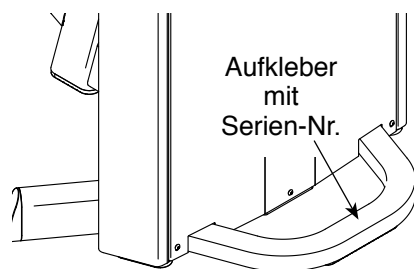


FREEMOTION® Abs/Biceps

Modell-Nr. F501.0

Serien-Nr. _____

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



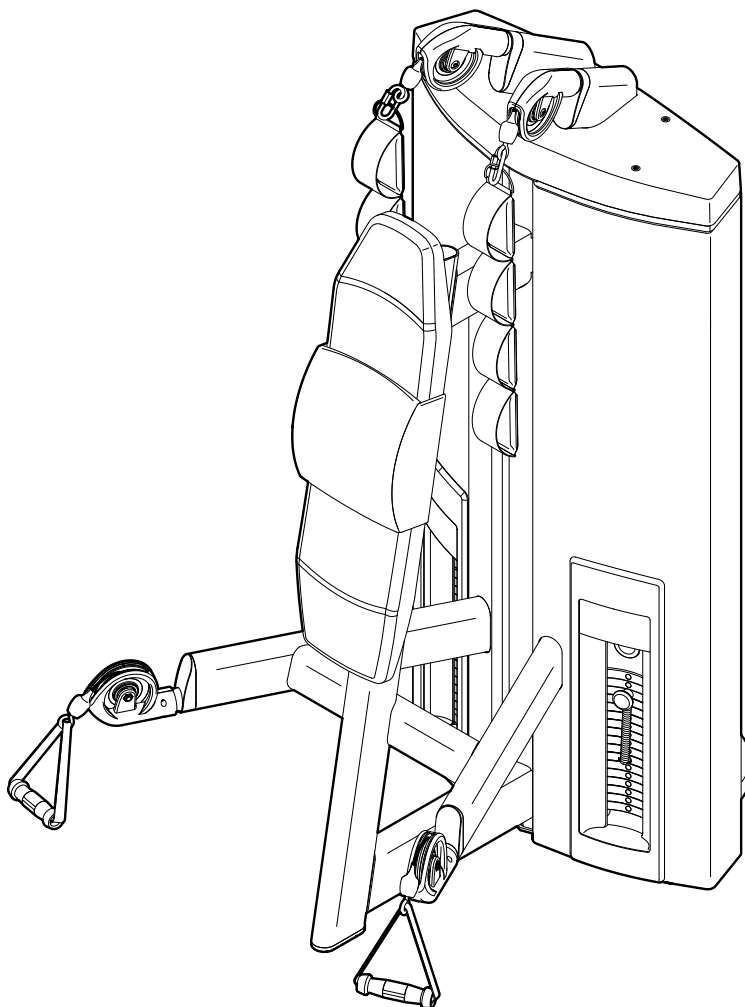
BEDIENUNGSANLEITUNG

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN.....3

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN4

BEVOR SIE ANFANGEN.....5

MONTAGE6

EINSTELLUNG.....14

WARTUNG UND FEHLERSUCHE15

KABELDIAGRAMM.....19

TEILELISTE.....21

DETAILZEICHNUNG.....22

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN Rückseite

BESCHRÄNKTE GARANTIE Rückseite

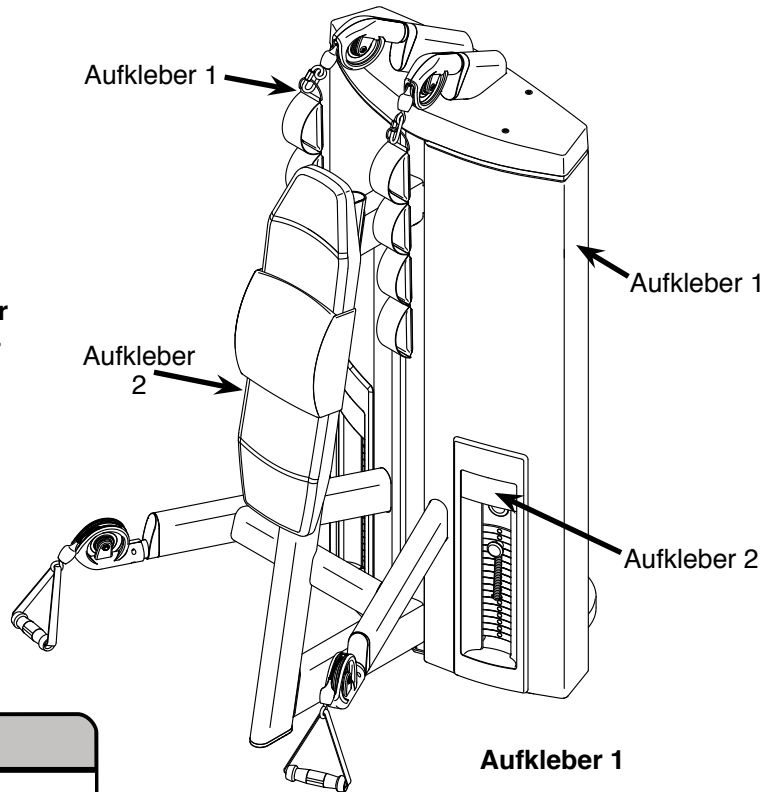
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ 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. 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 Ungleichmässigkeit der Kraftstation dem Betriebspersonal 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. Mithilfe der Verankerungslöcher (siehe Seite 5), verankern Sie die Kraftstation am Boden um maximale Stabilität zu gewährleisten.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
9. Zum Schutz Ihrer Füsse sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. 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.
11. Achten Sie darauf, dass die Gewichtstifte vollständig in den gewünschten Gewichten eingefügt sind.
12. Überprüfen Sie jedes Kabel, jede Kabelverbindung und jede Rolle vor jeder Benutzung der Kraftstation. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
13. Sorgen Sie dafür, dass jedes Kabel jederzeit auf den Rollen bleibt. Falls ein Kabel sich verklemmt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf, und sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel auf den Rollen befindet, und dass nichts das Kabel oder die Rollen behindert.
14. Übermässiges Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. 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 Grösse abgebildet.



Aufkleber 2

WARNUNG

- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Gutachten bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Untersuchen Sie das Gerät bevor Sie es benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls es beschädigt aussieht.
- Halten Sie Ihren Körper und Kleidung von allen bewegenden Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.
- Verankern Sie niemals den Gewichtsstoss in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabeln, Riemen, und deren Verbindungen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls irgendein Teil abgenutzt oder beschädigt erscheint.
- Benutzen Sie keine Kurzhanteln oder andere Hilfsmittel um den Gewichtswiderstand zunehmend zu verstärken, ausser dem vom Hersteller mitgelieferten Gewichten.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenden Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Das maximale Benutzerewicht von 181 kg darf nicht überschritten werden.

Aufkleber 1

WARNUNG

**VERWENDEN
SIE DAS GERÄT
NICHT VON
DIESER SEITE.**

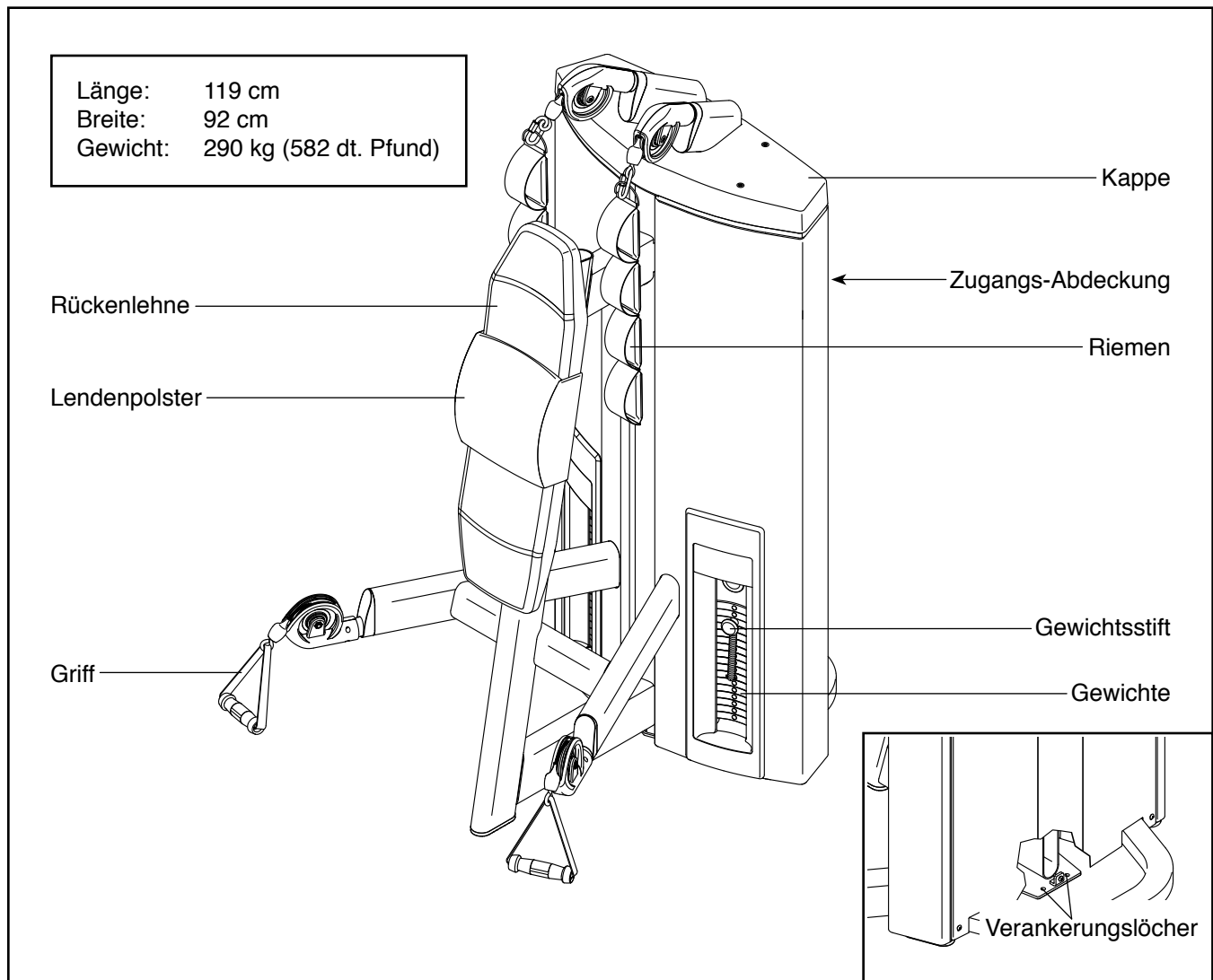
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die innovative FREEMOTION® ABS/BICEPS Kraftstation entschieden haben. Bei unbehinderter Bewegung können Sie die Muskelgruppen des Körpers so trainieren, wie Sie es natürlicherweise auch tun würden, um wirksamer und effizienter trainieren zu können.

