

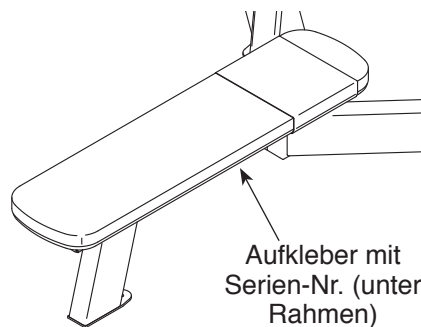
FREEMOTION[®]

Olympic Flat Bench

Modell-Nr. F202.1

Serien-Nr. _____

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



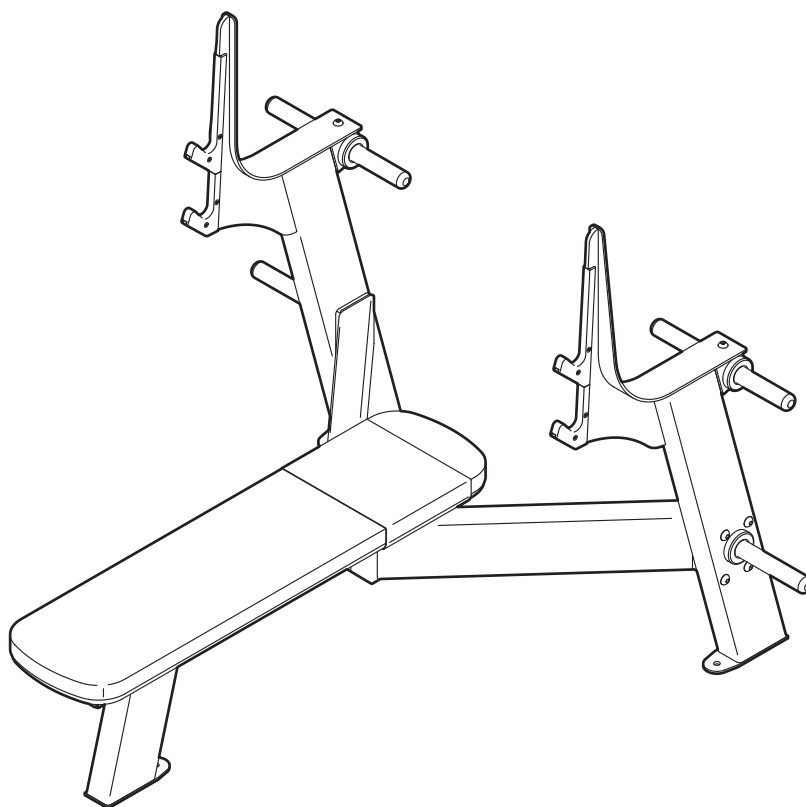
FRAGEN?

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

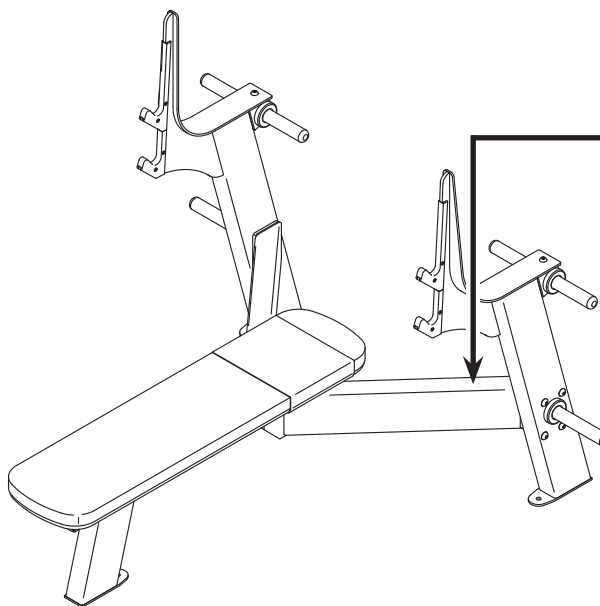
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
LAGERUNG DER GEWICHTE	9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	10
TEILELISTE	11
EXPLOSIONSZEICHNUNG	11
DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber ist diesem Produkt beigefügt. 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 Benutzergewicht von 159 kg darf nicht überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um gefährliche Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie die Kraftstation 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 Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Verwenden Sie die Kraftstation nur auf ebenen Flächen. Decken Sie den Boden unter der Kraftstation ab, um ihn zu schützen.
4. Der Benutzer hat dafür zu sorgen, dass rund um die Kraftstation genügend Platz für die beabsichtigte Übung ist.
5. Um maximale Stabilität zu erzielen, muss die Kraftstation mit Hilfe der drei 14 mm Verankerungslöcher am Fußboden, wo notwendig und wann immer möglich, verankert werden.
6. Bevor jeden Gebrauch der Kraftstation, sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig fest angezogen sind.
7. Der Besitzer der Kraftstation ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungs- und Vorsichtsaufkleber gelesen und verstanden haben und wissen, wie man die Kraftstation richtig benutzt.
8. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, jede Verletzung und jede Auffälligkeit an der Kraftstation sofort dem Personal mitzuteilen.
9. Die Kraftstation ist für ein maximales Benutzergewicht von 159 kg, ein maximales zusätzliches Gewicht (inklusive Hantel) von 272 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 431 kg konzipiert. Anmerkung: Gewichte und Hantel sind der Kraftstation nicht beigefügt.
10. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen, während Sie die Kraftstation benutzen.
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. 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® OLYMPIC FLAT BENCH Kraftstation. Die OLYMPIC FLAT BENCH wird Ihnen dabei helfen, Hauptmuskulgruppen 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 die Kraftstation 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 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.

