

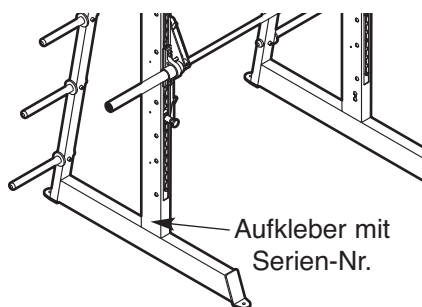


Smith Machine

Modell-Nr. F211.0

Serien-Nr. _____

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

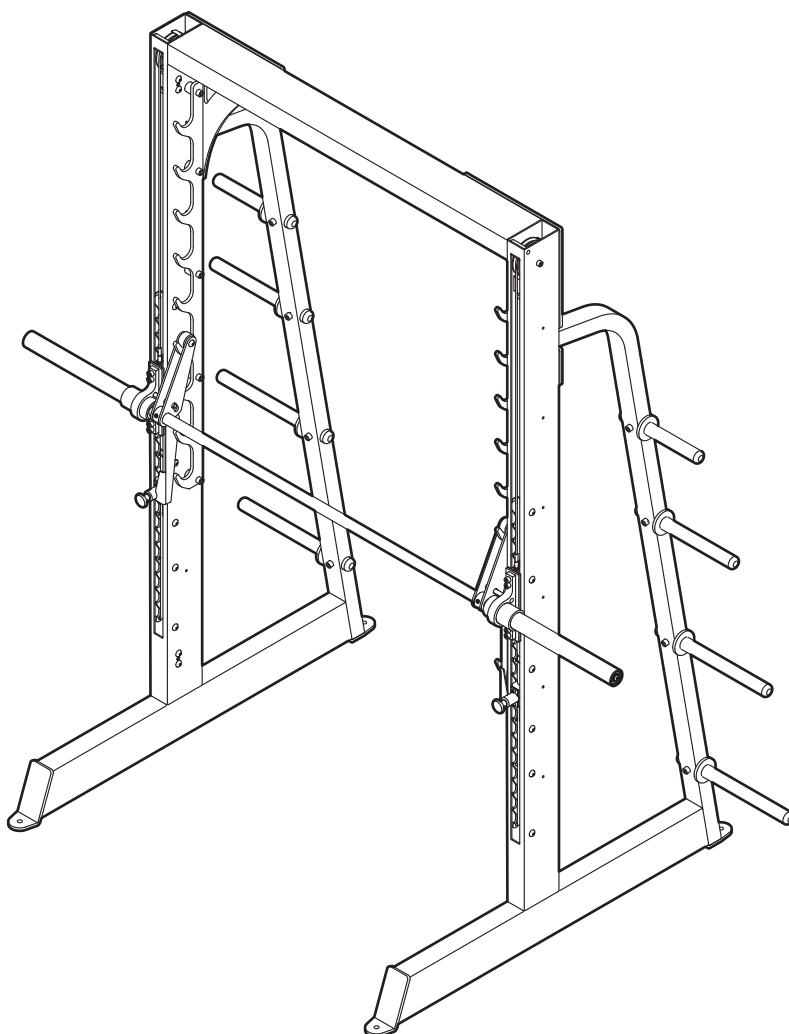


FRAGEN?

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.



INHALTSVERZEICHNIS

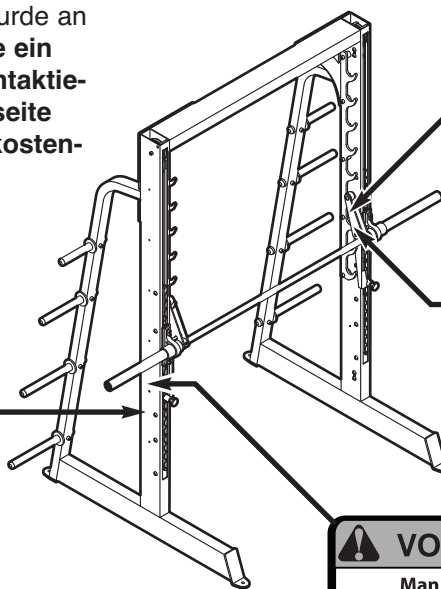
WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	10
TEILELISTE	13
DETAILZEICHNUNG	14
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **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.

! 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 245 kg, darf nicht
überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkle-
ber beschädigt oder unles-
bar sein, oder fehlen,
ersetzen Sie ihn.



