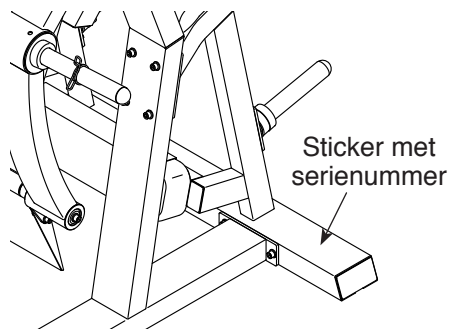


# FREEMOTION<sup>®</sup> Rear Kick

Modelnr. F309.0

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

Schrijf het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



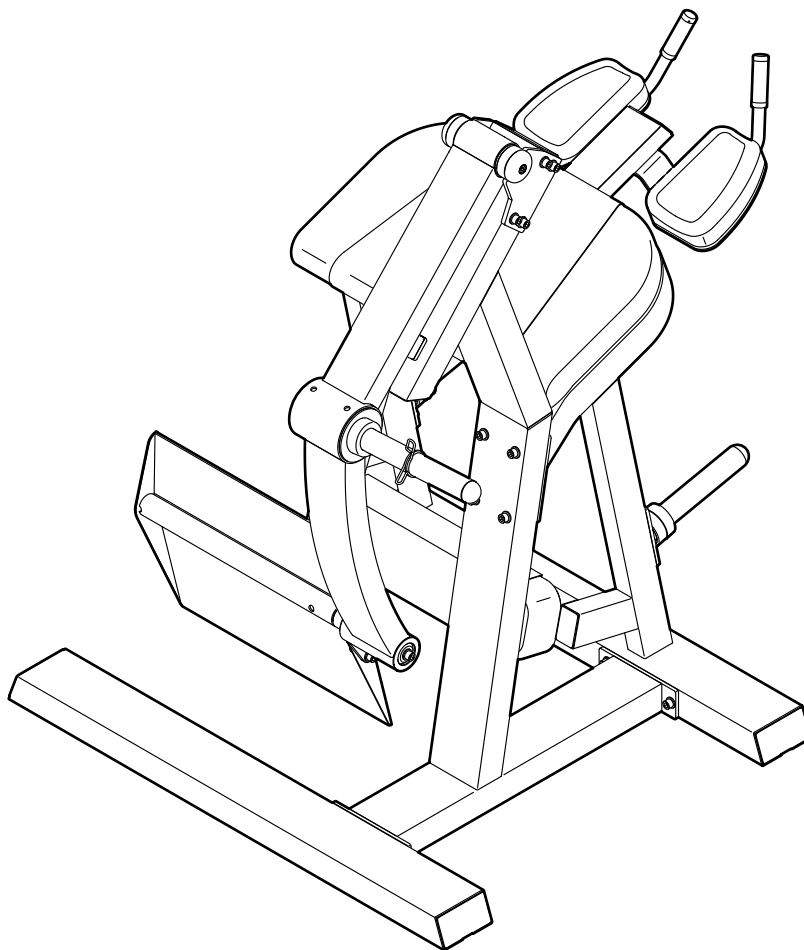
## VRAGEN?

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.

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

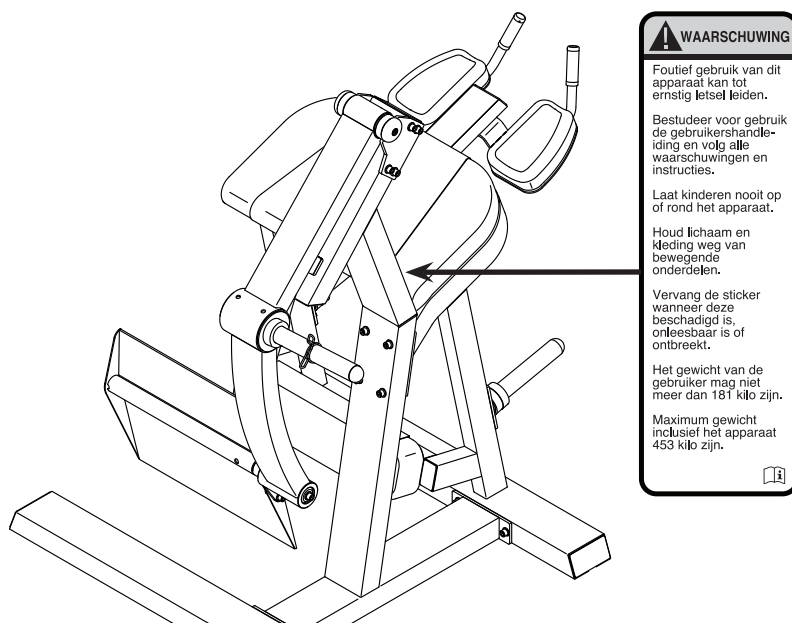


# INHOUD

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| 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 .....                     | 14          |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                  | 15          |
| HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST ..... | Achterzijde |
| BEPERKTE GARANTIE .....                        | Achterzijde |

## 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.



FREEMOTION is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc.  
FORMULA 409 is een geregistreerd handelsmerk van The Clorox Company.  
SIMPLE GREEN is een geregistreerd handelsmerk van Sunshine Makers, Inc.

