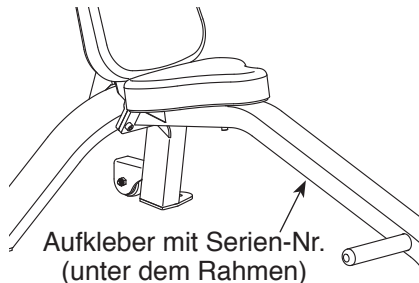


FREEMOTION[®] Utility Bench

Modell-Nr. F204.0

Serien-Nr. _____

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



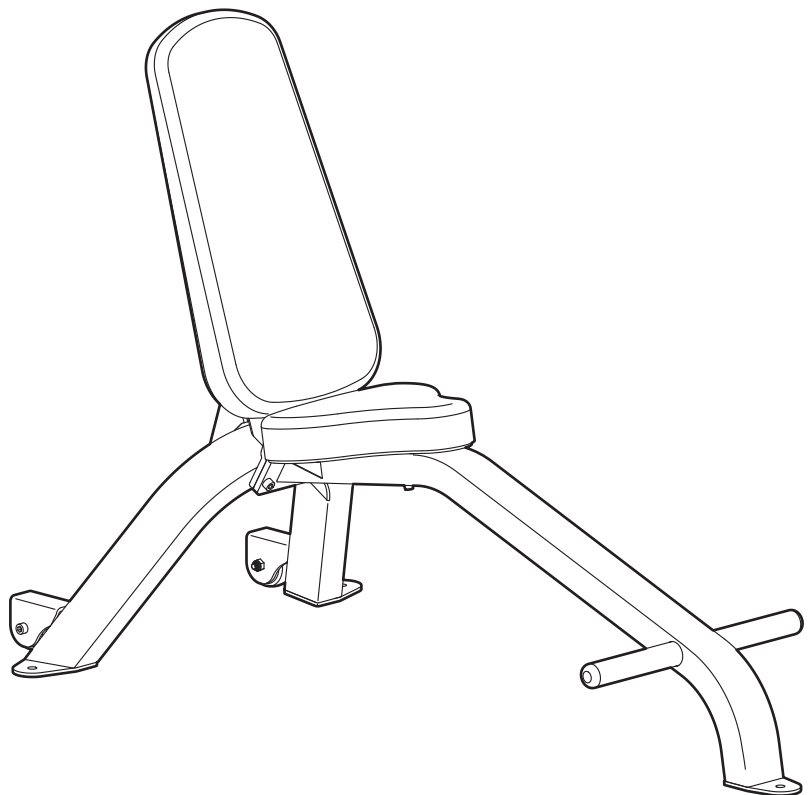
FRAGEN?

