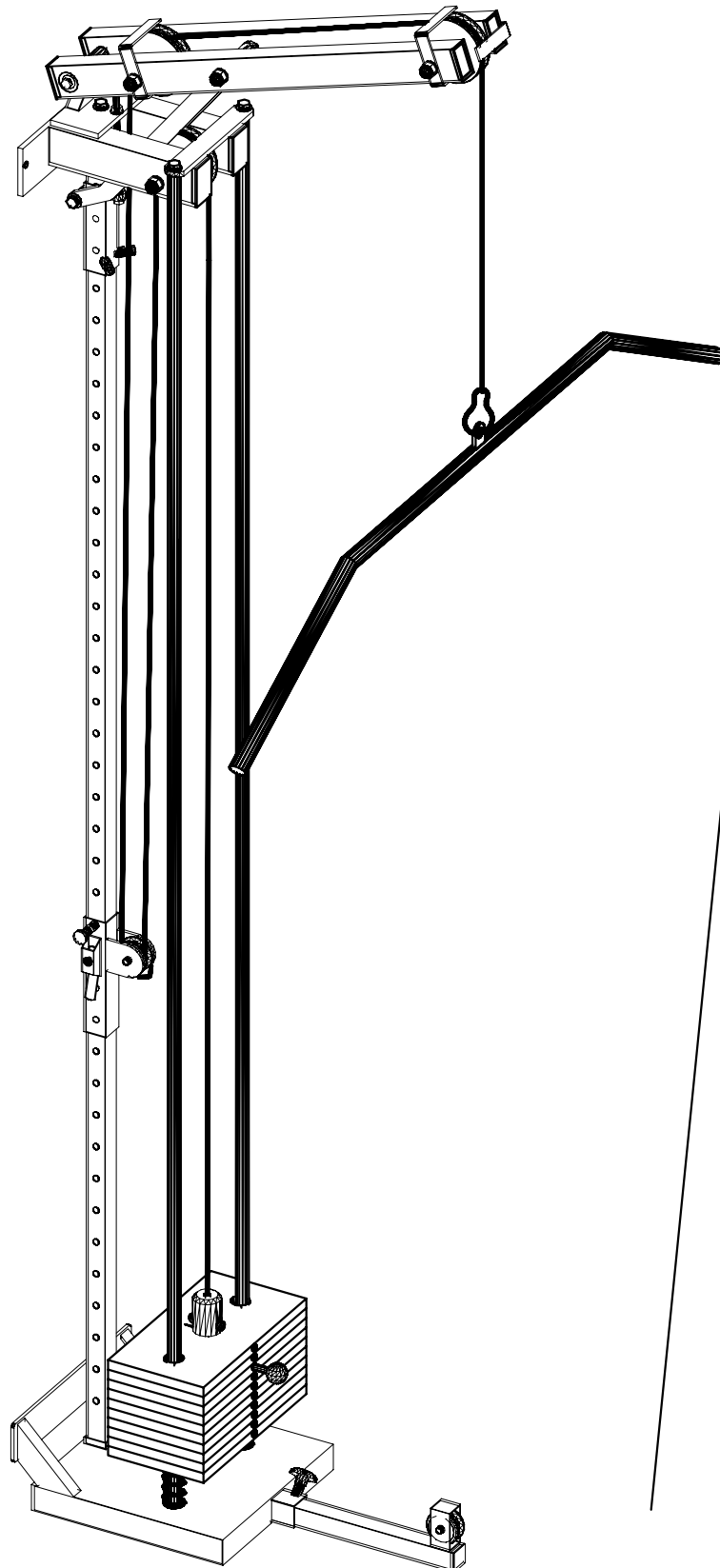


FOLLO DIEM PULL DOWN



EC DECLARATION OF CONFORMITY FOR
MACHINERY AND MEDICAL DEVICES

Manufacturer: *Follo Industrier AS*

Address: *Brekkeveien 43*
1430 Ås
NORWAY

Herewith declares that: *Follo Diem Pull Down 50kg/80kg (131-012912...)*

- is in conformity with the provisions of the Machinery Directive (Directive 89/392/EEC, 91/368/EEC, 93/44/EEC annex I) and Medical Devices Directive (93/42/EEC annex VII)

Class I.

Ås, Norway


Ingar Bjerklund
Managing Director

Follo Diem weight based

SERIAL NO: _____

☐ Follo Diem pulley ☐ 20 kg ☐ 40 kg

☐ Follo Diem explosive

☐ Double ☐ Single

☐ Follo Diem mobile ☐ 20 kg ☐ 40 kg

☐ Follo Diem pull down ☐ 50 kg ☐ 80 kg

Enclosed:	Check point:
☐ Handles	☐ Weights
☐ Screws etc	☐ Rope system
☐ Instruction	☐ Adjustment
☐ Fireman hocks	☐ Surfaces
☐ Other	☐ Labels

