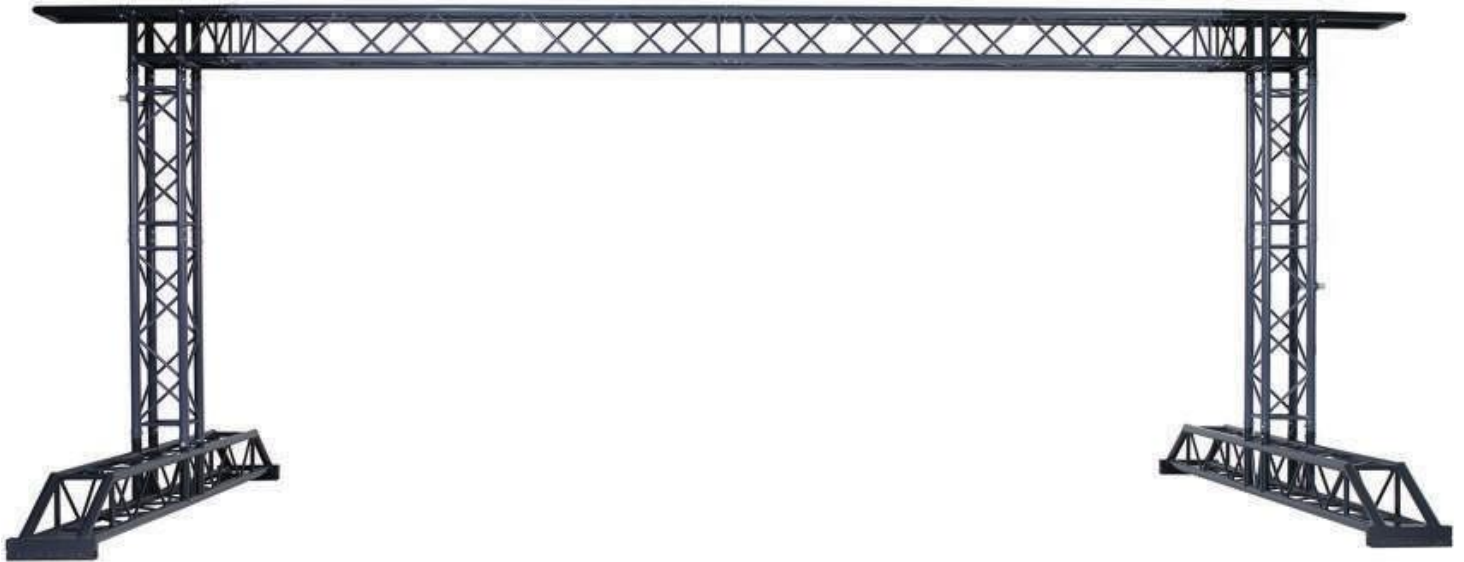


HET MULTIFUNCTIONELE
MOBIELE FITNESS FRAME



MONTAGE HANDLEIDING



DANKWOORD

Bedankt voor en gefeliciteerd met de aanschaf van het Mobiele Multi Functionele Fitness Frame van M3F Sport. Met dit frame heeft u de vrijheid om zowel binnen als buiten uw eigen workout omgeving te creëren. Het frame kan door 1 persoon worden gemonteerd en gedemonteerd.

Deze handleiding beschrijft hoe u het M3F Frame op een veilige manier op kunt zetten en gebruiken zodat u er vele jaren plezier aan kunt beleven.

Met vriendelijke groet,

Het team van M3F Sport



Gegevens M3F Sport:
KvK: 78030412
BTW: NL861238709B0
Van Nellefabriek
Van Nelleweg 1
3044 BC Rotterdam
Tel: +31 10 760 9017
INFO@M3FSPORT.NL
WWW.M3FSPORT.NL
WWW.M3FSPORTSHOP.NL

INHOUDSOPGAVE

Opmerkingen

2. de montage handleiding
2. aansprakelijkheid
2. ARBO en wetgeving
2. heffen en tillen
2. rechten
2. verantwoording

Specificaties

2. plaatsingsruimte
2. nominale belastbaarheid

Onderdelenlijst

3. M3F Frame
5. beslag
3. gereedschappen
3. overig
3. verklarende woordenlijst

Montage van het M3F Frame

4. koppelen frame componenten
- 5 - 7. montage van het M3F Frame
7. demontage van het M3F Frame

Montage toebehoren en trainingsattributen

8. Pull- Chin up bar
9. Dip bar
10. bevestiging trainingsattributen

OPMERKINGEN

DE MONTAGE HANDLEIDING

De nadruk is gelegd op de verantwoorde opbouw en afbouw van het M3F Frame.

