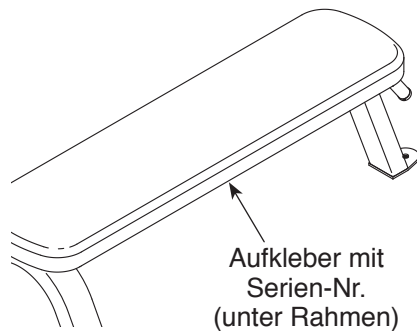


FREEMOTION[®] Flat Bench

Modell-Nr. F201.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



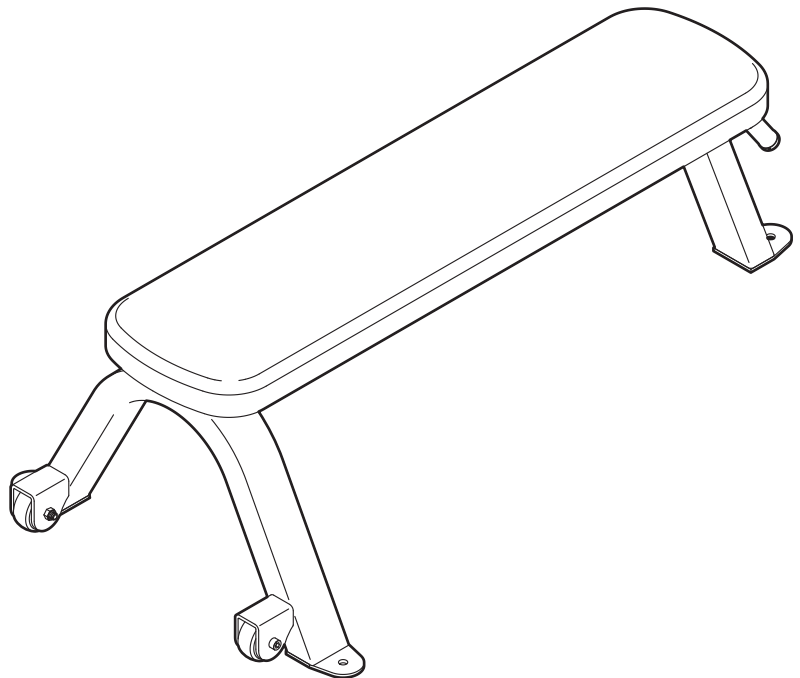
FRAGEN?

Haben Sie irgendwelche Fragen oder sollte ein Teil fehlen oder beschädigt sein, siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

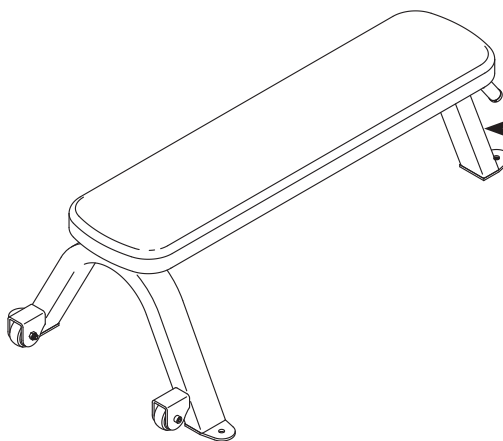


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	6
TEILELISTE	7
EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diesen Warnungsaufkleber über die englische Warnung an der Stelle, die in dieser Abbildung gezeigt wird. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Anmerkung: Der Aufkleber ist möglicherweise nicht in wahrer Größe abgebildet.



**WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen, bevor Sie beginnen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
- Das maximale Benutzerge-
wicht von 159 kg darf nicht
überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkle-
ber beschädigt oder unleser-
lich sein, oder fehlen,
ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Hantelbank angebracht wurden, bevor Sie die Hantelbank benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Bevor Sie irgendein Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
2. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Stellen Sie die Hantelbank auf einer ebenen Fläche auf. Geben Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter die Hantelbank.
4. Der Benutzer hat dafür zu sorgen, dass rund um die Hantelbank genügend Platz für die beabsichtigte Übung ist.
5. Die Hantelbank muss mithilfe der drei 14 mm Verankerungslöcher am Boden verankert werden, wo vorgeschrieben und wann immer möglich, um maximale Stabilität zu erzielen.
6. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen.
7. Es ist Aufgabe des Besitzers, dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer der Hantelbank angemessen über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Aufkleber mit Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben und darüber informiert sind, wie die Hantelbank angemessen zu verwenden ist.
8. Alle Benutzer der Hantelbank sollten angewiesen werden, jede Verletzung und jede Auffälligkeit an der Hantelbank sofort dem Personal mitzuteilen.
9. Die Hantelbank ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg und auf ein maximales Gesamtgewicht von 272 kg zugelassen. Anmerkung: Keine Gewichte sind dieser Hantelbank beigelegt.
10. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere jederzeit von der Hantelbank fern.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen, während Sie die Hantelbank benutzen.
12. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

