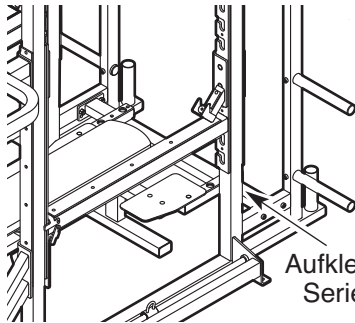


Modell-Nr. F400.1

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

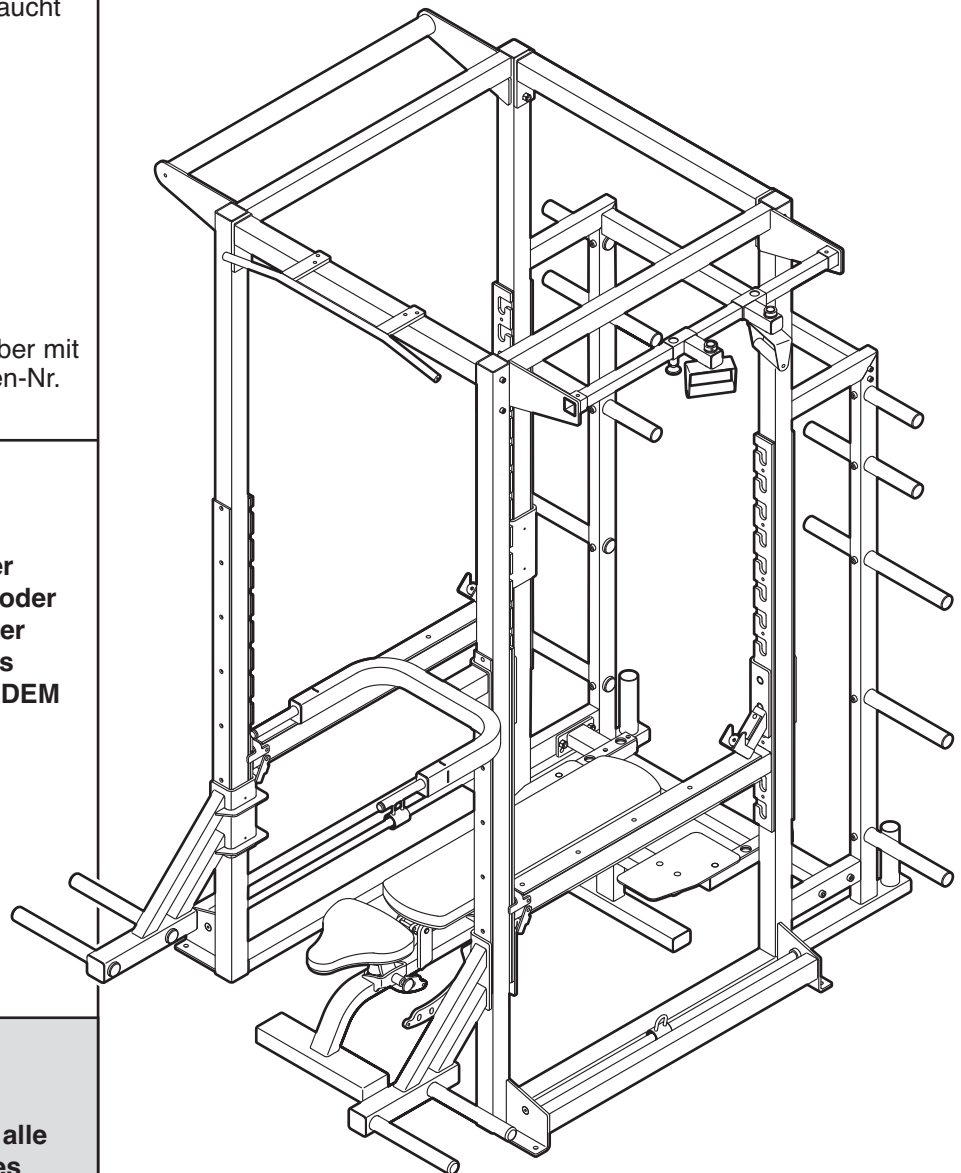
FRAGEN?

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

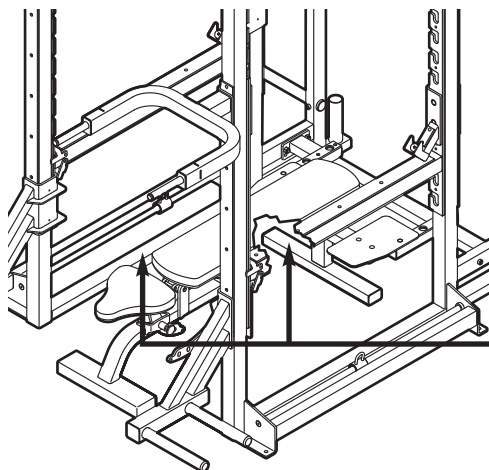
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	11
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	15
TEILELISTE	16
DETAILZEICHNUNG	17
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt 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.



WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
- Das maximale Benutzergewicht von 181 kg. darf nicht überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



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 Kraftgestell angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftgestell 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 älter als 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
2. Benutzen Sie das Kraftgestell nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Benutzen Sie das Kraftgestell nur auf einer ebenen Fläche. Bedecken Sie den Boden unter dem Kraftgestell um den Fußboden zu schützen.
4. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass sich genügend Freiraum für die bestimmte Übung um das Kraftgestell herum befindet. Engen Sie das Kraftgestell nicht ein.
5. Um maximale Stabilität zu bieten, muss das Kraftgestell mit Hilfe der vier 14 mm Verankerungslöchern, wo notwendig oder wenn möglich, am Fußboden verankert werden.
6. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Kraftgestell benutzen.
7. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Kraftgestells hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden zu haben, und darüber informiert sind, wie man das Kraftgestell richtig benutzt.
8. Alle Benutzer des Kraftgestells sollten angewiesen werden, jede Verletzung oder jede Unregelmäßigkeit des Kraftgestells dem Anlagenpersonal sofort zu melden.
9. Das Kraftgestell, die Bank, und die Ständer sind so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 181 kg, eine maximale Gewichtsmenge von 225 kg, inklusive einer Hantel (nicht mitgeliefert), oder ein maximales Gesamtgewicht von 406 kg, inklusive dem Gewicht des Benutzers, zu tragen. Die Dip-Stange, die Klimmzug-Stange, die Griffstange, und die Freestyle-Stange sind so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 181 kg zu tragen. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.
10. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von dem Kraftgestell ferngehalten werden.
11. Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füße zu schützen, während Sie das Kraftgestell benutzen.
12. 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 das FREEMOTION® EPIC™ Kraftgestell entschieden haben. Das Kraftgestell ist so konstruiert, um Ihnen zu helfen die Hauptmuskulgruppen Ihres Körpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu tonen oder dramatische Muskelgröße und Kraft zu bilden, das Kraftgestell wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten, spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Kraftgestell 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.

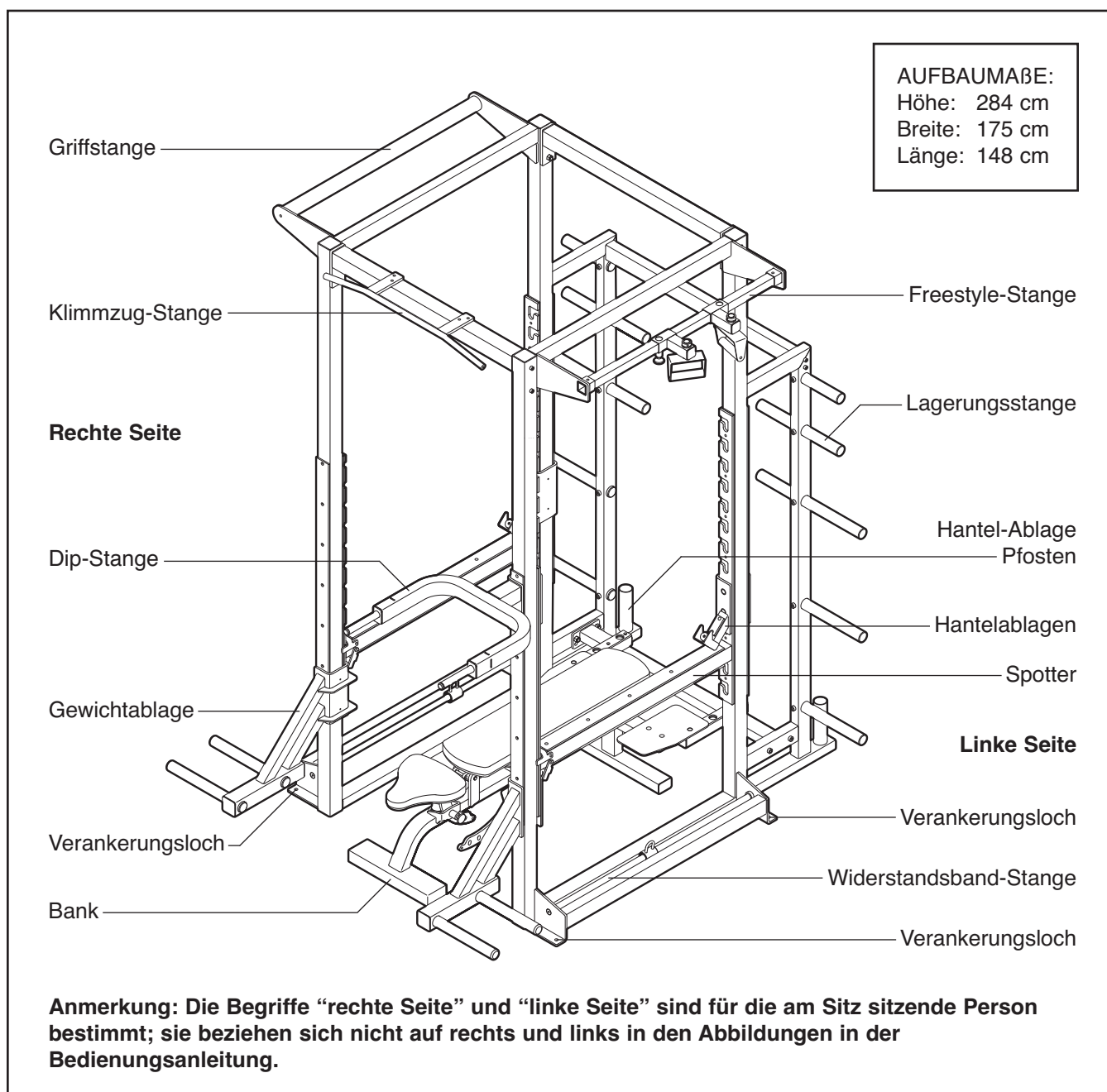
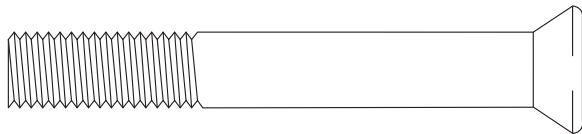
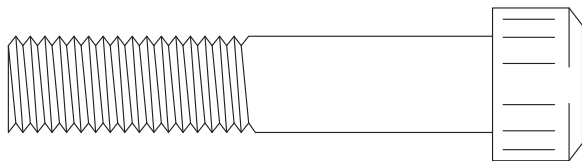


