

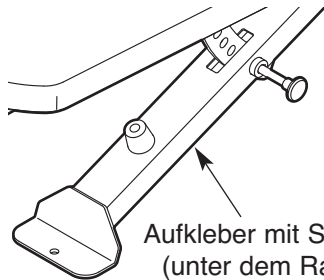


Abdominal Bench

Model No. F213.0

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem Rahmen)

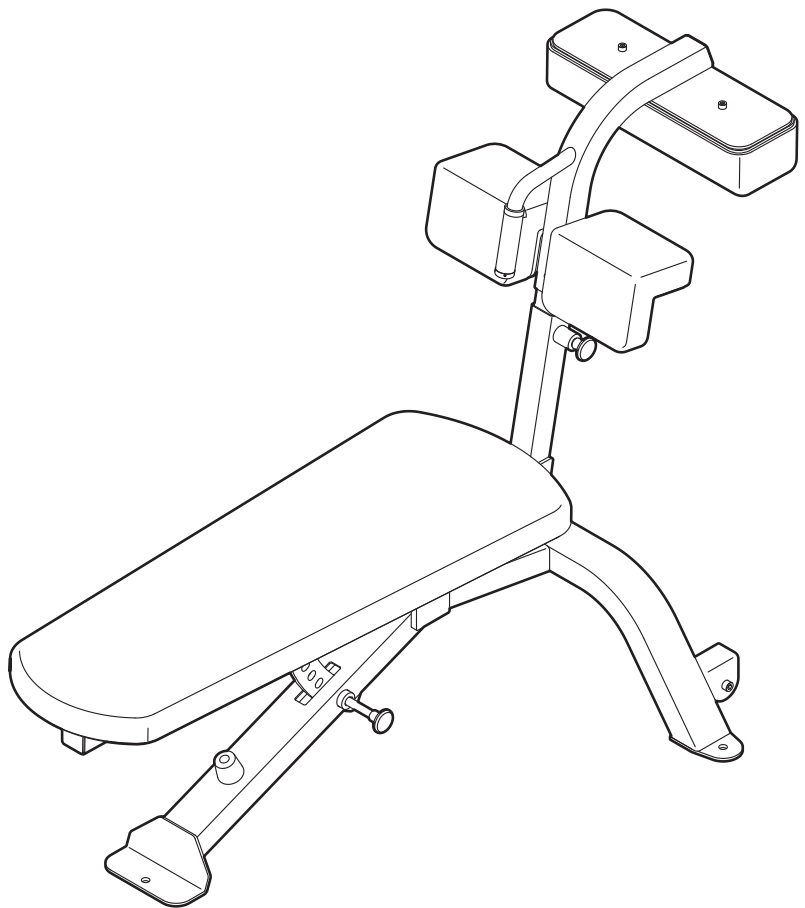
FRAGEN?

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

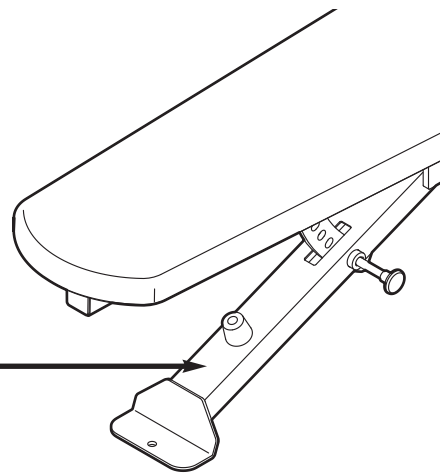
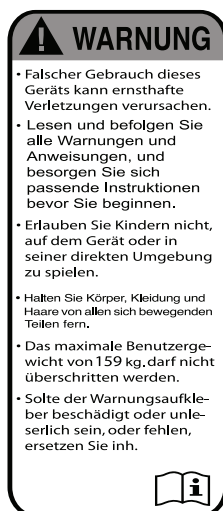


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE UND EINSTELLUNG	5
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	7
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 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 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 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 maximales Benutzergewicht von 159 kg zugelassen. Verwenden Sie die Kraftstation nicht mit Gewichten.
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.

