

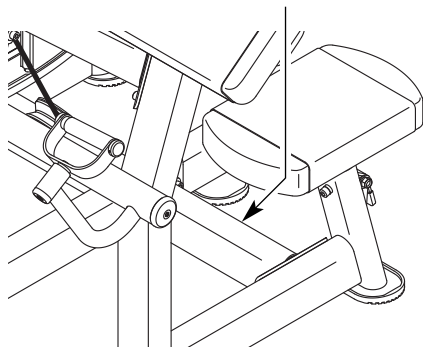
FREEMOTION® EPIC™ BICEPS

Modelnr. F810.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



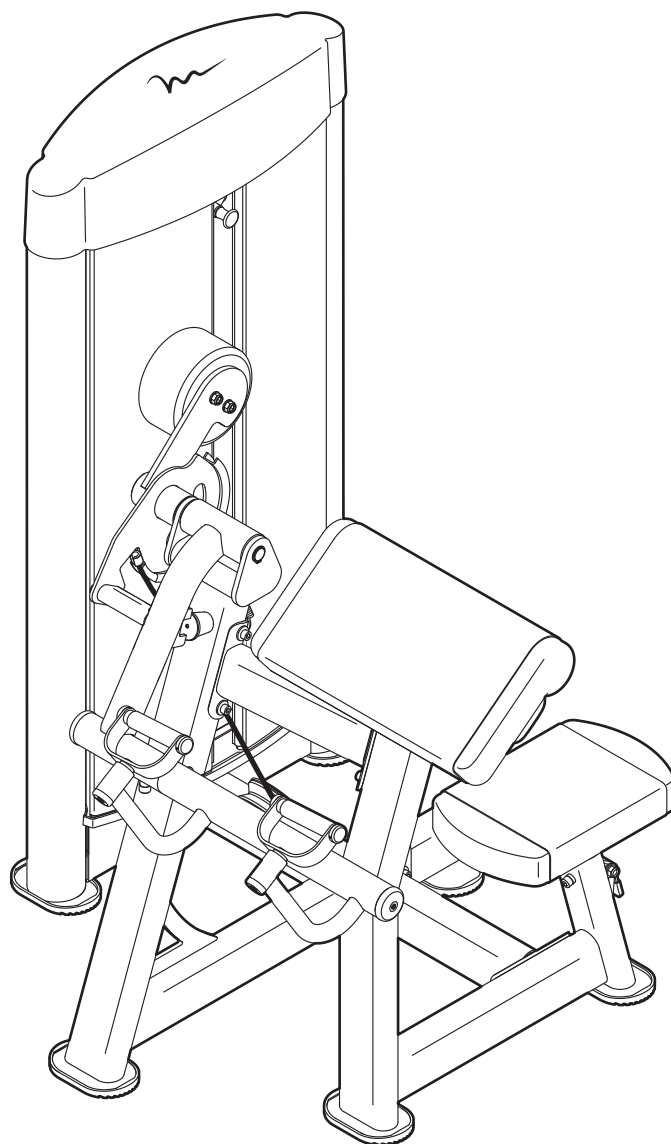
VRAGEN?

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



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLINGEN	18
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	19
DIAGRAM VAN DE KABEL	20
LIJST MET ONDERDELEN	21
GEDETAILLEERDE TEKENING	22
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

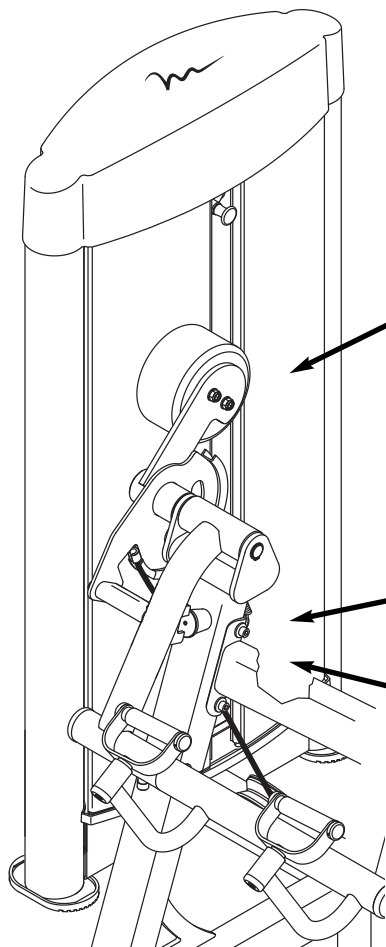
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠️ 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de 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 aangegeven oefening. Kom niet te dicht bij het krachtmachine.
4. Gebruik het krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het krachtmachine om de vloer te beschermen.
5. Veranker het krachtmachine aan de vloer met de vergrendelriem daar waar dat nodig of mogelijk is om maximale stabiliteit te verschaffen.
6. De eigenaar moet zich ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het krachtmachine voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwingen- 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 kilo te ondersteunen.
10. Draag altijd gym schoenen 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 kabel aansluiting 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. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

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 gewichtweerstand 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 bekwaamde toezichhouder 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

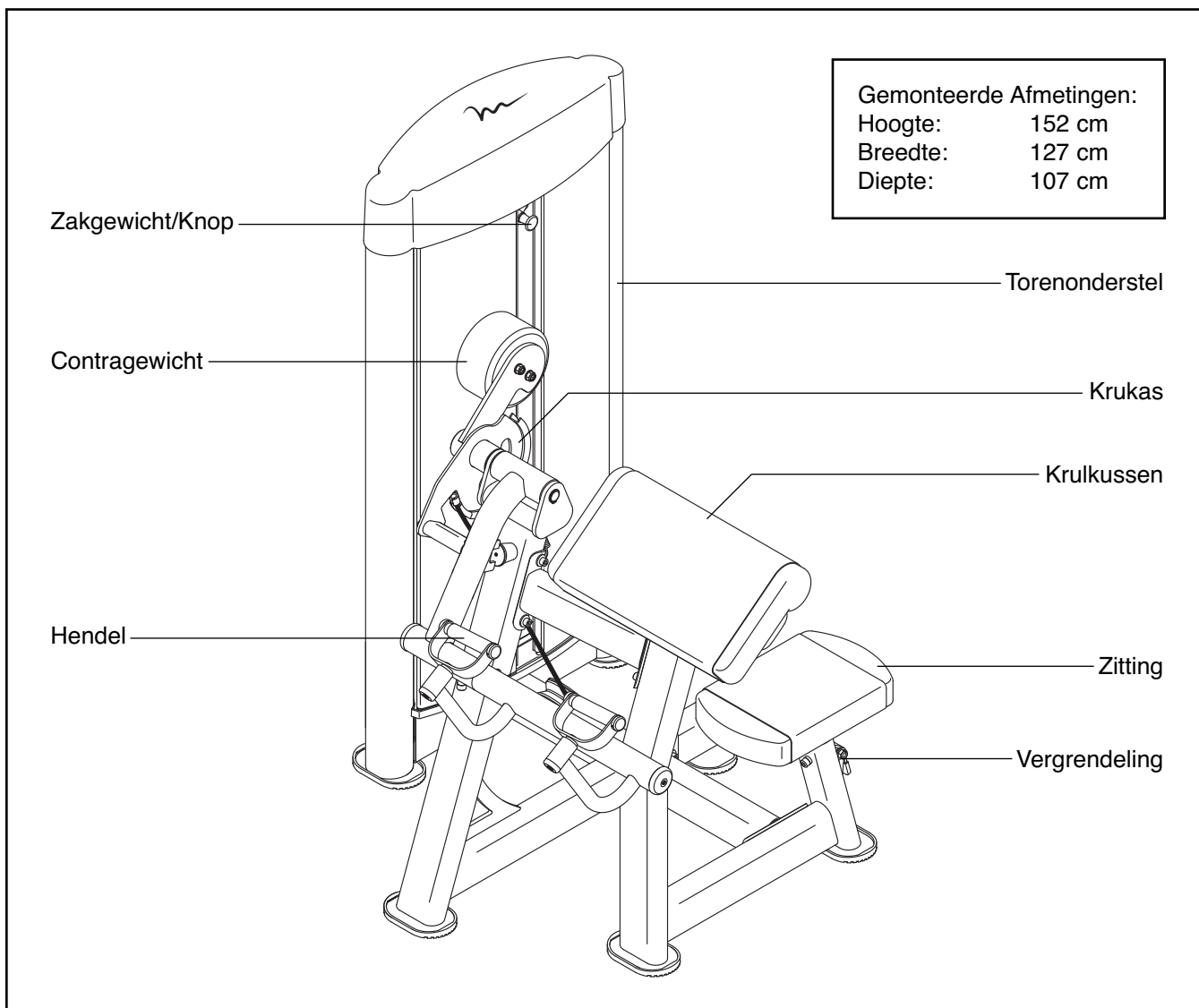
Fijn dat u voor de FREEMOTION® EPIC™ BICEPS (Armspier)-krachtmachine gekozen heeft. Met onbeperkte verandering van houding kunt u op natuurlijke wijze de spiergroepen van uw lichaam laten werken om effectiever en efficiënter te trainen.

