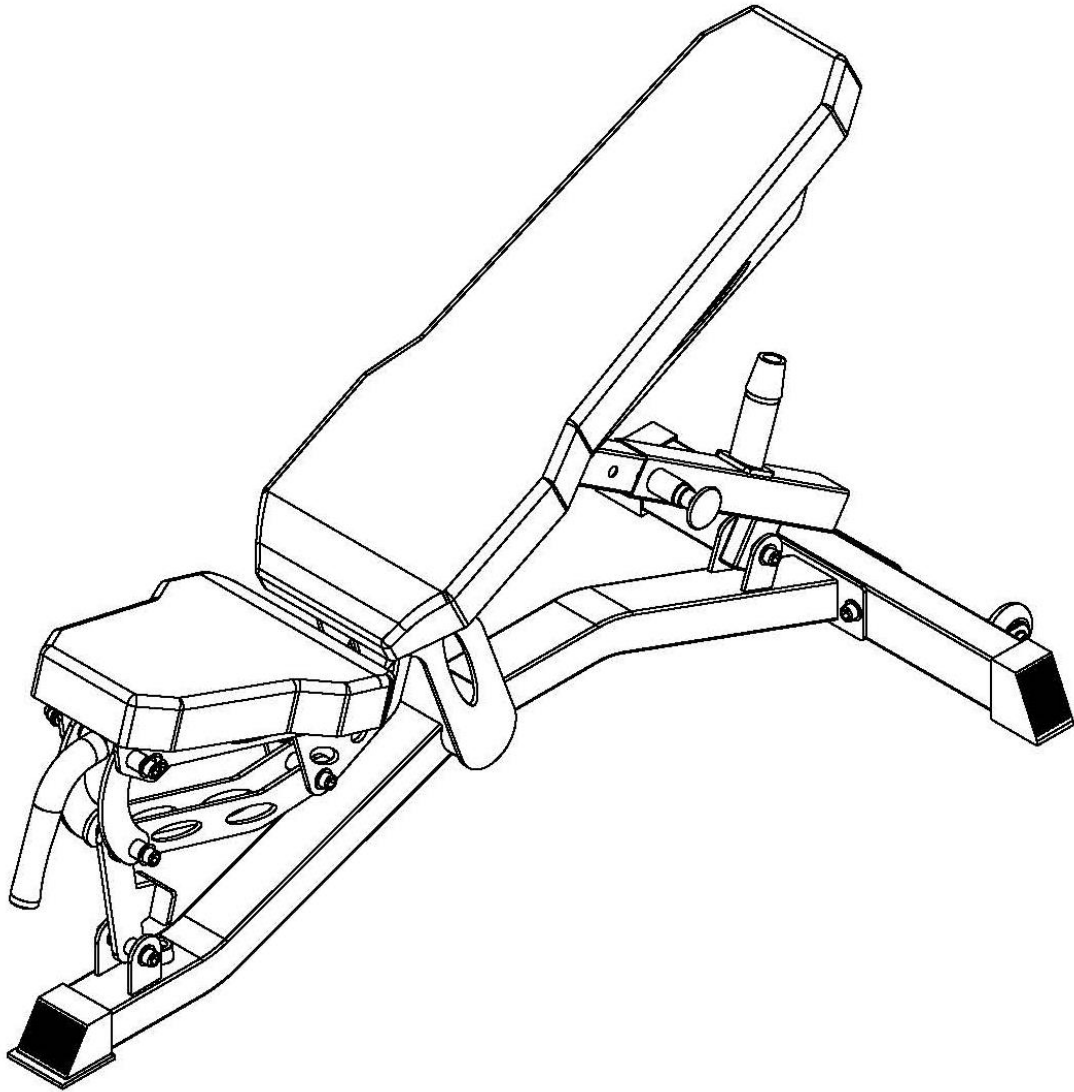


Force 80



1) SAFETY PRECAUTIONS / VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Highly recommended for two or more people to assemble the equipment to avoid injury.
 - Assemble the equipment on a flat level surface.
 - Consider placing a mat under the equipment to protect your floor.
 - Wear appropriate footwear and clothing during assembly and use.
 - Only tighten nuts and bolts by hand until the whole equipment is assembled
 - Ensure you correctly orientate each piece before attaching
 - Do not allow children and pets to be unsupervised around the assembly or usage of this equipment.
 - Ensure all parts are in full working order before use.
 - Only one person should use the machine at any one time.
 - Do not use the equipment outdoors or around water.
 - Keep hair, fingers or clothing away from moving parts.
 - Only use attachments recommended by the manufacturer.
 - Never operate if any parts are not functioning correctly.
 - Always correctly stretch and warm up before using the equipment.
 - **Stop immediately** if your experience any pain, dizziness or nausea. See a doctor at once.
-
- Het wordt ten zeerste aanbevolen dat twee of meer personen de apparatuur monteren om letsel te voorkomen.
