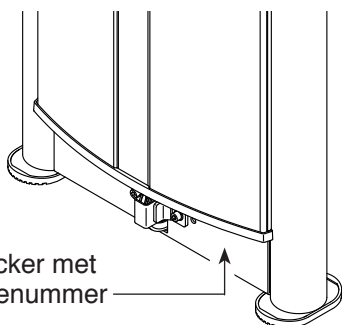


FREEMOTION® Rotary Torso

Modelnr. F818.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



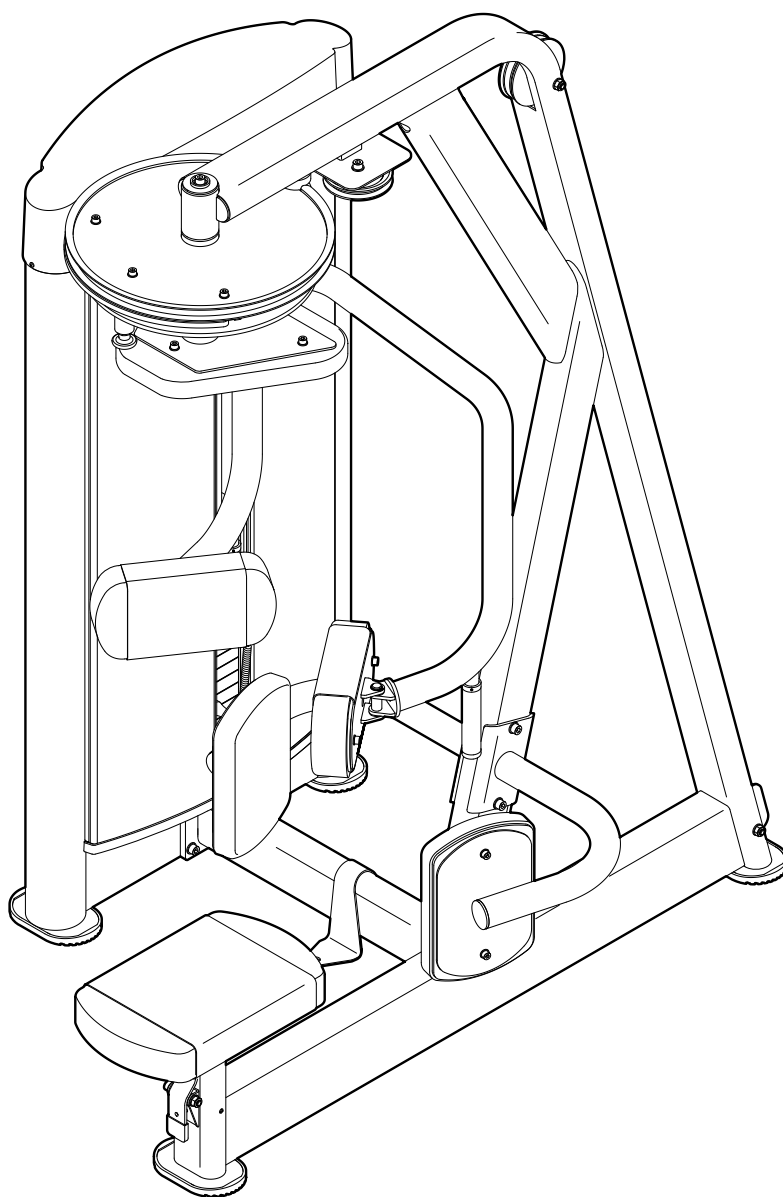
VRAGEN?

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 VOORZORGSMATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
AFSTELLING	17
DIAGRAM VAN DE KABEL	19
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	20
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 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 vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande 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. Zorg ervoor dat de handvaten stevig zijn bevestigd voor elk gebruik van de krachtmachine.
14. Controleer telkens voor gebruik van de krachtmachine iedere kabel, kabelaansluiting en katrol. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Vervang versleten onderdelen direct.
15. 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.
16. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, 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.

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 gewichtswaarde te verhogen dan wat de fabrikant heeft geleverd.
- Hou het apparaat buiten het bereik van kinderen. Het gebruik van het apparaat door tieners dient onder toezicht van een volwassen persoon te worden uitgevoerd.
- Dit apparaat moet onder toezicht van een bekwaamde toezichthouder worden gebruikt.
- Deze sticker niet verwijderen. **VERVANGEN WANNEER BESCHADIGD.**
- Max gewicht van de gebruiker: 159 kg (350 lbs).

OPGELET



De gewichtspen moet volledig in de gewichtsplaat gestoken worden.

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

WAARSCHUWING



ACHTERPANEEL MOET GEÏNSTALLEERD ZIJN VOORDAT DE MACHINE GEBRUIKT WORDT.

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

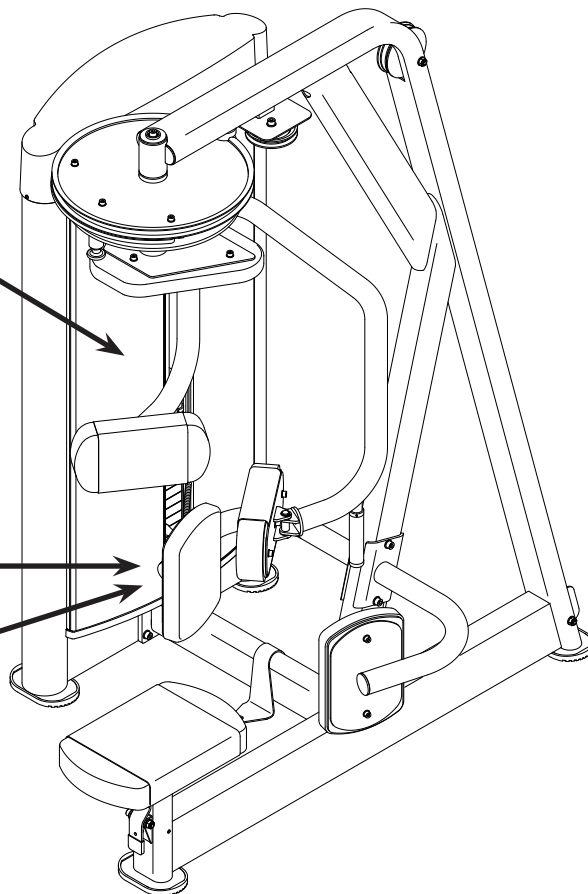
HOUD HANDEN WEG VAN BEWEGENDE ONDERDELEN. DIT NIET DOEN KAN TOT PERSOONLIJK LETSEL LEIDEN.

WAARSCHUWING



De gewichtselectiepen moet volledig in de gewichtsplaat ingestoken zijn.

DE



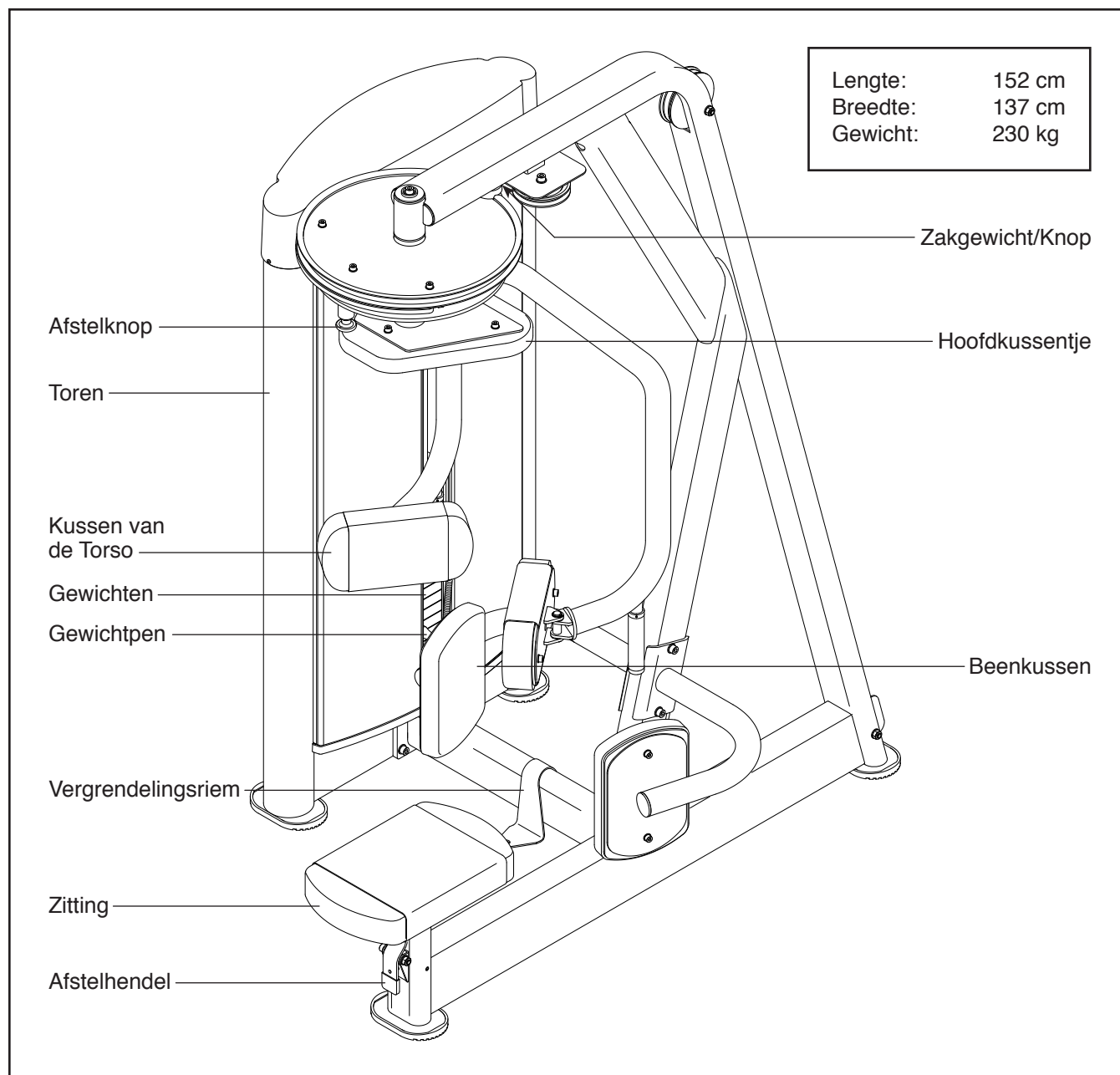
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor het veelzijdige FREEMOTION® EPIC™ ROTARY TORSO (Draaitorso) krachtmachine. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam trainen zoals u op natuurlijke wijze doet, om effectiever en efficiënter te trainen.