! VORSICHT

**Gewichtslimitierung
von 122 kg (244 Pfund)
auf jeder Seite.**

! VORSICHT

**HALTEN SIE SICH VON
BEWEGLICHEN TEILEN
FERN! NICHTBEFOLGEN
DIESER WARNUNG KANN
PERSONENSCHÄDEN VON
SICH TRAGEN.**

! VORSICHT

**Man muss die
Gewichtsklemmen
benutzen, wenn die
Maschine in Betrieb ist**

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 dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Benutzen Sie die Kraftstation nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf eine ebene Fläche. Bedecken Sie den Fussboden unter der Kraftstation, um den Fussboden zu schonen.
4. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass sich für das vorgesehene Training genügend Freiraum um der Kraftstation herum befindet.
5. Mit Hilfe der vier 14 mm Verankerungslöcher die maximale Stabilität bieten, muss die Kraftstation wo vorgeschrieben, oder wenn möglich, in den Fussboden verankert werden.
6. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftstation benutzen.
7. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation ausreichend über alle Vorsichtsmassnahmen informiert sind, und alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben, und über den vorschriftsmässigen Gebrauch der Kraftstation informiert sind.
8. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, jede Verletzung oder Unregelmässigkeit der Kraftstation dem Personal sofort zu melden.
9. Die Kraftstation ist auf ein Maximalgewicht von 245 kg (490 Pfund) bei den Hanteln und ein maximales Ganzgewicht von 363 kg (726 Pfund) bei den Hanteln und Ablagestangen zugelassen. Anmerkung: Gewichte sind beim Lieferumfang der Kraftstation nicht enthalten.
10. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
11. Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füße zu schützen während Sie die Kraftstation benutzen.
12. Halten Sie Hände und Füße von den bewegenden Teilen fern. Lehnen Sie sich niemals gegen die Kraftstation, und stützen Sie sich nicht mit den Händen an der Kraftstation ab, während diese in Gebrauch ist.
13. Zu anstrengende Übungen könnten zu ernsthaften Verletzungen und den Tod führen. Wenn Sie sich der Ohnmacht nahe fühlen, oder Sie Schmerzen während des Trainings verspüren, hören Sie sofort auf, und kühlen Sie sich ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ SMITH MACHINE Kraftstation entschieden haben. Die SMITH MACHINE ist dafür bestimmt, Ihnen bei der Entwicklung der Muskelgruppen Ihres Oberkörpers zu helfen. Ob es Ihr Ziel ist Ihren Körper zu tonen oder dramatische Muskelgrösse und Stärke zu bilden, die SMITH MACHINE wird Ihnen dabei helfen, die gewünschten spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftstation in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Rückseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer 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.

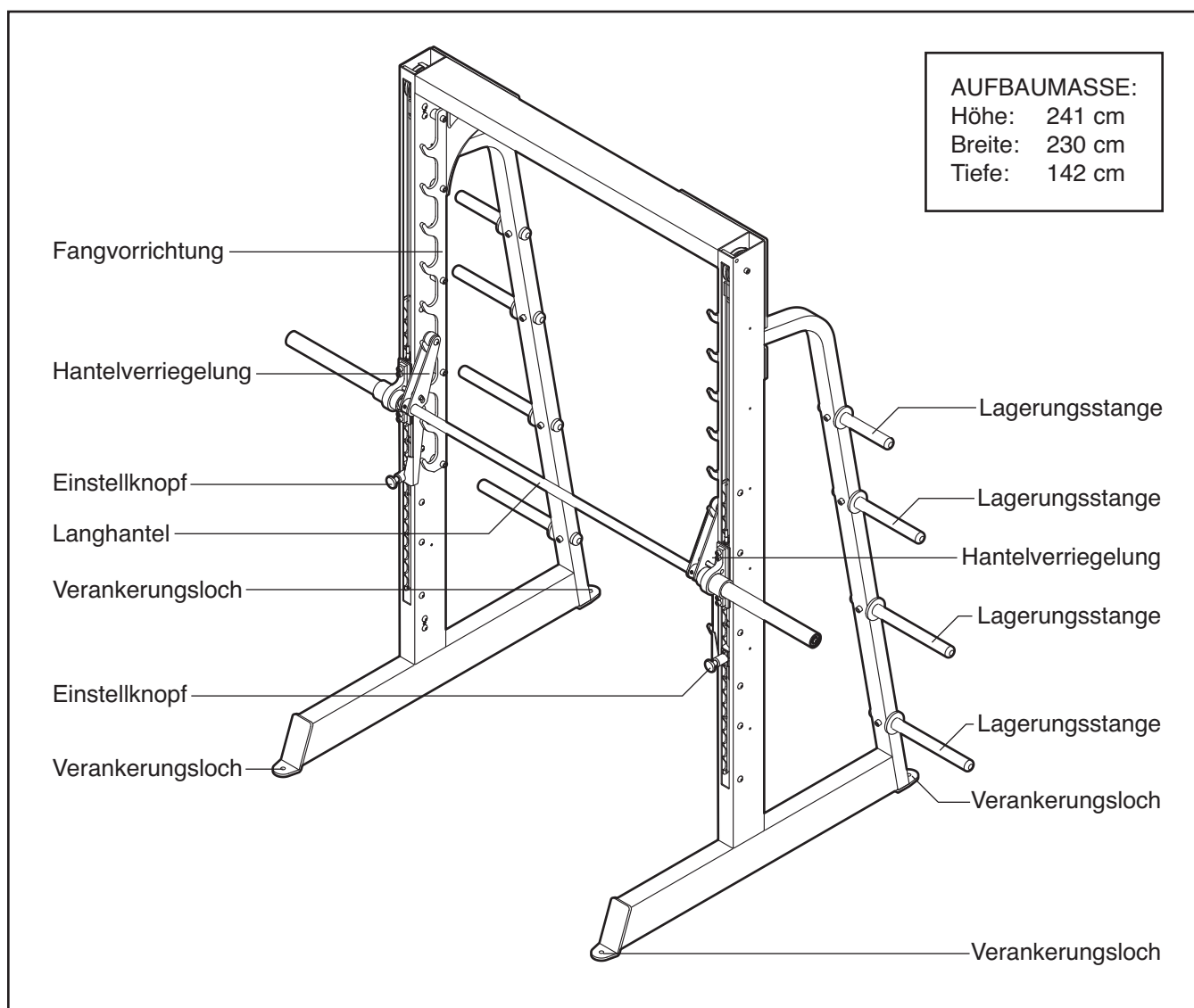
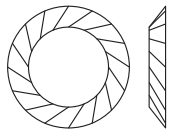
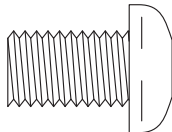


