

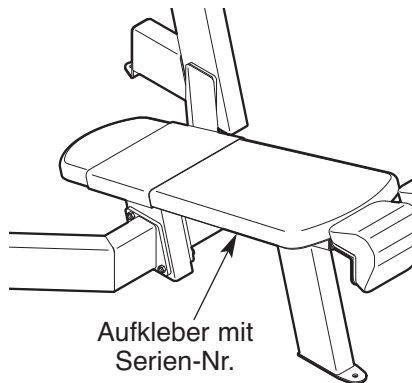
# FREEMOTION<sup>®</sup> E P I C<sup>™</sup>

## Olympic Decline Bench

Modell-Nr. F215.1

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

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



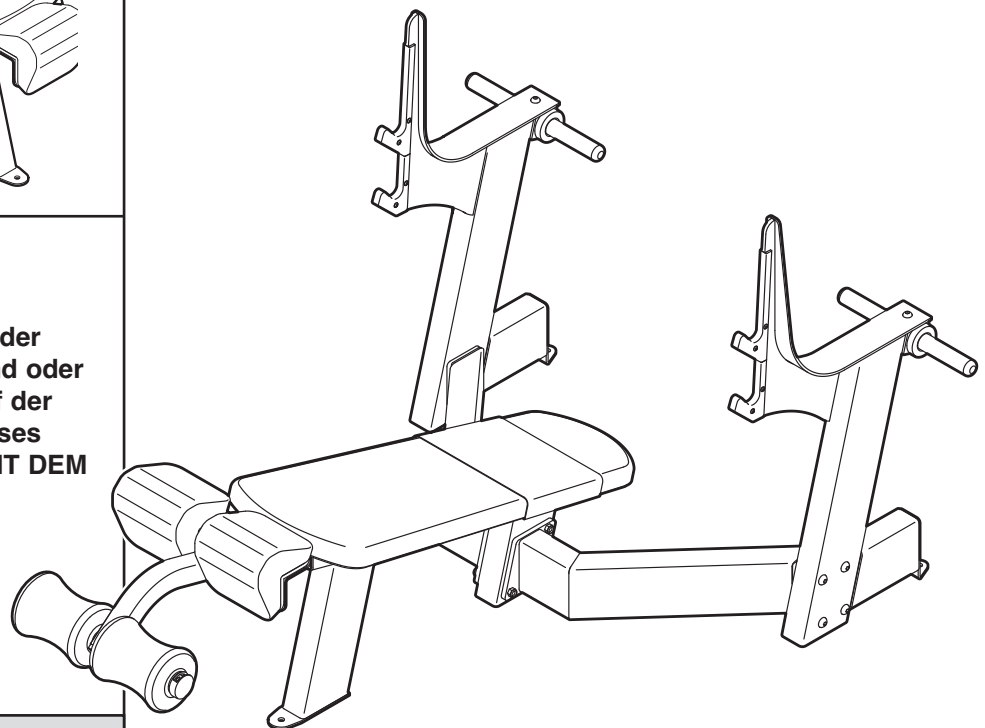
### FRAGEN?

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.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

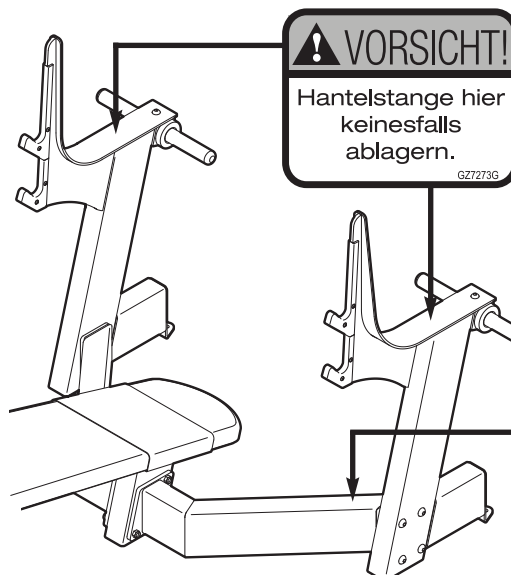


# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN .....                    | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen .....                   | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                             | 4         |
| Diagramm für die Identifizierung der Teile .....     | 5         |
| Montage und Einstellung .....                        | 6         |
| Wartung und Fehlersuche .....                        | 10        |
| Teileliste .....                                     | 14        |
| Detailzeichnung .....                                | 15        |
| 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.