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

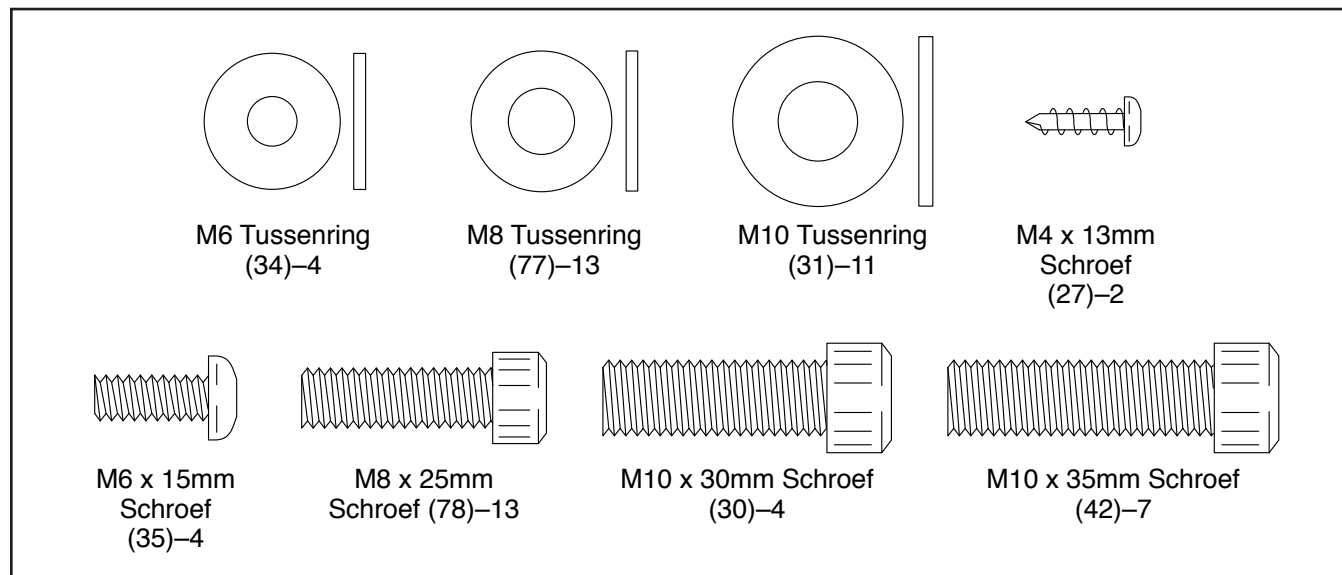
Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het 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



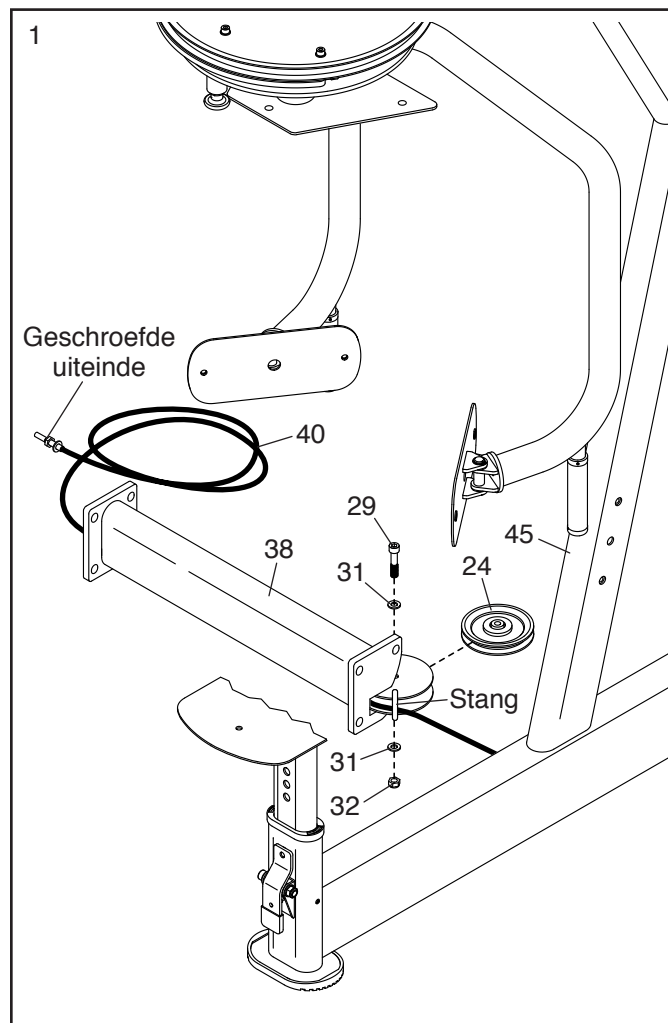
De montage zal wat makkelijker verlopen als u een dopenset, een steeksleutel of een set ratelsleutels heeft. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

1. Richt het Aansluitende Onderstel (38) naast de Basis (45) zoals is afgebeeld.

Haal alle onderdelen (24, 29, 31 en 32) uit het Aansluitende Onderstel (38).

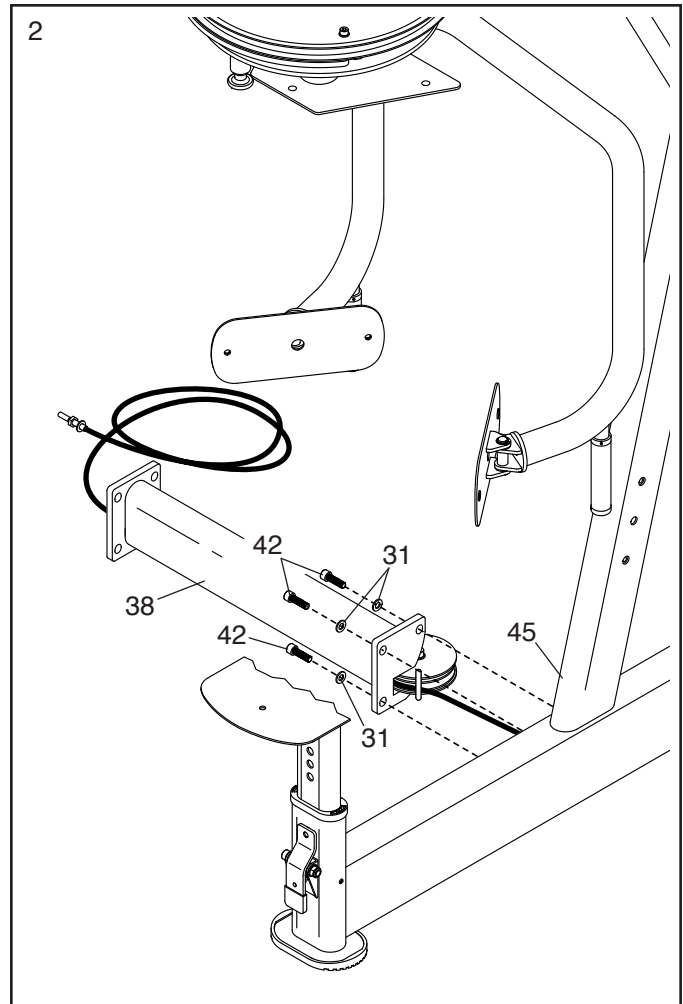
Plaats de Kabel (40) door het Aansluitende Onderstel (38). **Zorg de de Kabel zich op het aangegeven gedeelte van de stang bevindt.**

Bevestig de Grote Katrol (24) in het Aansluitende Onderstel (38) met de M10 x 50mm Bout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd.