Daarnaast wordt er uitleg gegeven over de montage van de Dip bar en Chin Pull up bar en de bevestiging van enkele accessoires aan het Frame.

RECHTEN

©2014 M3F Sport

Nadruk, ook gedeeltelijk, is uitsluitend na schriftelijke toestemming van M3F Sport toegestaan.

VERANTWOORDING

Aan de informatie in deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Wijzigingen en typefouten worden voorbehouden. Wij spannen ons in om de informatie in deze handleiding zo volledig en nauwkeurig mogelijk te laten zijn.

AANSPRAKELIJKHEID

U doet er verstandig aan een WA verzekering af te sluiten voor schade die kan ontstaan aan eigendommen van derden. Stoot of valschade kan snel ontstaan bij gebruik van conditie- en krachttrainingsattributen in ruimten.

ARBO EN WETGEVING

Het totale gewicht van het M3F Frame bedraagt ca 100kg. Het gewicht van de losse componenten van het toestel bedragen elk minder dan 20kg. Daardoor kan het toestel op een verantwoorde manier gemonteerd en gedemonteerd door slechts 1 persoon.

HEFFEN EN TILLEN

Let bij de montage en demontage van het M3F Frame op de houding van uw lichaam.

Een verantwoorde wijze van tillen (vanaf de grond) wordt als volgt gedefinieerd:

- Voeten indien mogelijk langs de last.
- Houd de last dicht tegen het lichaam.
- Houd de rug recht.
- Voorkom tijdens het heffen draaien met het lichaam. Draai daarom met de voeten.
- Buig door de benen ipv de rug te krommen.
- Gebruik eventuele hulpmiddelen.

SPECIFICATEIS

PLAATSINGSRUIMTE

Al naar gelang de lengte van het M3F frame, neemt het toestel een maximale ruimte in beslag van 295cm x 700cm x 254cm (B x L x H). Met uitval van de earoslings en de trainingsruimte van maximaal 12 deelnemers bedraagt de ruimte behoefte ca. 600cm x 1200cm (B x L)

NOMINALE BELASTBAARHEID

Uitgaande van de maximale opzet van het M3F frame bedraagt de maximale nominale belastbaarheid op de liggers van het toestel 335kg per strekkende meter. De enkelvoudige belastbaarheid op het middelpunt van de liggers bedraagt 854kg.

ONDERDELEN LIJST

FRAME:



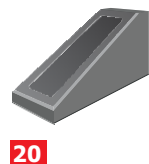
BESLAG:



GEREEDSCHAPPEN:



OVERIG:



VERKLARENDE WOORDENLIJST

FRAME

1. 1 voetstuk 295cm met 2 scharnier-elementen (21).
2. 1 voetstuk 295cm.
3. 1 staander 101cm met 2 scharnier-elementen(21).
4. 1 staander 101cm met koppeling voor bevestiging van de optionele Dip bar (11).
5. 1 staander 79cm met koppeling voor bevestiging van de optionele Chin- Pull up bar (10).
6. 1 staander 79cm.
7. 2 hoekstukken.
8. 2 U-beugels.
9. 2 liggers van 250cm.
10. 1 Pull- Chin up bar (*optioneel*).
11. 1 Dip bar (*optioneel*).
21. afbeelding scharnier elementen.

BESLAG

12. R-spring veiligheidspin.
13. 34 connector.
14. 34 spigot pen.
15. 34 spigot pen met M8 moer.

GEREEDSCHAPPEN

16. Gereedschapsgordel.
17. Opbouw steun.
18. Nylon hamer.
19. IJzeren hamer.

OVERIG

20. 4 contragewichten.

MONTAGE VAN HET M3F FRAME

KOPPELING FRAME COMPONENTEN

De koppeling van de toestelelementen wordt tot stand gebracht door het element met de gefixeerde connector (*figuur 1*) in de conische gaten (*figuur 2*) te plaatsen.

LET OP!

Als een spigot pen moeilijk in het pengat gaat, is het raadzaam eerst de overige pennen aan te brengen. Hierdoor zal de laatste pen er veel gemakkelijker ingaan.



Breng de spigot pennen (*component 12*) altijd van buiten naar binnen aan om scherpe naar buiten wijzende delen te voorkomen.

LET OP!

Gebruik voor het aanbrengen van de spigot pen nooit een ijzeren hamer. Met het gebruik van bv een nylon hamer (*component 18*) wordt schade aan het M3F Frame voorkomen.