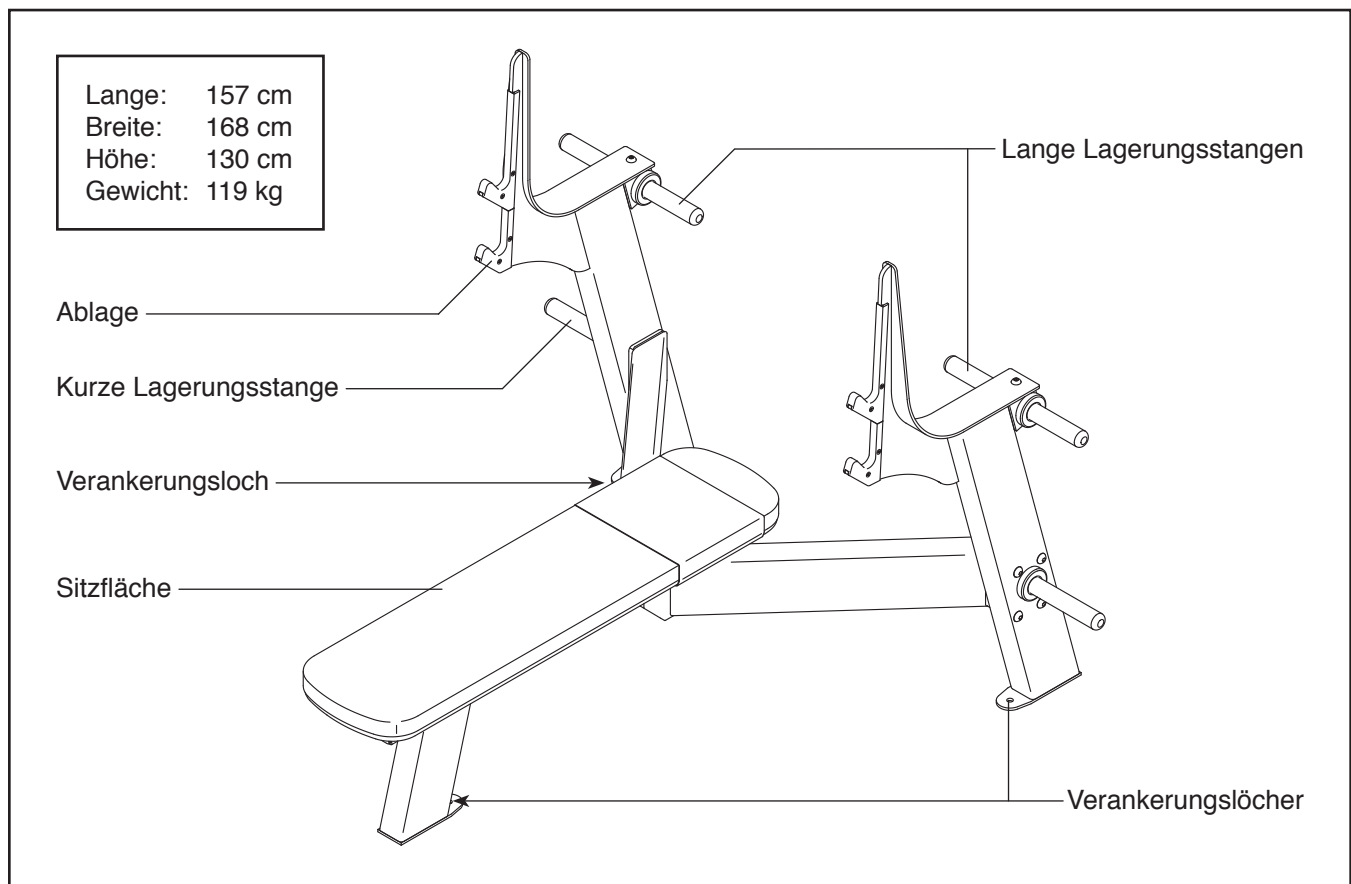