ASSEMBLED (date/sign.): _____

END CONTROLLED
(date/sign.): _____

PACKING CONTROL:
(date/sign.): _____

FOLLO FUTURA AS - POSTBOKS 112 - 1430 Ås - NORWAY

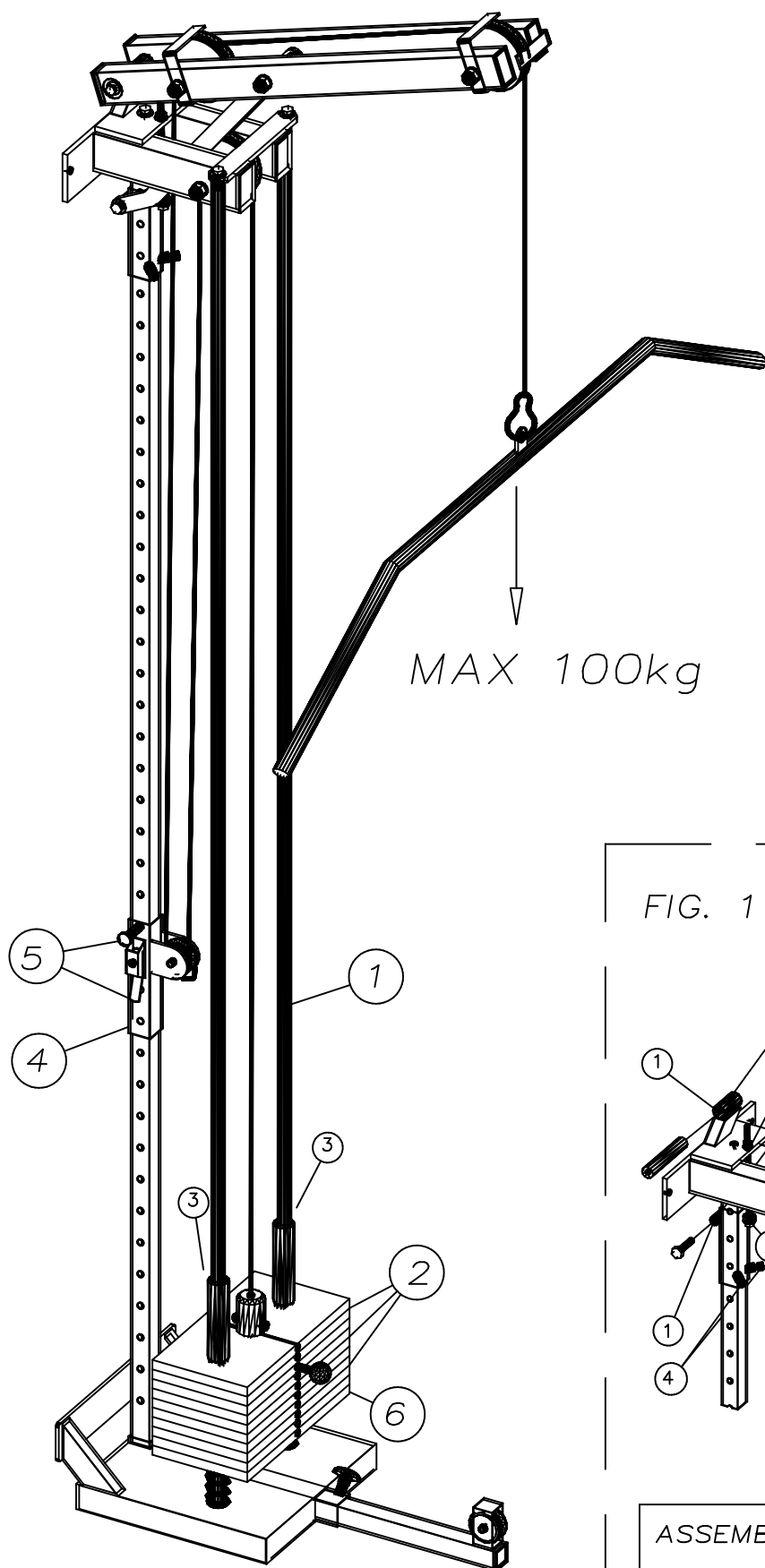
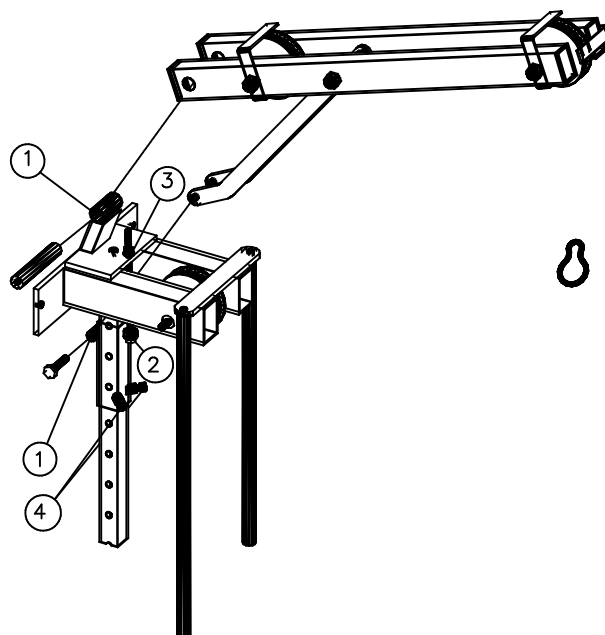


FIG. 1



ASSEMBLY FOR TOP FRAME

- ① ENTER UPPER AND LOWER BOLTS/NUTS BEFORE TIGHTEN
- ② HIGH/LOW ADJUSTING SCREW TOP FRAME
- ③ TIGHTEN THE TRANSPORT LOCKING
- ④ TIGHTEN SECURE SCREWS

N FOLLO DIEM PULL DOWN

Gratulerer med valget av et Follo Diem produkt Vi har utarbeidet bruksanvisningen for at du som kunde skal få full utnyttelse av produktet. Les instruksjonen nøye før apparatet monteres og tas i bruk. Heftet inneholder:

- Utpakking/installering
- Sikkerhetsinformasjon
- Betjeningsveiledning
- Vedlikehold/ettersyn
- Reservedelsliste
- Tekniske spesifikasjoner

UTPAKKING/INSTALLERING:

1. Vær forsiktig ved åpning av emballasjen, kniv eller skarpe gjenstander skal **IKKE** brukes det kan skade apparatet.
2. Sjekk at apparatet ikke har transportskader.
3. Løft **ikke** apparatet i føringsrør (1) for vektmagasin.
4. Påse at vektmagasin (2) hviler mot bunnplate før apparatet reises opp.
NB! Vektmagasinet er låst med transportsikringer (3). Disse må fjernes før apparatet tas i bruk.
5. Apparatet kan monteres direkte på vegg eller apparatmonter.
NB! Ved veggmontasje; forsikre deg om at det er tilstrekkelig veggfeste. MINIMUM 1000N vertikalt strekk ut fra vegg.
6. Justering av høyde på galgen, se "Assembly for top frame" (fig. 1) punkt 2 til 4.

Ved montasje på monter følges montasjeanvisningen vedlagt dette apparat.
Vær nøye med at apparatet blir montert i lodd, ellers kan det oppstå funksjonsfeil.

SIKKERHETSINFORMASJON:

1. Ved justering av snorforlenger (4) ; pass på at låsetapper (5) går ordentlig i etter innstilling. Ved justering av vekt; vær nøye med at låsepinnen (6) er helt inne.
2. NB! Justering må **kun** foregå når apparatet ikke er belastet.
3. Ved tydelig skade på snor må denne skiftes før apparatet brukes videre. Apparat og tilbehør må ikke belastes med mer enn angitt vekt.

