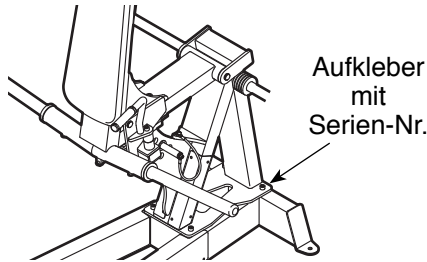


FREEMOTION® Plate Loaded Squat

Modell-Nr. F217.0

Serien-Nr. _____

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



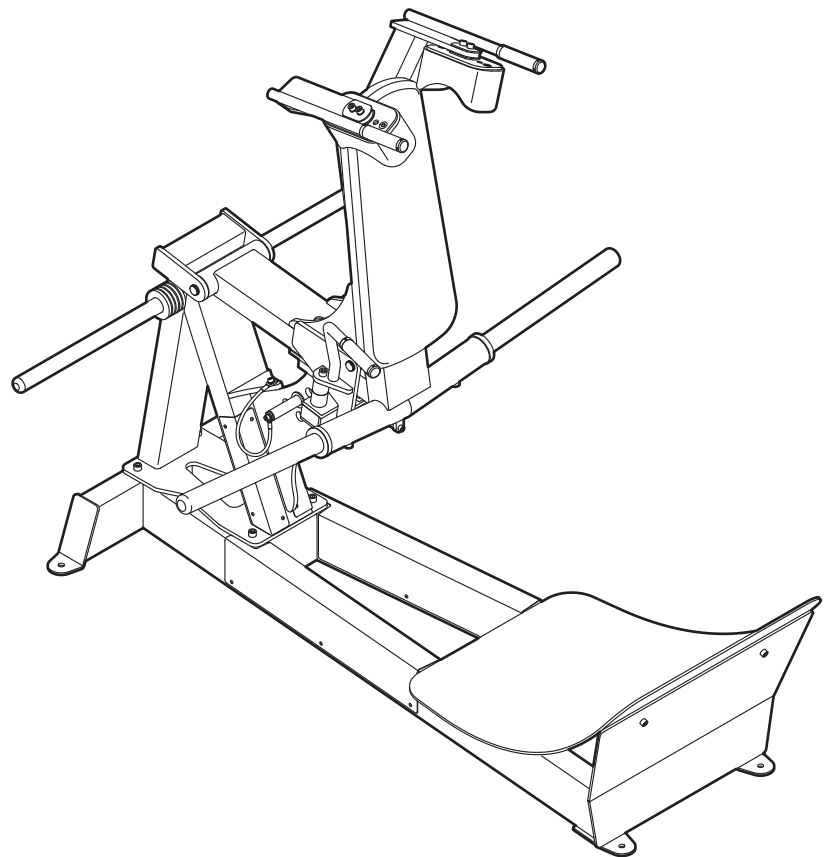
BEDIENUNGSANLEITUNG

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. Ver-wahren Sie diese Bedienungs- anleitung für spätere Gebrauch.

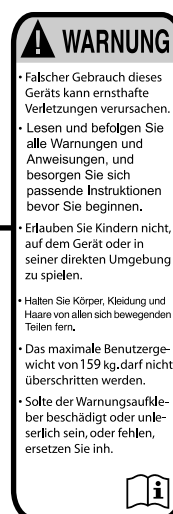
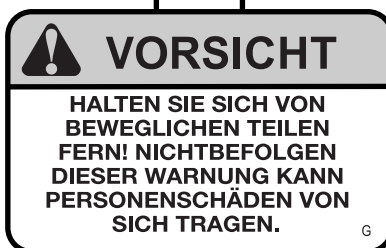
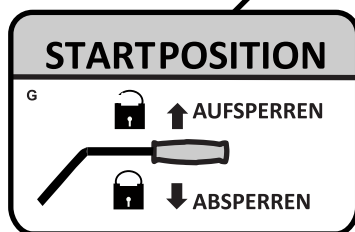
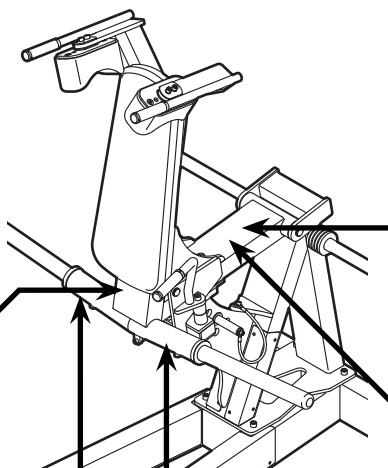


