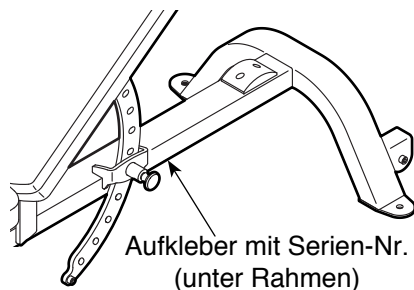


FREEMOTION[®] Adjustable Bench

Modell-Nr. F203.0

Serien-Nr. _____

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



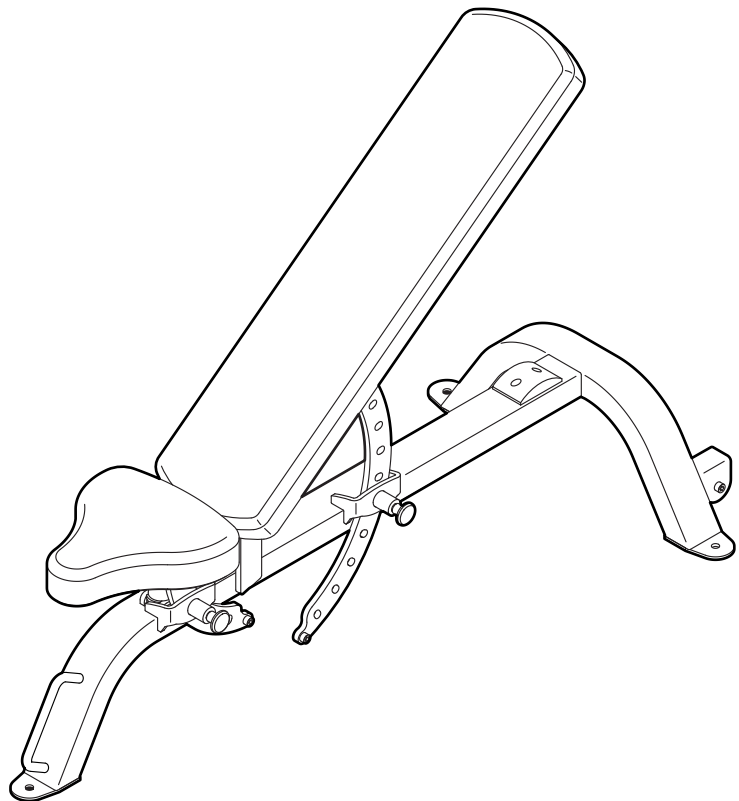
FRAGEN?

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.

BEDIENUNGSANLEITUNG

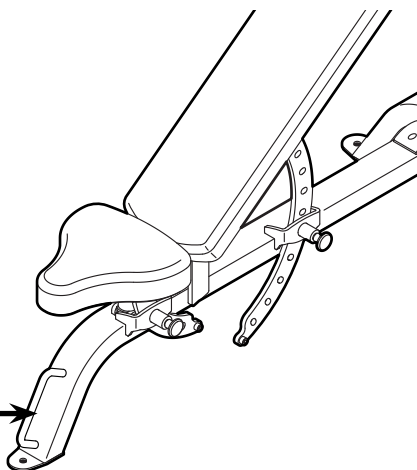
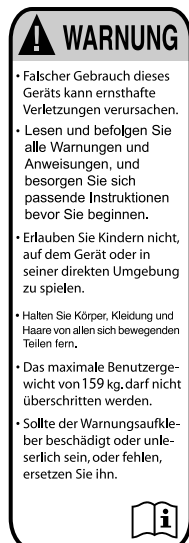


