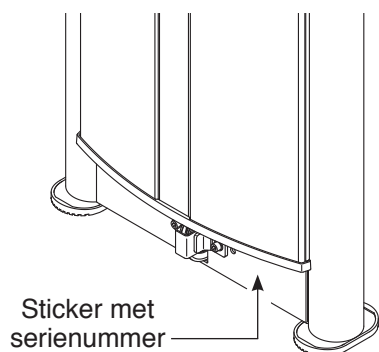


FREEMOTION® TRICEPS

Modelnr. F811.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



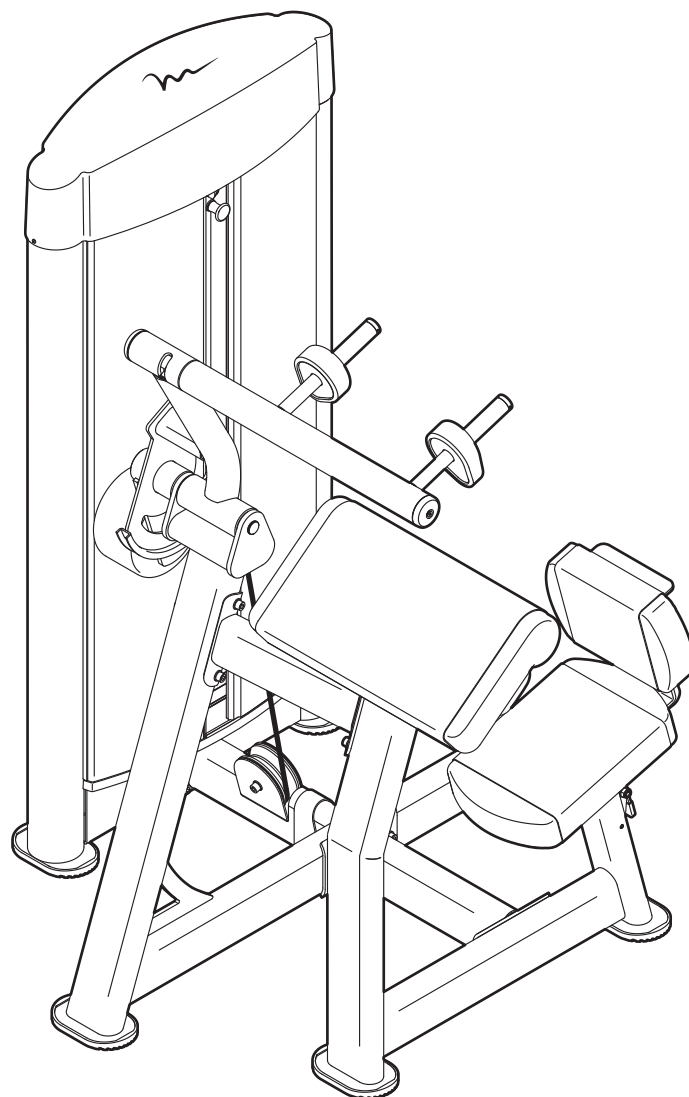
VRAGEN?

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
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 IDENTIFICATIESCHEMA	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

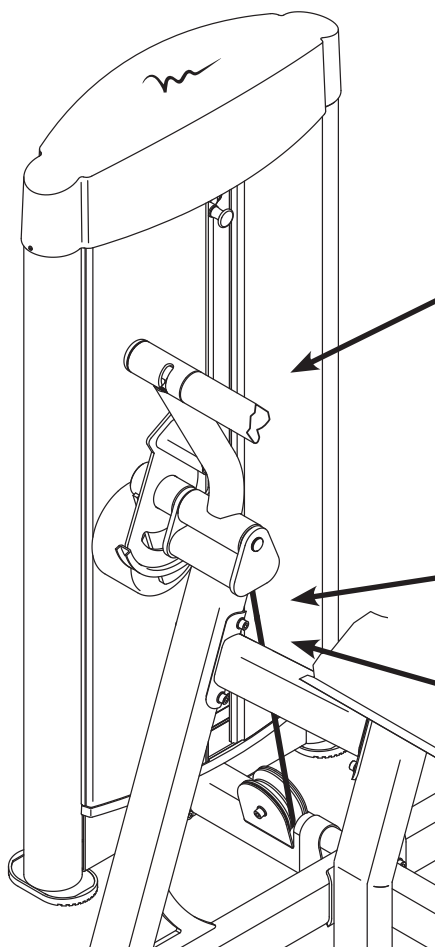
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met 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 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. Controleer iedere kabel, de kabelaansluiting en de katrol voor elk gebruik van het krachtmachine. Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Vervang versleten onderdelen meteen.
14. Zorg ervoor dat iedere kabel zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Als een kabel vastloopt tijdens het oefenen dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel in de katrollen ligt en dat niets tussen de kabel of de katrollen zit.
15. 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 handhater 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 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

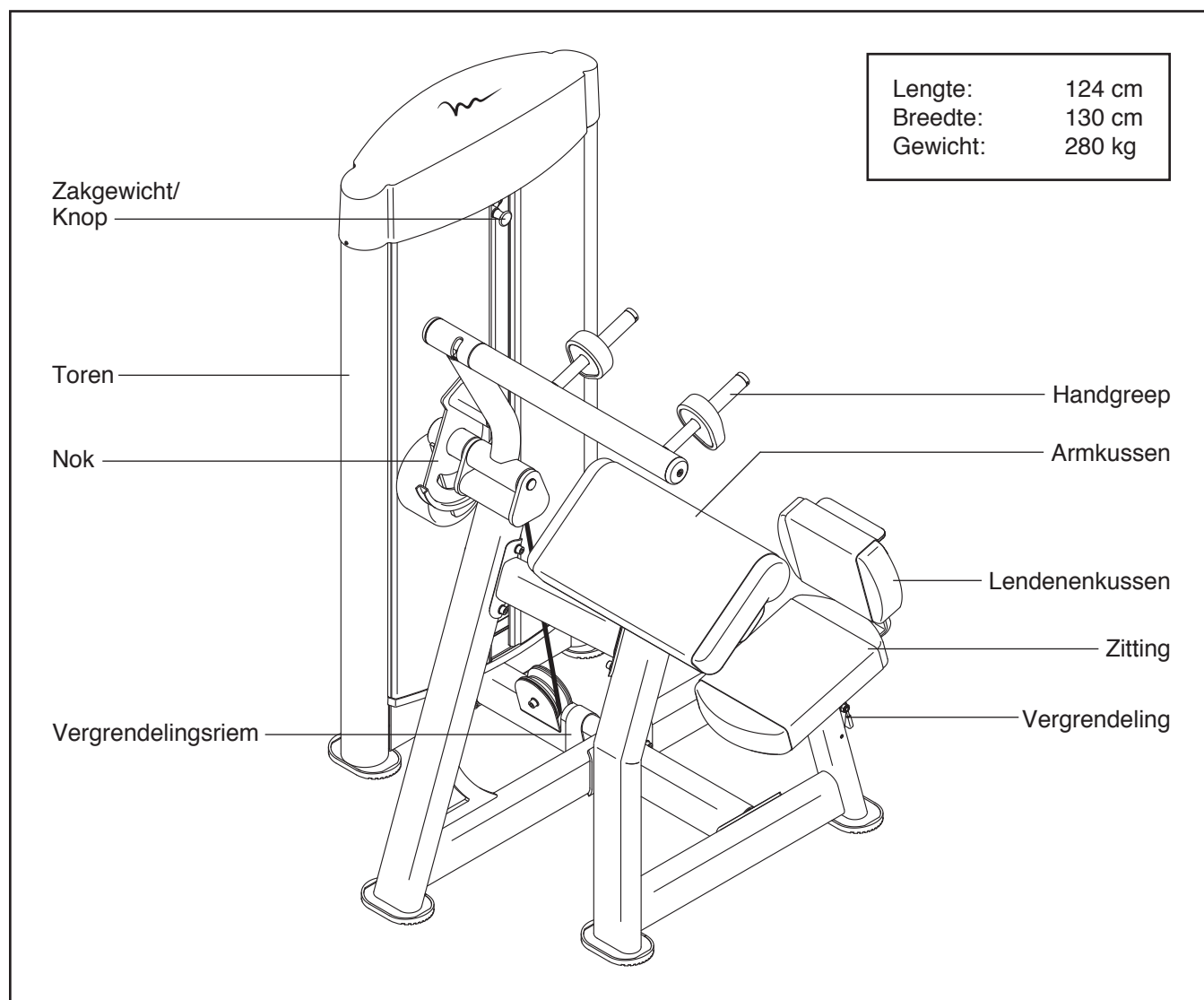
Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® TRICEPS (Bovenarmtrekspier)-krachtmachine. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam trainen zoals u op natuurlijke wijze doet, om effectiever en efficiënter te trainen.

