

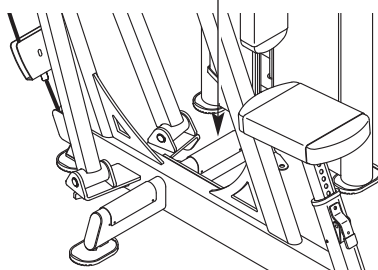
FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW

Modelnr. F817.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



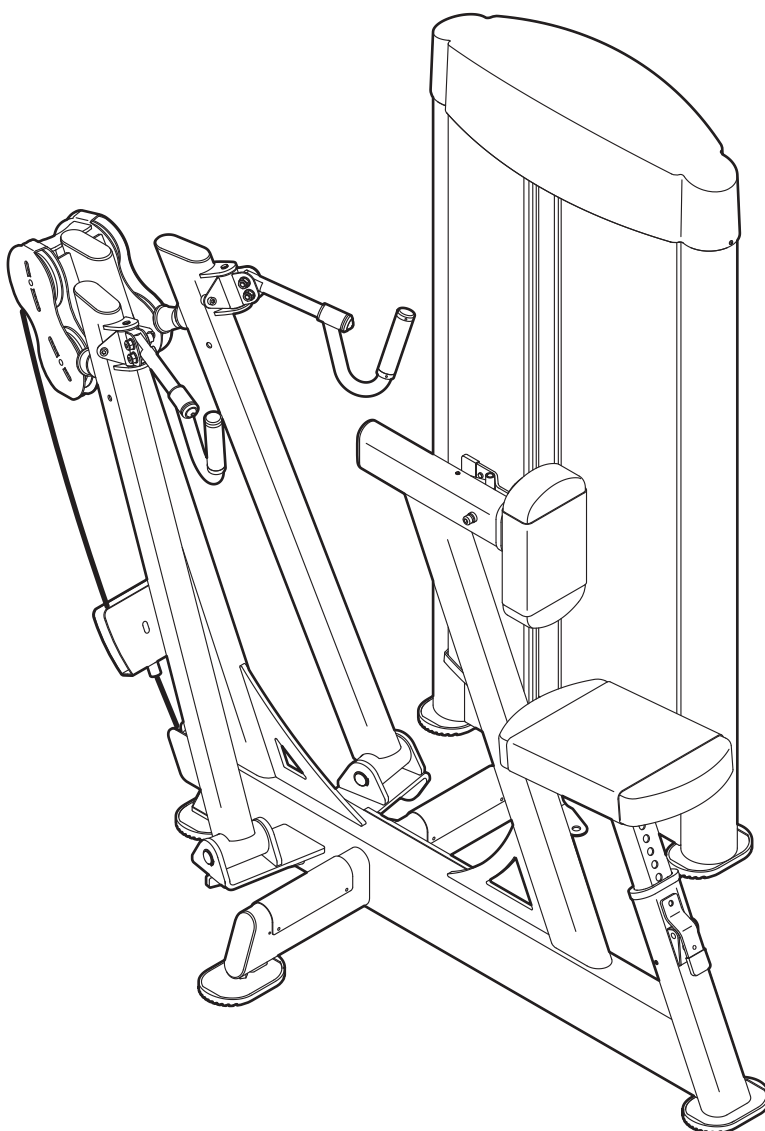
VRAGEN?

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

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLINGEN	19
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	20
DIAGRAM VAN DE KABEL	22
LIJST MET ONDERDELEN	25
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	.Laatste pagina

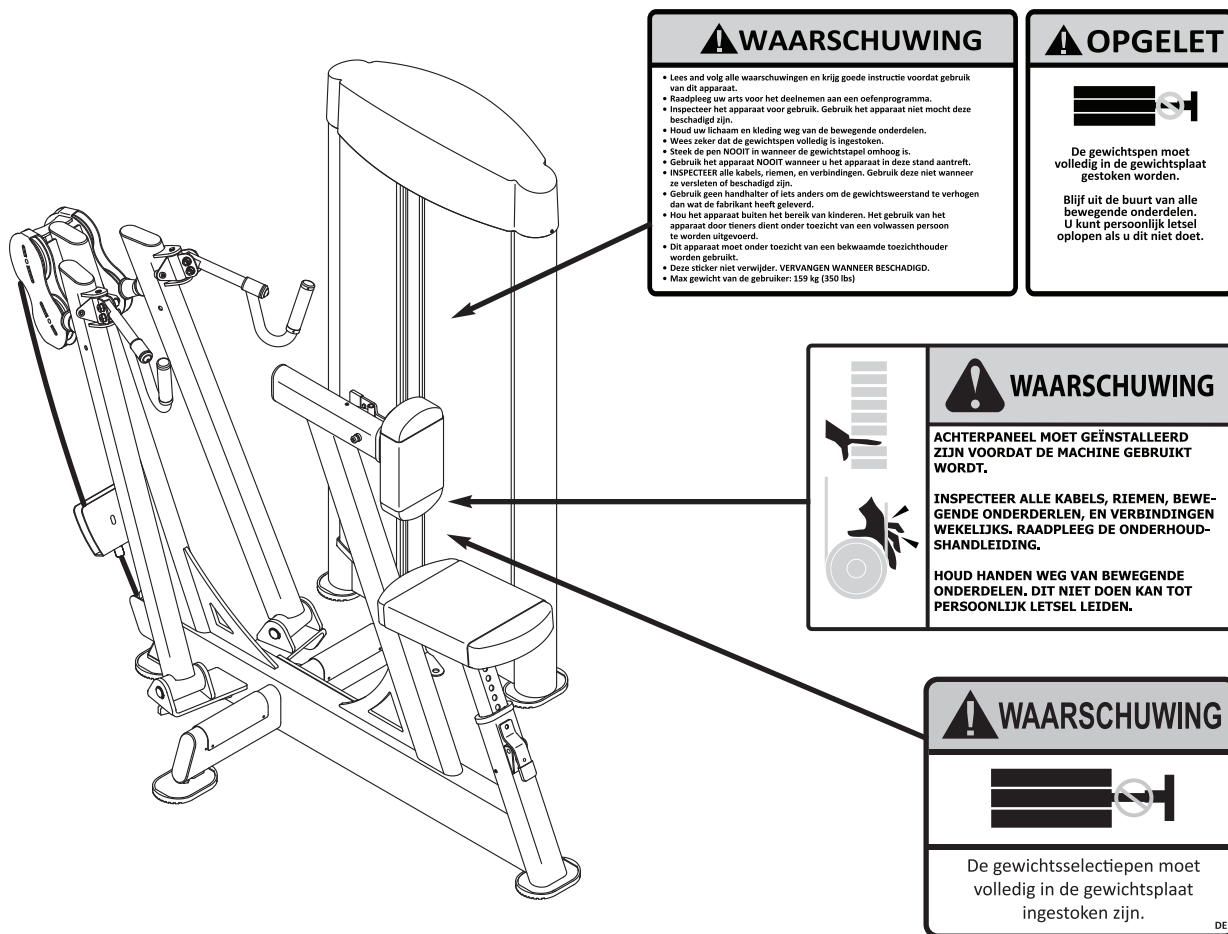
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw krachtmachine voordat u deze gebruikt. 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 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 waarschuwingen 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 gym schoenen 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. Zorg ervoor dat de handvaten stevig zijn bevestigd voor elk gebruik van de krachtmachine.
14. Controleer iedere kabel, de kabel aansluiting en de katrol voor elk gebruik van het krachtmachine. Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Vervang versleten onderdelen meteen.
15. Zorg ervoor dat iedere kabel zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Als een kabel vastloopt tijdens het oefenen dient u onmiddellijk te stoppen en ervoor te zorgen dat de kabel in de katrollen ligt en dat niets tussen de kabel of de katrollen zit.
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.



VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor de FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW (Zittend Roeioefening)-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.

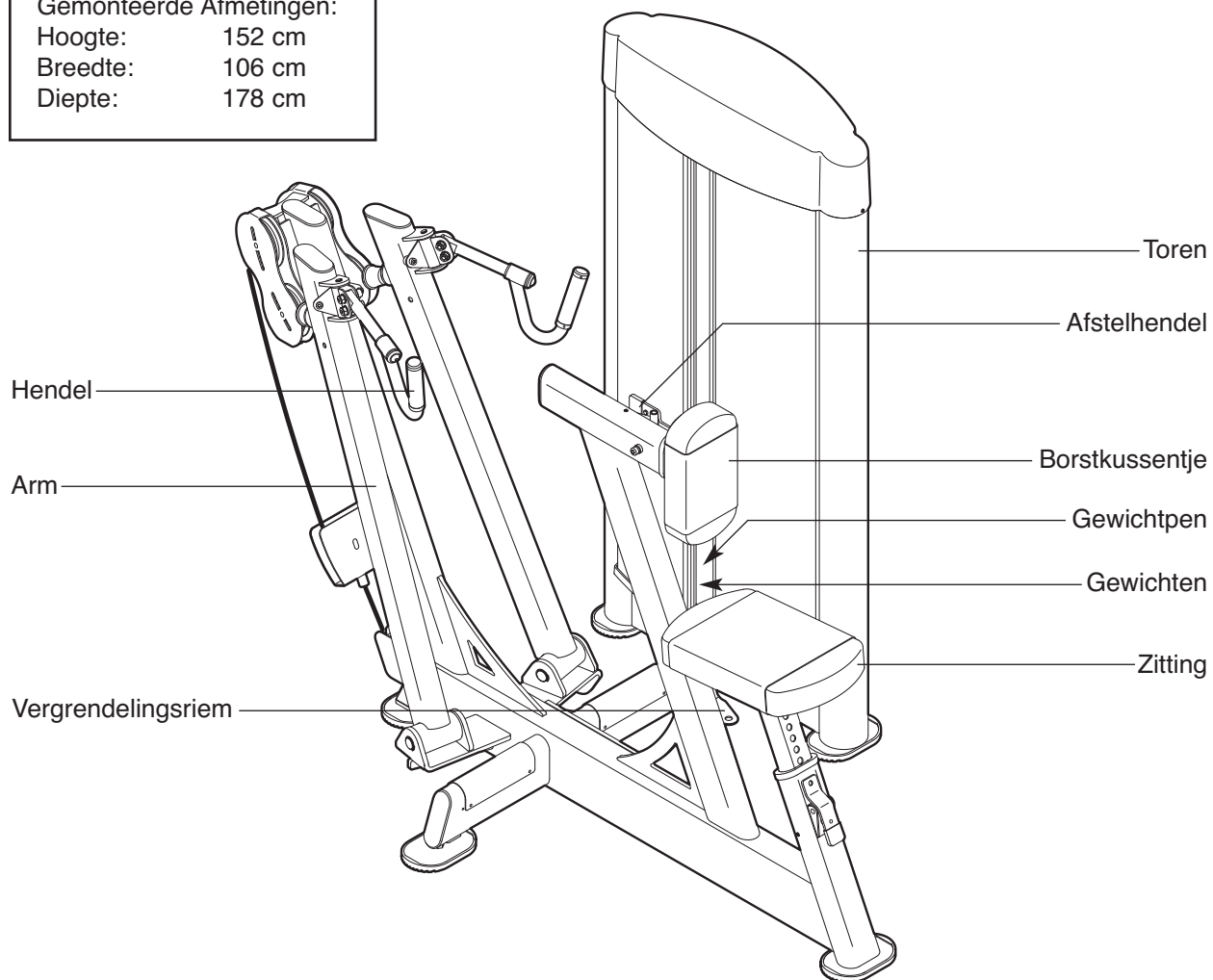
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

