

FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

Modell-Nr. F214.0

Serien-Nr. _____

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



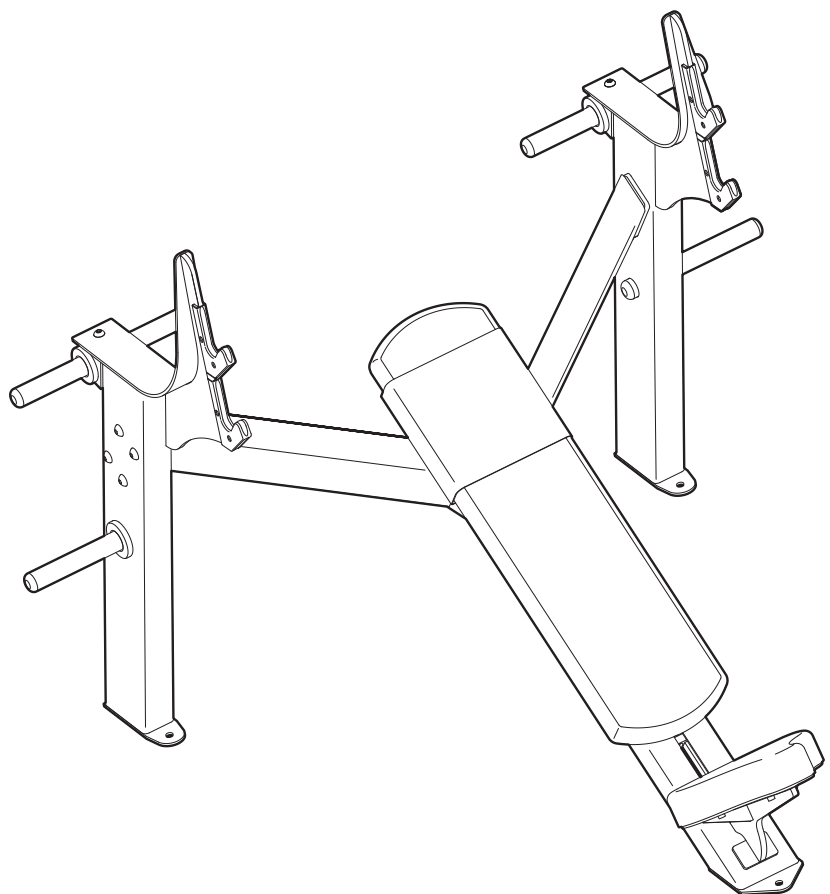
BEDIENUNGSANLEITUNG

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.

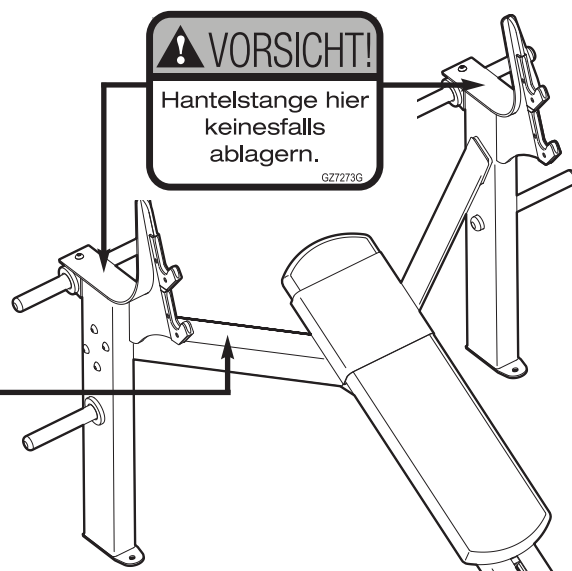
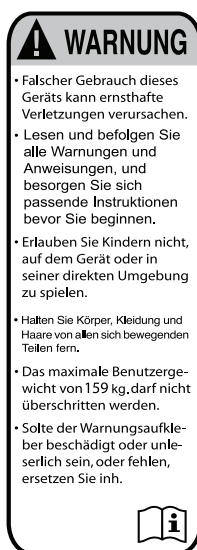


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
Diagramm für die Identifizierung der Teile	5
Montage	6
Anpassungen	9
Wartung und Fehlersuche	10
Teileliste/Detailzeichnung	11
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen	Rückseite

