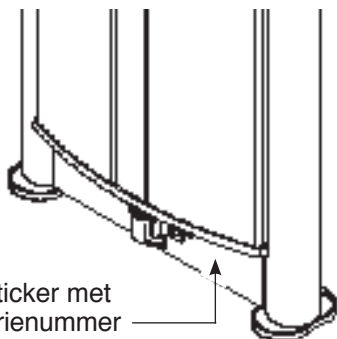


FREEMOTION® PRONE LEG CURL

Modelnr. F814.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

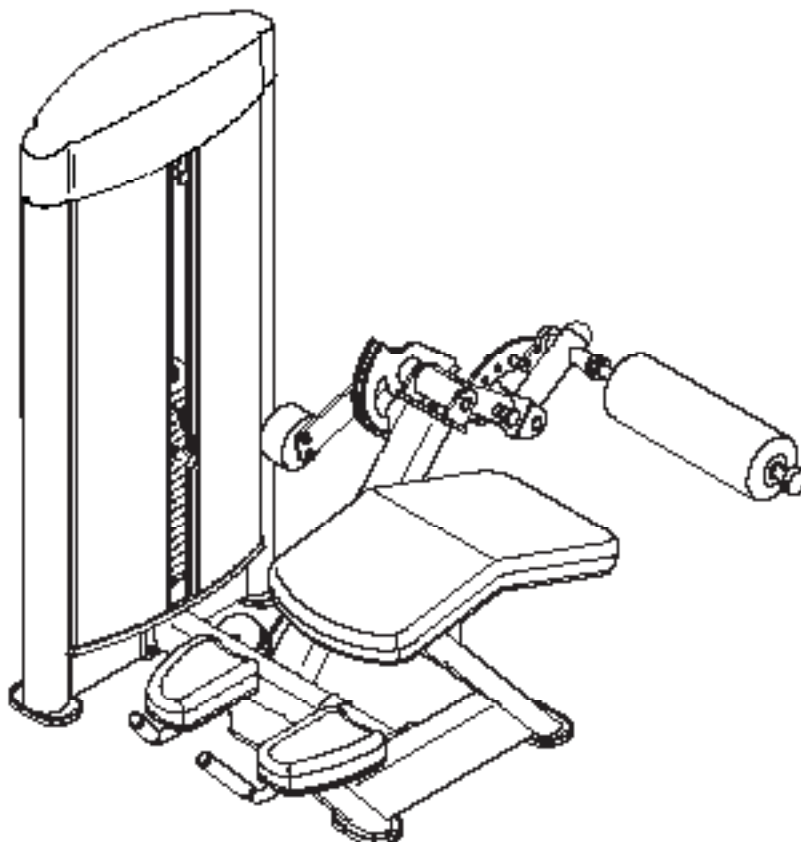
Indien u vragen hebt of
onderdelen beschadigd zijn of
ontbreken, raadpleeg dan HOE
CONTACT OPNEMEN MET DE
KLANTENDIENST aan de achter-
kant van deze handleiding.



OPGELET

Lees voor gebruik van dit
apparaat alle instructies en
voorzorgsmaatregelen in deze
handleiding. Bewaar deze hand-
leiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN3

DE STICKERS MET WAARSCHUWING4

VOORDAT U BEGINT5

ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA.....6

MONTAGE.....7

AFSTELLINGEN19

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN20

DIAGRAM VAN DE KABEL.....22

LIJST MET ONDERDELEN.....25

GEDETAILLEERDE TEKENING.....26

HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

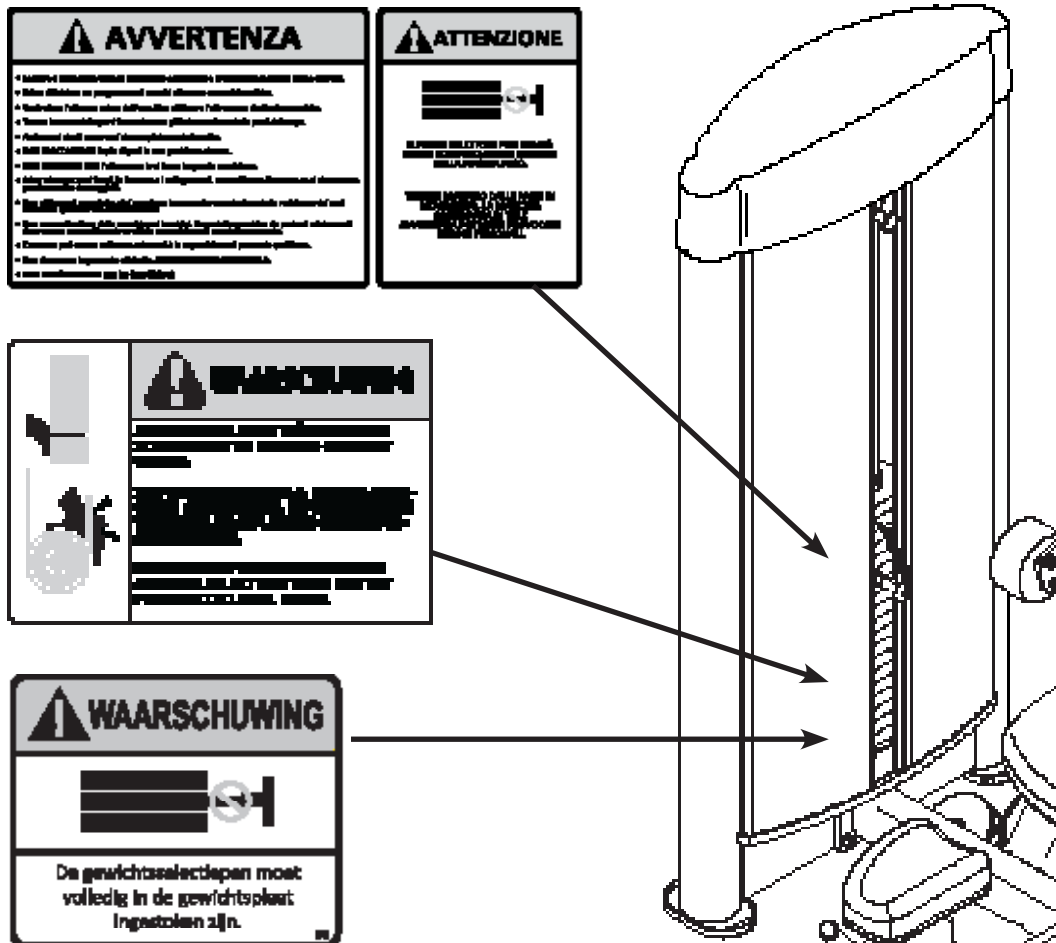


WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw krachtapparaat voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik het krachtapparaat alleen zoals in deze handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat er voor de voorgenomen oefening voldoende ruimte rondom het krachtapparaat is.
4. Gebruik het krachtapparaat alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer eronder om de vloer te beschermen.
5. Veranker het krachtapparaat met de ankerriem aan de vloer daar waar dat nodig is of mogelijk is om voor maximale stabiliteit te zorgen.
6. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor in te staan dat alle gebruikers van het krachtapparaat goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwingsstickers gelezen en begrepen hebben en geïnformeerd zijn over het juiste gebruik van het krachtapparaat.
7. Alle gebruikers van het krachtapparaat dienen geïnformeerd te zijn dat zij letsel door, of onregelmatigheden aan het krachtapparaat direct moeten melden aan personeel van de faciliteit.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij het krachtapparaat vandaan.
9. Het krachtapparaat is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
10. Draag altijd gym schoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun tijdens het gebruik niet op het krachtapparaat of laat uw handen er niet op rusten.
12. Zorg ervoor dat de gewichtspen volledig in een van de gewichtsplaten ingestoken is.
13. Controleer telkens voor gebruik van het krachtapparaat iedere kabel, kabel aansluiting en katrol. Zorg dat alle onderdelen goed aangedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen direct.
14. Zorg ervoor dat alle kabels te allen tijde op de katrollen liggen. Als een kabel tijdens de oefening vast komt te zitten dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel op de katrol ligt en er niets tussen de kabels of op de katrollen komt.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



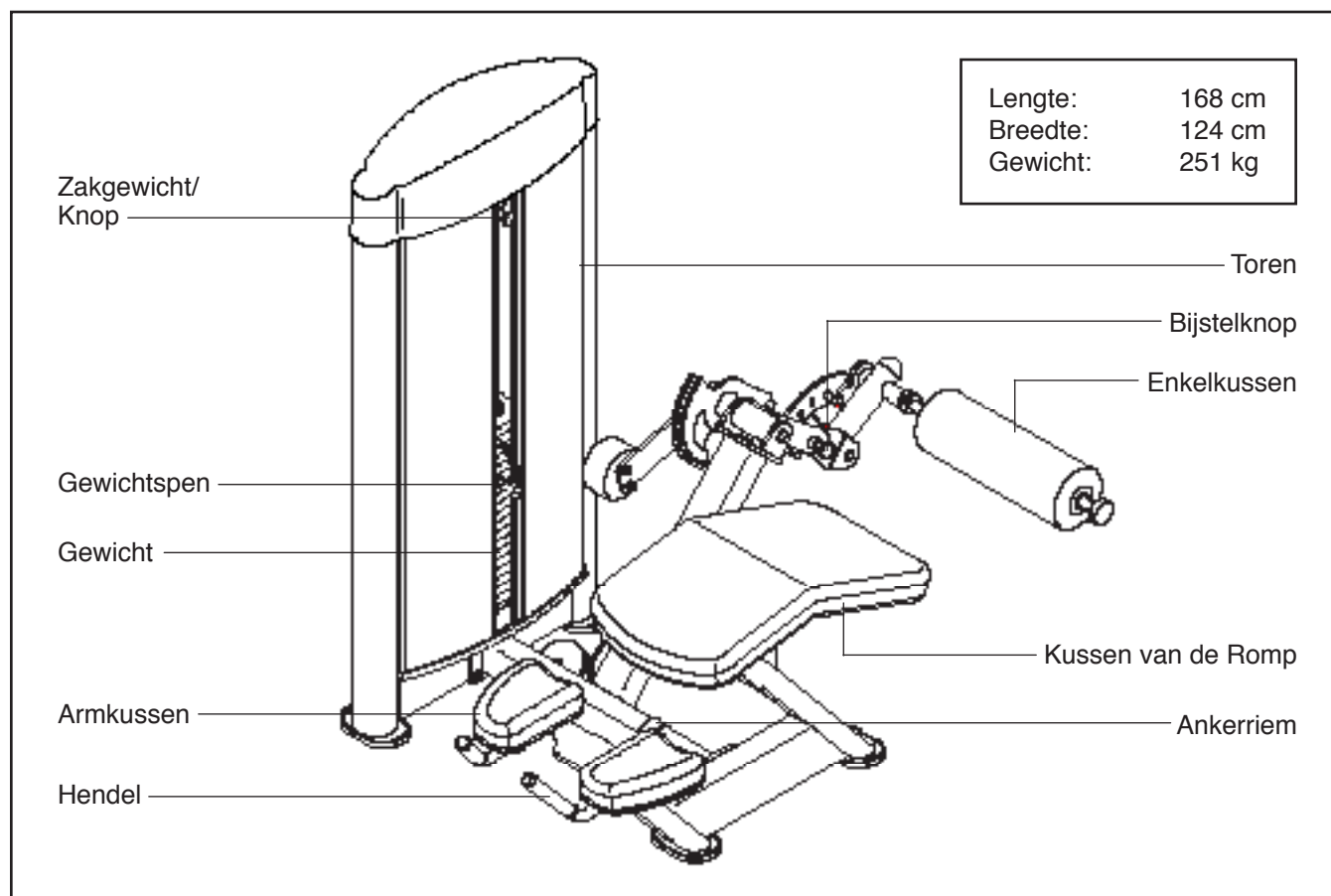
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® PRONE LEG CURL (beenkrul) krachtaapparaat gekozen heeft. U kunt effectiever en efficiënter trainen door de spiergroepen van uw lichaam, zonder beperking, op natuurlijke wijze te laten werken