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

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als

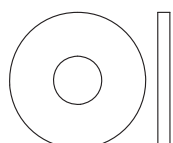
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

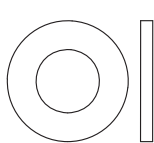


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

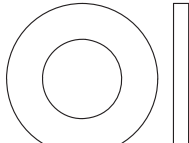
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Aandacht: als 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.**



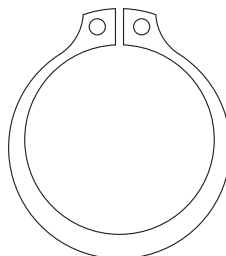
M6
Tussenring
(34)–4



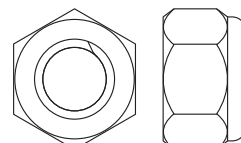
M8 Tussenring
(76)–4



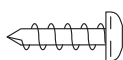
M10 Tussenring
(31)–18



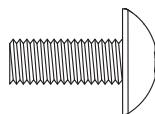
25mm Borgring
(39)–2



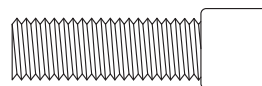
M10 Borgmoer
(32)–2



M4 x 13mm
Zelftapper
(27)–2



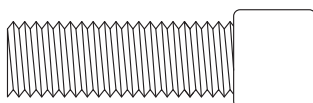
M6 x 15mm
Schroef (35)–4



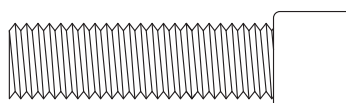
M8 x 25mm
Dopschroef (75)–2



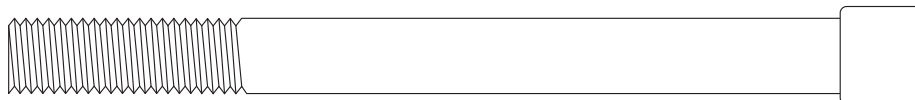
M8 x 75mm Dopschroef (83)–2



M10 x 30mm
Dopschroef (30)–12



M10 x 35mm
Dopschroef (71)–4



M10 x 110mm Dopbout (78)–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



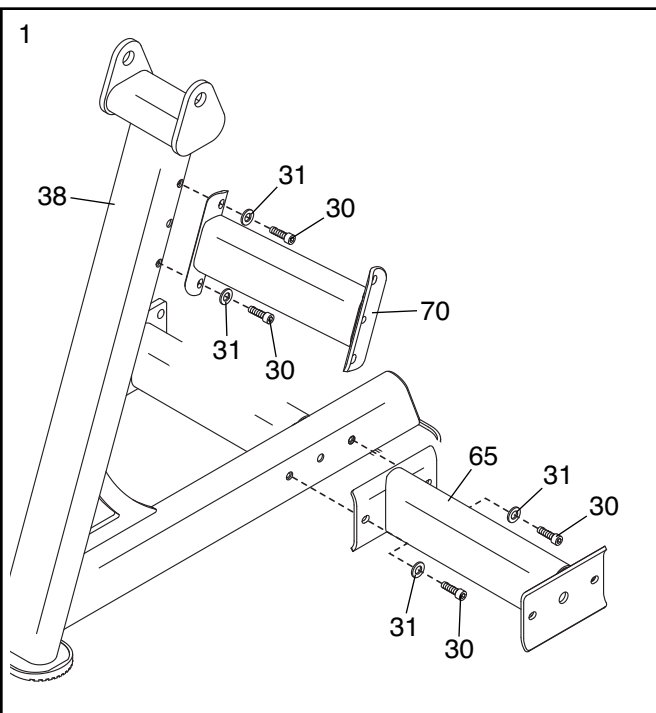
De montage zal wat makkelijker verlopen als u een dopenset, een steeksleutel of een set ratel-sleutels heeft.

1.

Voordat u met de montage begint, moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande kader gelezen heeft.

Maak de Onderste Dwarsstang (65) aan het Hoofdonderstel (38) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Dopschroeven nog niet vast.**

Maak de Bovenste Dwarsstang (70) op dezelfde manier aan het Hoofdonderstel (38) vast.

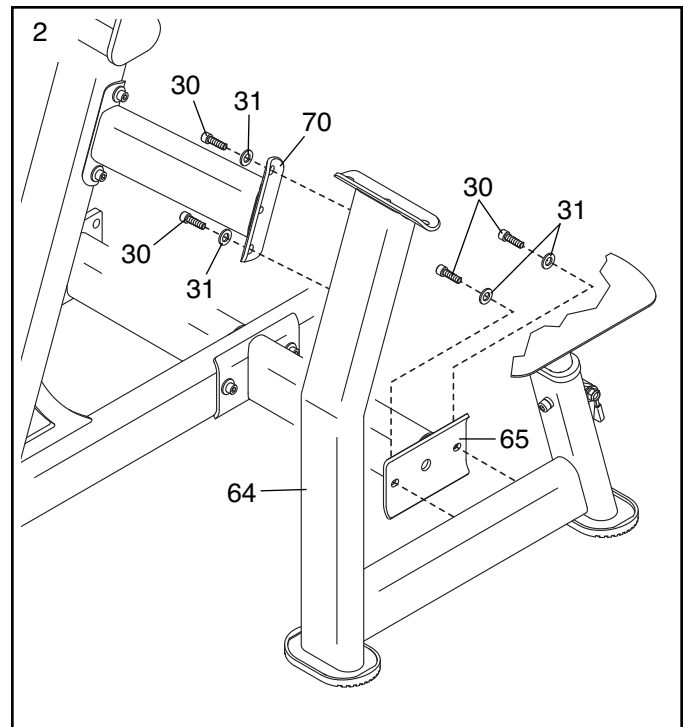


2. Maak de Onderste Dwarsstang (65) aan het Onderstel van het Kussen (64) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Dopschroeven nog niet vast.**

Maak de Bovenste Dwarsstang (70) op dezelfde manier aan het Onderstel van het Kussen (64) vast.

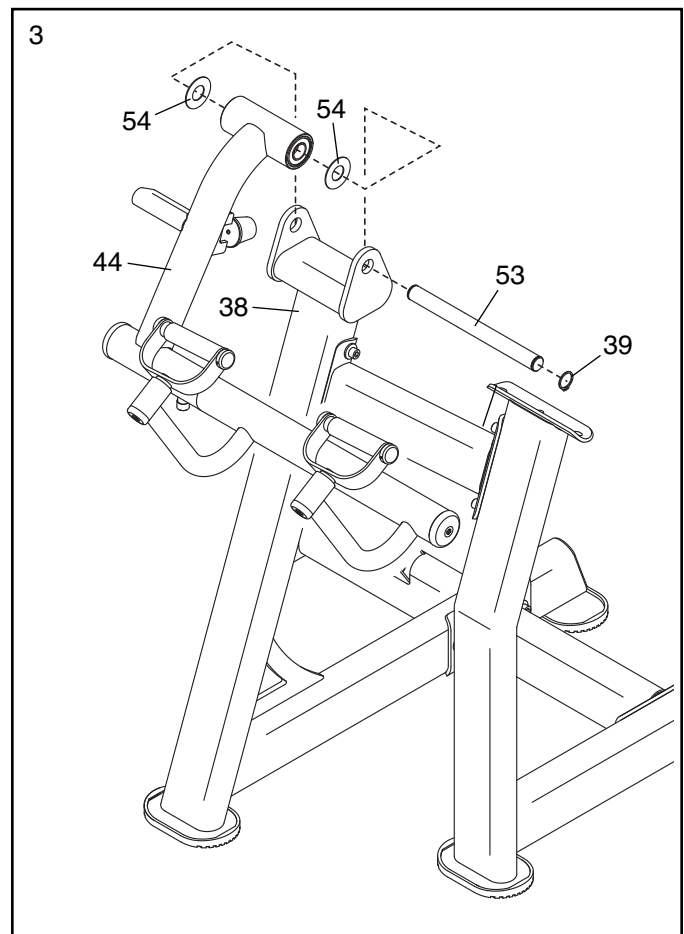
Draai de vier M10 x 30mm Dopschroeven (30) die in deze stap gebruikt worden vast.

Zie stap 1. Draai de vier M10 x 30mm Dopschroeven (30) die in stap 1 gebruikt worden vast.



3. Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van de As (53).

Laat een tweede persoon het uiteinde van de het Draaionderstel (44) en twee Plastic Tussenringen (54) vasthouden aan de binnenkant van de beugel aan de bovenkant van het Hoofdonderstel (38). Steek de As (53) door de beugel, door de Plastic Tussenringen en door de Draaias.

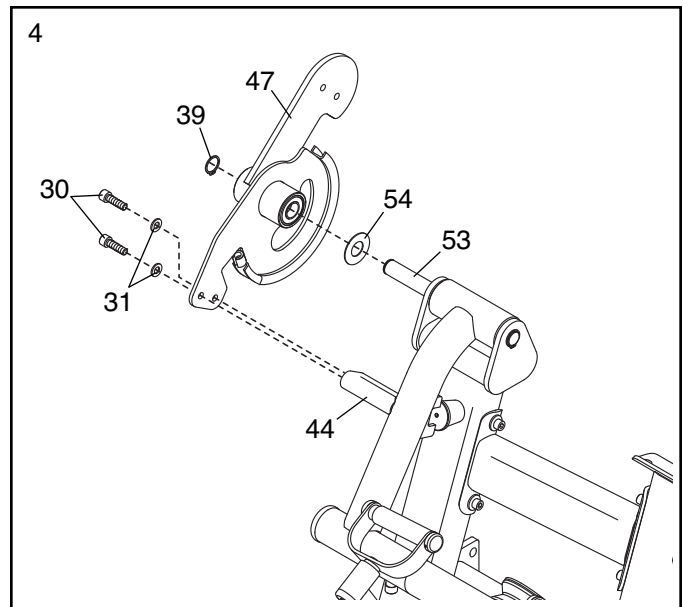


4. Draai de Krukas (47) zoals afgebeeld.

Schuif een Plastic Tussenring (54) en de Krukas (47) op de As (53).