2. **Laat een tweede persoon de Basis (45) vasthouden om te voorkomen dat het tijdens deze stap valt.**

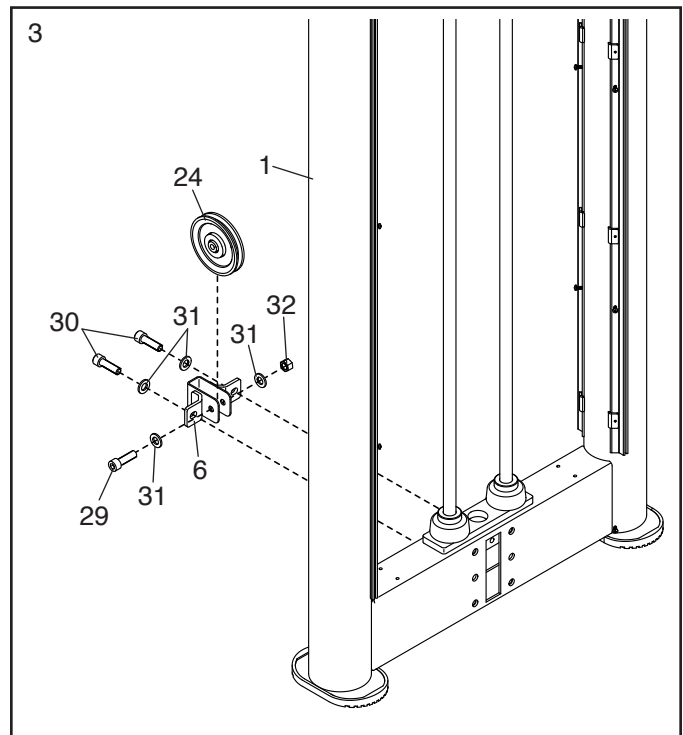
Bevestig het Aansluitende Onderstel (38) op de Basis (45) met drie M10 x 35mm Schroeven (42) en drie M10 Tussenringen (31). **Maak de schroeven nog niet vast.**



3. Richt het Torenonderstel (1) zoals getoond. **Laat een tweede persoon het Torenonderstel vasthouden tot stap 4 voltooid is om te voorkomen dat het valt.**

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

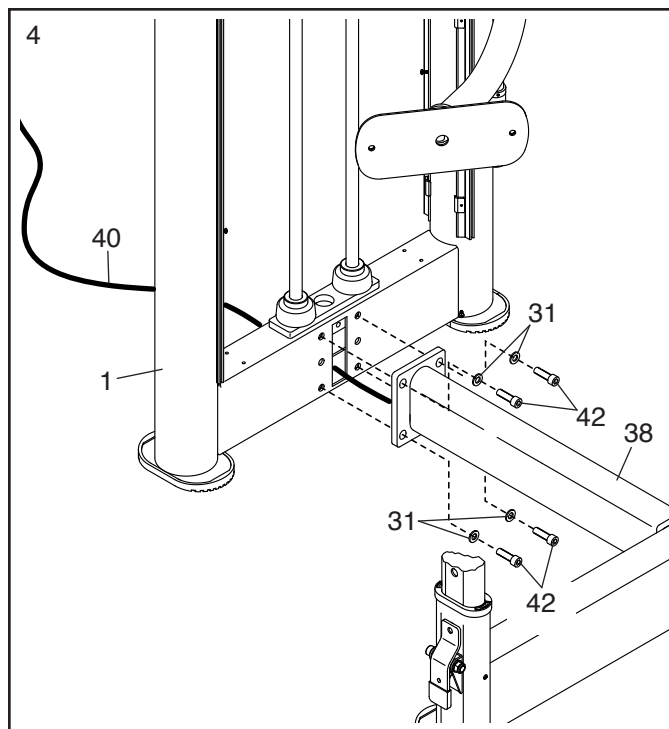
Verwijder de M10 Slotmoer (32), de M10 x 50mm Bout (29), en de twee M10 Tussenringen (31) en de grote Katrol (24) uit de Katrolbeugel (6).



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

Bevestig het Aansluitende Onderstel (38) aan het Torenonderstel (1) met vier M10 x 35mm Schroeven (42) en vier M10 Tussenringen (31).

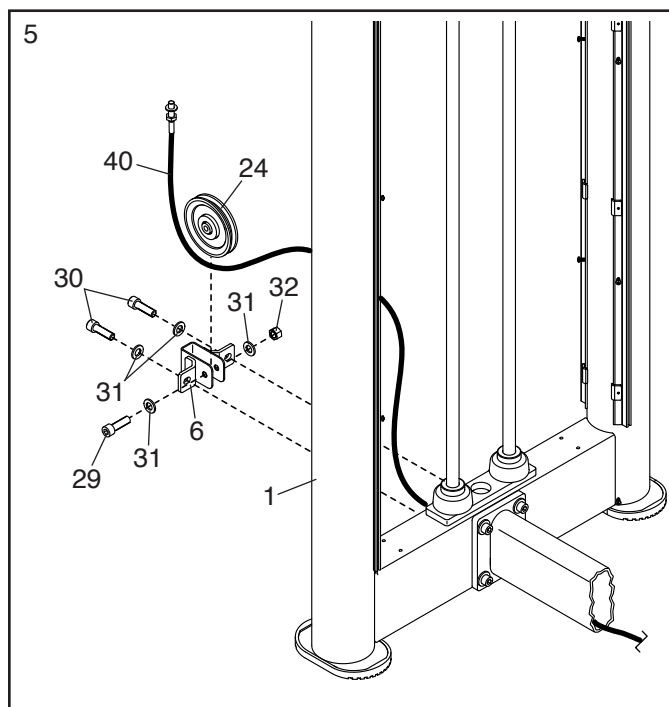
Zie stap 2. Draai de drie M10 x 35mm Schroeven (42) vast.



5. Leid de Kabel (40) omhoog door de Katrolbeugel (6).

Bevestig de Grote Katrol (24) in de Katrolbeugel (6) met de M10 x 50mm Bout (29), de twee M10 Tussenringen (31), en de M10 Slotmoer (32) die u heeft verwijderd in stap 3.

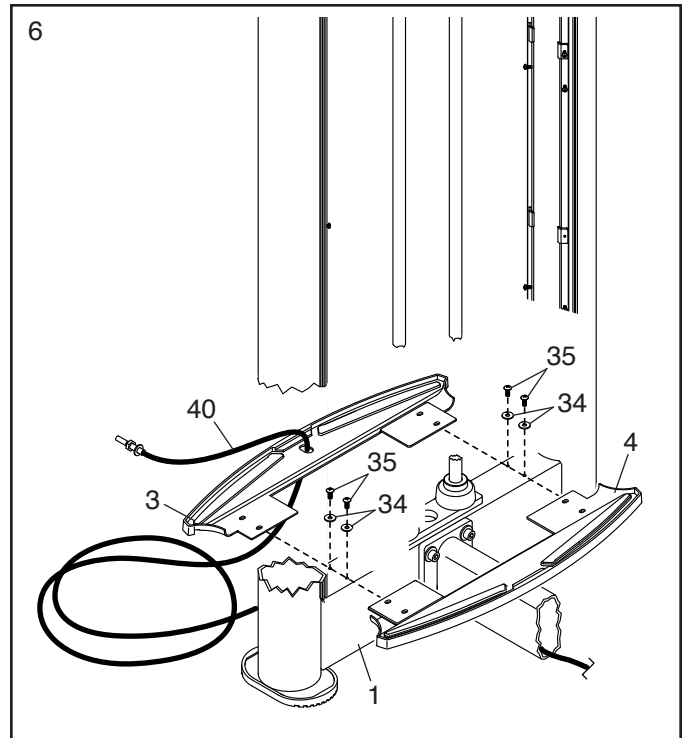
Bevestig dan de Katrolbeugel (6) aan het Torenonderstel (1) met de twee M10 x 30mm Schroeven (30) en de twee M10 Tussenringen (31) die u heeft verwijderd in stap 3.



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

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

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



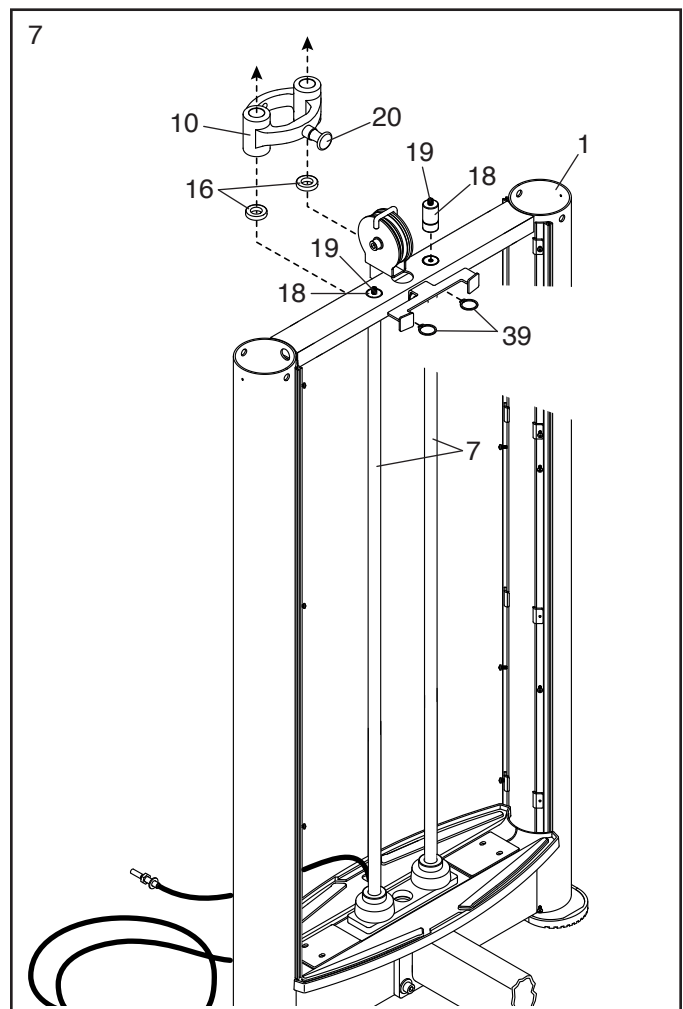
7. Trek de Zakgewichtknop (20) uit en schuif het Zakgewicht (10) omlaag op de Gewichtgeleiders (7).

