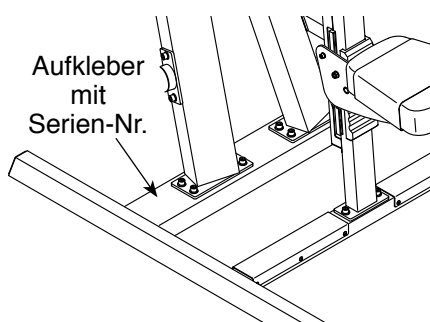


FREEMOTION[®] Low Row

Modell-Nr. F307.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



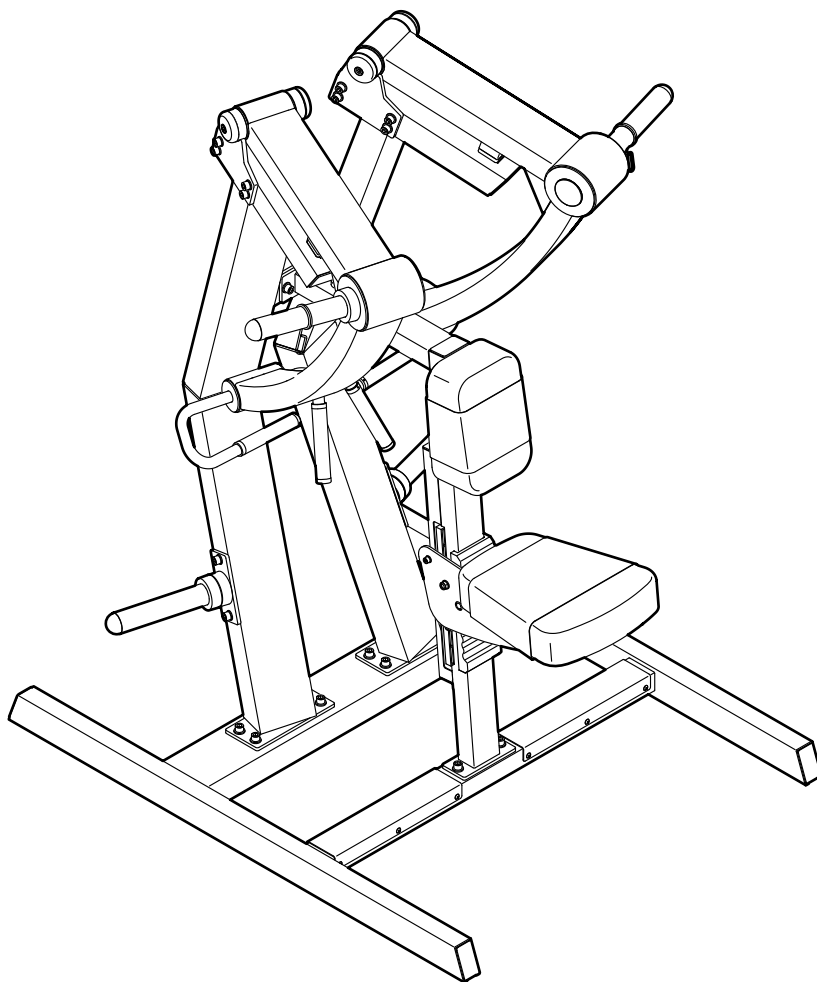
BEDIENUNGSANLEITUNG

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.

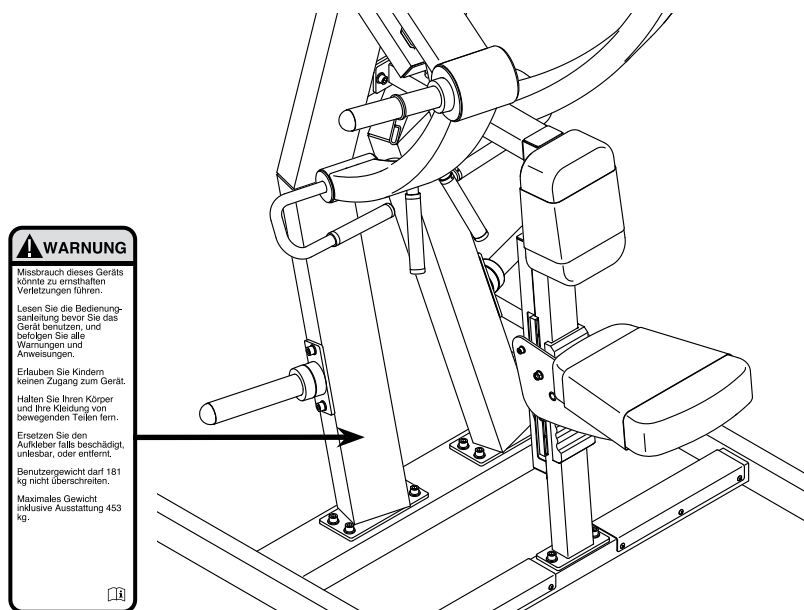


INHALTSVERZEICHNIS

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
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER 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 das Risiko von ernsthaften Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Benutzung des Produkts erlitten wurden.

1. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen dass alle Benutzer der Kraftstation über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungs- und Vorsichtsaufkleber gelesen und verstanden haben, und über den richtigen Gebrauch der Kraftstation informiert sind.
2. Alle Benutzer der Kraftstation sollten darauf angewiesen werden, jede körperliche Verletzung oder Ungleichmäßigkeit der Kraftstation dem Betriebspersonal sofort zu melden.
3. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde.
5. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf einer ebenen Fläche. Decken Sie den Fußboden unter der Kraftstation ab, um den Fußboden vor Schäden zu schützen.
6. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass sich genügend Freiraum um die Kraftstation für die vorgesehene Übung befindet.
7. Um maximale Stabilität zu gewähren, muss die Kraftstation am Boden mit Hilfe der Verankerungslöcher verankert werden, wo es nötig oder wenn es möglich ist.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
9. Die Kraftstation kann ein maximales Benutzergewicht von 181 kg (364 Pfund) tragen.
10. Legen Sie nicht mehr als 82 kg (164 Pfund) an Gewichte (nicht mitgeliefert) pro Arm an. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewichte an beide Arme an. Sichern Sie immer Gewichtsplatten mit den Federverschlüssen.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe während des Trainings tragen.
12. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation an und lassen Sie Ihre Hände nicht auf der Kraftstation aufliegen, während diese in Gebrauch ist.
13. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® LOW ROW-Kraftstation. Bei unbehinderter Bewegung können Sie die Muskelgruppen des Körpers so benutzen, wie Sie es natürlicherweise auch tun würden, um wirksamer und effizienter trainieren zu können.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie bitte, diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Kraftstation benutzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, bitte siehe die Rückseite

dieser Bedienungsanleitung. Halten Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, damit wir Ihnen besser helfen können. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor sie weiterlesen, sehen Sie sich die untere Abbildung nochmal durch und machen Sie sich mit den markierten Teilen vertraut.