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

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als

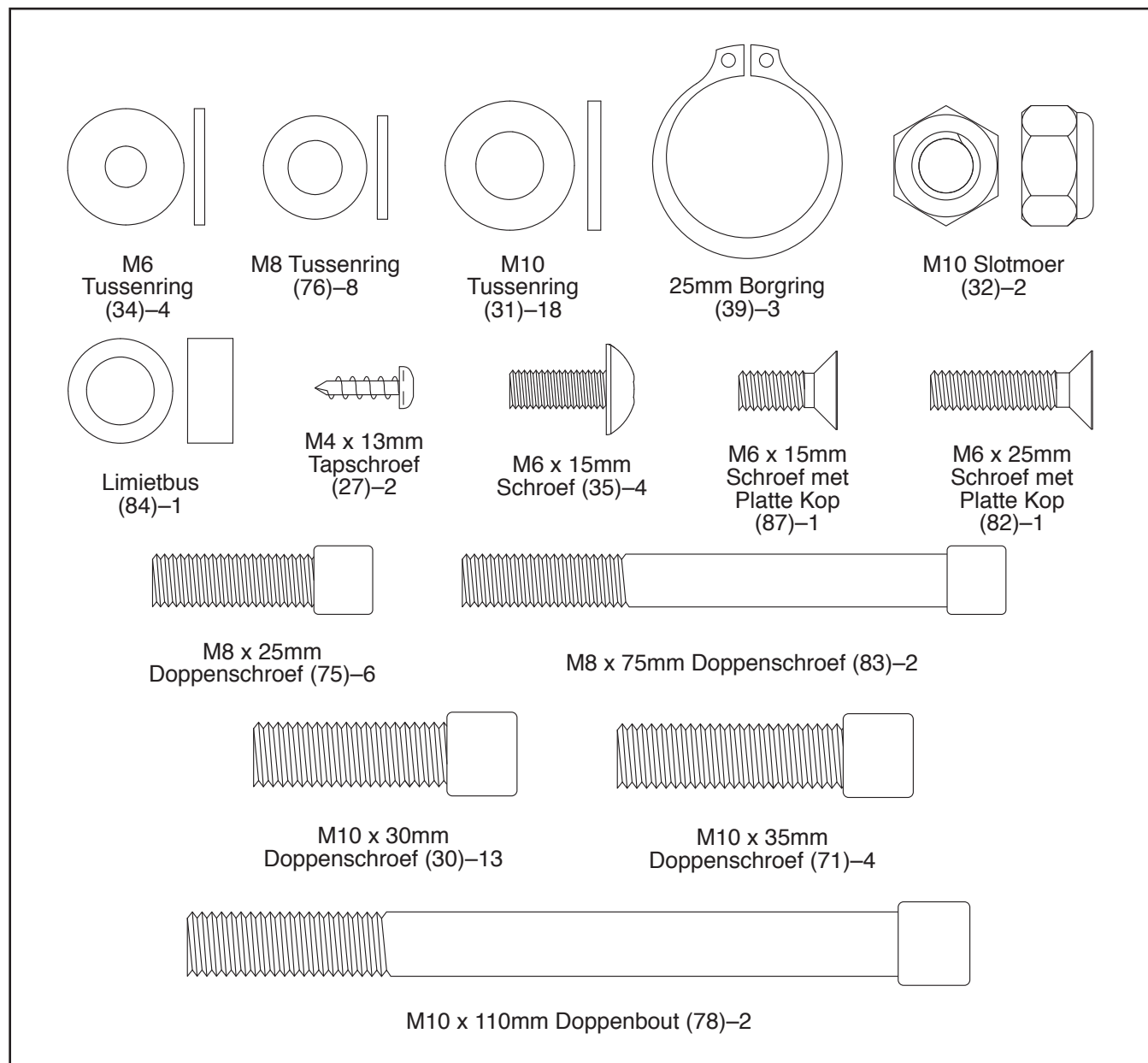
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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 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.**



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



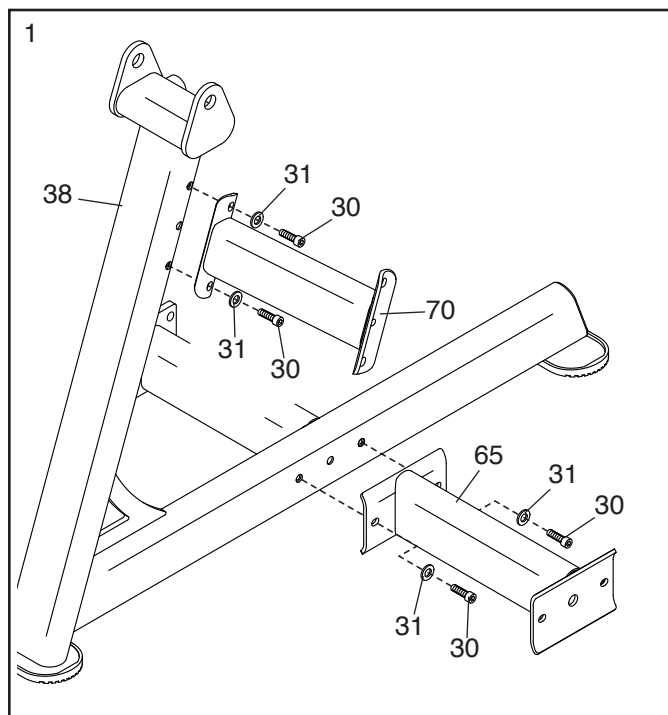
borgringtang



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

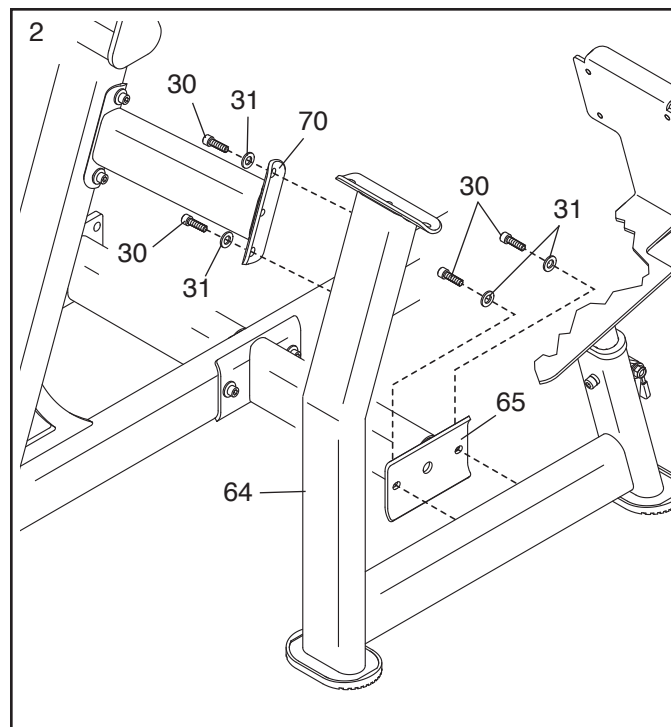
1. Maak de Onderste Dwarsstang (65) aan het Hoofdonderstel (38) vast met twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Doppenschroeven nog niet vast.**

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 Doppenschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Doppenschroeven nog niet vast.**

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



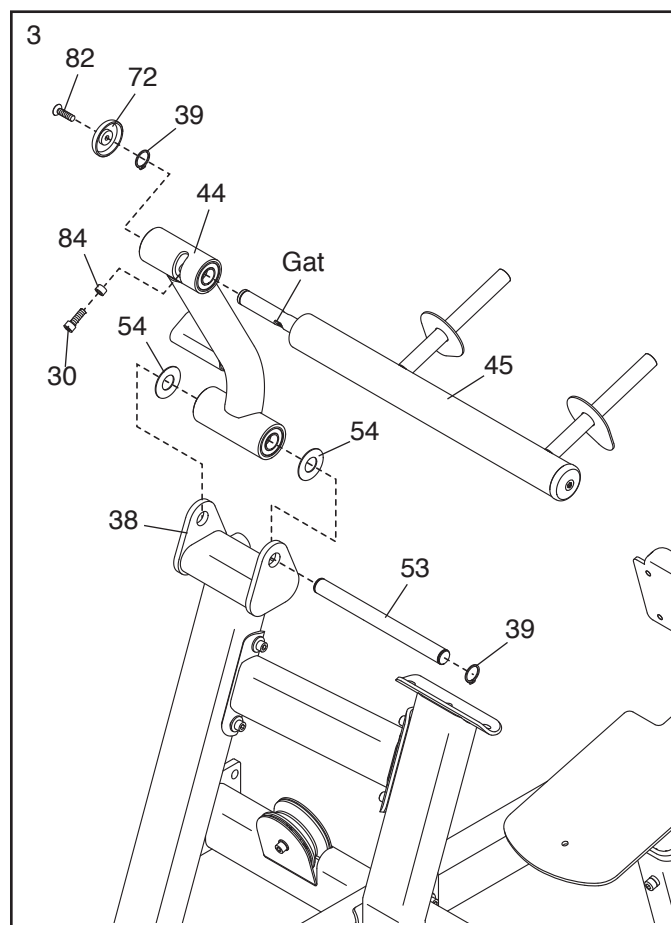
3. Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van de As (53).

Oriënteer het Draaionderstel (44) zoals getoond.

Laat een tweede persoon het onderste uiteinde van de 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 Draaionderstel.

Steek vervolgens het Onderstel van de Hendel (45) in het Draaionderstel (44). Maak een 25mm Borgring (39) vast op het uiteinde van het Onderstel van het Handvat. Maak dan een Ronde Kap (72) aan het Onderstel van het Handvat vast met een M6 x 25mm Schroef met Platte Kop (82).

Steek tenslotte een M10 x 30mm Dopschroef (30) met een Huls (84) in de gleuf in het Draaionderstel (44), en draai de Dopschroef in het aangegeven gat in het Onderstel van de Hendel (45).



