

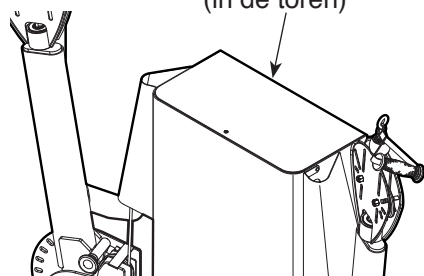
FREEMOTION®

Dual Cable Cross

Modelnummer VFMC4007-BLK.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere naslag.

Sticker met Serienummer
(in de toren)



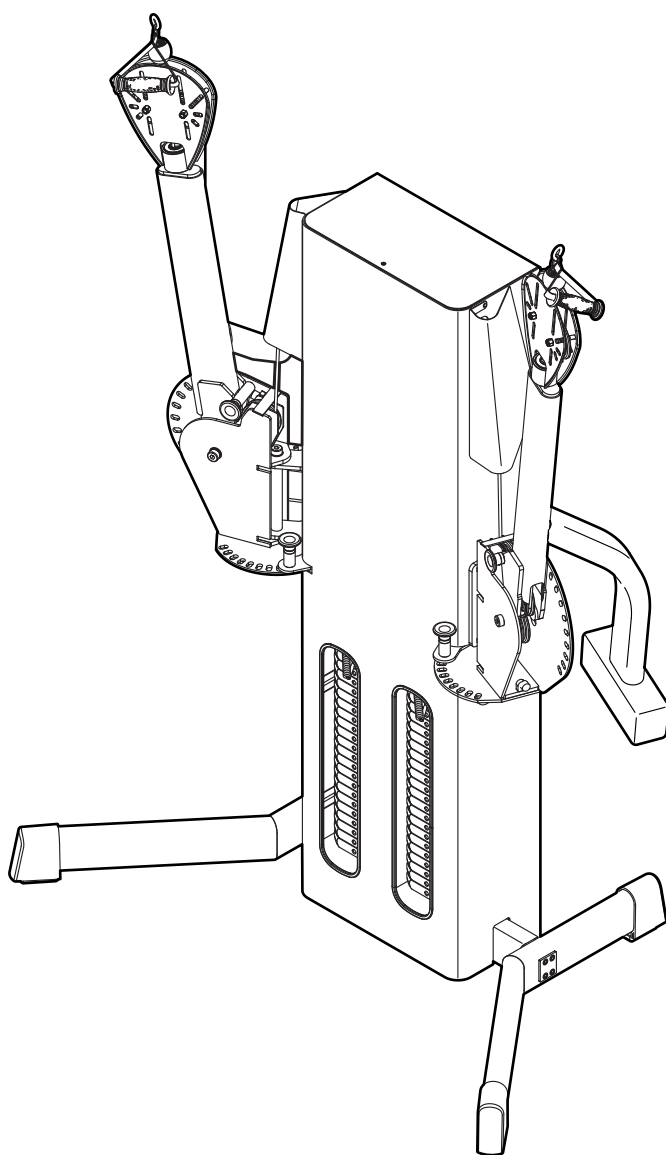
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, kijk dan bij **CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE** aan de achterkant van deze handleiding.

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

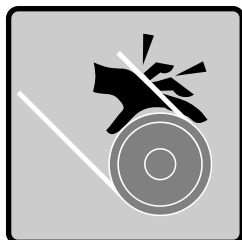


INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema	6
MONTAGE	7
AFSTELLING	13
ONDERHOUD	14
KABELDIAGRAM	15
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	16
LIJST MET ONDERDELEN	17
GEDETAILLEERDE TEKENING	18
CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE	Achterzijde
BEPERKTE GARANTIE	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening geeft de locaties van de waarschuwingsstickers aan. Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de achterkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



Sticker 1



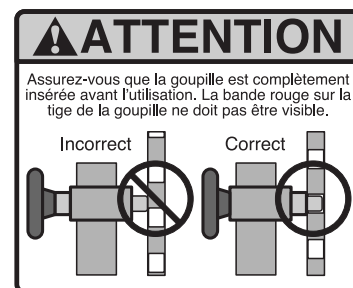
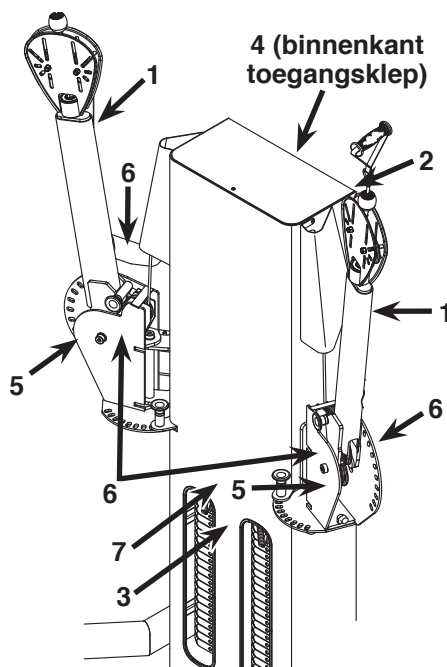
Sticker 2



Sticker 3



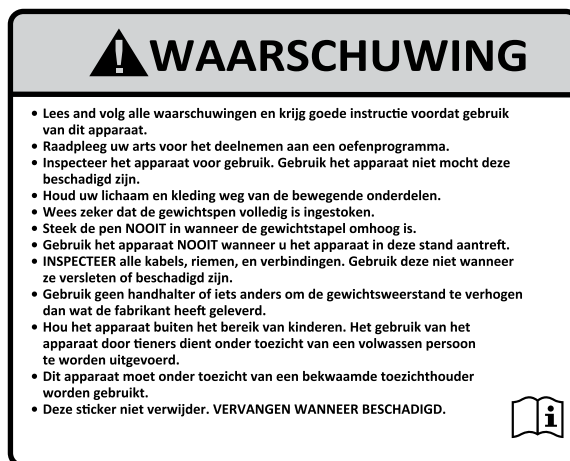
Sticker 4



Sticker 5



Sticker 6



Sticker 7

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de krachtapparatuur goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen, alle waarschuwings- en opgelet stickers hebben gelezen en zijn geïnformeerd over het juiste gebruik van de krachtapparatuur.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de krachtapparatuur alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de krachtapparatuur uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de krachtapparatuur niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de krachtapparatuur op een vlakke ondergrond met een matje onder de krachtapparatuur om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de krachtapparatuur is om hem te gebruiken, te monteren en te demonteren.
6. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de krachtapparatuur vandaan.
7. De krachtapparatuur is ontworpen om een gebruiker van maximaal 159 kg te ondersteunen.
8. Draag geschikte trainingskleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de krachtapparatuur. Draag altijd gym schoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.
9. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de krachtapparatuur en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
10. Alle gebruikers van de krachtapparatuur dienen geïnstrueerd te zijn dat zij ieder letsel, of onregelmatigheid aan de krachtapparatuur direct aan personeel van de instelling moeten melden.
11. Zorg dat de gewichtpen volledig in de gewichtstapel is ingevoerd voordat u oefeningen gaat doen.
12. Zorg altijd dat de vier afstelknoppen helemaal vastzitten voordat u oefeningen gaat doen.
13. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen. Leun of rust niet met uw handen op de krachtapparatuur als deze wordt gebruikt.
14. Zorg ervoor dat de kabels te allen tijde op de katrollen blijven liggen. Stop meteen als een kabel vastloopt tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabel zich in de katrollen bevindt.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