Gemonteerde Afmetingen:

Hoogte: 152 cm

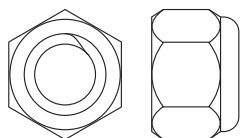
Breedte: 106 cm

Diepte: 178 cm

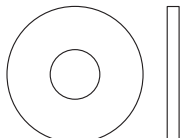


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

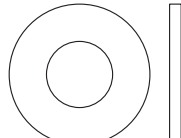
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**



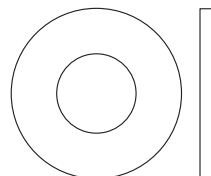
M10 Slotmoer
(32)–2



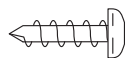
M6 x 18mm
Tussenring (34)–4



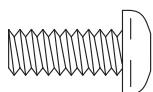
M8 x 16mm
Tussenring (80)–4



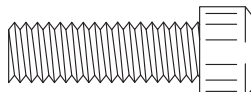
M10 Tussenring
(31)–12



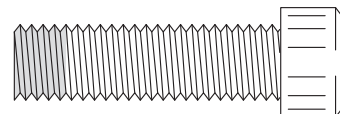
M4 x 13mm
Tapschroef
(27)–2



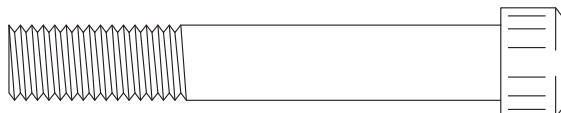
M6 x 15mm Schroef
met Ronde Kop
(35)–4



M8 x 25mm
Doppenschroef
(75)–4

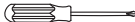


M10 x 35mm
Hechtdopschroef (76)–8



M10 x 65mm Doppenbout (78)–2

MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
 - Vanwege de grootte en het gewicht van het krachtmachine, moet u deze monteren op de plaats waar deze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is zodat u om het krachtmachine heen kunt lopen.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer u helemaal klaar bent met monteren.
 - Voor het herkennen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
 - Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan voor de montage nodig zijn:
 - een instelbare sleutel 
 - een Kruiskopschroevendraaier 
 - een set metrische inbussleutels 
 - borgringtang 
- De montage zal wat makkelijker verlopen als u een dopenset, een steeksleutel of een set ratel-sleutels heeft.

1. **Voordat u met de montage start, moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande vak heeft gelezen.**

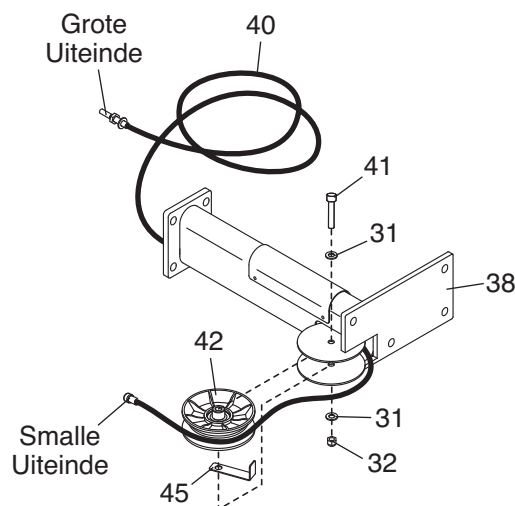
Haal alle onderdelen (31, 32, 41, 42 en 45) uit het Aansluitende onderstel (38).

Zoek de Lange Kabel (40) en de Korte Kabel (niet afgebeeld).

Richt de Lange Kabel (40) zoals afgebeeld en plaats het door het Aansluitende Onderstel (38).

Leid de Lange Kabel (40) rond de V-katrol (42). Bevestig de V-katrol en de Kabelgeleider (45) aan het Aansluitende Onderstel (38) met de M10 x 70mm Doppenbout (41), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u net heeft verwijderd. **Zorg dat de Lange Kabel zich tussen de V-katrol en de Kabelgeleider bevindt en dat de Kabelgeleider zoals afgebeeld is gericht.**

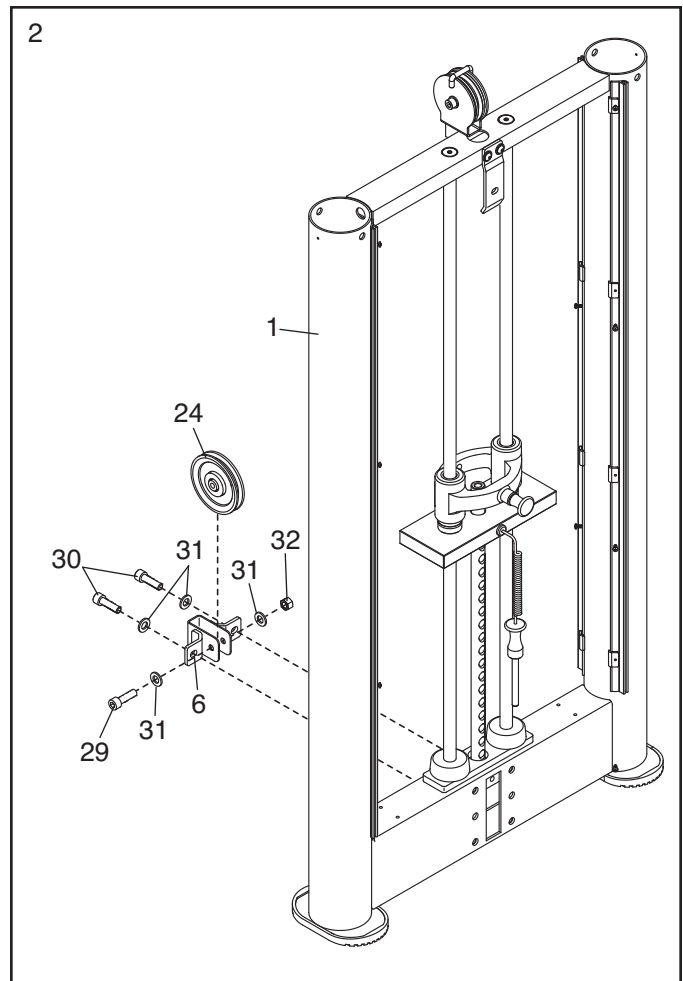
1



2. Richt het Torenonderstel (1) zoals getoond.
Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 3 voltooid is om te voorkomen dat het valt.

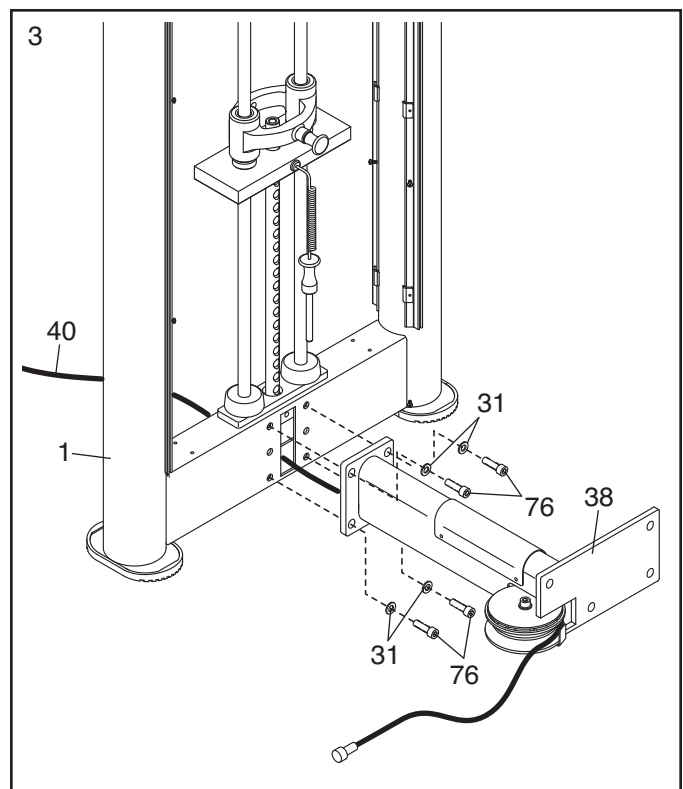
Verwijder de twee M10 x 30mm Hechtdopschroeven (30), de twee M10 Tussenringen (31), en de Kleine Katrolbeugel (6) uit de achterkant van het Torenonderstel (1).

Verwijder de M10 Slotmoer (32), de M10 x 50mm Doppenbout (29), en de twee M10 Tussenringen (31) en de grote Katrol (24) uit de Kleine Katrolbeugel (6).