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

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

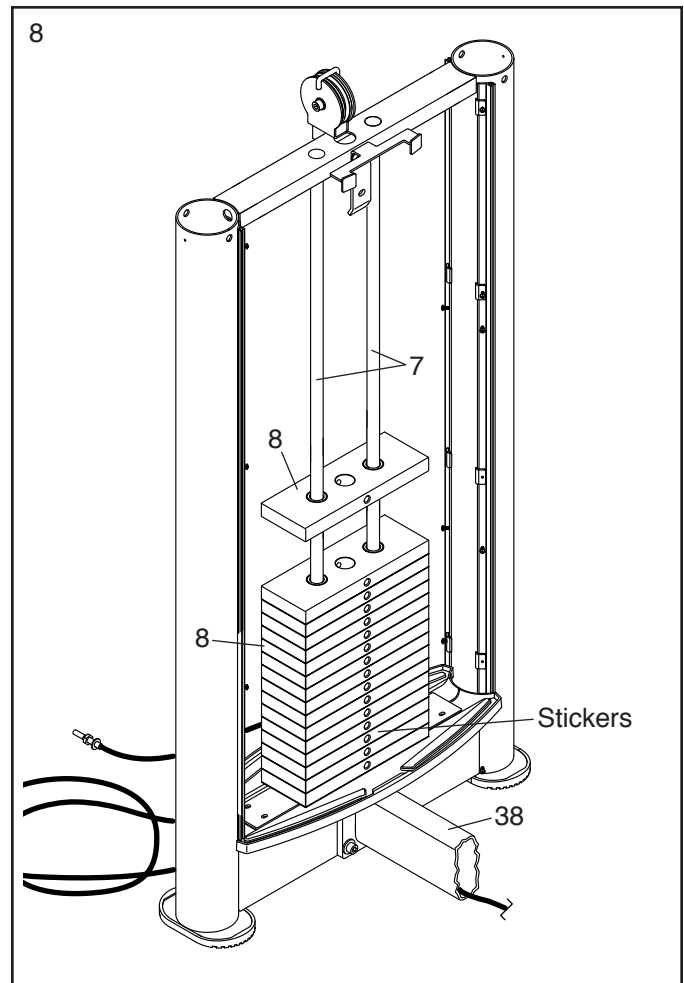
Zorg dat een tweede persoon de Gewichtgeleiders vasthoudt (7). Til de bus-sen van de Gewichtgeleider (18) uit het Torenonderstel (1).

Tik de bovenste uiteinden van de Gewichtgeleiders (7) naar voren of naar achteren en schuif het Zakgewicht (10), en de Bovenste Gewichtbumpers (16) omhoog van de Gewichtgeleiders.



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

Herhaal deze stap tot alle zestien 10-pond Gewichten (8) zich op de Gewichtgeleiders (7) bevinden.



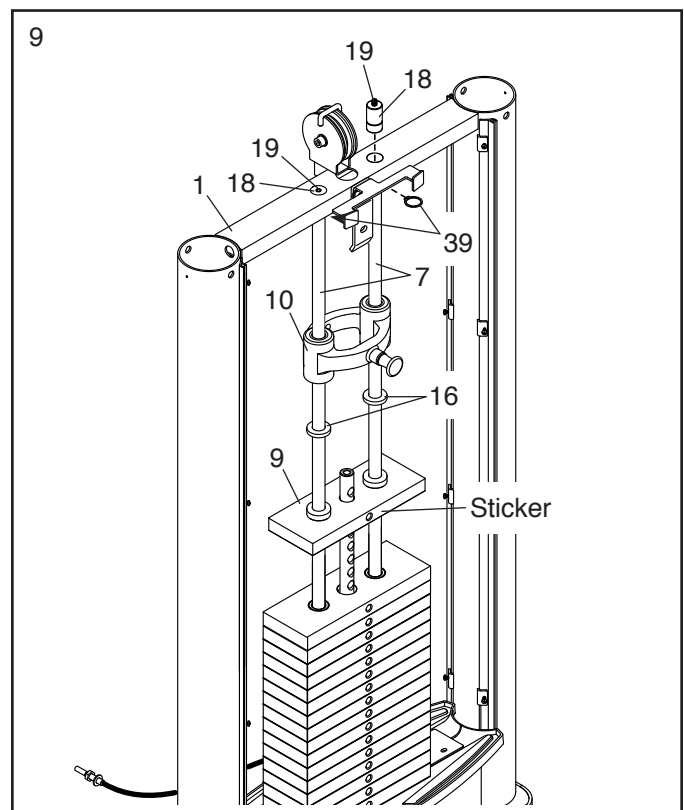
9. Richt het Bovenste Gewicht (9) en het Zakgewicht (10) zoals is afgebeeld.

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 twee Gewichtgeleiderbussen (18) in het Torenonderstel (1) en schuif deze 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).

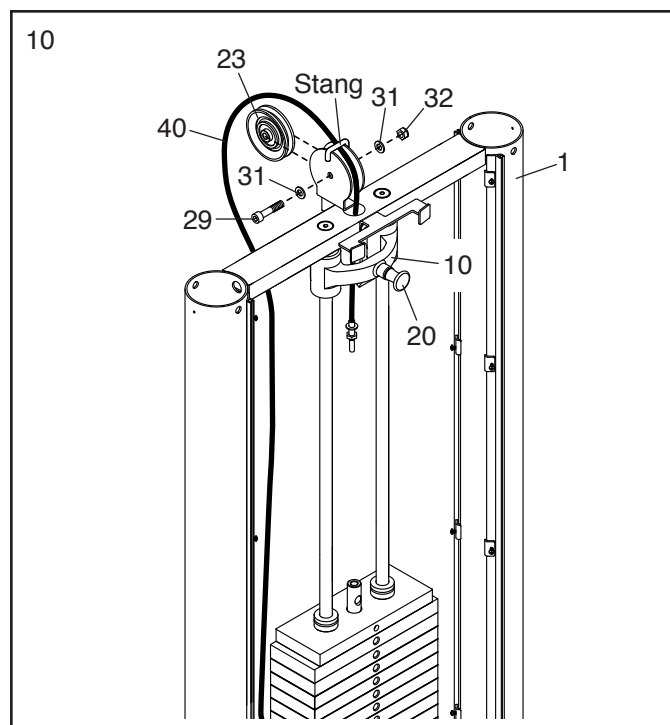


10. Haal alle onderdelen (23, 29, 31 en 32) uit de katrolbeugel op het Torenonderstel (1).

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

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

Schuif vervolgens het Zakgewicht (10) omhoog tot de Zakgewichtknop (20) in het gat in de Vergrendelingsbeugel (niet afgebeeld) klikt. **Zorg ervoor dat de Zakgewichtknop goed vastzit in het gat.**

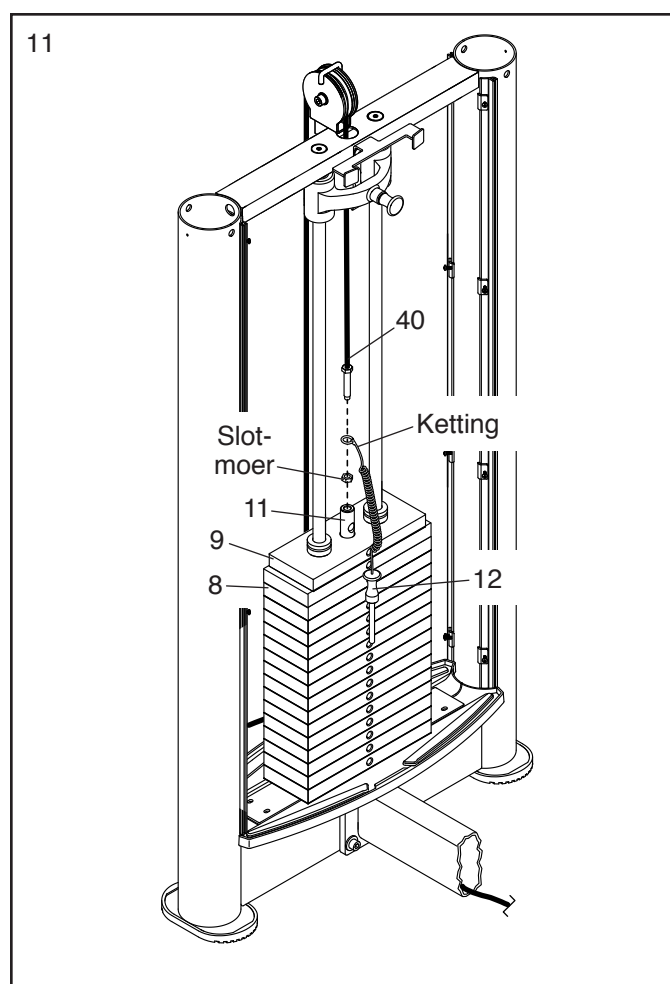


11. Verwijder de slotmoer van het uiteinde van de Kabel (40). Schuif vervolgens de ketting van de Gewichtpen (12) op het uiteinde van de Kabel. Draai vervolgens de slotmoer handvast op het uiteinde van de Kabel.