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	11
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	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 GröÙe 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 Art von Verletzung oder Unregelmässigkeit der Kraftstation dem Personal sofort zu melden.
9. Die Kraftstation ist dafür bestimmt, ein maximales Benutzergewicht von 159 kg zu tragen. Legen Sie nicht mehr als 204 kg auf jeder Gewichtshalterung, oder auf beiden Seiten der Lagerungsstange. Legen Sie jedesmal die gleiche Menge an Gewicht auf beiden Gewichtshalterungen. Anmerkung: Gewichte sind mit der Kraftstation nicht inbegriffen.
10. Sorgen Sie immer dafür, dass der Sicherheitshalt im Loch in dem Drehrahmen eingefügt ist, der für die Grösse des Benutzers angemessen ist, sodass der Sicherheitshalt ein Absenken des Kniebeuge-Rahmens verhindert, um den Benutzer nicht einzuklemmen.
11. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
12. Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füsse zu schützen, während Sie die Kraftstation benutzen.
13. 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.
14. 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™ PLATE LOADED SQUAT (platten-beladene Kniebeuge) Kraftstation entschieden haben. Die PLATE LOADED SQUAT 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 PLATE LOADED SQUAT 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 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.

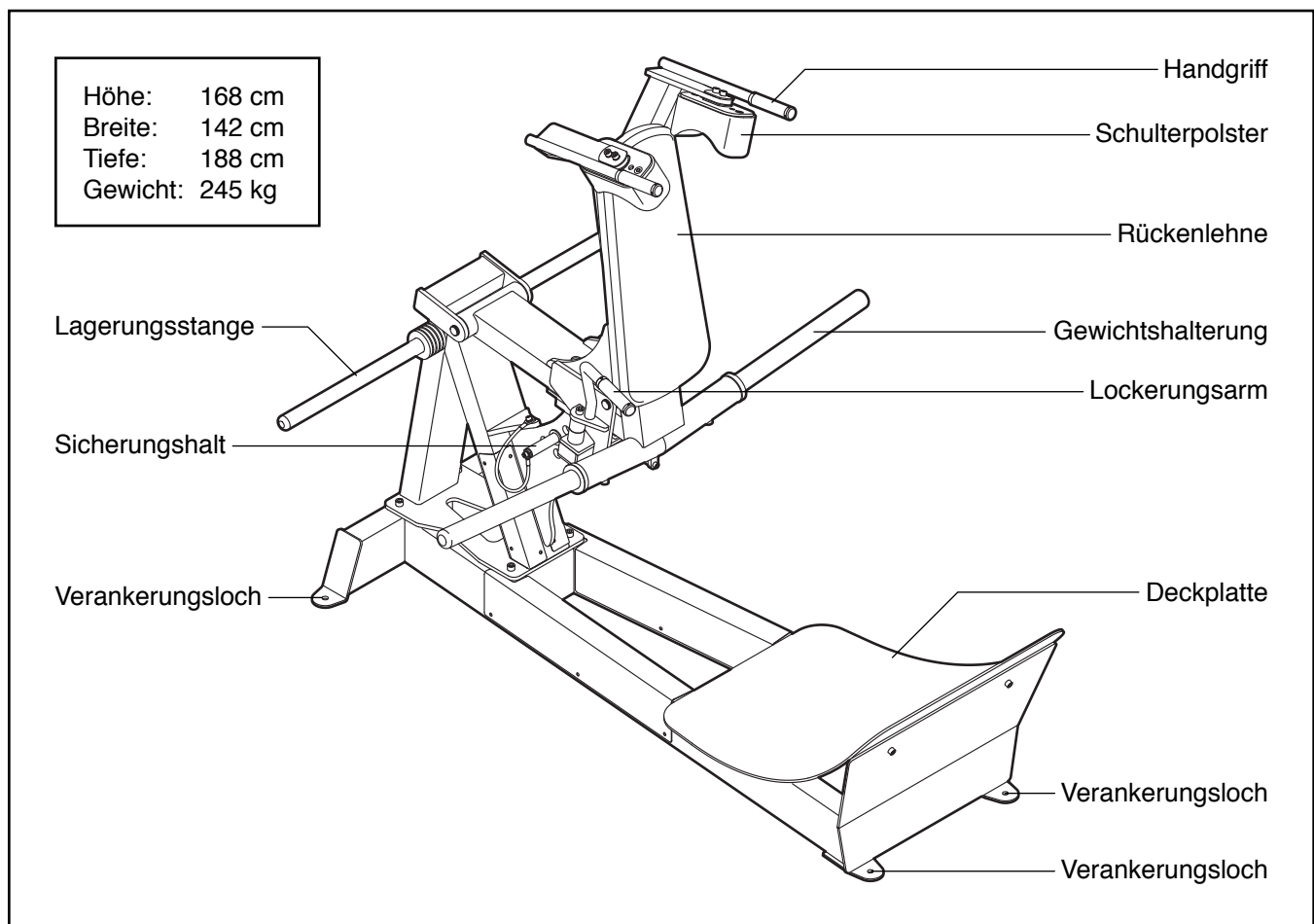
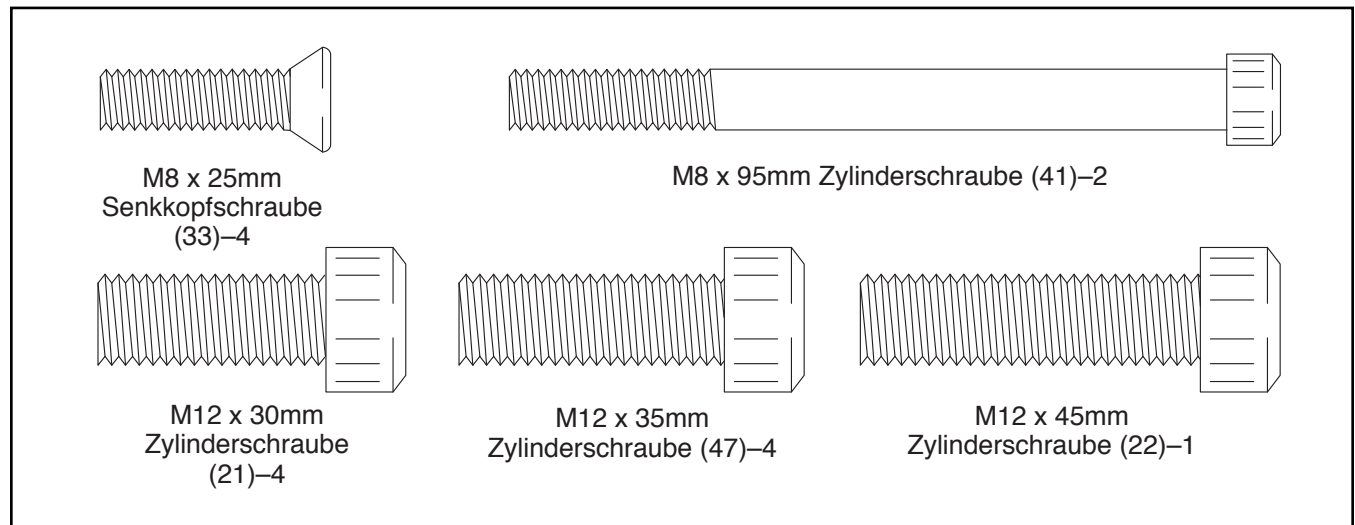