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



MONTAGE

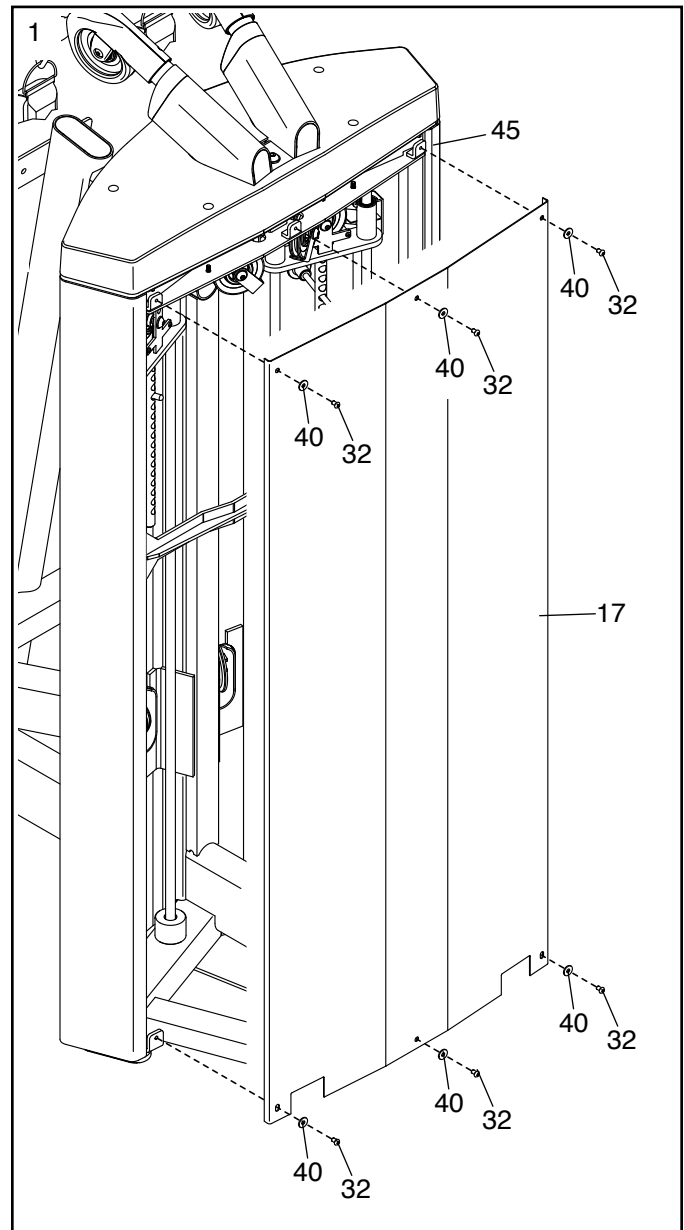
- Wegen des Gewichts und der Grösse, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort, wo sie benutzt wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation herum befindet.
- Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch

erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

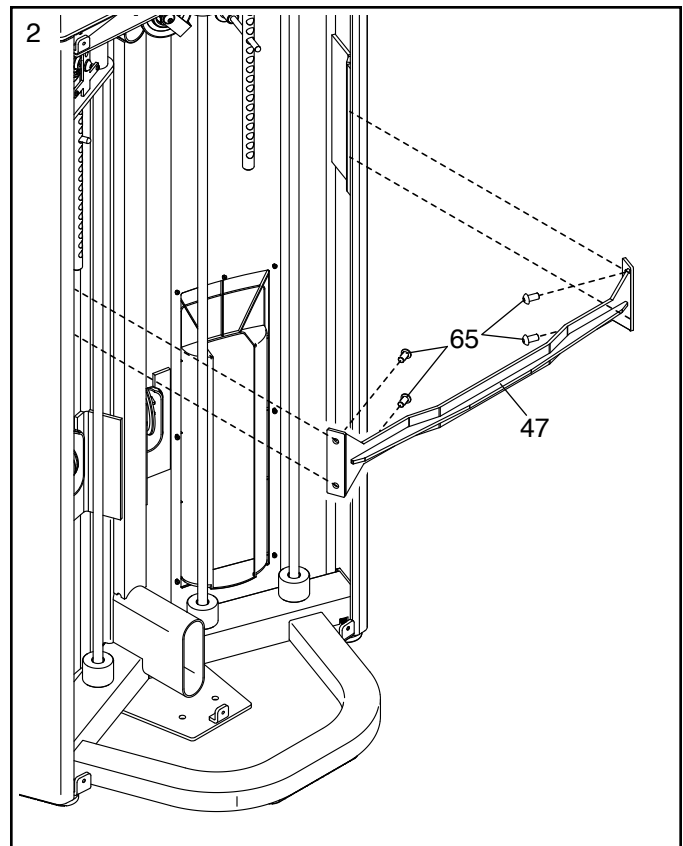
- Für die Montage benötigen Sie ein Satz metrischer Innensechskantschlüssel. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Wichtig: Während Schritte 1–5, legen Sie die Teile die Sie entfernen separat aus. Sie werden diese Teile in den folgenden Schritten wieder montieren.**

Entfernen Sie die sechs M6 x 10mm Schrauben (32), die sechs M6 Grosse Unterlegscheiben (40) und die Zugangs-Abdeckung (17) vom Turm (45).



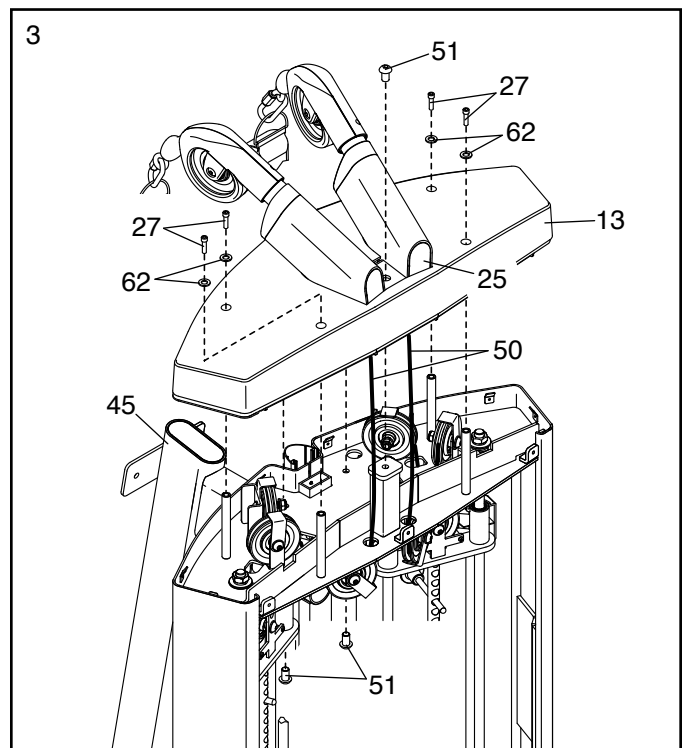
2. Entfernen Sie die vier M10 x 20mm Schrauben (65) und die Turmstütze (47).



