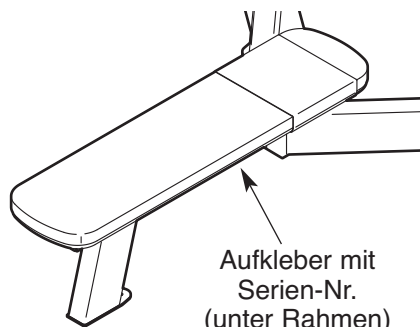


Olympic Flat Bench

Modell-Nr. F202.0

Serien-Nr. _____

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



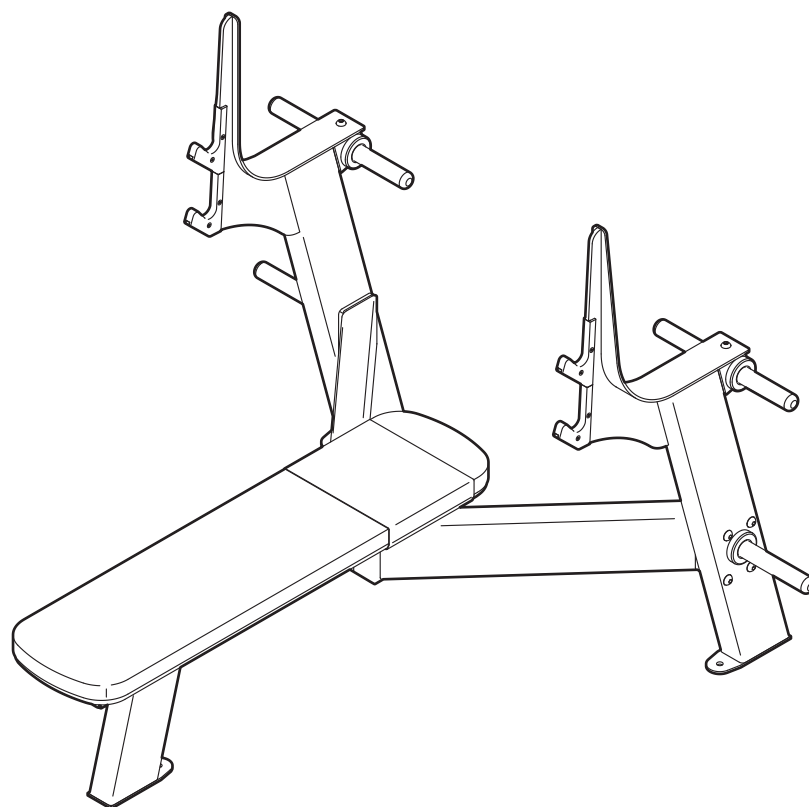
Aufkleber mit
Serien-Nr.
(unter Rahmen)

FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

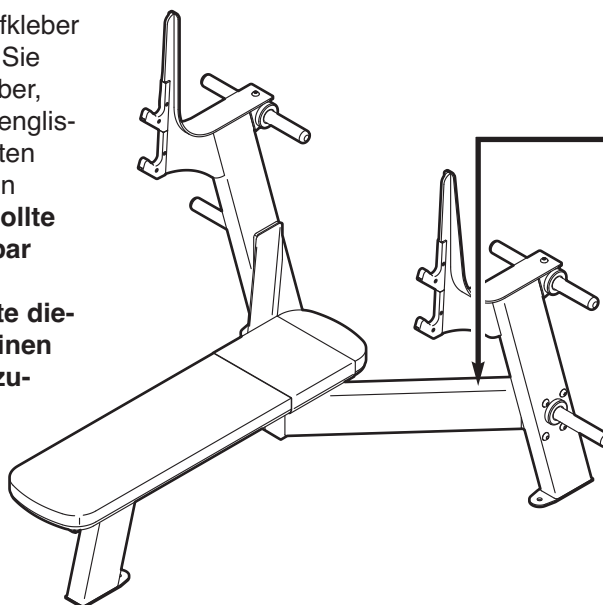


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
LAGERUNG DER GEWICHTE	9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	10
TEILELISTE	11
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungs-aufkleber liegen der Kraftstation bei. Kleben Sie diese so auf dem englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber der englische überdecke. Die hier abgebildeten Warnungsauf-kleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungs-anleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



saire
x
ir ou
vos
veux
mobiles.
ur ne
350 kg.
ant s'il
ible ou
i

besorgen Sie
passende Inst
bevor Sie beg
• Erlauben Sie Ki
auf dem Gerät
seiner direkten
zu spielen.
• Halten Sie Körper,
Haare von allen sic
Teilen fern.
• Das maximale E
wicht von 350 k
überschritten v
• Sollte der Warn
ber beschädigt
serlich sein, ode
ersetzen Sie inh