 - Zet het apparaat in elkaar op een vlakke, horizontale ondergrond.
 - Overweeg een mat onder het apparaat te leggen om uw vloer te beschermen.
 - Draag geschikt schoeisel en geschikte kleding tijdens de montage en het gebruik.
 - Draai bouten en moeren pas met de hand vast als het hele apparaat in elkaar zit.
 - Zorg ervoor dat u elk onderdeel juist oriënteert voordat u het bevestigt.
 - Sta niet toe dat kinderen en huisdieren zonder toezicht bij de montage of het gebruik van dit apparaat aanwezig zijn.
 - Zorg ervoor dat alle onderdelen volledig in orde zijn alvorens het apparaat te gebruiken.
 - Slechts één persoon mag het apparaat tegelijkertijd gebruiken.
 - Gebruik het apparaat niet buitenshuis of in de buurt van water.
 - Houd haar, vingers of kleding uit de buurt van bewegende delen.
 - Gebruik alleen hulpstukken die door de fabrikant worden aanbevolen.
 - Nooit gebruiken als onderdelen niet goed functioneren.
 - Strek altijd op de juiste manier en warm op voordat u het apparaat gebruikt.
 - Stop onmiddellijk als u pijn, duizeligheid of misselijkheid ervaart. Raadpleeg onmiddellijk een arts.

2) PACKAGING / VERPAKKING

Environment-friendly and recyclable materials:

Outer packing cardboard

Formparts are made of Polystyrol (PS) No FCKW

Foils and bags are made of PE

Girths are made of PP

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

Kartonnen buitenverpakking

Onderdelen zijn gemaakt van Polystyrol (PS) Nr. FCKW

Folie en zakken zijn gemaakt van PE

Singels zijn gemaakt van PP

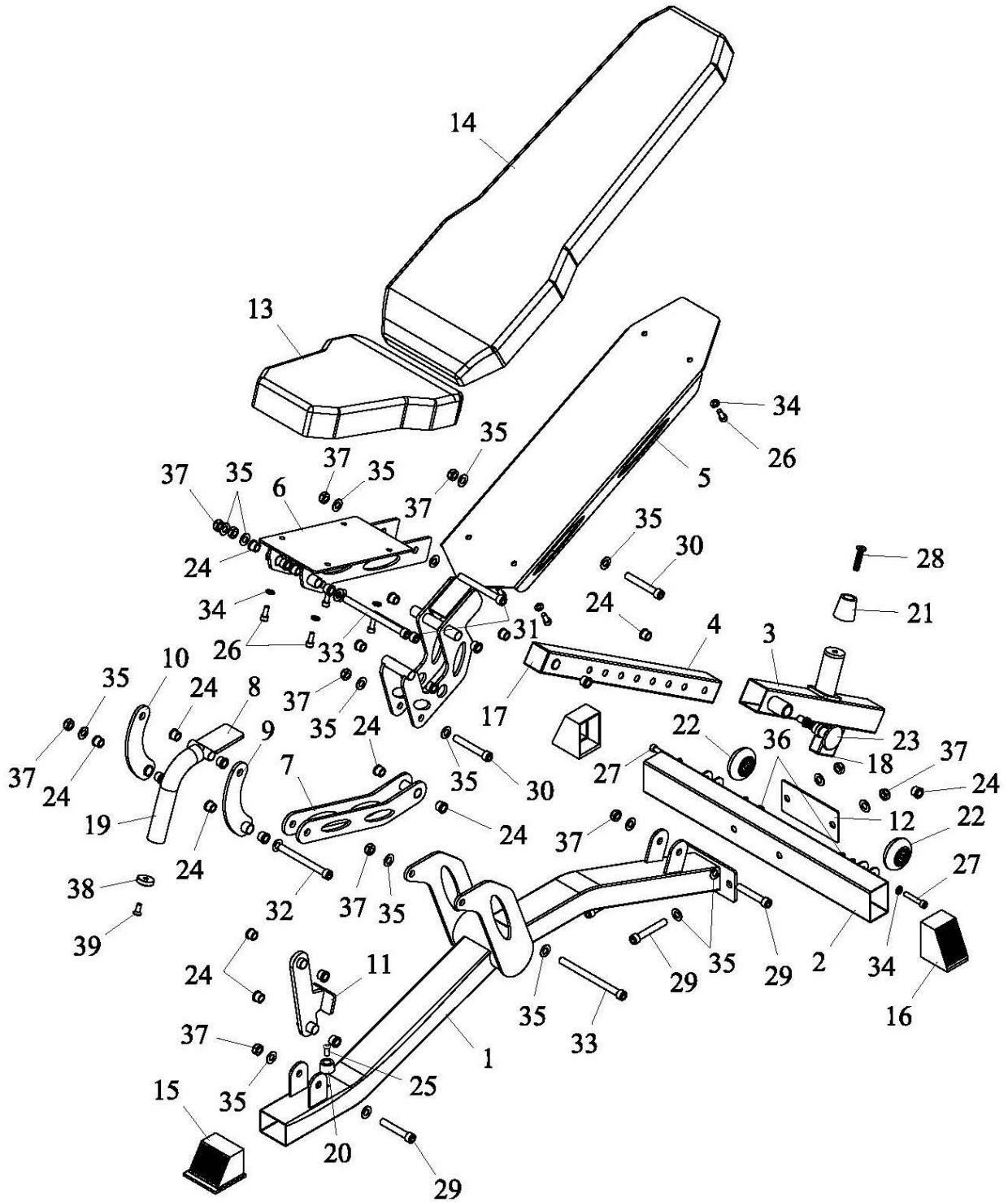
3) DISPOSAL / AFVALVERWERKING

Please dispose packaging properly. Don't put it in the garbage.

Gelieve de verpakking op de juiste manier weg te gooien. Gooi het niet in de vuilnisbak.

Force 80

4) HARDWARE ILLUSTRATION



5) PART LIST / ONDERDELENLIJST

NUMBER	DESCRIPTION	QUANTITY
1	MAIN FRAME	1
2	REAR BASE	1
3	REAR SUPPORT	1
4	ADJUSTABLE BAR	1
5	BACKREST SUPPORT	1
6	SEAT CUSHION SUPPORT	1
7	JOINT PART	1
8	HANDLE BAR	1
9	LEFT JOINT PLATE	1
10	RIGHT JOINT PLATE	1
11	FRONT SUPPORT	1
12	REINFORCEMENT PLATE	1
13	SEAT CUSHION	1
14	BACKREST CUSHION	1
15	FRONT END CAP	1
16	REAR END CAP	2
17	SQUARE PLUG	2
18	RECTANGULAR PLUG	1
19	FOAM ROLLER	1
20	SMALL BUFFER	1
21	BUFFER	1
22	WHEEL	2
23	FAST PIN	1
24	BUSHING	24
25	M8*16 CROSS HEAD SCREW	1
26	M8*25 SOCKET CAP SCREW	8
27	M8*45 SOCKET CAP SCREW	2
28	M10*45 CROSS HEAD SCREW	1
29	M12*75 SOCKET CAP SCREW	4
30	M12*80 SOCKET CAP SCREW	2
31	M12*110 SOCKET CAP SCREW	2
32	M12*125 SOCKET CAP SCREW	1
33	M12*155 SOCKET CAP SCREW	2
34	8MM WASHER	12
35	12MM WASHER	22
36	M8 LOCK NUT	2
37	M12 LOCK NUT	11
38	SHEATHING	1

