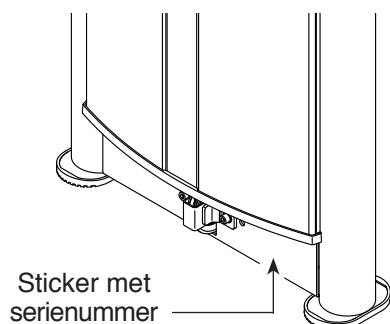


FREEMOTION® FLY/REAR DELT

Modelnr. F806.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



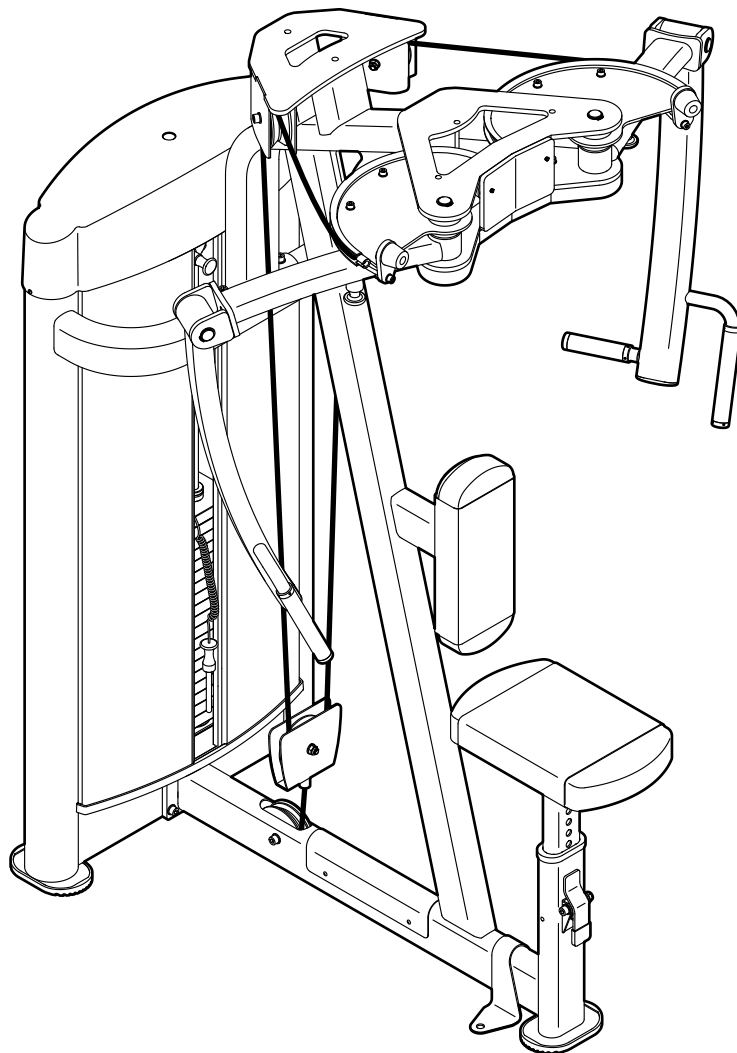
VRAGEN?

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 voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding. Bewaar deze handleiding
voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLINGEN	19
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	21
DIAGRAM VAN DE KABEL	23
LIJST MET ONDERDELEN	25
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

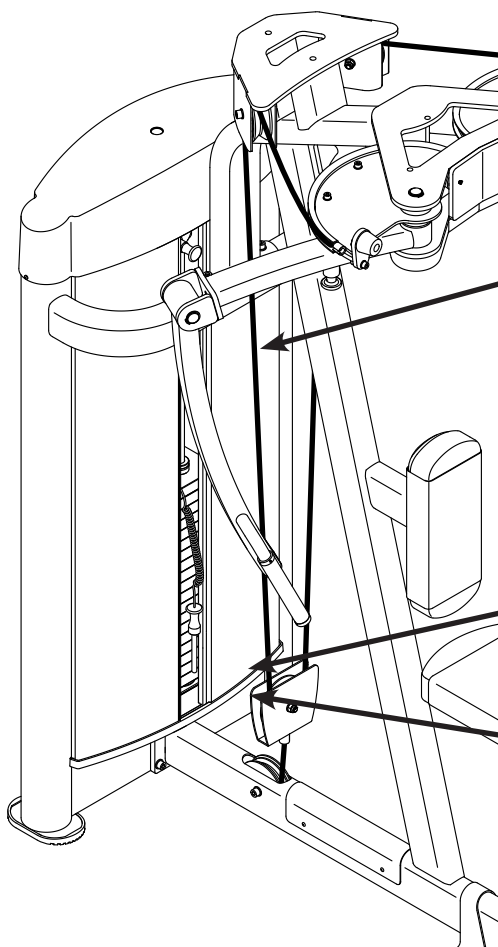


WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw krachtmachine voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik 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 (zie pagina 5) 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 gym schoenen 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, iedere kabel aansluiting en iedere 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.
- Strek de pen **NIET** in wanneer de gewichtspen omhoog is.
- Gebruik het apparaat **NIET** 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 handhouter 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 kinderen 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: 135 kg (300 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

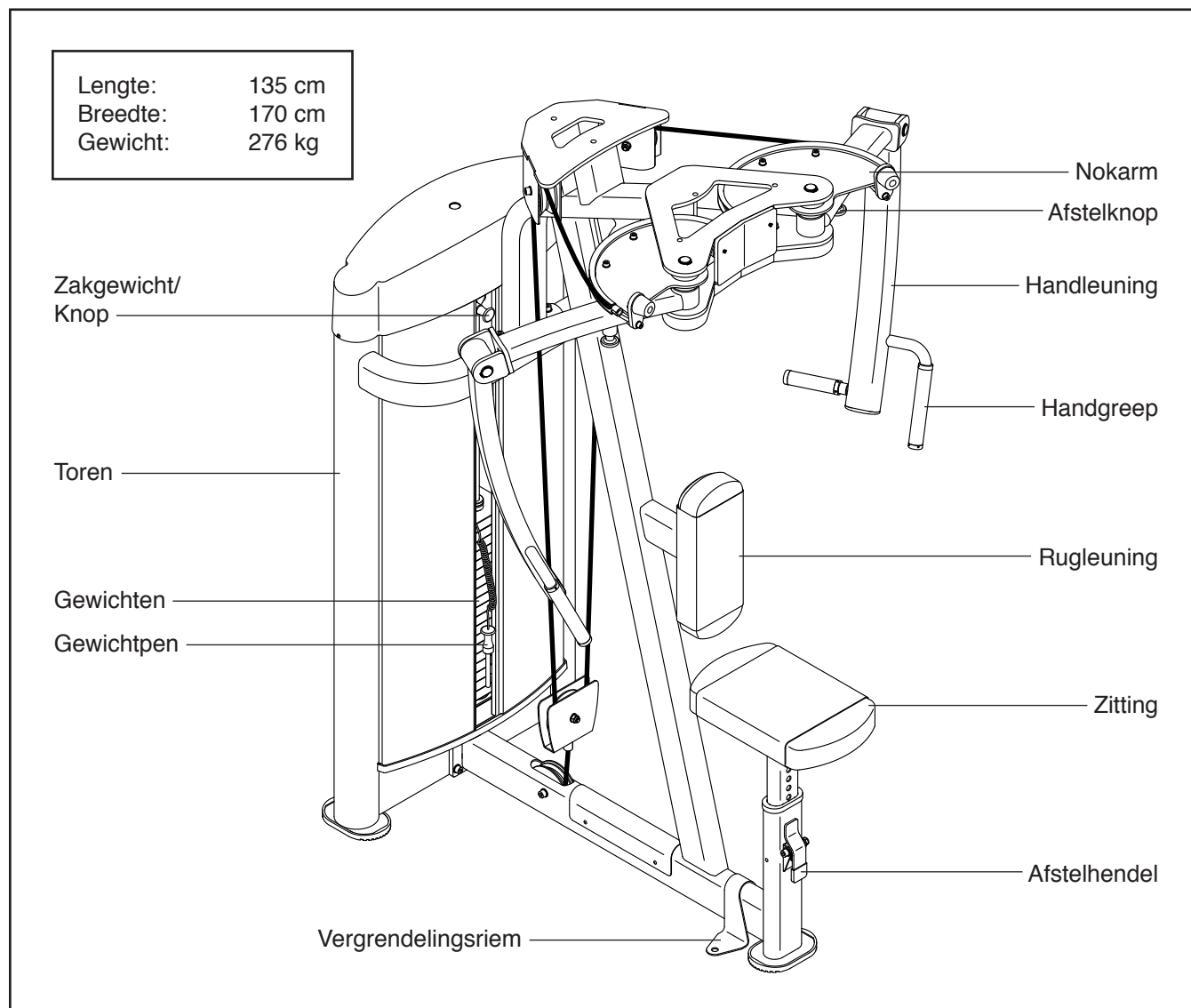
Dank u dat u kiest voor de FreeMotion® EPIC™ FLY/ REAR DELT (Borst-/Schouderoefening) krachtmachine. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam samen trainen—hetzelfde als u op natuurlijke wijze doet—en specifiek en efficiënter trainen.