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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. 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.

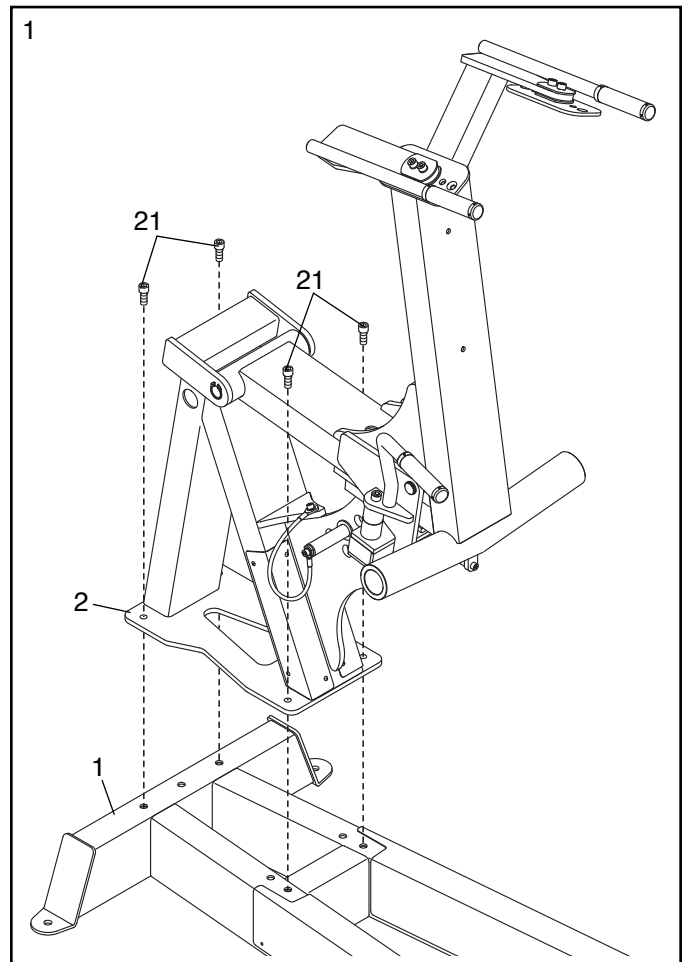
- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet):