**! 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 159 kg. darf nicht  
überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkle-  
ber beschädigt oder unleser-  
lich sein, oder fehlen,  
ersetzen Sie ihn.



# 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 irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für 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 Verletzung oder Unregelmässigkeit der Kraftstation dem Personal sofort zu melden.
9. Die Kraftstation ist dafür bestimmt, ein maximales Benutzergewicht von 159 kg zu tragen, und ein maximales Gesamtgewicht von 272 kg zu tragen. Benutzen Sie die Kraftstation nicht, wenn die Gewichte mehr als 431 kg, inklusive einer Hantel, wiegen. Anmerkung: Eine Hantel oder Gewichte sind mit der Kraftstation nicht inbegriffen.
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. Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte bereit sein, die Hantel aufzufangen, falls Sie eine Wiederholung nicht durchführen können.
13. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

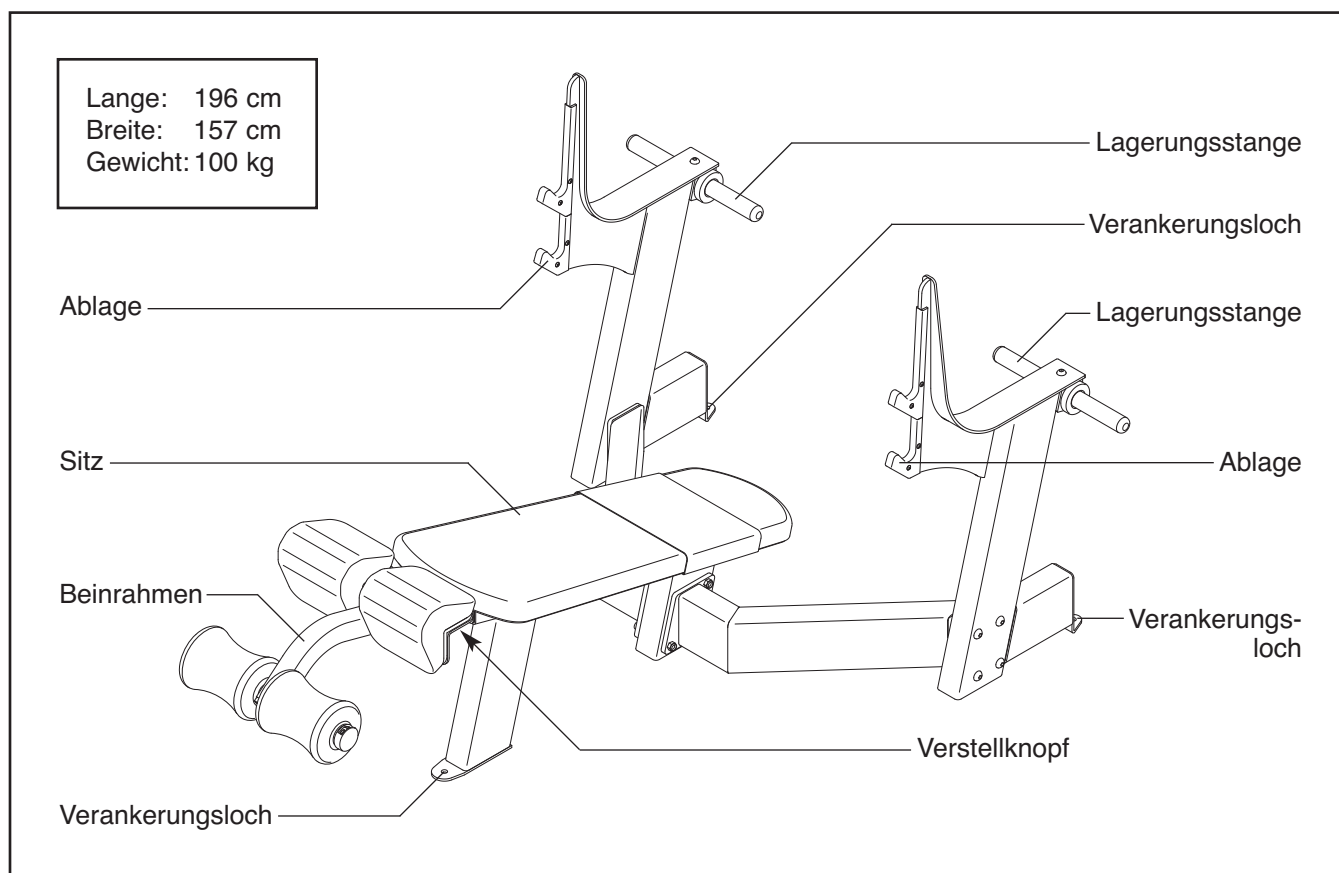
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH (Olympische Neigungsbank) Kraftstation entschieden haben. Die OLYMPIC DECLINE 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 bilden, die OLYMPIC DECLINE 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 nehmen.** Sollten Sie

