

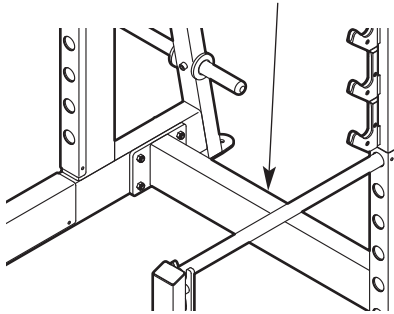
FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Squat Rack

Modell-Nr. F212.1

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.



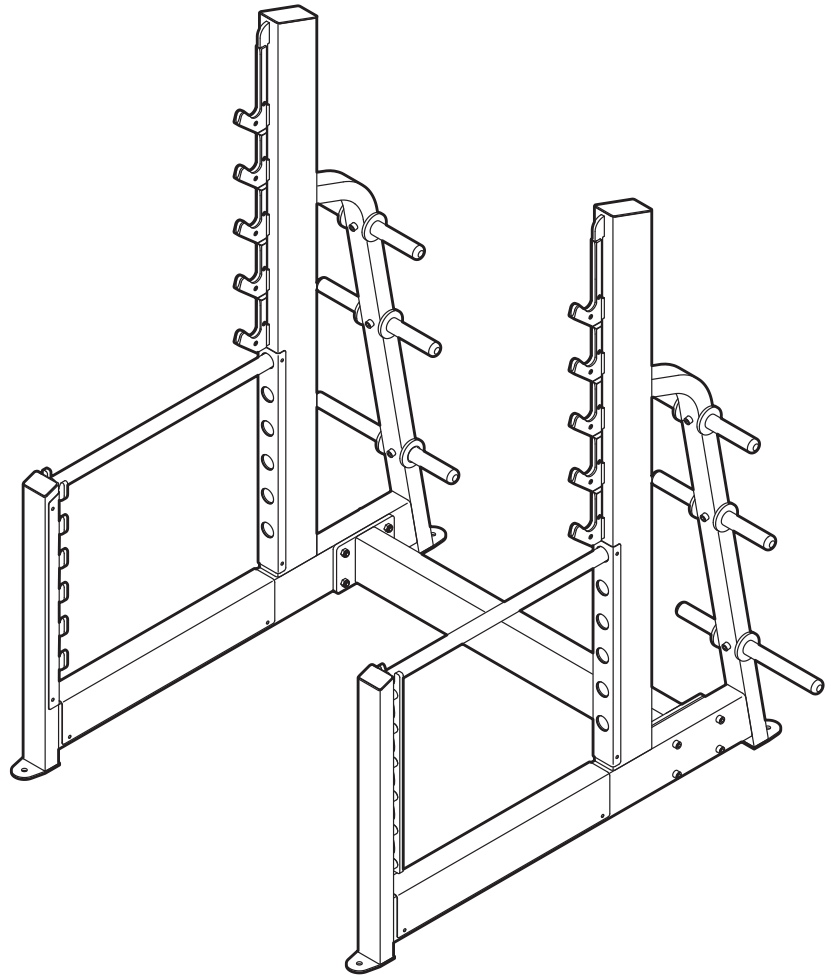
FRAGEN?

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

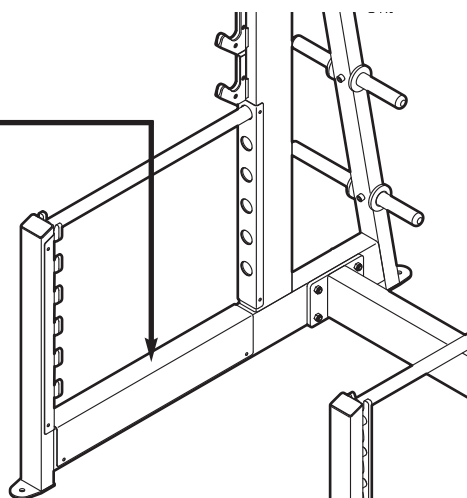
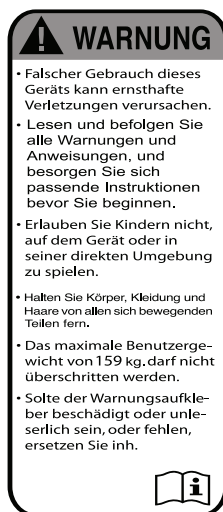


