

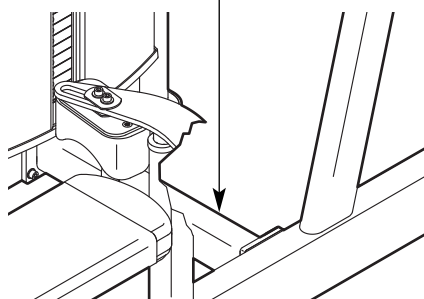
FREEMOTION® EPIC™ LAT/HIGH ROW

Modelnr. F802.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



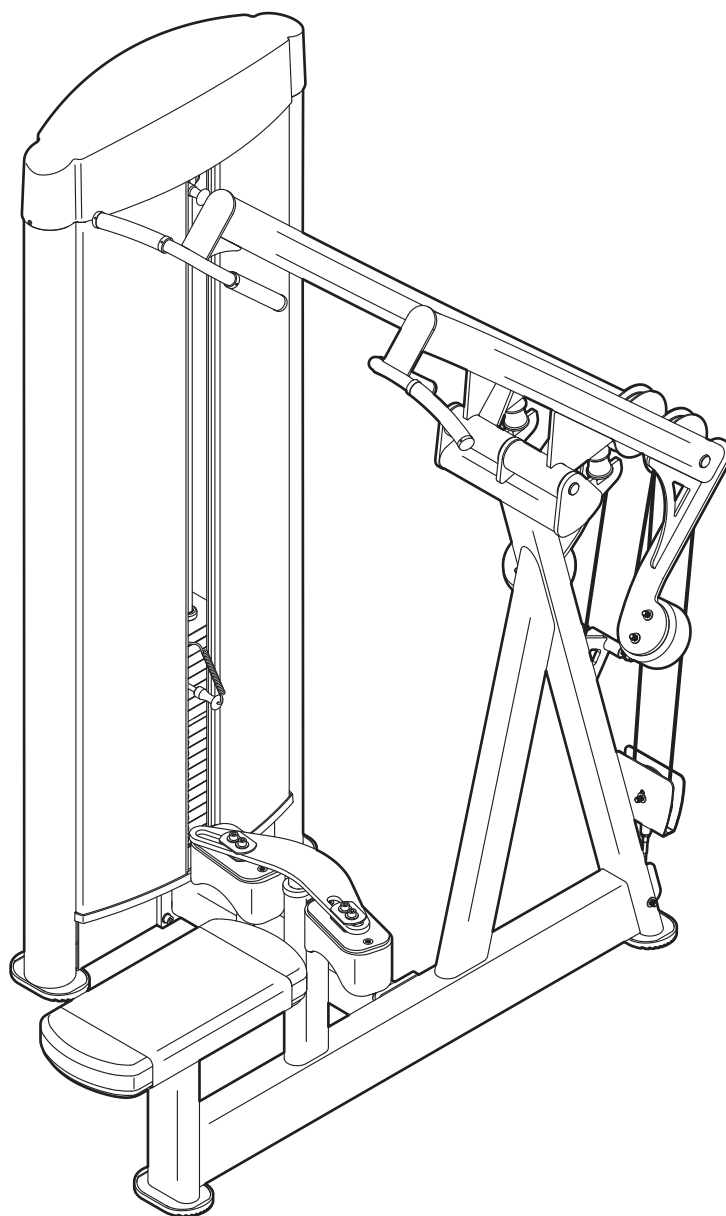
VRAGEN?

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.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.freemotionfitness.com

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema	6
MONTAGE	7
BIJSTELLEN	18
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	19
DIAGRAM VAN DE KABEL	21
LIJST MET ONDERDELEN	25
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING: lees, om het risico tot 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 ouder dan 35 jaar, of voor personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik het krachtmachine alleen zoals in de handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat er voldoende ruimte rondom het krachtmachine is voor de voorgenomen oefening.
4. Gebruik het krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het krachtmachine om de vloer te beschermen.
5. Veranker de krachtmachine aan de vloer met de vergrendelingsriem waar dat nodig is of waar het mogelijk is om te zorgen voor maximale stabiliteit.
6. De eigenaar moet zich ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het krachtmachine voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwings- en andere stickers gelezen en begrepen hebben en geïnformeerd zijn over het juiste gebruik van het krachtmachine.
7. Alle gebruikers van het krachtmachine dienen te weten dat zij iedere schade, of afwijking aan het krachtmachine direct moeten melden aan het personeel van de instelling.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij het krachtmachine vandaan.
9. Het krachtmachine is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
10. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op het krachtmachine wanneer deze gebruikt wordt.
12. Zorg ervoor dat de gewichtspen volledig in een van de twee gewichtsplaten gestoken is.
13. Controleer iedere kabel, de kabelaansluiting en de katrol voor elk gebruik van het krachtmachine. Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Vervang versleten onderdelen meteen.
14. Zorg ervoor dat iedere kabel zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Als een kabel vastloopt tijdens het oefenen dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel in de katrollen ligt en dat niets tussen de kabel of de katrollen zit.
15. Teveel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen 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.

WAARSCHUWING

- Lees and volg alle waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts voor het deelnemen aan een oefenprogramma.
- Inspecteer het apparaat voor gebruik. Gebruik het apparaat niet mocht deze beschadigd zijn.
- Houd uw lichaam en kleding weg van de bewegende onderdelen.
- Wees zeker dat de gewichtspen volledig is ingestoken.
- Steek de pen NOOIT in wanneer de gewichtstapel omhoog is.
- Gebruik het apparaat NOOIT wanneer u het apparaat in deze stand aantreft.
- INSPECTEER alle kabels, riemen, en verbindingen. Gebruik deze niet wanneer ze versleten of beschadigd zijn.
- Gebruik geen handhalter of iets anders om de gewichtswaarde te verhogen dan wat de fabrikant heeft geleverd.
- Hou het apparaat buiten het bereik van kinderen. Het gebruik van het apparaat door fitnessers dient onder toezicht van een volwassen persoon te worden uitgevoerd.
- Dit apparaat moet onder toezicht van een bekwame toezichthouder worden gebruikt.
- Deze sticker niet verwijderen. Vervangen wanneer beschadigd.
- Max gewicht van de gebruiker: 159 kg (350 lbs)

OPGELET



De gewichtspen moet volledig in de gewichtsplaat gestoken worden.

Blijf uit de buurt van alle bewegende onderdelen. U kunt persoonlijk letsel oplopen als u dit niet doet.

WAARSCHUWING



ACHTERPANEEL MOET GEÏNSTALLEERD ZIJN VOORDAT DE MACHINE GEBRUIKT WORDT.

INSPECTEER ALLE KABELS, RIEMEN, BEWEGENDE ONDERDELEN, EN VERBINDINGEN WEKELIJKS, RAADPLEEG DE ONDERHOUDSHANDLEIDING.

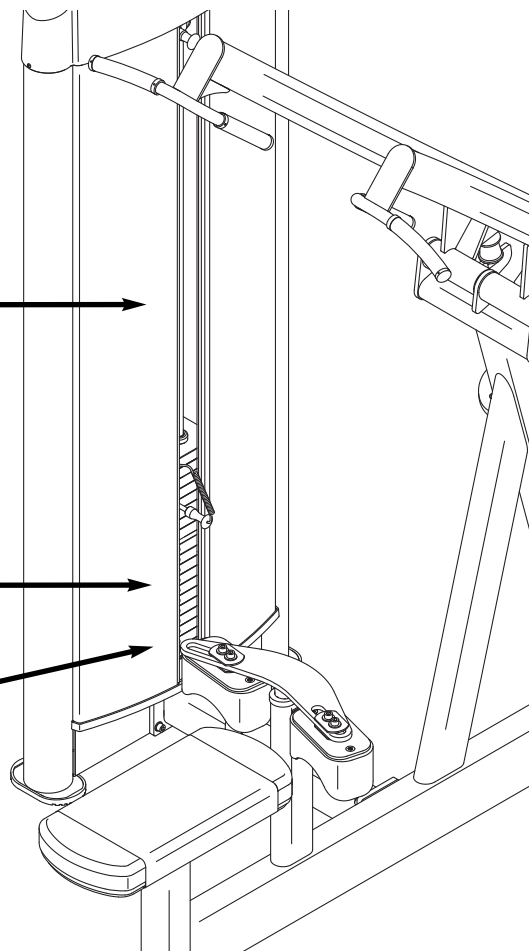
HOUD HANDEN WEG VAN BEWEGENDE ONDERDELEN. DIT NIET DOEN KAN TOT PERSOONLIJK LETSEL LEIDEN.

WAARSCHUWING



De gewichtselectiepen moet volledig in de gewichtsplaat ingestoken zijn.

DE



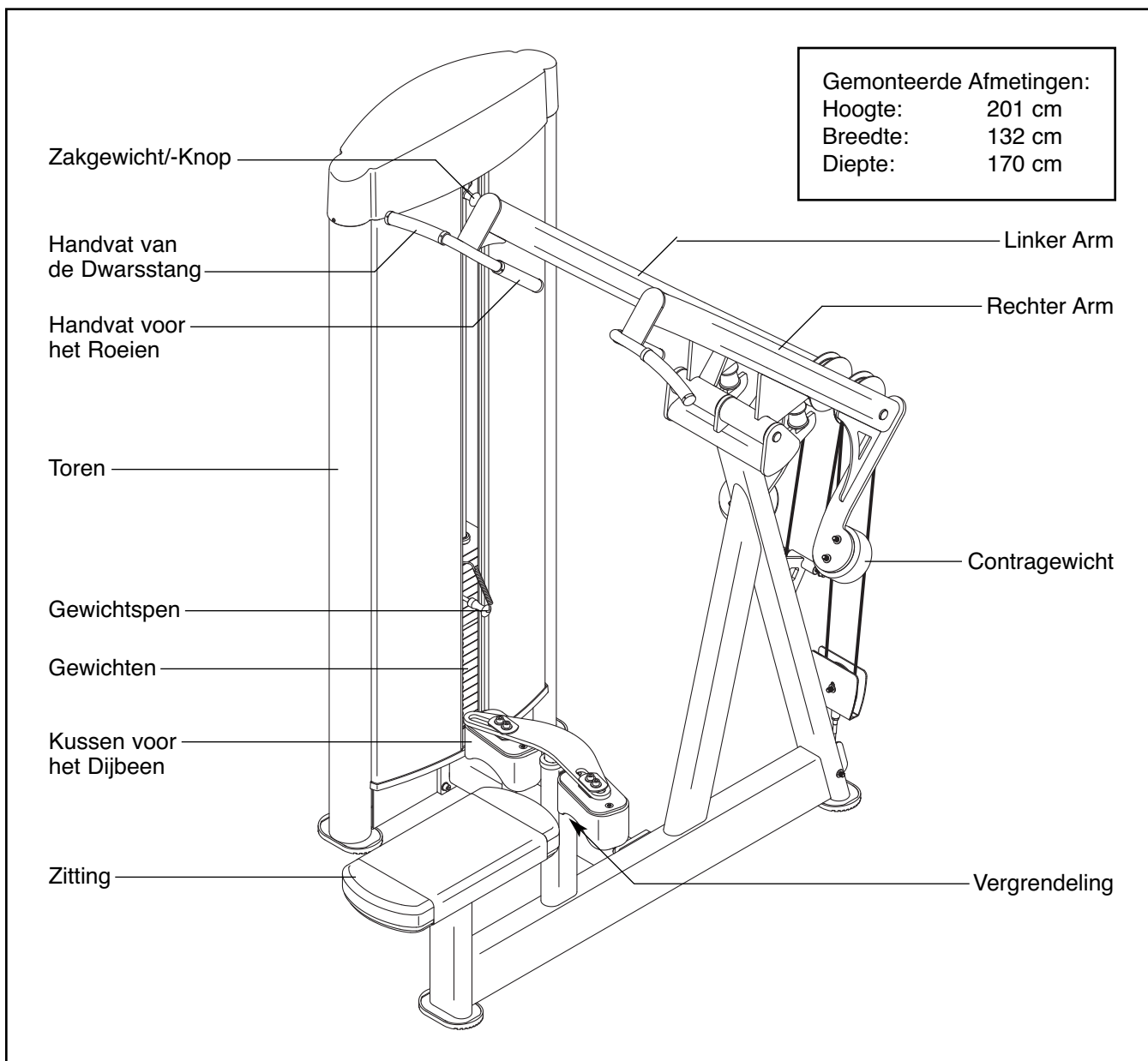
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de FREEMOTION® EPIC™ LAT/HIGH ROW (Dwarsstang/Roeioefening boven het hoofd) krachtmachine gekozen heeft. Met onbeperkte verandering van houding kunt u op natuurlijke wijze de spiergroepen van uw lichaam laten werken Om effectiever en efficiënter te trainen.