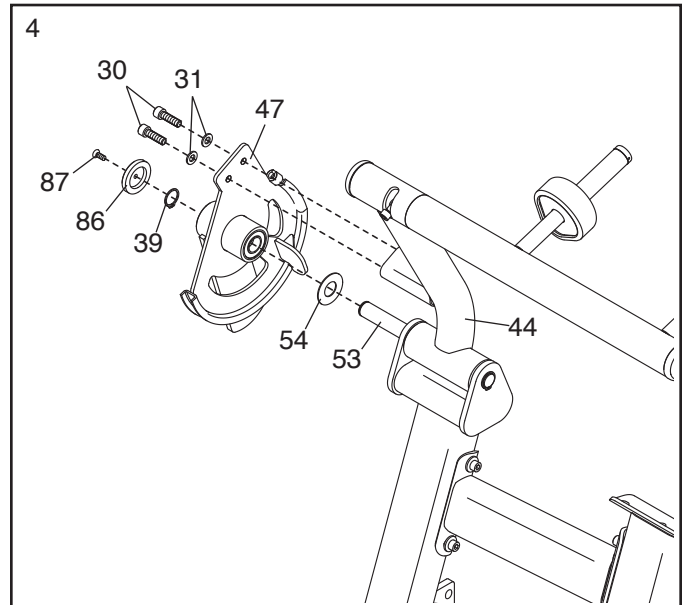
4. Richt de Nok (47) zoals is afgebeeld.

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

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

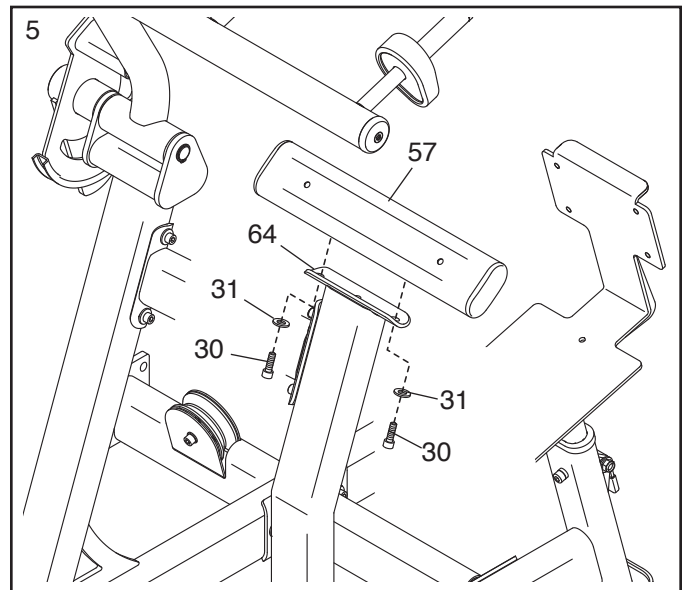
Maak vervolgens de Kap aan de Pakking (86) aan de As (53) vast met een M6 x 15mm Schroef met Platte Kop (87).

Maak het bovenste uiteinde van de Nok (47) aan de Draaionderstel (44) vast met twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).

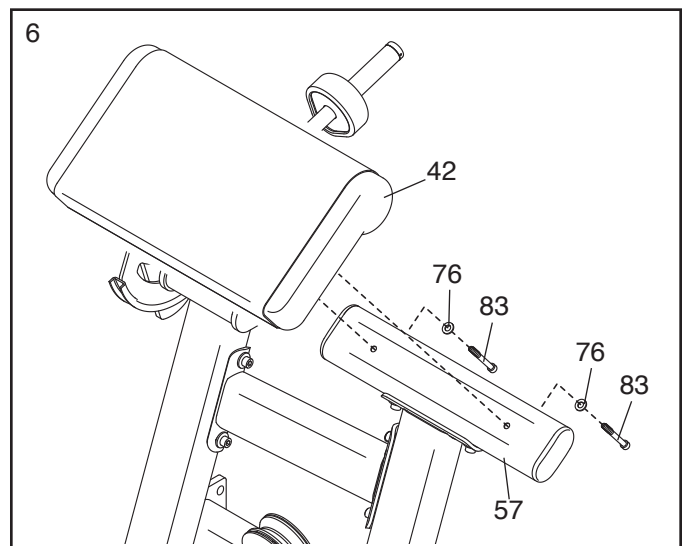


5. Draai het Onderstel van het Armkussen (57) zoals afgebeeld.

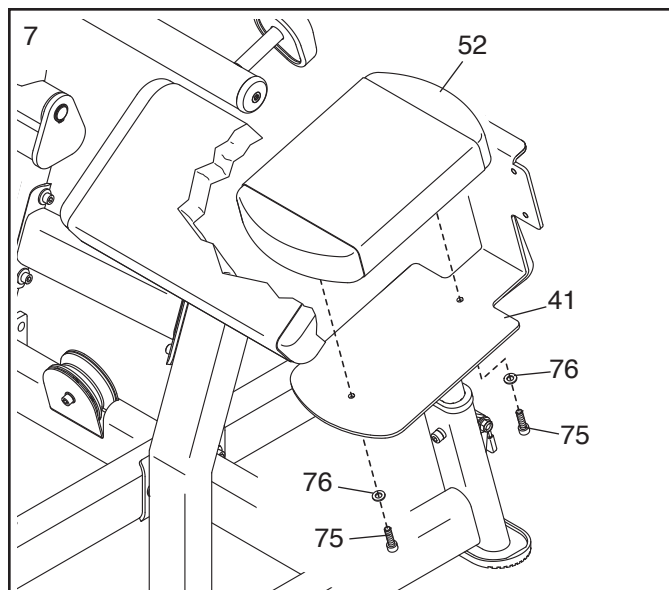
Maak het Onderstel van het Armkussen (57) aan het Onderstel van het Kussen (64) vast met twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).



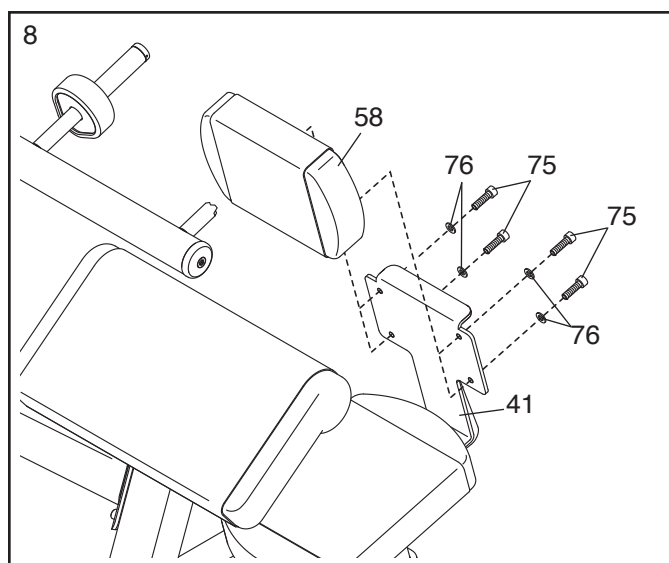
6. Maak het Armkussen (42) aan het Onderstel van het Armkussen (57) vast met twee M8 x 75mm Doppenschroeven (83) en twee M8 Tussenringen (76).



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



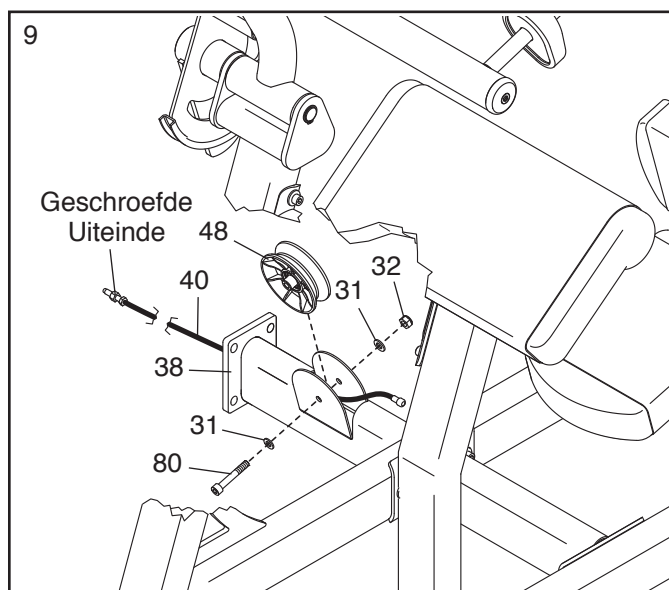
8. Bevestig het Lendekussen (58) aan het Onderstel van de Zitting (41) met vier M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en vier M8 Tussenringen (76).