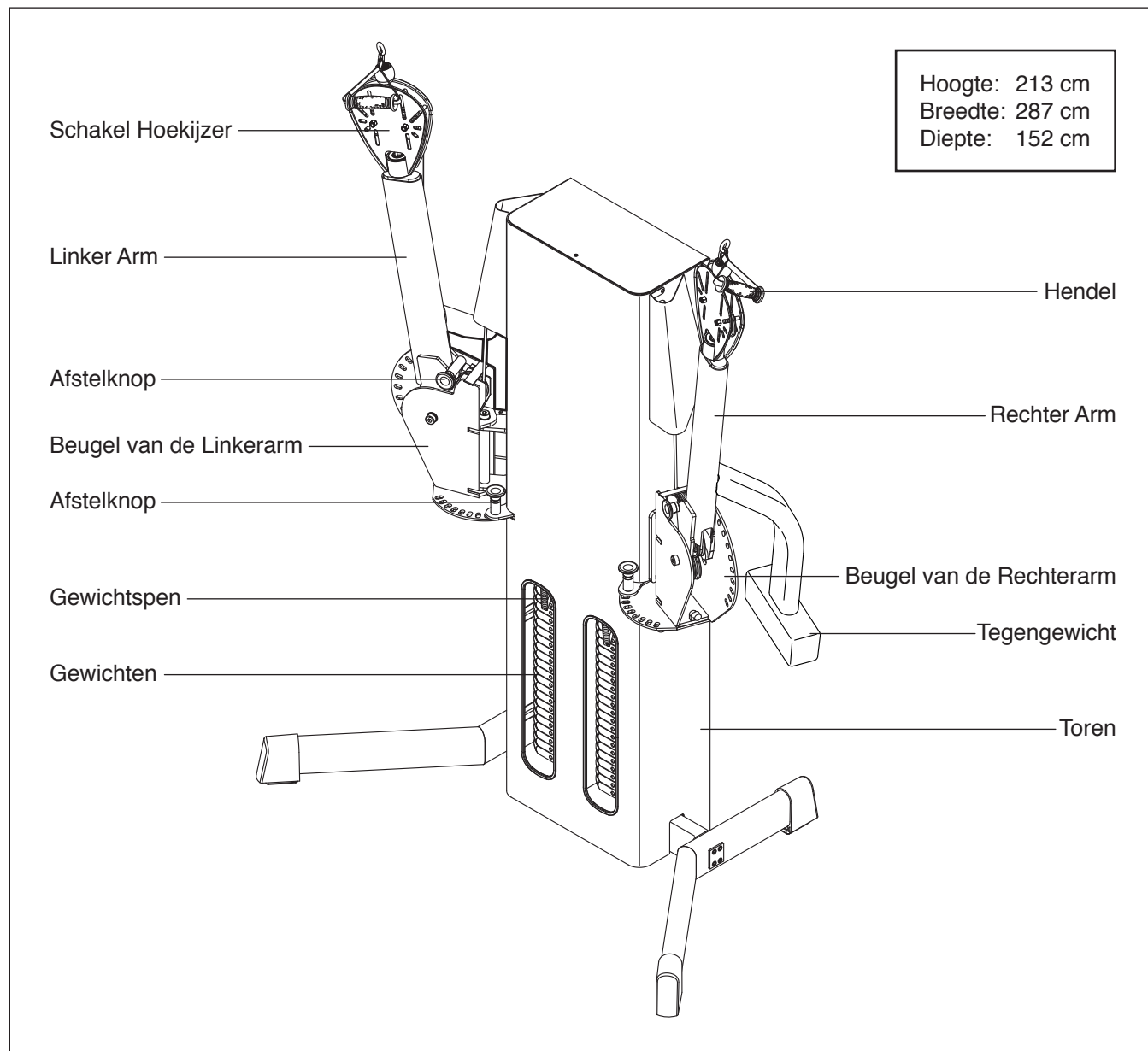
VOORDAT U BEGINT

Dank u voor uw keuze voor de FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS krachtapparaat. U kunt met onbeperkte beweging de spiergroepen van uw lichaam samen trainen - hetzelfde als u op natuurlijke wijze doet - en specifiek en efficiënter trainen.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de krachtapparaat begint te gebruiken. Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de achterflap van

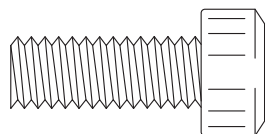
deze handleiding. Noteer van dit product model- en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker met het model- en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

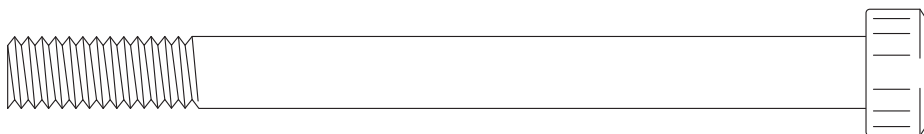


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

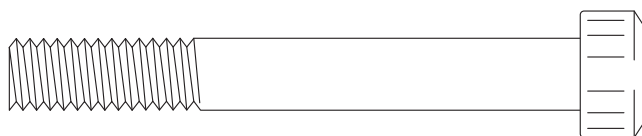
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de lijst met ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. **Let op: Sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**



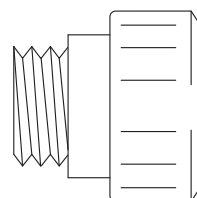
3/8" x 1" Bout (50)



3/8" x 4 1/2" Schroef (11)



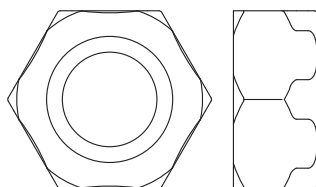
3/8" x 3" Bout (70)



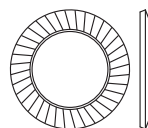
3/4" x 1/2"
Schouderbout (42)



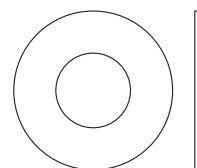
3/8" Moer (16)



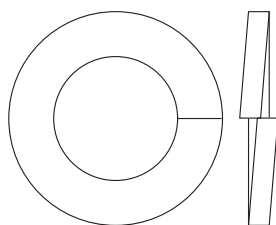
5/8" Klemmoer
(55)



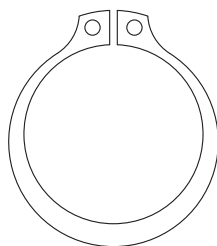
3/8" Gekartelde
Tussenring (20)



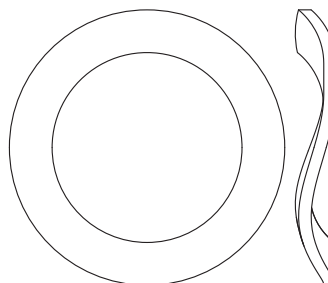
3/8" Tussenring
(78)



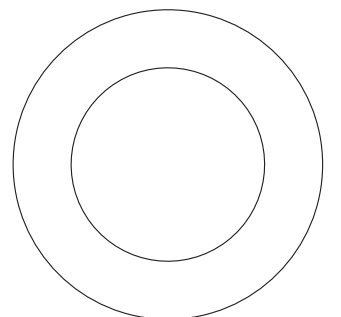
5/8" Gespleten
Tussenring (54)



Borgring (28)



Gegolfde
Tussenring (33)

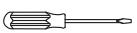
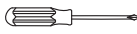


1" Dunne
Tussenring (32)

MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet de krachtapparatuur worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de krachtapparatuur te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met alle montageschappen.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
- Sommige onderdelen die staan beschreven in de montageschappen kunnen al vooraf zijn gemonteerd.

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

twee verstelbare sleutels	
een rubber hamer	
een schroevendraaier	
een kruiskopschroevendraaier	
drie inbussleutels	
een borgringtang	

De montage verloopt wellicht handiger als u een dopenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1.

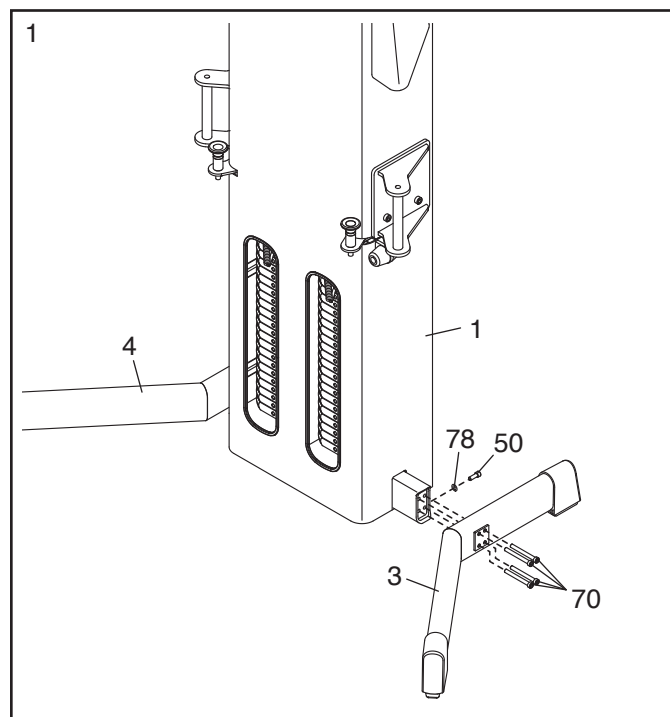
Voordat u met de montage start moet u de informatie in het bovenstaande vak lezen.

