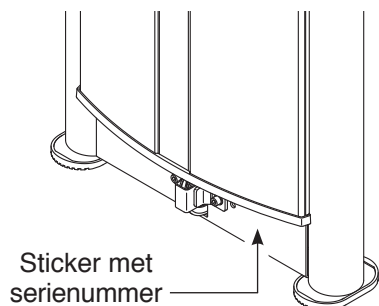


# FREEMOTION® CALF EXTENSION

Modelnr. F813.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Noteer het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



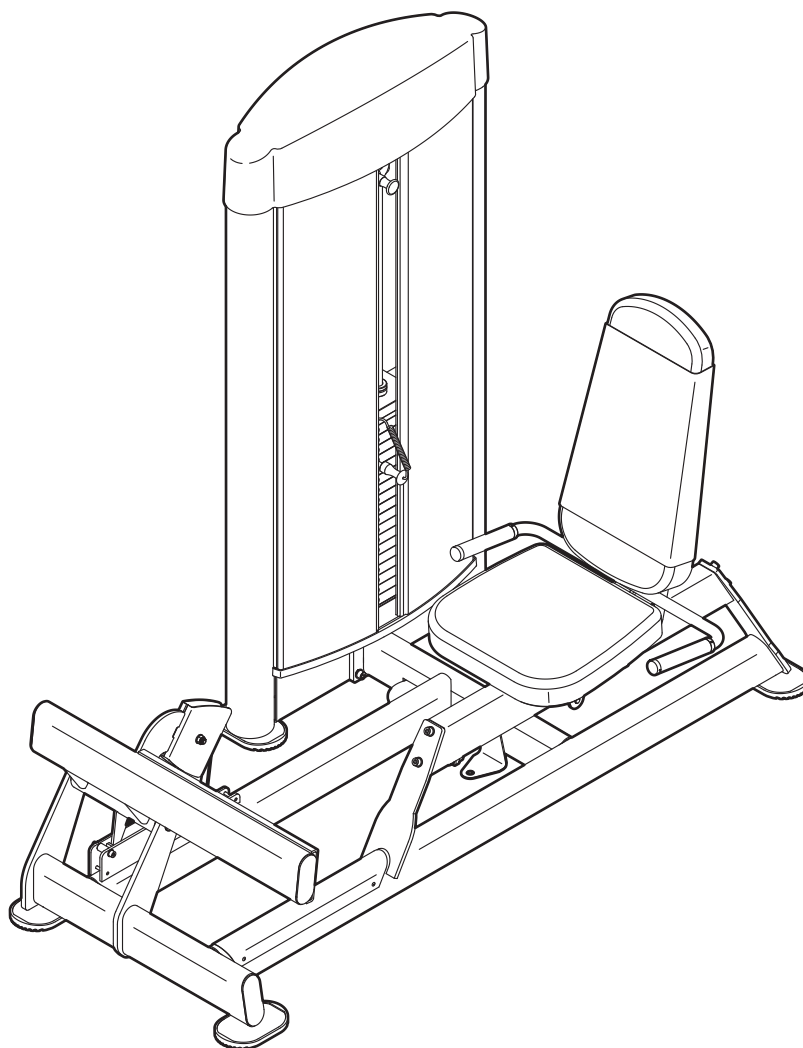
## GEBRUIKSAANWIJZING

### 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.



---

# 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 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 telkens voor gebruik van de krachtmachine iedere kabel, kabelaansluiting en katrol. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Vervang versleten onderdelen direct.
14. Zorg ervoor dat alle kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Als een kabel oprolt tijdens de oefening dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel op de katrol is en niets tussen de kabels of de katrollen komt.
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 gewichtsweerstand 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.**

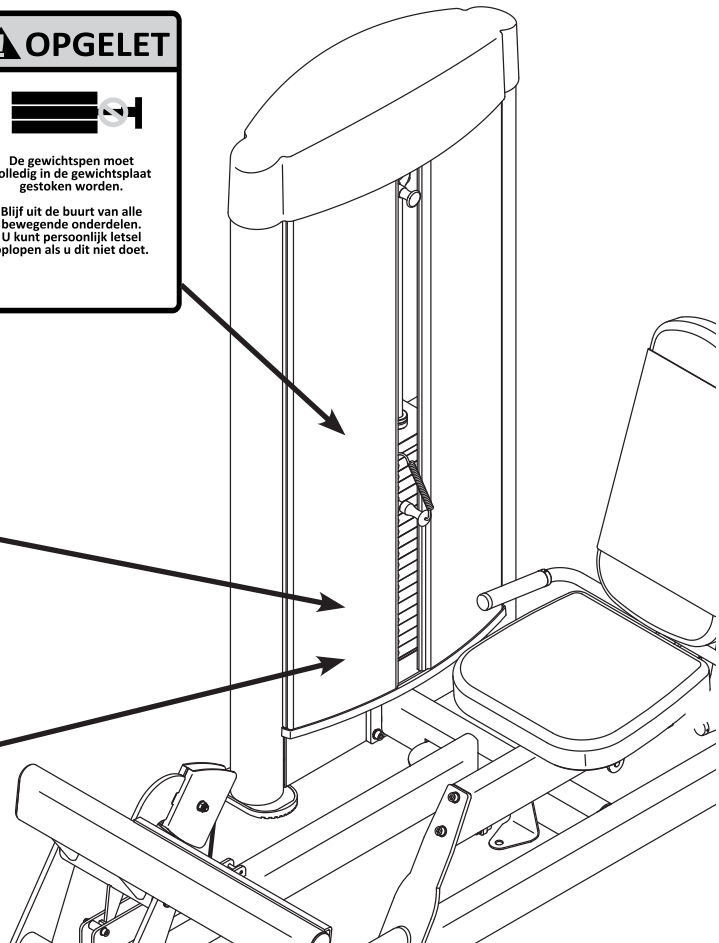
**HOUD HANDEN WEG VAN BEWEGENDE ONDERDELEN. DIT NIET DOEN KAN TOT PERSOONLIJK LETSEL LEIDEN.**

**⚠ WAARSCHUWING**



De gewichtselectiepen moet volledig in de gewichtsplaat ingestoken zijn.

DE



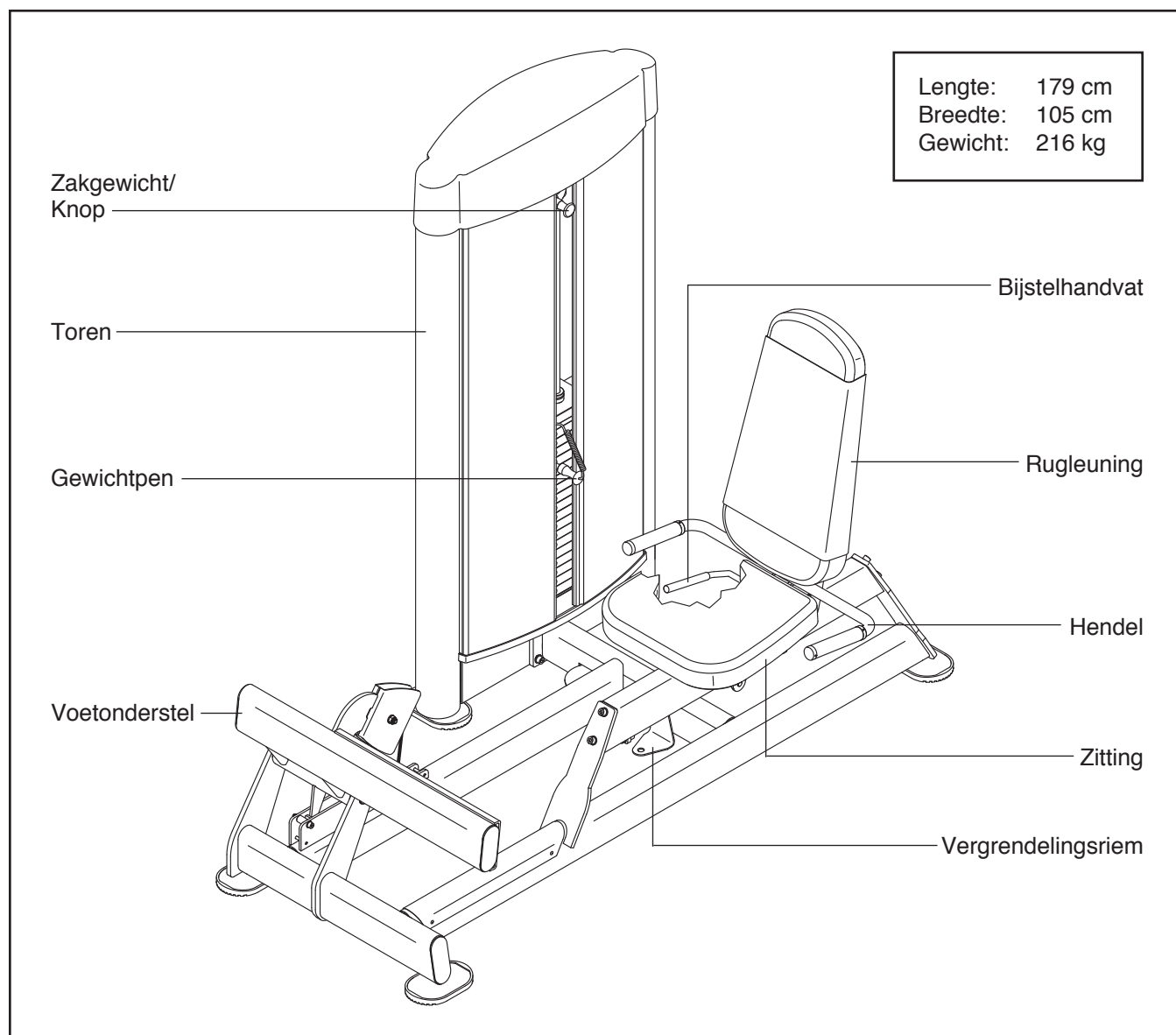
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® CALF EXTENSION krachtmachine. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam samen trainen—hetzelfde als u op natuurlijke wijze doet—en specifieker en efficiënter trainen.