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

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als u nog vragen hebt. 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.

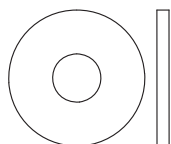
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



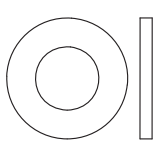
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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 achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage.

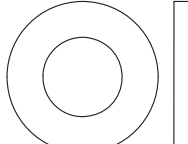
Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.



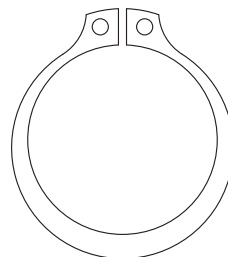
M6
Tussenring
(34)–4



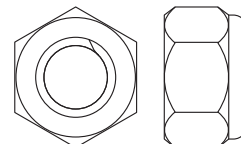
M8 Tussenring
(76)–2



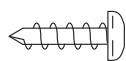
M10 Tussenring
(31)–15



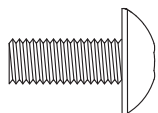
25mm Borgring
(39)–2



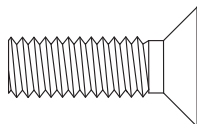
M10 Borgmoer
(32)–4



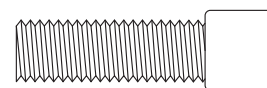
M4 x 13mm
Zelftapper
(27)–2



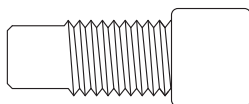
M6 x 15mm
Schroef (35)–4



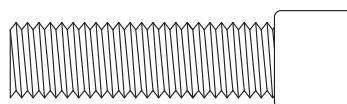
M8 x 25mm
Schroef (77)–4



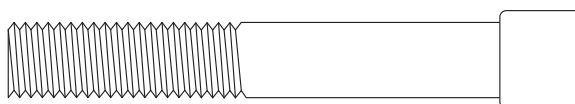
M8 x 25mm
Dopschroef (75)–2



Eindschroef (74)–1



M10 x 35mm
Dopschroef (71)–7



M10 x 85mm Dopbout (67)–4

MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht van het krachtmachine, moet u deze monteren op de plaats waar deze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is zodat u om het krachtmachine heen kunt lopen.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer u helemaal klaar bent met monteren.

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan voor de montage nodig zijn:

een instelbare sleutel



een Philips schroevendraaier



een set metrische inbussleutels



borgringtang



De montage zal wat makkelijker verlopen als u een dopenset, een steeksleutel of een set ratelsleutels heeft.

1. Haal alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit het Verbindingsonderstel (38).

Zoek naar de Lange Kabel (40) en de Korte Kabel (niet afgebeeld). **Draai de Lange Kabel zoals afgebeeld**, en steek deze door het Verbindingsonderstel (38).

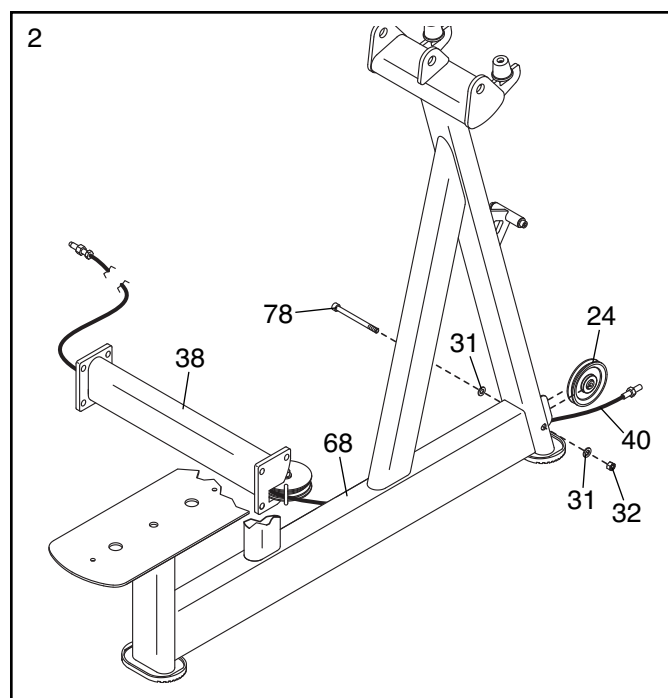
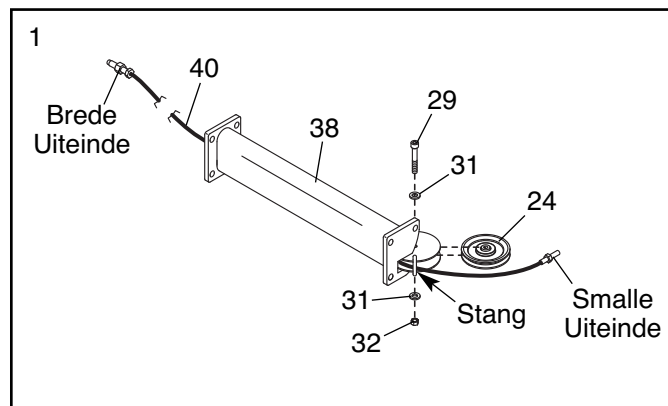
Maak de Grote Katrol (24) weer aan het Verbindingsonderstel (38) vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32). **Zorg ervoor dat de Lange Kabel (40) tussen de Grote Katrol en de aangegeven stang ligt.**

2. Verwijder de M10 Borgmoer (32), de M10 Tussenringen (31), de M10 x 135mm Dopbout (78), en de Grote Katrol (24) uit het Hoofdonderstel (68).

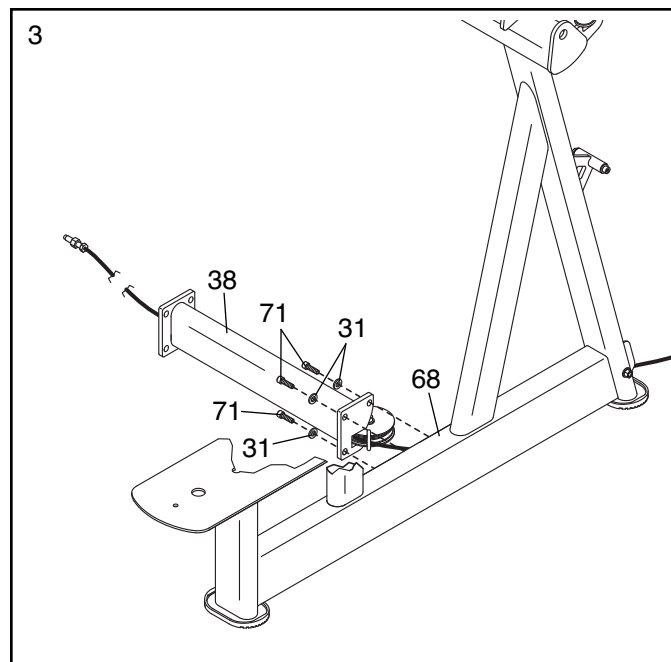
Draai het Verbindingsonderstel (38) zoals afgebeeld, en plaats deze aan de aangegeven kant van het Hoofdonderstel (68).

Leg de Lange Kabel (40) door het Hoofdonderstel (68) zoals afgebeeld.

Maak de Grote Katrol (24) weer aan het Hoofdonderstel (68) vast met de M10 x 135mm Dopbout (78), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32). **Zorg ervoor dat de Lange Kabel (40) onder de Grote Katrol ligt.**



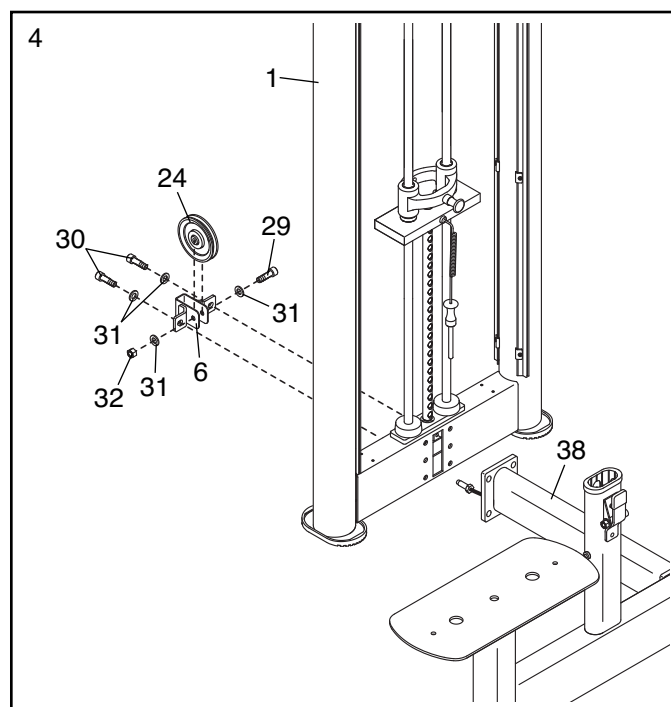
3. Maak het Verbindingsonderstel (38) aan het Hoofdonderstel (68) vast met drie M10 x 35mm Dopschroeven (71) en drie M10 Tussenringen (31). **Draai de Dopschroeven nog niet vast.**



4. Draai het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld en plaats deze bij het Verbindingsonderstel (38). **Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden totdat stap 5 voltooid is om te voorkomen dat deze omvalt.**

Verwijder de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30), de twee M10 Tussenringen (31), en de Kleine Katrolbeugel (6) uit de achterkant van het Torenonderstel (1).