Force 80

39	M8*25 SOCKET HEAD SCREW	1
----	-------------------------	---

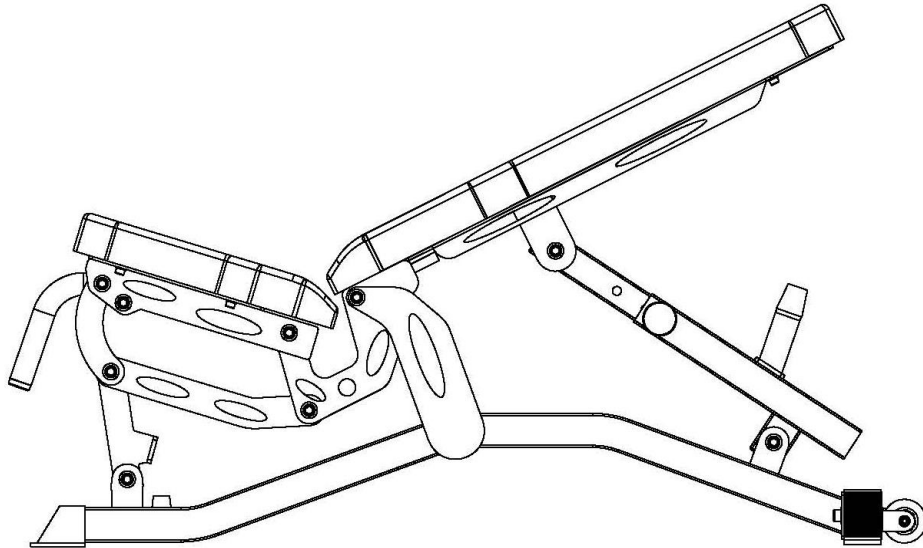
NL

NUMMER	BESCHRIJVING	AANTAL
1	HOOFDFRAME	1
2	ACHTERSTE BASIS	1
3	ACHTERSTE STEUN	1
4	VERSTELBARE STANG	1
5	RUGLEUNINGSTEUN	1
6	ZITKUSSEN ONDERSTEUNING	1
7	VERBINDINGSDEEL	1
8	HANDGREEP	1
9	LINKER SCHARNIERPLAAT	1
10	RECHTER SCHARNIERPLAAT	1
11	VOORSTE STEUN	1
12	VERSTERKINGSPLAAT	1
13	ZITKUSSEN	1
14	KUSSEN RUGLEUNING	1
15	VOORSTE EINDDOP	1
16	ACHTERSTE EINDDOP	2
17	VIERKANTE PLUG	2
18	RECHTHOEKIGE PLUG	1
19	SCHUIMROLLER	1
20	KLEINE BUFFER	1
21	BUFFER	1
22	WIEL	2
23	VASTZET PIN	1
24	BUSHING	24
25	M8*16 KRUIKOPSCHROEF	1
26	M8*25 INBUSBOUT	8
27	M8*45 INBUSBOUT	2
28	M10*45 KRUIKOPSCHROEF	1
29	M12*75 INBUSBOUT	4
30	M12*80 INBUSBOUT	2
31	M12*110 INBUSBOUT	2
32	M12*125 INBUSBOUT	1
33	M12*155 INBUSBOUT	2
34	8MM SLUITRING	12
35	12MM SLUITRING	22
36	M8 VERGRENDELMOER	2
37	M12 VERGRENDELMOER	11
38	SCHROEFDRAAD	1