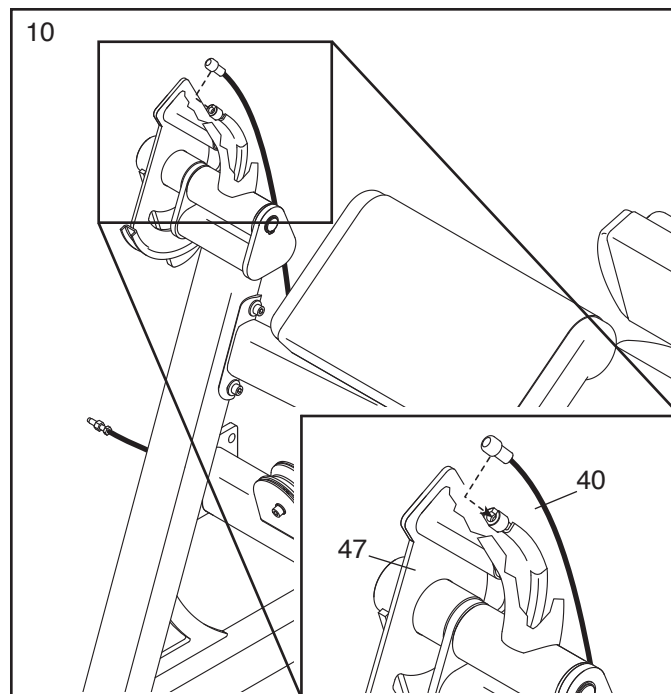
9. Haal alle onderdelen (31, 32, 48 en 80) uit de katrolbeugel op het Hoofdonderstel (38).

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

Bevestig de V-katrol (48) in de katrolbeugel op het Hoofdonderstel (38) met de M10 x 70mm Doppenbout (80), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u net heeft verwijderd.



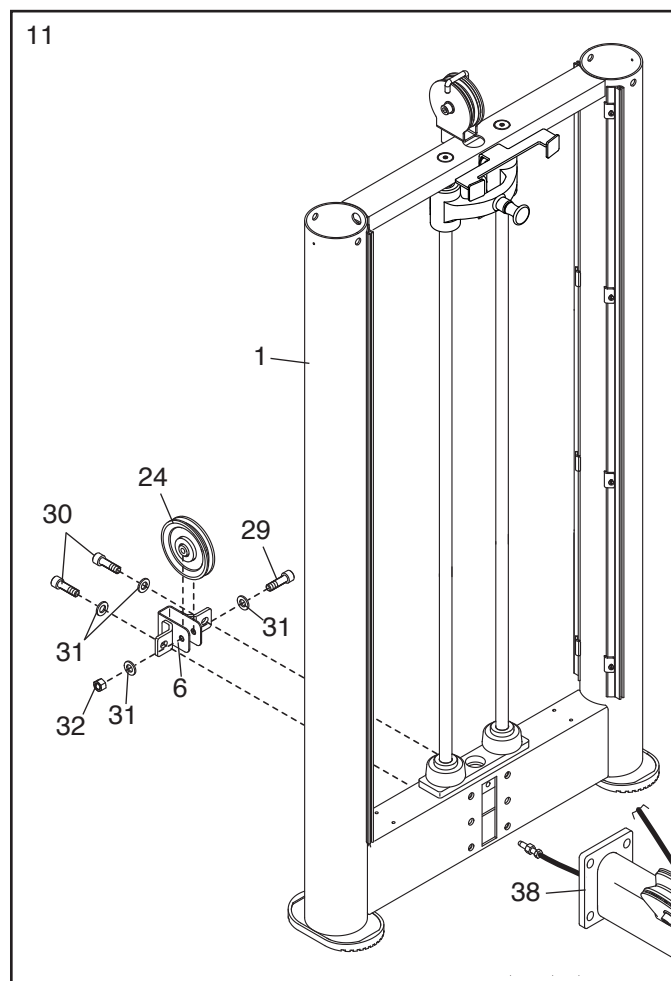
10. **Zie de inzettekening.** Druk dan het uiteinde van de Kabel (40) zover mogelijk in het gat op de Nok (47).



11. Richt het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld en plaats het bij het Hoofdonderstel (38). **Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 12 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).

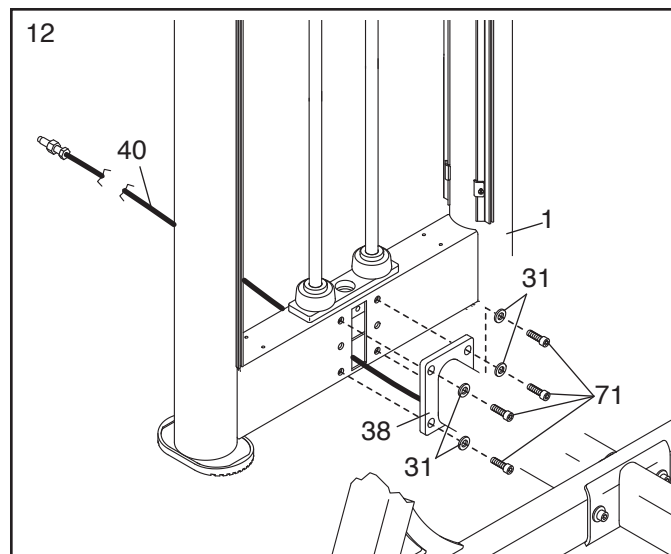
Haal vervolgens alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de Katrolbeugel (6).



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

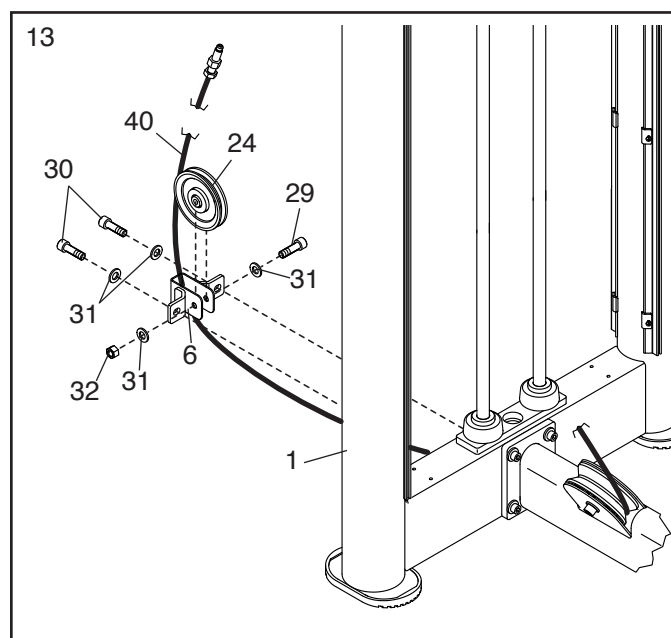
Bevestig het Hoofdonderstel (38) aan het Torenonderstel (1) met vier M10 x 35mm Doppenschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31).

Zie stappen 1 en 2. Draai de acht M10 x 30mm Doppenschroeven (30) vast.



13. 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 11.

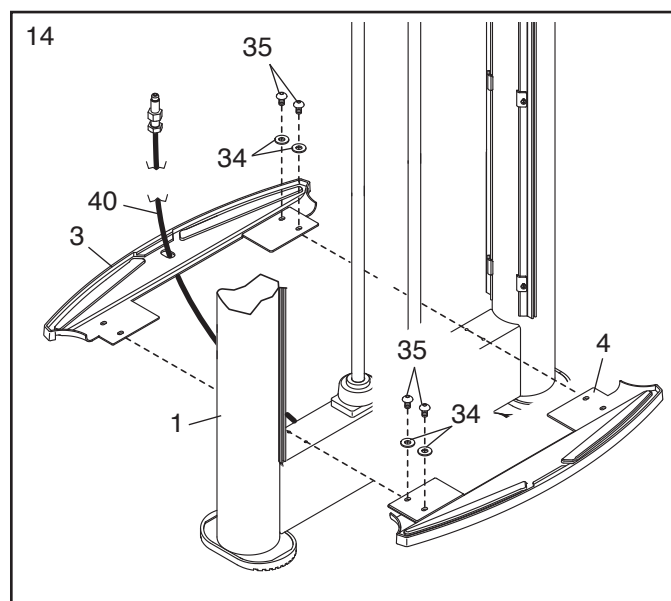
Bevestig dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) met de twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u heeft verwijderd in stap 11.



14. 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).



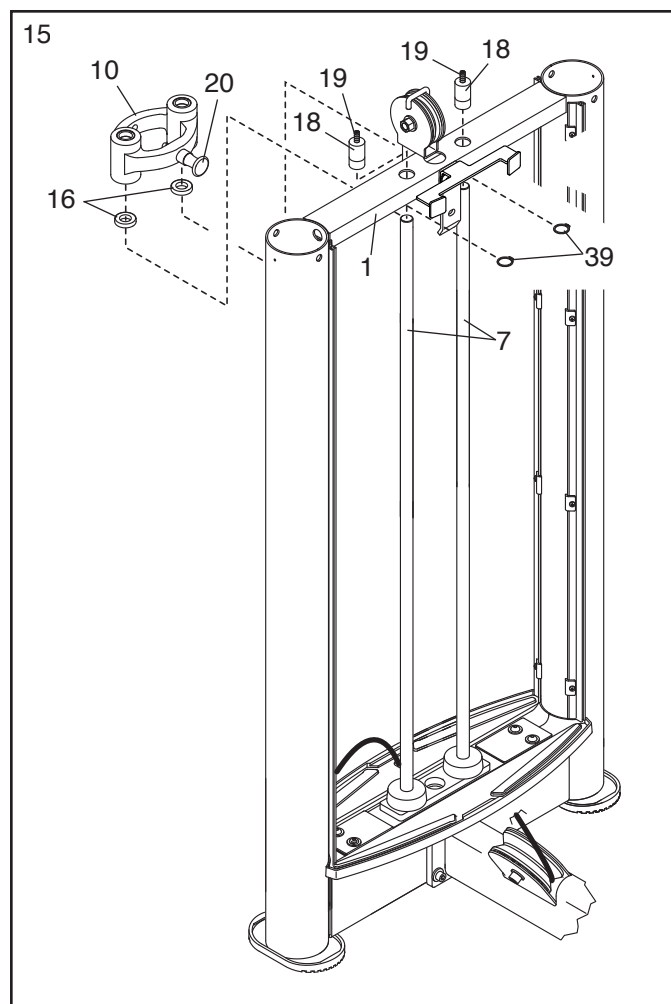
15. Trek aan de Zakgewichtsknop (20) en schuif het Zakgewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeluiders (7).