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

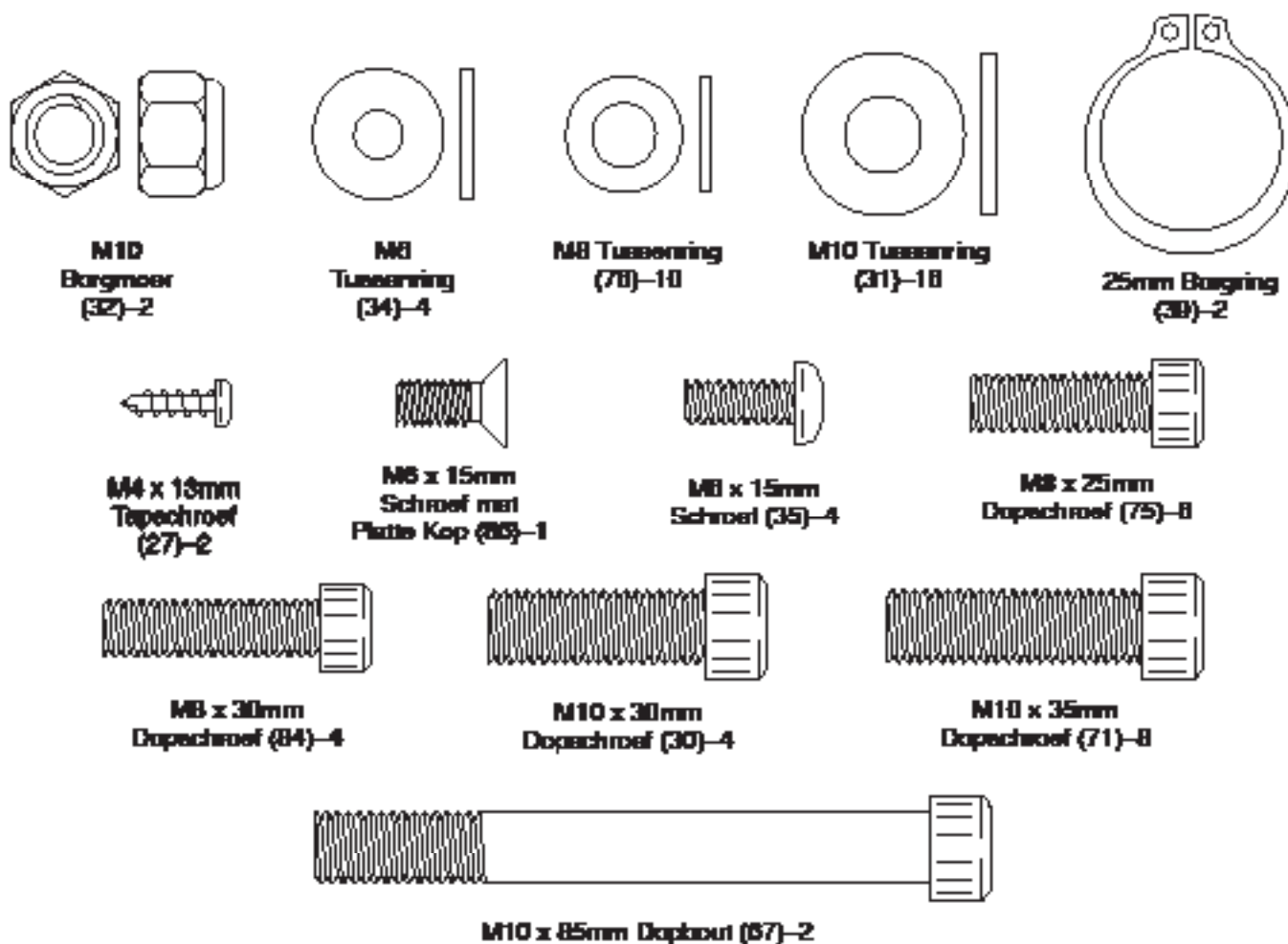
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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 getal tussen 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.**



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

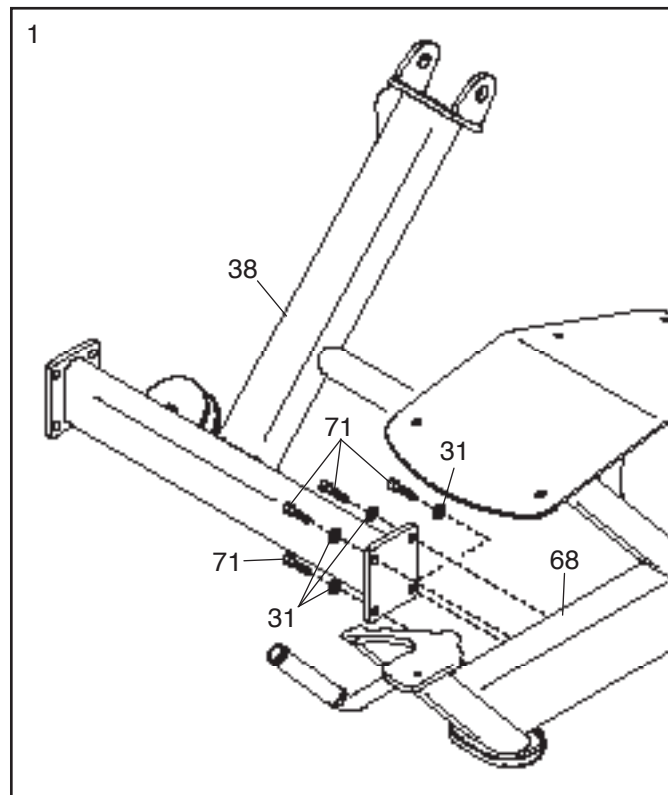


borgringtang

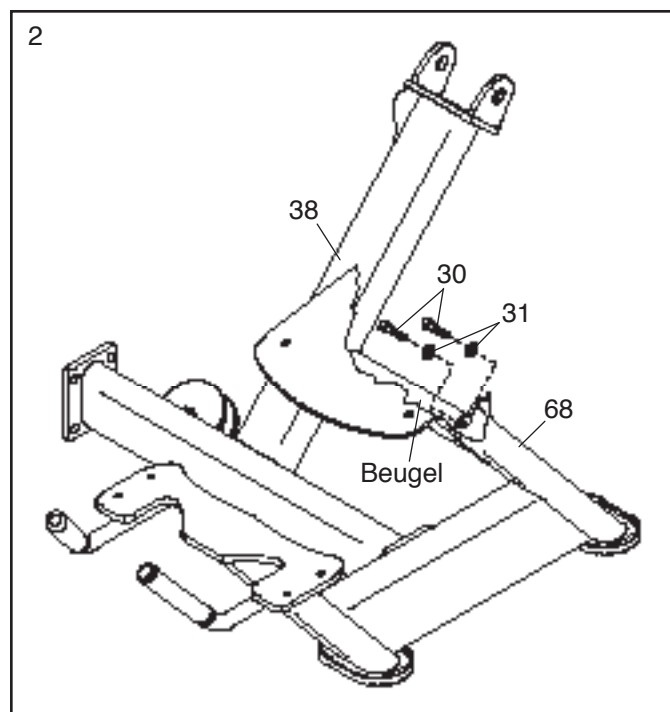


Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u geen gebruik te maken van elektrisch gereedschap.

1. Maak het Aansluitende Onderstel (38) aan het Hoofdonderstel (68) vast met vier M10 x 35mm Dopschroeven (71) en vier M10 Tussenringen (31). **Maak de Dopschroeven nog niet vast.**



2. Maak de steun op het Aansluitende Onderstel (38) aan het Hoofdonderstel (68) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31). **Maak de Dopschroeven nog niet vast.**



3. Zoek naar de Middelste As (78) (er is ook een Korte As [niet afgebeeld] en een Lange As [niet afgebeeld]).

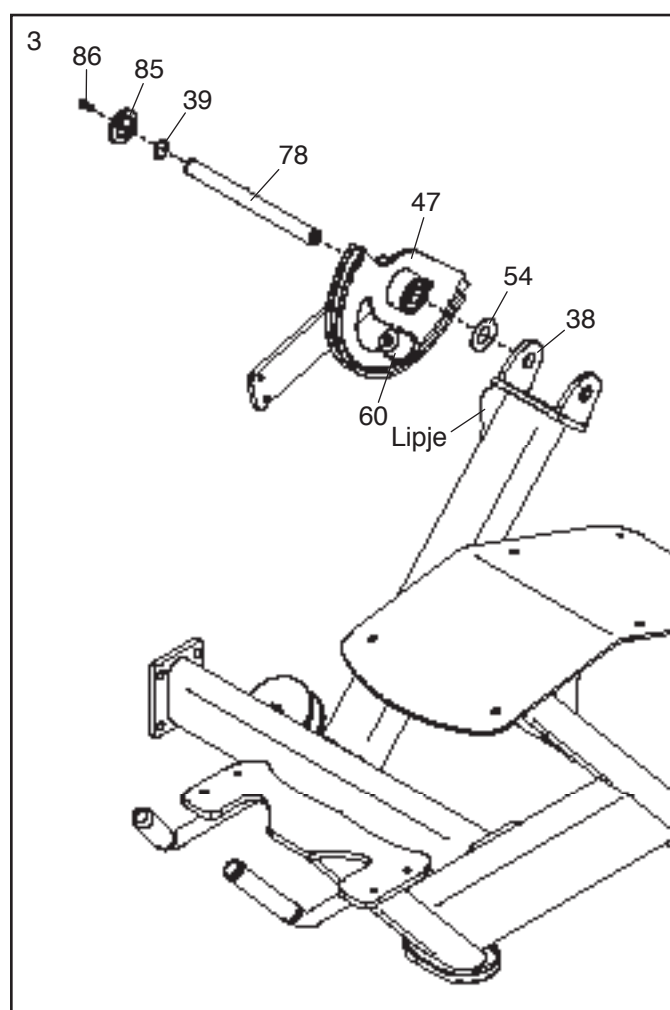
Maak een 25mm Borgring (39) op een uiteinde van de Middelste As (78) vast.