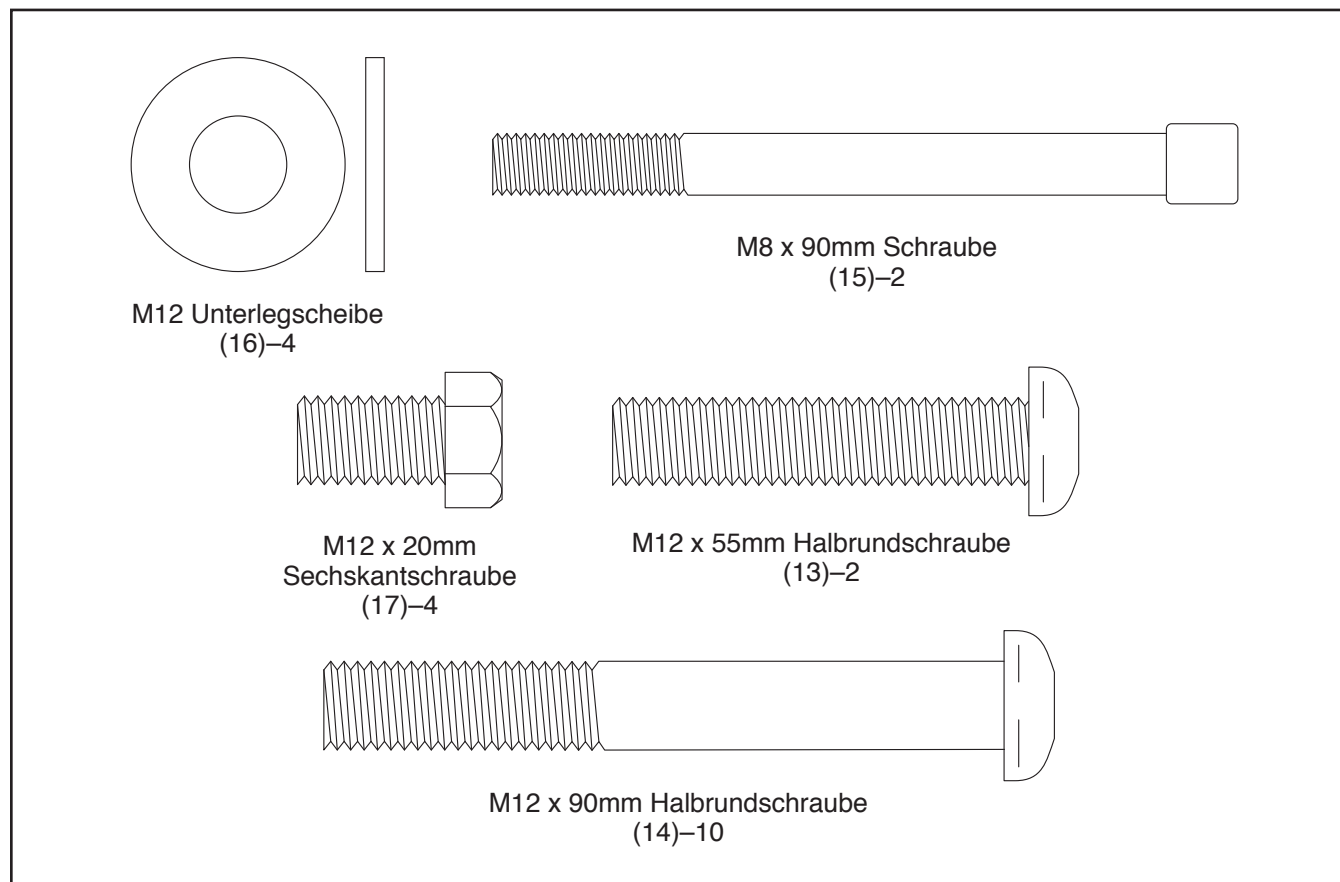