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE UND EINSTELLUNG	5
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	6
TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG	7
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber ist im Lieferumfang enthalten. Kleben Sie ihn so auf den englischen Aufkleber, dass der deutsche Aufkleber den englischen überdeckt. Diese Abbildung gibt die Stelle an, wo der Aufkleber angebracht wird. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Es ist Aufgabe des Besitzers, dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer der Kraftstation angemessen über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Aufkleber mit Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben und darüber informiert sind, wie die Kraftstation angemessen zu verwenden ist.
2. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, jede Verletzung und jede Auffälligkeit an der Kraftstation sofort dem Personal mitzuteilen.
3. 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.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur so, wie in diesem Handbuch beschrieben.
5. Stellen Sie die Kraftstation auf einer ebenen Fläche auf. Geben Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter das Gerät.
6. Der Benutzer hat dafür zu sorgen, dass rund um die Kraftstation genügend Platz für die beabsichtigte Übung ist. Es sollten keine Personen um die Kraftstation herumstehen.
7. Mit Hilfe der drei 14 mm Verankerungslöcher muss man die Kraftstation aus Stabilitätsgründen am Boden verankern, wo das vorgeschrieben wird, und man sollte dies immer tun, wenn die Möglichkeit dazu besteht.
8. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftstation benutzen.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg und auf ein maximales Gesamtgewicht von 361 kg zugelassen. Verwenden Sie mit dieser Kraftstation nie mehr als 202 kg Gewichte, inklusive Hanteln. Anmerkung: Hanteln sind im Lieferumfang der Kraftstation nicht enthalten.
10. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe während Benutzen der Kraftstation.
12. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnern Sie sich nicht an die Kraftstation, wenn sie benutzt wird. Man soll in diesem Fall auch nicht seine Hände aufliegen lassen.
13. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, in Atemnot geraten, oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

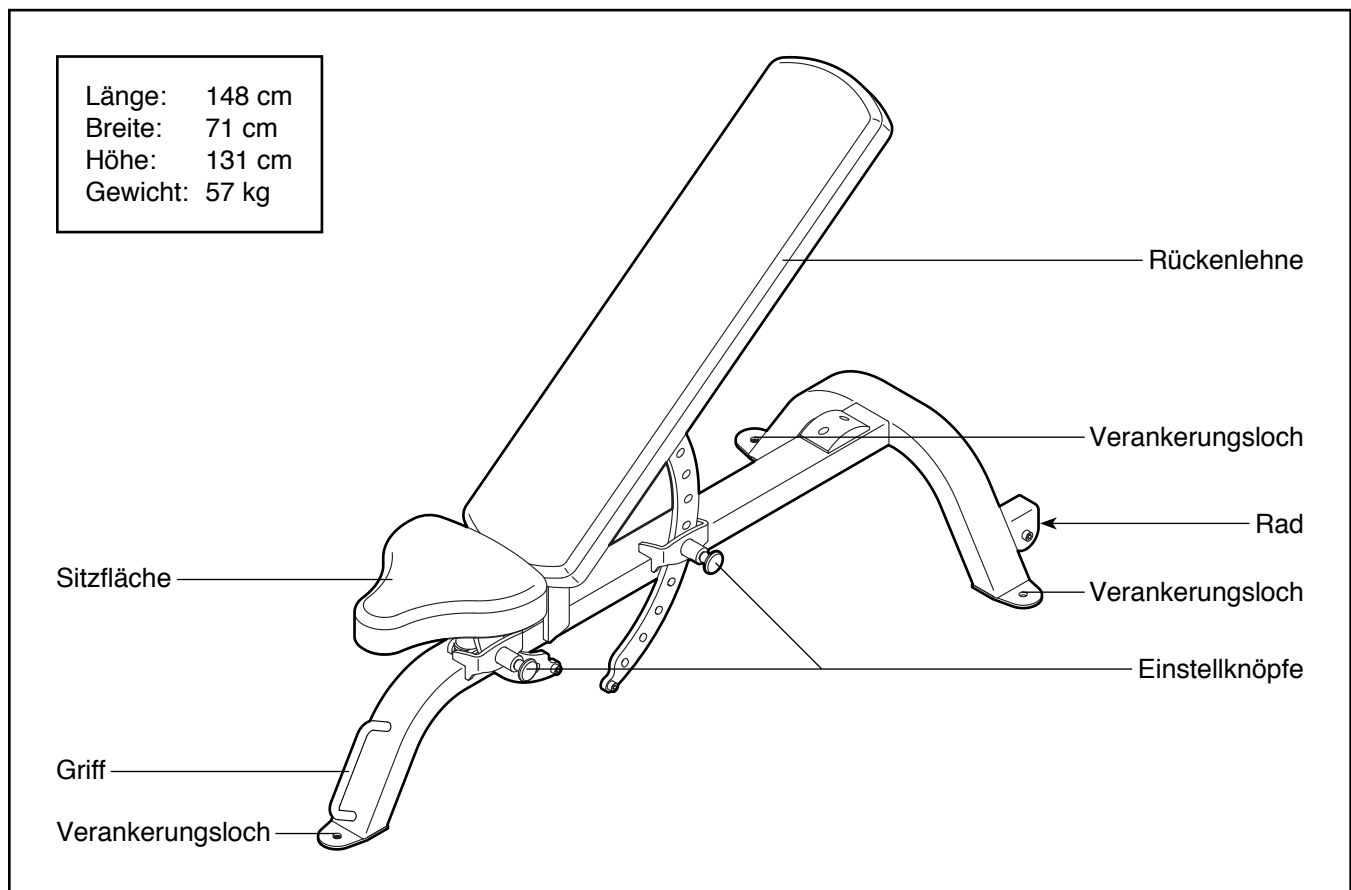
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der Kraftstation FREEMOTION® ADJUSTABLE BENCH (verstellbare Bank). The ADJUSTABLE 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 ADJUSTABLE BENCH wird Ihnen dabei helfen, spezielle Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie die 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.