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie irgendein Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Das gilt vor allem für Personen über 35 Jahren und für Personen, die unter gesundheitlichen Problemen leiden.
2. Benutzen Sie den Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Verwenden Sie den Kraftstation nur auf ebenen Flächen. Decken Sie den Boden unter dem Kraftstation ab, um ihn zu schützen.
4. Der Benutzer hat dafür zu sorgen, dass rund um den Kraftstation genügend Platz für die beabsichtigte Übung ist. Es sollten keine Personen um den Kraftstation herumstehen.
5. Um maximale Stabilität zu erzielen, muss die Kraftstation mit Hilfe der drei 14 mm Verankerungslöcher, wo notwendig, am Fussboden, oder wann immer möglich, verankert werden.
6. Bevor jeden Gebrauch der Kraftstation, sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig fest angezogen sind.
7. Es ist Aufgabe des Besitzers, dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer des Kraftstations angemessen über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Aufkleber mit Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben und darüber informiert sind, wie der Kraftstation angemessen zu verwenden ist.
8. Alle Benutzer des Kraftstations sollten angewiesen werden, jede Verletzung und jede Auffälligkeit am Kraftstation sofort dem Personal mitzuteilen.
9. Der Kraftstation ist für Benutzer mit einem Höchstgewicht von 159 kg ausgelegt; ein maximales Gewicht von Gewichtscheiben, inklusive Hanteln, von 272 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 431 kg zugelassen. Anmerkung: Gewichtscheiben oder Hanteln sind nicht im Lieferumfang der Kraftstation enthalten.
10. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit vom Kraftstation fern.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe Während Benutzen der Kraftstation.
12. Lehnen Sie sich nicht an die Kraftstation, wenn sie benutzt wird. Man soll in diesem Fall auch nicht seine Hände aufliegen lassen.
13. Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte bereit sein, die Hantel aufzufangen, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Wiederholung ganz auszuführen.
14. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (olympische flachbank) Kraftstation. Die OLYMPIC 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 OLYMPIC FLAT BENCH wird Ihnen dabei helfen, spezielle Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Kraftstation in Betrieb nehmen. Sollten Sie

nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. Wenn Sie Hilfe brauchen, notieren Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Sie finden die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht wurde, auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