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 Gewichtsgeluiderbussen (18) uit het Torenonderstel (1).

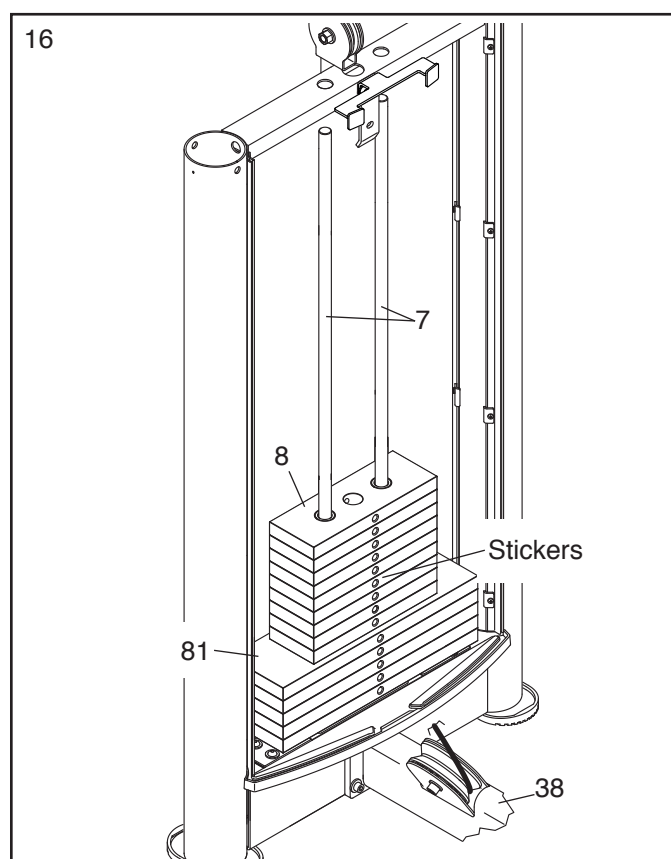
Kantel vervolgens de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeluiders (7) naar voren of naar achteren en schuif het Zakgewicht (10) en de bovenste Gewichtsbumpers (16) omhoog van de Gewichtsgeluiders af.



16. Bekijk de stickers op de vijf 20-pond Gewichten (81) en zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Richt het 20-pond Gewicht zo dat de sticker gericht is naar het Hoofdonderstel (38) en schuif het 20-pond Gewicht op de Gewichtsgeluiders (7).

Herhaal deze stap voor de resterende 20-pond Gewichten (81).

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



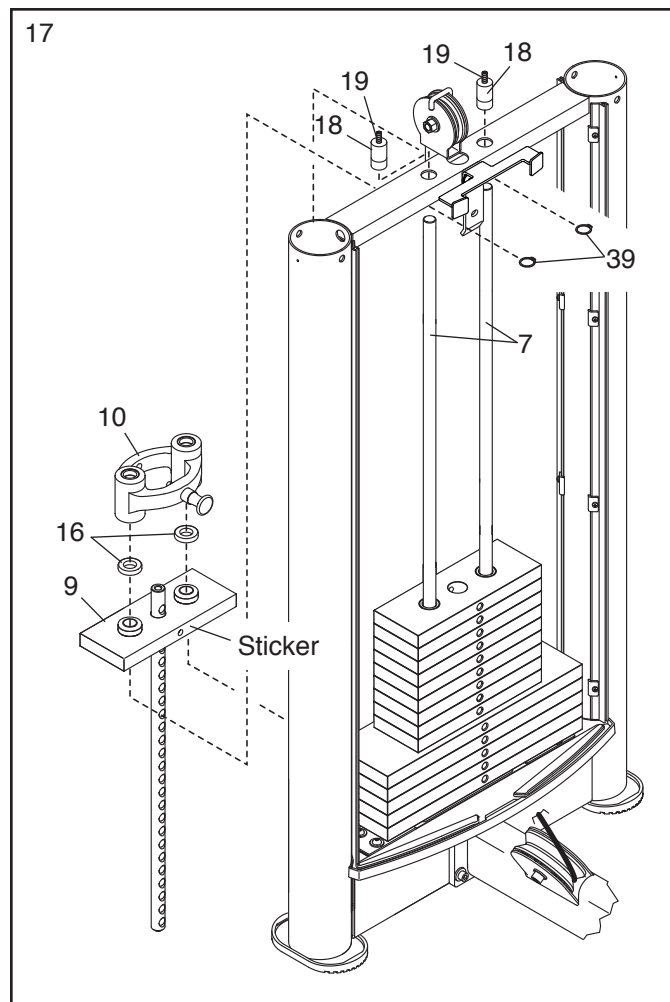
17. Richt het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals is afgebeeld.

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

Em seguida, insira os dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18) na Estrutura da Torre (1) e faça-os deslizar para as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7).

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

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

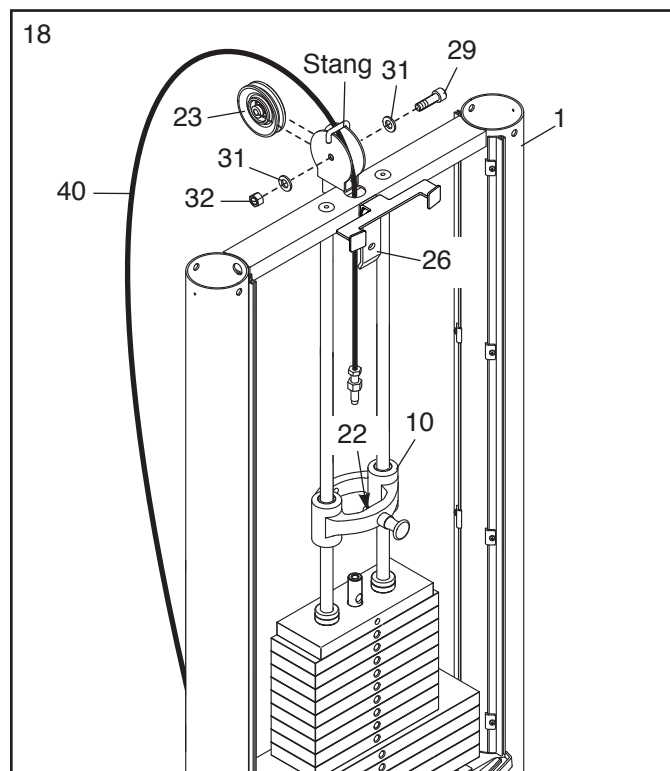


18. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

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.**

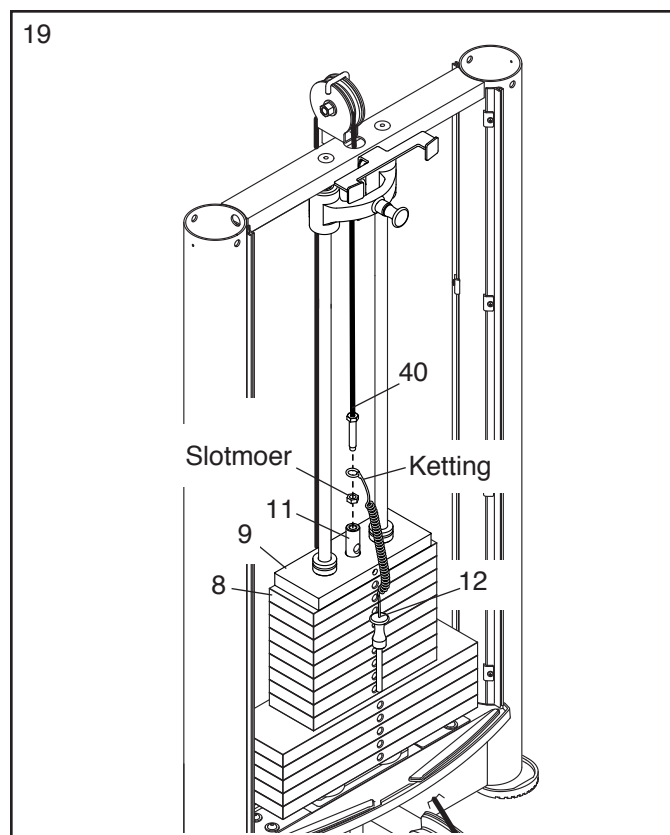
Schuif daarna het Zakgewicht (10) naar boven totdat de Zakgewichtspen (22) in het gat van de Vergrendelbeugel (26) klikt. **Zorg ervoor dat de Zakgewichtspen goed in het gat zit.**