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

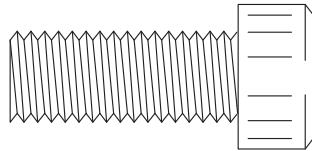
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Nummer in Klammern bezieht sich auf die Anzahl, die für die Montage gebraucht wird. **WICHTIG: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**



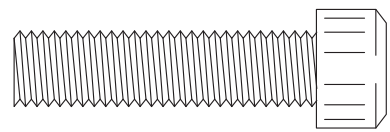
Zahnscheibe
(57)–8



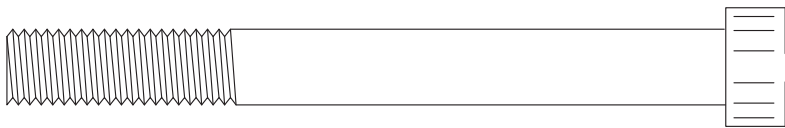
M10 x 15mm
Knopfschraube
(49)–6



M12 x 30mm
Zylinderschraube
(46)–8



M10 x 40mm
Zylinderschraube (44)–8



M10 x 95mm
Zylinderschraube (58)–2

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.

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

ein verstellbare
Schraubenschlüssel



ein Satz metrischer
Sechskantschlüsse



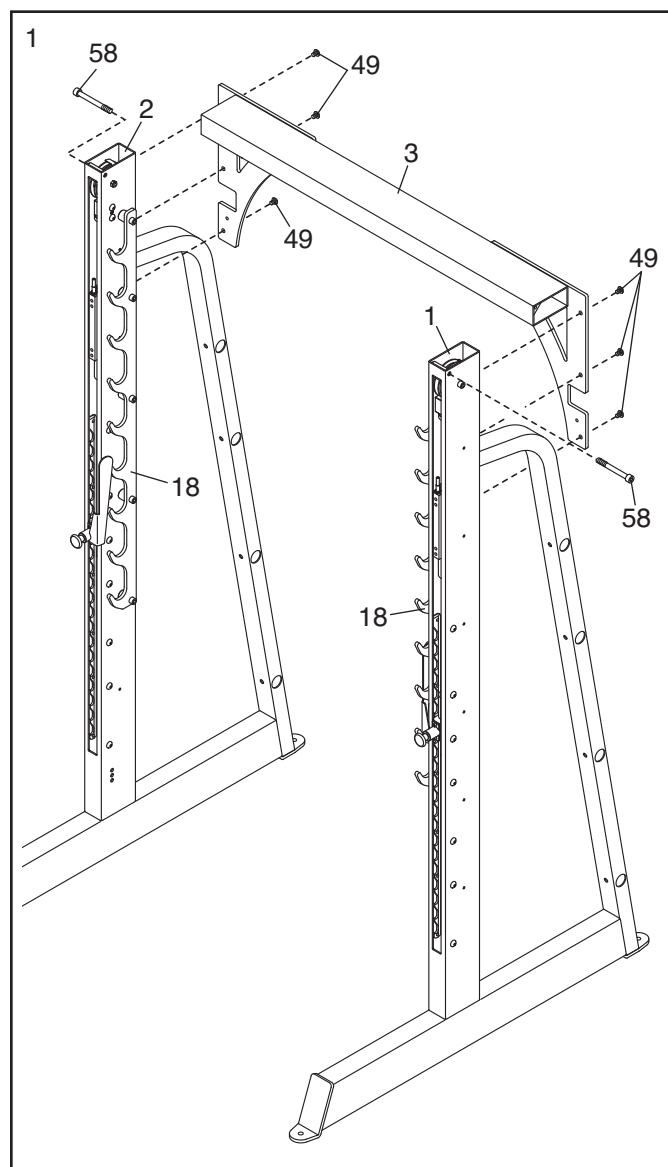
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat. **Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie kein elektrisches Werkzeug.**

1. Richten Sie den linken und den rechten Pfosten (1, 2) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass sich die Fangvorrichtungsplatten (18) an den angedeuteten Stellen befinden.**

Eine zweite Person soll die Pfosten (1, 2) halten, bis dieser Schritt vollendet ist.

Richten Sie die Rahmenröhre (3) so aus, wie abgebildet.

