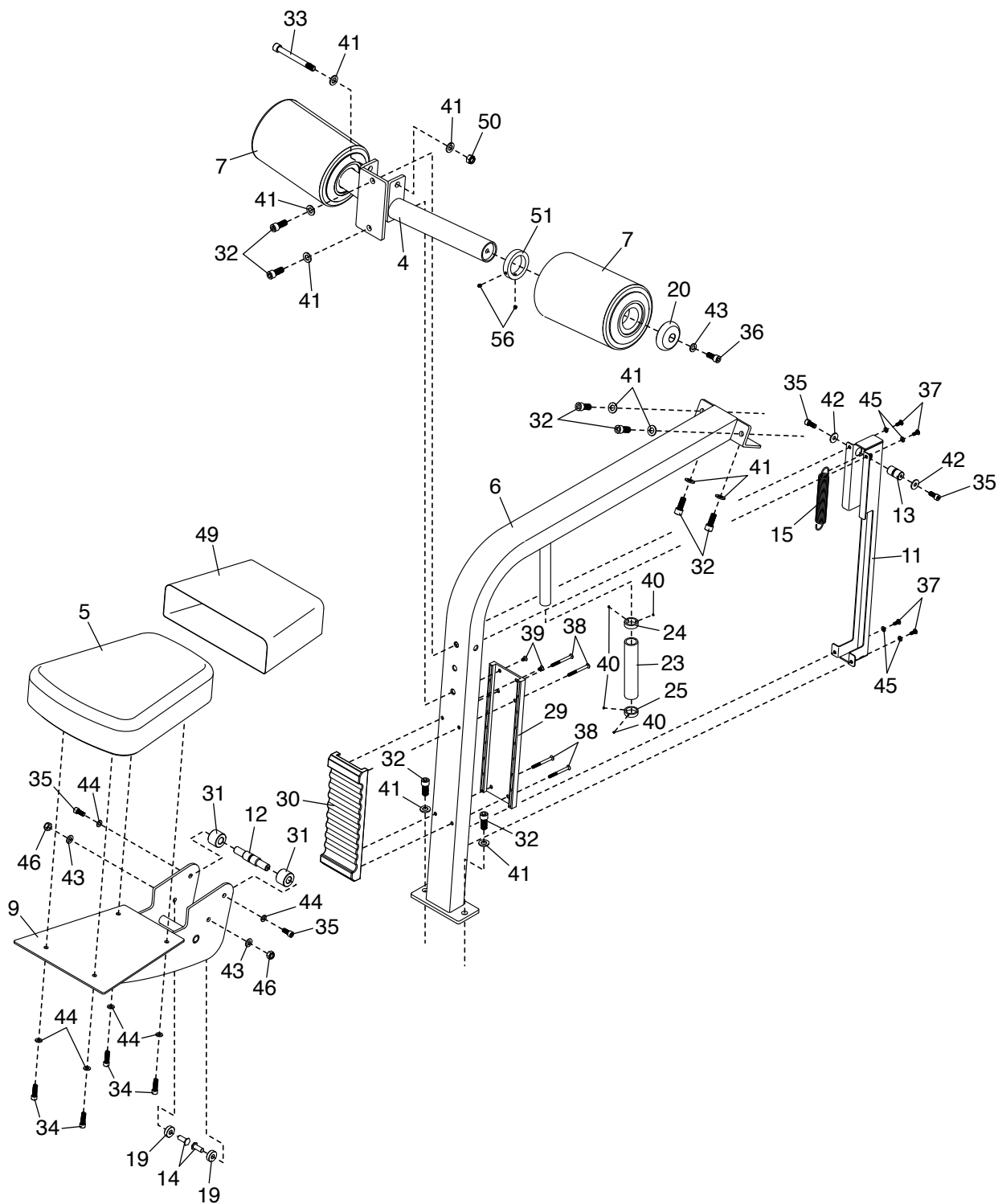
Modelnr. F303.0 R1013A

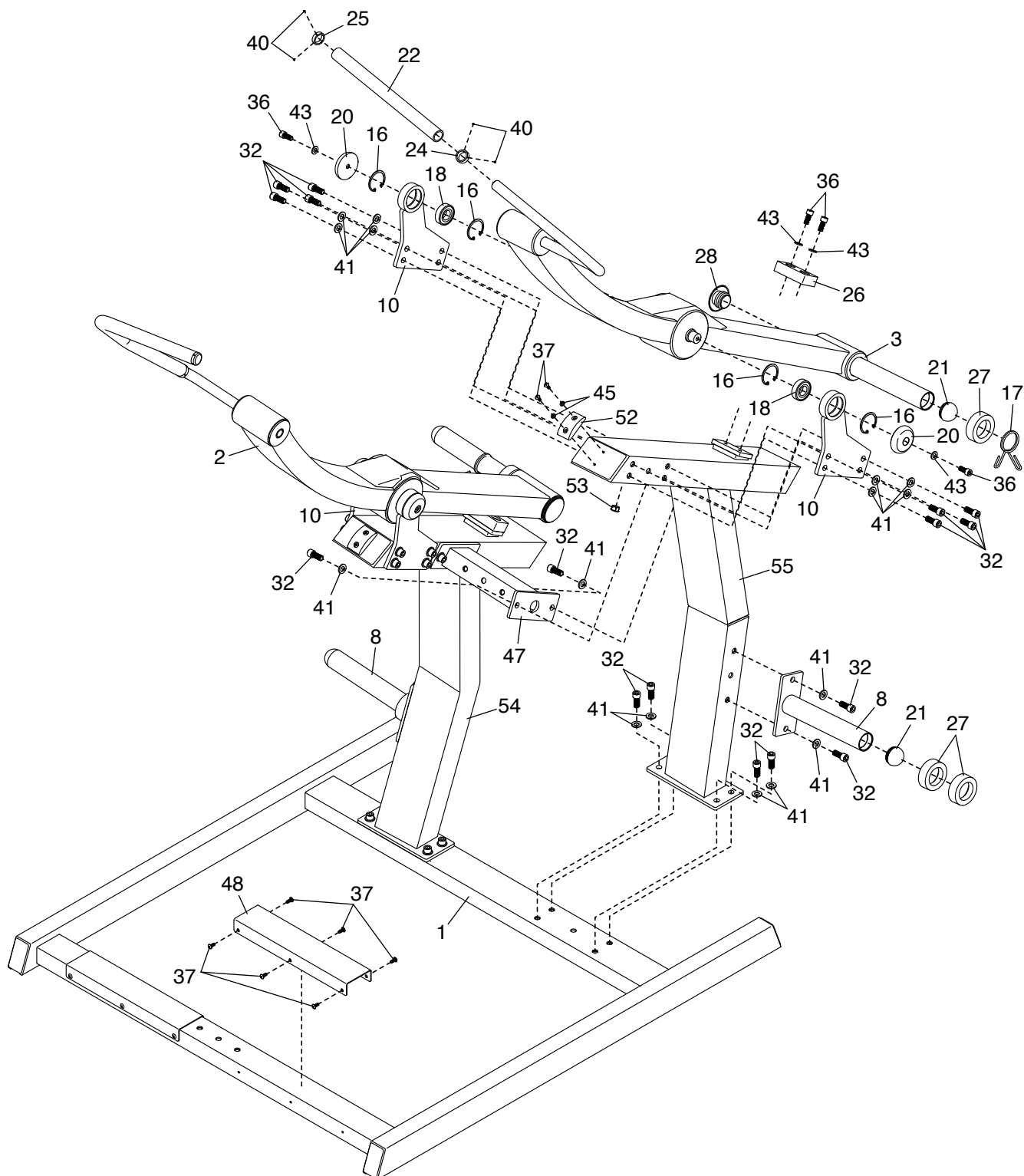
| Nr. | Aant. | Beschrijving                 | Nr. | Aant. | Beschrijving           |
|-----|-------|------------------------------|-----|-------|------------------------|
| 1   | 1     | Basis                        | 30  | 1     | Bijstelplaat           |
| 2   | 1     | Linker Arm                   | 31  | 2     | Roller                 |
| 3   | 1     | Rechter Arm                  | 32  | 40    | M12 x 30mm Schroef     |
| 4   | 1     | Onderstel van het Kussen     | 33  | 1     | M12 x 115mm Bout       |
| 5   | 1     | Zitting                      | 34  | 4     | M8 x 30mm Schroef      |
| 6   | 1     | Onderstel                    | 35  | 4     | M8 x 20mm Schroef      |
| 7   | 2     | Kussen                       | 36  | 10    | M10 x 25mm Schroef     |
| 8   | 2     | Opbergstang voor het Gewicht | 37  | 20    | M6 x 16mm Schroef      |
| 9   | 1     | Onderstel van de Zitting     | 38  | 4     | M6 x 65mm Schroef      |
| 10  | 4     | Beugel van de Arm            | 39  | 2     | M6 x 10mm Schroef      |
| 11  | 1     | Kap van de Veer              | 40  | 12    | M4 x 3mm Schroefstel   |
| 12  | 1     | As van de Veer               | 41  | 42    | M12 Tussenring         |
| 13  | 1     | Ophanging van de Veer        | 42  | 2     | M8 Tussenring met Rand |
| 14  | 2     | As van de Lager              | 43  | 12    | M10 Tussenring         |
| 15  | 1     | Veer                         | 44  | 6     | M8 Tussenring          |
| 16  | 8     | Borging                      | 45  | 8     | M6 Tussenring          |
| 17  | 2     | Gewichtscilp                 | 46  | 2     | M10 Borgmoer           |