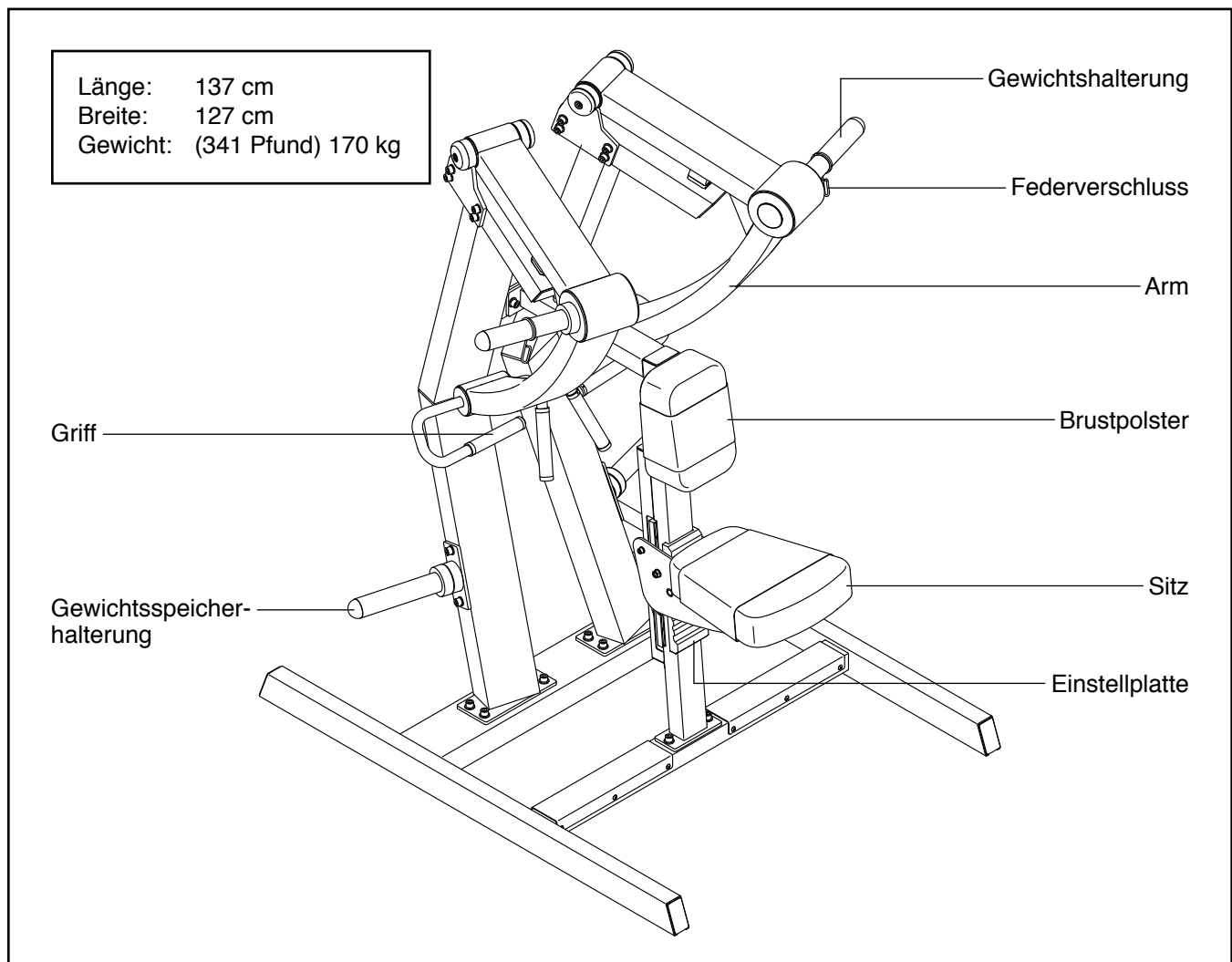
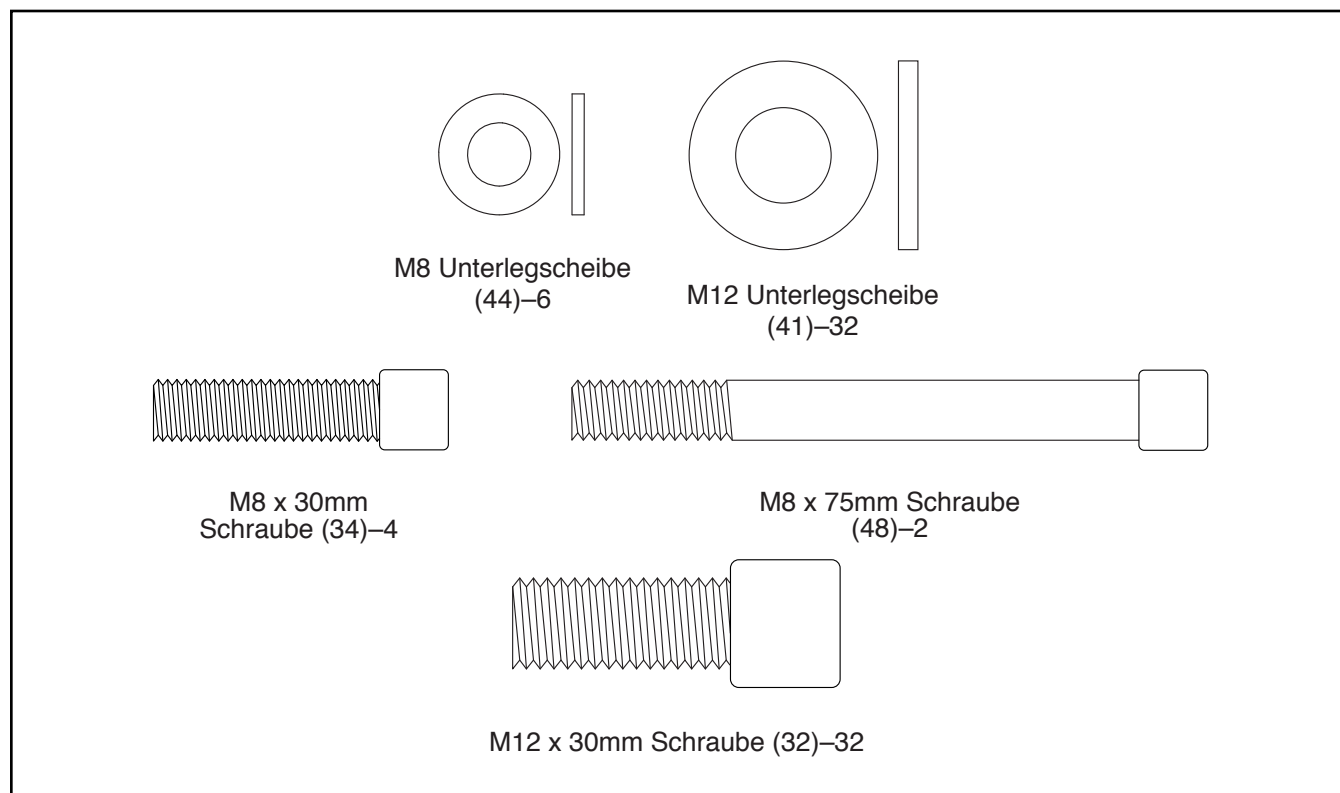


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Wegen des Gewichts und der Größe montieren Sie die Kraftstation an dem Ort, wo sie benutzt wird. Achten Sie darauf, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation befindet.
- Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile, siehe Seite 5.

- Linke Teile sind mit „L“ oder „Left“ und rechte Teile sind mit „R“ oder „Right“ markiert.

- Die folgenden Werkzeuge (nicht mitgeliefert) werden für die Montage benötigt:

ein Schraubenschlüssel

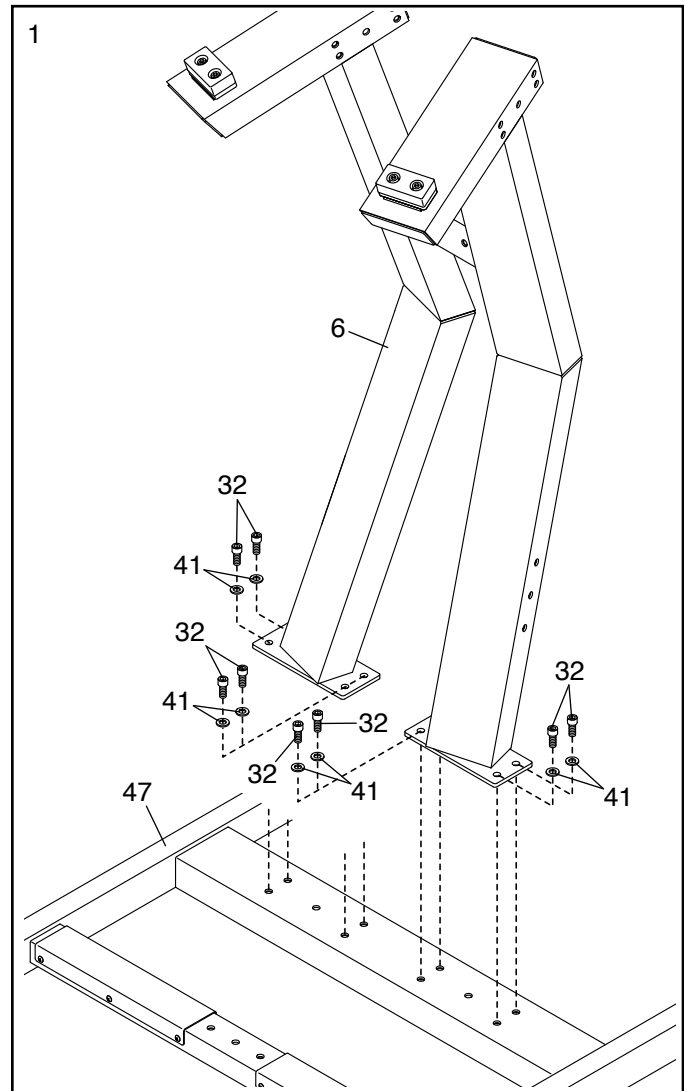


ein Satz metrischer
Innensechskantschlüssel



Die Montage könnte erleichtert werden, wenn Sie einen Satz Schraubenschlüssel haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Bringen Sie den Hauptrahmen (6) mit acht M12 x 30mm Schrauben (32) und acht M12 Unterlegscheiben (41) an die Basis (47) an. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

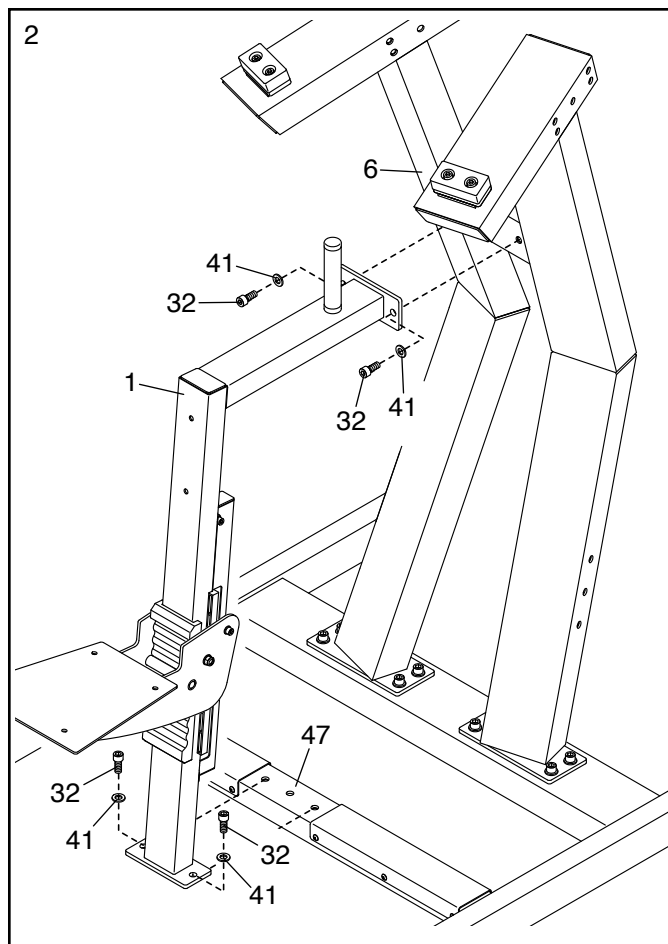


2. Bringen Sie den Pfosten (1) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (32) und zwei M12 Unterlegscheiben (41) an die Basis (47) an.
Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.

Befestigen Sie als nächstes den Pfosten (1) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (32) und zwei M12 Unterlegscheiben (41) an den Hauptrahmen (6).
Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.

Ziehen Sie die vier M12 x 30mm Schrauben (32) fest.