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

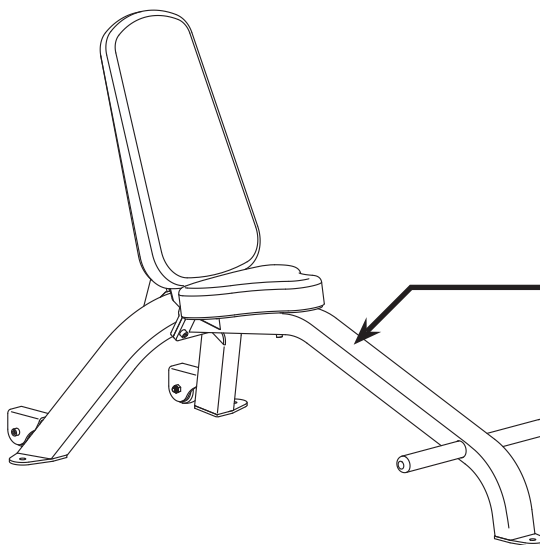


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	8
TEILELISTE	11
EXPLOSIONSZEICHNUNG	11
DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER 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 Benutzergewicht von 159 kg darf nicht überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich 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 mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
2. Benutzen Sie die Hantelbank nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Benutzen Sie die Hantelbank nur auf einer ebenen Fläche. Bedecken Sie den Fußboden unter der Hantelbank, um den Fußboden zu schonen.
4. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass sich für das vorgesehene Training genügend Freiraum um die Hantelbank herum befindet.
5. Für maximale Stabilität muss die Hantelbank, wo vorgeschrieben und wann immer möglich, mit den drei 14 mm Verankerungslöchern im Fußboden verankert werden.
6. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen.
7. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben und über den vorschriftsmäßigen Gebrauch der Hantelbank informiert sind.
8. Alle Benutzer der Hantelbank sollten angewiesen werden, jede Verletzung oder Unregelmäßigkeit der Hantelbank dem Personal sofort zu melden.
9. Die Hantelbank ist dafür bestimmt, ein maximales Benutzergewicht von 159 kg zu tragen und ein maximales Gesamtgewicht von 361 kg zu tragen. Benutzen Sie die Hantelbank nicht, wenn die Gewichte, inklusive Hantel, mehr als 202 kg wiegen. Anmerkung: Keine Hantel und keine Gewichte sind der Hantelbank beigelegt.
10. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere jederzeit von der Hantelbank fern.
11. Tragen Sie immer Sportschuhe, um Ihre Füße zu schützen, 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, dass Sie sich für die Hantelbank FREEMOTION® UTILITY BENCH entschieden haben. Die UTILITY BENCH ist dafür bestimmt, Ihnen bei der Entwicklung der Hauptmuskelgruppen Ihres Oberkörpers zu helfen. Ob es Ihr Ziel ist Ihren Körper zu tonisieren oder dramatische Muskelgröße und Stärke zu bilden, die UTILITY BENCH wird Ihnen dabei helfen, die gewünschten spezifischen 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,

beziehen Sie sich bitte auf die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