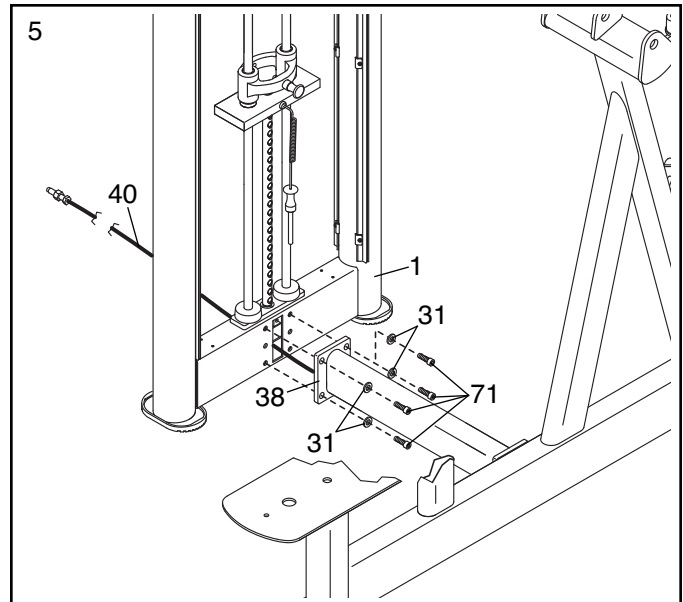
Verwijder vervolgens alle onderdelen (24, 29, 31, en 32) uit de Kleine Katrolbeugel (6).



5. Steek de Lange Kabel (40) door het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld.

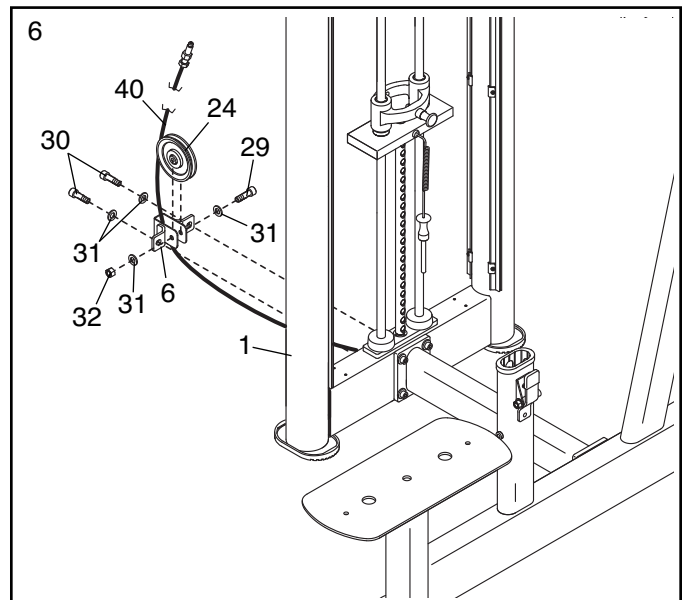
Maak het Verbindingsonderstel (38) aan het Torenonderstel (1) vast met vier M10 x 35mm Dopschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31). **Draai alle vier Drop-schroeven eerst wat aan en draai ze dan vast.**

Zie stap 3. Draai de drie M10 x 35mm Dopschroeven (71) vast.



6. Leg de Lange Kabel (40) omhoog door de Kleine Katrolbeugel (6). Maak de Grote Katrol (24) aan de binnenkant van de kleine Katrolbeugel vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u in stap 4 verwijderd heeft.

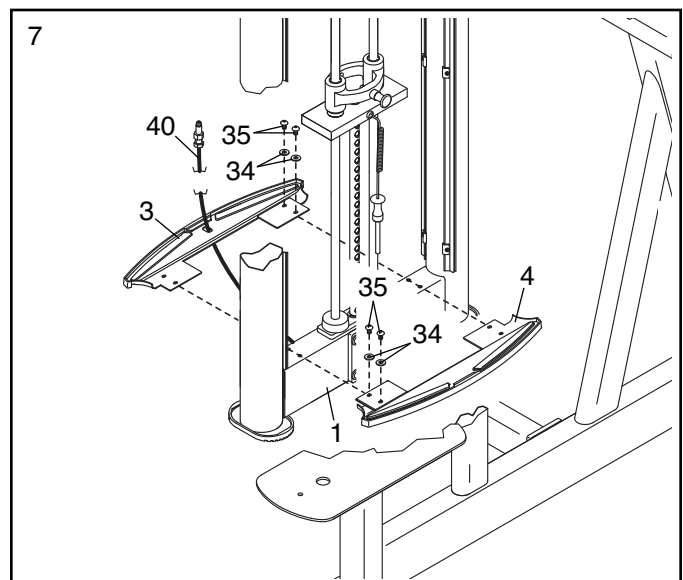
Maak dan de Kleine Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) vast met de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u in stap 4 verwijderd heeft.



7. Zoek naar de Achterste Schermbasis (3) die een gat in het midden heeft, en naar de Voorste Schermbasis (4). Draai de basis van de Schermen zoals afgebeeld.

Steek het uiteinde van de Lange Kabel (40) omhoog door de Achterste Schermbasis (3).

Maak de Schermenbasis (3, 4) aan het Torenonderstel (1) vast met vier M6 x 15mm Schroeven (35) en vier M6 Tussenringen (34).

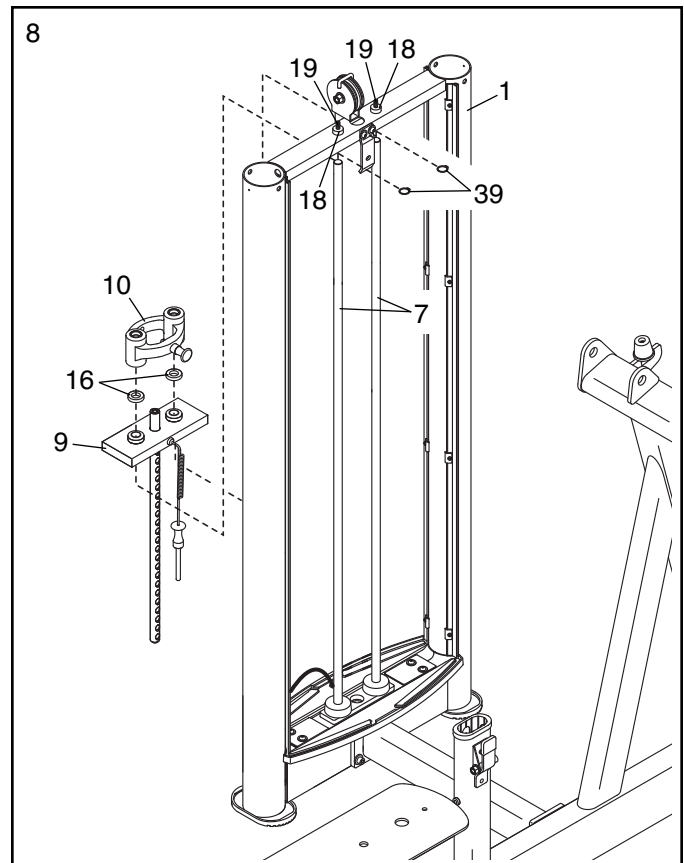


8. Draai de twee M8 x 35mm Schroeven (19) een paar slagen los; **het is niet nodig om de Schroeven te verwijderen.**

Kijk onder de bovenkant van het Torenonderstel (1) en verwijder de twee 25mm Borgringen (39) uit de twee Hulzen van de Gewichtsgeleider (18).

Til de Hulzen van de Gewichtsgeleider (18) omhoog totdat de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeleiders (7) los zijn.

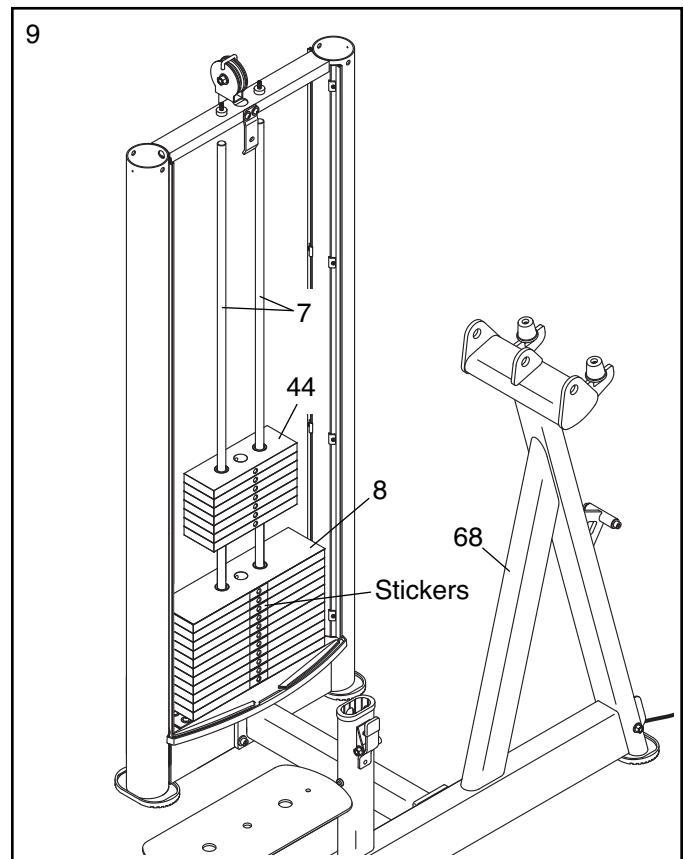
Kantel vervolgens de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeleiders (7) naar voren of naar achteren en schuif de twee 25mm Borgringen (39), het Zakgewicht (10), de twee bovenste Gewichtsbumpers (16) en het Bovenste Gewicht (9) omhoog van de Gewichtsgeleiders af.



9. Bekijk de stickers op de elf Gewichten van 20-pond (8) en zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Draai dat Gewicht van 20-pond zodanig dat de sticker naar het Hoofdonderstel (68) toe wijst en schuif het Gewicht van 20-pond op de Gewichtsgeleiders (7).