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

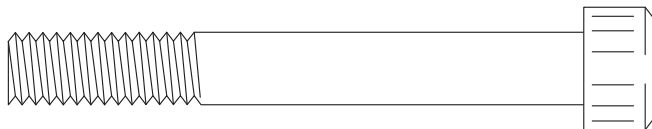
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**



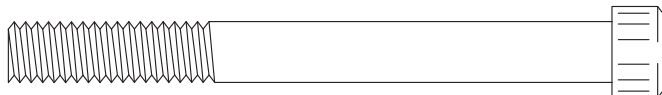
M10 x 70mm Senkkopfbolzen (74)–4



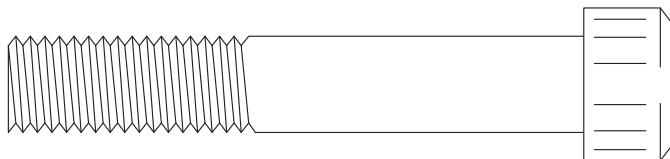
1/2" x 2 1/2" Zylinderschraube (66)–14



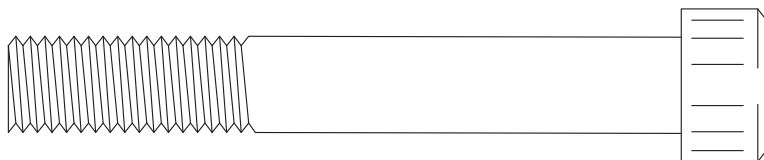
3/8" x 3" Zylinderschraube (67)–4



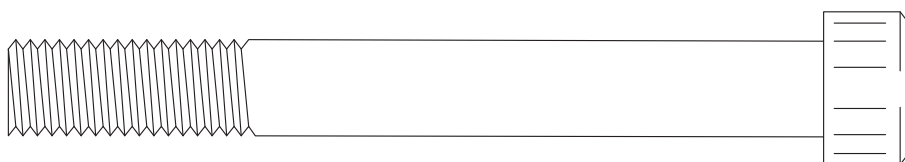
M8 x 80mm Zylinderschraube (73)–1



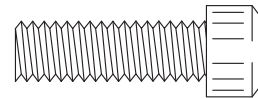
1/2" x 3" Zylinderbolzen (70)–4



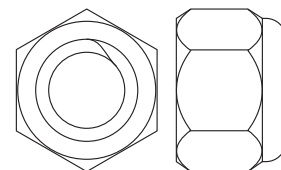
1/2" x 3 1/2" Zylinderschraube (68)–4



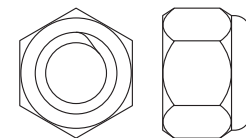
1/2" x 4 1/4" Zylinderbolzen (69)–4



M8 x 25mm
Zylinderschraube
(72)–5



Selbstsichernde 1/2"
Mutter (84)–8



M10
Kontermutter
(85)–4

MONTAGE

Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie sorgfältig die folgende Information und Anweisungen:

- Für die Montage braucht man zwei bis vier Personen.
- Wegen dem Gewicht und der Größe, sollte das Kraftgestell 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.
- Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie kein Verpackungsmaterial weg, bevor die Montage vollendet ist.

- Für die Montage braucht man folgendes Werkzeug (nicht mitgeliefert):

Einen verstellbaren Schraubenschlüssel 

Einen metrischen Innensechskantschlüssel 

Einen normalen 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 verhindern, verwenden Sie keine elektrischen Werkzeuge.**

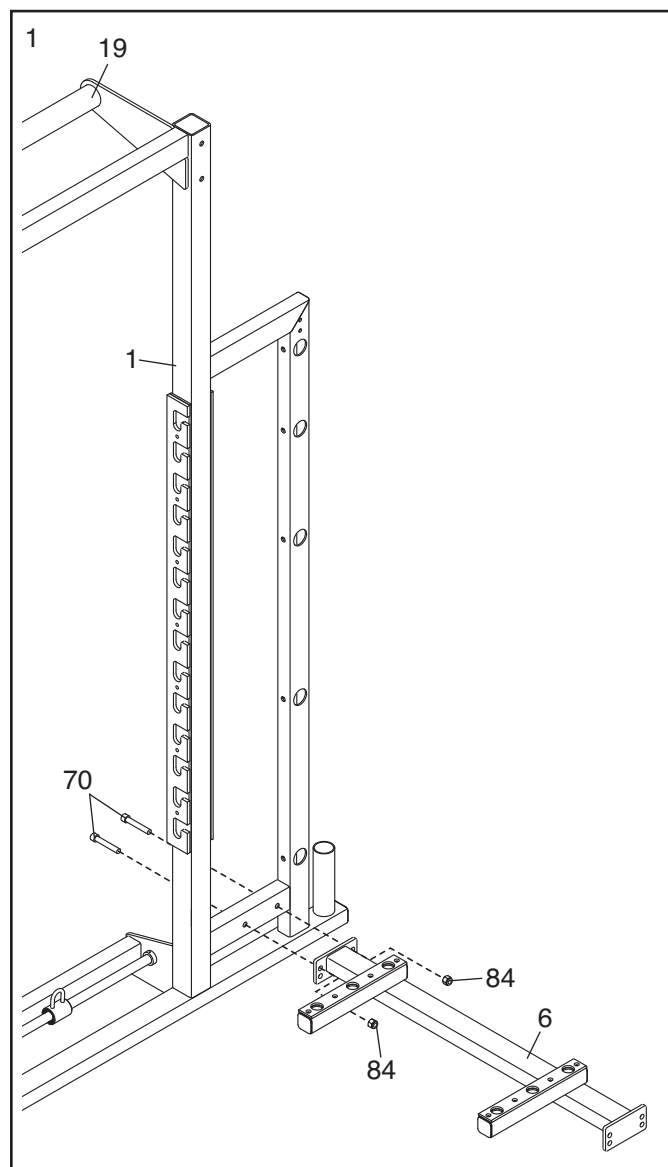
1. Identifizieren Sie den rechten Rahmen (1), an dem eine Griffstange (19) am Oberteil befestigt ist.

Tipp: Siehe Schritt 2. An dem linken Rahmen (2) ist eine Freestyle-Stange (20) am Oberteil befestigt.

Legen Sie den rechten Rahmen (1) und die Bank-Querstange (6) wie angezeigt aus.