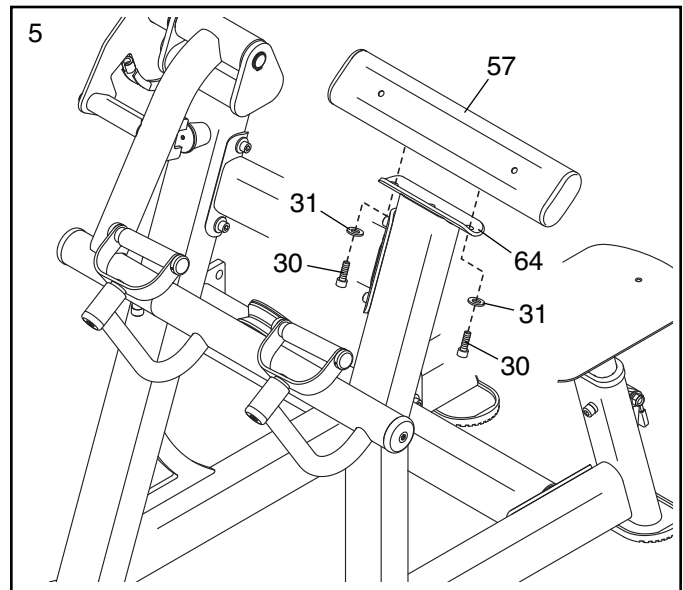
Maak vervolgens een 25mm Borgring (39) vast op de As (53).

Maak het onderste uiteinde van de Krukas (47) aan de Draaionderstel (44) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).

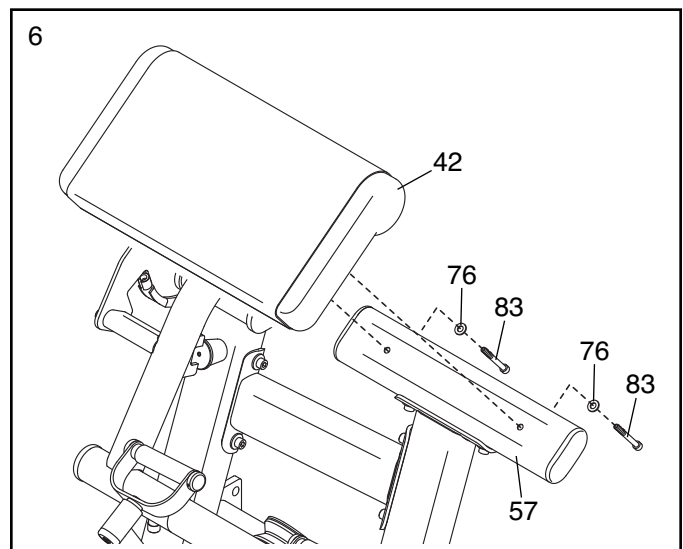


5. Draai het Onderstel van het Krulkussen (57) zoals afgebeeld.

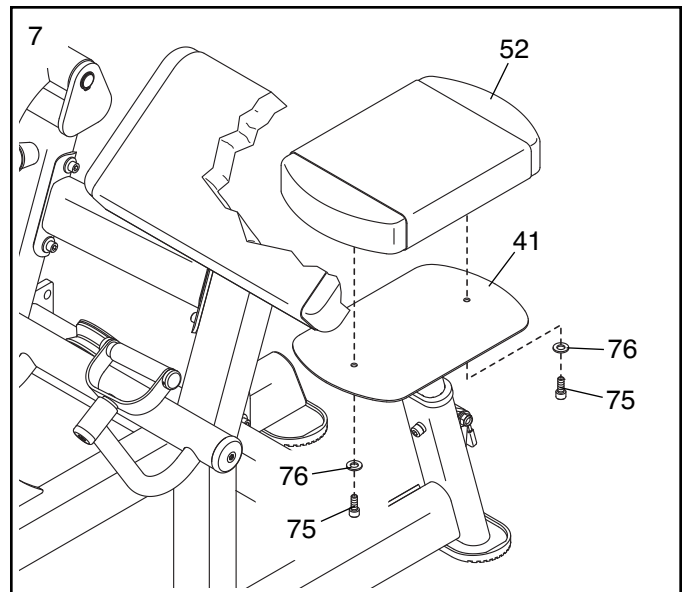
Maak het Onderstel van het Krulkussen (57) aan het Onderstel van het Kussen (64) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).



6. Maak het Krulkussen (42) aan het Onderstel van het Krulkussen (57) vast met twee M8 x 75mm Dopschroeven (83) en twee M8 Tussenringen (76).

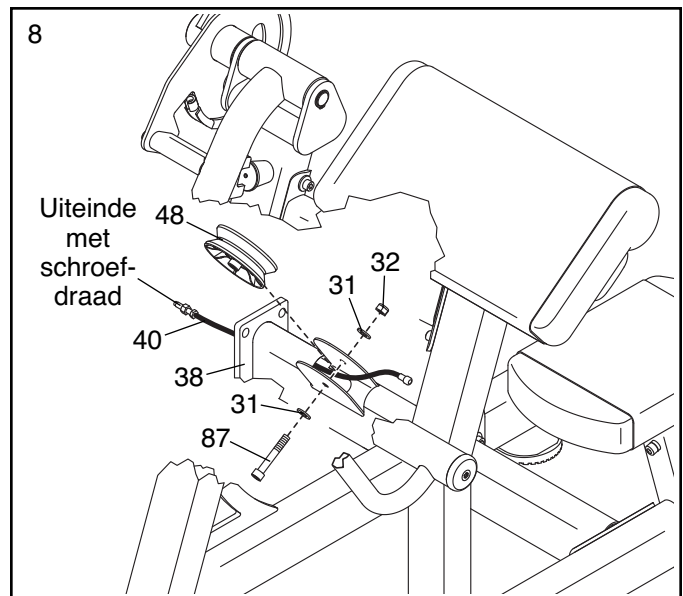


7. Maak de Zitting (52) aan het Onderstel van de Zitting (41) vast met twee M8 x 25mm Dopschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (76).

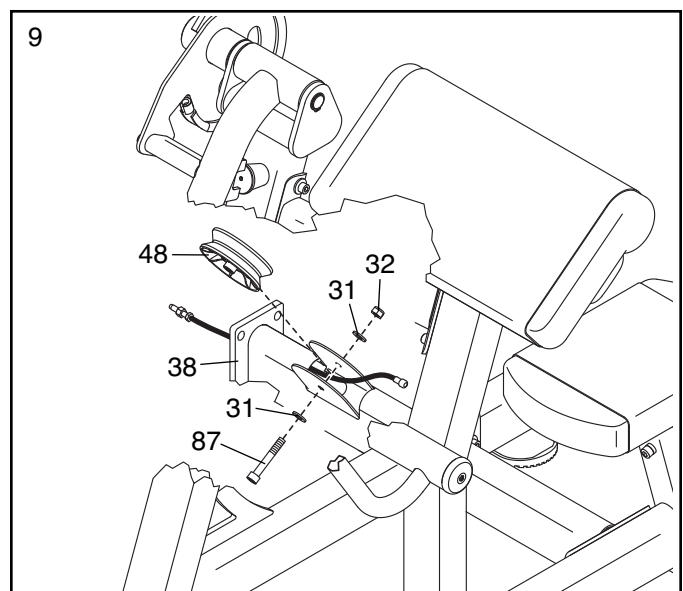


8. Verwijder alle onderdelen (31, 32, 48 en 87) van de katrolbeugel op het Hoofdonderstel (38).

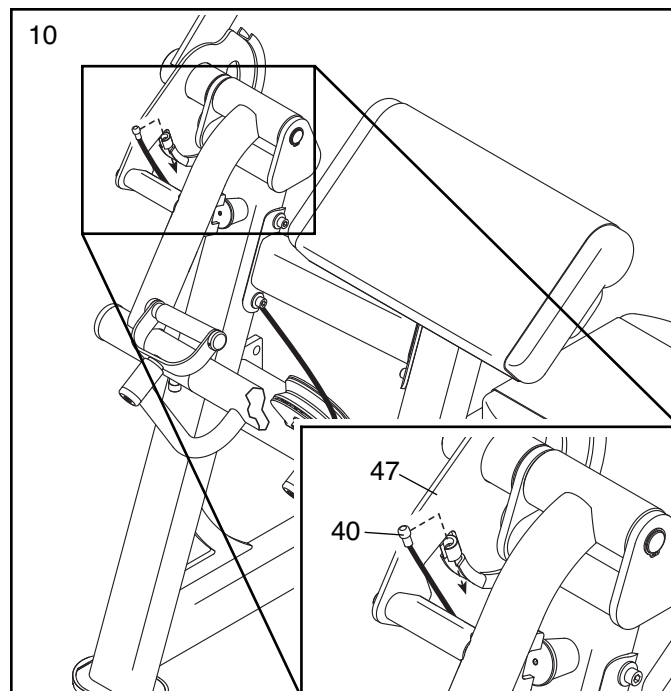
Leg de Kabel (40) zoals afgebeeld en steek deze door het Hoofdonderstel (38) en door de katrolbeugel.