Herhaal deze stap voor de overige Gewichten van 20-pond (8).

Herhaal vervolgens deze stap voor de Gewichten van 10-pond (44).



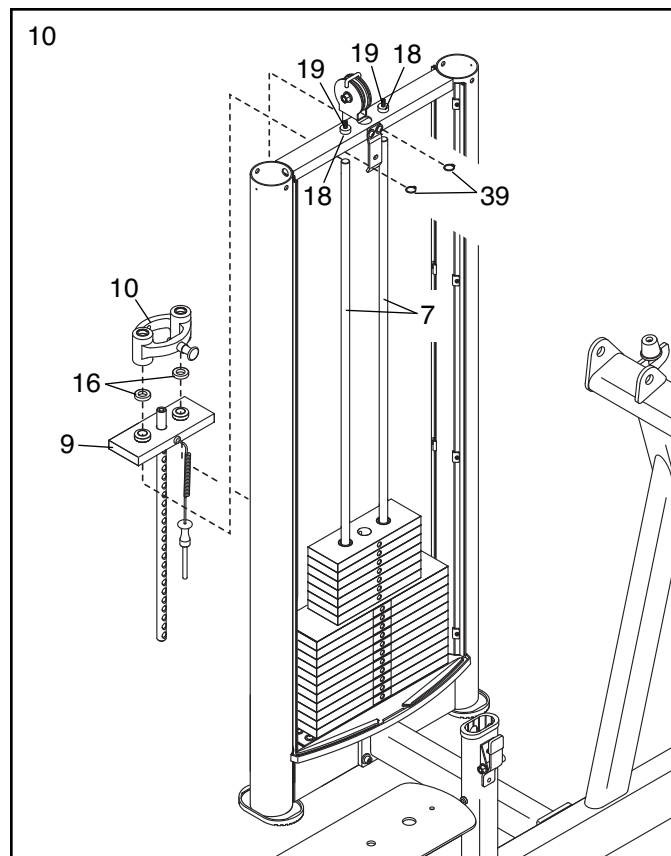
10. Draai het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals afgebeeld.

Schuif het Bovenste Gewicht (9), de twee Bovenste Gewichtsbumpers (16), het Zakgewicht (10) en de twee 25mm Borgringen (39) op de Gewichtsgeladers (7).

Schuif vervolgens de twee Hulzen van de Gewichtsgelader (18) op de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeladers (7).

Maak de twee 25mm Borgringen (39) vast op de Hulzen van Gewichtsgelader (18).

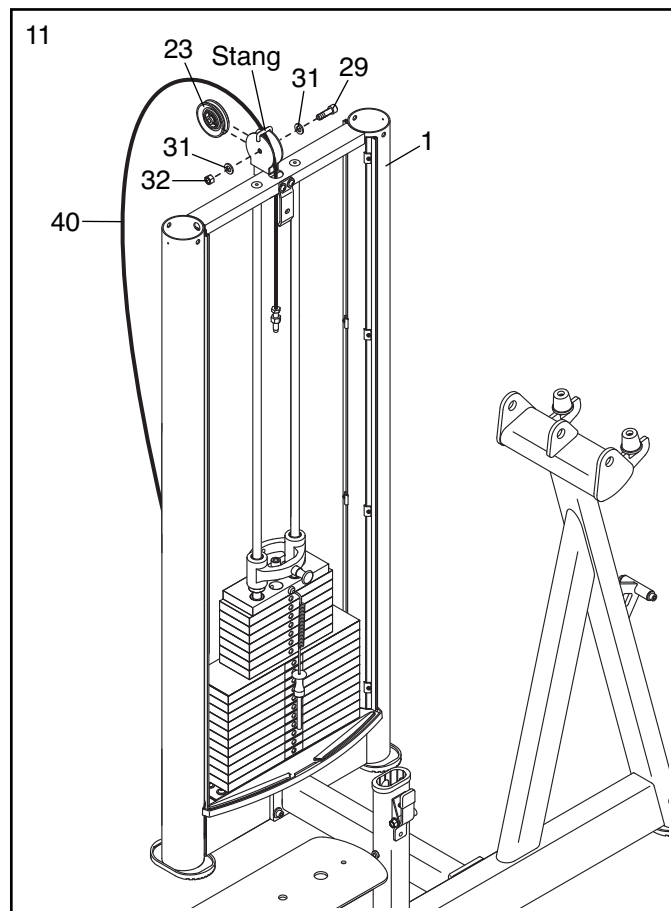
Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Schroeven (19) vast in de Hulzen van de Gewichtsgelader (18).



11. Verwijder alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

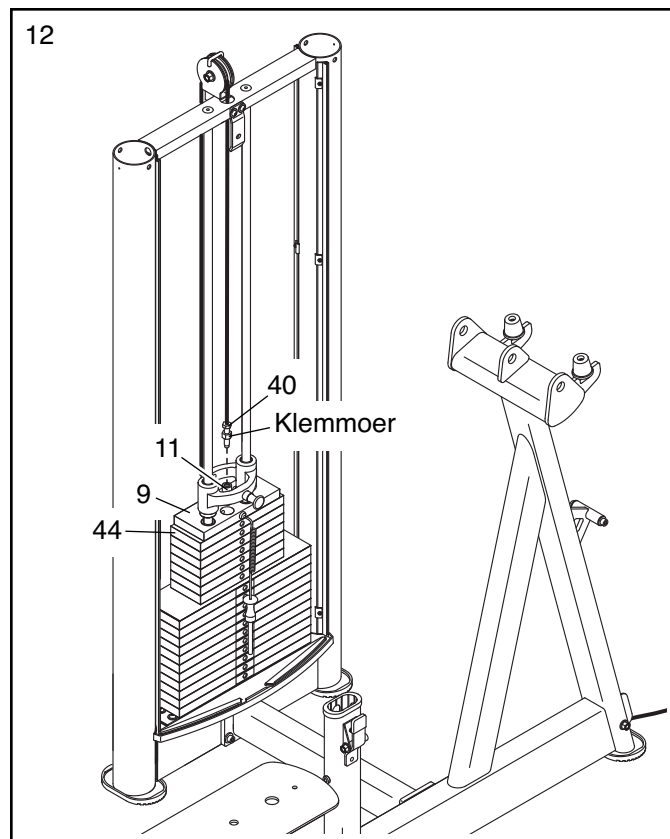
Leg de Lange Kabel (40) door de katrolbeugel en naar onder door het gat in het midden van het Torenonderstel (1).

Maak de Kleine Katrol (23) weer vast aan de binnenkant van de katrolbeugel met de M10 x 50mm Dopschroef (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32). **Zorg ervoor dat de Lange Kabel (40) tussen de Kleine Katrol en de stang op de katrolbeugel ligt.**



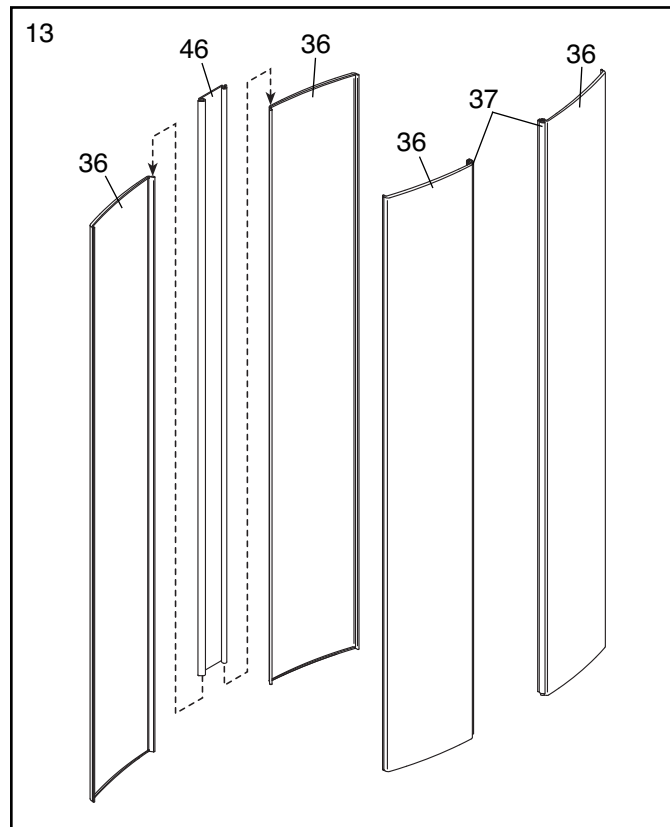
12. Maak het uiteinde van de Lange Kabel (40) in de Gewichtsselector (11) vast totdat het Bovenste Gewicht (9) van de Gewichten van 10-pond (44) opgetild wordt. Maak dan het uiteinde van de Lange Kabel los totdat het Bovenste Gewicht net op de Gewichten van 10-pond rust.

Maak vervolgens de klemmoer op het uiteinde van de Lange Kabel (40) vast tegen de Gewichtsselector (11).

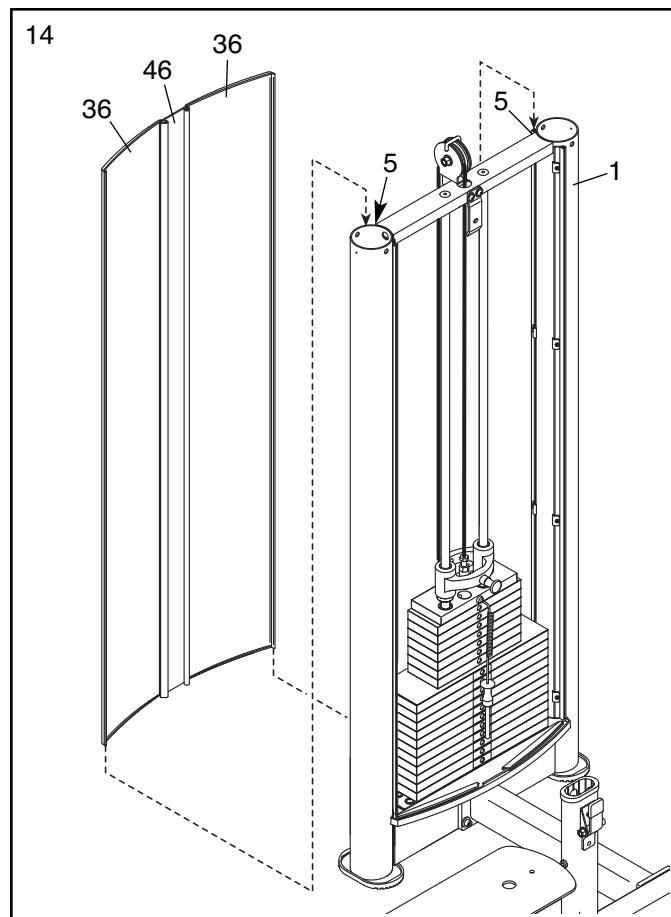


13. Bekijk de vier Schermen (36) en zoek de twee Schermen met Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37) en zoek de twee Schermen die dat niet hebben.