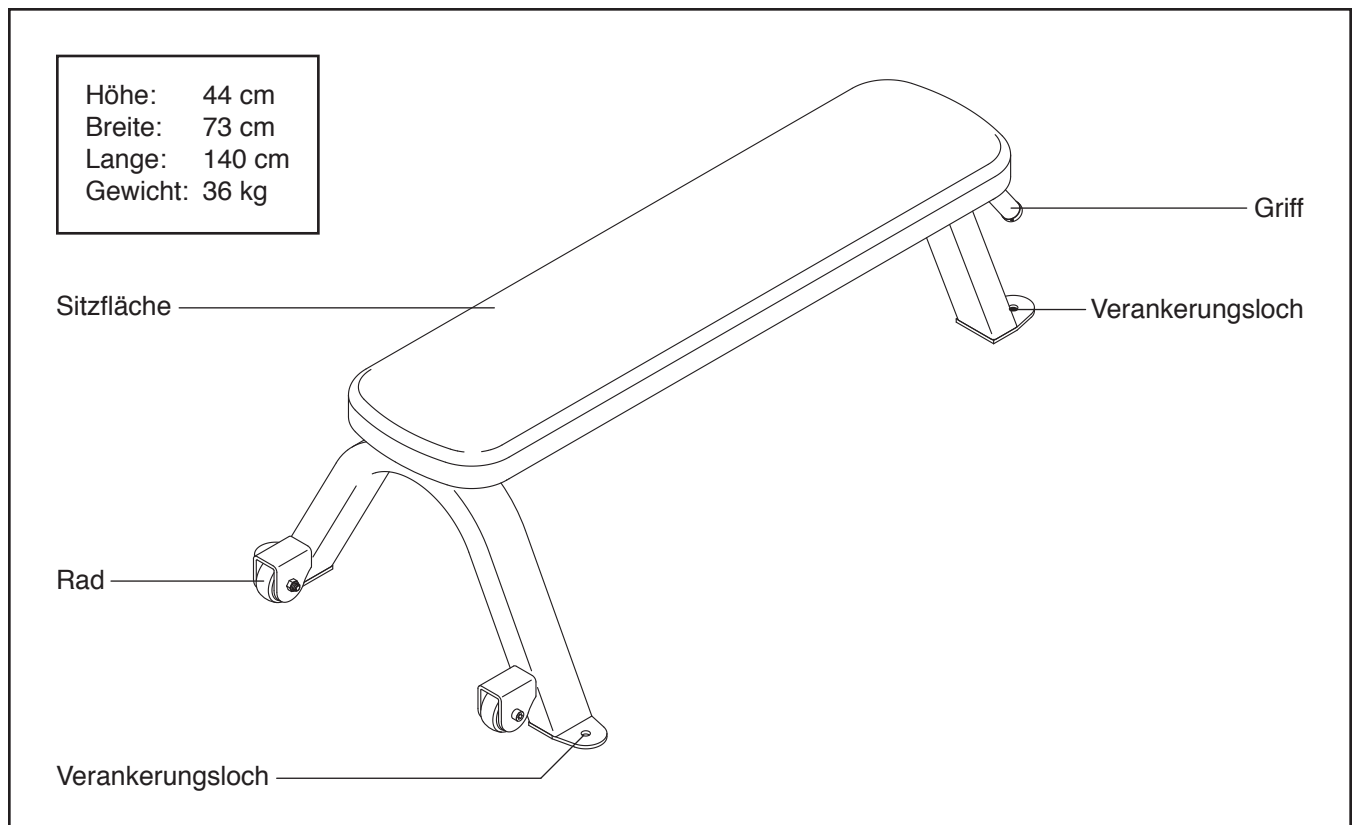
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® FLAT BENCH Hantelbank. Die FLAT BENCH wird Ihnen dabei helfen, Hauptmuskelgruppen Ihres Oberkörpers besser zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen oder dramatische Veränderungen in der Muskelgröße und Kraft zu erzielen, die FLAT BENCH wird Ihnen dabei helfen, spezielle Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben,

wenden Sie sich bitte an die Kontaktdaten auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Wenn Sie Hilfe brauchen, notieren Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Sie können die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht wurde, auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden.