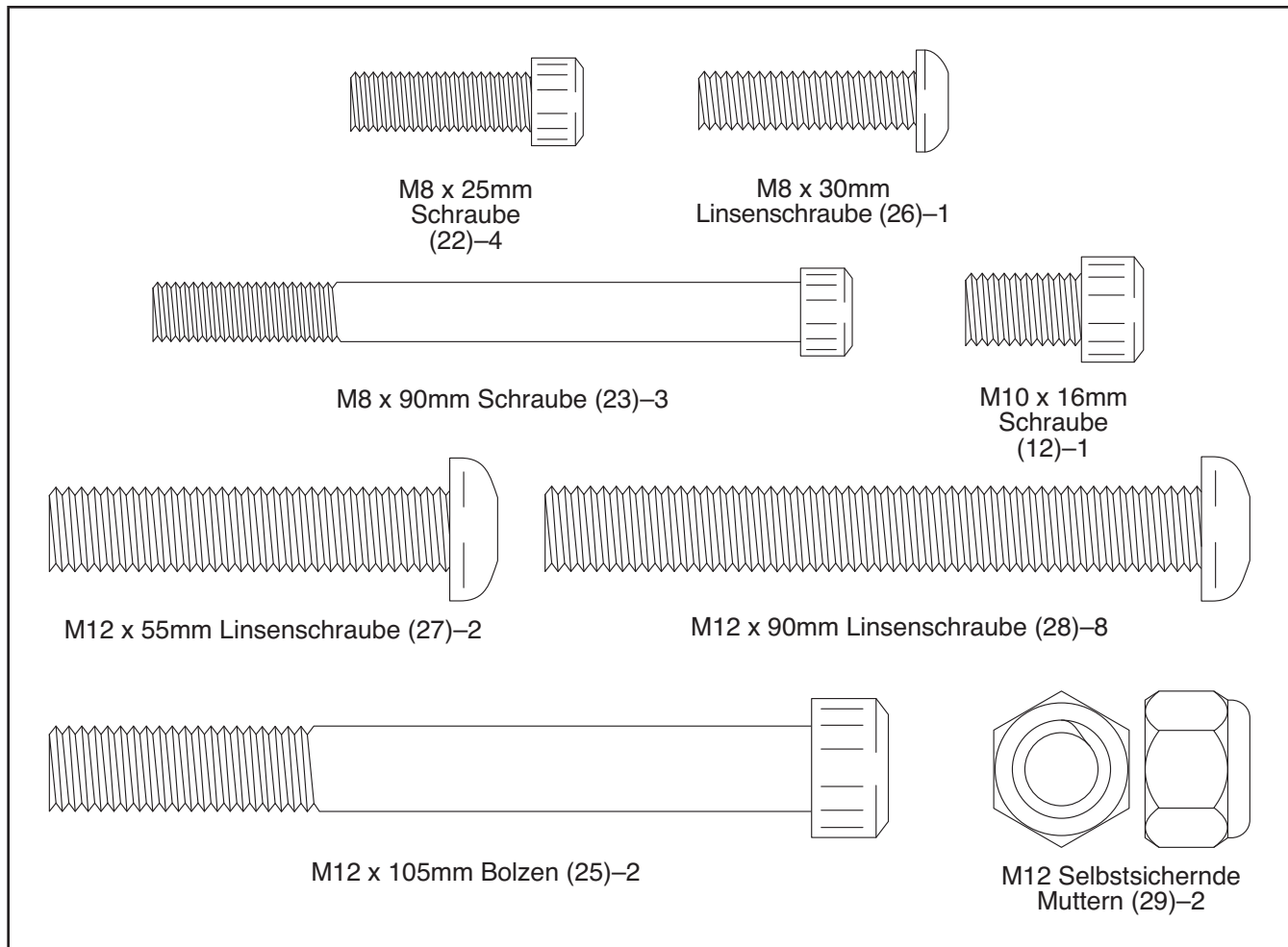
nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo 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