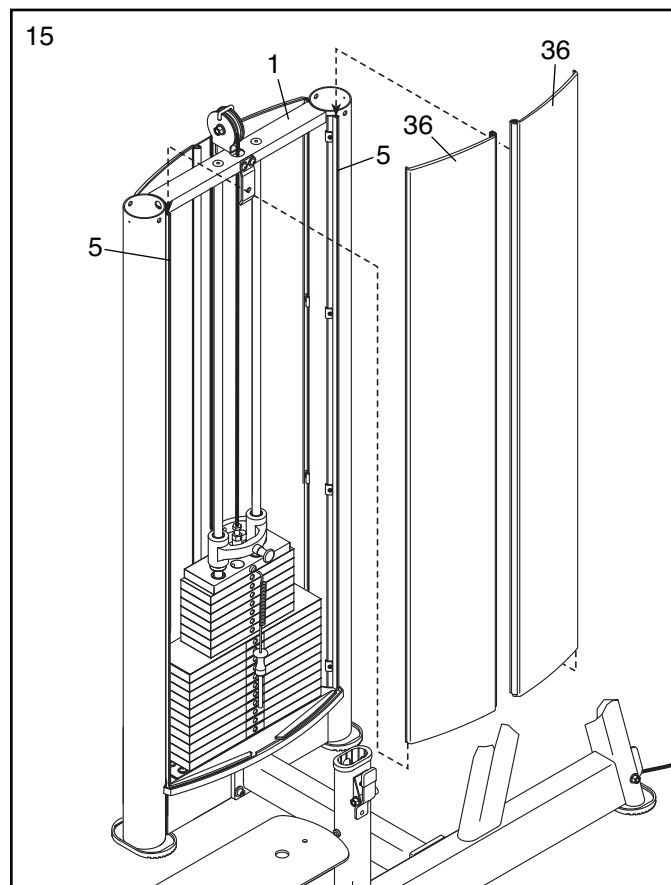
Schuif het Schermpaneel (46) naar onder op de twee Schermen (36) **zonder** de Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).



14. Schuif de twee Schermen (36) met het Schermpaneel (46) naar onder op de twee afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de achterkant van het Torenonderstel (1).

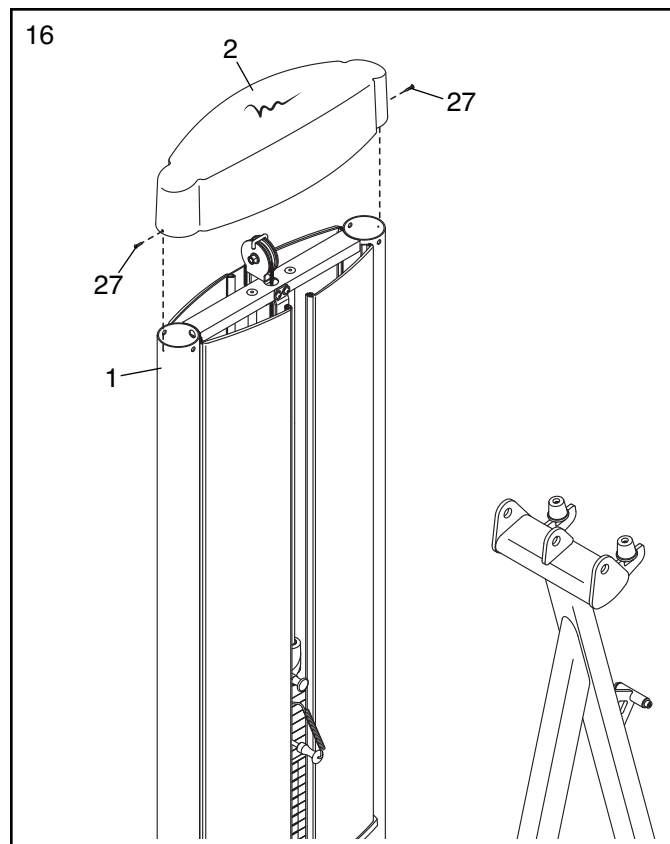


15. Schuif de twee overige Schermen (36) naar onder op de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).

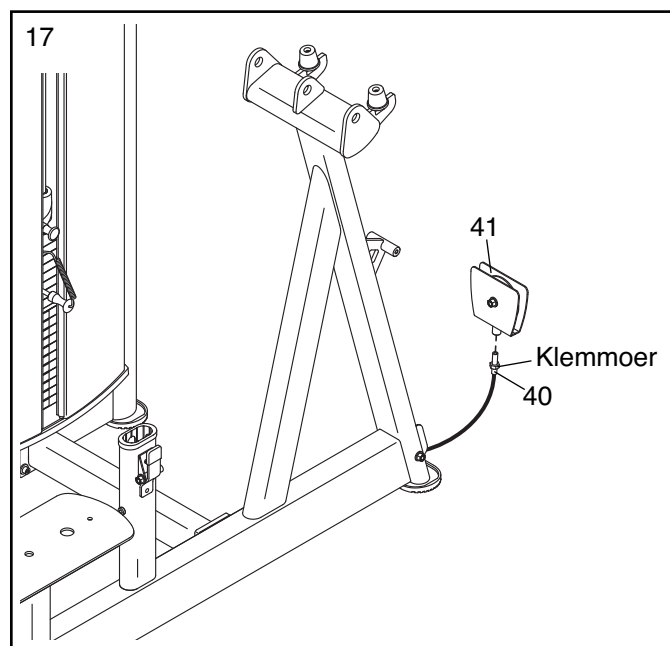


16. Draai de Torenkap (2) zoals afgebeeld.

Schuif de Torenkap (2) naar onder op het Torenonderstel (1). Maak dan de Torenkap vast met twee M4 x 13mm Zelftappers (27).



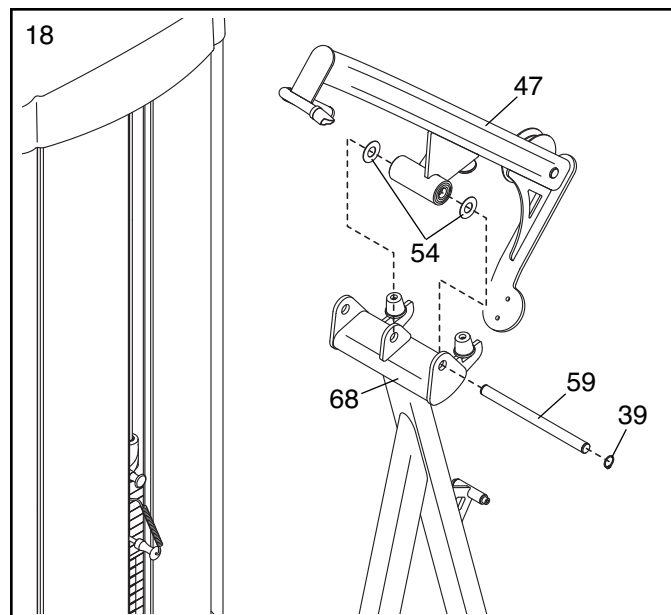
17. Draai het uiteinde van de Lange Kabel (40) een paar slagen in de Grote Katrolbeugel (41) vast. Draai dan de klemmoer op het uiteinde van de Lange Kabel vast tegen de Grote Katrolbeugel.



18. Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van de As van de Arm (59).

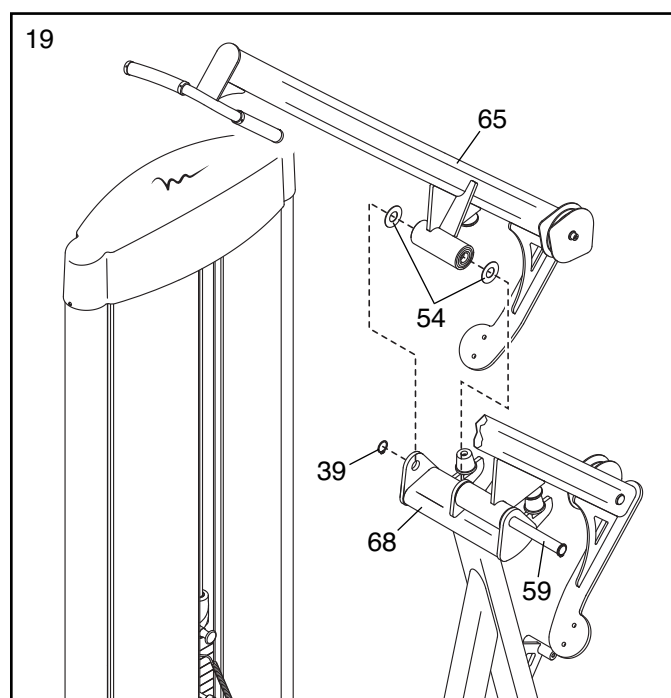
Zoek naar de Rechter Arm (47).

Laat een tweede persoon de ronde buis op de Rechter Arm (47) en de twee Plastic Tussenringen (54) aan de binnenkant van de beugel op het Hoofdonderstel (68) vasthouden. Steek de As van de Arm (59) in de beugel, in de Plastic Tussenringen, en in de ronde buis.



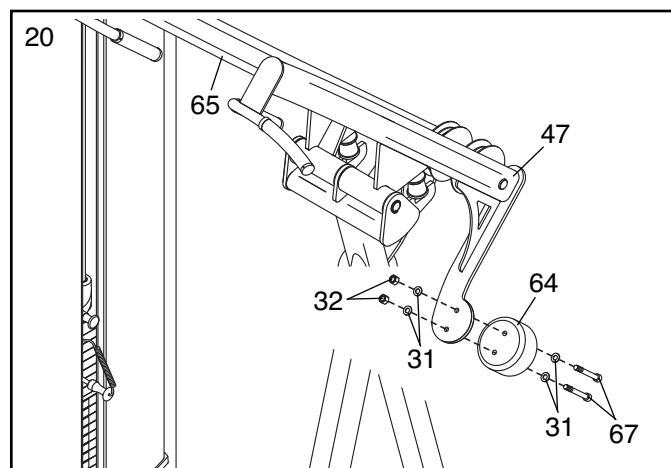
19. Laat een tweede persoon de ronde buis op de Linker Arm (65) en de twee Plastic Tussenringen (54) aan de binnenkant van de beugel op het Hoofdonderstel (68) vasthouden. Steek de As van de Arm (59) in de beugel, in de Plastic Tussenringen, en in de ronde buis.

Maak dan de andere 25mm Borgring (39) aan de As van de Arm (59) vast.



20. Maak een Contragewicht (64) aan de Rechter Arm (47) vast met twee M10 x 85mm Dopbouten (67), vier M10 Tussenringen (31), en twee M10 Borgmoeren (32).