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

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als

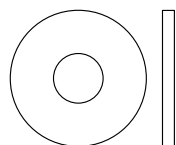
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

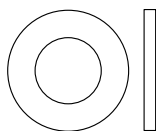


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

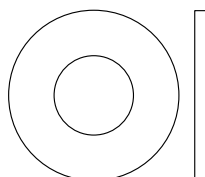
Gebruik de onderstaande tekeningen om de onderdelen te kunnen herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



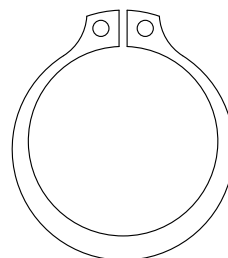
M6
Tussenring
(34)–4



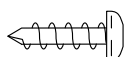
M8
Tussenring
(80)–7



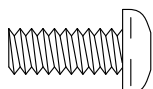
M10
Tussenring
(31)–6



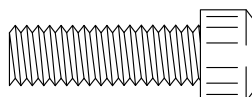
25mm Borgring
(39)–8



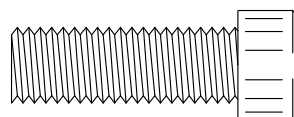
M4 x 13mm
Tapschroef
(27)–2



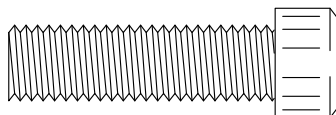
M6 x 15mm
Schroef met
Ronde Kop
(35)–4



M8 x 25mm
Hechtdopschroef
(75)–7



M10 x 30mm
Hechtdopschroef
(30)–2



M10 x 35mm
Hechtdopschroef (76)–4

MONTAGE

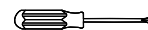
- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht van het krachtmachine, moet u deze monteren op de plaats waar deze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is zodat u om het krachtmachine heen kunt lopen.
- Plaats alle onderdelen op een open plek 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. Richt de Staander (72) zoals is afgebeeld. **Laat een tweede persoon de Staander vasthouden tot deze stap is voltooid om te voorkomen dat het valt.**

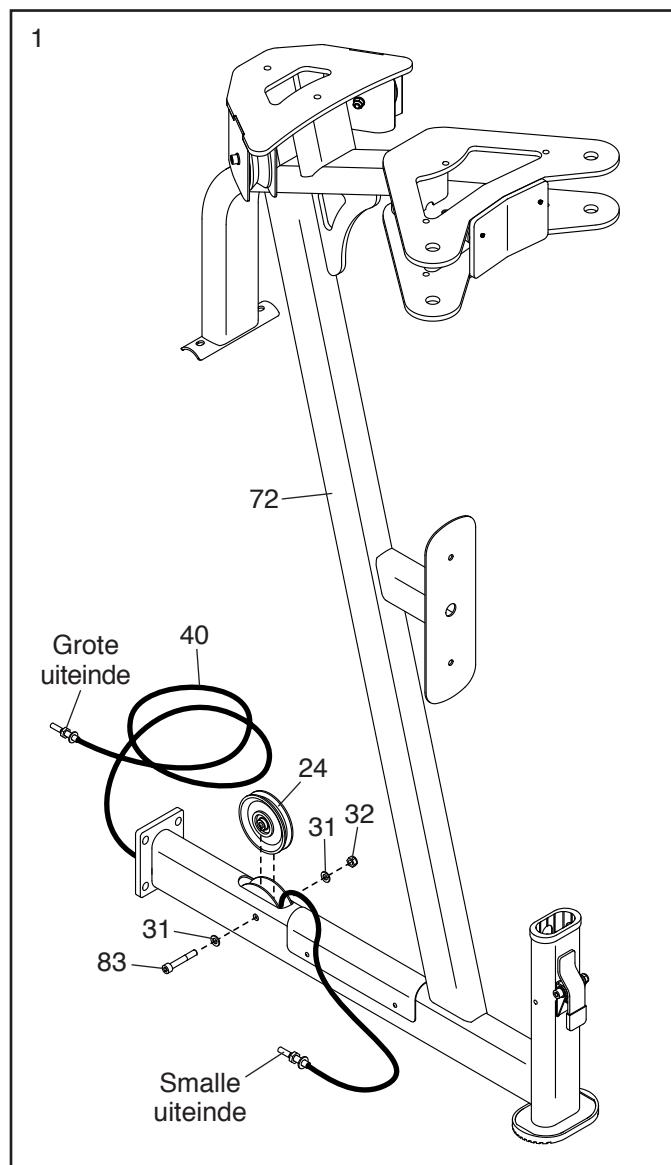
Haal alle aangegeven onderdelen (24, 31, 32 en 83) uit de Staander (72).

Zie het KABELDIAGRAM op pagina 23 voor het vaststellen van de Gewichtskabel (40).

Richt de Gewichtskabel (40) zoals afgebeeld en steek deze door de Staander (72).

Stel de Grote Katrol (24) die u zojuist heeft verwijderd over de Gewichtskabel (40).

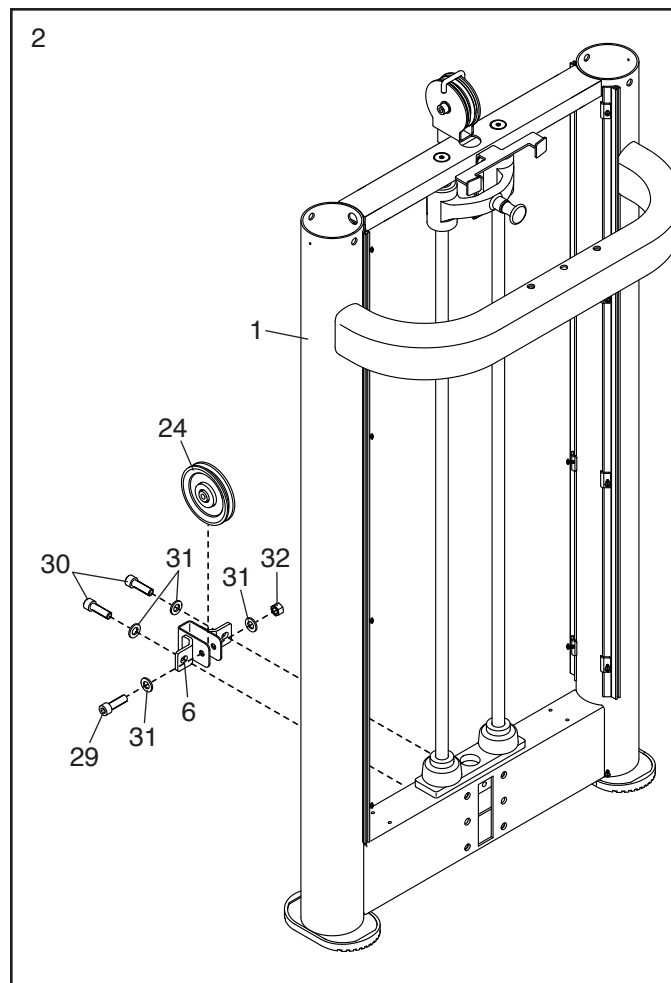
Bevestig de Grote Katrol (24) aan de Staander (72) met de M10 x 65mm Doppenbout (83), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u zojuist heeft verwijderd.



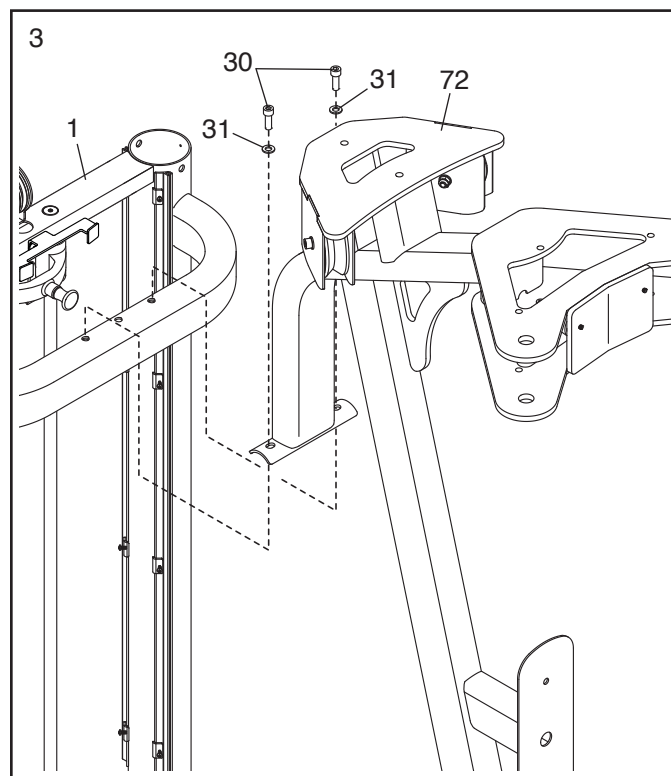
2. Richt het Torenonderstel (1) zoals getoond.
Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 4 voltooid is om te voorkomen dat het valt.

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

Verwijder de M10 Slotmoer (32), de M10 x 50mm Doppenbout (29), en de twee M10 Tussenringen (31) en de Grote Katrol (24) uit de Kleine Katrolbeugel (6).



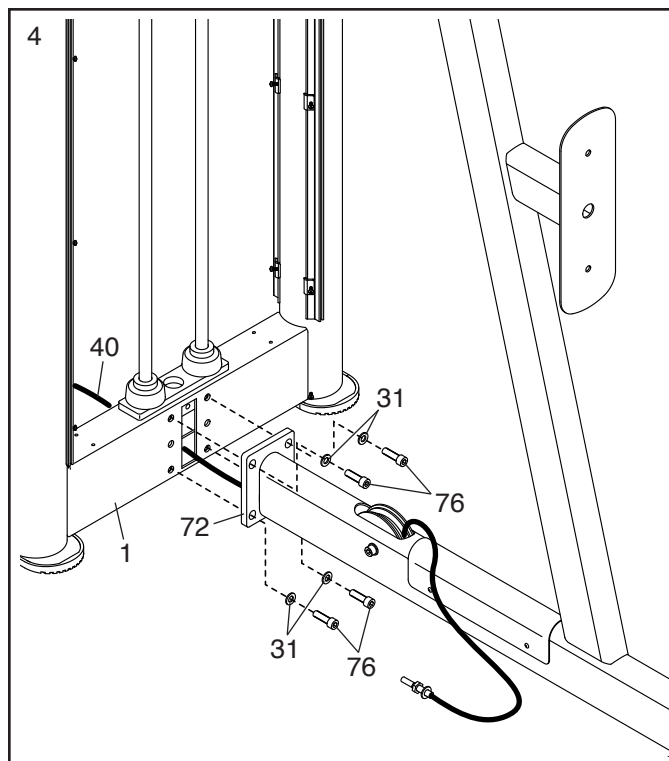
3. Maak het onderste uiteinde van de Staander (72) vast aan het bovenste gedeelte van het Torenonderstel (1) met twee M10 x 30mm Hechtdopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Hechtdopschroeven nog niet vast.**



4. Steek de Gewichtskabel (40) door het Torenonderstel (1) zoals getoond.

Maak het onderste uiteinde van de Staander (72) vast aan het onderste gedeelte van het Torenonderstel (1) met vier M10 x 35mm Hechtdopschroeven (76) en vier M10 Tussenringen (31).