3. Entfernen Sie die vier M6 x 16mm Schrauben (27) und die vier M6 Unterlegscheiben (62) von der Kappe (13).

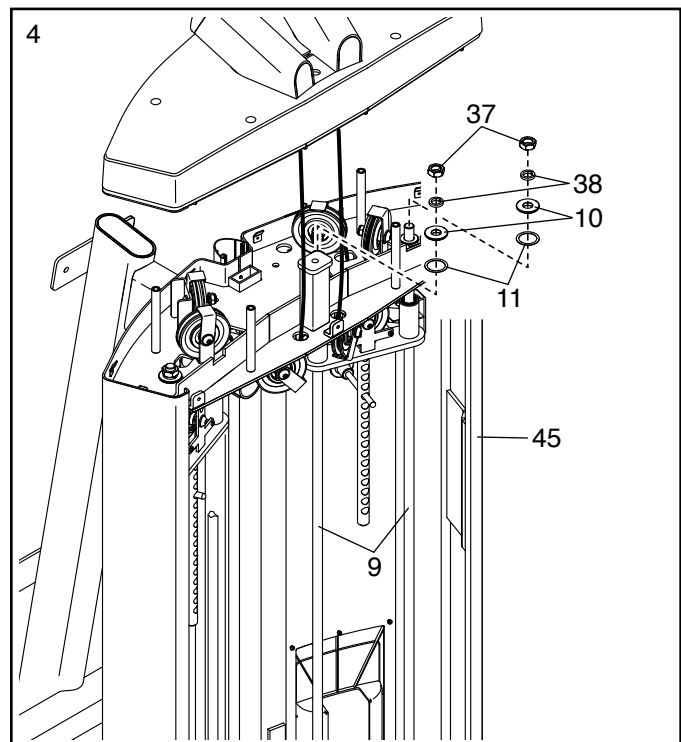
Als nächstes, lassen Sie eine zweite Person den Rollenrahmen (25) halten. Entfernen Sie die drei M12 x 20mm Schrauben (51) vom Rollenrahmen.

Dann, heben Sie den Rollenrahmen (25) und die Kappe (13) vom Turm (45) herunter und hängen Sie den Rollenrahmen und die Kappe vorsichtig gegen den vorderen Teil des Turms. **Achten Sie darauf, die Kappe, den Turm oder die Kabel (50) nicht zu beschädigen.**

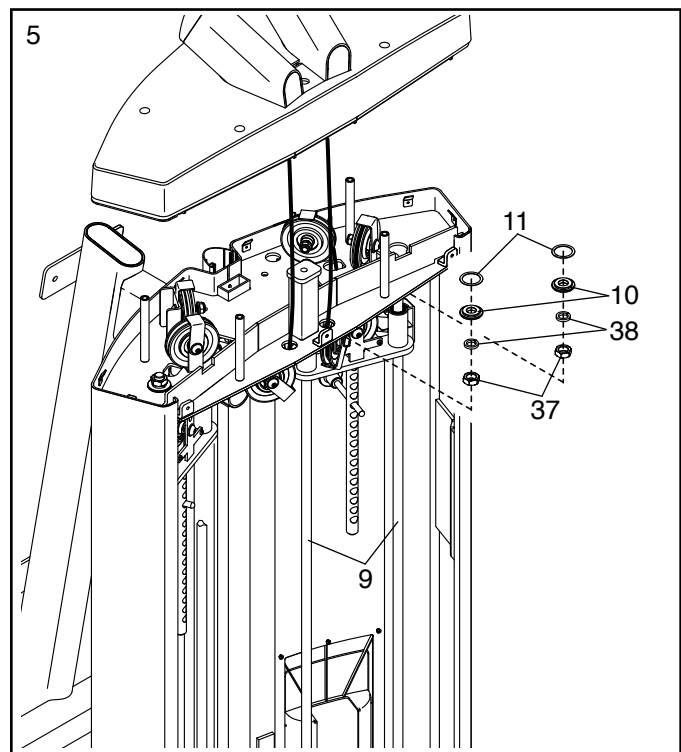


4. Entfernen Sie die zwei M16 Kontermuttern (37), die zwei M16 Federringe (38), die zwei Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10) und die zwei Plastik-Unterlegscheiben (11) von den oberen Enden der zwei Gewichtsgleitstangen (9) auf einer Seite des Turms (45).

Anmerkung: Nachdem Sie diese Teile entfernen, werden sich die Gewichtsgleitstangen (9) ein paar Zentimeter in den Turm (45) hinein verschieben.



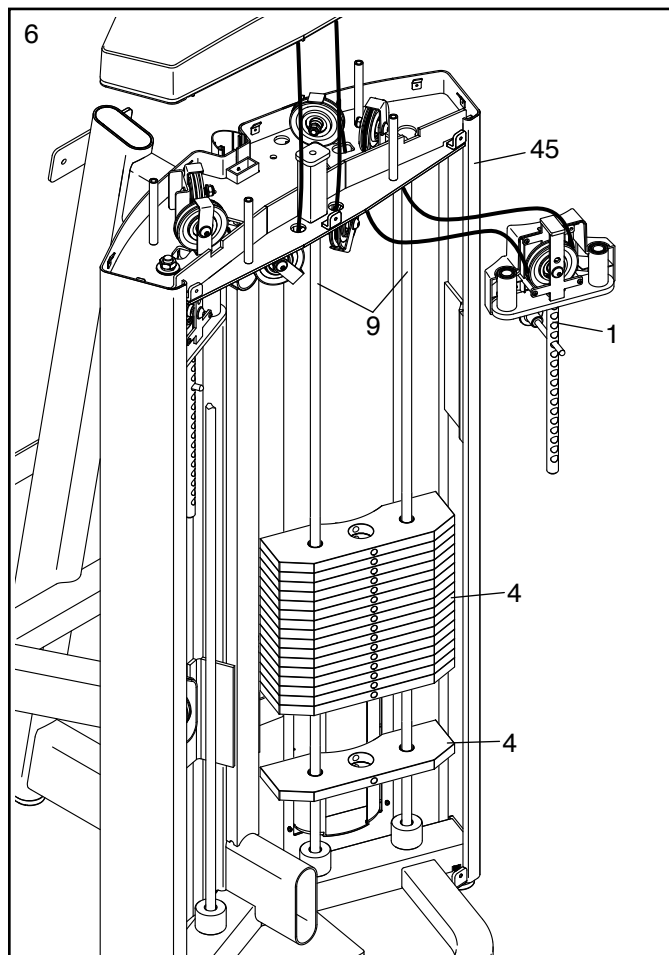
5. Ziehen Sie die oberen Enden der zwei Gewichtsgleitstangen (9) gegen sich. Entfernen Sie die übrigen Plastik-Unterlegscheiben (11), Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10), M16 Federringe (38) und M16 Kontermuttern (37) von den Gewichtsgleitstangen.



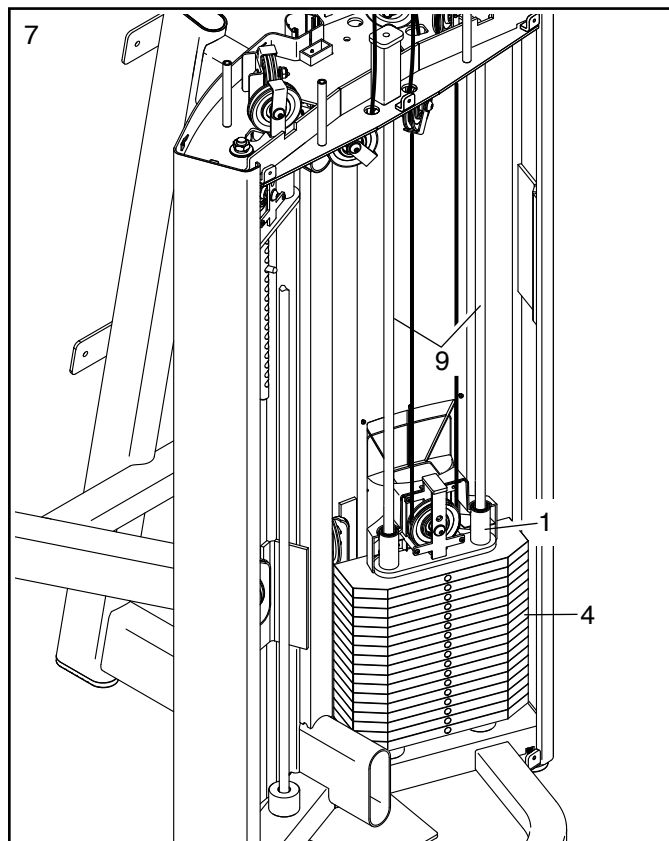
6. Halten Sie die Gewichtshalterung (1) und schneiden Sie die Plastikbefestigung (nicht abgebildet), die die Gewichtshalterung an den Turm (45) sichert, ab. Dann, schieben Sie die Gewichtshalterung nach oben von den Gewichtsgleitstangen (9) ab.

Als nächstes, sehen Sie sich die Aufkleber auf einer der Gewichtstösse (4) an und suchen Sie nach dem Aufkleber mit der **grössten** Zahl. Legen Sie das Gewicht wie rechts abgebildet aus, und schieben Sie dieses auf die Gewichtsgleitstangen (9) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den übrigen 16 Gewichten (4) im Stoss. Dann, sehen Sie sich die Aufkleber auf allen Gewichten an und sorgen Sie dafür, dass sich die Gewichte in der richtigen Ordnung befinden.