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

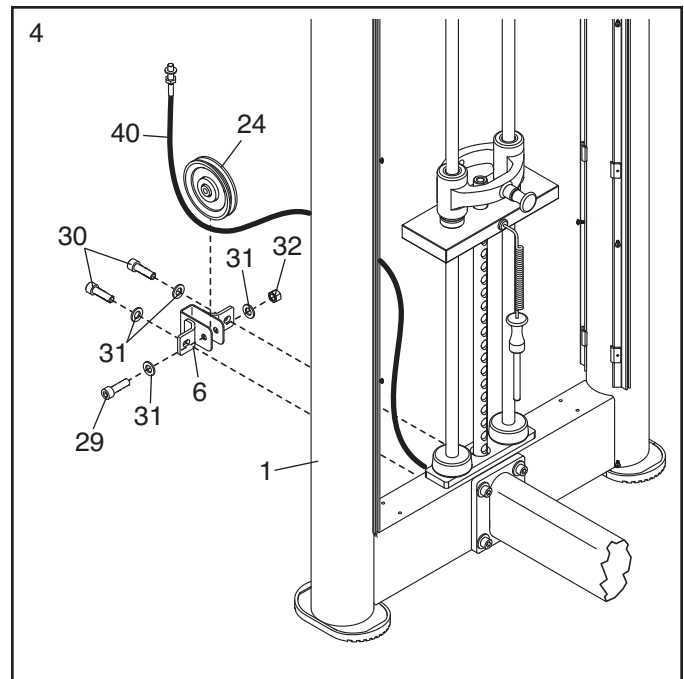
Bevestig het Aansluitende Onderstel (38) aan het Torenonderstel (1) met vier M10 x 35mm Hechtdopschroeven (76) en vier M10 Tussenringen (31). **Maak de Hechtdopschroeven nog niet vast.**



4. Leid de Lange Kabel (40) omhoog door de Kleine Katrolbeugel (6).

Bevestig de grote Katrol (24) in de Kleine Katrolbeugel (6) met de M10 x 50mm Doppenschroef (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd in stap 6.

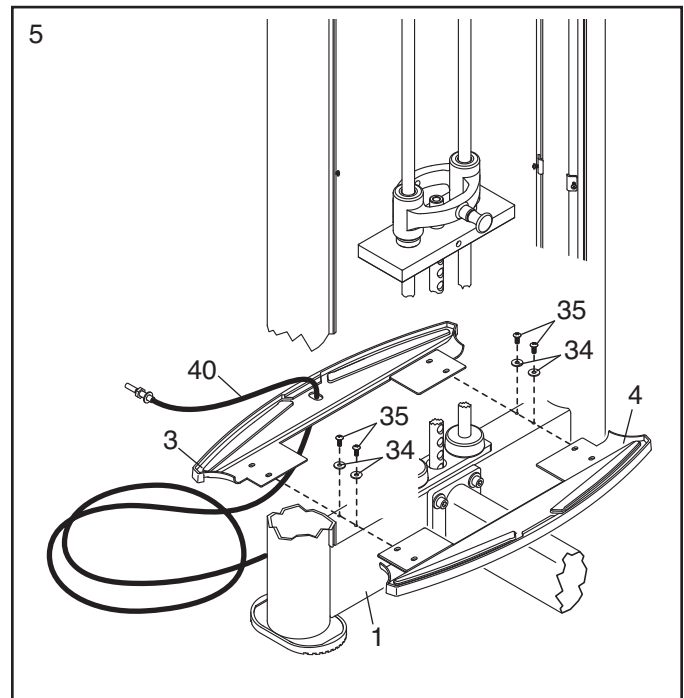
Bevestig dan de Kleine Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) met de twee M10 x 30mm Hechtdopschroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u heeft verwijderd in stap 2.



5. Zoek de Achterste Schermbasis (3) dat een gat in het midden heeft en de Voorste Schermbasis (4). Richt de Schermbasissen zoals is afgebeeld.

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

Bevestig de Schermbasissen (3, 4) aan het Torenonderstel (1) met vier M6 x 15mm Schroeven met Ronde Kop (35) en vier M6 x 18mm Tussenringen (34).

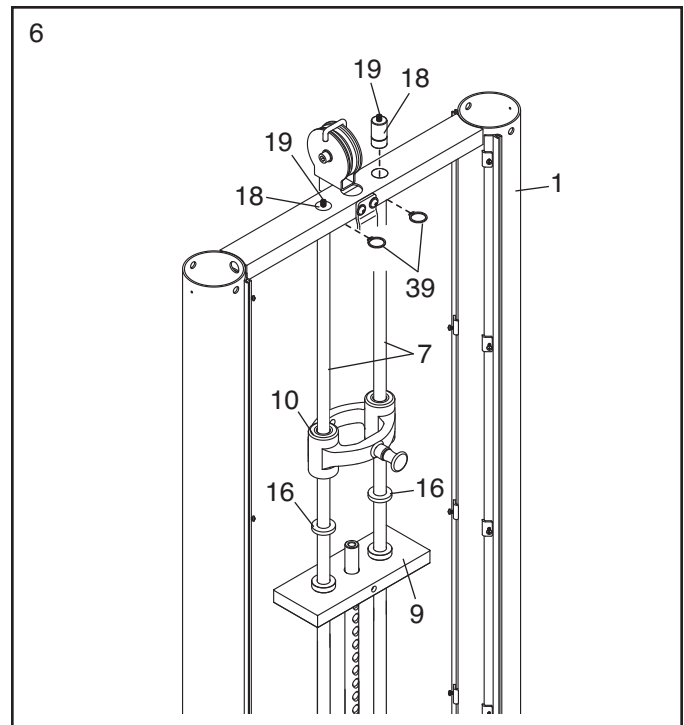


6. Maak de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) een paar draaien los; **het is niet nodig om de Stelschroeven eraf te halen.**

Kijk onder de bovenkant van het Torenonderstel (1) en haal de twee 25mm Borgringen (39) van de twee Gewichtgeleiderbussen (18).

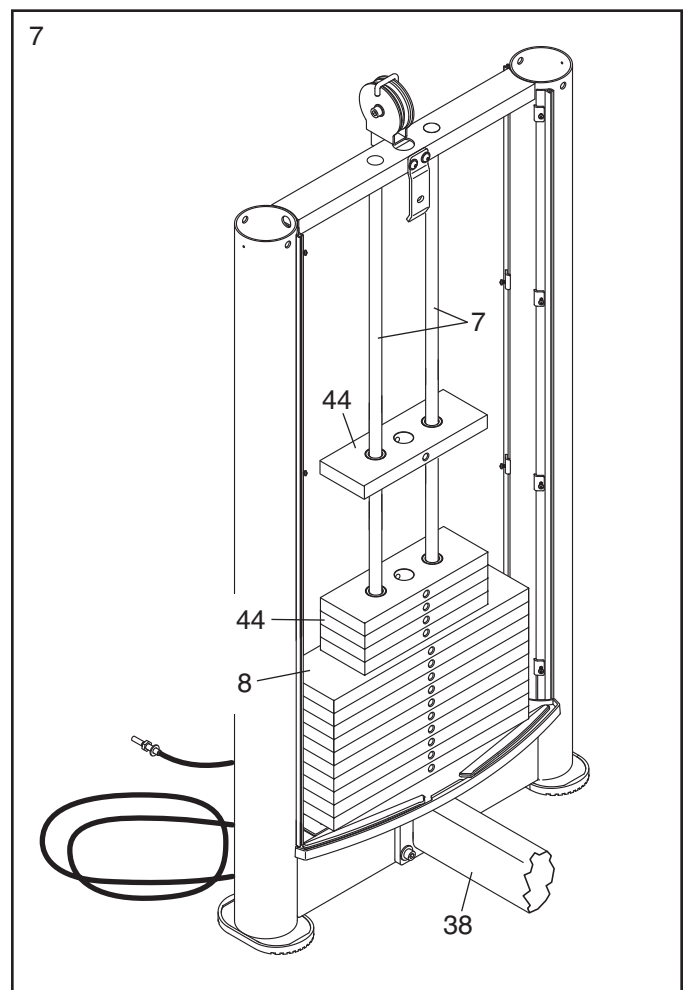
Til de Gewichtgeleiderbussen (18) omhoog tot de bovenste uiteinden van de Gewichtgeleiders (7) vrij zijn.

Tik de bovenste uiteinden van de Gewichtgeleiders (7) naar voren of naar achteren en schuif de twee 25mm Borgringen (39), het Zakgewicht (10), de twee bovenste Gewichtbumpers (16) en het Bovenste Gewicht (9) omhoog van de Gewichtgeleiders.



7. Kijk op de stickers op de tien 20-pond Gewichten (8) en de vier 10-pond Gewichten (44). Vind de sticker met het **hoogste** nummer erop. Richt dat Gewicht zodat de sticker gericht is naar het Aansluitende Onderstel (38) en schuif het Gewicht op de Gewichtgeleiders (7).

Herhaal deze stap tot alle veertien Gewichten (8, 44) zich op de Gewichtgeleiders (7) bevinden.



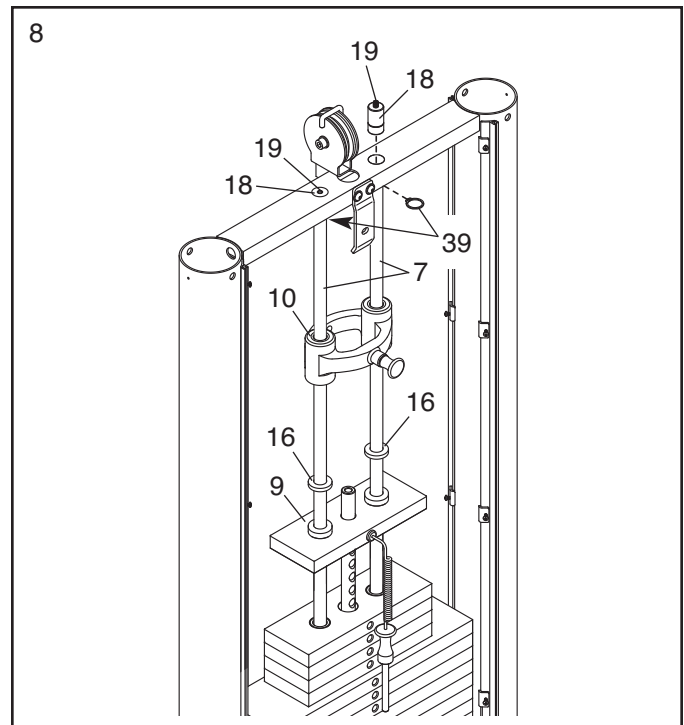
8. Richt het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals is afgebeeld.

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

Schuif vervolgens de Gewichtgeleiderbussen (18) op de bovenste uiteinden van de Gewichtgeleiders (7).