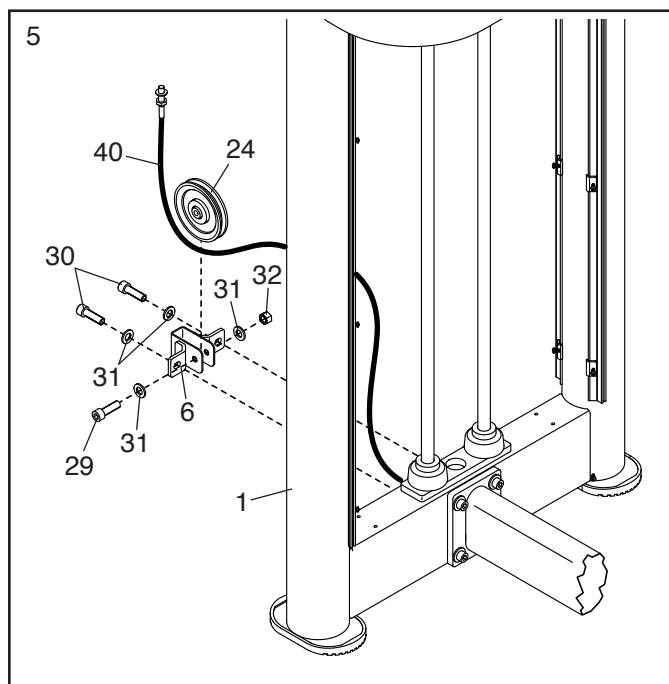
Zie stap 3. Draai de twee M10 x 30mm Hechtdopschroeven (30) vast.



5. Leid de Gewichtskabel (40) omhoog door de Kleine Katrolbeugel (6).

Bevestig de grote Katrol (24) in de Kleine Katrolbeugel (6) met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd in stap 2.

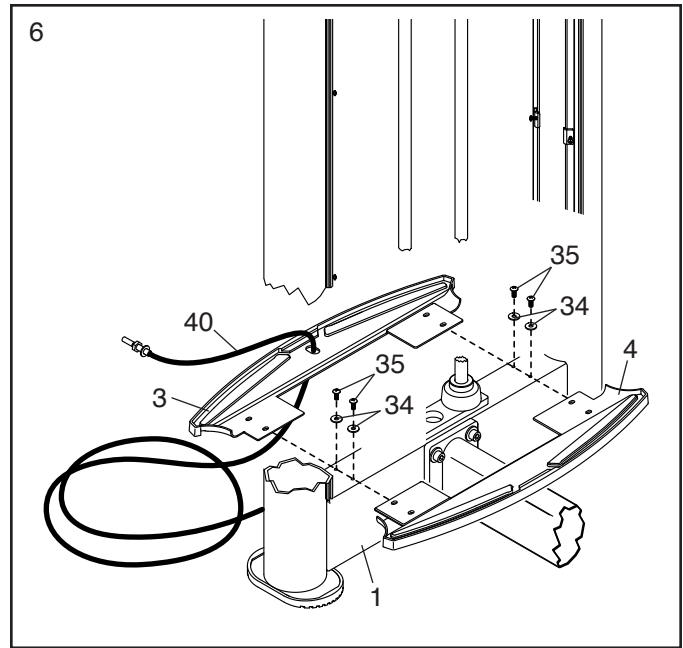
Bevestig dan de Kleine Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) met de twee M10 x 30mm Hechtdopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u heeft verwijderd in stap 2.



6. 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 Gewichtskabel (40) omhoog door de Achterste Schermbasis (3).

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



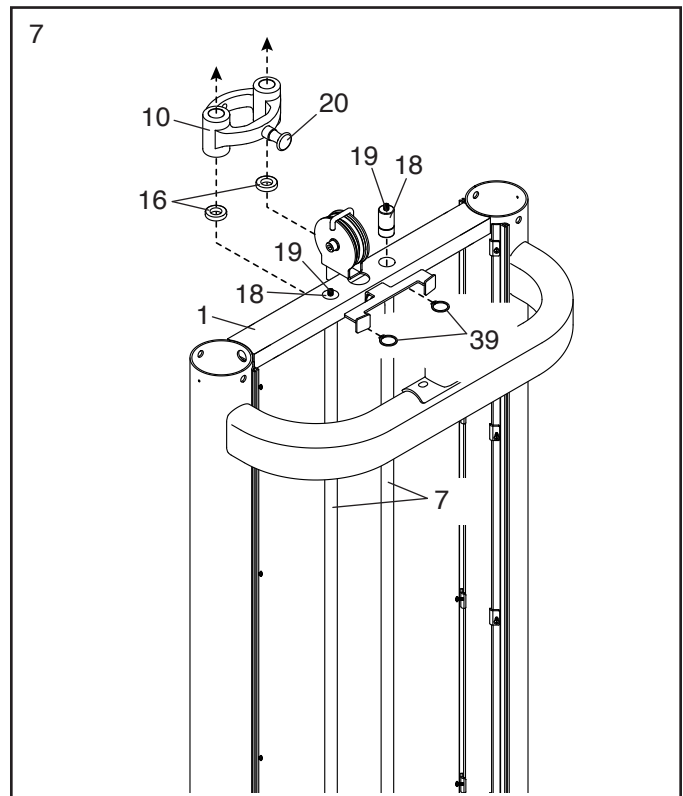
7. Trek aan de Drop-down Gewichtsknop (20) en schuif het Drop-down Gewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeliders (7).

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 Gewichtsgeliderbussen (18).

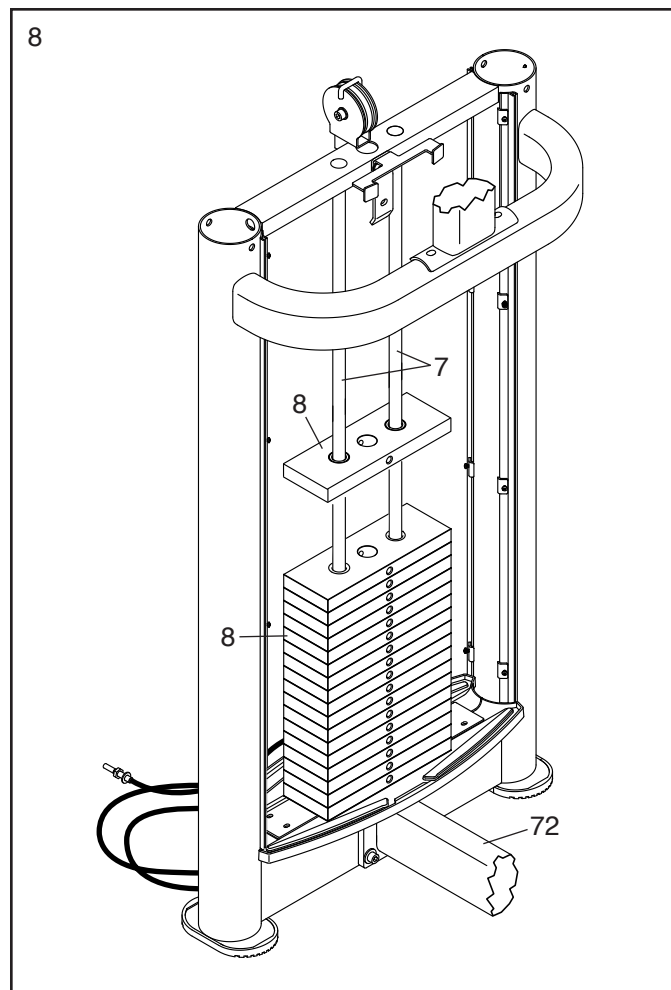
Laat een tweede persoon de Gewichtsgeliders (7) vasthouden. Til de Hulzen van de Gewichtsgeliders (18) uit het Verticale Onderstel (1).

Tik de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeliders (7) naar voren of naar achteren en schuif het Zakgewicht (10), en de bovenste Gewichtsbumpers (16) omhoog van de Gewichtsgeliders.



8. Kijk op de stickers op de achttien 10-pond Gewichten (8). Vind de sticker met het **hoogste** nummer erop. Richt dat Gewicht zodat de sticker gericht is naar de Staander (72) en schuif het Gewicht op de Gewichtgeleiders (7).

Herhaal deze stap tot alle achttien Gewichten (8) zich op de Gewichtgeleiders (7) bevinden.



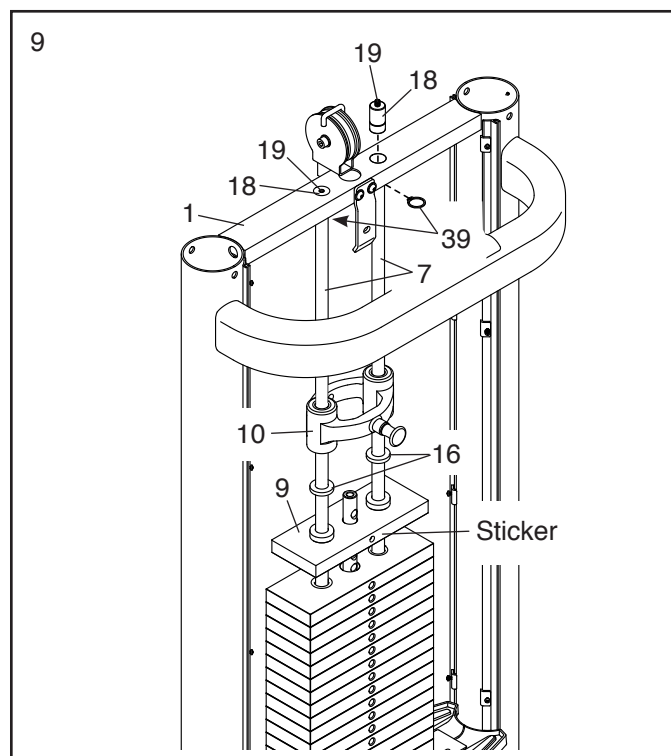
9. Richt het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals is afgebeeld.

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 twee Gewichtgeleiderbussen (18) in het Torenonderstel (10) 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).