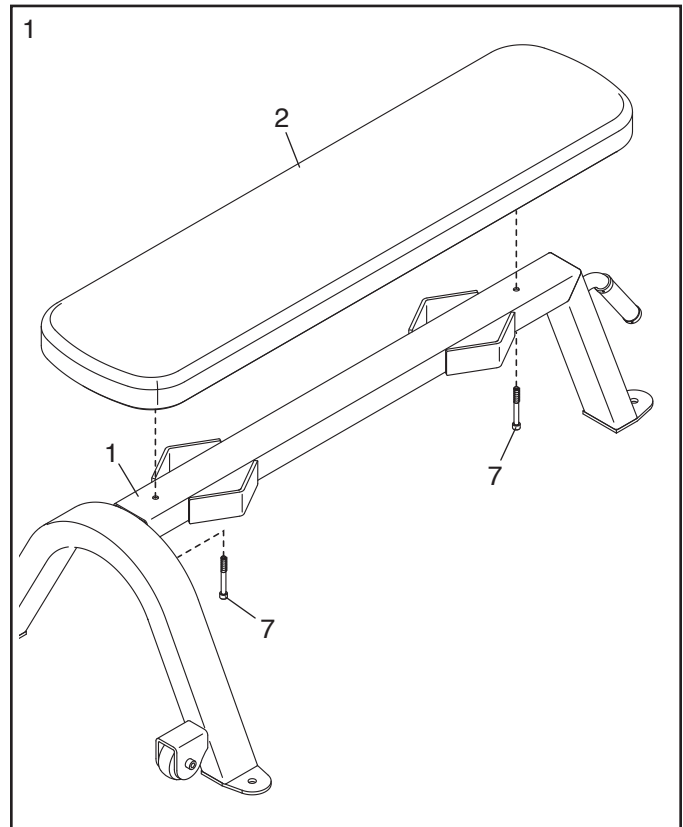
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Legen Sie alle Teile der Hantelbank auf einen dafür freigemachten Platz und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage vollendet ist. Zur Montage braucht man einen metrischen Inbusschlüssel (nicht beigelegt).**

1. Befestigen Sie die Sitzfläche (2) mit zwei M8 x 75mm Schrauben (7) am Rahmen (1). **Damit die Sitzfläche nicht beschädigt wird, ziehen Sie die Schrauben nur so lange an, bis die Sitzfläche sich nicht mehr bewegt und nicht wackelig wirkt.**



2. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Hantelbank richtig festgezogen sind.**

Um die Hantelbank zu bewegen, heben Sie zuerst den Griff unterhalb der Sitzfläche (siehe Abbildung auf Seite 4) hoch, bis die zwei Räder den Boden berühren. Schieben Sie dann die Hantelbank vorsichtig an den gewünschten Platz und lassen Sie dort die Hantelbank wieder herunter. Geben Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter das Gerät.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimales Funktionieren Ihrer Hantelbank und um die Verletzungsgefahr für den Benutzer zu verringern, müssen Sie das Gerät regelmäßig vorbeugend warten. Weisen Sie das gesamte Personal an, die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen. Das Personal muss auch jeden Unfall protokollieren und melden. Um die Garantie der Hantelbank aufrechtzuerhalten, verwenden Sie nur Ersatzteile von FREEMOTION zur Reparatur oder zum Ersatz. Haben Sie irgendwelche Fragen oder Anliegen, siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN auf Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TÄGLICHE WARTUNG

Polsterung und Rahmen—Allgemeine Reinigung

1. Säubern Sie die Hantelbank mithilfe eines weichen Tuches, das mit milder Seife und warmem Wasser befeuchtet wurde. Wenn notwendig, verwenden Sie eine weiche Bürste mit der Reinigungslösung.
2. Spülen Sie den Bereich mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, gründlich ab. Sorgfältig abtrocknen.

Polsterung—Schwierige Flecken

1. Sprühen Sie den Fleck mit einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger wie FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® oder einem ähnlichen Produkt ein. Reiben Sie den fleckigen Bereich sanft und lassen Sie das Reinigungsmittel einige Minuten lang einwirken.
2. Spülen Sie den Bereich mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, gründlich ab. Sorgfältig abtrocknen.
3. Falls erforderlich, wiederholen Sie den Vorgang unter Verwendung einer Bürste mit weichen Borsten.