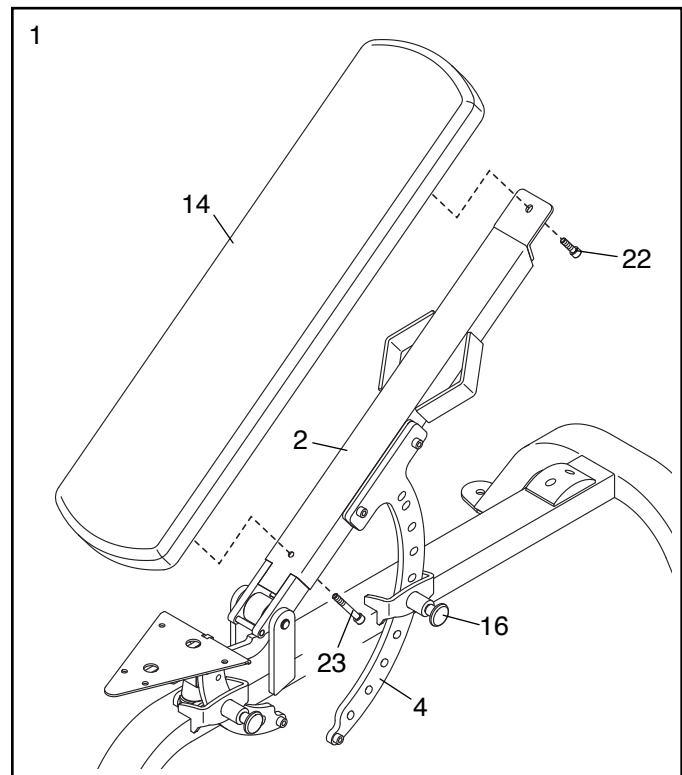
MONTAGE UND EINSTELLUNG

Legen Sie alle Teile der Kraftstation 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 Rückenlehne (14) mit einer M8 x 25mm Schraube (22) und einer M8 x 80mm Schraube (23) am Rückenlehnenrahmen (2).
Um die Rückenlehne nicht zu beschädigen darf man die Schrauben nur gerade so fest ziehen, dass die Rückenlehne nicht mehr locker ist.

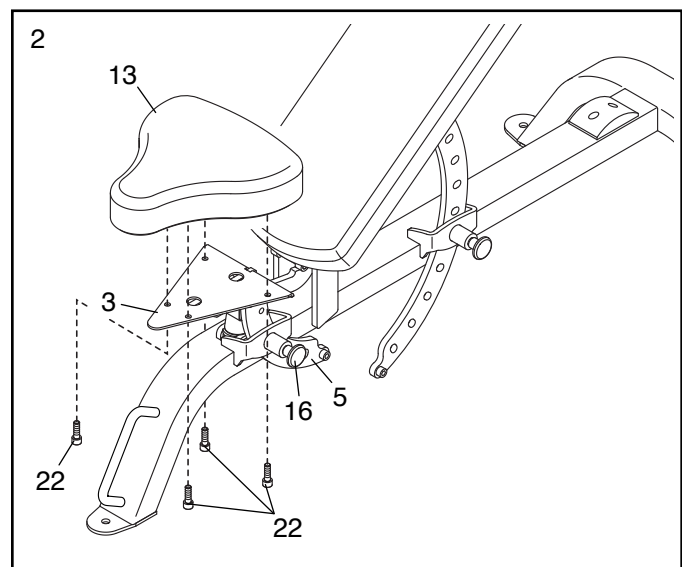
Um den Winkel der Rückenlehne (14) zu verändern, halten Sie die Rückenlehne mit einer Hand und ziehen Sie den angedeuteten Einstellknopf (16) mit der anderen Hand heraus. Drehen Sie die Rückenlehne auf den gewünschten Winkel und lassen Sie den Einstellknopf wieder in die große Einstellklammer (4) einklinken.

