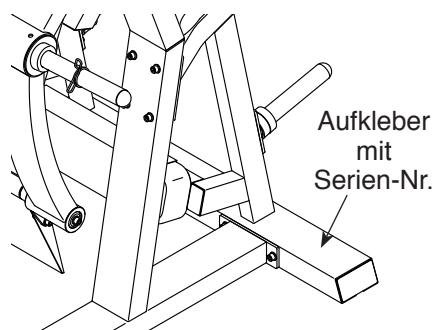


FREEMOTION® Rear Kick

Modell-Nr. F309.0

Serien-Nr. _____

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



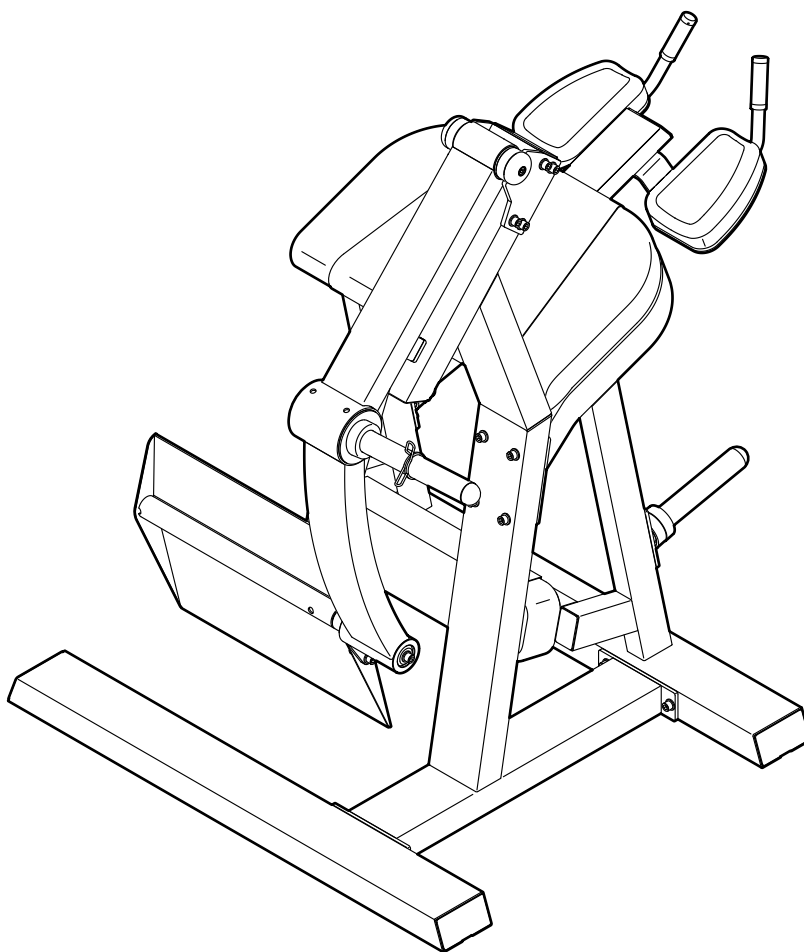
BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, siehe DEN KUNDEN-DIENST KONTAKTIEREN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

⚠ VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

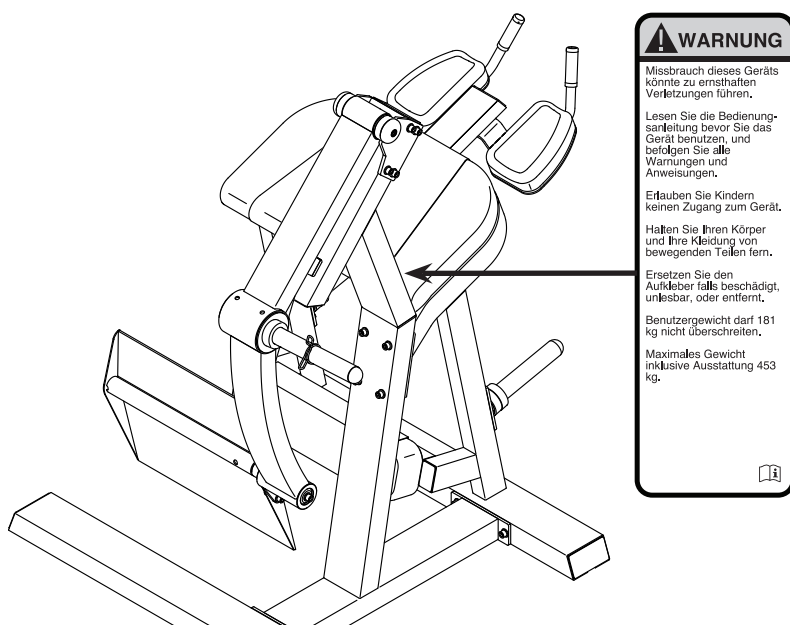


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	11
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	12
TEILELISTE	14
EXPLOSIONSZEICHNUNG	15
DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diesen Warnungsaufkleber über die englische Warnung an der Stelle, die in dieser Abbildung gezeigt wird. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.**
Anmerkung: Der Aufkleber ist möglicherweise nicht in wahrer Größe abgebildet.