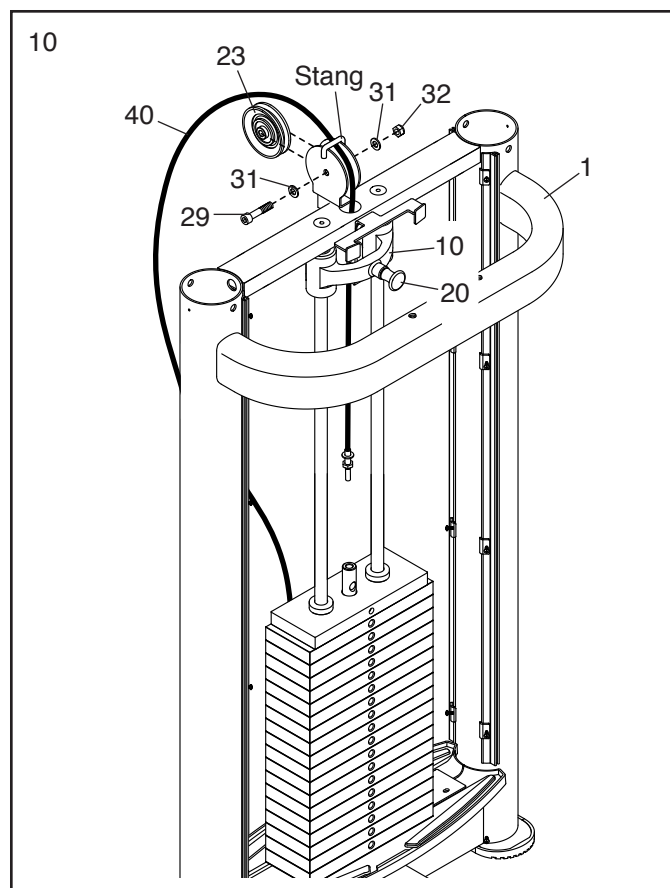


10. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

Leid de Gewichtskabel (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 Gewichtskabel (40) zich tussen de Kleine katrol en de stang op de katrolbeugel bevindt.**

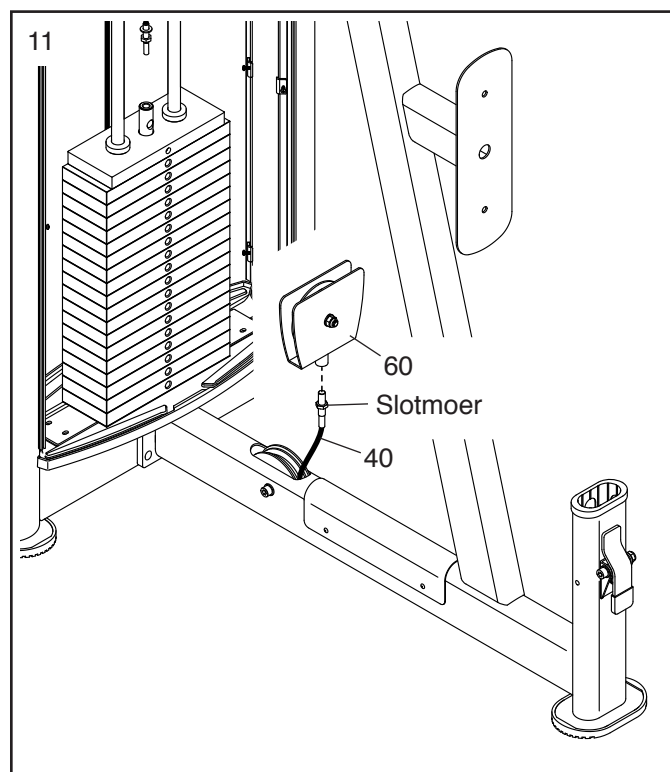
Schuif daarna het Drop-down Gewicht (10) naar boven totdat de Drop-down Gewichtspen (20) in het gat van de Vergrendelbeugel (niet afgebeeld) klikt. **Zorg ervoor dat de Drop-down Gewichtspen goed in het gat zit.**



11. Draai de klemmoer met de hand vast op het uiteinde van de Gewichtskabel (40).

Draai vervolgens het uiteinde van de Gewichtskabel (40) zo ver mogelijk in de Beugel van de Grote Katrol (60).

Draai dan de klemmoer tegen de Beugel van de Grote Katrol (60).



12. Vind de Nokassen (52) die langer is dan de Handvatassen (niet afgebeeld).

Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van de Nokkenas (52).

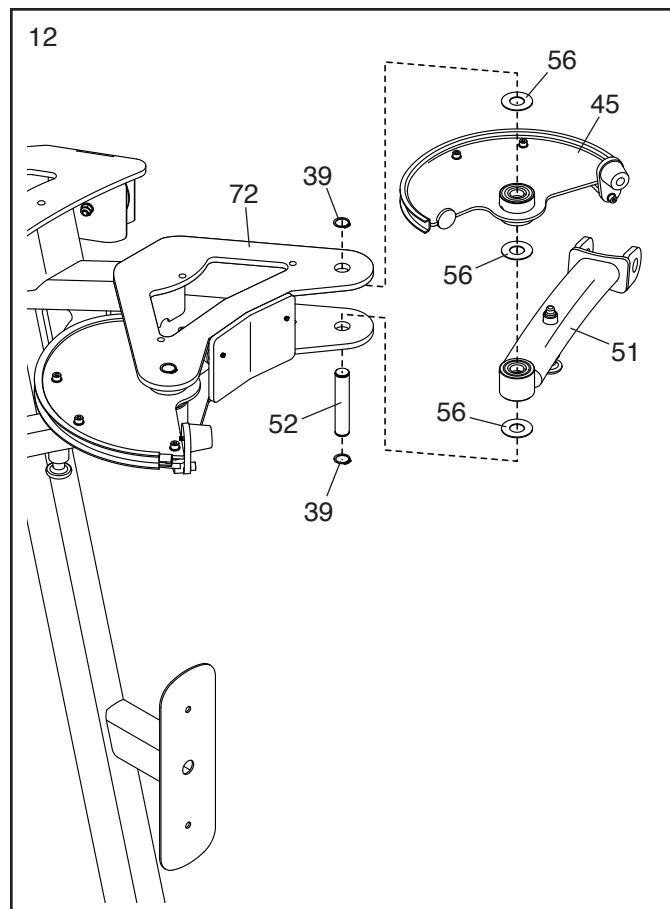
Vind de Linkernok (45) en een Nokarm (51) en richt deze zoals afgebeeld.

Laat een tweede persoon de Linkernok (45), de ronde buis op de Nokarm (51), en drie Plastic Tussenringen (56) vasthouden binnen de linker beugel op de Staander (72).

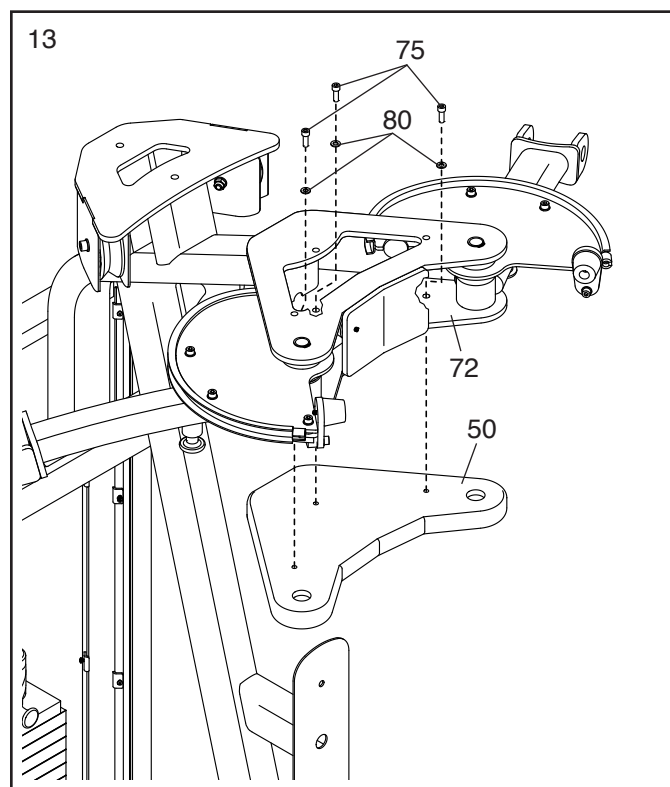
Steek de Nokas (52) in de Staander (72), de Nokarm (51), de Plastic Tussenringen (56) en de Linker Nok (45).

Maak een 25mm Borgring (39) vast op het andere uiteinde van de Nokkenas (52).

Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



13. Bevestig het Hoofdkussentje (50) aan de Staander (72) met drie M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en drie M8 Tussenringen (80).



14. Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van een Handvatas (53).

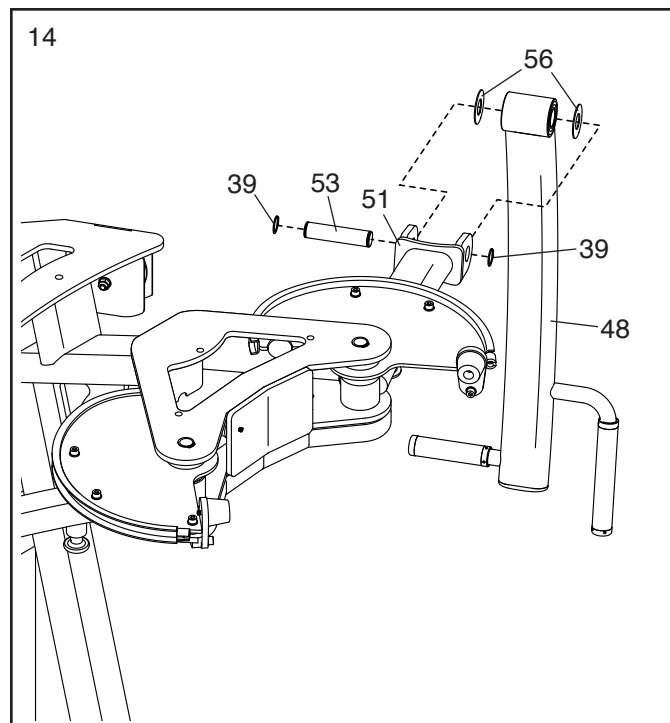
Zoek het Linker Handvat (48) en richt deze zoals is afgebeeld.

Laat een tweede persoon de ronde buis op het Linker Handvat (48) en twee Plastic Tussenringen (56) vasthouden binnen de beugel op de Linker Nokarm (51).