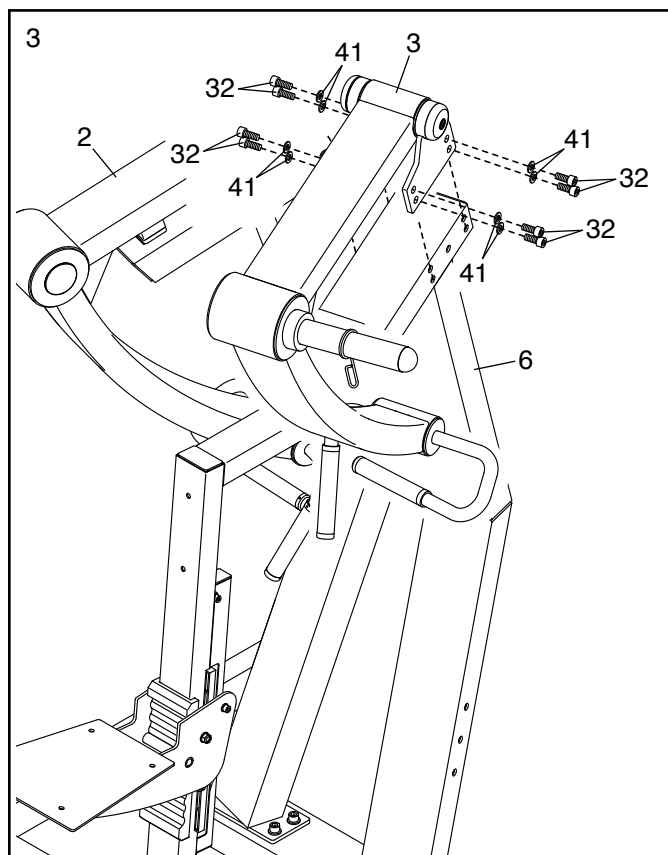
Siehe Schritt 1. Ziehen Sie die acht M12 x 30mm Schrauben (32) fest.



3. Identifizieren Sie den rechten Arm (3) und richten Sie ihn wie angezeigt aus.

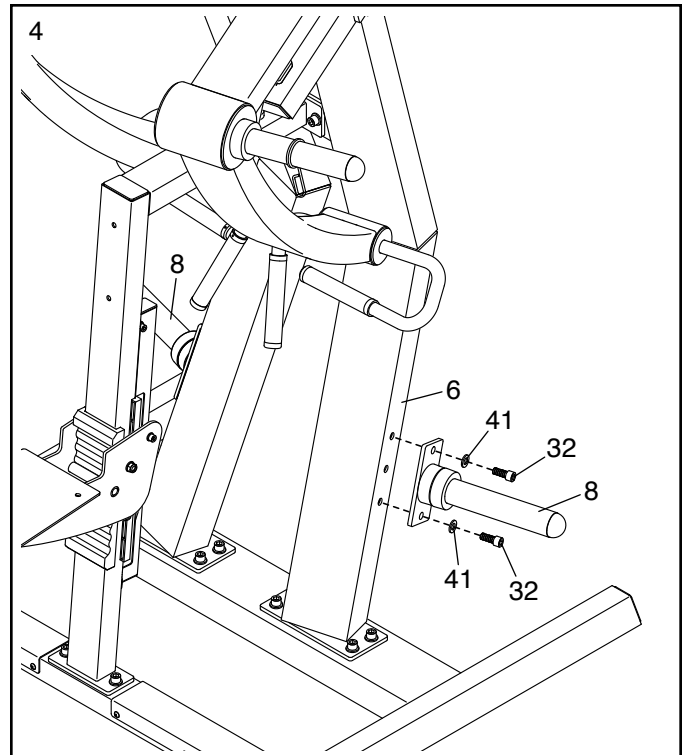
Befestigen Sie den rechten Arm (3) mit acht M12 x 30mm Schrauben (32) und acht M12 Unterlegscheiben (41) an die rechte Seite des Hauptrahmens (6).

Befestigen Sie den linken Arm (2) auf die gleiche Weise an den Hauptrahmen (6).

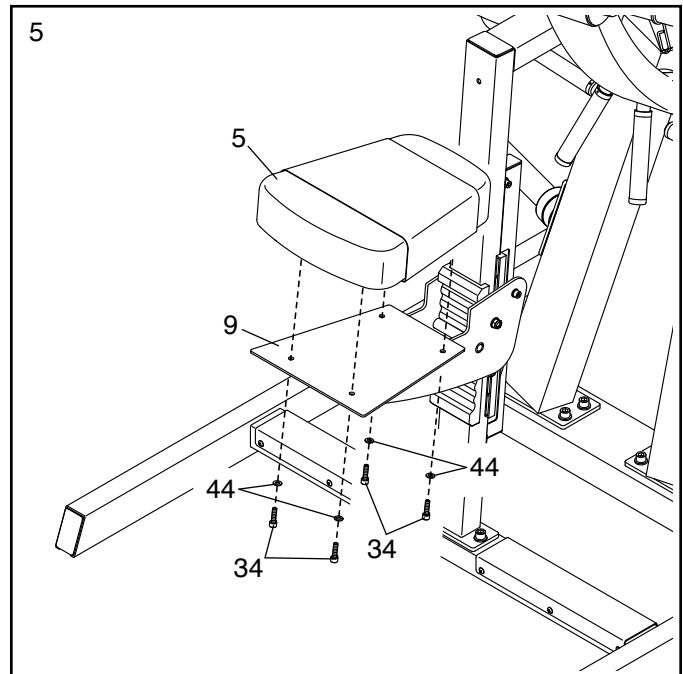


4. Befestigen Sie eine Gewichtsspeicherhalterung (8) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (32) und zwei M12 Unterlegscheiben (41) an den Hauptrahmen (6).

