

FREEMOTION® | EXT

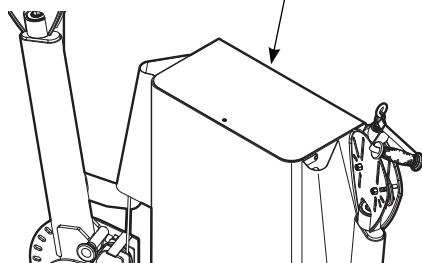
Dual Cable Cross™

Modelnr. VFMC4007-INT.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer
(beneden onderstel)



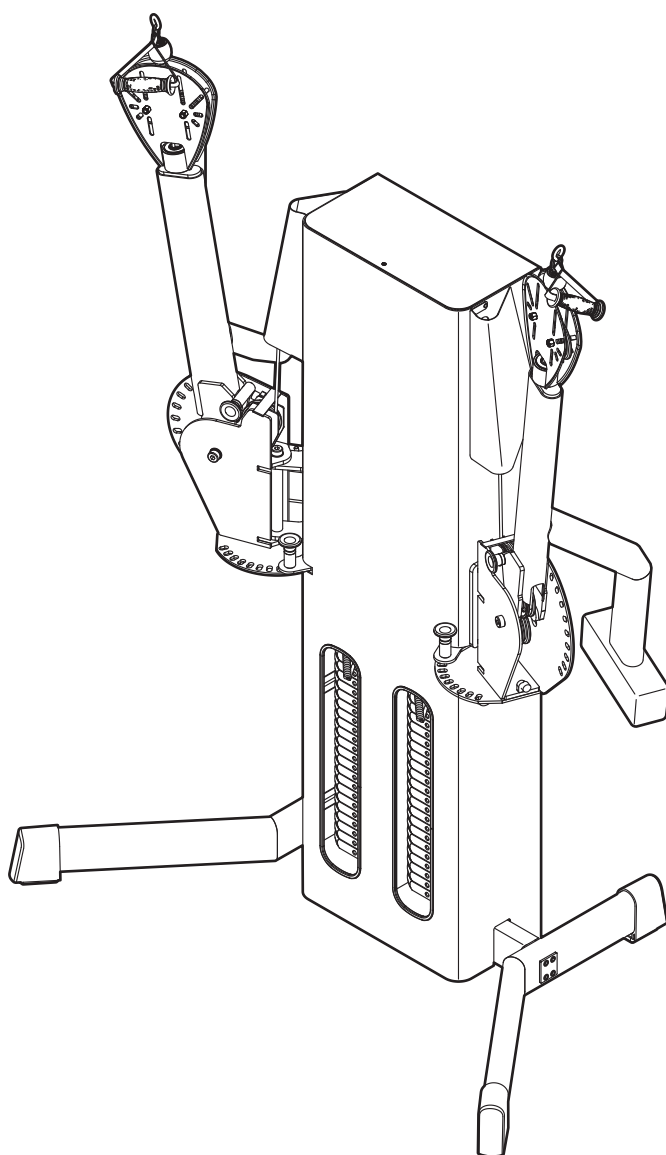
VRAGEN?

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.

GEBRUIKSAANWIJZING



INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	4
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema	6
MONTAGE	7
BIJSTELLEN	13
ONDERHOUD	14
KABELDIAGRAMMEN	15
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	16
LIJST MET ONDERDELEN	17
GEDETAILLEERDE TEKENING A	18
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

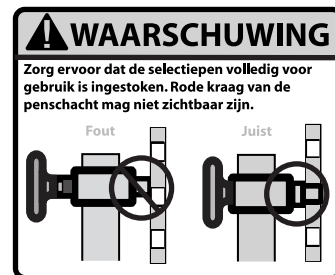
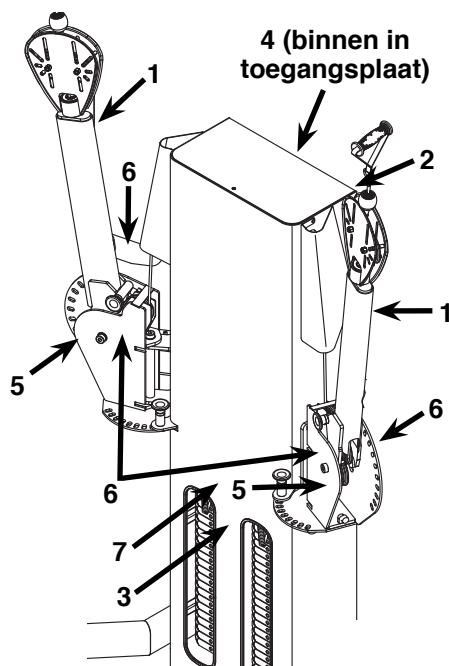
De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de laatste pagina van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



Sticker 1 (GZ7008)



Sticker 2 (GZ7006)



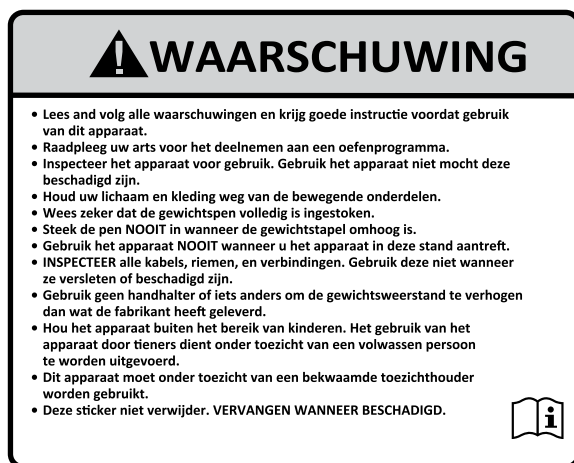
Sticker 5 (GZ7376)



Sticker 6 (GZ7005)



Sticker 3 (GZ7026)



Sticker 7 (298438)



Sticker 4 (GZ7004)

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van 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. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die het krachtmachine gebruiken goed ingelicht zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik het krachtmachine alleen zoals beschreven in deze handleiding.
4. Gebruik het krachtmachine uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats het krachtmachine niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
5. Plaats het krachtmachine op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rondom het krachtmachine is om er op te stappen of om er vanaf te stappen.
6. Houd uw handen en voeten van bewegende onderdelen weg.
7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van het krachtmachine.
8. Het krachtmachine is ontworpen om een gebruiker die niet zwaarder is dan 159 kilo te ondersteunen.
9. Draag geschikte kleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die in het krachtapparaat verstrikt kunnen raken. Draag altijd gym schoenen tijdens het trainen.
10. Inspecteer alle onderdelen en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
11. Zorg ervoor dat de kabels altijd in de katrollen liggen. Stop meteen wanneer een kabel vastloopt tijdens het trainen en zorg ervoor dat de kabel in de katrollen ligt.
12. Zorg ervoor dat de gewichtspennen volledig in de gewichtsstapels gestoken zijn voordat u traint.
13. Zorg ervoor dat de vier bijstelknoppen volledig ingestoken zijn voordat u traint.
14. Teveel trainen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