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

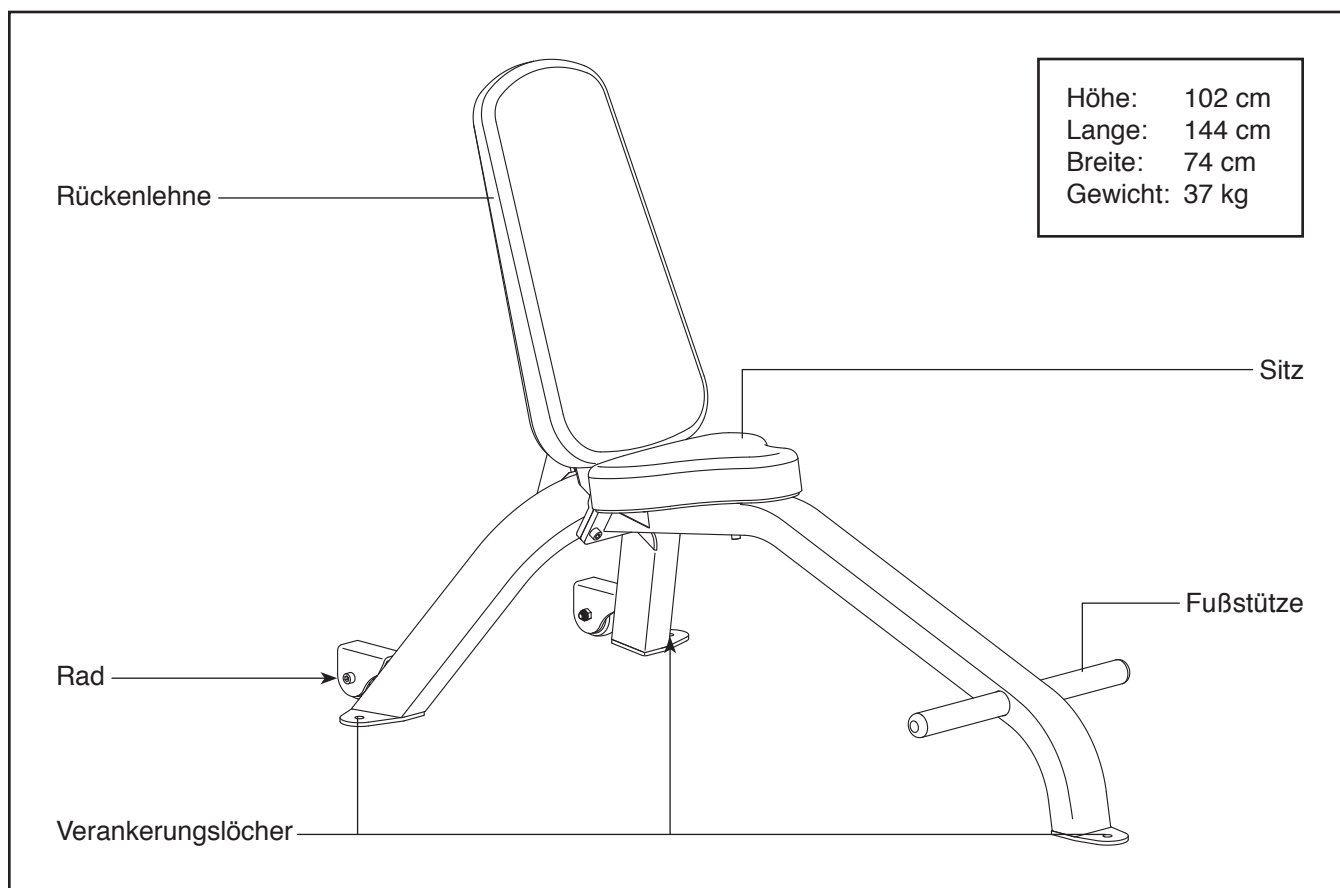
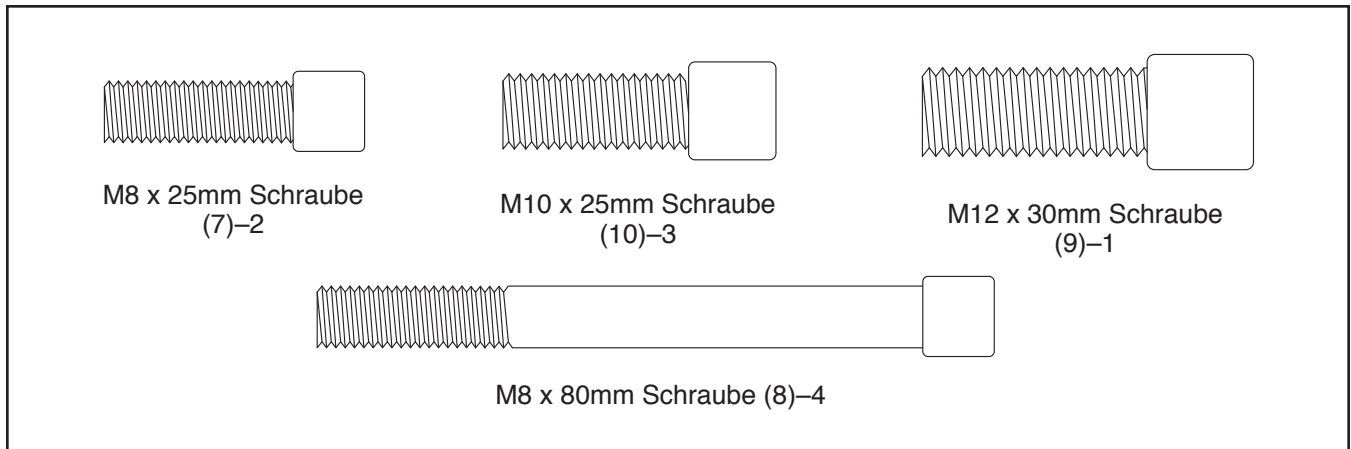