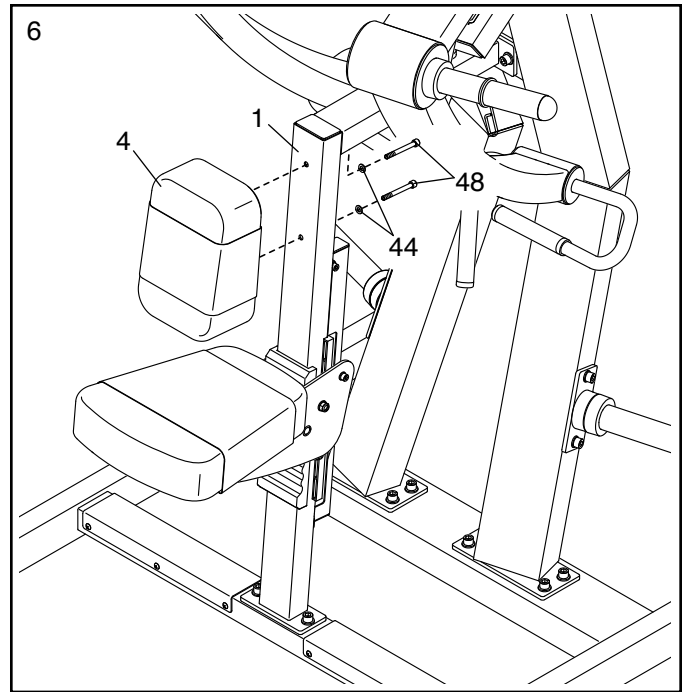
Befestigen Sie die andere Gewichtsspeicherhalterung (8) auf die gleiche Weise an den Hauptrahmen (6).



5. Befestigen Sie den Sitz (5) mit vier M8 x 30mm Schrauben (34) und vier M8 Unterlegscheiben (44) an den Sitzrahmen (9).



6. Befestigen Sie das Brustpolster (4) mit zwei M8 x 75mm Schrauben (48) und zwei M8 Unterlegscheiben (44) an den Pfosten (1).



7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Kraftstation richtig angezogen sind.** Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter die Kraftstation.

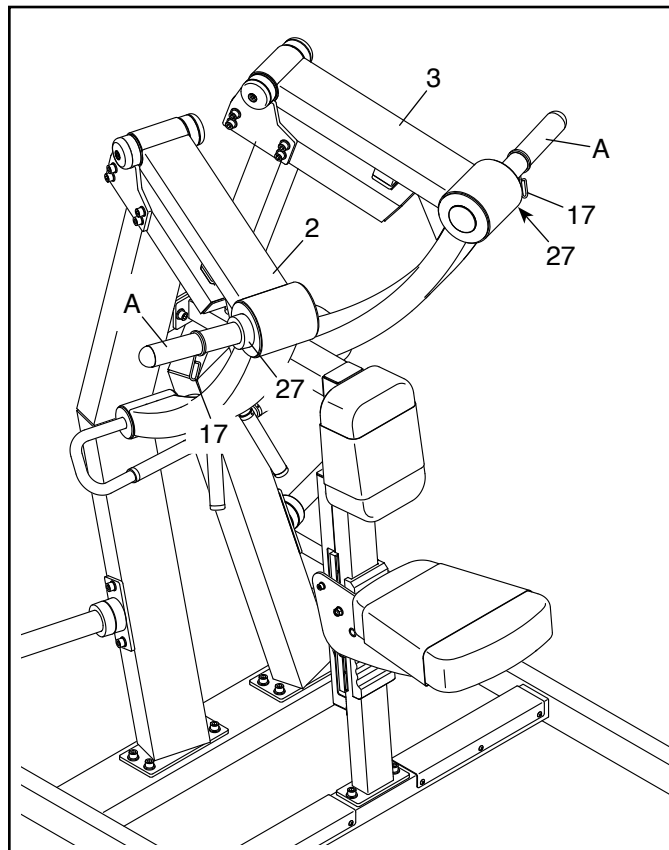
EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Kraftstation einstellt. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile bei jeder Benutzung der Kraftstation richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

GEWICHTE ANLEGEN

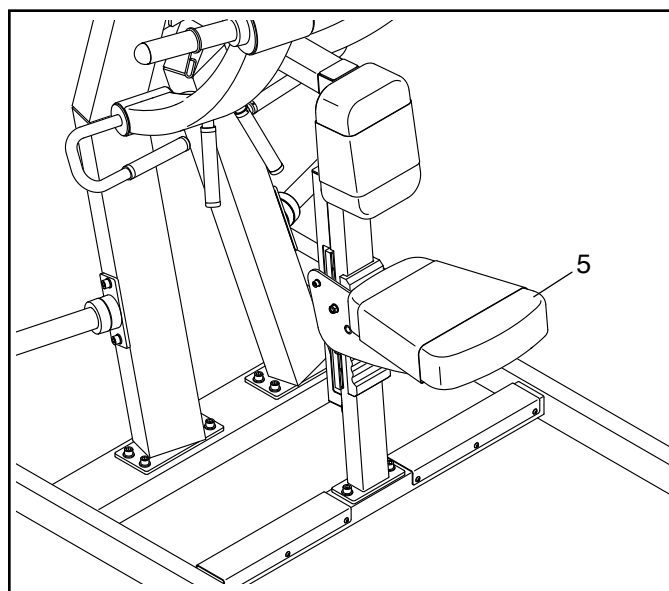
Schieben Sie die gleiche Menge an Gewichten (nicht mitgeliefert) auf die Gewichtshalterungen (A) des linken und rechten Arms (2, 3). Achten Sie darauf, dass die Gewichtsplatten gegen die Gewichtsstoßdämpfer (27) gedrückt liegen. **Sichern Sie die Gewichtsplatten mit den Federverschlüssen (17).**

⚠️ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 82 kg (164 Pfund) an Gewichte (nicht mitgeliefert) pro Arm (2, 3) an. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewichte an beide Arme an. Sichern Sie die Gewichtsplatten immer mit den Federverschlüssen (17).