Steek de Handvatas (53) in het Linkerhandvat (48) en de Plastic Tussenringen (56).

Maak een 25mm Borgring (39) vast op het andere uiteinde van de Handvatas (53).

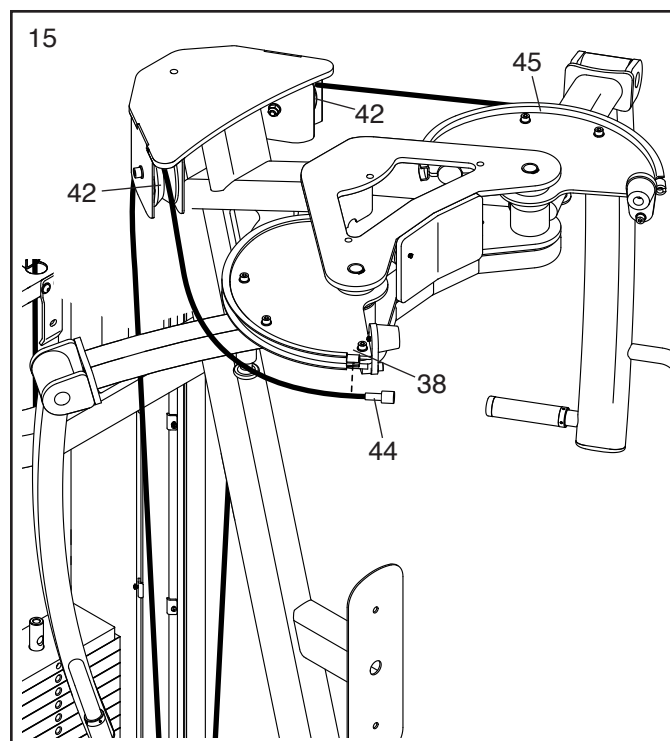
Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



15. Druk een van de uiteinden van de Nokkabel (44) zo ver mogelijk op de Rechter Nok (38).

Leg vervolgens de Nokkabel (44) over de V-Katrol (42) die het dichtst bij de Rechter Nok (38) zit. Leg dan de Nokkabel over de andere V-Katrol (42).

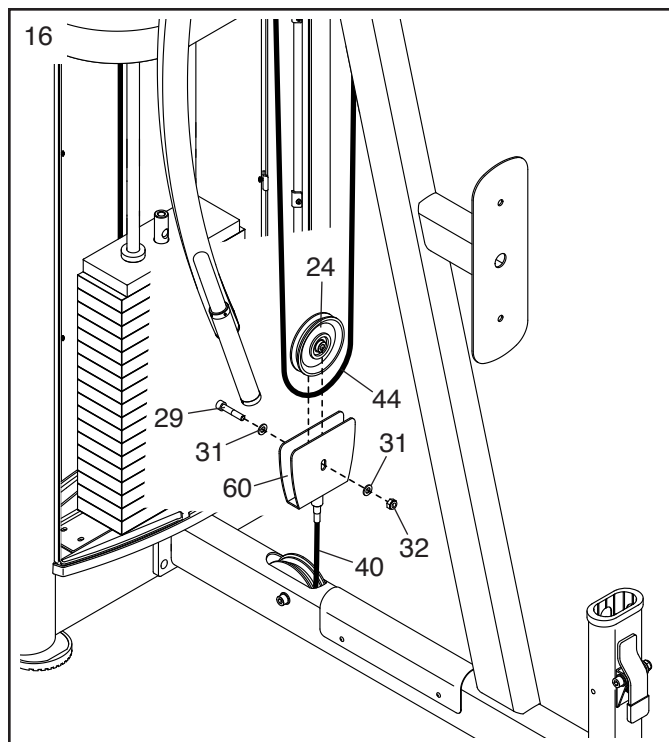
Druk dan het andere uiteinde van de Nokkabel (44) zo ver mogelijk in de Linker Nok (45).



16. Haal alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de Grote Katrolbeugel (60).

Steek de Grote Katrol (24) die u zojuiste heeft verwijderd in de aangegeven groeve in de Nokkabel (44).

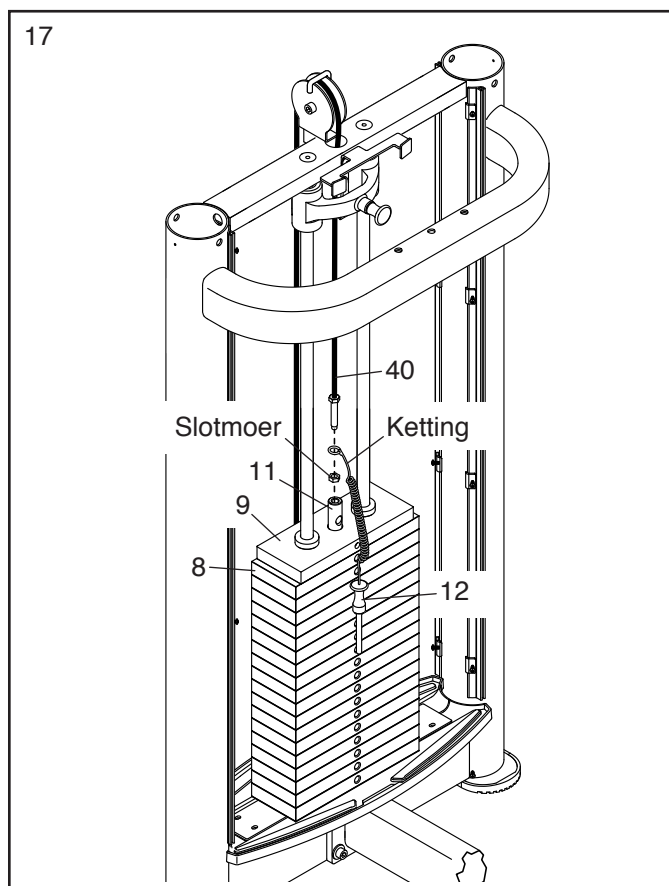
Bevestig de Grote Katrol (24) in de Grote Katrolbeugel (60) met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd. **Zorg ervoor dat de Tussenringen zich aan de buitenkant van de Grote Katrolbeugel bevinden.**



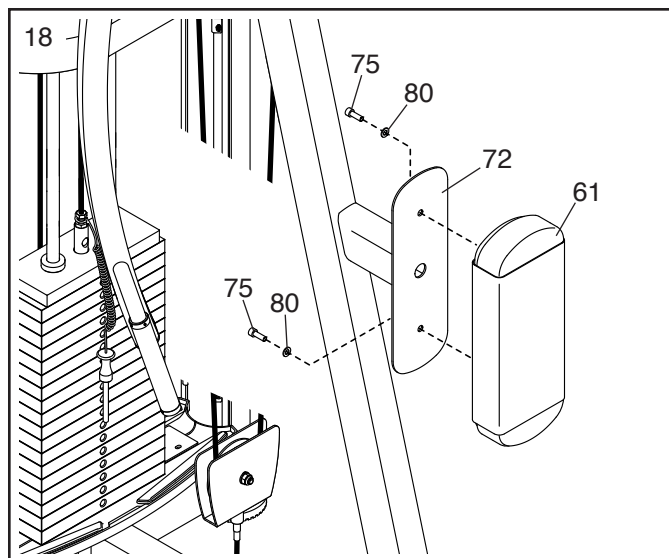
17. Verwijder de klemmoer van het uiteinde van de Kabel (40). Schuif vervolgens de band op de Gewichtspen (12) op het uiteinde van de Kabel. Draai dan handmatig de klemmoer vast op het uiteinde van de Kabel.

Bevestig het uiteinde van de Kabel (4) in de Gewichtselector (11) tot het Bovenste Gewicht (9) van de 10-pond Gewichten (8) wordt getild. Maak dan het uiteinde van de Kabel los tot het Bovenste Gewicht op de 10-pond Gewichten rust.

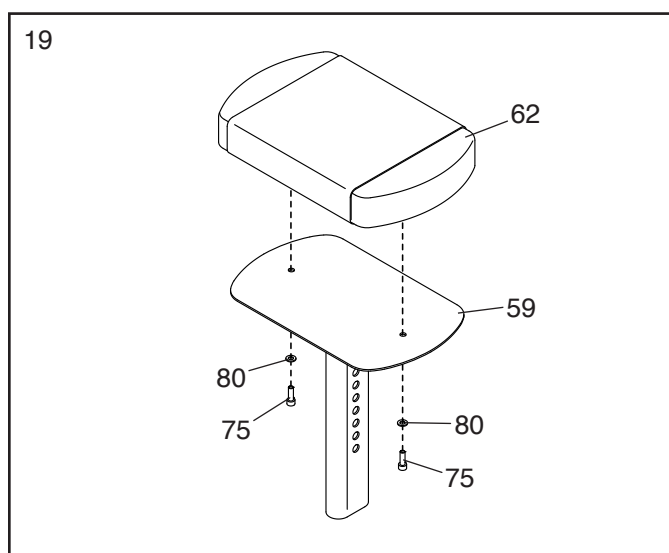
Maak dan de slotmoer weer vast tegen de gewichtselector (11).



18. Bevestig de Rugleuning (61) aan de Staander (72) met twee M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (80).



19. Maak de Zitting (62) aan het Onderstel van de Zitting (59) vast met twee M8 x 25mm Doppschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (80).

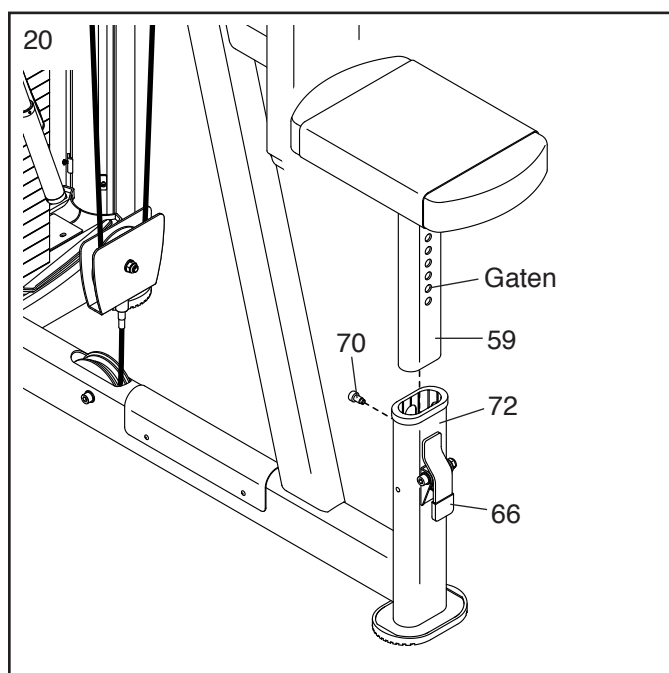


20. Verwijder de M10 x 18mm Stopschroef (70) van de Staander (72).

Druk de Afstelhendel (66) op de Staander (72), in het Onderstel van de Zitting (59) in de Staander, en laat dan de Afstelhendel los in een van de afstelgaten op het Onderstel van de Zitting.

