

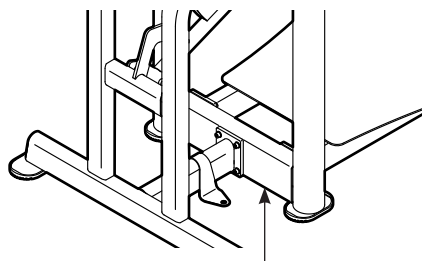
FREEMOTION®

WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

Modelnr. F812.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer

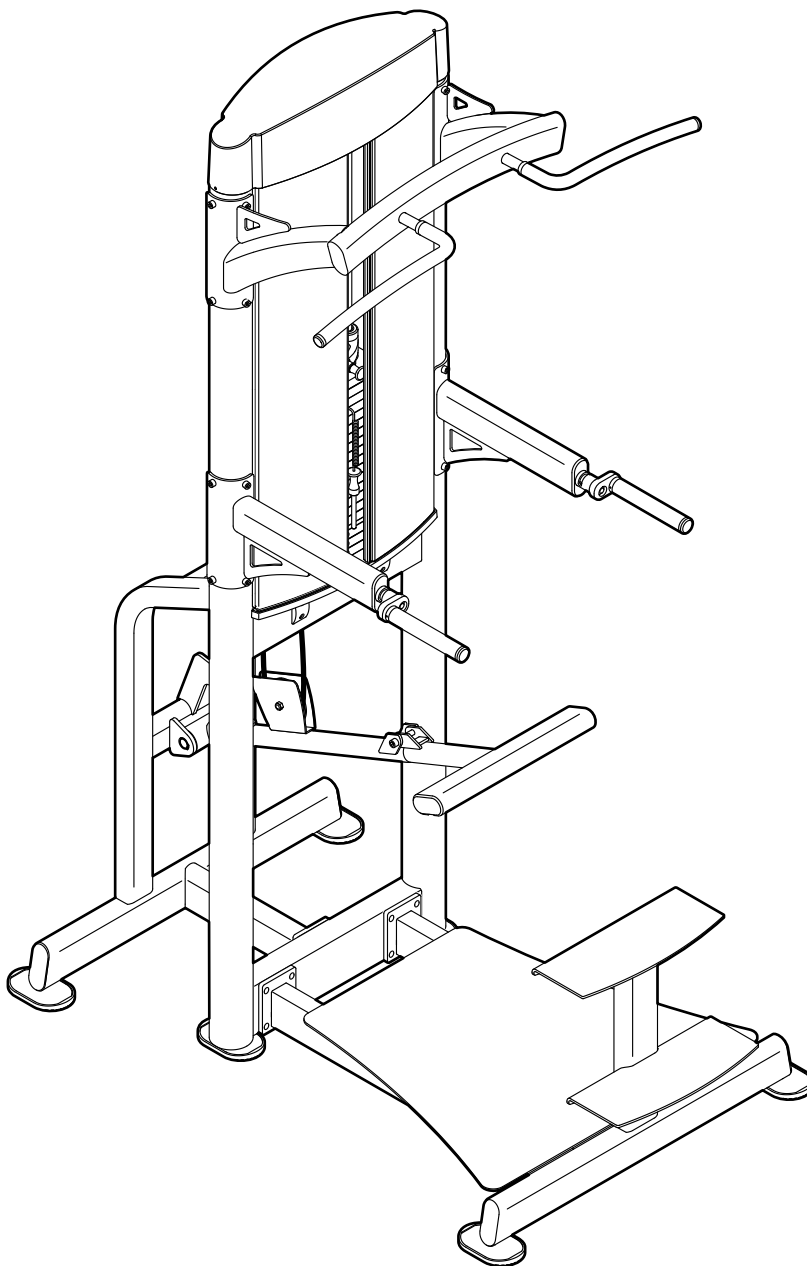
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of
onderdelen beschadigd zijn of
ontbreken, raadpleeg dan HOE
CONTACT OPNEMEN MET DE
KLANTENDIENST aan de 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 VOORZORGSMaatregelen3

DE STICKERS MET WAARSCHUWING4

VOORDAT U BEGINT5

ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema6

MONTAGE.....7

AFSTELLINGEN18

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN19

DIAGRAM VAN DE KABEL21

LIJST MET ONDERDELEN.....24

GEDETAILLEERDE TEKENING25

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. ICON 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 het krachtmachine alleen zoals in de handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om te zorgen dat er voor de voorgenomen oefening voldoende ruimte rondom het krachtmachine is. Maak het rond het krachtmachine niet te vol.
4. Gebruik het krachtmachine alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het krachtmachine om de vloer te beschermen.
5. Veranker het krachtmachine met de ankerriem aan de vloer waar dat nodig is, of mogelijk is om voor maximale stabiliteit te zorgen.
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 kg te ondersteunen.
10. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende (onder)delen. Leun of rust niet met uw handen op het krachtmachine wanneer deze gebruikt wordt.
12. Zorg ervoor dat de gewichtspen volledig ingestoken is in een van de gewichtsplaten.
13. Zorg ervoor dat de handvaten altijd stevig vastgedraaid zijn, voordat het krachtmachine gebruikt gaat worden.
14. Controleer iedere kabel, kabelaansluiting en katrol telkens voordat het krachtmachine gebruikt gaat worden. Zorg dat alle (onder) delen goed vastgedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen meteen.
15. Zorg ervoor dat de kabels te allen tijde op de katrollen liggen. Als een kabel tijdens het oefenen vastloopt dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel op de katrol ligt en niets tussen de kabels of de katrollen zit.
16. 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 **NOOT** in wanneer de gewichtsspaal omhoog is.
- Gebruik het apparaat **NOOT** wanneer u het apparaat in deze stand aantreft.
- **INSPECTEER** alle kabels, riemen, en verbindingen. Gebruik deze niet wanneer ze versleten of beschadigd zijn.
- Gebruik geen handhalter of iets anders om de gewichtswaarde te verhogen dan wat de fabrikant heeft geleverd.
- Hou het apparaat buiten het bereik van kinderen. Het gebruik van het apparaat door tieners dient onder toezicht van een volwassen persoon te worden uitgevoerd.
- Dit apparaat moet onder toezicht van een bekwame toezichthouder worden gebruikt.
- Deze sticker niet verwijderen. **VERVANGEN WANNEER BESCHADIGD.**
- Max gewicht van de gebruiker: 159 kg (350 lbs)

! OPGELET



De gewichtspen moet volledig in de gewichtsplaat gestoken worden.

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

! WAARSCHUWING

Blijf van bewegende onderdelen weg. Dit kan tot persoonlijk letsel leiden wanneer u dit niet doet.

DE

! WAARSCHUWING



ACHTERPANEEL MOET GEÏNSTALLEERD ZIJN VOORDAT DE MACHINE GEBRUIKT WORDT.

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

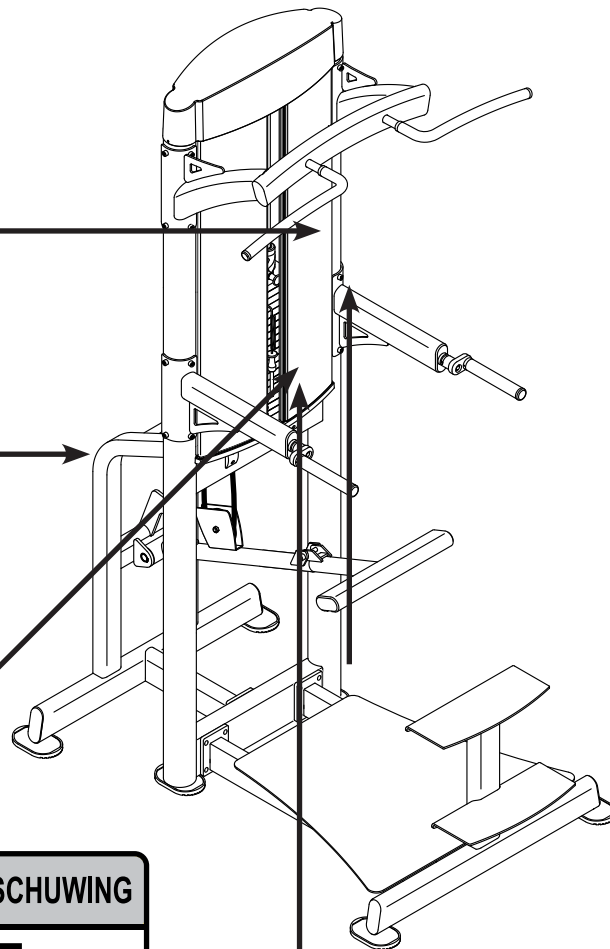
HOUD HANDEN WEG VAN BEWEGENDE ONDERDELEN. DIT NIET DOEN KAN TOT PERSOONLIJK LETSEL LEIDEN.

! WAARSCHUWING



De gewichtselectiepen moet volledig in de gewichtsplaat ingestoken zijn.