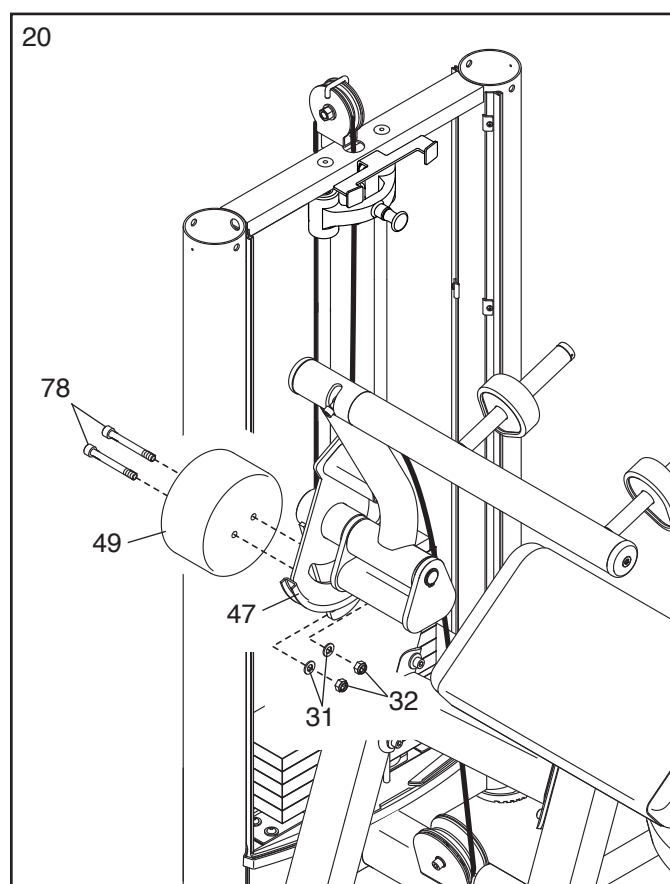
19. Verwijder de klemmoer van het uiteinde van de Kabel (40). Schuif vervolgens de band op de Gewichtspen (12) op het uiteinde van de Kabel. Draai dan handmatig de klemmoer vast op het uiteinde van de Kabel.

Bevestig het uiteinde van de Kabel (40) in de Gewichtselector (11) tot het Bovenste Gewicht (9) van de 10-pond Gewichten (8) 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).



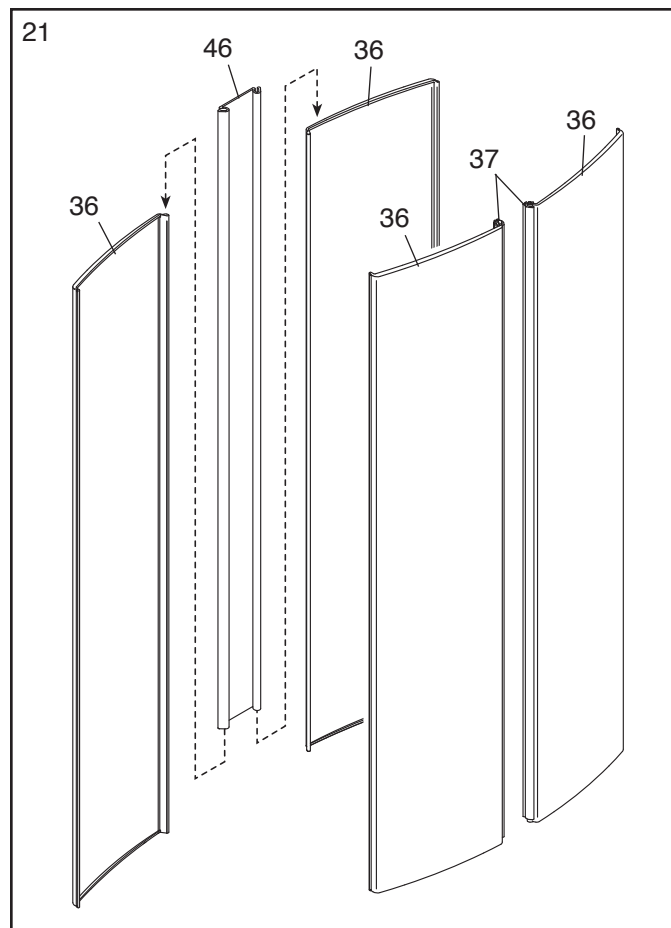
20. Maak een Contragewicht (49) aan de Nok (47) vast met twee M10 x 110mm Doppenbouten (78), twee M10 Tussenringen (31), en twee M10 Slotmoeren (32).



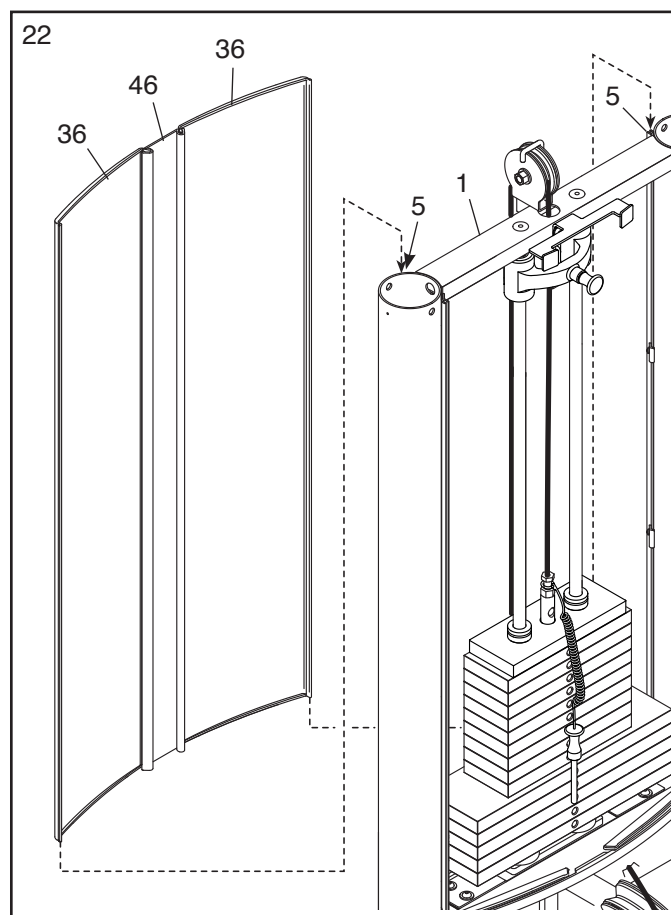
21. Let op: de onderdelen die in deze stap worden getoond, kunnen al vooraf gemonteerd zijn.

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

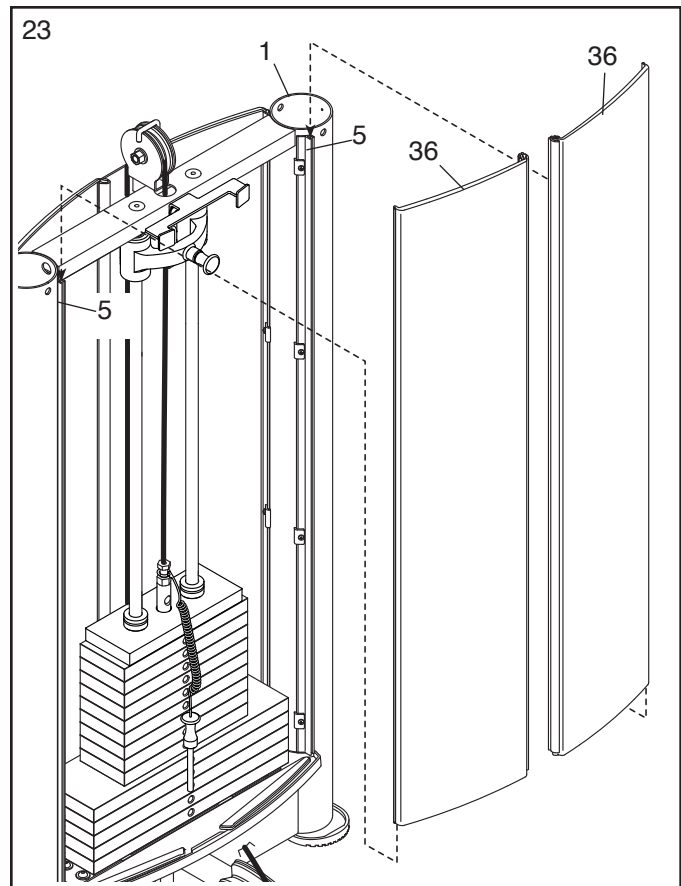
Schuif het Schermpaneel (46) omlaag op de twee Schermen (36) **zonder** Binnenafwerkingstrips (37).