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. Befestigen Sie den Drehrahmen (2) an die Basis (1) mit vier M12 x 30mm Zylinder-schrauben (21).

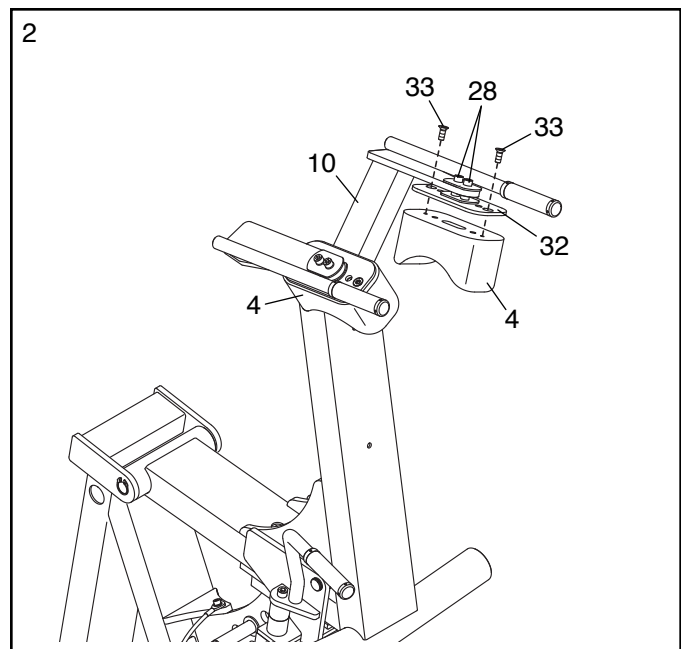


2. Lockern Sie, aber entfernen Sie die zwei angezeigten M10 x 30mm Zylinderschrauben (28) im Kniebeuge-Rahmen (10) nicht.

Drehen Sie die Schulterpolster-Platte (32) ein wenig. Befestigen Sie ein Schulterpolster (4) an die Schulterpolster-Platte mit zwei M8 x 25mm Senkkopfschrauben (33).

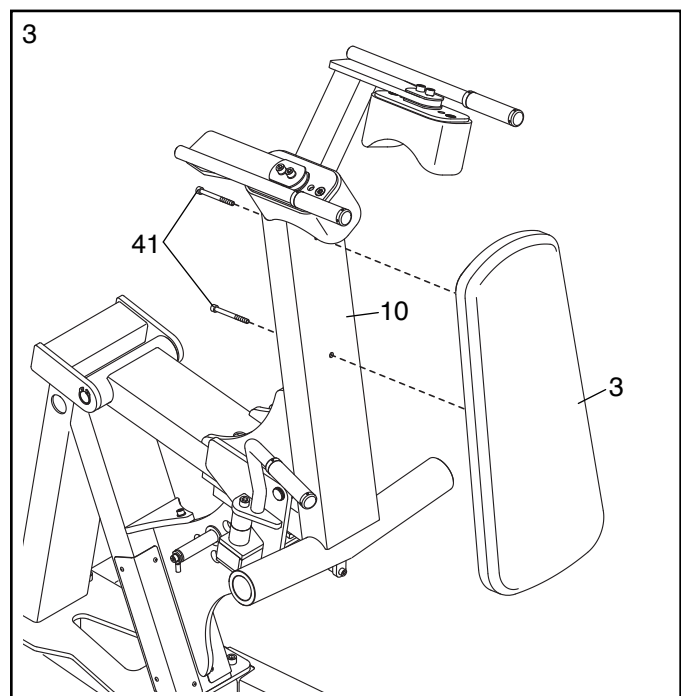
Ziehen Sie die M10 x 30mm Zylinderschrauben (28) wieder fest.