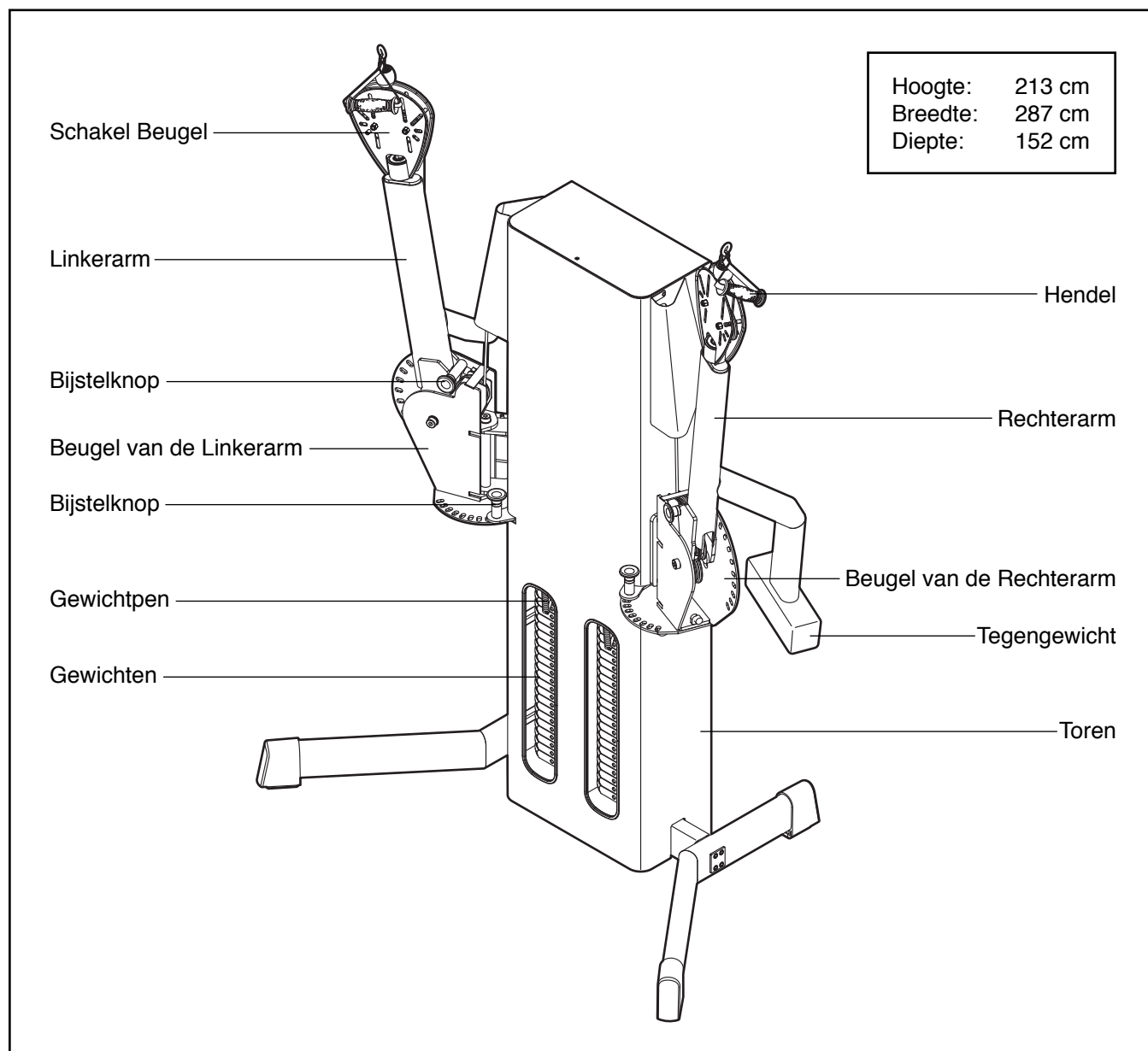
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het FREEMOTION® EXT DUAL CABLE CROSS™ krachtmachine gekozen hebt. Met de onbeperkte bewegingsvrijheid kunt u de spiergroepen van uw lichaam samen oefenen—zoal u al vanzelfsprekend doet—en kunt u preciezer en doeltreffender trainen.

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

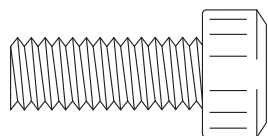
Raad-pleeg de laatste pagina van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

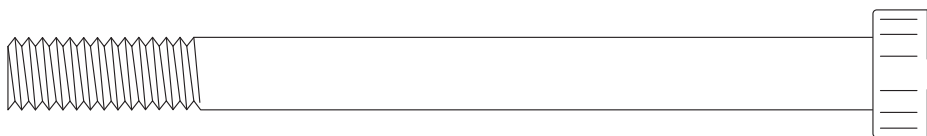


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

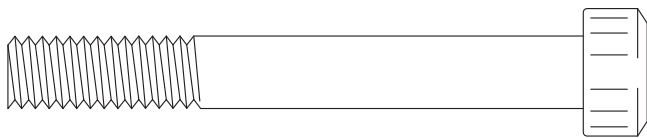
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de Onderdelenlijst achterin deze handleiding. **Opmerking: Sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



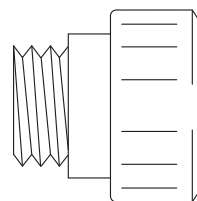
3/8" x 1" Bout (50)



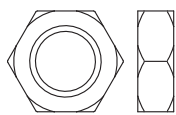
3/8" x 4 1/2" Schroef (11)



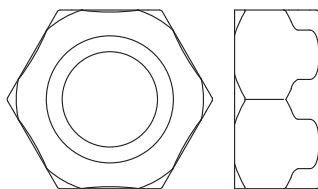
3/8" x 3" Bout (70)



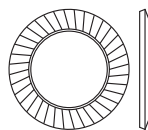
3/4" x 1/2" Schouderbout (42)



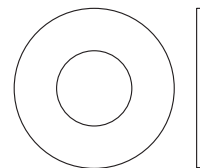
3/8" Moer (16)



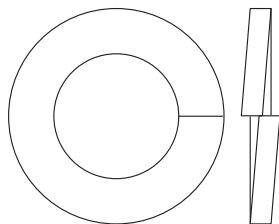
5/8" Klemmoer
(55)



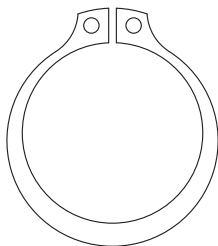
3/8" Sterring
(20)



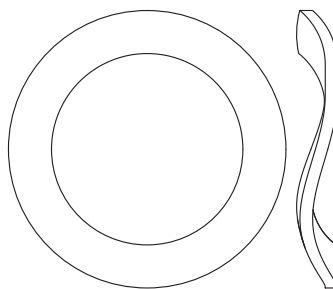
3/8" Tussenring
(78)



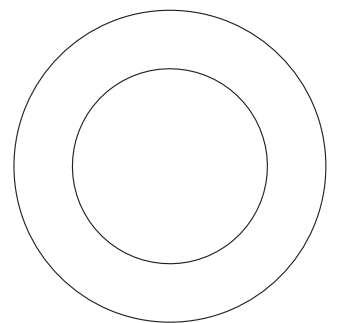
5/8" Gespleten
Tussenring (54)



Borgring (28)



1" Gebogen Tussenring
(33)



1" Dunne Tussenring
(32)

MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Monteer het krachtapparaat, gezien zijn grootte en gewicht, op de plaats waar het gebruikt zal worden. Zorg dat er voldoende loopruimte rondom het krachtapparaat is tijdens het monteren.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat u alle montagestappen voltooid hebt.
- Zie bladzijde 6 om alle kleine onderdelen te identificeren.
- Sommige onderdelen die in de montagestappen beschreven worden kunnen al gemonteerd zijn.

- Het kan zijn dat u het volgende gereedschap (niet meegeleverd) voor de montage nodig zult hebben:

twee verstelbare sleutels



één rubber hamer



één schroevendraaier



één kruiskopschroevendraaier



drie zeshoekige sleutels



één combinatietang



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

1.