FREEMOTION ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.
FORMULA 409 ist ein eingetragenes Warenzeichen von The Clorox Company.
SIMPLE GREEN ist ein eingetragenes Warenzeichen von Sunshine Makers, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um gefährliche Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie die Kraftstation benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Benutzer der Kraftstation über alle Sicherheitsvorkehrungen 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 angewiesen werden, jede körperliche Verletzung oder Unregelmäßigkeit der Kraftstation dem Anlagenpersonal sofort zu melden.
3. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst 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 in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
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, wo nötig oder wenn möglich, am Boden verankert werden.
8. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
9. Die Kraftstation kann ein maximales Benutzergewicht von 181 kg tragen.
10. Legen Sie nicht mehr als 143 kg Gewicht (nicht beigefügt) am Arm auf. Sichern Sie jederzeit die Gewichtsplatten mit der Gewichtsklemme.
11. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Halten Sie Hände und Füße von bewegenden Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation. Lassen Sie Ihre Hände nicht auf der Kraftstation aufliegen während diese in Gebrauch ist.
13. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® REAR KICK Kraftstation entschieden haben. 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 diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Kraftstation benutzen. 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.

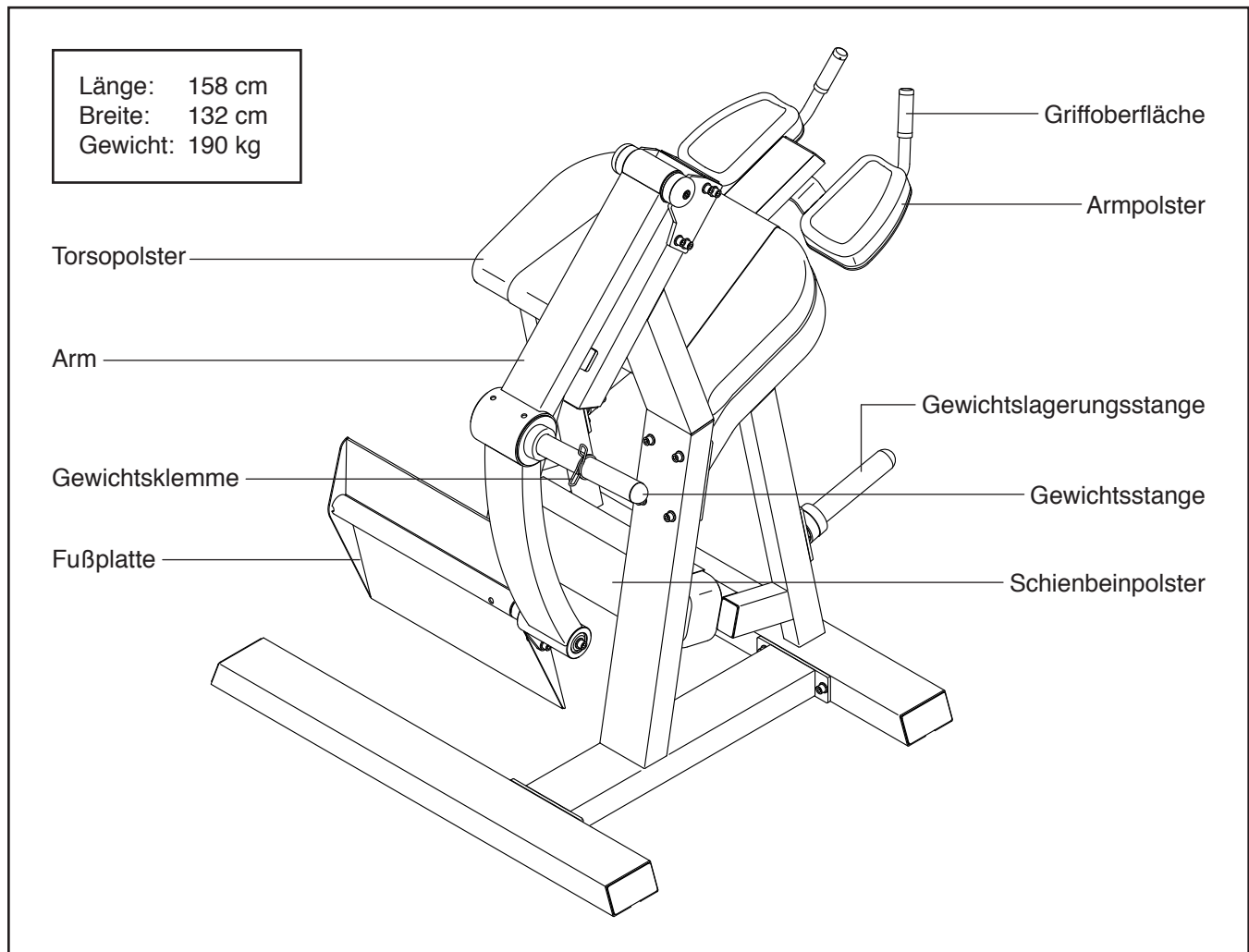
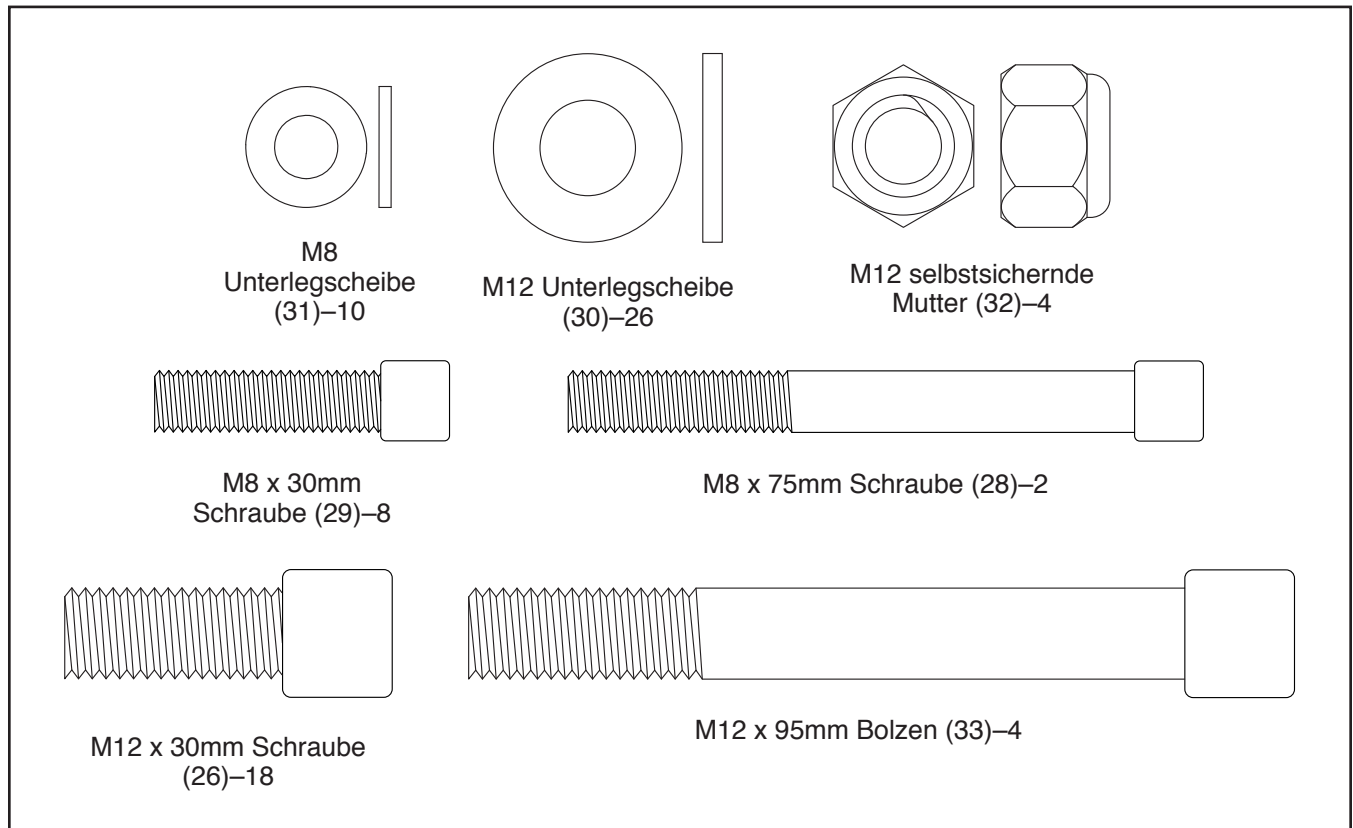