DE



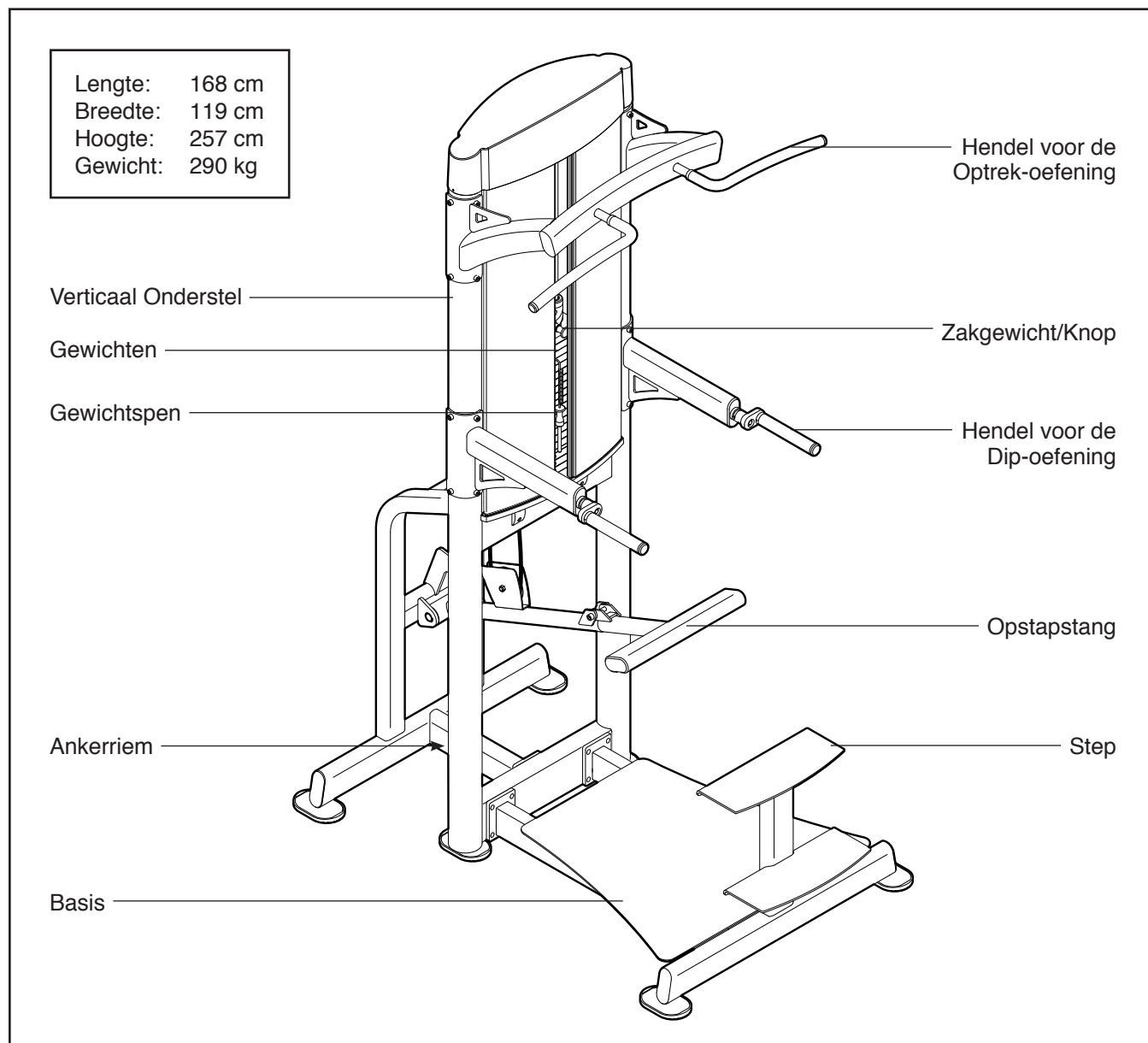
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN krachtmachine gekozen heeft. U kunt op natuurlijke wijze zonder bewegingsbeperking 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

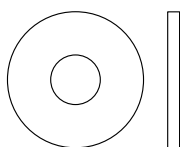
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

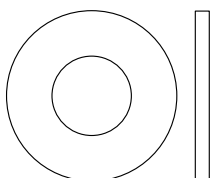


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

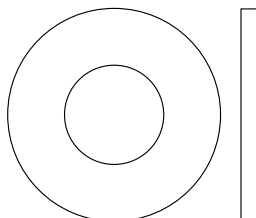
Gebruik de onderstaande tekeningen om de onderdelen te kunnen herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een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



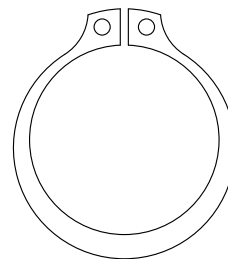
M6 x 18mm
Tussenring
(34)–4



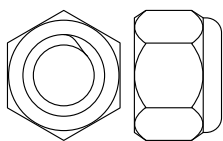
M10
Tussenring
(31)–38



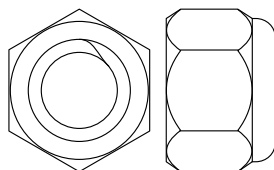
M12 Tussenring
(63)–2



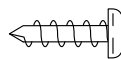
25mm Borgring
(39)–2



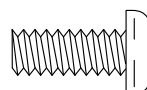
M10 Borgmoer
(32)–1



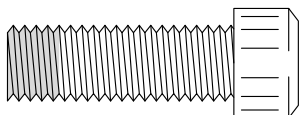
M12 Borgmoer
(66)–1



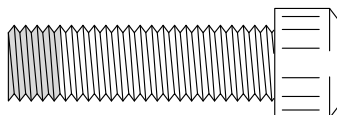
M4 x 13mm
Zelftapper
(27)–2



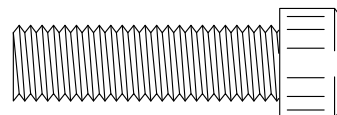
M6 x 15mm
Schroef met
Ronde Kop (35)–4



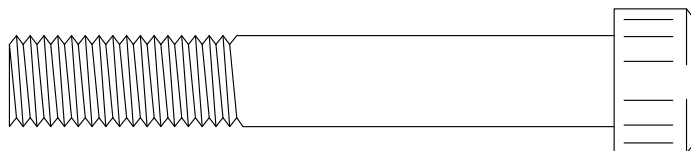
M10 x 30mm
Doppenschroef
(30)–24



M10 x 35mm
Doppenschroef
(76)–12



M10 x 35mm Dopbout
(72)–1



M12 x 80mm Dopbout (65)–1

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

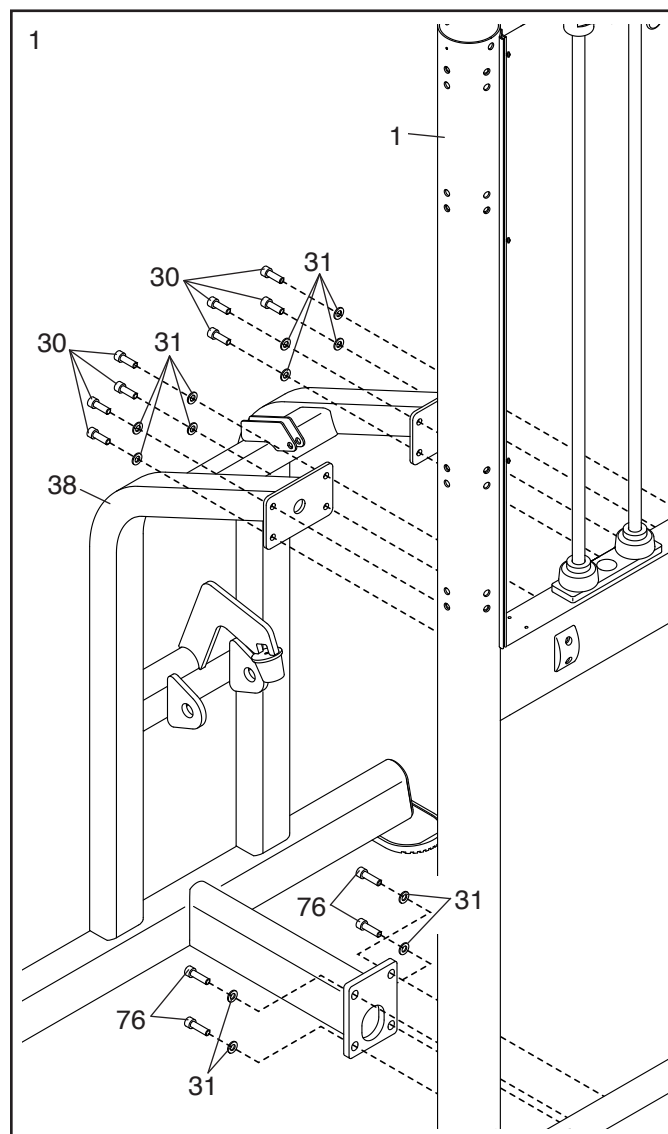


De montage zal wat makkelijker verlopen als u een dopenset, een steeksleutel of een set ratelsleutels heeft.

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

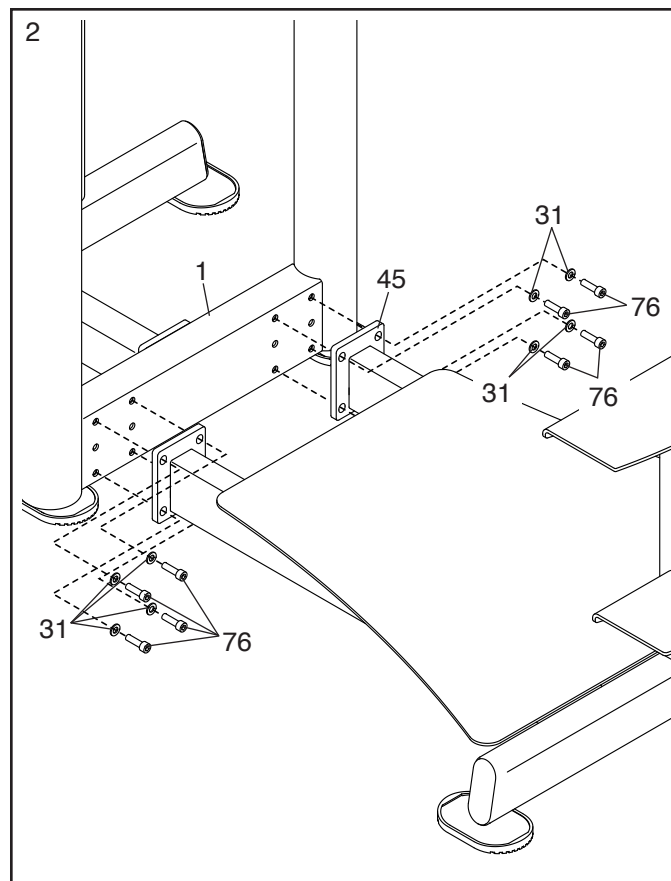
Plaats het Steunonderstel (38) en het Verticaal Onderstel (1) zoals afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Verticaal Onderstel vasthouden tot deze stap voltooid is om te voorkomen dat deze valt.**

Maak het Steunonderstel (38) aan het Verticaal Onderstel (1) vast met acht M10 x 30mm Doppenschroeven (30), acht M10 Tussenringen (31), vier M10 x 35mm Doppenschroeven (76), en vier M10 Tussenringen (31).