# 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 krachtmachine 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 krachtmachine goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, dat zij alle stickers met waarschuwings- en aandachtspunten grondig gelezen hebben en dat ze over het gebruik van het krachtmachine juist geïnformeerd zijn.
2. Alle gebruikers van het krachtmachine dienen geïnstrueerd te zijn dat zij ieder letsel, of onregelmatigheid aan het krachtmachine 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 krachtmachine alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Gebruik het krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het krachtmachine 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 krachtmachine is.
7. Gebruik, voor maximale stabiliteit, de anker-gaten om het krachtmachine aan de vloer te verankeren daar waar dat nodig, of mogelijk is.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij het krachtmachine vandaan.
9. Het krachtmachine is alleen ontworpen voor gebruikers die maximaal 181 kg wegen.
10. Plaats op de arm niet meer dan 143 kg aan gewichten (niet meegeleverd). Maak gewichtsplaten altijd stevig vast met de gewichtsclips.
11. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
12. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun, tijdens het gebruik, niet op het krachtmachine 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 pijn voelt, kortademig of duizelig wordt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

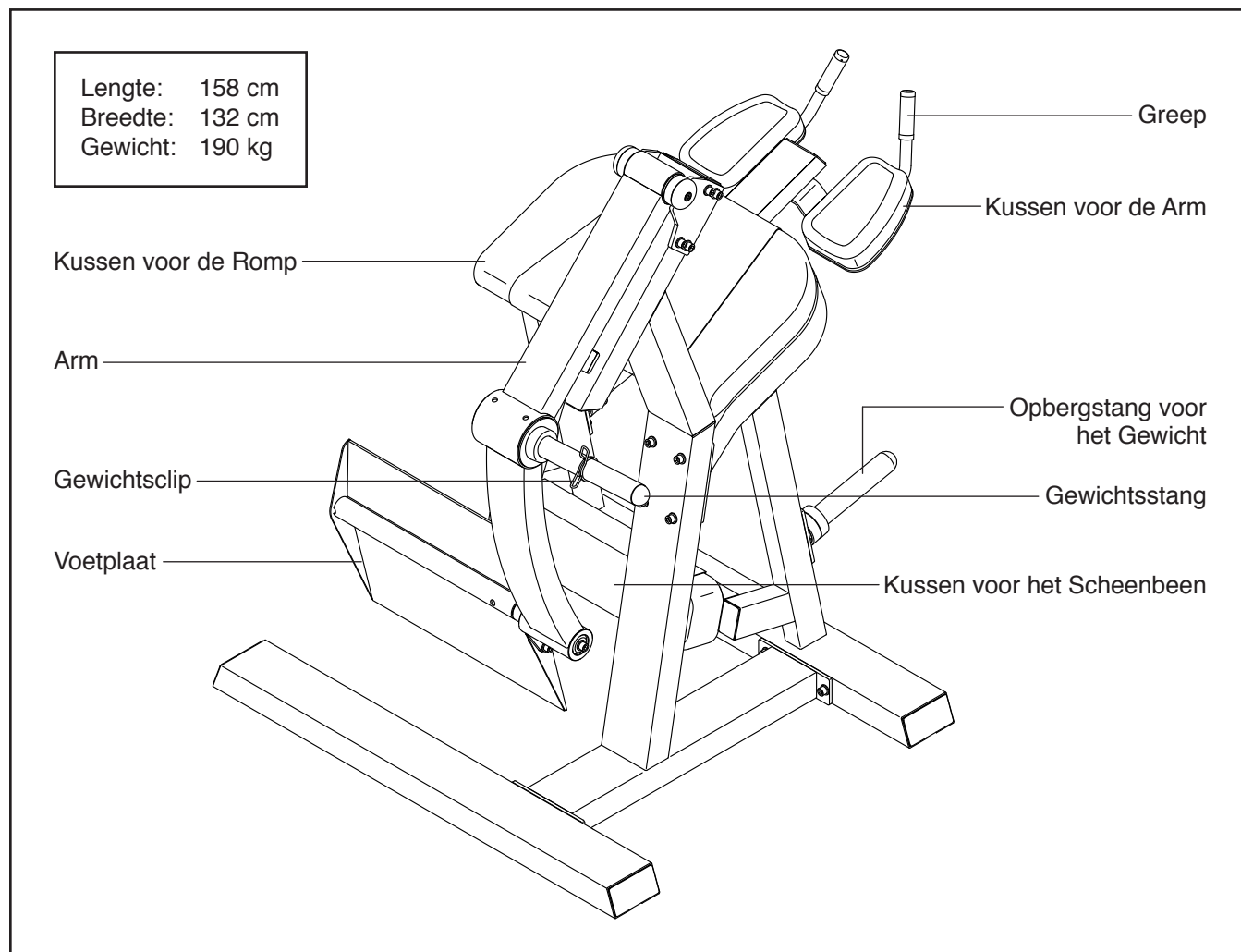
## VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® REAR KICK krachtmachine 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 krachtmachine gaat gebruiken.** Indien u na het lezen van deze handleiding vragen heeft, raadpleeg dan de achterkant van deze