DEN SITZ VERSTELLEN

Heben Sie die Vorderseite des Sitzes (5) an, bewegen Sie ihn nach oben oder unten auf die gewünschte Position und drücken Sie dann die Vorderseite des Sitzes nach unten, um die Höhe des Sitzes zu verstellen. **Vergewissern Sie sich, dass der Sitz richtig eingerastet ist.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für eine optimale Leistung der Kraftstation und um die Verletzungsgefahr der Benutzer zu verringern, müssen Sie vorbeugende Wartungen regelmäßig durchführen. Weisen Sie Ihr gesamtes Personal an, die Maßnahmen durchzuführen, die in diesem Abschnitt beschrieben sind. Das Personal muss auch jeden Unfall dokumentieren und Bericht erstatten. Um die Gewährleistung der Kraftstation aufrecht zu erhalten, benutzen Sie nur FREEMOTION-Teile für den Ersatz oder die Reparatur. Falls es Fragen oder Bedenken gibt, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TÄGLICHE WARTUNG

Allgemeine Reinigung

Reinigen Sie die Kraftstation mit einem sanften Tuch, das mit einer milden Seife und warmen Wasser befeuchtet wurde. Benutzen Sie, falls nötig, eine weiche Bürste mit der Reinigungslösung.

Wischen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch ab, das mit klarem Wasser befeuchtet wurde, und trocknen Sie es gründlich ab.

Hartnäckige Flecken

Sprühen Sie den Fleck mit einem nichtscheuernden Haushaltsreinigungsmittel wie FORMULA 409® Reiniger, SIMPLE GREEN®, oder einem ähnlichen Produkt. Reiben Sie die befleckte Stelle sanft ein und lassen Sie die Reinigungslösung ein paar Minuten einwirken.

Wischen Sie dann die Kraftstation mit einem weichen Tuch ab, das mit klarem Wasser befeuchtet wurde, und trocknen Sie es gründlich ab.

Benutzen Sie, falls nötig, eine weiche Bürste mit der Reinigungslösung.

Alternative Methode für hartnäckige Flecken

Reiben Sie die befleckte Stelle mit einem weichen Tuch und Isopropylalkohol ein.

Wischen Sie dann die Kraftstation mit einem weichen Tuch, das mit klarem Wasser befeuchtet wurde, und trocknen Sie es gründlich ab.

VORSICHT: Folgen Sie den Anweisungen und den Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers von jedem

Reinigungsmittel, das benutzt wird. FreeMotion Fitness und seine Lieferanten können nicht für Schäden oder Verletzungen haftbar gemacht werden, die aus dem Missbrauch der Reinigungsmittel entstehen. **WICHTIG:** Bei der Benutzung eines Reinigungsmittels, probieren Sie es zuerst an einer unauffälligen Stelle aus, um sich zu vergewissern, dass das Material nicht beschädigt wird. Benutzen Sie keine aggressive Reinigungsmittel, starke Reinigungsmittel oder Lösungsmittel wie Lackverdünner, Petroleum, Benzin oder einer ähnlichen Flüssigkeit. Solche Stoffe können die Kraftstation zerkratzen, Plastikteile und Aufkleber beschädigen oder andere Schäden verursachen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Hardware

Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen und Schrauben und ziehen Sie diese falls notwendig fest. **WICHTIG:** Jedes Polster hat einen dichten Schalhautwinkel mit T-Muttern, die benutzt wurden, um die Polster an die Kraftstation anzubringen. Dadurch dass die T-Muttern durch Schalhautwinkel gehalten werden, werden sie die Drehkraft nicht standhalten können so wie Standard-Muttern. Wenn Bolzen oder Schrauben, die ein Polster sichert, angezogen wird, drehen Sie sie nur bis sie fest sind und das Polster sich nicht mehr bewegt oder sich locker an fühlt. Überziehen kann die T-Muttern von der Holzschalhaut ablösen und es somit unmöglich machen, das Polster in der Zukunft zu entfernen.

MONATLICHE WARTUNG

Griff

Überprüfen Sie die Griffe und ersetzen Sie diese, falls nötig.