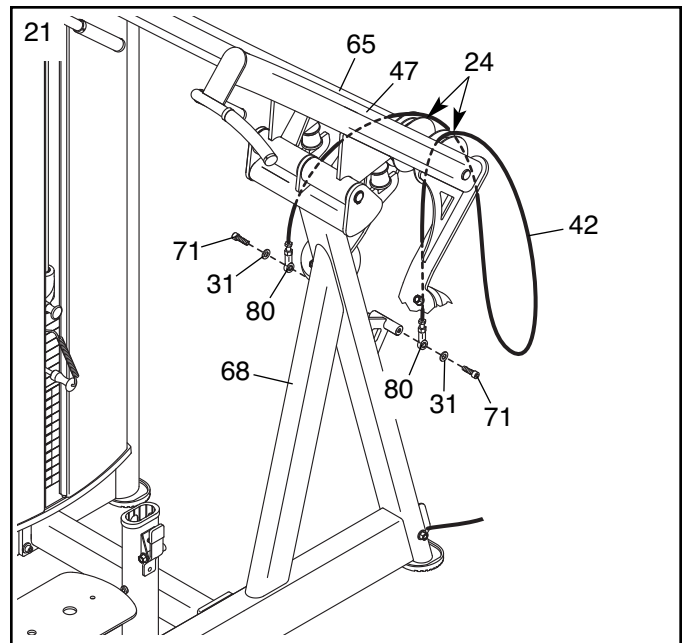
Maak een Contragewicht (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de Linker Arm (65) vast.



21. Verwijder de twee aangegeven M10 x 35mm Dopschroeven (71) en M10 Tussenringen (31) uit het Hoofdonderstel (68).

Maak de twee Verbindingslagers (80) op de uiteinden van de Korte Kabel (42) aan het Hoofdonderstel (68) vast met twee M10 x 35mm Dopschroeven (71) en M10 Tussenringen (31) die u net verwijderd heeft.

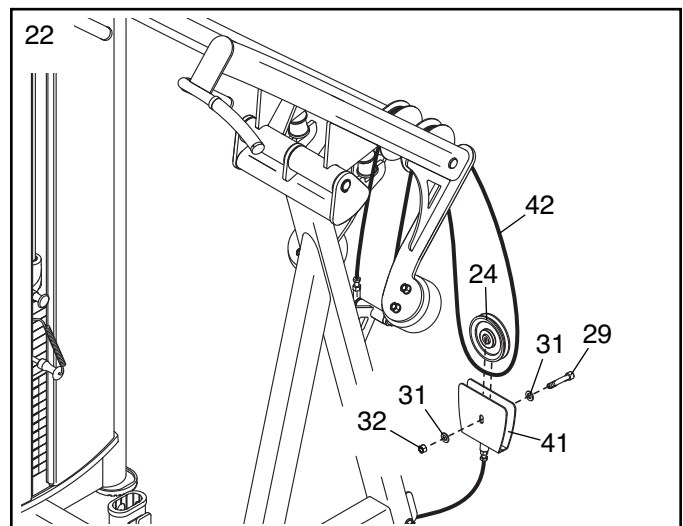
Leg dan de Korte Kabel (42) over de Grote Katrollen (24) op de Rechter en de Linker Armen (47, 65).



22. Verwijder de M10 Borgmoer (32), de twee M10 Tussenringen (31), de M10 x 50mm Dopbout (29), en de Grote Katrol (24) uit de Grote Katrolbeugel (41).

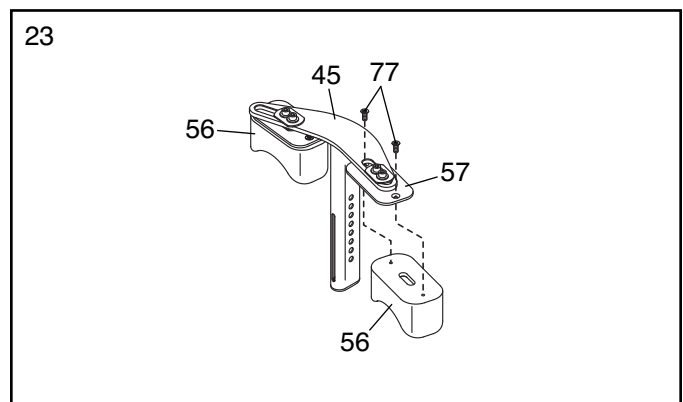
Leg de Korte Kabel (42) onder de Grote Katrol (24).

Maak de Grote Katrol (24) weer op de Grote Katrolbeugel (41) vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32).



23. Maak een Kussen voor het Dijbeen (56) aan een van de Grote Platen van het Kussen (57) op het Onderstel van het Kussen van het Dijbeen (45) vast met twee M8 x 25mm Schroeven (77).

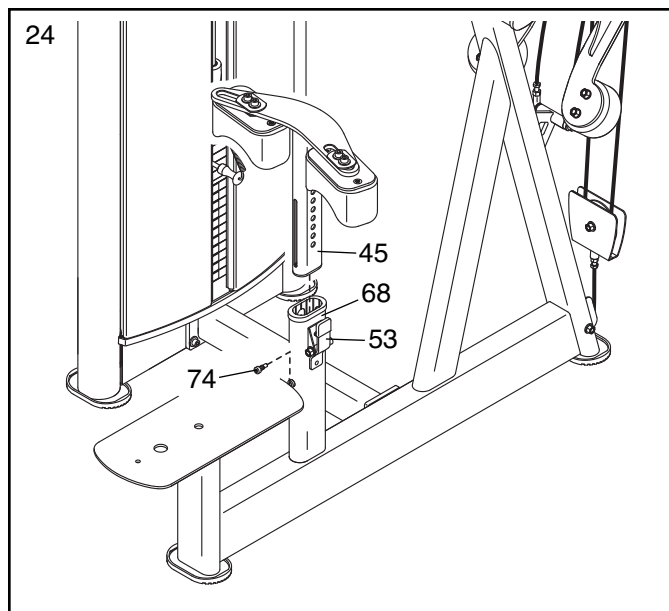
Maak het andere Kussen voor het Dijbeen (56) op dezelfde manier vast.



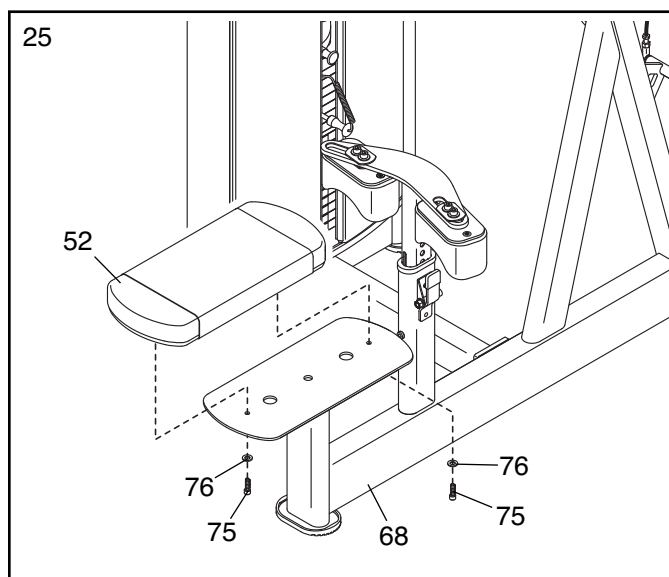
24. Draai het Onderstel van het Kussen voor het Dijbeen (45) zoals afgebeeld.

Druk op de Vergrendeling (53), steek het Onderstel van het Kussen voor het Dijbeen (45) in het Hoofdonderstel (68), en laat dan de Vergrendeling los. **Schuif het Onderstel van het Kussen voor het Dijbeen wat naar voren of naar achteren om ervoor te zorgen dat de Vergrendeling in een van de bijstelgaten in het Onderstel van het Kussen voor het Dijbeen zit.**

Draai dan de Eindschroef (74) in het Hoofdonderstel (68).



25. Maak de Zitting (52) aan het Hoofdonderstel (68) vast met vier M8 x 25mm Dopschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (76).



26. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van het krachtmachine goed vastgedraaid zijn.** Leg een matje onder het krachtmachine om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.

BIJSTELLEN

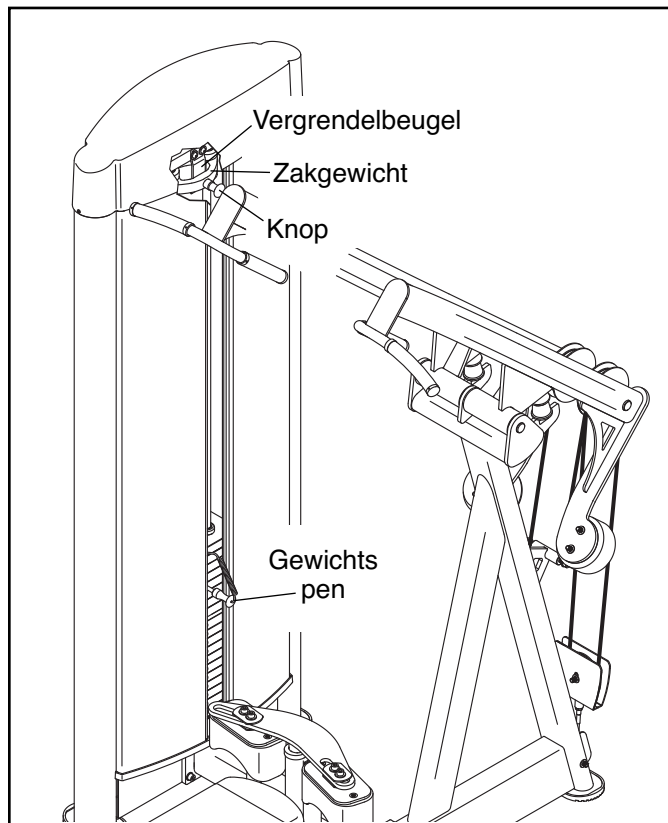
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het krachtmachine kunt bijstellen. Zorg dat elke keer dat u het krachtmachine gebruikt, alle onderdelen goed vastgedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen meteen.