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Benutzen Sie die untenstehenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die bei der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Zusätzliche Teile könnten beigefügt sein.**

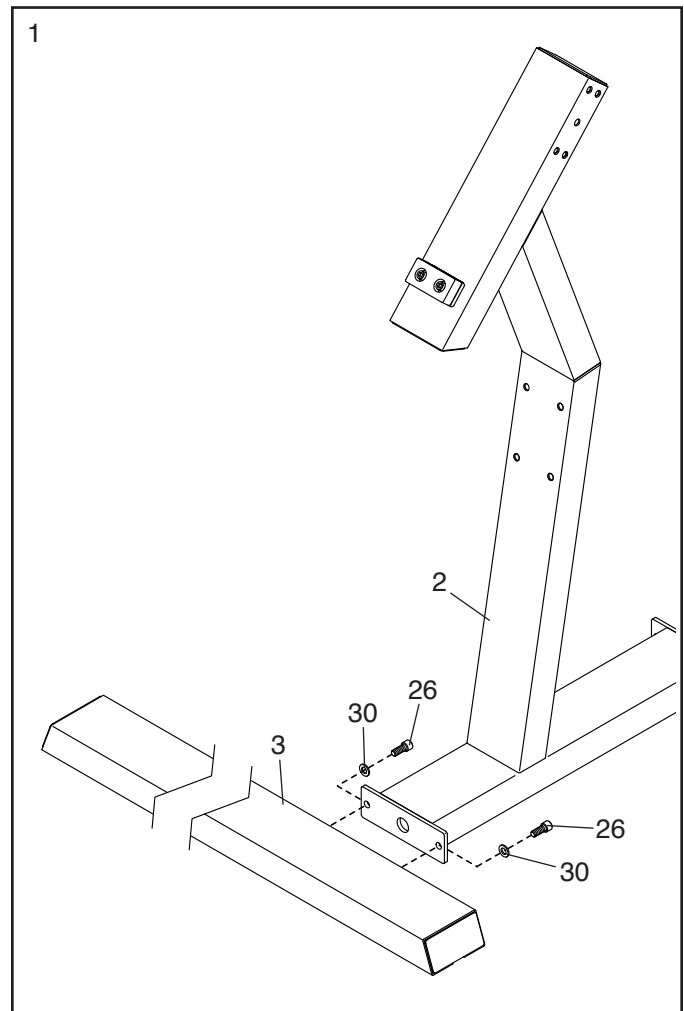


MONTAGE

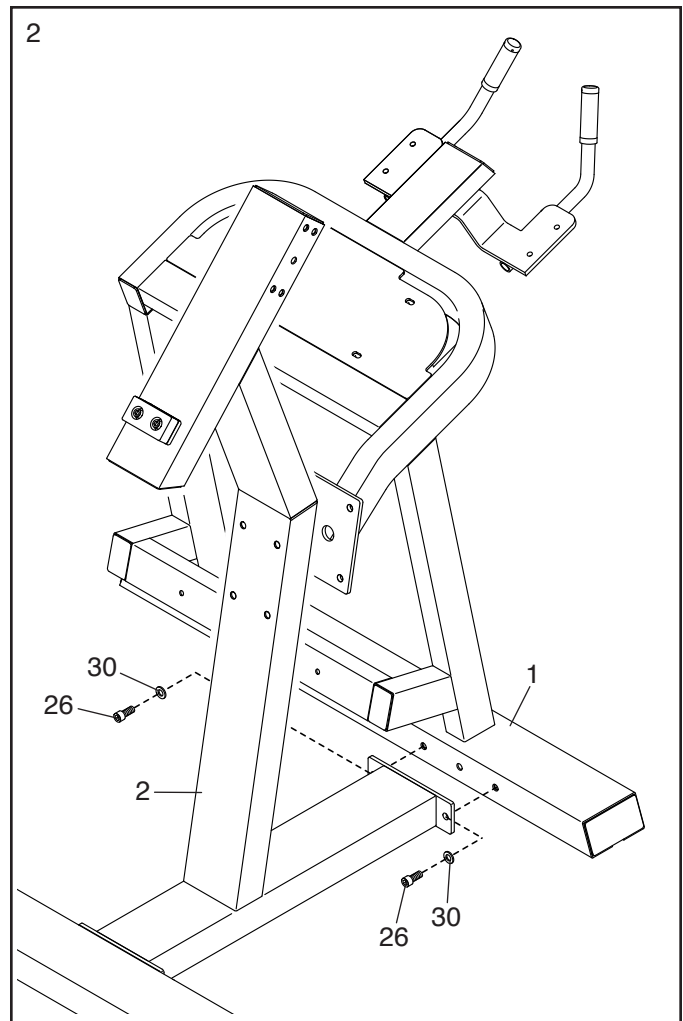
- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Wegen des Gewichts und der Größe, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort, wo sie benutzt wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation herum befindet.
 - Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
 - Zur Identifizierung kleiner Teile, siehe Seite 5.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder „Left“ markiert und rechte Teile sind mit einem „R“ oder „Right“ markiert.
 - Die folgenden Werkzeuge (nicht beigelegt) werden für die Montage benötigt:
 - ein Rollgabelschlüssel 