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

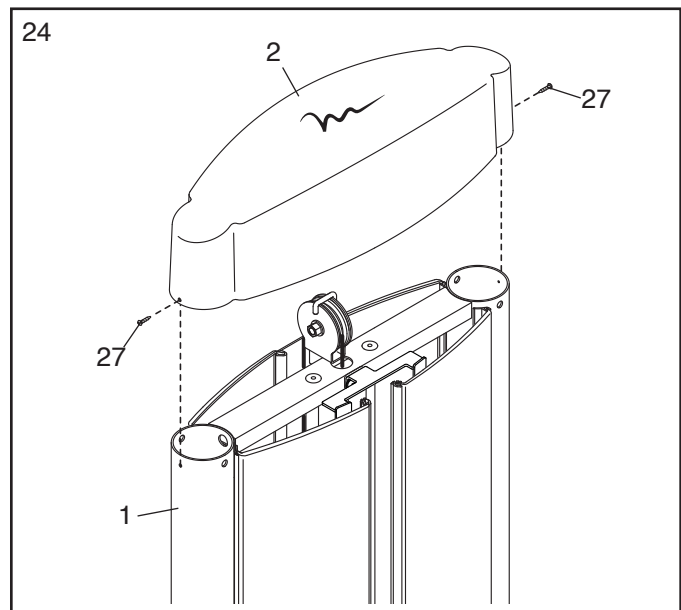


23. Schuif de twee resterende Schermen (36) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).



24. Richt het 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).



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

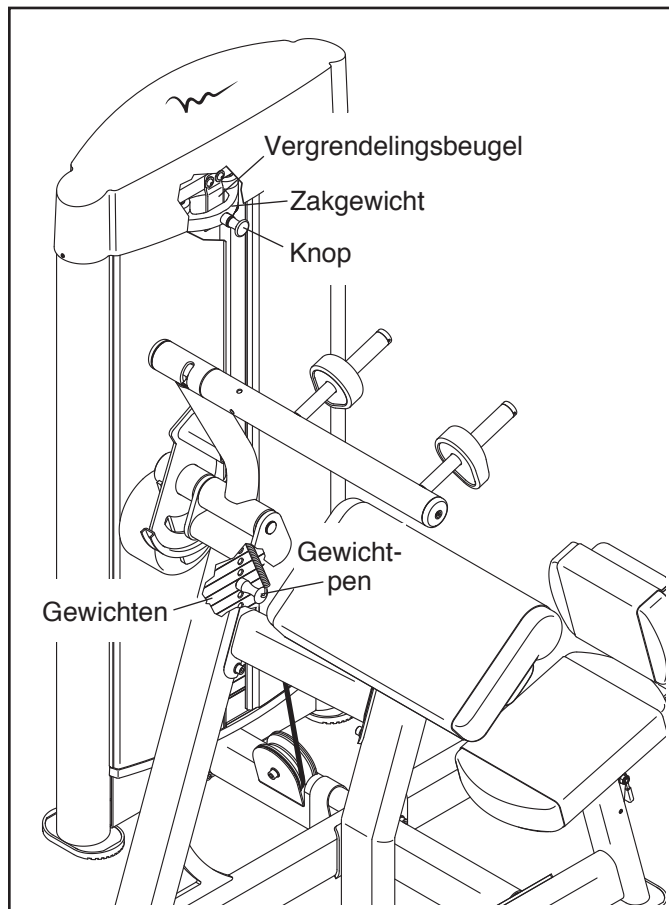
Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht.

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.

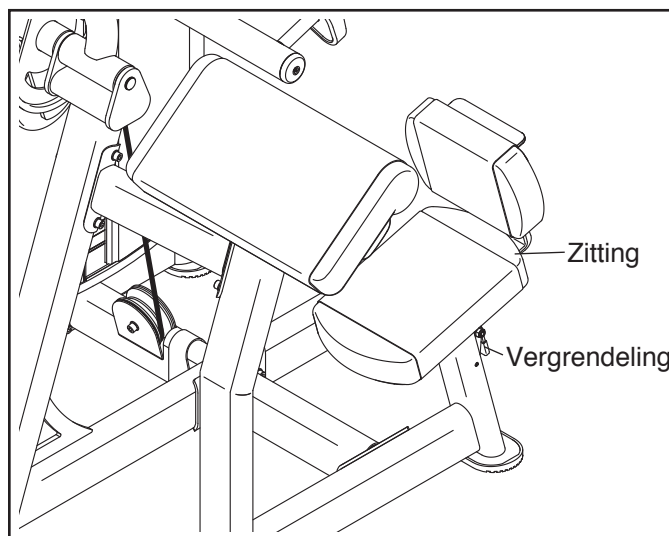
Om 5 ponden weerstand toe te voegen, trekt u aan de aangegeven knop en laat u het zakgewicht op de gewichtstapel zakken.

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 in de vergrendelbeugel vast zit.**



DE ZITTING AFSTELLEN

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® reinigingsmiddel, SIMPLE GREEN®, of een vergelijkbaar product. Wrijf zachtjes over de vlek en laat de reinigungsoplossing een paar minuten intrekken.

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

Herhaal deze stappen indien nodig en gebruik een zachte borstel.

Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

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

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

OPGELET: volg de richtlijnen en veiligheidsvoorzorgsmaatregelen van de producent bij elk reinigungsproduct dat u gebruikt. FreeMotion Fitness en haar verkooppunten zijn niet verantwoordelijk voor schade of letsel voortkomend uit gebruik of foutief gebruik van reinigungsproducten. **BELANGRIJK:** bij het gebruik van een reinigungsproduct dient u deze eerst toe te passen op een onzichtbare plek om er zeker van te zijn dat het materiaal er niet door beschadigt. Gebruik geen schurende reinigers; sterke reinigers of oplosmiddelen zoals lakverduunner, kerosine, benzine of vergelijkbare vloeistoffen. Dergelijke substanties kunnen krassen maken op de krachtmachine, plastic onderdelen en stickers beschadigen of leiden tot schade.

WEKELIJKS ONDERHOUD

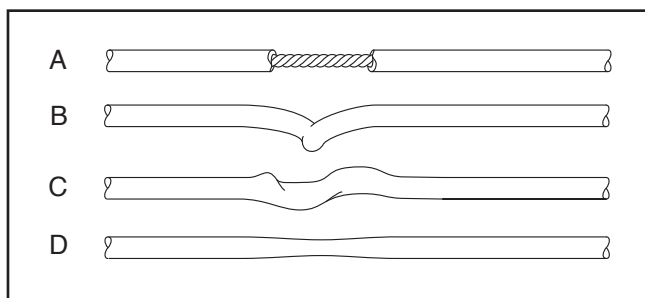
Hardware

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



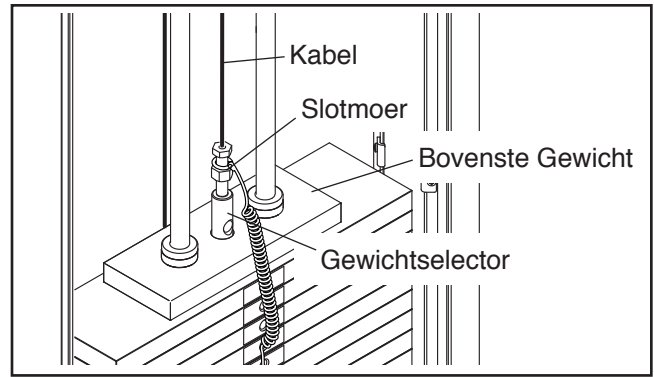
Kabel Bijstellen

Om te bepalen of iedere 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.

Zie de tekening aan het recht. 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

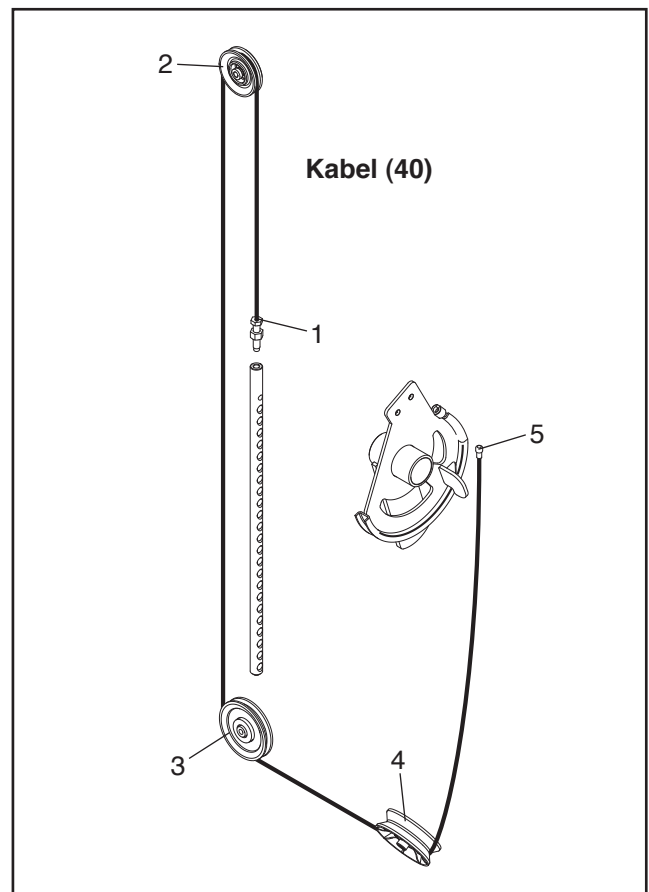
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

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 het recht 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