9. Maak de V-Katrol (48) aan de binnenkant van de katrolbeugel op het Hoofdonderstel (38) vast met de M10 x 70mm Dopbout (87), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u in stap 8 verwijderd heeft.



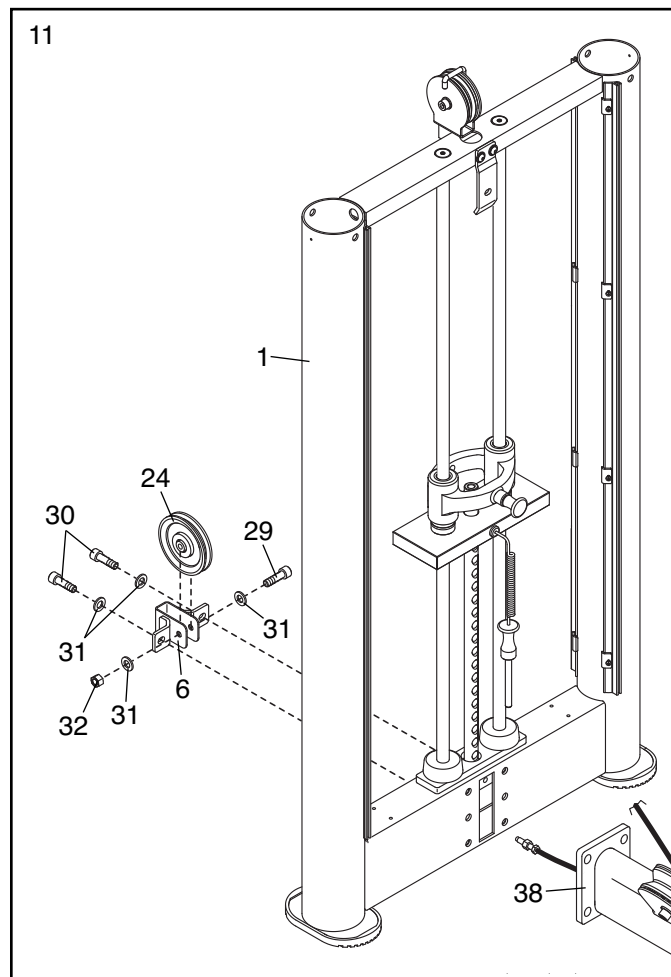
10. **Zie de inzet-tekening.** Steek dan het uiteinde van de Kabel (40) zover mogelijk in het gat op de Krukas (47).



11. Draai het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld en plaats deze bij het Hoofdonderstel (38). **Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 12 voltooid is om te voorkomen dat deze omvalt.**

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

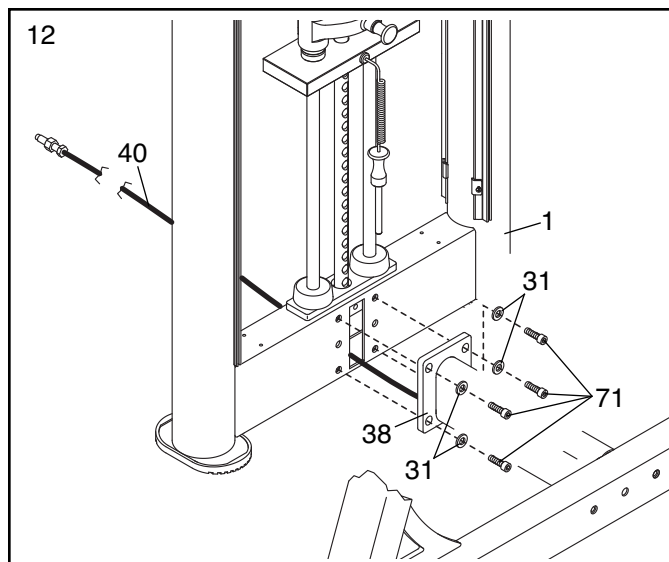
Verwijder vervolgens alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de Katrolbeugel (6).



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

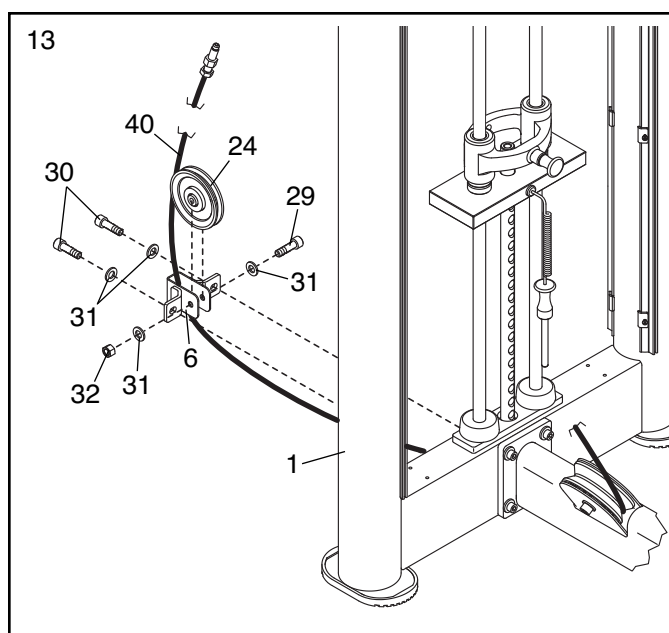
Maak het Hoofdonderstel (38) aan het Torenonderstel (1) vast met vier M10 x 35mm Dopschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31).

Zie stap 1 en 2. Draai de acht M10 x 30mm Dopschroeven



13. Leg de Kabel (40) naar boven door de Katrolbeugel (6). Maak de Grote Katrol (24) aan de binnenkant van de Katrolbeugel vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u in stap 7 verwijderd heeft.

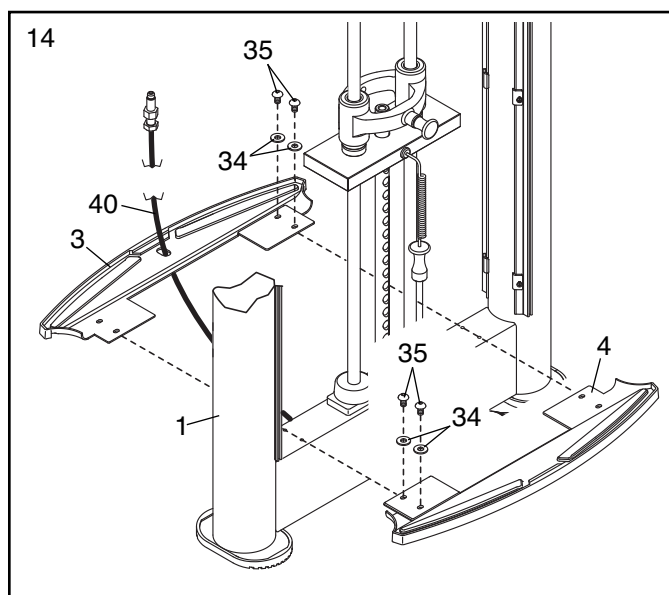
Maak dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) vast met de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u in stap 11 verwijderd heeft.



14. Zoek naar de Achterste Schermbasis (3), met een gat in het midden, en naar de Voorste Schermbasis (4). Plaats de Schermbasissen zoals afgebeeld.

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

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

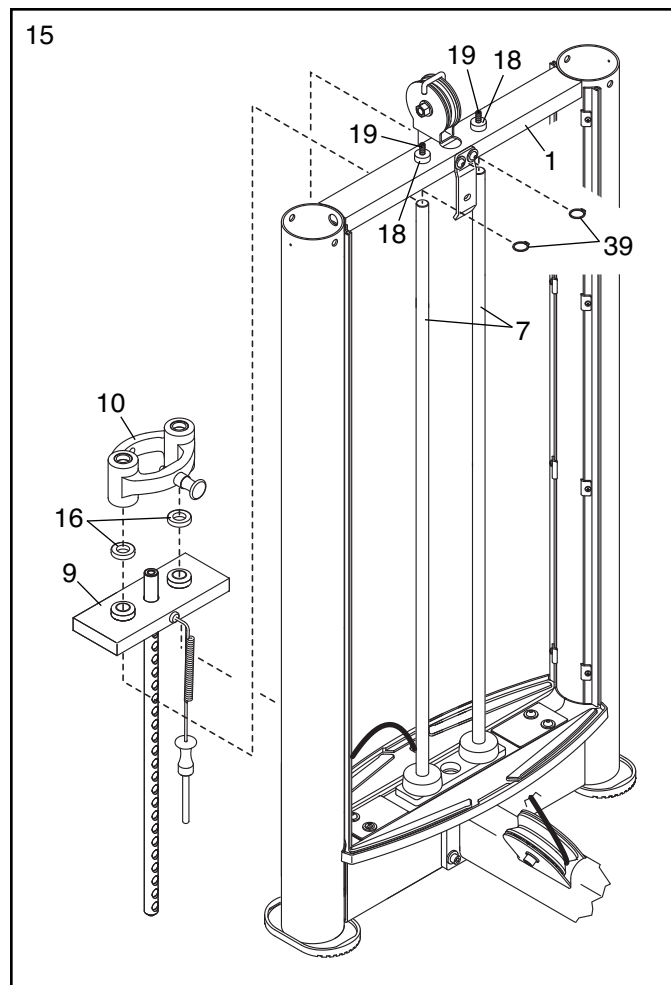


15. Draai de twee M8 x 35mm Schroeven (19) een paar slagen los; **het is niet nodig om de Schroeven helemaal los te draaien.**