 - ein Satz metrischer Innensechskantschlüssel 
- Die Montage könnte erleichtert werden, wenn Sie einen Schlüsselsatz haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Richten Sie den Pfosten (2) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Stützstange (3) am Pfosten (2) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (26) und zwei M12 Unterlegscheiben (30). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

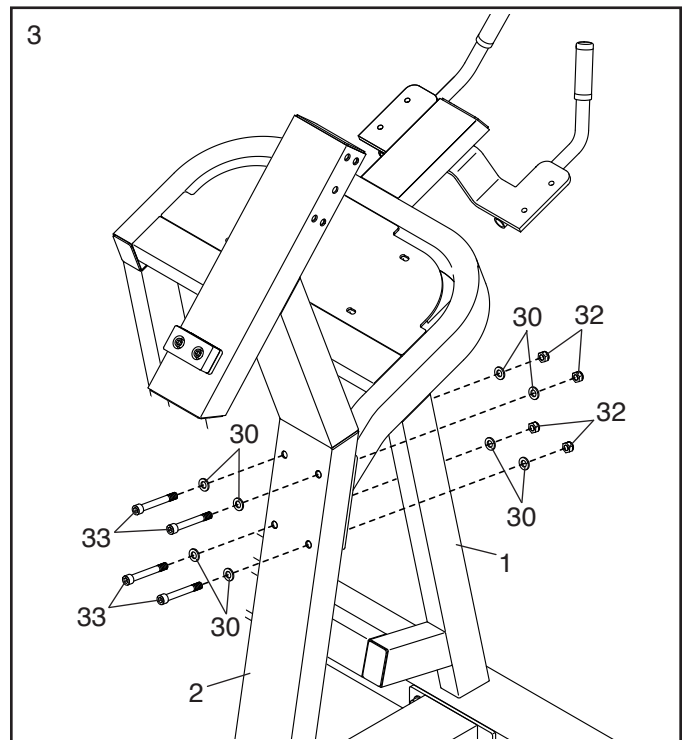


2. Befestigen Sie das untere Ende des Pfostens (2) am Rahmen (1) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (26) und zwei M12 Unterlegscheiben (30).
Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.

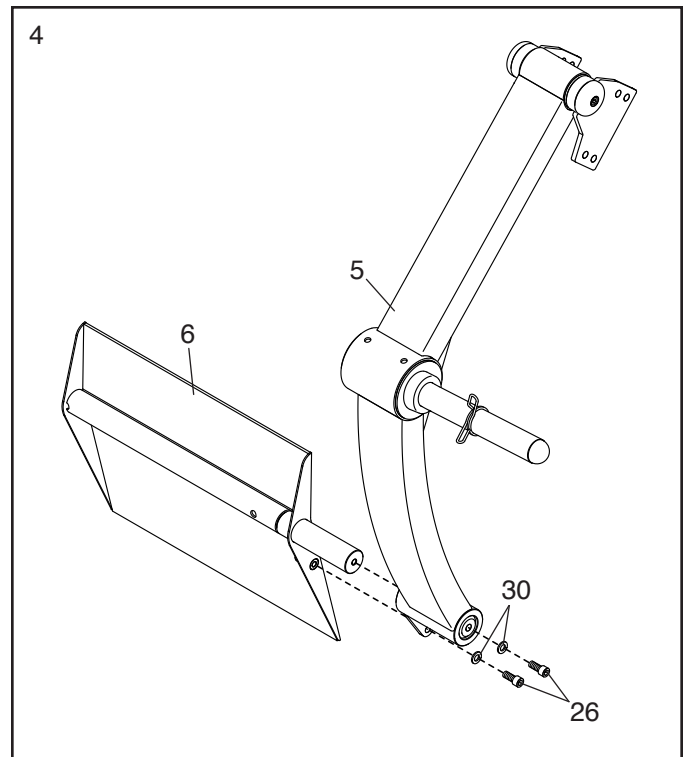


3. Befestigen Sie den mittleren Teil des Pfostens (2) am Rahmen (1) mit vier M12 x 95mm Bolzen (33), acht M12 Unterlegscheiben (30) und vier M12 selbstsichernde Muttern (32).