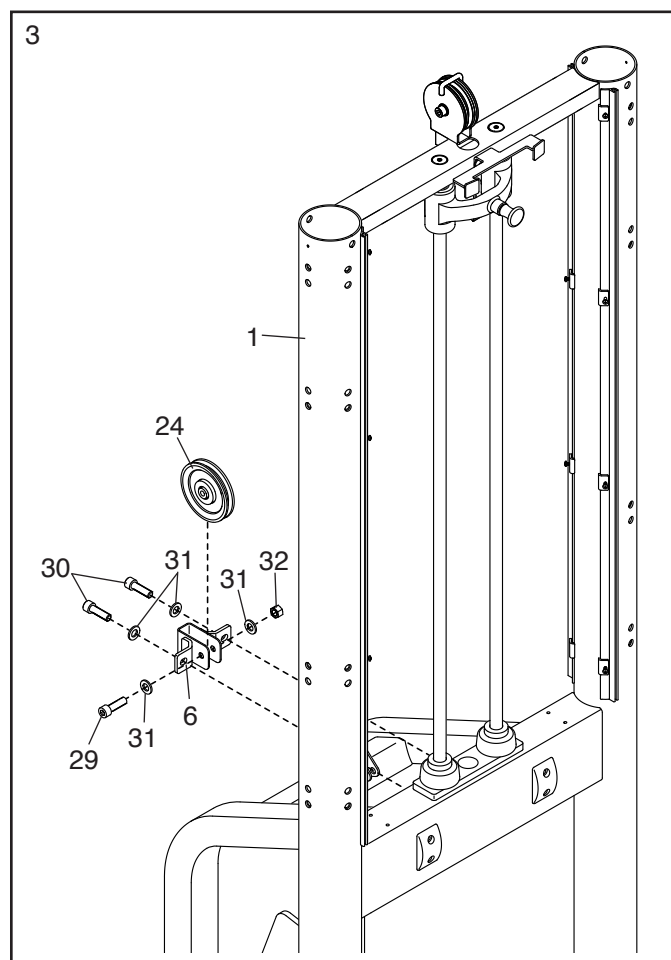
2. Draai de Basis (45) zoals is afgebeeld.

Maak de Basis (45) aan het Verticaal Onderstel (1) vast met acht M10 x 35mm Doppenschroeven (76) en acht M10 Tussenringen (31).



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

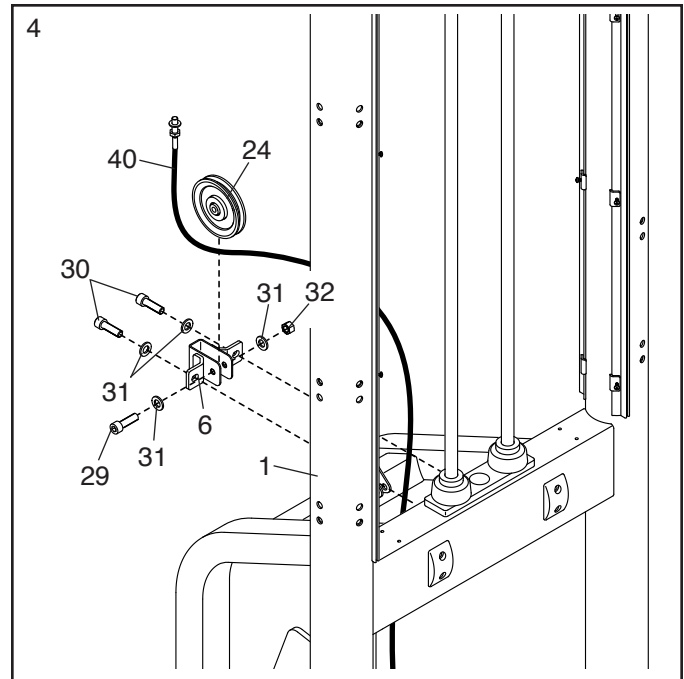
Verwijder dan de M10 Borgmoer (32), de M10 x 50mm Dopbout (29), en de twee M10 Tussenringen (31) en de Grote Katrol (24) uit de Katrolbeugel (6).



4. Leg de Kabel (40) naar boven door de Katrolbeugel (6).

Maak de Grote Katrol (24) aan de binnenkant van de Katrolbeugel (6) vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u in stap 3 verwijderd heeft.

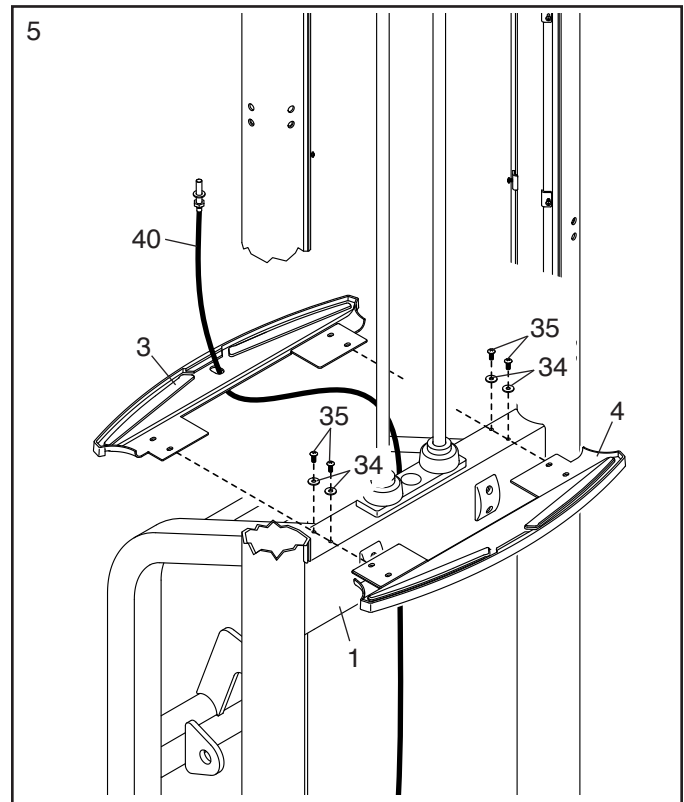
Maak dan de Katrolbeugel (6) aan het Verticaal Onderstel (1) vast met de twee M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u in stap 3 verwijderd heeft.



5. Zoek naar de Basis van het Achterste Scherm (3) dat een gat in het midden heeft en de Basis van het Voorste Scherm (4). Draai de Basis van de Schermen zoals afgebeeld.

Steek het uiteinde van de Kabel (40) naar boven door de Basis van het Achterste Scherm (3).

Maak de Basis van de Schermen (3, 4) aan het Verticaal Onderstel (1) vast met vier M6 x 15mm Schroeven met Ronde Kop (35) en vier M6 x 18mm Tussenringen (34).



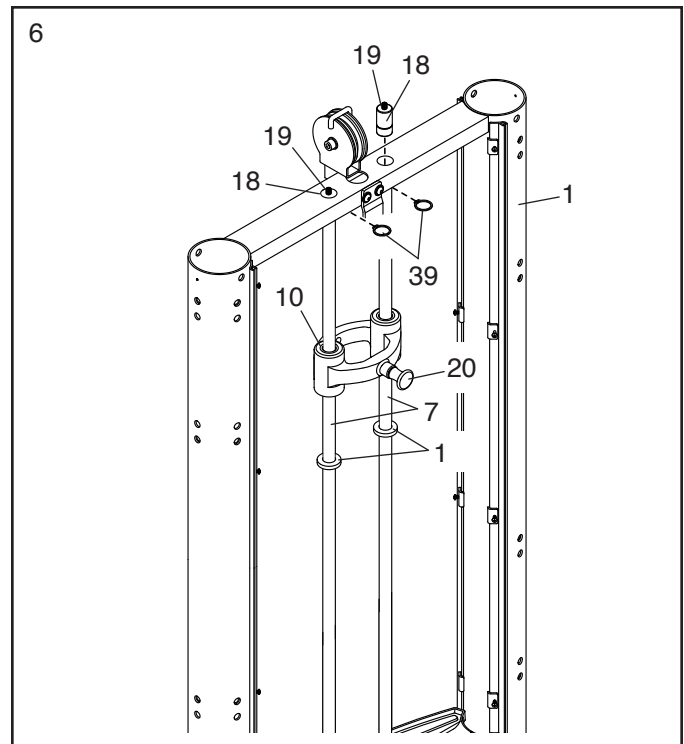
6. Trek aan de Drop-down Gewichtsknop (20) en schuif het Drop-down Gewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeliders (7).

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

Kijk onder de bovenkant van het Verticaal Onderstel (1) en verwijder de twee 25mm Borgringen (39) van de twee Hulzen van de Gewichtsgeliders (18).

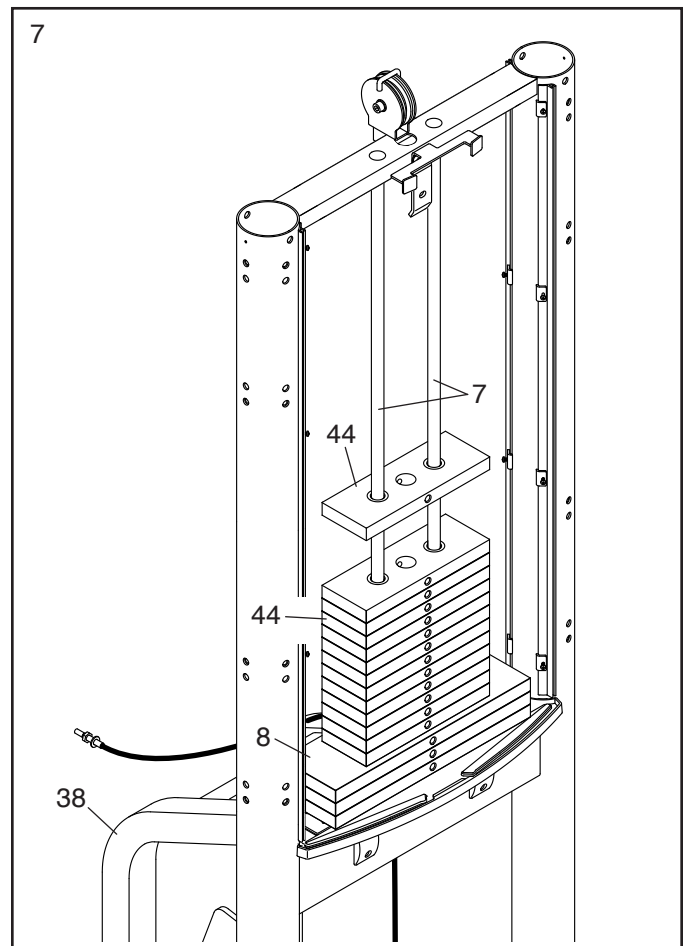
Zorg dat een tweede persoon de Gewichtsgeliders vasthoudt (7). Til de bus-sen van de Gewichtsgelider (18) uit het Torenonderstel (1).