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. **WICHTIG: Einige der kleinen Teile wurden eventuell schon in der Fabrik befestigt. Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**



# 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 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.

- 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 verstellbare Schraubenschlüssel

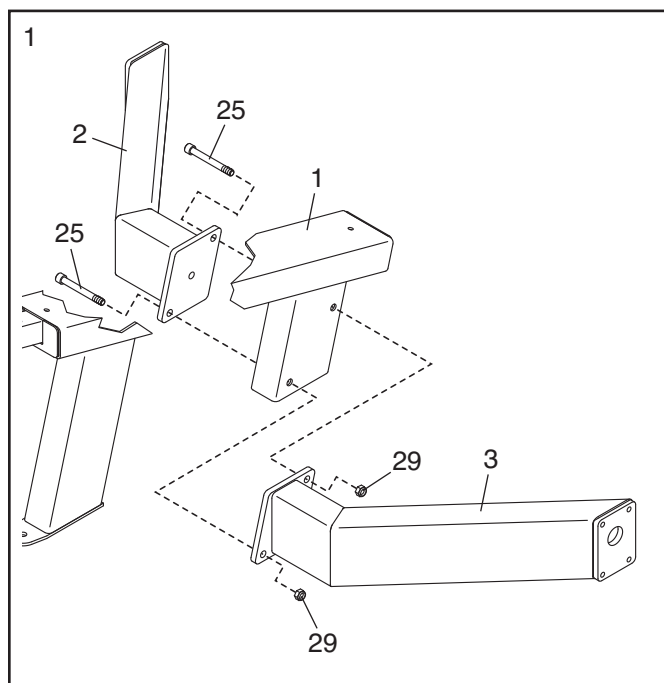


Einen Satz metrischer Sechskantschlüssel



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

1. Mit Hilfe einer zweiten Person, befestigen Sie den linken Rahmen (3) und den rechten Rahmen (2) an den Mittleren Rahmen (1) mit zwei M12 x 105mm Bolzen (25) und zwei M12 Selbstsichernde Muttern (29).

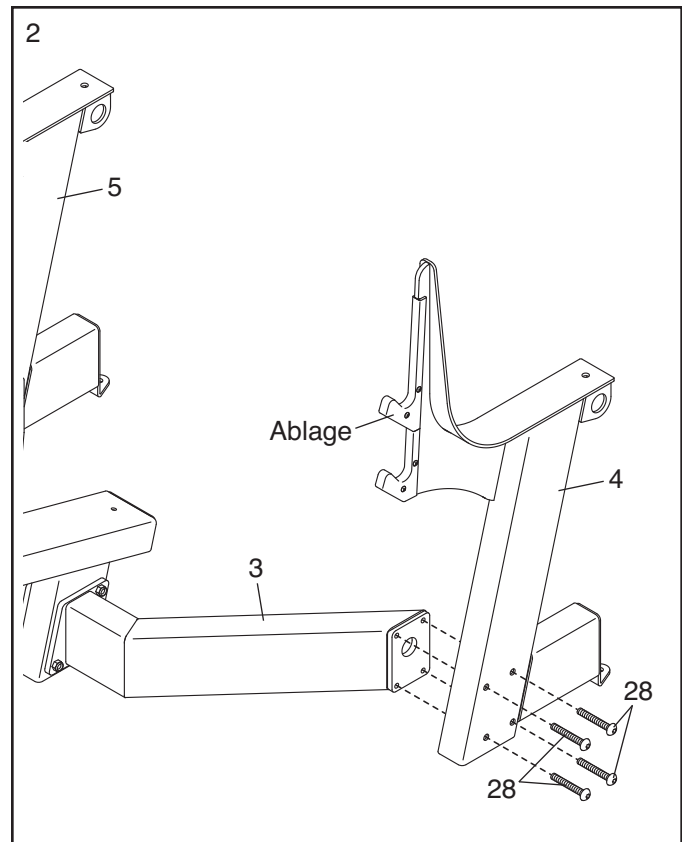


2. Identifizieren Sie den linken Pfosten (4), welches mit einem „L“ Aufkleber markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts); **verwechseln Sie den linken Pfosten nicht mit den rechten Pfosten (5).**

