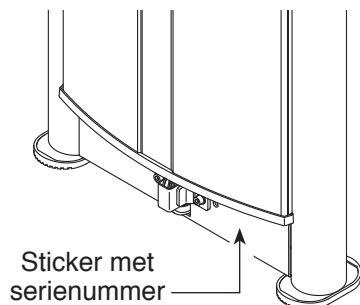


FREEMOTION® LEG CURL

Modelnr. F803.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



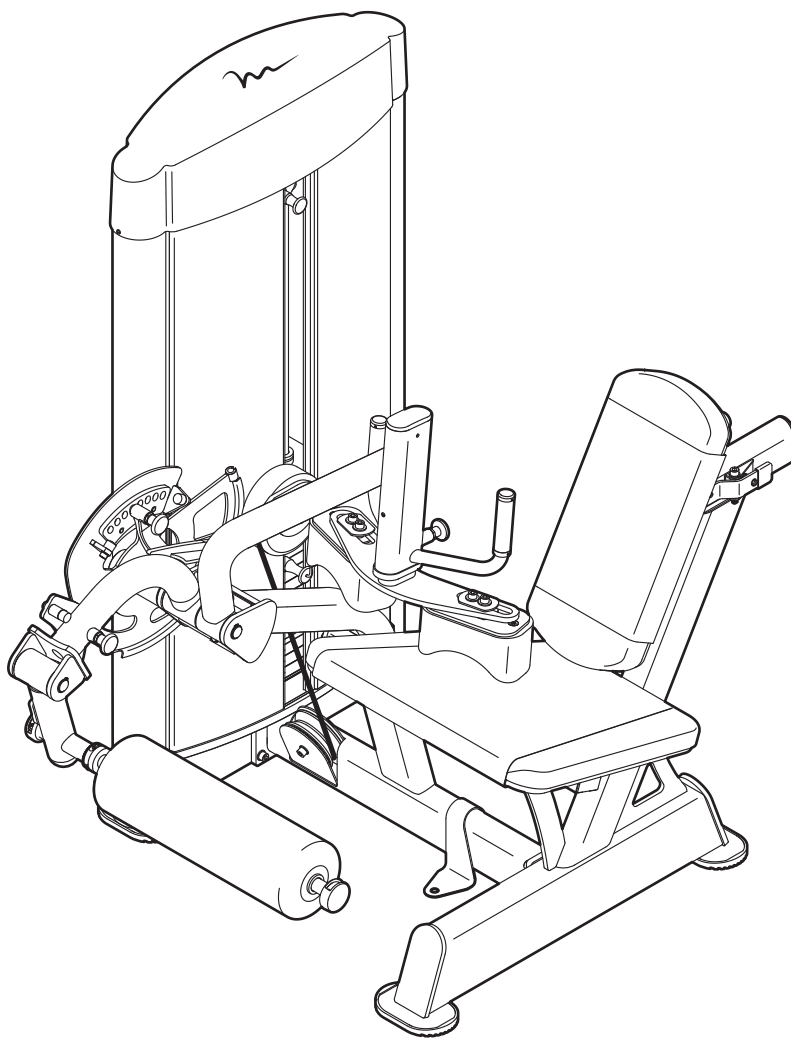
VRAGEN?

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLING	20
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	22
DIAGRAM VAN DE KABEL	23
LIJST MET ONDERDELEN	24
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

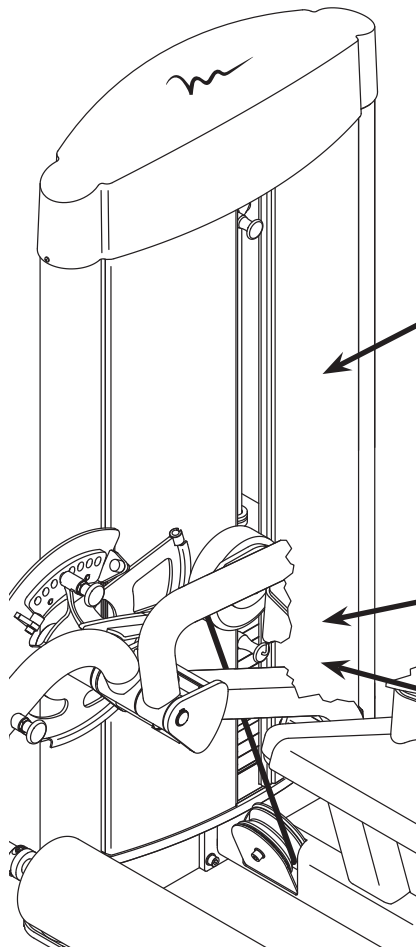
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ 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 boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de krachtmachine alleen zoals beschreven in de handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat er voldoende ruimte is rond de krachtmachine voor de bedoelde oefening.
4. Gebruik de krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder de 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. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de krachtmachine goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwings- en opgelet stickers hebben gelezen en zijn geïnformeerd over het juiste gebruik van de krachtmachine.
7. Alle gebruikers van de krachtmachine dienen te zijn geïnformeerd dat zij letsel, of onregelmatigheden aan de krachtmachine direct moeten melden aan personeel van de faciliteit.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de krachtmachine vandaan.
9. De krachtmachine is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
10. Draag altijd gymschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.
11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op de krachtmachine wanneer deze wordt gebruikt.
12. Zorg ervoor dat de gewichtspen volledig is ingevoerd in een van de gewichtplaten.
13. Zorg ervoor dat de handvaten stevig zijn bevestigd voor elk gebruik van de krachtmachine.
14. Controleer telkens voor gebruik van de krachtmachine iedere kabel, kabelaansluiting en katrol. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Vervang versleten onderdelen direct.
15. Zorg ervoor dat alle kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Als een kabel oprott tijdens de oefening dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel op de katrol is en niets tussen de kabels of de katrollen komt.
16. 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.

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 handhulper 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 tieners 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

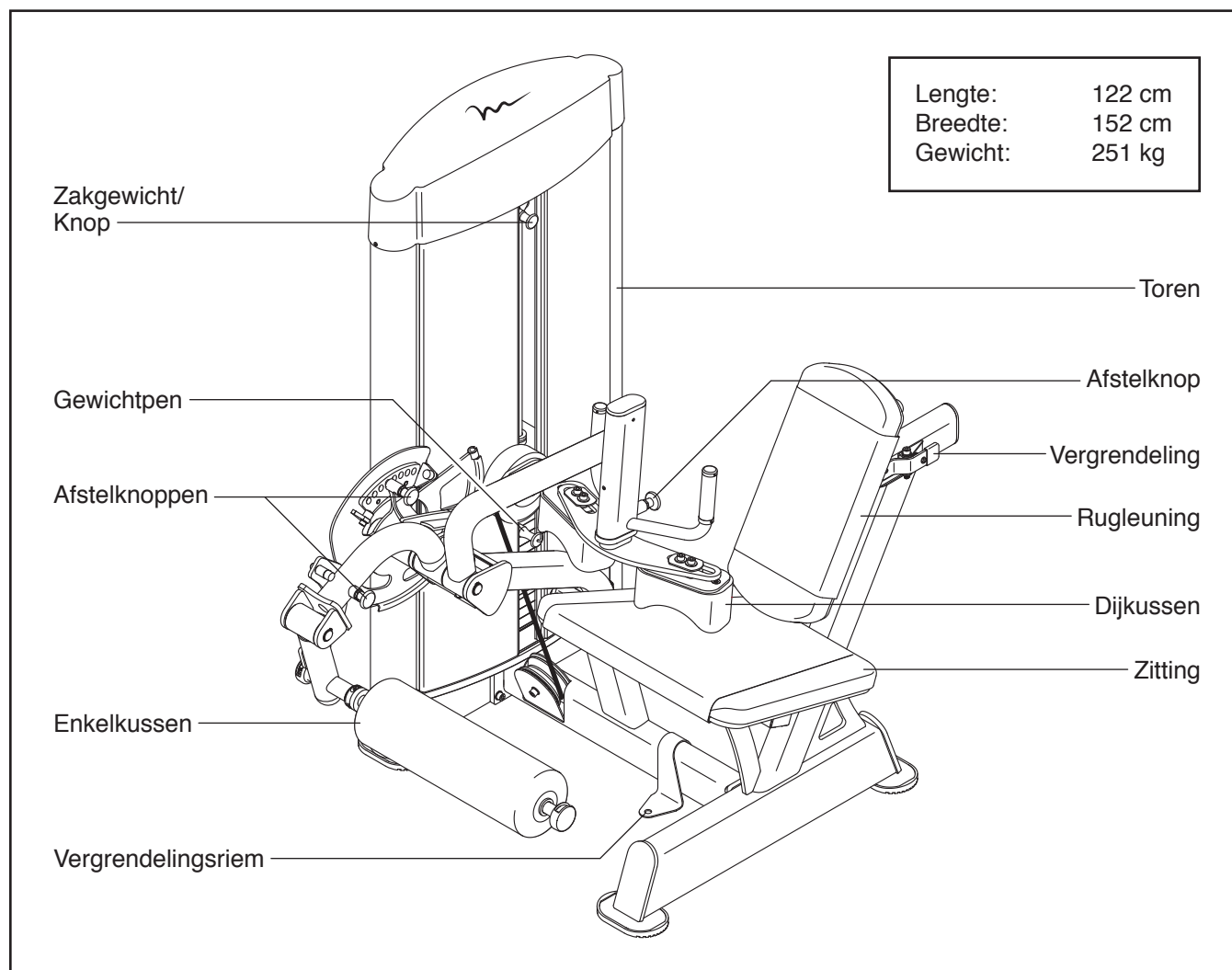
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor het veelzijdige FREEMOTION® LEG CURL (Beencurl) krachtmachine. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam trainen zoals u op natuurlijke wijze doet, 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

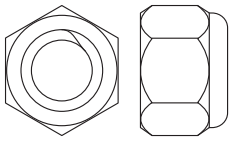
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

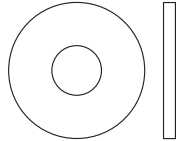


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

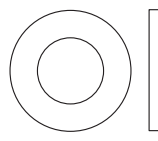
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**



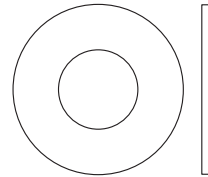
M10 Slotmoer
(32)–2



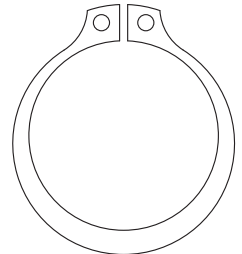
M6 Tussenring
(34)–4



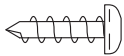
M8 Tussenring
(76)–9



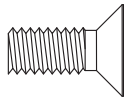
M10 Tussenring
(31)–14



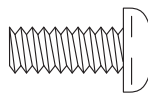
25mm Borgring
(39)–2



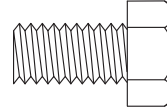
M4 x 13mm
Tapschroef
(27)–2



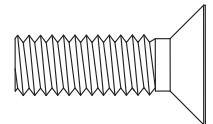
M6 x 15mm
Schroef met
Platte Kop
(111)–1



