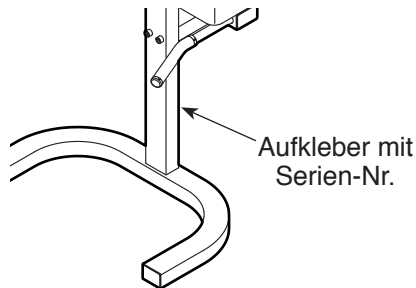


# FREEMOTION<sup>®</sup> E P I C<sup>™</sup> Glute-Ham Bench

Modell-Nr. F221.0

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

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



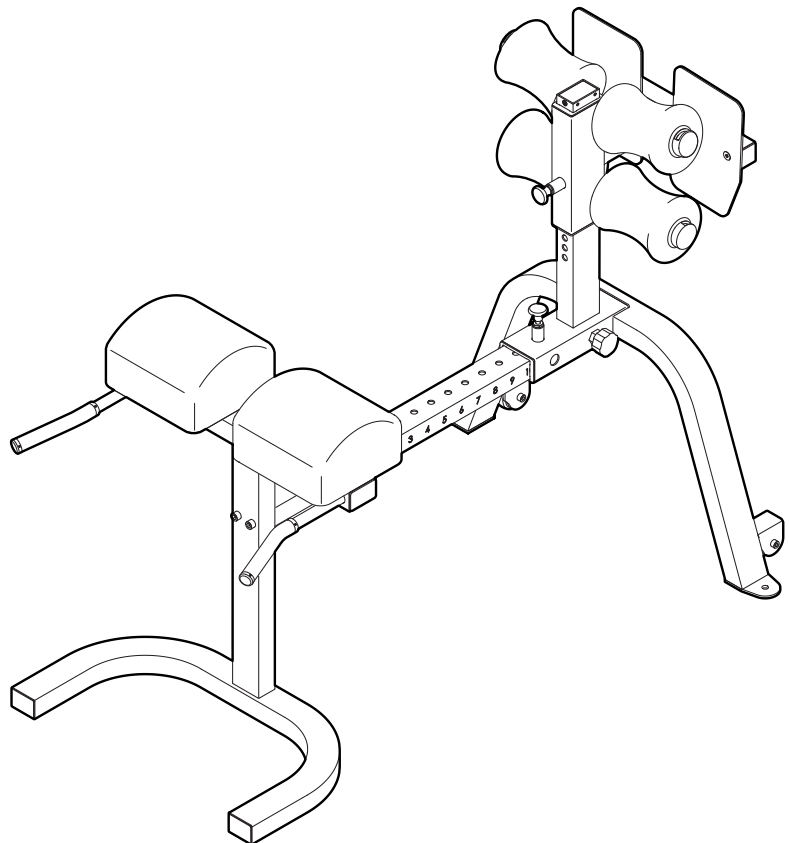
## FRAGEN?

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

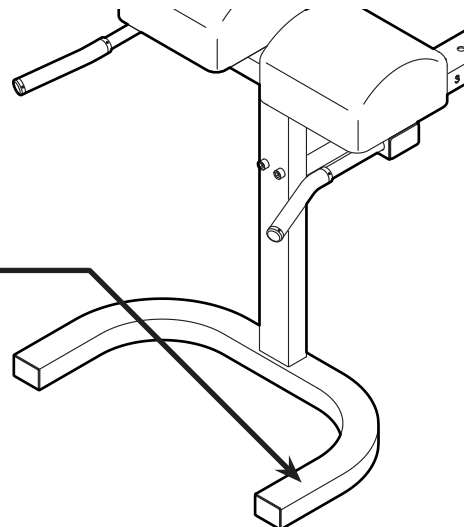
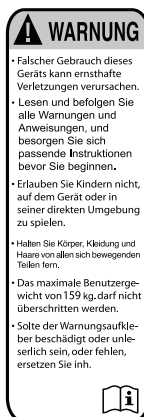


# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN .....                    | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen .....                   | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                             | 4         |
| Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....     | 5         |
| MONTAGE .....                                        | 6         |
| EINSTELLUNG .....                                    | 8         |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....                        | 9         |
| TEILELISTE .....                                     | 10        |
| DETAILZEICHNUNG .....                                | 11        |
| SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN ..... | Rückseite |

## WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf dem englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber der englische überdecke. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde 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: 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 entstanden sind.

1. Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
2. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben.
3. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf ebener Fläche. Legen Sie eine Unterlage unter die Kraftstation, um den Fußboden zu schützen.
4. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass sich genug Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet.
5. Die Kraftstation muss am Boden mit Hilfe der beiden 14 mm Verankerungslöcher, soweit erforderlich oder wenn notwendig, verankert werden.
6. Sorgen Sie dafür, dass vor jeder Benutzung der Kraftstation, alle Teile richtig festgezogen sind,
7. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben, und darüber informiert sind, wie man die Kraftstation richtig benutzt.
8. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, Verletzungen oder Unregelmäßigkeiten der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 Pfund) zugelassen.
10. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten von der Kraftstation immer ferngehalten werden.
11. Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füße zu schützen, während Sie die Kraftstation benutzen.
12. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation und stützen Sie sich mit Ihren Händen nicht an der Kraftstation ab, während diese in Gebrauch ist.
13. Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

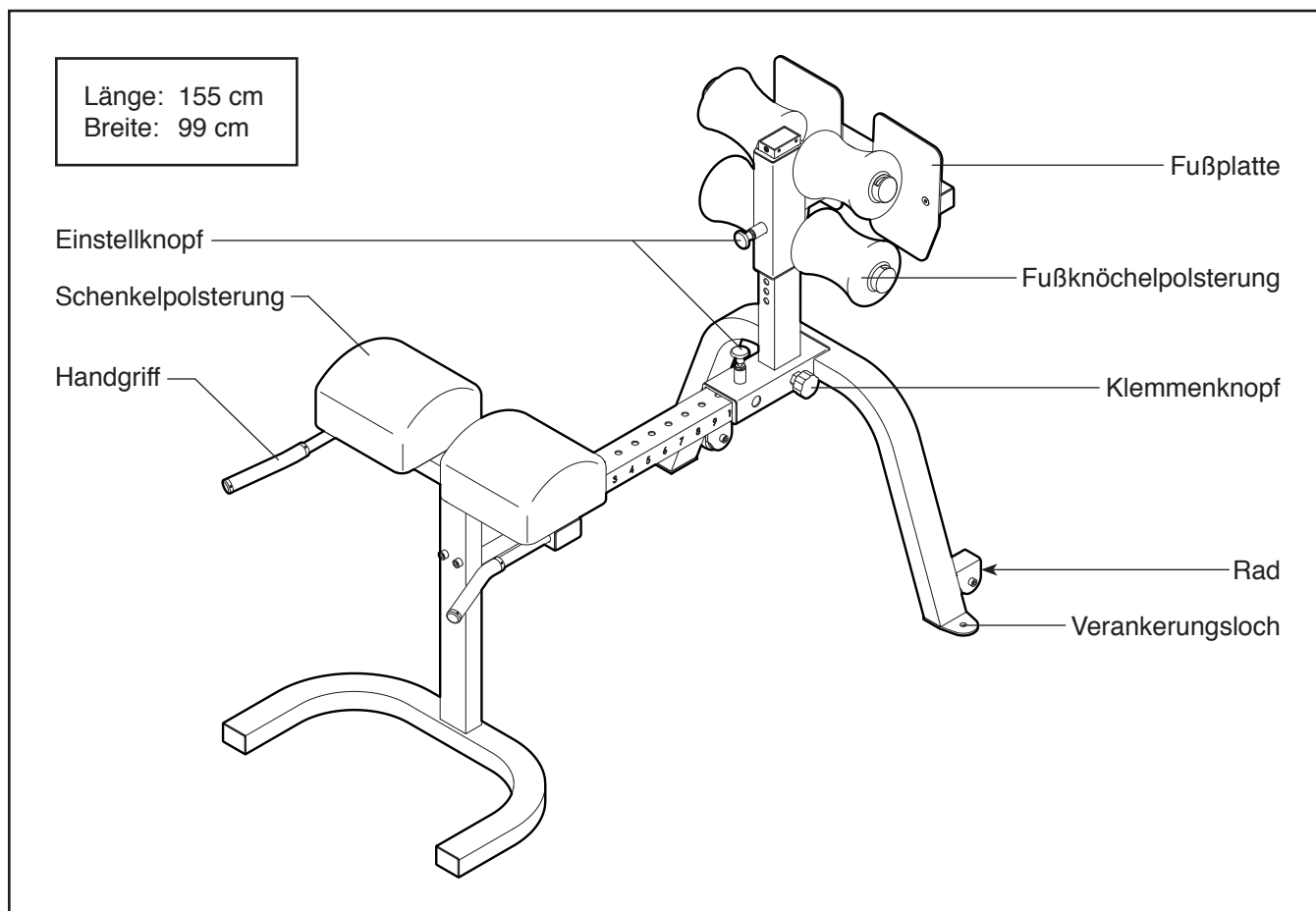
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ GLUTE-HAM BENCH (glute-ham bank) Kraftstation entschieden haben. Die GLUTE-HAM BENCH ist so konstruiert, um Ihnen dabei zu helfen, die Hauptmuskelgruppen Ihres Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu tonen, oder dramatische Muskelgröße und Kraft aufzubauen, die GLUTE-HAM BENCH wird Ihnen dabei helfen, die spezifischen Resultate die Sie wollen, zu erzielen.

**Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie**

nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. 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.

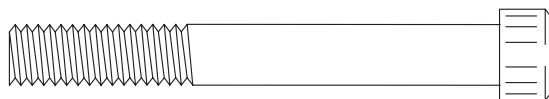


---

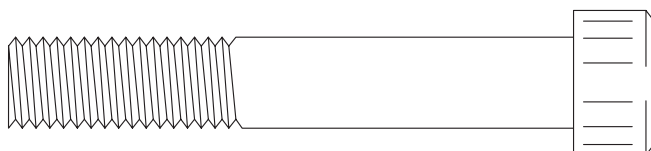
## DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**

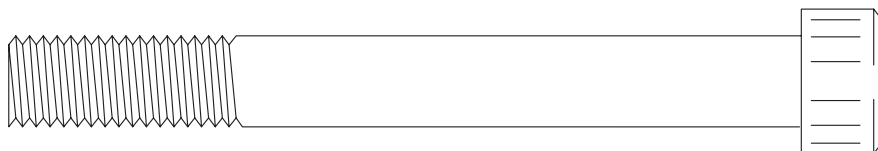
---



M8 x 65mm Schraube (27)–4



M12 x 75mm Schraube (30)–2



M12 x 105mm Schraube (31)–2

# MONTAGE

**Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen:**

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen des Gewichts und der Größe, sollte die Kraftstation an der Stelle aufgebaut werden, wo sie benutzt 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 kein Verpackungsmaterial weg, bevor die Montage vollendet ist.

- Zur Montage braucht man folgendes Werkzeug (nicht mitgeliefert):

Schraubenschlüssel



ein metrischer Innensechskantschlüssel 

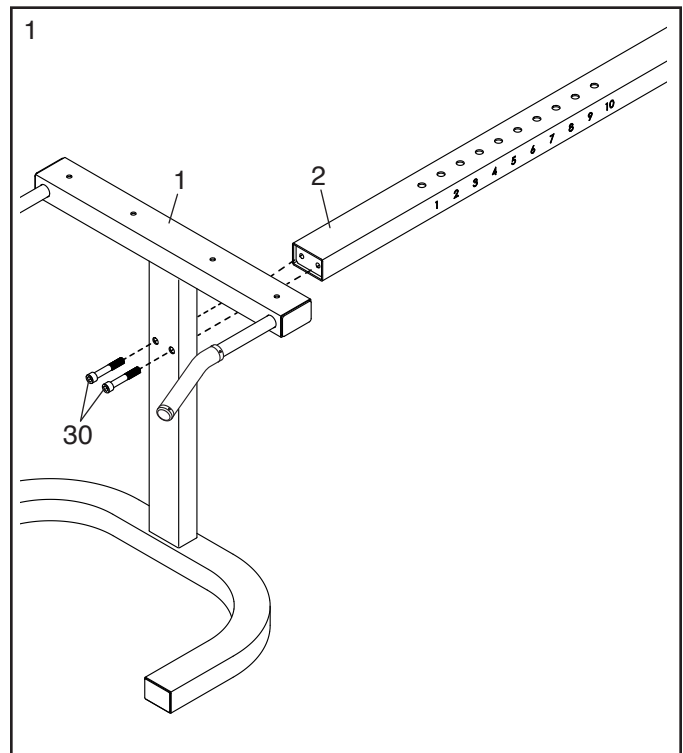
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat. **Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keinesfalls Elektrowerkzeuge.**