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden 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: Die Aufkleber sind 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 wurde so konstruiert, dass es ein maximales Benutzergewicht von 159 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 272 kg trägt. Benutzen Sie die Kraftstation nicht mit mehr Gewicht als 431 kg, die Hantel mit eingeschlossen. Hinweis: Die Kraftstation wird nicht mit einer Hantel oder Gewichten geliefert.
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. Hände und Füße sollten von beweglichen Teilen fern gehalten werden. Lehnen Sie sich nicht mit den Händen an der Kraftstation an, wenn es in Gebrauch ist.
13. Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte bereit sein, die Hantel zu fangen, falls Sie eine Wiederholung nicht vollenden können.
14. Zu anstrengendes Trainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie sich der Ohnmacht nahe fühlen, oder Sie Schmerzen während des Trainings empfinden, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns dafür, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC INCLINE BENCH Kraftstation entschieden haben. Der OLYMPIC INCLINE BENCH wurde so entwickelt, dass es Ihnen bei der Entwicklung der Hauptmuskelgruppen Ihres Oberkörpers hilft. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper in Form zu bringen oder Ihre Muskeln drastisch zu vergrößern und zu stärken, der OLYMPIC INCLINE BENCH wird Ihnen helfen das spezielle Ergebnis, das Sie sich wünschen, zu erreichen.

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 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.