| 18  | 4     | Grote Lager                  | 47  | 1     | Dwarsstang             |
| 19  | 2     | Kleine Lager                 | 48  | 2     | Kap van de Basis       |
| 20  | 6     | Zwenkkap                     | 49  | 1     | Kap van de Zitting     |
| 21  | 4     | Kap van de Opbergstang       | 50  | 1     | M12 Borgmoer           |
| 22  | 2     | Greep                        | 51  | 2     | Kraag van het Kussen   |
| 23  | 1     | Korte Greep                  | 52  | 2     | Bumper                 |
| 24  | 3     | Kraag van de Greep           | 53  | 2     | Dop                    |
| 25  | 3     | Kap van de Greep             | 54  | 1     | Linker Staander        |
| 26  | 2     | Bumper van de Arm            | 55  | 1     | Rechter Staander       |
| 27  | 6     | Gewichtsbumper               | 56  | 4     | M4 x 8mm Schroefstel   |
| 28  | 2     | Kap van de Arm               | *   | —     | Gebruikershandleiding  |
| 29  | 1     | Goot                         |     |       |                        |

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.

## GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. F303.0 R1013A





---

# 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 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 kft 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. 07.00 uur-18.00 uur MT  
Email: [customercare@freemotionfitness.com](mailto: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 - 18.00 uur VS Mountain Time  
Email: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto: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 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.