1. Legen Sie den Rahmen (1) und die Schiene (2) wie angezeigt aus.

**Lassen Sie eine zweite Person die Schiene (2) halten, bis Sie Schritt 3 vollendet haben.**

Befestigen Sie die Schiene (2) an den Rahmen (1) mit zwei M12 x 75mm Schrauben (30).

**Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

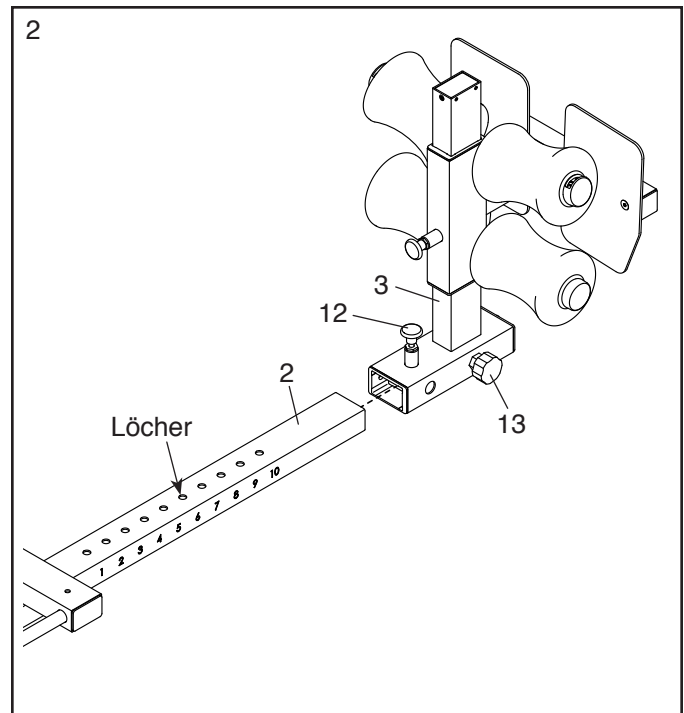


2. Legen Sie die Längenwagen (3) Montage wie angezeigt aus.

Ziehen Sie den angezeigten Verstellknopf (12) nach außen, und schieben Sie den Längenwagen (3) auf die Schiene (2) auf.

Schieben Sie den Längenwagen (3) auf die gewünschte Position, und lassen Sie den Verstellknopf (12) dann in ein Verstellloch in der Schiene (2) einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf in einem Verstellloch eingerastet ist.**

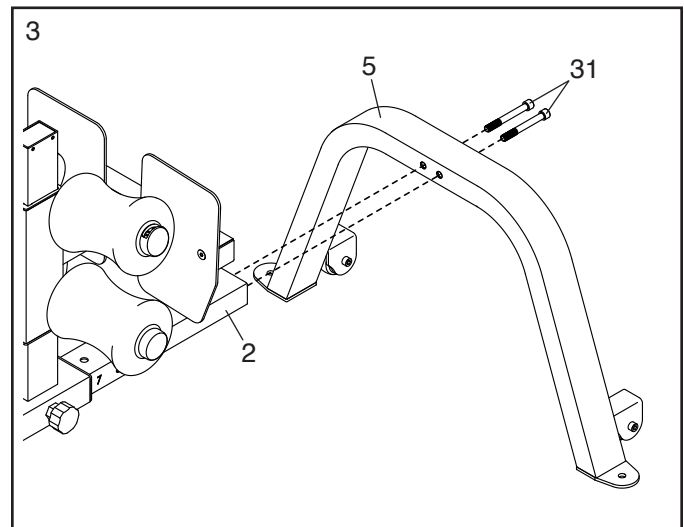
Dann, ziehen Sie den Klemmenknopf (13) gegen die Schiene (2) fest.