Befestigen Sie den anderen Schulterpolster (4) auf die gleiche Weise.



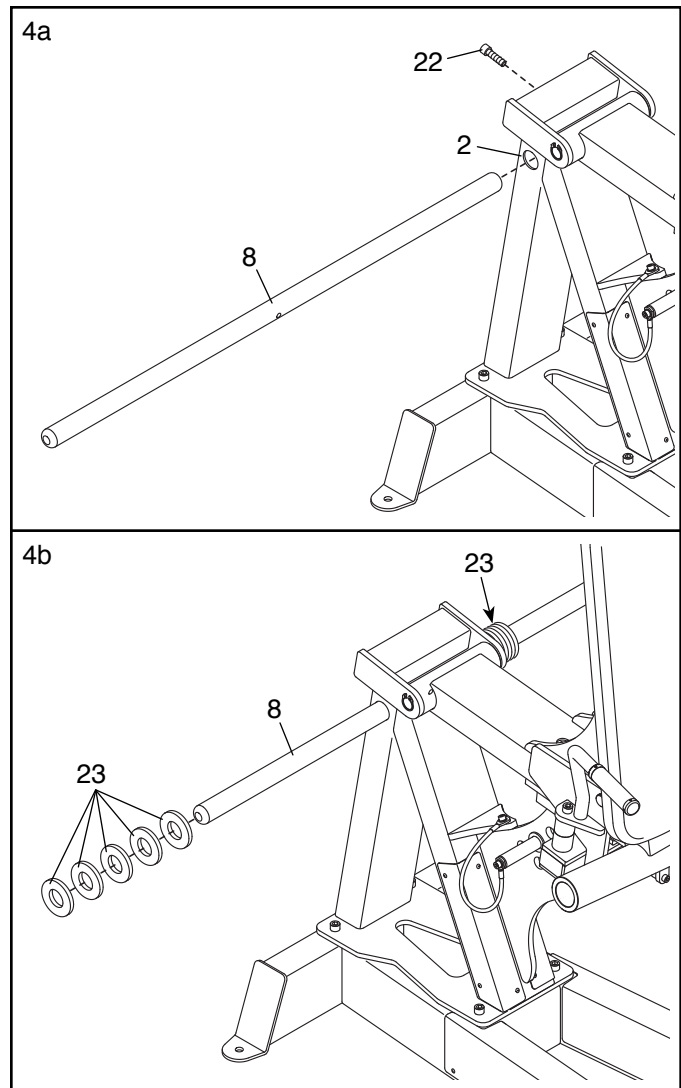
3. Legen Sie die Rückenlehne (3) wie folgt aus.

Befestigen Sie die Rückenlehne (3) an den Kniebeuge-Rahmen (10) mit zwei M8 x 95mm Zylinderschrauben (41); **um ein Beschädigen der Rückenlehne zu vermeiden, ziehen Sie die Zylinderschrauben nur so lange fest, bis sich die Rückenlehne nicht mehr bewegt oder locker ist.**



4. **Siehe Abbildung 4a.** Befestigen Sie die Lagerungsstange (8) an den Drehrahmen (2) mit einer M12 x 45mm Zylinderschraube (22).

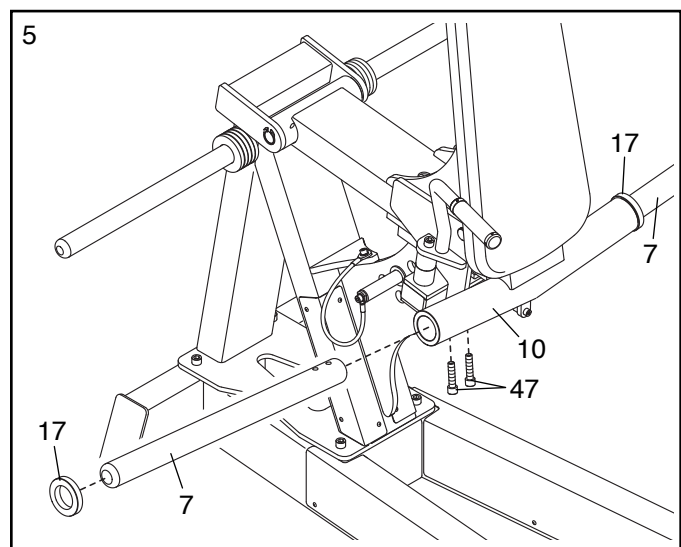
Siehe Abbildung 4b. Schieben Sie fünf kleine Gewichtsstossdämpfer (23) auf jeder Seite der Lagerungsstange (8) auf.