Maak de Kap van de Lager (85) op hetzelfde uiteinde van de Middelste As (78) vast met een M6 x 15mm Schroef met Platte Kop (86).

Draai vervolgens de Nok (47) zoals afgebeeld.

Laat een tweede persoon de Nok (47) en een Plastic Tussenring (54) vasthouden tegen de beugel aan het bovenste uiteinde van het Aansluitende Onderstel (38). **Zorg ervoor dat de Nokbumper (60) achter het aangegeven lipje op het Aansluitende Onderstel geplaatst is.**

Steek de Middelste As (78) door de Nok (47), door de Plastic Tussenring (54), en door één zijkant van de beugel.

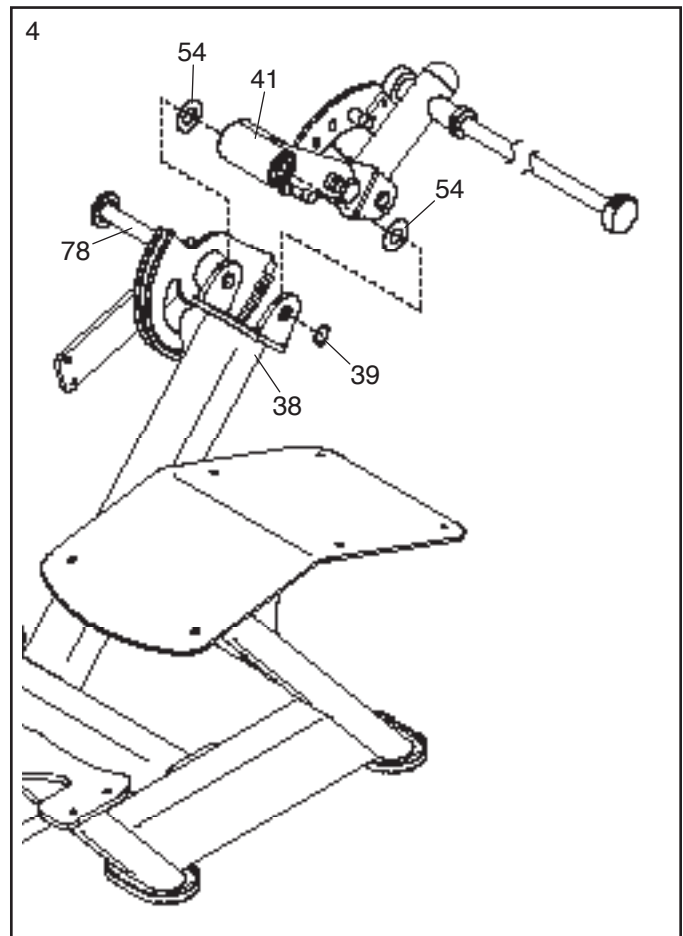


4. Zoek naar de Onderste Zwenkarm (41), en draai deze zoals afgebeeld.

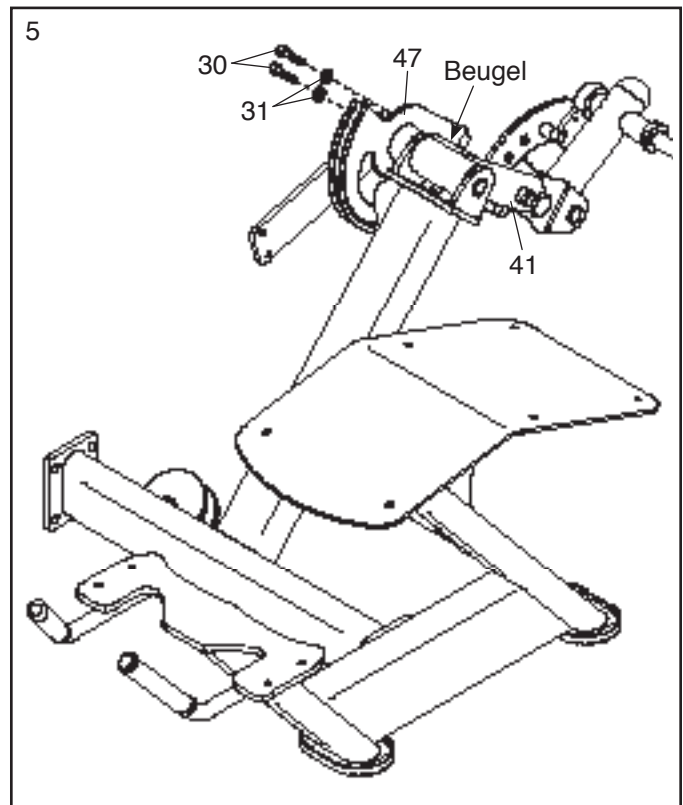
Laat een tweede persoon het uiteinde van de Onderste Zwenkarm (41) en de twee Plastic Tussenringen (54) vasthouden aan de binnenkant van de beugel op het Aansluitende Onderstel (38).

Steek de Middelste As (78) door de Plastic Tussenringen (54), door de Onderste Zwenkarm (41) en door de andere zijkant van de beugel.

Maak vervolgens een andere 25mm Borgring (39) op de Middelste As (78) vast.



5. Maak de Nok (47) aan de steun op de Onderste Zwenkarm (41) vast met twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).

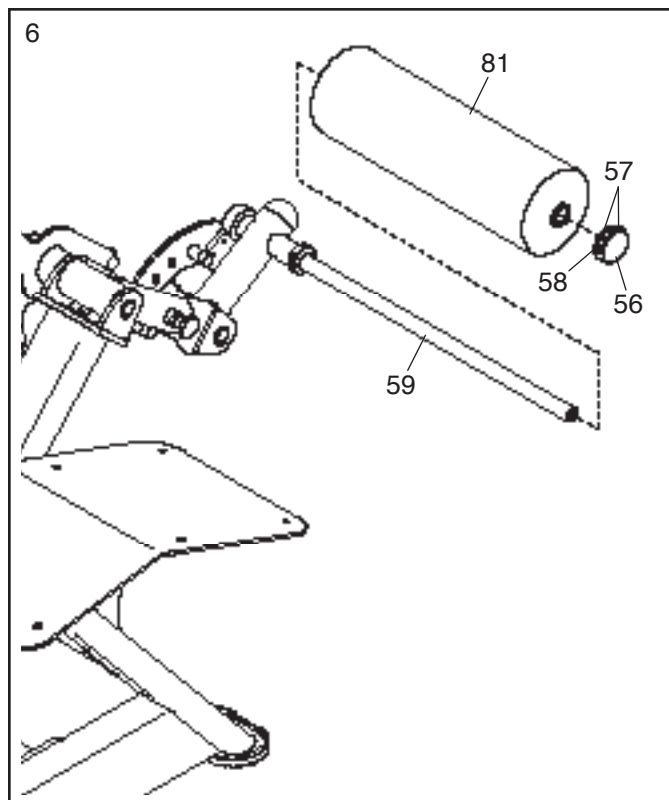


6. Draai de twee M6 x 15mm Dopschroeven (57) een paar draaien los in de Asklem (58) aan het andere uiteinde van de Lange As (59); **het is niet nodig om de Dopschroeven eraf te halen.** Schuif dan de Asklem en het Klemkapje (56) van de Lange As.

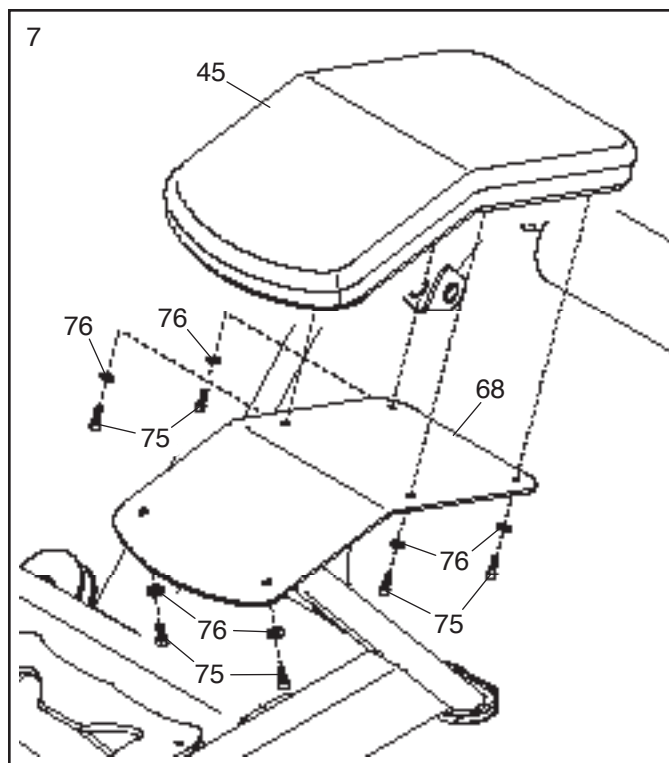
Schuif het Enkelkussen (81) op de Lange As (59).

Schuif dan de Asklem (58) en het Klemkapje (56) op de Lange As (59). Draai dan de twee M6 x 15mm Dopschroeven (57) vast.

Draai het Klemkapje (56) zodanig dat de uitsparing naar de grond wijst.