Befestigen Sie den linken Pfosten (4) an den linken Rahmen (3) mit vier M12 x 90mm Linsenschrauben (28); **ziehen Sie die Linsenschrauben noch nicht fest an.**

**Befestigen Sie den rechten Pfosten (5) an den rechten Rahmen (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.**

**Sorgen Sie dafür, dass die Ablagen auf den linken und rechten Pfosten (4, 5) abgeglichen sind, und ziehen Sie dann alle M12 x 90mm Linsenschrauben (28) fest.**

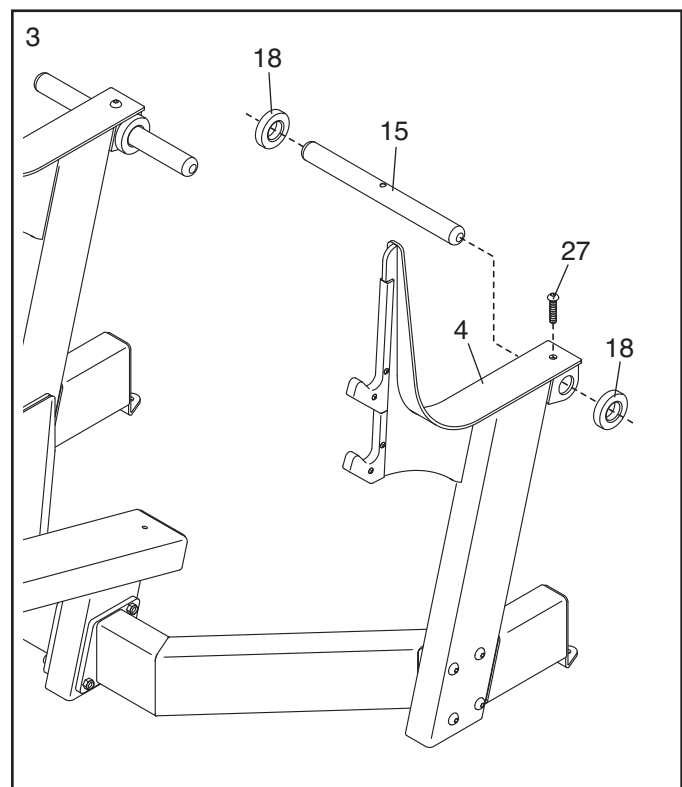


3. Befestigen Sie eine Lagerungsstange (15) an den linken Pfosten (4) mit einer M12 x 55mm Linsenschraube (27).

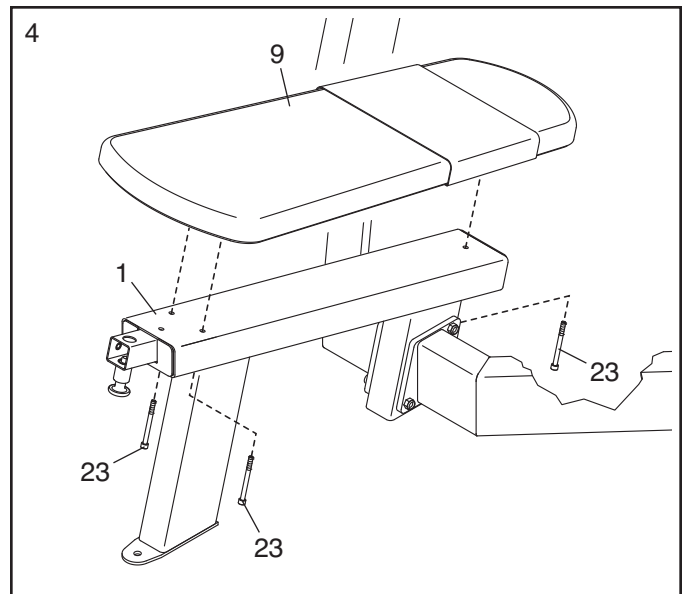
Anschließend, schieben Sie einen Gewichtsstossdämpfer (18) auf beiden Enden der Lagerungsstange (15) auf.

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.**

**⚠️ WARNUNG:** Jede Lagerungsstange (15) kann bis zu 68 kg tragen. Legen Sie insgesamt nicht mehr als 363 kg, inklusive Ihrer Hantel (nicht inkludiert), auf den Lagerungsstangen und den Ablagen. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewicht auf beiden Enden Ihrer Hantel.