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.



7. Kijk op de stickers op de vijf Gewichten van 20-pond (8) en de dertien Gewichten van 10-pond (44). Zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Draai dat Gewicht zodanig dat de sticker **van** het Steunonderstel (38) af wijst en schuif het Gewicht op de Gewichtsgeliders (7).

Herhaal deze stap tot alle zestien Gewichten (8, 44) op de Gewichtsgeliders (7) liggen.



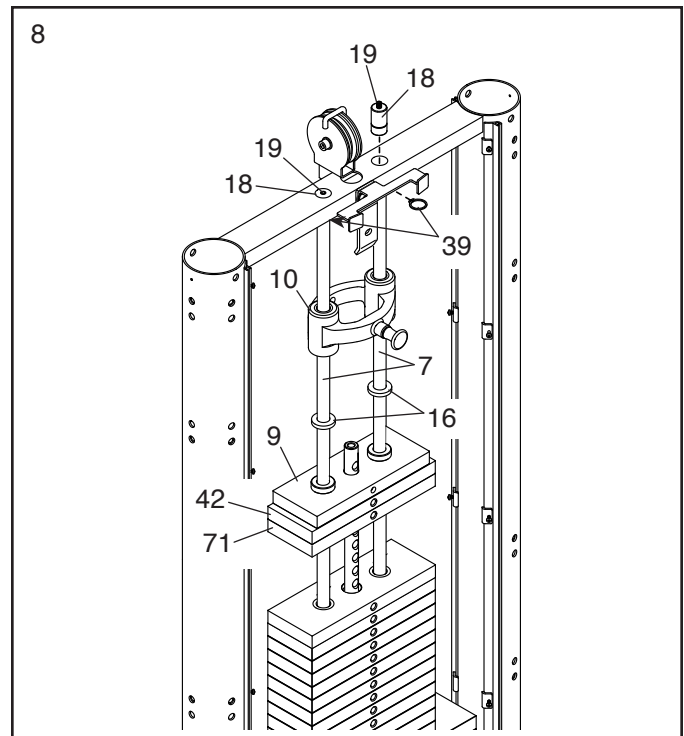
8. Draai het Gewicht met Gat van 10-pond (71), het Gewicht met Schroefdraad van 10-pond (42), het Bovenste Gewicht, en het Zakgewicht (10) zoals afgebeeld.

Schuif het Gewicht met Gat van 10-pond (71), het Gewicht met Schroefdraad van 10-Pond (42), het Bovenste Gewicht (9), de twee Bovenste Gewichtsbumpers (16), het Zakgewicht (10), en de twee 25mm Borgringen (39) op de Gewichtsgeliders (7).

Schuif vervolgens de Hulzen van de Gewichtsgeliders (18) op de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeliders (7).

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

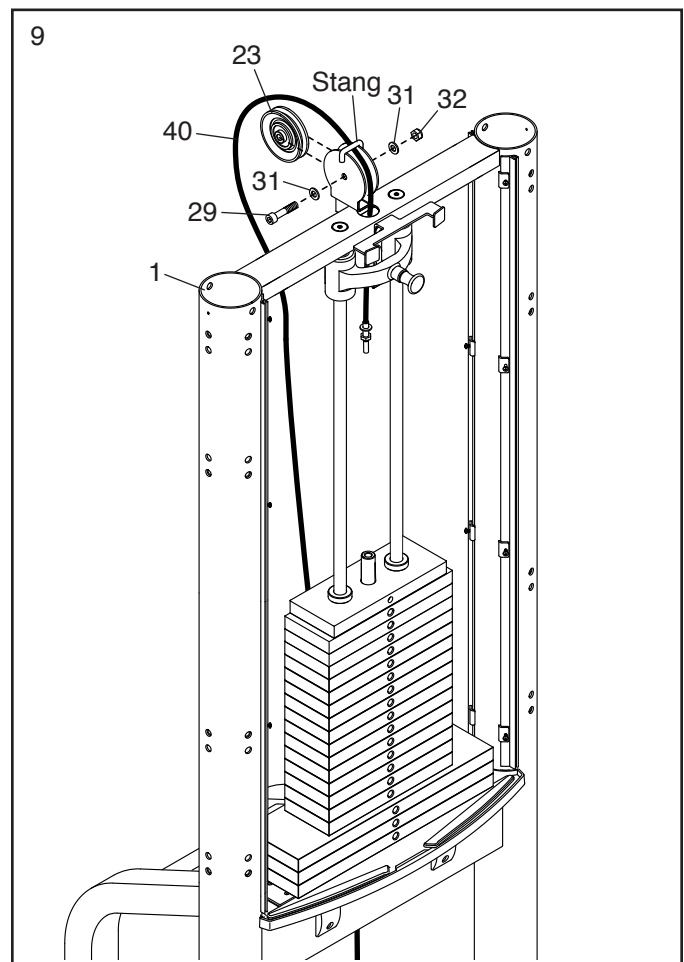
Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) in de Hulzen van de Gewichtsgeliders (18) vast.



9. Verwijder alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Verticaal Onderstel (1).

Leg de Kabel (40) door de katrolbeugel en naar beneden door het gat in het midden van het Verticaal Onderstel (1).

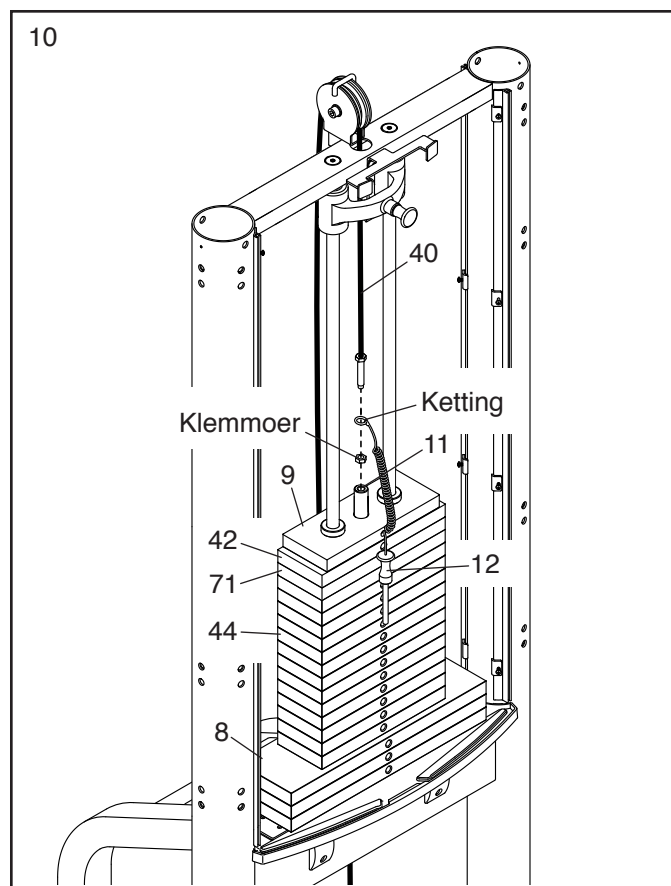
Maak de Kleine Katrol (23) aan de binnenkant van de katrolbeugel vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u zojuist verwijderd heeft. **Zorg dat de Kabel (40) tussen de Kleine katrol en de stang op de katrolbeugel ligt.**



10. 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.

Draai het uiteinde van de Kabel (40) in de Gewichtselector (11) vast tot het Bovenste Gewicht (9) van de Gewichten (8, 42, 44, 71) getild wordt. Maak dan het uiteinde van de Kabel los tot het Bovenste Gewicht net op de Gewichten rust.

Maak dan de slotmoer weer vast tegen de Gewichtselector (11)



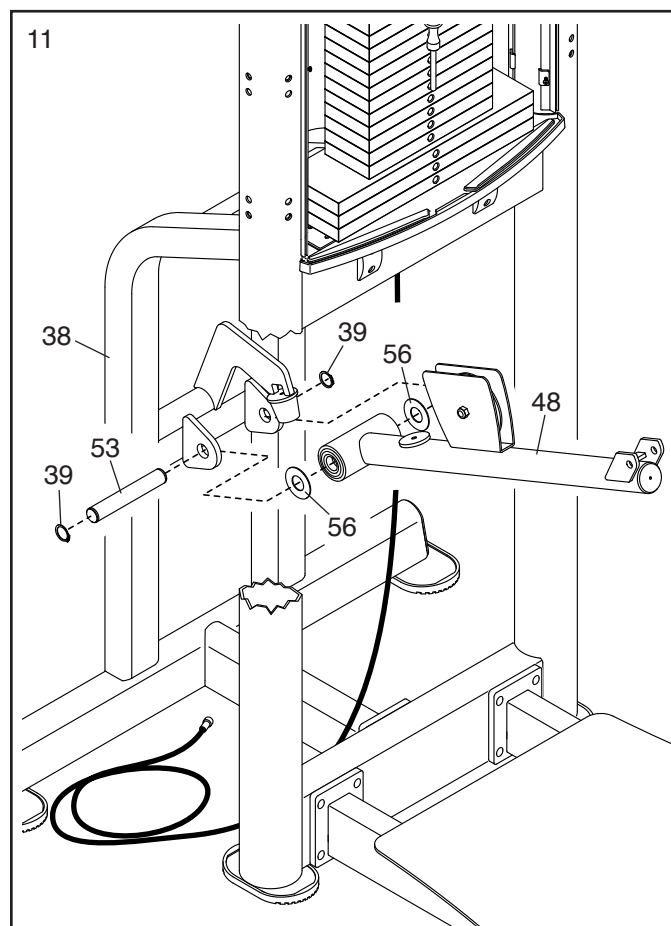
11. Maak een 25mm Borgring (39) vast op een uiteinde van de As (53).

Draai de Steunarm (48) zoals afgebeeld.

Laat een tweede persoon de ronde buis van de Steunarm (48) en twee Plastic Tussenringen (56) vasthouden aan de binnenkant van de beugel aan de voorkant van het Steunonderstel (38).

Steek de As (53) door de beugel, door de twee Plastic Tussenringen (56), en door de Steunarm (48).