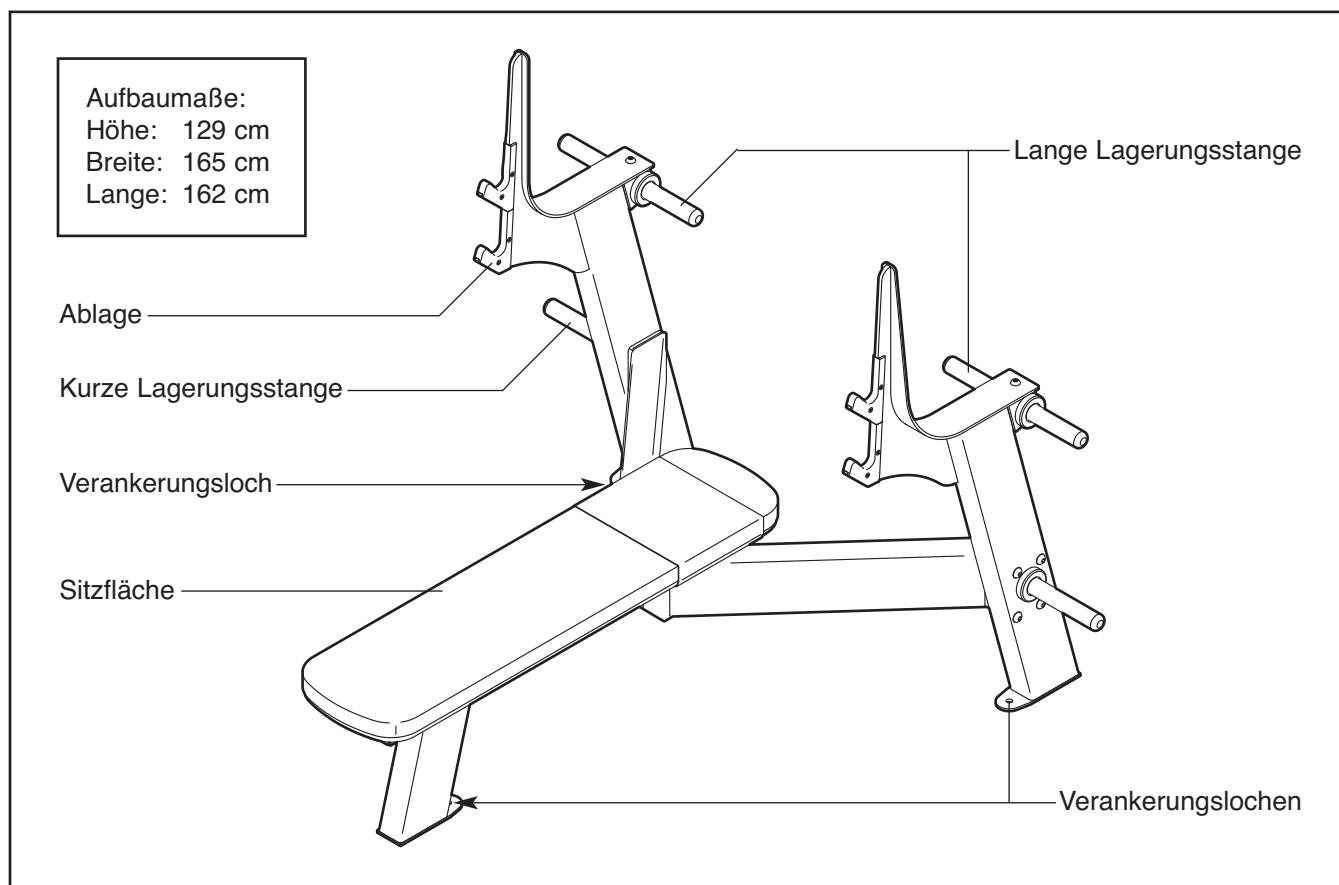
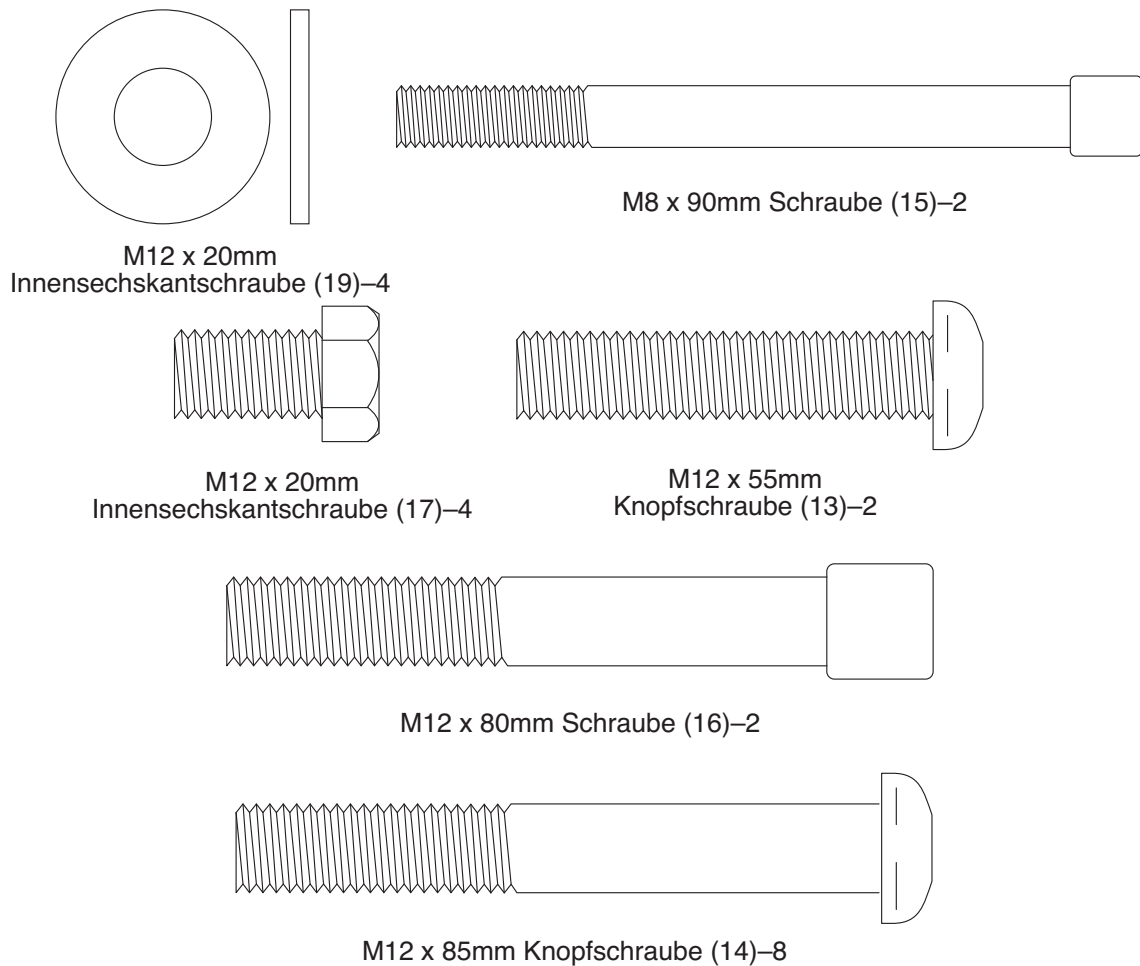