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

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

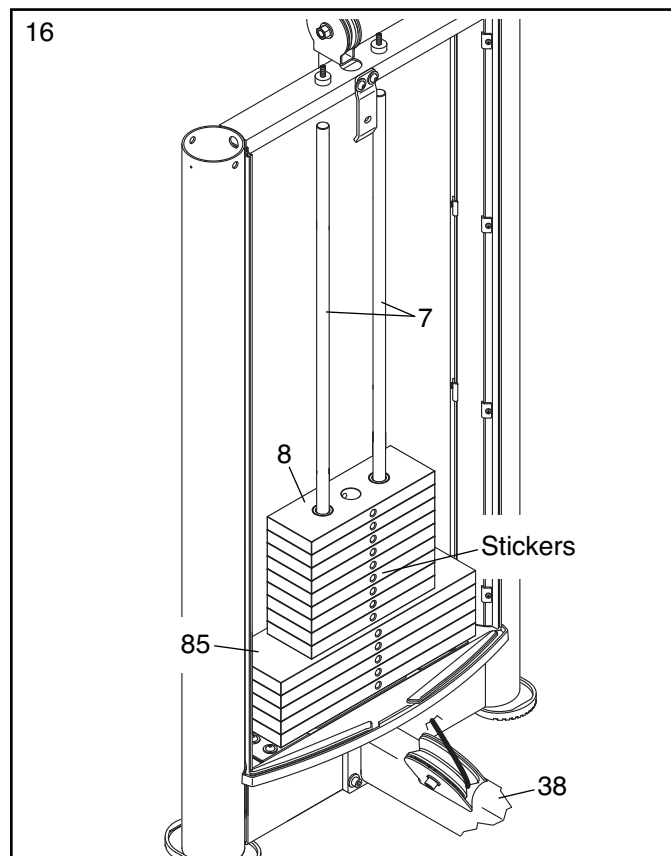
Kantel vervolgens de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeleiders (7) wat naar voren of naar achteren en schuif de twee 25mm Borgringen (39), het Zakgewicht (10), de twee Bovenste Gewichtsbumpers (16) en het Bovenste Gewicht (9) omhoog van de Gewichtsgeleiders af.



16. Bekijk de stickers op de vijf Gewichten van 20-pond (85) en zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Draai het Gewicht van 20-pond zodanig dat de sticker naar het Hoofdonderstel (38) toe wijst en schuif het Gewicht van 20-pond op de Gewichtsgeleiders (7).

Herhaal deze stap voor de overige Gewichten van 20-pond (85).

Herhaal vervolgens deze stap voor de negen Gewichten van 10-pond (8).



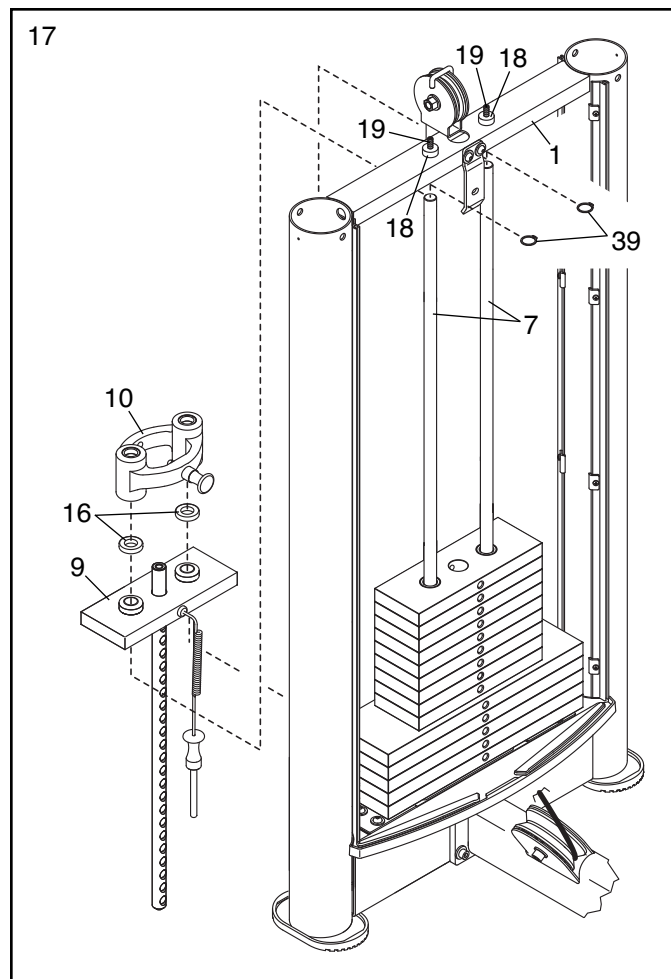
17. Draai het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals afgebeeld.

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

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

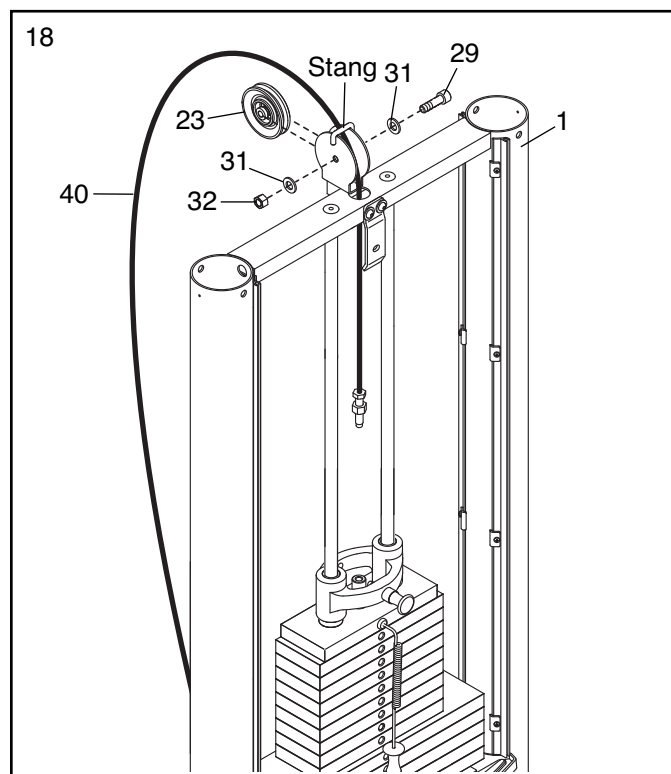
Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Schroevenstel (19) in de Hulzen van de Gewichtsgelader (18).



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

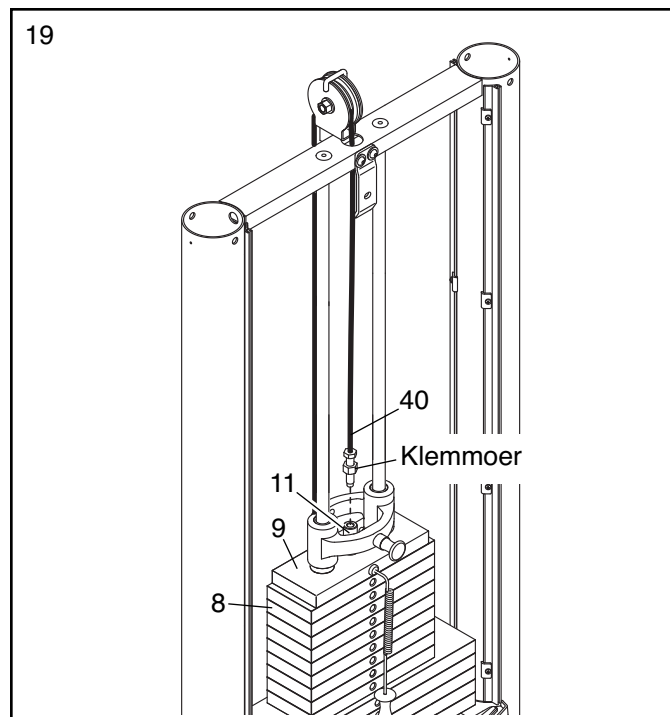
Leg de Kabel (40) door de katrolbeugel en naar onder door het gat in het midden van het Torenonderstel (1).