VEDLIKEHOLD/ETTERSYN:

Hver tredje måned sjekkes følgende:

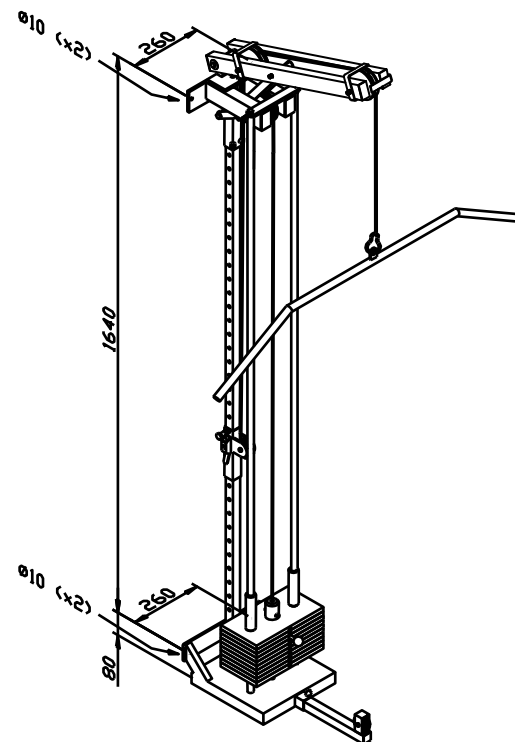
1. Snorslitasje og endefester for snor.
2. Apparatfester i vegg eller monter.
3. At alle trinser løper lett
4. Sjekk at låsene til snorforlengingen er i orden.

TILBEHØR:

- Rohåndtak
- Avlastningsbøyle
- Fotstøtte
- Krakk
- Triseps-håndtak
- Ekstra vekter

TEKNISKE SPESIFIKASJONER:

	50kg	80kg
Høyde min./maks:	240/260cm	240/260cm
Bredde:	32cm	32cm
Lengde:	70cm	70cm
Vekt:	74kg	104kg
Maksimal belastning:	100kg	100kg



FOLLO DIEM PULL DOWN

Gratulerar till köpet av en Follo Diem produkt. Läs noga igenom instruktionen innan apparaten tas i bruk eller monteras, allt i syfte att få största möjliga utbyte av produkten. Häftet innehåller:

- Uppackning/Installation
- Användning
- Reservdelslista
- Säkerhetsinformation
- Underhåll/efterkontroll
- Teknisk specifikation

UPPACKNING/INSTALLATION:

1. Kontrollera att apparaten inte har transportskador.
2. Anmäl i så fall till transportören inom 7 dagar. Anmäl också till Kebo Fysio 08-295200.
3. Lyft **inte** apparaten i styrrören för vikterna (1).
4. Kontrollera att viktmagasinet (2) vilar mot bottenplattan innan apparaten reses upp. OBS! Viktmagasinet är låst med transportsäkring (3). Dessa skall bort innan apparaten tas i bruk.
5. Apparaten kan monteras i vägg, modul eller skensystem. OBS! Vid väggmontage; försekra Dig om att väggen håller för påfrestningen. MINIMUM 1000N vertikalt rekt ut från vägg.
6. Justering av höjd på över del, akta bifogad instruks "Assembly for top frame", fig 1 punkt 2 til 4.

Vid montage i modul skall bifogade monteringsanvisning följas.
Var noga med att apparaten blir monterad i lod, annars kan funktionsfel uppstå.

SÄKERHETSINFORMATION:

1. Vid justering av linförlingare (4); se til att låstapparna (5) går i lås ordentlig efter inställning.
2. Vid justering av vikt: Se til att låspinnen (6) är helt inne. OBS! Justeringen **måste göras** innan apparaten har belastning.
3. Vid tydlig skada på linen, så skall den bytas, innan man fortsätter att använda apparaten.
4. Apparat och tillbehör skall icke belastas med högre vikter än de som angivits.

UNDERHÅLL/EFTERKONTROLL:

Kontrollera med jämna mellanrum (var tredje månad):

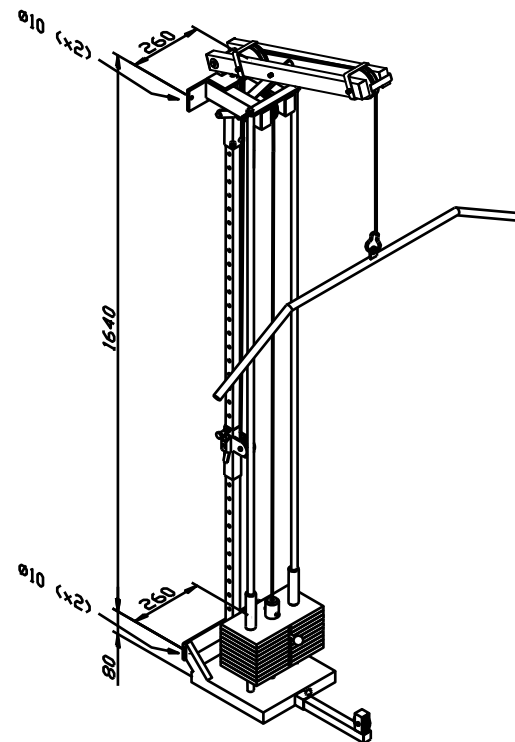
1. Slitage på linen, och linans fästpunkter.
2. Apparatfästen i vägg, monter eller stativ.
3. Att samtliga linhjul löper lätt.
4. Kontrollera att låset av linaförlängningen är i ordning.

TILLBEHÖR:

Roddhandtag
Trisepshåndtag

TEKNISK SPECIFIKATION:

	50kg	80kg
Högsta/minsta höjd:	240/260cm	240/260cm
Standardbredd:	32cm	32cm
Längd:	70cm	70cm
Vikt:	74kg	104kg
Max belastning:	100kg	100kg



GB FOLLO DIEM PULL DOWN

We congratulate you on choosing a Follo Diem product. This manual enables you to take full advantage of the product from the first day in use. Please read these instructions carefully before taking the product into use. Contents:

- Unpacking/installation
- Safety information
- How to use
- Maintenance instructions
- Technical specifications
- Spare parts list

UNPACKING/INSTALLATION:

1. Take care when removing packing materials.
DO NOT use a knife or other sharp instrument to avoid damaging the contents.
2. Inspect the apparatus for transport damage.
3. **Do not** lift the apparatus by the tubes for weight (1).
4. Make sure that the weight (2) are resting on the bottom plate before raising to the upright position.
NOTE: The weights are locked in position with transport locking (3). These must be removed before using the apparatus.
5. The apparatus may be fitted on a wall or a mounting block.
NOTE: When fitting to a wall, make sure that the wall attachment points have sufficient hold. MINIMUM REQUIREMENT 1000N vertical tension from wall.
6. For height adjustment on top frame, please read the enclosed instruction "Assembly for top frame" (Fig. 1) No. 2 to 4.