**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de krachtmachine.** Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als

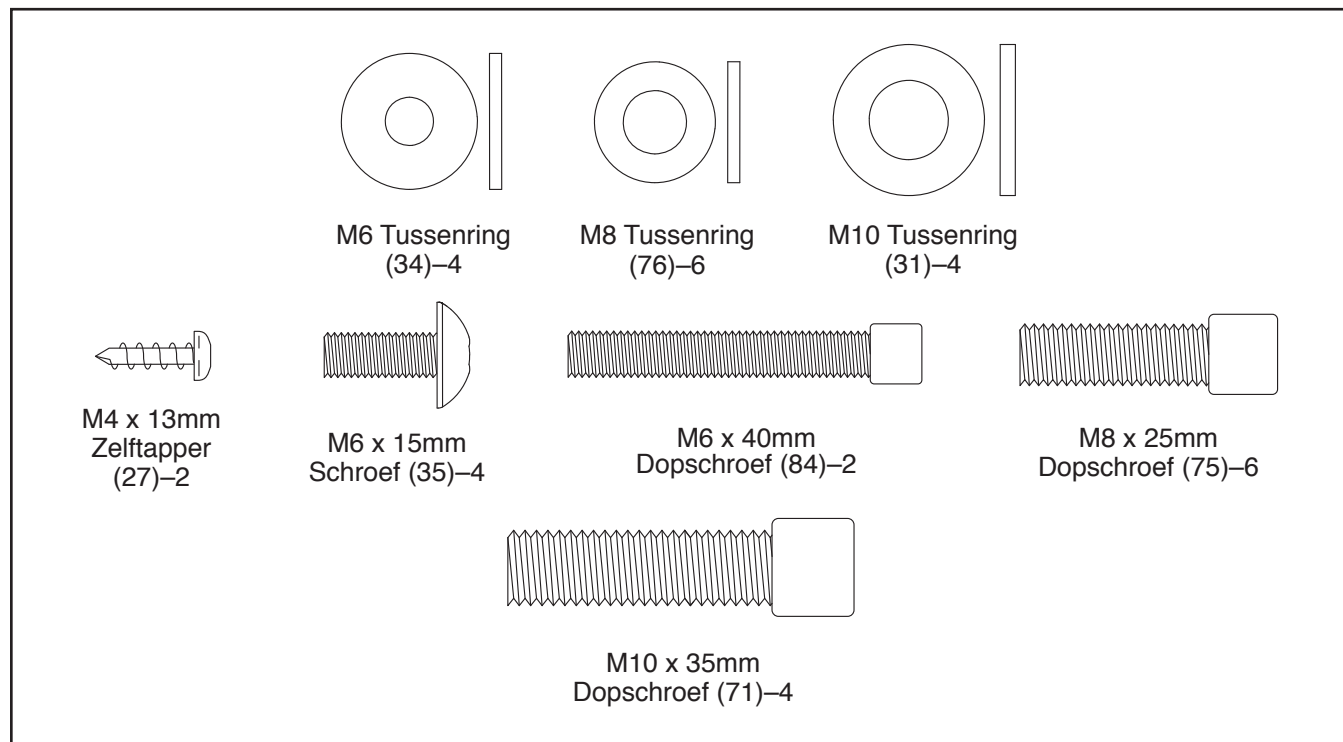
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



## ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



# MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet het krachtapparaat gemonteerd worden op de plaats waar deze gebruikt zal worden. Zorg dat er voldoende ruimte rondom het krachtapparaat is.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u helemaal met de montage klaar bent.
- Raadpleeg bladzijde 6 voor het herkennen van de kleine onderdelen.

- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) is voor de montage nodig:

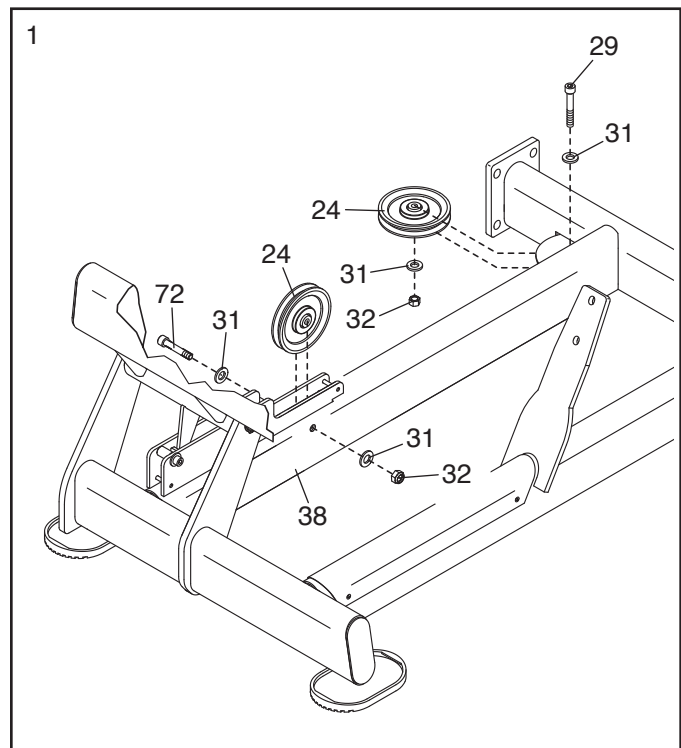
een Kruiskopschroevendraaier 

een set metrische inbussleutels 

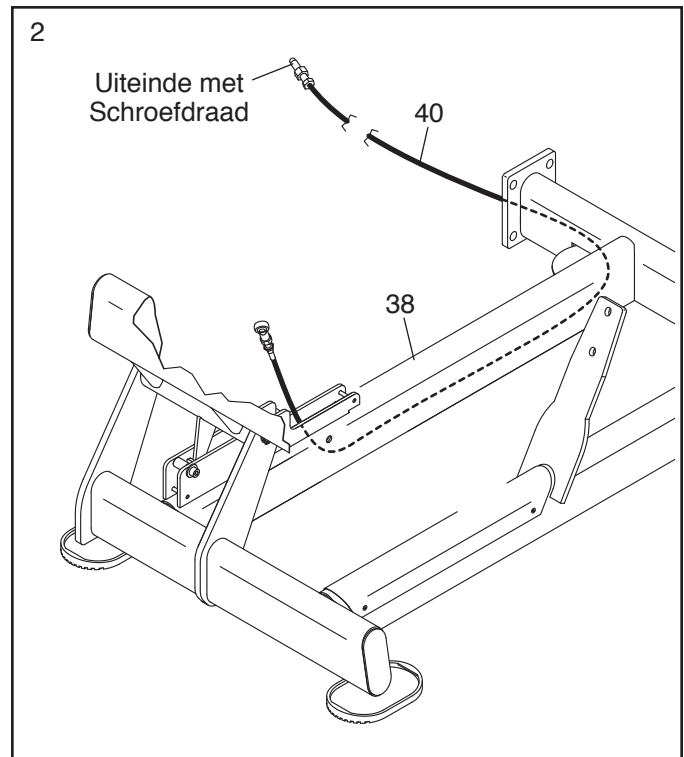
borgringtang 

Een set sleutels kan het monteren vergemakkelijken. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan de onderdelen te voorkomen.

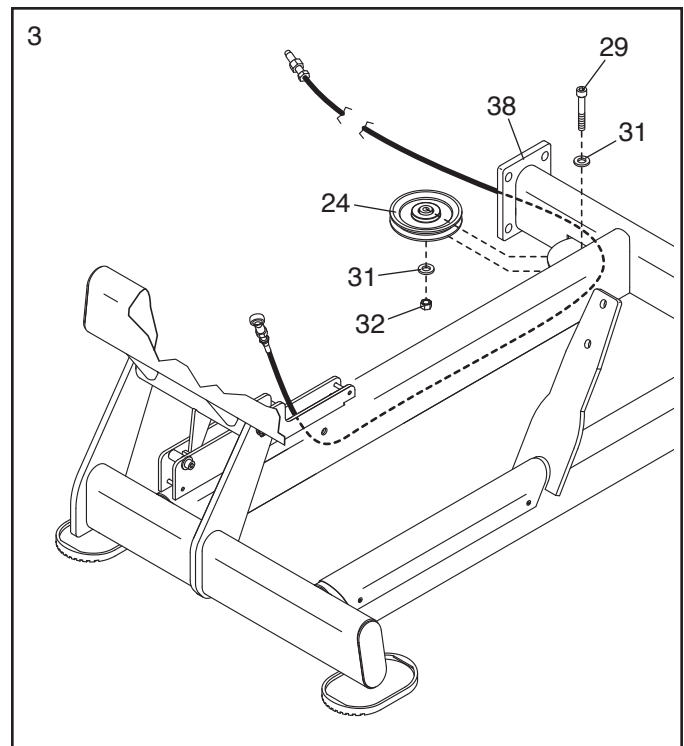
1. Verwijder de aangegeven M10 Borgmoer (32), de M10 Tussenringen (31), de M10 x 50mm Dopbout (29), de M10 x 65 Dopbout (72) en de Grote Katrollen (24) uit het Hoofdonderstel (38).