5. Befestigen Sie eine Gewichtshalterung (7) auf einer Seite des Kniebeuge-Rahmens (10) mit zwei M12 x 35mm Zylinderschrauben (47).

Schieben Sie einen grossen Gewichtsstossdämpfer (17) auf die Gewichtshalterung (7) auf.

Befestigen Sie die andere Gewichtshalterung (7) auf die gleiche Weise.



6. **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

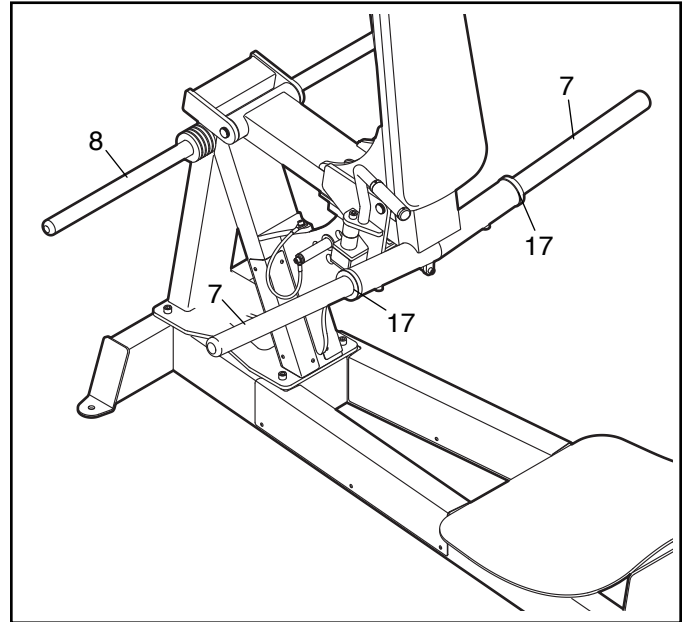
Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie die Kraftstation einstellen. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, jedes Mal wenn die Kraftstation in Gebrauch ist. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

GEWICHTE AUF DIE GEWICHTSHALTERUNGEN HINZUFÜGEN

Um Ihrem Training mehr Widerstand zu geben, schieben Sie die gleiche Menge an Gewicht (nicht inkludiert) auf beide Gewichtshalterungen (7). Sorgen Sie dafür, dass die Gewichte gegen die grossen Gewichtsstossdämpfer (17) geschoben werden.

Lagern Sie die Gewichte die nicht gebraucht werden auf der Gewichtshalterung (8).

⚠️ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 204 kg auf jeder Gewichtshalterung (7), oder auf jeder Seite der Lagerungsstange (8). Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewicht auf beide Gewichtshalterungen.



DIE KRAFTSTATION AUFBAUEN

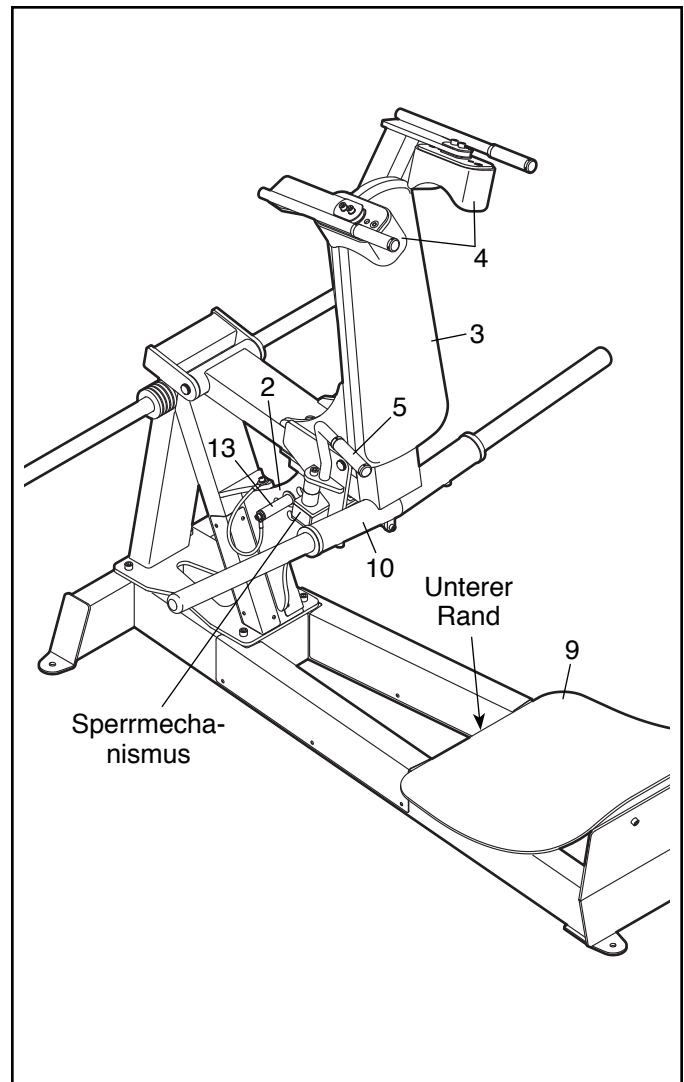
Verstellen Sie den Sicherungshalter (13) in einem Loch im Drehrahmen (2) der dem Benutzer erlaubt, die Kniebeuge-Übung so durchzuführen, dass der Benutzer nicht unter den Schulterpolstern (4) eingeklemmt wird, wenn eine Wiederholung der Übung nicht durchgeführt werden kann.