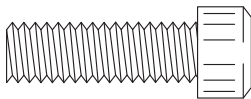
M6 x 15mm
Schroef (35)–4



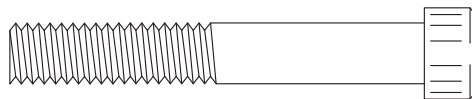
M8 x 15mm
Schroef (106)–4



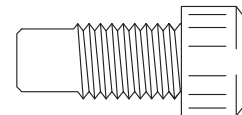
M8 x 25mm
Schroef (77)–4



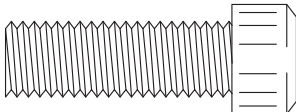
M8 x 25mm
Doppenschroef
(75)–4



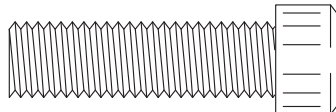
M8 x 55mm Doppenschroef (107)–1



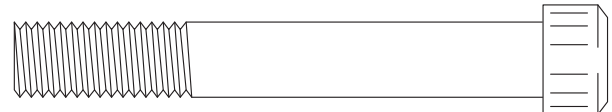
Stopschroef (74)–1



M10 x 30mm
Doppenschroef (30)–2



M10 x 35mm
Doppenschroef (71)–8



M10 x 70mm Doppenschroef (67)–2

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 Kruiskopschroevendraaier



een set metrische inbussleutels

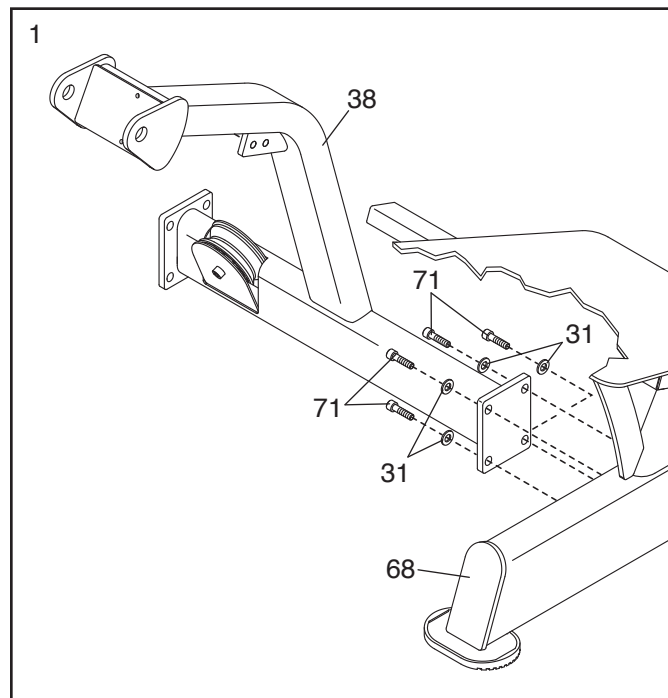


borgringtang

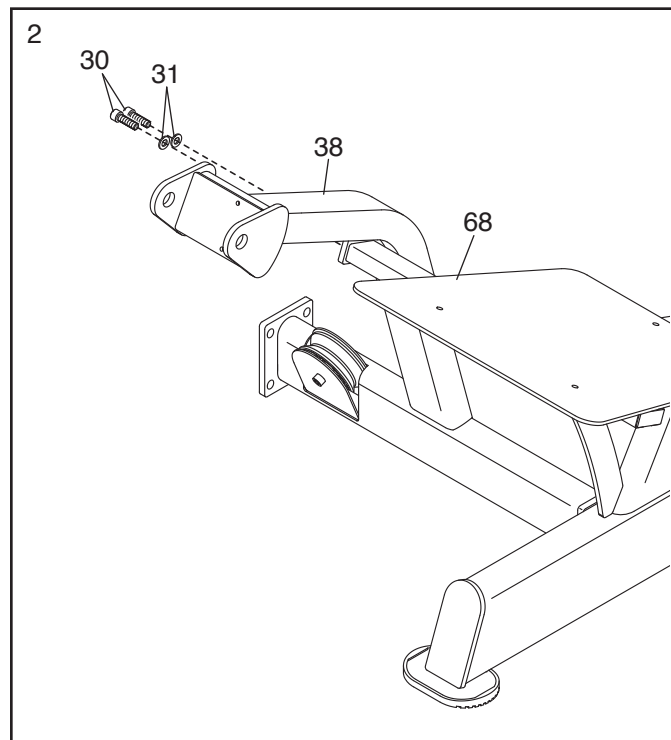


Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

1. Bevestig het onderste uiteinde van het Aansluitende Onderstel (38) aan het Hoofdonderstel (68) met vier M10 x 35mm Doppenschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31). **Maak de Doppenschroeven nog niet vast.**



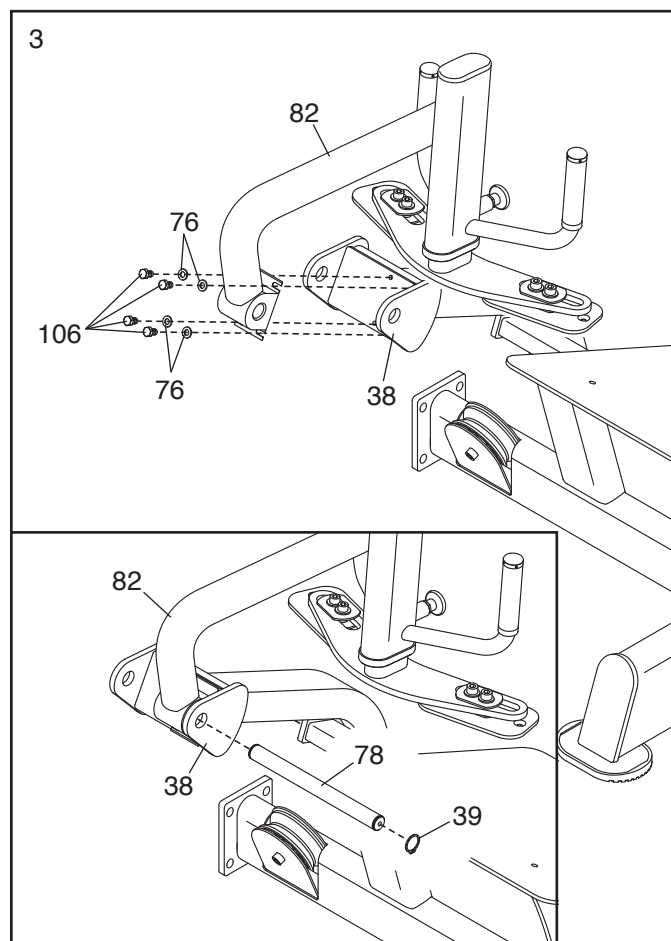
2. Bevestig het bovenste uiteinde van het Aansluitende Onderstel (38) aan het Hoofdonderstel (68) met twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Doppenschroeven nog niet vast.**



3. Bevestig het Onderstel van de Hendel (82) aan het Aansluitende Onderstel (38) met vier M8 x 15mm Schroeven (106) en vier M8 Tussenringen (76). **Maak de schroeven nog niet vast.**

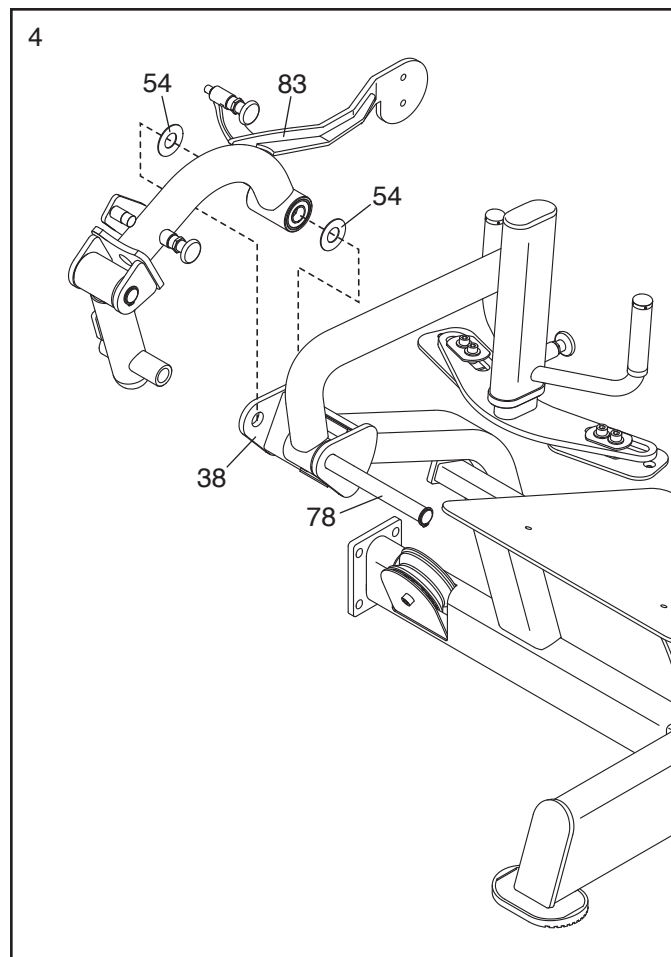
Zie de inzettekening. Zoek de Medium As (78) (er is ook een Korte As [niet afgebeeld]). Bevestig een 25mm Borgring (39) op één uiteinde van de Medium As.

Zie de inzettekening. Steek dan de Medium As (78) door een kant van de beugel op het Aansluitende Onderstel (38) en door het Onderstel van de Hendel (82).



4. Laat een tweede persoon het uiteinde van de Zwenkasarm (83) en twee Plastic Tussenringen (54) vasthouden binnen de beugel van het Aansluitende Onderstel (38).

Steek dan de Medium As (78) door de beugel, door de Plastic Tussenringen (54) en door de Zwenkasarm (83).



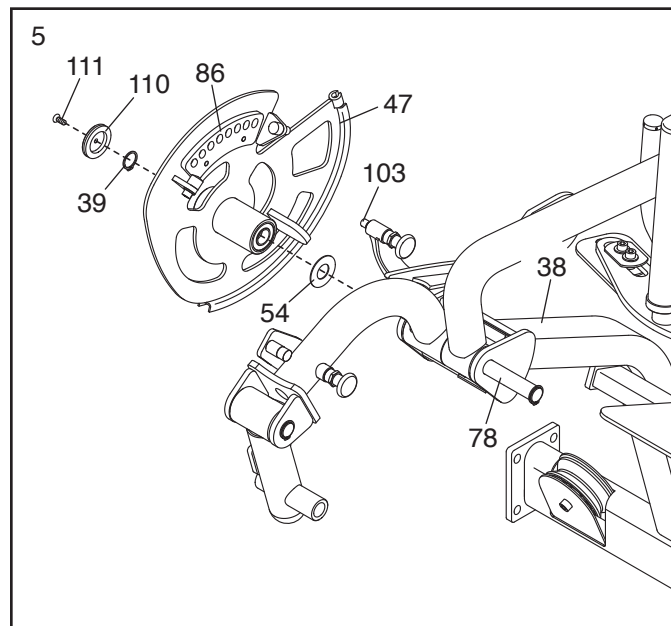
5. Richt de Nok (47) zoals is afgebeeld.