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

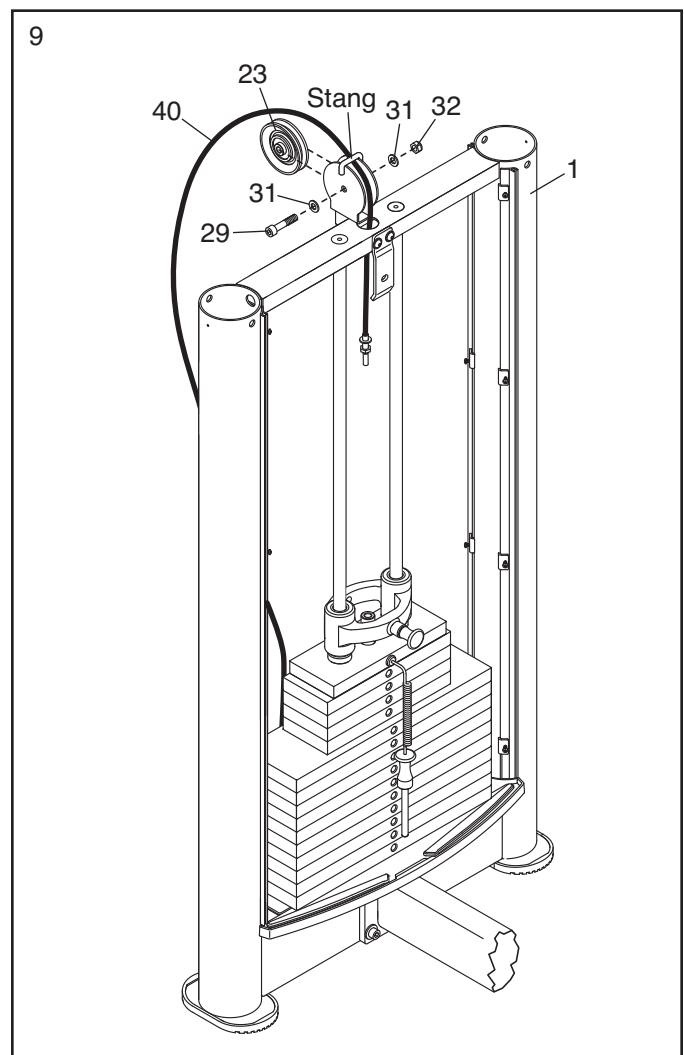
Draai vervolgens de twee M8 x 35mm Stelschroeven (19) in de Gewichtgeleiderbussen (18).



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

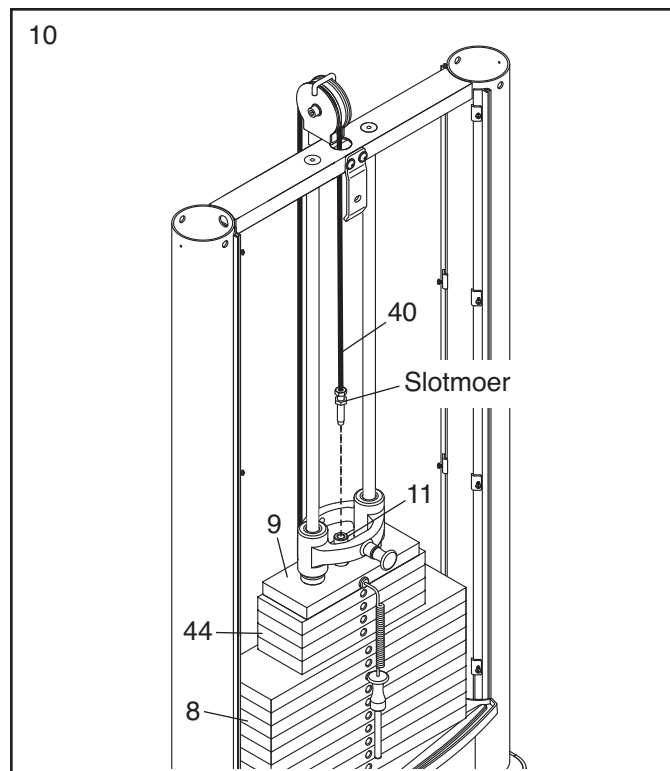
Leid de Lange Kabel (40) door de katrolbeugel en omlaag door het gat in het midden van het Torenonderstel (1).

Bevestig de kleine Katrol (23) in de Katrolbeugel met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd. **Zorg dat de Lange Kabel (40) zich tussen de Kleine katrol en de stang op de katrolbeugel bevindt.**

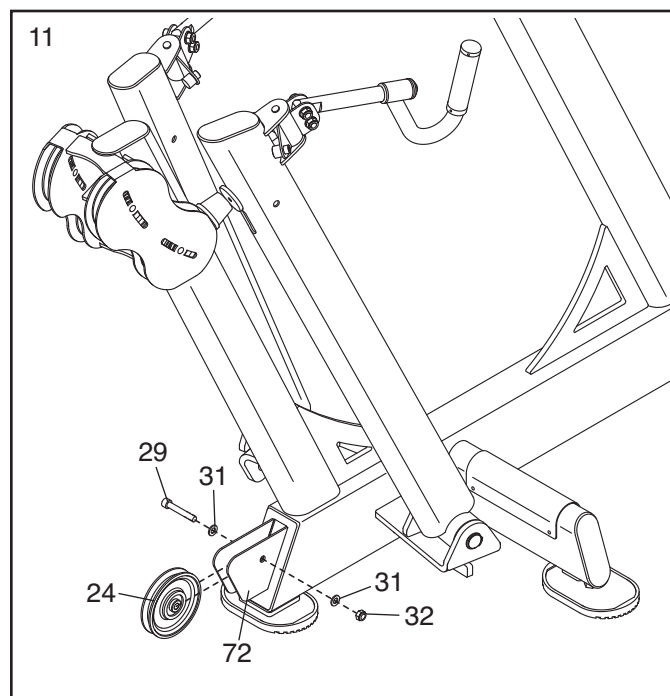


10. Bevestig het uiteinde van de Lange Kabel (40) in de Gewichtselector (11) tot het Bovenste Gewicht (9) van de Gewichten (8, 44) wordt getild. Maak dan het uiteinde van de Lange Kabel los tot het Bovenste Gewicht op de Gewichten rust.

Maak vervolgens de slotmoer vast op het uiteinde van de Lange Kabel (40) tegen de Gewichtselector (11).



11. Verwijder de M10 Slotmoer (32), de M10 x 50mm Doppenbout (29), en de twee M10 Tussenringen (31) en de grote Katrol (24) uit de Beugel op de Basis (72).

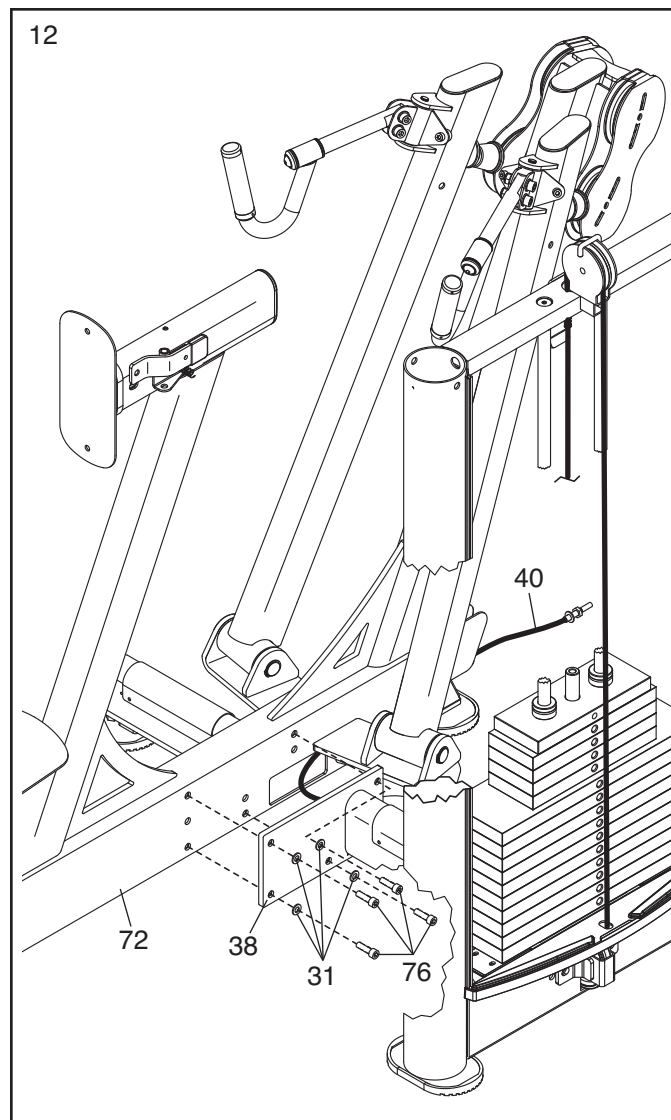


12. Laat een tweede persoon de Basis (72) vasthouden om te voorkomen dat het tijdens deze stap valt.

Steek de Lange Kabel (40) door de Basis (72) zoals getoond.

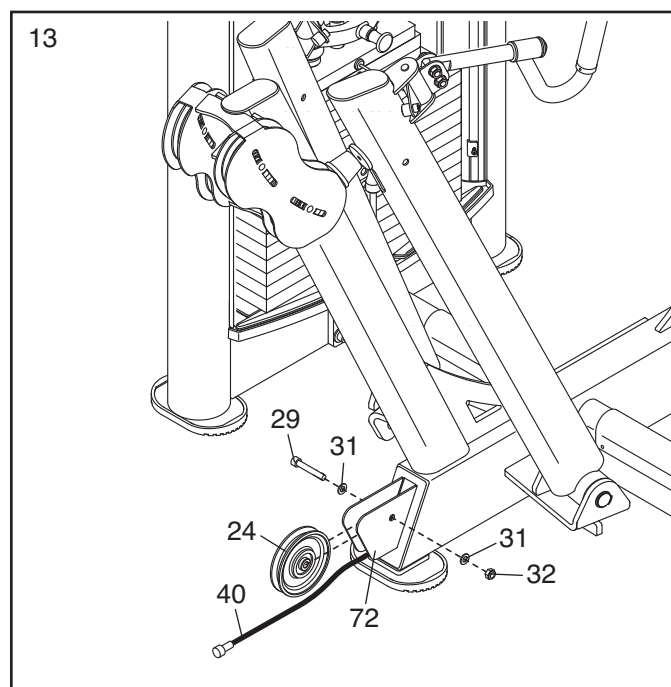
Bevestig het Aansluitende Onderstel (38) op de Basis (72) met vier M10 x 35mm Hechtschroeven (76) en vier M10 Tussenringen (31).