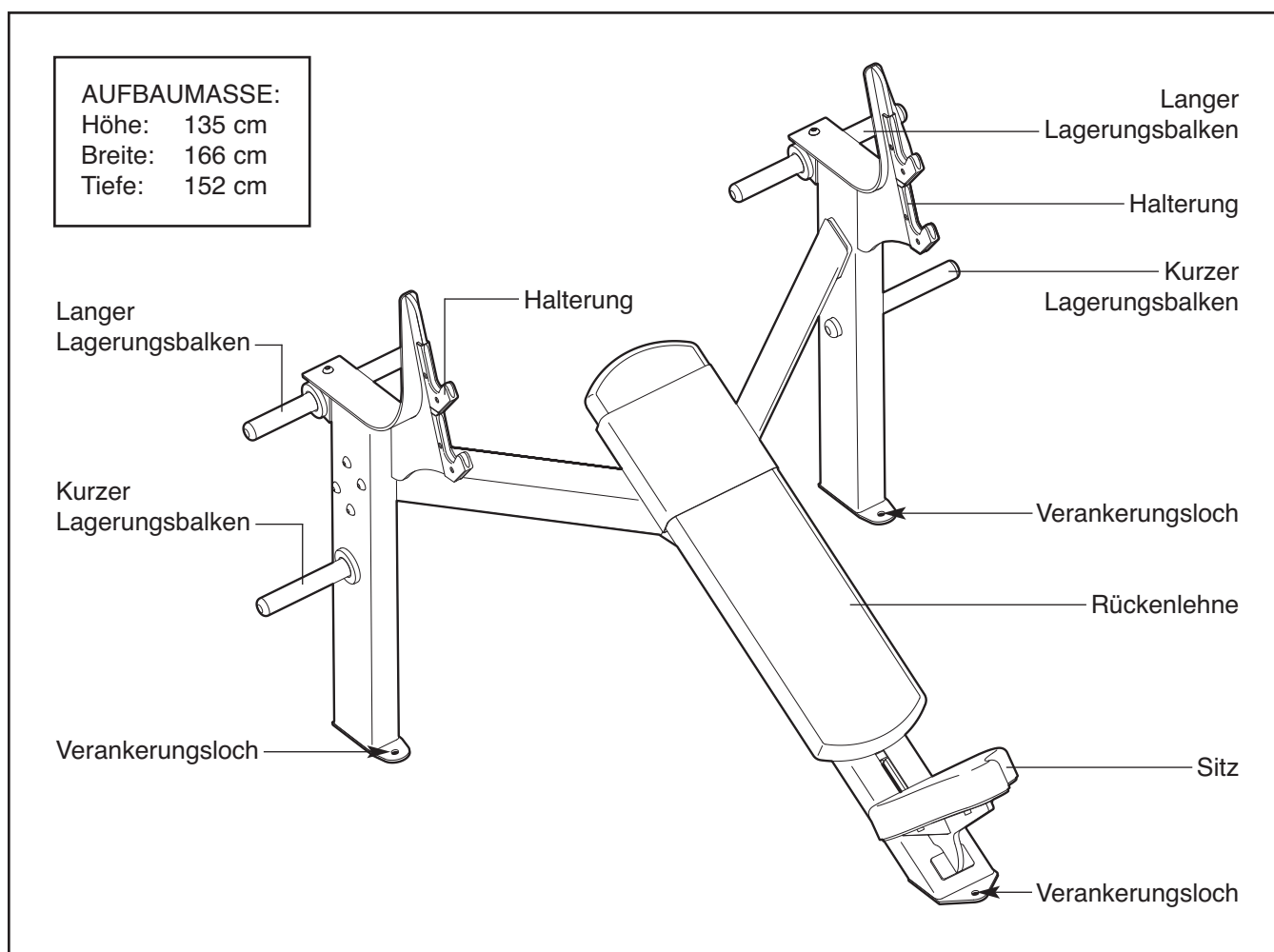
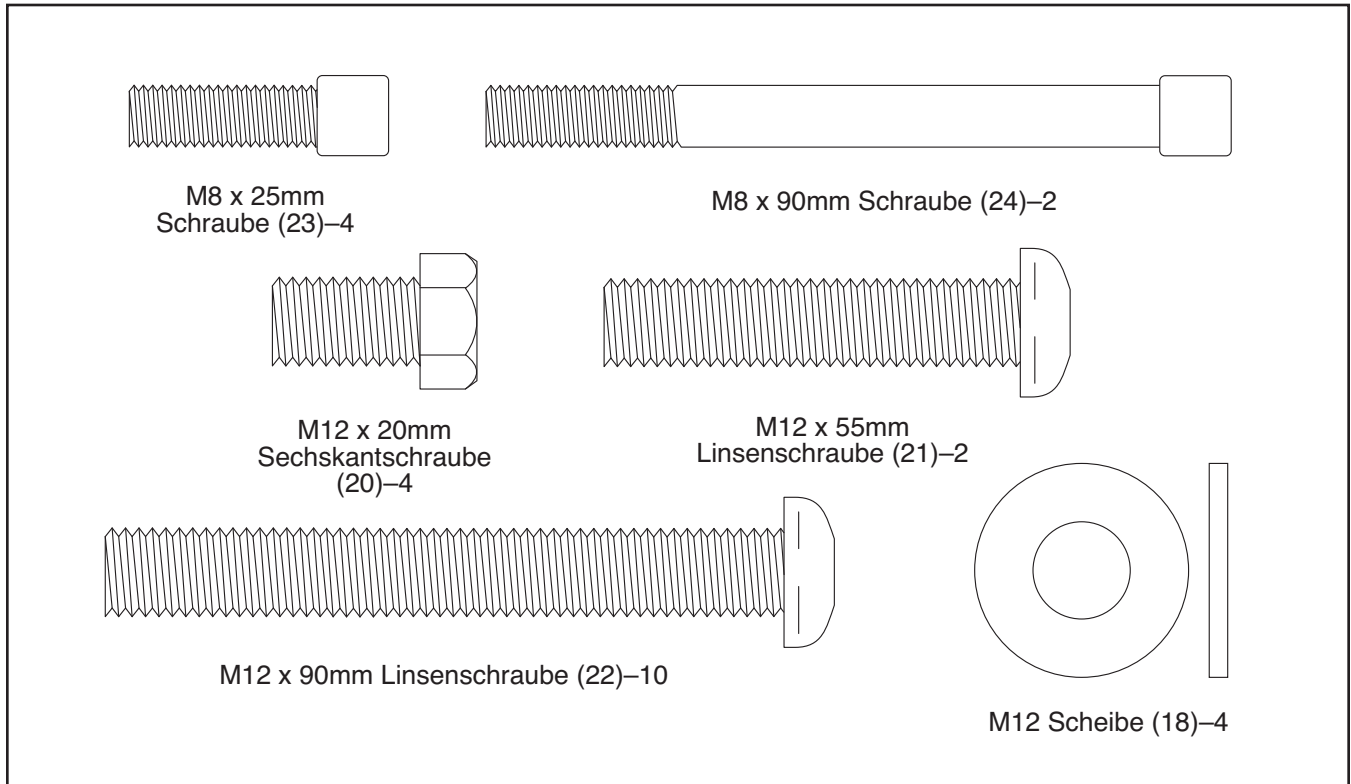


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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.**



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 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.

- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.

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

einen Schraubenschlüssel



ein metrischer Sechskantschlüssel

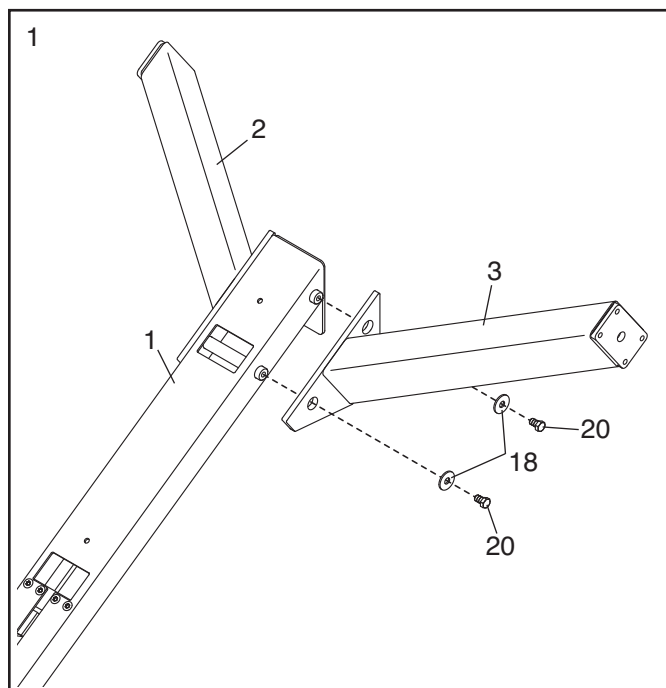


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Machen Sie den linken Rahmen (3) aus, der mit einem „L“-Aufkleber markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

Bringen Sie den linken Rahmen (3) mit zwei M12 x 20mm Sechskantschrauben (20) und zwei M12 Scheiben (18) an den mittleren Rahmen (1).

Bringen Sie den rechten Rahmen (2) auf die gleiche Weise an.

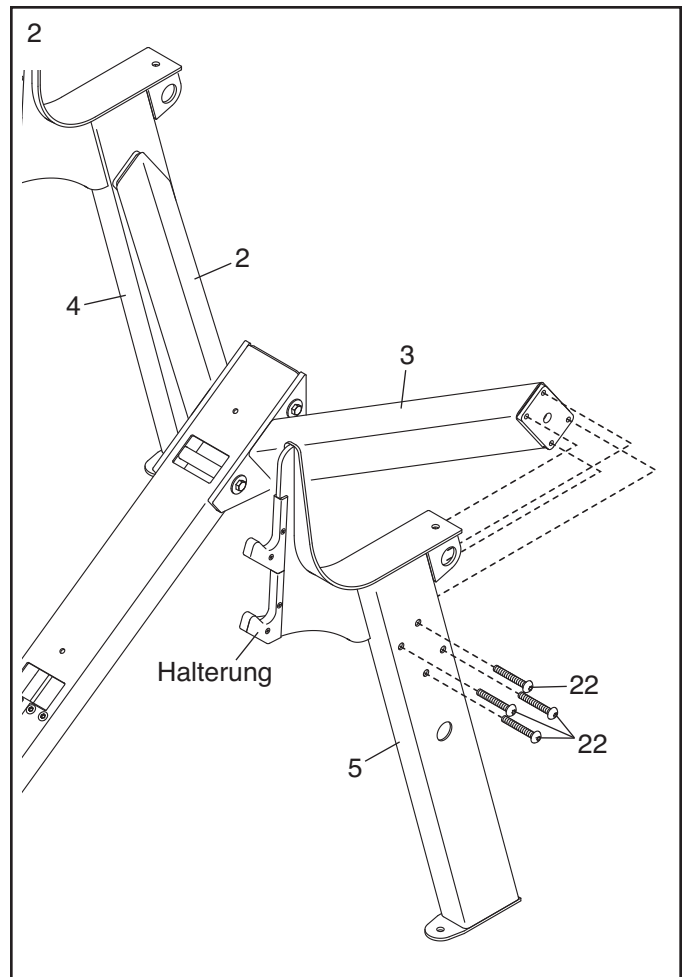


2. Machen Sie den linken Pfosten (5) aus, der mit einem „L“- Aufkleber markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). **Verwechseln Sie nicht den linken Pfosten mit dem rechten Pfosten (4).**