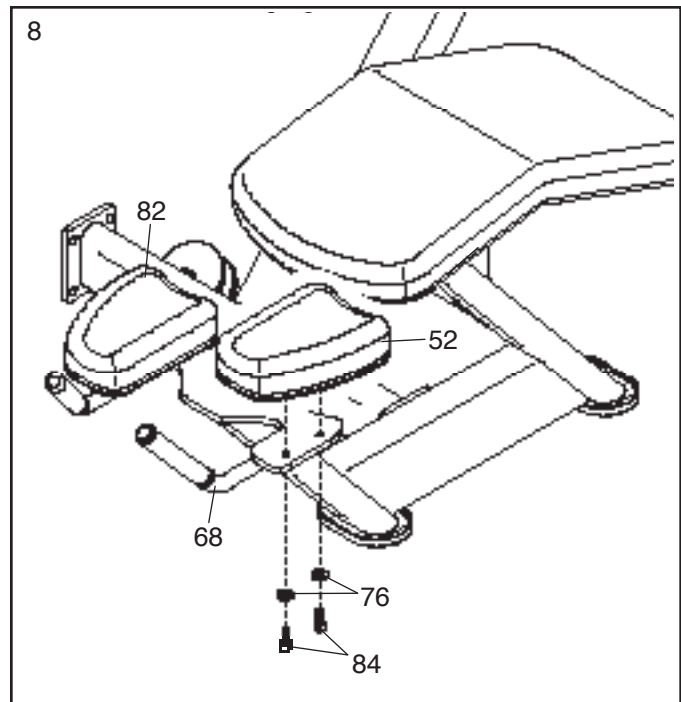


7. Maak het Kussen van de Romp (45) aan het Hoofdonderstel (68) vast met zes M8 x 25mm Dopschroeven (75) en zes M8 Tussenringen (76); **draai alle zes de Dopschroeven eerst aan en draai ze dan vast.**



8. Maak het Kussen van de Linker Arm (52) aan het Hoofdonderstel (68) vast met twee M8 x 30mm Dopschroeven (84) en twee M8 Tussenringen (76).

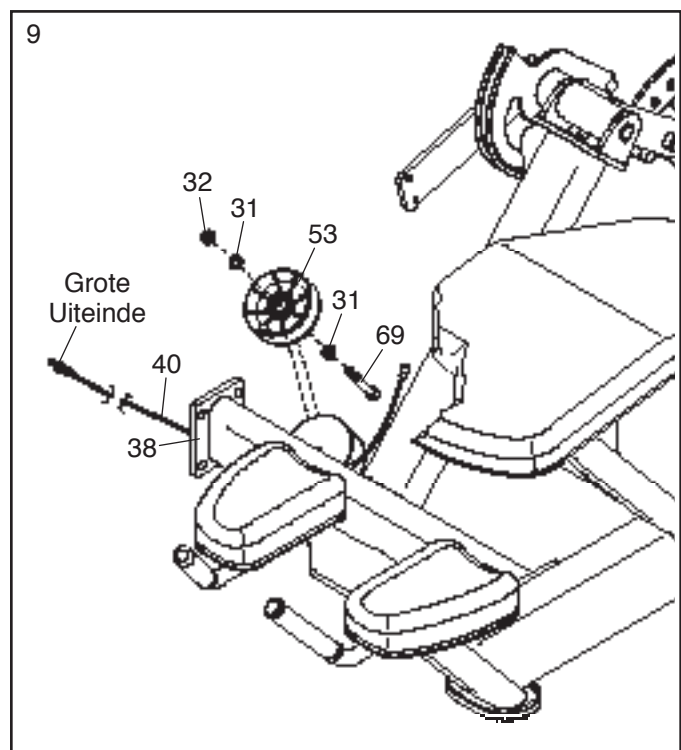
Maak het Kussen van de Rechter Arm (82) op dezelfde manier vast.



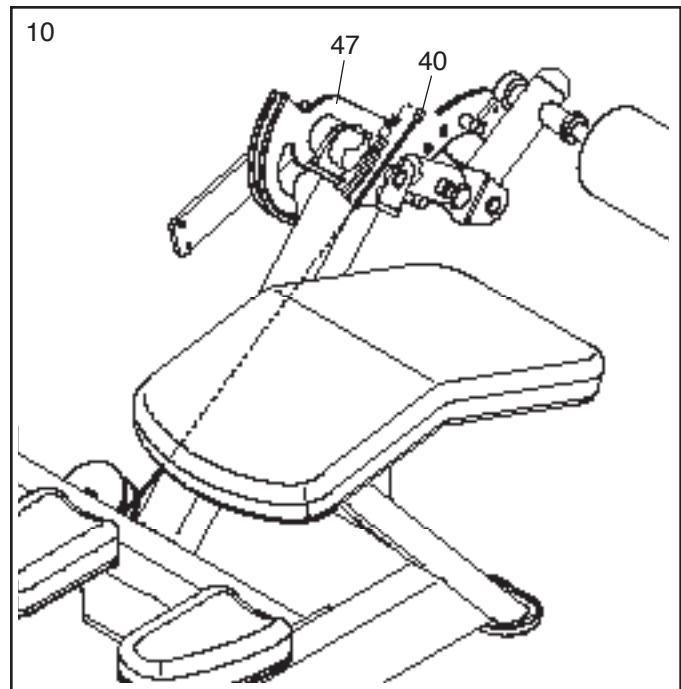
9. Haal alle onderdelen (31, 32, 53 en 69) uit de katrolbeugel op het Aansluitende Onderstel (38).

Draai de Kabel (40) zoals afgebeeld en steek deze door het Aansluitende Onderstel (38) en door de katrolbeugel.

Maak de V-katrol (53) aan de binnenkant van de katrolbeugel vast met de M10 x 70mm Dopbout (69), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Borgmoer (32), die u zojuist verwijderd heeft.



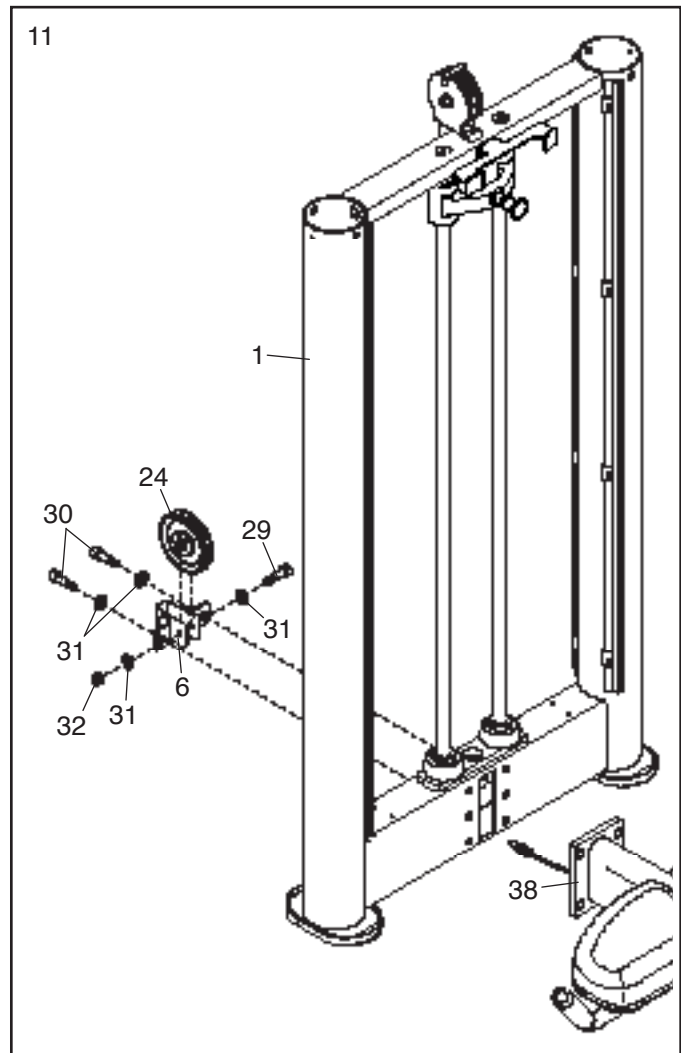
10. Steek het aangegeven uiteinde van de Kabel (40) in de fitting op de Nok (47).



11. Draai het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld en plaats deze bij het Aansluitende Onderstel (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).

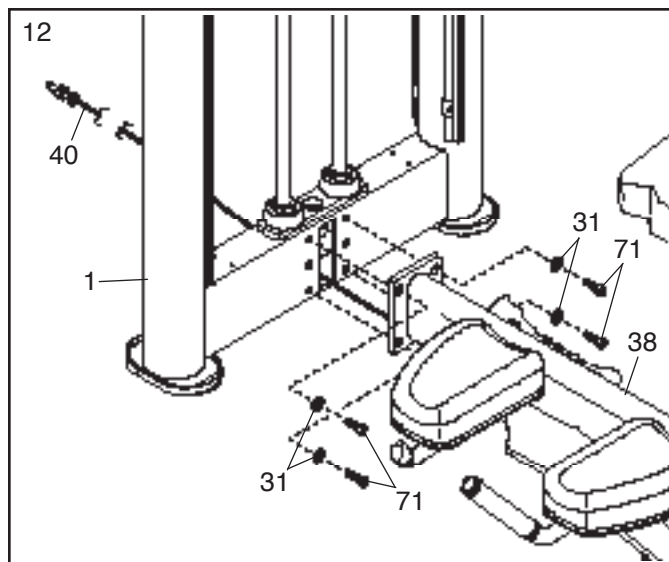


12. Steek de Kabel (40) door het Torenonderstel (1) zoals afgebeeld.

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

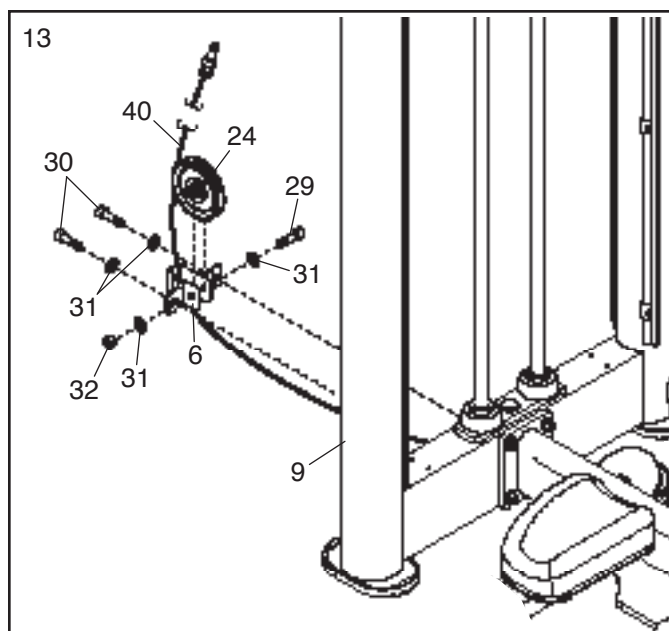
Zie stap 1. Draai de vier M10 x 35mm Dopschroeven (71) vast.