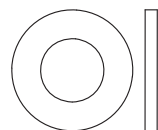
handleiding. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

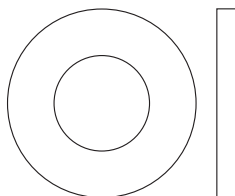


## ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

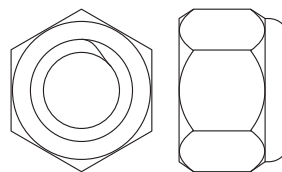
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



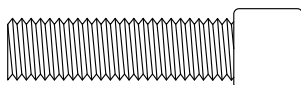
M8 Tussenring  
(31)–10



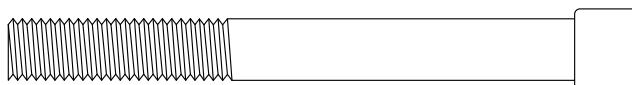
M12 Tussenring  
(30)–26



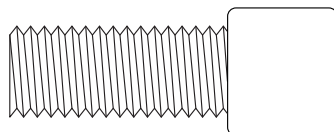
M12 Borgmoer  
(32)–4



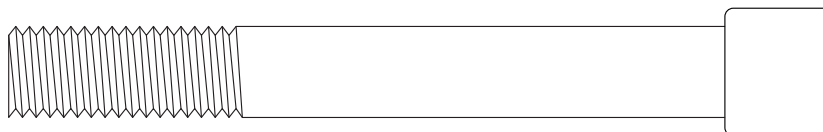
M8 x 30mm  
Schroef (29)–8



M8 x 75mm Schroef (28)–2



M12 x 30mm Schroef  
(26)–18



M12 x 95mm Bout (33)–4

# MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Vanwege het gewicht en de afmeting moet het krachtmachine gemonteerd worden op de plaats waar die gebruikt zal worden. Zorg dat er voldoende vrije ruimte rondom het krachtmachine 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 “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.

- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) is voor montage nodig:

één instelbare sleutel



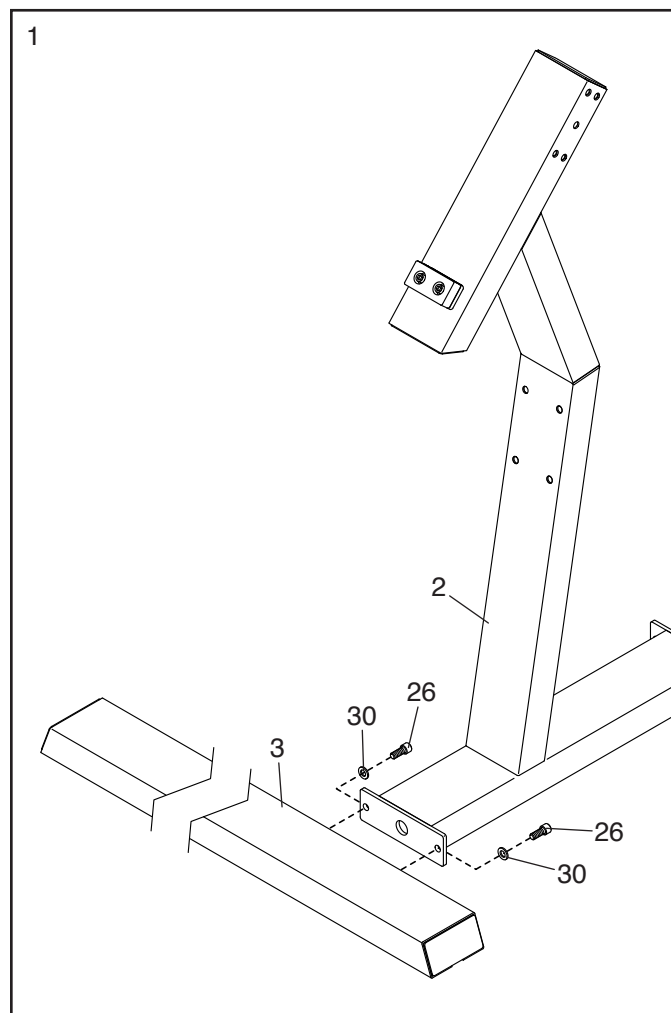
een set metrische inbussleutels



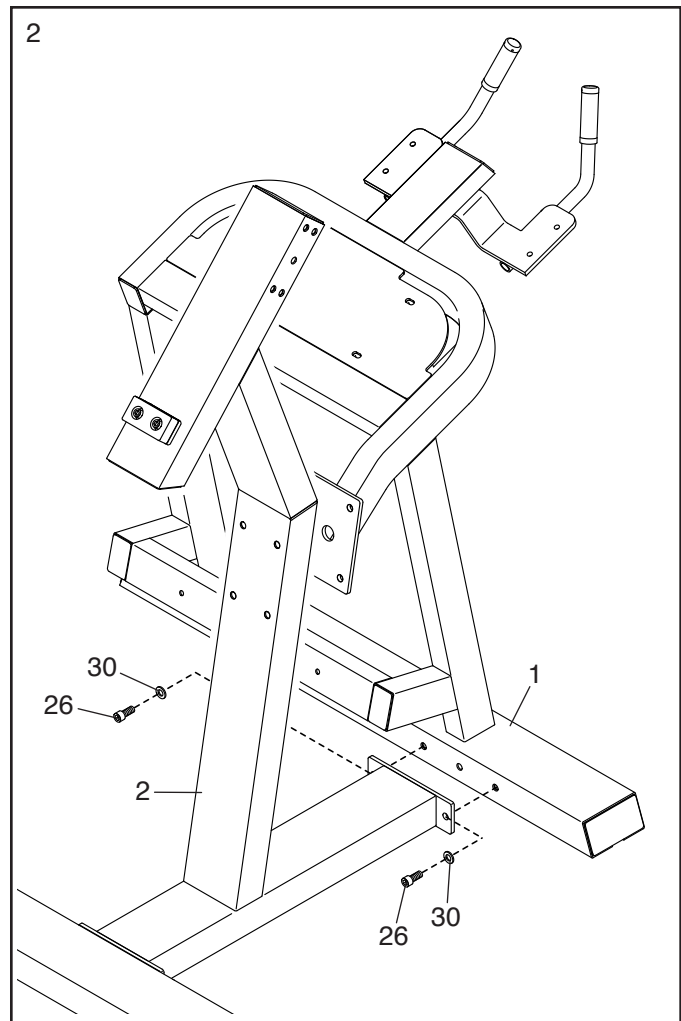
Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Draai de Staander (2) zoals afgebeeld.

Maak de Stabilisator (3) aan de Staander (2) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (26) en twee M12 Tussenringen (30). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

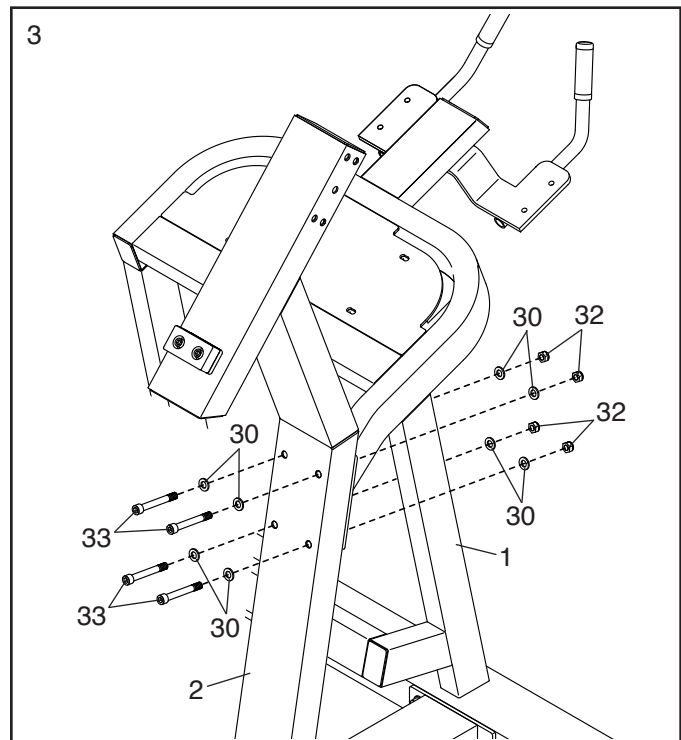


2. Maak het onderste uiteinde van de Staander (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (26) en twee M12 Tussenringen (30). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