When installing on a mounting block or a frame, follow the assembly instructions enclosed with the apparatus. Make sure that the apparatus is in plumb when installing, otherwise the functioning may be impaired.

SAFETY INSTRUCTIONS:

1. When adjusting the cord elongation (4), make sure the blocking devices (5) are properly clicked into position after adjustment.
2. When adjusting weight, make sure that the locking pin (6) is fully inserted.
NOTE: Before adjusting the weight, make sure that the pull-down is not under load.
3. If the cord is visibly damaged it must be replaced before the apparatus can be used again.
4. The specified maximum weight must never be exceeded.

MAINTENANCE/INSTRUCTIONS.

Check the following at regular intervals (every third month):

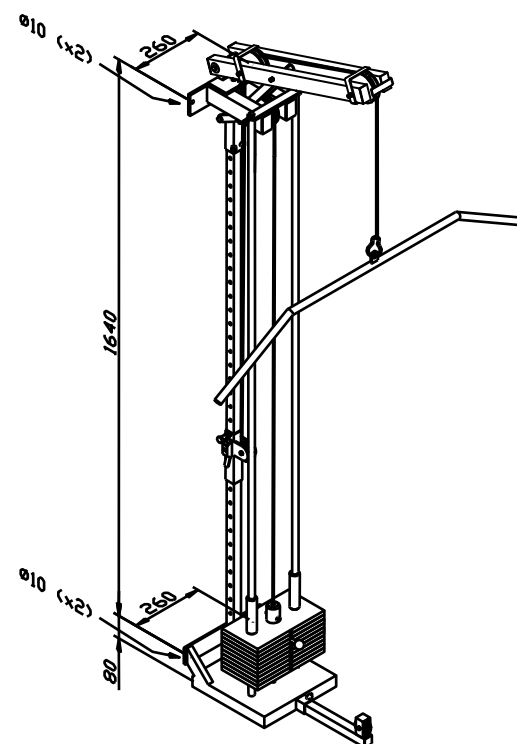
1. Wear and tear in cord and knotted ends.
2. Check attachment points in wall, mounting block or frame.
3. Make sure all the pulleys rotate easily.
4. Make sure that the locking device for cord elongation is functioning properly.

ACCESSORIES:

Rowing handles
Triceps bar
Relief hoop
Adjustable step
Extra weight

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

	50kg	80kg
Height max./min:	240/260cm	240/260cm
Width:	32cm	32cm
Length:	70cm	70cm
Weight:	74kg	104kg
Maximum load:	100kg	100kg





Follo Diem Pull Down

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Follo Diem Pull Down. Dieses Informationsheft wurde ausgearbeitet, um Ihnen als Benutzer den vollen Nutzen des Geräts zu gewährleisten. Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, ehe Sie den Pulley montieren oder in Betrieb nehmen. Inhalt des Heftes:

- Auspacken/Inbetriebnahme
- Bedienung
- Technische Spezifikationen
- Sicherheitsinformationen
- Pflegelinstandhaltung
- Ersatzteilliste

AUSPACKEN/INSTALLIEREN:

1. Vorsicht beim Öffnen. **Bitte Verpackung nicht mit Messer** o. ä. aufschneiden. Der Inhalt könnte beschädigt werden.
2. Gerät auf eventuelle Transportschäden prüfen.
3. Gerät bitte nicht am Führungsrohr (1) des Gewichtsmagazins heben.
4. Kontrollieren Sie, dass das Gewichtsmagazin (2) an der Bodenplatte anliegt, ehe das Gerät hochgehoben wird.
NB! Das Gewichtsmagazin wird mit 2 Transportsicherungen (3) arretiert. Bitte diese vor der Inbetriebnahme entfernen.
5. Das Gerät kann direkt an der Wand, in einer Gerätehalterung oder auf einem Schienensystem montiert werden.
NB! Bei Wandmontage: Bitte ausreichenden Halt in der Wand prüfen.
MINDESTANFORDERUNG 1000N vertikaler Zug von der Wand.
6. Bitte darauf achten, dass das Gerät im Lot montiert wird, da andernfalls leicht Funktionsfehler entstehen können.
7. Um die Höhe des Galgens einzustellen, bitte in dem beigegeführten Blatt „Assembly for Top Frame“ Fig. 1 Information entnehmen.

SICHERHEITSINFORMATIONEN:

1. Bei Justierung der Höhenverstellung (4) und des Schnurverlängerers (5): Bitte beachten, dass sie wieder korrekt einrasten.
2. Bei Justierung des Gewichts: Darauf achten, dass der Sperrstift (6) korrekt sitzt. **NB!** Gewichtseinstellung darf nur bei unbelastetem Gewichtsstapel erfolgen!
3. Bei deutlichem Verschleiß der Schnur, ist diese vor Weiterbenutzung unverzüglich zu ersetzen.
4. Gerät und Zubehör niemals höher belasten als mit dem angegebenen Gewicht.

BEDIENUNGSANLEITUNG:

1. Justierung des Schnurverlängerers (5): → Hebel und Sicherheitssperre (5) betätigen und gewünschte Schnurlänge einstellen. Bitte darauf achten, dass die Regulierung wieder einrastet.
2. Justierung des Gewichts: → Stecken Sie den Sperrstift (6) in dem gewünschten Gewicht ein.