4. Befestigen Sie den Sitz (9) an den Mittleren Rahmen (1) mit drei M8 x 90mm Schrauben (23). **Um ein Beschädigen des Sitzes zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur solange fest, bis der Sitz sich nicht mehr bewegt oder locker ist.**

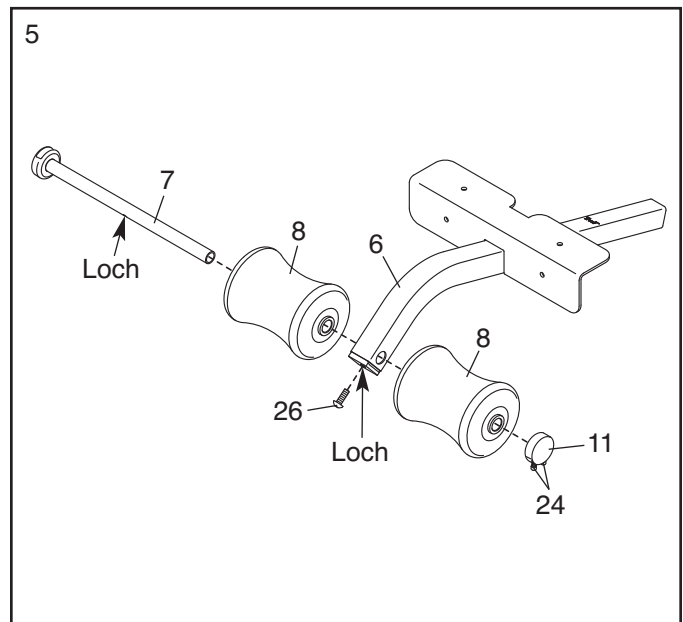


5. Identifizieren Sie das Polsterrohr (7). Lockern, aber entfernen Sie die zwei M6 x 15mm Schrauben (24) in einer der Klemmenabdeckungen (11) nicht. Anschliessend, entfernen Sie die Klemmenabdeckung.

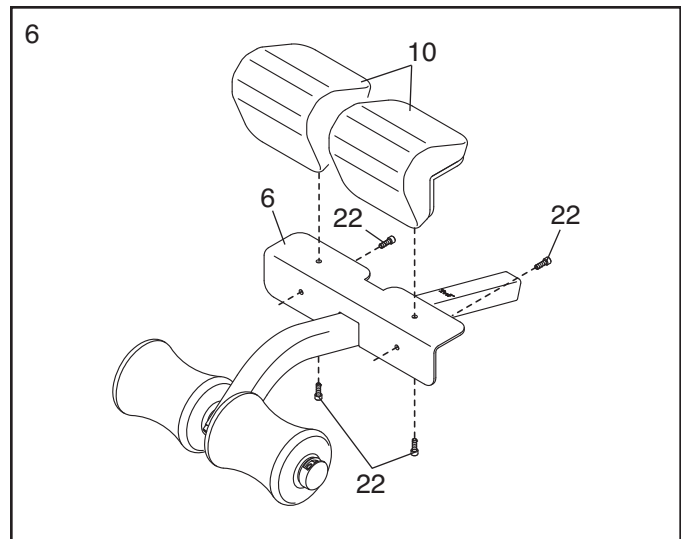
Schieben Sie eine Schienbeinpolsterung (8) auf das Polsterrohr (7) auf. Danach, fügen Sie das Polsterrohr durch den Beinrahmen (6) durch.

Schieben Sie die andere Schienbeinpolsterung (8) auf das Polsterrohr (7) auf. Anschliessend, drücken Sie die Klemmenabdeckung (11) auf das Ende des Polsterrohrs auf, und ziehen Sie die zwei M6 x 15mm Schrauben (24) fest.

Passen Sie das Loch im Polsterrohr (7) mit dem angezeigten Loch im Beinrahmen (6) an. Befestigen Sie das Polsterrohr mit einer M8 x 30mm Linsenschraube (26).