Schuif een Plastic Tussenring (54) op de Nok (47) en op de Medium As (78). **Zorg ervoor dat de aangegeven Kleine Afstelpen (103) goed in een van de gaten van de Nokbeugel (86) zit.**

Bevestig vervolgens een andere 25mm Borgring (39) op de Medium As (78).

Maak vervolgens de Kap aan de Pakking (110) aan de Medium As (78) vast met een M6 x 15mm Schroef met Platte Kop (111).

Zie stap 3. Draai de vier M8 x 15mm Schroeven (106) vast.

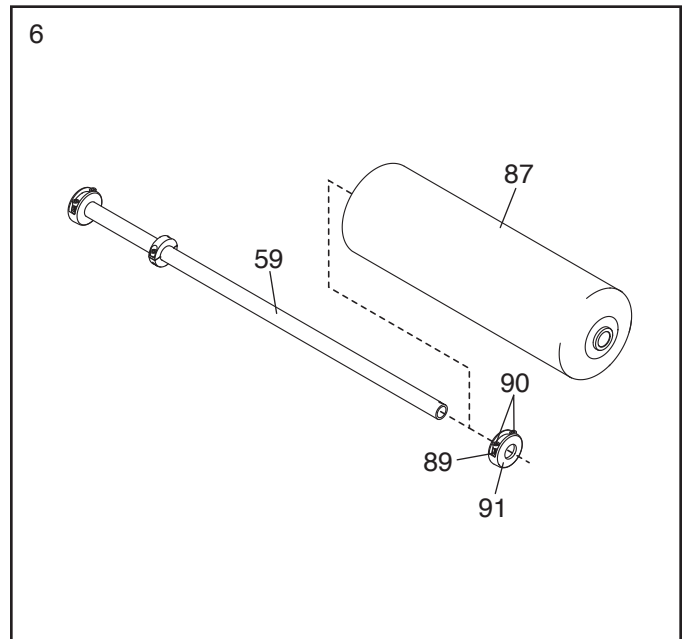


6. Maak de twee M6 x 15mm Doppenschroeven (90) een paar draaien los in de Asklem (89) aan een kant van de Lange As (59); **het is niet nodig om de Doppenschroeven eraf te halen.** Schuif dan de Asklem en het Klemkapje (91) van de Lange As.

Schuif het Enkelkussen (87) op de Lange As (59).

Schuif de Asklem (89) en het Klemkapje (91) op de Lange As (59). Draai dan de twee M6 x 15mm Doppenschroeven (90) vast.

Draai het Klemkapje (91) zo dat de uitsparing gericht is naar de grond.

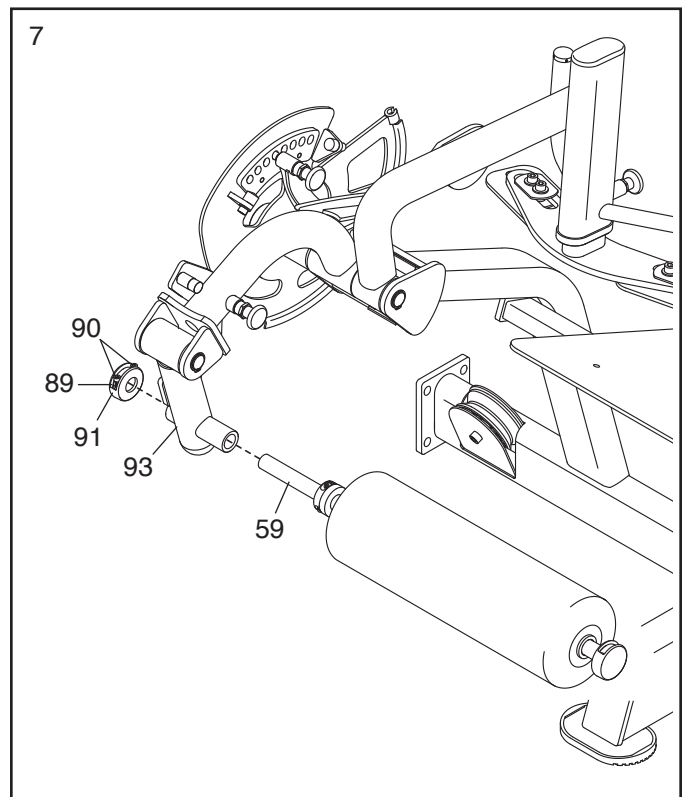


7. Maak de twee M6 x 15mm Doppenschroeven (90) een paar draaien los in de Asklem (89) aan een kant van de Lange As (59); **het is niet nodig om de Doppenschroeven eraf te halen.** Schuif dan de Asklem en het Klemkapje (91) van de Lange As.

Plaats het uiteinde van de Lange As (59) door het Zwenkasbeen (93).

Schuif de Asklem (89) en het Klemkapje (91) op de Lange As (59). Draai dan de twee M6 x 15mm Doppenschroeven (90) vast.

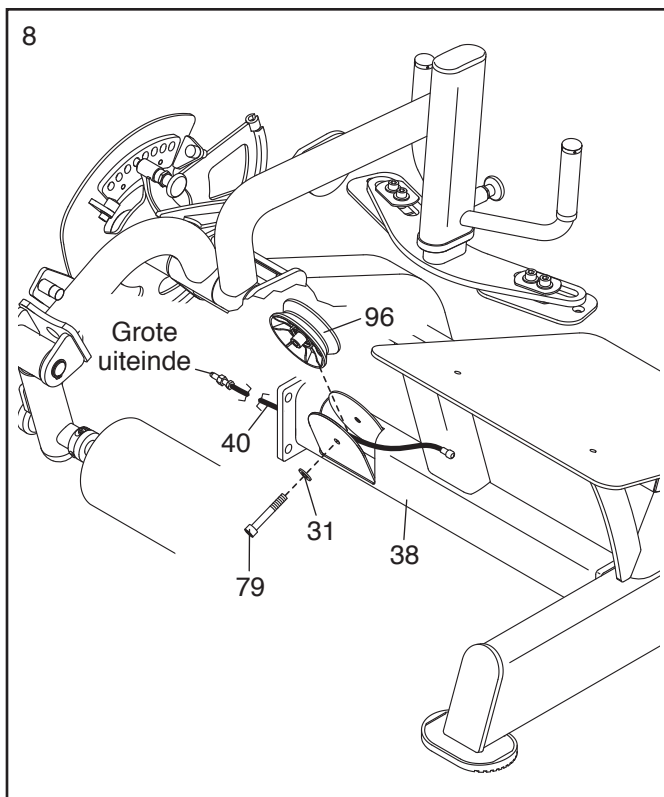
Draai het Klemkapje (91) zo dat de uitsparing gericht is naar de grond.



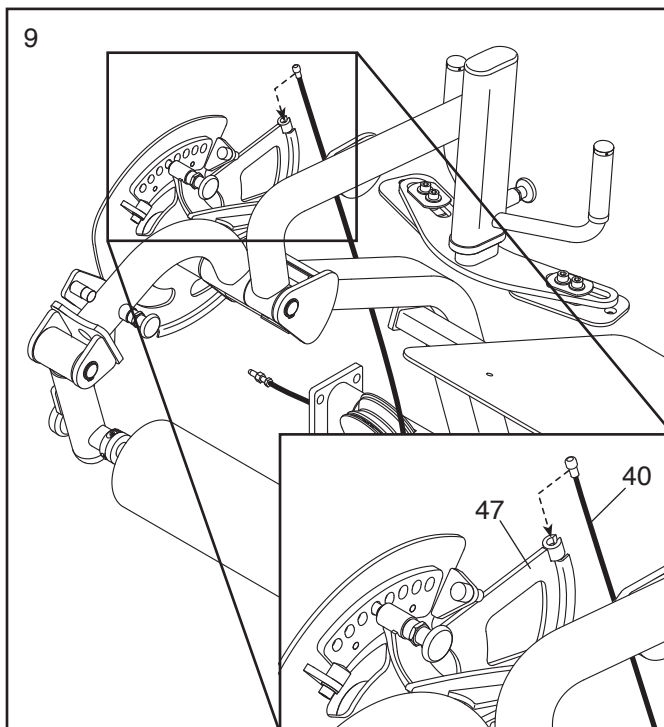
8. Haal alle onderdelen (31, 79 en 96) uit de katrolbeugel op het Aansluitende Onderstel (38).

Richt de Kabel (40) zoals afgebeeld en plaats deze door het Aansluitende Onderstel (38) en door de katrolbeugel zoals afgebeeld.

Bevestig de V-katrol (96) in de katrolbeugel met Aansluitende Onderstel (38) met de M10 x 65mm Doppenbout (79), de twee M10 Tussenring (31) die u net heeft verwijderd.



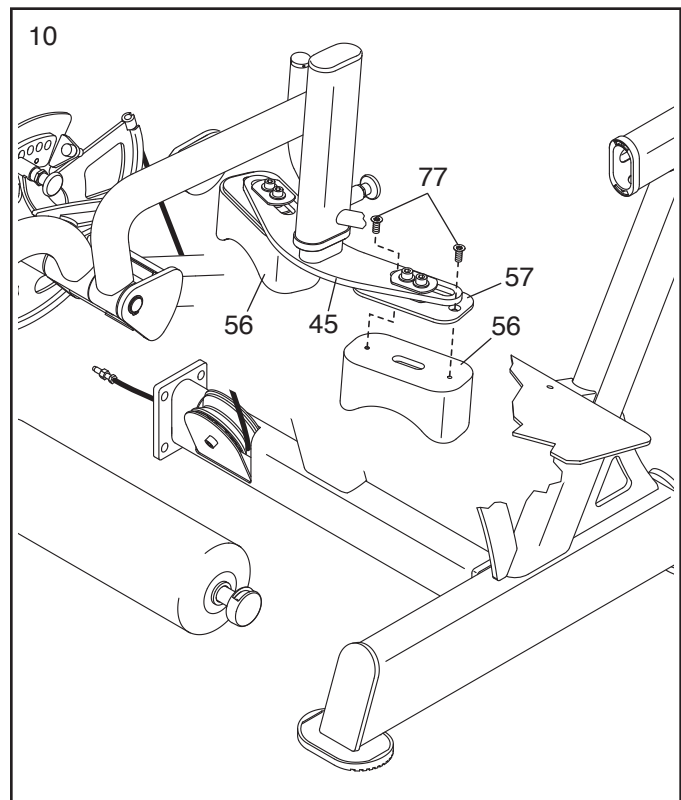
9. **Zie de inzettekening.** Druk dan het uiteinde van de Kabel (40) zover mogelijk in het gat op de Nok (47).



10. **Aandacht:** als de twee Dijkussens (56) al zijn bevestigd, gaat u naar stap 11. Als de Dijkussens niet zijn bevestigd, volgt u de instructies in deze stap.

Bevestig een Dijkussen (56) aan een van de Grote Kussenplaten (57) op de Beugel van het Dijkussen (45) met twee M8 x 25mm Schroeven (77).

Maak het andere Dijkussen (56) op dezelfde manier vast.