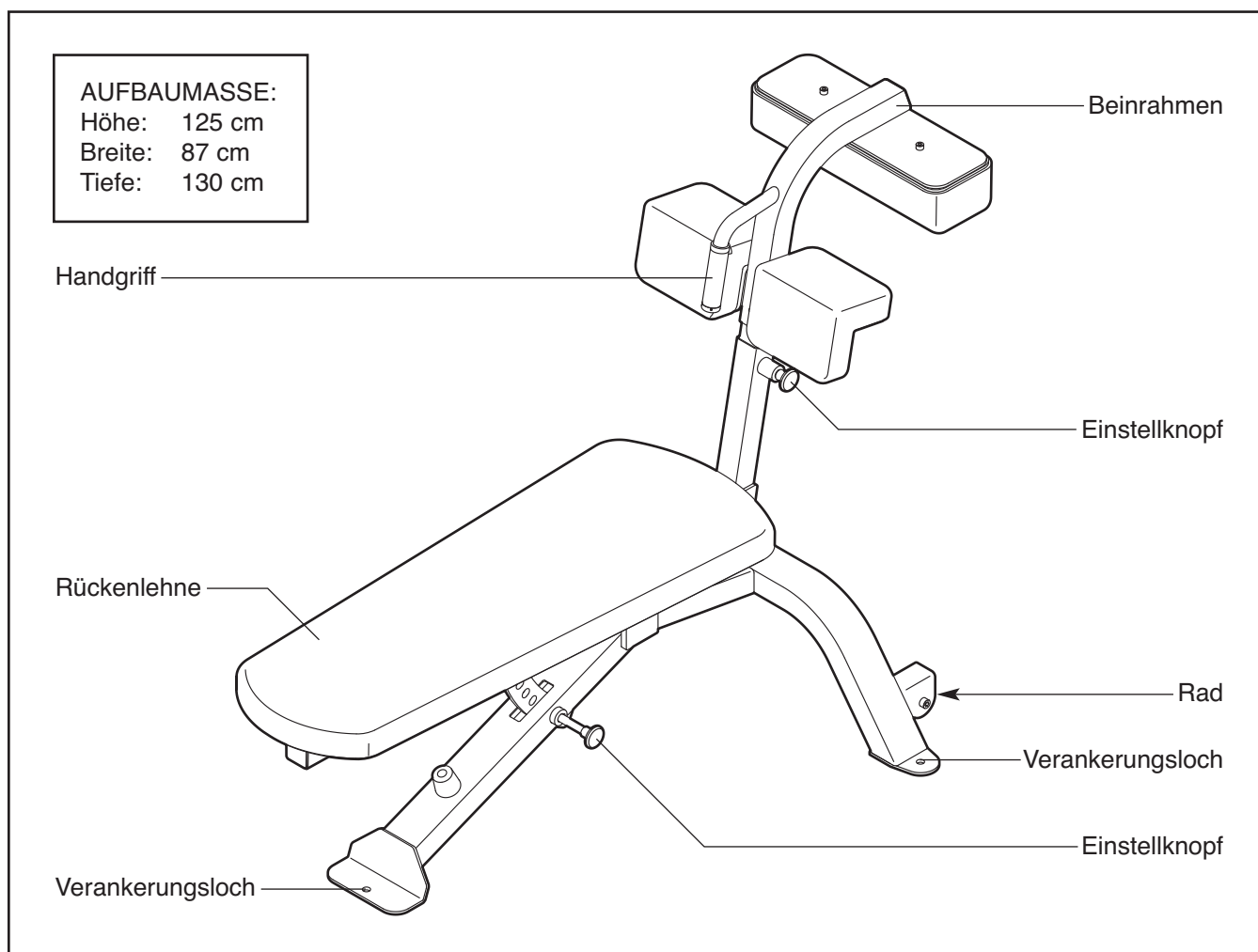
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH (bauchmaschine) Kraftstation entschieden haben. Das ABDOMINAL BENCH ist dafür bestimmt, Ihnen bei der Entwicklung der Hauptmuskelgruppen Ihres Oberkörpers zu helfen. Ob es Ihr Ziel ist Ihren Körper zu tonen, oder dramatische Muskelgrösse und Stärke zu entwickeln, das ABDOMINAL BENCH 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 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