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm soll Ihnen dabei helfen, die kleinen Teile, die für die Montage notwendig sind, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unterhalb jedes Teils ist die Bestellnummer von der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. **WICHTIG: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, überprüfen Sie, ob es nicht schon in der Fabrik angebracht wurde.**



MONTAGE

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden Informationen und Anweisungen durch:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen ihrer Größe und Gewichte sollte man die Kraftstation dort zusammenstellen, wo man sie dann auch verwenden wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.

- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DE TEILE auf Seite 5.

- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet):

Einen Schraubenschlüssel



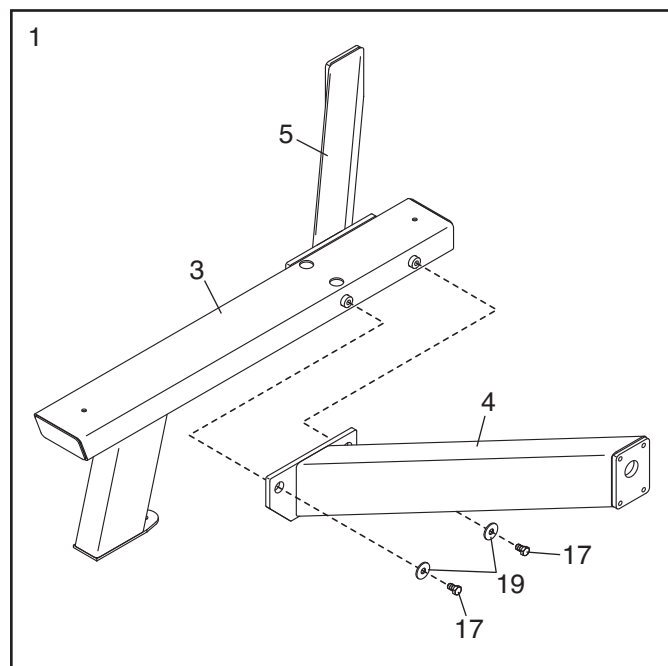
Ein Satz von Innensechskantschlüssel



Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Befestigen Sie den linken Rahmen (4) mit zwei M12 x 20mm Sechskantschrauben (17) und zwei M12 Unterlegscheiben (19) am mittleren Rahmen (3).

Befestigen Sie den rechten Rahmen (5) auf die gleiche Weise.