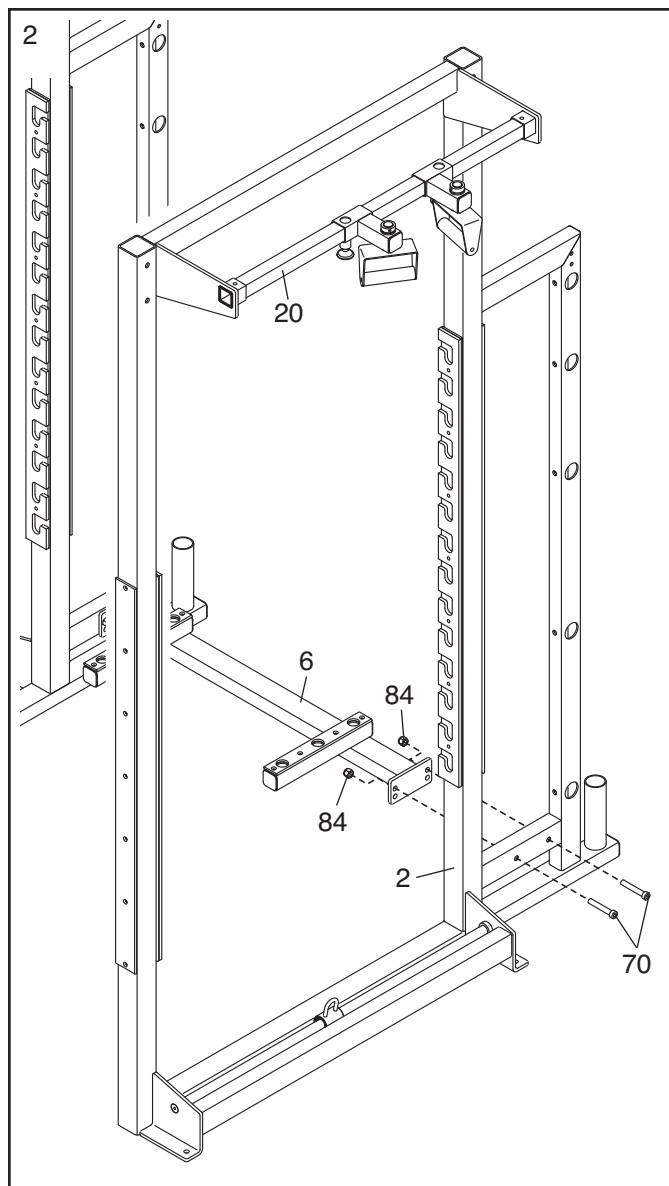
Lassen Sie eine zweite Person den rechten Rahmen in der angezeigten Position halten, bis Sie diesen Schritt vollendet haben.

Befestigen Sie die Bank-Querstange (6) an den rechten Rahmen (1) mit zwei 1/2" x 3" Zylinderbolzen (70) und zwei Selbstsichernde 1/2" Muttern (84).



2. Legen Sie den linken Rahmen (2) wie angezeigt aus.

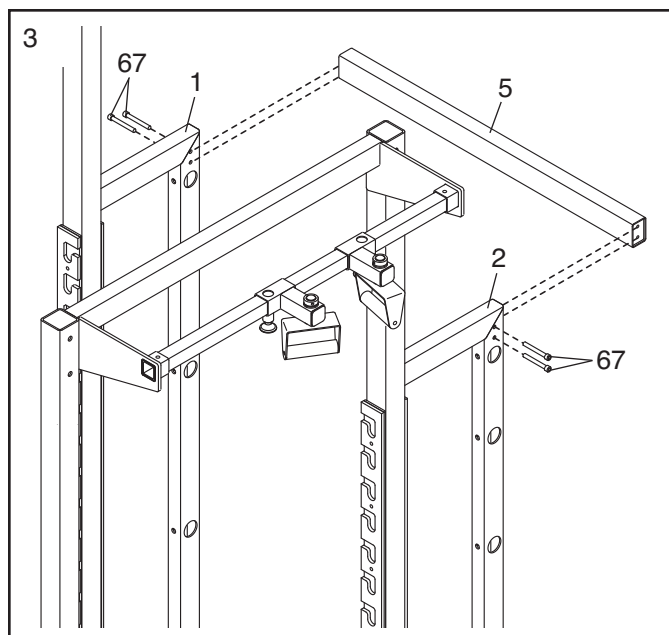
Befestigen Sie die Bank-Querstange (6) an den linken Rahmen (2) mit zwei $\frac{1}{2}$ " x 3" Zylinderbolzen (70) und zwei Selbstsichernde $\frac{1}{2}$ " Muttern (84). **Lassen Sie eine zweite Person den linken Rahmen in der angezeigten Position halten, bis Sie diesen Schritt vollendet haben.**



3. Identifizieren Sie die hintere Querstange (5).

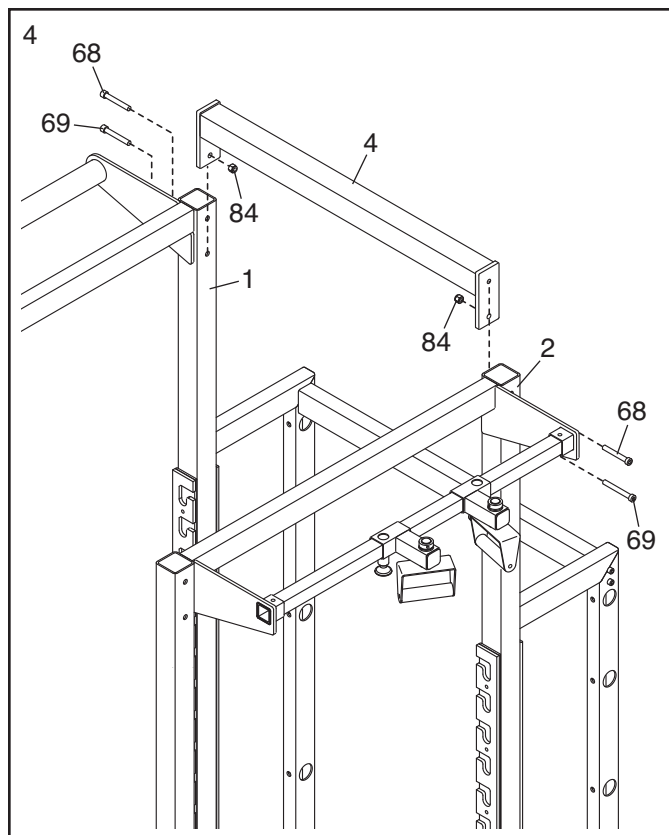
Tipp: Siehe Schritt 4. Vergleichen Sie die hintere Querstange (5) mit der mittleren Querstange (4) um die hintere Querstange zu identifizieren.

Befestigen Sie die hintere Querstange (5) an den rechten und linken Rahmen (1, 2) mit vier $\frac{3}{8}$ " x 3" Zylinderschrauben (67).



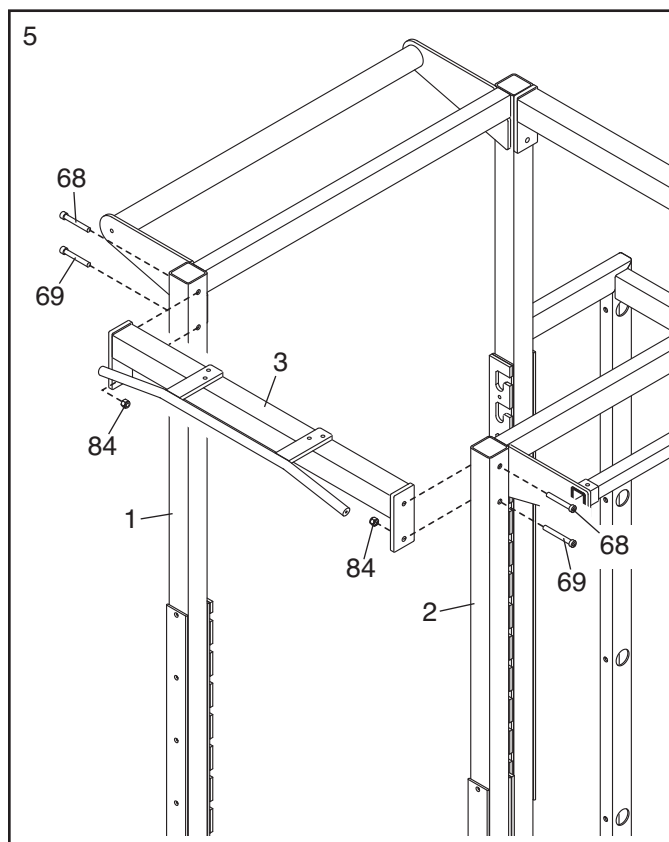
4. Legen Sie die mittlere Querstange (4) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie die mittlere Querstange (4) an den rechten und linken Rahmen (1, 2) mit zwei 1/2" x 3 1/2" Zylinderschrauben (68), zwei 1/2" x 4 1/4" Zylinderbolzen (69), und zwei Selbstsichernde 1/2" Muttern (84).



5. Legen Sie die vordere Querstange (3) wie angezeigt aus.

Befestigen Sie die vordere Querstange (3) an den rechten und linken Rahmen (1, 2) mit zwei 1/2" x 3 1/2" Zylinderschrauben (68), zwei 1/2" x 4 1/4" Zylinderbolzen (69), und zwei Selbstsichernde 1/2" Muttern (84).