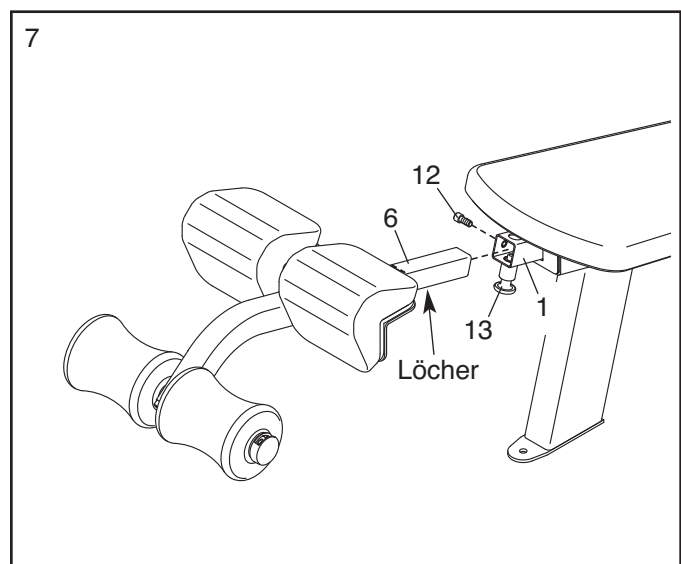
6. Befestigen Sie die zwei Kniepolster (10) an den Beinrahmen (6) mit vier M8 x 25mm Schrauben (22). **Um ein Beschädigen der Kniepolster zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur solange fest, bis die Kniepolster sich nicht mehr bewegen oder locker sind.**



7. Ziehen Sie den Verstellknopf (13) nach unten, fügen Sie den Beinrahmen (6) in den Mittleren Rahmen (1) ein, und rasten Sie den Verstellknopf in einer der Löcher auf der Unterseite des Beinrahmens ein.

Als nächstes, ziehen Sie eine M10 x 16mm Schraube (12) in den Mittleren Rahmen (1) wo angezeigt fest.

Um die Position des Beinrahmens (6) zu ändern, ziehen Sie am Verstellknopf (13), schieben Sie den Beinrahmen auf die gewünschte Position, und rasten Sie den Verstellknopf in einer der Löcher auf der Unterseite des Beinrahmens ein. **Drücken und ziehen Sie am Beinrahmen, um sicher zu gehen dass der Verstellknopf in einer der Löcher eingerastet ist.**



8. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Um den Fussboden oder den Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Matte 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