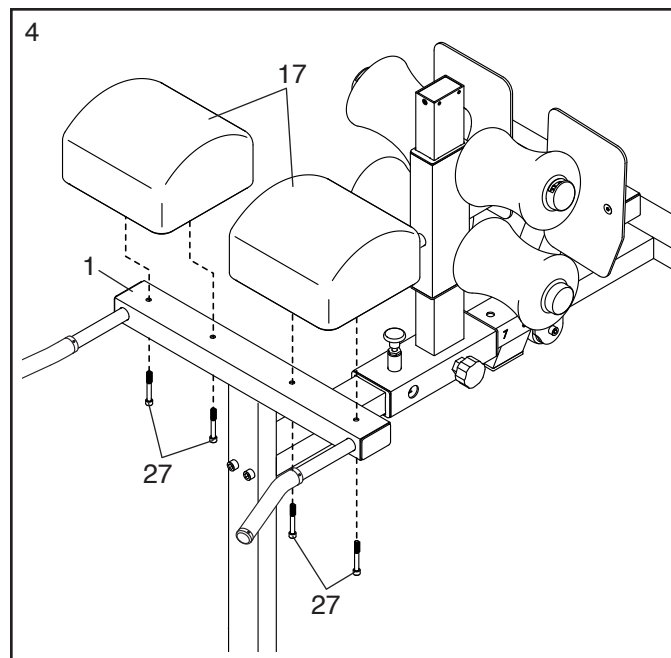
3. Legen Sie die Basis (5) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie die Basis (5) an die Schiene (2) mit zwei M12 x 105mm Schrauben (31).

**Siehe Schritt 1 auf Seite 6.** Ziehen Sie die M12 x 75mm Schrauben (30) fest.



4. Befestigen Sie die Schenkelpolsterungen (17) an den Rahmen (1) mit vier M8 x 65mm Schrauben (27).



5. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Um den Fußboden oder den Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter die Kraftstation.

## EINSTELLUNG

Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

### DEN LÄNGENWAGEN EINSTELLEN

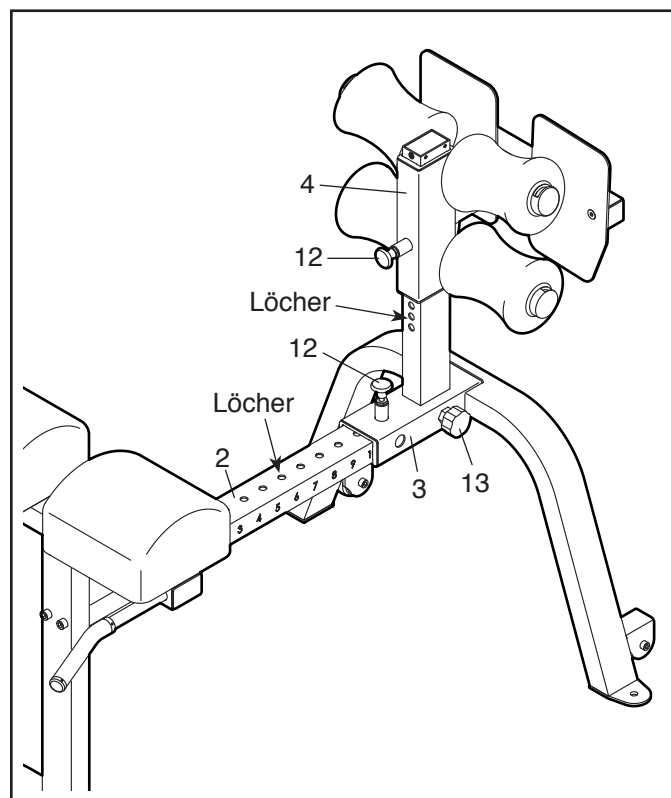
Um den Längenwagen (3) einzustellen, lockern Sie zuerst den Klemmenknopf (13).

Als nächstes, ziehen Sie den Verstellknopf (12) am Längenwagen (3) nach außen, bewegen Sie den Längenwagen auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Verstellknopf in einem Verstellloch in der Schiene (2) einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf in einem Verstellloch eingerastet ist.**

Dann, ziehen Sie den Klemmenknopf (13) gegen die Schiene (2) fest.