Zie stap 2. Draai de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) vast.



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.

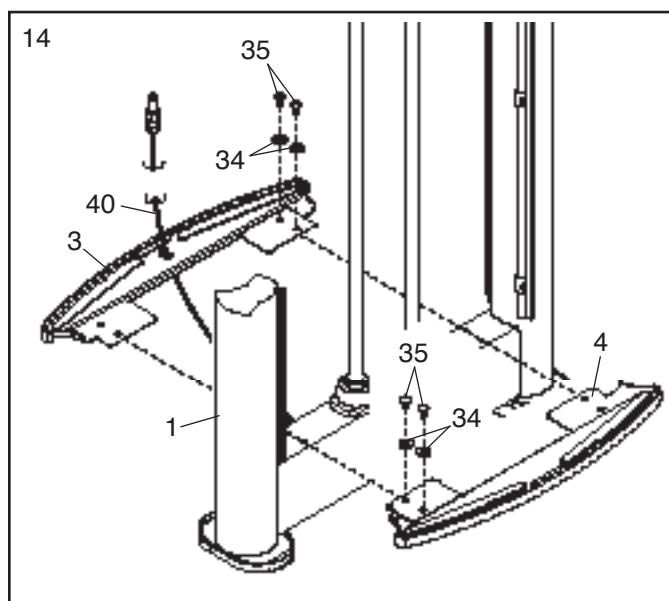
Maak dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) vast met de twee M10 x 30mm Dopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u in stap 11 verwijderd heeft.



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 Bases van de Schermen zoals afgebeeld.

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

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



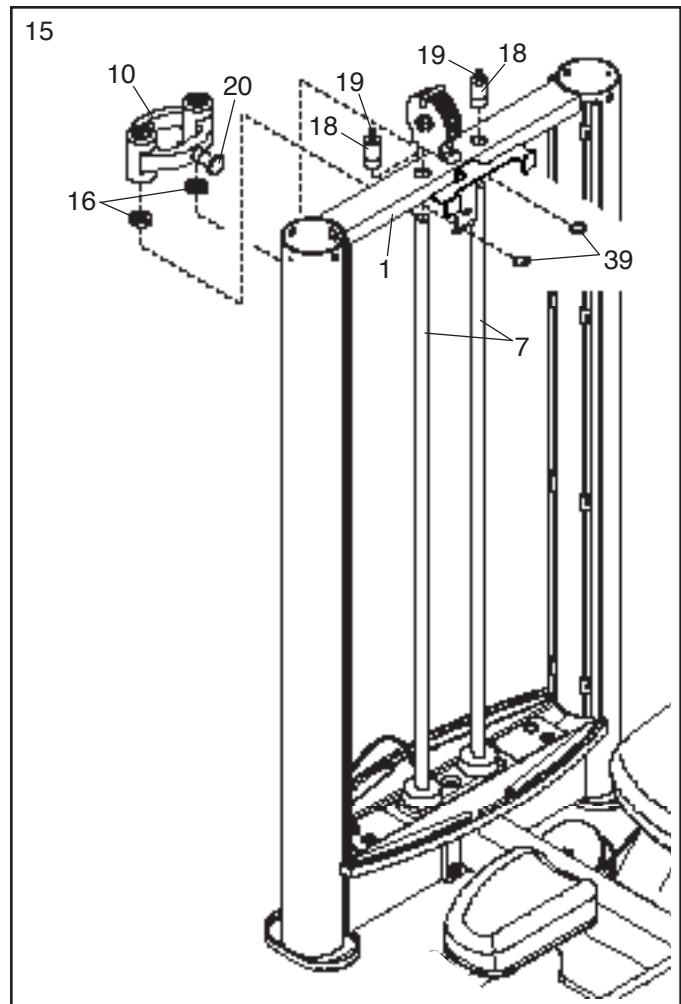
15. Trek aan de Knop van het Zakgewicht (20) en schuif het Zakgewicht (10) naar beneden op de Gewichtsgeluiders (7).

Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) een paar draaien 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).

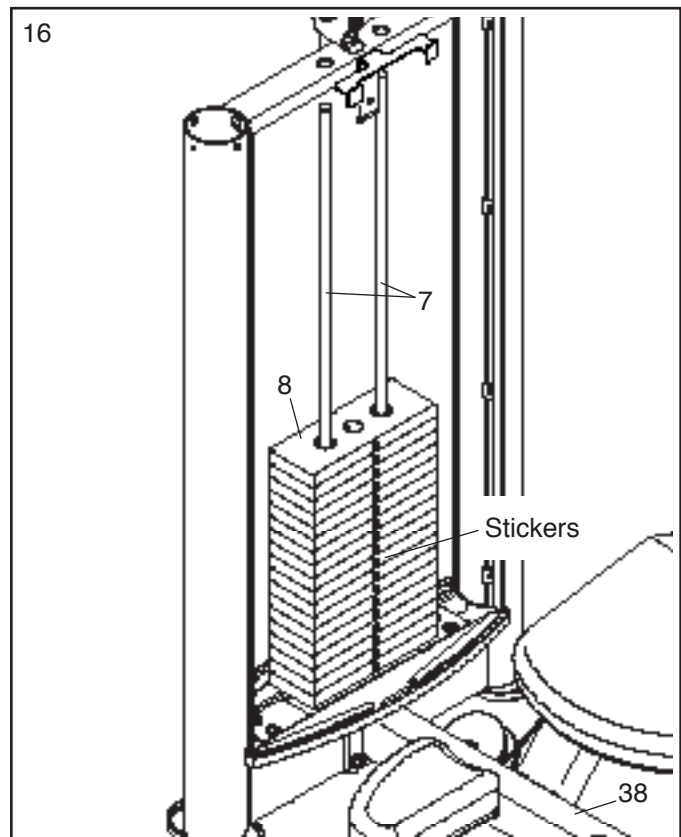
Zorg ervoor dat een tweede persoon de Gewichtsgeluiders (7) vasthoudt. Til de Hulzen van de Gewichtsgeluiders (18) uit het Torenonderstel (1).

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 10 Ponden (8) en zoek naar de sticker met het **hoogste** cijfer. Draai het Gewicht van 10 Ponden zodanig dat de sticker naar het Aansluitende onderstel (38) gericht is en schuif het Gewicht van 10 Ponden op de Gewichtsgeluiders (7).

Herhaal deze stap voor de overgebleven Gewichten van 10 Ponden (8).



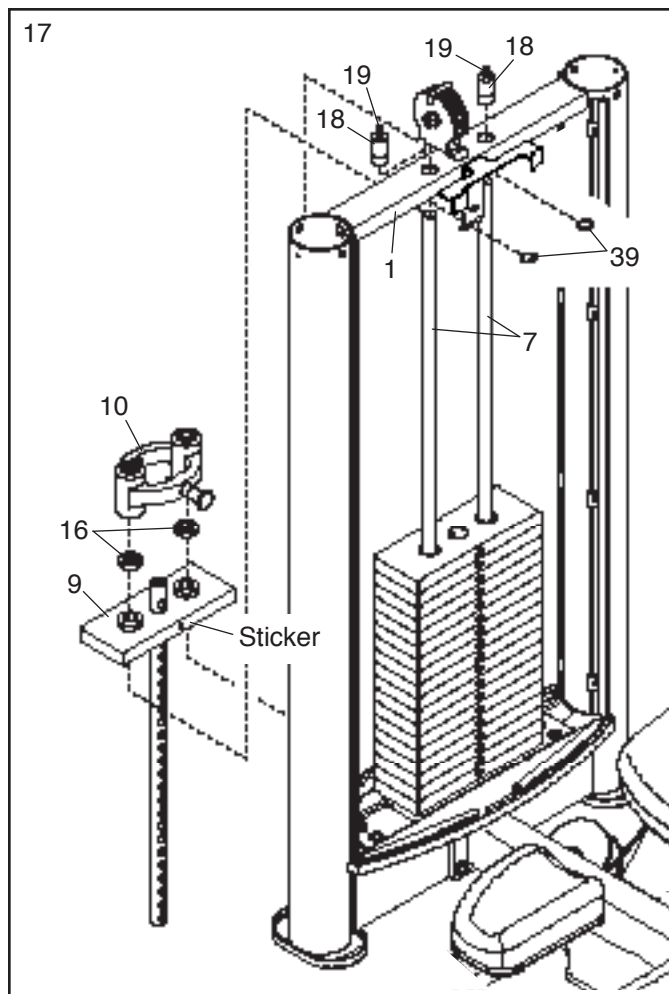
17. Draai het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals afgebeeld.

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 Gewichtsgeleider (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 Gewichtsgeleider (18).