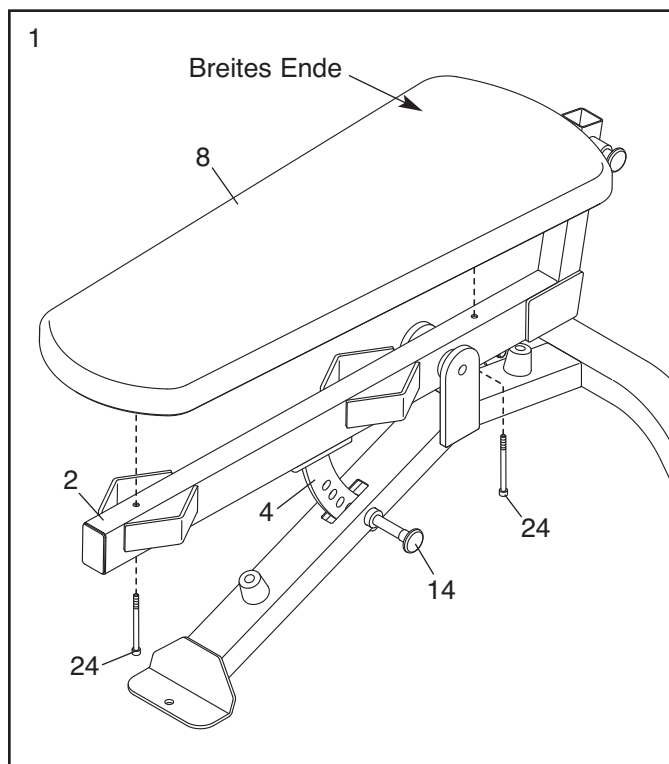
Geben Sie alle Teile an einen dafür Kraftstation Or ; Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist. **Zur Montage braucht man ein Satz metrischer Sechskantschlüsse (nicht beinhaltet).**

1. Richten Sie die Rückenlehne (8) so aus, dass sich das breite Ende in der angegebenen Position befindet.

Befestigen Sie die Rückenlehne (8) mit zwei M8 x 105mm Zylinderschrauben (24) am Rückenlehnenrahmen (2).

Um den Anstieg der Rückenlehne (8) zu verändern, halten Sie die Rückenlehne erst mit einer Hand fest und ziehen Sie den ange deuteten Knopf (14) nach außen. Geben Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Knopf in ein Loch an der Einstellklammer (4) einklinken.

Vergewissern Sie sich, dass der Knopf fest in einem Loch an der Einstellklammer eingerastet ist.



2. Entfernen Sie die M10 x 16mm Schraube (31) vom Rückenlehnenrahmen (2).

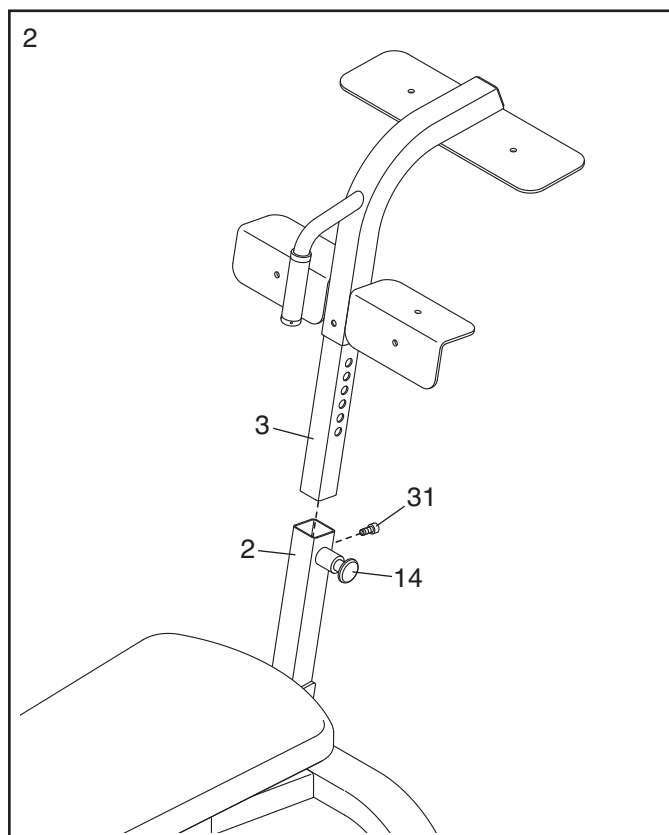
Richten Sie den Beinrahmen (3) so aus, wie abgebildet.