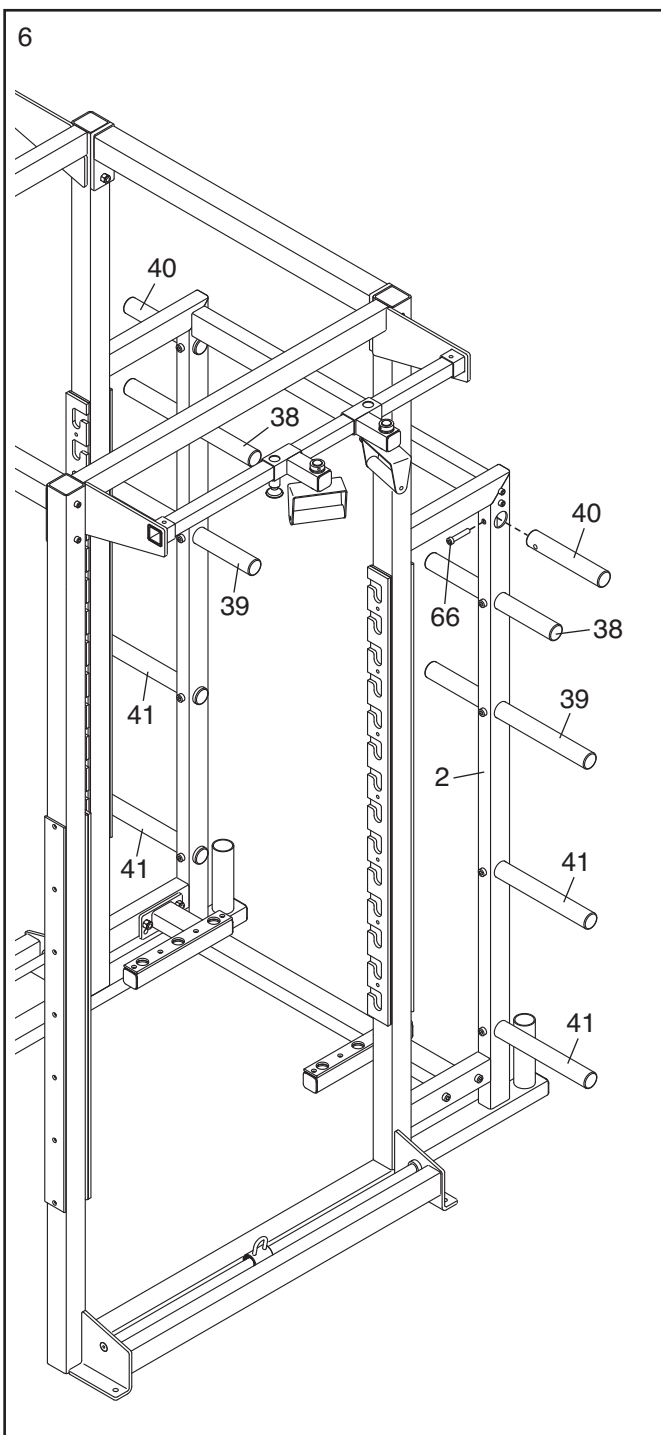
6. Identifizieren Sie die kurzen Doppel-Gewichtshalterungen (38), die langen Doppel-Gewichtshalterungen (39), die kurzen Gewichtshalterungen (40), die mittleren Gewichtshalterungen (41), und die langen Gewichtshalterungen (nicht abgebildet).

Tipp: Siehe die Abbildung in Montage-Schritt 7 um die langen Gewichtshalterungen (42) zu identifizieren.

Befestigen Sie eine kurze Gewichtshalterung (40) an den linken Rahmen (2) an der Stelle wo angezeigt mit einer 1/2" x 2 1/2" Zylinderschraube (66).

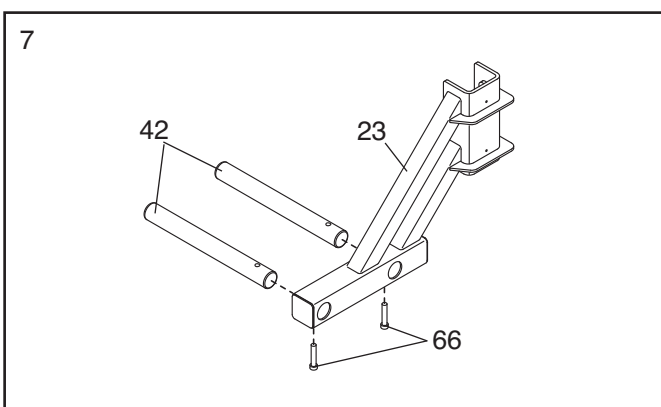
Befestigen Sie die andere kurze Gewichtshalterung (40), die kurzen Doppel-Gewichtshalterungen (38), die langen Doppel-Gewichtshalterungen (39), und die mittleren Gewichtshalterungen (41) auf die gleiche Weise.

⚠️ WARNUNG: Jede kurze Doppel-Gewichtshalterung (38) kann bis zu 91 kg halten. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Jede lange Doppel-Gewichtshalterung (39) kann bis zu 159 kg tragen. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Jede kurze Gewichtshalterung (40) kann bis zu 36 kg tragen. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Jede mittlere Gewichtshalterung (41) kann bis zu 122 kg tragen. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Legen Sie nicht mehr als ein Gesamtgewicht von 225 kg, inklusive einer Hantel (nicht mitgeliefert), auf die Hantelablagen, die Gewichtsablagen, und die Gewichtshalterungen.



7. Befestigen Sie zwei lange Gewichtshalterungen (42) an die rechte Gewichtsablage (23) mit zwei 1/2" x 2 1/2" Zylinderschrauben (66).

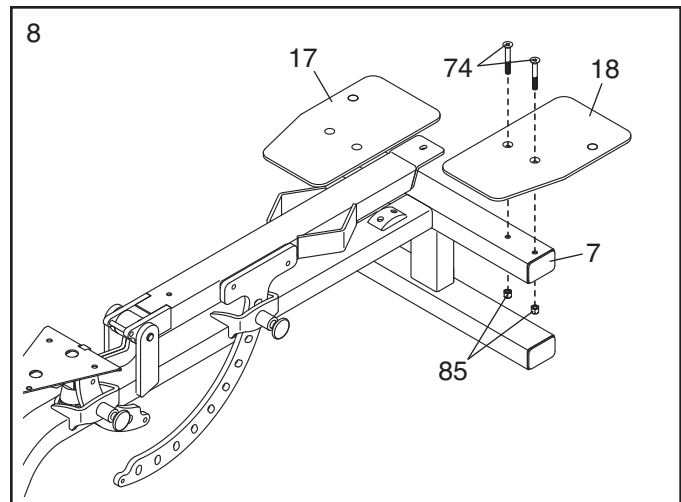
Wiederholen Sie diesen Schritt für die linke Gewichtsablage (nicht abgebildet).



8. Identifizieren Sie die rechten und linken Spotter-Absätze (17, 18) und legen Sie diese wie angezeigt aus.

Befestigen Sie den linken Spotter-Absatz (18) an den Bankrahmen (7) mit zwei M10 x 70mm Senkkopfbolzen (74) und zwei M10 Kontermuttern (85).

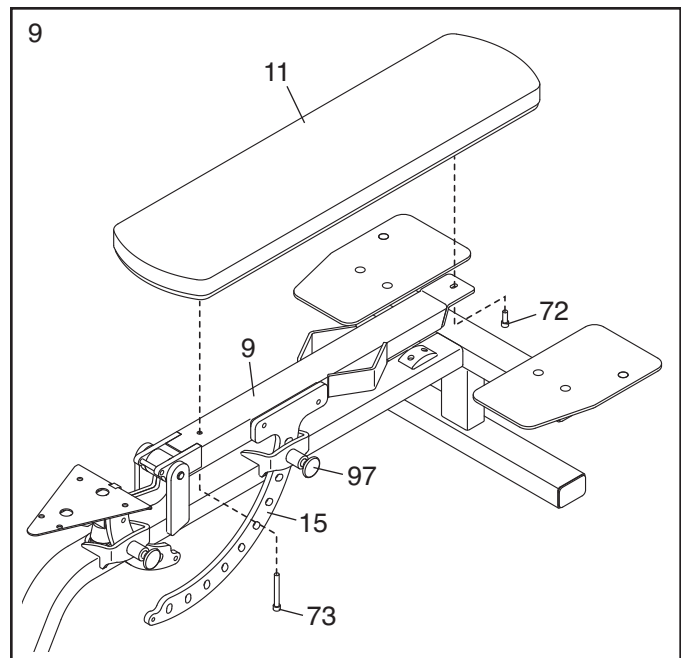
Befestigen Sie den rechten Spotter-Absatz (17) auf die gleiche Weise.



9. Befestigen Sie die Rückenlehne (11) an den Rückenlehnenrahmen (9) mit einer M8 x 25mm Zylinderschraube (72) und einer M8 x 80mm Zylinderschraube (73).

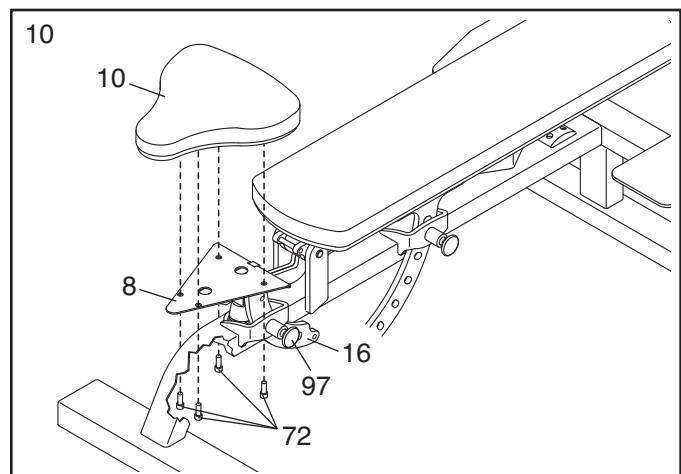
Um den Winkel der Rückenlehne (11) einzustellen, halten Sie die Rückenlehne mit einer Hand, und ziehen den angedeuteten Verstellknopf (97) mit Ihrer anderen Hand. Drehen Sie die Rückenlehne auf den gewünschten Winkel, und rasten den Verstellknopf in die Rückenlehne-Verstellklammer (15) wieder ein.