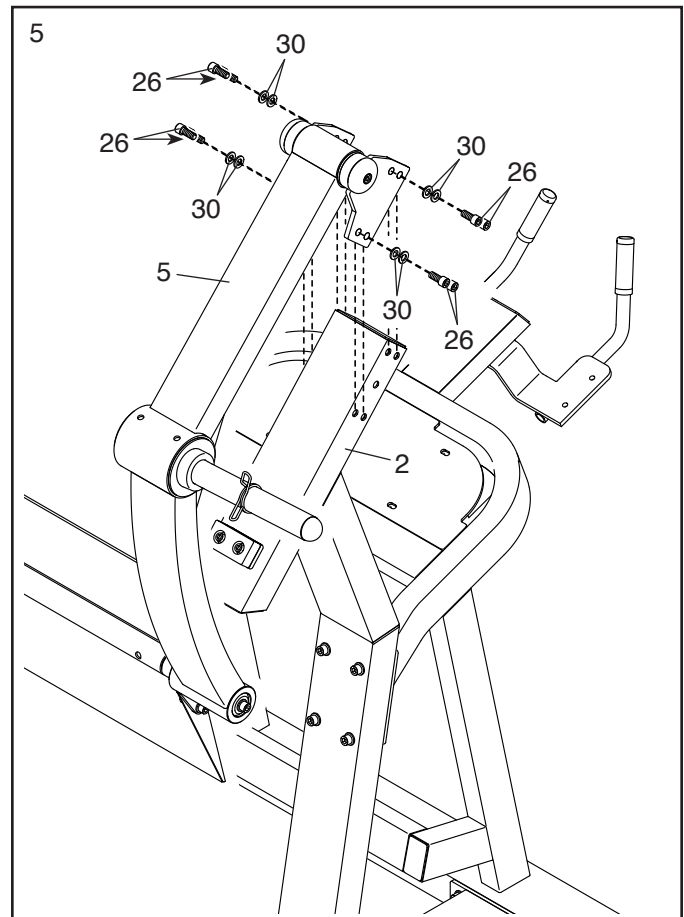
Siehe Schritte 1 und 2. Ziehen Sie die M12 x 30mm Schrauben (26) fest.



4. Befestigen Sie die Fußplatte (6) am Arm (5) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (26) und zwei M12 Unterlegscheiben (30).