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 dat de Kabel (40) tussen de Kleine Katrol en de stang op de katrolbeugel ligt.**



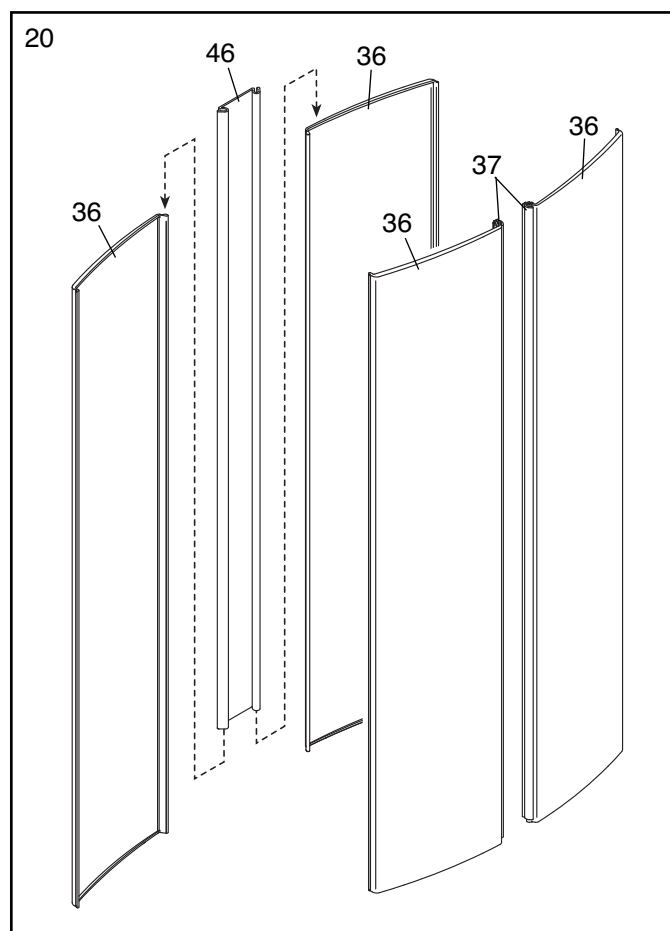
19. Draai het uiteinde van de Kabel (4) in de Gewichtss selector (11) vast totdat het Bovenste Gewicht (9) van de Gewichten van 10-pond (8) opgetild wordt. Maak dan het uiteinde van de Kabel los tot het Bovenste Gewicht net op de Gewichten van 10-pond rust.

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

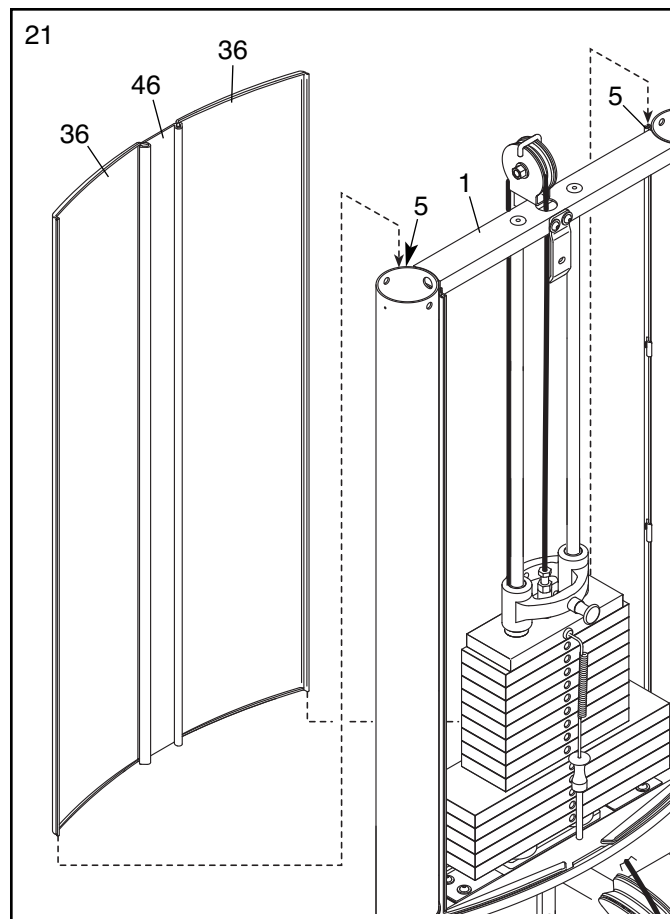


20. Bekijk de vier Schermen (36) en zoek naar de twee Schermen met Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37) en zoek naar de twee Schermen die dat niet hebben.

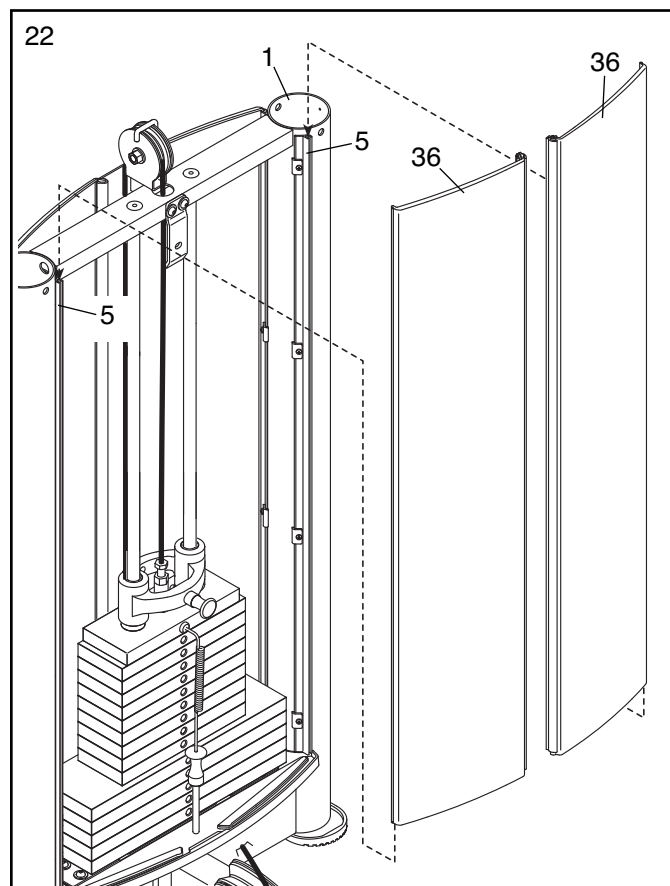
Schuif het Schermpaneel (46) naar onder op de twee Schermen (36) zonder Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).



21. 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).

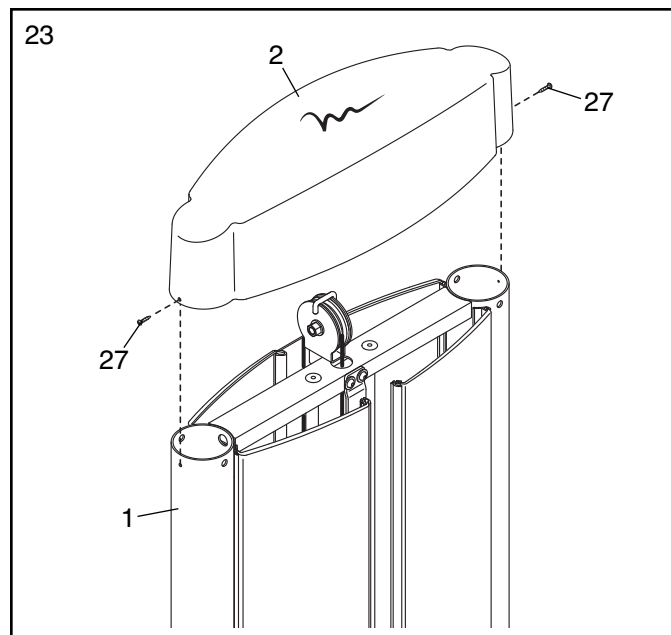


22. Schuif de twee overige Schermen (36) naar onder op de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).

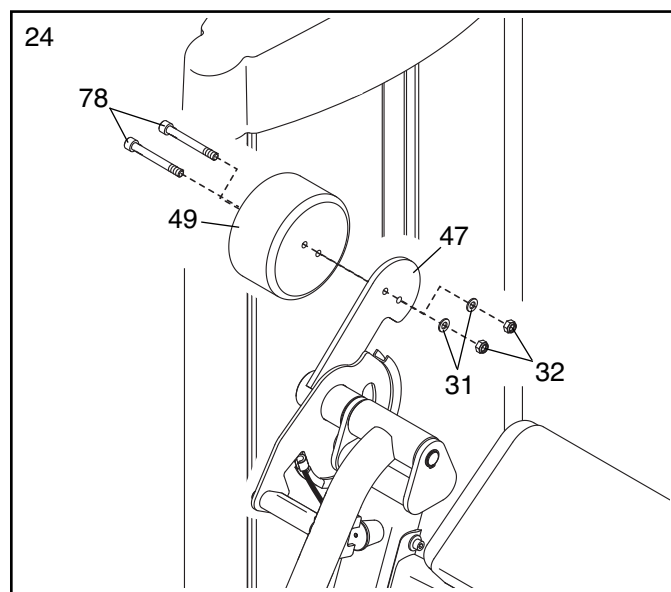


23. Draai de Kap van het Torenkap (2) zoals afgebeeld.

Schuif de Kap van het Verticale Onderstel (2) naar onder en druk deze op het Torenonderstel (1). Maak de Kap van het Torenonderstel vast met twee M4 x 13mm Zelftappers (27).