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm soll Ihnen dabei helfen, die kleinen Teile, die für die Montage notwendig sind, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **WICHTIG: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde.**



MONTAGE

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

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Wegen ihrer Größe und ihres Gewichts sollte man die Kraftstation dort zusammenstellen, wo man sie dann auch verwenden wird. Achten Sie darauf, genügend Freiraum zu lassen, damit Sie um die Kraftstation herum gehen können, während Sie diese aufbauen.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Verpackungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.

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

- Die folgenden Werkzeuge (nicht beigelegt) sind für die Montage erforderlich:

ein Rollgabelschlüssel



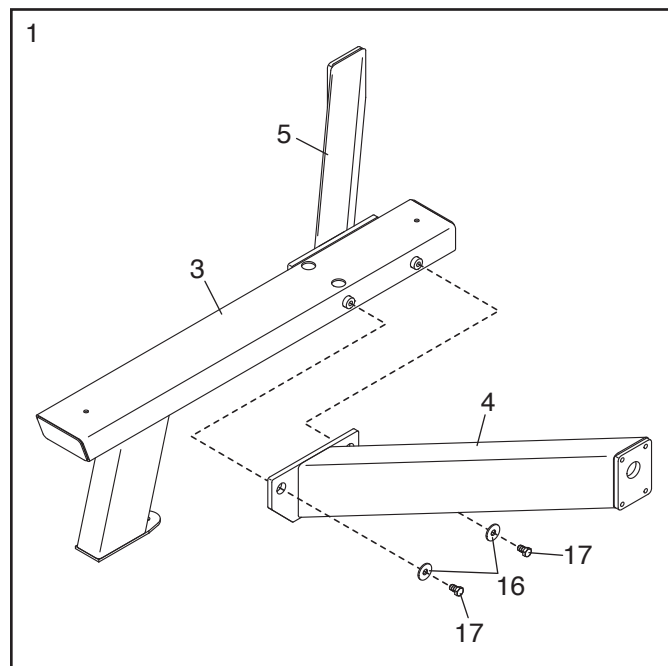
ein Satz metrischer
Innensechskantschlüssel



Die Montage wird erleichtert, wenn Sie einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüsselsatz, einen Ringschlüsselsatz oder einen Knarrenschlüsselsatz haben.

1. Befestigen Sie den linken Rahmen (4) mit zwei M12 x 20mm Sechskantschrauben (17) und zwei M12 Unterlegscheiben (16) am mittleren Rahmen (3).

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

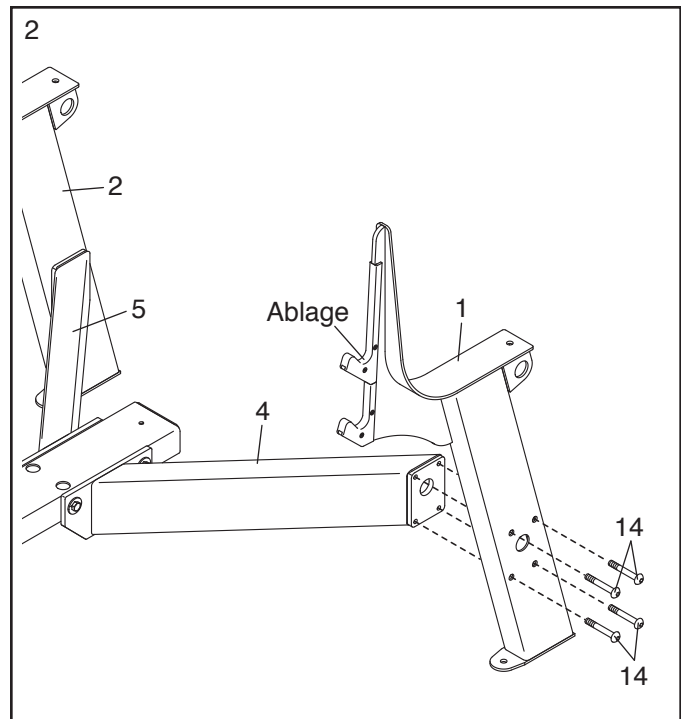


2. Finden Sie den linken Pfosten (1), der durch einen Aufkleber mit einem „L“ markiert ist. **Verwechseln Sie den linken Pfosten nicht mit dem rechten Pfosten (2).**