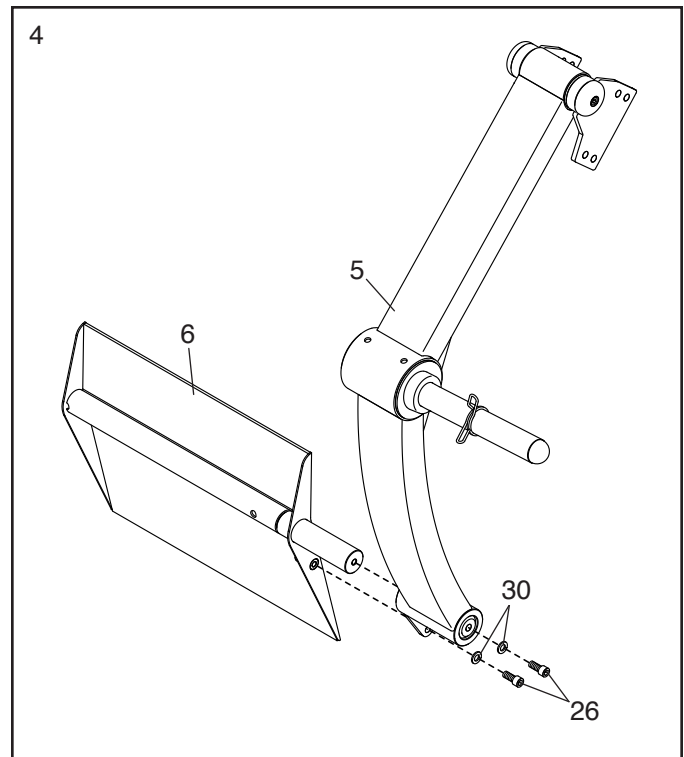


3. Maak het midden van de Staander (2) aan het Onderstel (1) vast met vier M12 x 95mm Bouten (33), acht M12 Tussenringen (30) en vier M12 Borgmoeren (32).

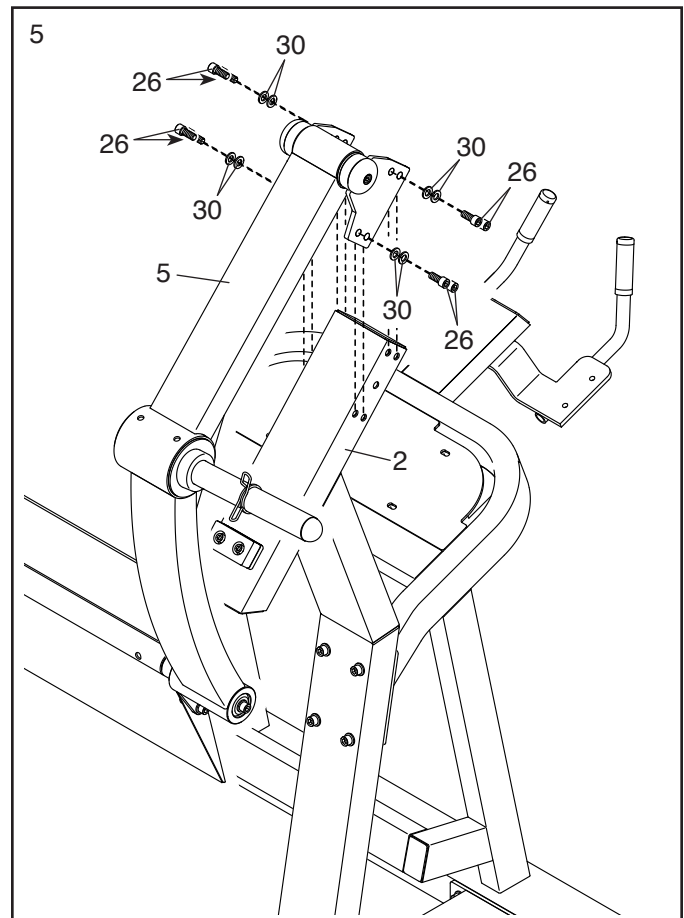
**Zie stap 1 en 2.** Draai de M12 x 30mm Schroeven (26) vast.



4. Maak de Voetplaat (6) aan de Arm (5) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (26) en twee M12 Tussenringen (30).



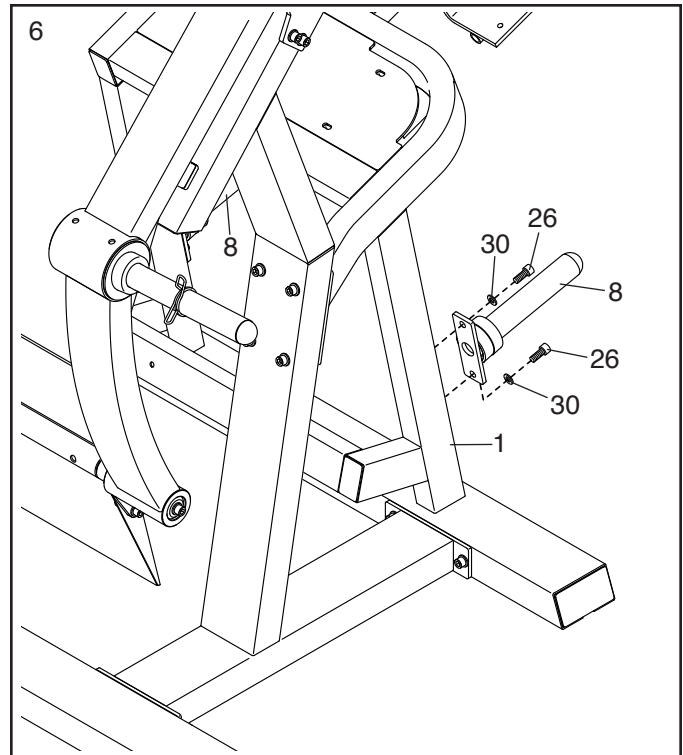
5. Maak de Arm (5) aan de Staander (2) vast met acht M12 x 30mm Schroeven (26) en acht M12 Tussenringen (30).