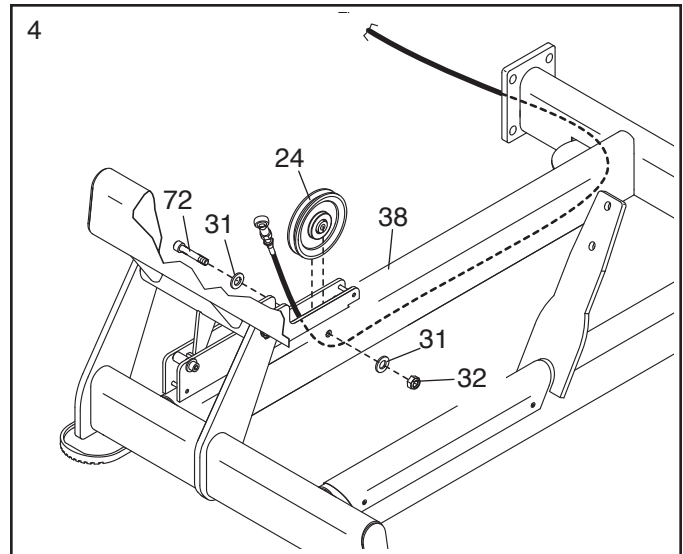
2. Draai de Kabel (40) zoals aangegeven. Steek de Kabel door het Hoofdonderstel (38).



3. Maak een van de Grote Katrollen (24), die u (zoiest) in stap 1 verwijderd heeft, aan het Hoofdonderstel (38) vast met de M10 x 50mm Dopbout (29), twee van de M10 Tussenringen (31), en een van de M10 Borgmoeren (32) die u in stap 1 verwijderd heeft.



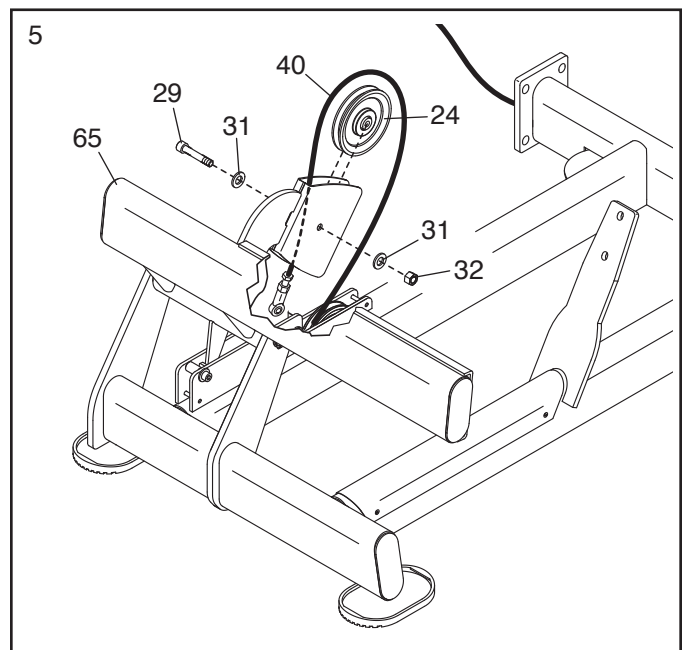
4. Maak de andere Grote Katrol (24) aan het Hoofdonderstel (38) vast met de M10 x 65mm Dopbout (72), de andere twee M10 Tussenringen (31), en de andere M10 Borgmoer (32) die u in stap 1 verwijderd heeft.



5. Verwijder alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Onderstel van de Poot (65).

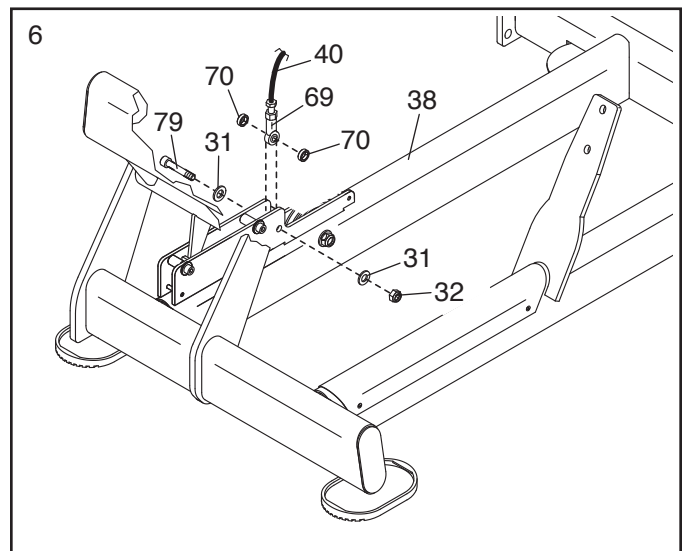
Leg de Kabel (40) over de Grote Katrol (24) die u zojuist verwijderd heeft.

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.

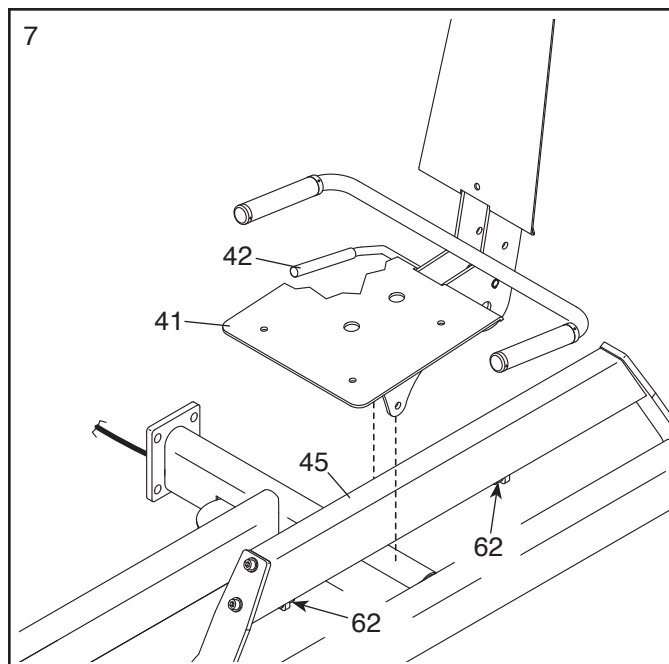


6. Verwijder de aangegeven M10 Borgmoer (32), de M10 Tussenringen (31), en de M10 x 55mm Dopbout (79) uit het Hoofdonderstel (38).

Maak de Verbindingslager (69) aan de Kabel (40) en twee Verbindingshulzen (70) aan de binnenkant van het Hoofdonderstel (38) vast met de M10 x 55mm Dopbout (79), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32) die u zojuist verwijderd heeft.

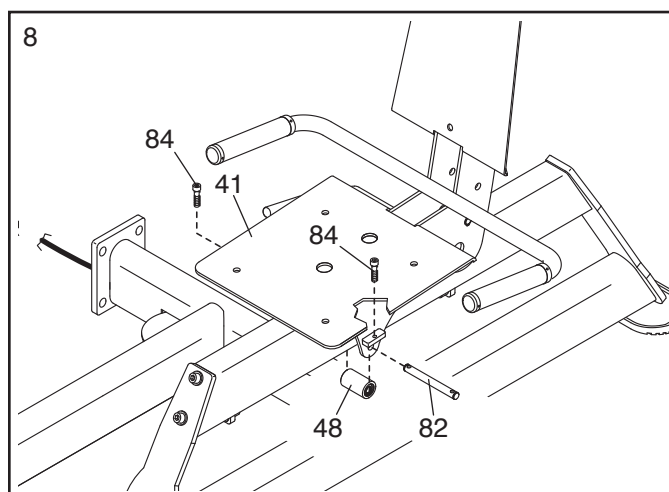


7. Trek de Bijstelhendel (42) omhoog, plaats het Onderstel van de Zitting (41) op de Rail van de Zitting (45) en laat dan de Bijstelhendel los. **Schuif het Onderstel van de Zitting naar voren of naar achteren om ervoor te zorgen dat de Bijstelhendel goed in een van de afstelgaten in de Rail van de Zitting zit. Zorg ervoor dat het onderste uiteinde van het Onderstel van de Zitting tussen de Bumpers van het Onderstel van de Zitting (62) gep-laast is.**

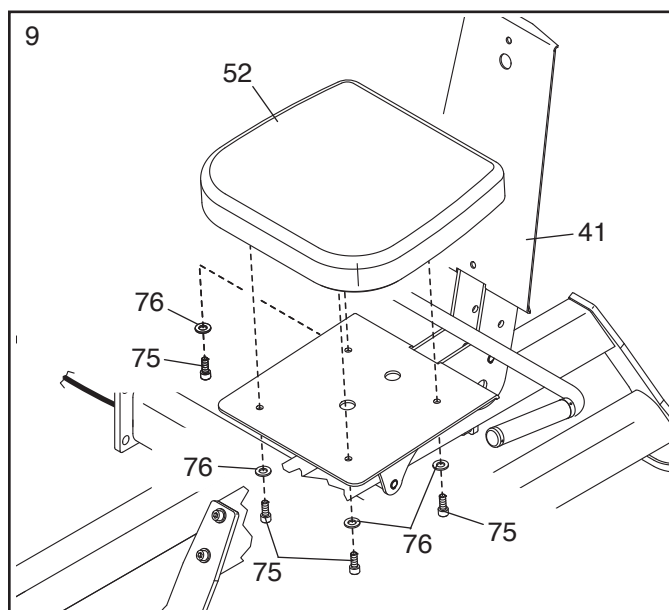


8. Houd de Roller (48) aan de binnenkant van het onderste uiteinde van het Onderstel van de Zitting (41). Steek de Middelste As (82) in het Onderstel van de Zitting en in de Roller.