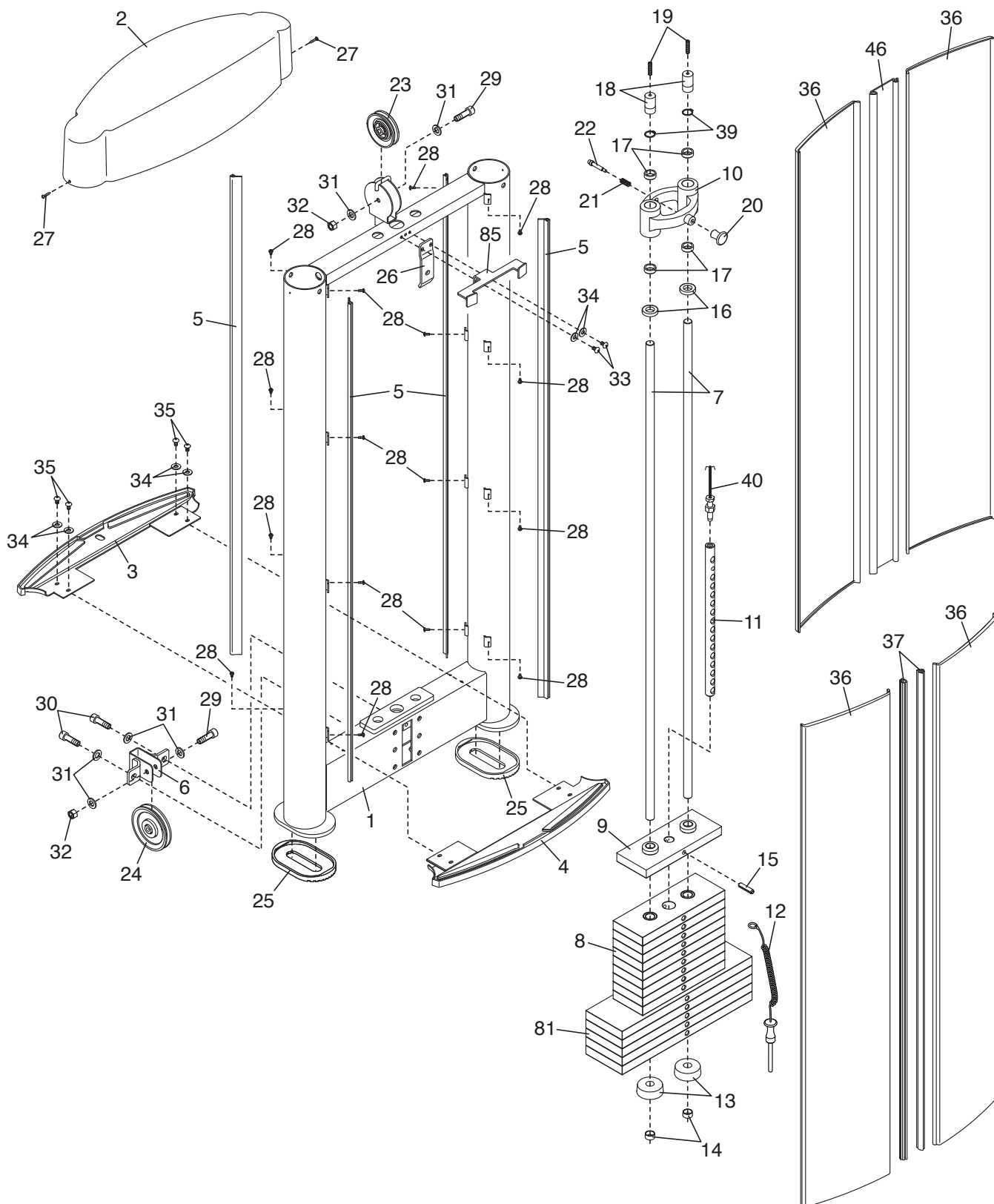
Modelnr. F811.0 R0812A

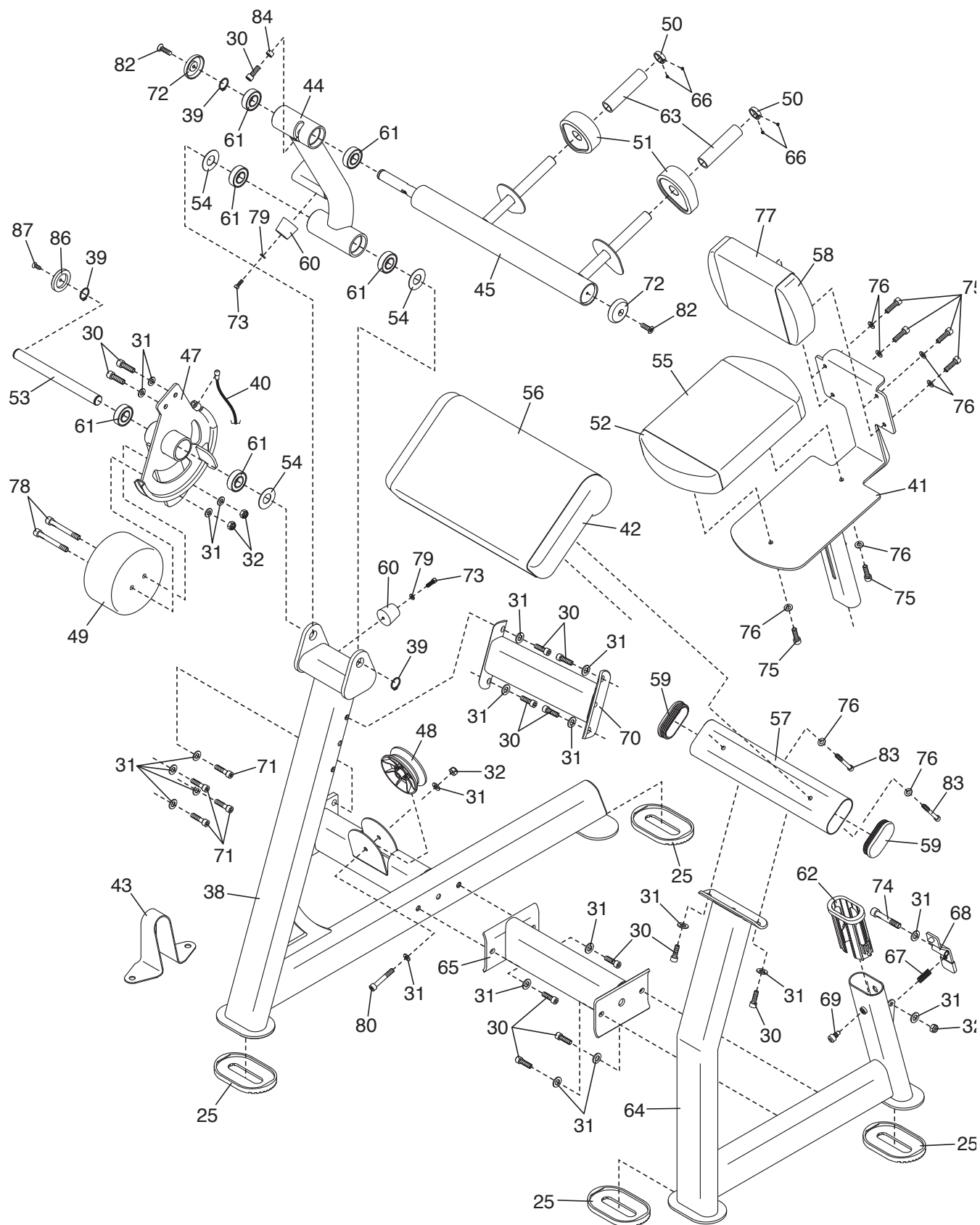
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	46	1	Schermpaneel
2	1	Torenkap	47	1	Nok
3	1	Achterste Schermbasis	48	1	V-katrol
4	1	Voorste Schermbasis	49	1	Contragewicht
5	4	Buitenafwerkingstrip	50	2	Kapje van de Hendel
6	1	Katrolbeugel	51	2	Kussen van de Hendel
7	2	Gewichtgeleider	52	1	Zitting
8	9	10-pond Gewicht	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	Kapje van het Armkussen
12	1	Gewichtpen	57	1	Onderstel van het Armkussen
13	2	Onderste Gewichtbumper	58	1	Lendenkussen
14	2	Gewichtgeleiderdop	59	2	Ovaal Kapje
15	1	Rolpen	60	2	Nokbumper
16	2	Bovenste Gewichtbumper	61	6	Lager
17	4	Bus van het Zakgewicht	62	1	Bus van het Onderstel van de Zitting
18	2	Gewichtgeleiderbussen	63	2	Handgreep
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	64	1	Onderstel van het Kussen
20	1	Zakgewichtknop	65	1	Onderste Dwarsstang
21	1	Kleine Veer	66	4	M4 x 3mm Stelschroef
22	1	Zakgewichtpen	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	Vergrendelingsbeugel	71	4	M10 x 35mm Doppenschroef
27	2	M4 x 13mm Tapschroef	72	2	Rond Kapje
28	16	M4 x 10mm Schroef	73	2	M6 x 30mm Doppenschroef
29	2	M10 x 50mm Doppenbout	74	1	M10 x 65mm Doppenbout
30	15	M10 x 30mm Doppenschroef	75	6	M8 x 25mm Doppenschroef
31	28	M10 Tussenring	76	8	M8 Tussenring
32	6	M10 Slotmoer	77	1	Kapje van het Lendekussen
33	2	M6 x 20mm Schroef	78	2	M10 x 110mm Doppenbout
34	6	M6 Tussenring	79	2	Kleine M6 Tussenring
35	4	M6 x 15mm Schroef	80	1	M10 x 70mm Doppenbout
36	4	Schermbasis	81	5	20-pond Gewicht
37	2	Binnenafwerkingstrip	82	2	M6 x 25mm Schroef met Platte Kop
38	1	Hoofdonderstel	83	2	M8 x 75mm Doppenschroef
39	5	25mm Borgring	84	1	Limietbus
40	1	Kabel	85	1	Beugel van het Schild
41	1	Onderstel van de Zitting	86	1	Kap aan de Pakking
42	1	Armkussen	87	1	M6 x 15mm Schroef met Platte Kop
43	1	Vergrendelingsriem	*	—	Gebruikershandleiding
44	1	Draaionderstel			
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. F811.0 R0812A





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