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Benutzen Sie die untenstehenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die bei der Montage benutzt werden, 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. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde.**

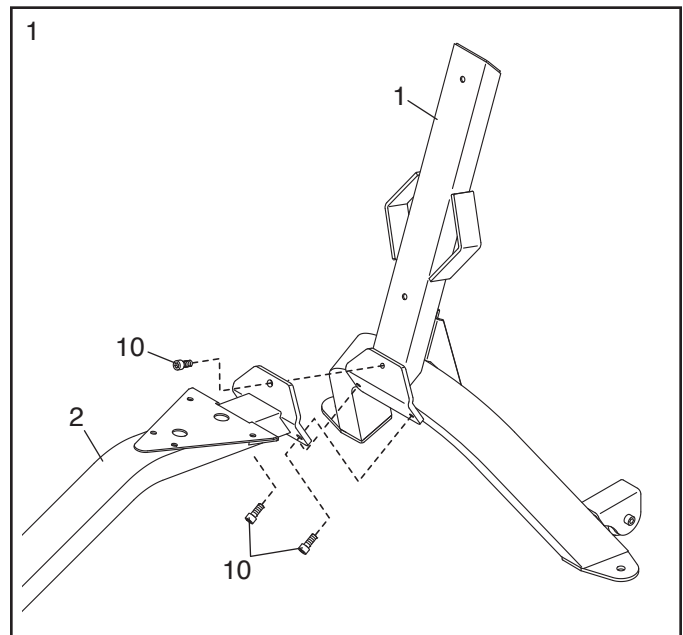


MONTAGE

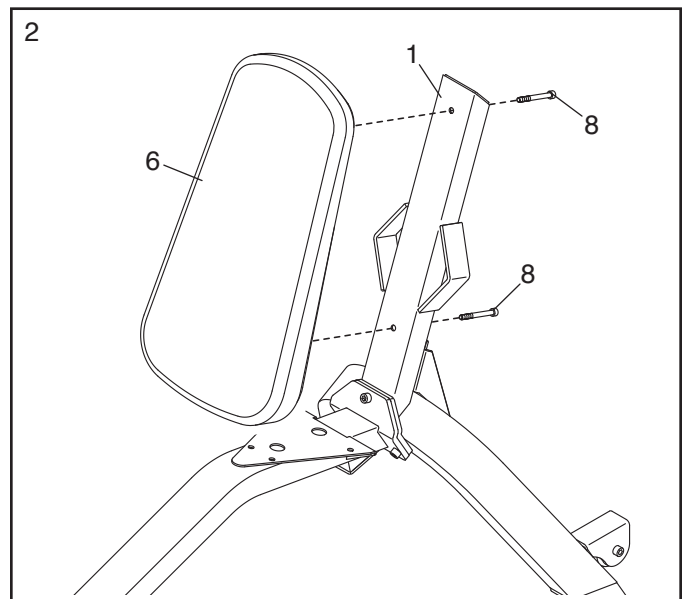
Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Anweisungen durch:

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Wegen des Gewichts und der Größe der Hantelbank sollen Sie diese an der Stelle aufbauen, wo sie dann auch verwendet wird. Achten Sie darauf, genügend Freiraum zu lassen, damit Sie um die Hantelbank 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 die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Zur Montage braucht man einen Satz metrischer Innensechskantschlüssel (nicht beigelegt).