Laat een tweede persoon de Toren (1) vasthouden en kantel deze voorzichtig naar één kant.

Bevestig het Rechterbeen (3) op de Toren (1) met vier 3/8" x 3" Bouten (70), één 3/8" x 1" Bout (50) en één 3/8" Tussenring (78). **Maak de Bouten nog niet vast.**

Maak het Linkerbeen (4) op dezelfde manier vast.

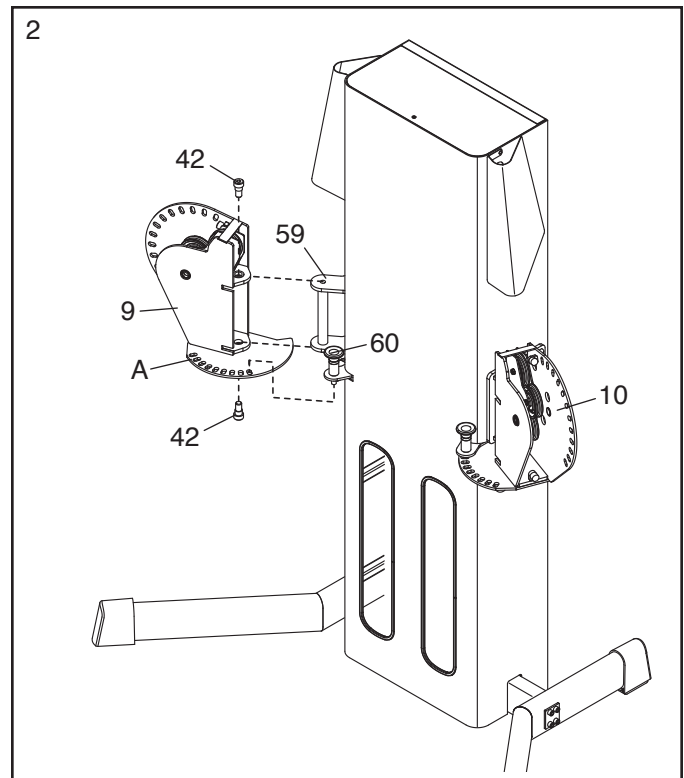
Draai de acht 3/8" x 3" Bouten (70) en de twee 3/8" x 1" Bouten (50) stevig vast.



2. Til de aangegeven Afstelknop (60) omhoog, til de Beugel van de Linkerarm (9) op de linker Zwenkas (59) en laat de Afstelknop in een van de afstelgaten (A) in de Beugel van de Linkerarm vergrendelen.

Bevestig de Beugel van de Linkerarm (9) op de Linkerdraaias (59) met twee $\frac{3}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ " Schouderbouten (42).

Bevestig de Beugel van de Rechterarm (10) op dezelfde wijze.



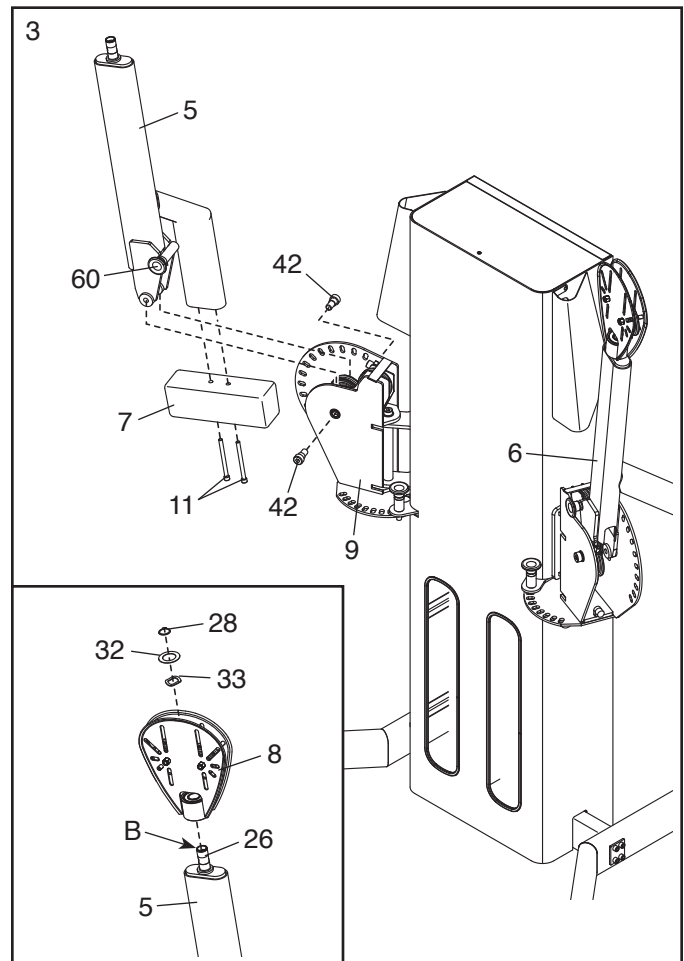
3. Trek de Afstelknop (60) op de Linkerarm (5) naar buiten, houd het uiteinde van de Linkerarm in de Beugel van de Linkerarm (9), en laat de Afstelknop in een van de afstelgaten in de Beugel van de Linkerarm vergrendelen.

Bevestig de Linkerarm (5) aan de Beugel van de Linkerarm (9) met twee $\frac{3}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ " Schouderbouten (42).

Bevestig vervolgens een Tegengewicht (7) aan de Linkerarm (5) met twee $\frac{3}{8}$ " x $4 \frac{1}{2}$ " Schoeven (11).

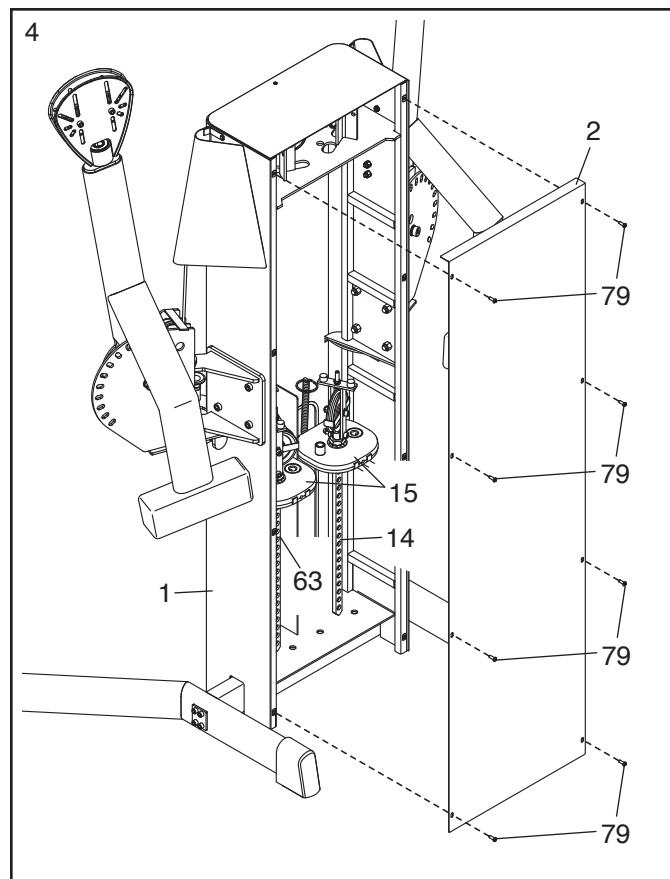
Zie de inzet-tekening. Schuif een Zwenkbeugel (8), een 1" Gegolfde Tussenring (33) en een 1" Dunne Tussenring (32) op de Tap (26) op de Linkerarm (5). Gebruik vervolgens een borgtang om de Borgring (28) op de aangegeven groef (B) in de Tap te bevestigen.

Herhaal deze stap aan de rechterkant van de krachtapparaat.