INSTANDHALTUNG/INSPEKTION:

Folgende Punkte vierteljährlich kontrollieren:

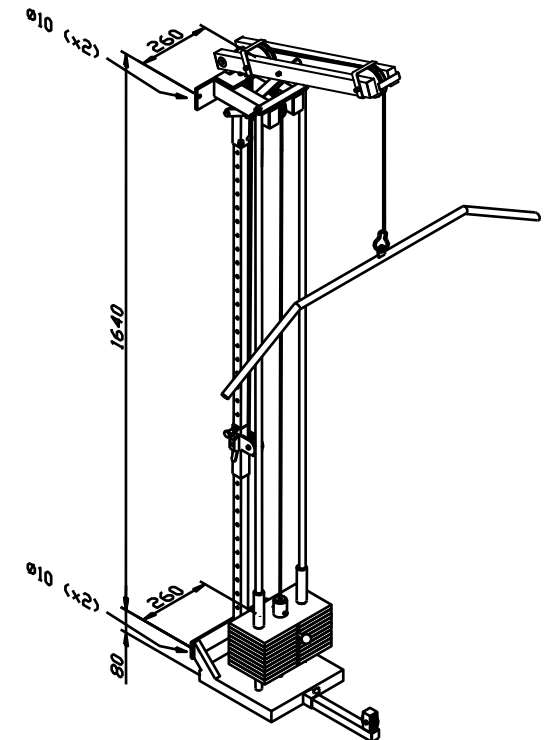
1. Verschleiß der Zugschnur: Bei Erneuerung, die neue Schnur am Gewichtsstapel befestigen, alten und neuen Schnur verbinden und durch die Rollen durchziehen.
2. Befestigungen an Wand oder Ständer/Schienen.
3. Ungehinderten Lauf sämtlicher Rollen.
4. Verschlüsse der Höhenjustierung und Schnurverlängerer.
5. Sauberkeit der Führungsrohre. Mit handelsüblichem Silikonspray dünn besprühen.

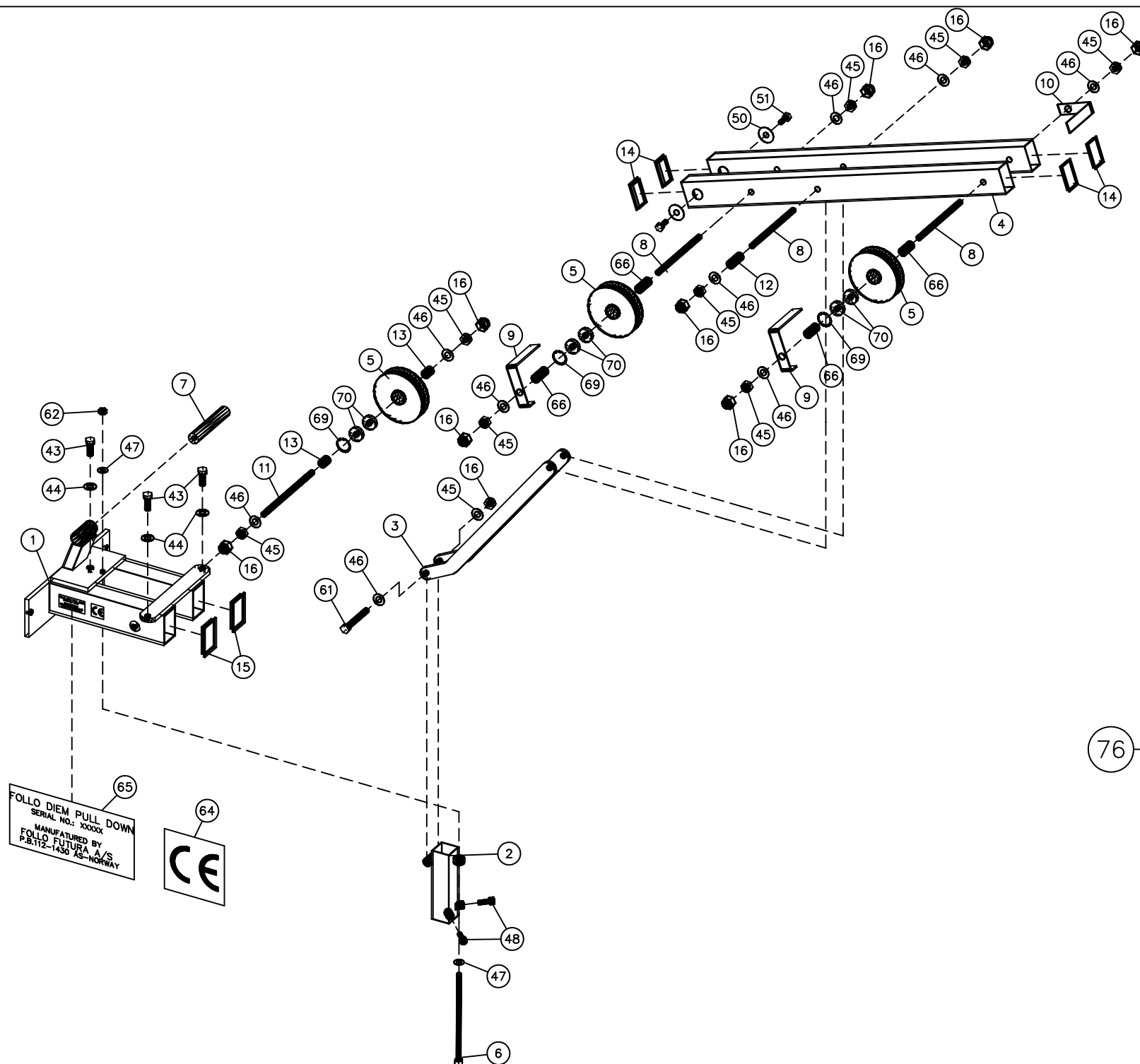
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN:

Höhe:	240-260cm
Breite:	32cm
Tiefe:	70cm
Gewicht 50 kgs/80 kgs:	74kg/104kg
Maximum load:	100kg

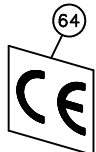
ZUBEHÖR:

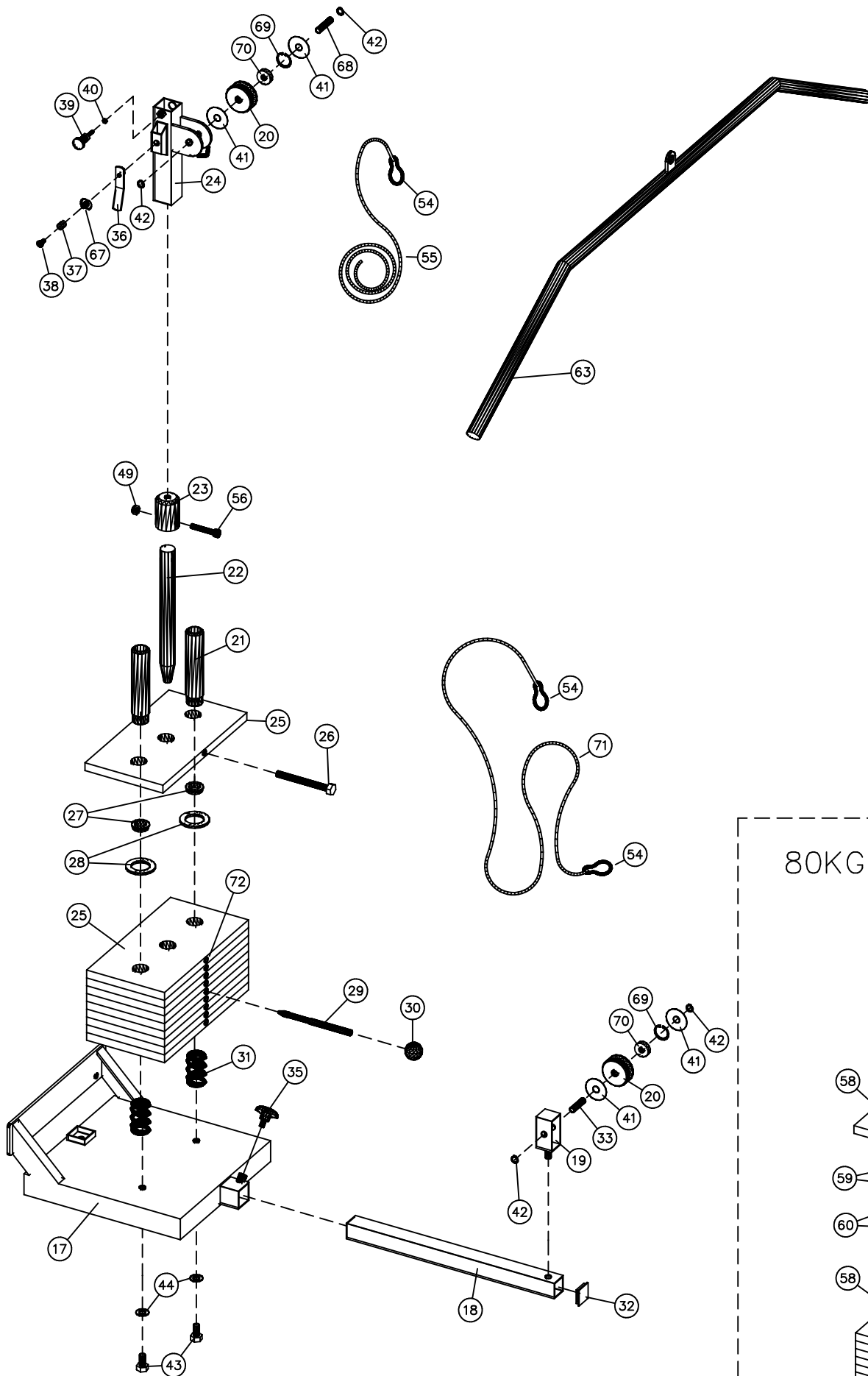
- Rudergriff
- Trizepsstange
- Entlastungsbügel
- Verstellbare Fußtritt
- Zusatzgewichte



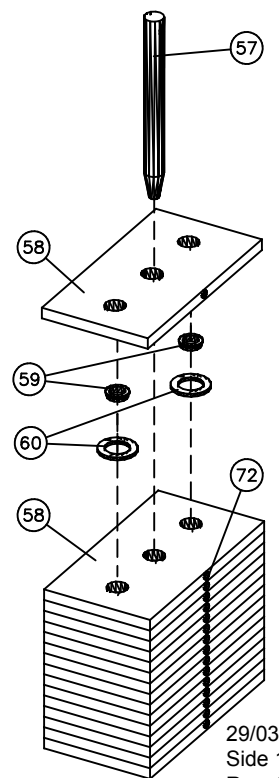


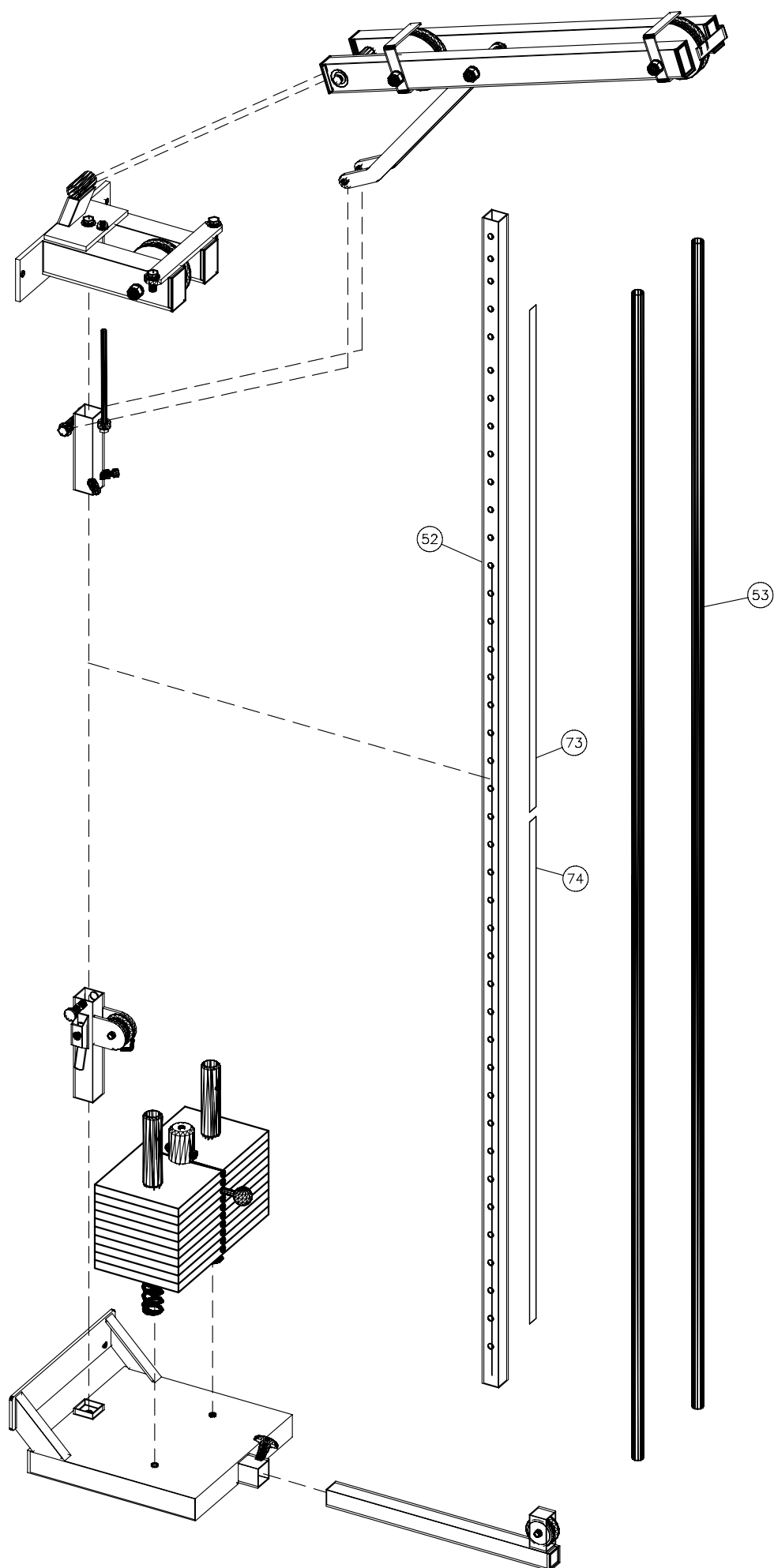
FOLLO DIEM PULL DOWN
SERIAL NO.: 1000XX
MANUFACTURED BY
FOLLO FUTURA A/S
P.B.112-1430 AS-NORWAY