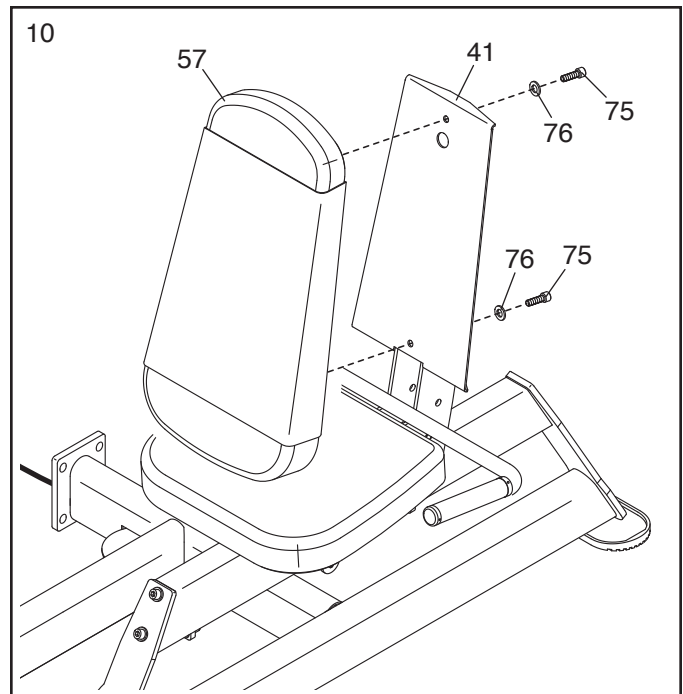
Steek vervolgens een M6 x 40mm Dopschroef (84) in iedere kant van het Onderstel van de Zitting (41), en draai de Dopschroeven in de uiteinden van de Middelste As (82).



9. Maak de Zitting (52) op het Onderstel van de Zitting (41) vast met vier M8 x 25mm Dopschroeven (75) en vier M8 Tussenringen (76).



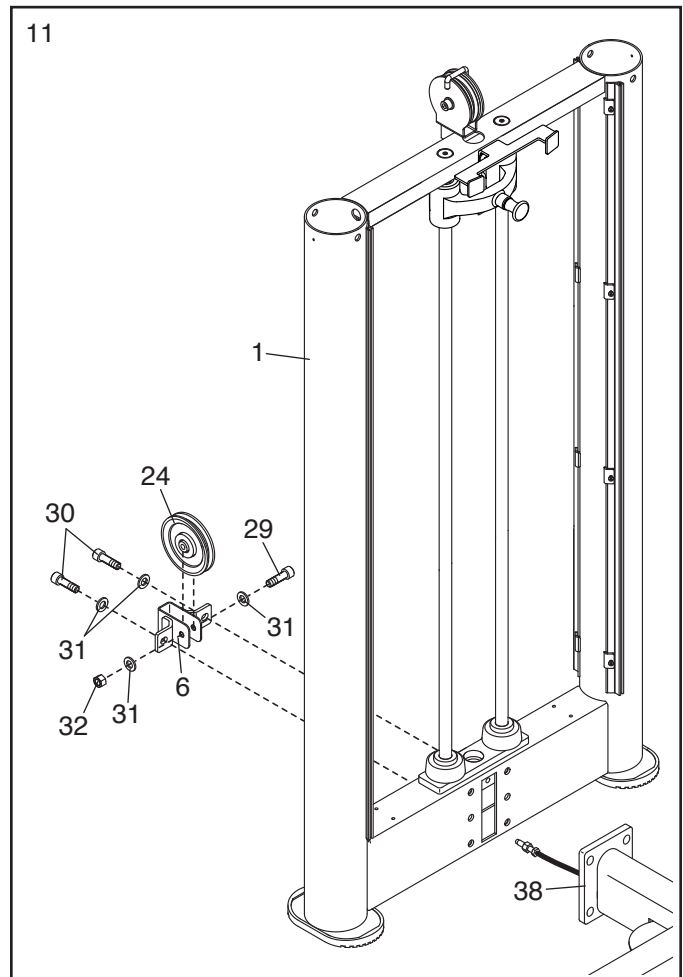
10. Maak de Rugleuning (57) aan het Onderstel van de Zitting (41) vast met twee M8 x 25mm Dopschroeven (75) en twee M8 Tussenringen (76).



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 valt.**

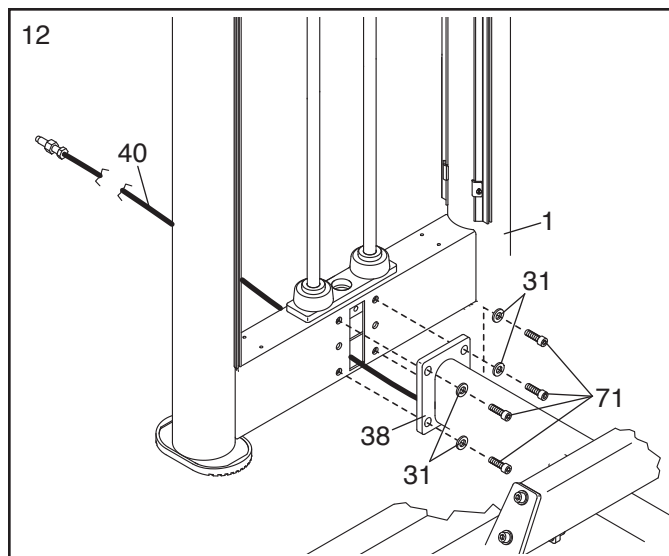
Verwijder de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30), de twee M10 Tussenringen (31), en de Katrolbeugel (6) uit de achterkant van het Torenonderstel (1).

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



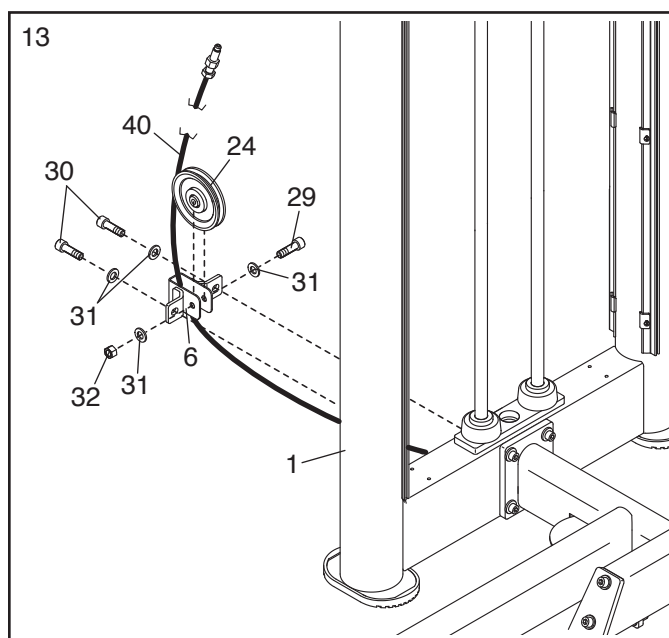
12. Steek de Kabel (40) door het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld.

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



13. Leg de Kabel (40) omhoog 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 11 verwijderd heeft.

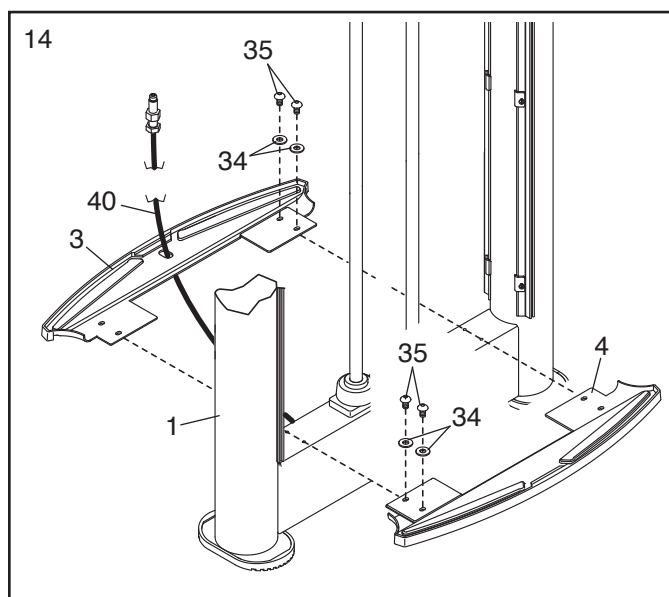
Maak dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) vast met de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u in stap 11 verwijderd heeft.



14. Zoek naar de Achterste Basis van het Scherm (3), met een gat in het midden, en naar de Voorste Basis van het Scherm (4). Draai de Basis van de Schermen zoals afgebeeld.

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

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



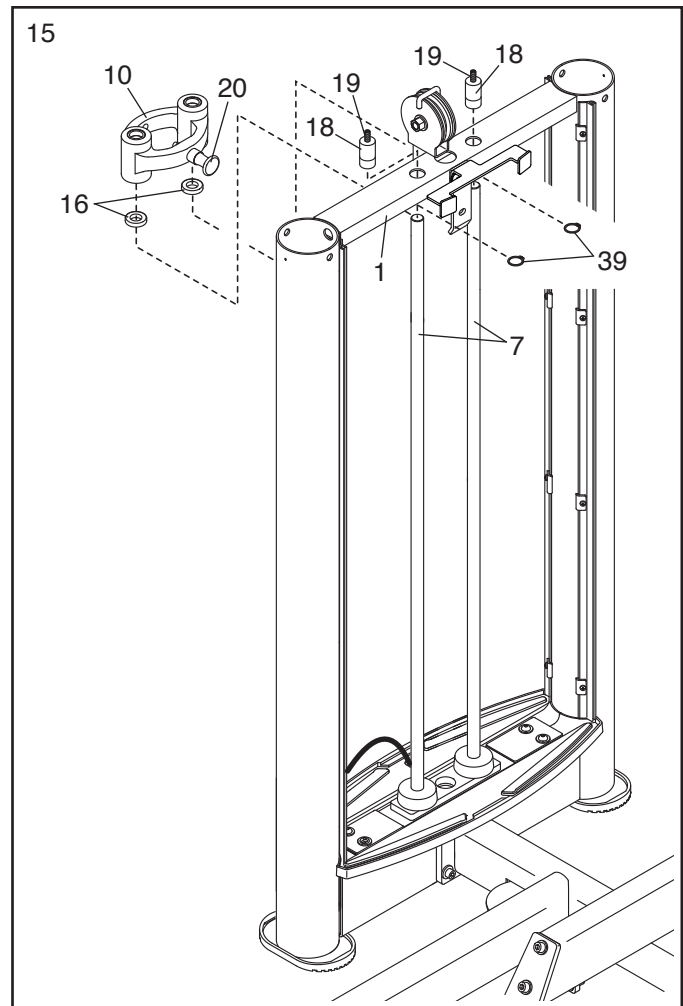
15. Trek aan de Knop van het Zakgewicht (20) en schuif het Zakgewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeluiders (7).