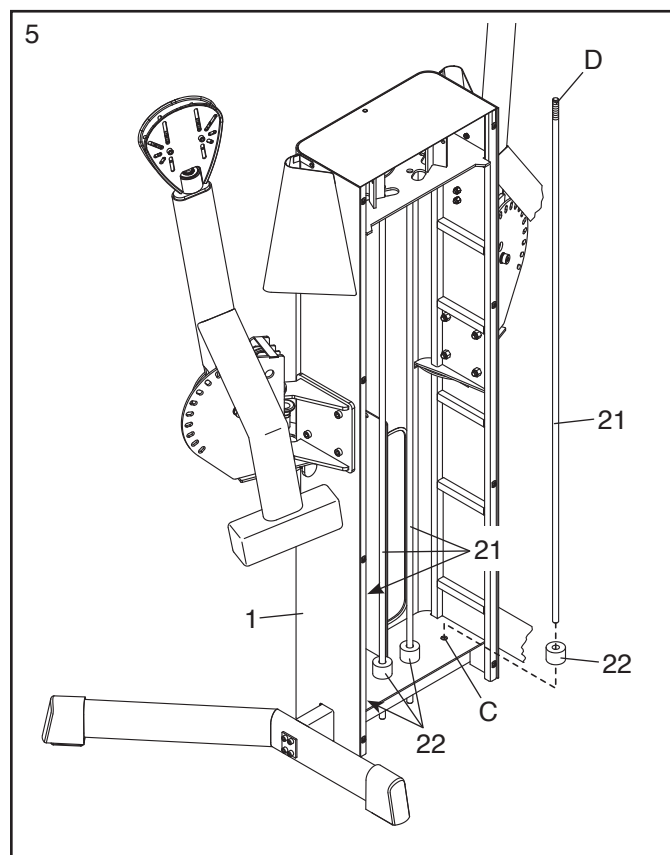
4. Verwijder de acht 1/4" x 3/4" Schroeven (79) uit de Toegangskap (2) aan de achterkant van de Toren (1). Maak dan de Toegangskap opnieuw vast.

Verwijder vervolgens de twee Bovenste Gewichten (15) en de Linker- en Rechter Gewichtselectors (14, 63) uit de Toren (1).



5. Plaats een Gewichtsbumper (22) over het aangegeven gat (C) in de Toren (1). Richt een Gewichtsgeleider (21) vervolgens zo dat het schroefuiteinde (D) zich bovenaan bevindt en steek de Gewichtsgeleider in de Gewichtsbumper en het gat.

Herhaal deze stap met de drie andere Gewichtsbumpers (22) en Gewichtsgeleiders (21).

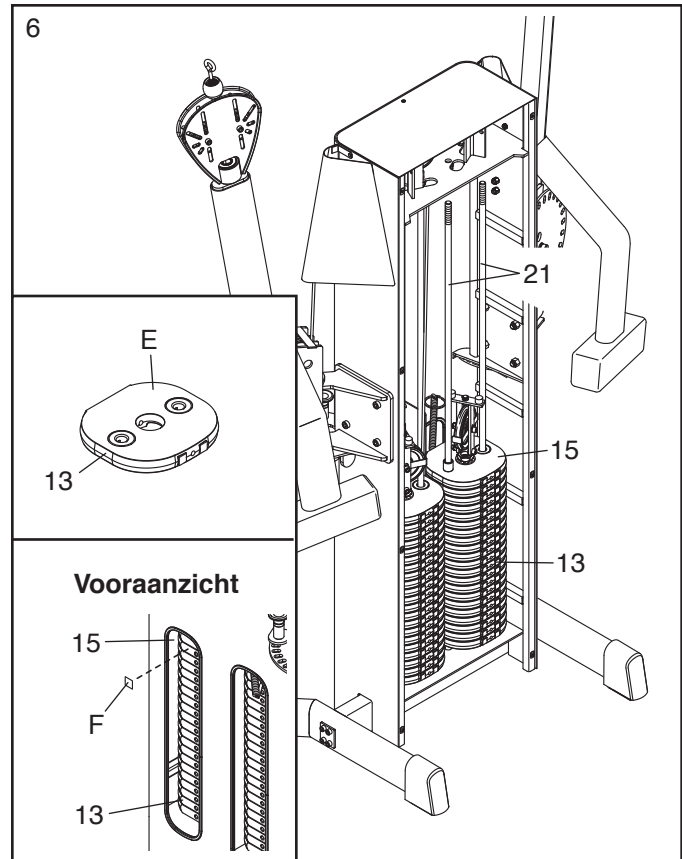


6. Richt twintig Gewichten (13) zoals afgebeeld in de bovenste inzettekening; **zorg ervoor dat de gladde zijkanten (E) omhoog zijn gericht.** Schuif de Gewichten op de Gewichtgeleiders (21). **Let op: Als er genummerde stickers (F) zijn op de Gewichten, dient u ervoor te zorgen dat u het Gewicht met het hoogste nummer eerst op de Gewichtgeleiders schuift.**

Schuif vervolgens het Bovenste Gewicht (15) en de Linker Gewichtselector (niet afgebeeld) op de linker Gewichtgeleiders (21).

Als de Gewichten (13) geen genummerde stickers bevatten, zoekt u naar het blad met genummerde stickers. Plaats een genummerde sticker (F) op het Bovenste Gewicht (15) en op elk Gewicht in de afgebeelde locatie in de onderste inzettekening; **zorg ervoor dat u de sticker met het laagste nummer op het Bovenste Gewicht plakt.**

Herhaal deze stap voor de andere kant van de krachtapparaat.

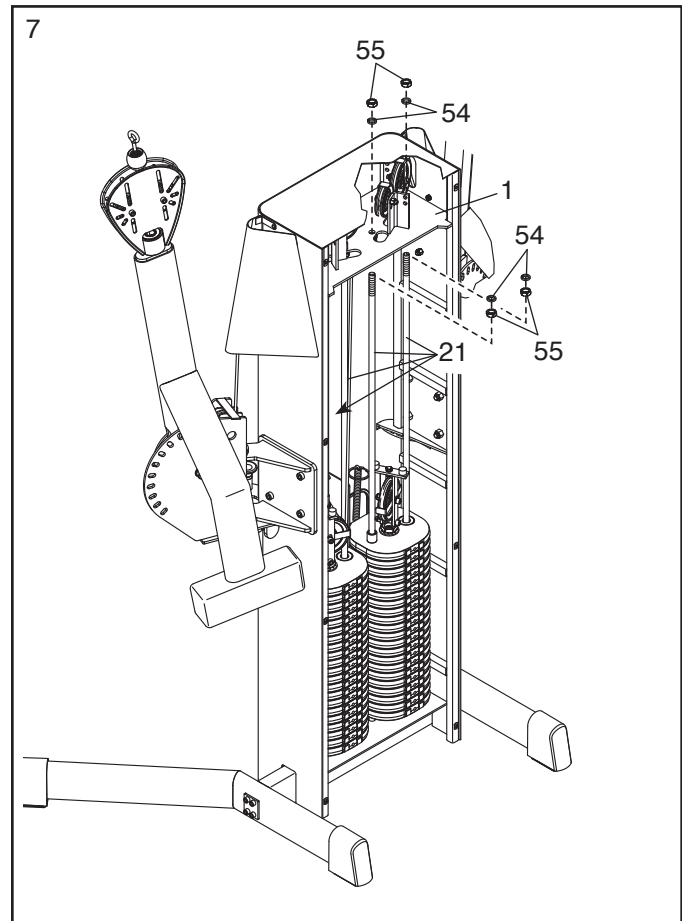


7. Maak een 5/8" Klemmoer (55) zover mogelijk vast op een Gewichtgeleider (21) en schuif een 5/8" Gespleten Tussenring (54) op de Gewichtgeleider.

Til de Gewichtgeleider (21) vervolgens zover mogelijk in de Toren (1).

Schuif vervolgens nog een 5/8" Gespleten Tussenring (54) op de Gewichtgeleider (21) en maak een andere 5/8" Klemmoer (55) op de Gewichtgeleider vast.

Herhaal deze stap voor de resterende drie Gewichtgeleiders (21).