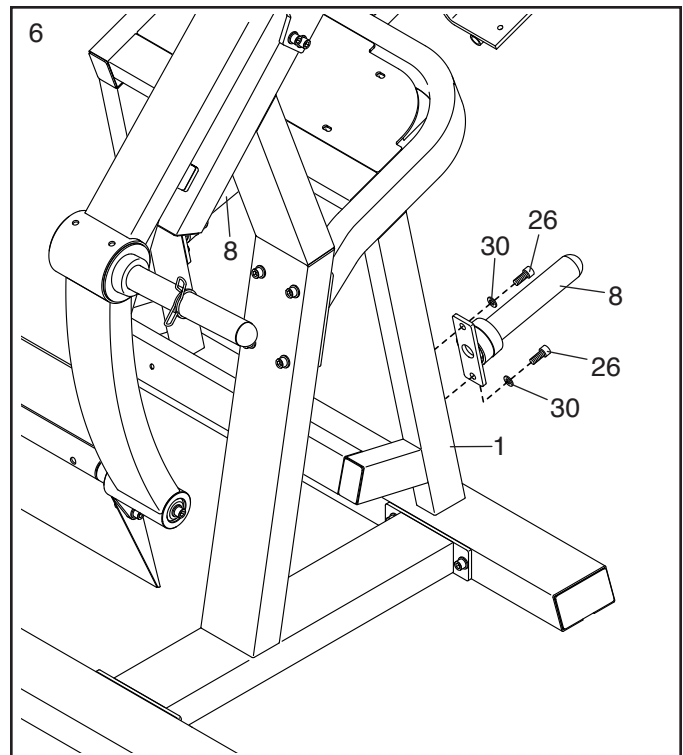


5. Befestigen Sie den Arm (5) am Pfosten (2) mit acht M12 x 30mm Schrauben (26) und acht M12 Unterlegscheiben (30).

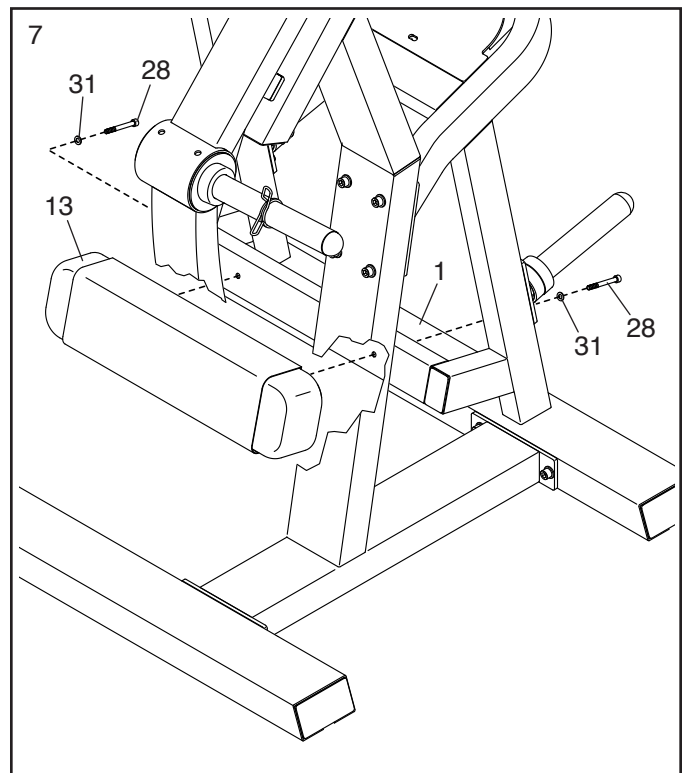


6. Befestigen Sie eine Gewichtslagerungsstange (8) am Rahmen (1) mit zwei M12 x 30mm Schrauben (26) und zwei M12 Unterlegscheiben (30).

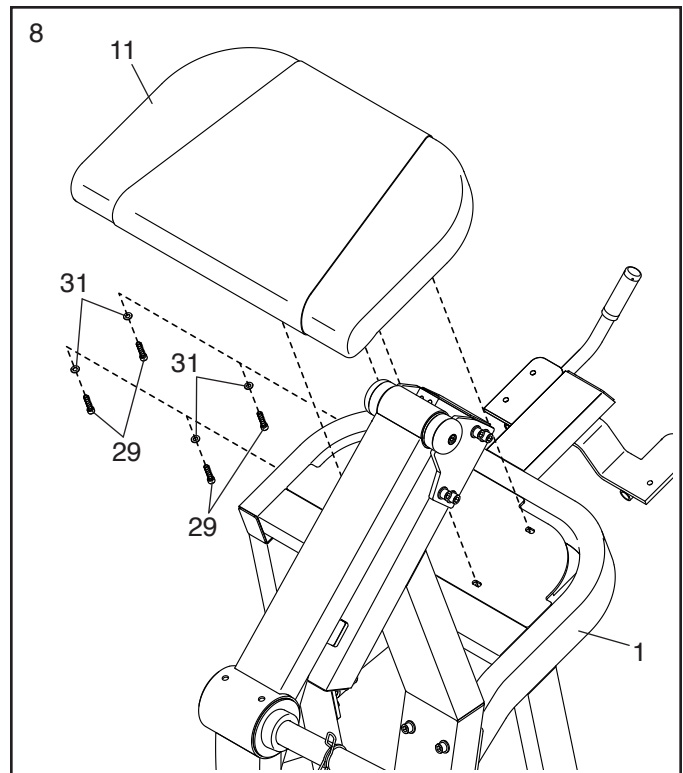
Befestigen Sie die andere Gewichtslagerungsstange (8) auf die gleiche Weise.



7. Befestigen Sie das Schienbeinpolster (13) am Rahmen (1) mit zwei M8 x 75mm Schrauben (28) und zwei M8 Unterlegscheiben (31).



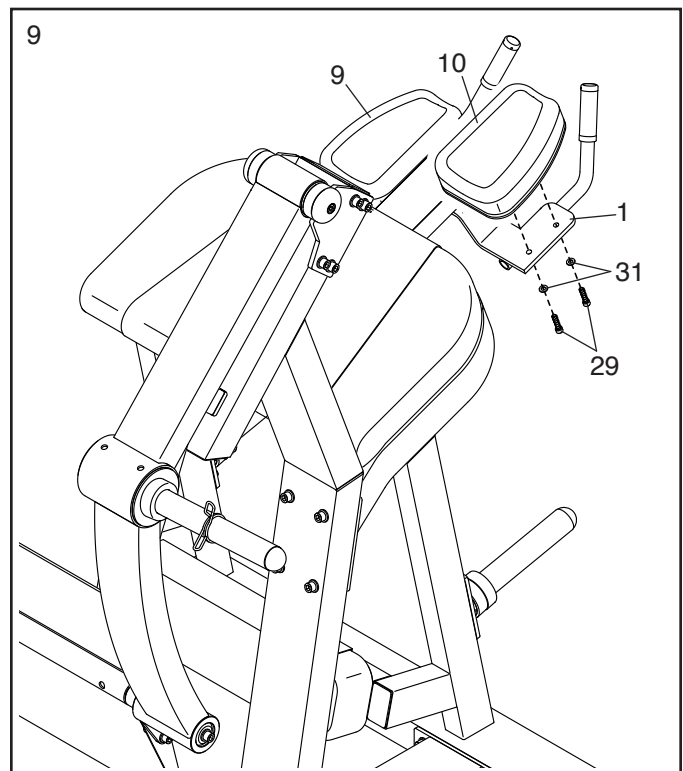
8. Befestigen Sie das Torsopolster (11) am Rahmen (1) mit vier M8 x 30mm Schrauben (29) und vier M8 Unterlegscheiben (31).



9. Identifizieren Sie das rechte Armpolster (10).

Befestigen Sie das rechte Armpolster (10) an der rechten Seite des Rahmens (1) mit zwei M8 x 30mm Schrauben (29) und zwei M8 Unterlegscheiben (31).

Befestigen Sie das linke Armpolster (9) auf die gleiche Weise.



10. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation fest angezogen sind.** Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter die Kraftstation.