Bringen Sie den linken Pfosten (5) mit vier M12 x 90mm Linsenschrauben (22) an den linken Rahmen (5) an. **Ziehen Sie die Linsenschrauben noch nicht fest.**

Bringen Sie den rechten Pfosten (4) an den rechten Rahmen (2) auf die gleiche Weise an.

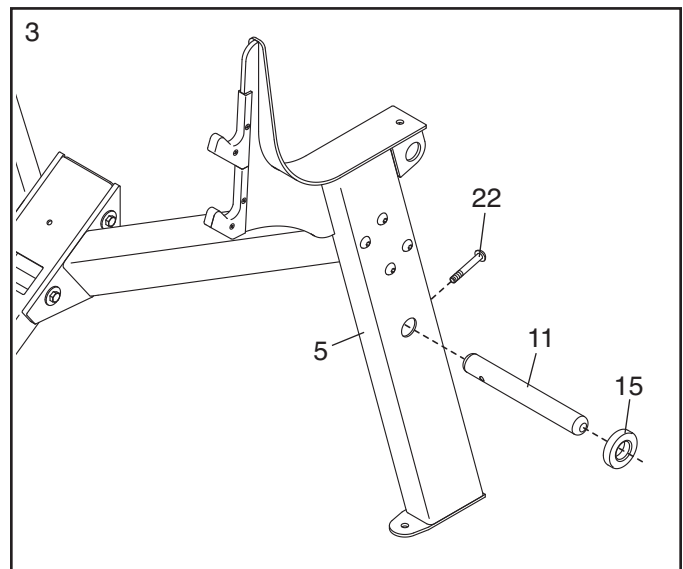
Vergewissern Sie sich, dass die Halterungen am linken und rechten Pfosten (5, 4) abgestimmt sind. Ziehen Sie dann die acht M12 x 90mm Linsenschrauben (22) an.



3. Bringen Sie einen kurzen Lagerungsbalken (11) mit einer M12 x 90mm Linsenschraube (22) am linken Pfosten (5) an.

Schieben Sie als nächstes einen Gewichtsstoßdämpfer (15) auf den kurzen Lagerungsbalken (11).

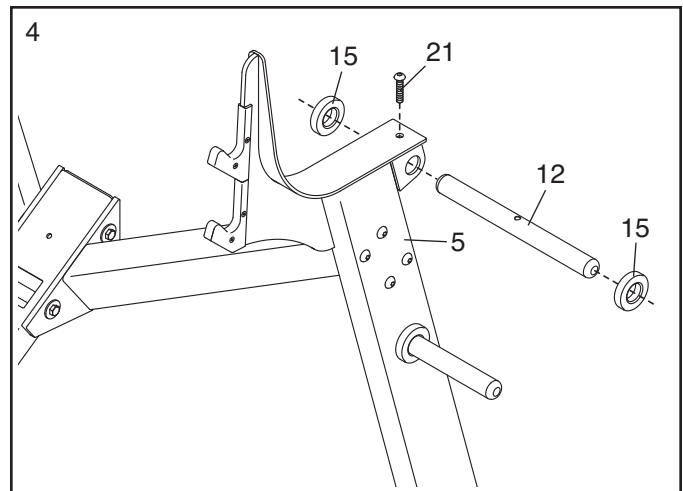
Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Seite der Kraftstation.