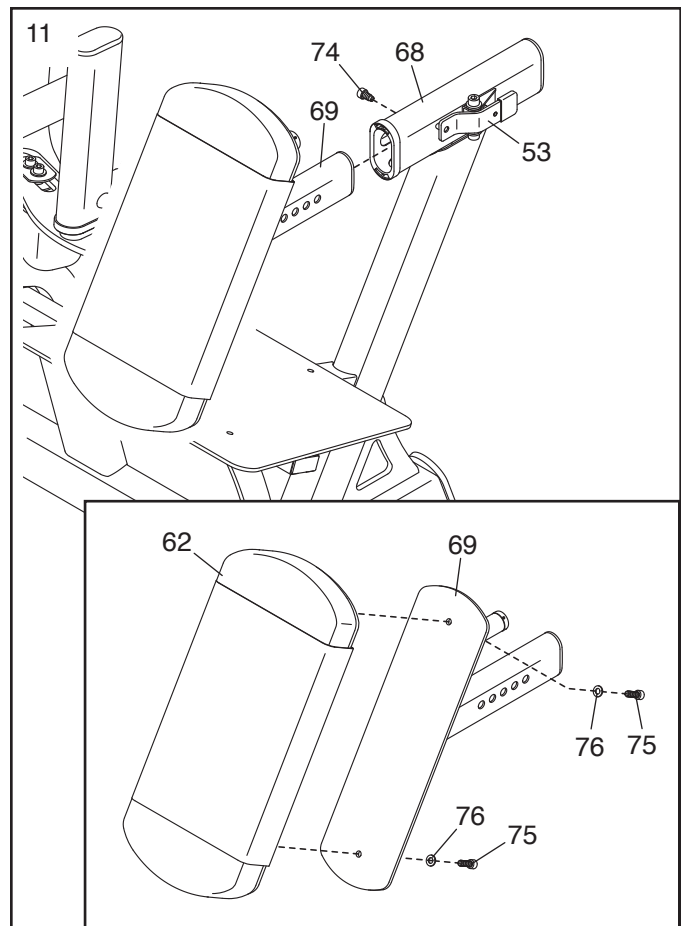


11. **Zie de inzettekening.** Bevestig de Rugleuning (62) aan de Beugel van de Rugleuning (69) met twee M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (76).

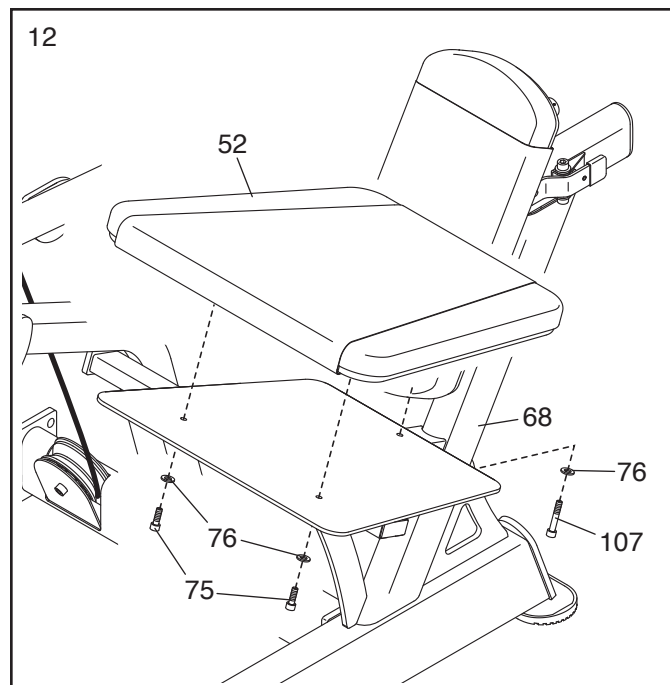
Richt de Beugel van de Rugleuning (69) zoals is afgebeeld.

Druk de Vergrendeling (53) in, steek de Beugel van de Rugleuning (69) in het Hoofdonderstel (68) en laat dan de Vergrendeling los. **Beweeg de Beugel van de Rugleuning lichtjes naar voren en naar achteren om te controleren of de Vergrendeling in een van de afstelgaten van de Beugel van de Rugleuning zit.**

Plaats dan een Stopschroef (74) in het Hoofdonderstel (68).



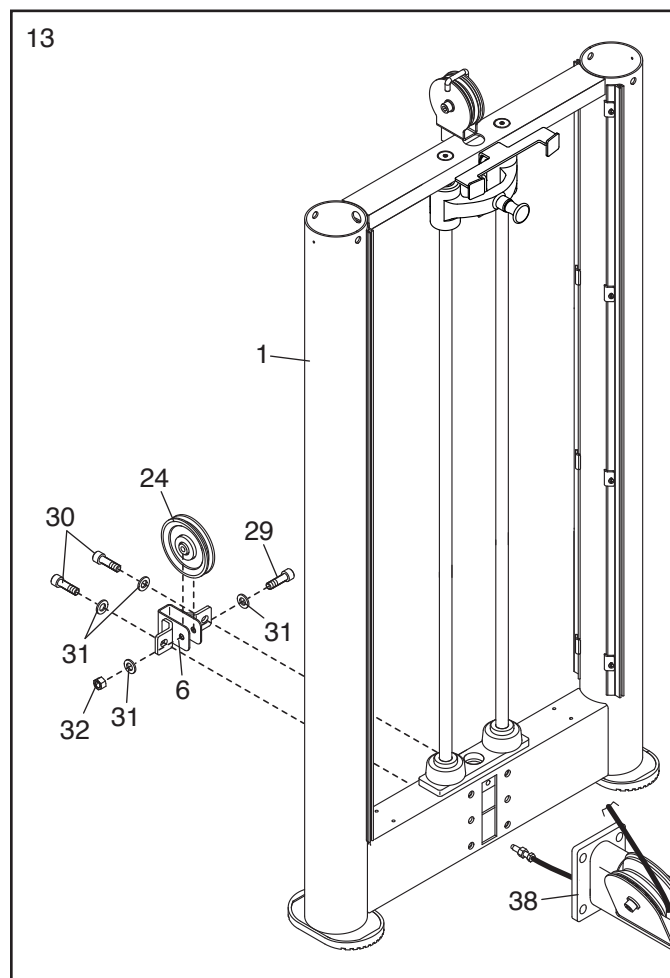
12. Bevestig de Zitting (52) aan het Hoofdonderstel (68) met twee M8 x 25mm Doppenschroeven (75), een M8 x 55mm Doppenschroef (107), en drie M8 Tussenringen (76).



13. Richt het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld en plaats het bij het Aansluitende Onderstel (38).
Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 14 voltooid is om te voorkomen dat het valt.

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

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

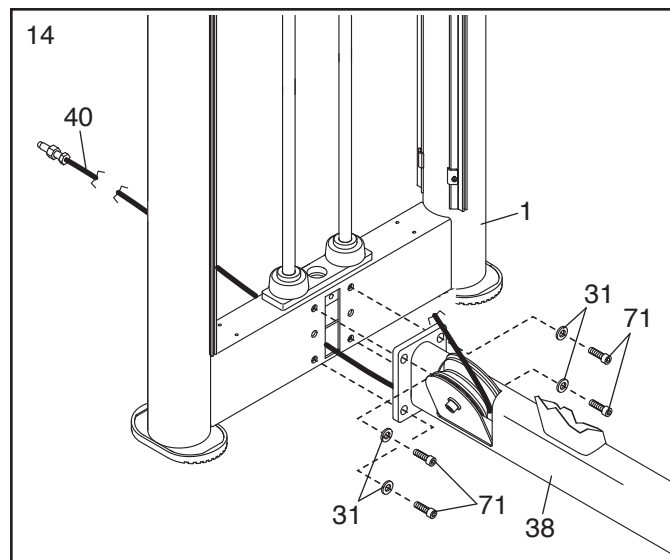


14. Steek de Kabel (40) door het Torenonderstel (1) zoals getoond.

Bevestig het Aansluitende Onderstel (38) aan het Torenonderstel (1) met vier M10 x 35mm Doppenschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31).

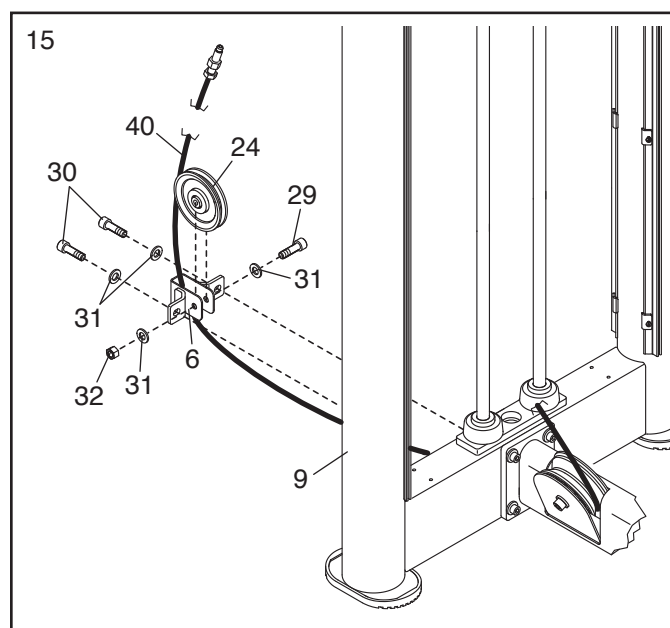
Zie stap 1. Draai de vier M10 x 35mm Doppenschroeven (71) vast.

Zie stap 2. Draai de twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) vast.



15. Leid de Kabel (40) omhoog door de Katrolbeugel (6). Bevestig de Grote Katrol (24) in de Katrolbeugel met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd in stap 13.

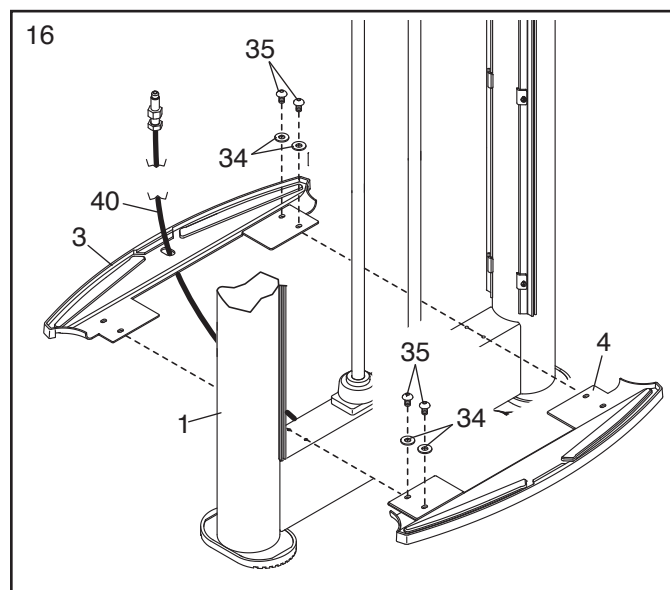
Bevestig dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) met de twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u heeft verwijderd in stap 13.



16. Zoek de Achterste Schermbasis (3) dat een gat in het midden heeft en de Voorste Schermbasis (4). Richt de Schermbasissen zoals is afgebeeld.