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE UND EINSTELLUNG	5
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	8
TEILELISTE	10
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite 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 dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) 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 einer ebenen 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 Art von Verletzung oder Unregelmässigkeit der Kraftstation dem Personal sofort zu melden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg, ein maximales Gewicht der Hantelscheiben, inklusive der Hantelstange (nicht im Lieferumfang enthalten), von 272 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 431 kg zugelassen.
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. 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.

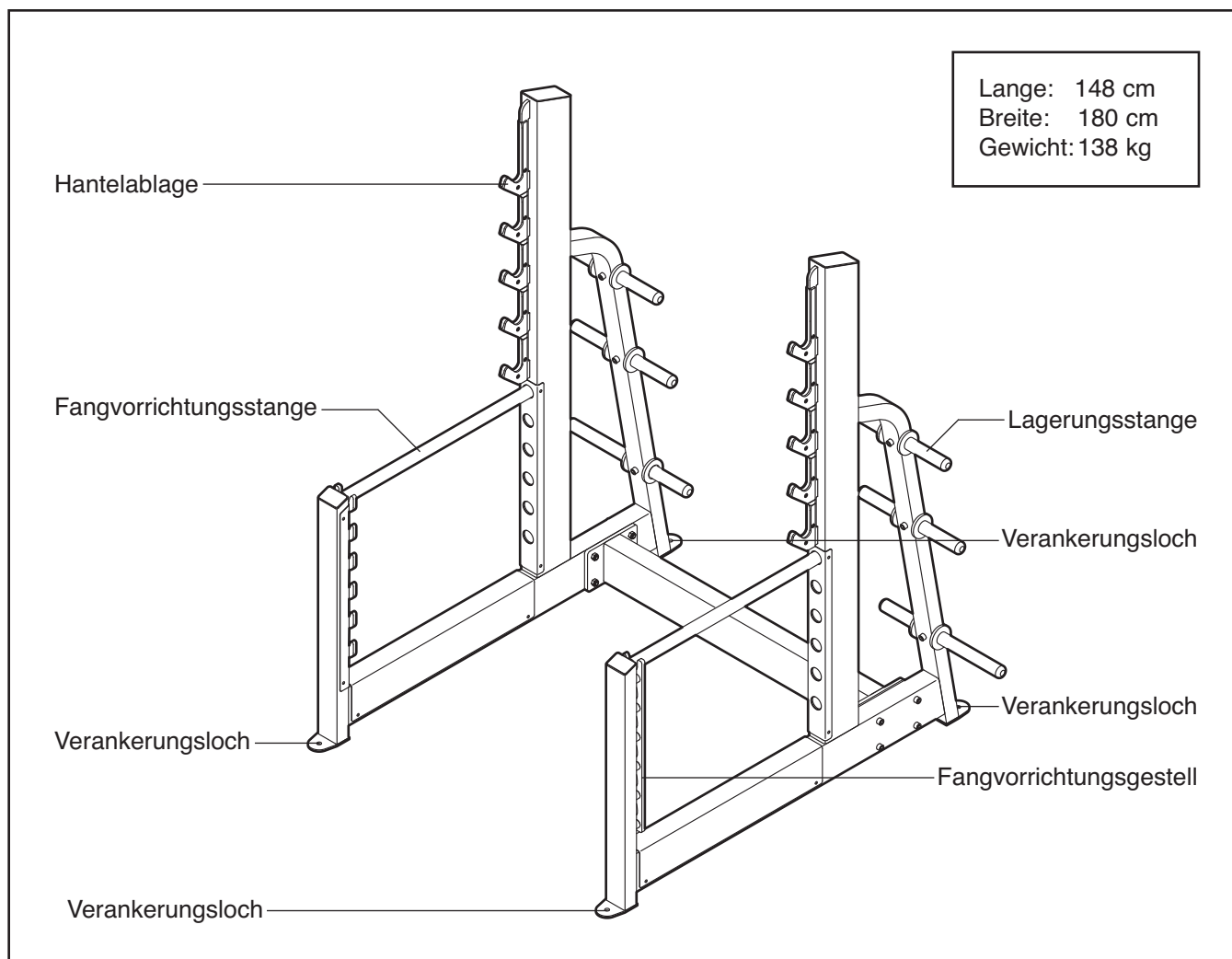
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK (Olympia Kniebeugenständer) Kraftstation entschieden haben. Die OLYMPIC SQUAT RACK ist dafür bestimmt, die Hauptmuskelgruppen Ihres Unterkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist Ihren Körper zu stärken, oder dramatische Muskelgrösse und Stärke zu entwickeln, die OLYMPIC SQUAT RACK wird Ihnen helfen, die gewünschten spezifischen Ergebnisse 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 Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien-nummer 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.