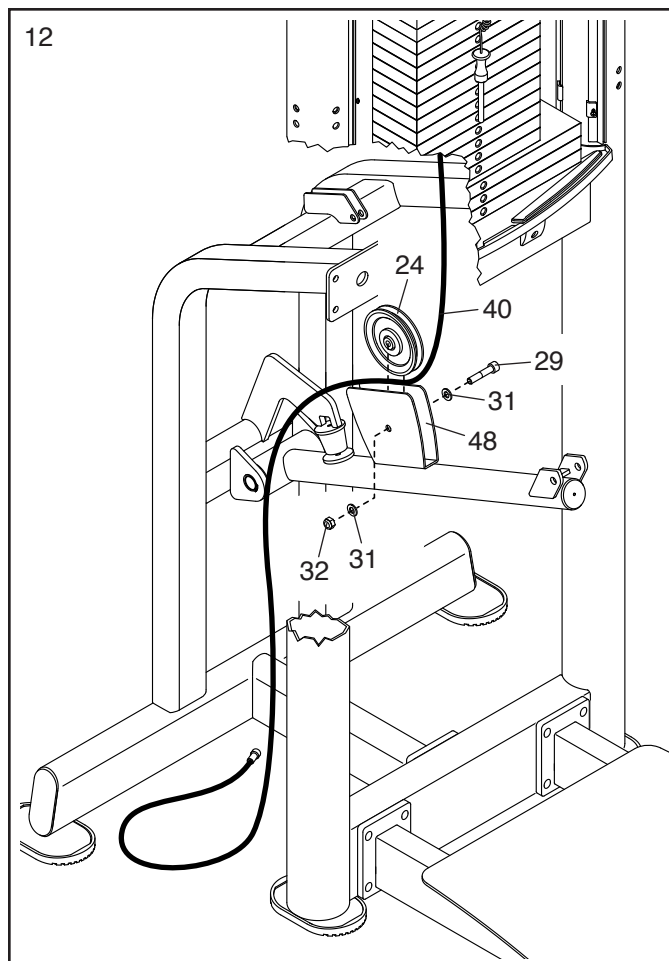
Maak dan vervolgens een 25mm Borgring (39) op de As (53) vast.



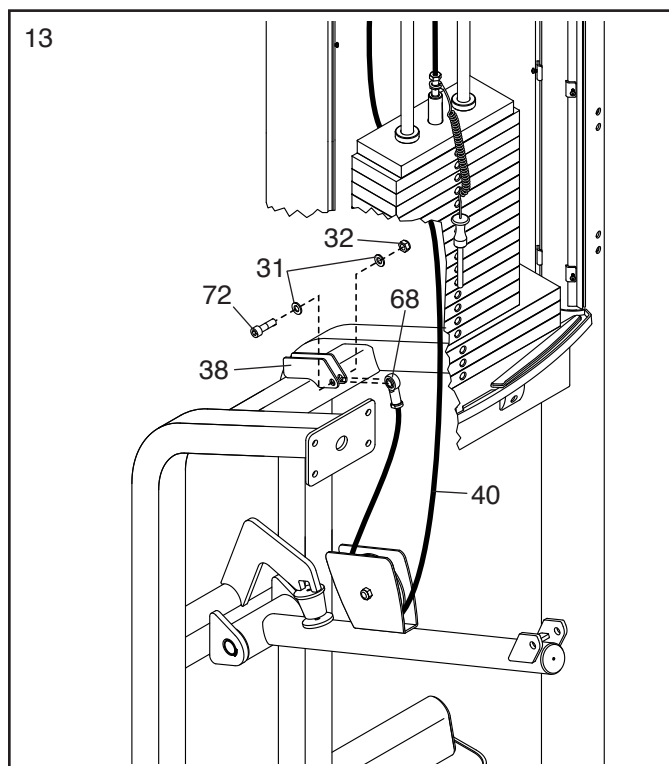
12. Verwijder alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op Steunarm (48).

Leg de Kabel (40) over de Grote Katrol (24) die u zojuist verwijderd heeft.

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 zojuist verwijderd heeft.



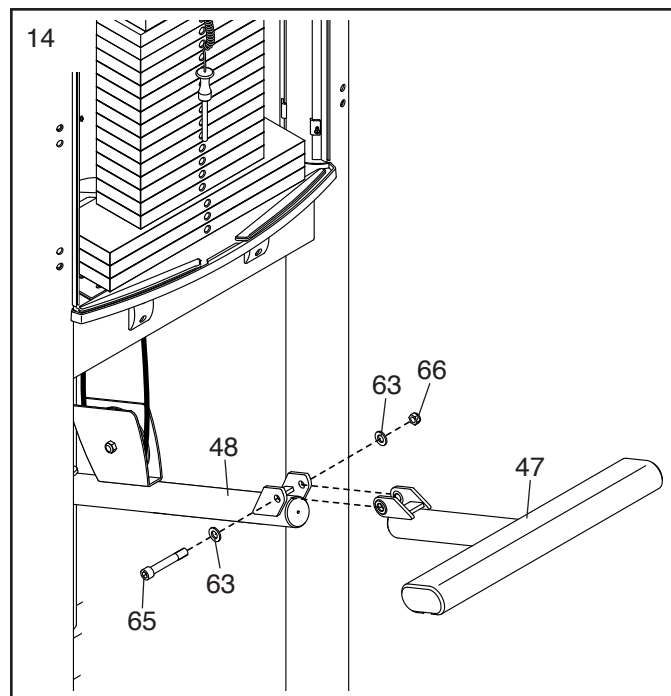
13. Maak het Verbindingstuk met Bolvormige Kop (68) aan het eind van de Kabel (40) op het Steunonderstel (38) vast met een M10 x 35mm Dopbout (72), twee M10 Tussenringen (31), en een M10 Borgmoer (32).



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

Draai de Opstapstang (47) zoals afgebeeld.

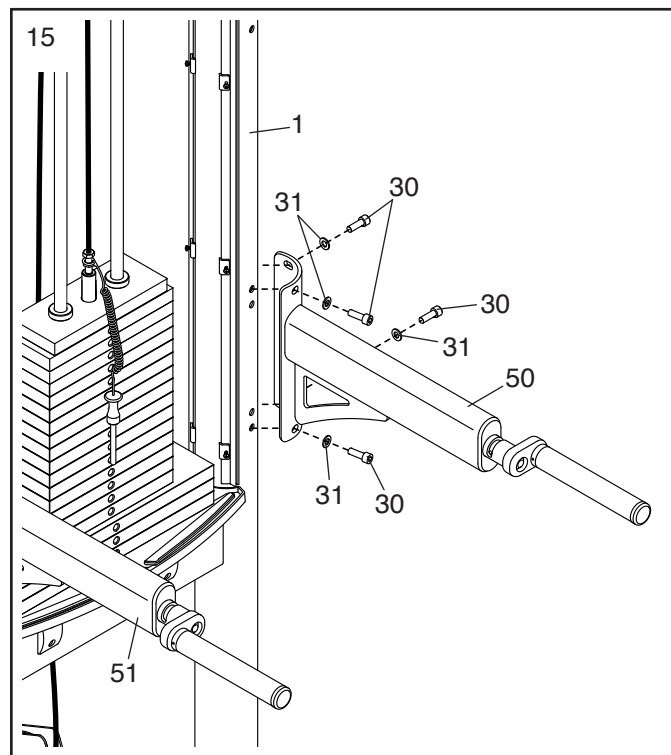
Maak de Opstapstang (47) aan het Steunarm (48) vast met een M12 x 80mm Dopbout (65), twee M12 Tussenringen (63), en een M12 Borgmoer (66).



15. Draai de Linker Beugel voor de Dip-oefening (50) zoals afgebeeld.

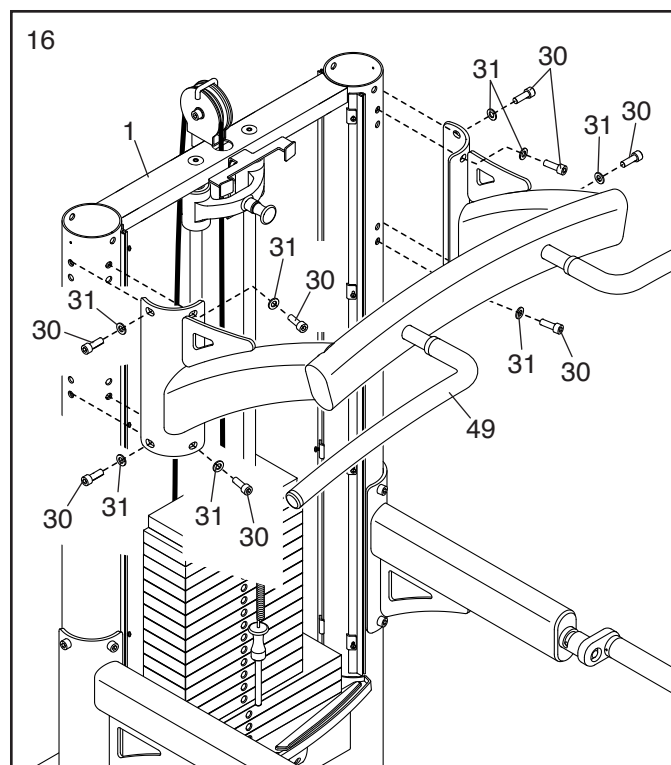
Maak de Linker Beugel voor de Dip-oefening (50) aan de linkerkant van het Verticaal Onderstel (1) vast met vier M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en vier M10 Tussenringen (31).

Maak de Rechter Beugel voor de Dip-oefening (51) op dezelfde manier vast.