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

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



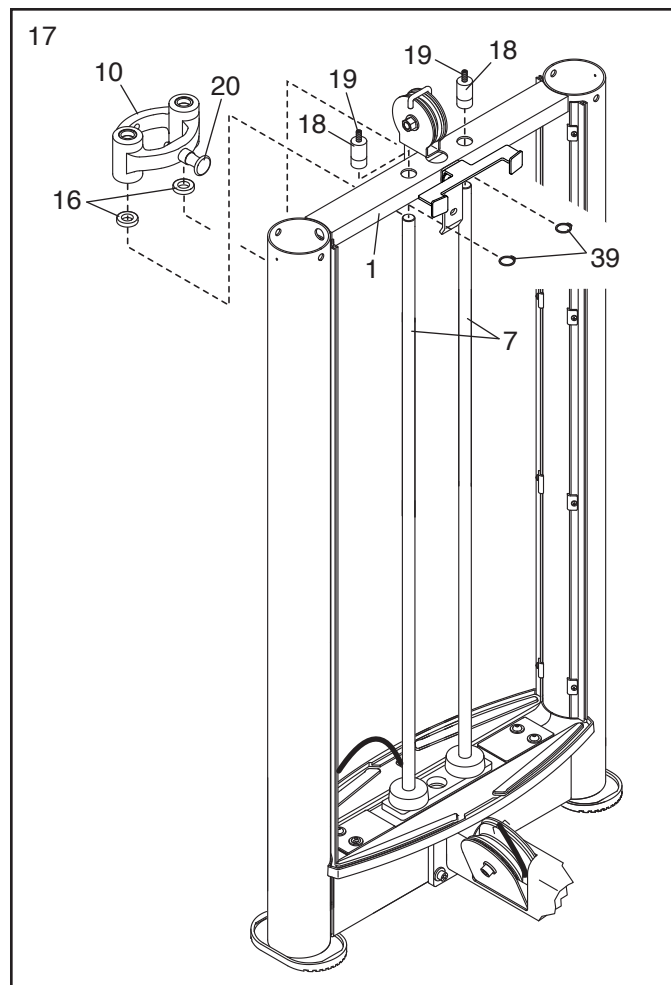
17. Trek aan de Zakgewichtsknop (20) en schuif het Zakgewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeluiders (7).

Maak de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) een paar draaien los; **het is niet nodig om de Stelschroeven eraf te halen.**

Kijk onder de bovenkant van het Torenonderstel (1) en haal de twee 25mm Borgringen (39) van de twee Gewichtsgeluiderbussen (18).

Laat een tweede persoon de Gewichtsgeluiders (7) vasthouden. Til de Hulzen van de Gewichtsgeluiders (18) uit het Torenonderstel (1).

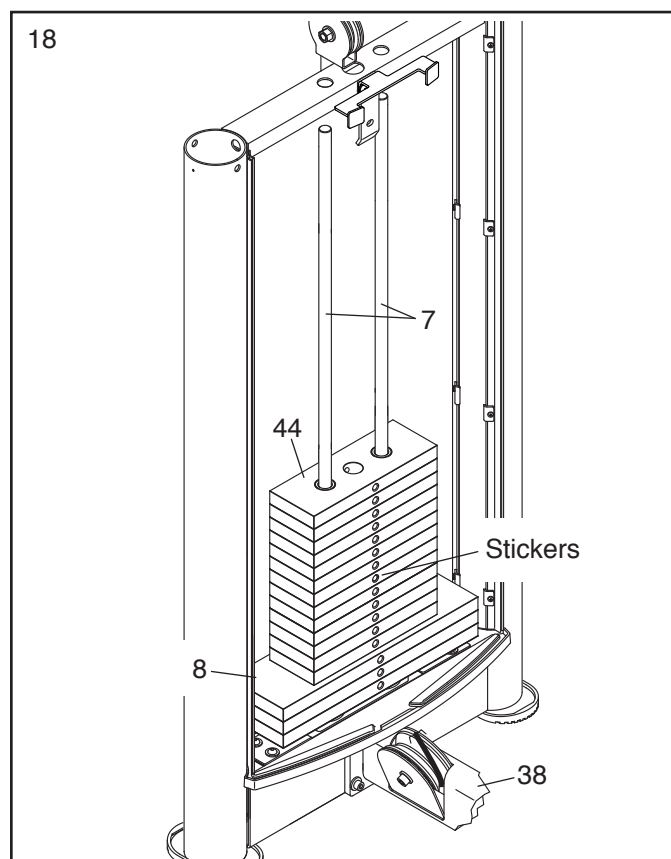
Tik de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeluiders (7) naar voren of naar achteren en schuif het Zakgewicht (10) en de Bovenste Gewichtbumperbussen (16) omhoog van de Gewichtsgeluiders.



18. Kijk op de stickers op de drie 20-pond Gewichten (8) en vind de sticker met het **hoogste** nummer. Richt het 20-pond Gewicht zo dat de sticker gericht is naar het Aansluitende Onderstel (38) en schuif het 20-pond Gewicht op de Gewichtsgeluiders (7).

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

Herhaal deze stap voor de resterende dertien 10-pond Gewichten (44).



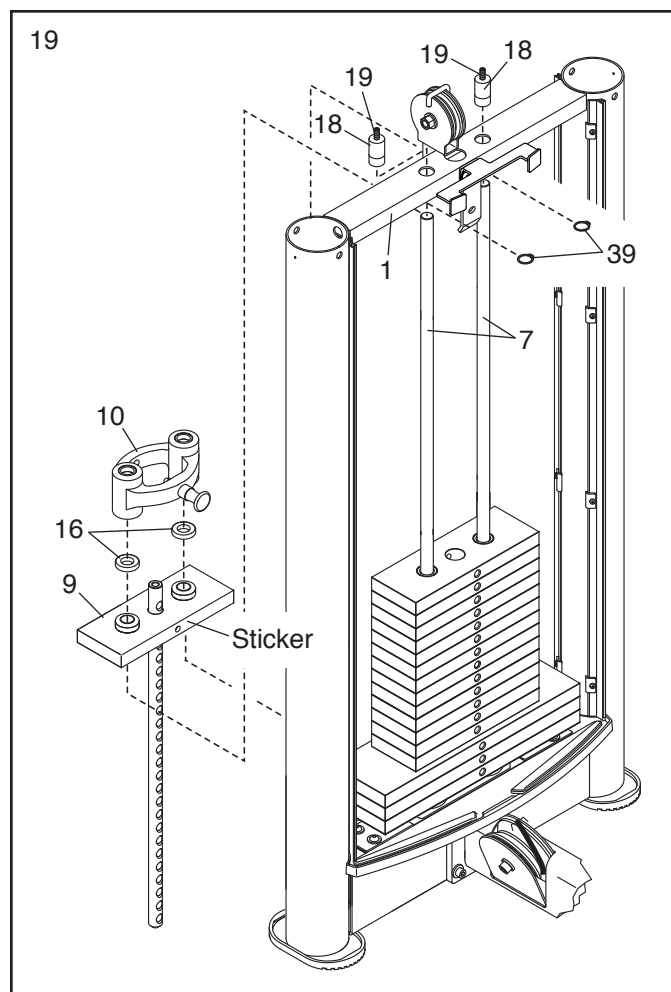
19. Richt het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals is afgebeeld.

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

Schuif vervolgens de Gewichtgeleiderbussen (18) in het Torenonderstel (1) en schuif deze op de bovenste uiteinden van de Gewichtgeleiders (7).

Bevestig de twee 25mm Borgringen (39) op de Gewichtgeleiderbussen (18).

Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) in de Gewichtgeleiderbussen (18).

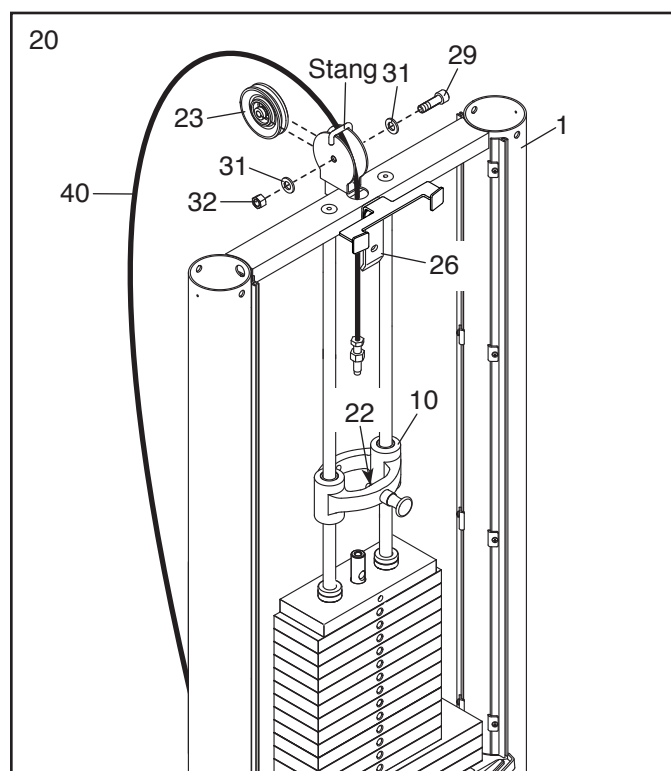


20. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

Leid de Kabel (40) door de katrolbeugel en omlaag door het gat in het midden van het Torenonderstel (1).

Bevestig de Kleine Katrol (23) in de katrolbeugel met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd. **Zorg dat de Kabel (40) zich tussen de Kleine Katrol en de stang op de katrolbeugel bevindt.**

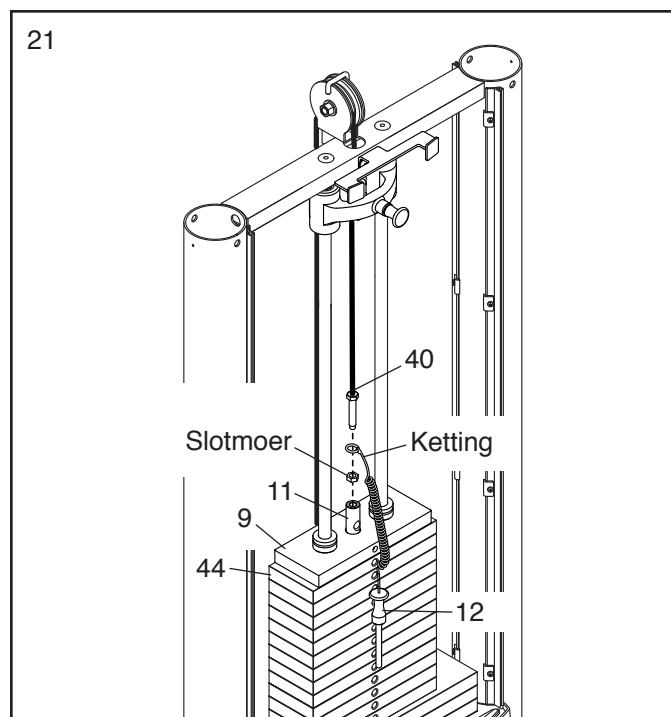
Schuif daarna het Zakgewicht (10) naar boven totdat de Zakgewichtspen (22) in het gat van de Vergrendelingsbeugel (26) klikt. **Zorg ervoor dat de Zakgewichtspen goed in het gat zit.**



21. Verwijder de klemmoer van het uiteinde van de Kabel (40). Schuif vervolgens de band op de Gewichtspen (12) op het uiteinde van de Kabel. Draai dan handmatig de klemmoer vast op het uiteinde van de Kabel.