Ziehen Sie den ange deuteten Knopf (14) nach außen und schieben Sie den Beinrahmen (3) durch den Rückenlehnenrahmen (2). Lassen Sie dann den Knopf an einem der Einstelllöcher am Beinrahmen einklinken.

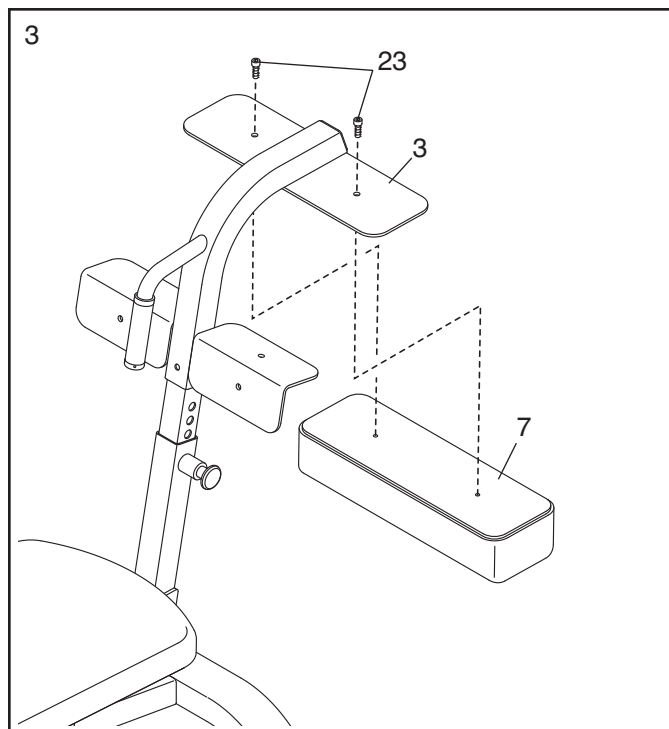
Ziehen Sie die M10 x 16mm Schraube (31) am Rückenlehnenrahmen (2) fest.

Um die Höhe des Beinrahmens (3) zu verstellen, halten Sie den Beinrahmen erst mit einer Hand fest und ziehen Sie den ange deuteten Knopf (14) nach außen. Geben Sie den Beinrahmen in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Knopf in ein Einstelloch am Beinrahmen einklinken.

Vergewissern Sie sich, dass der Knopf fest in einem Einstelloch am Beinrahmen eingerastet ist.