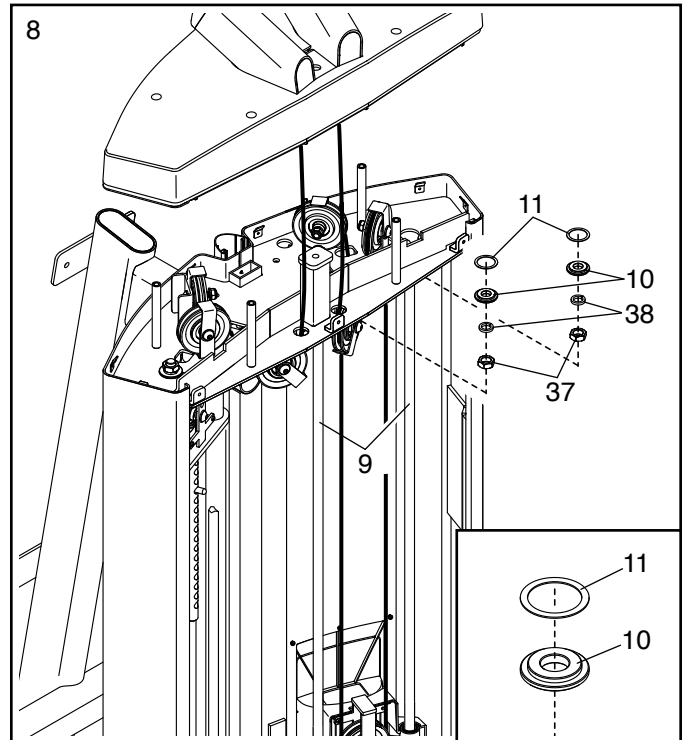
7. Schieben Sie die Gewichtshalterung (1) auf die Gewichtsgleitstangen (9) auf, und lassen Sie die Gewichtshalterung am Gewichtstoss (4) rasten.



8. Anmerkung: Für diesen Schritt benötigen Sie die Teile die Sie in Schritt 5 entfernt haben.

Ziehen Sie die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (9) gegen sich. Ziehen Sie die zwei M16 Kontermuttern (37) so weit es geht auf den Gewichtsgleitstangen fest.

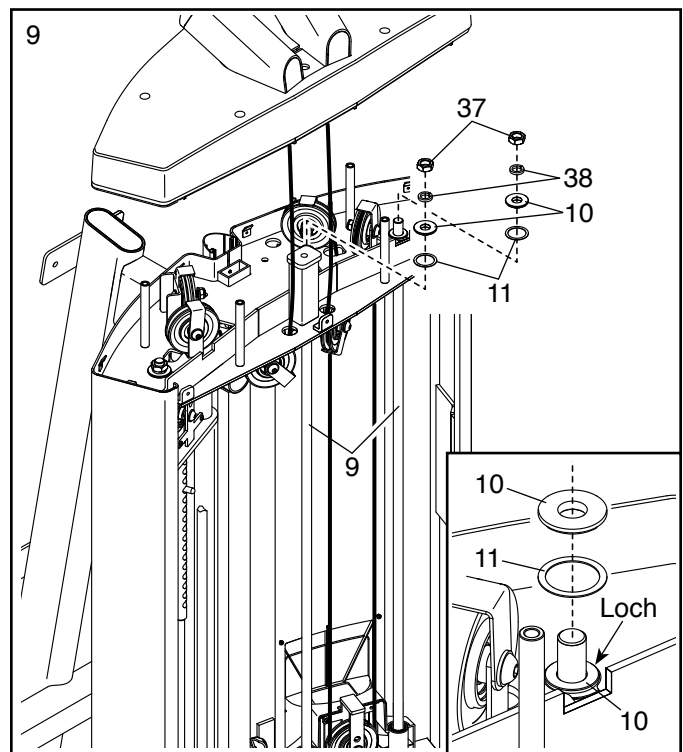
Als nächstes, schieben Sie die zwei M16 Federringe (38), die zwei Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10) und die zwei Plastik-Unterlegscheiben (11) auf den Gewichtsgleitstangen (9) auf. **Sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter so wie in der Abbildung dargestellt ausgelegt sind.**



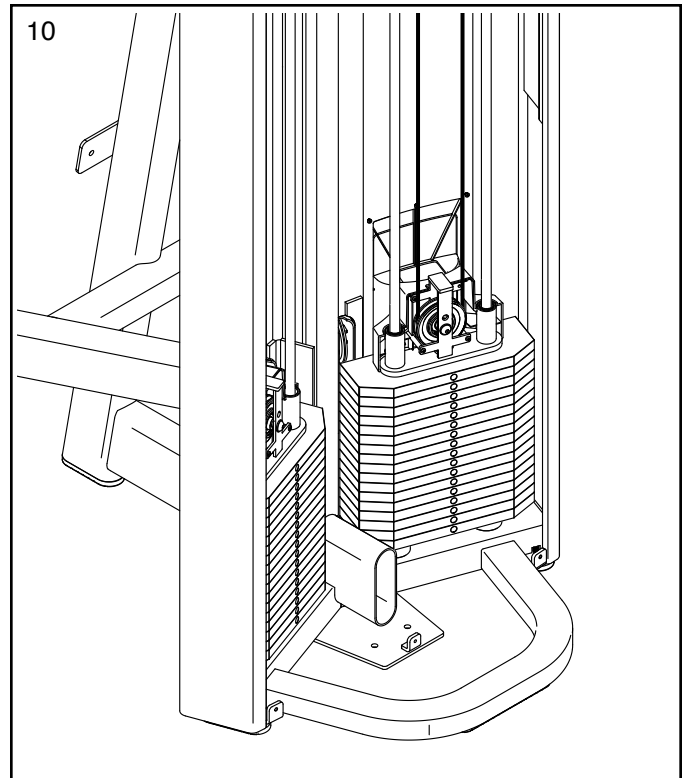
9. Anmerkung: Für diesen Schritt benötigen Sie die Teile die Sie in Schritt 4 entfernt haben.

Heben Sie die Gewichtsgleitstangen (9) ein paar Zentimeter hoch. Schieben Sie die zwei Plastik-Unterlegscheiben (11), die zwei Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10) und die zwei M16 Federringe (38) auf die Gewichtsgleitstangen auf. **Sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleitstangen wie in der Abbildung dargestellt ausgelegt sind. Zusätzlich, sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter in die angedeuteten runden Löcher eingedrückt sind.**

Dann, ziehen Sie die zwei M16 Kontermuttern (37) auf den Gewichtsgleitstangen (9) fest.



10. Wiederholen Sie Schritte 4–9 auf der anderen Seite der Kraftstation.



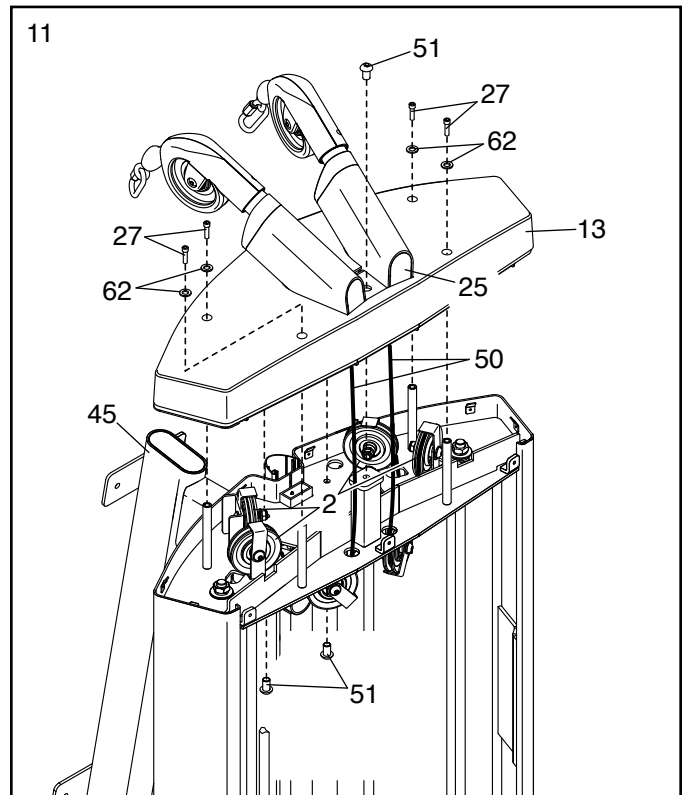
11. Anmerkung: Für diesen Schritt benötigen Sie die Teile die Sie in Schritt 3 entfernt haben.

Halten Sie die Kappe (13) und den Rollenrahmen (25) nahe des oberen Teils des Turms (45). **Achten Sie darauf, dass die Kabel (50) auf den vier kleinen Aluminium-Rollen (2) am Turm zentriert sind.**

Fügen Sie den überschüssigen Kabel (50) nach unten in den Turm (45) ein, und setzen Sie vorsichtig die Kappe (13) und den Rollenrahmen (25) auf den Turm auf.