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

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

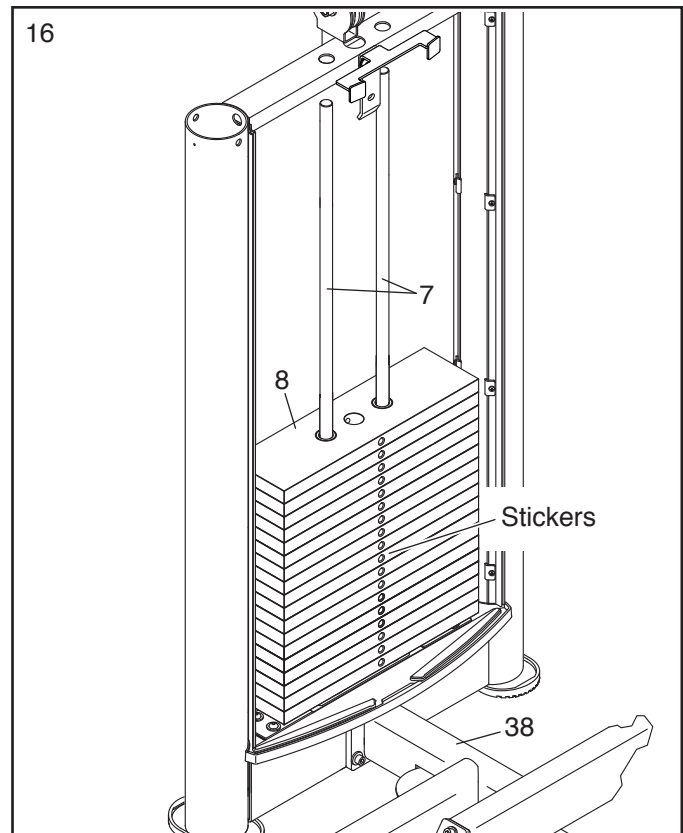
Zorg ervoor dat een tweede persoon de Gewichtsgeluiders (7) vasthoudt. Til de Hulzen van de Gewichtsgeluiders (18) uit het Torenonderstel (1).

Kantel dan 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. Kijk naar de stickers op de achttien Gewichten van 20 ponden (8) en zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Draai dat Gewicht van 20 ponden zodanig dat de sticker naar het Hoofdonderstel (38) toewijst en schuif het Gewicht van 20 ponden op de Gewichtsgeluiders (7).

**Herhaal deze stap voor de andere Gewichten van 20 ponden (8).**



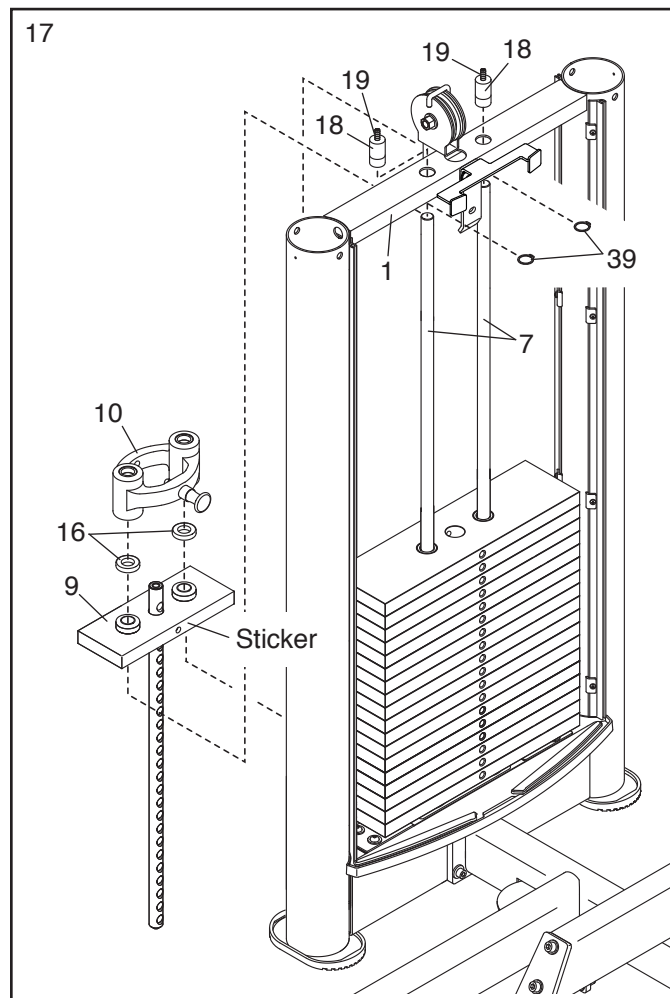
17. Draai het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals afgebeeld.

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

Schuif vervolgens de twee Hulzen van de Gewichtsgelider (18) in het Torenonderstel (1) en schuif deze op de bovenste uiteinden van de Gewichtsgeliders (7).

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

Draai dan de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) in de Hulzen van de Gewichtsgelider (18).

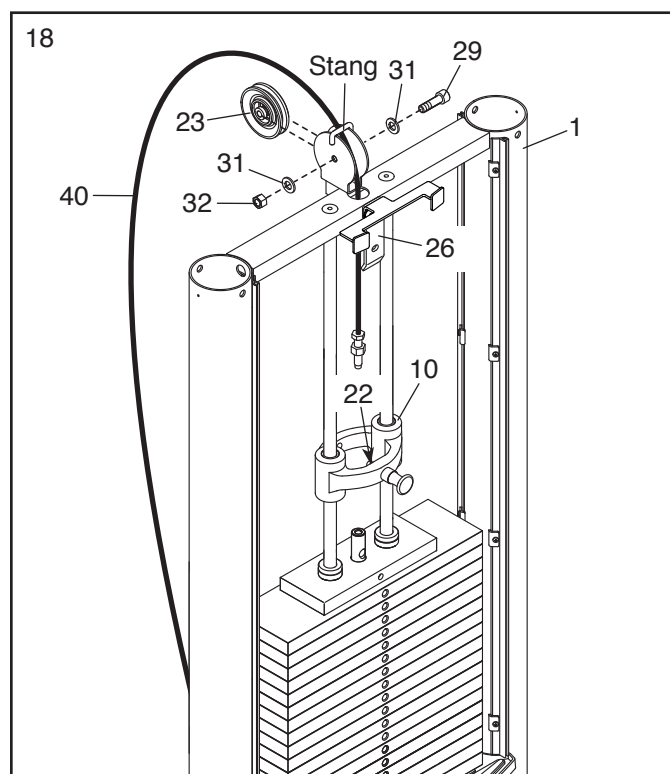


18. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

Leg de Kabel (40) door de katrolbeugel en naar beneden door het gat in het midden van het Torenonderstel (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 ervoor dat de Kabel (40) tussen de Kleine Katrol en de stang op de katrolbeugel gelegd is.**

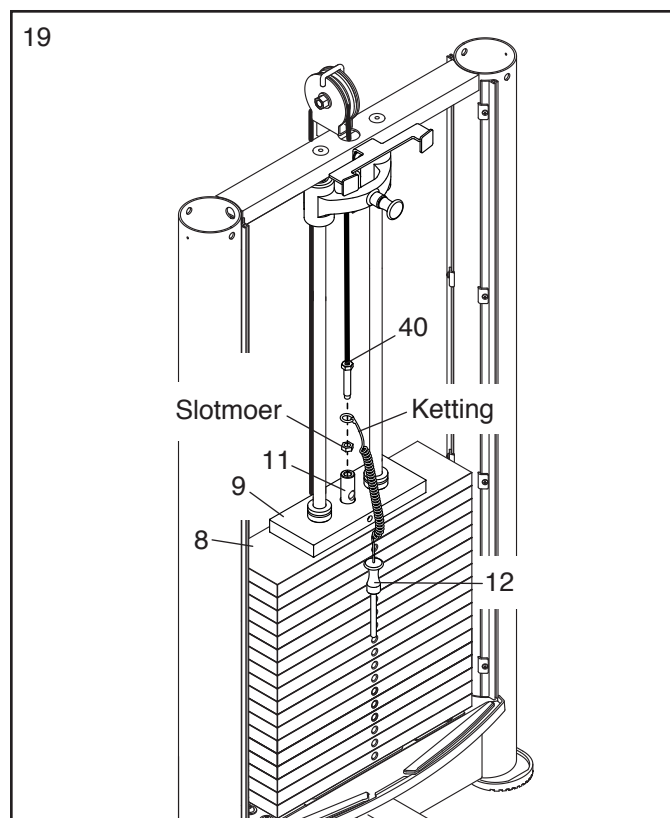
Schuif vervolgens het Zakgewicht (10) omhoog tot de Pen van het Zakgewicht (22) ervan in het gat in de Vergrendelbeugel (26) klikt. **Zorg ervoor dat de Pen van het Zakgewicht goed in het gat vastzit.**



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

Maak het uiteinde van de Kabel (40) zodanig in de Gewichtskeuzeschakelaar (11) vast dat het Bovenste Gewicht (9) van de Gewichten van 20 ponden (8) getild wordt. Maak dan het uiteinde van de Kabel zodanig los dat het Bovenste Gewicht nog net op de Gewichten van 20 ponden rust.