Zusätzliche Methode für Schwierige Flecken

1. Reiben Sie den fleckigen Bereich sanft mit einem weichen Tuch ab, das Sie mit Reinigungsalkohol angefeuchtet haben.
2. Spülen Sie den Bereich mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, gründlich ab. Sorgfältig abtrocknen.

VORSICHT: Wenn Sie irgendein Reinigungsprodukt verwenden, probieren Sie es zunächst an einer unauffälligen Stelle aus, um sicher zu stellen, dass das Material nicht beschädigt wird. Befolgen Sie die Anweisungen und Sicherheitsvorkehrungen der Hersteller der Reinigungsmittel. FreeMotion Fitness und seine Verkäufer haften nicht für Schäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung oder die falsche Verwendung von Reinigungsprodukten entstehen. **WICHTIG: Verwenden Sie keine Scheuermittel, die die Hantelbank verkratzen können. Aggressive Reiniger und Scheuermittel beschädigen die Aufkleber. Reinigen Sie rund um die Aufkleber mit besonderer Vorsicht. Verwenden Sie keine Lösungsmittel wie Lackverdünner, Kerosin, Benzin oder ähnliche Flüssigkeiten.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Befestigungsteile

Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben und ziehen Sie sie an, falls erforderlich. **WICHTIG: Alle FREEMOTION-Polster haben Stützplatten aus dichtem Sperrholz, an dem sich Einschlagmuttern befinden, mit denen die Polster an der Hantelbank geschraubt werden. Da die Einschlagmuttern vom Sperrholz gehalten werden, halten sie nicht dem Drehmoment von Standardmuttern und -bolzen stand. Wenn Sie die Bolzen anziehen, die ein Polster befestigen, drehen Sie diese nur so lange, bis sie mäßig fest sind und das Polster nicht mehr bewegen lässt und nicht wackelig wirkt. Ein zu festes Anziehen kann dazu führen, dass die Einschlagmuttern überdreht werden und es dann nicht mehr möglich ist, das Polster zu entfernen.**

Räder

Die Räder sollten leicht rollen. Ziehen Sie die Räder fest oder ersetzen Sie diese, wenn notwendig.