Breng de spigot pen (*component 14*) van buitenaf in het pengat aan. Sla de spigot pen zodanig door het pengat van het M3F Frame, dat het gaatje in de spigot pen, bestemd voor het aanbrengen van de veiligheidspin, goed zichtbaar is. Hierdoor kan de veiligheidspin gemakkelijk worden aangebracht en verwijderd.



figuur 1



figuur 2

De connector in het frame element, zoals figuur 1 toont, is gefixeerd met een spigot pen met M8 moer (*component 15*). Hoewel deze losgemaakt kan worden, is het de bedoeling, dat deze verbinding gemakshalve niet los wordt gemaakt. Het verbinden van de toestelcomponenten, afgebeeld in figuur 1 en figuur 2 kan eenvoudig tot stand worden gebracht, door de connector in de conische gaten te plaatsen, deze met een spigot pen (*component 14*) enigszins vast te slaan om deze vervolgens te borgen met de veiligheidspin (*component 12*), zoals de afbeelding links uitbeeld toont.



MONTAGE VAN HET M3F FRAME

LET OP!

Het oppervlak, waarop het M3F Frame wordt gemonteerd en gebruikt, dient egaal te zijn om het frame stabiel en veilig te kunnen gebruiken en de spanning op het M3F frame te minimaliseren.

STAP 1:

Plaats het voetstuk met scharnier elementen (*component 1*) in de gewenste positie. Koppel vervolgens de staander (*bestaande uit componenten 3, 5, 7 en 8*) aan het voetstuk.



Breng de grote borgpennen en grote veiligheidspinnen aan, zoals de afbeelding rechts toont.



STAP 2:

Koppel de horizontale ligger (*component 9*) aan de hoek van de staander (*component 7*).

Breng de borgpennen (*component 14*) en veiligheidspinnen (*component 12*) aan.



TIP!

Het gebruik van een gereedschaps gordel (zie onderstaande afbeelding) vergemakkelijkt de opbouw. Op deze wijze zijn tijdens de opbouw voortdurend de hamer en beslag voorhanden. Dit verkort de opbouw tijd.



MONTAGE VAN HET M3F FRAME

STAP 3:

Koppel de beide horizontale liggers (*componenten 9*) en breng ook hier de spigot pennen en veiligheidspinnen aan.



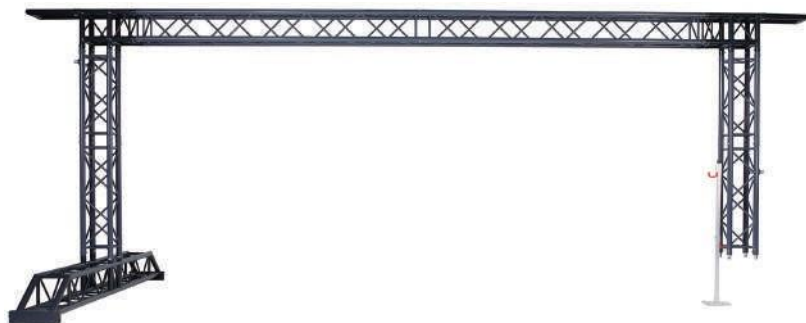
STAP 4:

Koppel staander (*component 7, 8 en 6*) aan de horizontale ligger en breng de spigot pennen en veiligheidspinnen aan. Voor het op montagehoogte brengen van het M3F Frame kan een opbouw steun gebruikt worden, zoals hier met component 17 is gedaan.



STAP 5:

Koppel staander (*component 4*) aan het frame onder staander component 6 aan elkaar en breng de spigot pennen en veiligheidspinnen aan.



MONTAGE VAN HET M3F FRAME

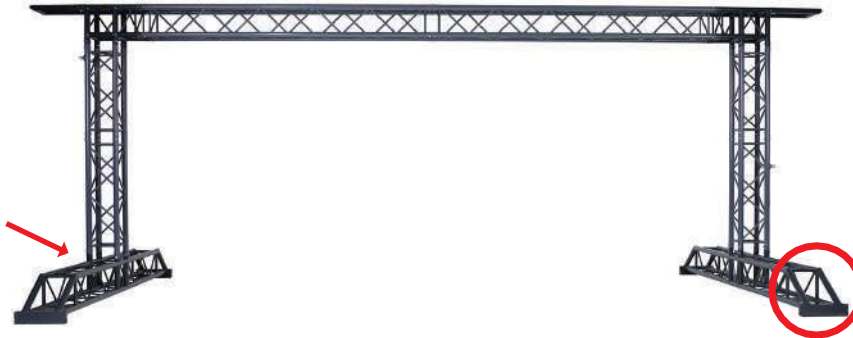
STAP 6:

Door de opbouwsteun (*component 17*) om te draaien en de onderkant van de staander (*component 4*) te laten rusten in de onderste haak van de steun, wordt het frame op de juiste hoogte gebracht voor het aanbrengen van het laatste voetstuk (*component 2*).