⚠️ WARNUNG: Halten Sie die Rückenlehne (14) fest, bevor Sie am Einstellknopf (16) ziehen. Sonst fällt die Rückenlehne mit großer Kraft nach unten.



2. Befestigen Sie die Sitzfläche (13) mit vier M8 x 25mm Schrauben (22) am Sitzrahmen (3).
Um ein Beschädigen der Sitzfläche zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben gerade so fest an, dass die Sitzfläche nicht mehr lose ist oder wackelt.

Um den Winkel der Sitzfläche (13) einzustellen, halten Sie die Sitzfläche mit einer Hand und ziehen Sie mit der anderen Hand an dem angedeuteten Einstellknopf (16). Drehen Sie die Sitzfläche auf den gewünschten Winkel und lassen Sie den Einstellknopf in die kleine Einstellklammer (5) einklinken.



3. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.

Zum Transport der Kraftstation hebt man erst den Griff unterhalb der Sitzfläche (siehe Abb. auf Seite 4) hoch, bis die zwei Räder den Boden berühren. Schieben Sie dann die Kraftstation vorsichtig an den gewünschten Platz und lassen Sie dort die Kraftstation wieder herunter. Geben Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter das Gerät.

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. Verwenden Sie nur Teile von FREEMOTION für Reparaturen oder Auswechselungen, da sonst die Garantie der Kraftstation 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 die 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 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

Metalteile

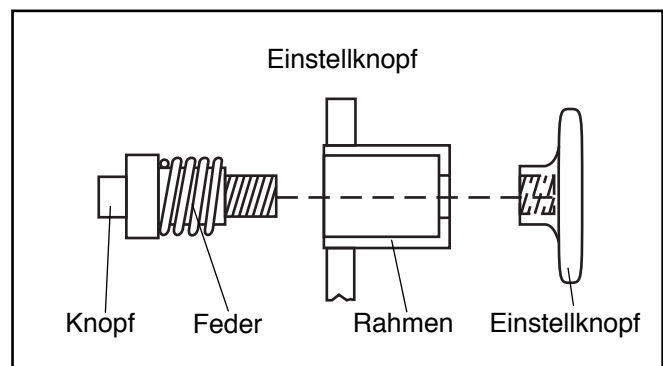
Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben und ziehen Sie sie an, falls erforderlich. **WICHTIG: Alle FREEMOTION-Polsterungen sind mit dichtem Sperrholz mit Einschlagmuttern verstärkt, mit denen die Polster an die Kraftstation geschraubt werden können. Da die Einschlagmuttern vom Sperrholz gehalten werden, 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.**

Räder

Die Räder sollten sich leicht bewegen lassen. Ziehen Sie die Räder fest oder ersetzen Sie diese, wenn notwendig.

Einstellknopf

Sollte ein Einstellknopf klemmen, dann muss man ihn mit etwas Schmierfett einschmieren. Drehen Sie den Knopf heraus und geben Sie eine dünne Schicht Lithiumfett darauf. Stellen Sie den Knopf wieder zusammen wie in der Abbildung unten angedeutet. Sollte der Einstellknopf immer noch nicht funktionieren, muss wahrscheinlich die Feder ersetzt werden. Um eine neue Feder zu bestellen, treten Sie mit uns in Kontakt. Kontaktinformation finden Sie unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