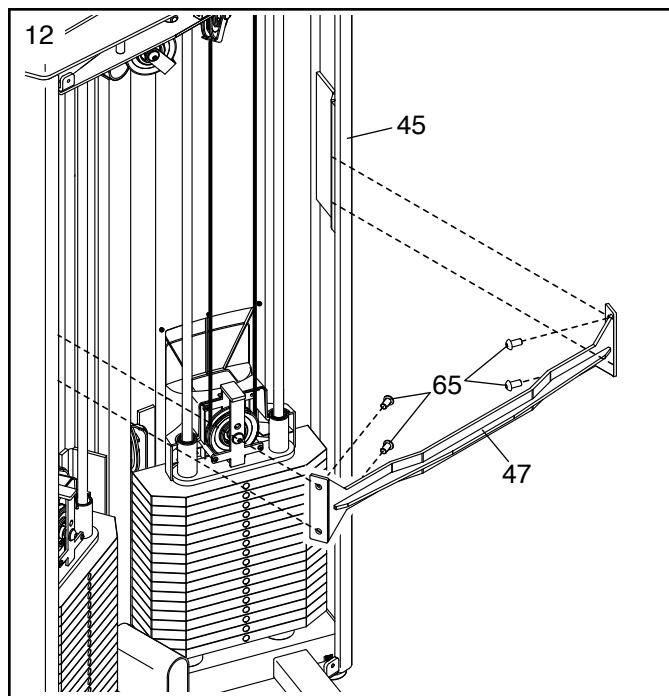
Befestigen Sie den Rollenrahmen (25) mit den drei M12 x 20mm Schrauben (51). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.**

Befestigen Sie dann die Kappe (13) mit den vier M6 x 16mm Schrauben (27) und den vier M6 Unterlegscheiben (62). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.**



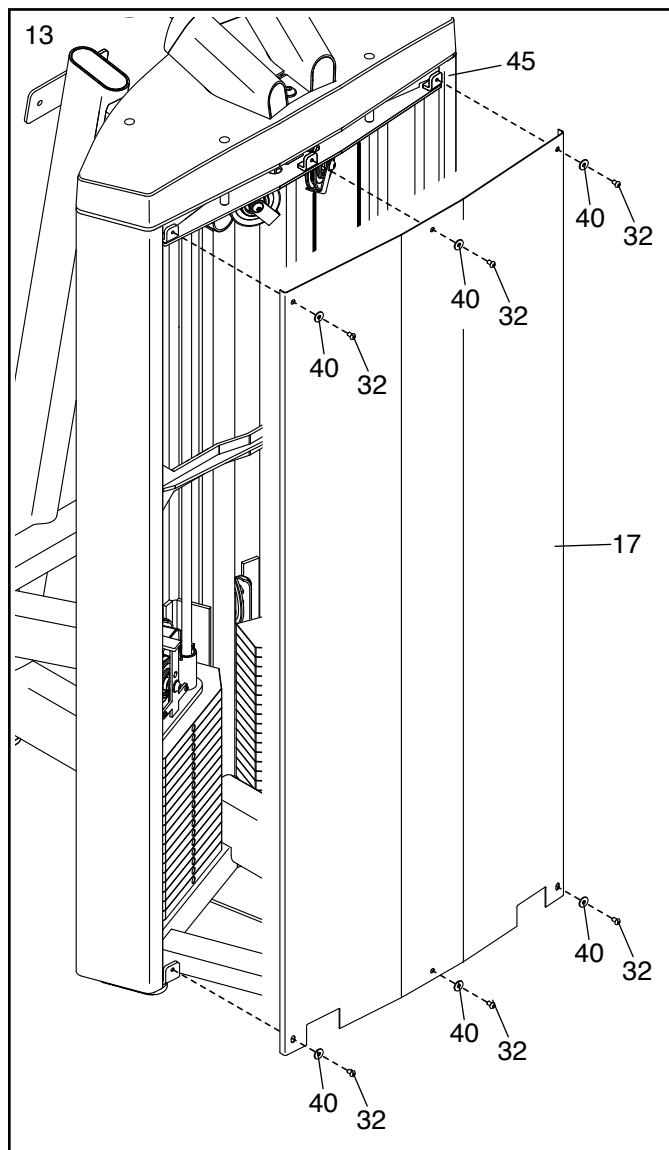
12. Anmerkung: Für diesen Schritt benötigen Sie die Teile die Sie in Schritt 2 entfernt haben.

Befestigen Sie die Turmstütze (47) an den Turm (45) mit den vier M10 x 20mm Schrauben (65).
Drehen Sie alle Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.



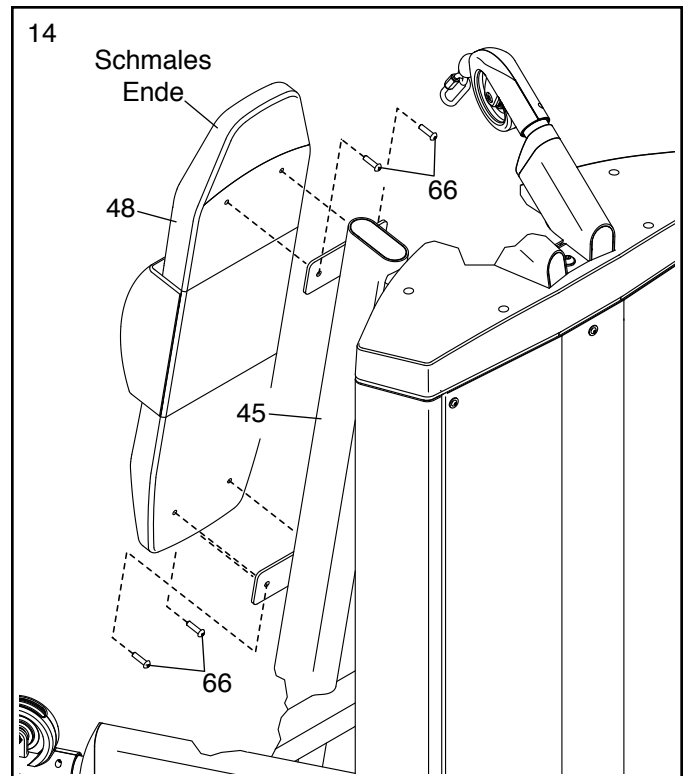
13. Anmerkung: Für diesen Schritt benötigen Sie die Teile die Sie in Schritt 1 entfernt haben.

Befestigen Sie die Zugangs-Abdeckung (17) an den Turm (45) mit den sechs M6 x 10mm Schrauben (32) und den sechs M6 Grosse Unterlegscheiben (40). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.**



14. Legen Sie die Rückenlehne (48) so aus, sodass das schmale Ende oben ist.

Befestigen Sie die Rückenlehne (48) an den Turm (45) mit vier M8 x 30mm Schrauben (66).
Drehen Sie alle Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.



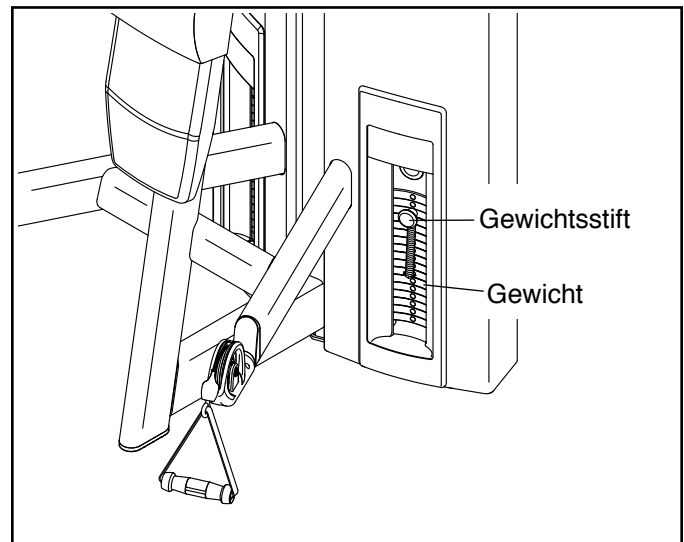
15. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation fest angezogen sind.** Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter die Kraftstation.

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.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Um den Widerstand jedes Gewichtsstoss zu ändern, fügen Sie den Gewichtsstift in das gewünschte Gewicht ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimale Leistung der Kraftstation, 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 der Kraftstation 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

Allgemeine Reinigung

Reinigen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch, mit milder Seife und warmen Wasser. Falls notwendig, benutzen Sie eine Bürste mit weichen Borsten mit dem Reinigungsmittel.

Anschliessend, spülen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch und mit reinem Wasser, und trocknen Sie es sorgfältig ab.

Schwierige Flecken

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.

Anschliessend, spülen Sie die Kraftstation mit Hilfe eines weichen Tuches und sauberem Wasser, und trocknen Sie es sorgfältig ab.

Falls notwendig, wiederholen Sie diese Schritte mit Hilfe einer weichen Bürste.

Mögliche Methode für Schwierige Flecken

Reiben Sie die befleckte Stelle sanft mit einem weichen Tuch mit Reinigungsalkohol.

Anschliessend, spülen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch mit sauberem Wasser, und trocknen Sie es sorgfältig ab.