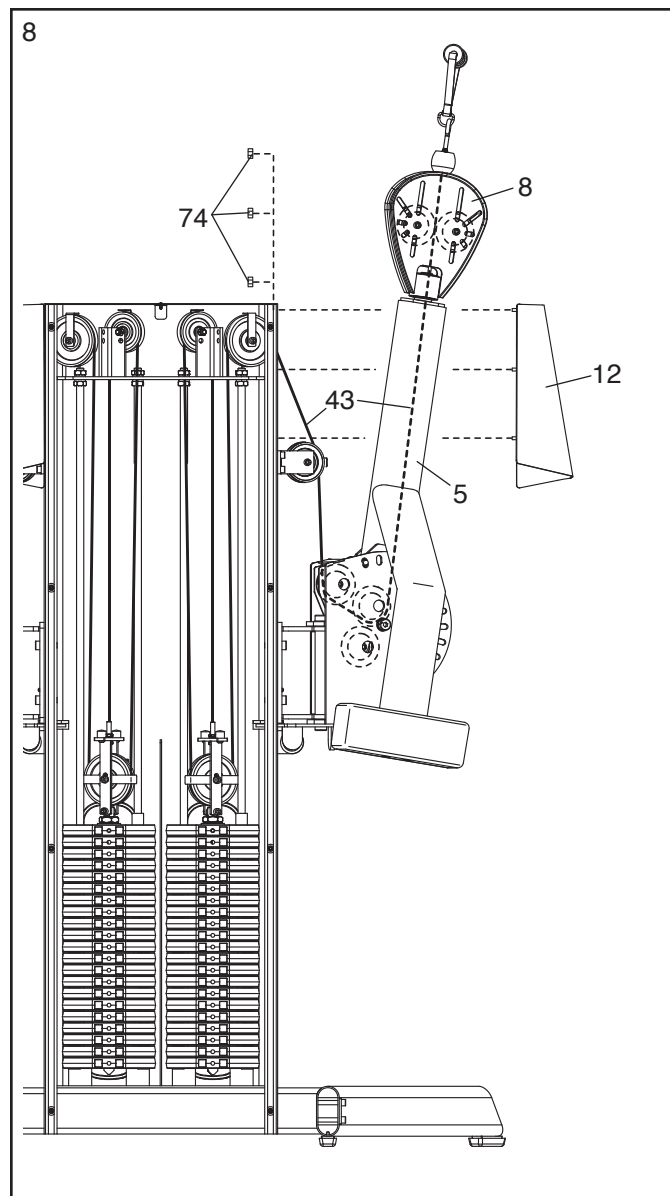


8. Verwijder de drie 1/4" Moeren (74) die de Linker Kabelkap (12) bevestigen aan de krachtapparaatuur. Verwijder vervolgens de Linker Kabelkap.

Leid een van de Kabels (43) omlaag in de linker Zwenkbeugel (8) en door de Linkerarm (5) zoals afgebeeld. Zie het KABELDIAGRAM op bladzijde 15 en leid de Kabel rond de katrollen op de linkerkant van de krachtapparaatuur zoals afgebeeld.

Tip: Het kan handig zijn om de moeren en bouten die de kabelgeleiders bevestigen, los te maken als u de Kabel (43) rond de katrollen geleidt. Nadat u de Kabel hebt geleid, maakt u de moeren en bouten weer vast.

Zorg ervoor dat de kabelgeleiders zijn gericht zoals afgebeeld in het KABELDIAGRAM op bladzijde 15; als de Kabels (43) schuiven tegen de kabelgeleiders, raken de Kabels beschadigd.



9. **Zie de inzet-tekening.** Maak een 3/8" Moer (16) ongeveer halverwege het schroefuiteinde van de Kabel (43) vast.

Schuif vervolgens een 3/8" Gekartelde Tussenring (20) op de Kabel en steek de Kabel in het gat in de bovenkant van de linker U-beugel (65).

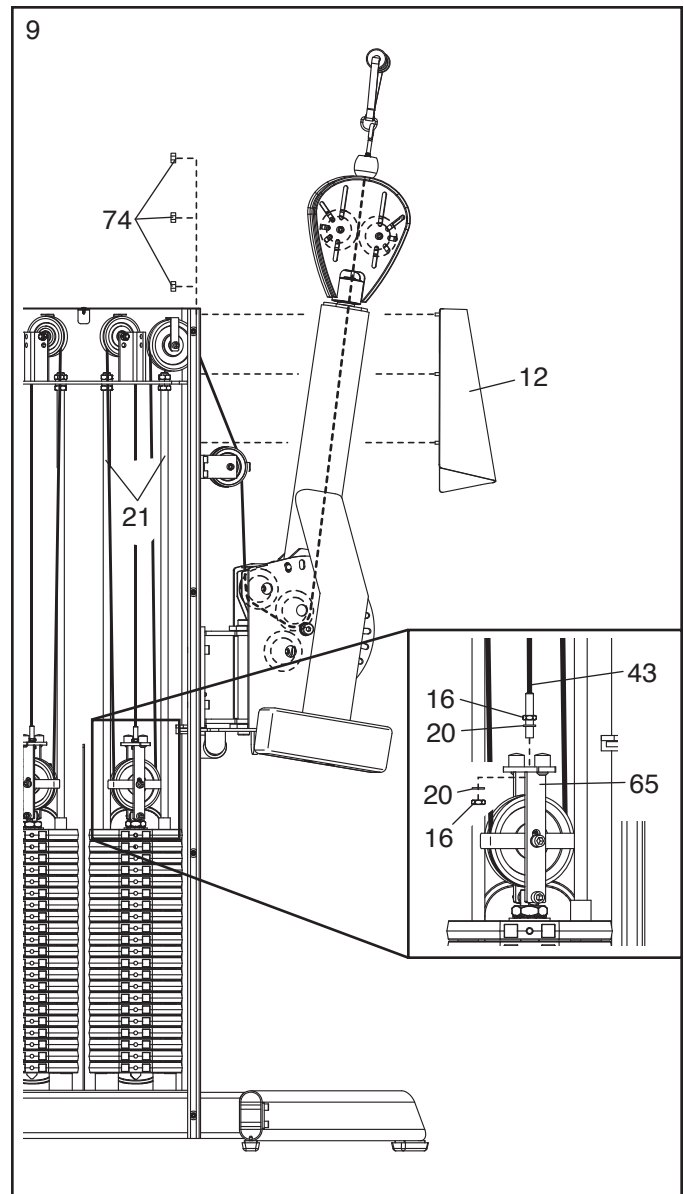
Schuif vervolgens nog een 3/8" Gekartelde Tussenring (20) op de Kabel en maak een andere 3/8" Moer (16) op de Kabel vast.

Maak de Linker Kabelkap (12) weer vast met de drie 1/4" Moeren (74).

Herhaal stappen 8 en 9 aan de andere kant van de krachtapparaat.

Zie SMERING GEWICHTGELEIDER op bladzijde 14 en smeer de Gewichtgeleiders (21). Zie vervolgens de KABELAFSTELLING op bladzijde 14 en stel de Kabels (43) op de juiste wijze strak.

Zie stap 4. Maak de Toegangskap (2) weer vast met de acht 1/4" x 3/4" Schroeven (79).



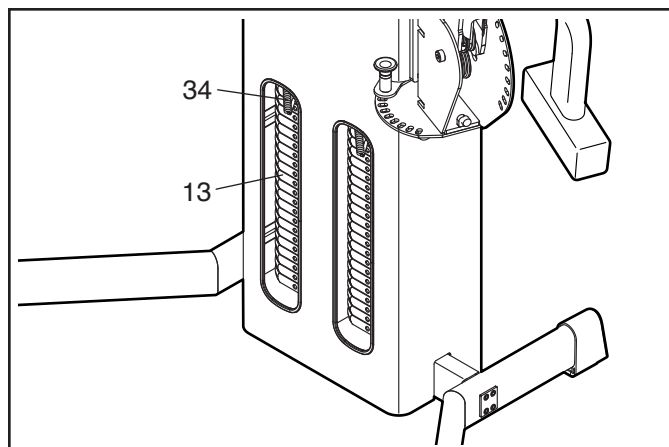
10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de krachtapparaat goed vastgedraaid worden.** Het is mogelijk dat u hardware na voltooiing van de montage overhoudt.