16. Draai de Beugel voor de Optrek-oefening (49) zoals afgebeeld.

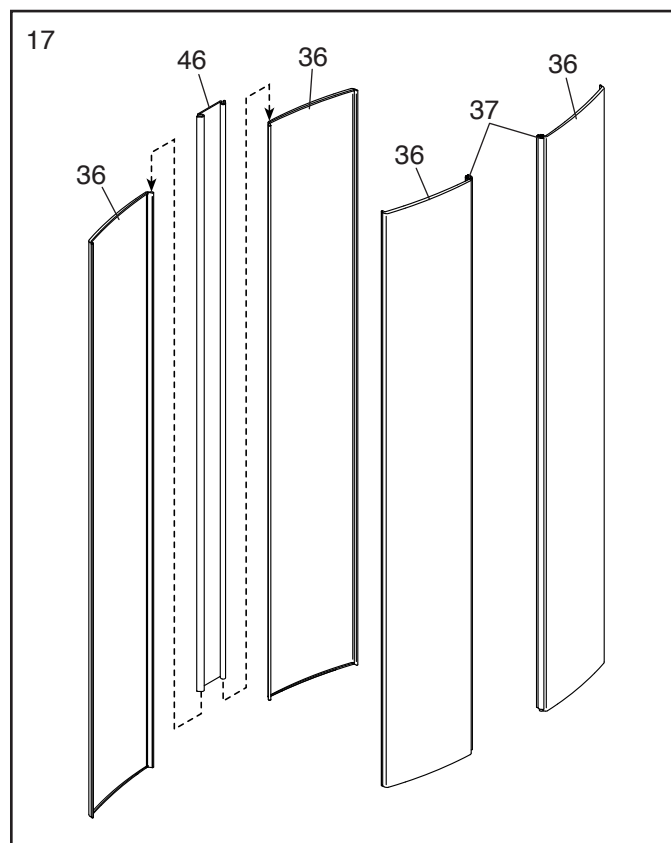
Maak de Beugel voor de Optrek-oefening (49) aan het Verticaal Onderstel (1) vast met acht M10 x 30mm Doppenschroeven (30) en acht M10 Tussenringen (31). **Draai de Schroeven eerst handmatig aan voordat u ze vastdraait.**



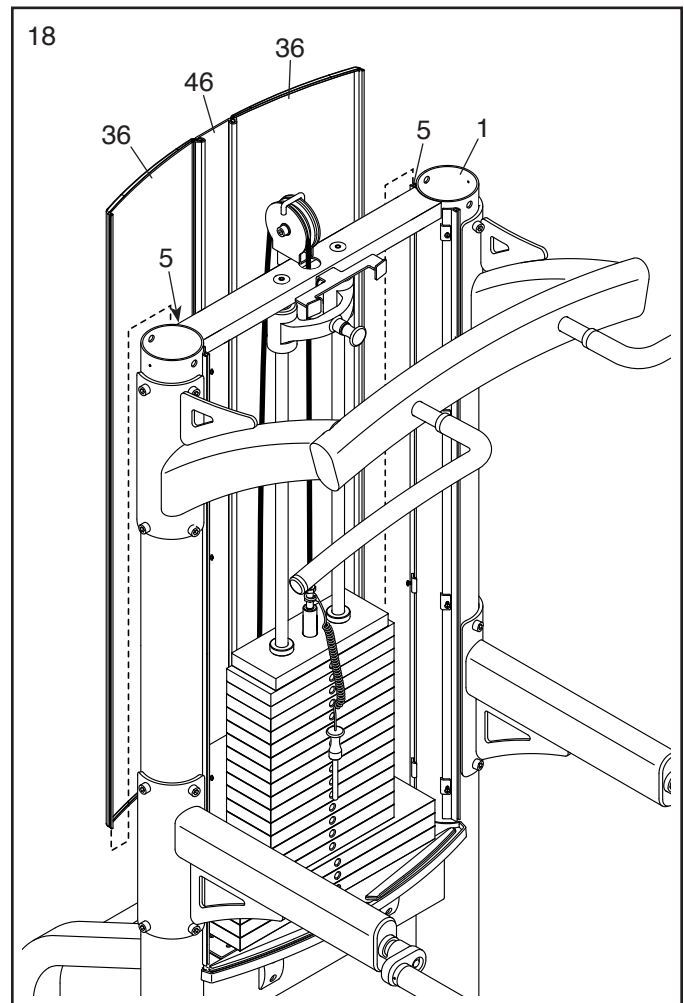
17. Let op: de onderdelen die in deze stap worden getoond, kunnen al vooraf gemonteerd zijn.

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

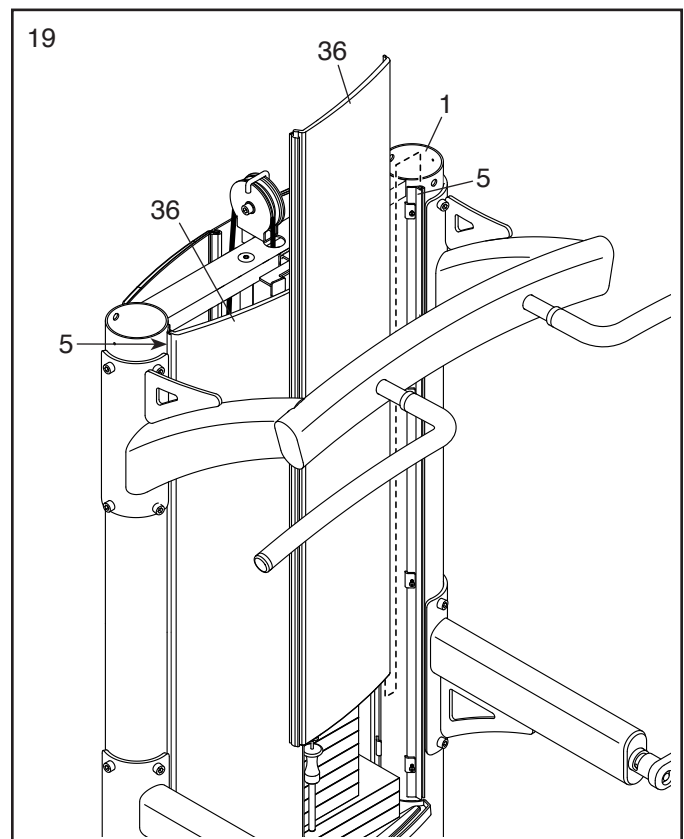
Schuif het Schermpaneel (46) naar beneden op de twee Schermen (36) **zonder** Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).



18. Schuif de twee Schermen (36) met het Schermpaneel (46) naar beneden op de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) op de achterkant van het Verticaal Onderstel (1).

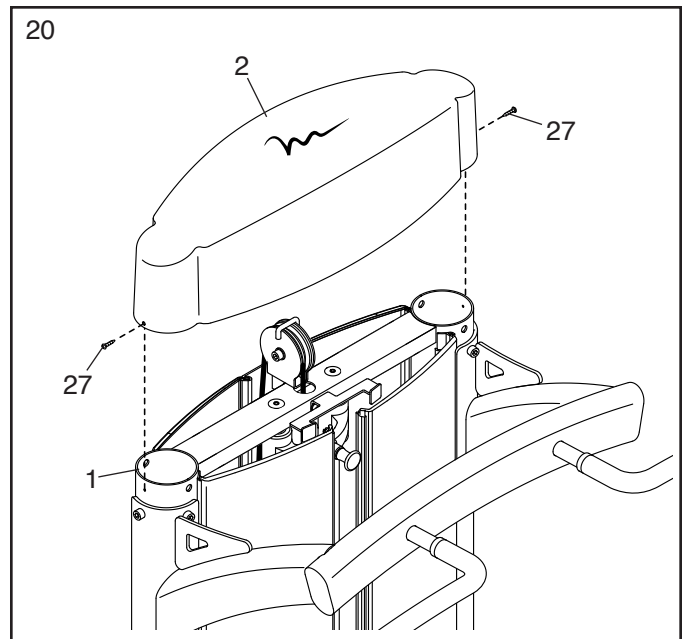


19. Schuif de twee resterende Schermen (36) naar beneden op de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) op de voorkant van het Verticaal Onderstel (1).



20. Draai de Kap van het Verticaal Onderstel (2) zoals afgebeeld.

Schuif de Kap van het Verticaal Onderstel (2) naar beneden op het Verticaal Onderstel (1). Maak de Kap van het Verticaal Onderstel vast met twee M4 x 13mm Zelf-tappers (27).



21. **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

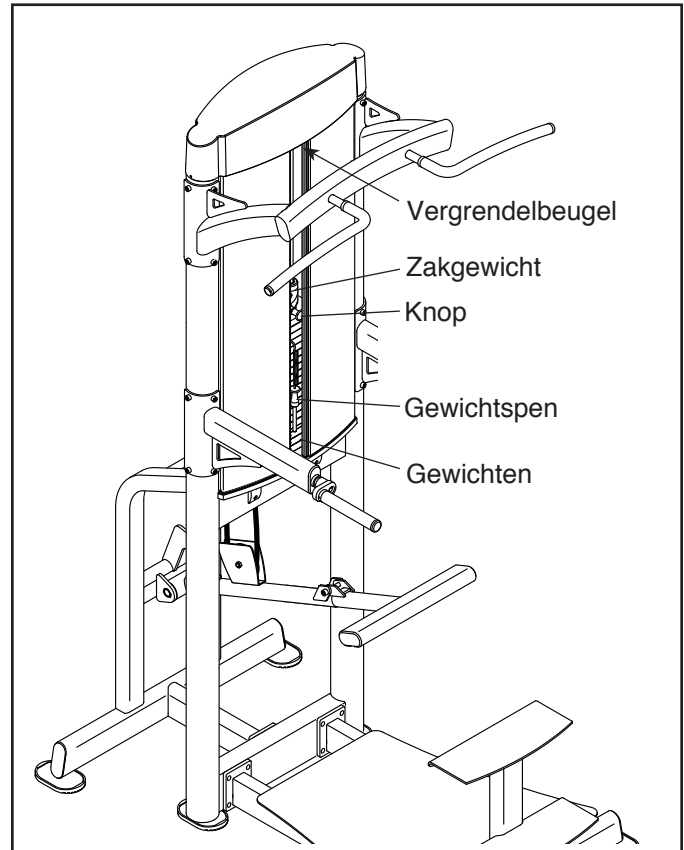
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het krachtmachine kunt bijstellen. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten, telkens wanneer u het krachtmachine gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.

DE WEERSTAND BIJSTELLEN

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

Om 5 ponden (2,25 kilo) aan weerstand toe te voegen, trekt u aan de aangegeven knop en laat u het zakgewicht op de gewichtsstapel zakken.