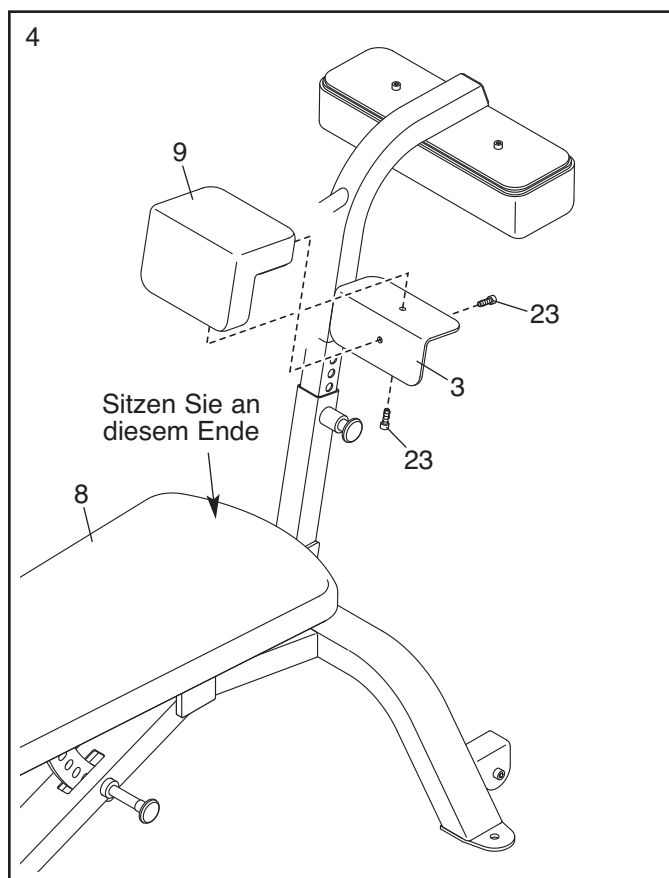
3. Befestigen Sie ein großes Polster (7) mit zwei M8 x 25mm Zylinderschrauben (23) am Beinrahmen (3).



4. Befestigen Sie ein kleines Polster (9) mit zwei M8 x 25mm Zylinderschrauben (23) am Beinrahmen (3).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen kleinen Polster (nicht abgebildet).

⚠️ WARNUNG: Setzen Sie sich nur auf das angedeutete Ende der Rückenlehne (8). Setzt man sich auf das andere Ende, dann fällt die Kraftstation um. Verwenden Sie die Kraftstation nur mit den Beinen unterm Beinrahmen (3).



5. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen wurden.

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: 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

Metalteile

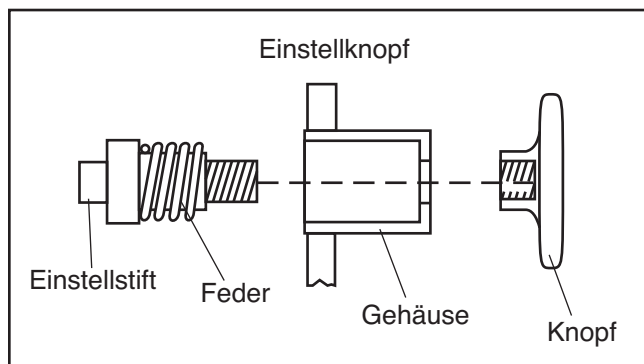
Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben und ziehen Sie sie an, falls erforderlich. **WICHTIG: Alle FREEMOTION-Polsterungen sind mit dichtem Sperrholz mit Einschlagmuttern verstärkt, mit denen die Polster an den Kraftstation geschraubt werden können. Da die Einschlagmuttern vom Sperrholz gehalten werden,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

Räder

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

Einstellknopf

Sollte ein Einstellknopf stecken bleiben, dann muss man ihn schmieren. Nehmen Sie den Knopf auseinander und geben Sie etwas von dem leichten Lithiumfett auf die Teile des Knopfes. Stellen Sie den Knopf dann mithilfe des Diagramms wieder zusammen. Sollte der Einstellknopf immer noch nicht richtig funktionieren, muss man vielleicht die Feder ersetzen. Die Information zur Bestellung einer neuen Feder finden **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