Befestigen Sie die Rahmenröhre (3) mit sechs M10 x 15mm Knopfschrauben (49) und zwei M10 x 95mm Zylinderschrauben (58) am linken und am rechten Pfosten (1, 2). **Tipp: Schrauben Sie die Knopfschrauben nur ein wenig an, ziehen Sie dann die Zylinderschrauben fest und schrauben Sie zuletzt die Knopfschrauben fest.**

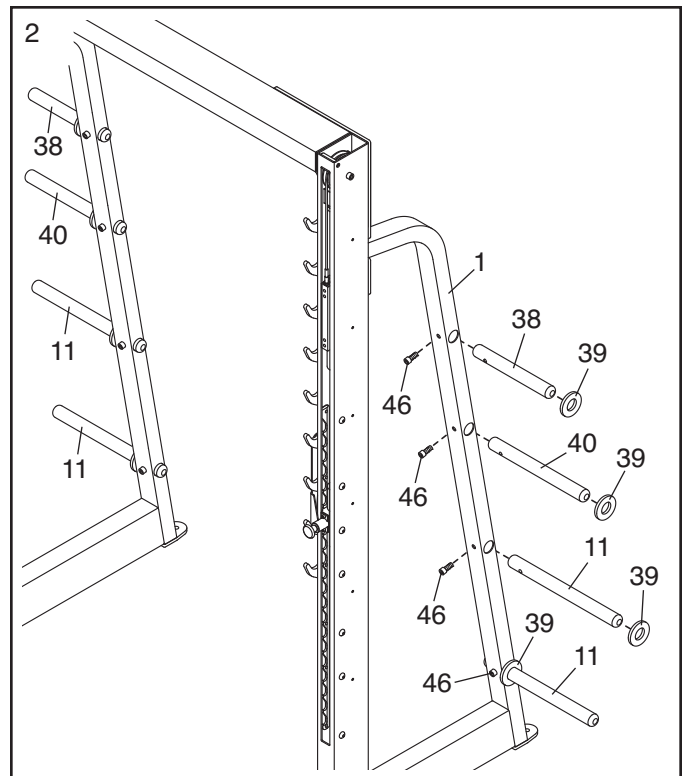


- Finden Sie die kurzen (38), die mittellangen (40) und die langen Lagerungsstangen (11).

Befestigen Sie an der angegebenen Stelle eine kurze Lagerungsstange (38) mit einer M12 x 30mm Zylinderschraube (46) am linken Pfosten (1).

Schieben Sie einen Gewichtsstoßdämpfer (39) auf die kurze Lagerungsstange (38).

Befestigen Sie die andere kurze (38), mittellange (40) und lange Lagerungsstange (11) auf die gleiche Weise.

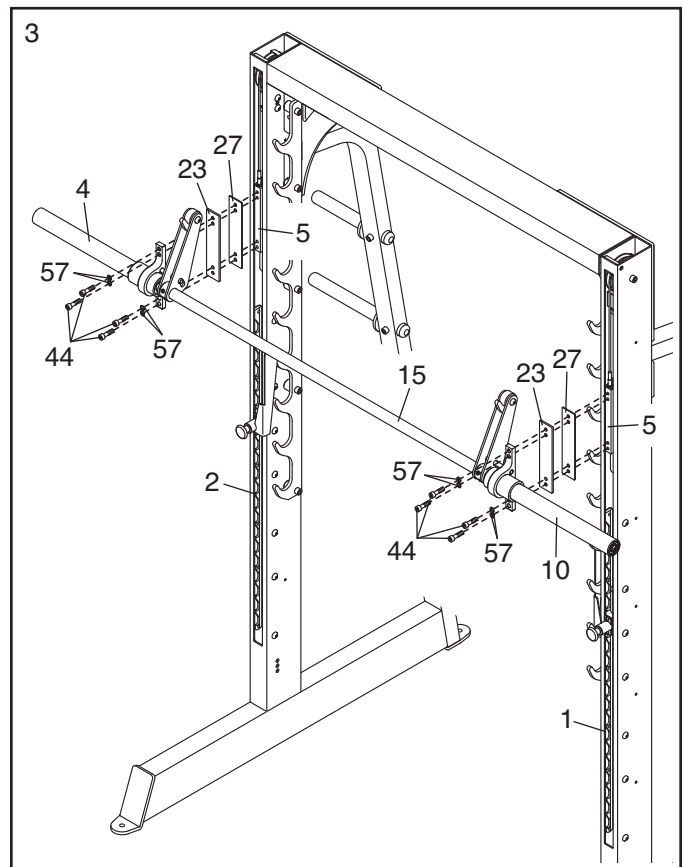


- Finden Sie die Hantelklammernplatten (23), welche aus Metall bestehen, und die Hantelhalterungsplatten (27), welche aus Plastik sind.

Eine zweite Person soll das Bauteil für die Hantel (15) an den linken und den rechten Pfosten (1, 2) hinhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.

Befestigen Sie die rechte Hantelklammer (4), eine Hantelklammernplatte (23) und eine Hantelhalterungsplatte (27) mit vier M10 x 40mm Zylinderschrauben (44) und vier Zahnscheiben (57) an der Hantelhalterung (5) innerhalb des rechten Pfostens (2).

Befestigen Sie die linke Hantelklammer (10) auf die gleiche Weise.



- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Zum Schutz des Bodens oder des Teppichs soll man eine Unterlage unter die Kraftstation legen.