Force 80

39	M8*25 INBUSBOUT	1
----	-----------------	---

SIDE VIEW / ZIJAANZICHT



6) ASSEMBLY INSTRUCTION / MONTAGE

1. Attach FRONT END CAP (15) to MAIN FRAME (1), attach REAR END CAP (16) to REAR BASE (2).
2. Attach REAR BASE (2) and REINFORCEMENT PLATE (12) to MAIN FRAME (1) using two SCREWS M12*75 (29), four WASHERS 12MM (35) and two LOCK NUTS M12 (37).
3. Attach FRONT SUPPORT (11) to front block on the MAIN FRAME (1) using SCREW M12*75 (29), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
4. Attach REAR SUPPORT (3) to rear block on the MAIN FRAME (1) using SCREW M12*75 (29), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
5. Insert ADJUSTABLE BAR (4) into port on REAR SUPPORT (3), secure with FAST PIN (23).
6. Attach BACKREST SUPPORT (5) to middle block on MAIN FRAME (1) using SCREW M12*155 (33), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
7. Attach ADJUSTABLE BAR (4) to block on BACKREST SUPPORT (5) using SCREW M12*80 (30), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
8. Attach LEFT & RIGHT JOINT PLATE (9, 10) and long head of JOINT PART (7) to FRONT SUPPORT (11) using SCREW M12*125 (32), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
9. Attach the other head of JOINT PART (7) to BACKREST SUPPORT (5) using SCREW M12*80 (30), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
10. Attach SEAT CUSHION SUPPORT (6) to BACKREST SUPPORT (5) using SCREW M12*110 (31), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37). Attach the other SCREW M12*110 (31), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37) to middle hole on SEAT CUSHION SUPPORT (6).
11. Attach HANDLE BAR (8) and LEFT & RIGHT JOINT PLATE (9, 10) to SEAT CUSHION SUPPORT (6) using SCREW M12*155 (33), two WASHERS 12MM (35) and LOCK NUT M12 (37).
12. Attach SEAT CUSHION (13) to SEAT CUSHION SUPPORT (6) using four SCREWS M8*25 (26) and four WASHERS 8MM (34).
13. Attach BACKREST CUSHION (14) to BACKREST SUPPORT (5) using four SCREWS M8*25 (26) and four WASHERS 8MM (34).

1. Bevestig VOORSTE EINDDOP (15) aan HOOFDFRAME (1), bevestig ACHTERSTE EINDDOP (16) aan ACHTERSTE BASIS (2).
2. Bevestig de ACHTERSTE BASIS (2) en de VERSTERKINGSPLAAT (12) aan het HOOFDFRAME (1) met behulp van twee SCHROEVEN M12*75 (29), vier SLUITRINGEN 12MM (35) en twee VERGRENDSELBOUTEN M12 (37).
3. Bevestig de VOORSTE STEUN (11) aan het voorste blok op het HOOFDFRAME (1) met SCHROEVEN M12*75 (29), twee SLUITRINGEN 12MM (35) en VASTKOPPELMOER M12 (37).
4. Bevestig de ACHTERSTEUN (3) aan het achterste blok op het HOOFDFRAME (1) met SCHROEF M12*75 (29), twee OPLEGRINGEN 12MM (35) en VASTKOPPEL MOER M12 (37).
5. Steek de VERSTELBARE STANG (4) in de poort op de ACHTERSTE STEUN (3) en zet hem vast met de VASTZETPIN (23).
6. Bevestig de RUGSTEUN (5) aan het middelste blok op het HOOFDFRAME (1) met SCHROEF M12*155 (33), twee OPLEGRINGEN 12MM (35) en VASTKOPPELMOER M12 (37).
7. Bevestig de VERSTELBARE STANG (4) aan het blok op de RUGKUSSENSTEUN (5) met SCHROEF M12*80 (30), twee SLUITRINGEN 12MM (35) en MOER M12 (37).