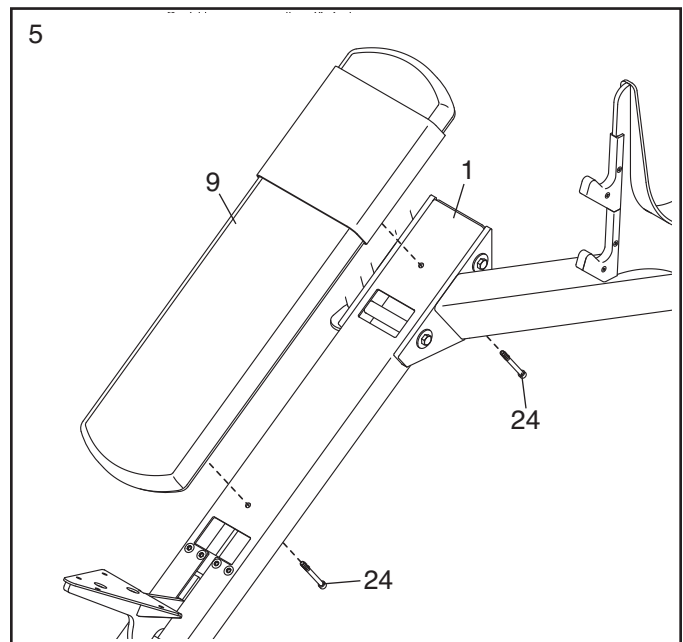
4. Bringen Sie einen langen Lagerungsbalken (12) mit einer M12 x 55mm Linsenschraube (21) an den linken Pfosten (5).

Als nächstes, schieben Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (15) auf den langen Lagerungsbalken (12).

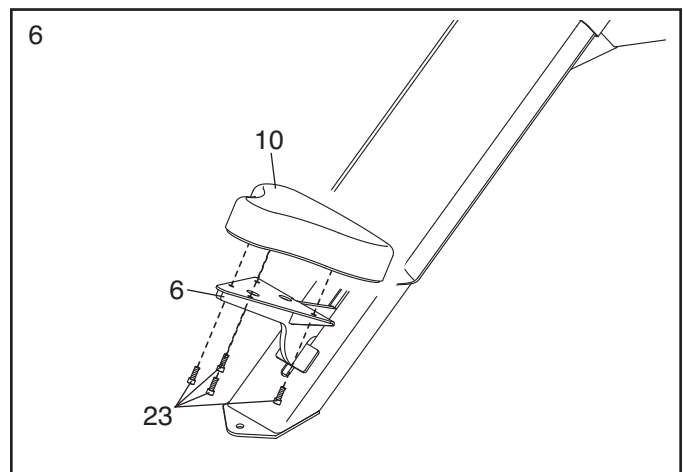
Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Seite der Kraftstation.



5. Bringen Sie die Rückenlehne (9) mit zwei M8 x 90mm Schrauben (24) an den mittleren Rahmen (1). **Um ein Beschädigen der Rückenlehne zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur soweit an, bis die Rückenlehne sich nicht mehr bewegt oder locker anfühlt.**



6. Bringen Sie den Sitz (10) mit vier M8 x 25mm Schrauben (23) an den Sitzrahmen (6) an. **Um ein Beschädigen des Sitzes zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur soweit an, bis der Sitz sich nicht mehr bewegt oder locker anfühlt.**



7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig angezogen sind.** Um den Boden oder Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter die Kraftstation.

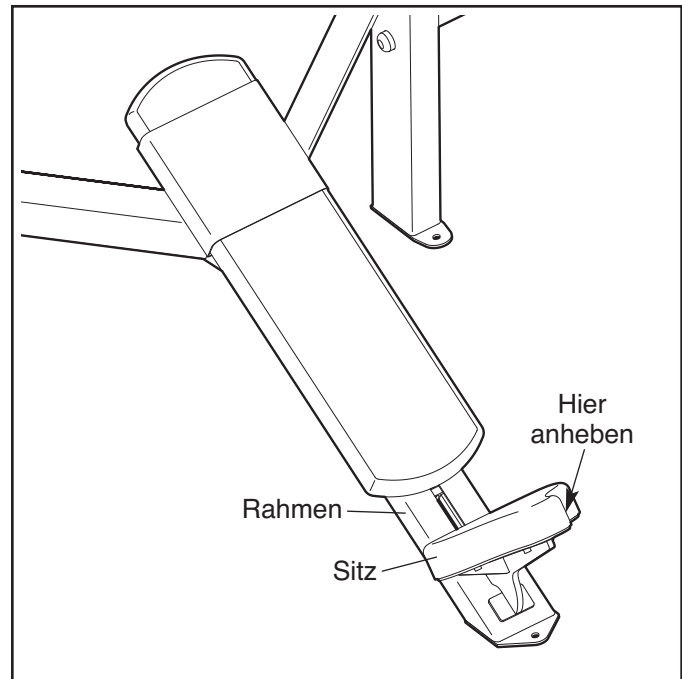
ANPASSUNGEN

Dieser Abschnitt erklärt wie die Kraftstation eingestellt wird. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile jedes Mal richtig angezogen sind, wenn die Kraftstation benutzt wurde. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.**

