

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

**Modell-Nr. F216.0**

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

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



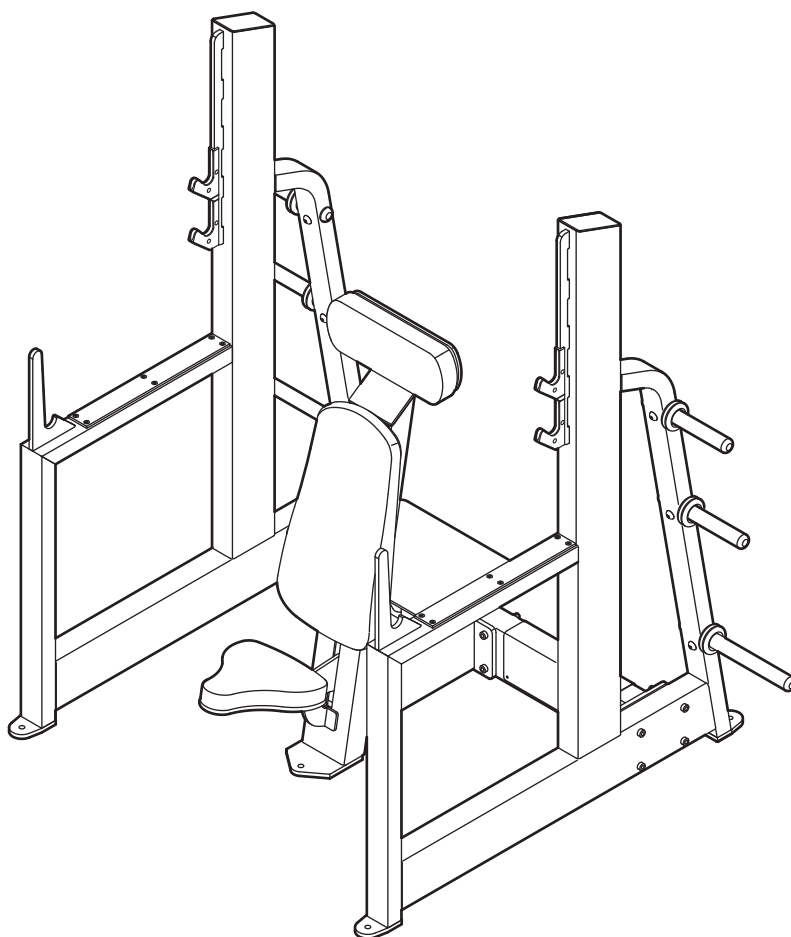
## FRAGEN?

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.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

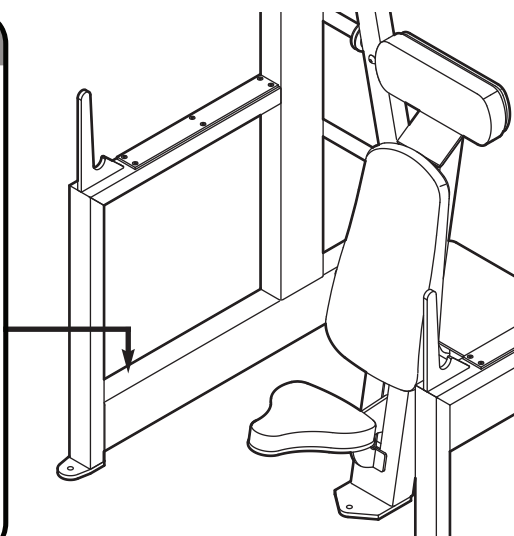
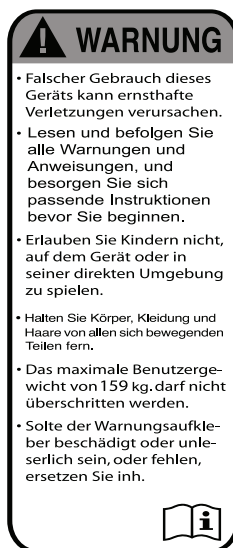


# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN .....                   | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....                   | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                             | 4         |
| DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....     | 5         |
| MONTAGE .....                                        | 6         |
| EINSTELLUNG .....                                    | 10        |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....                        | 11        |
| TEILELISTE .....                                     | 14        |
| DETAILZEICHNUNG .....                                | 15        |
| SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN ..... | Rückseite |

## WARNUNGS-AUFKLEBER 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 (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. Drängen Sie die Kraftstation nicht ein.
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; ein maximales Gewicht von 181 kg, inklusive einer Hantel (nicht inkludiert) zu tragen; und ein maximales Gesamtgewicht von 340 kg zu tragen.
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 bewegendenden Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation, oder stützen Sie sich nicht mit den Händen an der Kraftstation ab, während diese in Gebrauch ist.
13. Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte bereit sein, die Hantel aufzufangen falls Sie eine Wiederholung nicht durchführen 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.