AFSTELLING

Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de krachtapparatuur kunt afstellen. Zie de OEFENINGRICHTLIJNEN op bladzijde 16 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

DE GEWICHTINSTELLING CONTROLEREN

Om de instelling van een van de gewichtstapels te wijzigen, steekt u de Gewichtpen (34) in het gat in het gewenste Gewicht (13). **Zorg dat de Gewichtpen volledig in de Gewichtselector is ingevoerd (niet afgebeeld).**



DE ARMEN AFSTELLEN

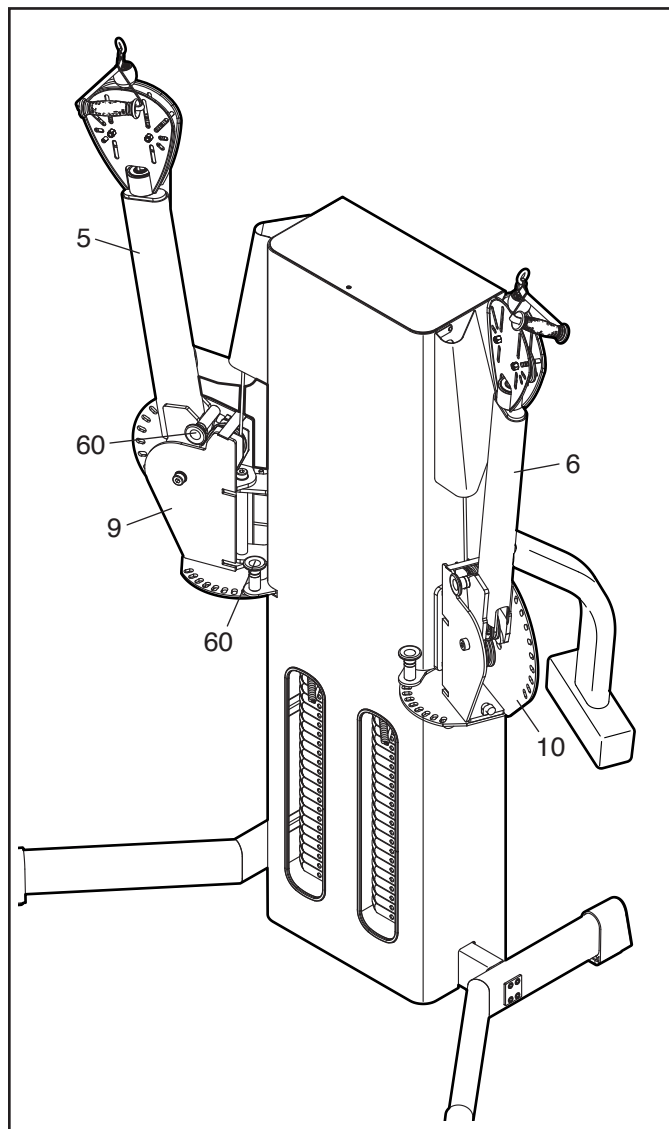
Om de positie van de Linkerarm (5) af te stellen, trekt u aan de bovenste Afstelknop (60), draait u de Linkerkarm naar de gewenste stand, en laat u de Afstelknop los in een van de afstelgaten in de Beugel van de Linkerarm (9). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een van de afstelgaten.**

Pas de Rechterarm (6) op dezelfde wijze aan.

DE ARMBEUGELS AFSTELLEN

Om de positie van de Linkerarm (9) te wijzigen, trekt u aan de onderste Afstelknop (60), draait u de Beugel van de Linkerkarm naar de gewenste stand, en laat u de Afstelknop los in een van de afstelgaten in de Beugel van de Linkerarm (9). **Zorg ervoor dat de Afstelknop geheel in een van de afstelgaten zit; de rode rand op de pin mag niet zichtbaar zijn.**

Pas de Beugel van de Rechterarm (10) op dezelfde wijze aan.



ONDERHOUD

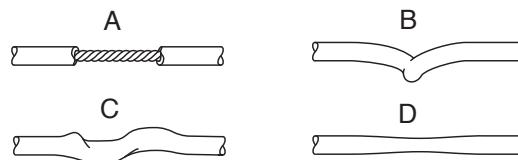
Zorg dat elke keer dat u de krachtapparatuur gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen. Reinig de krachtapparatuur met een vochtige doek en een milde niet schurende reiniger; **gebruik geen oplosmiddelen om de krachtapparatuur mee te reinigen.**

SMERING VAN DE GEWICHTGELEIDER

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

KABELINSPECTIE

Controleer de juiste lengte van elke kabel door langzaam een herhaling uit te voeren op de krachtapparatuur; inspecteer de kabel die uitsteekt aan de buitenkant van de krachtapparatuur en de kabel in de toren. Laat uw vingers langs de kabel glijden en let goed op bochten en verbindingspunten. Let op de omstandigheden rechts, die aan kunnen geven dat de kabel versleten is of vervangen dient te worden.



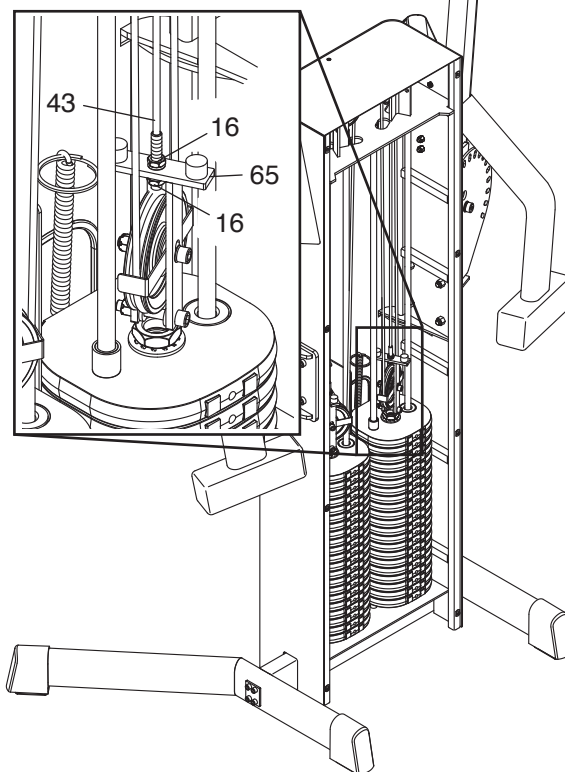
- A. gescheurde of gespleten kabelschacht
- B. geknikte of ernstig gevouwen kabel
- C. gekrulde of gedraaide schacht
- D. uitgerekte of dunner geworden kabelschacht

KABELAFSTELLING

Geweven kabel, het type kabel dat op de krachtapparatuur wordt gebruikt, kan iets worden uitgerekt als het voor de eerste keer wordt gebruikt. Als er ruimte is in een kabel voordat weerstand wordt gevoeld, moet de kabel strak worden bevestigd.

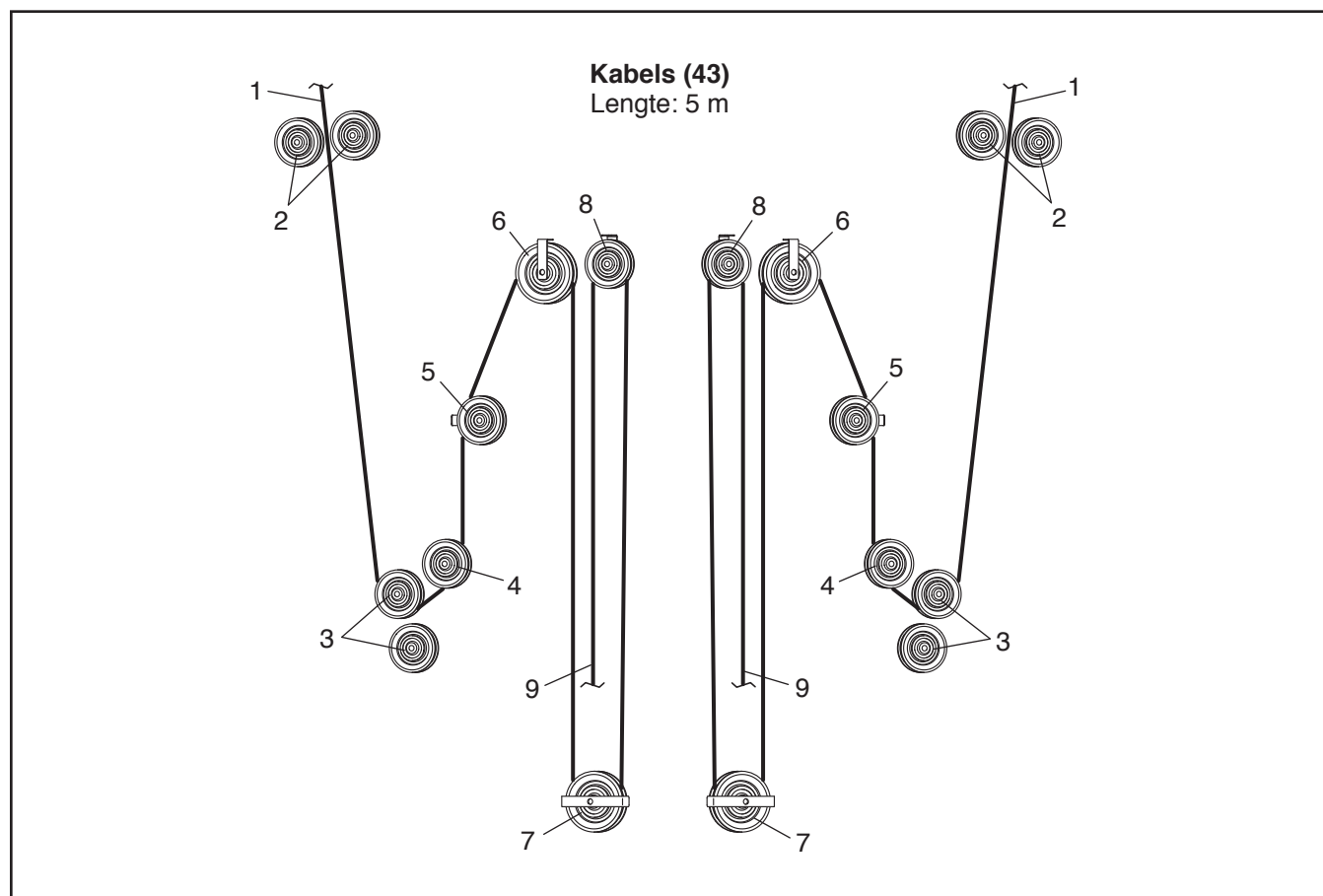
Om een van de Kabels (43) strakker te maken, moet u eerst de bovenste 3/8" Moer (16) los maken, die het uiteinde van de Kabel verbindt met de U-beugel (65). Draai vervolgens de 3/8" Moer (16) vast totdat de Kabel strak staat. Maak dan de bovenste Moer weer vast tegen de U-beugel.