STAP 7:

De opbouwsteun kan nu worden weggehaald om vervolgens de connectoren van de staander van het M3F Frame in de conische gaten van het voetstuk te laten zakken. Daarna dienen de spigot pennen en veiligheidsspinnen te worden aangebracht en de 4 contragewichten (*component 20*) geplaatst te worden, elk op een plateau aan de uiteinden (zie cirkel) van de voetstukken.



LET OP!

Om de opbouw van het M3F Frame te voltooien dienen de twee overgebleven verbindingen bij de rode pijl tegenover het scharnierpunt nog voltooid te worden door de spigot pennen en veiligheidsspinnen aan te brengen.

DEMONTAGE VAN HET M3F FRAME

Demontage is gelijk aan de opbouw, in omgekeerde volgorde. Gebruik voor het uitslaan van de spigot pennen een ijzeren hamer (*component 19*).

Als eerste horen bij de demontage van het M3F Frame de spigot pen tegenover de scharnieren verwijderd te worden.

LET OP!

Bij het uitslaan van de spigot pennen dient het aanbeveling de hand achter de spigot pen te houden, zodat de spigot pen niet kan wegschieten. Dit kan schade of letsel veroorzaken.

MONTAGE TOEBEHOREN EN TRAININGSATTRIBUTEN

PULL- CHIN UP BAR

De Pull- Chin up bar (*component 10*) is een optioneel toebehoren. Het gewicht bedraagt ca 2,5kg en is gemaakt van aluminium en daardoor zeer sterk. Aan de achterkant wordt deze ondersteund door 4 punten. Dit zijn 2 conische gaten aan de bovenzijde voor de koppeling aan het M3F Frame en 2 rubberen verstelbare steunen.



PULL- CHIN UP BAR CONNECTOR

Aan de staander (*component 5*) zijn 2 connectoren gelast tbv de koppeling van de Pull- Chin up bar aan het M3F Frame.

Door de 2 conische gaten van de bar om de 2 connectoren te plaatsen kan met het aanbrengen van 2 spigot pennen en de zekering met 2 veiligheidsspinnen de koppeling eenvoudig gerealiseerd worden. De spigot pennen dienen van bovenaf in de pengaten te worden aangebracht, waarna de zekering aan de onderzijde met de veiligheidsspinnen de koppeling compleet maken.



De afbeelding links laat het resultaat van een juiste bevestiging zien.

De rubberen steunen dienen naar beneden te wijzen.

MONTAGE TOEBEHOREN EN TRAININGSATTRIBUTEN



DIP BAR

De Dip bar (*component 11*) is een optioneel toebehoren. Het gewicht bedraagt ca 2,5kg en is gemaakt van aluminium en daardoor zeer sterk. Aan de achterkant wordt deze ondersteund door 4 punten. Dit zijn 2 conische gaten aan de bovenzijde voor de koppeling aan het M3F Frame en 2 rubberen verstelbare steunen.

DIP BAR CONNECTOR

Aan de staander (*component 4*) zijn 2 connectoren gelast tbv de koppeling van de Dip bar aan het M3F Frame.

Door de 2 conische gaten van de bar om de 2 connectoren te plaatsen kan met het aanbrengen van 2 spigot pennen en de zekering met 2 veiligheids pinnen de koppeling eenvoudig gerealiseerd worden. De spigot pennen dienen van bovenaf in de pengaten te worden aangebracht, waarna de zekering aan de onderzijde met de veiligheidspinnen de koppeling compleet maken.



De afbeelding rechts laat het resultaat van een juiste bevestiging van de Dip bar zien.

De rubberen steunen dienen naar onder te wijzen.



MONTAGE TOEBEHOREN EN TRAININGSATTRIBUTEN

BEVESTIGING VAN TRAININGSATTRIBUTEN

Een stevige bevestiging van de trainings attributen aan de liggers en U-beugels van het M3F Frame wordt als volgt gerealiseerd:

Afbeelding 1. De band wordt van achter de buis van de ligger naar de voorkant gehaald.



Afbeelding 2. De band wordt 1 slag om de buis heen gewikkeld.



Afbeelding 3. De band wordt tenslotte vastgezet met de klip.



LET OP!

Wanneer de band op deze wijze om de buis wordt gewikkeld en bevestigd, zal deze tijdens de belasting met (lichaams) gewicht de lus vast snoeren, zodat deze niet kan bewegen. Hiermee wordt ongemak bij de trainingen en slijtage van het gepoedercoate frame voorkomen.

M3F SPORT

WWW.M3FSPORT.NL
INFO@M3FSPORT.NL