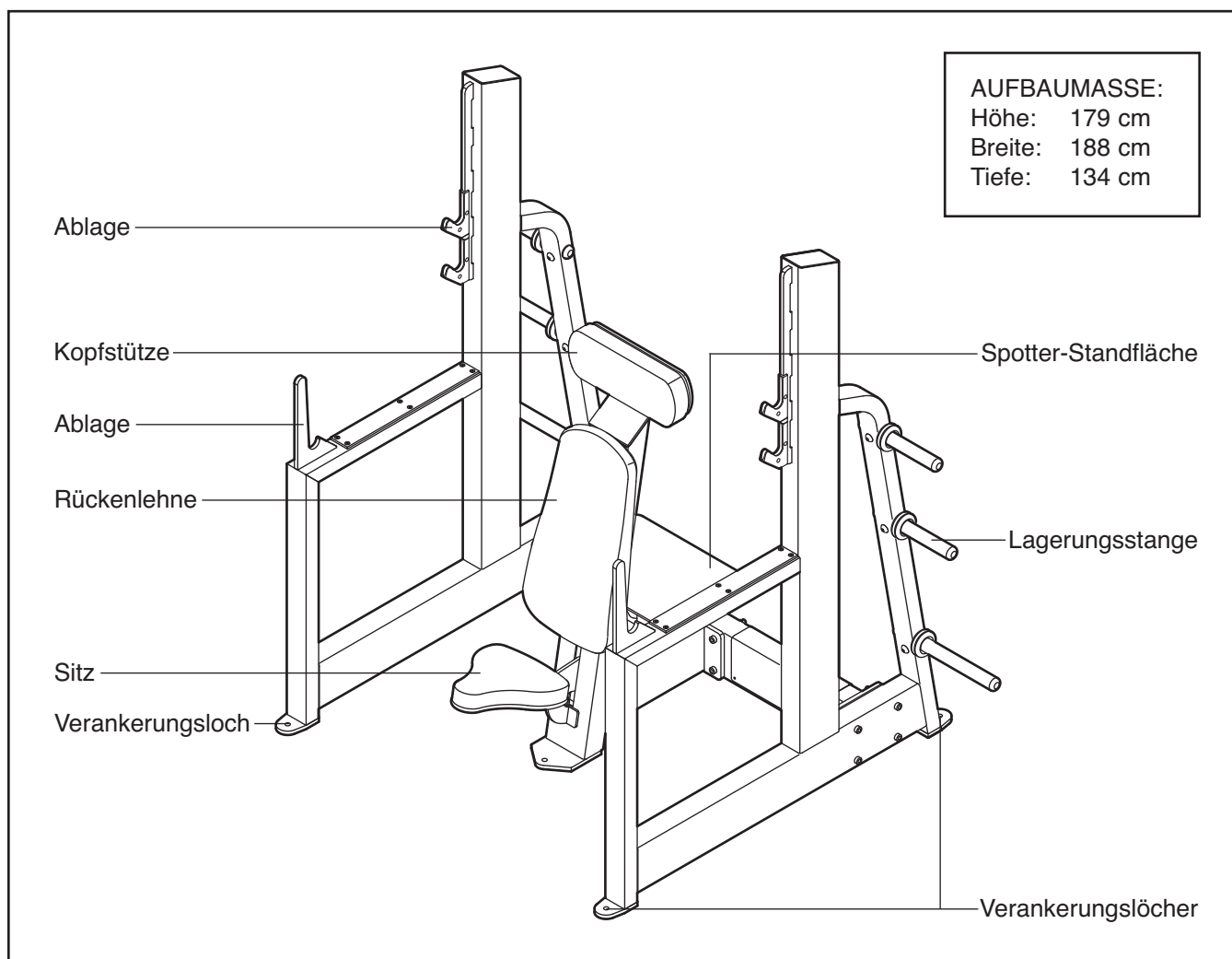
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ MILITARY PRESS (militär-drückbank) Kraftstation entschieden haben. Die MILITARY PRESS ist dafür bestimmt, Ihnen dabei zu helfen Ihre Hauptmuskel-gruppen Ihres Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu tonen, oder dramatische Muskelgrösse und Stärke zu bilden, die MILITARY PRESS wird Ihnen 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