Zie stap 3. Draai de vier M10 x 35mm Hechtdopschroeven (76) vast.



13. Leid de Lange Kabel (40) onder de grote Katrol (24) die u stap 11 heeft verwijderd.

Bevestig de grote Katrol (24) in de beugel op de Basis (72) met de M10 x 50mm Doppenschroef (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd in stap 11.



14. Haal alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de aangegeven katrolbeugel op de Basis (72).

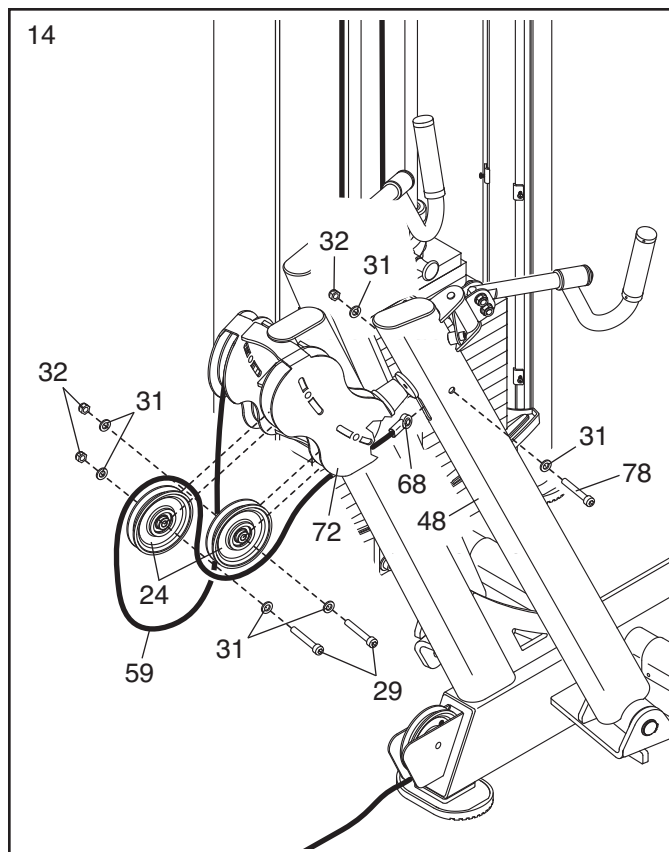
Bevestig een Balverbinding (68) aan het uiteinde van de Korte Kabel (59) in de aangegeven Arm (48) met een M10 x 65mm Hechtdopbout (78), twee M10 Tussenringen (31) en een M10 Slotmoer (32).

Zie het DIAGRAM VAN DE KABEL op pagina 22 voor het vaststellen van de Korte Kabel (59).

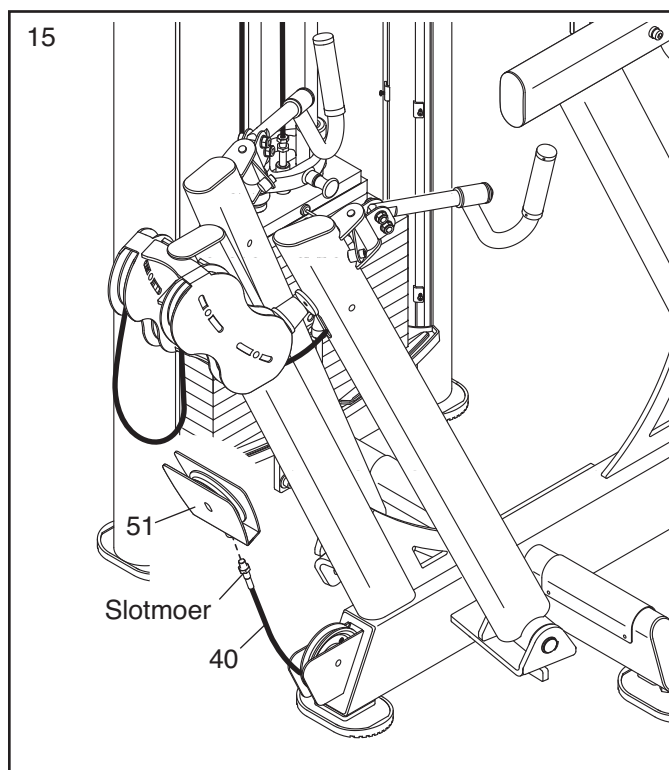
Leid de Korte Kabel (59) rond de twee grote Katrollen (24) die u zojuist heeft verwijderd zoals afgebeeld.

Bevestig de grote Katrollen (24) aan de Basis (72) met de twee M10 x 50mm Doppenbouten (29), de vier M10 Tussenringen (31), en de twee M10 Slotmoeren (32) die u heeft verwijderd.

Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtmachine.



15. Leid het uiteinde van de Lange Kabel (40) in de Grote Katrolbeugel (51). **Maak de slotmoer op de Lange Kabel nog niet vast.**



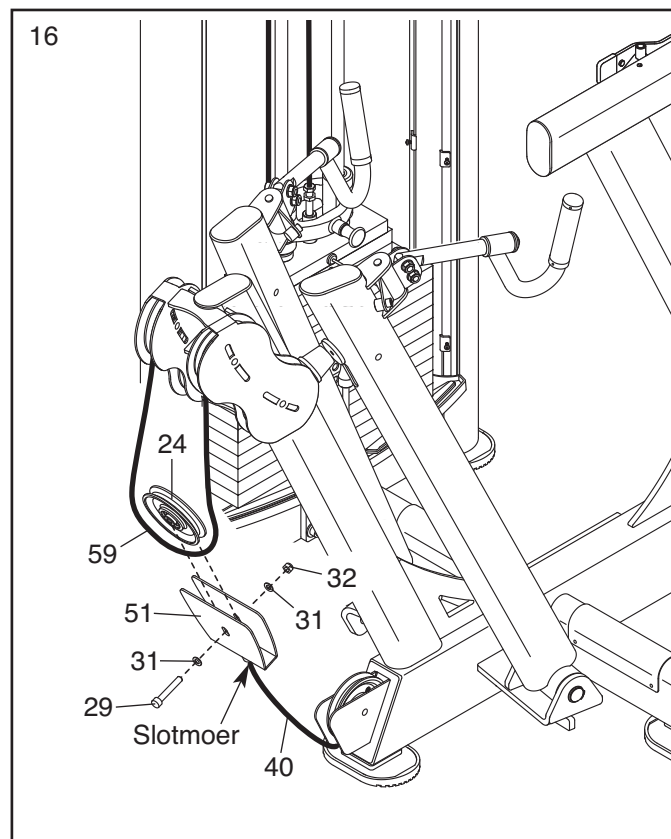
16. Haal alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit de Grote Katrolbeugel (51).

Steek de Grote katrol (24) in de aangegeven groeve in de Korte Kabel (59).

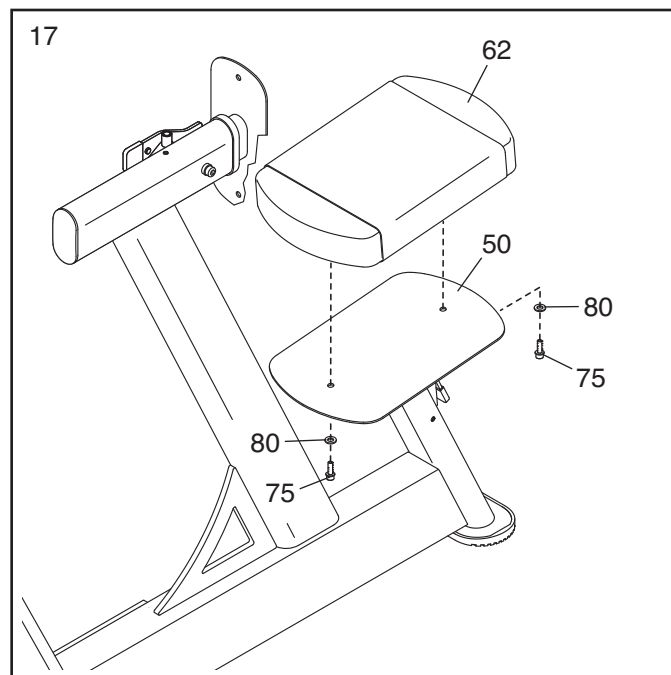
Bevestig de Grote Katrol (24) die u zojuist heeft verwijderd aan de Grote Katrolbeugel (51) met de M10 x 50mm Doppenbout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32).

Zorg ervoor dat de Tussenringen zich aan de buitenkant van de Grote Katrolbeugel bevinden.

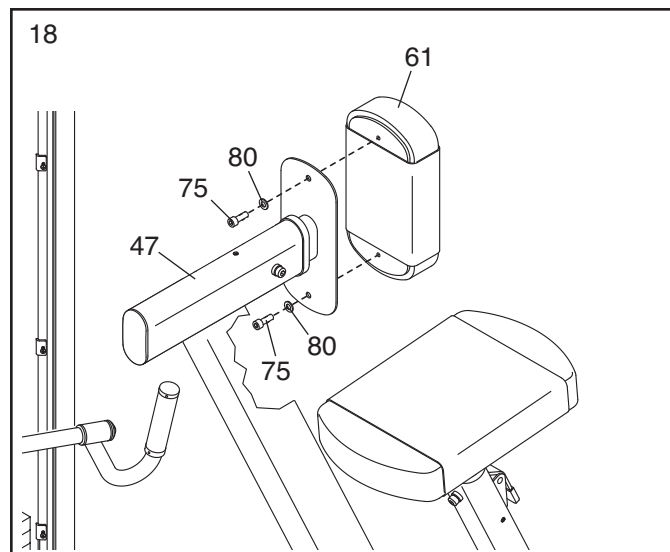
Maak vervolgens de slotmoer vast op het uiteinde van de Lange Kabel (40) tegen de Grote Katrolbeugel (51).



17. Bevestig de Zitting (62) aan het Onderstel van de Zitting (50) met twee M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en twee M8 x 16mm Tussenringen (80).