Zorg ervoor dat de Afstelhendel (66) goed vastzit in een afstelgat.

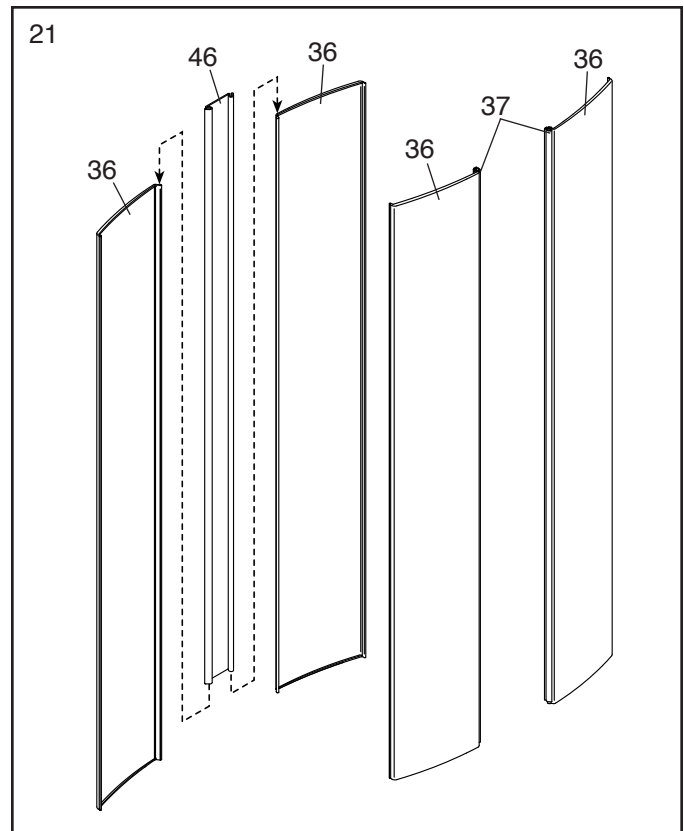
Maak dan de aangegeven M10 x 18mm Stopschroef (70) vast die u zojuist heeft verwijderd uit de Staander (72).



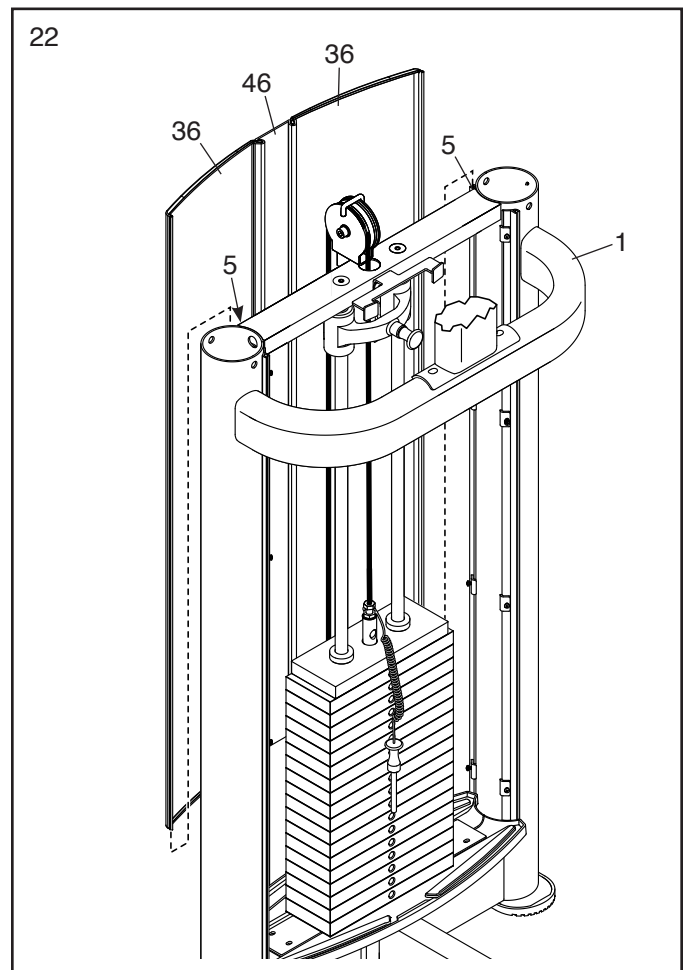
21. Let op: de onderdelen die in deze stap worden getoond, kunnen al vooraf gemonteerd zijn.

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

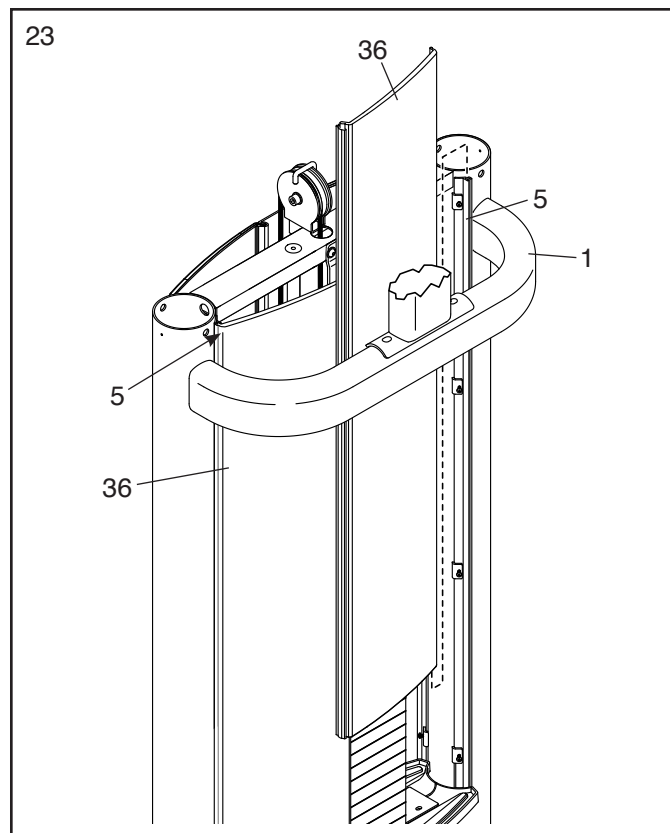
Schuif het Schermpaneel (46) omlaag op de twee Schermen (36) **zonder** Binnenafwerkingstrips (37).



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

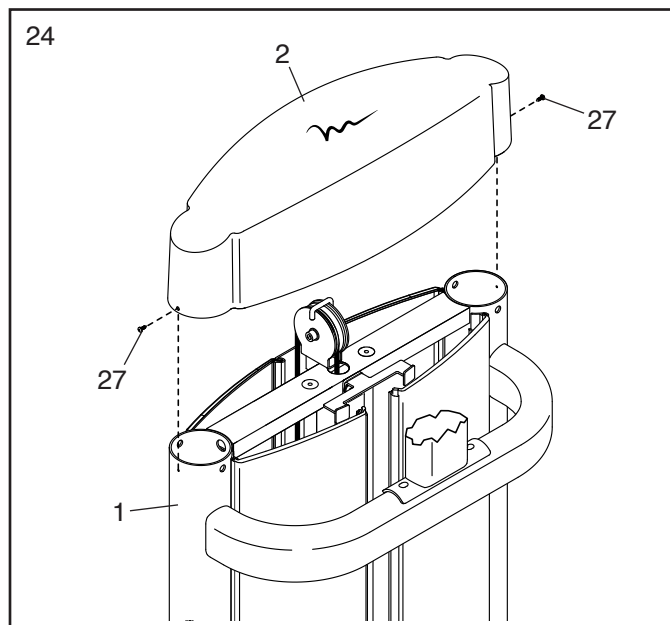


23. Schuif de twee resterende Schermen (36) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).



24. Richt het Torendop (2) zoals getoond.

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



25. **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.

AFSTELLINGEN

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

DE WEERSTAND AFSTELLEN

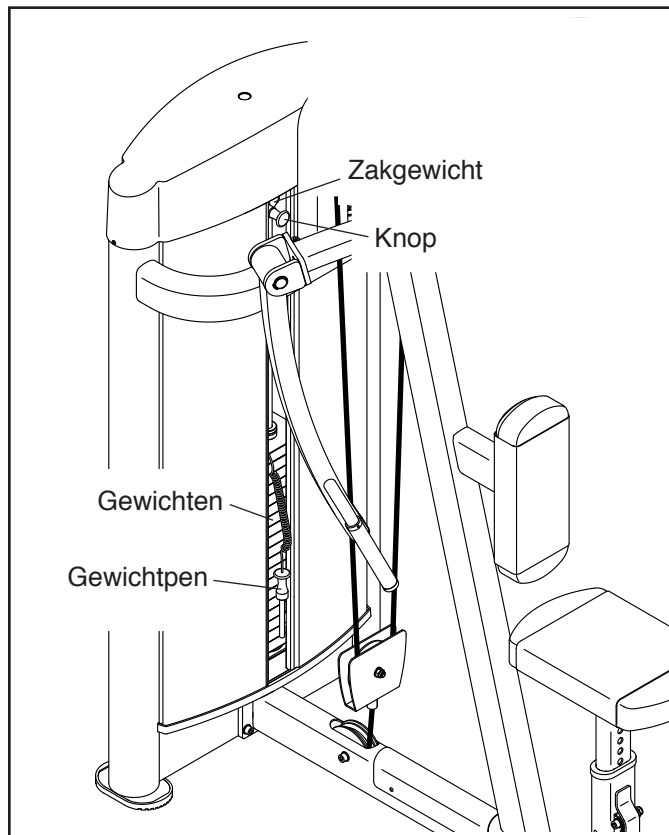
Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht.