DE WEERSTAND BIJSTELLEN

Om de hoeveelheid weerstand te veranderen, steekt u de gewichtspen in het gewenste gewicht. **Zorg dat de gewichtspen volledig ingestoken is.**

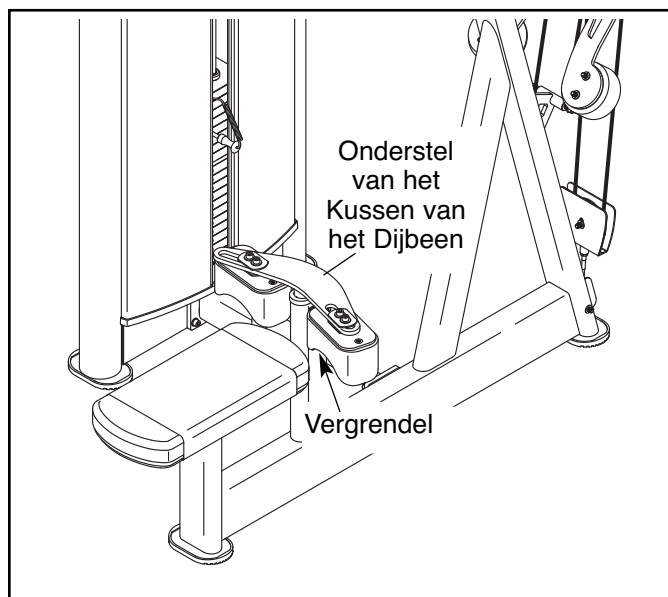
Om 5-pond weerstand toe te voegen, trekt u aan de aangegeven knop en laat u het zakgewicht op de gewichtsstapel zakken.

Als u het zakgewicht niet gebruikt, schuift u deze omhoog en steekt u de knop in de vergrendelbeugel. **Schuif het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de knop in de vergrendelbeugel zit.**



HET BIJSTELLEN VAN HET ONDERSTEL VAN HET KUSSEN VAN HET DIJBEEN

Om de hoogte van het onderstel van het kussen van het dijbeen bij te stellen, drukt u op de vergrendelbeugel, stelt u het onderstel van het kussen van het dijbeen in de gewenste stand en laat u de vergrendeling los. **Schuif het onderstel van het kussen van het dijbeen wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de vergrendeling in een van de bijstelgaten in het onderstel van het kussen van het dijbeen 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 HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST aan de achterkant van deze handleiding.

DAGELIJKS ONDERHOUD

Algemeen Reiniging

Reinig de krachtmachine met een zachte doek die is bevochtigd met een milde zeep en warm water. Gebruik indien nodig een zachte borstel met de reinigungsoplossing.

Spoel vervolgens de krachtmachine met een zachte doek die is bevochtigd met schoon water en droog grondig.

Moeilijke Vlekken

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.

Spoel vervolgens de krachtmachine met een zachte doek die is bevochtigd met schoon water en droog grondig.

Herhaal deze stappen indien nodig en gebruik een zachte borstel.

Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

Reinig het vlekgebied grondig met een zachte, vochtige doek met alcohol.

Spoel vervolgens de krachtmachine met een zachte doek die is bevochtigd met schoon water en droog grondig.

OPGELET: 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:** 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. Gebruik geen schurende reinigers; sterke reinigers of oplosmiddelen zoals lakverdunner, kerosine, benzine of vergelijkbare vloeistoffen. Dergelijke substanties kunnen krassen maken op de krachtmachine, plastic onderdelen en stickers beschadigen of leiden tot schade.

WEKELIJKS ONDERHOUD

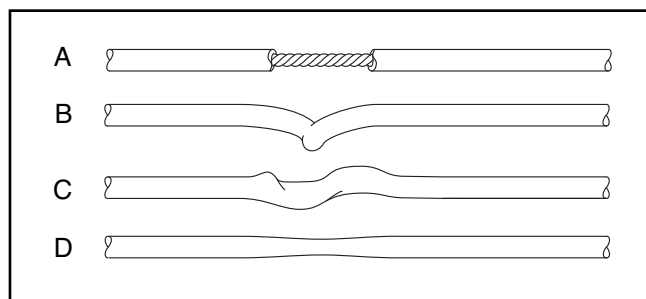
Hardware

Controleer alle moeren, bouten en schroeven en draai ze goed vast. **BELANGRIJK:** alle kussens 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 hebben. Bij het vastdraaien van bouten of schroeven 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.

Kabelinspectie

Controleer de volledige lengte van iedere kabel door langzaam een repetitie op het krachtmachine uit te voeren. Controleer de kabel aan de buitenkant van het krachtmachine en de kabel aan de binnenkant. Laat uw vingers langs de kabel glijden en let goed op de bochten en de verbindingpunten. Let op de volgende omstandigheden die aan kunnen geven dat de kabel versleten is of vervangen dient te worden:

- A. een scheur of breuk in de huls die de kabel blootlegt
- B. een knik of grote vouw in de kabel
- C. een gekrulde of gedraaide huls
- D. een uitgerekte huls met een verdund gedeelte



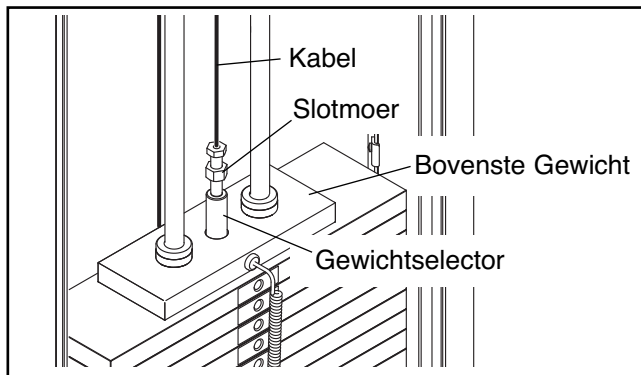
Kabel Bijstellen

Om te bepalen of iekere kabel goed is bijgesteld, dient u het bovenste gewicht langzaam omhoog te trekken en laten zakken door één repetitie uit te voeren.

Als de kabel los staan, dan wordt het bovenste gewicht niet van de gewichtstapel afgetild wanneer u een repetitie begint.

Als de kabel te strak staat, dan zal het bovenste gewicht niet op het onderliggende gewicht rusten wanneer u de repetitie voltooid heeft. Het kan moeilijk zijn om de gewichtspen in de gewichten te steken.

Als de kabels te los of te strak staan, draai dan de klemmoer aan het uiteinde van de kabel los. Maak vervolgens het uiteinde van de kabel in de gewichtss-selector tot het bovenste gewicht van de andere gewichten wordt afgetild. Maak dan het uiteinde van de kabel los tot het bovenste gewicht net op het onderliggende gewicht rust. Draai dan de klemmoer weer vast tegen de gewichtss-selector.



MAANDELIJKS ONDERHOUD

Grepen

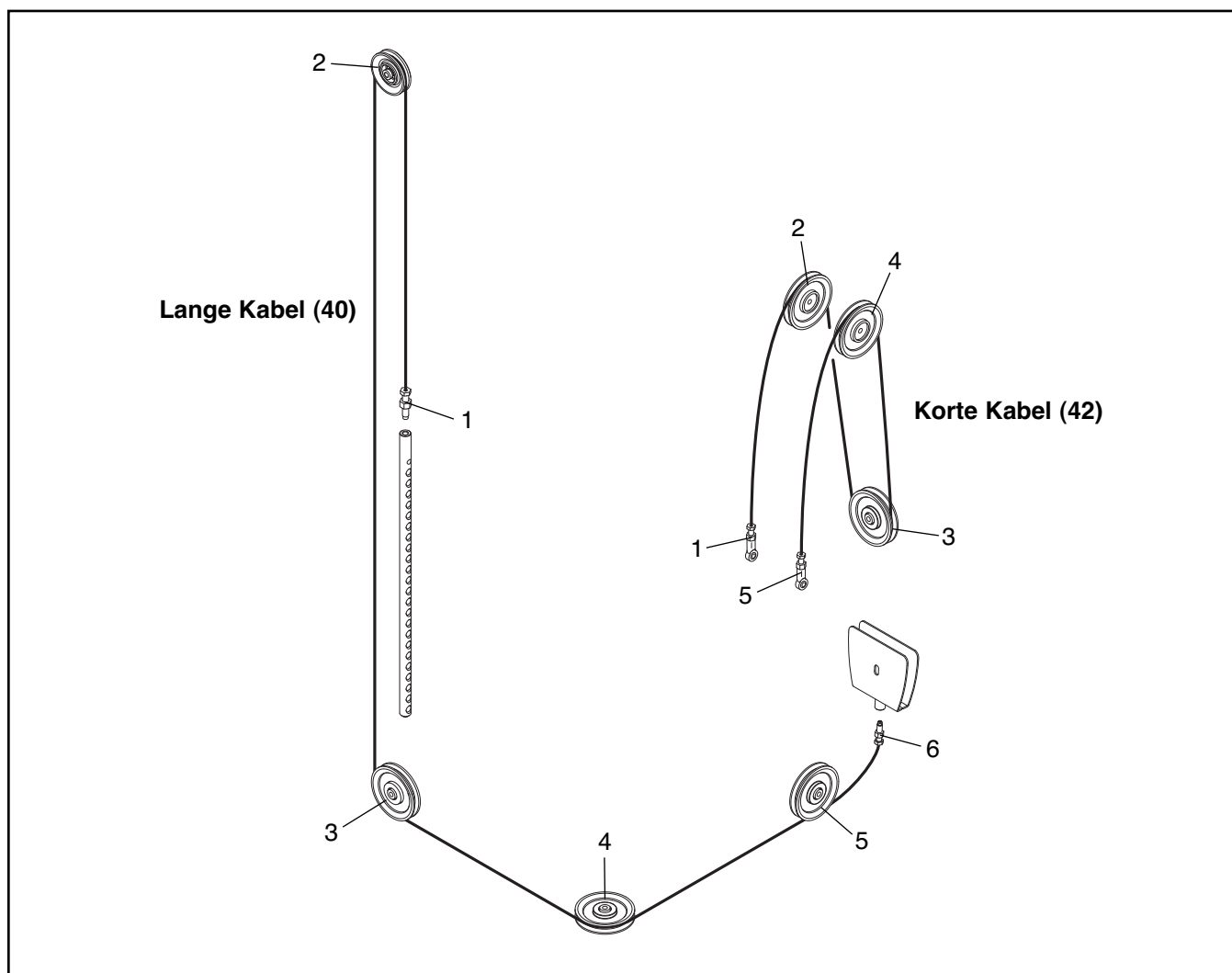
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

Gewichtgeleidersmering

Reinig en smeer elke gewichtgeleider door deze af te vegen met een zachte doek met een lichtgewicht motorolie, 10W-40 of 10W-30. Breng alleen een dun laagje coating over de gehele lengte van de gewichtgeleider aan. **Gebruik geen smeermiddelen op basis van TEFLON®.**

DIAGRAM VAN DE KABEL

Het schema hieronder geeft de juiste route van iedere kabel aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel aan. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat iedere kabel op de juiste manier gemonteerd zijn. **Indien de kabel niet op de juiste wijze gemonteerd is, zal het krachtmachine niet juist werken en dan kan er schade optreden. Wanneer het krachtmachine een of meerdere kabelklemmen heeft, moet u zorg ervoor dat geen enkele kableklem de kabel aanraakt of verstrikt.**