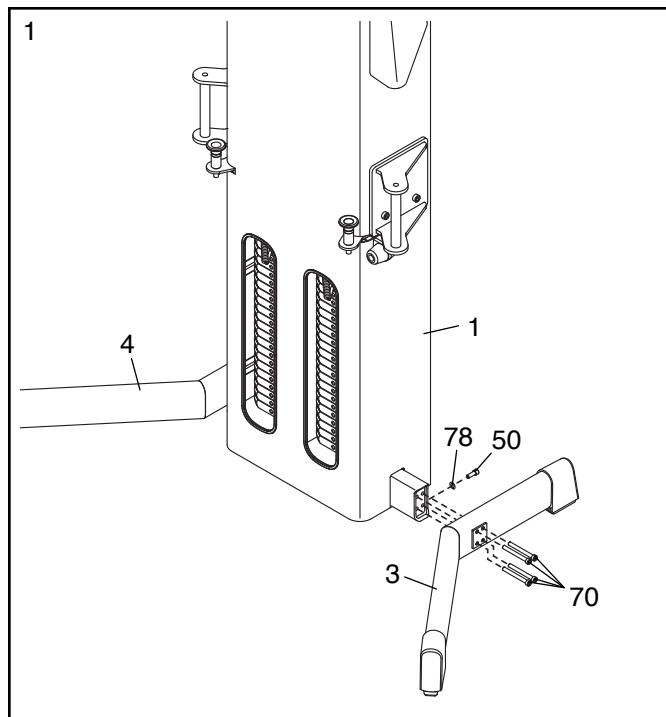
Voordat u met de montage begint moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande kader gelezen heeft.

Laat een andere persoon de Toren (1) vasthouden en kantel deze wat op één kant.

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

Maak het Linkerbeen (4) op dezelfde manier vast.

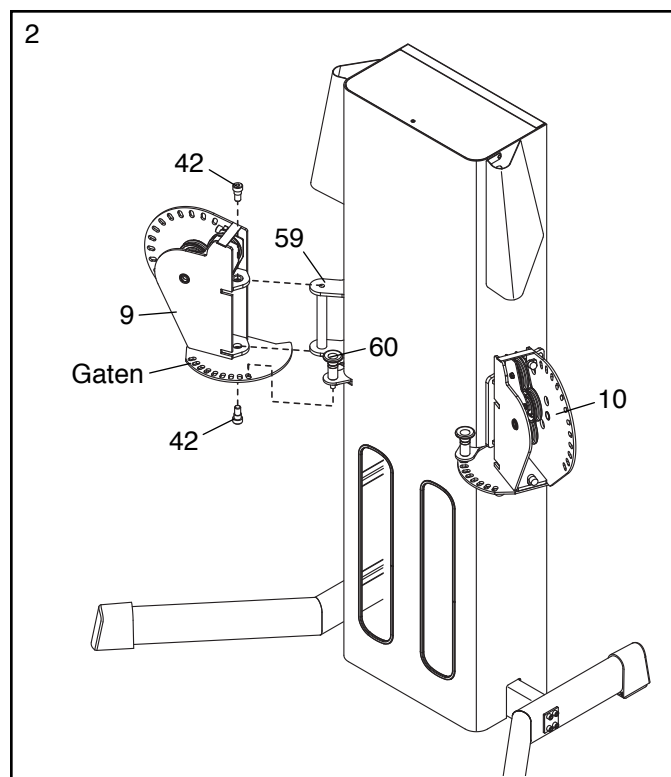
Draai de acht 3/8" x 3" Bouten (70) en de twee 3/8" x 1" Bouten (50) vast.



2. Til de aangegeven Bijstelknop (60) op, schuif de Beugel van de Linkerarm (9) op de linker Draaipen (59), en maak de Bijstelknop in een van de bijstelgaten in de Beugel van de Linkerarm vast.

Maak de Beugel van de Linkerarm (9) aan de linker Draaipen (59) vast met twee $\frac{3}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ " Schouderbouten (42).

Maak de Beugel van de Rechterarm (10) op dezelfde manier vast.



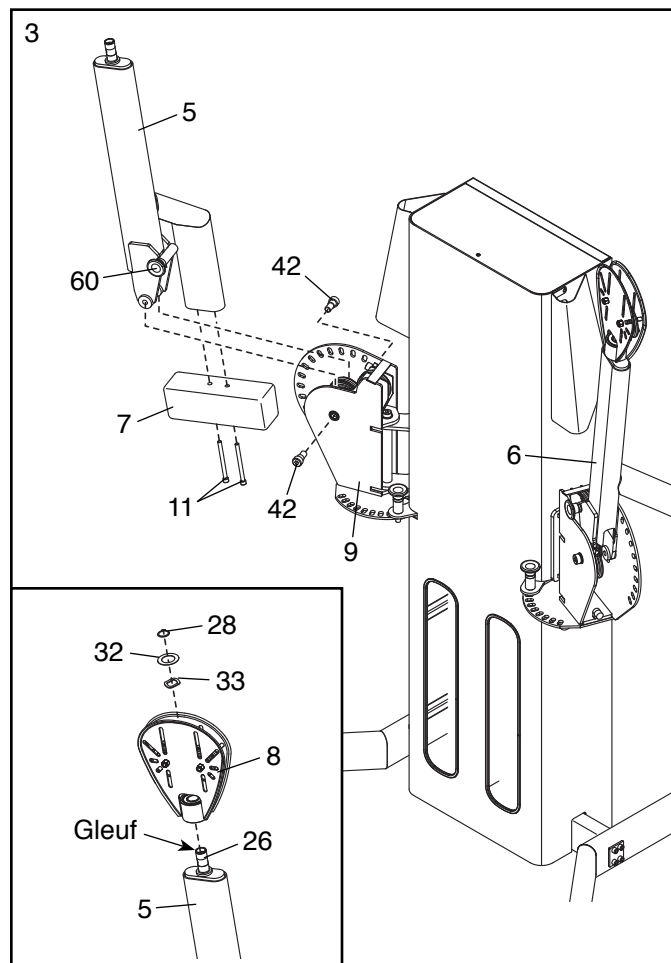
3. Trek de Bijstelknop (60) op de Linkerarm (5) naar buiten. Houd het uiteinde van de Linkerarm binnenin de Beugel van de Linkerarm (9) vast, en steek de Bijstelknop in een van de gaten in de Beugel van de Linkerarm.

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

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

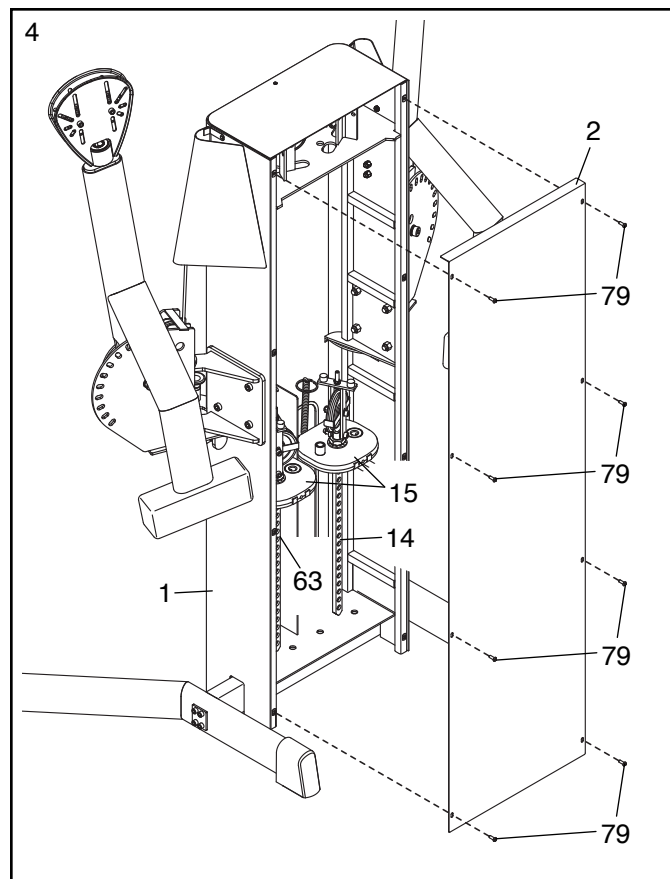
Zie de inzet-tekening. Schuif een Draaibeugel (8), een 1" Gebogen Tussenring (33), en een 1" Dunne Tussenring (32) op de Tap (26) op de Linkerarm (5). Gebruik vervolgens een combinatie tang om de Borgring (28) in de aangegeven gleuf van de Tap vast te maken.