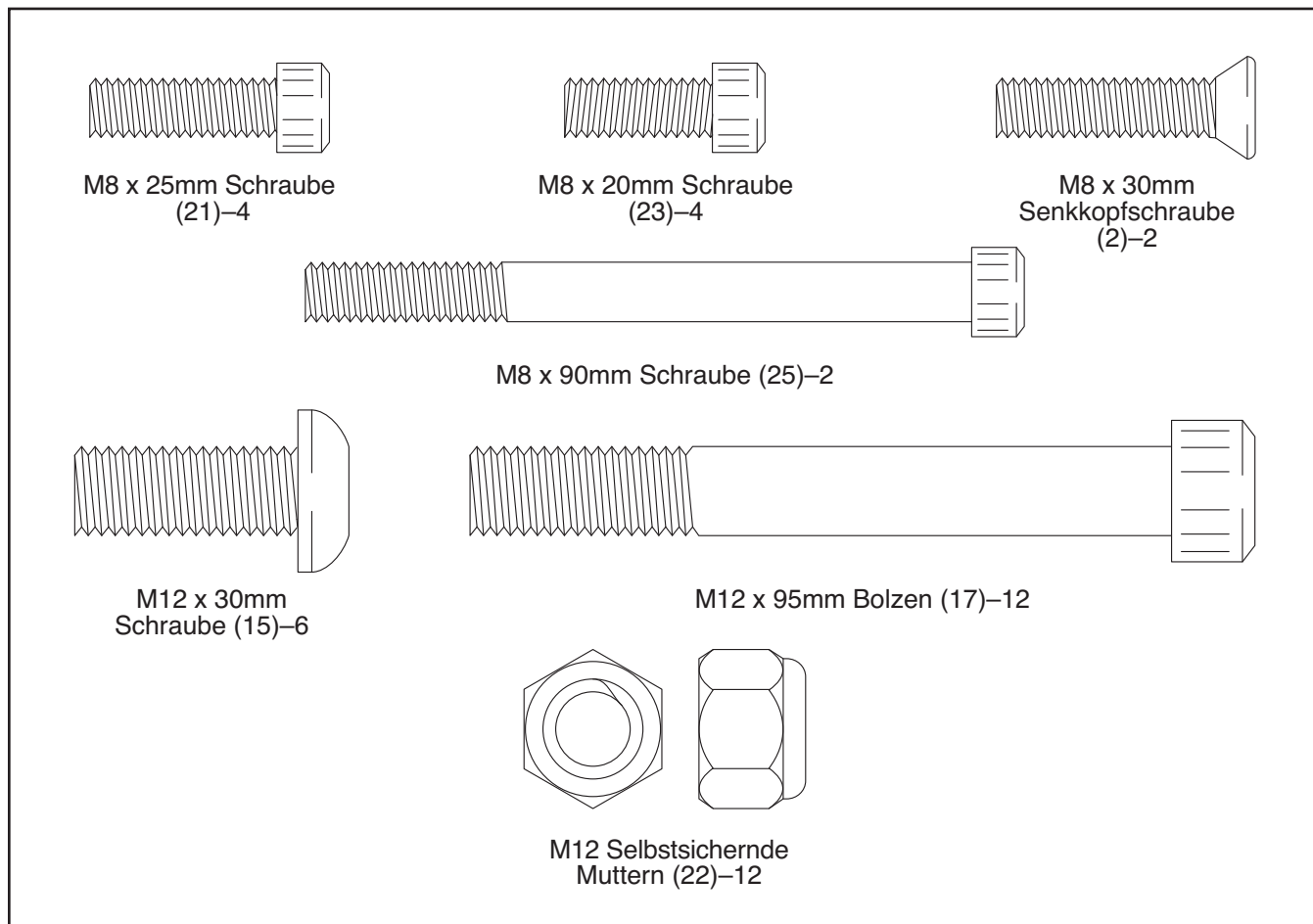
nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber 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.