Force 80

8. Bevestig de linker en rechter verbindingsplaat (9, 10) en de lange kop van het VERBINDINGSDEEL (7) aan de VOORSTE STEUN (11) met SCHROEVEN M12*125 (32), twee OPLEGRINGEN 12MM (35) en de MOER M12 (37).
9. Bevestig de andere kop van het VERBINDINGSDEEL (7) aan de RUGSTEUN (5) met SCHROEF M12*80 (30), twee SLUITRINGEN 12MM (35) en MOER M12 (37).
10. Bevestig de ZITKUSSENSTEUN (6) aan de RUGKUSSENSTEUN (5) met SCHROEF M12*110 (31), twee OPLEGRINGEN 12MM (35) en VASTKOPPELMOER M12 (37). Bevestig de andere SCHROEF M12*110 (31), twee SLUITRINGEN 12MM (35) en VASTKOPPELMOER M12 (37) aan de middelste opening van de ZITKUSSENSTEUN (6).
11. Bevestig de HANDGREEP (8) en de LINKER & RECHTER KOPPELING (9, 10) aan de ZITKUSSENSTEUN (6) met SCHROEF M12*155 (33), twee SLUITRINGEN 12MM (35) en MOER M12 (37).

7) TRAINING INSTRUCTIONS / TRAINING INSTRUCTIES

IMPORTANT:

Before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use this training device.

Base your program on the result of this medical examination. All following training instructions are suitable for healthy people only.

This training device is a versatile multi-functional home training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle- power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breathe out when pushing against the load (concentric phase) and breathe in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements should be carried out to their full extent to prevent contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions ensure that the muscles are tense enough to minimize strain on the joints.
6. Pay particular attention to keeping your back in a stable position. To ensure this, keep the tension of the belly muscles constant during exercising.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason increase the amount of exercise in the following order:
 - a. First increase your exercising frequency (number of exercising sessions per week)
 - b. Increase the length of your exercising sessions (number of sets per exercise)
 - c. Then increase the exercising strain (i.e. increase the weights used)

Voordat u met uw trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om er zeker van te zijn dat u fit genoeg bent om dit trainingsapparaat te gebruiken.

Baseer uw programma op het resultaat van dit medisch onderzoek. Alle volgende trainingsinstructies zijn alleen geschikt voor gezonde mensen.

Dit trainingstoestel is een veelzijdig multifunctioneel toestel voor thuisstraining voor een optimale fitnessstraining met bijzondere nadruk op spierkracht. Om ervoor te zorgen dat uw training in overeenstemming is met uw algemene gezondheid, dient u de volgende instructies te lezen en te allen tijde in acht te nemen:

1. Nieuwkomers moeten het gebruik van te zware gewichten vermijden.
2. Gebruik tijdens de opstartsessies gewichten die 15 herhalingen kunnen worden gebruikt zonder naar adem te happen.
3. Adem altijd regelmatig: adem uit wanneer u tegen de belasting duwt (concentrische fase) en adem in wanneer u deze loslaat (excentrische fase). Vermijd geforceerde ademhaling.
4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en soepel uit zonder schokken.
5. Alle bewegingen moeten volledig worden uitgevoerd om contractie van de spieren te voorkomen. Zorg er echter voor dat de spieren in de buig- en strekposities voldoende gespannen zijn om de gewrichten zo min mogelijk te belasten.

6. Besteed bijzondere aandacht aan het in een stabiele positie houden van uw rug. Om dit te verzekeren, houdt u de spanning van de buikspieren constant tijdens het oefenen.
7. Denk er altijd aan dat uw pezen en gewrichten zich niet zo snel ontwikkelen als uw kracht en spierkracht. Verhoog daarom de hoeveelheid oefeningen in de volgende volgorde:
 - a. Verhoog eerst uw trainingsfrequentie (aantal trainingssessies per week)
 - b. Verhoog de lengte van uw trainingssessies (aantal sets per oefening)
 - c. Verhoog vervolgens de belasting (d.w.z. verhoog de gebruikte gewichten)

Recommendation for exercising

For general fitness and health the most suitable types of training are strength and endurance training as well as training aimed at building up the muscles (hypertrophy training).