Herhaal deze stap voor de rechterkant van het krachtapparaat.



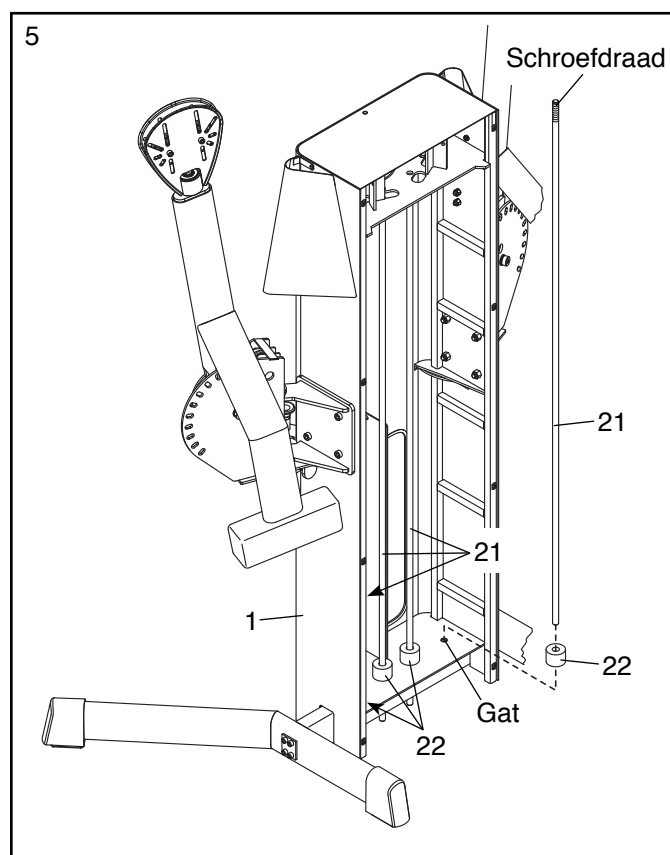
4. Maak de acht 1/4" x 3/4" Schroeven (79) van de Toegangsplaat (2) aan de achterkant van de Toren (1) los. Verwijder dan de Toegangsplaat.

Verwijder vervolgens de twee Bovenste Gewichten (15) en de Linker en Rechter Gewichtskeuzeschakelaar (14, 63) van de Toren (1).



5. Plaats een Gewichtsbumper (22) over het aangegeven gat in de Toren (1). Draai dan de Gewichtsgeleider (21) zodanig dat het uiteinde met de schroefdraad aan de bovenkant zit, en steek de Gewichtsgeleider in de Gewichtsbumper en in het gat.

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

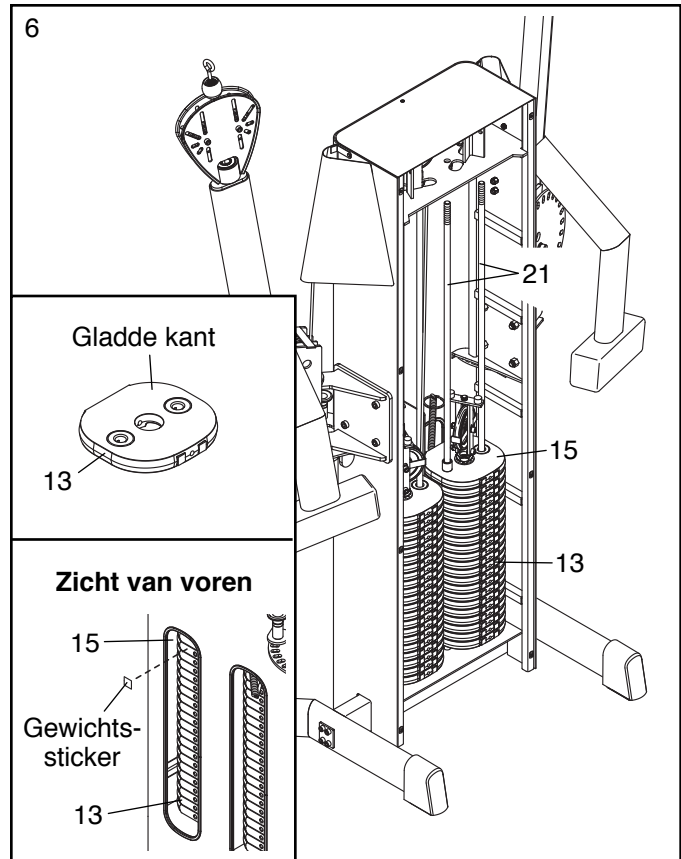


6. Draai twintig Gewichten (13) zoals in de bovenste inzet-tekening afgebeeld. Schuif de Gewichten op de linker Gewichtsgeliders (21). **Opmerking: zorg ervoor dat, als er stickers met nummers op de Gewichten zitten, het Gewicht met het hoogste nummer als eerste op de Gewichtsgeleider geschoven wordt.**

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

Zoek, indien de Gewichten (13) geen stickers met nummers hebben, naar het meegeleverde vel met genummerde stickers. Plak een genummerde sticker op het Bovenste Gewicht (15) en op elk Gewicht zoals aangegeven in de onderste inzet-tekening. **Zorg ervoor dat de sticker met het laagste nummer op het Bovenste Gewicht geplakt wordt.**

Herhaal deze stap voor de andere kant van het krachtapparaat.

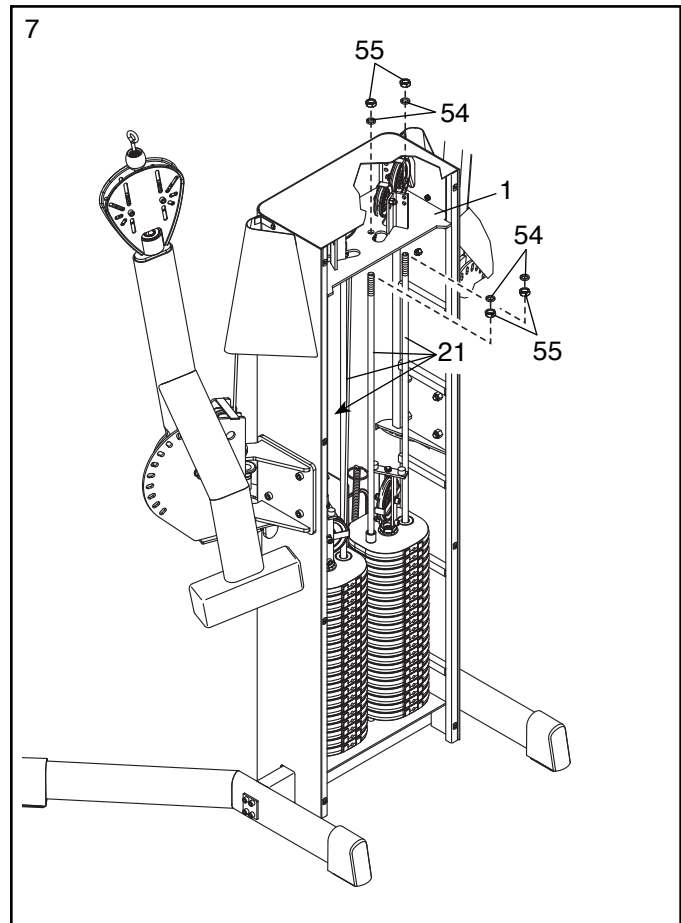


7. Draai een 5/8" Klemmoer (55) zo vast mogelijk op een Gewichtsgeleider (21), en schuif dan een 5/8" Gespleten Tussenring (54) op de Gewichtsgeleider.