MONTAGE UND EINSTELLUNG

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 Kraftbank 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):

Einen verstellbare
Schraubenschlüssel



Ein metrischer Sechskantschlüssel

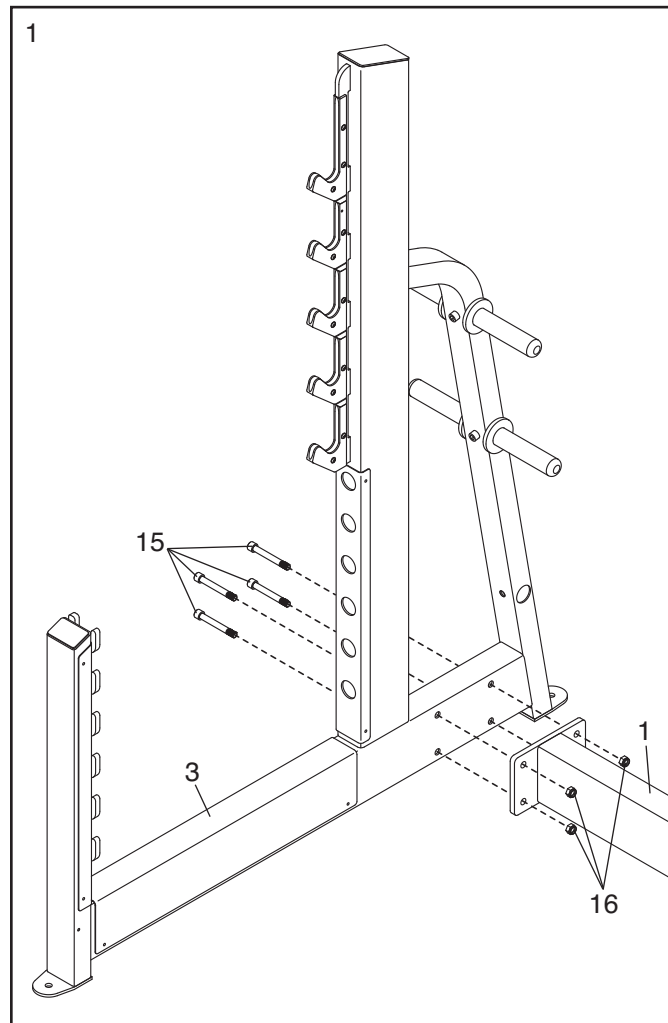


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Finden Sie den rechten Rahmen (3), welcher durch einen Aufkleber mit dem Buchstaben „R“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Richten Sie den rechten Rahmen und die Basis (1) dann so aus, wie abgebildet.