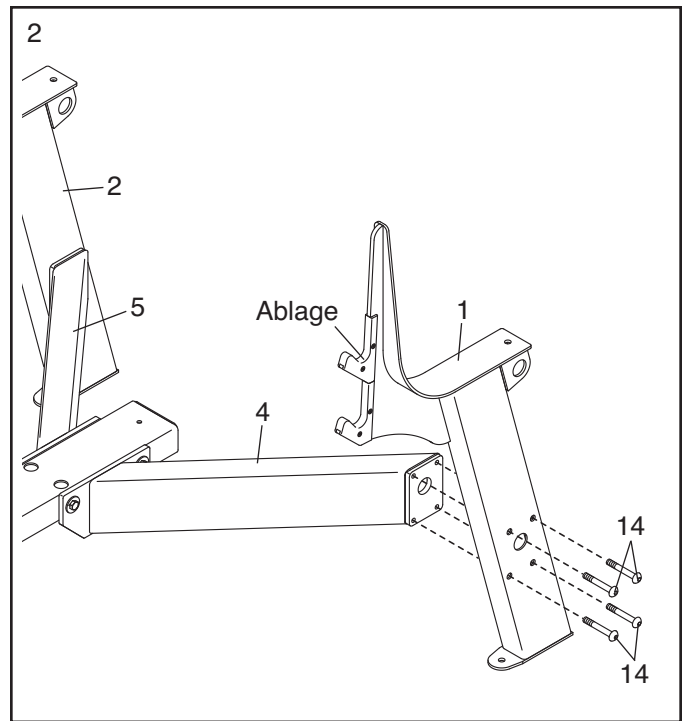


2. Finden Sie den linken Pfosten (1), welcher durch einen Aufkleber mit einem „L“ (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts) markiert ist. **Verwechseln Sie den linken Pfosten nicht mit dem rechten Pfosten (2).**

Befestigen Sie den linken Pfosten (1) mit vier M12 x 85mm Knopfschrauben (14) am linken Rahmen (4). **Ziehen Sie die Knopfschrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (2) auf die gleiche Weise am rechten Rahmen (5).

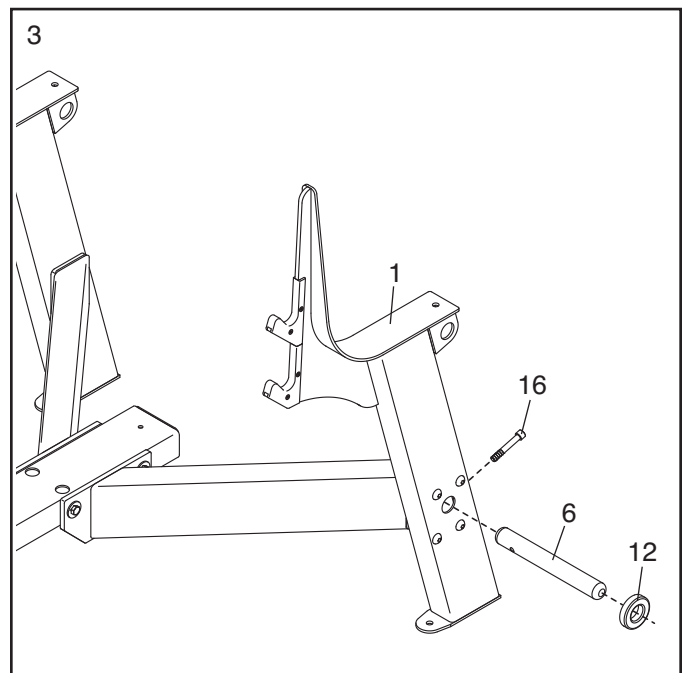
Vergewissern Sie sich, dass sich die Ablagen am linken und am rechten Pfosten (1, 2) auf gleicher Höhe befinden. Ziehen Sie dann die acht M12 x 85mm Knopfschrauben (14) fest.



3. Befestigen Sie eine kurze Lagerungsstange (6) mit einer M12 x 80mm Schraube (16) am linken Pfosten (1).

Schieben Sie dann einen Gewichtsstoßdämpfer (12) auf die kurze Lagerungsstange (6).