# 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.

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

einen Schraubenschlüssel



ein metrischer Sechskantschlüssel

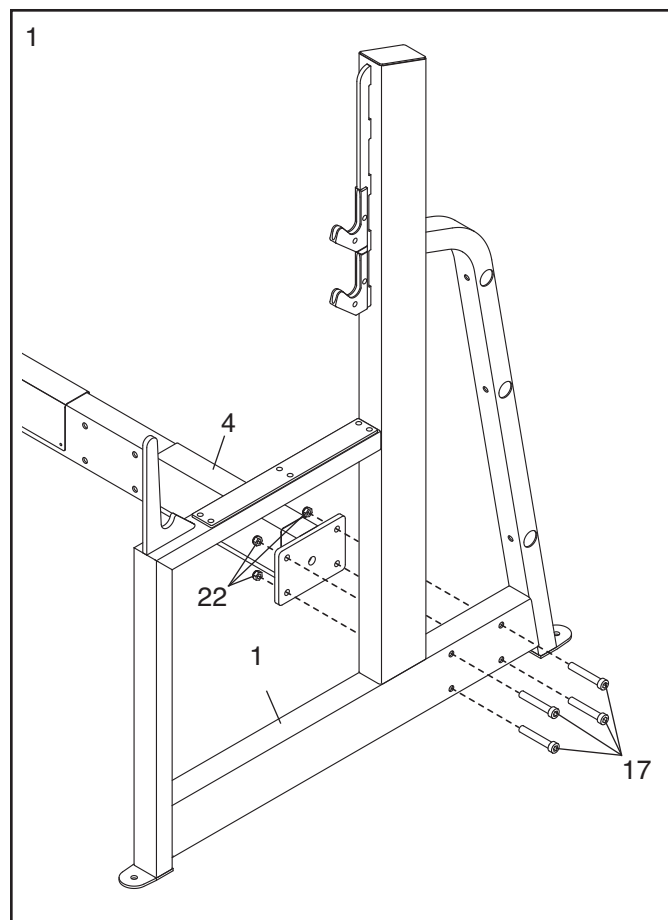


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat. **Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie kein elektrisches Werkzeug.**

1. Legen Sie einen Seiten-Pfosten (1) und die Basis (4) wie angezeigt aus.

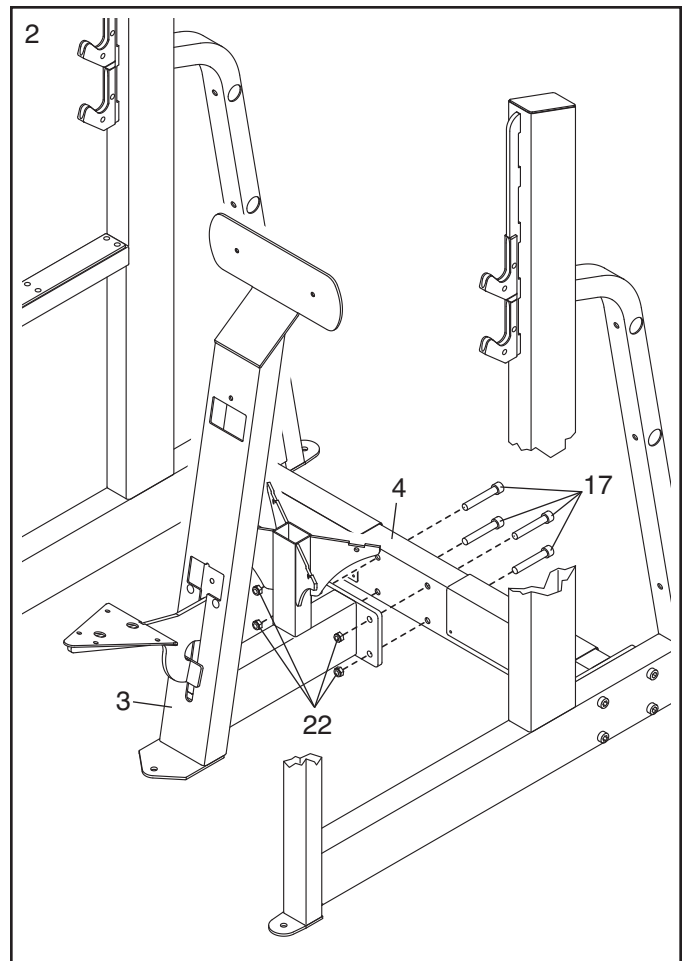
Befestigen Sie den Seiten-Pfosten (1) an die Basis (4) mit vier M12 x 95mm Bolzen (17) und vier M12 Selbstsichernde Muttern (22) (nur drei sind abgebildet).