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

Schuif vervolgens een andere 5/8" Gespleten Tussenring (54) op de Gewichtsgeleider (21), en draai een andere 5/8" Klemmoer (55) op de Gewichtsgeleider vast.

Herhaal deze stap op de drie andere Gewichtsgeliders (21).

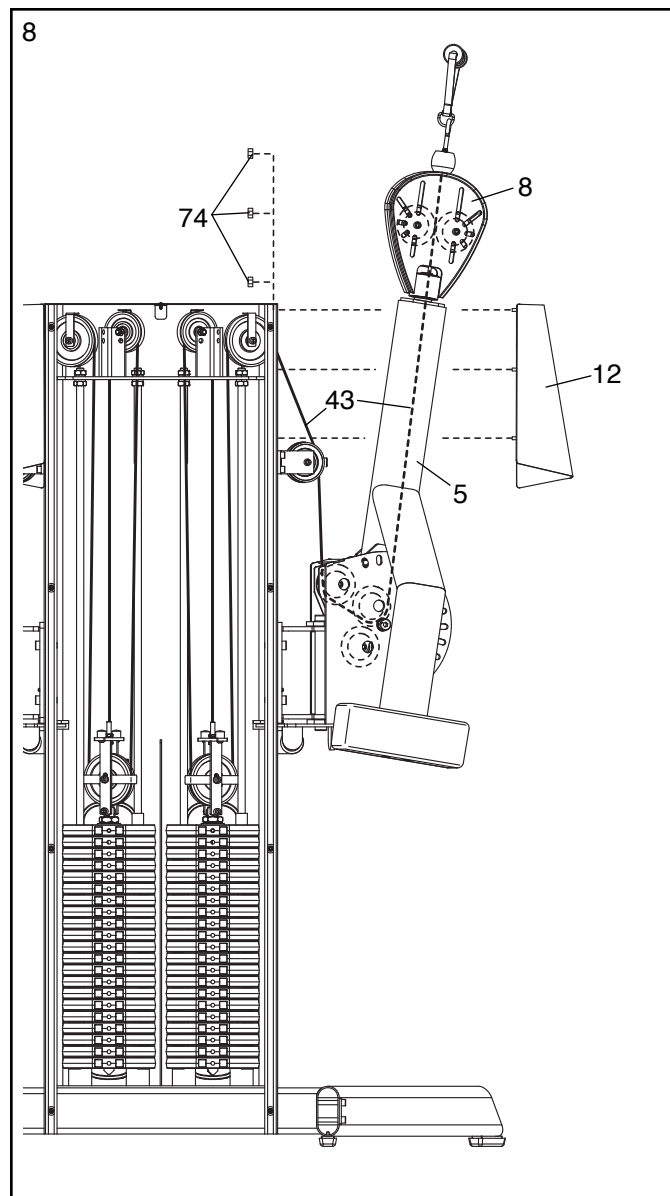


8. Verwijder de drie 1/4" Moeren (74) die de Linker Kap van de Kabel (12) op het krachtapparaat vastmaken. Neem dan de Linker Kap van de Kabel af.

Leg een van de Kabels (43) benedenwaarts in de linker Draaibeugel (8) en door de Linkerarm (5) zoals afgebeeld. Raadpleeg het KABELDIAGRAM op bladzijde 15 en leg de Kabel rond de katrollen aan de linkerkant van het krachtapparaat zoals afgebeeld.

Tip: et kan handig zijn om de moeren en de bouten die de kabelklemmen vastmaken los te draaien terwijl u de Kabel (43) rond de katrollen legt. Draai, nadat u de Kabel goed gelegd hebt, de moeren en bouten weer vast.

Zorg ervoor dat de kabelklemmen gedraaid zijn zoals afgebeeld in het KABELDIAGRAMMEN op bladzijde 15. De Kabels (43) zullen beschadigen wanneer de Kabels tegen de kabelklemmen schuren.



9. **Zie de inzet-tekening.** Draai een 3/8" Moer (16) halverwege op het uiteinde met schroefdraad van de Kabel (43).

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

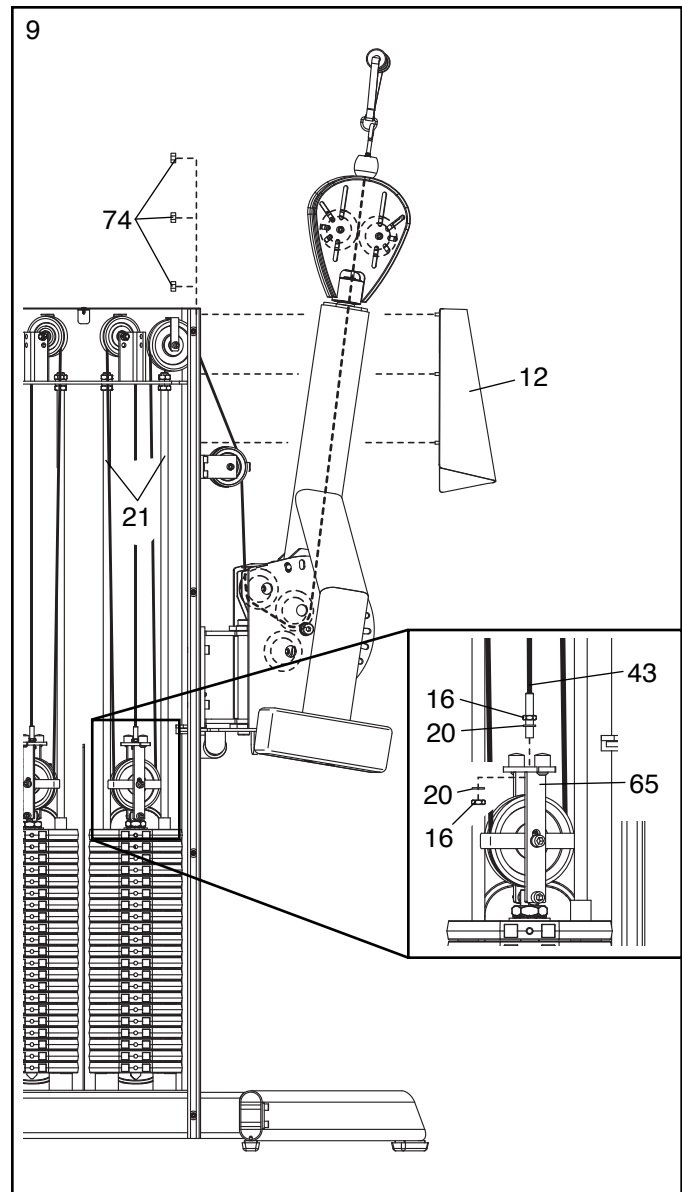
Schuif vervolgens een andere 3/8" Sterring (20) op de Kabel en draai een andere 3/8" Moer (16) op de Kabel.

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

Herhaal stap 8 en deze stap voor de andere kant van het krachtapparaat.

Raadpleeg de GEWICHTSGELEIDER SMEREN op bladzijde 14 en smeer de Gewichtsg geleider (21). Raadpleeg dan de KABEL BIJSTELLEN op bladzijde 14 en draai de Kabels (43) goed vast.