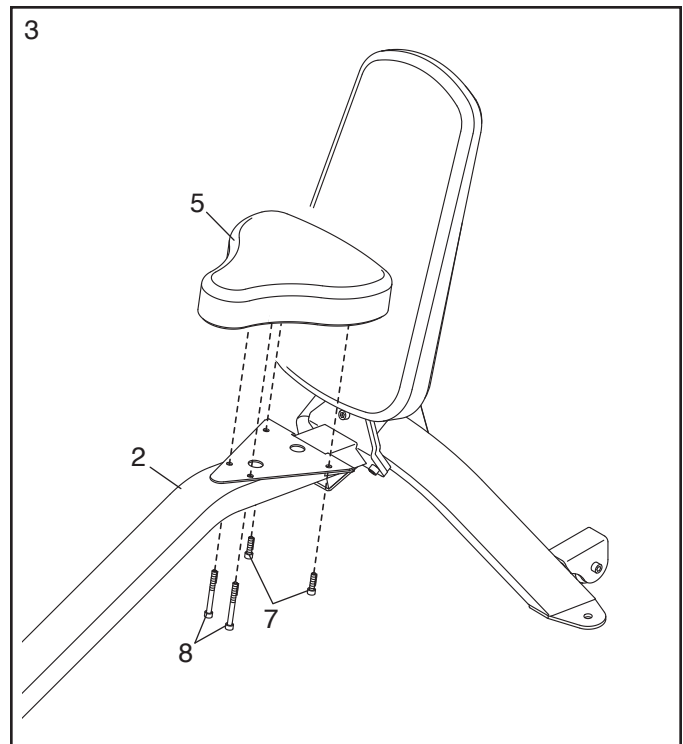
1. Befestigen Sie den Sitzrahmen (2) am Rückenlehnenrahmen (1) mit drei M10 x 25mm Schrauben (10). **Anmerkung: Drehen Sie alle drei Schrauben lose ein, bevor Sie irgendeine festziehen.**



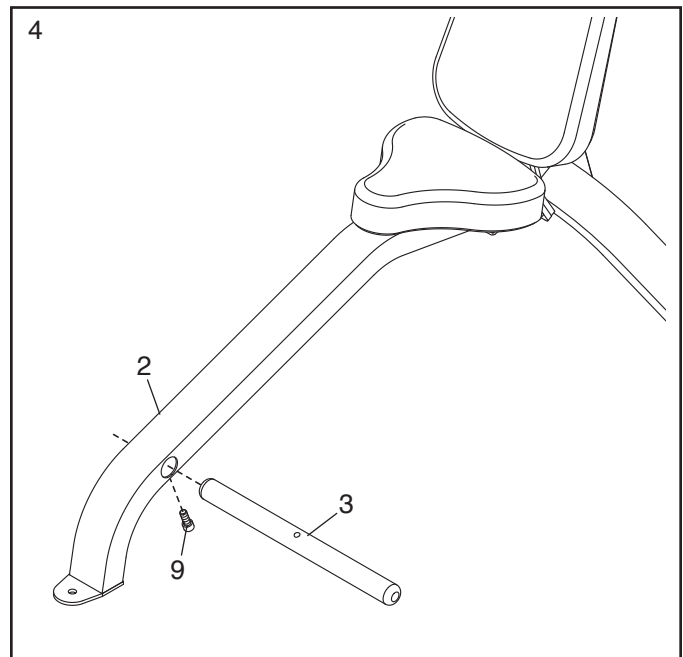
2. Befestigen Sie die Rückenlehne (6) am Rückenlehnenrahmen (1) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (8). **Um ein Beschädigen des Rahmens zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur solange an, bis sich die Rückenlehne nicht mehr bewegt oder locker ist.**



3. Befestigen Sie den Sitz (5) am Sitzrahmen (2) mit zwei M8 x 80mm Schrauben (8) und zwei M8 x 25mm Schrauben (7). **Um ein Beschädigen des Sitzes zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur solange an, bis sich der Sitz nicht mehr bewegt oder locker ist. Anmerkung: Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, bevor Sie irgendeine festziehen.**



4. Befestigen Sie die Fußstütze (3) am Sitzrahmen (2) mit einer M12 x 30mm Schraube (9).



5. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Hantelbank richtig festgezogen sind.**

Um die Hantelbank zu transportieren, heben Sie zuerst die Fußstütze (siehe Abbildung auf Seite 4), bis die zwei Räder den Fußboden berühren. Schieben Sie die Hantelbank vorsichtig an die gewünschte Stelle und lassen Sie die Hantelbank herunter. Um den Fußboden oder den Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter die Hantelbank.