Befestigen Sie den linken Pfosten (1) mit vier M12 x 90mm Halbrundschauben (14) am linken Rahmen (4). **Ziehen Sie die Halbrundschauben noch nicht fest.**

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

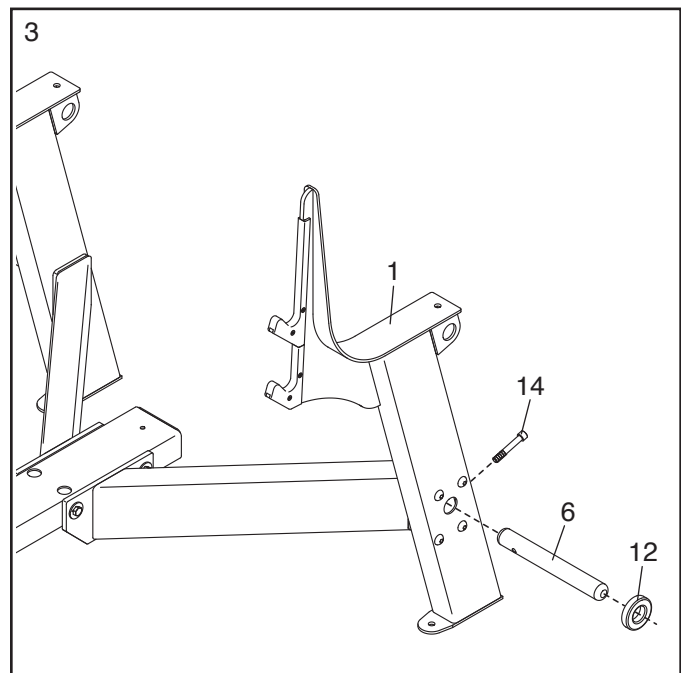
Vergewissern Sie sich, dass sich die Ablagen am linken und am rechten Pfosten (1, 2) auf gleicher Höhe befinden. Ziehen Sie dann die acht M12 x 90mm Halbrundschauben (14) fest.



3. Befestigen Sie eine kurze Lagerungsstange (6) mit einer M12 x 90mm Halbrundschaube (14) am linken Pfosten (1).

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

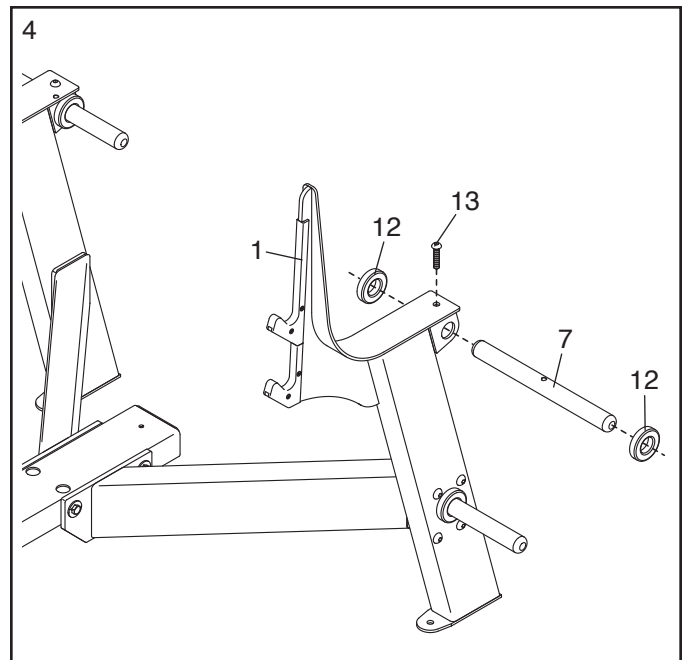
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.