EINSTELLUNG

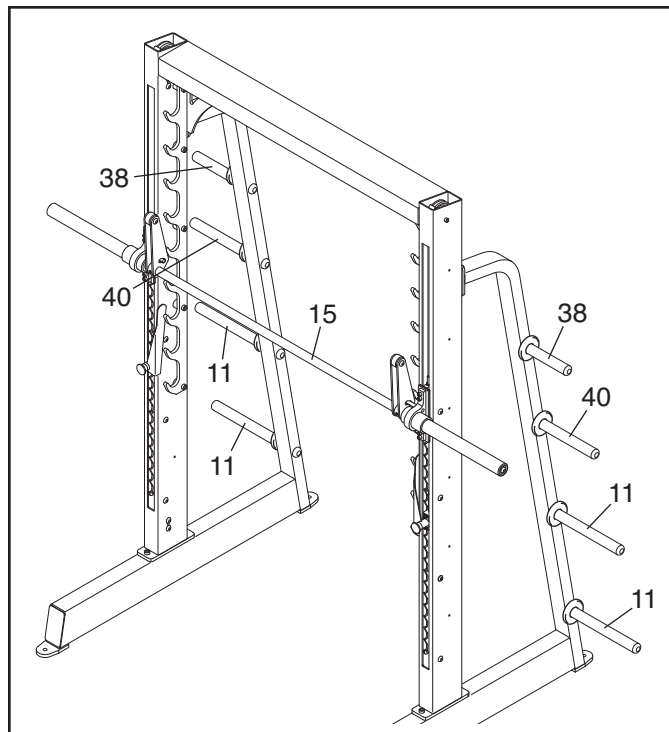
In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie man die Kraftstation einstellen kann. Jedes Mal, wenn man die Kraftstation verwendet, soll man sich vergewissern, dass alle Teile fest angezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

LAGERN DER GEWICHTE

Die Gewichte sollen auf den Lagerungsstangen (38, 40, 11) gelagert werden.

⚠️ WARNUNG: Jede kurze Lagerungsstange (38) kann bis zu 63 kg (126 Pfund) tragen. Jede mittellange Lagerungsstange (40) kann bis zu 91 kg (182 Pfund) tragen. Jede lange Lagerungsstange (11) kann bis zu 102 kg (204 Pfund) tragen. Geben Sie niemals mehr als ein Gesamtgewicht von 363 kg (726 Pfund) auf die Hantelstange (15) und die Lagerungsstangen zusammen.

Geben Sie keinesfalls mehr als 245 kg (490 Pfund) auf die Hantelstange (15). Man muss immer auf beide Seiten der Hantelstange das gleiche Gewicht aufladen.



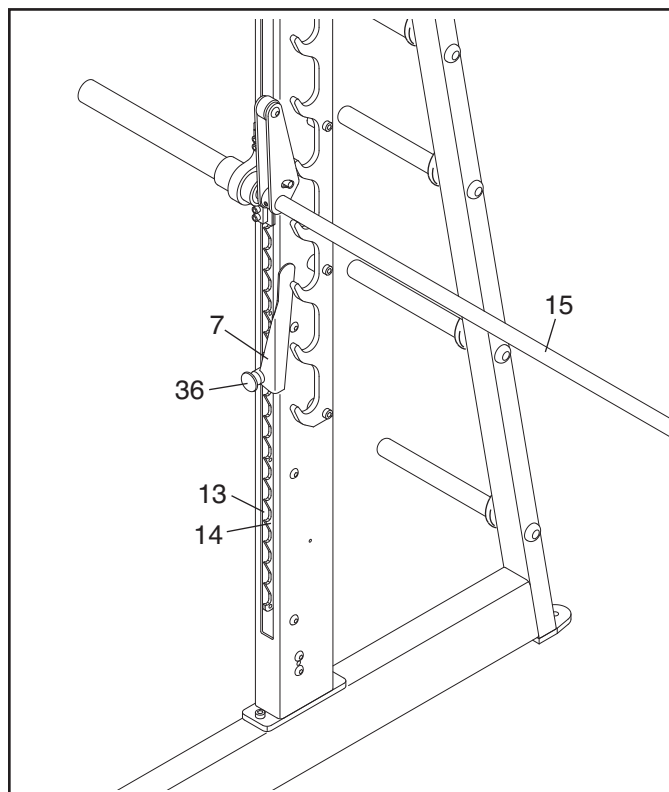
EINSTELLEN DER STOPP-INDIKATOREN

Der rechte Stopp-Indikator (7) und der linke Stopp-Indikator (nicht abgebildet) geben die niedrigste Stelle an, auf die die Hantel (15) während einer Übung heruntergelassen werden kann.

Um die Position des rechten Stopp-Indikators (7) zu verstellen, ziehen Sie den Einstellknopf (36) heraus und geben Sie den rechten Stopp-Indikator auf die gewünschte Höhe. Dann können Sie den Einstellknopf loslassen.

Stellen Sie den linken Stopp-Indikator (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise ein.

⚠️ WARNUNG: Stellen Sie den rechten Stopp-Indikator (7) und den linken Stopp-Indikator (nicht abgebildet) immer auf die gleiche Höhe ein und vergewissern Sie sich, dass diese vollständig in die Stopp-Platten (13, 14) eingerastet sind, bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen.