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



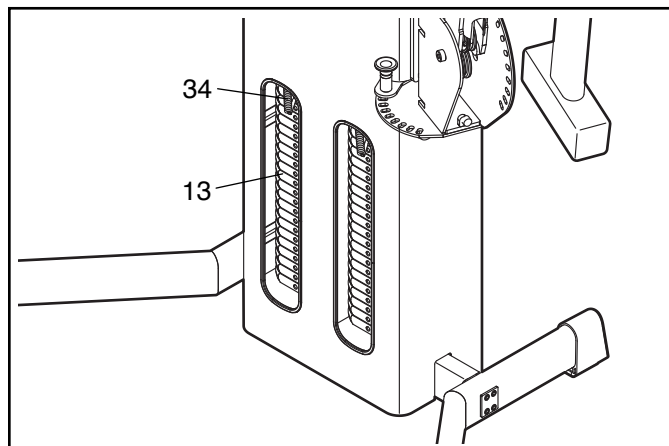
10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat het krachtapparaat gebruikt wordt.**
Opmerking: het is mogelijk dat u onderdelen na de voltooiing van de montage overhoudt.

BIJSTELLEN

Dit gedeelte van de handleiding beschrijft hoe het krachtapparaat bij te stellen. Zie de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op bladzijde 16 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw trainingssprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te bekijken.

DE GEWICHTSINSTELLING VERANDEREN

Steek de Gewichtspen (34) in het gat van het gewenste Gewicht (13), om de gewichtsinstelling van welke van de gewichtsstapels dan ook te veranderen. **Zorg ervoor dat de Gewichtspen volledig in de Gewichtskeuzeschakelaar (niet getoond) gestoken is.**



DE ARMEN AFSTELLEN

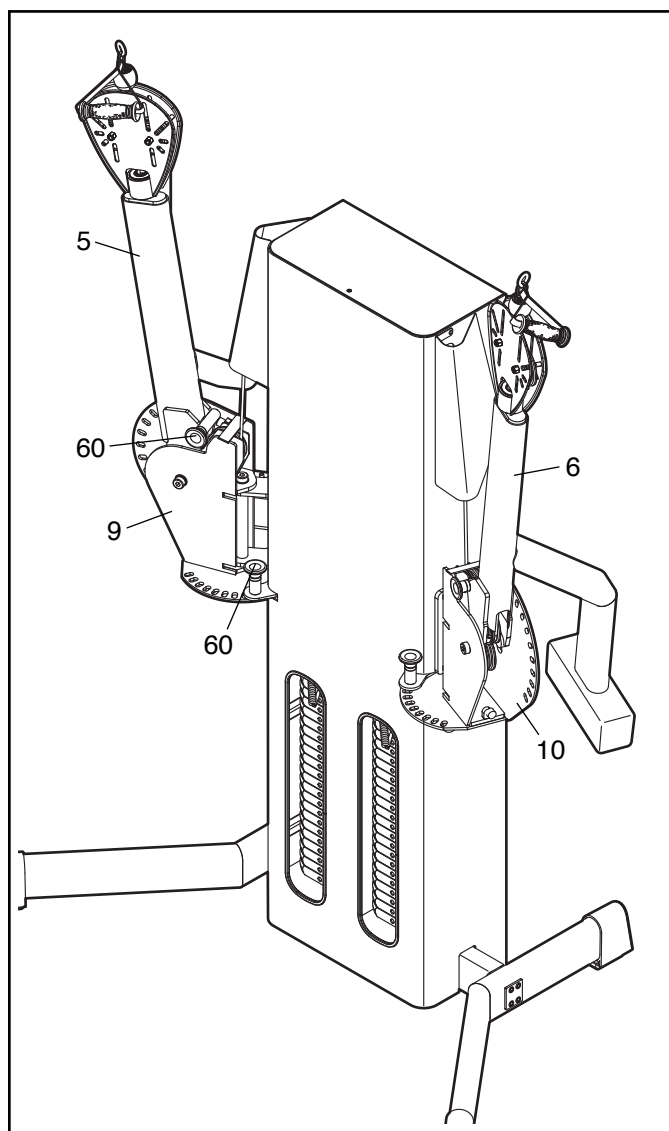
Trek aan de bovenste Bijstelknop (60), draai de Linkerarm tot de gewenste stand en steek de Bijstelknop in een van de bijstelgaten in de Beugel van de Linkerarm (9), om de stand van de Linkerarm (5) bij te stellen. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop volledig in een van de bijstelgaten zit.**

Stel de Rechterarm (6) op dezelfde manier bij.

DE ARMBEUGELS BIJSTELLEN

Trek aan de onderste Bijstelknop (60), plaats de Beugel van de Linkerarm in de gewenste stand en steek de Bijstelknop in een van de bijstelgaten in de Beugel van de Linkerarm, om de stand van de Beugel van de Linkerarm (9) bij te stellen. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop volledig in een van de bijstelgaten gestoken is; de rode kraag van de pen moet niet zichtbaar zijn.**

Stel de Beugel van de Rechterarm (10) op dezelfde manier bij.



ONDERHOUD

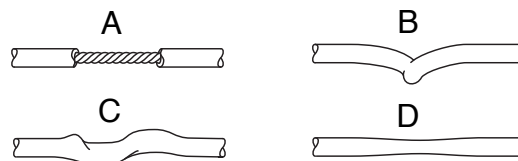
Zorg ervoor dat, elke keer dat u de bank gebruikt, alle onderdelen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om het krachtapparaat schoon te maken. Gebruik geen oplosmiddelen om het krachtapparaat schoon te maken.

GEWICHTSGELEIDER SMEREN

Maak de gewichtsgeleider schoon en gebruik een zachte doek met lichte motor olie, 10W-40 of 10W-30, om de volledige lengte van de gewichtsgeleider in te smeren. Breng maar een licht laagje op de volledige lengte van de gewichtsgeleider aan. Gebruik geen smeermiddel met TEFLON®.

KABEL INSPECTEREN

Check elke kabel van het krachtapparaat langzaam over de volledige lengte. Inspecteer de kabel die aan de buitenkant van het krachtapparaat en de kabel die aan de binnenkant van de toren ligt. Wrijf met uw vingers langs de kabel en let op de bochten en de bevestigingspunten. Kijk naar de afwijkingen hier rechts afgebeeld, die op een versleten kabel duiden en vervangen moet worden.



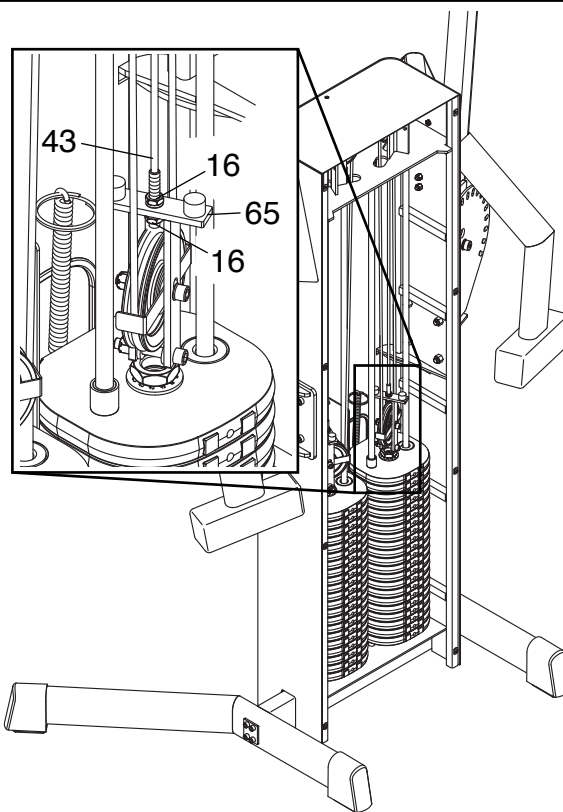
- A. gescheurde of gespleten huls van de kabel
- B. geknakte of erg gebogen kabel
- C. gekrulde of gedraaide huls
- D. uitgerekte of dunne huls van de kabel

KABEL BIJSTELLEN

Gevlochten kabel, het type kabel dat op het krachtapparaat gebruikt wordt, kan iets uitrekken als het voor de eerste keer gebruikt wordt. De kabels moeten aangespannen worden als er slapheid in de kabels zit voordat weerstand gevoeld wordt.