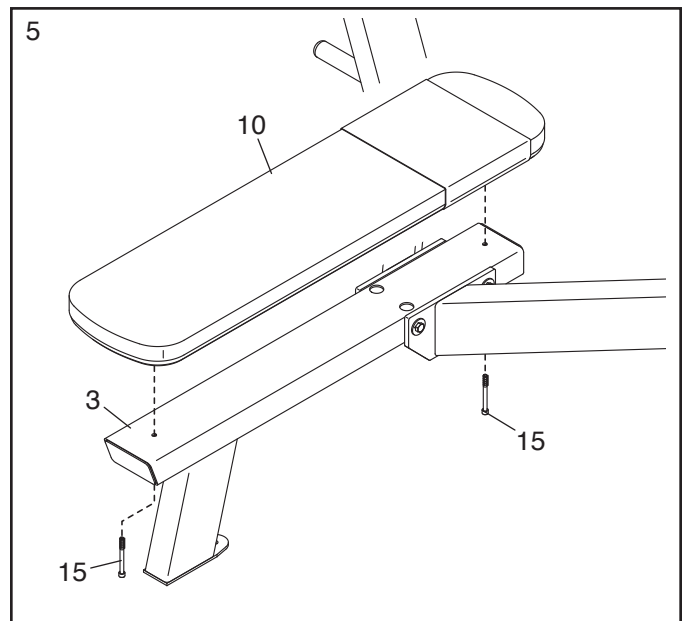
4. Befestigen Sie die lange Lagerungsstange (7) mit einer M12 x 55mm Halbrundschraube (13) am linken Pfosten (1).

Schieben Sie dann zwei Gewichtanschlge (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 lange an, bis die Sitzfläche nicht mehr bewegen lässt und nicht wackelig wirkt.**



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.

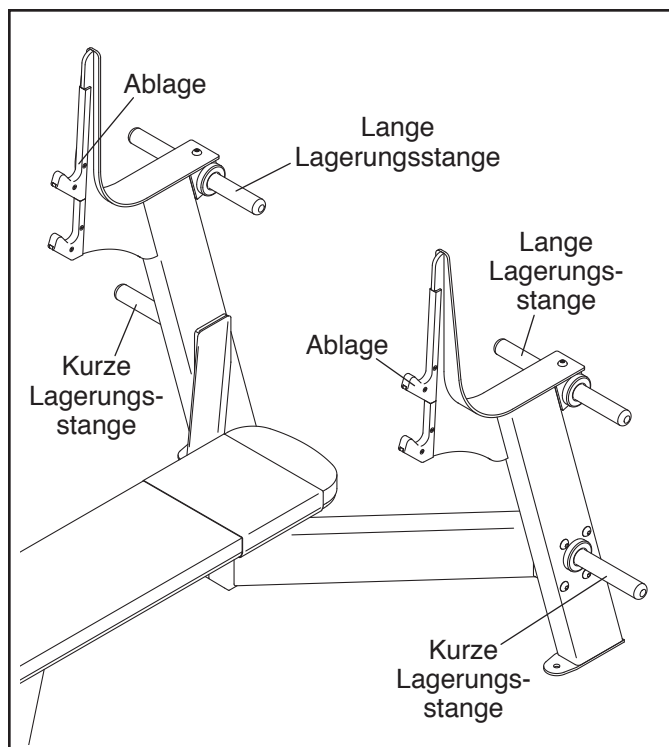
LAGERUNG DER GEWICHTE

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie man Gewichte (nicht beigefügt) an der Kraftstation aufbewahrt. 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 aufbewahren, 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. Legen Sie niemals mehr als ein Gesamtgewicht von 272 kg, inklusive Hanteln (nicht beigefügt), auf die Ablagen und die Lagerungsstangen. Legen Sie immer auf beide Seiten einer Hantel die gleiche Gewichtsmenge.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimales Funktionieren Ihrer Kraftstation 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 Kraftstation 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 Kraftstation 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 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

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 Kraftstation gesichert 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.**

TEILELISTE

Modell-Nr. F202.1 R0917A

Nr. Anzahl Beschreibung

1	1	Linker Pfosten
2	1	Rechter Pfosten
3	1	Mittlerer Rahmen
4	1	Linker Rahmen
5	1	Rechter Rahmen
6	2	Kurze Lagerungsstange
7	2	Lange Lagerungsstange
8	2	Obere Ablage-Abdeckung
9	2	Untere Ablage-Abdeckung
10	1	Sitzfläche