### DEN HÖHENWAGEN VERSTELLEN

Um den Höhenwagen (4) zu verstellen, ziehen Sie den Verstellknopf (12) am Höhenwagen nach außen, bewegen Sie den Höhenwagen auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Verstellknopf in ein Verstellloch im Längenwagen (3) einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf in einem Verstellloch 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.

### Polsterung—Schwierige Flecken

1. Sprühen Sie den Fleck mit einem nicht scheuern- den 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.**

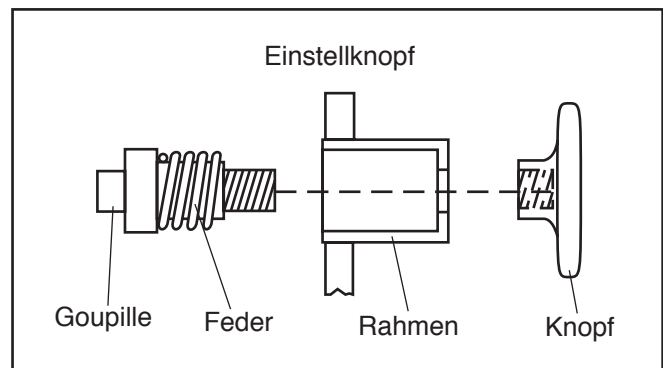
## Wöchentliche Wartung

### 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 Einschlagmutter vom Sperrholz reißen und ein zukünftiges Entfernen der Polster unmöglich machen.**

### Einstellknopf

Sollte Ein Einstellknopf Klemmen, Dann Muss Man Ihn Mit Etwas Schmierfett Einsmieren. Drehen Sie Den Knopf Heraus Und Geben Sie Eine Dünne Schicht Lithiumfett Darauf. Stellen Sie Den Knopf Wieder Zusammen Wie In Der Abb. Unten Angedeutet. Sollte Der Einstellknopf Immer Noch Nicht Funktionieren, Muss Wahrscheinlich Die Feder Ersetzt Werden. Um Eine Neue Feder Zu Bestellen, Treten Sie Mit Uns In Kontakt. Kontaktinformation Finden Sie Unter Sich Mit Dem Kundendienst In Verbindung Setzen Auf Der Rückseite Dieser Bedienungsanleitung.