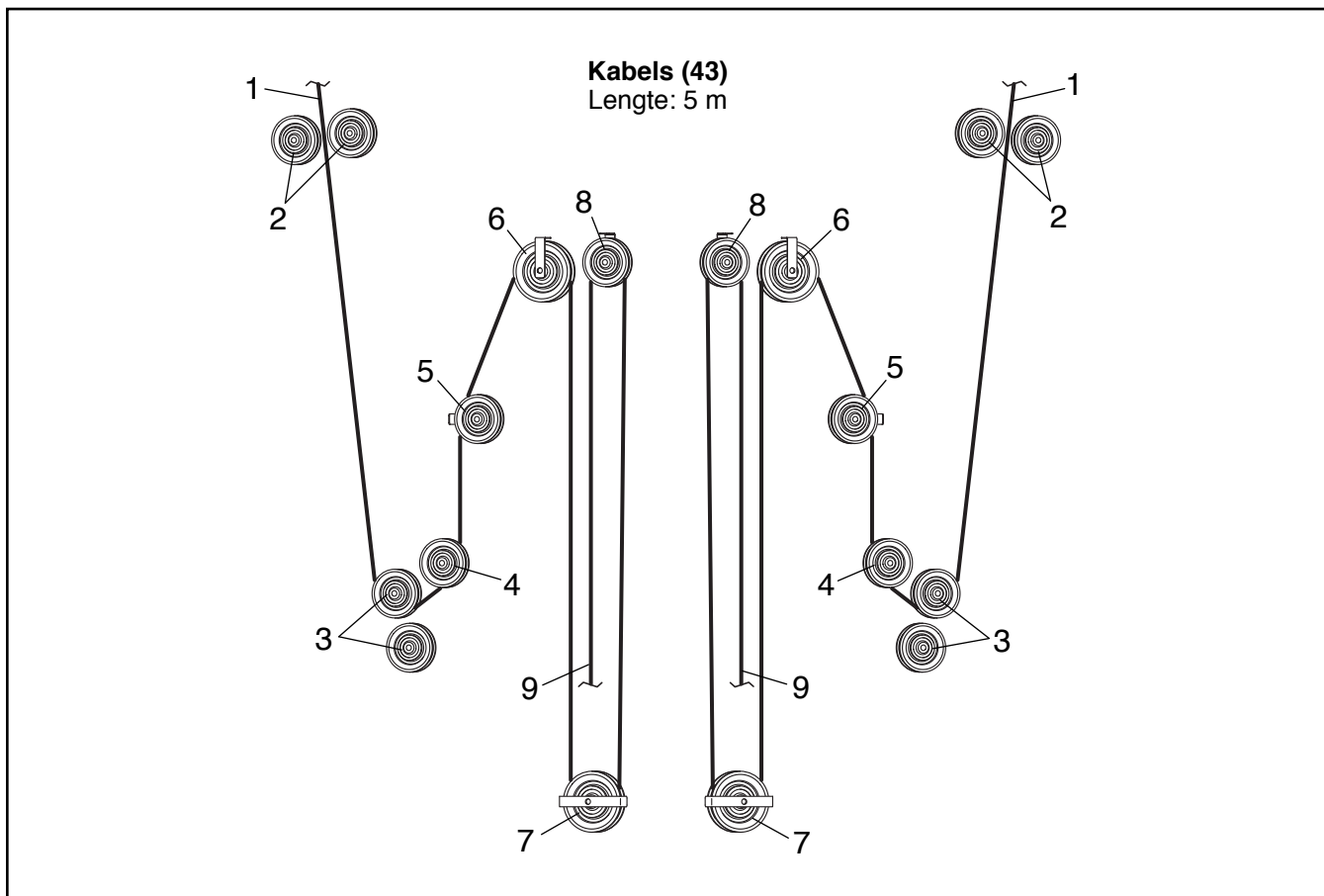
Maak eerst de bovenste 3/8" Moer (16) die het uiteinde van de Kabel aan de U-beugel (65) vastmaakt los, om een van de Kabels (43) aan te spannen. Draai vervolgens de onderste 3/8" Moer (16) bij totdat de Kabel strak staat.

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



KABELDIAGRAMMEN

Het schema hieronder geeft de juiste route van de kabels aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabels en de kabelgeleiders op de juiste manier zijn gemonteerd. Indien de kabels of de kabelgeleiders niet op de juiste zijn gemonteerd, zal het krachtstation niet juist functioneren en zal er schade optreden. **Zorg dat de kabelgeleiders de kabels niet aanraken of binden.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: 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.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van 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.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN

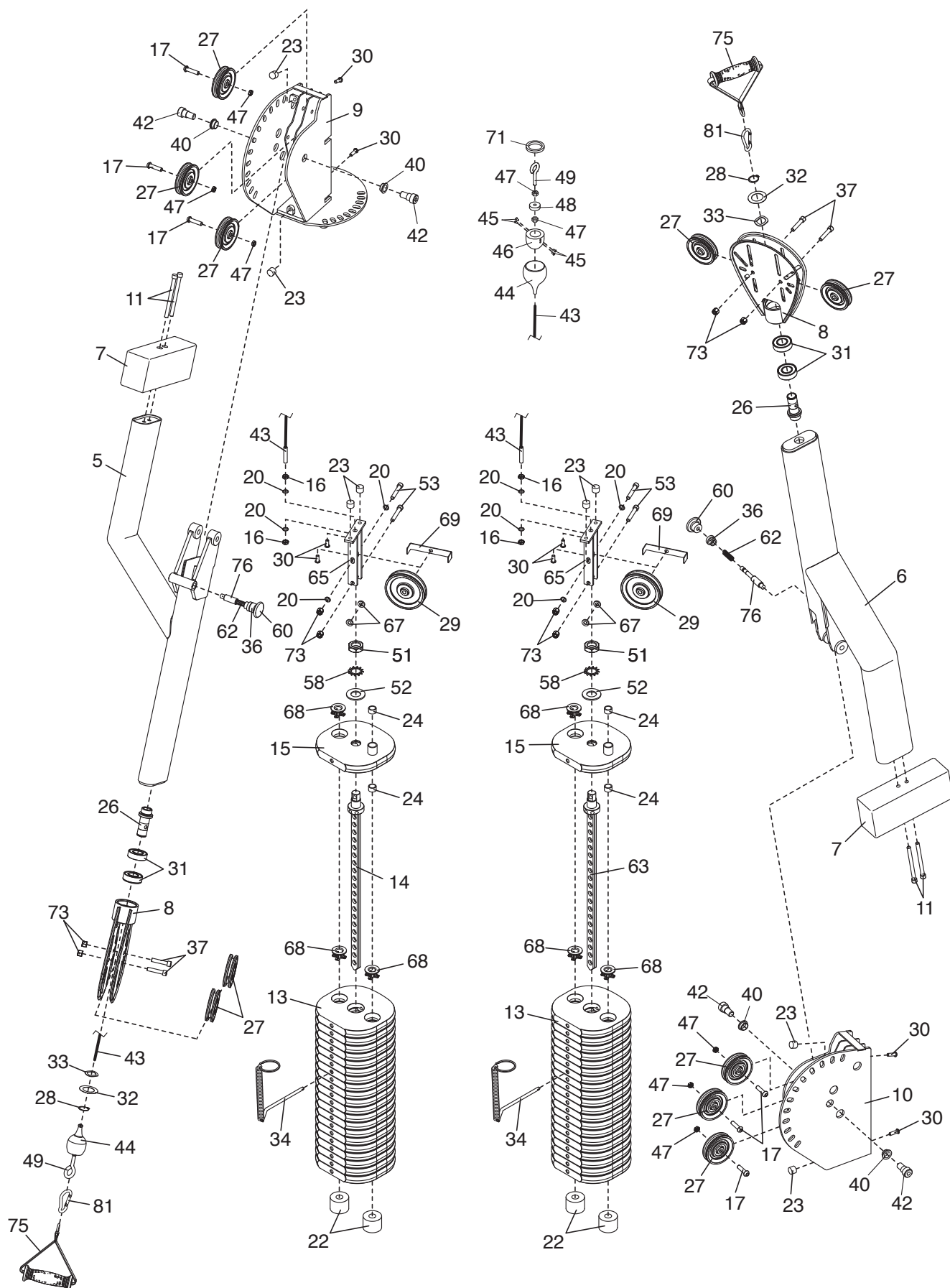
Modelnr. VFMC4007-INT.0 R0814A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Toren	44	2	Plastickap
2	1	Toegangsplaat	45	8	Set 1/4"-20 unc Schroeven
3	1	Rechterbeen	46	2	Koppeling
4	1	Linkerbeen	47	10	3/8"-16 Klemmoer
5	1	Linkerarm	48	2	Lager van de Kabel
6	1	Rechterarm	49	2	Oogbout
7	2	Tegengewicht	50	6	3/8" x 1" Bout
8	2	Draaibeugel	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 Kap van de Kabel	55	8	5/8" Klemmoer
13	40	Gewicht	56	8	1/2" Borgmoer
14	1	Linker Gewichtskeuzeschakelaar	57	2	Kleine Bijstelpen
15	2	Bovenste Gewicht	58	2	Sterring
16	4	3/8" Moer	59	2	Draaipen
17	6	3/8" x 1 1/2" Bout met Ronde Kop	60	4	Bijstelknop
18	1	Kap van de Toren	61	2	Grote Eenvoudige Kabelklem
19	4	Beenbumper	62	4	Veer
20	8	3/8" Sterring	63	1	Rechter Gewichtskeuzeschakelaar
21	4	Gewichtsgeleider	64	1	Rechter Kap van de Kabel
22	4	Gewichtsbumper	65	2	U-beugel
23	8	Bumper van het Bovenste Gewicht	66	1	#8 Schroef
24	4	Hulsgeleider	67	4	3/8" Nylon Tussenring
25	4	Armbumper	68	82	Gewichtshuls
26	2	Tap	69	2	Dubbele Kabelklem
27	14	3 1/2" Katrol	70	8	3/8" x 3" Bout
28	2	Borgring	71	2	1 1/8" Binnenste Borgring
29	4	4 1/2" Katrol	72	4	3" Eenvoudige Kabelklem
30	8	5/16" Schroef	73	20	3/8" Borgmoer
31	4	Lager van Schakelkatrol	74	6	1/4" Moer
32	2	1" Dunne Tussenring	75	2	Hendel
33	2	1" Gebogen Tussenring	76	2	Grote Bijstelpen
34	2	Gewichtspen	77	2	Sierstrip
35	8	1/4" x 3/4" Hechtschroef	78	2	3/8" Tussenring
36	4	Pen van de Bijstelkap	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	Kabelklip
39	2	Beugel van de Katrol	82	1	Enkelriem
40	8	3/4" Huls	*	—	Gebruiksaanwijzing
41	8	1/2" x 1 1/2" Schroef met Dopkop	*	—	Oefengids
42	8	3/4" x 1/2" Schouderbout	*	—	Vel met Gewichtssticker
43	2	Kabel			