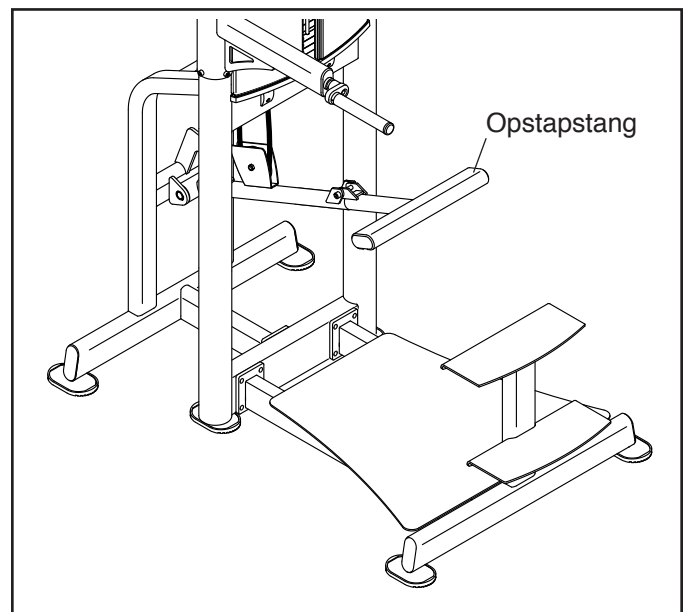
Als u het zakgewicht niet gebruikt, schuift u deze omhoog en steekt u de knop in de vergrendelbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om er voor te zorgen dat de knop goed in de vergrendelbeugel gestoken is.**



DE OPSTAPSTANG GEBRUIKEN

Om oefeningen met gewichten uit te voeren door de opstapstang te gebruiken moet u de opstapstang omlaag in de horizontale stand brengen.

Als u de opstapstang niet wilt gebruiken, dan moet u de opstapstang omhoog in de verticale stand brengen.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

DAGELIJKS ONDERHOUD

Algemeen Reiniging

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

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

Moeilijke Vlekken

Besproei de vlek met een niet schurende huishoudelijke reiniger zoals FORMULA 409® reinigungs-middel, SIMPLE GREEN®, of een vergelijkbaar product. Wrijf zachtjes over de vlek en laat de reinigungsoplossing een paar minuten intrekken.

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

Herhaal deze stappen indien nodig en gebruik een zachte borstel.

Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

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

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

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

WEKELIJKS ONDERHOUD

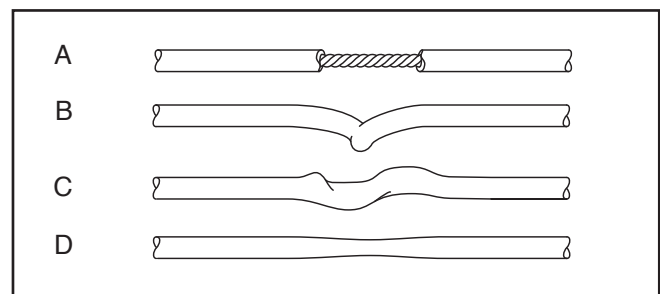
Hardware

Controleer alle moeren, bouten en schroeven en draai ze goed vast. **BELANGRIJK:** alle kussens hebben een ondersteuning van geperst triplex met T-moeren die worden gebruikt om de kussens te bevestigen aan de krachtmachine. Omdat de T-moeren worden bevestigd via triplex, zijn ze niet bestand tegen de draaikoppel die normale moeren hebben. Bij het vastdraaien van bouten of schroeven voor het bevestigen van een kussen, dient u deze alleen aan te draaien tot het punt dat het kussen niet meer beweegt of los voelt. Het te strak aandraaien kan de T-moeren afscheuren van het triplex waardoor het in de toekomst onmogelijk wordt om het kussen te verwijderen.

Kabelinspectie

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

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



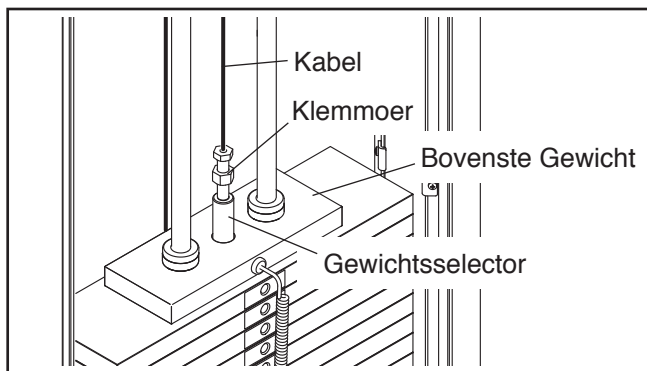
Kabel Bijstellen

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

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

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

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

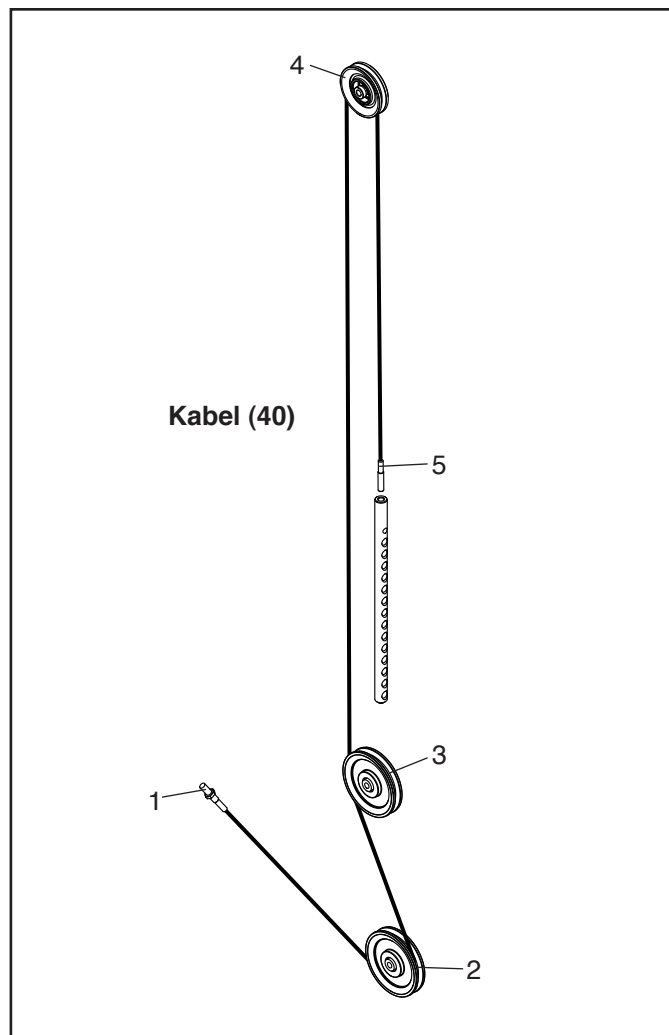
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

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 aan de rechterkant 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

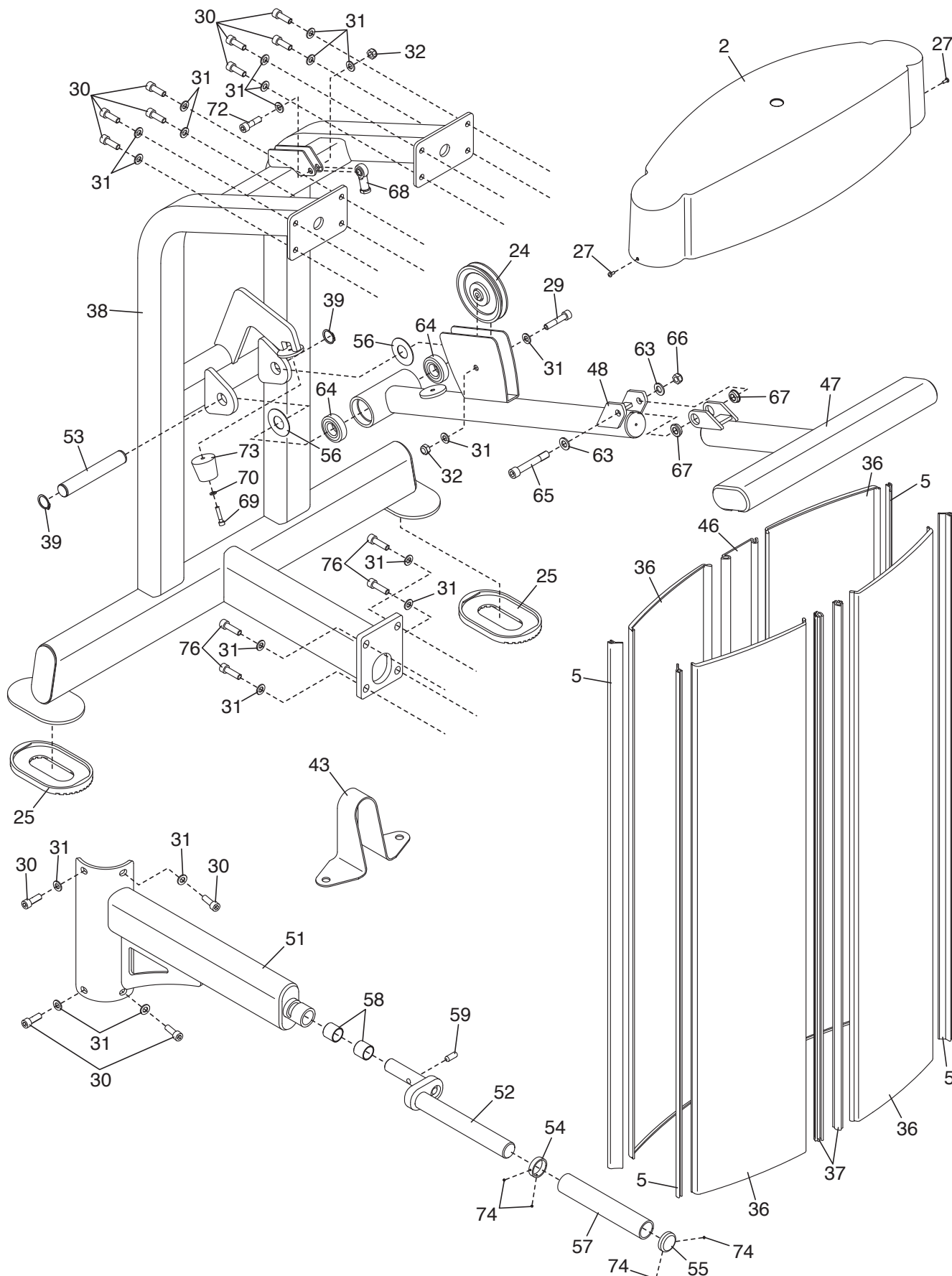
AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F812.0 R0812A