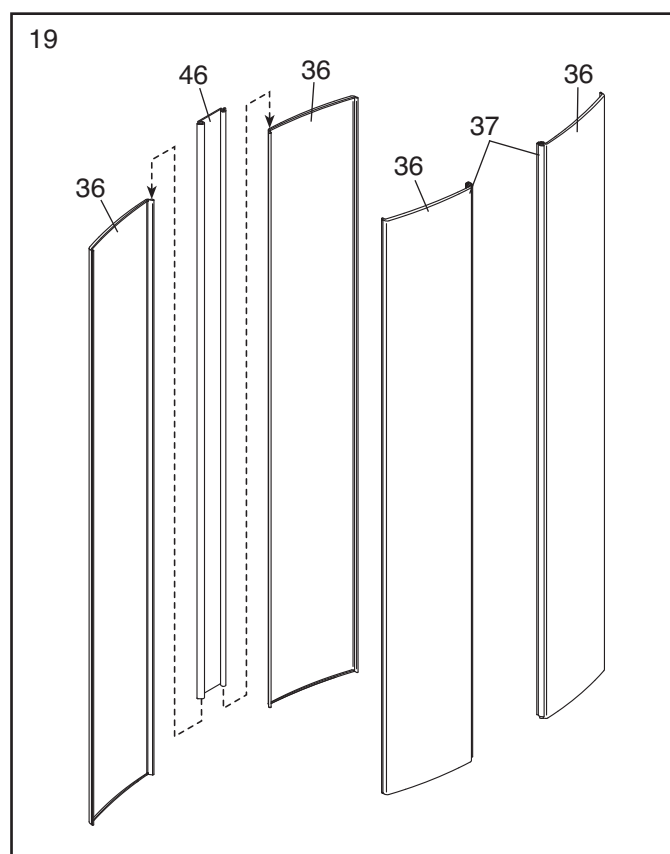


18. Bevestig het Borstkussen (61) aan het Borstonderstel (47) met twee M8 x 25mm Doppenschroeven (75) en twee M8 x 16mm Tussenringen (80).

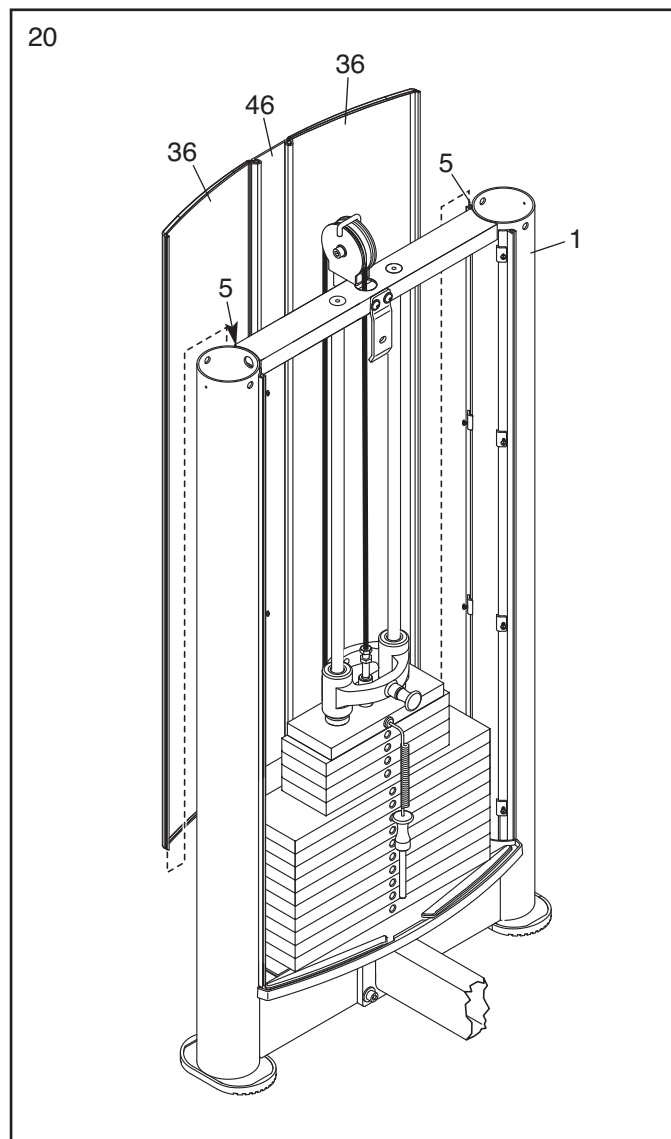


19. Kijk naar de vier Schermen (36) en zoek de twee Schermen met Binnenafwerkingstrips (37) en de twee Schermen die dat niet hebben.

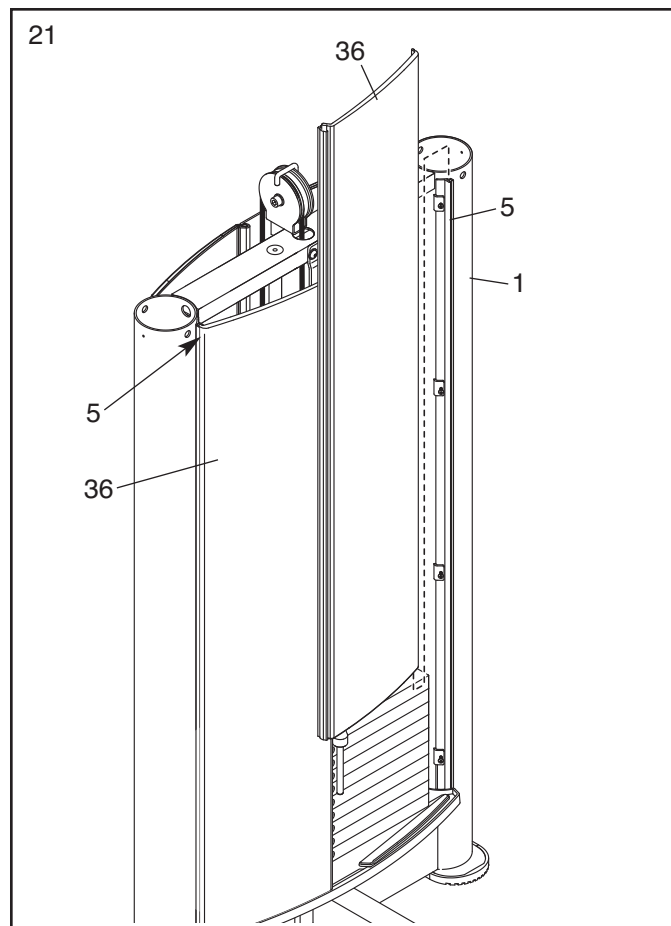
Schuif het Schermpaneel (46) omlaag op de twee Schermen (36) **zonder** Binnenafwerkingstrips (37).



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

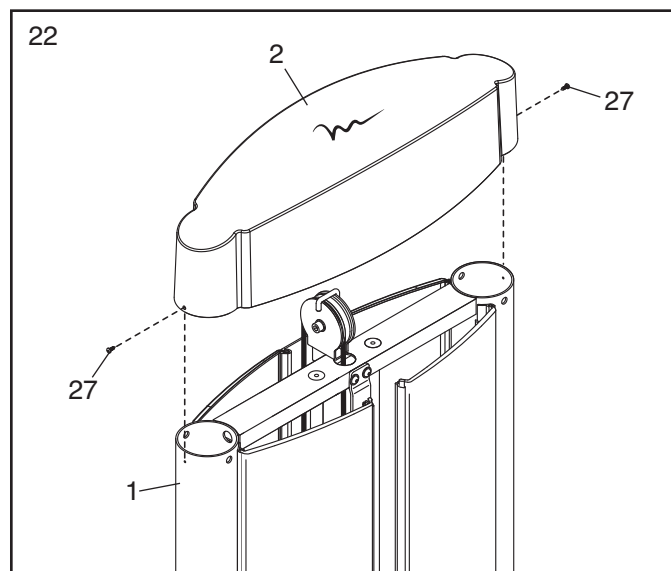


21. Schuif de twee resterende Schermen (36) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).



22. Richt het Torendop (2) zoals getoond.

Schuif de Torendop (2) omlaag en druk deze op het Torenonderstel (1). Bevestig de Torendop met twee M4 x 13mm Tapschroeven (27).



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

AFSTELLINGEN

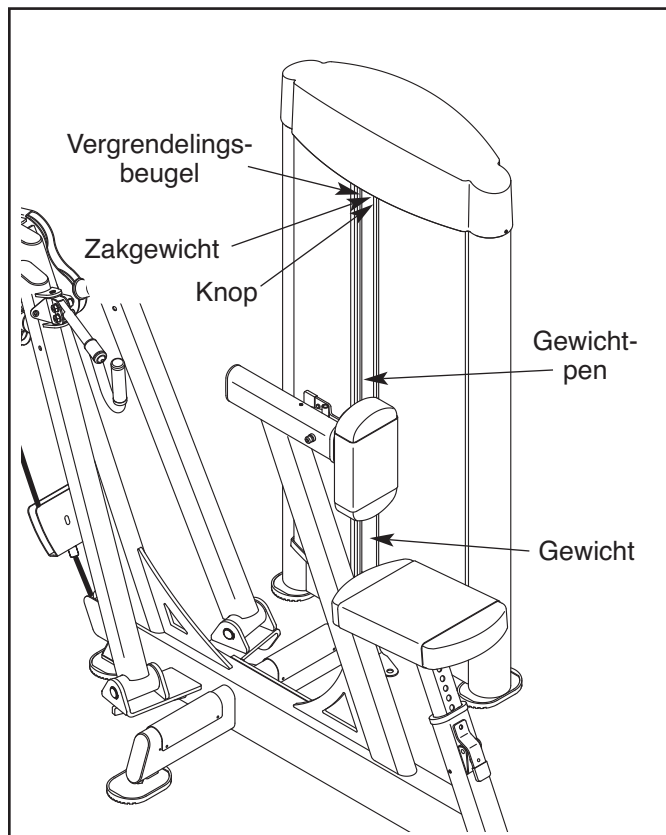
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de krachtmachine kunt afstellen. Zorg dat elke keer dat u de krachtmachine gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.