ANMERKUNGEN

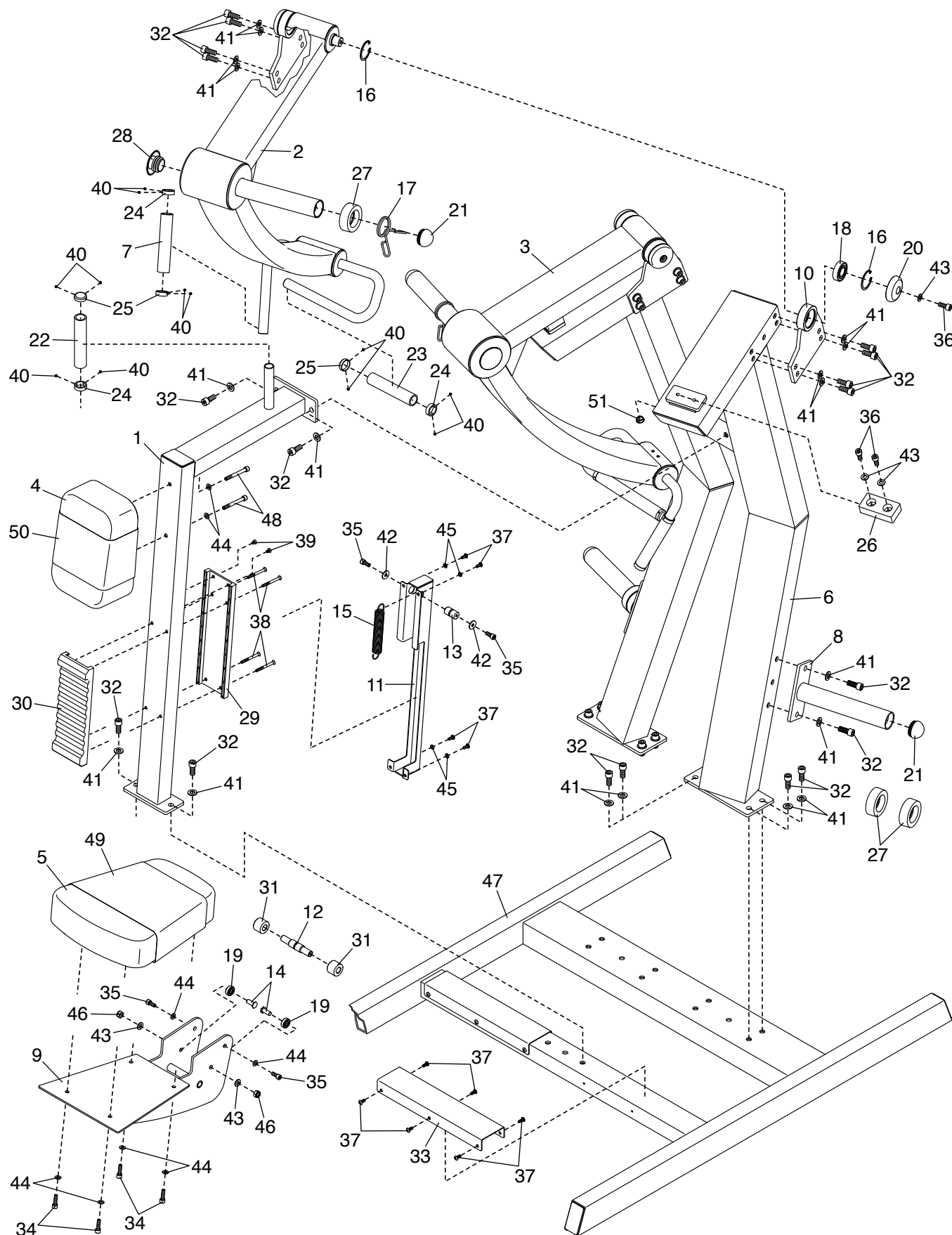
ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. F307.0 R1113A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Pfosten	27	6	Gewichtsstoßdämpfer
2	1	Linker Arm	28	2	Armkappe
3	1	Rechter Arm	29	1	Laufrollenplatte
4	1	Brustpolster	30	1	Einstellplatte
5	1	Sitz	31	2	Laufrolle
6	1	Hauptrahmen	32	32	M12 x 30mm Schraube
7	2	Mittlerer Griff	33	2	Basisabdeckung
8	2	Gewichtsspeicherhalterung	34	4	M8 x 30mm Schraube
9	1	Sitzrahmen	35	4	M8 x 20mm Schraube
10	4	Armklammer	36	8	M10 x 25mm Schraube
11	1	Federabdeckung	37	16	M6 x 16mm Schraube
12	1	Federachse	38	4	M6 x 65mm Schraube
13	1	Federlager	39	2	M6 x 10mm Schraube
14	2	Lagerachse	40	20	M4 x 3mm Gewindestift
15	1	Feder	41	32	M12 Unterlegscheibe
16	8	Sicherungsring	42	2	M8 Fenderscheibe
17	2	Federverschluss	43	10	M10 Unterlegscheibe
18	4	Großes Lager	44	8	M8 Unterlegscheibe
19	2	Kleines Lager	45	4	M6 Unterlegscheibe
20	4	Drehabdeckung	46	2	M10 selbstsichernde Mutter
21	4	Montagekappe	47	1	Basis
22	1	Kurzer Griff	48	2	M8 x 75mm Schraube
23	2	Langer Griff	49	1	Sitzabdeckung
24	5	Griffbund	50	1	Brustpolsterabdeckung
25	5	Griffkappe	51	2	Lochschraubverschluss
26	2	Armstoßdämpfer	*	–	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

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. 7:00 - 18:00 Uhr 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 - 18:00 Uhr 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.
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 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.