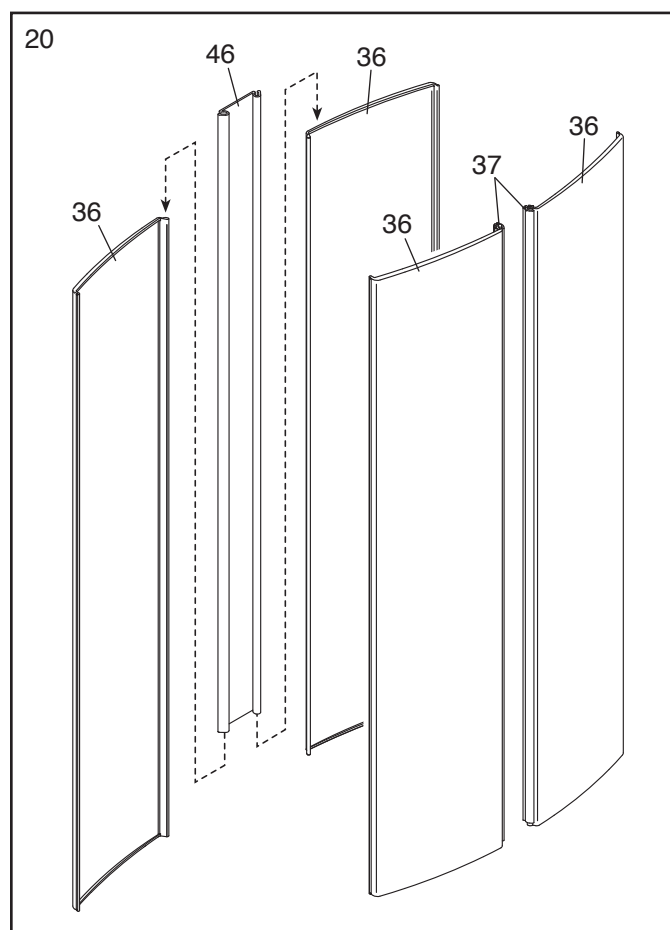
Maak dan de klemmoer weer tegen de Gewichtselector (11) vast.



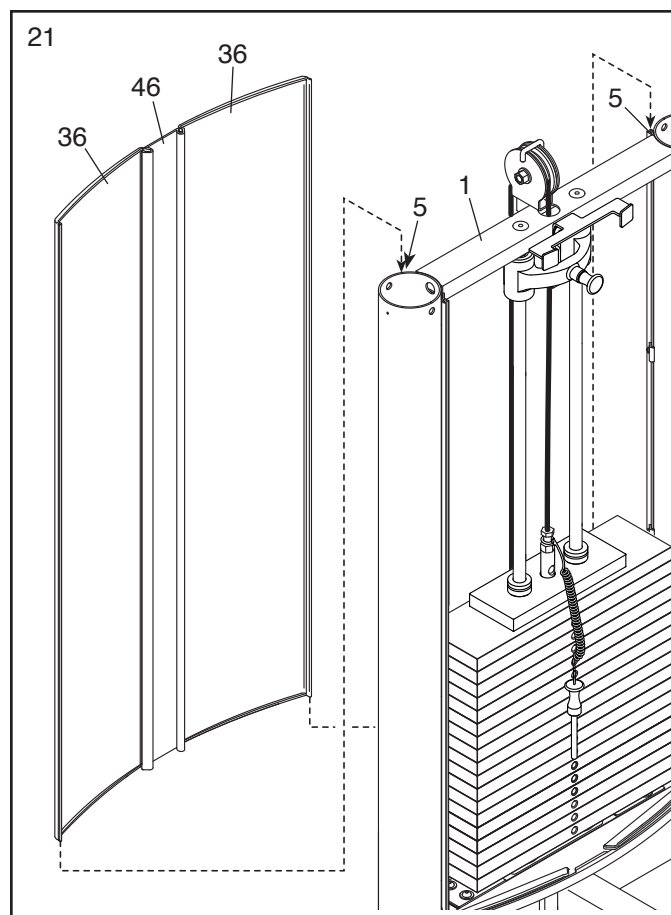
20. Aandacht: de onderdelen, in deze stap afgebeeld, kunnen al gemonteerd zijn.

Kijk naar de vier Schermen (36) en zoek naar de twee Schermen met gemonteerde Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).

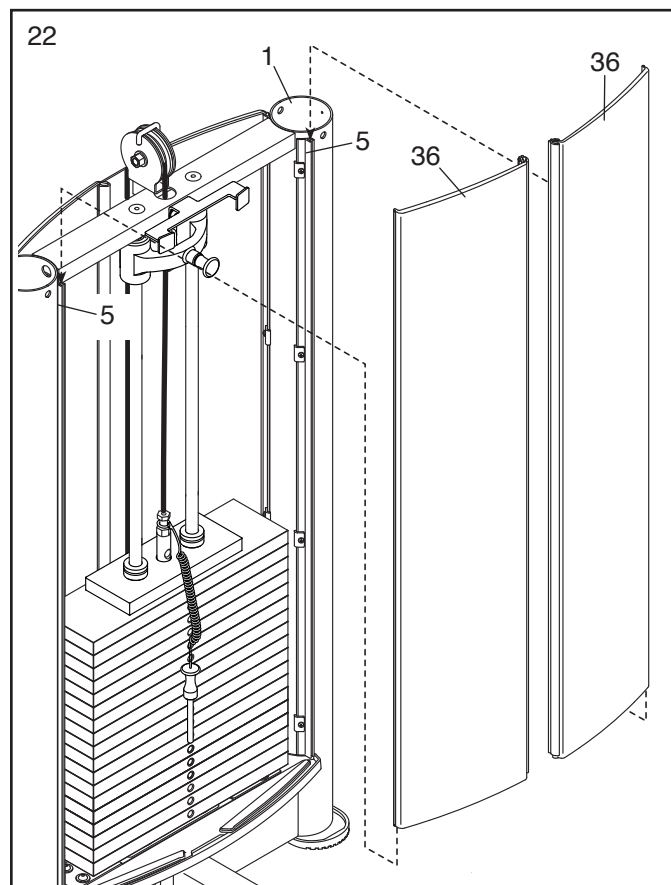
Schuif het Schermpaneel (46) naar beneden op de twee Schermen (36) **zonder** gemonteerde Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).



21. Schuif de twee Schermen (36) met het Schermpaneel (46) naar beneden in de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de achterkant van het Torenonderstel (1).

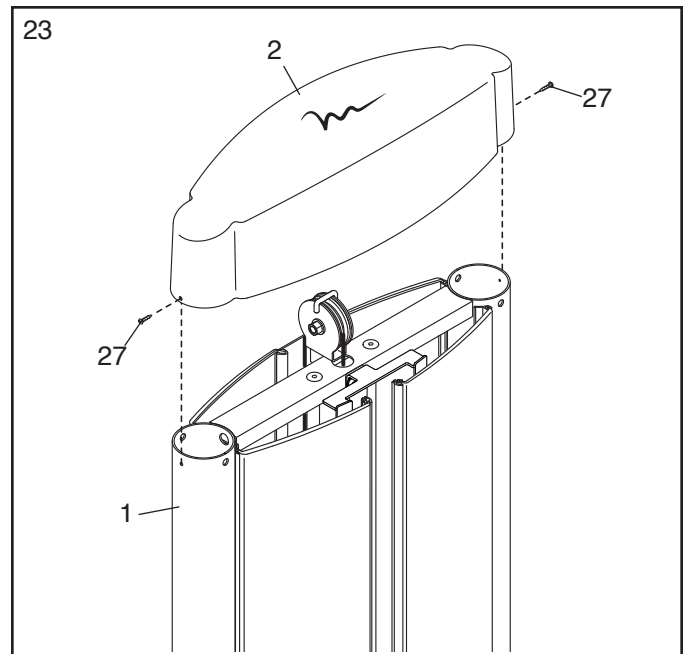


22. Schuif de twee overgebleven Schermen (36) naar beneden in de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).



23. Draai de Kap van de Toren (2) zoals afgebeeld.

Schuif de Kap van de Toren (2) naar beneden op het Torenonderstel (1). Maak de Kap van de Toren met twee M4 x 13mm Zelftappers (27) vast.



24. Zorg ervoor dat alle delen 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 de krachtmachine kunt afstellen. Zorg ervoor dat, elke keer dat u de bank gebruikt, alle onderdelen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.

## DE WEERSTAND AFSTELLEN

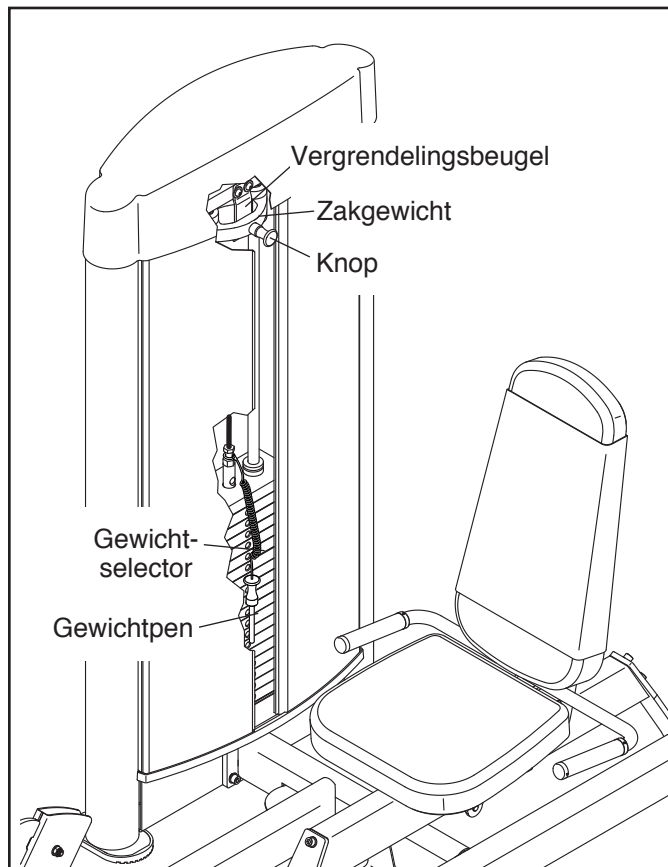
Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht.