80KG

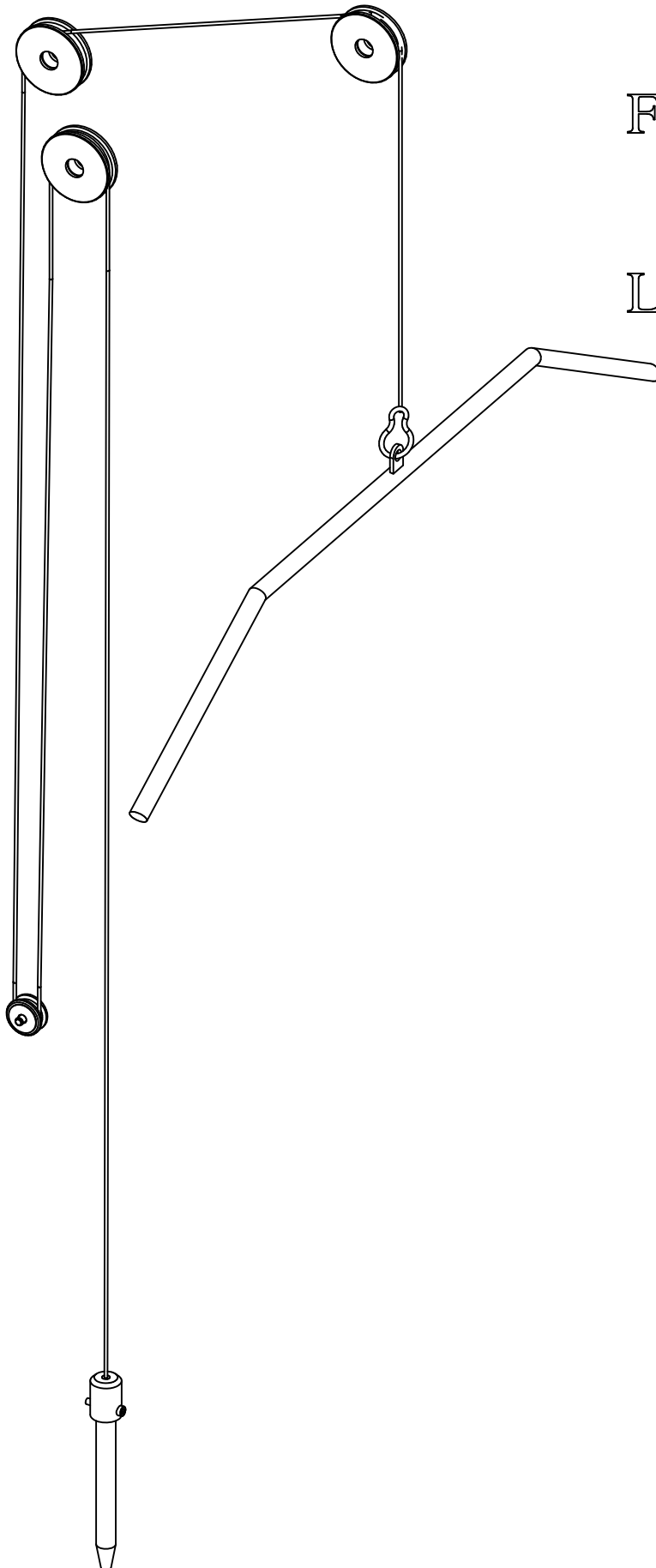




Follo Diem Pull Down 131-0129xx

Pos	Qty	Ref. no.	Dim	Benevnelse	Description
1	1	216-01		BRAKETT	BRACKET
2	1	216-04		HØYDEREGULATOR	HEIGHT REGULATION
3	2	216-05		STØTTESTAG	STAY BAR
4	2	216-03		STØTTERØR	STAY TUBE
5	3	216-07		TRINSE	PULLEY
6	1	216-12		GJENGEBOLT	THREADED BOLT
7	1	216-09		BOLT	BOLT
8	3	216-15		BOLT	BOLT
9	2	216-08		BØYLE	BOW
10	1	216-28		FREMRE BØYLE	BOW
11	1	216-13		BOLT	BOLT
12	1	216-26		HYLSE	SLEEVE
13	2	216-27		HYLSE	SLEEVE
14	4	591-002043	50x30	PLASTINNSATS	PLASTIC PLUG
15	2	591-002990	60x40	PLASTINNSATS	PLASTIC PLUG
16	9	591-001964	M10	PLASTHETTE	PLASTICCAP
17	1	216-02		BUNNPLATE	BOTTOM PLATE
18	1	216-21		UTTREKSRØR	EXTENSION TUBE
19	1	216-20		TRINSEHOLDER	PULLEYHOLDER
20	2	216-10		LITEN TRINSE	SMAL PULLEY
21	2	599-000222		TOPPLODDFORING	SLEEVE/TOPP WEIGHT
22	1	216-24		STYREPINNE 50kg	DOWEL PIN 50kg
23	1	12911-32		LØFTEHYLSE	LIFTINGSLEEVE
24	1	216-06		SNORFORLENGER	LINE EXTENSION
25	10	599-000224		LODD 50kg	WEIGHT
26	1	560-000365	M10X100	6-KT SKRUE	SCREW
27	18	230-26		GUMMIDEMPER	RUBBERDAMPER
28	18	630-002897		FORING	SLEEVE
29	1	599-000228		LÅSEPINNE	LOCKING PIN
30	1	593-001894	WN30-M10S	HÅNDTAKSKULE	BALLHANDLE
31	2	599-002896		STØTFJÆR	SUPPORT SPRING
32	1	591-001969	E 30x30	PLASTINNSATS	PLASTIC PLUG
33	1	216-11	Ø10X40	BOLT F/TRINSE	BOLT/PULLEY
35	1	567-001920	WN450-40	STJERNERATT	WHEEL
36	1	499-000216		HENDEL F/LÅSEHUS	HANDLE
37	1	599-000219		FJÆR	SPRING
38	1	562-003055		MØBELMUTTER	NUT
39	1	567-000316		SNEPPERT	CATCH
40	1	562-002001	M10x1	MUTTER LAV	NUT
41	4	216-16	Ø40x2	POM SKIVE	POM WASHER
42	4	575-004910	Ø 10	STARLOC	STARLOC
43	5	560-001971		6-KT SKRUE	SCREW
44	5	570-003321	Ø10	SPRENGSKIVE	WASHER
45	9	562-001891	M10	LÅSEMUTTER	LOCKNUT
46	9	572-002522	M10	UNDERLAGSKIVE	WASHER