For strength and endurance exercising it is best to use lighter weights (approx. 40-50% of maximum force*) and brisk but controlled speed of movement. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to build up muscles, it is advisable to use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force*) with a moderately slow speed of movement.

After about four weeks of strength and endurance exercising, a moderate program of muscular exercising can be begun. For older people it is especially important to maintain and build up muscle mass in order to relieve unnecessary strain on the joints.

Always start your session with a set of exercises to warm up. Make use of intervals to do loosening-up exercises. Exercise 2-3 times per week and take every opportunity to exercise in different ways e.g. by walking, jogging, cycling and swimming.

You will soon notice that regular exercise increases your general fitness and sense of wellbeing.

Voor de algemene conditie en gezondheid zijn de meest geschikte soorten training kracht- en duurtraining en training gericht op de opbouw van de spieren (hypertrofietraining).

Voor kracht- en uithoudingstraining kunt u het beste lichtere gewichten gebruiken (ca. 40-50% van de maximale kracht*) en een snelle maar beheerste snelheid van de beweging. Het aantal herhalingen moet tussen 16 en 20 liggen.

Voor oefeningen voor spieropbouw is het raadzaam zwaardere gewichten te gebruiken (ongeveer 60-80% van de maximale kracht*) met een matig langzame bewegingssnelheid.

Na ongeveer vier weken kracht- en uithoudingsoefeningen kan worden begonnen met een matig programma van spieroefeningen. Voor oudere mensen is het vooral belangrijk om de spiermassa te behouden en op te bouwen om de gewrichten onnodig te ontlasten.

Begin uw sessie altijd met een reeks oefeningen om op te warmen. Maak gebruik van intervallen om losmakende oefeningen te doen. Doe 2 à 3 keer per week oefeningen en grijp elke gelegenheid aan om op verschillende manieren te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, te joggen, te fietsen en te zwemmen.

U zult snel merken dat regelmatige lichaamsbeweging uw algemene conditie en uw gevoel van welbevinden verbetert.

WARMING UP

Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

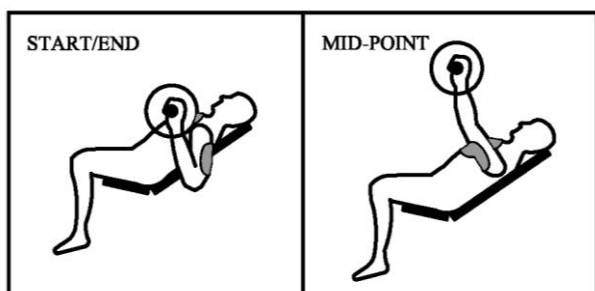
Begin met 5 tot 10 minuten rekoefeningen en lichte lichaamsbeweging. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop ter voorbereiding op de training.

COOLING DOWN

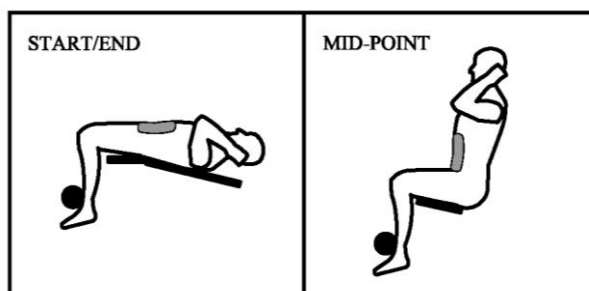
Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

Eindig met 5 tot 10 minuten rekoefeningen. Rekken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na de training te voorkomen.