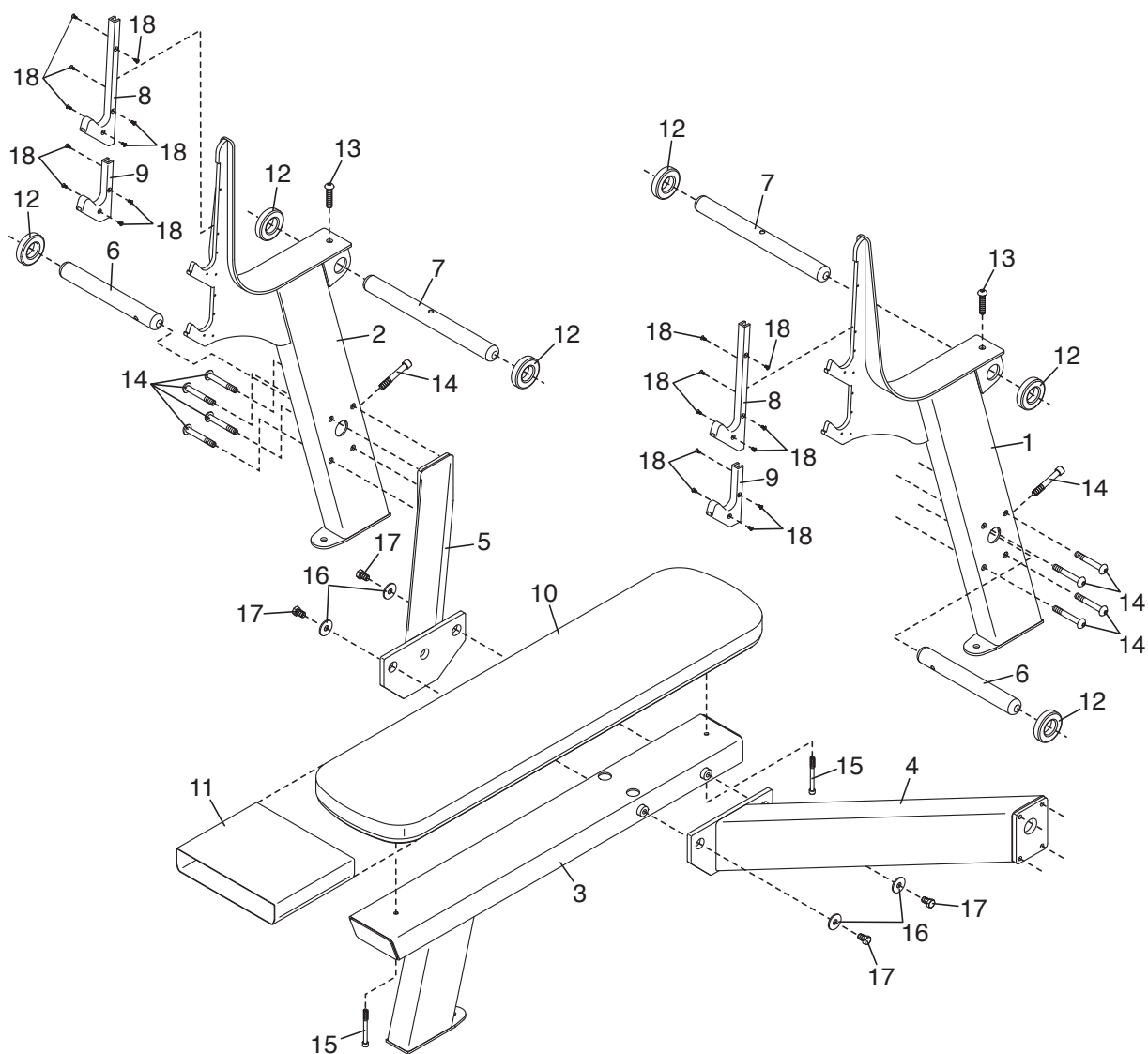
Nr. Anzahl Beschreibung

11	1	Sitzflächenschutz
12	6	Gewichtanschlag
13	2	M12 x 55mm Halbrundschraube
14	10	M12 x 90mm Halbrundschraube
15	2	M8 x 90mm Schraube
16	4	M12 Unterlegscheibe
17	4	M12 x 20mm Sechskantschraube
18	20	M5 x 12mm Schraube
*	—	Bedienungsanleitung

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell-Nr. F202.1 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.