24. Maak een Tegengewicht (49) aan de Krukas (47) vast met twee M10 x 110mm Dopbouten (78), twee M10 Tussenringen (31), en twee M10 Borgmoeren (32).



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

AFSTELLINGEN

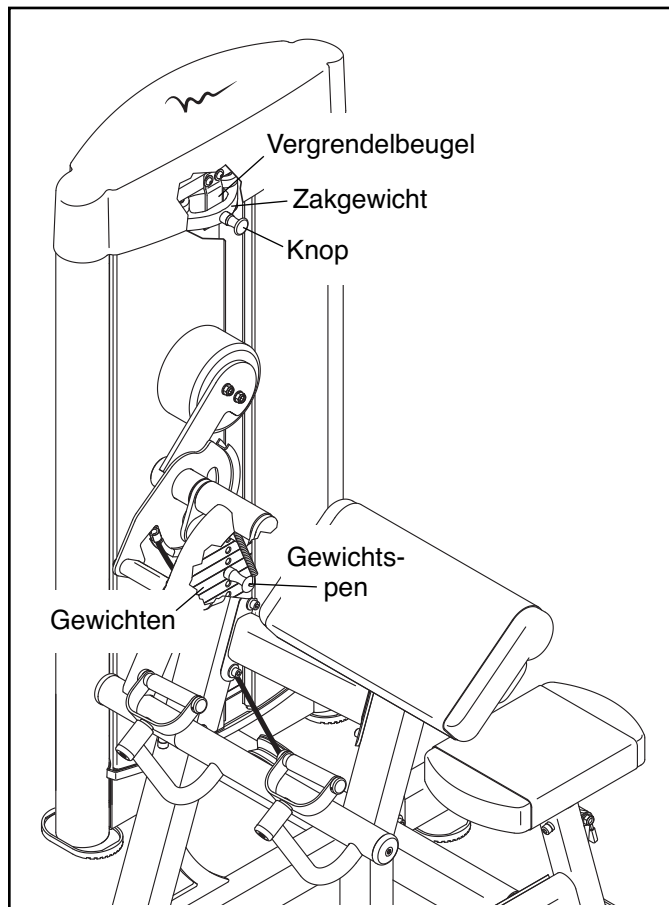
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het krachtmachine kunt bijstellen. Zorg ervoor dat tijdens gebruik van het krachtmachine, alle onderdelen goed vastgedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen meteen.

DE WEERSTAND BIJSTELLEN

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

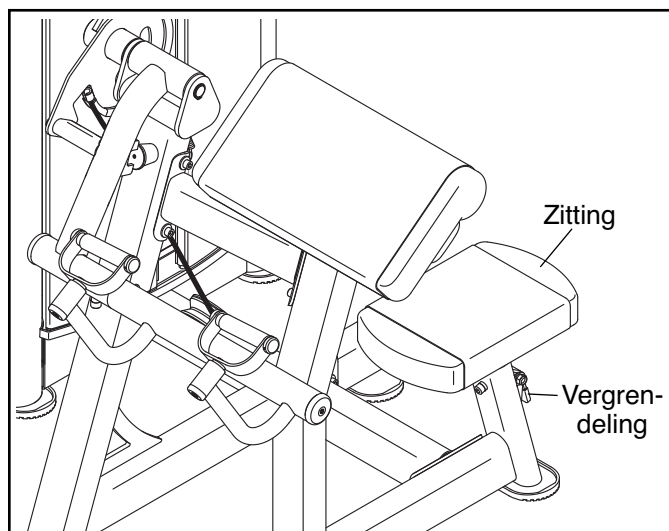
Om 2,25 kg weerstand toe te voegen, trekt u aan de aangegeven knop en laat u het zakgewicht op de gewichtsstapel zakken.

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.**



DE ZITTING BIJSTELLEN

Druk om de hoogte van de zitting bij te stellen op de vergrendeling, schuif de zitting naar boven of naar beneden tot de gewenste stand en laat de vergrendeling weer los. **Schuif de zitting nogmaals wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de vergrendeling goed in een van de bijstelgaten van het onderstel van de zitting zit (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 reinigungs-product 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

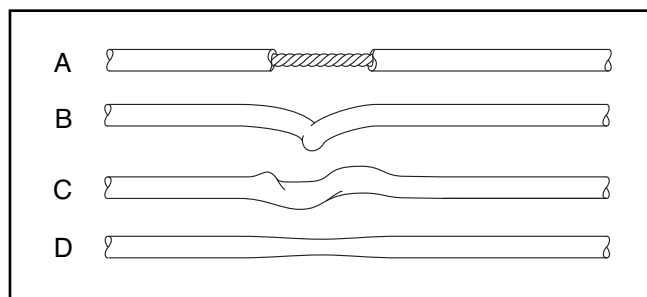
Hardware

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



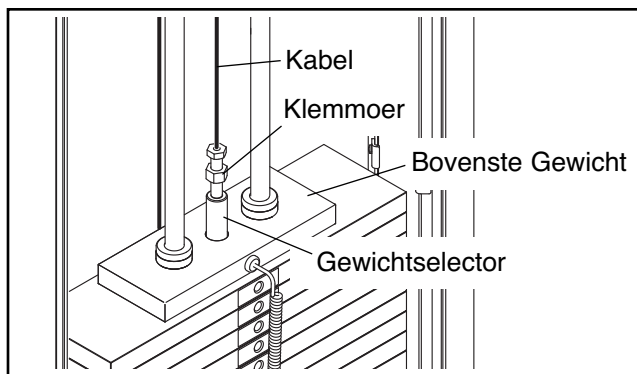
Kabel Bijstellen

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 staat, 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

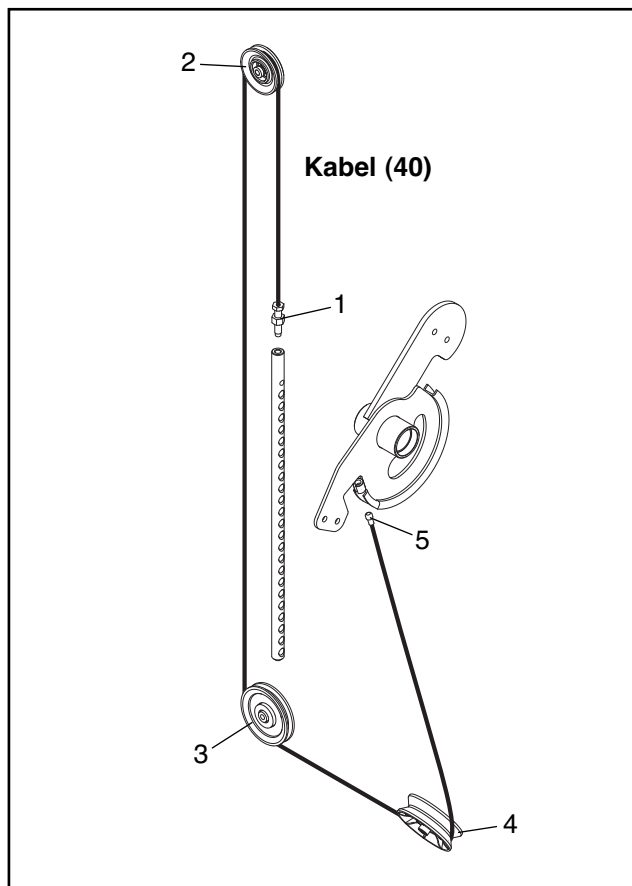
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

Gewichtgeleidersmering

Reinig en smeer elke 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. 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