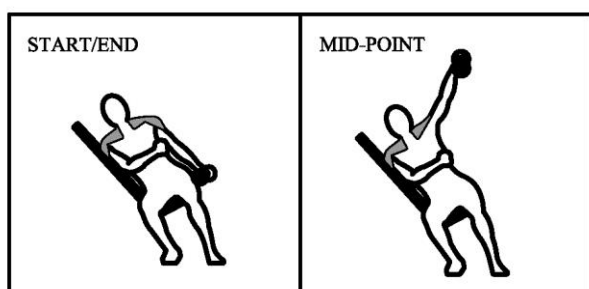
8) EXERCISES / OEFENINGEN



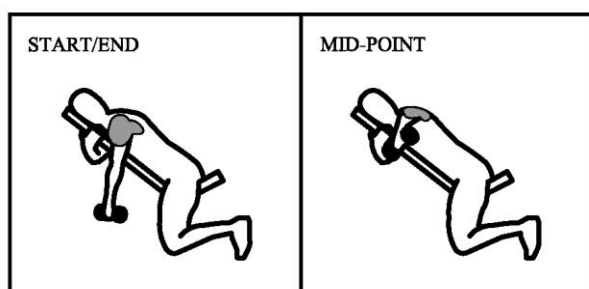
BENCH PRESS



SIT-UPS

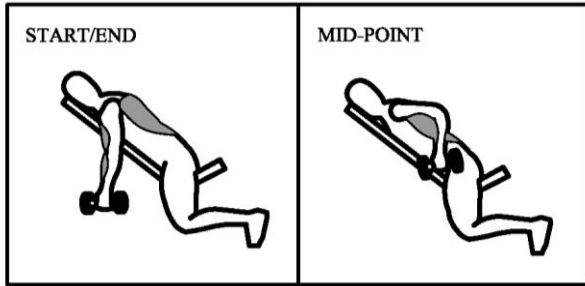


SIDE DUMBBELL LATERAL RAISE

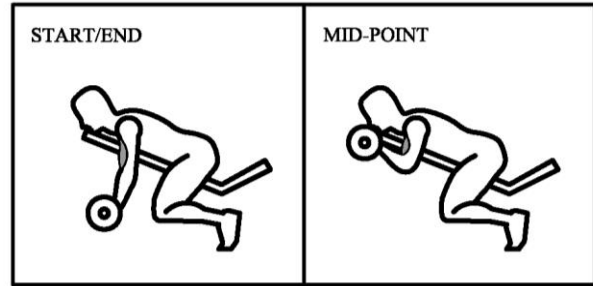


INCLINED PLATE DUMBBELL LATERAL RAISE

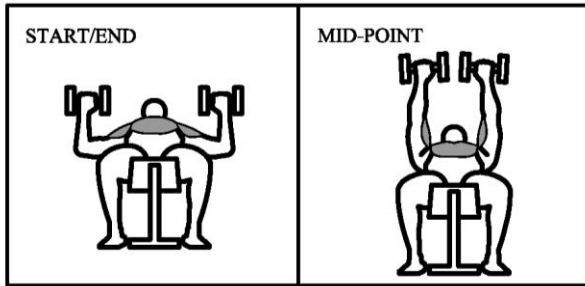
Force 80



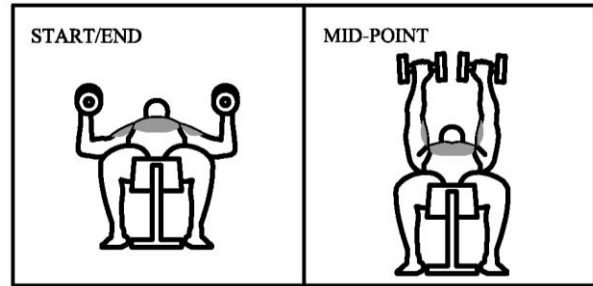
OBLIQUE PLATE DUMBBELL ROWING



DECUMBENS BARBELL CURLS



INCLINE DUMBBELL BENCH PRESS



ROTATION INCLINE DUMBBELL BENCH PRESS