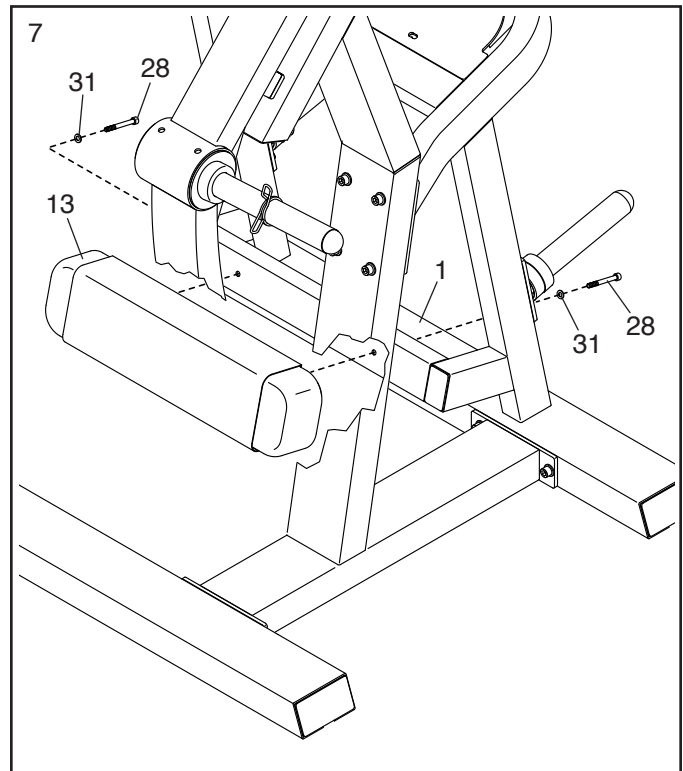


6. Maak een Opbergstang voor het Gewicht (8) aan het Onderstel (1) vast met twee M12 x 30mm Schroeven (26) en twee M12 Tussenringen (30).

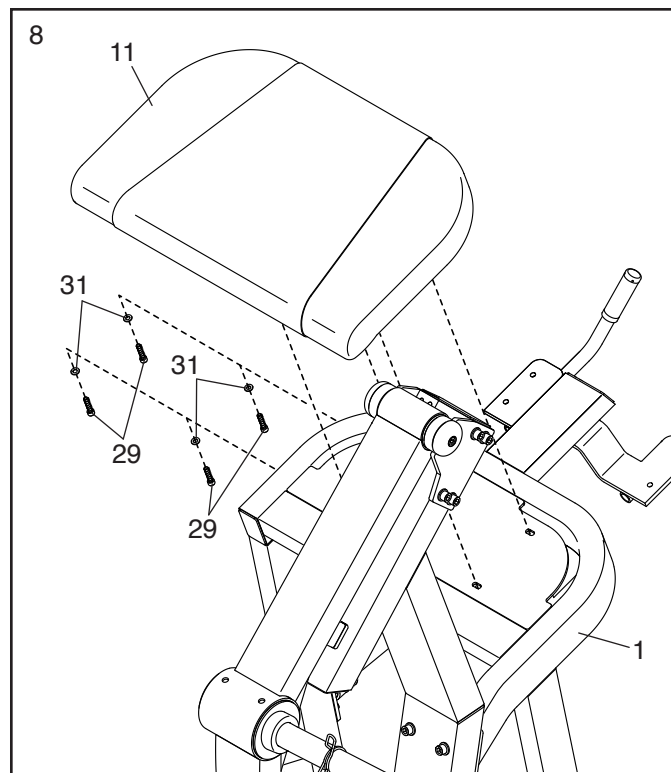
**Maak de andere Opbergstang voor het Gewicht (8) op dezelfde manier vast.**



7. Maak het Kussen voor het Scheenbeen (13) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 75mm Schroeven (28) en twee M8 Tussenringen (31).



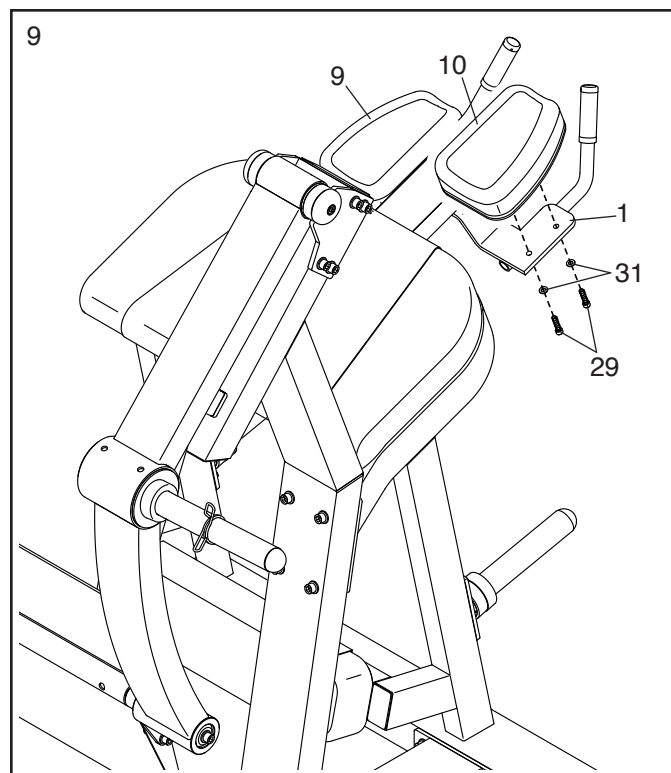
8. Maak het Kussen voor de Romp (11) aan het Onderstel (1) vast met vier M8 x 30mm Schroeven (29) en vier M8 Tussenringen (31).