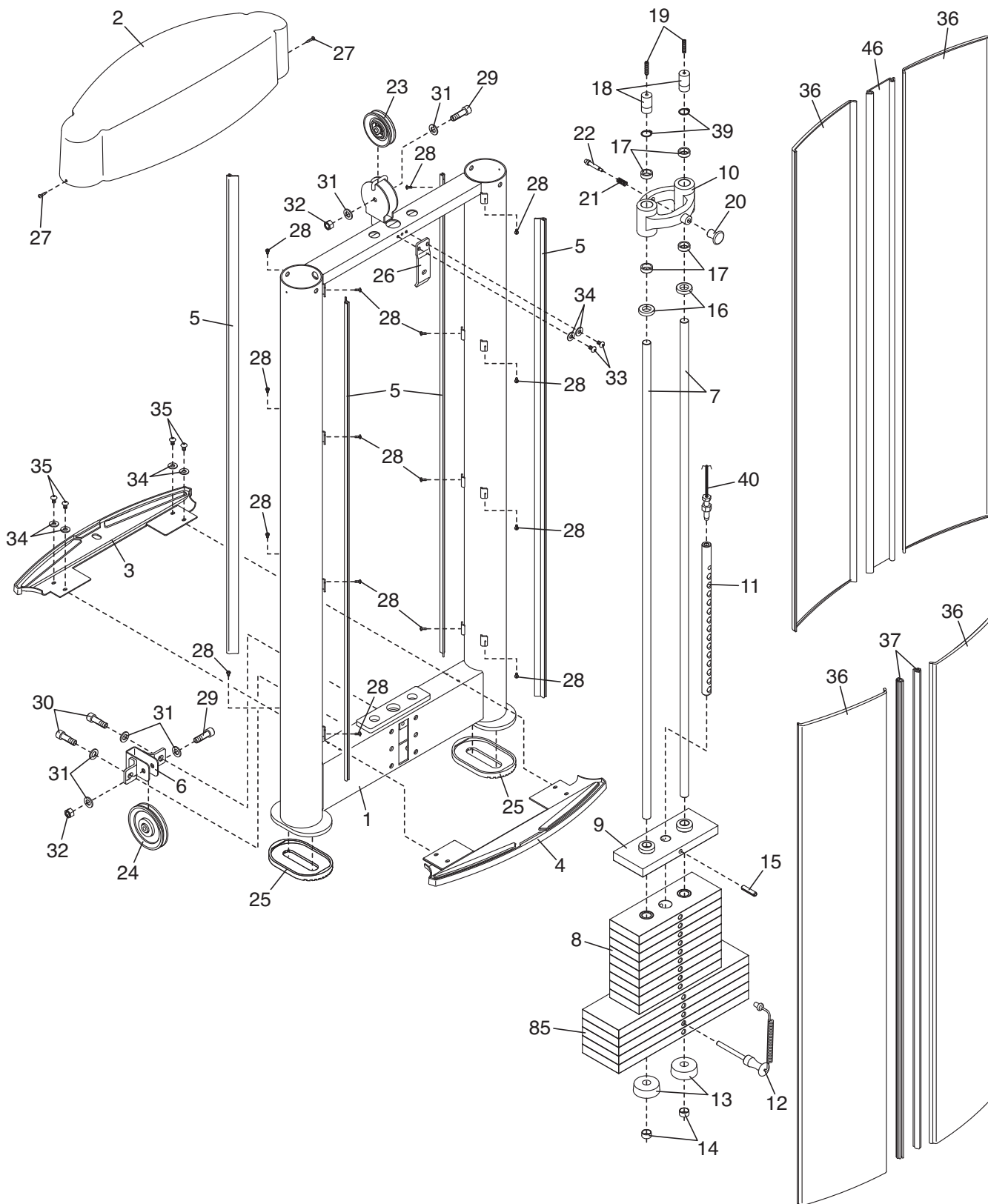
Modelnr. F810.0 R1210A

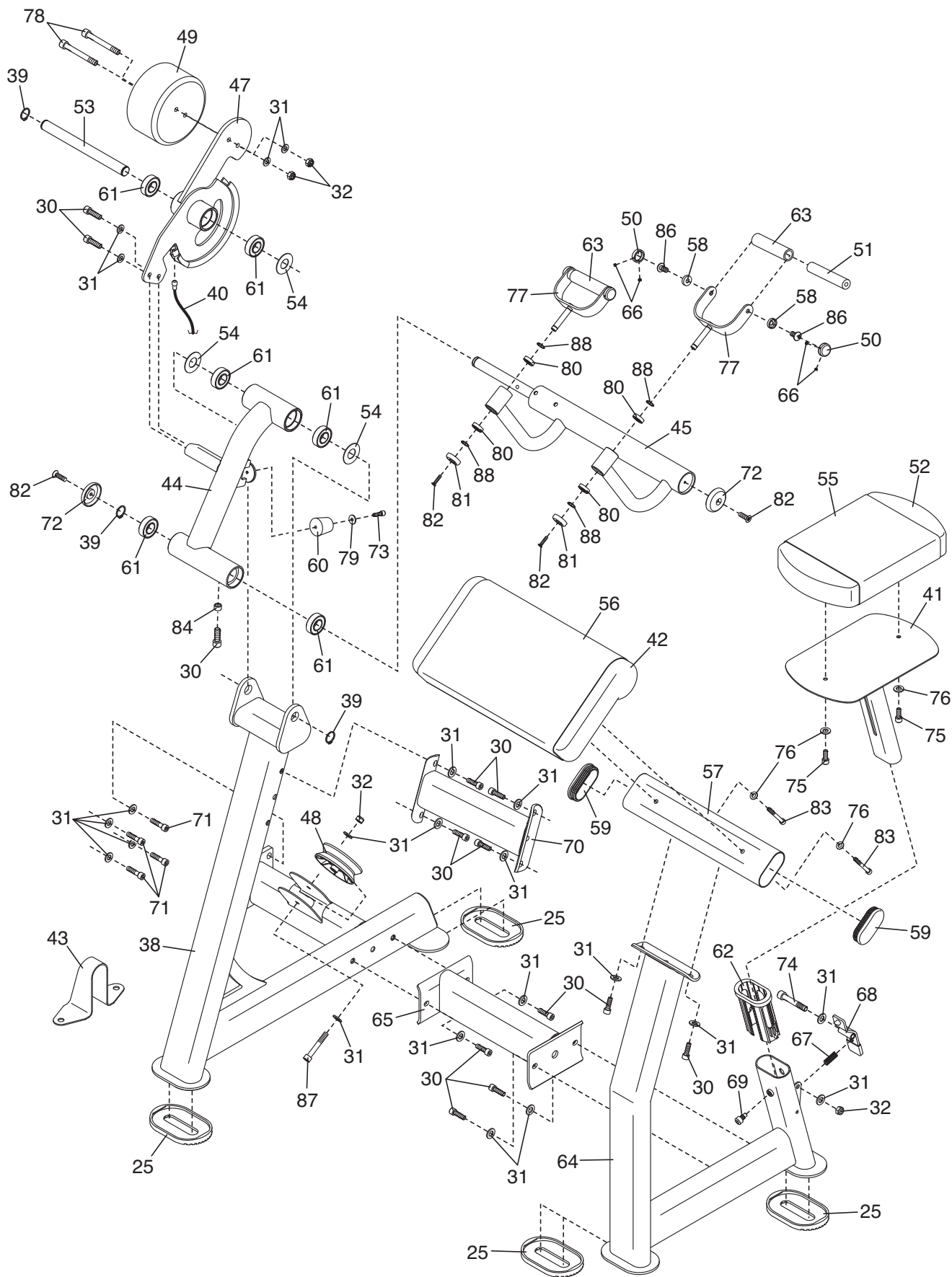
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	46	1	Schermpaneel
2	1	Torenkap	47	1	Krukas
3	1	Achterste Schermbasis	48	1	V-katrol
4	1	Voorste Schermbasis	49	1	Tegengewicht
5	4	Afwerking aan de Buitenkant	50	4	Kapje van de hendel
6	1	Katrolbeugel	51	2	Hendel
7	2	Gewichtsgelider	52	1	Zitting
8	9	Gewicht van 10-pond	53	1	As
9	1	Bovenste Gewicht	54	3	Plastic Tussenring
10	1	Zakgewicht	55	1	Hoes van de Zitting
11	1	Gewichtselector	56	1	Hoes van het Krulkussen
12	1	Gewichtspen	57	1	Onderstel van het Krulkussen
13	2	Onderste Gewichtsbumper	58	4	Huls van de Hendel
14	2	Kap van de Gewichtsgelider	59	2	Ovaal Kapje
15	1	Rolpen	60	1	Bumper van het Draaionderstel
16	2	Bovenste Gewichtsbumper	61	6	Grote Lager
17	4	Huls van het Zakgewicht	62	1	Tussenstuk van het Onderstel van de Zitting
18	2	Hulzen van de Gewichtsgelider	63	2	Handgreep
19	2	M8 x 35mm Schroefstel	64	1	Onderstel van het Kussen
20	1	Knop van het Zakgewicht	65	1	Onderste Dwarsstang
21	1	Kleine Veer	66	8	M4 x 3mm Schroef
22	1	Zakgewichtspen	67	1	Grote Veer
23	1	Kleine Katrol	68	1	Vergrendeling
24	1	Grote Katrol	69	1	Stopschroef
25	6	Voet	70	1	Bovenste Dwarsstang
26	1	Vergrendelbeugel	71	4	M10 x 35mm Dopschroef
27	2	M4 x 13mm Zelftapper	72	2	Grote Ronde Kap
28	16	M4 x 10mm Schroef	73	1	M6 x 30mm Dopschroef
29	2	M10 x 50mm Dopbout	74	1	M10 x 65mm Dopbout
30	15	M10 x 30mm Dopschroef	75	2	M8 x 25mm Dopschroef
31	28	M10 Tussenring	76	4	M8 Tussenring
32	6	M10 Borgmoer	77	2	Hendelbeugel
33	2	M6 x 20mm Schroef	78	2	M10 x 110mm Dopbout
34	6	M6 Tussenring	79	1	Kleine M6 Tussenring
35	4	M6 x 15mm Schroef	80	4	Kleine Lager
36	4	Schermbasis	81	2	Kleine Ronde Kap
37	2	Afwerking aan de Binnenkant	82	4	M6 x 25mm Schroef
38	1	Hoofdonderstel	83	2	M8 x 75mm Dopschroef
39	5	25mm Borgring	84	1	Tussenstuk
40	1	Kabel	85	5	Gewicht van 20-pond
41	1	Onderstel van de Zitting	86	4	M10 x 20mm Schroef
42	1	Krulkussen	87	1	M10 x 70mm Dopbout
43	1	Vergrendelriem	88	4	12mm Borgring
44	1	Draaionderstel	*	—	Gebruikershandleiding
45	1	Onderstel van de Hendel			

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.

GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. F810.0 R1210A





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