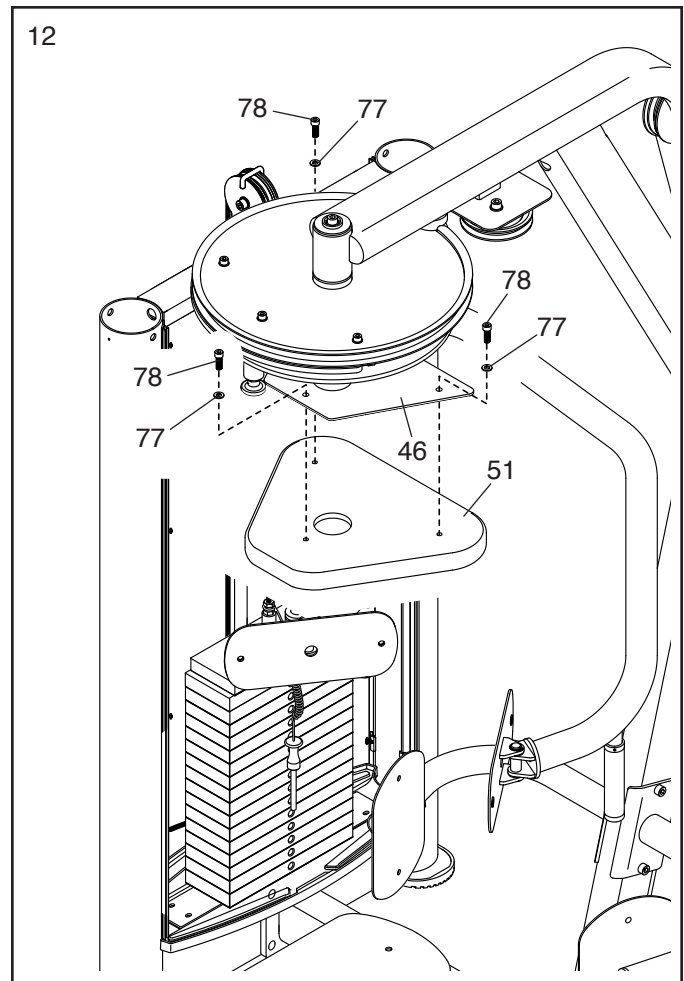
Bevestig het uiteinde van de Kabel (40) in de Gewichtselector (11) tot het Bovenste Gewicht (9) van de 10-pond Gewichten (8) wordt getild.

Maak dan het uiteinde van de Kabel (40) los tot het Bovenste Gewicht (9) op de 10-pond Gewichten (8) rust.

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



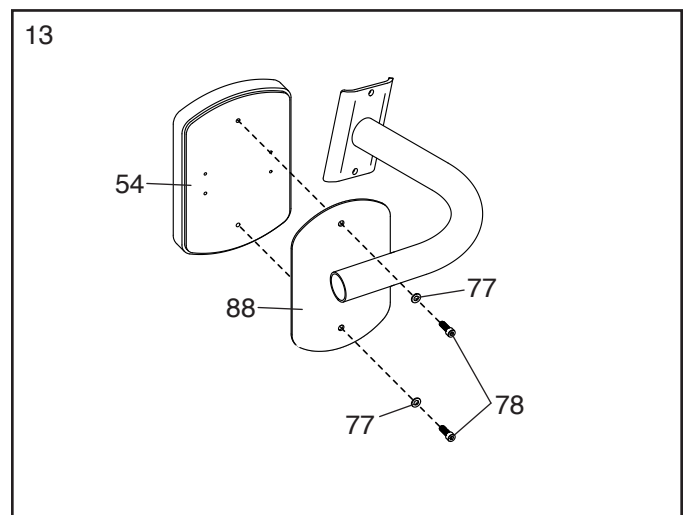
12. Bevestig het Hoofdkussen (51) aan het Torso-onderstel (46) met drie M8 x 25mm Schroeven (78) en drie M8 Tussenringen (77).



13. Zoek en richt de Rechter Arm (88) zoals afgebeeld.

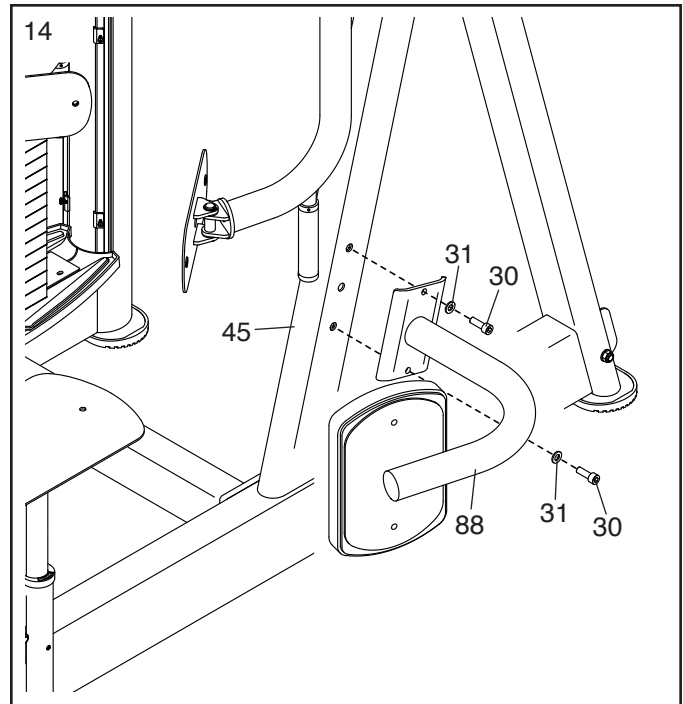
Bevestig het Beenkussen (54) aan de Rechter Arm (88) met twee M8 x 25mm Schroeven (78) en twee M8 Tussenringen (77).

Herhaal deze stap voor de Linker Arm (niet getoond) en het andere Beenkussen (niet getoond).

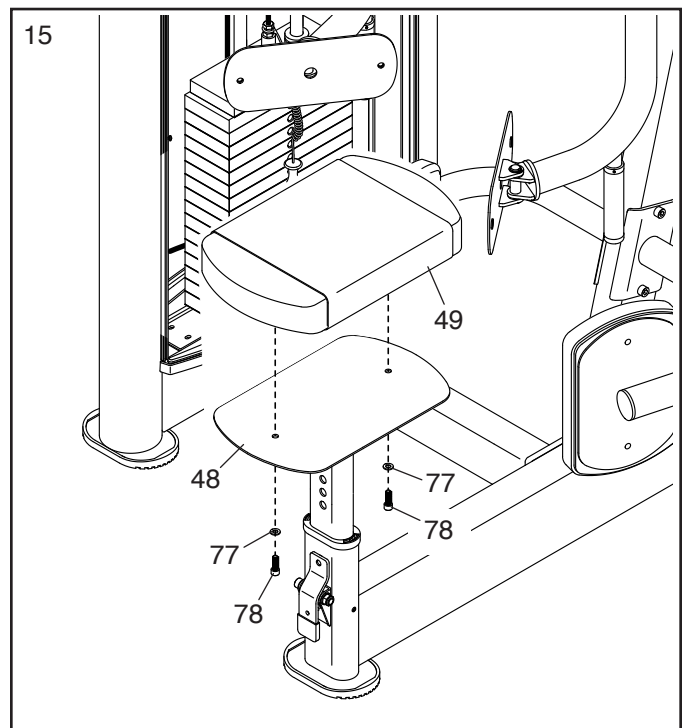


14. Bevestig de Rechter Arm (88) aan de rechterkant van de Basis (45) met twee M10 x 30mm Schroeven (30) en twee M10 Tussenringen (31).

Maak de Linker Arm (niet getoond) op dezelfde manier vast.

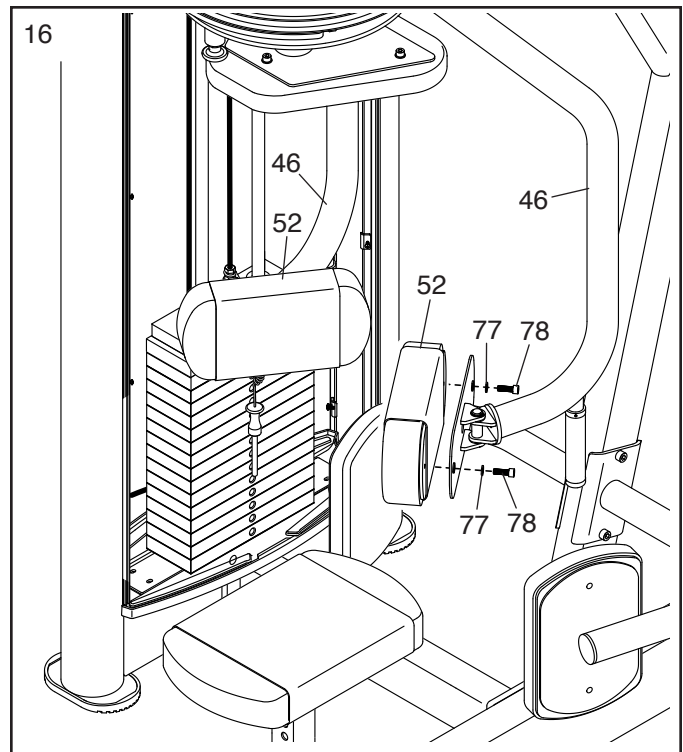


15. Maak de Zitting (49) aan het Onderstel van de Zitting (48) vast met twee M8 x 25mm Schroeven (78) en twee M8 Tussenringen (77).