DE WEERSTAND AFSTELLEN

Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht. **Zorg dat de gewichtpen volledig is ingestoken.**

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

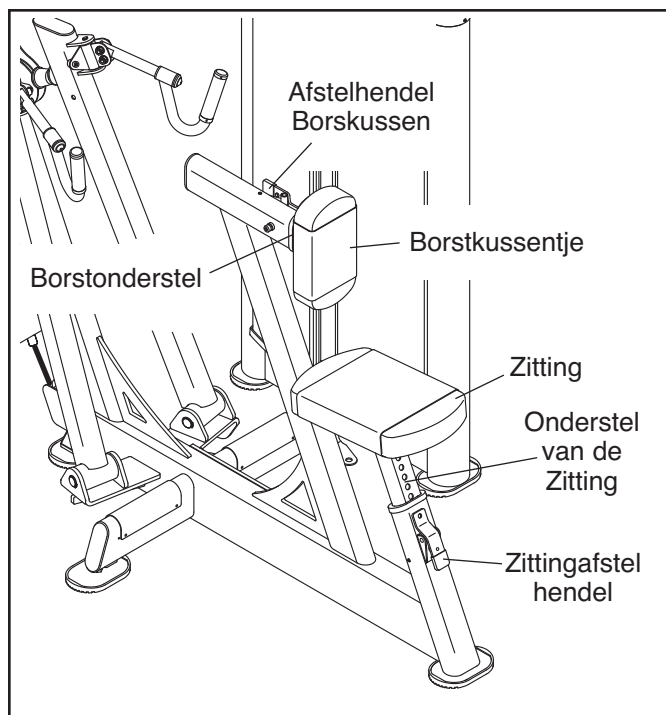
Als u niet het zakgewicht gebruikt, schuift u het omhoog en laat u de knop vergrendelen in de vergrendelingsbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om te controleren of de knop in de vergrendelbeugel vast zit.**



DE ZITTING EN BORSTKUSSEN AFSTELLEN

Om de zitting af te stellen drukt u op de aangegeven afstelhendel, beweegt u de zitting omhoog of omlaag naar de gewenste positie en laat u de afstelknop los in een afstelgat in het onderstel van de zitting. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in een afstelgat.**

Om het borstkussen af te stellen drukt u op de aangegeven afstelhendel, beweegt u het borstonderstel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en laat u de afstelknop los in een afstelgat in het onderstel van de rugleuning. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in een afstelgat.**



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 reinigingsoplossing.

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

Moeilijke Vlekken

Besproei de vlek met een niet schurende huishoudelijke reiniger zoals FORMULA 409® reinigingsmiddel, SIMPLE GREEN®, of een vergelijkbaar product. Wrijf zachtjes over de vlek en laat de reinigingsoplossing 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 reinigingsproduct dat u gebruikt. FreeMotion Fitness en haar verkooppunten zijn niet verantwoordelijk voor schade of letsel voortkomend uit gebruik of foutief gebruik van reinigingsproducten. **BELANGRIJK:** bij het gebruik van een reinigingsproduct 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

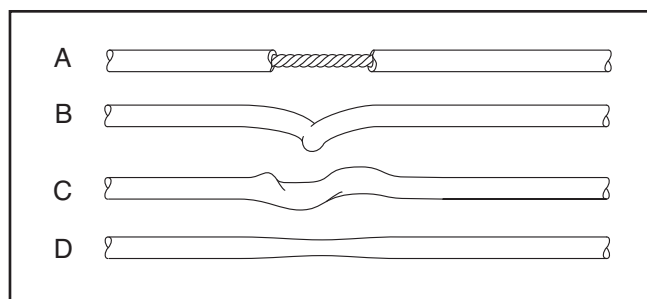
Hardware

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



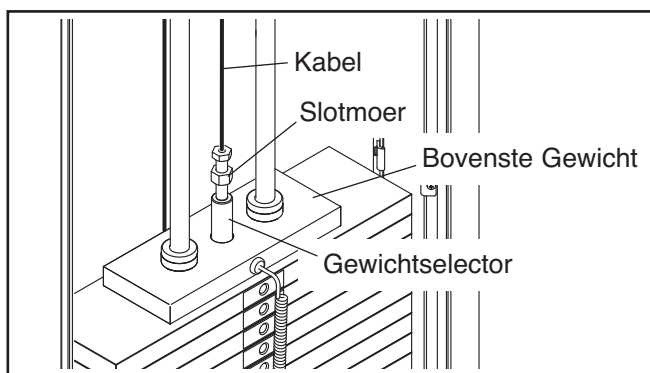
Kabel Bijstellen

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.

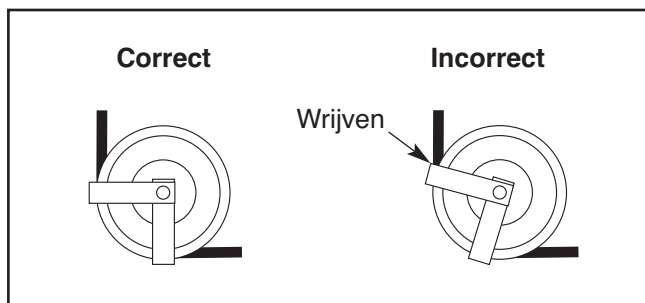
Als de kabel te strak staat, dan zal het bovenste gewicht niet op het onderliggende gewicht rusten wanneer u de repetitie voltooid heeft. Het kan moeilijk zijn om de gewichtspen in de gewichten te steken.

Als de kabels te los of te strak staan, draai dan de klemmoer aan het uiteinde van de kabel los. Maak vervolgens het uiteinde van de kabel in de gewichtss-selector tot het bovenste gewicht van de andere gewichten wordt afgetild. Maak dan het uiteinde van de kabel los tot het bovenste gewicht net op het onderliggende gewicht rust. Draai dan de klemmoer weer vast tegen de gewichtss-selector.



Kabelgeleiderinspectie

Controleer de kabelgeleiders om ervoor te zorgen dat niets tegen de kabels wrijft en dat ze de kabels in de groeven van de katrollen houden. Als een kabelgeleider niet goed is uitgelijnd dient u de moer losser te maken, de kabelgeleider zo nodig opnieuw af te stellen en de moer weer vast te maken.



MAANDELIJKS ONDERHOUD

Grepen

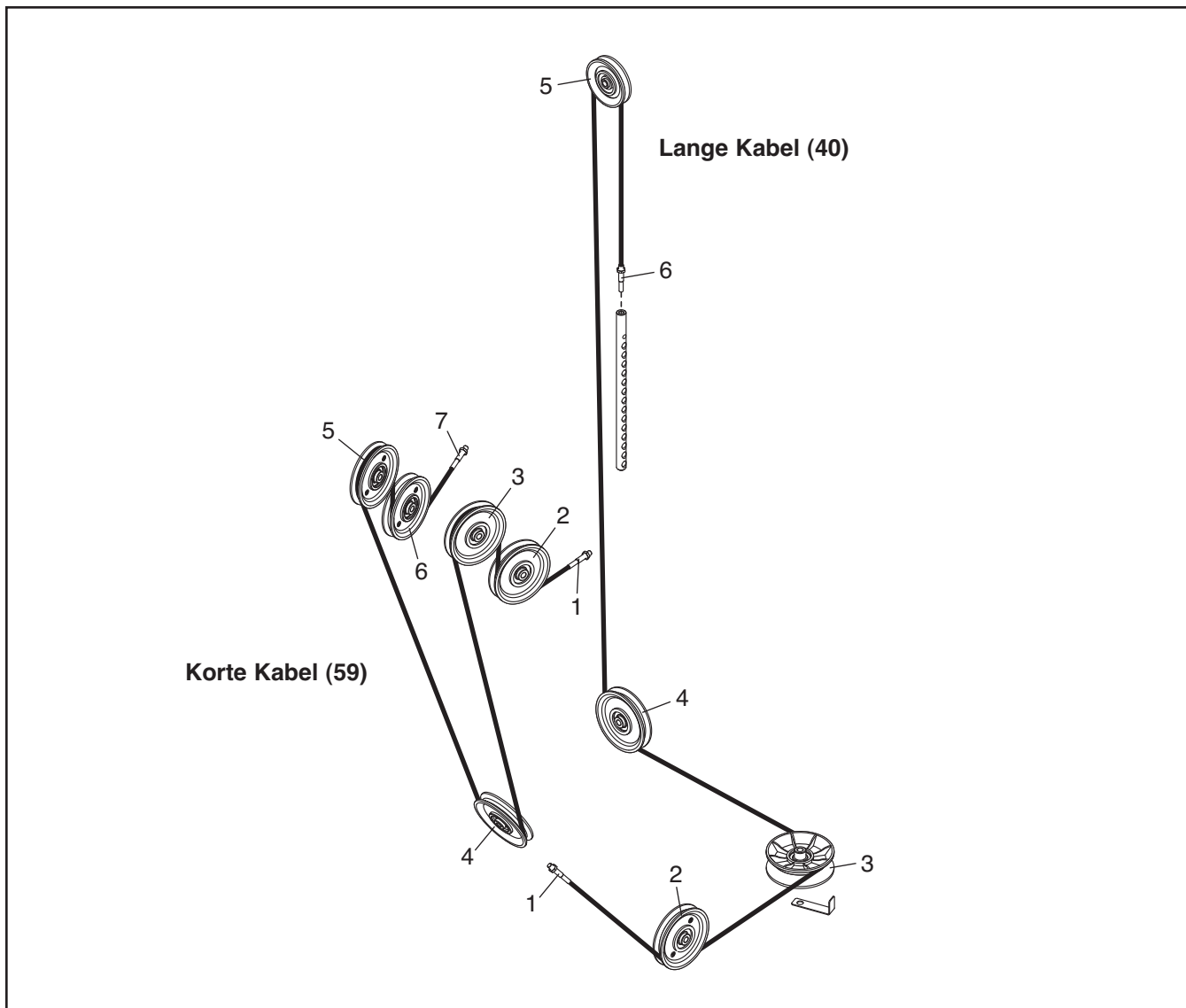
Controleer de grepen en vervang ze indien nodig.