⚠️ WARNUNG: Halten Sie immer die Rückenlehne (11) bevor Sie den Verstellknopf (97) ziehen; die Rückenlehne kann mit großer Wucht fallen.



10. Befestigen Sie den Sitz (10) an den Sitzrahmen (8) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (72).

Um den Winkel des Sitzes (10) einzustellen, halten Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen den angezeigten Verstellknopf (97) mit Ihrer anderen Hand. Drehen Sie den Sitz auf die gewünschte Position, und rasten Sie den Verstellknopf wieder in die Sitz-Verstellklammer (16) wieder ein.



11. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile des Kraftgestells richtig festgezogen sind.** Wie man diese verbleibenden Teile verwendet, wird im Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 11 beginnt, erklärt.

EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt erklärt, wie man das Kraftgestell einstellt. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch des Kraftgestells, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

DIE BANK BEFESTIGEN

Siehe obere Abbildung. Um die Bank mit dem Kraftgestell zu benutzen, setzen Sie die rechten und linken Spotter-Absätze (17, 18) auf die Bank-Querstange (6). **Sorgen Sie dafür, dass die Stifte auf der Unterseite der Spotter-Absätze sicher in die angezeigten Löcher in der Bank-Querstange eingefügt werden.**

DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Siehe obere Abbildung. Um den Winkel der Rückenlehne (11) einzustellen, halten Sie die Rückenlehne mit einer Hand und ziehen Sie den angezeigten Verstellknopf (97) mit Ihrer anderen Hand. Drehen Sie die Rückenlehne auf die gewünschte Position, und rasten Sie den Verstellknopf wieder in die Rückenlehne-Verstellklammer (15) ein.

DEN SITZ EINSTELLEN

Siehe untere Abbildung. Um den Winkel des Sitzes (10) einzustellen, halten Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen Sie den angezeigten Verstellknopf (97) mit Ihrer anderen Hand. Drehen Sie den Sitz auf die gewünschte Position, und rasten Sie den Verstellknopf wieder in die Sitz-Verstellklammer (16) ein.

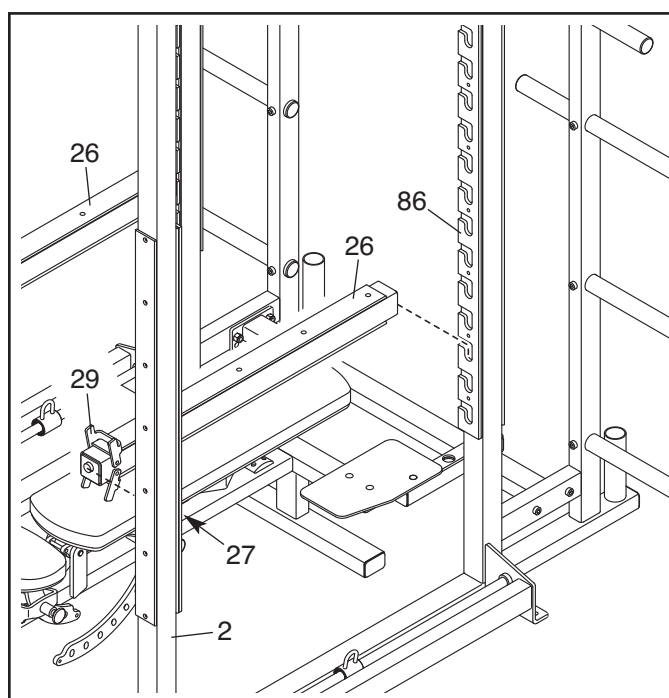
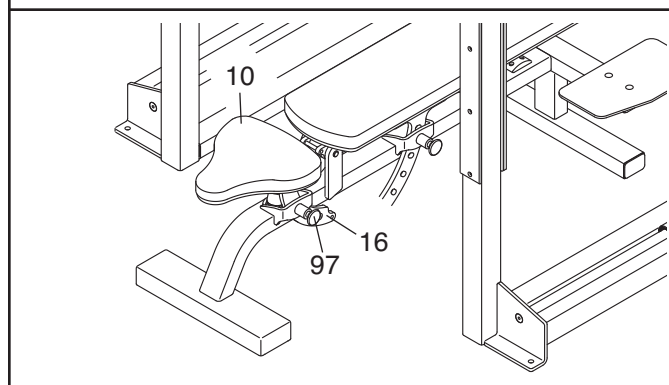
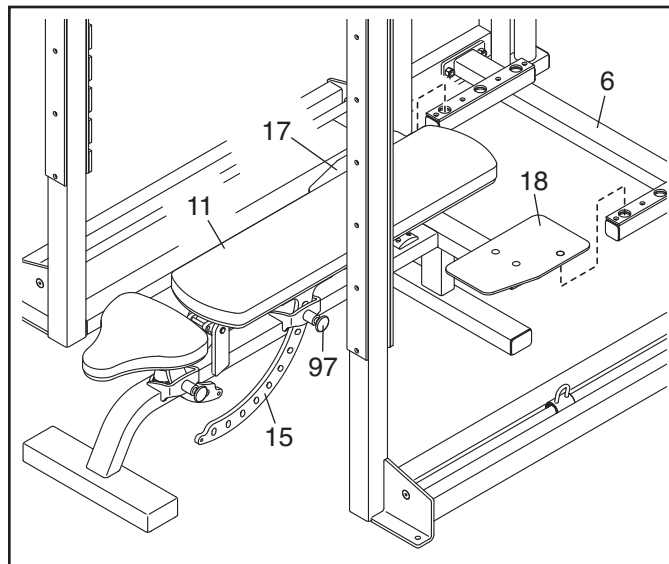
DIE SPOTTERS BEFESTIGEN

Legen Sie einen Spotter (26), wie angezeigt, aus.

An der gewünschten Höhe, fügen Sie einen Spotter (26) in die Schlitze in den kurzen und langen Verstellklammern (27, 86) auf dem linken Rahmen (2) ein.

Drücken Sie die Spotter-Sperre (29) auf der Oberseite des Spotters (26) nach unten gegen die kurze Verstellklammer (27).

Befestigen Sie den anderen Spotter (26) an die andere Seite des Kraftgestells auf die gleiche Weise.



⚠️ WARNUNG: Setzen Sie immer beide Spotter (26) auf die gleiche Höhe.

BEFESTIGEN DER ABLAGEN UND DER DIP-STANGE

Siehe obere Abbildung. Legen Sie die linke Hantelablage (22) wie angezeigt aus.

An der gewünschten Höhe, fügen Sie die linke Hantelablage (22) in die Schlitz in der langen Verstellklammer (86) am linken Rahmen (2) ein.

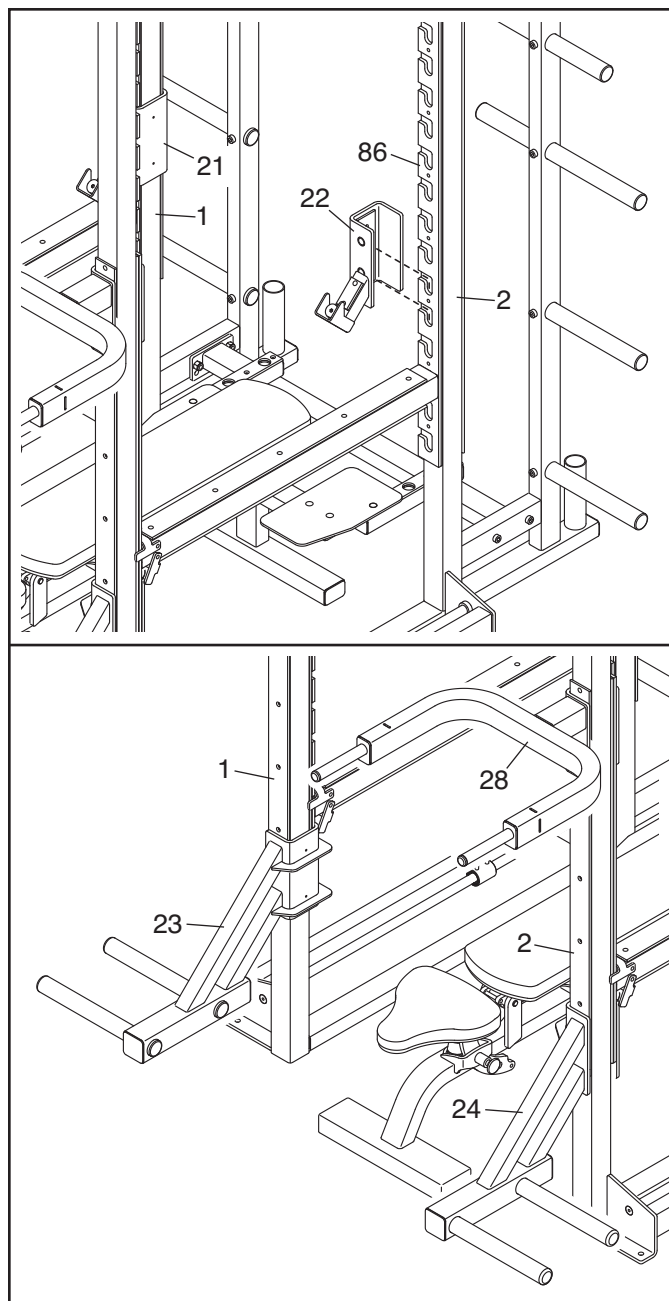
Befestigen Sie die rechte Hantelablage (21) an den rechten Rahmen (1) auf die gleiche Weise.