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

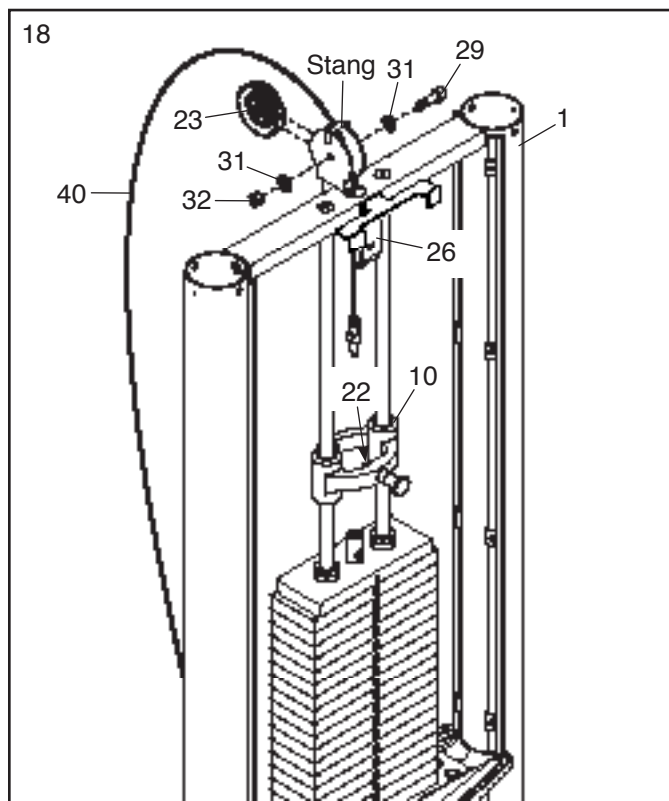


18. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

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

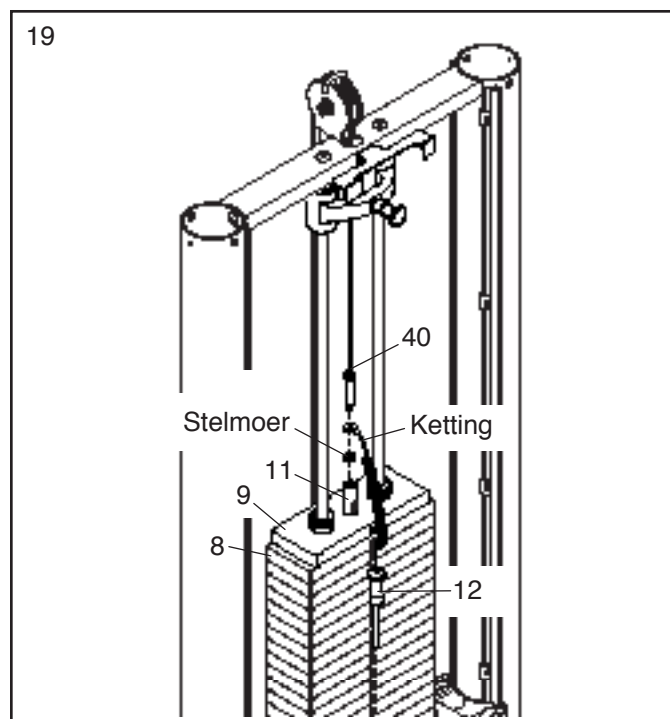
Schuif vervolgens het Zakgewicht (10) omhoog tot de Gewichtspen van het Zakgewicht (22) ervan in het gat in de Vergrendelbeugel (26) klikt. **Zorg ervoor dat de Gewichtspen van het Zakgewicht goed in het gat vastzit.**



19. Verwijder de stelmoer van het uiteinde van de Kabel (40). Schuif vervolgens de ketting van de Gewichtspen (12) op het uiteinde van de Kabel. Draai vervolgens de stelmoer handmatig op het uiteinde van 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 10 Ponden (8) getild wordt. Maak dan het uiteinde van de Kabel zodanig los dat het Bovenste Gewicht net op de Gewichten van 10 Ponden rust.

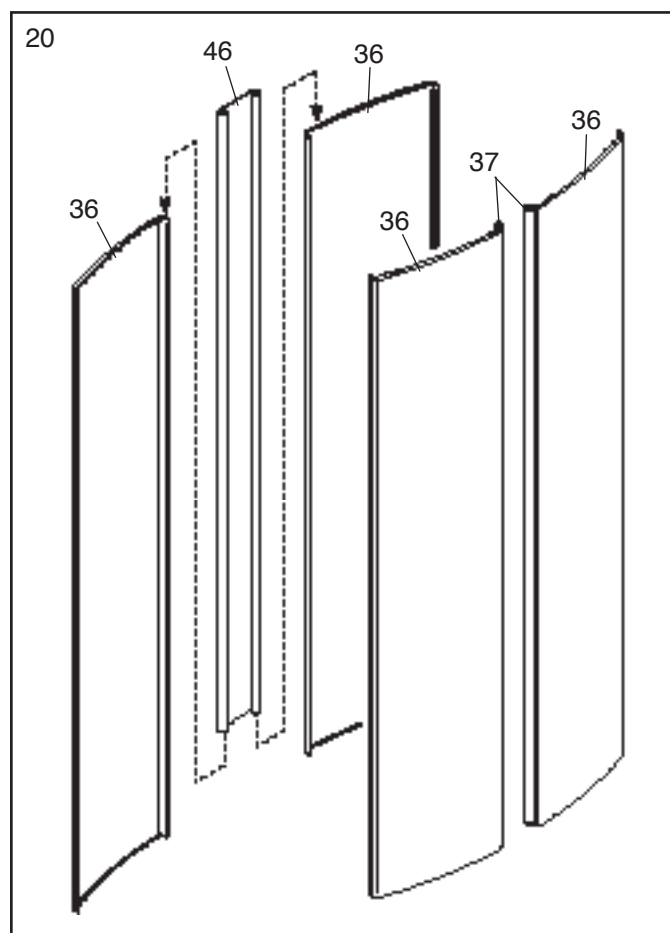
Maak dan de klemmoer weer tegen de Gewichtskeuzeschakelaar (11) vast.



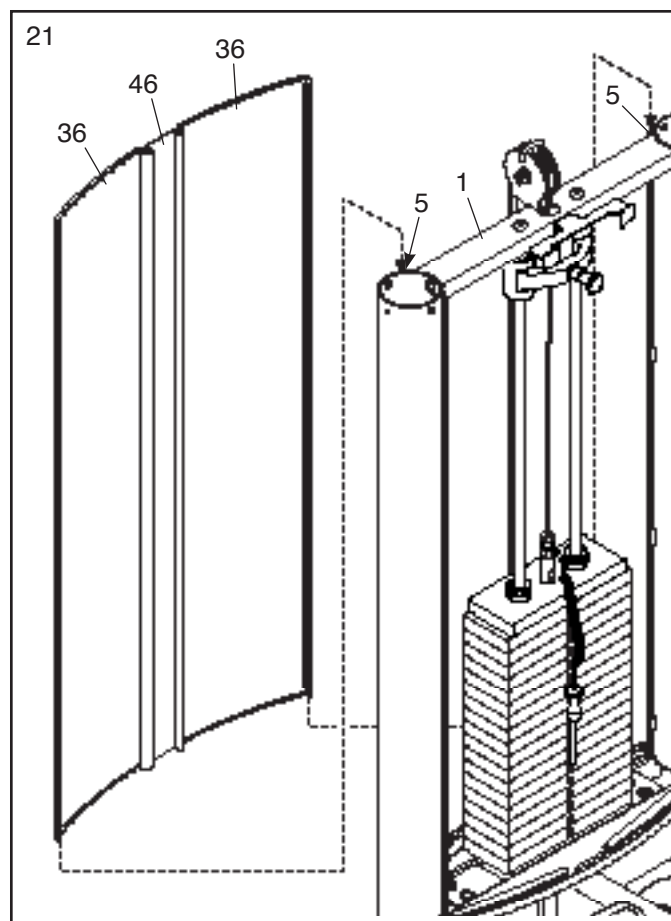
20. Aandacht: de onderdelen die in deze stap afgebeeld worden kunnen vooraf gemonteerd zijn.

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

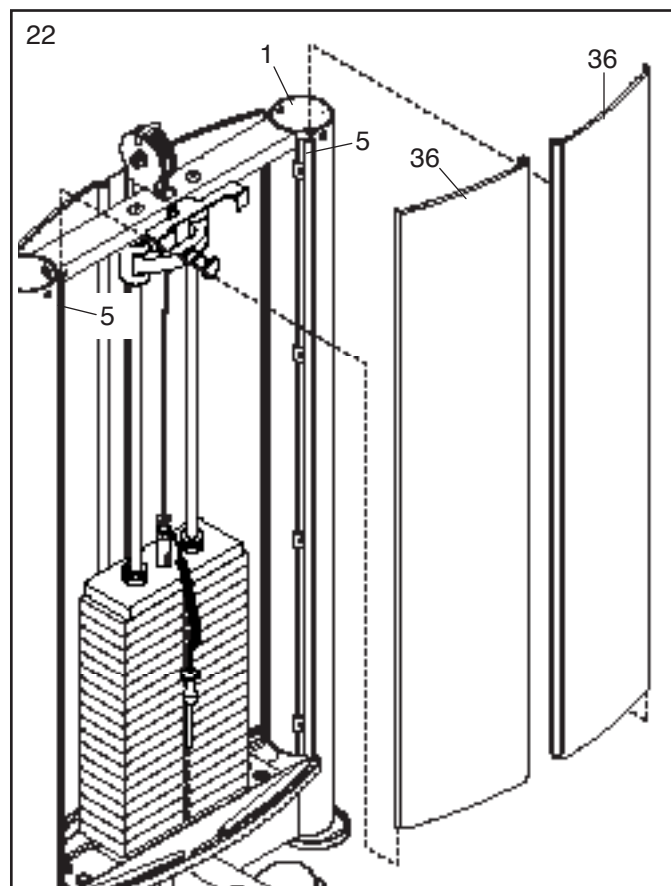
Schuif het Schermpaneel (46) naar beneden op de twee Schermen (36) **zonder** gemonteerde Afwerkingstrips aan de Binnenkant (37).



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).

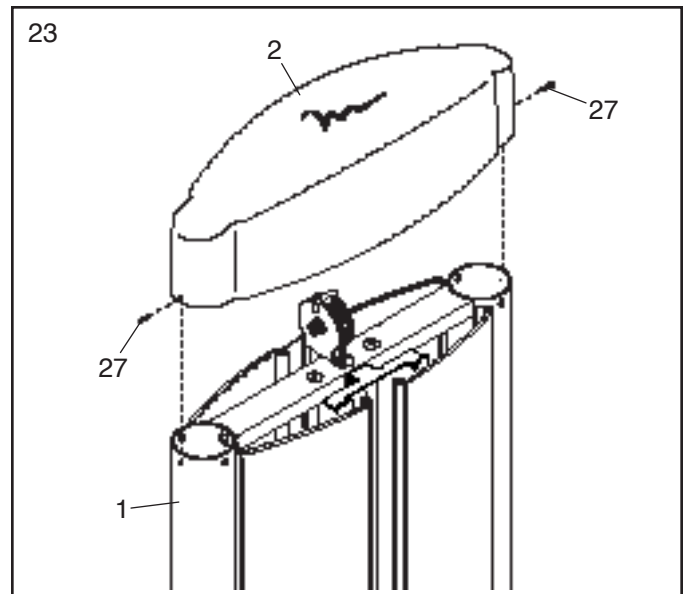


22. Schuif de twee overgebleven Schermen (36) omlaag op de twee Afwerkingstrips aan de Buitenkant (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).