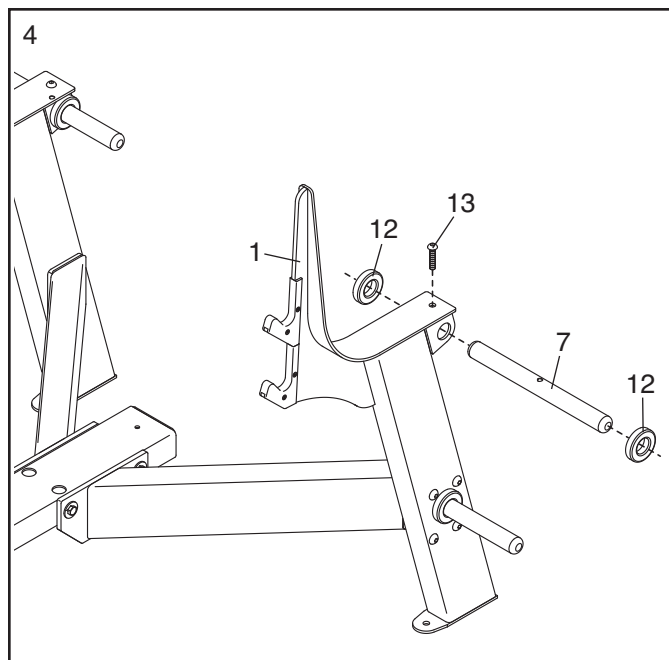
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.



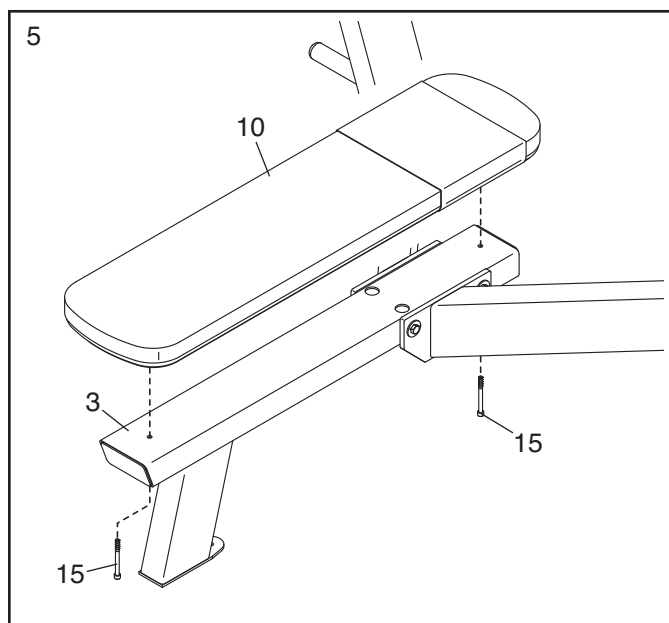
4. Befestigen Sie die lange Lagerungsstange (7) mit einer M12 x 55mm Knopfschraube (13) am linken Pfosten (1).

Schieben Sie dann zwei Gewichtsstoßdämpfer (12) auf die lange Lagerungsstange (7).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.



5. Befestigen Sie die Sitzfläche (10) mit zwei M8 x 90mm Schrauben (15) am mittleren Rahmen (3); **um die Sitzfläche nicht zu beschädigen, ziehen Sie die Schrauben nur so fest, dass die Sitzfläche nicht mehr locker ist.**



6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile der Kraftstation fest angezogen sind.** Zum Schutz des Bodens oder des Teppichs soll man eine Unterlage unter die Kraftstation legen.