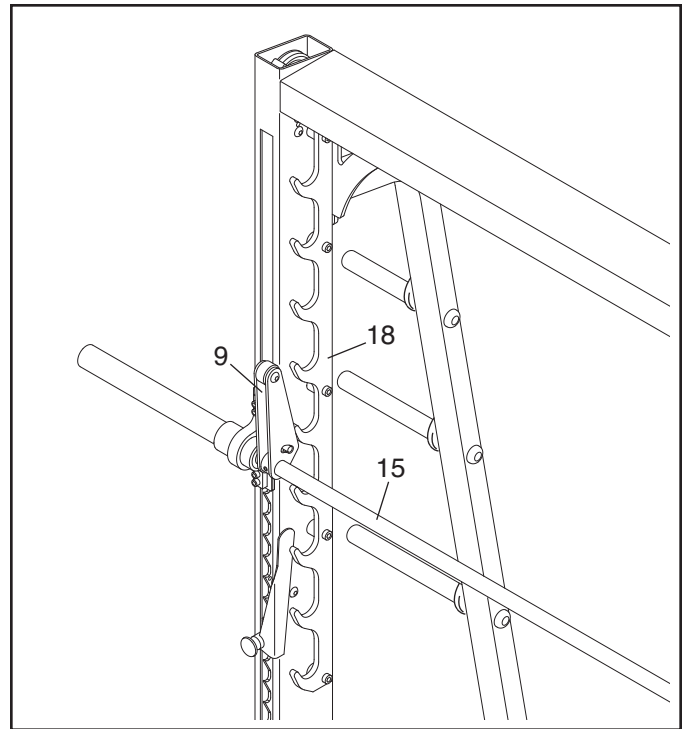
BENUTZEN DER LANGHANTEL

Geben Sie das gewünschte Gewicht (nicht im Lieferumfang enthalten) auf beide Seiten der Langhantel (15).

Heben Sie die Hantel (15) hoch und drehen Sie diese, um die Hantelverriegelungen (9) an den Fangvorrichtungsplatten (18) (nur eine Seite ist hier abgebildet) zu lösen.

Wenn man mit der Übung fertig ist, muss man die Hantel (15) wieder drehen, um die Hantelverriegelung (9) wieder einzurasten.

⚠️ WARNUNG: Vergewissern Sie sich immer, dass beide Hantelverriegelungen (9) ganz in die Fangvorrichtungsplatten (18) einklinken, bevor man die Hantel (15) losläßt.



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: Starke Reinigungsmittel und Scheuermittel werden die Aufkleber beschädigen. Verwenden Sie keine Lösungsmittel wie Farbverdünner, Peroleum, Benzin oder ähnliche Flüssigkeiten zur Reinigung des Geräts. Reinigen Sie rund um die Aufkleber**

mit besonderer Vorsicht. Verwenden Sie keine Lösungsmittel wie Lackver-dünner, Kerosin, Benzin oder ähnliche Flüssigkeiten.

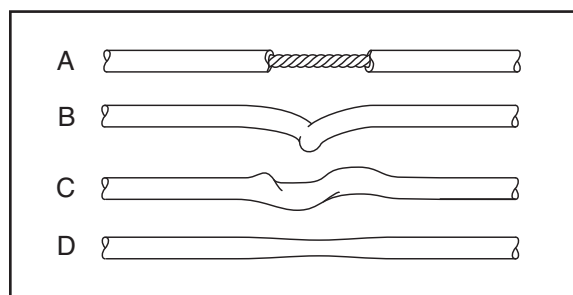
WÖCHENTLICHE WARTUNG

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.**

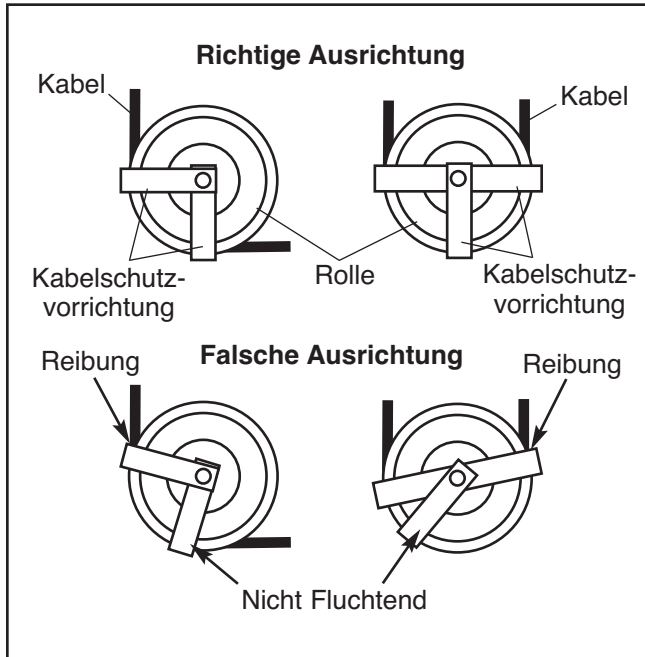
Kabel

1. Überprüfen Sie jedes Kabel auf seiner gesamten Länge, indem Sie langsam einen Bewegungsablauf am Kraftstation ausführen. Überprüfen Sie das Kabel, das außen am Kraftstation zu sehen ist, und das Kabel im Turm. Fahren Sie mit den Fingern am Kabel entlang und achten Sie besonders auf die Krümmungs- und Befestigungspunkte. Achten Sie auf folgende Anzeichen dafür, dass das Kabel abgenutzt sein kann und ersetzt werden muss:
 - A. ein verschlissener oder rissiger Kabelmantel, durch den bereits das Kabel zu sehen ist
 - B. ein abgeknicktes oder stark gekrümmtes Kabel
 - C. ein gekräuselter oder verdrehter Mantel
 - D. ein gedehnter Kabelmantel, der eine Verdünnung des Querschnitts aufweist



Kabelschutzvorrichtungen

Überprüfen Sie die Kabelschutzvorrichtungen und sorgen Sie dafür, dass sich die Kabel nicht an ihnen scheuern und dass sie die Kabel in der Rollennut halten. Falls die Kabelschutzvorrichtung nicht korrekt ausgerichtet ist, lösen Sie die Schraube leicht, richten Sie die Kabelschutzvorrichtung neu aus und ziehen Sie die Schraube wieder an.