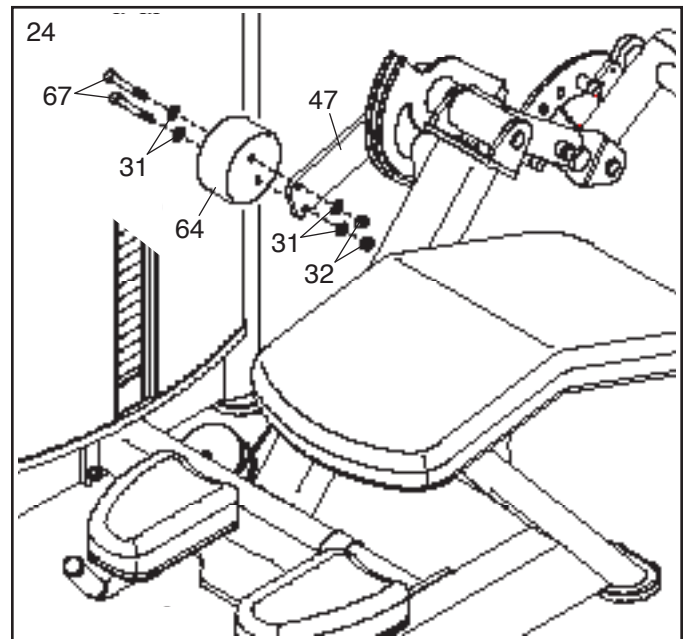


23. Draai de Kap van de Toren (2) zoals afgebeeld.

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



24. Maak het Contragewicht (64) op de Nok (47) vast met twee M10 x 85mm Dopbouten (67), vier M10 Tussenringen (31) en twee M10 Borgmoeren (32).



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

AFSTELLINGEN

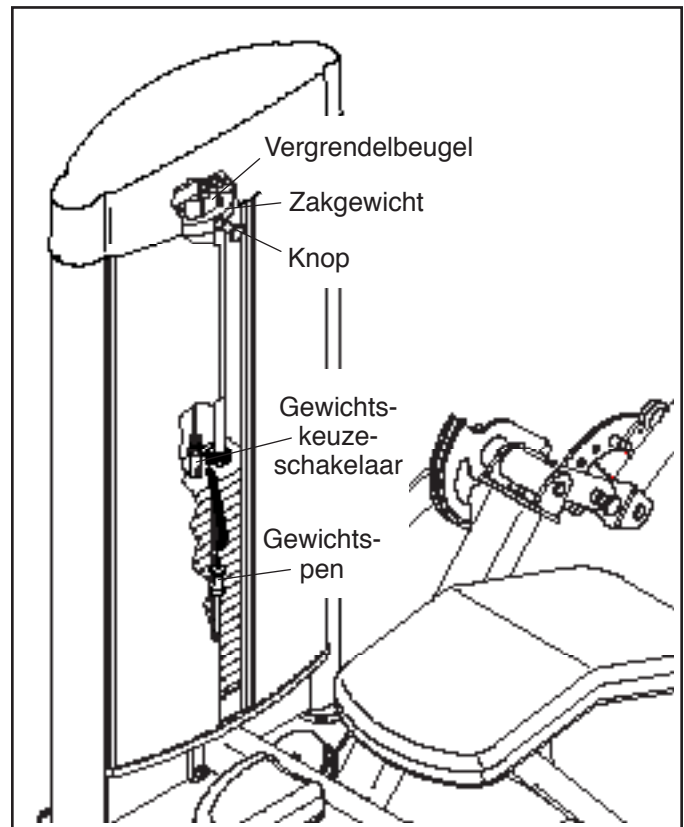
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het krachtapparaat kunt bijstellen. Zorg ervoor, dat telkens wanneer het krachtapparaat gebruikt wordt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen.

DE WEERSTAND BIJSTELLEN

Steek de gewichtspen in het gewenste gewicht om het weerstandsniveau te wijzigen. **Zorg ervoor dat de gewichtspen volledig ingestoken is.** Let op: Steek de gewichtspen in het gat van de gewichtskeuzeschakelaar boven het bovenste gewicht om alleen het bovenste gewicht te gebruiken.

Trek aan de aangegeven knop en laat het zakgewicht op de gewichtsstapel zakken om 5 Ponden weerstand toe te voegen.

Schuif het zakgewicht, wanneer u deze niet gebruikt, omhoog totdat de pen op de knop in het gat in de vergrendelbeugel klikt. **Zorg ervoor dat de pen goed door het gat gestoken is.**

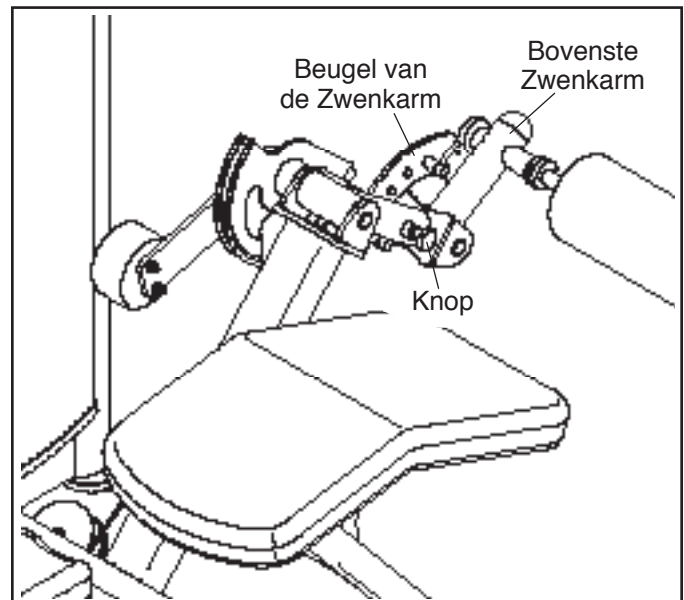


DE BOVENSTE ZWENKARM BIJSTELLEN

Trek, om de stand van de bovenste zwenkarm bij te stellen, aan de bijstelknop, plaats de bovenste zwenkarm in de gewenste stand en steek de bijstelknop dan in een van de bijstelgaten in de beugel van de zwenkarm.



WAARSCHUWING: zorg ervoor dat de bijstelknop helemaal in een van de bijstelgaten in de beugel van de zwenkarm gestoken is.



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

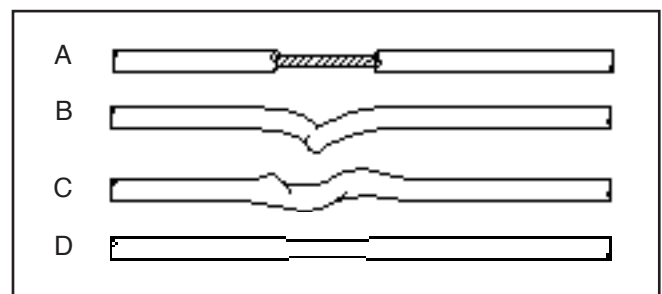
Hardware

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



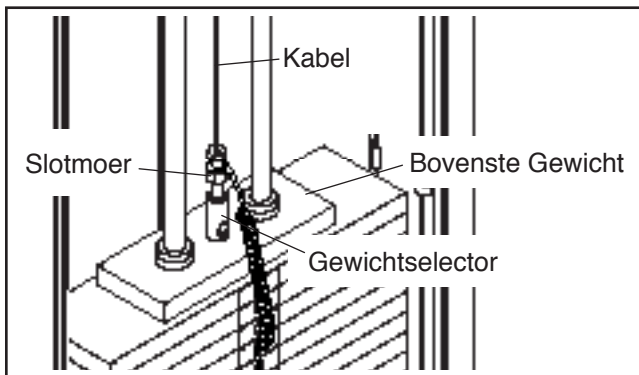
Kabel Bijstellen

Om te bepalen of 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.

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

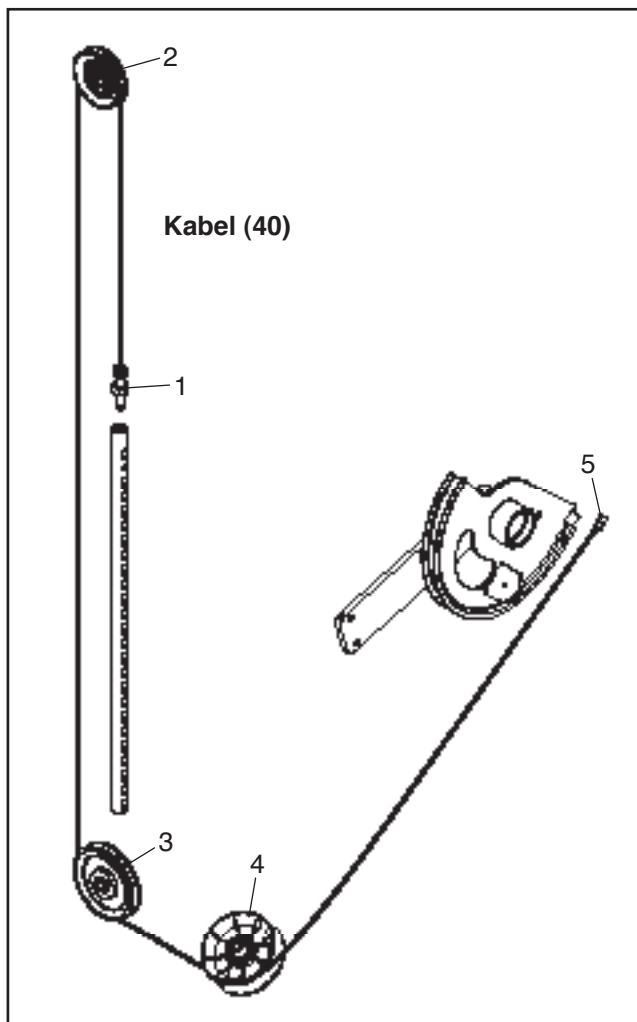
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

Gewichtgeleidersmering

Reinig en smeer elke 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 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.**