Siehe untere Abbildung. Befestigen Sie die rechten und linken Gewichtsablagen (23, 24) und die Dip-Stange (28) an den rechten und linken Rahmen (1, 2) auf die gleiche Weise.

! WARNUNG: Setzen Sie immer beide Hantelablagen (21, 22) und beide Gewichtsablagen (23, 24) auf die gleiche Höhe.

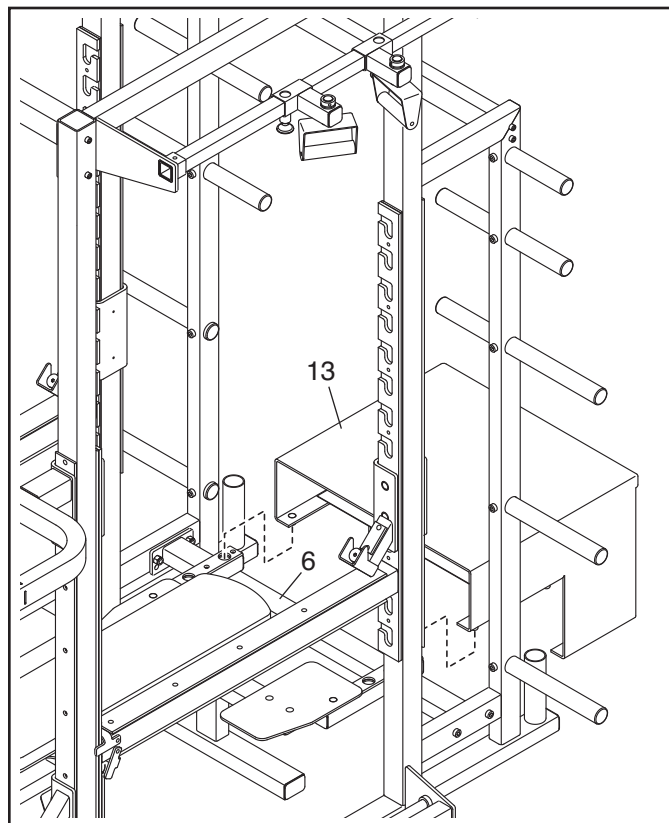
Die Hantelablagen (21, 22), die Gewichtsablagen (23, 24), und die Gewichtshalterungen sind konstruiert, um ein maximales Gewicht von 225 kg, inklusive einer Hantel (nicht mitgeliefert) zu halten. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewicht auf beiden Seiten Ihrer Hantel.

Die Dip-Stange (28) ist so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 181 kg tragen zu können. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.



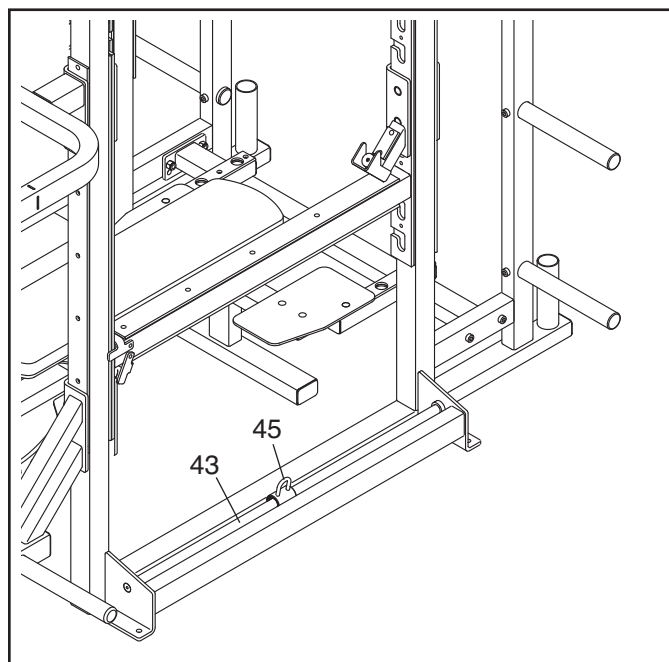
DIE STÄNDER BEFESTIGEN

Um den kurzen Ständer (13) oder den großen Ständer (nicht abgebildet) mit dem Kraftgestell zu benutzen, setzen Sie den Ständer auf die Bank-Querstange (6). **Sorgen Sie dafür, dass die Stifte auf der Unterseite des Ständers sicher in die Löcher in der Bank-Querstange eingefügt sind.**



DIE WIDERSTANDSBÄNDER BEFESTIGEN

Um die Widerstandsbänder (nicht mitgeliefert) mit einer Hantel (nicht mitgeliefert) zu benutzen, befestigen Sie die Widerstandsbänder an die Schleifenklammern (45) auf den Stangen (43).

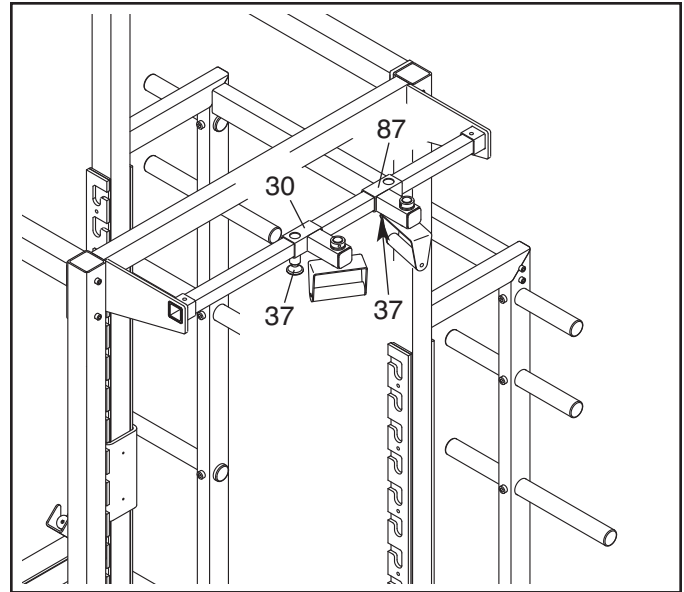


DEN FREESTYLE RAHMEN EINSTELLEN

Um den Freestyle-Rahmen (30) einzustellen, ziehen Sie am linken Freestyleknopf (37), schieben Sie den linken Freestyle-Rahmen auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Freestyleknopf los.

Stellen Sie den rechten Freestyle-Rahmen (87) auf die gleiche Weise ein.

⚠️ WARNUNG: Die Klimmzug-Stange, die Griffstange, und die Freestyle-Stange sind so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 181 kg tragen zu können. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimale Leistung des Kraftgestells, und um die Verletzungsgefahr für Benutzer zu vermindern, müssen Sie vorbeugende Wartungen regelmäßig durchführen. Weisen Sie das Personal darauf hin, die Vorgänge die in diesem Abschnitt beschrieben sind, regelmäßig durchzuführen. Das Personal muss auch alle Unfälle aufzeichnen und Bericht erstatten. Um die Garantie des Kraftgestells zu unterstützen, benutzen Sie nur FREEMOTION Teile für Reparaturen oder zum Ersetzen. Bei Fragen oder Bedenken, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TÄGLICHE WARTUNG

Polsterung und Rahmen—Allgemeine Reinigung

1. Reinigen Sie das Kraftgestell mit Hilfe eines weichen Tuchs und mit einer leichten Lösung aus milder Seife und warmen Wasser befeuchtet. Falls notwendig, benutzen Sie eine Bürste mit weichen Borsten mit dem Reinigungsmittel.
2. Spülen Sie die Stellen sorgfältig mit Hilfe eines weichen Tuchs, und mit sauberem Wasser befeuchtet, ab. Trocknen Sie es sorgfältig.

Polsterung—Schwierige Flecken

1. Besprühen Sie den Fleck mit einem milden Haushaltsreiniger, wie zum Beispiel FORMULA 409® Reiniger, SIMPLE GREEN®, oder ein ähnliches Produkt. Reiben Sie die befleckte Stelle sanft, und lassen Sie das Reinigungsmittel für ein paar Minuten einwirken.
2. Spülen Sie die Stelle sorgfältig mit Hilfe eines weichen Tuchs, mit sauberem Wasser befeuchtet, ab. Trocknen Sie es sorgfältig ab.
3. Falls notwendig, wiederholen Sie diese Schritte mit Hilfe einer Bürste mit weichen Borsten.

Mögliche Methode für Schwierige Flecken

1. Reiben Sie die befleckte Stelle sanft mit einem weichen Tuch mit Reinigungsalkohol.
2. Spülen Sie die Stelle sorgfältig mit Hilfe eines weichen Tuchs, mit sauberem Wasser befeuchtet, ab. Trocknen Sie diese sorgfältig ab.