VORSICHT: 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:** Wenn Sie irgendein Reinigungsmittel gebrauchen, versuchen Sie es zuerst an einer unbemerkten Stelle um sicherzustellen, dass kein Schaden am Material entsteht. Benutzen Sie keine groben Reinigungsmittel, starke Reinigungsmittel, oder Lösungsmittel, wie zum Beispiel Lack-Verdünner, Kerosin, Benzin, oder ähnliche Flüssigkeiten. Solche Stoffe können die Kraftstation zerkratzen, die Plastikteile und Aufkleber beschädigen, oder anderen Schaden verursachen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

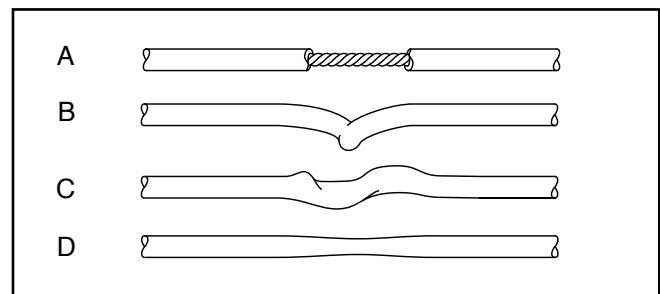
Hardware

Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, und Schrauben, und ziehen Sie diese fest, falls notwendig. **WICHTIG:** Alle Polster haben dichte Sperrholz-Stützen mit Einschlagmuttern die dazu benutzt werden, um die Polster an die Kraftstation 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.

Kabelinspektion

Um die Kabel zu überprüfen, entfernen Sie zuerst die Schrauben und die Zugangs-Abdeckung von der Rückseite der Kraftstation. Als nächstes, überprüfen Sie die gesamte Länge jedes Kabels indem Sie langsam eine Wiederholung auf der Kraftstation durchführen. Überprüfen Sie das Kabel auf der Aussenseite der Kraftstation und das Kabel auf der Innenseite der Kraftstation. Fahren Sie mit den Fingern über das Kabel, und achten Sie auf die Stellen wo sich das Kabel biegt und auch auf die Berührungspunkte. Achten Sie auf folgende Konditionen, die auf ein abgenutztes Kabel das ersetzt werden muss, hinweisen:

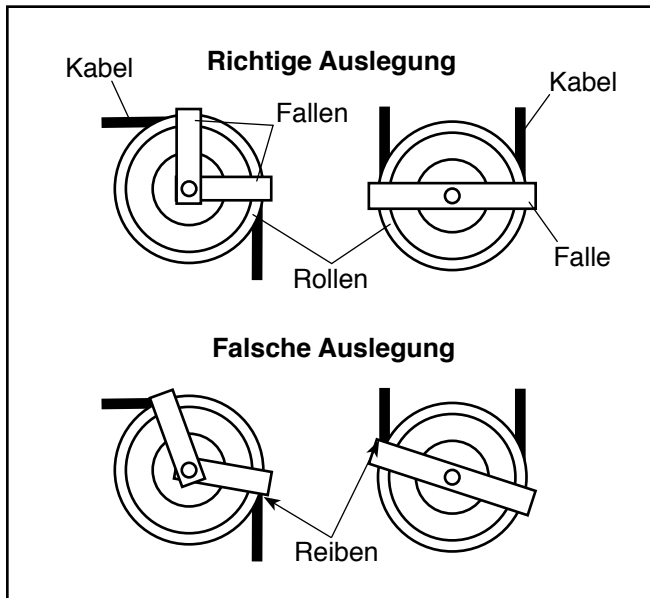
- A. eine gerissene oder geteilte Hülse von dem das Kabel heraushängt
- B. ein geknicktes oder stark verbogenes Kabel
- C. eine verdrehte oder zusammengerollte Hülse
- D. eine ausgedehnte Hülse



Dann, befestigen Sie wieder die Zugangs-Abdeckung.

Kabelfallen

Um die Kabelfallen zu überprüfen, entfernen Sie zuerst die Schrauben und die Kappe von der Oberseite der Kraftstation. Als nächstes, entfernen Sie die Schrauben und die Zugangs-Abdeckung von der Rückseite der Kraftstation. Dann, überprüfen Sie die Kabelfallen um sicherzustellen, dass sie nicht gegen die Kabel reiben, und dass sie die Kabel in den Furchen der Rollen hält. Falls eine Kabelfalle nicht richtig ausgelegt ist, lockern Sie die Kontermutter ein wenig, stellen Sie die Kabelfalle ein wenig ein, falls notwendig, und dann ziehen Sie die Kontermutter wieder fest. Dann, befestigen Sie wieder die Zugangs-Abdeckung und die Kappe.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

Überprüfen Sie die Griffe und tauschen Sie diese falls notwendig aus. Anmerkung: Ihre Kraftstation könnte womöglich keine Griffe haben.

Gewichtsgleitstangen-Schmierung

Um die Gewichtsgleitstangen einzuschmieren, entfernen Sie zuerst die Schrauben und die Zugangs-Abdeckung von der Rückseite der Kraftstation. Als nächstes, reinigen und schmieren Sie jede Gewichtsgleitstange innerhalb des Turmes ein, indem Sie diese mit einem sanften Tuch mit 10W-40 oder 10W-30 leichtes Motoröl abwischen. Schmieren Sie nur eine dünne Schicht über die gesamte Länge der Gewichtsgleitstangen. **Verwenden Sie keine TEFLON®-Schmiermittel.** Dann, befestigen Sie die Zugangs-Abdeckung.

KABEL-EINSTELLUNG

Sodass die Kraftstation richtig funktionieren kann, müssen die Kabel richtig gespannt sein. Um die Spannung jedes Kabels zu überprüfen, heben Sie die

dazugehörige Gewichtsgleitstange langsam indem Sie eine Wiederholung durchführen, und lassen Sie diese dann langsam wieder hinunter.

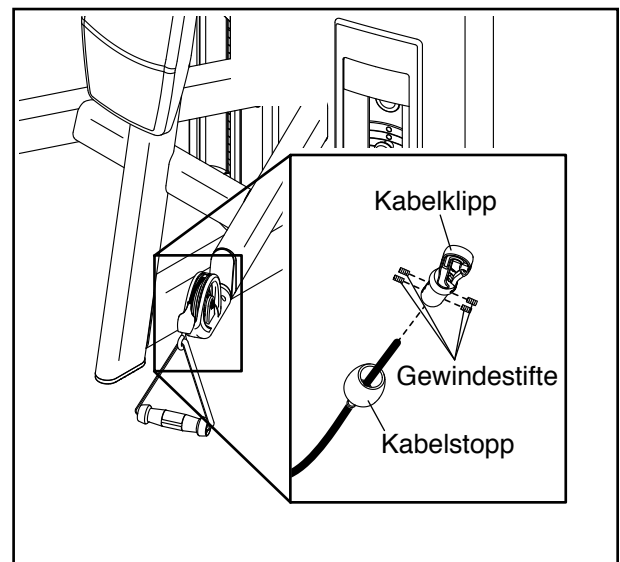
Falls das Kabel nicht genug gespannt ist, wird sich die Gewichtshalterung nicht sofort heben wenn die Wiederholung startet. Idealerweise, sollte sich das Kabel nicht mehr als 1,3 cm von der Ausgangsposition bewegen, bevor die Gewichtshalterung gehoben wird.

Falls das Kabel nicht genug gespannt ist, stellen Sie das Kabel wie unten beschrieben ein.

Anmerkung: Zum Einstellen benötigen Sie einen 1/8" Innensechskantschlüssel, einen Kabelschneider, einen Drehmomentschlüssel und einen Teppichmesser

WICHTIG: Führen Sie diese Einstellung nur dann durch, falls das Kabel einen Durchhang aufweist. Diese Einstellung ist nur dafür gedacht, um die Kabelspannung zu erhöhen, da es ein Verkürzen des Kabels benötigt.

1. Um einen Durchhang im Kabel zu verursachen, entfernen Sie den Gewichtsstift, ziehen Sie den Hebel ein paar Zentimeter heraus, und fügen Sie dann den Gewichtsstift in das dritte Gewicht und in das Loch im unteren Ende der Gewichtshalterung ein.
2. Schieben Sie den Kabel-Stopp vom Kabelklipp herunter und schieben Sie den Kabel-Stopp nach unten auf das Kabel, wie abgebildet.



3. Lockern Sie die vier Gewindestifte im Kabelklipp und ziehen Sie das Ende des Kabels heraus.

Anmerkung: Zur Klarheit, zeigt die Abbildung die Gewindestifte in entfernter Position, aber, es ist nicht notwendig die Gewindestifte zu entfernen.