Draai de kabels niet te vast aan. Als een kabel vaak lijkt weg te glijden uit de katrollen, kan deze gedraaid zijn. Haal de kabel eruit en installeer hem opnieuw. Indien een kabel moet worden vervangen, neemt u contact op met de winkel waar u de krachtapparatuur heeft gekocht.



KABELDIAGRAM

De nummers in het schema hieronder geeft de juiste route van de kabels aan. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabels en de kabelgeleiders juist gemonteerd worden. Indien de kabels en kabelgeleiders niet op de juiste wijze zijn gemonteerd, zal de krachtapparaat niet juist functioneren en zal er schade optreden. **Zorg ervoor dat de kabelgeleiders de kabels niet raken of met elkaar verbinden.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN KRACHTOEFENINGEN

Let op: Een 'herhaling' is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een 'set' is een reeks herhalingen.

Spieropbouw – Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt.
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning - U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies - Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislingstrainen – Combineer krachttraining en aerobics door dit soort programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobics op dinsdag en donderdag.
- Een volledige dag rust per week om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR DE OEFENING

Maak uzelf vertrouwd met de apparatuur en leer de juiste vorm van elke oefening. Bepaal zelf de juiste

duur van elke oefening en het aantal te voltooien herhalingen en sets. Ga op uw eigen tempo voort en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningsprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Opwarming - Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bloeddorstomming als voorbereiding op de oefening.

Oefeningen doen—Iedere oefening omvat 6 tot 10 verschillende oefeningen in elke oefening. Kies oefeningen voor alle grote spiergroepen en benadruk de gebieden die u wilt ontwikkelen. Om de balans en variatie aan uw oefeningen te geven kunt u de oefeningen per oefening wisselen.

Cooling Down – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na het oefenen te voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in iedere set soepel en zonder te pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer half zo lang duren als de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw – Rust 3 minuten na elke set.
- Toning – Rust 1 minuut na elke set.
- Afvallen – Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Houd, voor uw eigen motivatie, een verslag van elke oefening bij. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer iedere maand uw gewicht en belangrijkste lichaamsmaten. Maak het oefenen een regelmatig en aangenaam onderdeel van uw leven om goede resultaten te bereiken.

LIJST MET ONDERDELEN

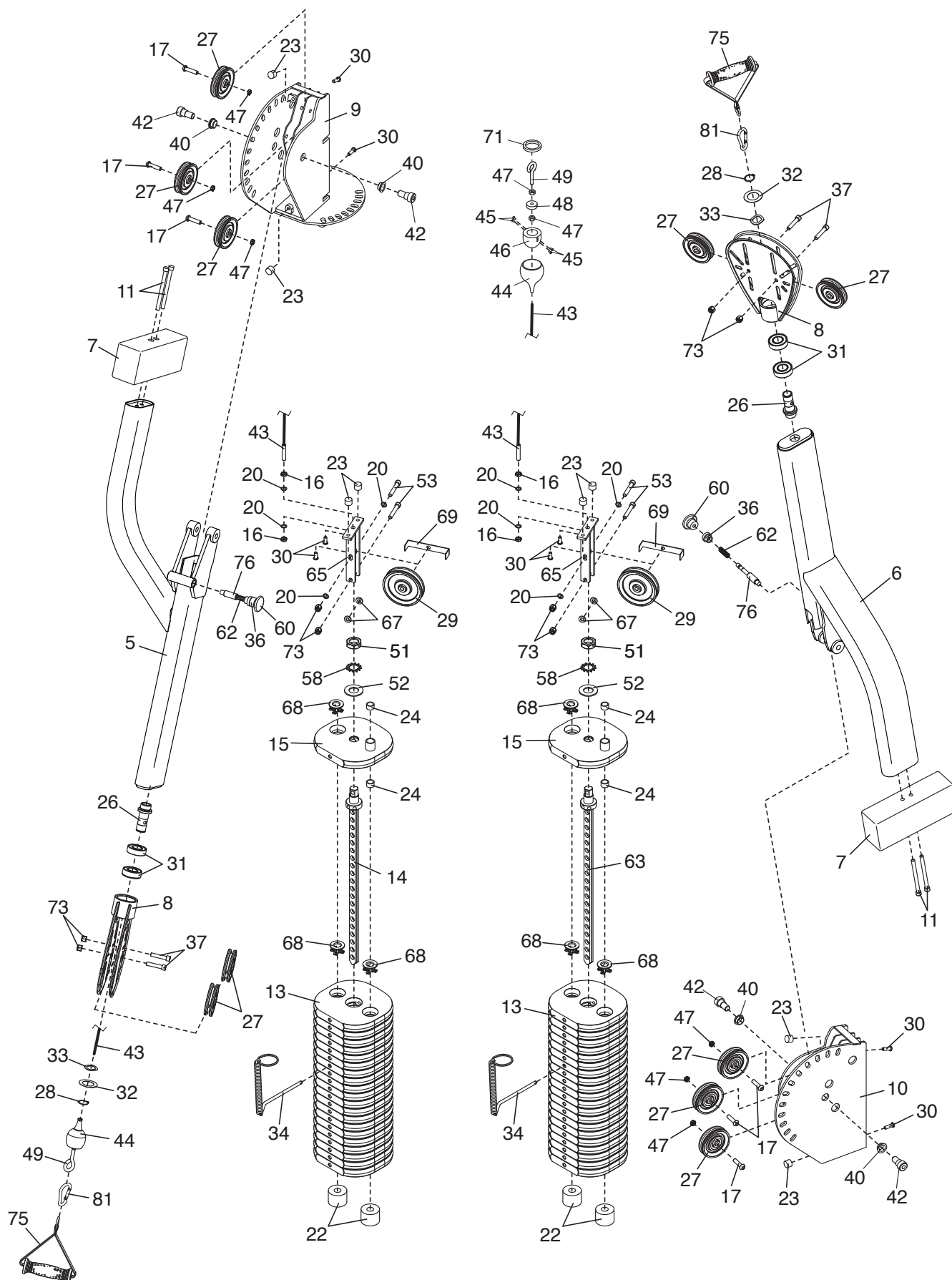
Modelnummer VFMC4007-BLK.0 R0817A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Toren	44	2	Plastic Kap
2	1	Toegangskap	45	8	1/4"-20 Stelschroef
3	1	Rechterbeen	46	2	Koppeling
4	1	Linkerbeen	47	10	3/8"-16 Slotmoer
5	1	Linkerarm	48	2	Kabellager
6	1	Rechterarm	49	2	Oogbout
7	2	Tegengewicht	50	6	3/8" x 1" Bout
8	2	Zwenkbeugel	51	2	1" Moer
9	1	Beugel van de Linkerarm	52	2	1" Dikke Tussenring
10	1	Beugel van de Rechterarm	53	4	3/8" x 2 1/4" Bout
11	4	3/8" x 4 1/2" Schroef	54	8	5/8" Gespleten Tussenring
12	1	Linker Kabelkap	55	8	5/8" Klemmoer
13	40	Gewicht	56	8	1/2" Borgmoer
14	1	Linker Gewichtselector	57	2	Kleine Afstelpen
15	2	Bovenste Gewicht	58	2	Stertussenring
16	4	3/8" Moer	59	2	Zwenkas
17	6	3/8" x 1 1/2" Bout met Platte Kop	60	4	Afstelknop
18	1	Torenkap	61	2	Grote Enkele Kabelgeleider
19	4	Beenlager	62	4	Veer
20	8	3/8" Gekartelde Tussenring	63	1	Rechter Gewichtselector
21	4	Gewichtgeleider	64	1	Rechter Kabelkap
22	4	Gewichtsbumper	65	2	U-beugel
23	8	Bovenste Gewichtsbumper	66	1	#8 Schroef
24	4	Geleiderbus	67	4	3/8" Nylon Tussenring
25	4	Bumper van de Arm	68	82	Gewichtbus
26	2	Tap	69	2	Dubbele Kabelgeleider
27	14	3 1/2" Katrol	70	8	3/8" x 3" Bout
28	2	Borgring	71	2	1 1/8" Interne Borgring
29	4	4 1/2" Katrol	72	4	3" Enkele Kabelgeleider
30	8	5/16" Schroef	73	20	3/8" Borgmoer
31	4	Zwenkkatrollager	74	6	1/4" Moer
32	2	1" Dunne Tussenring	75	2	Hendel
33	2	1" Gegolfde Tussenring	76	2	Grote Afstelpen
34	2	Gewichtpen	77	2	Rand
35	8	1/4" x 3/4" Hechtschroef	78	2	3/8" Tussenring
36	4	Kap van de Afstelpen	79	8	1/4" x 3/4" Schroef
37	6	3/8" x 1 3/4" Bout	80	4	Beenkap
38	6	3/8" x 2" Bout	81	2	Kabelclip
39	2	Katrolbeugel	82	1	Enkelriem
40	8	3/4" Bus	83	1	Plaatje
41	8	1/2" x 1 1/2" Doppenschroef met Platte Kop	84	4	Plaatjesbevestigingen
42	8	3/4" x 1/2" Schouderbout	*	—	Gebruikershandleiding
43	2	Kabel	*	—	Oefengids
			*	—	Vel met gewichtsstickers