Befestigen Sie den rechten Rahmen (3) mit vier M12 x 95mm Zylinderbolzen (15) und vier selbsthemmenden M12 Muttern (16) (nur drei sind hier abgebildet) an der Basis (1).

Befestigen Sie den linken Rahmen (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an der Basis (1).



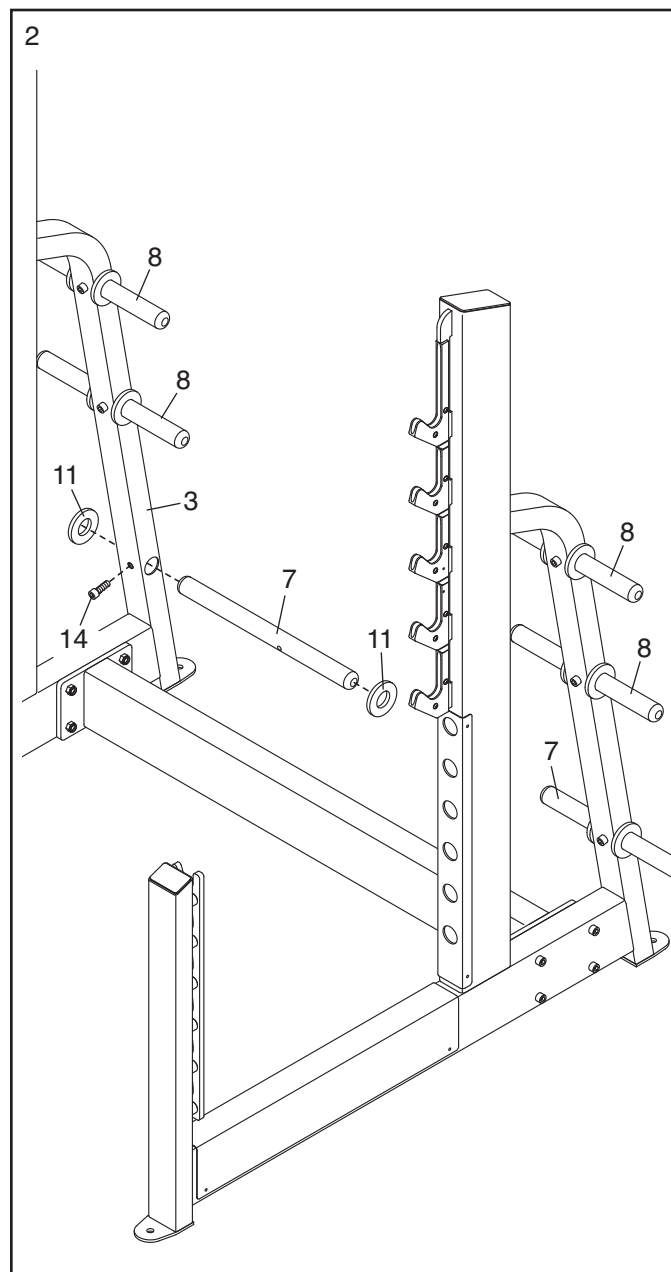
2. Finden Sie die zwei langen Lagerungsstangen (7) und die vier kurzen Lagerungsstangen (8).

Schieben Sie eine lange Lagerungsstange (7) durch das unterste Loch am rechten Rahmen (3). Befestigen Sie die lange Lagerungsstange mit einer M12 x 35mm Zylinderschraube (14).

Schieben Sie je einen Gewichtsstoßdämpfer (11) auf beide Seiten der langen Lagerungsstange (7).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen langen Lagerungsstange (7) und mit den kurzen Lagerungsstangen (8).