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 hieronder geeft de juiste route van iedere kabel aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel aan. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat iedere kabel op de juiste manier gemonteerd zijn. **Indien de kabel niet op de juiste wijze gemonteerd is, zal het krachtmachine niet juist werken en dan kan er schade optreden. Wanneer het krachtmachine een of meerdere kabelklemmen heeft, moet u zorg ervoor dat geen enkele kableklem de kabel aanraakt of verstrikt.**



AANTEKENINGEN

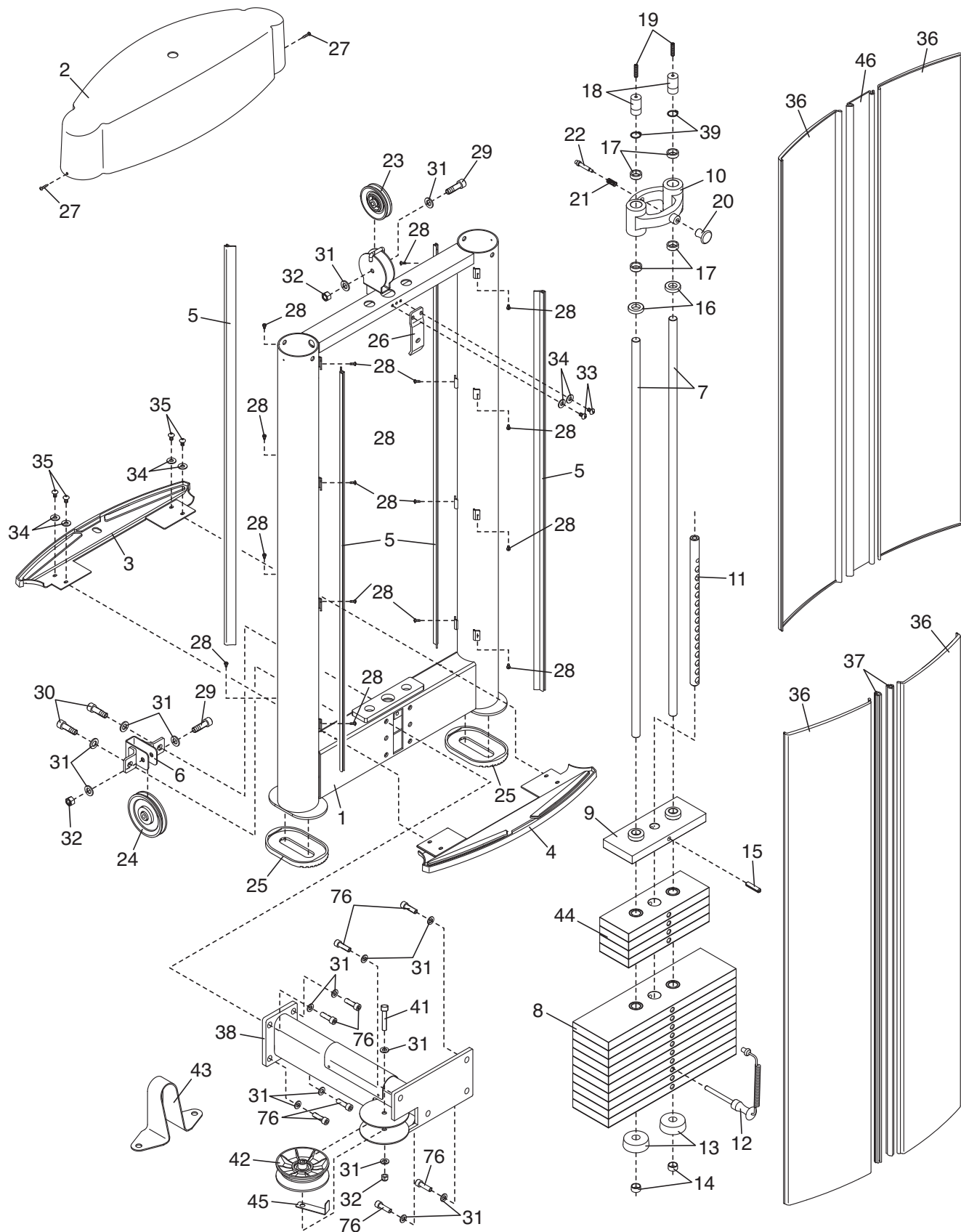
AANTEKENINGEN

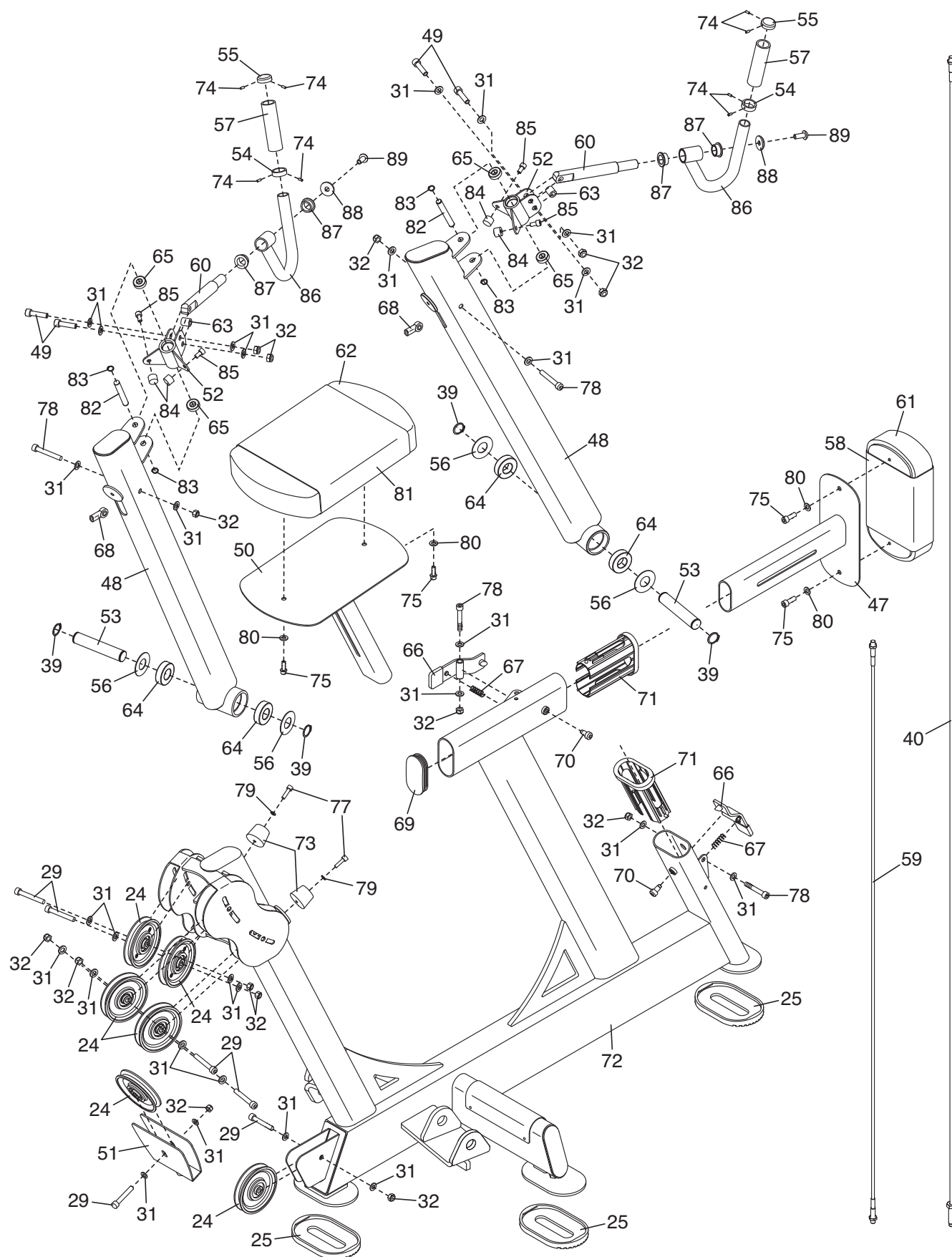
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F817.0 R1210A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	46	1	Schermpaneel
2	1	Torendop	47	1	Borstonderstel
3	1	Achterste Schermbasis	48	2	Arm
4	1	Voorste Schermbasis	49	4	M10 x 40mm Hechtdopschroef
5	4	Buitenafwerking	50	1	Onderstel van de Zitting
6	1	Kleine Katrolbeugel	51	1	Grote Katrolbeugel
7	2	Gewichtgeleider	52	2	Draaibeugel
8	10	20-pond Gewicht	53	2	Armas
9	1	Bovenste Gewicht	54	2	Hulshandgreep
10	1	Zakgewicht	55	2	Dopje van de Handgreep
11	1	Gewichtselector	56	4	Plastic Tussenring
12	1	Gewichtpen	57	2	Handgreep
13	2	Onderste Gewichtbumper	58	1	Kap van het Borstkussen
14	2	Gewichtgeleiderdop	59	1	Korte Kabel
15	1	Rolpen	60	2	Draai-as
16	2	Bovenste Gewichtbumper	61	1	Borstkussentje
17	4	Koperbus	62	1	Zitting
18	2	Gewichtgeleiderbussen	63	2	Draaibumper
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	64	4	Armlager
20	1	Zakgewichtknop	65	4	Draailager
21	1	Penveer	66	2	Afstelhendel
22	1	Zakgewichtpen	67	2	Vergrendelingsveer
23	1	Kleine Katrol	68	2	Balverbinding
24	7	Grote Katrol	69	1	Ovaal Kapje
25	5	Voet	70	2	M10 x 18mm Stopschroef
26	1	Vergrendelingsbeugel	71	2	Bus van de Basis
27	2	M4 x 13mm Tapschroef	72	1	Basis
28	16	M4 x 10mm Schroef	73	2	Armbumper
29	8	M10 x 50mm Doppenbout	74	8	M4 x 3mm Stelschroef
30	2	M10 x 30mm Hechtdopschroef	75	4	M8 x 25mm Doppenschroef
31	44	M10 Tussenring	76	8	M10 x 35mm Hechtdopschroef
32	17	M10 Slotmoer	77	2	M6 x 30mm Hechtdopschroef
33	2	M6 x 20mm Verbindingsschroef	78	4	M10 x 65mm Doppenbout
34	6	M6 x 18mm Tussenring	79	2	M6 x 12mm Tussenring
35	4	M6 x 15mm Schroef met Ronde Kop	80	4	M8 x 16mm Tussenring
36	4	Schermbasis	81	1	Hoes van de Zitting
37	2	Binnenafwerking	82	2	Draaias
38	1	Aansluitende Onderstel	83	4	Kleine Borgring
39	6	25mm Borgring	84	4	Draaibumper
40	1	Lange Kabel	85	4	M8 x 15mm Schroef
41	1	M10 x 70mm Doppenbout	86	2	Hendel
42	1	V-katrol	87	4	Hendelbus
43	1	Vergrendelingsriem	88	2	Zwenkkap
44	4	10-pond Gewicht	89	2	M10 x 25mm Schroef
45	1	Kabelgeleider	*	—	Gebruikershandleiding

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan.

Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kaft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).

Binnen de Verenigde Staten en Canada

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

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com