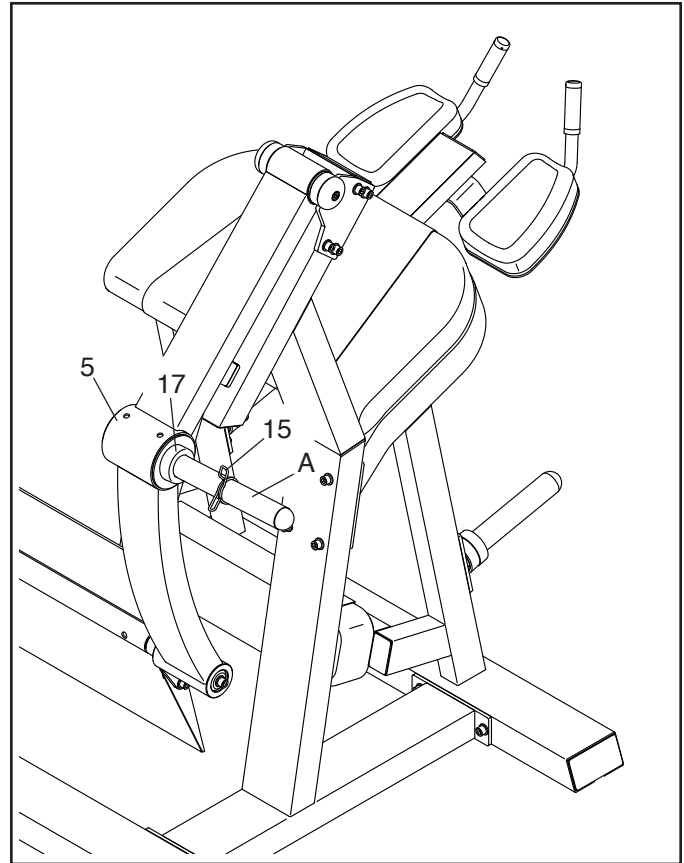
EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Kraftstation einstellt. Sorgen Sie dafür, dass jedes Mal, wenn die Kraftstation benutzt wird, alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

GEWICHTE HINZUFÜGEN

Schieben Sie die gewünschte Anzahl an Gewichte (nicht beigelegt) auf die Gewichtsstange (A) am Arm (5) auf. Achten Sie darauf, dass die Gewichtsplatten gegen den Gewichtanschlag (17) gedrückt sind. **Sichern Sie die Gewichtsplatten mit der Gewichtsklemme (15).**

⚠️ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 143 kg Gewicht (nicht beigelegt) am Arm (5) auf. Sichern Sie immer die Gewichtsplatten mit der Gewichtsklemme (15).



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 DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TÄGLICHE WARTUNG

Allgemeines Säubern

Säubern Sie die Kraftstation mithilfe eines weichen Tuches, das mit milder Seife und warmem Wasser befeuchtet wurde. Wenn notwendig, verwenden Sie eine weiche Bürste mit der Reinigungslösung.

Dann spülen Sie die Kraftstation mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, ab. Dann trocknen Sie sie gründlich ab.

Schwer zu entfernende Flecken

Sprühen Sie einen nicht scheuernden Haushaltsreiniger wie FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® oder etwas Ähnliches, auf den Fleck. Reiben Sie die befleckte Stelle sanft und dann lassen Sie die Reinigungslösung ein paar Minuten einwirken.

Dann spülen Sie die Kraftstation mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, ab. Dann trocknen Sie sie gründlich ab.

Wenn notwendig, wiederholen Sie diese Schritte mit einer weichen Bürste.

Zusätzliche Methode schwierige Flecken zu entfernen

Reiben Sie die befleckte Stelle sanft mit einem weichen Tuch, das mit Reinigungsalkohol befeuchtet wurde.

Dann spülen Sie die Kraftstation mithilfe eines weichen Tuches, das mit sauberem Wasser befeuchtet wurde, ab. Dann trocknen Sie sie gründlich ab.

VORSICHT: Folgen Sie bei jedem Reinigungsprodukt, das Sie verwenden, den Anweisungen und

Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers. FreeMotion Fitness und die Verkaufsstellen dieses Produkts können nicht für Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden, die durch die Verwendung oder die falsche Verwendung von Reinigungsprodukten entstehen. **WICHTIG:** Immer, wenn Sie ein Reinigungsprodukt verwenden, sollen Sie es erst an einer versteckten Stelle testen, um sicherzugehen, dass das Reinigungsprodukt das Material nicht beschädigt. Verwenden Sie keine Scheuermittel, starke Reinigungsmittel oder Lösungsmittel wie Farbverdünner, Kerosin, Benzin oder Ähnliches. Solche Substanzen können die Kraftstation zerkratzen, Plastikteile oder Aufkleber beschädigen oder andere Schäden hervorrufen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Befestigungsteile

Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen und Schrauben und ziehen Sie diese, wenn notwendig, nach.

WICHTIG: Alle Polster liegen auf dichtem Sperrholz auf, an dem sich T-Muttern befinden, mit denen die Polster an der Kraftstation befestigt werden. Weil die T-Muttern an Sperrholz befestigt sind, ist ihr Anzugsmoment geringer als bei normalen Muttern. Wenn Sie die Bolzen oder Schrauben anziehen, die ein Polster befestigen, drehen Sie diese nur so lange, bis sie mäßig fest sind und das Polster nicht mehr bewegen lässt und nicht wackelig wirkt. Ein zu festes Anziehen kann dazu führen, dass die T-Muttern überdreht werden und es dann nicht mehr möglich ist, das Polster zu entfernen.