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.

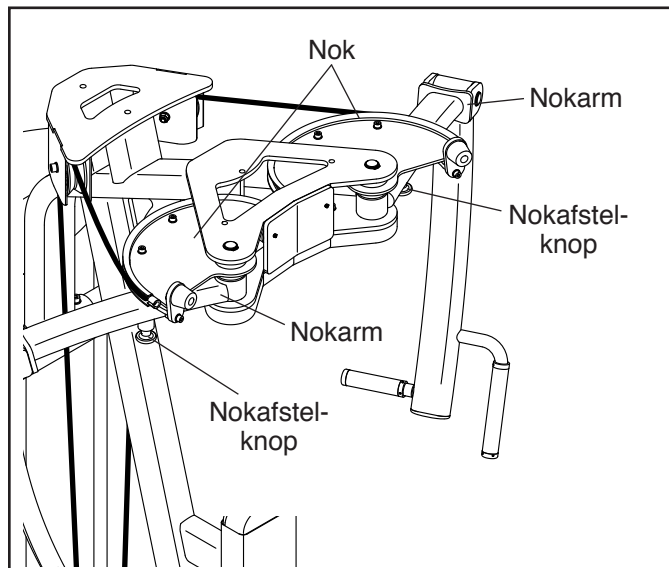
Als u niet het zakgewicht gebruikt, schuift u het omhoog en laat u de knop vergrendelen in de vergrendelingsbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om te controleren of de knop stevig in de vergrendelbeugel vast zit.**



DE NOKARMEN AFSTELLEN

Om de stand van elke nokarm af te stellen trekt u op de nokafstelknop omlaag, beweegt u de nokarm naar de gewenste positie en laat u de nokafstelknop los in een afstelgat in de nok. **Zorg ervoor dat de nokafstelknop goed vastzit in een afstelgat.**

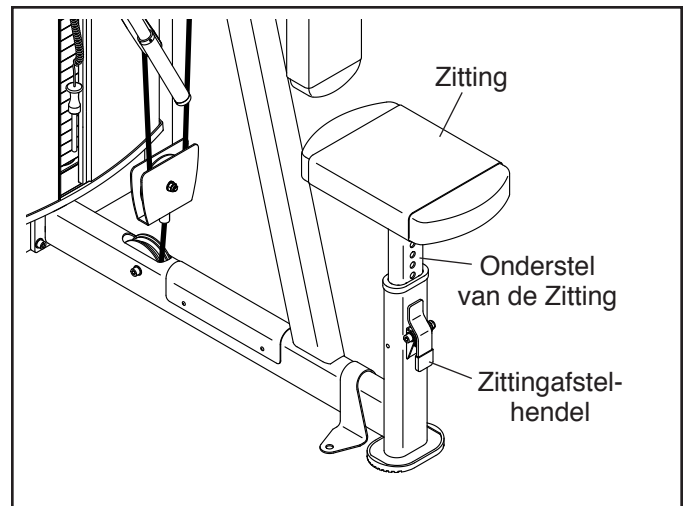
Zorg dat u de beide nokarmen afstelt op dezelfde stand.



DE ZITTING AFSTELLEN

Om de zitting af te stellen drukt u op de aangegeven afstelhendel, beweegt u de zitting omhoog of omlaag naar de gewenste positie en laat u de afstelknop los in een afstelgat in het onderstel van de zitting.

Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in een afstelgat.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Voor een optimale werking van de krachtmachine en om de kans op letsel voor gebruikers te verminderen dient u regelmatig preventief onderhoud uit te voeren. Geef het personeel de instructies om alle procedures uit te voeren die in dit hoofdstuk beschreven staan. Personeel moet ook alle incidenten noteren en rapporteren. Om de garantie van de krachtmachine te behouden, dient u uitsluitend onderdelen van FREEMOTION te gebruiken voor reparatie of vervanging. Indien u vragen of problemen hebt, kijk dan bij 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 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

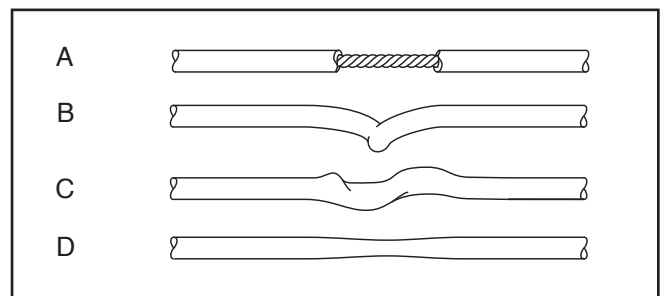
Hardware

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



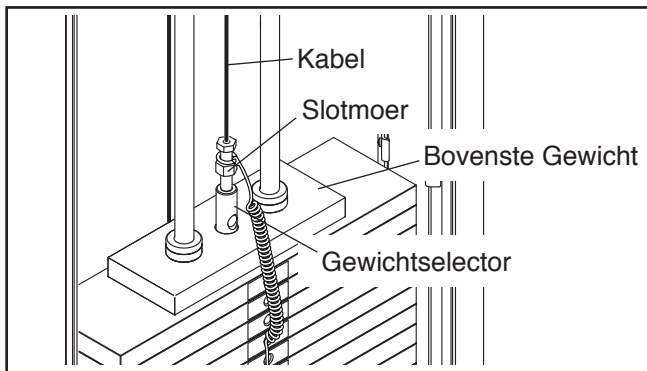
Kabel Bijstellen

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 gewichtsselector 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 gewichtsselector.



MAANDELIJKS ONDERHOUD

Grepen

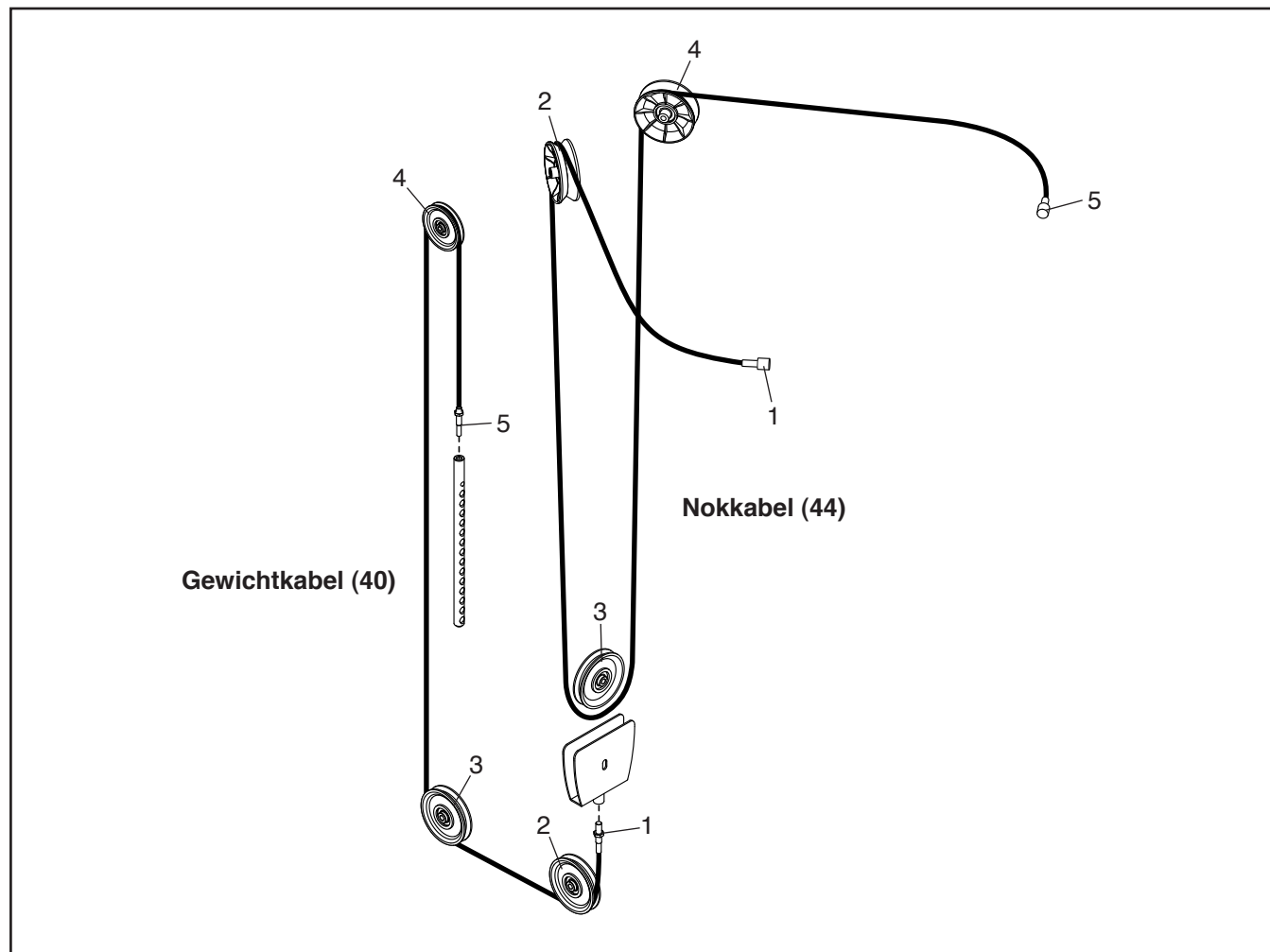
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

Gewichtgeleidersmering

Reinig en smeer elke gewichtsg geleider 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 gewichtsg geleider aan. **Gebruik geen smeermiddelen op basis van TEFLON®.**

DIAGRAM VAN DE KABEL

Het schema hieronder geeft de juiste route van iedere 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.