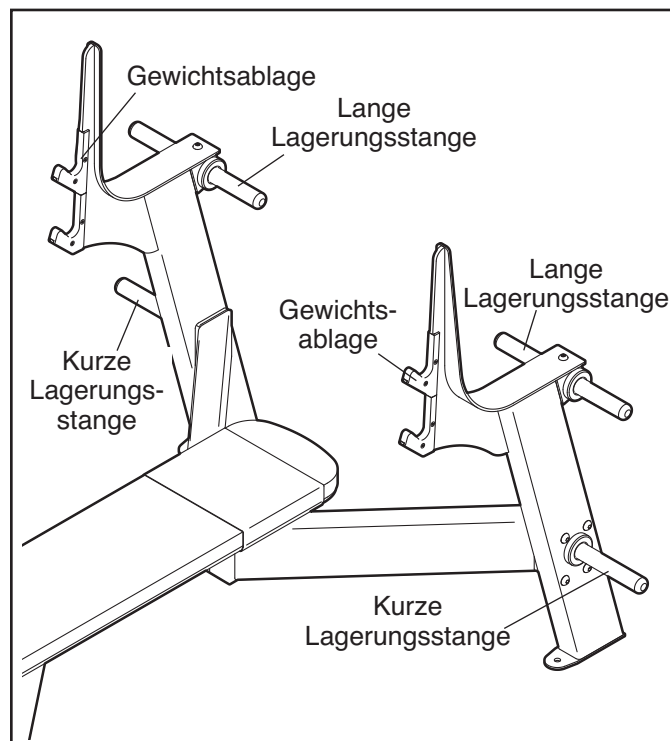
LAGERUNG DER GEWICHTE

In diesem Abschnitt wird beschrieben wie man Gewichte (nicht beigelegt) an der Kraftstation ablagert. Vergewissern Sie sich bei jeder Benutzung der Kraftstation, dass alle Teile fest angezogen wurden. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

LAGERN DER GEWICHTE

Unbenutzte Gewichte kann man auf den Lagerungsstangen der Kraftstation aufbewahren. Leichtere Gewichte soll man auf den langen (oberen) Lagerungsstangen ablagern, die schwereren Gewichte auf den kürzeren (unteren) Lagerungsstangen.

⚠️ WARNUNG: Jede lange Lagerungsstange kann bis zu 102 kg halten. Jede kurze Lagerungsstange kann bis zu 68 kg halten. Geben Sie niemals mehr als ein Gesamtgewicht von 272 kg, inklusive Hanteln (nicht beigelegt), auf die Gewichtsablagen und die Lagerungsstangen. Geben Sie immer auf beide Seiten einer Hantel das gleiche Gewicht.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimales Funktionieren Ihres Kraftstations 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. Verwenden Sie nur Teile von FREEMOTION für Reparaturen oder Auswechselungen, da sonst die Garantie des Kraftstations verfällt. Wenn Sie Fragen oder sonstige Anliegen haben, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

TÄGLICHE WARTUNG

Polsterung und Rahmen—Allgemeine Reinigung

1. Reinigen Sie den Kraftstation mit einem weichen Tuch, das Sie mit warmem Wasser mit milder Seifenlauge anfeuchten. Falls erforderlich, verwenden Sie eine Bürste mit weichen Borsten mit der Lauge.
2. Waschen Sie die Lauge sorgfältig mit einem mit sauberem Wasser angefeuchteten weichen Tuch 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. Waschen Sie die Lauge sorgfältig mit einem mit sauberem Wasser angefeuchteten weichen Tuch 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. Waschen Sie die Lauge sorgfältig mit einem mit sauberem Wasser angefeuchteten weichen Tuch ab. Sorgfältig abtrocknen.

VORSICHT: Wenn Sie irgendein Reinigungsmittel 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 den Ge- oder Missbrauch eines

Reinigungsmittels entstehen. **WICHTIG: Verwenden Sie keine Scheuermittel, die den Kraftstation 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

Metalteile

Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben und ziehen Sie sie an, falls erforderlich. **WICHTIG: Alle FREEMOTION-Polsterungen sind mit dichtem Sperrholz mit Einschlagmuttern verstärkt, mit denen die Polster an den Kraftstation geschraubt werden können. Da die Einschlagmuttern vom Sperrholz gehalten werden, halten sie nicht dem Drehmoment von Standardmuttern und Schrauben stand. Wenn Sie die Befestigungsbolzen der Polster andrehen, drehen Sie sie nur so fest, dass sie nicht mehr verrutschen und sich das Polster nicht mehr bewegt und sich sicher befestigt anfühlt. Überdrehen kann die Einschlagmuttern vom Sperrholz reißen und ein zukünftiges Entfernen der Polster unmöglich machen.**