Stehen Sie auf der Deckplatte (9) mit Ihrem Rücken gegen die Rückenlehne (3). Heben Sie die Schulterpolster (4) um diese aus dem Sperrmechanismus zu lösen.

WICHTIG: Die Füße des Benutzers sollten nahe des unteren Randes der Deckplatte (9) sein, sodass der untere Teil Ihres Rückens nicht von der Rückenlehne (3) abweicht, während der Kniebeuge-Rahmen (10) abgesenkt wird. Kleinere Benutzer sollten näher am unteren Rande der Deckplatte stehen als grössere Benutzer. Falsches Positionieren der Füße wird Beschwerden im unteren Teil des Rückens verursachen.

⚠️ WARNUNG: Senken Sie den Kniebeuge-Rahmen (10) nicht auf eine Position, die den unteren Teil des Rückens von der Rückenlehne (3) abweichen lässt.

Wenn Sie mit der Übung zu Ende sind, drücken Sie den Lockerungsarm (5) nach unten, während Sie den Kniebeuge-Rahmen (10) herabsenken, bis der Sperrmechanismus vollständig eingerastet 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.

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.

ANMERKUNGEN

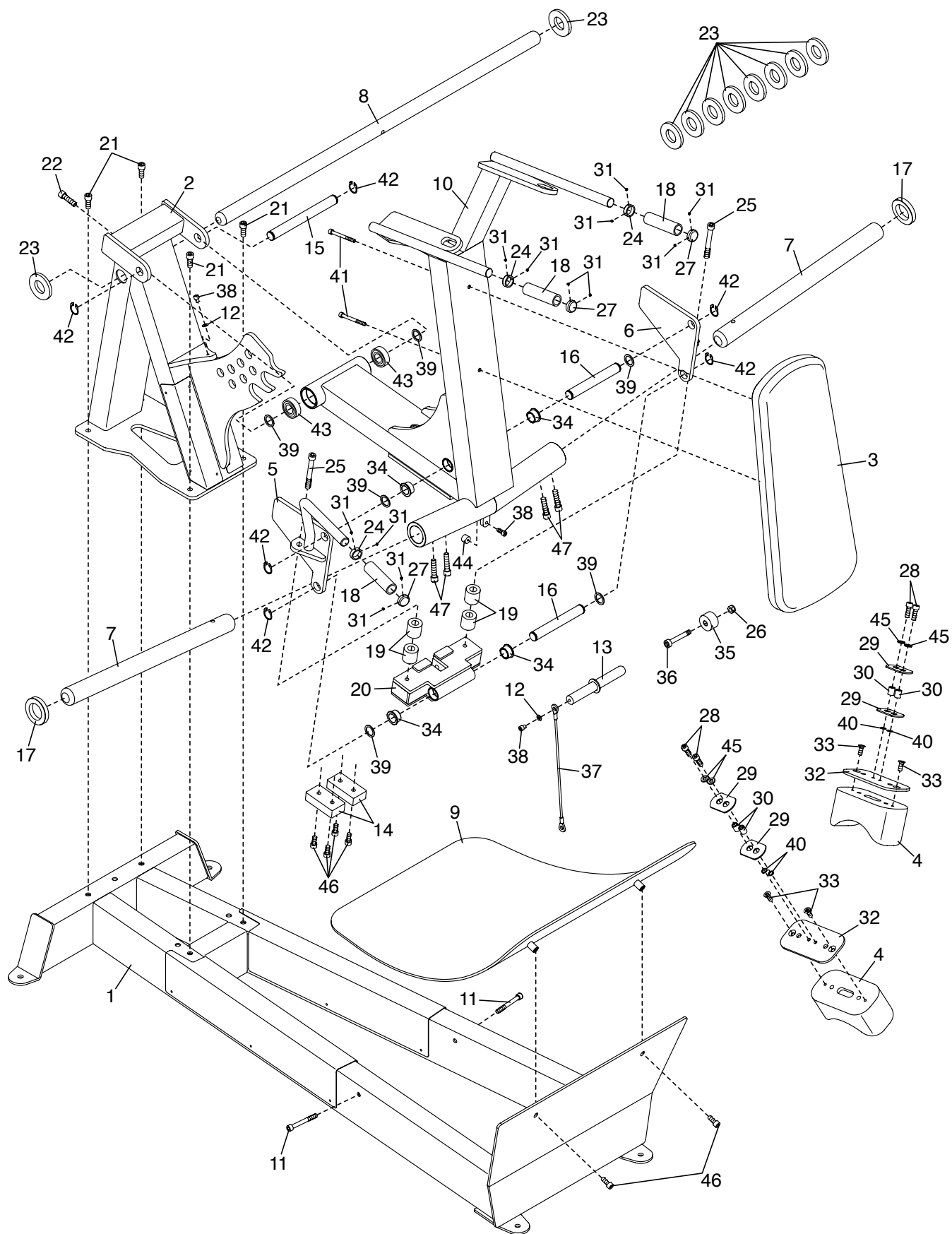
ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. F217.0 R0715A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis	25	2	M12 x 105mm Zylinderschraube
2	1	Drehrahmen	26	1	M12 Kontermutter
3	1	Rückenlehne	27	3	Handgriff-Kappe
4	2	Schulterpolster	28	4	M10 x 30mm Zylinderschraube
5	1	Lockerungsarm	29	4	Nylon-Abstandhalter
6	1	Armplatte	30	4	Schulterpolster-Abstandhalter
7	2	Gewichtshalterung	31	12	M4 x 3mm Gewindestift
8	1	Lagerungsstange	32	2	Schulterpolster-Platte
9	1	Deckplatte	33	4	M8 x 25mm Senkkopfschraube
10	1	Kniebeuge-Rahmen	34	4	Buchse
11	2	M10 x 85mm Zylinderschraube	35	1	Sperrbüchsen-Lager
12	2	M8 Scheibe	36	1	M12 x 65mm Zylinderbolzen
13	1	Sicherungshalt	37	1	Halteband
14	2	Kniebeuge-Rahmenstossdämpfer	38	3	M8 x 15mm Zylinderschraube