**Zorg dat de gewichtpen volledig is ingestoken.**

Aandacht: Steek om alleen het bovenste gewicht te gebruiken de gewichtspen 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.

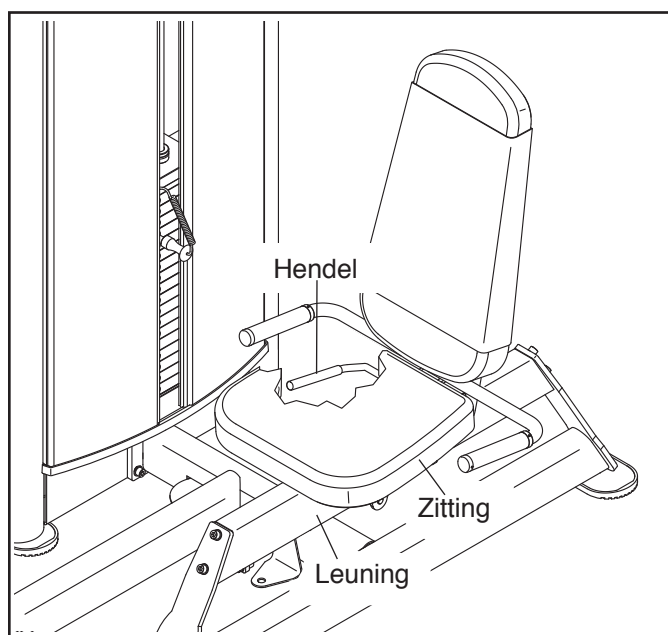
Als u niet het zakgewicht gebruikt, schuift u het omhoog en laat u de knop vergrendelen in de vergrendelingsbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om te controleren of de knop in de vergrendelbeugel vast zit.**



## DE ZITTING AFSTELLEN

Om de startstand van de zitting af te stellen, trekt u de afstelknop omhoog, draait u de zitting naar voren of naar achteren en laat u de afstelknop los.

**Beweeg de zitting naar voren en naar achteren om te controleren of de afstelhendel in een van de afstelgaten in de Zittingleuning zit.**



# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

## DAGELIJKS ONDERHOUD

### Algemeen Reiniging

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

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

### Moeilijke Vlekken

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

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

Herhaal deze stappen indien nodig en gebruik een zachte borstel.

### Optionele Methode voor Moeilijke Vlekken

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

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

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

## WEKELIJKS ONDERHOUD

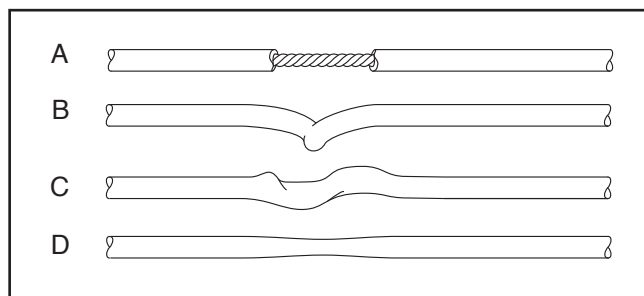
### Hardware

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

### Kabelinspectie

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

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



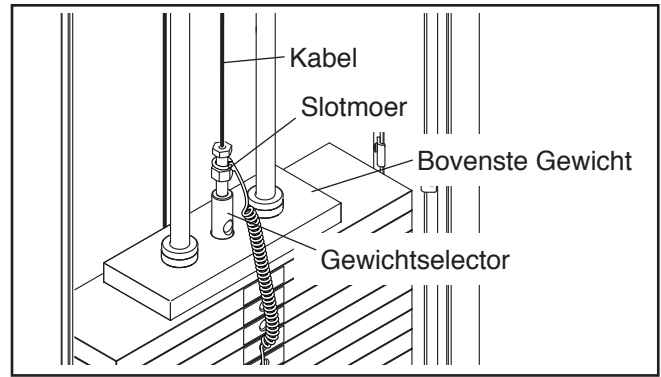
### Kabel Bijstellen

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

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

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

**Bekijk de tekening hier rechts.** Als een kabel te los of te strak is, dient u de slotmoer aan het uiteinde van de kabel, die is bevestigd aan de gewichtselector, los te maken. Maak vervolgens het uiteinde van de kabel in de gewichtselector tot het bovenste gewicht van de andere gewichten wordt afgetild. Maak dan het uiteinde van de kabel los tot het bovenste gewicht net op het onderliggende gewicht rust. Draai dan de klemmoer weer vast tegen de gewichtselector.



### MAANDELIJKS ONDERHOUD

#### Grepen

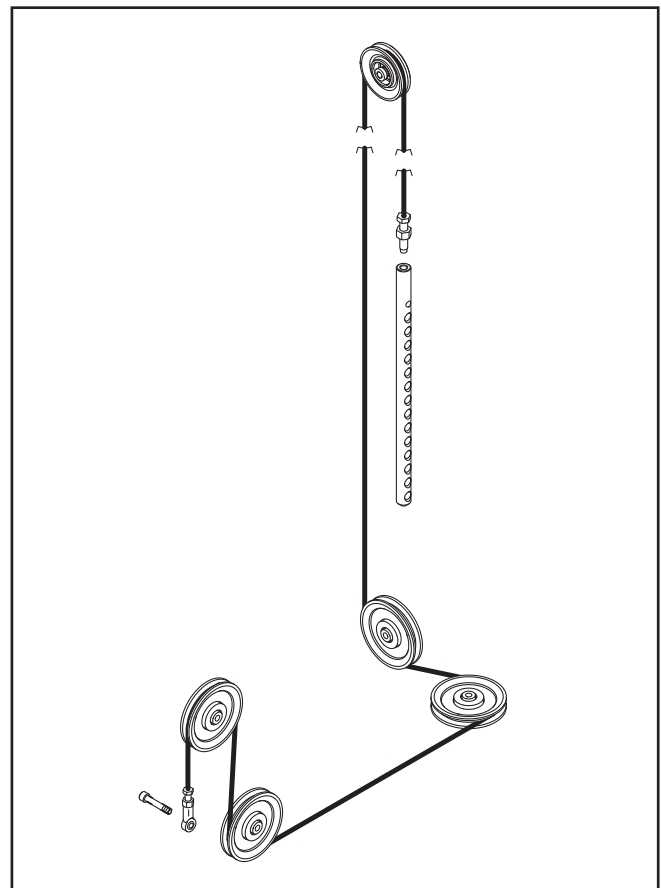
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

#### Gewichtgeleidersmering

Reinig en smeer elke gewichtgeleider door deze af te vegen met een zachte doek met een lichtgewicht motorolie, 10W-40 of 10W-30. Breng alleen een dun laagje coating over de gehele lengte van de gewichtgeleider aan. **Gebruik geen smeermiddelen op basis van TEFLON®.**

## DIAGRAM VAN DE KABEL

Het schema aan de rechterkant geeft de juiste ligging van de kabel aan. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabel op de juiste manier gemonteerd is. **Indien de kabel niet goed ligt dan zal het krachtapparaat niet goed functioneren en kan schade optreden. Wanneer het krachtapparaat een of meerdere kabelklemmen heeft, zorg er dan voor dat geen enkele kabelklem een kabel raakt of beklemt.**