**Befestigen Sie den anderen Seiten-Pfosten (nicht abgebildet) an die Basis (4) auf die gleiche Weise.**

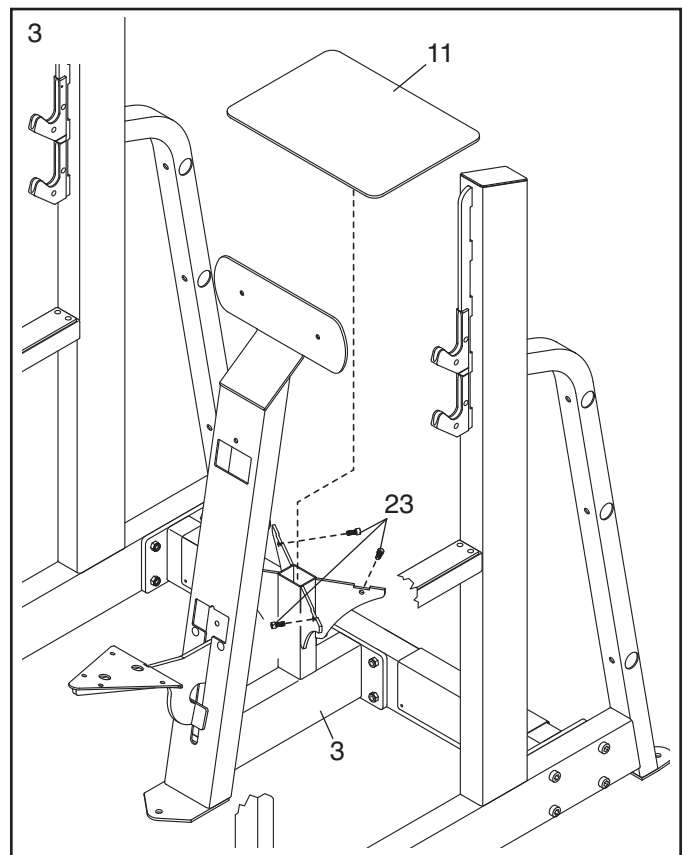


2. Legen Sie den Hauptrahmen (3) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie den Hauptrahmen (3) an die Basis (4) mit vier M12 x 95mm Bolzen (17) und vier M12 Selbstsichernde Muttern (22).



3. Befestigen Sie die Spotter-Standfläche (11) an den Hauptrahmen (3) mit vier M8 x 20mm Schrauben (23) (nur drei sind abgebildet).

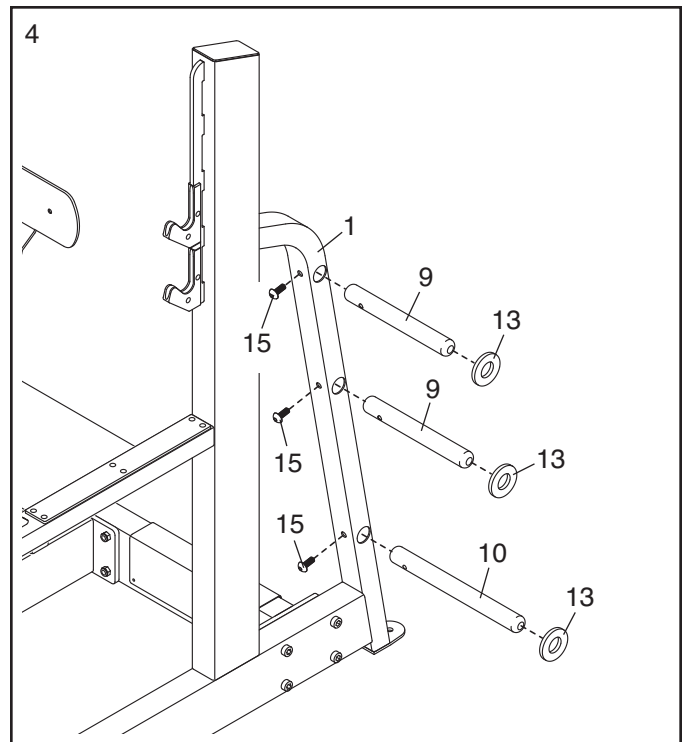


4. Identifizieren Sie zwei kurze Lagerungsstangen (9) und eine lange Lagerungsstange (10).

Befestigen Sie jede Lagerungsstange (9, 10) an einen Seiten-Pfosten (1), wo angezeigt, mit einer M12 x 30mm Schraube (15).

Anschliessend, schieben Sie einen Gewichtsstossdämpfer (13) auf jede Lagerungsstange (9, 10) auf.

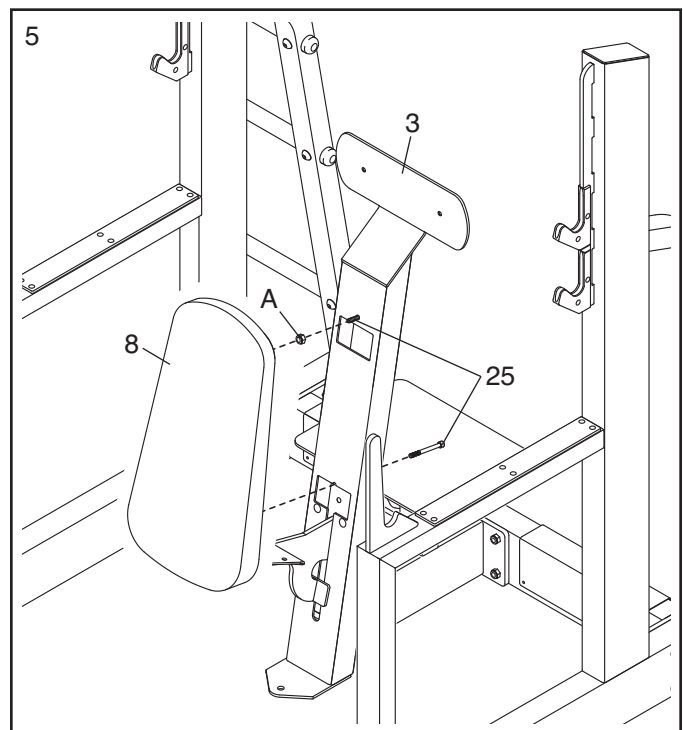
**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.**