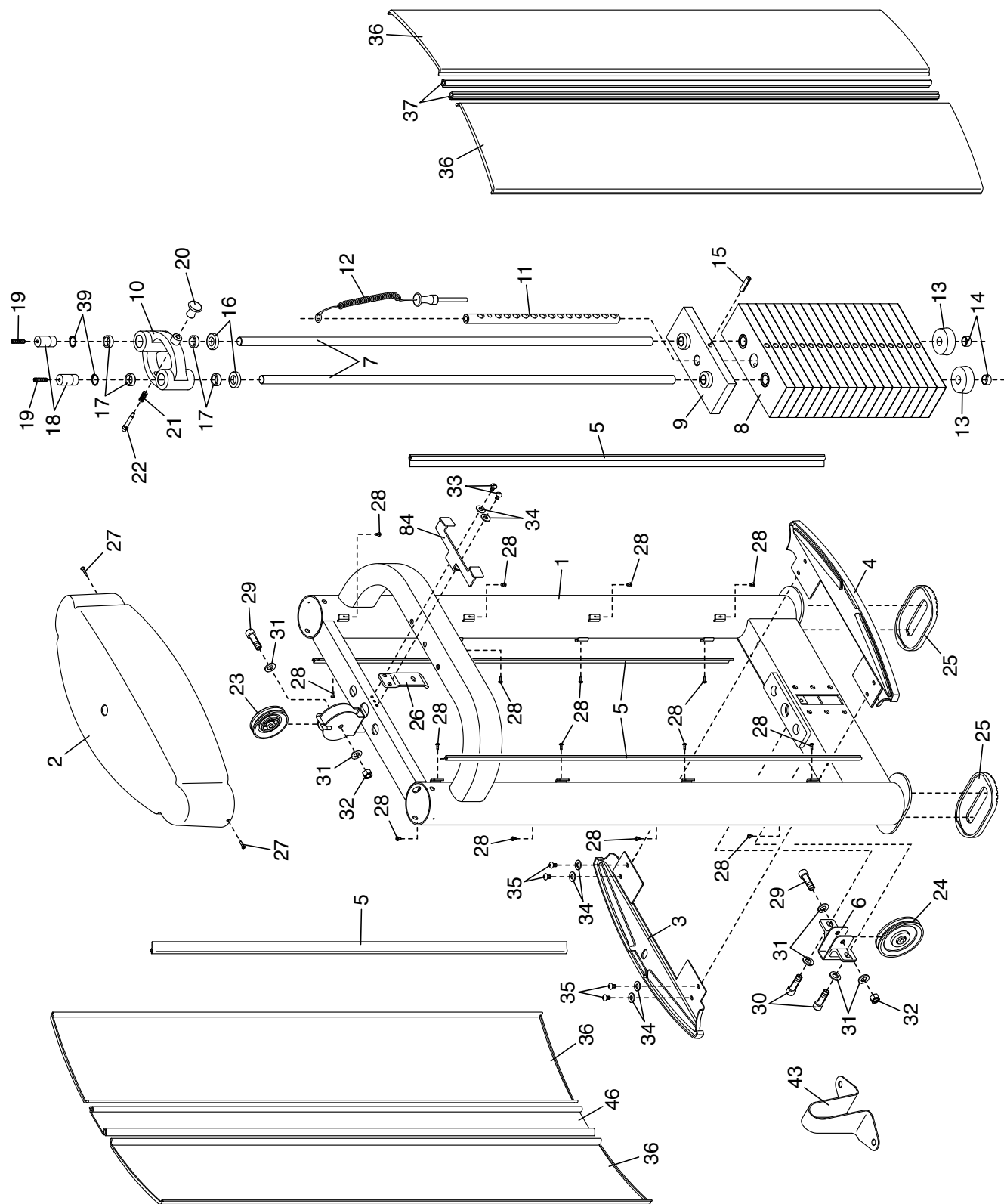
AANTEKENINGEN

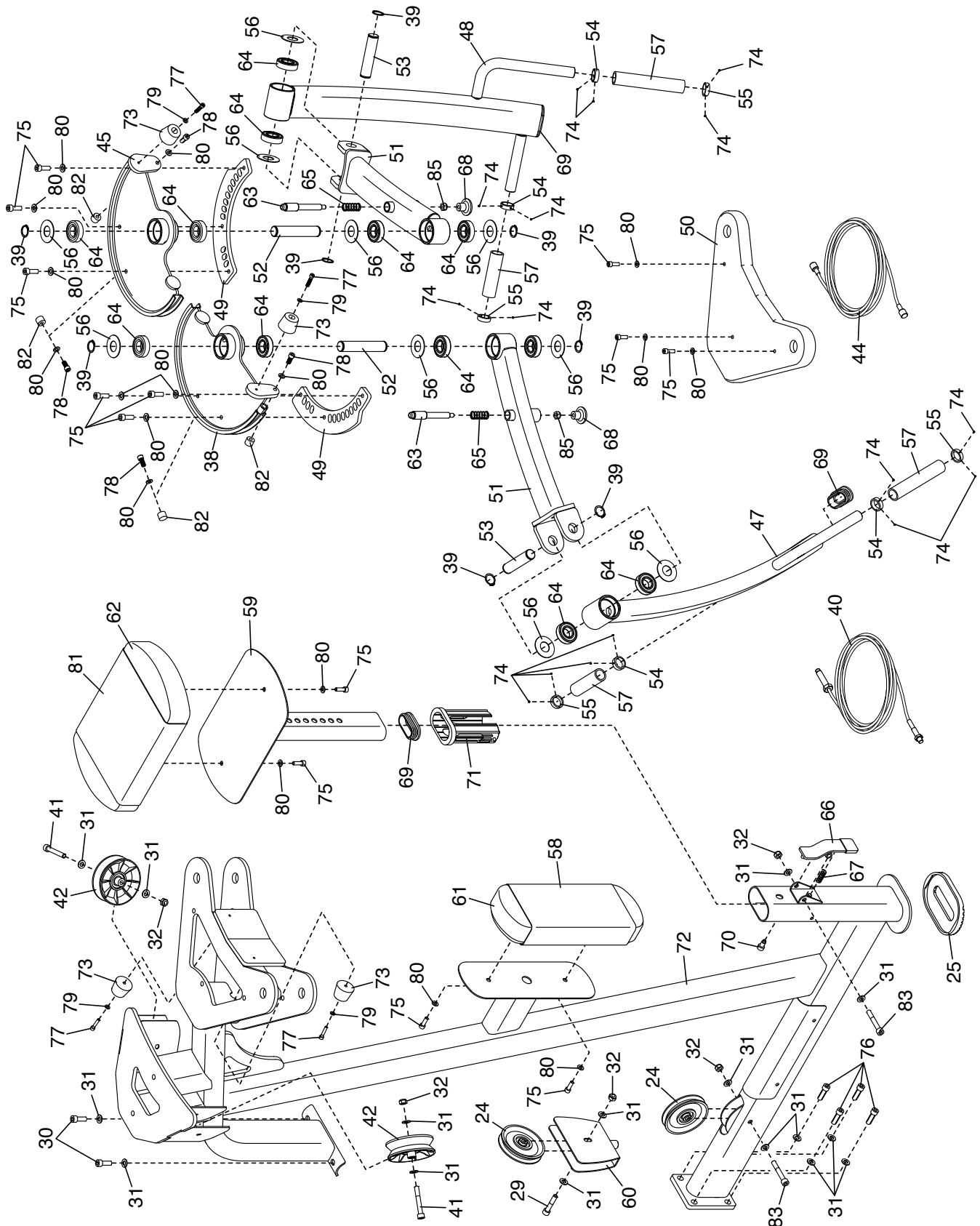
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F806.0 R0712A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	44	1	Nokkabel
2	1	Torendop	45	1	Linkernok
3	1	Achterste Schermbasis	46	1	Schermpaneel
4	1	Voorste Schermbasis	47	1	Rechter Handvat
5	4	Buitenafwerking	48	1	Linker Handvat
6	1	Kleine Katrolbeugel	49	2	Nokselectorplaat
7	2	Gewichtgeleider	50	1	Hoofdkussentje
8	18	10-pond Gewicht	51	2	Nokarm
9	1	Bovenste Gewicht	52	2	Nokkenas
10	1	Zakgewicht	53	2	As van de Handvat
11	1	Gewichtselector	54	4	Hulshandgreep
12	1	Gewichtpen	55	4	Dopje van de Handgreep
13	2	Onderste Gewichtbumper	56	10	Plastic Tussenring
14	2	Gewichtgeleiderdop	57	4	Handgreep
15	1	Rolpen	58	1	Hoes van de Rugleuning
16	2	Bovenste Gewichtbumper	59	1	Onderstel van de Zitting
17	4	Koperbus	60	1	Grote Katrolbeugel
18	2	Gewichtgeleiderbussen	61	1	Rugleuning
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	62	1	Zitting
20	1	Zakgewichtknop	63	2	Nokafstelpen
21	1	Penveer	64	12	Lager
22	1	Zakgewichtpen	65	2	Nokpenveer
23	1	Kleine Katrol	66	1	Afstelhendel
24	3	Grote Katrol	67	1	Vergrendelingsveer
25	3	Voet	68	2	Nokafstelknop
26	1	Vergrendelingsbeugel	69	3	Ovaal Kapje
27	2	M4 x 13mm Tapschroef	70	1	M10 x 18mm Stopschroef
28	16	M4 x 10mm Schroef	71	1	Bus van de Staander
29	3	M10 x 50mm Doppenbout	72	1	Staander
30	4	M10 x 30mm Hechtdopschroef	73	4	Grote Bumper
31	22	M10 Tussenring	74	16	M4 x 3mm Stelschroef
32	7	M10 Slotmoer	75	13	M8 x 25mm Hechtdopschroef
33	2	M6 x 20mm Schroef	76	4	M10 x 35mm Hechtdopschroef
34	6	M6 Tussenring	77	4	M6 x 30mm Doppenbout
35	4	M6 x 15mm Schroef met Ronde Kop	78	4	M8 x 20mm Schroef
36	4	Scherm	79	4	M6 x 12mm Tussenring
37	2	Binnenafwerking	80	17	M8 Tussenring
38	1	Rechternok	81	1	Hoes van de Zitting
39	10	25mm Borgring	82	4	Kleine Bumper
40	1	Gewichtkabel	83	2	M10 x 65mm Doppenbout
41	2	M10 x 70mm Doppenbout	84	1	Beugel van het Schild
42	2	V-katrol	85	2	Knopmoer
43	1	Vergrendelingsriem	*	—	Gebruikershandleiding

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 KLANTDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan. **Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).**

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com