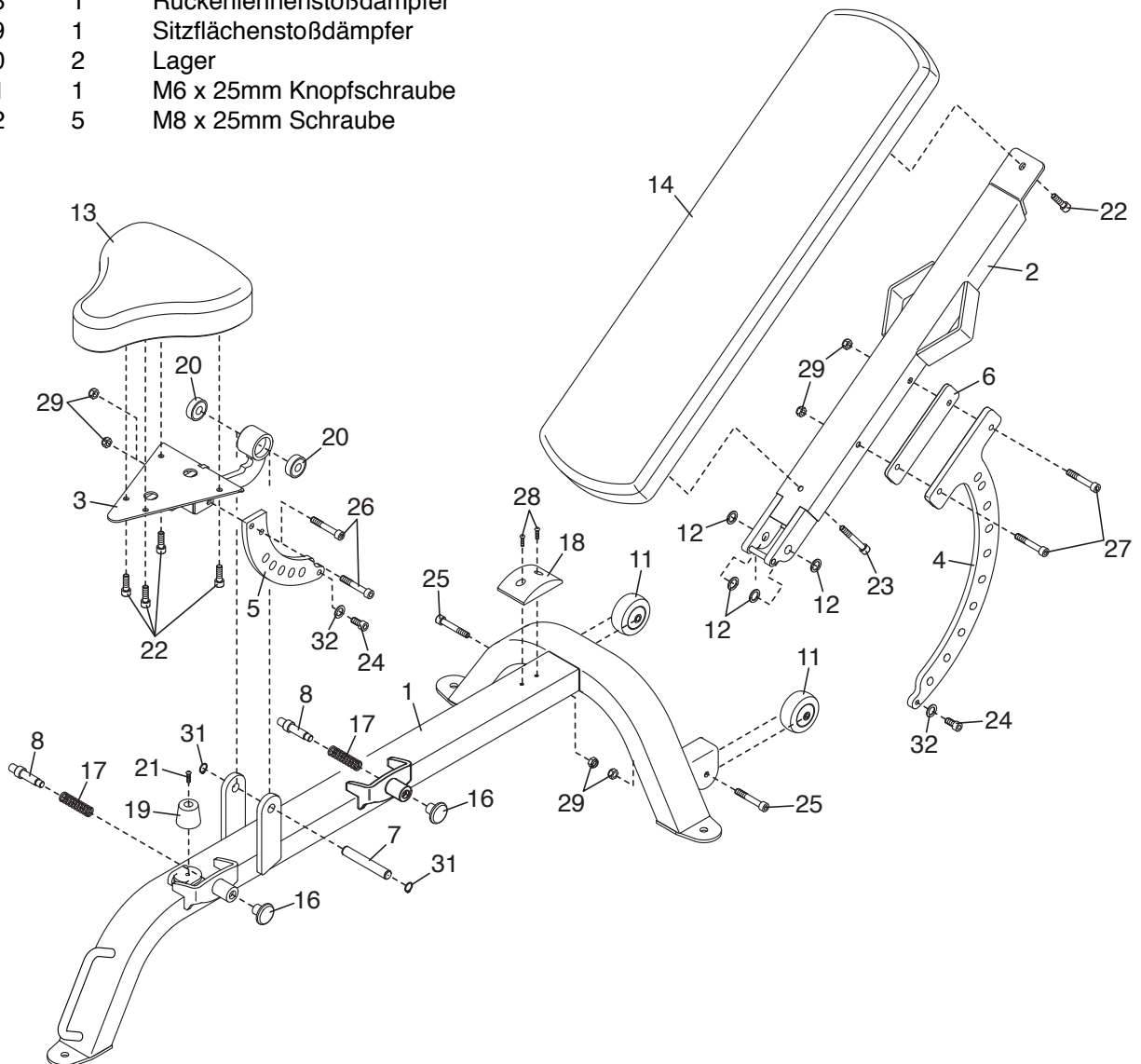
TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG

Modell-Nr. F203.0 R0815A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Haupttrahmen
2	1	Rückenlehnenrahmen
3	1	Sitzflächerrahmen
4	1	Große Einstellklammer
5	1	Kleine Einstellklammer
6	1	Klammernplatte
7	1	Sitzflächenrahmenschaft
8	2	Einstellstift
9	–	(Nicht Verwendet)
10	–	(Nicht Verwendet)
11	2	Rad
12	4	Nylon-Distanzstück
13	1	Sitzfläche
14	1	Rückenlehne
15	–	(Nicht Verwendet)
16	2	Einstellknopf
17	2	Feder
18	1	Rückenlehnenstoßdämpfer
19	1	Sitzflächenstoßdämpfer
20	2	Lager
21	1	M6 x 25mm Knopfschraube
22	5	M8 x 25mm Schraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung
23	1	M8 x 80mm Schraube
24	2	M10 x 16mm Schraube
25	2	M10 x 65mm Bolzen
26	2	M10 x 80mm Bolzen
27	2	M10 x 110mm Bolzen
28	2	M6 x 15mm Knopfschraube
29	6	Selbstsichernde M10 Mutter
30	–	(Nicht Verwendet)
31	2	Sicherungsring
32	2	M10 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.



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigte Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,

Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 Uhr USA Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf 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 der Garantie für Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion Fitness wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Länder erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend könnten die oben genannten 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 SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.