VORSICHT: Wenn Sie irgendein Reinigungsmittel gebrauchen, versuchen Sie es zuerst an einer unmerkten Stelle, um sicherzustellen, dass kein Schaden am Material entsteht. Folgen Sie den Anweisungen und den Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers von jedem Reinigungsmittel den Sie benutzen. FreeMotion Fitness und ihre Vertriebsfirmen können nicht für Verletzungen oder Schäden haftbar gehalten werden, die vom Gebrauch oder Missbrauch der Reinigungsmittel entstehen. **WICHTIG: Verwenden Sie keine groben Reinigungsmittel, welche das Kraftgestell zerkratzen könnten. Starke Reinigungsmittel und Scheuermittel beschädigen Aufkleber; seien Sie mit den Aufklebern vorsichtig. Verwenden Sie keine**

Lösungsmittel wie Lackverdünner, Kerosin, Benzin, oder ähnliche Flüssigkeiten.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Hardware

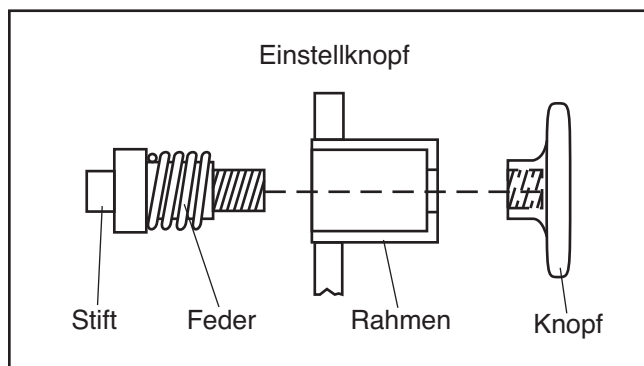
Untersuchen Sie alle Muttern und Bolzen, und ziehen Sie diese wenn notwendig nach. **WICHTIG: Alle FREEMOTION Polster haben dichte Sperrholz-Stützen mit Einschlagmuttern, die dazu benutzt werden, um die Polster an das Kraftgestell zu befestigen. Weil die Einschlagmuttern von dem Sperrholz gehalten werden, werden sie die Drehkraft die normale Muttern ertragen können, nicht standhalten. Wenn Sie die Bolzen oder Schrauben, welche einen Polster halten, festziehen, drehen Sie diese nur bis sie festsitzen und die Polster sich nicht bewegen oder zu locker sind. Wenn Sie sie zu fest anziehen, könnten die Einschlagmuttern von dem Sperrholz abgelöst werden, und es unmöglich machen, die Polster in Zukunft zu entfernen.**

Räder

Die Räder sollten leicht rollen. Falls notwendig, ersetzen Sie, oder ziehen Sie die Räder nach.

Verstellknopf

Falls ein Verstellknopf stecken bleibt, muss es wieder eingeschmiert werden. Schrauben Sie den Knopf auf, und schmieren Sie ein wenig Lithiumfett darauf. Setzen Sie den Knopf wieder so zusammen, wie in der Zeichnung unten abgebildet. Falls der Verstellknopf noch immer nicht richtig funktioniert, muss vielleicht die Feder ersetzt werden. Um eine neue Feder zu bestellen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