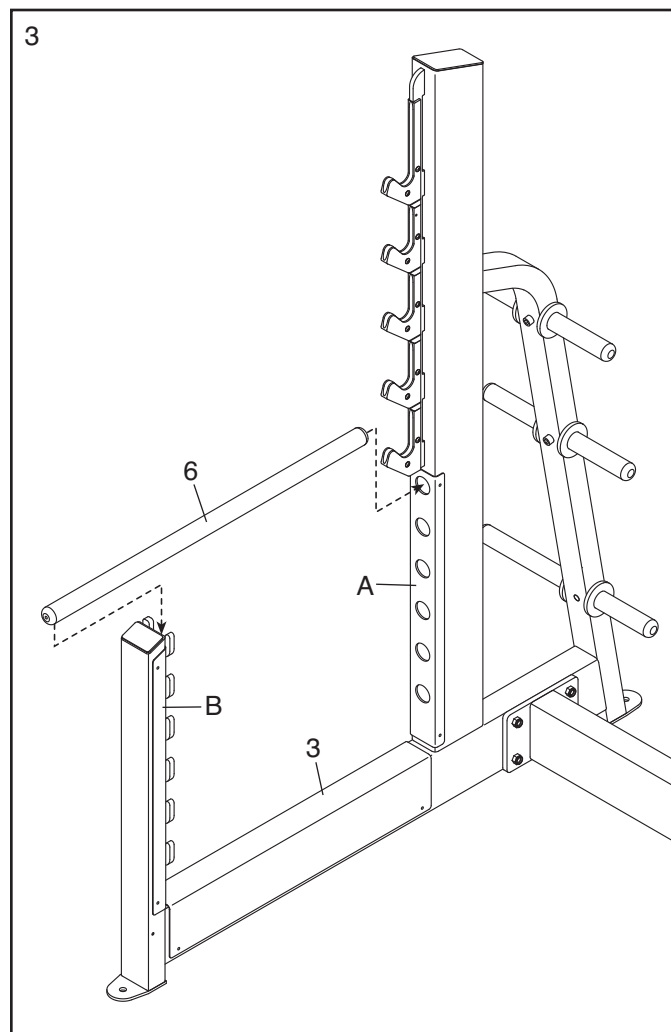
⚠️ WARNUNG: Jede lange Lagerungsstange kann bis zu 102 kg tragen. Jede kurze Lagerungsstange kann bis zu 68 kg tragen. Geben Sie niemals mehr als 272 kg, inklusive der Hantelstange (welche nicht im Lieferumfang enthalten ist), auf die Ablagen und auf die Lagerungsstangen. Geben Sie immer das gleiche Gewicht auf beide Seiten der Hantelstange.



3. Schieben Sie eine Fangvorrichtungsstange (6) auf gewünschter Höhe durch die Fangvorrichtungsgestelle am rechten Rahmen (3). **Tipp: Schieben Sie erst die Fangvorrichtungsstange durch ein Loch am Fangvorrichtungsgestell A und dann durch das Fangvorrichtungsgestell B.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.

Vergewissern Sie sich, dass sich die linke und die rechte Fangvorrichtungsstange (6) auf gleicher Höhe befinden.



4. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter die Kraftstation.

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

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.

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

Metallteile

Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben und ziehen Sie sie an, falls erforderlich.