9. Zoek naar het Rechter Kussen voor de Arm (10).

Maak de Rechter Kussen voor de Arm (10) aan de rechterkant van het Onderstel (1) vast met twee M8 x 30mm Schroeven (29) en twee M8 Tussenringen (31).

**Maak het Linker Kussen voor de Arm (9) op dezelfde manier vast.**



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

# BIJSTELLING

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

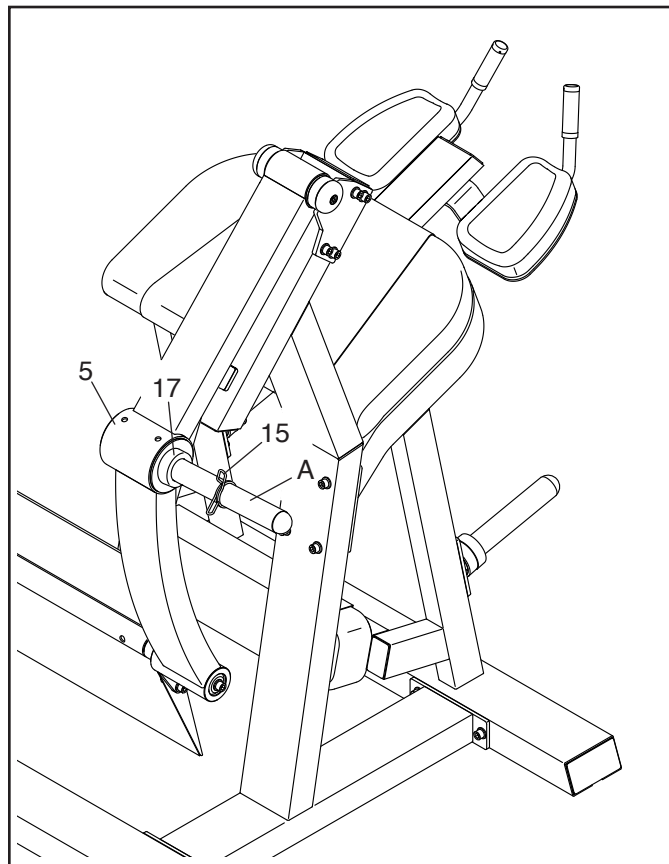
## GEWICHTEN TOEVOEGEN

Schuif het gewenste aantal gewichten (niet meegeleverd) op de gewichtsstang (A) op de Arm (5). Zorg ervoor dat de gewichtsplaten tegen de Gewichtsbumpers (17) geschoven zijn. **Maak de gewichtsplaten stevig vast met de Gewichtsclips (15).**



### WAARSCHUWING:

plaats op de Arm (5) niet meer dan 143 kg aan gewichten (niet meegeleverd). Maak de gewichtsplaten altijd stevig vast met de Gewichtsclips (15).



---

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Voor optimale werking van het krachtmachine 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 krachtmachine 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 krachtmachine schoon met een zachte doek met zachte zeep en warm water. Gebruik, indien nodig, een zachte borstel met het schoonmaakmiddel.

Spoel vervolgens het krachtmachine 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 krachtmachine 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 krachtmachine 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 krachtmachine 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 krachtmachine 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.