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

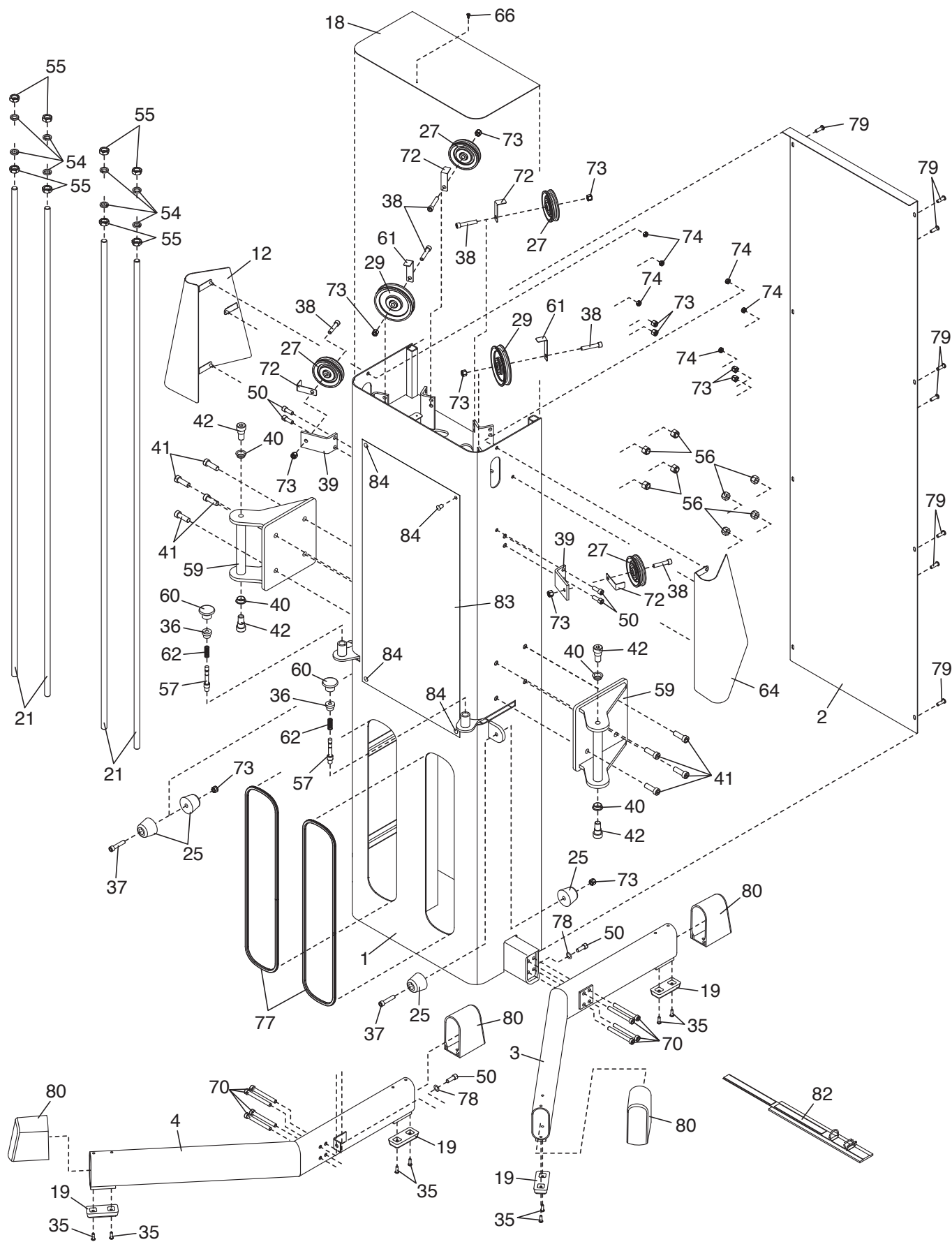
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnummer VFMC4007-BLK.0 R0817A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnummer VFMC4007-BLK.0 R0817A



CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantenservice via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantenservice. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma – Vrij van 6-18 uur.
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Schrijf: FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521
Ma - Vrij - 06.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

Op dit product is alleen garantie van toepassing bij gebruik in institutionele instellingen die geen kosten heffen waaronder hotels, fitnesscentra bij appartementen, bedrijfsfitnesscentra, brandweer/politiebureau en ziekenhuis/therapiecentra. Op dit product is geen garantie van toepassing bij gebruik in grote, instellingen met veelvuldig gebruik zoals in fitnessclubs, colleges/universiteiten, buurtcentra of militaire instellingen; door dit product te gebruiken in dergelijke faciliteiten raakt de garantie ongeldig.

GARANTIEPERIODE EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit product geen productiefouten heeft onder normale gebruiksomstandigheden en bij normaal onderhoud. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de factuurdatum van de aankoop. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Het navolgende maakt de garantie op dit product ongeldig:

1. Deze garantie is alleen van toepassing op de originele eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De productieggarantie is alleen van toepassing op producten die worden verkocht in de Verenigde Staten en Canada. Neem contact op met uw bevoegde FreeMotion Fitness-dealer voor meer informatie over productiedekking in uw land.
3. Foutief gebruik, misbruik of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het maximum gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Schade veroorzaakt door verplaatsing van dit product, of onjuiste opslag waaronder verplaatsen of opslaan van dit product op zijn kant.
6. Gebruik of opslag van dit product buitenshuis of in een omgeving met een hoge luchtvochtigheid zoals spa's en zwembadomgevingen.

7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Let op: Dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie is niet van toepassing op het volgende:

1. Cosmetische items waaronder handgrepen, stickers en labels.
2. Kosten voor ophalen en bezorgen of verzending die verband houden met reparaties.
3. Een probleem voortkomend uit een onjuiste montage of levering.

WAT TE DOEN ALS REPARATIES NODIG ZIJN

FreeMotion Fitness garantieonderhoud kan worden verkregen door contact op te nemen met de bevoegde dealer waar u dit product heeft gekocht. Zorg dat u uw originele factuur en serienummerinformatie tot uw beschikking heeft. Als dit product een defect heeft volgens de garantievoorzwaarden, dan zal FreeMotion Fitness naar eigen oordeel zorgen voor reparatie, vervanging of vergoeding van de aankoopprijs. FreeMotion Fitness vergoedt serviceleveranciers voor garantieroutes binnen hun onderhoudsgebied. Er kunnen u aanvullende kosten in rekening worden gebracht voor onderhoudsbezoeken buiten dit onderhoudsgebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit, of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE hierboven.