TEILELISTE

Modell-Nr. F201.0 R0917A

Nr. Anzahl Beschreibung

1	1	Rahmen
2	1	Sitzfläche
3	1	Manschette
4	1	Kappe
5	2	Rad
6	1	Griffoberfläche

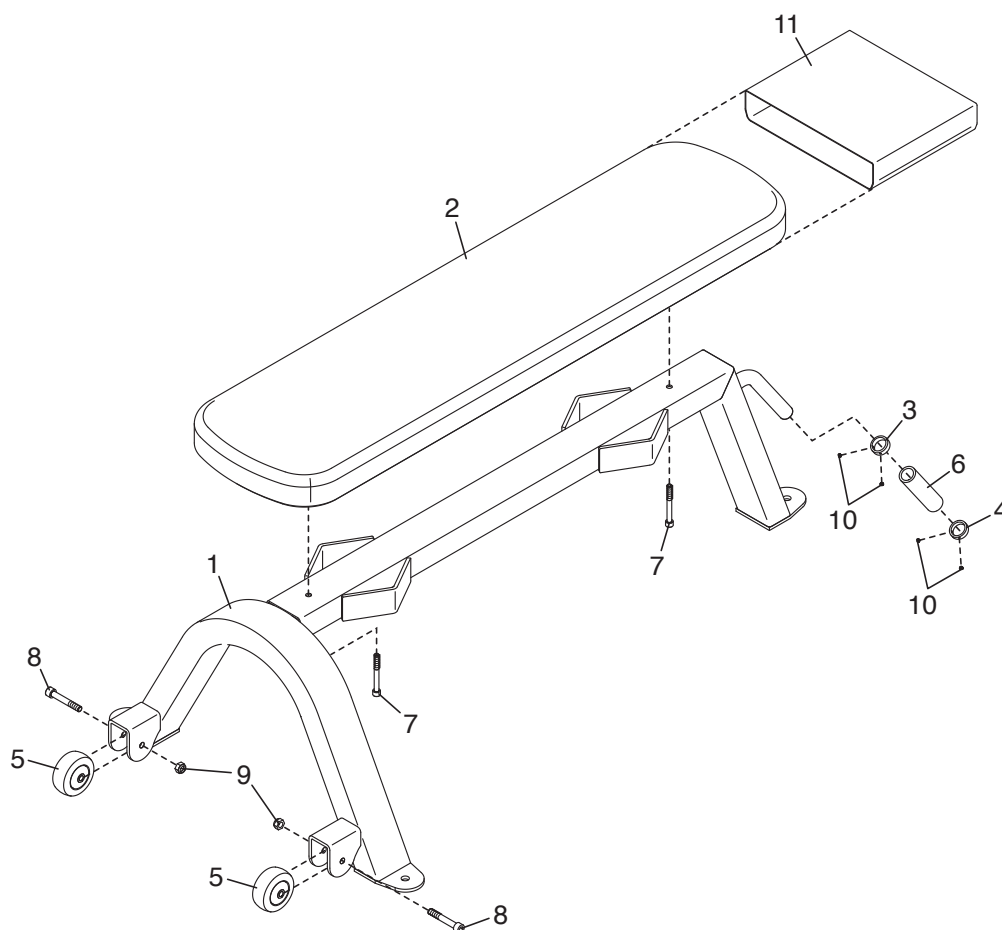
Nr. Anzahl Beschreibung

7	2	M8 x 75mm Schraube
8	2	M10 x 65mm Bolzen
9	2	M10 Sicherungsmutter
10	4	M4 x 3mm Einstellschraube
11	1	Sitzabnutzungsschutz
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Beziehen Sie sich auf die Rückseite dieser Anleitung, um eine Ersatzteilbestellung zu unternehmen. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell-Nr. F201.0 R0917A



DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN

Haben Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen oder sollte ein Teil beschädigt sein oder fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst durch eine der Telefonnummern oder Adressen unten.

Vermerken Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie bitte auch die Kennziffer und Beschreibung jedes Teils (siehe die TEILELISTE und die EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung).

Innerhalb der USA

Anrufen: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00–18:00 MT

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Anschreiben:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

USA

Außerhalb der USA

Anrufen: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,

Mo.–Fr. 6:00–15:00 USA Mountain Time

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

FRIST UND DECKUNG DER GARANTIE

FreeMotion Fitness garantiert bei normalen Bedingungen für Nutzung und Wartung, dass dieses Produkt frei von Herstellungs- und Materialmängeln ist. Teile und Arbeitskosten stehen ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum in der Rechnung. Teile, die während der Garantiezeit repariert oder ersetzt werden, sind für den Rest der ursprünglichen Garantiezeit unter Garantie.

BEDINGUNGEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie für das Produkt ungültig:

1. Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details in Bezug auf Deckung von Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßige Wartung.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Schäden, die durch den Transport des Produkts oder durch falsche Lagerung entstehen, inklusive Bewegen und Lagern des Produkts auf der Seite.
6. Gebrauch oder Lagerung des Produkts im Freien oder in sehr feuchten Umgebungen, inklusive Badeorten und Schwimmanlagen.
7. Schäden, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder unzureichenden elektrischen Strom entstehen. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände einschließlich Griffoberflächen, Aufkleber und Beschriftungen.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit einer Reparatur verbunden sind.

3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS TUN, WENN DIENSTLEISTUNG ERFORDERLICH IST

FreeMotion Fitness Garantieleistungen können durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre ursprüngliche Rechnung und die Seriennummer auf. Falls dieses Produkt einen Ausfall unter den beschriebenen Garantiebedingungen hat, wird FreeMotion Fitness wahlweise entweder das Produkt reparieren oder ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebiets. Zusätzliche Kosten für Dienstleistungen außerhalb dieses Dienstleistungsgebiets könnten Ihnen berechnet werden.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte oder spezielle Schäden oder Folgeschäden, die durch Benutzung oder Leistung dieses Produkts oder in Zusammenhang damit entstehen, Schäden durch irgendeinen wirtschaftlichen Verlust, Eigentumsverlust, Einkommens- oder Gewinnverlust, Vergnügungs- oder Nutzungsausfall oder Kosten von Entsorgung oder Montage oder andere Folgeschäden. Manche Regionen erlauben den Ausschluss oder die Beschränkung von Folgeschäden nicht. Dementsprechend könnten die oben angeführten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN oben.