15	1	Lange Drehachse	39	6	Grosse Nylonscheibe
16	2	Kurze Drehachse	40	4	M10 Zahnscheibe
17	2	Grosser Gewichtsstossdämpfer	41	2	M8 x 95mm Zylinderschraube
18	3	Handgriff	42	6	25mm Sicherungsring
19	4	Sperrbüchsen-Abstandhalter	43	2	Drehlager
20	1	Sperrbüchse	44	1	Kleiner Stossdämpfer
21	4	M12 x 30mm Zylinderschraube	45	4	M10 Scheibe
22	1	M12 x 45mm Zylinderschraube	46	6	M10 x 25mm Zylinderschraube
23	10	Kleiner Gewichtsstossdämpfer	47	4	M12 x 35mm Zylinderschraube
24	3	Handgriff-Kragen	*	—	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

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo. - Fr. 6:00 - 18:00 MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, das dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und Betriebsbedingungen ist. Teile und Personalaufwand sind ein (1) Jahr unter Garantie, außer anders auf der Rechnung beschrieben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Personalaufwand bezieht sich nur auf Produkte die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Personalaufwand in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, Misshandlung oder unvorschriftsmäßigen Service.
4. Benutzer, die mehr als das maximal zulässige Benutzergewicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, haben. Anmerkung: Dieses Produkt könnte kein maximal zulässiges Benutzergewicht haben.
5. Beschädigungen die durch das Transportieren oder durch das unvorschriftsmäßige Lagern geschehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht-ausreichender Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion Fitness wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen, oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Gebiete erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend, könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.