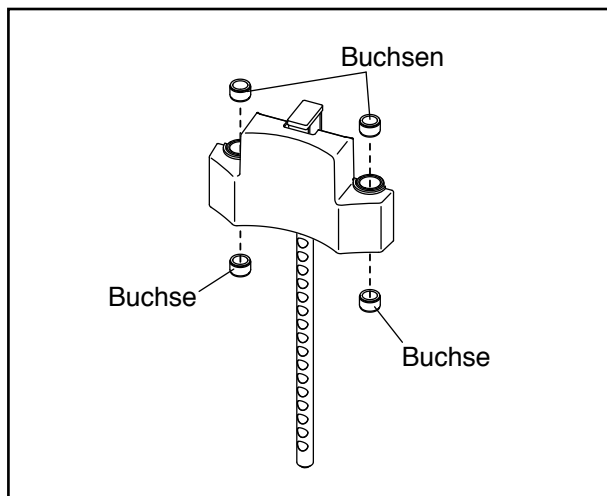
4. Mithilfe von Kabelschneider, schneiden Sie einen Zentimeter vom Ende des Kabels ab. **WICHTIG: Andere Werkzeuge könnten die Kabelenden flachdrücken oder biegen, sodass es für Sie schwieriger wird das Kabel in den Kabelklipp einzuführen.**
5. Schneiden Sie einen Zentimeter von der schwarzen Hülse vom Ende des Kabels ab.
6. Fügen Sie das Kabel und die Hülse wieder in den Kabelklipp ein, sodass das blanke Kabel im Loch ist.
7. Ziehen Sie die vier Gewindestifte wieder gleich fest, bis Sie das Kabel berühren. Dann, ziehen Sie jeden Gewindestift abwechselnd 1/4 Drehung bis alle auf 9,6 Newton-Meter.
8. Schieben Sie den Kabelstopp auf den Kabelklipp auf, entfernen Sie den Gewichtsstift und lassen Sie den Hebel hinunter.
9. Überprüfen Sie die richtige Spannung des Kabels wie in KABEL EINSTELLUNG auf Seite 16 beschrieben.

WARTUNG DES GEWICHTSSTOSS

Die Wartung des Gewichtsstoss beinhaltet den Austausch der Buchsen in den Gewichtshalterungen. Um neue Buchsen zu bestellen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Anmerkung: Um die Buchsen zu ersetzen benötigen Sie einen Hammer, einen Lochstanzer und ein Stück Holz.

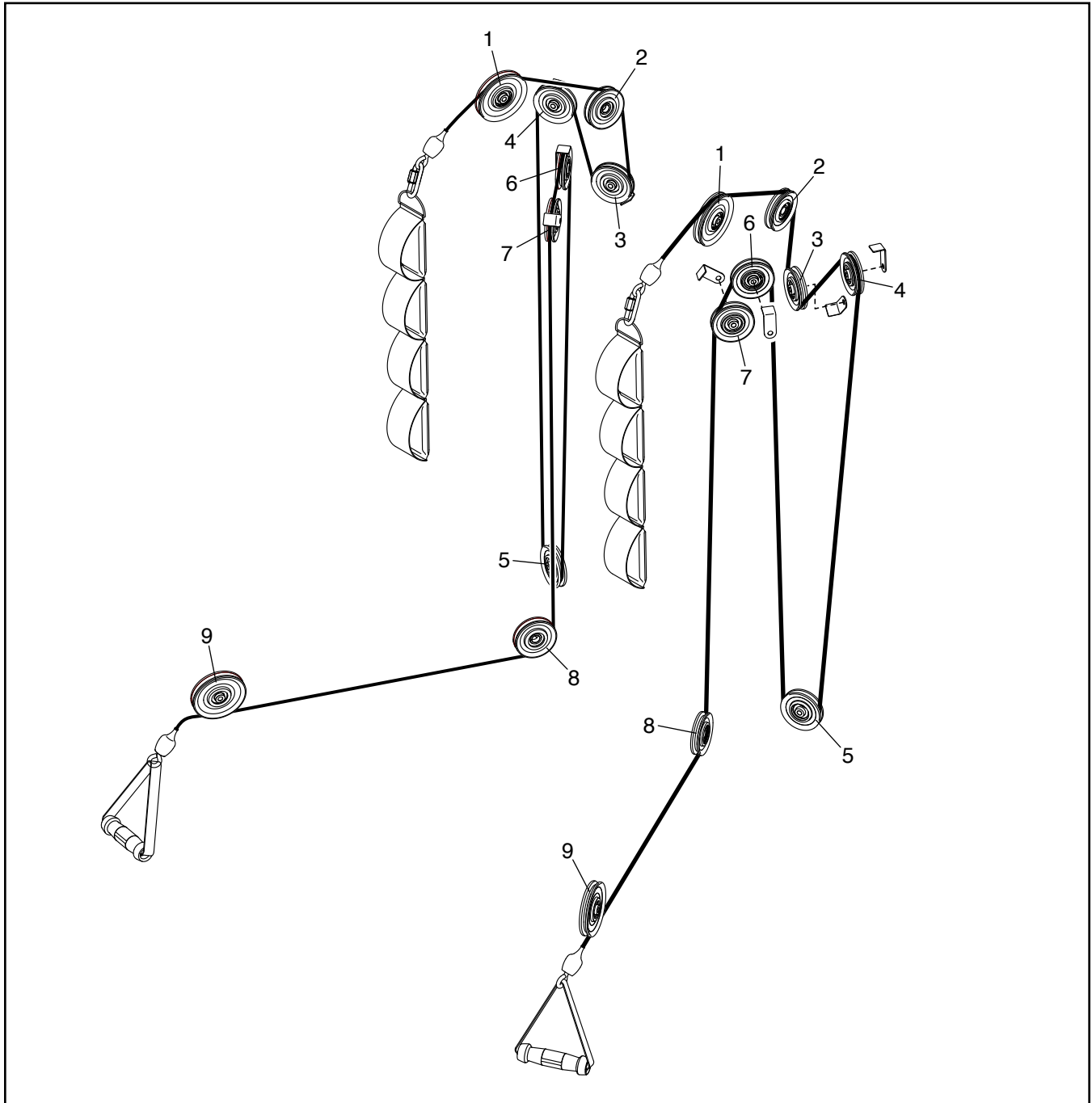
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um jeden Gewichtsstoss zu warten.

1. Entfernen Sie die Schrauben und die Kappe vom oberen Teil der Kraftstation. Als nächstes, entfernen Sie die Schrauben und die Zugangs-Abdeckung von der Rückseite der Kraftstation.
2. Entfernen Sie die Muttern und die Unterlegscheiben vom den oberen Enden der Gewichtsgleitstangen und lassen Sie die Gewichtsgleitstangen auf den Boden heruntergleiten.
3. Schieben Sie die Gewichtshalterung nach oben von den Gewichtsgleitstangen herunter. Anmerkung: Ziehen Sie die Gewichtsgleitstangen gegen die Rückseite der Kraftstation um mehr Freiraum zu gewinnen.
4. Mithilfe des Lochstanzers, stossen Sie die vier alten Buchsen aus der Gewichtshalterung heraus.
5. Halten Sie einer der neuen Buchsen genau gegenüber einer der Löcher der Gewichtshalterung, legen Sie ein Stück Holz auf die Buchse und klopfen Sie die Buchse ein, bis die Buchse mit dem Loch in der Gewichtshalterung eben ist. **Fügen Sie die anderen drei neuen Buchsen auf die gleiche Weise ein.**
6. Säubern und schmieren Sie die Gewichtsgleitstangen indem Sie diese mit einem weichen Tuch mit 10W-40 oder 10W-30 leichtes Motoröl abwischen. Schmieren Sie nur eine dünne Schicht über die gesamte Länge. **Verwenden Sie keine TEFLON®-Schmiermittel.**
7. Schieben Sie die Gewichtshalterung auf die Gewichtsgleitstangen auf.
8. Befestigen Sie wieder die Gewichtsgleitstangen am oberen Teil des Turms mit den Muttern und den Unterlegscheiben.
9. Führen Sie langsam eine Wiederholung durch, und lassen Sie sich von jemanden vergewissern, dass das Kabel nicht von einer Rolle abkommt oder gegen eine Kabelfalle reibt.
10. Befestigen Sie wieder die Zugangs-Abdeckung und die Kappe.



KABELDIAGRAMM

Das unten angeführte Diagramm zeigt die richtige Leitung des Kabels. Die Zahlen zeigen die richtige Leitung jedes Kabels. Mithilfe des Diagramms, ordnen Sie dafür, dass die Kabel und die Kabelfallen richtig montiert sind. Wenn ein Kabel nicht richtig verlegt wurde, wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und es könnte ein Schaden am Gerät vorkommen. **Sorgen Sie dafür, dass die Kabelfallen die Kabel nicht berühren oder festhalten.**