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.**

TEILELISTE

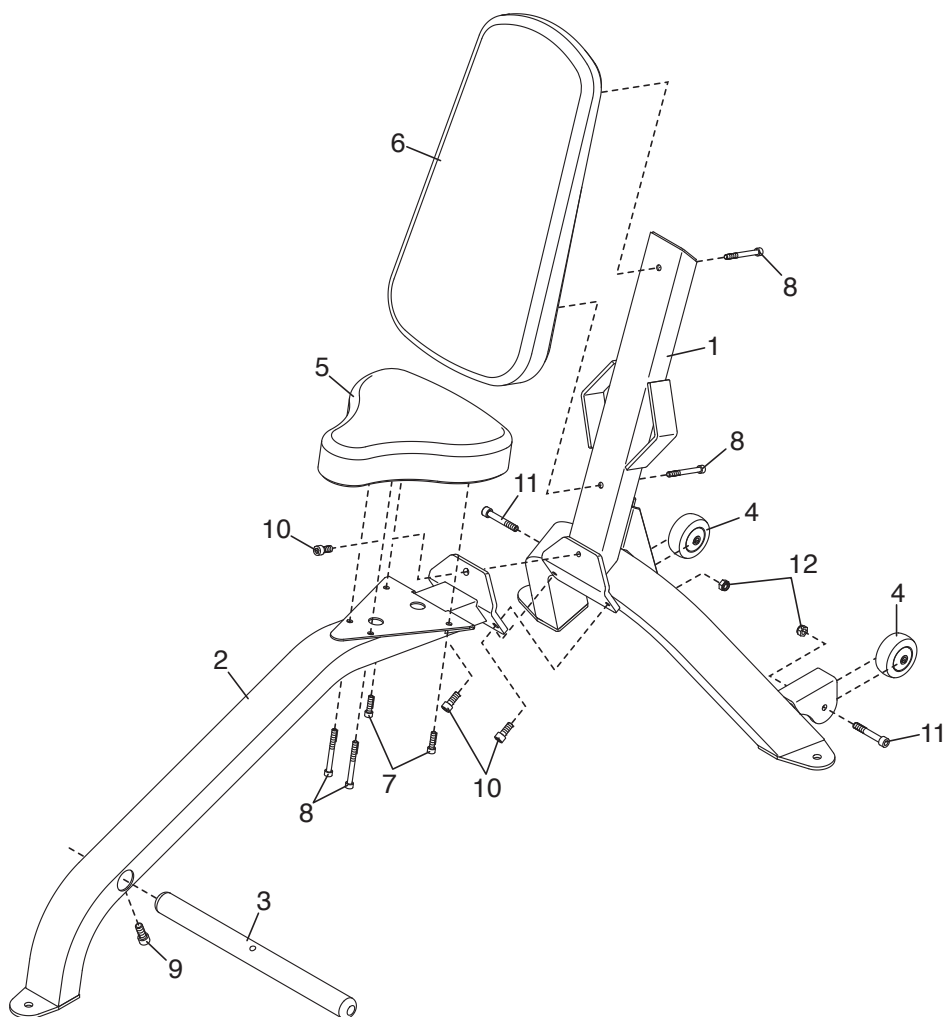
Modell-Nr. F204.0 R0917A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rückenlehnenrahmen	8	4	M8 x 80mm Schraube
2	1	Sitzrahmen	9	1	M12 x 30mm Schraube
3	1	Fußstütze	10	3	M10 x 25mm Schraube
4	2	Rad	11	2	M10 x 65mm Bolzen
5	1	Sitz	12	2	M10 Sicherungsmutter
6	1	Rückenlehne	*	–	Bedienungsanleitung
7	2	M8 x 25mm Schraube			

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell-Nr. F204.0 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
Anschriften:
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.