5. Entfernen Sie die angezeigte Mutter (A) von der M8 x 90mm Schraube (25) die am Hauptrahmen (3) schon befestigt ist, und werfen Sie diese weg. **Entfernen Sie die Schraube nicht.**

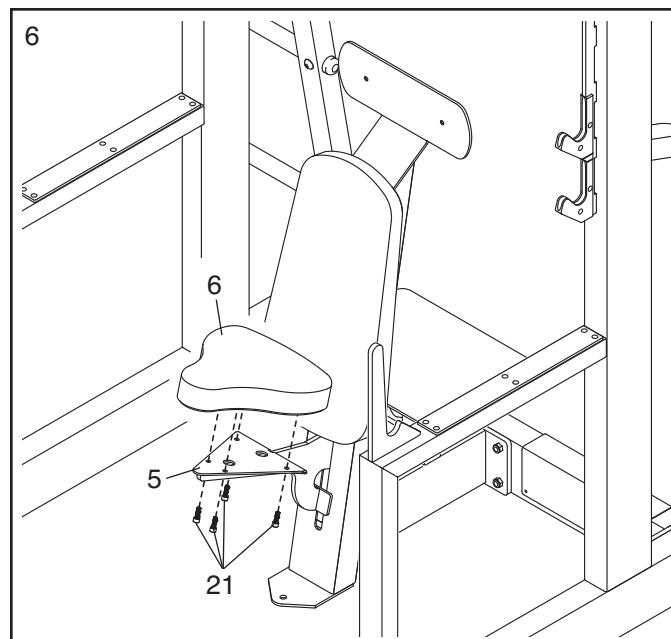
Legen Sie die Rückenlehne (8) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie die Rückenlehne (8) an den Hauptrahmen (3) mit zwei M8 x 90mm Schrauben (25).

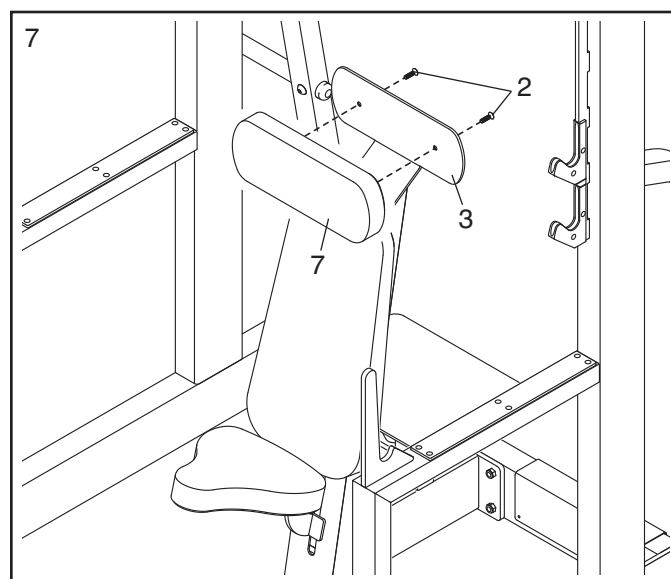


6. Legen Sie den Sitz (6) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie den Sitz (6) an den Sitzrahmen (5) mit vier M8 x 25mm Schrauben (21).



7. Befestigen Sie die Kopfstütze (7) an den Hauptrahmen (3) mit zwei M8 x 30mm Senkkopfschrauben (2).



8. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Um den Fussboden oder den Teppich nicht zu beschädigen, legen Sie eine Matte unter die Kraftstation.