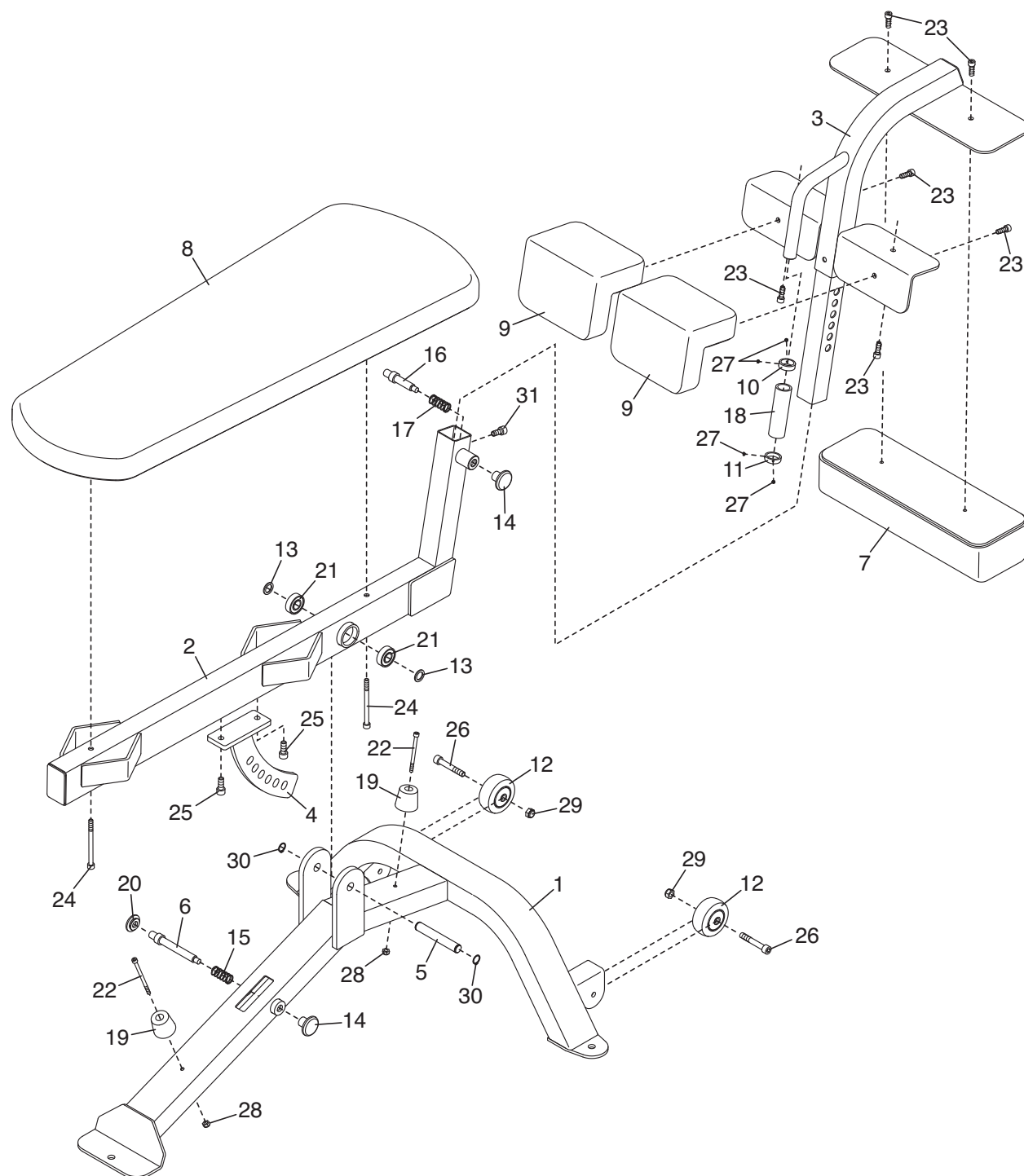


ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis	17	1	Obere Feder
2	1	Rückenlehnenrahmen	18	1	Handgriff
3	1	Beinrahmen	19	2	Stoßdämpfer
4	1	Einstellklammer	20	1	Basiskappe
5	1	Achse	21	2	Lager
6	1	Großer Einstellstift	22	2	M6 x 65mm Zylinderbolzen
7	1	Großes Polster	23	6	M8 x 25mm Zylinderschraube
8	1	Rückenlehne	24	2	M8 x 105mm Zylinderschraube
9	2	Kleines Polster	25	2	M10 x 25mm Zylinderschraube
10	1	Manschette	26	2	M10 x 65mm Zylinderbolzen
11	1	Kappe	27	4	M4 x 3mm Feststellschraube
12	2	Rad	28	2	Selbsthemmende M6 Mutter
13	2	Nylon-Abstandhalter	29	2	Selbsthemmende M10 Mutter
14	2	Knopf	30	2	Sprengring
15	1	Untere Feder	31	1	M10 x 16mm Schraube
16	1	Kleiner Einstellstift	*	–	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