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

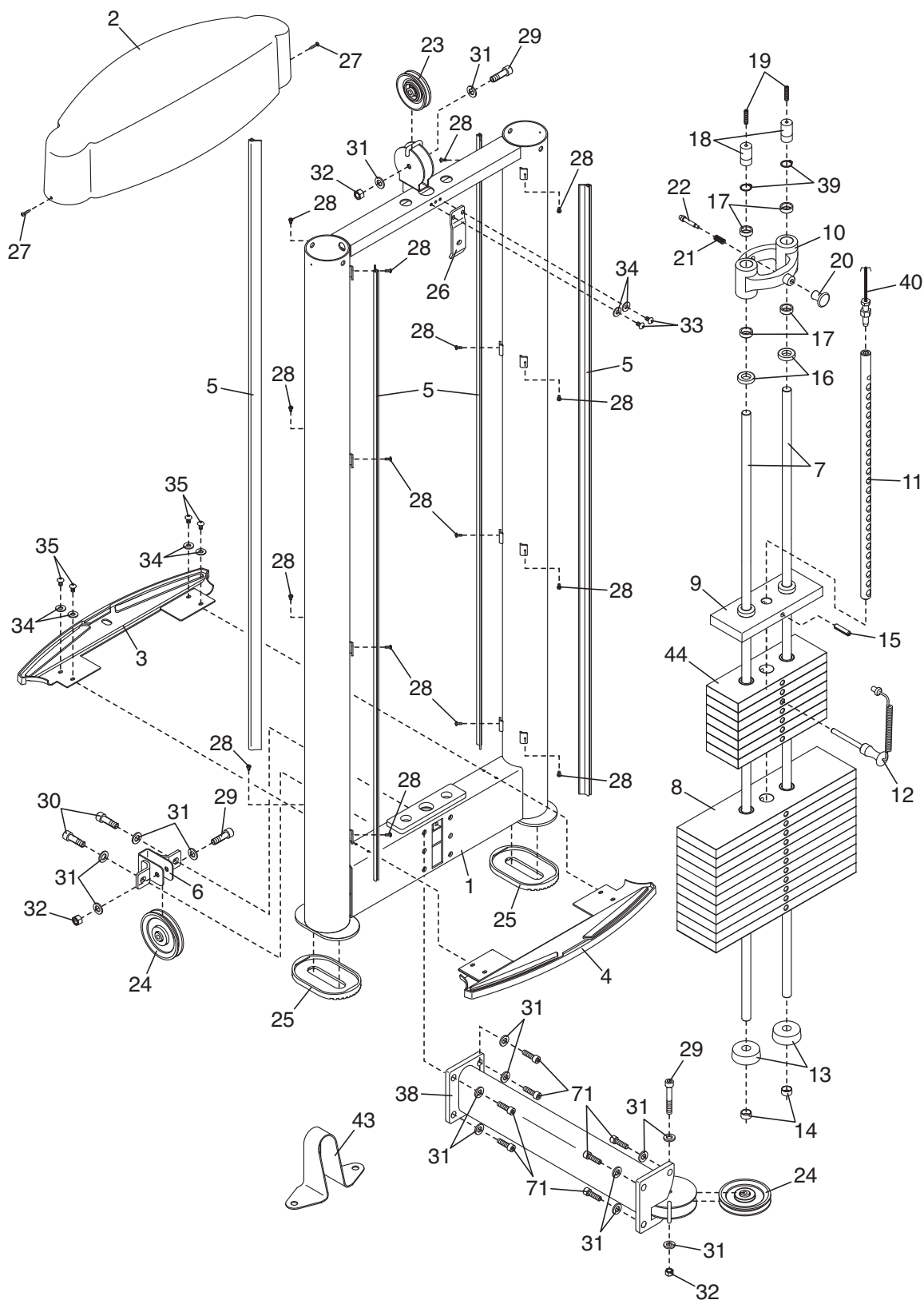
AANTEKENINGEN

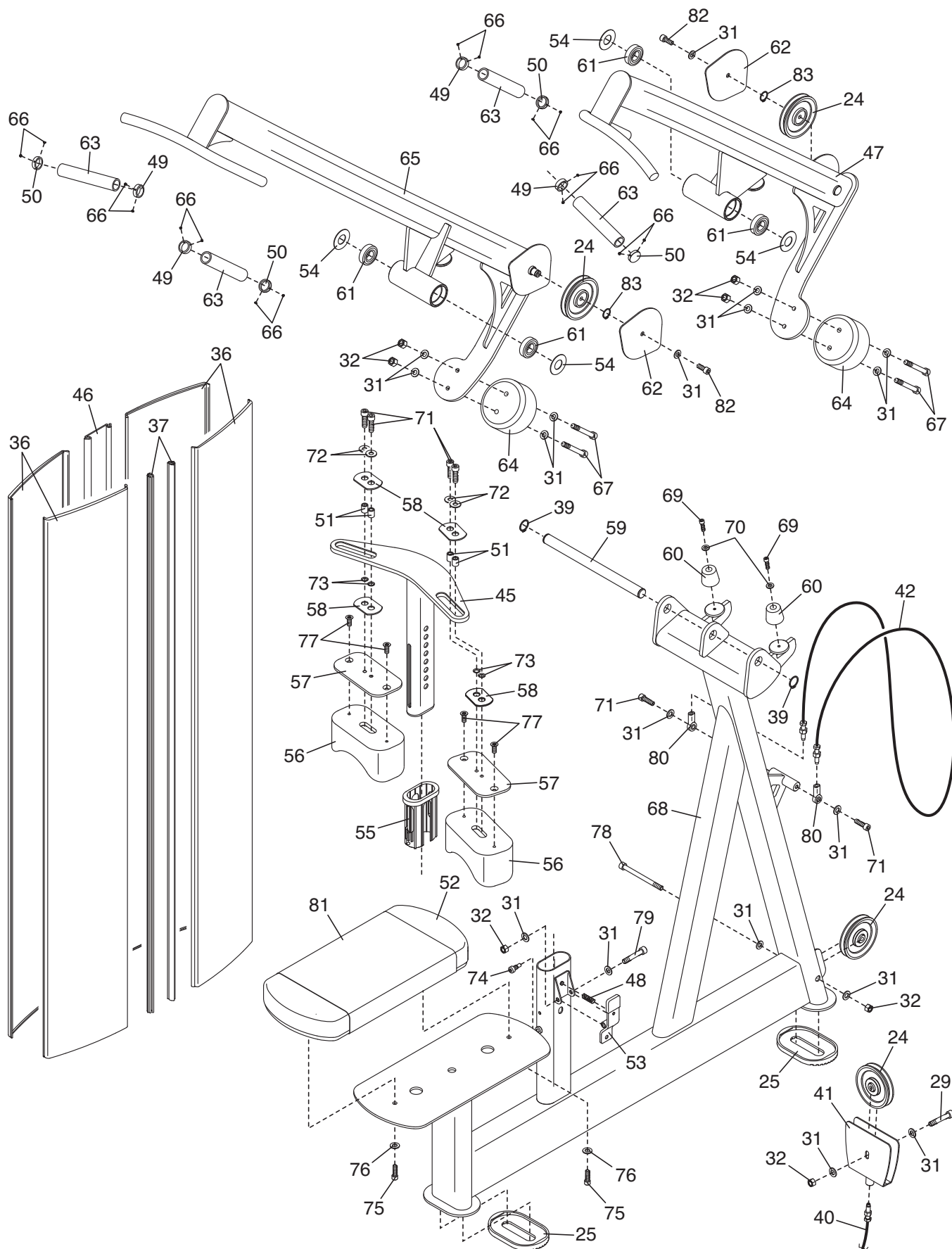
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F802.0 R1210A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	44	7	Gewicht van 10-pond
2	1	Torenkap	45	1	Onderstel van het Kussen voor het
3	1	Achterste Schermbasis			Dijbeen
4	1	Voorste Schermbasis	46	1	Schermpaneel
5	4	Buitenafwerking	47	1	Rechter Arm
6	1	Kleine Katrolbeugel	48	1	Grote Veer
7	2	Gewichtsgeleider	49	4	Kraag van het Handvat
8	11	Gewicht van 20-pond	50	4	Kap van het Handvat
9	1	Bovenste Gewicht	51	4	Huls van het Kussen
10	1	Zakgewicht	52	1	Zitting
11	1	Gewichtsselector	53	1	Vergrendeling
12	1	Gewichtspen	54	4	Plastic Tussenring
13	2	Onderste Gewichtsbumper	55	1	Huls van het Onderstel
14	2	Kap van de Gewichtsgeleider	56	2	Kussen voor het Dijbeen
15	1	Rolpen	57	2	Grote Plaat van het Kussen
16	2	Bovenste Gewichtsbumper	58	4	Kleine Plaat van het Kussen
17	4	Huls van het Zakgewicht	59	1	As van de Arm
18	2	Hulzen van de Gewichtsgeleider	60	2	Bumper van de Arm
19	2	M8 x 35mm Schroef	61	4	Lager van de Arm
20	1	Knop van het Zakgewicht	62	2	Katrolplaat
21	1	Kleine Veer	63	4	Handgreep
22	1	Pen van de Zakgewicht	64	2	Contragewicht
23	1	Kleine Katrol	65	1	Linker Arm
24	6	Grote Katrol	66	16	M4 x 3mm Schroef
25	4	Poot	67	4	M10 x 85mm Dopbout
26	1	Vergrendelbeugel	68	1	Hoofdonderstel
27	2	M4 x 13mm Zelftapper	69	2	M6 x 30mm Dopschroef
28	16	M4 x 10mm Schroef	70	2	Kleine M6 Tussenring
29	4	M10 x 50mm Dopbout	71	13	M10 x 35mm Dopschroef
30	2	M10 x 30mm Dopschroef	72	4	Grote Tussenring
31	33	M10 Tussenring	73	4	Gebogen Tussenring
32	10	M10 Borgmoer	74	1	Eindschroef
33	2	M6 x 20mm Schroef	75	2	M8 x 25mm Dopschroef
34	6	M6 Tussenring	76	2	M8 Tussenring
35	4	M6 x 15mm Schroef	77	4	M8 x 25mm Schroef
36	4	Schermbasis	78	1	M10 x 135mm Dopbout
37	2	Binnenafwerking	79	1	M10 x 65mm Dopbout
38	1	Verbindingsonderstel	80	2	Verbindingslager
39	4	25mm Borgring	81	1	Hoes van de Zitting
40	1	Lange Kabel	82	2	M10 x 25mm Dopschroef
41	1	Grote Katrolbeugel	83	2	17mm Borgring
42	1	Korte Kabel	*	—	Gebruikershandleiding
43	1	Vergrendelingsriem			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruikershandleiding voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

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 kaft 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