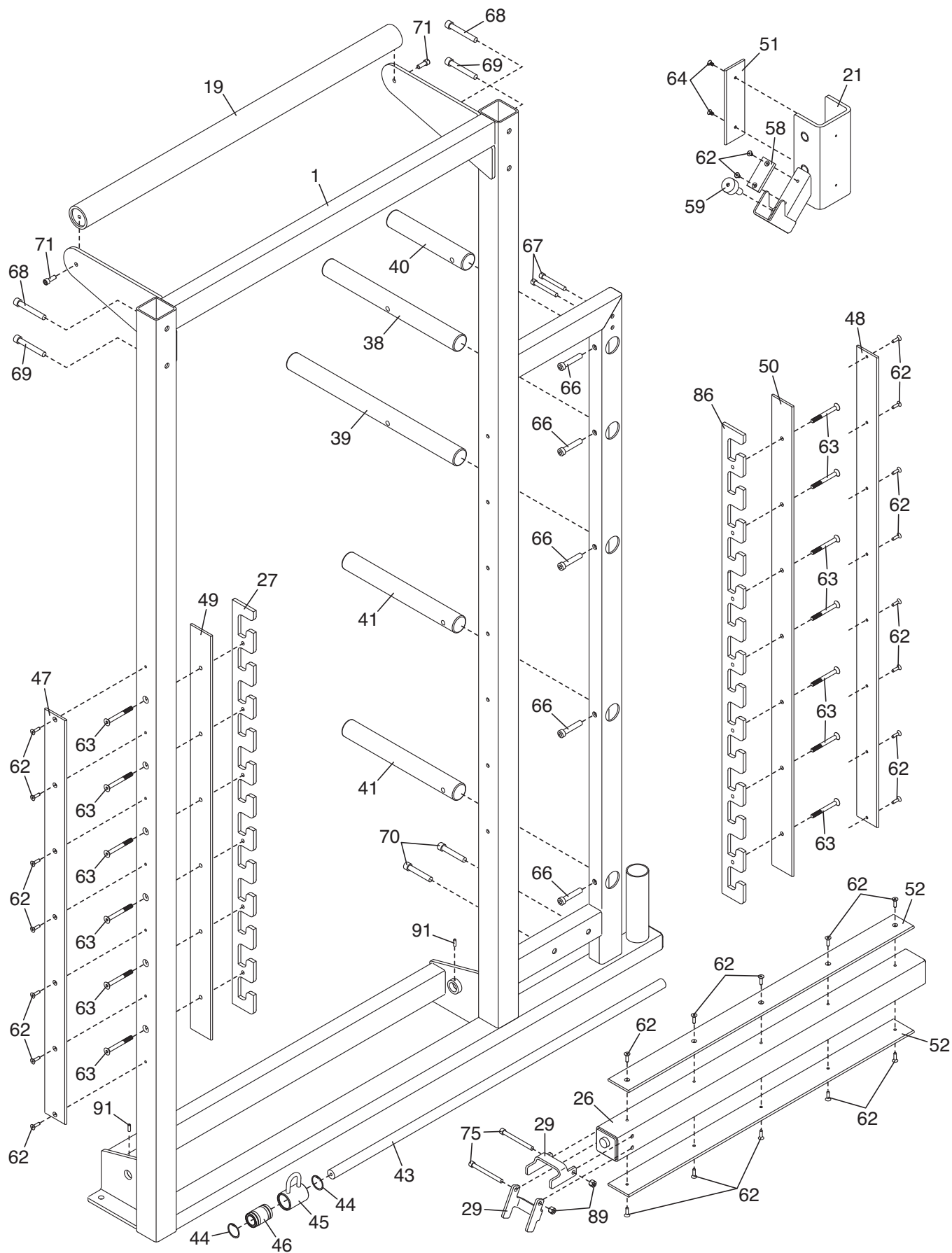


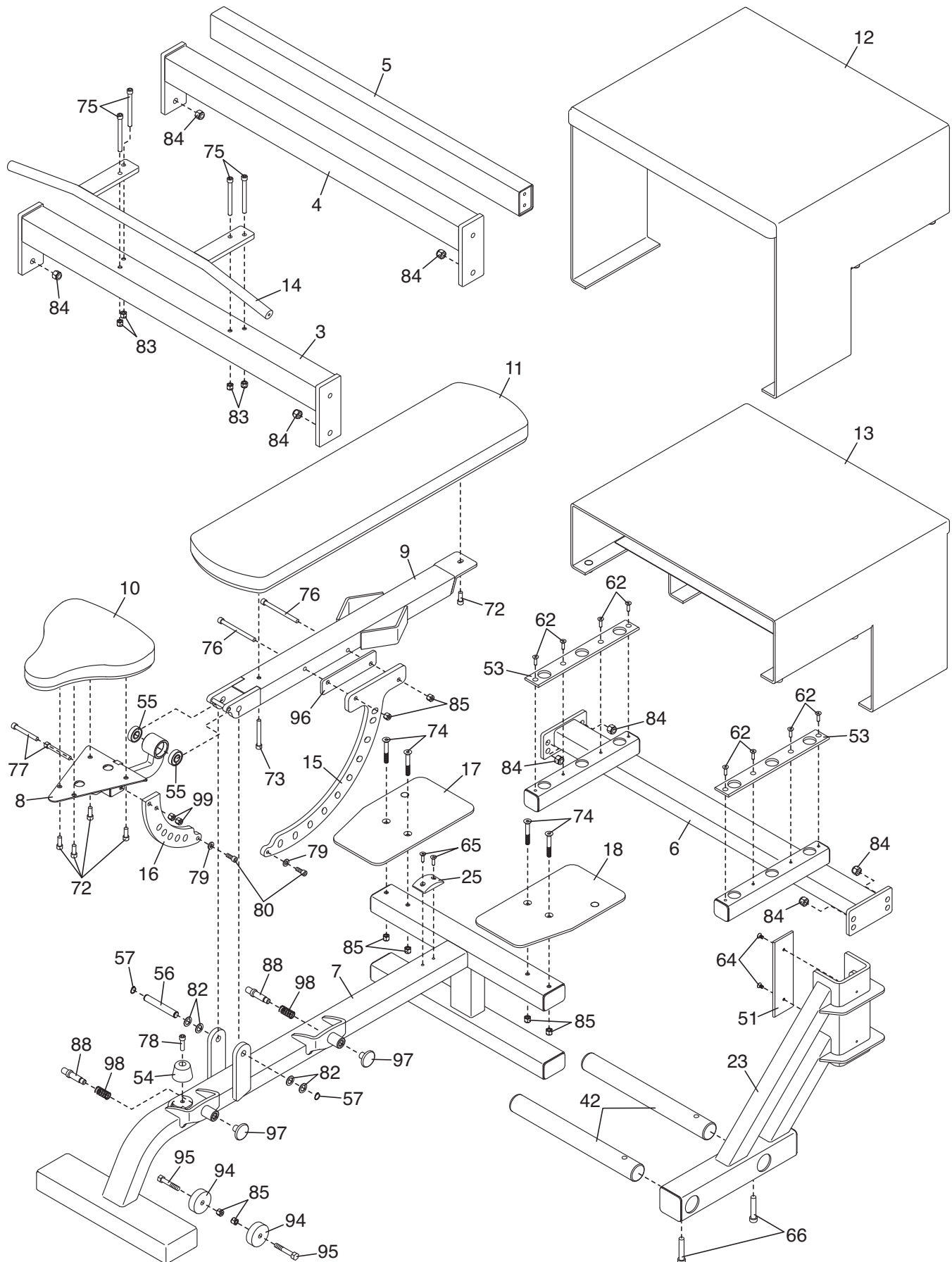
TEILELISTE

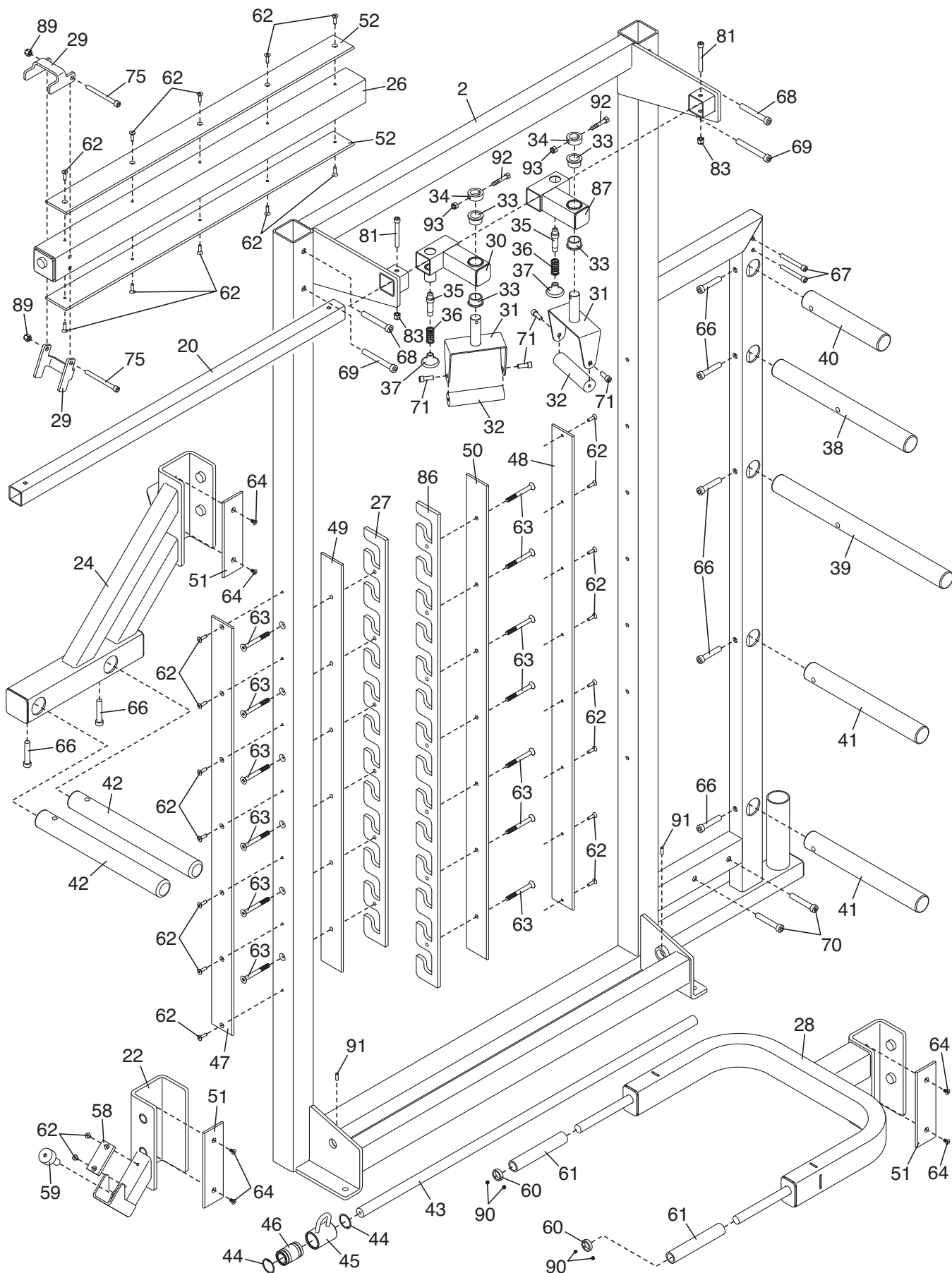
Modell-Nr. F400.1 R0711A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rechter Rahmen	52	4	Spotter Schließblech
2	1	Linker Rahmen	53	2	Bank-Verschleißschutz
3	1	Vordere Querstange	54	1	Stoßstange
4	1	Mittlere Querstange	55	2	Lager
5	1	Hintere Querstange	56	1	Achse
6	1	Bank-Querstange	57	2	Sicherungsring
7	1	Bankrahmen	58	2	Kleines Schließblech
8	1	Sitzrahmen	59	2	Roller
9	1	Rückenlehnenrahmen	60	2	Retentionsbund
10	1	Sitz	61	2	Handgriff
11	1	Rückenlehne	62	62	1/4" x 3/4" Senkkopfzylinder- schraube
12	1	Großer Ständer	63	26	3/8" x 3 5/8" Senkkopfschraube
13	1	Kurzer Ständer	64	10	1/4" x 1/2" Senkkopfzylinder- schraube
14	1	Klimmzug-Stange	65	2	M6 x 15mm Schraube
15	1	Rückenlehne-Verstellklammer	66	14	1/2" x 2 1/2" Zylinderschraube
16	1	Sitz-Verstellklammer	67	4	3/8" x 3" Zylinderschraube
17	1	Rechter Spotter-Absatz	68	4	1/2" x 3 1/2" Zylinderschraube
18	1	Linker Spotter-Absatz	69	4	1/2" x 4 1/4" Zylinderbolzen
19	1	Griffstange	70	4	1/2" x 3" Zylinderbolzen
20	1	Freestyle-Stange	71	6	3/8" x 3/4" Zylinderschraube
21	1	Rechte Hantelablage	72	5	M8 x 25mm Zylinderschraube
22	1	Linke Hantelablage	73	1	M8 x 80mm Zylinderschraube
23	1	Right Gewichtablage	74	4	M10 x 70mm Senkkopfbolzen
24	1	Linke Gewichtablage	75	8	3/8" x 4" Bolzen
25	1	Stoßdämpferpolster	76	2	M10 x 110mm Bolzen
26	2	Spotter	77	2	M12 x 85mm Bolzen
27	2	Kurze Verstellklammer	78	1	M6 x 25mm Schraube
28	1	Dip-Stange	79	2	Scheibe
29	4	Spotter-Sperre	80	2	M10 x 16mm Schraube
30	1	Linker Freestyle-Rahmen	81	2	3/8" x 2 1/2" Zylinderbolzen
31	2	Freestyle-Klammer	82	4	Nylon-Scheibe
32	2	Freestyle-Griff	83	6	Selbstsichernde 3/8" Mutter
33	4	Freestyle-Buchse	84	8	Selbstsichernde 1/2" Mutter
34	2	Sperr-Ring	85	8	M10 Kontermutter
35	2	Oberer Sperrstift	86	2	Lange Verstellklammer
36	2	Freestyle-Feder	87	1	Rechter Freestyle-Rahmen
37	2	Freestyle-Knopf	88	2	Unterer Sperrstift
38	2	Kurze Doppel-Gewichtshalterung	89	4	3/8" Kontermutter
39	2	Lange Doppel-Gewichtshalterung	90	4	#10 x 1/8" Gewindestift
40	2	Kurze Gewichtshalterung	91	4	5/16" x 1/4" Gewindestift
41	4	Mittlere Gewichtshalterung	92	2	1/4" x 1 3/4" Sechskantbolzen
42	4	Lange Gewichtshalterung	93	2	1/4" Mutter
43	2	Stange	94	2	Rad
44	4	Innerer Sicherungsring	95	2	M10 x 65mm Bolzen
45	2	Schleifenklammer	96	1	Klammerplatte
46	2	Schleifenbuchse	97	2	Verstellknopf
47	2	Vorderes Schließblech	98	2	Bankfeder
48	2	Hinteres Schließblech	99	2	M12 Kontermutter
49	2	Vorderer Verschleißschutz	*	—	Bedienungsanleitung
50	2	Hintere Verschleißschutz			
51	5	Kleiner Verschleißschutz			

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