Bevestig het uiteinde van de Kabel (40) in de Gewichtselector (11) tot het Bovenste Gewicht (9) van de 10-pond Gewichten (44) wordt getild. Maak dan het uiteinde van de Kabel los tot het Bovenste Gewicht op de 10-pond Gewichten rust.

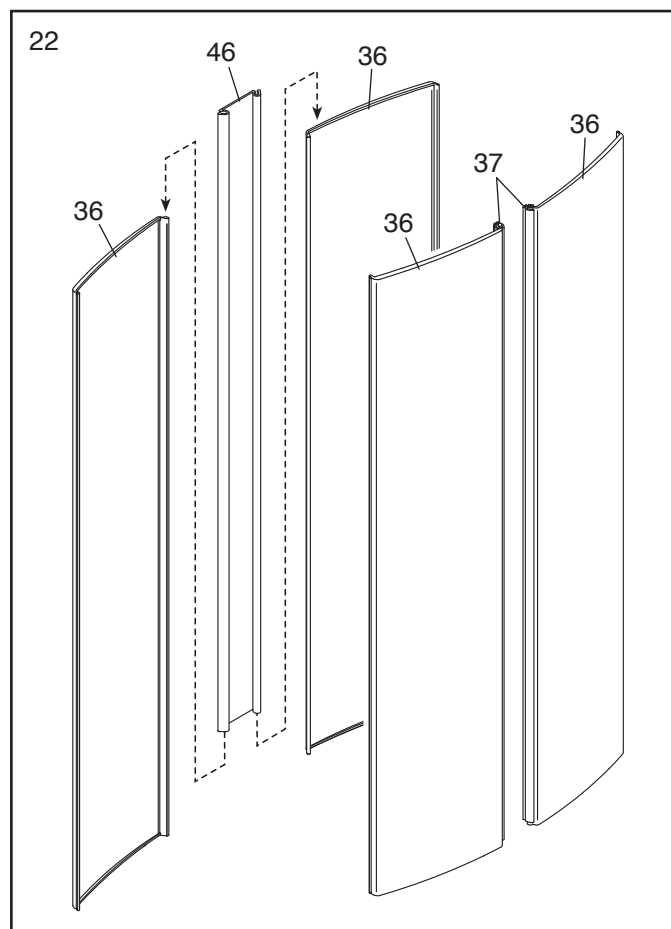
Maak vervolgens de slotmoer tegen de Gewichtselector (11).



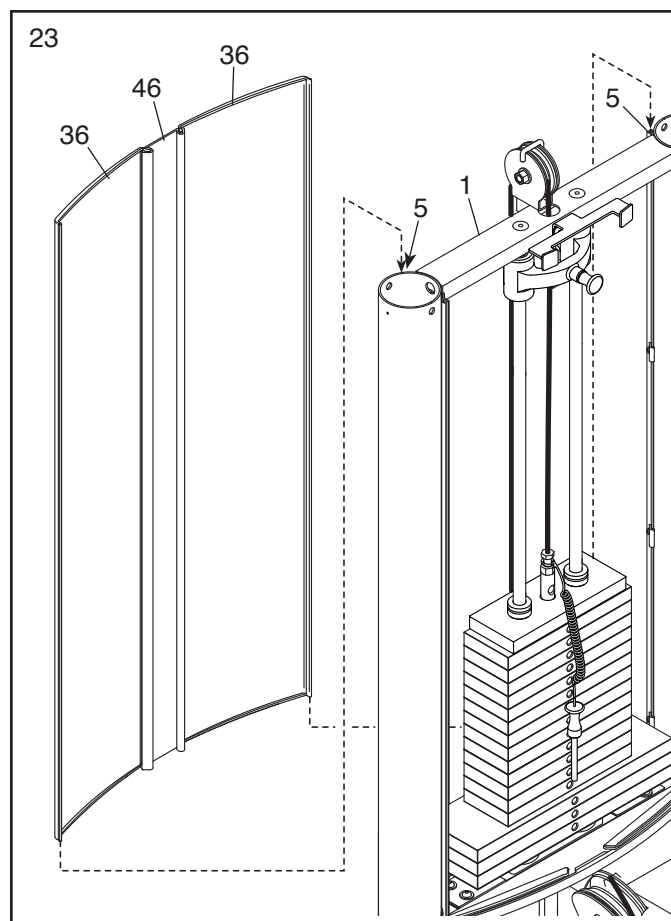
22. Aandacht: de onderdelen die in deze stap worden getoond, kunnen al vooraf gemonteerd zijn.

Kijk naar de vier Schermen (36) en zoek de twee Schermen met Binnenafwerkingstrips (37) en de twee Schermen die dat niet hebben.

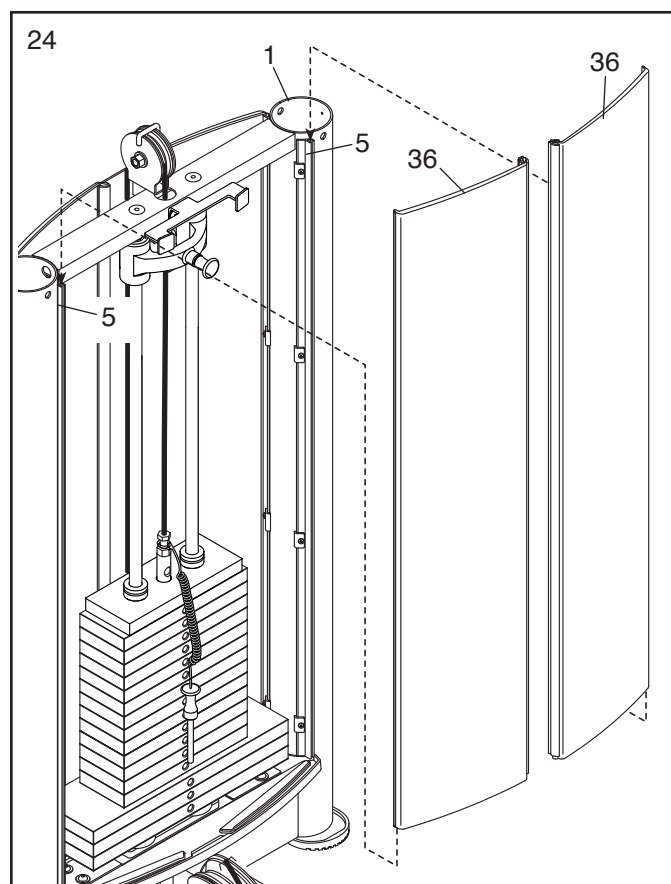
Schuif het Schermpaneel (46) omlaag op de twee Schermen (36) **zonder** Binnenafwerkingstrips (37).



23. Schuif de twee Schermen (36) met het Schermpaneel (46) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de achterkant van het Torenonderstel (1).

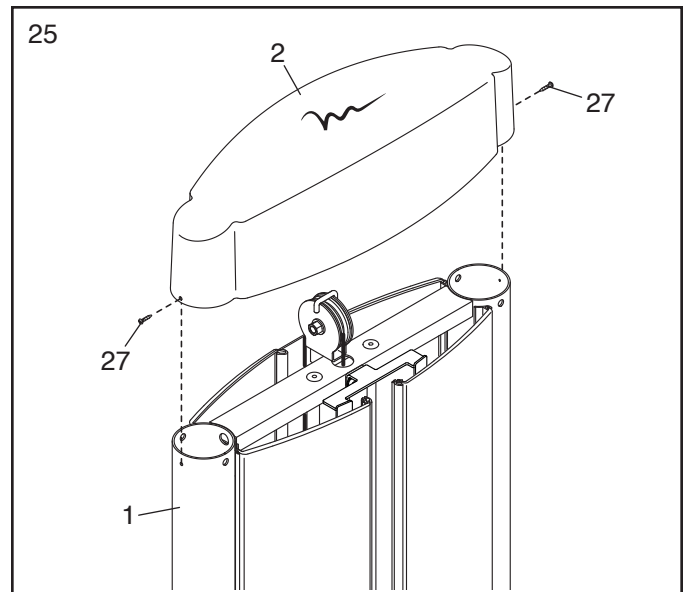


24. Schuif de twee resterende Schermen (36) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).

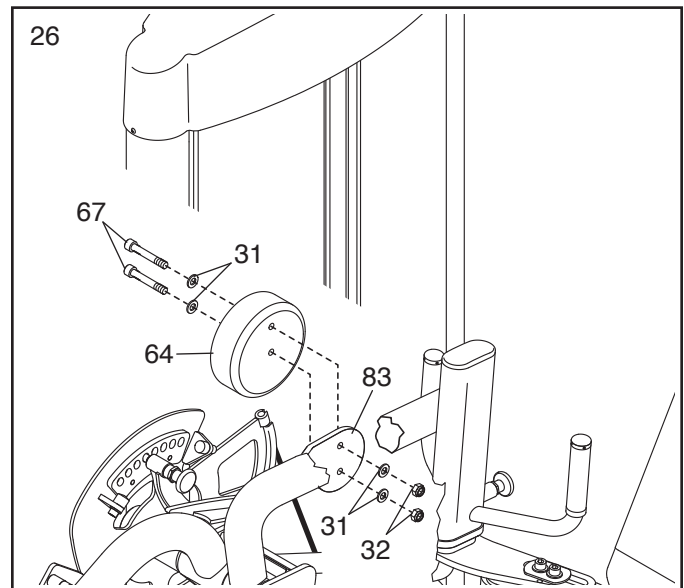


25. Richt het Torenkap (2) zoals getoond.

Schuif de Torenkap (2) omlaag en druk deze op het Torenonderstel (1). Bevestig de Torenkap met twee M4 x 13mm Tapschroeven (27).



26. Bevestig het Tegengewicht (64) op de Zwenkasarm (83) met twee M10 x 70mm Doppenbouten (67), vier M10 Tussenringen (31) en twee M10 Slotmoeren (32).



27. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtmachine goed vastgedraaid worden.** Leg een matje onder de krachtmachine 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 WEERSTAND AFSTELLEN

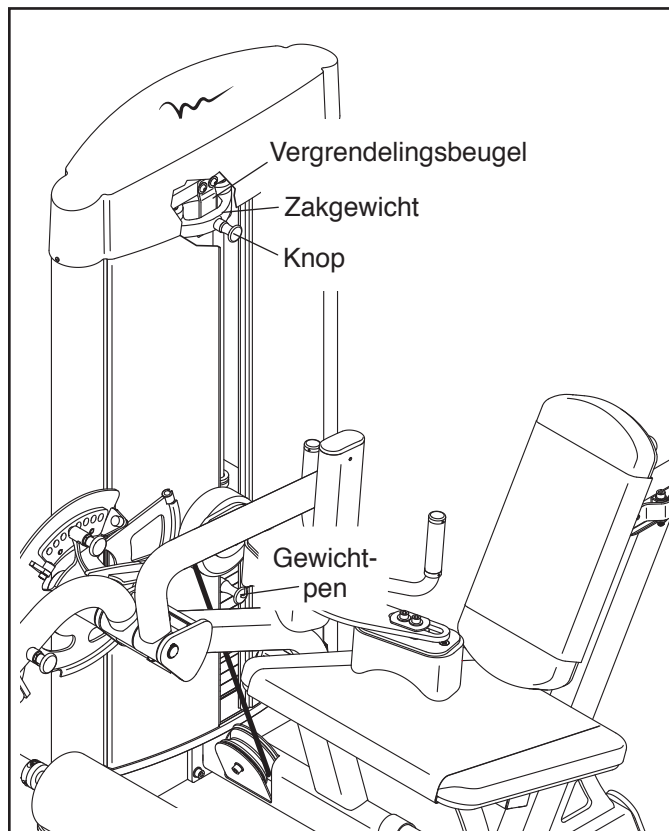
Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht.