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

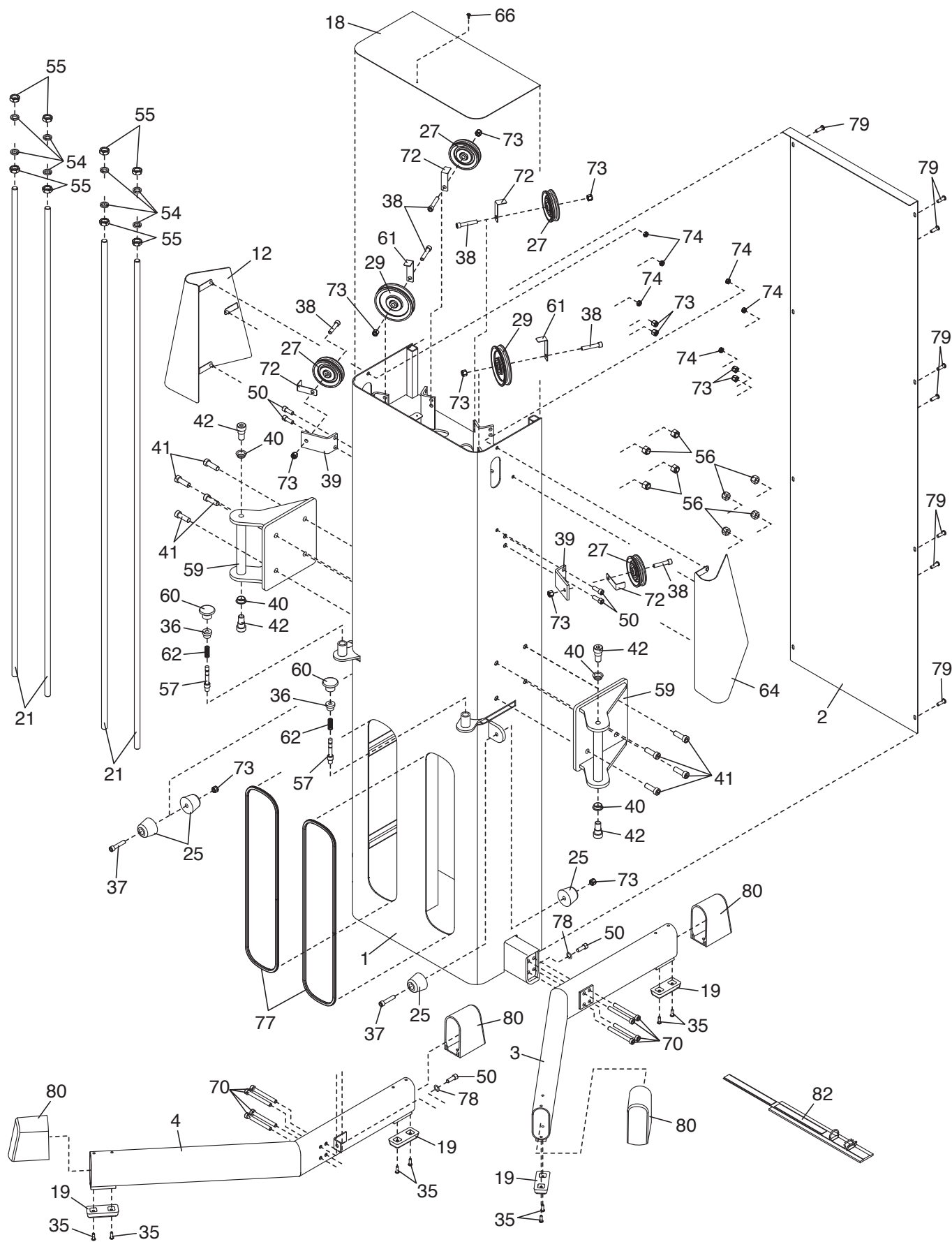
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. VFMC4007-INT.0 R0814A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. VFMC4007-INT.0 R0814A



HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst 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 Klantendienst. 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. 06.00 uur-18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

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
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

Dit product is gegarandeerd voor gebruik in niet-betalende instellingen inclusief hotels, fitnesscentra in appartementsgebouwen, bedrijfsfitness centra, brandweerkazerne/politiebureaus en ziekenhuizen/fysiotherapie instellingen. Dit product is niet gegarandeerd voor gebruik in grootschalige, en veel gebruikte instellingen zoals fitnessclubs, hogescholen/universiteiten, buurtclubs, of militaire installaties; het gebruik van dit product in dergelijke instellingen maakt deze garantie ongeldig.

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

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

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.

7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

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 HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST hierboven.