---

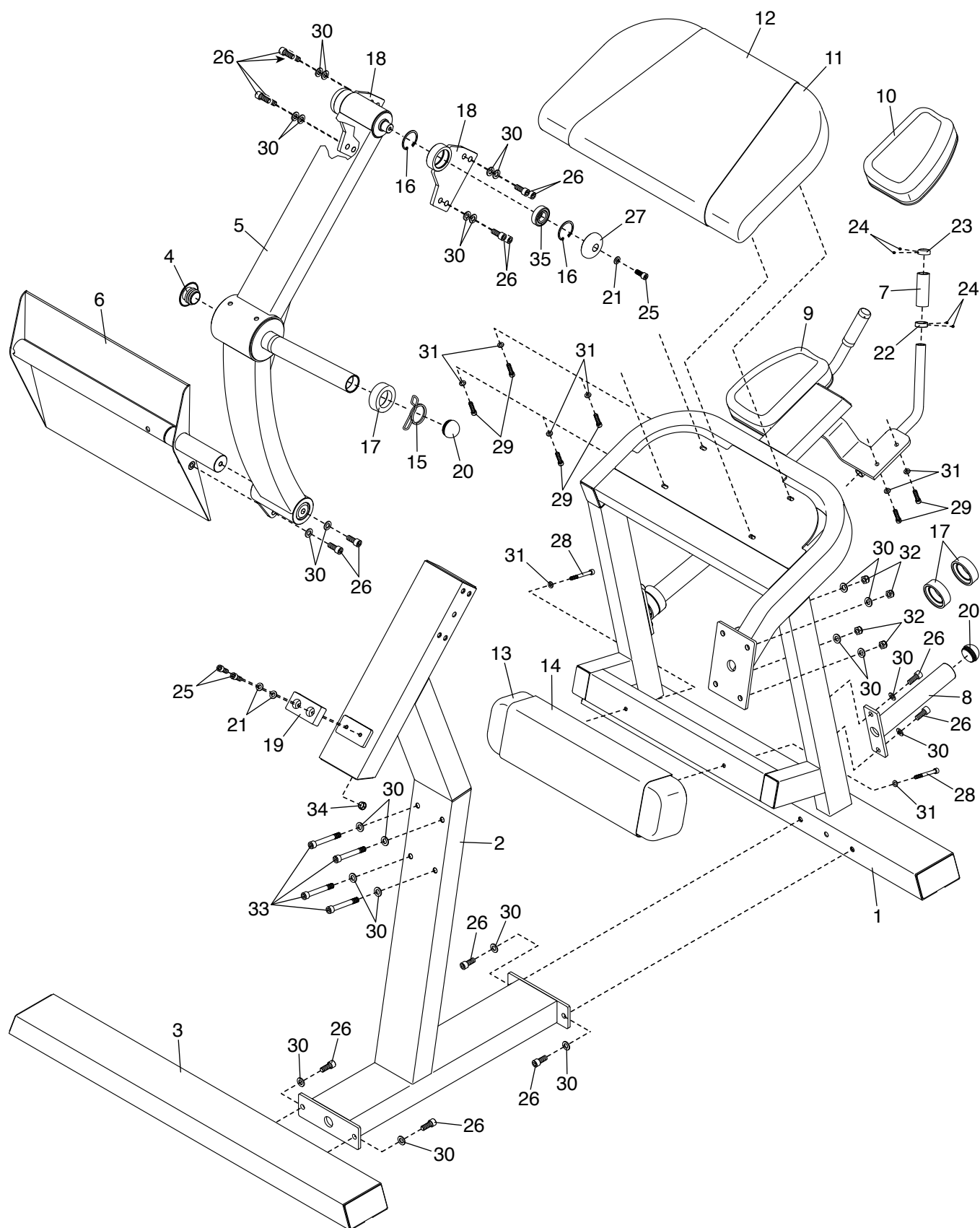
## AANTEKENINGEN

# LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F309.0 R0817A

| Nr. | Aant. | Beschrijving                          | Nr. | Aant. | Beschrijving          |
|-----|-------|---------------------------------------|-----|-------|-----------------------|
| 1   | 1     | Onderstel                             | 19  | 1     | Bumper van de Arm     |
| 2   | 1     | Staander                              | 20  | 3     | Kap met Ronde Top     |
| 3   | 1     | Stabilisator                          | 21  | 4     | M10 Tussenring        |
| 4   | 1     | Kap van de Arm                        | 22  | 2     | Greep van de Kraag    |
| 5   | 1     | Arm                                   | 23  | 2     | Kap van de Greep      |
| 6   | 1     | Voetplaat                             | 24  | 8     | M4 x 3mm Schroefstel  |
| 7   | 2     | Greep                                 | 25  | 4     | M10 x 25mm Schroef    |
| 8   | 2     | Opbergstang voor het Gewicht          | 26  | 18    | M12 x 30mm Schroef    |
| 9   | 1     | Linker Kussen voor de Arm             | 27  | 2     | Zwenkcap              |
| 10  | 1     | Rechter Kussen voor de Arm            | 28  | 2     | M8 x 75mm Schroef     |
| 11  | 1     | Kussen voor de Romp                   | 29  | 8     | M8 x 30mm Schroef     |
| 12  | 1     | Kap van het Kussen voor de Romp       | 30  | 26    | M12 Tussenring        |
| 13  | 1     | Kussen voor het Scheenbeen            | 31  | 10    | M8 Tussenring         |
| 14  | 1     | Kap van het Kussen voor de Scheenbeen | 32  | 4     | M12 Borgmoer          |
| 15  | 1     | Gewichtsclip                          | 33  | 4     | M12 x 95mm Bout       |
| 16  | 4     | Borging                               | 34  | 1     | Kap voor het Gat      |
| 17  | 5     | Gewichtsbumper                        | 35  | 2     | Lager                 |
| 18  | 2     | Beugel van de Arm                     | *   | —     | Gebruikershandleiding |

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 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](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. 06.00 uur - 15.00 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 KLANTDIENST hierboven.