DEN SITZ EINSTELLEN

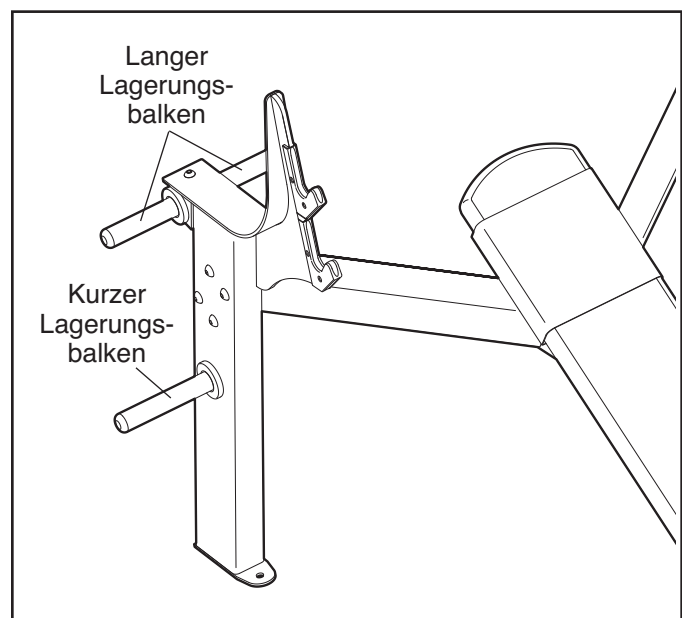
Um den Sitz zu erhöhen, heben Sie die Vorderseite des Sitzes an, schieben Sie den Sitz auf die gewünschte Position und lassen Sie dann die Vorderseite des Sitzes herab. **Vergewissern Sie sich, dass die Sitzsperre in der neuen Position wieder eingerastet ist.**

Um den Sitz zu senken, heben Sie die Vorderseite des Sitzes an, drücken Sie auf den Sitz nahe des Rahmens und lassen Sie dann die Vorderseite des Sitzes herab. **Vergewissern Sie sich, dass die Sitzsperre in der neuen Position wieder eingerastet ist.**



GEWICHTE LAGERN

Ungenutzte Gewichte (nicht mitgeliefert) können auf den Lagerungsbalken der Kraftstation aufbewahrt werden. Legen Sie leichtere Gewichte auf die langen (oberen) Lagerungsbalken und legen Sie schwerere Gewichte auf die kurzen (unteren) Lagerungsbalken.



⚠️ WARNUNG: Jeder langer Lagerungsbalken kann bis zu 68 kg tragen. Jeder kurze Lagerungsbalken kann bis zu 102 kg tragen. Legen Sie nicht ein Gesamtgewicht von mehr als 272 kg, die Hantel (nicht mitgeliefert) miteinbezogen, auf die Halterungen und Lagerungsbalken. Legen Sie immer das gleiche Gesamtgewicht auf beiden Seiten der Hantel.