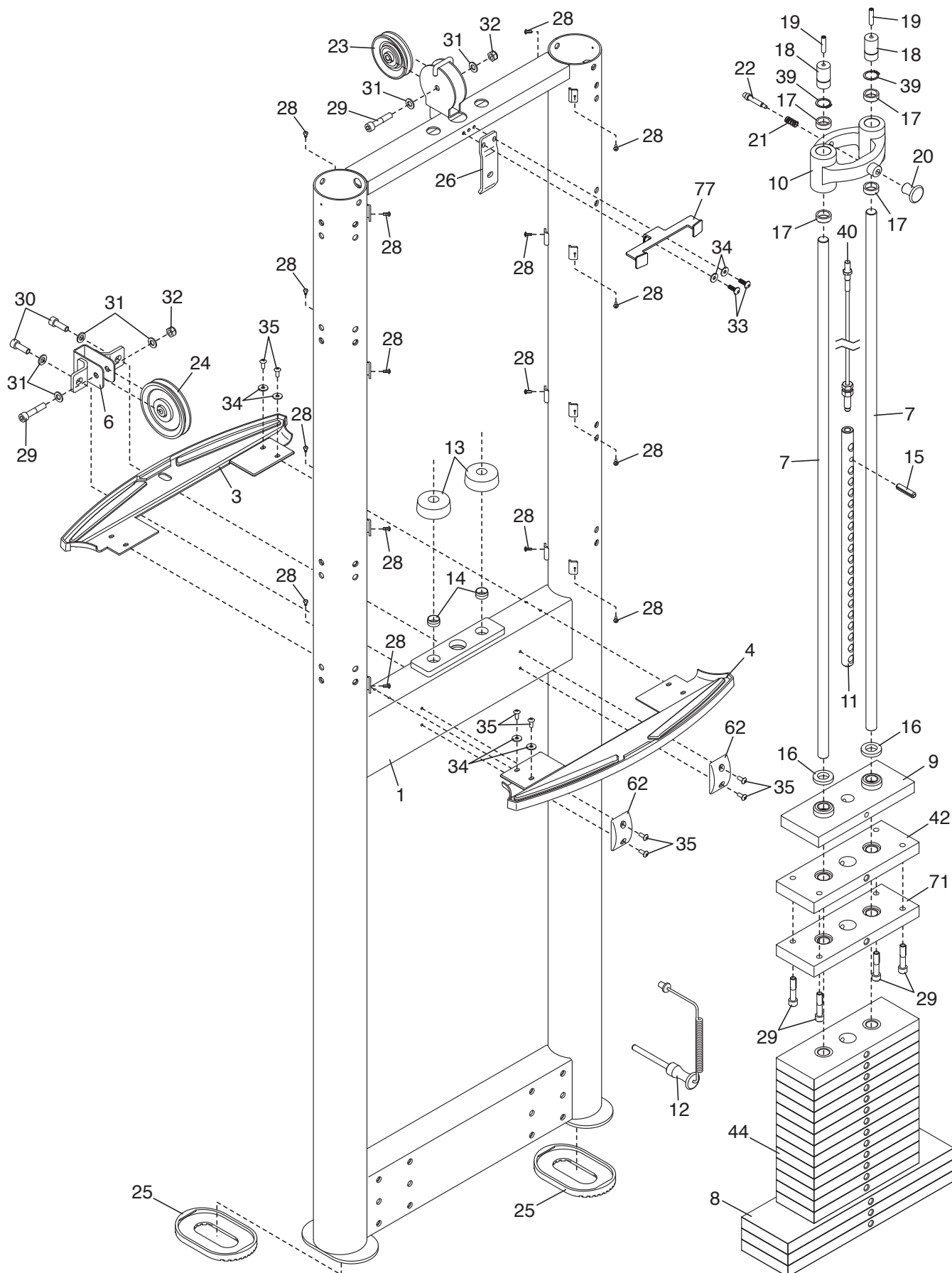
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Verticaal Onderstel	41	2	Kraag van de Kleine Handgreep
2	1	Kap van het Verticaal Onderstel	42	1	Gewicht met Schroefdraad van 10-pond
3	1	Basis van het Achterste Scherm	43	1	Ankerriem
4	1	Basis van het Voorste Scherm	44	13	Gewicht van 10-pond
5	4	Afwerking aan de Buitenkant	45	1	Basis
6	1	Katrolbeugel	46	1	Schermpaneel
7	2	Gewichtsgeleider	47	1	Opstapstang
8	3	Gewicht van 20-pond	48	1	Steunarm
9	1	Bovenste Gewicht	49	1	Beugel voor de Optrek-oefening
10	1	Zakgewicht	50	1	Linker Beugel voor de Dip-oefening
11	1	Gewichtsselector	51	1	Rechter Beugel voor de Dip-oefening
12	1	Gewichtspen	52	2	Hendel voor de Dip-oefening
13	2	Onderste Gewichtsbumper	53	1	As
14	2	Kap van de Gewichtsgeleider	54	2	Kraag van de Grote Handgreep
15	1	Rolpen	55	2	Kap van de Grote Handgreep
16	2	Bovenste Gewichtsbumper	56	2	Plastic Tussenring
17	4	Koperen Huls	57	2	Handgreep van de Dip-oefening
18	2	Huls van de Gewichtsgeleiders	58	4	Huls van de Hendel
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	59	2	Pen van de Hendel
20	1	Knop van het Zakgewicht	60	2	Ovaal Kapje
21	1	Penveer	61	2	Handgreep van de Optrek-oefening
22	1	Pen van het Zakgewicht	62	2	Bumper van de Opstapstang
23	1	Kleine Katrol	63	2	M12 Tussenring
24	2	Grote Katrol	64	2	Armlager
25	6	Poot	65	1	M12 x 80mm Dopbout
26	1	Vergrendelbeugel	66	1	M12 Borgmoer
27	2	M4 x 13mm Zelftapper	67	2	Steunhuls
28	16	M4 x 10mm Schroef	68	1	Verbindingstuk met Bolvormige Kop
29	7	M10 x 50mm Dopbout/-schroef	69	1	M6 x 30mm Dopschroef
30	26	M10 x 30mm Doppenschroef	70	1	M6 x 12mm Tussenring
31	46	M10 Tussenring	71	1	Gewicht met Gat van 10-pond
32	4	M10 Borgmoer	72	1	M10 x 35mm Dopbout
33	2	M6 x 20mm Schroef	73	1	Armbumper
34	6	M6 x 18mm Tussenring	74	16	M4 x 3mm Stelschroef
35	8	M6 x 15mm Schroef met Ronde Kop	75	2	Kap van de Kleine Handgreep
36	4	Schermbasis	76	12	M10 x 35mm Doppenschroef
37	2	Afwerking aan de Binnenkant	77	1	Schermbegrenzende Beugel
38	1	Steunonderstel	*	—	Gebruikershandleiding
39	4	25mm Borgring			
40	1	Kabel			

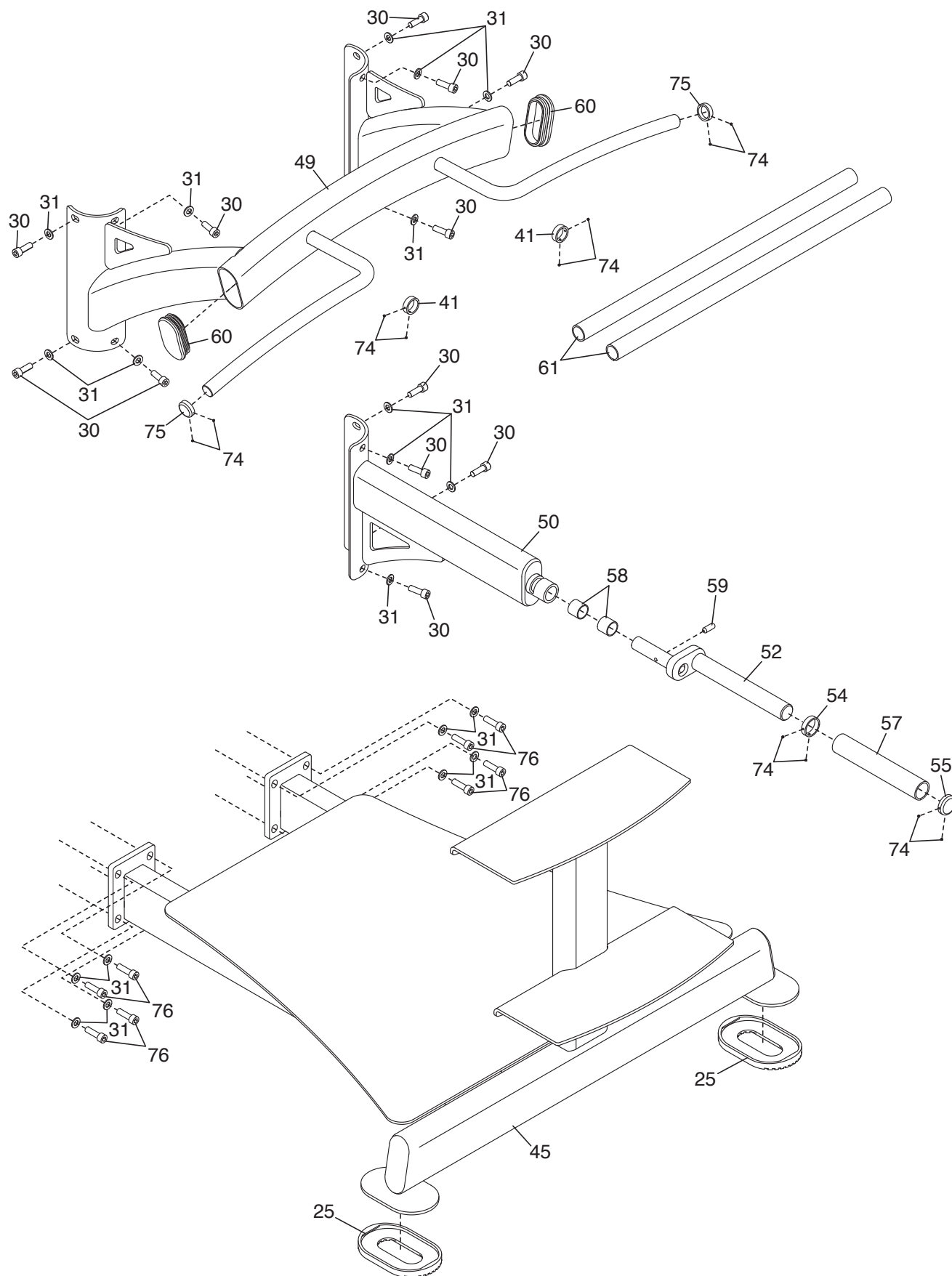
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. F812.0 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