# LIJST MET ONDERDELEN

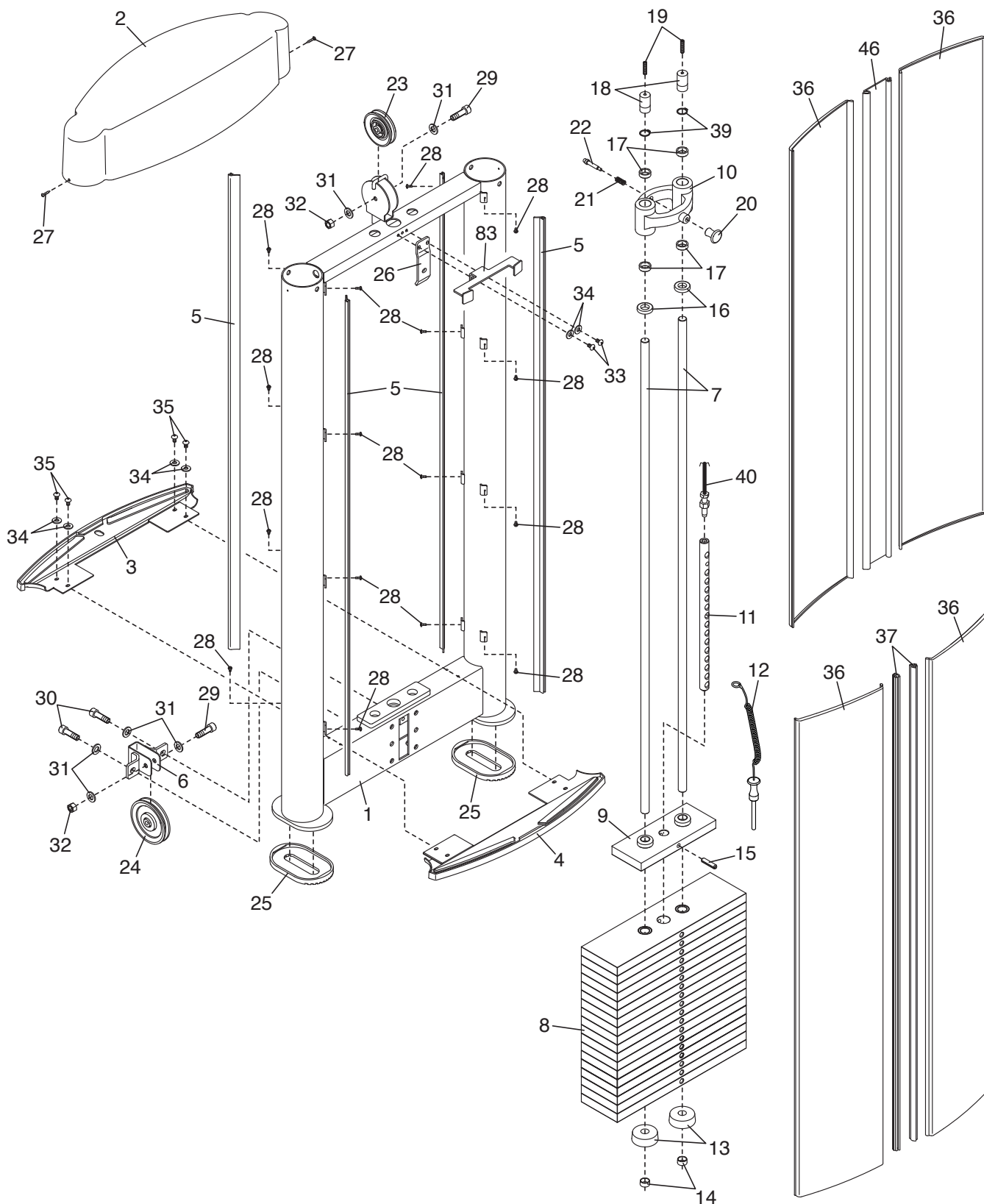
Modelnr. F813.0 R0812A

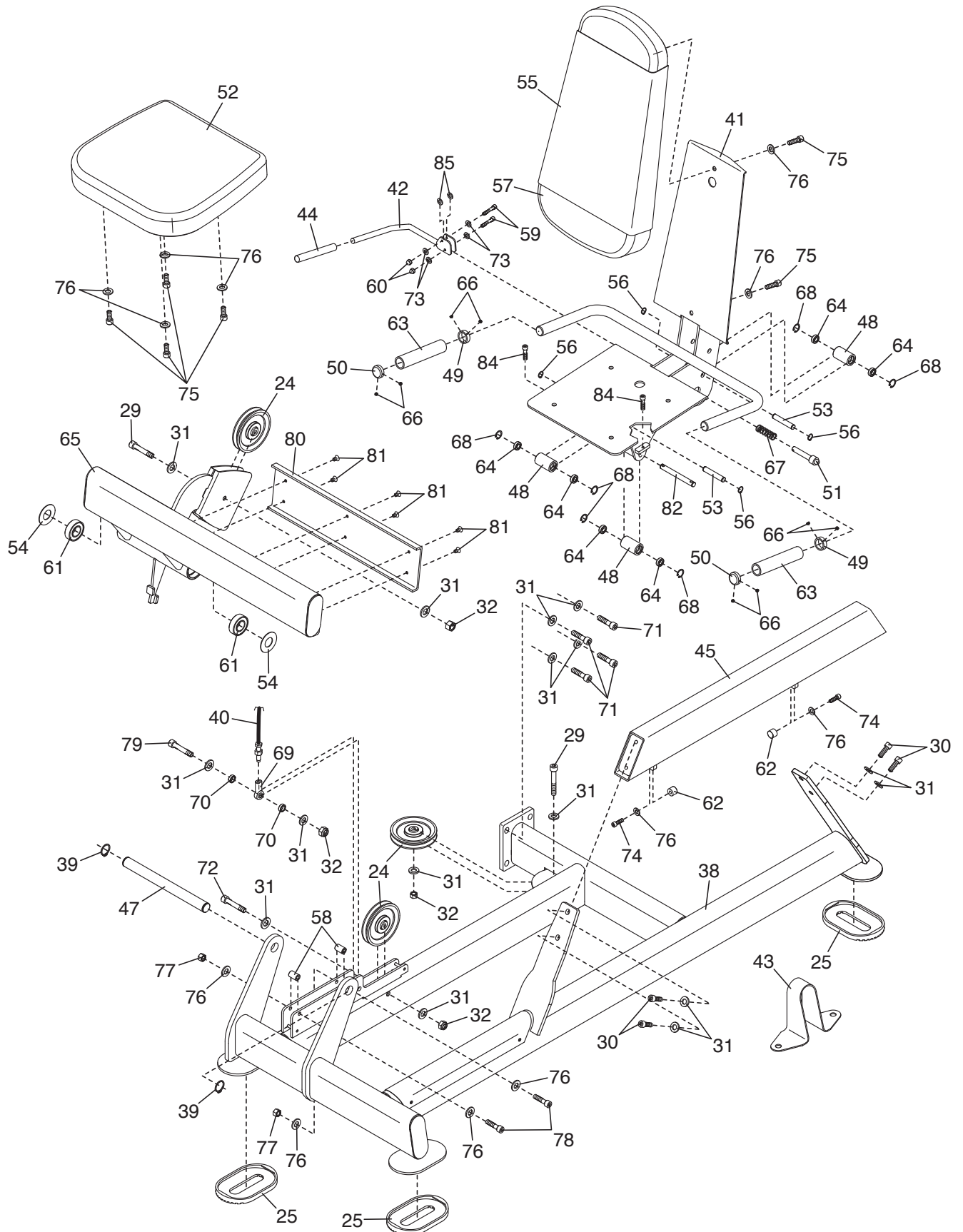
| Nr. | Aant. | Beschrijving                      | Nr. | Aant. | Beschrijving                            |
|-----|-------|-----------------------------------|-----|-------|-----------------------------------------|
| 1   | 1     | Torenonderstel                    | 45  | 1     | Rail van de Zitting                     |
| 2   | 1     | Kap van de Toren                  | 46  | 1     | Schermpaneel                            |
| 3   | 1     | Achterste Basis van het Scherm    | 47  | 1     | Grote As                                |
| 4   | 1     | Voorste Basis van het Scherm      | 48  | 3     | Roller                                  |
| 5   | 4     | Afwerkingstrips aan de Buitenkant | 49  | 2     | Kraag van de Hendel                     |
| 6   | 1     | Katrolbeugel                      | 50  | 2     | Kapje van de Hendel                     |
| 7   | 2     | Gewichtsgeleider                  | 51  | 1     | Pen van de Hendel                       |
| 8   | 18    | Gewicht van 20 ponden             | 52  | 1     | Zitting                                 |
| 9   | 1     | Bovenste Gewicht                  | 53  | 2     | Kleine As                               |
| 10  | 1     | Zakgewicht                        | 54  | 2     | Plastic Tussenring                      |
| 11  | 1     | Gewichtsselector                  | 55  | 1     | Hoes van de Rugleuning                  |
| 12  | 1     | Gewichtspen                       | 56  | 4     | Kleine Borgring                         |
| 13  | 2     | Onderste Gewichtsbumper           | 57  | 1     | Rugleuning                              |
| 14  | 2     | Kap van de Gewichtsgeleider       | 58  | 2     | Tussenstuk                              |
| 15  | 1     | Rolpen                            | 59  | 2     | M5 x 27mm Dopbout                       |
| 16  | 2     | Bovenste Gewichtsbumper           | 60  | 2     | M5 Dopmoer                              |
| 17  | 4     | Huls van het Zakgewicht           | 61  | 2     | Grote Lager                             |
| 18  | 2     | Huls van de Gewichtsgeleider      | 62  | 2     | Bumper van het Onderstel van de Zitting |
| 19  | 2     | M8 x 35mm Stelschroef             | 63  | 2     | Grote Handgreep                         |
| 20  | 1     | Knop van het Zakgewicht           | 64  | 6     | Kleine Lager                            |
| 21  | 1     | Kleine Veer                       | 65  | 1     | Onderstel van de Poot                   |
| 22  | 1     | Pen van het Zakgewicht            | 66  | 8     | M4 x 3mm Stelschroef                    |
| 23  | 1     | Kleine Katrol                     | 67  | 1     | Grote Veer                              |
| 24  | 4     | Grote Katrol                      | 68  | 6     | Middelste Borgring                      |
| 25  | 5     | Poot                              | 69  | 1     | Verbindingslager                        |
| 26  | 1     | Vergrendelbeugel                  | 70  | 2     | Verbindinghuls                          |
| 27  | 2     | M4 x 13mm Zelftapper              | 71  | 4     | M10 x 35mm Dopschroef                   |
| 28  | 16    | M4 x 10mm Schroef                 | 72  | 1     | M10 x 65mm Dopbout                      |
| 29  | 4     | M10 x 50mm Dopbout                | 73  | 4     | M5 Tussenring                           |
| 30  | 6     | M10 x 30mm Dopschroef             | 74  | 2     | M8 x 20mm Dopschroef                    |
| 31  | 22    | M10 Tussenring                    | 75  | 6     | M8 x 25mm Dopschroef                    |
| 32  | 6     | M10 Borgmoer                      | 76  | 12    | M8 Tussenring                           |
| 33  | 2     | M6 x 20mm Schroef                 | 77  | 2     | M8 Borgmoer                             |
| 34  | 6     | M6 Tussenring                     | 78  | 2     | M8 x 50mm Dopbout                       |
| 35  | 4     | M6 x 15mm Schroef                 | 79  | 1     | M10 x 55mm Dopbout                      |
| 36  | 4     | Schermb                           | 80  | 1     | Voetplaat                               |
| 37  | 2     | Afwerkingstrips aan de Binnenkant | 81  | 6     | M6 x 10mm Schroef                       |
| 38  | 1     | Hoofdonderstel                    | 82  | 1     | Middelste As                            |
| 39  | 4     | 25mm Borgring                     | 83  | 1     | Schermb                                 |
| 40  | 1     | Kabel                             | 84  | 2     | M6 x 40mm Dopschroef                    |
| 41  | 1     | Onderstel van de Zitting          | 85  | 2     | M6 Kleine Tussenring                    |
| 42  | 1     | Bijstelhendel                     | *   | —     | Gebruikershandleiding                   |
| 43  | 1     | Ankerriem                         |     |       |                                         |
| 44  | 1     | Kleine Handgreep                  |     |       |                                         |

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

## GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. F813.0 R0812A





---

# HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

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

## **Binnen de Verenigde Staten en Canada**

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

Schrijf naar:

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

## **Buiten de Verenigde Staten en Canada**

Bel: 001-435-786-3521

Email: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)