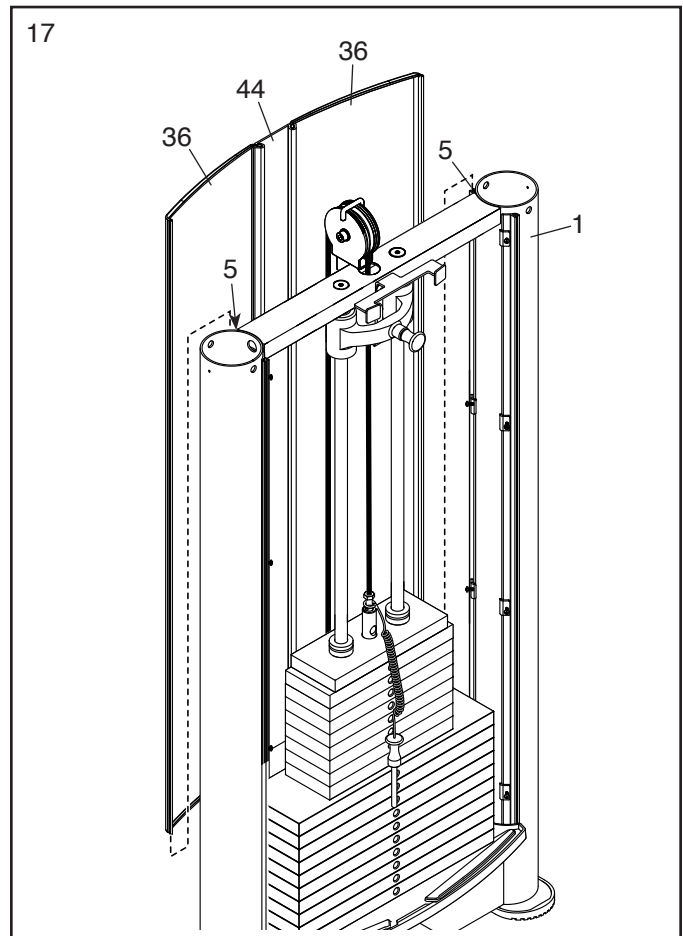


16. Bevestig het Torsokussen (52) aan de rechterkant van het Torso-onderstel (46) met twee M8 x 25mm Schroeven (78) en twee M8 Tussenringen (77).

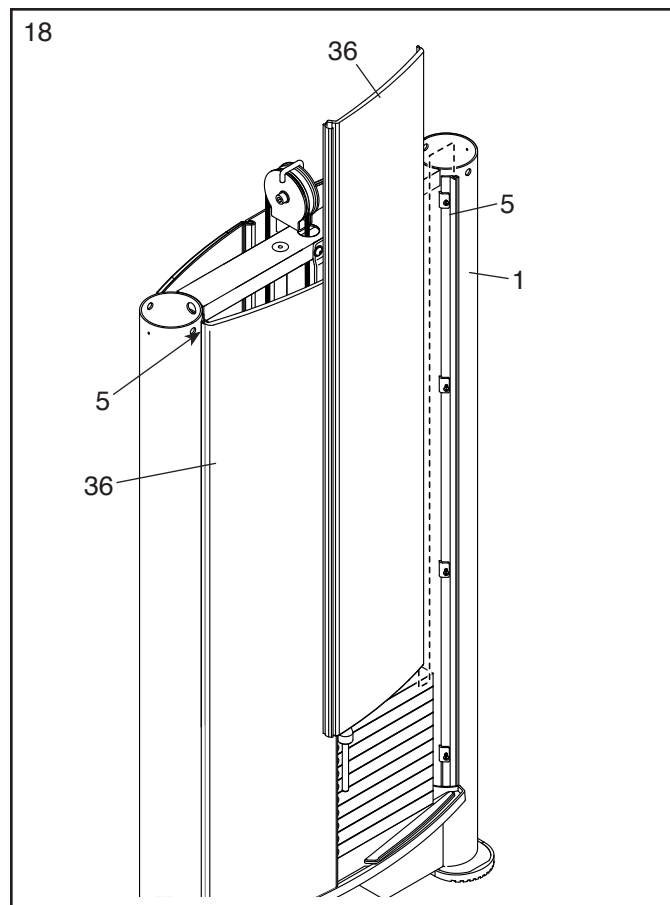
Maak het andere Torsokussen (52) op dezelfde manier vast.



17. Schuif de twee Schermen (36) met het Schermpaneel (44) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de achterkant van het Torenonderstel (1).

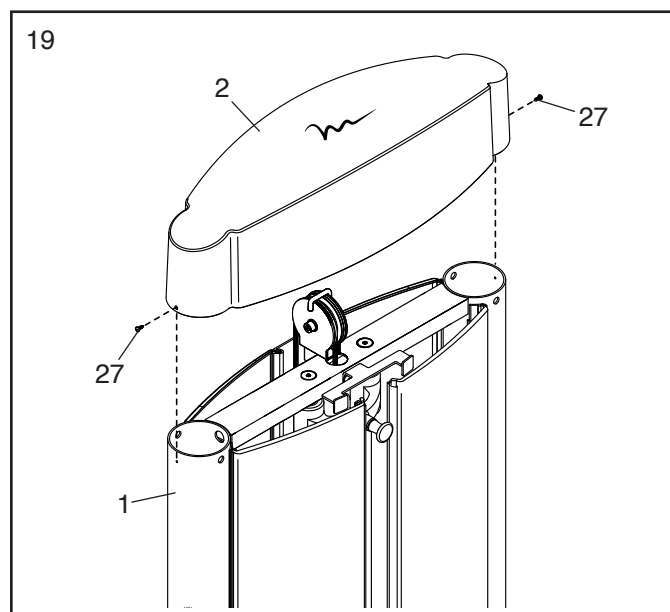


18. Schuif de twee resterende Schermen (36) omlaag op de twee Buitenafwerkingstrips (5) aan de voorkant van het Torenonderstel (1).



19. 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 Schroeven (27).



20. **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.

AFSTELLING

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

DE WEERSTAND AFSTELLEN

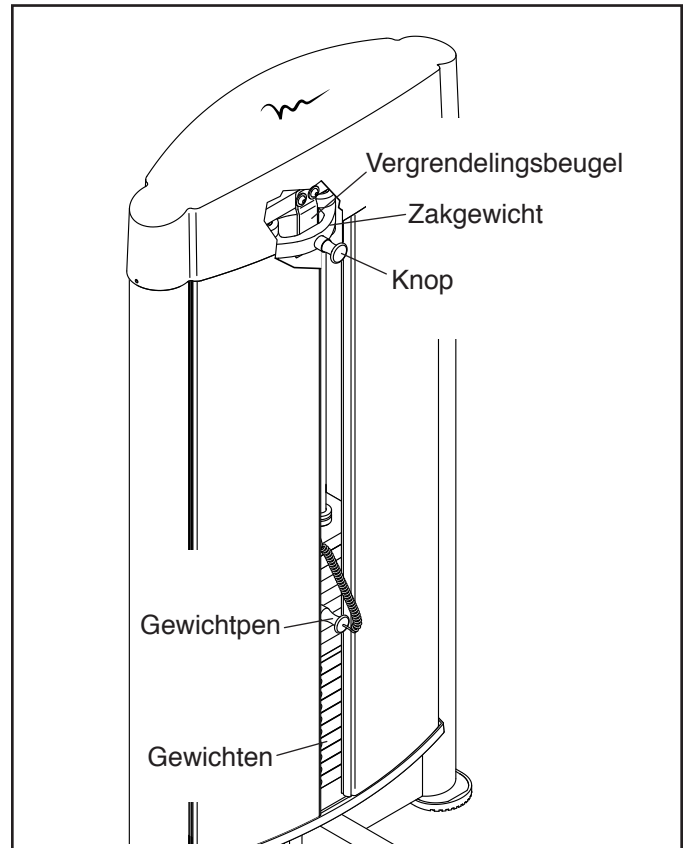
Om de gewenste hoeveelheid weerstand te wijzigen, brengt u de gewichtpen op het gewenste gewicht.

Zorg dat de gewichtpen volledig is ingestoken.

Aandacht: Om alleen het bovenste gewicht te gebruiken, steekt u de gewichtpen in de gewicht-selector boven het bovenste gewicht.

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

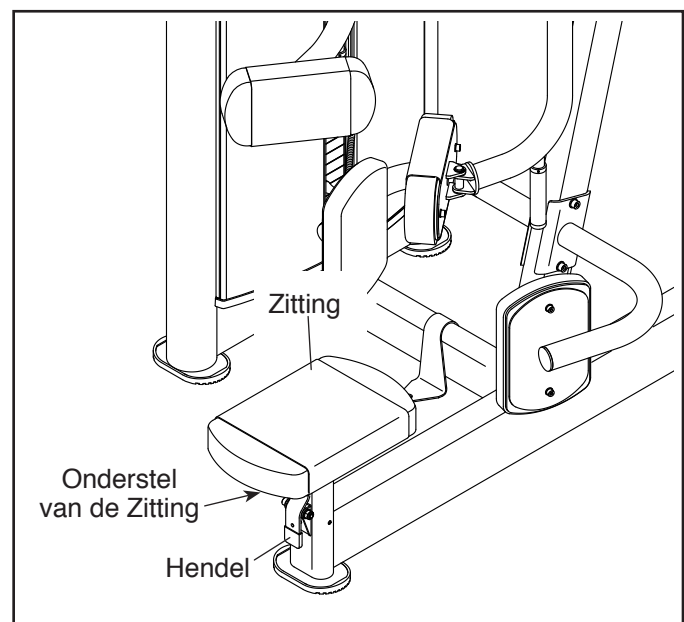
Als u niet het zakgewicht gebruikt, schuift u het omhoog en laat u de knop vergrendelen in de vergrendelingsbeugel. **Beweeg het zakgewicht dan iets naar boven of naar beneden om te controleren of de knop stevig in de vergrendelbeugel vast zit.**



DE ZITTING 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.