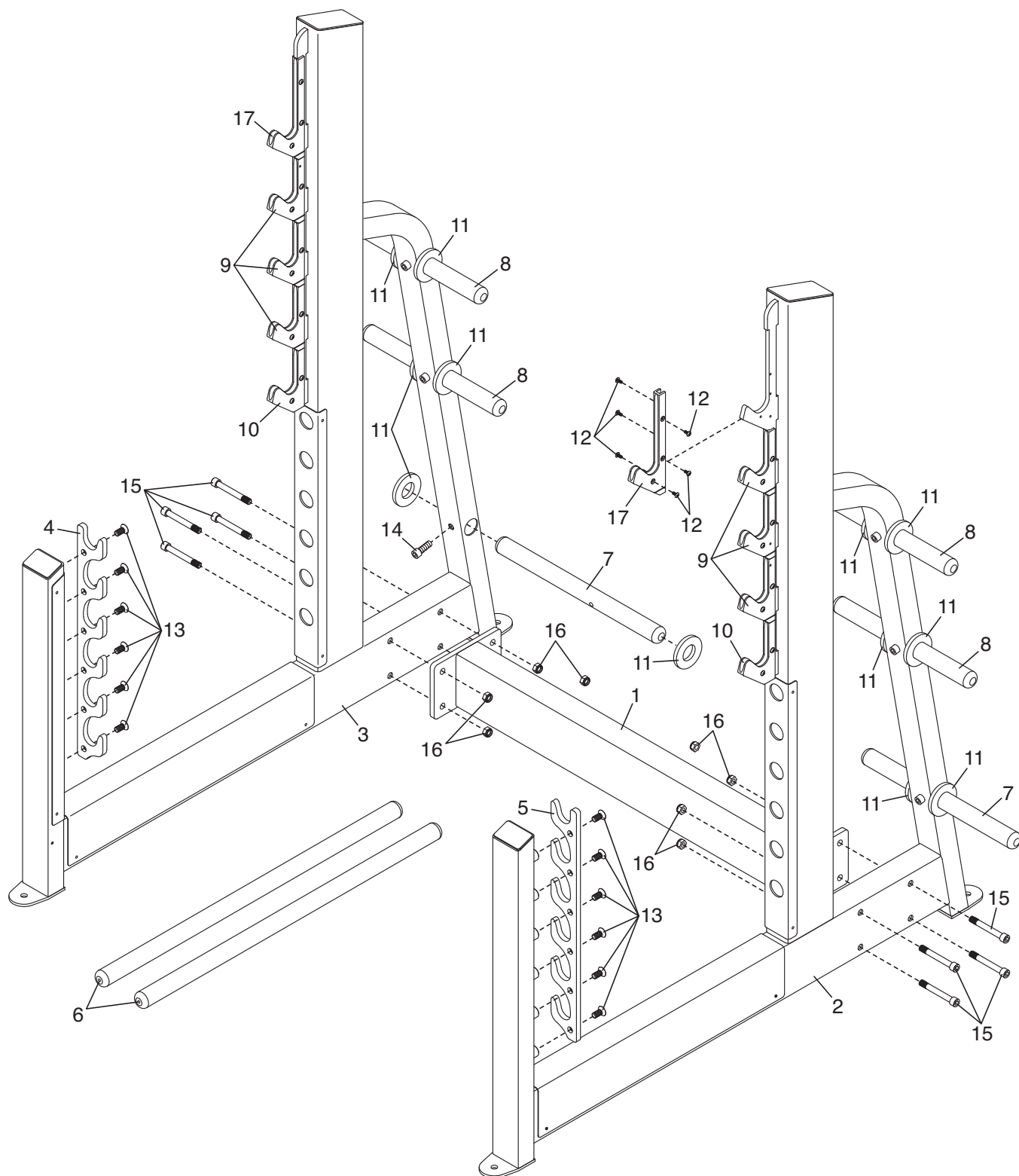
ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. F212.1 R0411A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis	10	2	Abdeckung d. unteren Ablage
2	1	Linker Rahmen	11	12	Gewichtsstoßdämpfer
3	1	Rechter Rahmen	12	44	M5 x 12mm Schraube
4	1	Rechtes Fangvorrichtungsgestell	13	12	M12 x 25mm Senkkopfschraube
5	1	Linkes Fangvorrichtungsgestell	14	6	M12 x 35mm Zylinderschraube
6	2	Fangvorrichtungsstange	15	8	M12 x 95mm Zylinderbolzen
7	2	Lange Lagerungsstange	16	8	Selbsthemmende M12 Mutter
8	4	Kurze Lagerungsstange	17	2	Abdeckung d. oberen Ablage
9	6	Abdeckung d. mittleren Ablage	*	—	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

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