TEILELISTE—Modell-Nr. F202.0

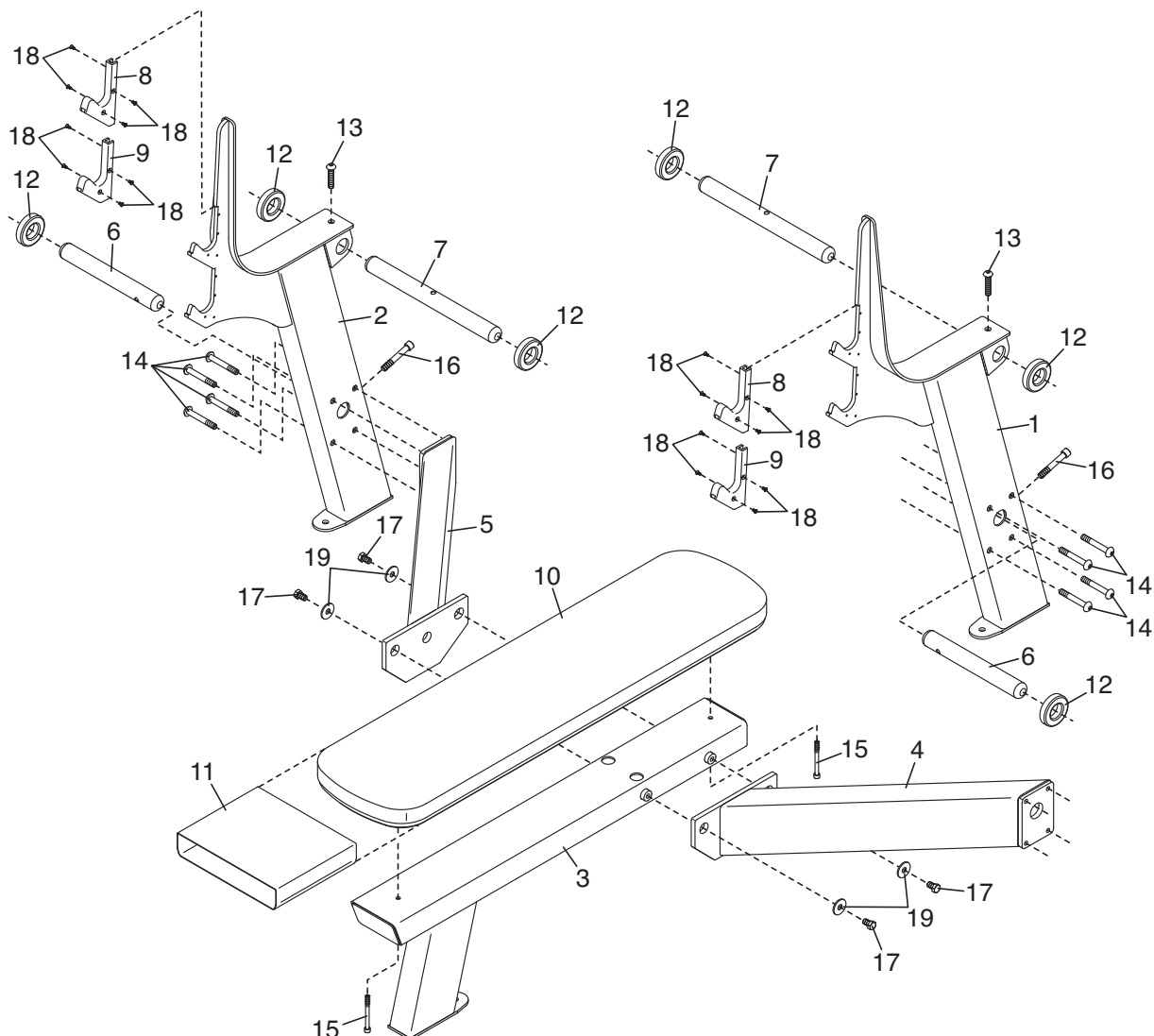
R0210A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Linker Pfosten	10	1	Sitzfläche
2	1	Rechter Pfosten	11	1	Sitzflächenschutz
3	1	Mittlerer Rahmen	12	6	Gewichtsstoßdämpfer
4	1	Linker Rahmen	13	2	M12 x 55mm Knopfschraube
5	1	Rechter Rahmen	14	10	M12 x 90mm Knopfschraube
6	2	Kurze Lagerungsstange	15	2	M8 x 90mm Schraube
7	2	Lange Lagerungsstange	16	–	Nicht Benutzen
8	2	Obere Gewichtsablage- Abdeckung	17	4	M12 x 20mm Sechskantschraube
9	2	Untere Gewichtsablage- Abdeckung	18	16	M5 x 12mm Schraube
			19	4	M12 Unterlegscheibe
			*	–	Bedienungsanleitung

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

DETAILZEICHNUNG — Modell-Nr. F202.0

R0210A



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com