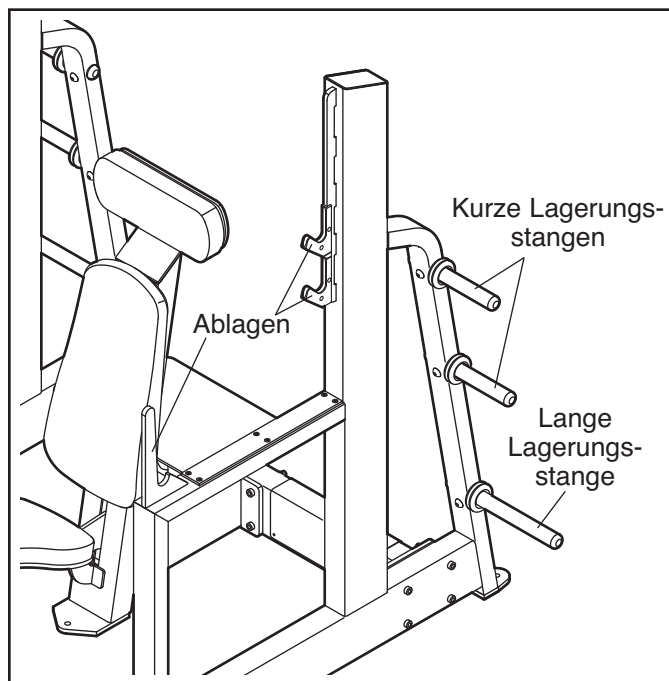
# EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt zeigt Ihnen, wie Sie die Kraftstation einstellen. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, jedesmal wenn die Kraftstation in Gebrauch ist. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

## LAGERUNG DER GEWICHTE

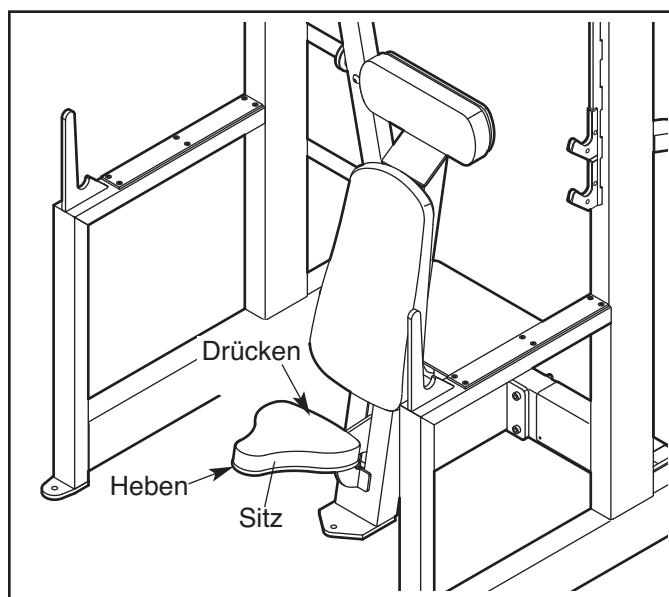
Lagern Sie nicht benutzte Gewichte auf den Lagerungsstangen.

**⚠️ WARNUNG:** Jede kurze Lagerungsstange kann bis zu 68 kg halten. Jede lange Lagerungsstange kann bis zu 68 kg halten. Legen Sie nicht mehr als 181 kg, inklusive einer Hantel (nicht inkludiert), auf den Ablagen und den Lagerungsstangen. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewicht auf beiden Seiten Ihrer Hantel.



## EINSTELLEN DES SITZES

Um den Sitz höher zu stellen, heben Sie das Ende des Sitzes und bewegen Sie den Sitz zu der gewünschten Position. Um den Sitz niedriger zu stellen, heben Sie das Ende des Sitzes, und drücken Sie den hinteren Teil des Sitzes nach unten, bis der Sitz auf die gewünschte Höhe eingestellt ist..