HET TORSO-ONDERSTEL AFSTELLEN

Om de stand van het torso-onderstel af te stellen trekt u op de aangegeven afstelknop omlaag, beweegt u het torso-onderstel naar de gewenste positie en laat u de afstelknop los in een afstelgat in de selectorplaat. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed is vastgeklikt in een afstelgat.**

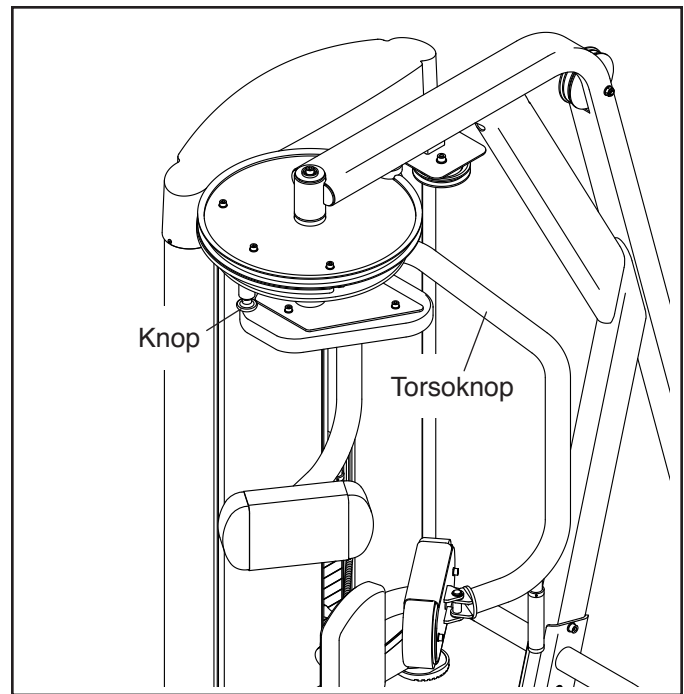
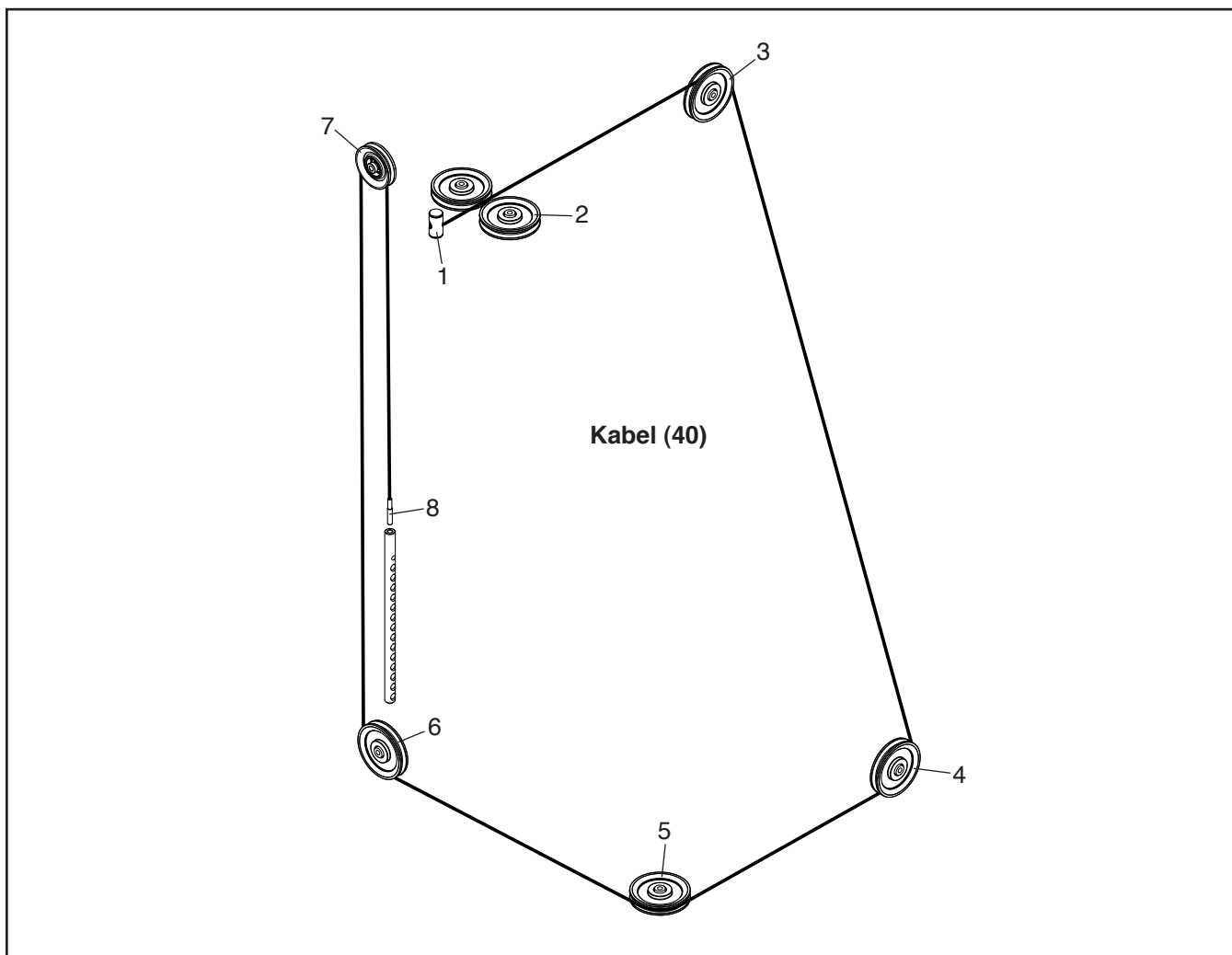


DIAGRAM VAN DE KABEL

Het schema hieronder geeft de juiste route van de kabel aan. Indien de kabel niet op de juiste wijze gemonteerd is, zal het krachtapparaat niet goed functioneren en zal er schade optreden. Wanneer het krachtapparaat een of meerdere kabelklemmen heeft, zorg er dan voor dat geen enkele kabelklem een kabel raakt of een kabel beklemmt.



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

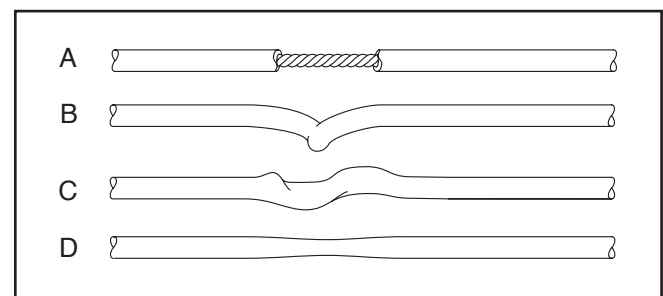
Hardware

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



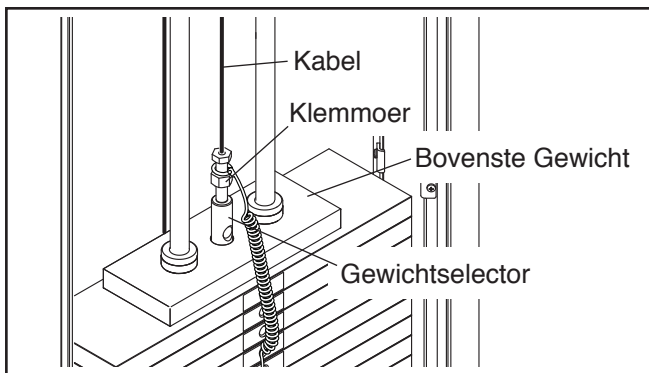
Kabel Bijstellen

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.