Zorg dat de gewichtpen volledig is ingestoken.

Aandacht: steek om alleen het bovenste gewicht te gebruiken de gewichtpen in het gat in de gewichtskiezer (niet afgebeeld) boven het bovenste gewicht.

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

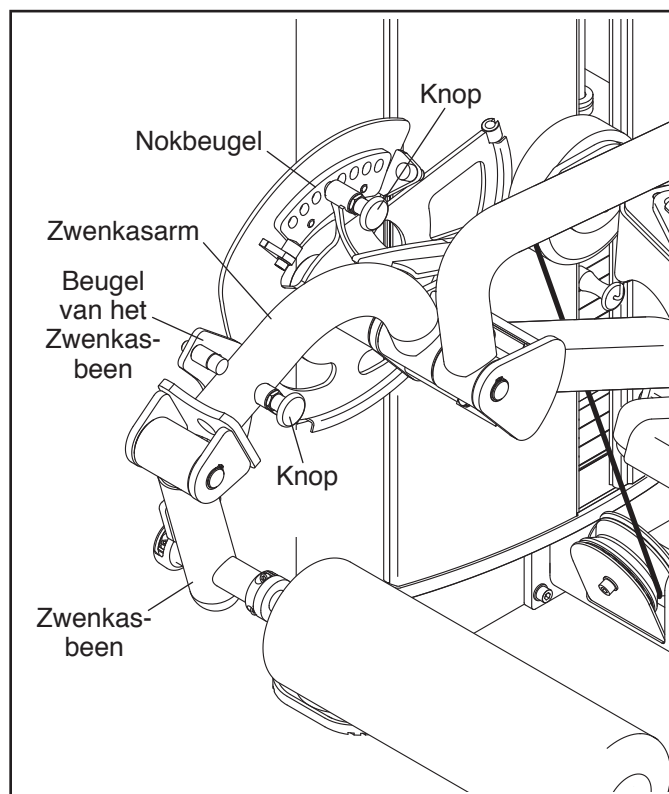
Als u niet het zakgewicht gebruikt, schuift u het omhoog en laat u de knop vergrendelen in de vergrendelingsbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om te controleren of de knop in de vergrendelbeugel vast zit.**



DE ZWENKASARM EN HET ZWENKASBEEN AFSTELLEN

Om de stand van de zwenkasarm te wijzigen, dient u het met één hand vast te houden terwijl u de afstelknop uit de nokbeugel trekt. Beweeg de zwenkasarm naar de gewenste positie en plaats de afstelknop in het gat van de nokbeugel.

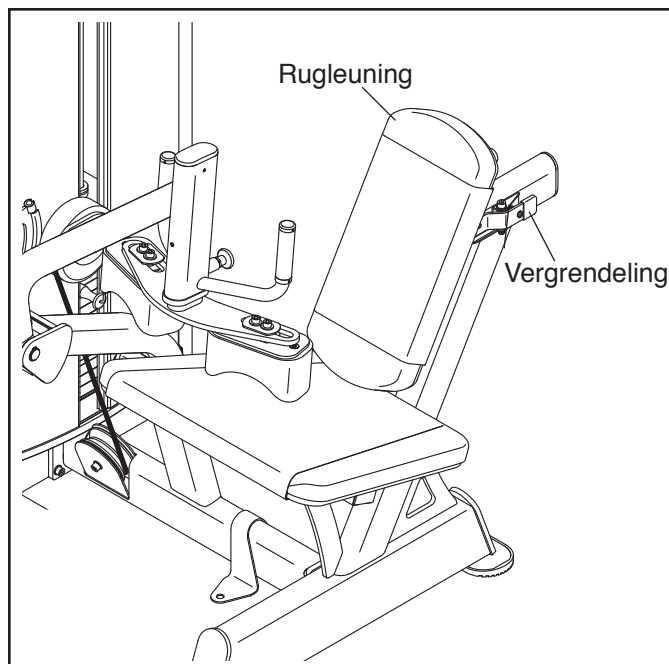
Om de stand van het zwenkasbeen te wijzigen, dient u het met één hand vast te houden terwijl u de afstelknop uit de beugel van het zwenkasbeen trekt. Beweeg het zwenkasbeen naar de gewenste positie en plaats de afstelknop in het gat van de beugel van het zwenkasbeen.



WAARSCHUWING: zorg altijd dat de knoppen helemaal vastzitten in de beugels.

AFSTELLEN VAN DE RUGLEUNING

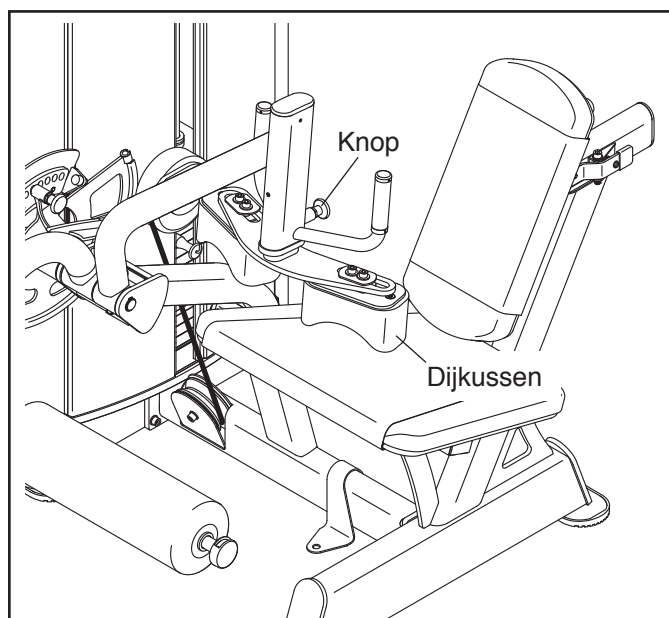
Om de stand van de rugleuning af te stellen drukt u de vergrendeling in, beweegt u de rugleuning naar voren en naar achteren en laat u de vergrendeling los. **Beweeg de beugel van de rugleuning lichtjes naar voren en naar achteren om te zorgen dat de vergrendeling in een van de afstelgaten van de beugel van de rugleuning zit (niet afgebeeld).**



DE DIJKUSSENS AFSTELLEN

Ga op de zitting zitten met uw benen onder de dijkussens.

Trek aan de afstelknop, laat de dijkussens zo zakken dat ze stevig tegen uw dijen drukken en laat dan de afstelknop los. **Beweeg de dijkussens lichtjes naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de afstelknop in een van de afstelgaten van de beugel van de dijkussen vastzit (niet afgebeeld).**



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® reinigungs-middel, 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 lakverdunder, kerosine, benzine of vergelijkbare vloeistoffen. Dergelijke substanties kunnen krassen maken op de krachtmachine, plastic onderdelen en stickers beschadigen of leiden tot schade.

WEKELIJKS ONDERHOUD

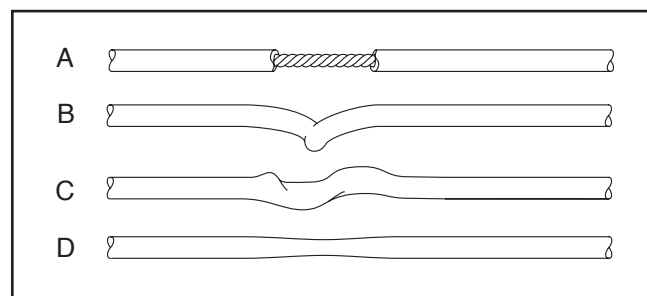
Hardware

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



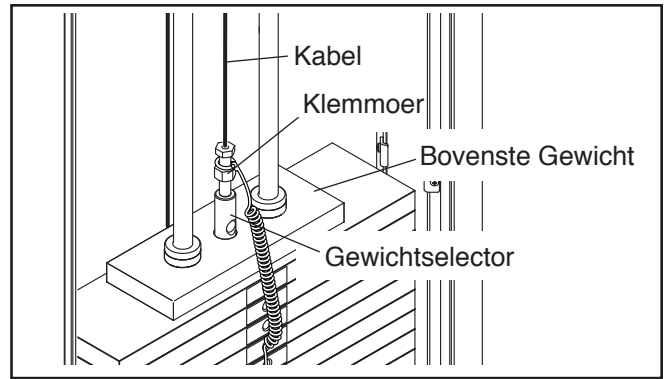
Kabel Bijstellen

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.

Bekijk de tekening hier rechts. 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 gewichtselector 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 gewichtselector.



MAANDELIJKS ONDERHOUD

Grepen

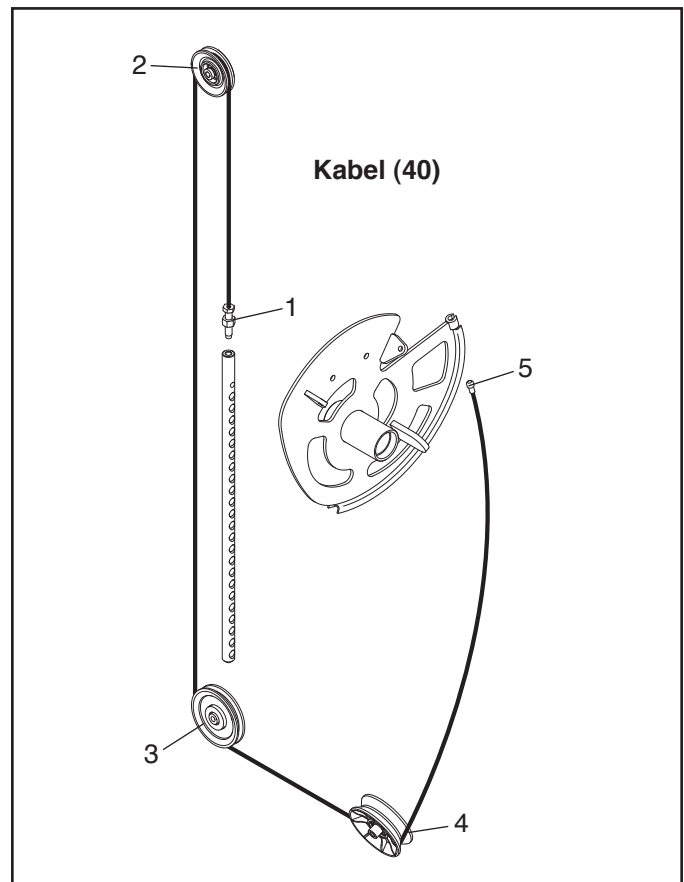
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

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 aan de rechterkant 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.**