---

# 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.**

---

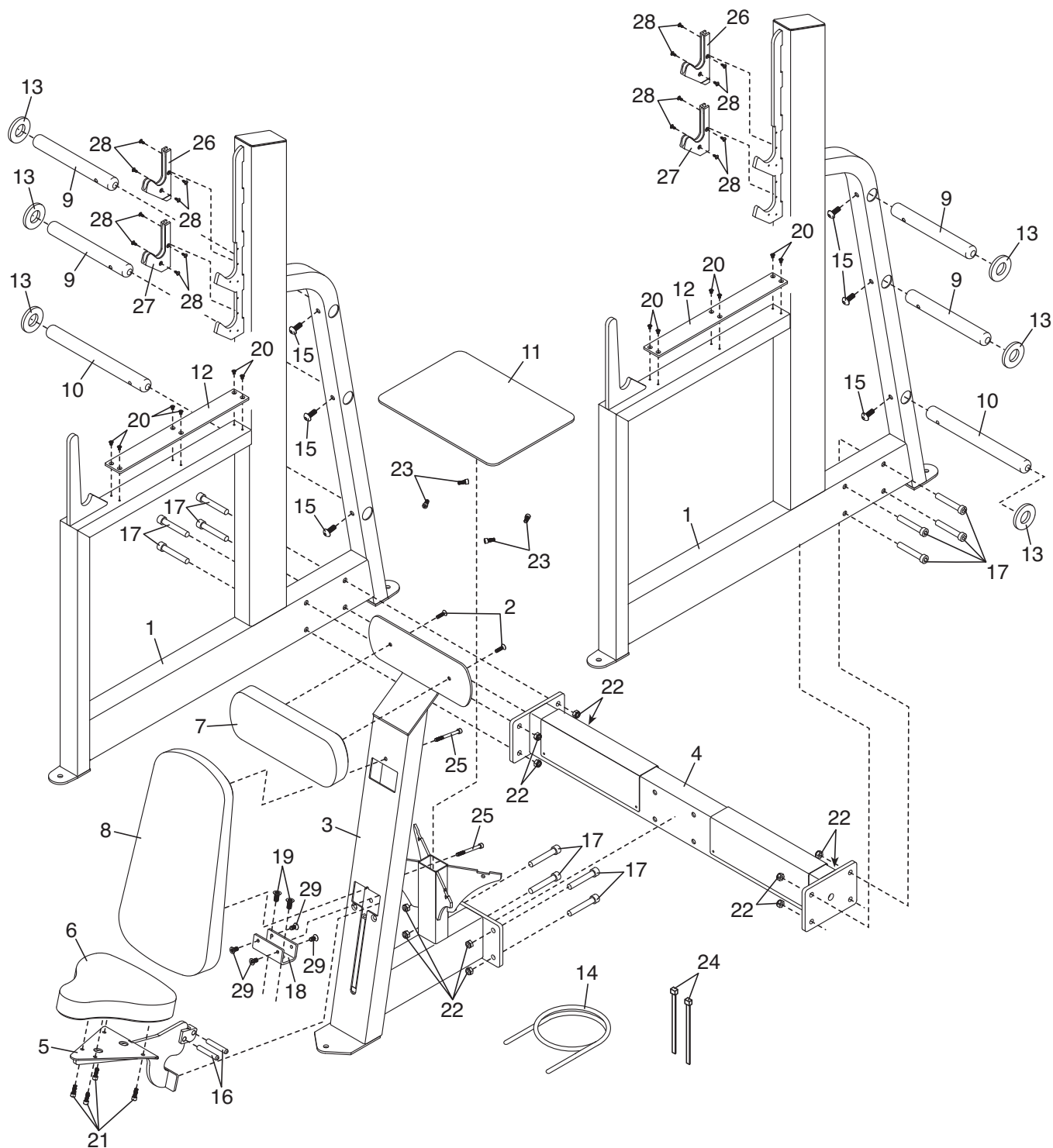
## ANMERKUNGEN

---

## ANMERKUNGEN

| Nr. | Anzahl | Beschreibung               | Nr. | Anzahl | Beschreibung                |
|-----|--------|----------------------------|-----|--------|-----------------------------|
| 1   | 2      | Seiten-Pfosten             | 16  | 2      | Führungsnadel               |
| 2   | 2      | M8 x 30mm Senkkopfschraube | 17  | 12     | M12 x 95mm Bolzen           |
| 3   | 1      | Hauptrahmen                | 18  | 1      | Sitzschienenhalt            |
| 4   | 1      | Basis                      | 19  | 2      | M12 x 25mm Senkkopfschraube |
| 5   | 1      | Sitzrahmen                 | 20  | 12     | M6 x 10mm Senkkopfschraube  |
| 6   | 1      | Sitz                       | 21  | 4      | M8 x 25mm Schraube          |
| 7   | 1      | Kopfstütze                 | 22  | 12     | M12 Selbstsichernde Mutter  |
| 8   | 1      | Rückenlehne                | 23  | 4      | M8 x 20mm Schraube          |
| 9   | 4      | Kurze Lagerungsstange      | 24  | 2      | Kabelbefestigung            |
| 10  | 2      | Lange Lagerungsstange      | 25  | 2      | M8 x 90mm Schraube          |
| 11  | 1      | Spotter-Standfläche        | 26  | 2      | Obere Abdeckung             |
| 12  | 2      | Pfostenabdeckung           | 27  | 2      | Untere Abdeckung            |
| 13  | 6      | Gewichtsstossdämpfer       | 28  | 16     | M5 x 12mm Schraube          |
| 14  | 1      | Bungee-Seil                | 29  | 4      | M10 x 20mm Senkkopfschraube |
| 15  | 6      | M12 x 30mm Schraube        | *   | –      | 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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)