MONATLICHE WARTUNG

Griffoberflächen

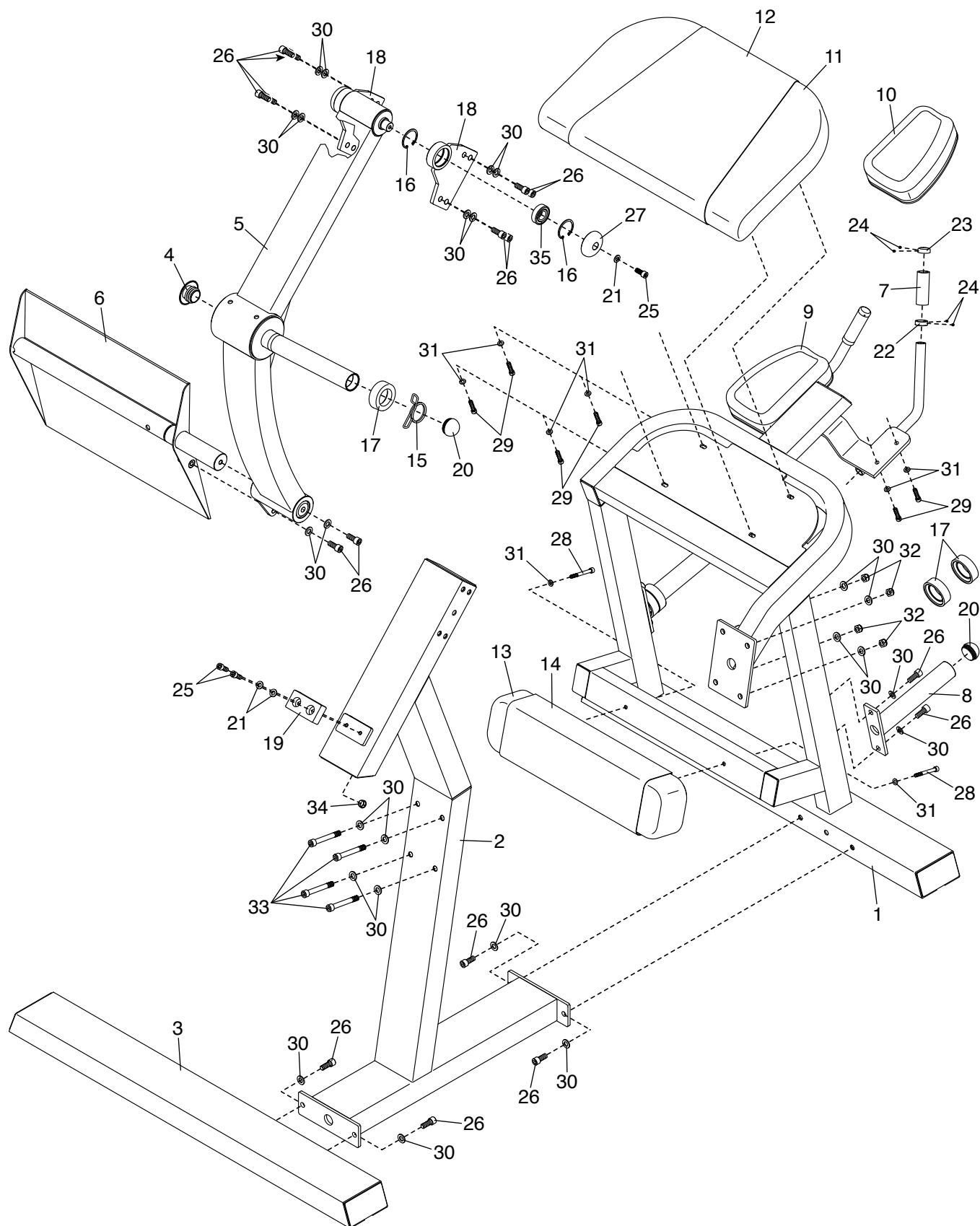
Überprüfen Sie die Griffoberflächen und ersetzen Sie diese, wenn notwendig.

TEILELISTE

Modell-Nr. F309.0 R0817A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	19	1	Armanschlag
2	1	Pfosten	20	3	Gewölbte Kappe
3	1	Stützstange	21	4	M10 Unterlegscheibe
4	1	Armkappe	22	2	Griffkragen
5	1	Arm	23	2	Griffkappe
6	1	Fußplatte	24	8	M4 x 3mm Gewindestift
7	2	Griffoberfläche	25	4	M10 x 25mm Schraube
8	2	Gewichtslagerungsstange	26	18	M12 x 30mm Schraube
9	1	Linkes Armpolster	27	2	Drehabdeckung
10	1	Rechtes Armpolster	28	2	M8 x 75mm Schraube
11	1	Torsopolster	29	8	M8 x 30mm Schraube
12	1	Torsopolster-Abdeckung	30	26	M12 Unterlegscheibe
13	1	Schienbeinpolster	31	10	M8 Unterlegscheibe
14	1	Schienbeinpolster-Abdeckung	32	4	M12 selbstsichernde Mutter
15	1	Gewichtsklemme	33	4	M12 x 95mm Bolzen
16	4	Sicherungsring	34	1	Lochkappe
17	5	Gewichtanschlag	35	2	Lager
18	2	Armklammer	*	—	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.



DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN

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 EXPLOSIONSZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

Innerhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00–18:00 MT

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

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

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

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 Produkts ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten 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 Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßige Wartung.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Schwimmanlagen und Badeorten.
7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände einschließlich Griffoberflächen, Aufkleber und Beschriftungen.

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

FreeMotion Fitness Garantieleistungen können 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 Dienstleistungen 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 Länder 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 DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN oben.