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

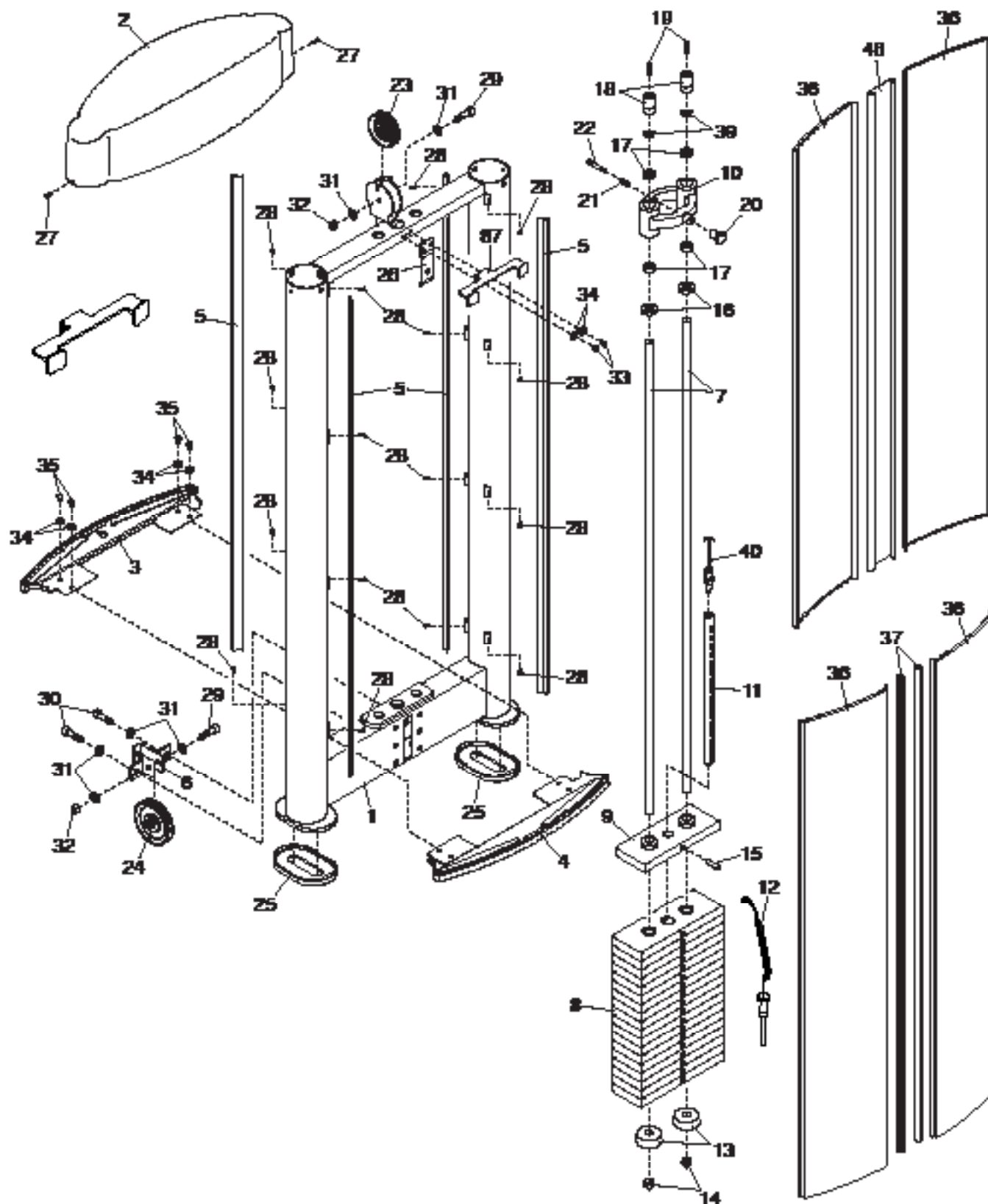
Modelnr. F814.0 R1112A

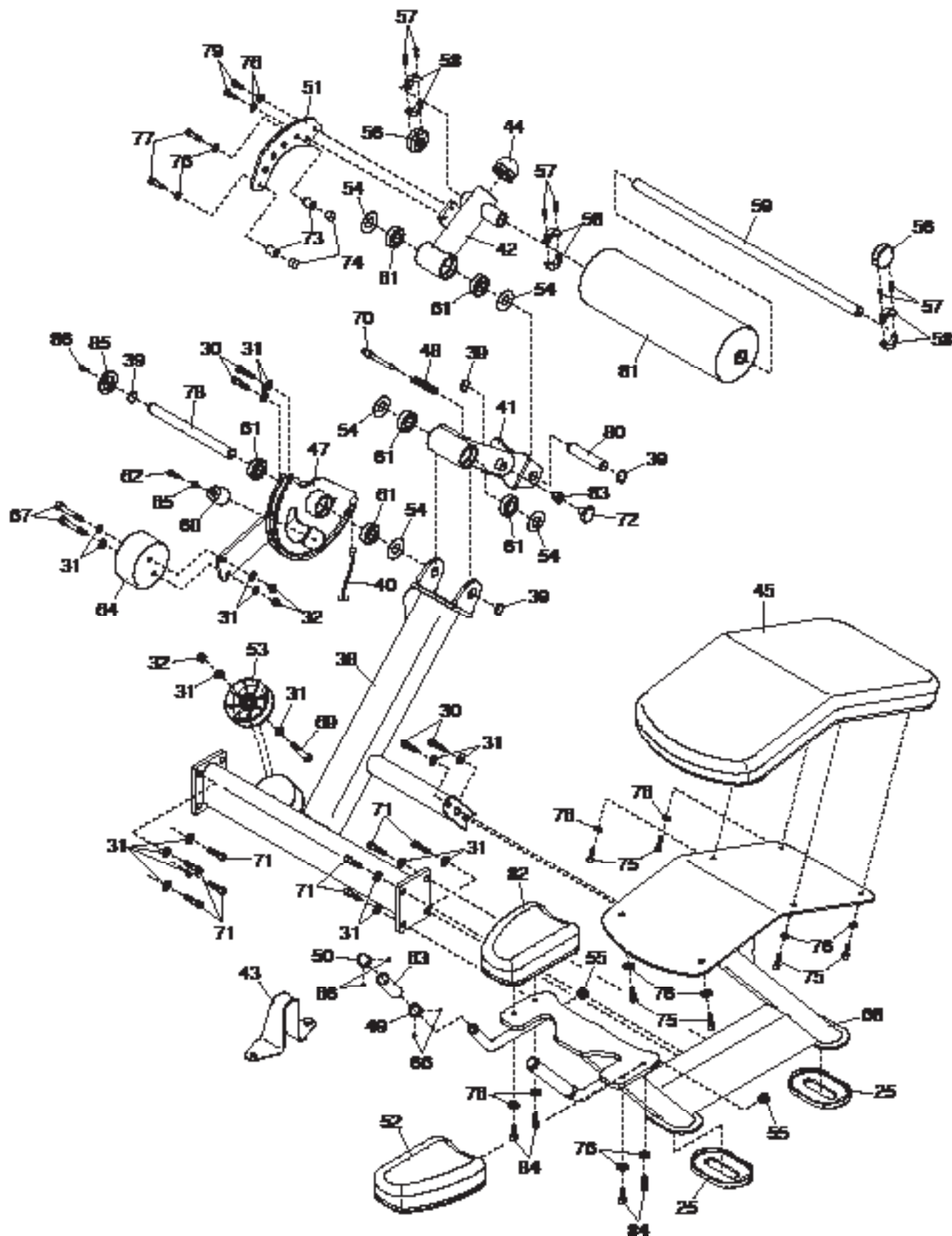
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	45	1	Kussen van de Romp
2	1	Kap van de Toren	46	1	Schermpaneel
3	1	Achterste Basis van het Scherm	47	1	Nok
4	1	Voorste Basis van het Scherm	48	1	Grote Veer
5	4	Afwerkingstrips aan de Buitenkant	49	2	Huls van de Hendel
6	1	Katrolbeugel	50	2	Kapje van de Hendel
7	2	Gewichtsgelider	51	1	Beugel van de Zwenkarm
8	18	Gewicht van 10 Ponden	52	1	Kussen van de Linker Arm
9	1	Bovenste Gewicht	53	1	V-katrol
10	1	Zakgewicht	54	5	Plastic Tussenring
11	1	Gewichtskeuzeschakelaar	55	2	Kap van het Hoofdonderstel
12	1	Gewichtspen	56	2	Klemkapje
13	2	Onderste Gewichtsbumper	57	6	M6 x 15mm Dopschroef
14	2	Kap van de Gewichtsgelider	58	3	Asklem
15	1	Pen van de Cilinder	59	1	Lange As
16	2	Bovenste Gewichtsbumper	60	1	Nokbumper
17	4	Huls van het Zakgewicht	61	6	Lager
18	2	Huls van de Gewichtsgelider	62	1	M6 x 30mm Dopschroef
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	63	2	Handgreep
20	1	Knop van het Zakgewicht	64	1	Contragewicht
21	1	Kleine Veer	65	1	Kleine M6 Tussenring
22	1	Gewichtspen van het Zakgewicht	66	8	M4 x 3mm Stelschroef
23	1	Kleine Katrol	67	2	M10 x 85mm Dopbout
24	1	Grote Katrol	68	1	Hoofdonderstel
25	4	Voet	69	1	M10 x 70mm Dopbout
26	1	Vergrendelbeugel	70	1	Bijfstelpen
27	2	M4 x 13mm Tapschroef	71	8	M10 x 35mm Dopschroef
28	16	M4 x 10mm Schroef	72	1	Bijstelknop
29	2	M10 x 50mm Dopbout	73	2	Tussenstuk van de Beugel
30	6	M10 x 30mm Dopschroef	74	2	Beugel van de Bumper
31	24	M10 Tussenring	75	6	M8 x 25mm Dopschroef
32	5	M10 Borgmoer	76	14	M8 Tussenring
33	2	M6 x 20mm Schroef	77	2	M8 x 40mm Schroef
34	6	M6 Tussenring	78	1	Middelste As
35	4	M6 x 15mm Schroef	79	2	M8 x 20mm Dopbout
36	4	Schermb	80	1	Korte As
37	2	Afwerkingstrip aan de Binnenkant	81	1	Enkelkussen
38	1	Aansluitende Onderstel	82	1	Kussen van de Rechter Arm
39	6	25mm Borgring	83	1	M20 Moer
40	1	Kabel	84	4	M8 x 30mm Dopschroef
41	1	Onderste Zwenkarm	85	1	Kap van de Lager
42	1	Bovenste Zwenkarm	86	1	M6 x 15mm Schroef met Platte Kop
43	1	Ankerriem	87	1	Beugel van het Scherm
44	1	Kap van de Zwenkarm	*	—	Gebruikershandleiding

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 A

Modelnr. F814.0 R1112A





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