47	2	572-001847	M8	UNDERLAGSKIVE	WASHER
48	2	560-003715	M8x8	SETTSKRUE	SCREW
49	1	562-0018460	M8	LÅSEMUTTER	LOCKNUT
50	2	572-0001944	Ø10/Ø30	UNDERLAGSKIVE	WASHER
51	2	560-001972	M8x16	6-KT SKRUE	SCREW
52	1	12911-5		HØYDEREGULERINGSRØR	HEIGHTREGULATIONTUBE
53	2	230-23		FØRINGSRØR	GUIDE PIPE
54	1	579-001947		KARABINKROK	SPRINGHOOK
55	1	594-003052	7.0m	SNOR Ø6 mm	LINE Ø6 mm
56	1	560-001885	M8x45	INN. 6-KT SRUE	SCREW
57	1	216-22		STYREPINNE 80kg	DOWEL PIN 80kg
58	16	599-000224		LODD 80kg	WEIGHT
59	30	230-26		GUMMIDEMPER	RUBBERDAMPER
60	30	630-002897		FORING	SLEEVE

Pos	Qty	Ref. no.	Dim	Benevnelse	Description
61	1	560-000366	M10x75	6-KTSKRUE	SCREW
62	1	562-001985	M8	MUTTER	NUT
63	1	216-19		NEDTREKKSHÅNDTAK	PULL DOWN HANDLE
64	1	590-000247		CE MERKE	MARK "CE"
65	1	590-000559		SERIE NR.	SERIAL NO.
66	4	216-14		HYLSE	SLEEVE
67	1	12911-33		FJÆRSTYRING	SPRINGHOLDER
68	1	216-23	Ø 10X50	AKSEL	BOLT
69	5	571-000495	I-26	SEEGER RING	CIRCLIP
70	8	530-001966	6000 2Z	KULELAGER	BALL BEARING
71	1	594-003052	3.0 m	SNOR Ø6 mm	LINE Ø6 mm
72	1	590-000562		VEKTMERKER	WEIGHT LABELS
73	1	590-000557	100-199	ØVRE MÅLEBÅND TAPE	UPPER HEIGHT MEASURING TAPE
74	1	590-000245	0-99	NEDRE MÅLEBÅND TAPE	LOWER HEIGHT MEASURING TAPE
75	1	131-431-10		LINEFØRER	LINE LEADER
76	1	131-431-00		TOPPBRAKETT	TOP BRACKET



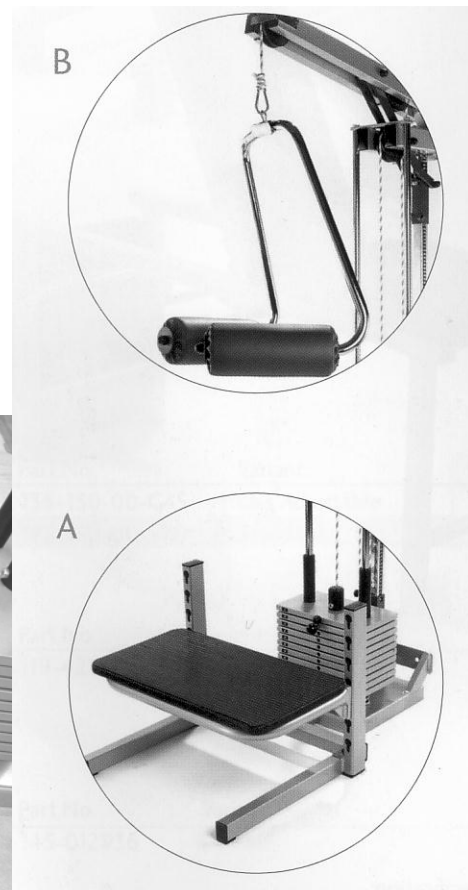
Follo Diem Pull Down

Line Draw

Follo Diem Pull Down 131-0129xx

Tilbehør/ Accessories/ Zubehör:

- A Krakk/ Adjustable step/ Verstellbare Fußtritt
- B Avlastningsbøyle/ Relief hoop/ Entlastungsbügel
- C Håndtak/ Handle/ Stange
- D Rohåndtak/ Rowing handles/ Rudergriff
- E Trisepshåndtak/ Triceps bar/ Trizepsstange
- F Håndtak/ Handle/ Stange
- G Ekstravekt/ Extra weight/ Zusatzgewichte (2,5 kg)
- H Fotstøtte/ Foot support/ Fußstütze



FOLLO FUTURA