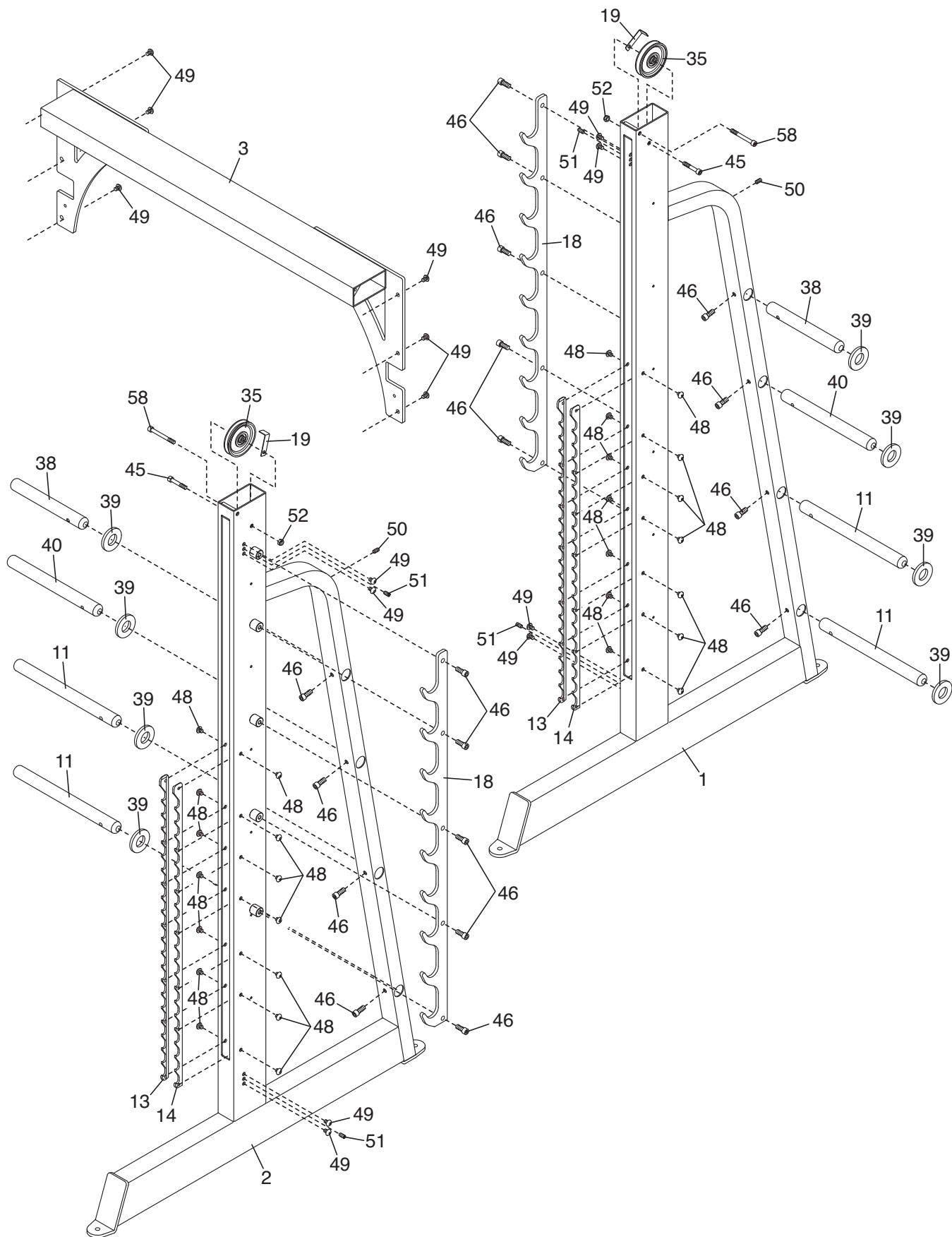
SCHMIERUNG DER GEWICHTEFÜHRUNG

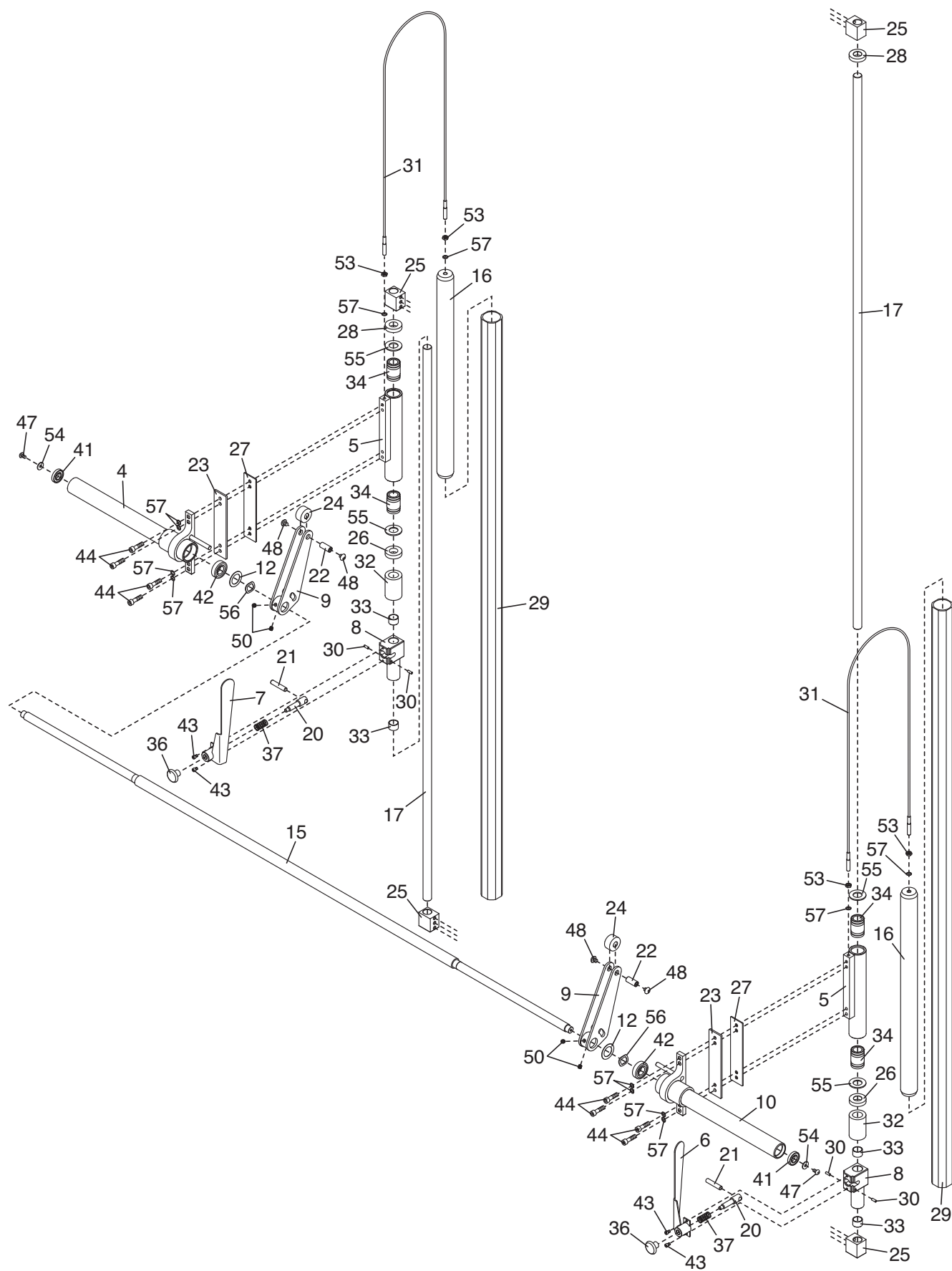
Reinigen und schmieren Sie die Gewichteführung auf ganzer Länge, indem Sie sie mit einem weichen Lappen abwischen, den Sie mit 10W-40 oder 10W-30 Motoröl befeuchtet haben. Tragen Sie eine nur dünne Schicht auf der ganzen Länge der Gewichteführung auf. **Verwenden Sie keine TEFLON®-haltigen Schmiermittel.**

ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Linker Pfosten	31	2	Kabel
2	1	Rechter Pfosten	32	2	Großer Stoßdämpfer
3	1	Rahmenröhre	33	4	Fangvorrichtungsbuchse
4	1	Rechte Langhantelklammer	34	4	Hantelführungsbuchse
5	2	Hantelhalterung	35	2	Rolle
6	1	Linker Stopp-Indikator	36	2	Einstellknopf
7	1	Rechter Stopp-Indikator	37	2	Feder
8	2	Fangvorrichtungshalterung	38	2	Kurze Lagerungsstange
9	2	Langhantelverriegelung	39	8	Gewichtsstoßdämpfer
10	1	Linke Hantelklammer	40	2	Mittellange Lagerungsstange
11	4	Long Lagerungsstange	41	2	Kleines Hantellager
12	2	Stopp-Ring	42	2	Großes Hantellager