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F803.0 R0712A

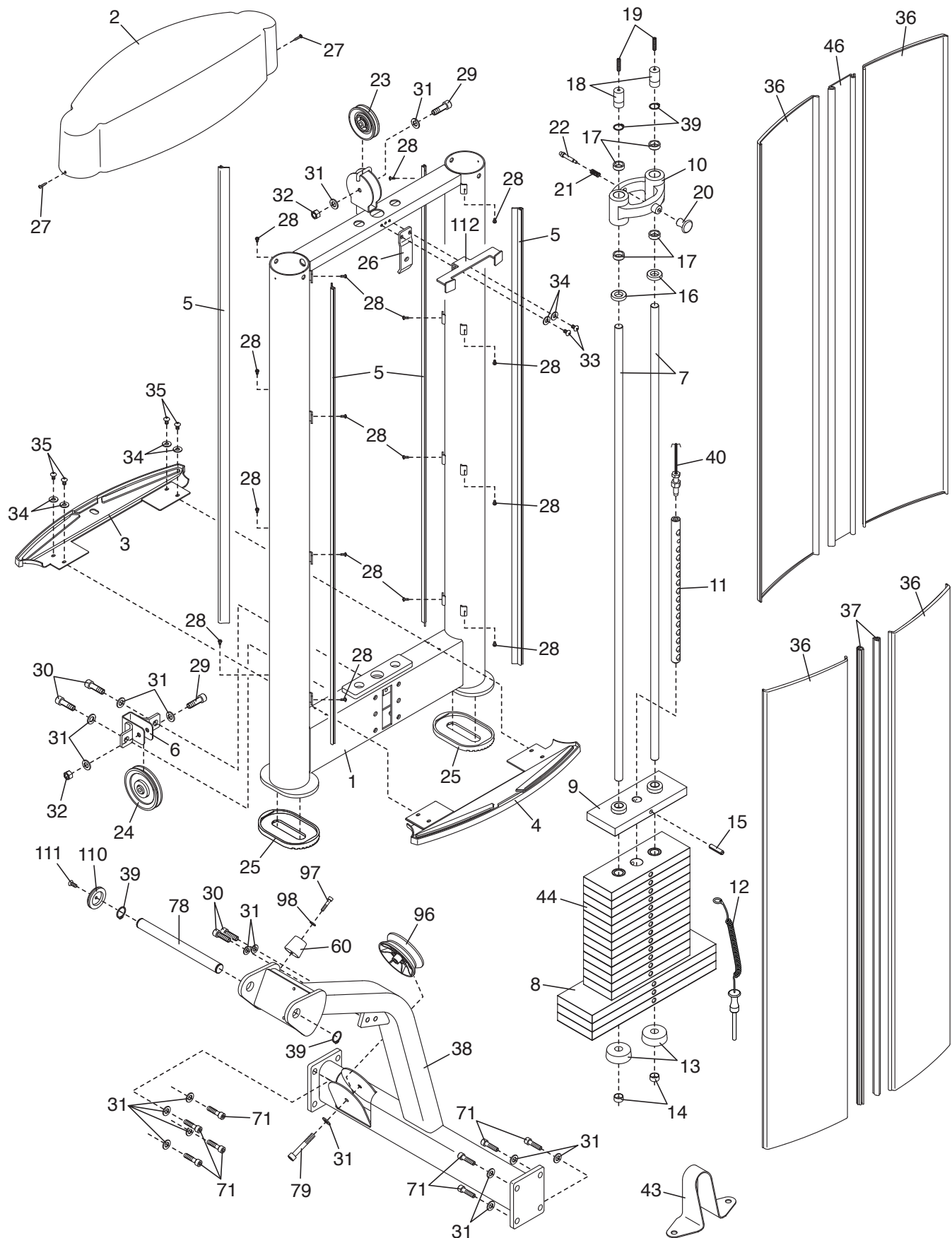
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	51	4	Kussenbus
2	1	Torenkap	52	1	Zitting
3	1	Achterste Schermbasis	53	1	Vergrendeling
4	1	Voorste Schermbasis	54	5	Plastic Tussenring
5	4	Buitenafwerking	55	2	Bus van het Onderstel
6	1	Katrolbeugel	56	2	Dijkussen
7	2	Gewichtgeleider	57	2	Grote Kussenplaat
8	3	20-pond Gewicht	58	4	Kleine Kussenplaat
9	1	Bovenste Gewicht	59	1	Lange As
10	1	Zakgewicht	60	1	Bumper van het Grote Onderstel
11	1	Gewichtselector	61	6	Lager
12	1	Gewichtpen	62	1	Rugleuning
13	2	Onderste Gewichtbumper	63	3	Handgreep
14	2	Gewichtgeleiderdop	64	1	Tegengewicht
15	1	Rolpen	65	1	Hoes van de Rugleuning
16	2	Bovenste Gewichtbumper	66	12	M4 x 3mm Stelschroef
17	4	Bus van het Zakgewicht	67	2	M10 x 70mm Doppenbout
18	2	Gewichtgeleiderbussen	68	1	Hoofdonderstel
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	69	1	Beugel van de Rugleuning
20	1	Zakgewichtknop	70	4	Bumper van de Nok/Beugel
21	1	Veer van het Zakgewicht	71	8	M10 x 35mm Doppenschroef
22	1	Zakgewichtpen	72	4	Grote Tussenring
23	1	Kleine Katrol	73	4	Holle Tussenring
24	1	Grote Katrol	74	2	Stopschroef
25	4	Voet	75	4	M8 x 25mm Doppenschroef
26	1	Vergrendelingsbeugel	76	15	M8 Tussenring
27	2	M4 x 13mm Tapschroef	77	4	M8 x 25mm Schroef
28	16	M4 x 10mm Schroef	78	1	Medium As
29	2	M10 x 50mm Doppenbout	79	2	M10 x 65mm Doppenbout
30	8	M10 x 30mm Doppenschroef	80	1	Korte As
31	25	M10 Tussenring	81	1	Hoes van de Zitting
32	5	M10 Slotmoer	82	1	Onderstel van de Hendel
33	2	M6 x 20mm Schroef	83	1	Zwenkasarm
34	6	M6 Tussenring	84	1	Koepelkap
35	4	M6 x 15mm Schroef	85	1	Beugel van het Zwenkasbeen
36	4	Schermbasis	86	1	Nokbeugel
37	2	Binnenafwerking	87	1	Enkelkussen
38	1	Aansluitende Onderstel	88	2	Beugel Tussenring
39	6	25mm Borgring	89	3	Asklem
40	1	Kabel	90	6	M6 x 15mm Doppenschroef
41	1	Klein Ovaal Kapje	91	2	Klemkapje
42	2	Groot Ovaal Kapje	92	-	Niet Gebruikt
43	1	Vergrendelingsriem	93	1	Zwenkasbeen
44	13	10-pond Gewicht	94	2	M8 x 20mm Doppenschroef
45	1	Beugel van het Dijkussen	95	2	M8 x 40mm Doppenschroef
46	1	Schermpaneel	96	1	V-katrol
47	1	Nok	97	1	M6 x 30mm Doppenschroef
48	1	Vergrendelingsveer	98	1	M6 Tussenring
49	3	Hendelhuls	99	3	Afstelknop
50	3	Kapje van de Hendel	100	3	M20 Moer

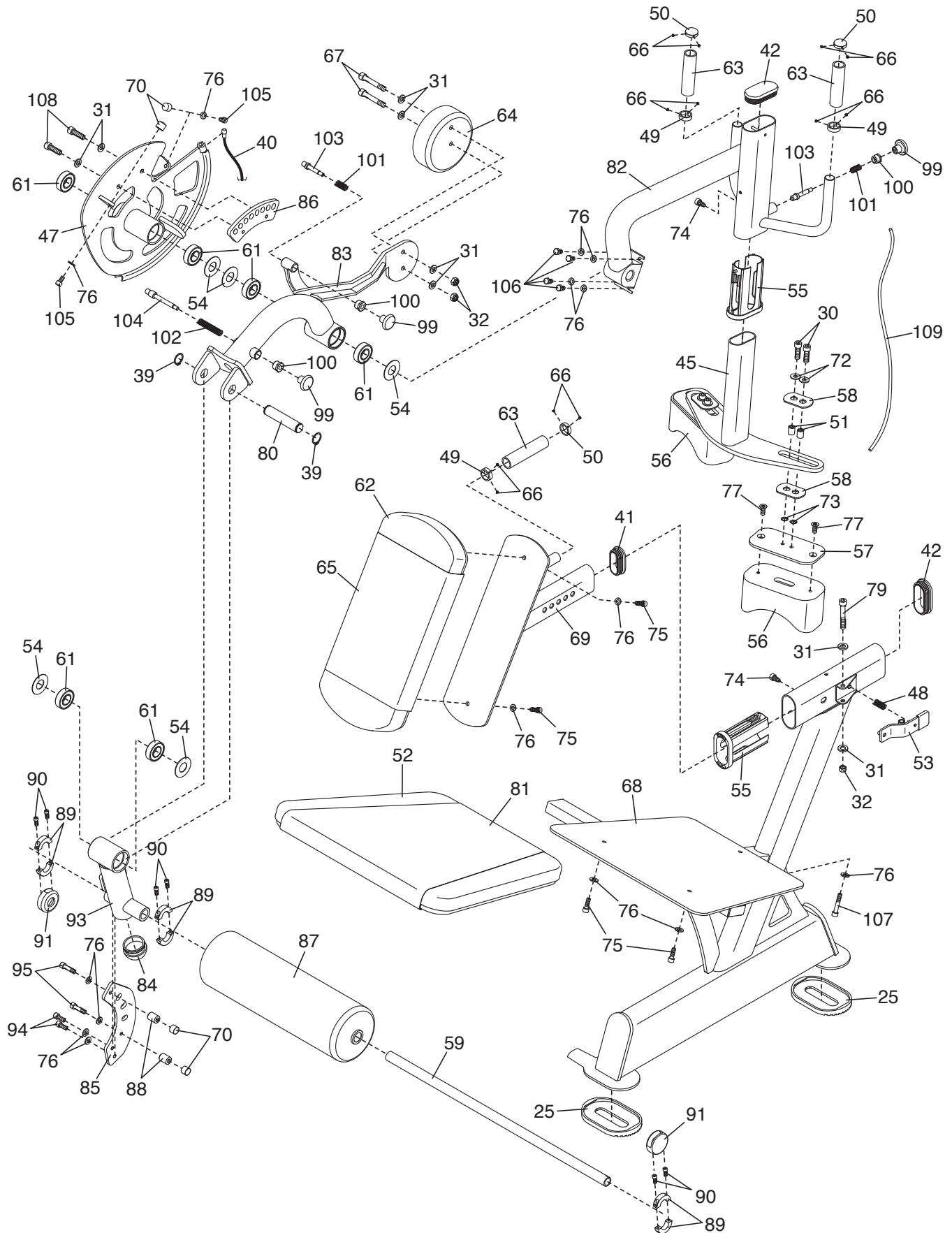
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	2	Kleine Penveer	108	2	M10 x 18mm Doppenschroef
102	1	Grote Penveer	109	1	Elastiek
103	2	Kleine Afstelpen	110	1	Kap aan de Pakking
104	1	Grote Afstelpen	111	1	M6 x 15mm Schroef met Platte Kop
105	2	M8 x 15mm Doppenschroef	112	1	Beugel van het Schild
106	4	M8 x 15mm Schroef	*	–	Gebruikershandleiding
107	1	M8 x 55mm Doppenschroef			

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. F803.0 R0712A





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 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