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

Metallteile

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.**

TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG

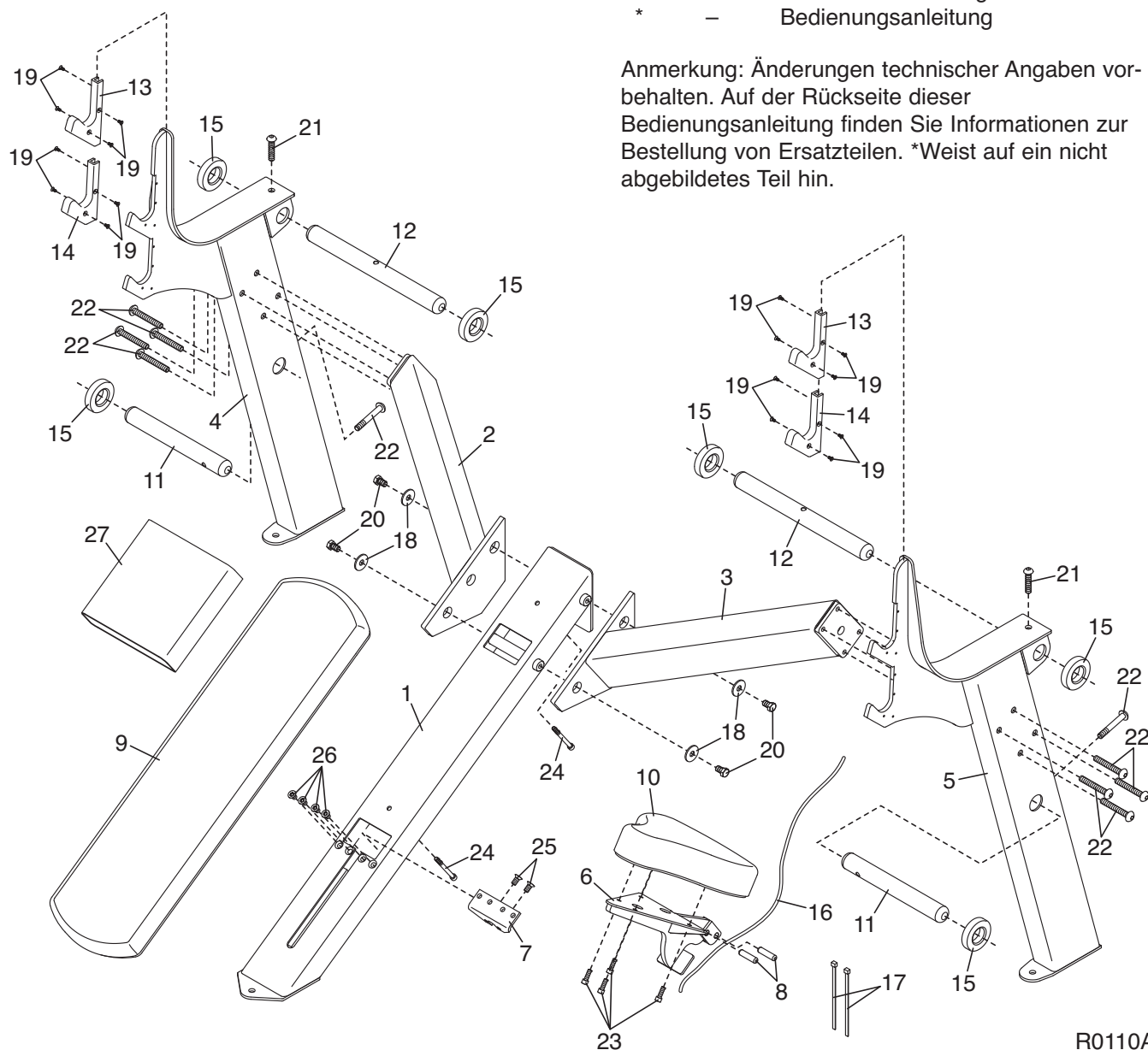
Modell-Nr. F214.0 R1110A

Nr. Anzahl Beschreibung

1	1	Mittlerer Rahmen
2	1	Rechter Rahmen
3	1	Linker Rahmen
4	1	Rechter Pfosten
5	1	Linker Pfosten
6	1	Sitzrahmen
7	1	Sitzende
8	2	Sitzrahmen-Anschlussstift
9	1	Rückenlehne
10	1	Sitz
11	2	Kurzer Lagerungsbalken
12	2	Langer Lagerungsbalken
13	2	Obere Halterungsabdeckung

Nr. Anzahl Beschreibung

14	2	Untere Halterungsabdeckung
15	6	Gewichtsstoßdämpfer
16	1	Sitzrahmen-Netzkabel
17	2	Kabelbefestigung
18	4	M12 Scheibe
19	16	M5 x 12mm Schraube
20	4	M12 x 20mm Sechskantschraube
21	2	M12 x 55mm Linsenschraube
22	10	M12 x 90mm Linsenschraube
23	4	M8 x 25mm Schraube
24	2	M8 x 90mm Schraube
25	2	M10 x 20mm Senkkopfschraube
26	4	M10 x 16mm Senkkopfschraube
27	1	Rückenlehnenbezug
*	—	Bedienungsanleitung



Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

R0110A

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