13	2	Rechte Stopp-Platte	43	4	M6 x 10mm Zylinderschraube
14	2	Linke Stopp-Platte	44	8	M10 x 40mm Zylinderschraube
15	1	Langhantel	45	2	M10 x 60mm Zylinderbolzen
16	2	Gegengewicht	46	18	M12 x 30mm Zylinderschraube
17	2	Hantelführungsstange	47	2	M8 x 15mm Knopfschraube
18	2	Fangvorrichtungsplatte	48	32	M10 x 10mm Knopfschraube
19	2	Kabelklappe	49	14	M10 x 15mm Knopfschraube
20	2	Fangvorrichtungsstift	50	6	M10 x 10mm Feststellschraube
21	2	Fangvorrichtungsstange	51	4	M10 x 20mm Feststellschraube
22	2	Rollenachse	52	2	Selbsthemmende M10 Mutter
23	2	Hantelklammernplatte	53	4	M10 Mutter
24	2	Sperrenrolle	54	2	M8 Scheibe
25	4	Hantelführungsklammer	55	4	Haltering
26	2	Führungsunterlegscheibe	56	2	Wellenscheibe
27	2	Hantelführungsplatte	57	12	Zahnscheibe
28	2	Kleiner Stoßdämpfer	58	2	M10 x 95mm Zylinderschraube
29	2	Gegengewichtsführung	*	–	Bedienungsanleitung
30	4	Fangvorrichtungshalterungsstift			

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

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