### 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.**

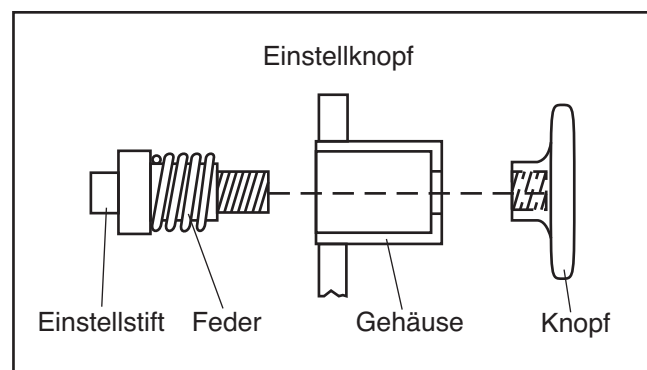
## WÖCHENTLICHE WARTUNG

### 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.**

### 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

---

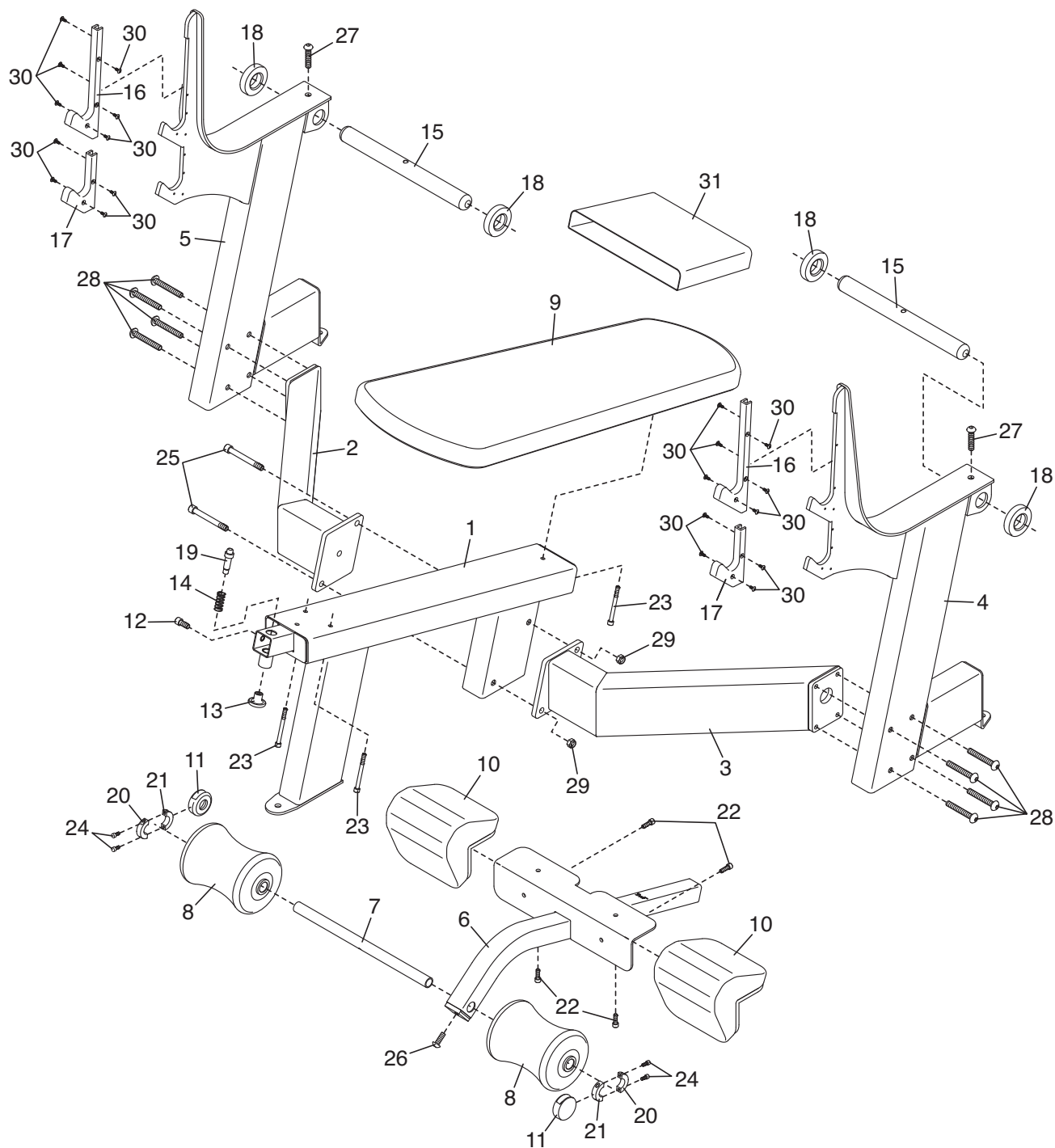
## ANMERKUNGEN

# TEILELISTE

Modell-Nr. F215.1 R0311A

| Nr. | Anzahl | Beschreibung           | Nr. | Anzahl | Beschreibung                |
|-----|--------|------------------------|-----|--------|-----------------------------|
| 1   | 1      | Mittlerer Rahmen       | 17  | 2      | Untere Ablage-Abdeckung     |
| 2   | 1      | Rechter Rahmen         | 18  | 4      | Gewichtsstossdämpfer        |
| 3   | 1      | Linker Rahmen          | 19  | 1      | Verstellstift               |
| 4   | 1      | Linker Pfosten         | 20  | 2      | Klemmteil ohne Gewinde      |
| 5   | 1      | Rechter Pfosten        | 21  | 2      | Klemmteil mit Gewinde       |
| 6   | 1      | Beinrahmen             | 22  | 4      | M8 x 25mm Schraube          |
| 7   | 1      | Polsterrohr            | 23  | 3      | M8 x 90mm Schraube          |
| 8   | 2      | Schienbeinpolster      | 24  | 4      | M6 x 15mm Schraube          |
| 9   | 1      | Sitz                   | 25  | 2      | M12 x 105mm Bolzen          |
| 10  | 2      | Kniepolster            | 26  | 1      | M8 x 30mm Linsenschraube    |
| 11  | 2      | Klemmenabdeckung       | 27  | 2      | M12 x 55mm Linsenschraube   |
| 12  | 1      | M10 x 16mm Schraube    | 28  | 8      | M12 x 90mm Linsenschraube   |
| 13  | 1      | Verstellknopf          | 29  | 2      | M12 Selbstsichernde Muttern |
| 14  | 1      | Feder                  | 30  | 20     | M5 x 12mm Schraube          |
| 15  | 2      | Lagerungsstange        | 31  | 1      | Abdeckung                   |
| 16  | 2      | Obere Ablage-Abdeckung | *   | —      | 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.



---

## 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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)