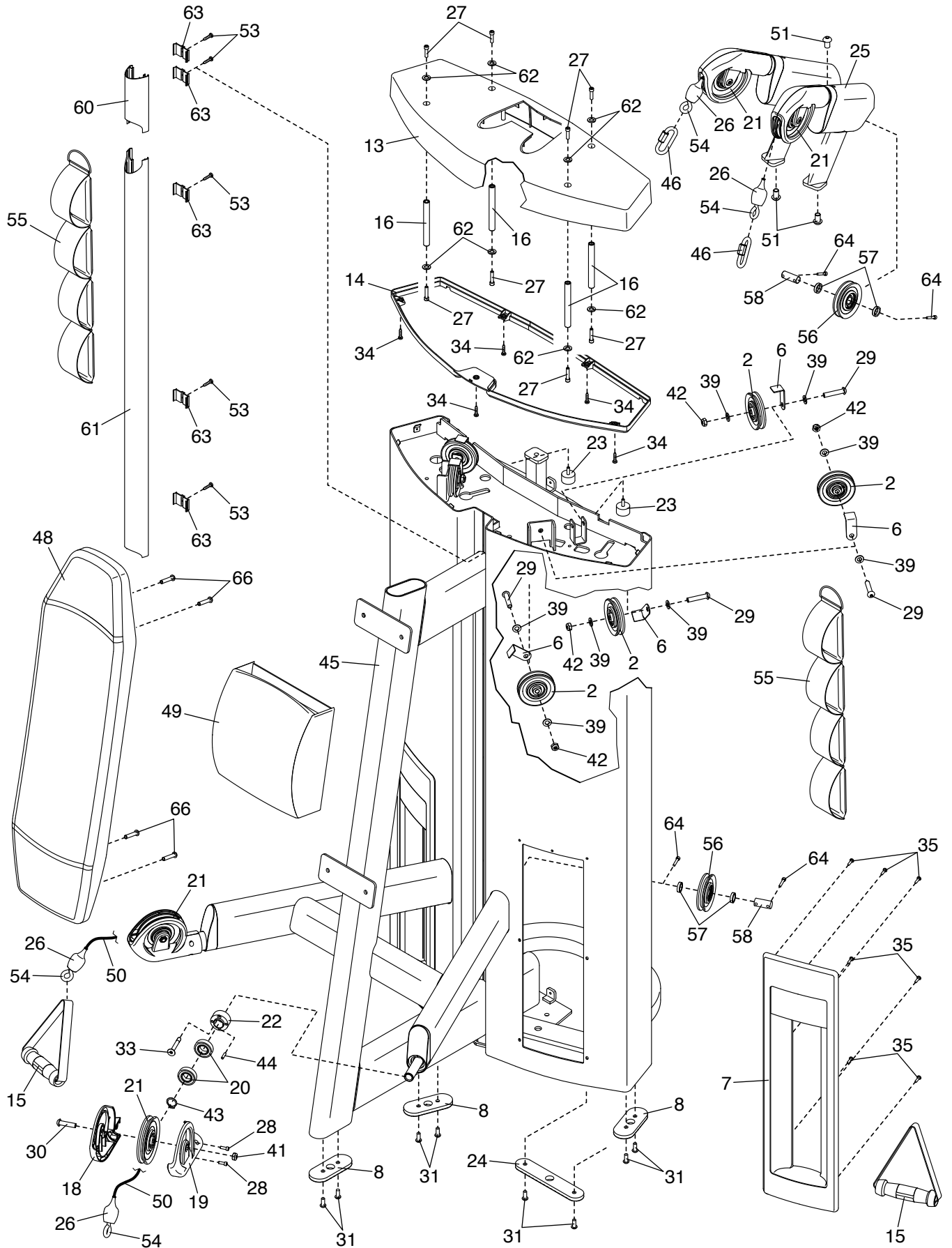
ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Gewichtshalterung	35	14	ST3,5 x 10mm Schraube
2	10	Kleine Aluminiumrolle	36	–	(Nicht Verwendet)
3	2	Gewichtshalterung-Abdeckung	37	8	M16 Kontermutter
4	34	Gewicht	38	8	M16 Federring
5	2	Gewichtsstift	39	20	M10 Unterlegscheibe
6	8	Kabelfalle	40	6	M6 Grosse Unterlegscheibe
7	2	Gewichtsstoss-Abdeckung	41	4	M10 Dünne Kontermutter
8	3	Kleiner Fuss	42	10	M10 Kontermutter
9	4	Gewichtsgleitstange	43	4	Sicherungsring
10	8	Gewichtsgleitstange-Abstandhalter	44	4	Rollenstift
11	8	Plastik-Unterlegscheibe	45	1	Turm
12	4	Gewichtsstossdämpfer	46	2	Quick-Link
13	1	Kappe	47	1	Turmstütze
14	1	Kappenumrandung	48	1	Rückenlehne
15	2	Hebel	49	1	Lendenpolster
16	4	Kappenpfosten	50	2	Kabel
17	1	Zugangs-Abdeckung	51	3	M12 x 20mm Schraube
18	4	Rollenabdeckung A	52	–	(Nicht Verwendet)
19	4	Rollenabdeckung B	53	5	ST4,2 x 40mm Schraube
20	8	Lager	54	4	Kabel-Öse
21	4	Grosse Aluminiumrolle	55	2	Riemen
22	4	Rollendrehung	56	4	Offene Rolle
23	2	Gewichtshalterung-Stossdämpfer	57	8	Rollenbuchse
24	1	Grosser Fuss	58	4	Rollenachse
25	1	Rollenrahmen	59	8	Gewichtshalterung-Buchse
26	4	Kabel-Stopp	60	1	Obere Turmumrandung
27	8	M6 x 16mm Schraube	61	1	Untere Turmumrandung
28	8	M5 x 15mm Schraube	62	8	M6 Unterlegscheibe
29	10	M10 x 50mm Bolzen	63	5	Umrandungsklipp
30	4	M10 x 40mm Bolzen	64	8	M5 x 25mm Schraube
31	8	M8 x 20mm Schraube	65	4	M10 x 20mm Schraube
32	6	M6 x 10mm Schraube	66	4	M8 x 30mm Schraube
33	4	M4 x 30mm Schraube	*	–	Bedienungsanleitung
34	13	ST4,2 x 13mm Schraube			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

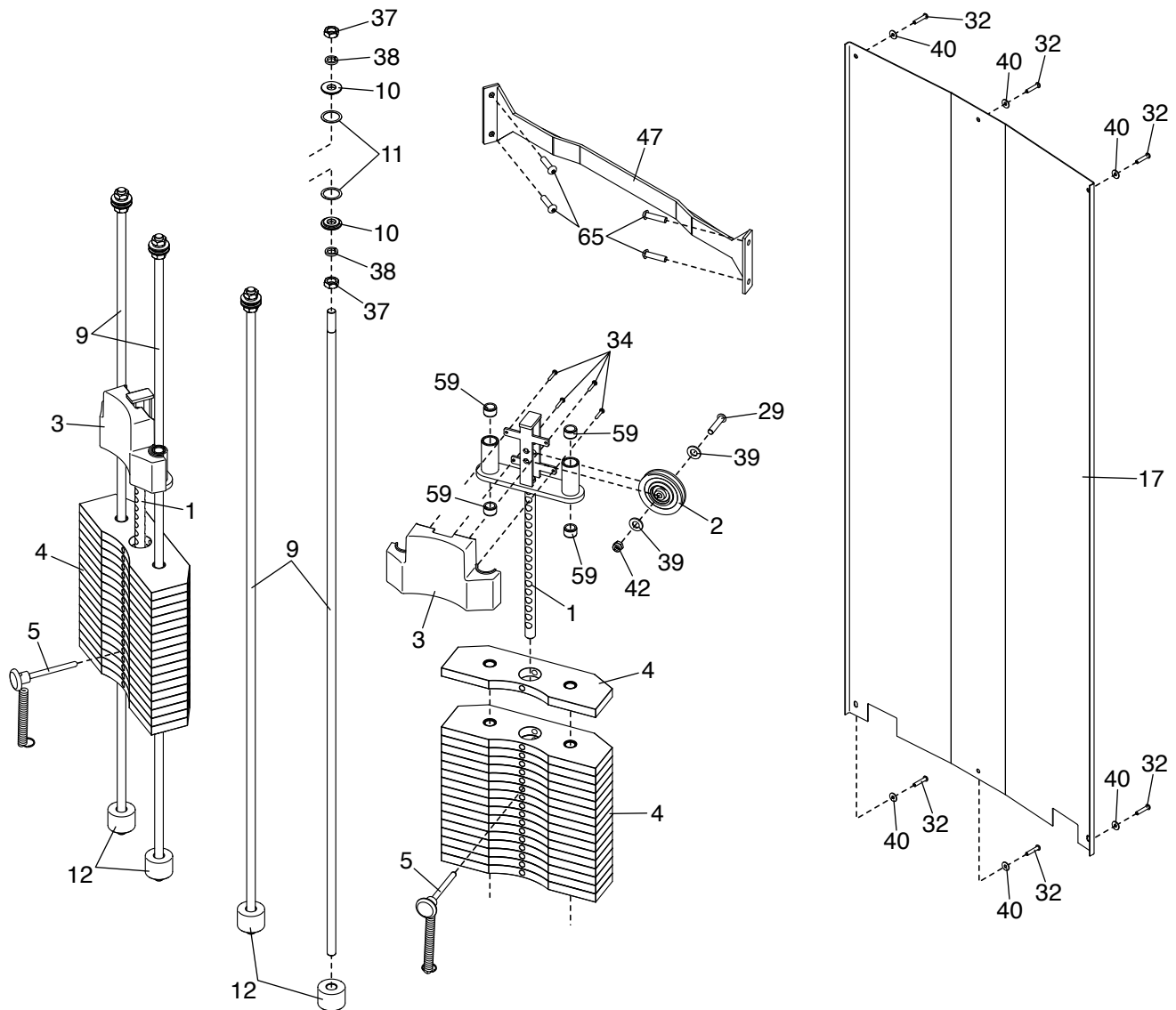
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. F501.0 R0114A



DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. F501.0 R0114A



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 Ausschlussung 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.