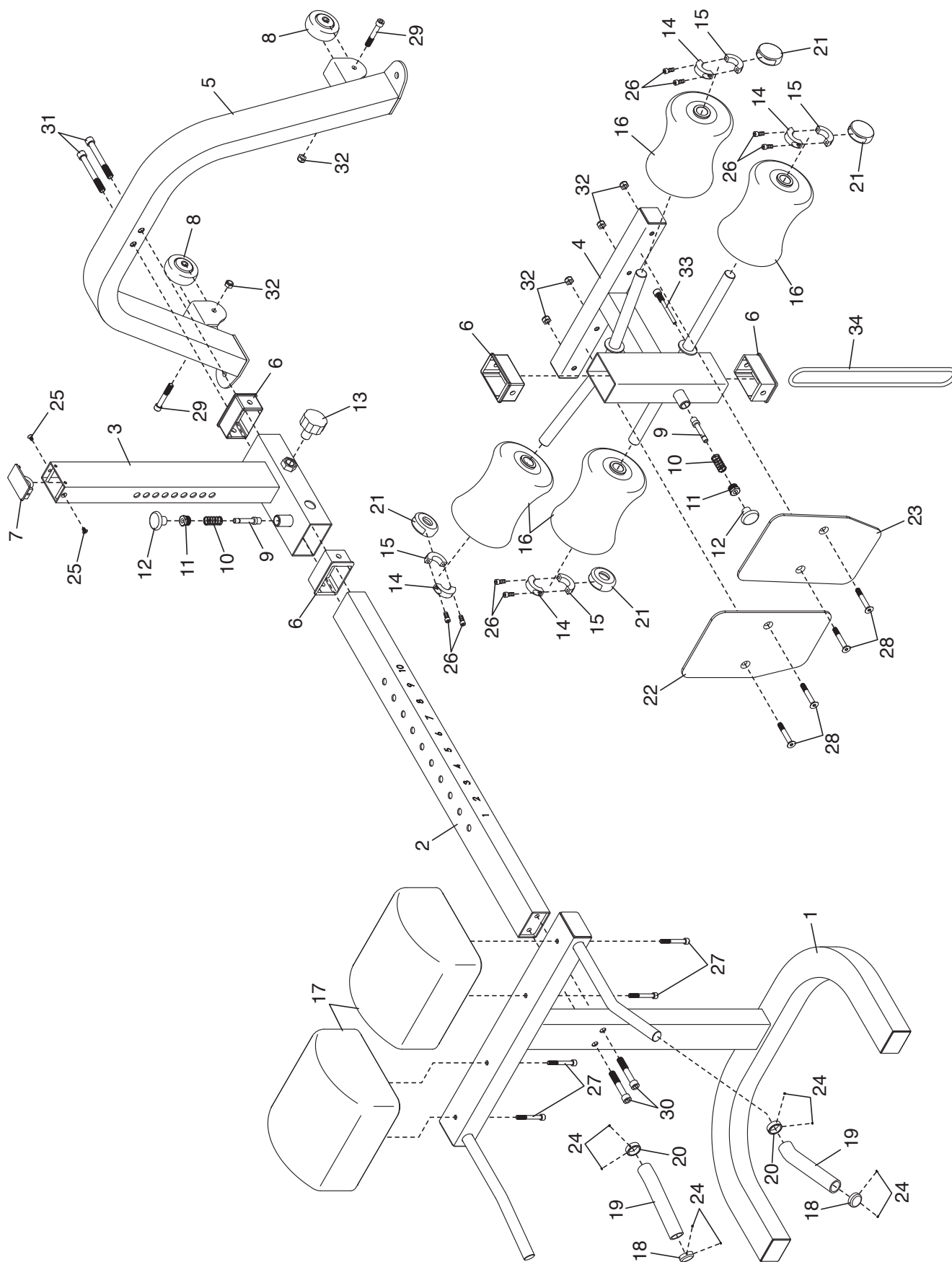
| Nr. | Anzahl | Beschreibung |
|-----|--------|--------------|
|-----|--------|--------------|

|    |   |                    |
|----|---|--------------------|
| 1  | 1 | Rahmen             |
| 2  | 1 | Schiene            |
| 3  | 1 | Längenwagen        |
| 4  | 1 | Höhenwagen         |
| 5  | 1 | Basis              |
| 6  | 4 | Buchse             |
| 7  | 1 | Wagenkappe         |
| 8  | 2 | Rad                |
| 9  | 2 | Stift              |
| 10 | 2 | Feder              |
| 11 | 2 | Hülsenmutter       |
| 12 | 2 | Verstellknopf      |
| 13 | 1 | Klemmenknopf       |
| 14 | 4 | Obere Klemme       |
| 15 | 4 | Untere Klemme      |
| 16 | 4 | Fußknöchelriemen   |
| 17 | 2 | Schenkelpolsterung |
| 18 | 2 | Griffkappe         |

| Nr. | Anzahl | Beschreibung |
|-----|--------|--------------|
|-----|--------|--------------|

|    |   |                            |
|----|---|----------------------------|
| 19 | 2 | Handgriff                  |
| 20 | 2 | Ring                       |
| 21 | 4 | Klemmenabdeckung           |
| 22 | 1 | Rechte Fußplatte           |
| 23 | 1 | Linke Fußplatte            |
| 24 | 8 | M4 x 3mm Gewindestift      |
| 25 | 2 | M6 x 10mm Senkkopfschraube |
| 26 | 8 | M6 x 15mm Schraube         |
| 27 | 4 | M8 x 65mm Schraube         |
| 28 | 4 | M10 x 65mm Senkkopfbolzen  |
| 29 | 2 | M10 x 65mm Schraube        |
| 30 | 2 | M12 x 75mm Schraube        |
| 31 | 2 | M12 x 105mm Schraube       |
| 32 | 6 | M10 Kontermutter           |
| 33 | 1 | Stopp-Schraube             |
| 34 | 1 | Bungee-Seil                |
| *  | — | 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)