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®.**

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

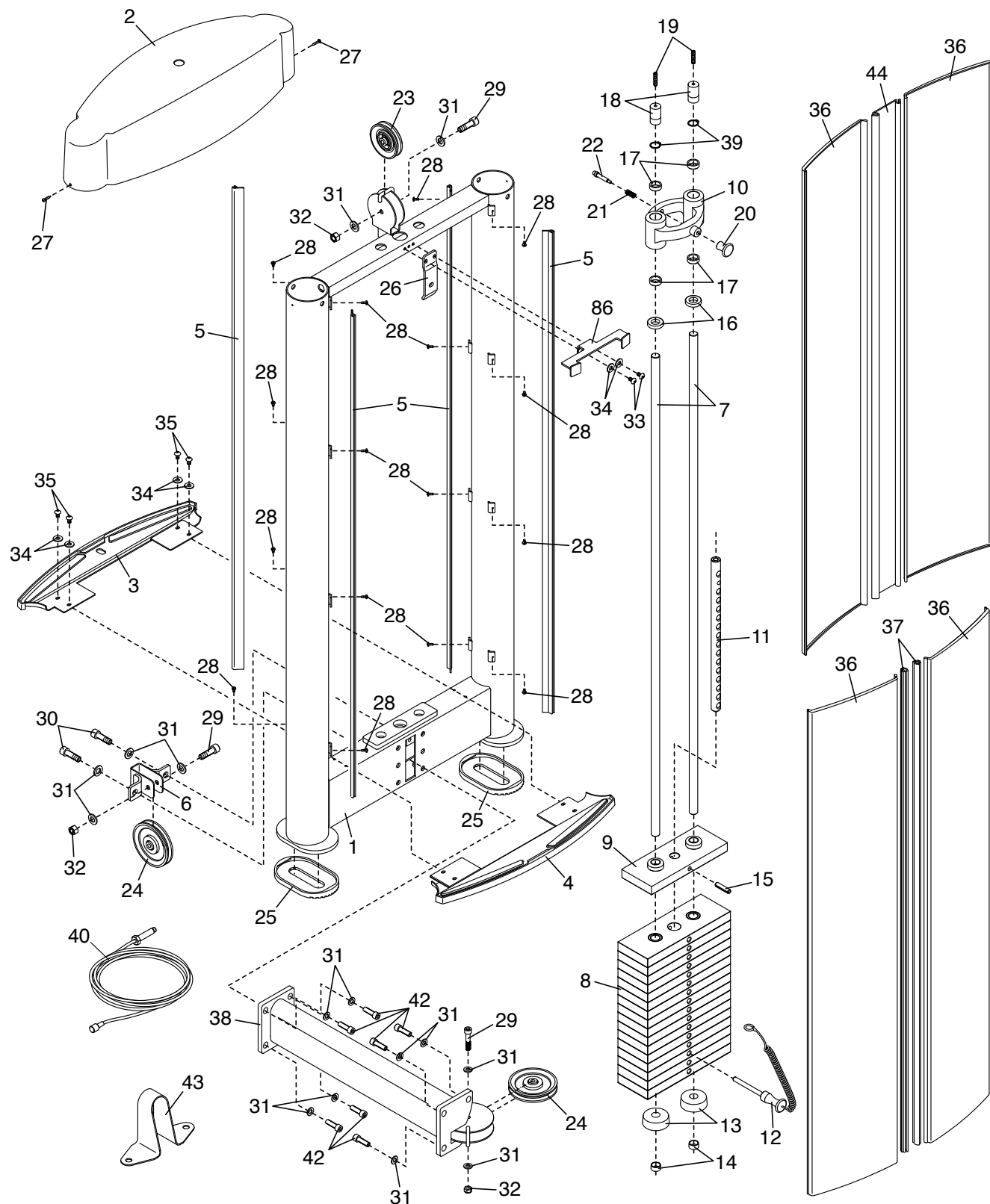
AANTEKENINGEN

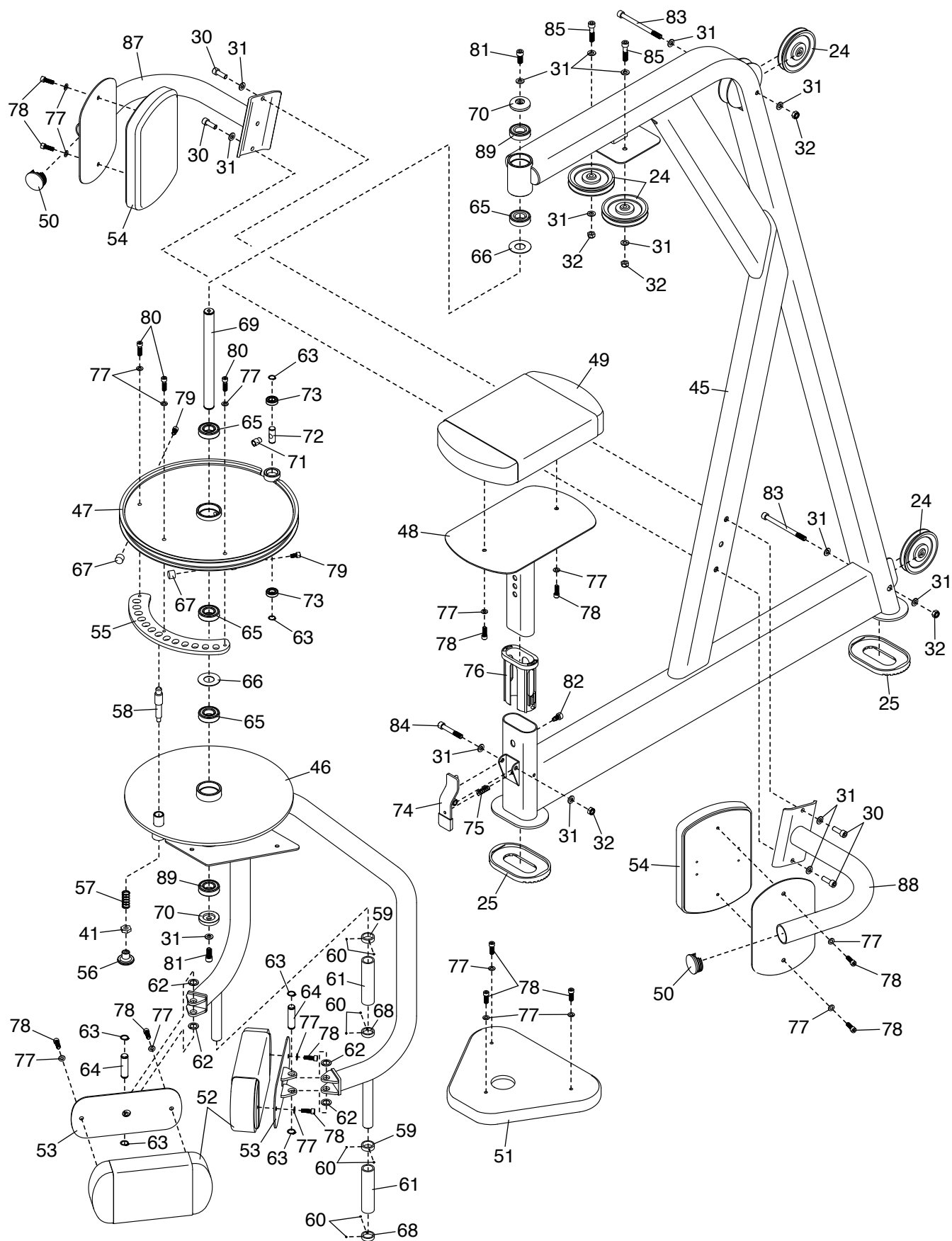
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. F818.0 R0612A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Torenonderstel	47	1	Nok
2	1	Torendop	48	1	Onderstel van de Zitting
3	1	Achterste Schermbasis	49	1	Zitting
4	1	Voorste Schermbasis	50	2	Dopje van het Oefeningonderstel
5	4	Buitenafwerking	51	1	Hoofdkussen
6	1	Katrolbeugel	52	2	Kussen van de torso
7	2	Gewichtgeleider	53	2	Beugel van het Torsokussen
8	16	10-pond Gewicht	54	2	Beenkussen
9	1	Bovenste Gewicht	55	1	Selectorplaat
10	1	Zakgewicht	56	1	Selectorknop
11	1	Gewichtselector	57	1	Selectorveer
12	1	Gewichtpen	58	1	Keuzepen
13	2	Onderste Gewichtbumper	59	2	Hendelhuls
14	2	Gewichtgeleiderdop	60	8	Stelschroef
15	1	Rolpen	61	2	Greep van het Handvat
16	2	Bovenste Gewichtbumper	62	4	Nylon Tussenring
17	4	Koperbus	63	6	Borgring van de Torso
18	2	Gewichtgeleiderbussen	64	2	Torso-pen
19	2	M8 x 35mm Stelschroef	65	4	Lager van de Rol
20	1	Zakgewichtknop	66	2	Grote Plastic Tussenring
21	1	Penveer	67	2	Nokbumper
22	1	Zakgewichtpen	68	2	Kapje van de Hendel
23	1	Kleine Katrol	69	1	As van de Torso
24	6	Grote Katrol	70	2	Kap voor de Lager
25	4	Voet	71	1	Inzetstuk van de Kabelring
26	1	Vergrendelingsbeugel	72	1	Kabelas
27	2	M4 x 13mm Schroef	73	2	Lager van de Kabelas
28	16	M4 x 10mm Schroef	74	1	Vergrendeling
29	3	M10 x 50mm Bout	75	1	Vergrendelingsveer
30	6	M10 x 30mm Schroef	76	1	Bus van het Onderstel van de Zitting
31	31	M10 Tussenring	77	16	M8 Tussenring
32	8	M10 Slotmoer	78	13	M8 x 25mm Schroef
33	2	M6 x 20mm Schroef	79	2	M8 x 15mm Schroef
34	6	M6 Tussenring	80	3	M8 x 30mm Schroef
35	4	M6 x 15mm Schroef	81	2	M10 x 25mm Schroef
36	4	Schermbasis	82	1	M10 x 8mm Schroef
37	2	Binnenafwerking	83	2	M10 x 135mm Bout
38	1	Aansluitende Onderstel	84	1	M10 x 65mm Bout
39	2	25mm Borgring	85	2	M10 x 45mm Schroef
40	1	Kabel	86	1	Schermbasis
41	1	M20 Moer	87	1	Linker Arm
42	7	M10 x 35mm Schroef	88	1	Rechter Arm
43	1	Vergrendelingsriem	89	2	Lager
44	1	Schermpaneel	*	—	Gebruikershandleiding
45	1	Basis			
46	1	Torso-onderstel			

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.





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