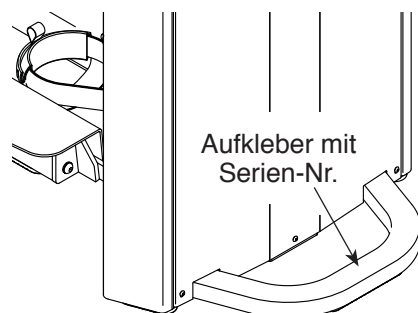


FREEMOTION[®] Quad/Ham

Modell-Nr. F503.1

Serien-Nr. _____

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



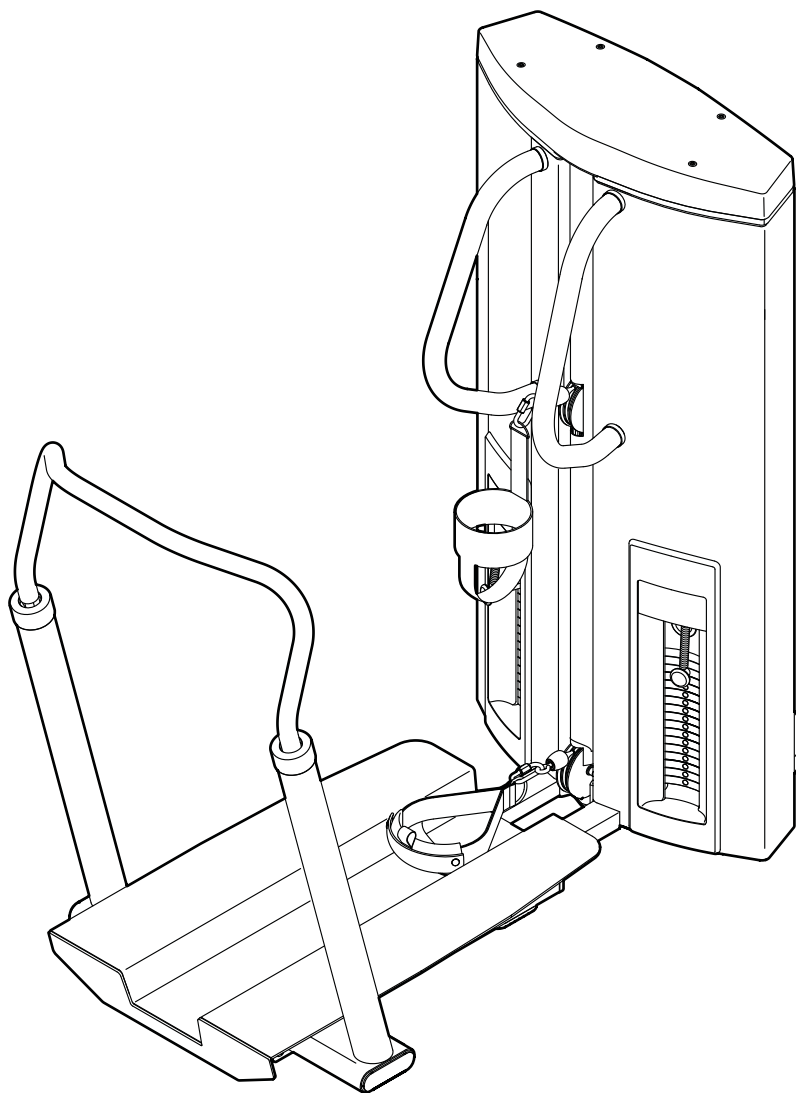
BEDIENUNGSANLEITUNG

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 ANBRINGEN	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	15
KABELDIAGRAMM	19
TEILELISTE	21
DETAILZEICHNUNG	22
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

FORMULA 409 ist ein eingetragenes Warenzeichen von The Clorox Company.
SIMPLE GREEN ist ein eingetragenes Warenzeichen von Sunshine Makers, Inc.
Teflon ist ein eingetragenes Warenzeichen von E. I. du Pont de Nemours and Company.
FREEMOTION ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie diese 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 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 angewiesen werden, jede körperliche Verletzung oder Ungleichmäßigkeit der Kraftstation dem Betriebspersonal sofort zu melden.
3. Die Kraftstation ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder welche mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wird ihnen von einer für sie verantwortlichen Person die Nutzung des Gerätes erklärt und sie werden dabei beaufsichtigt.
4. 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 vorbestehende gesundheitliche Probleme haben.
5. Benutzen Sie die Kraftstation nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
6. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf einer ebenen Fläche. Decken Sie den Fußboden unter der Kraftstation ab, um den Fußboden vor Schäden zu schützen.
7. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass sich genügend Freiraum um die Kraftstation für die vorgesehene Übung befindet.
8. Mithilfe der Verankerungslöcher (siehe Seite 5), verankern Sie die Kraftstation am Boden, um maximale Stabilität zu gewährleisten.
9. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
10. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
11. Halten Sie Hände und Füße von bewegenden Teilen fern. Lehen Sie sich nicht gegen die Kraftstation und lassen Sie Ihre Hände nicht auf der Kraftstation aufliegen während diese in Gebrauch ist.
12. Vergewissern Sie sich, dass die Gewichtsstifte vollständig durch die gewünschten Gewichte oder die Gewichtshalterungen durchgeschoben werden. Verwenden Sie immer die Gewichtsstifte. Man soll die Kraftstation niemals ohne Gewichtsstifte verwenden.
13. 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.
14. 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.
15. 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.

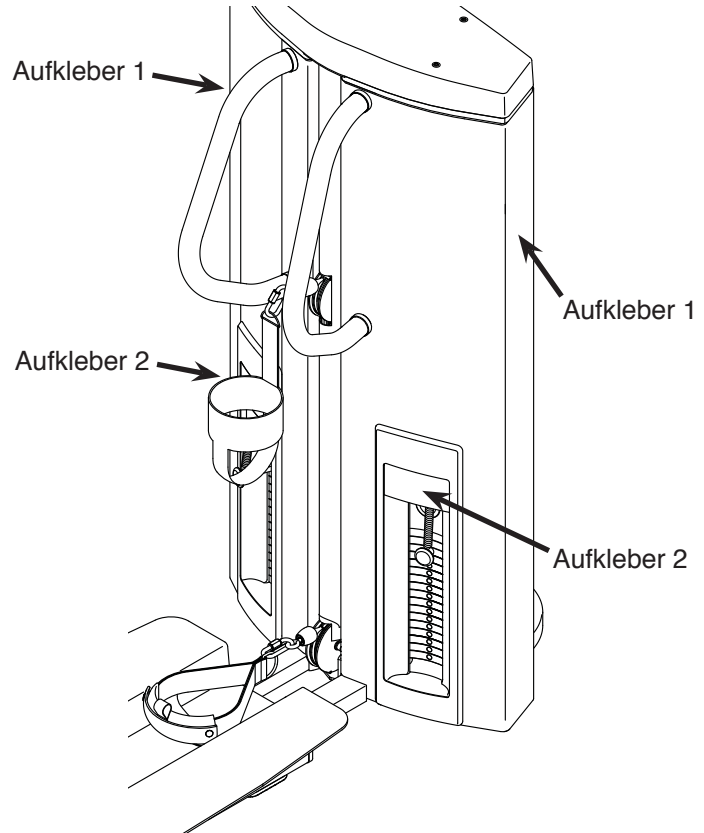
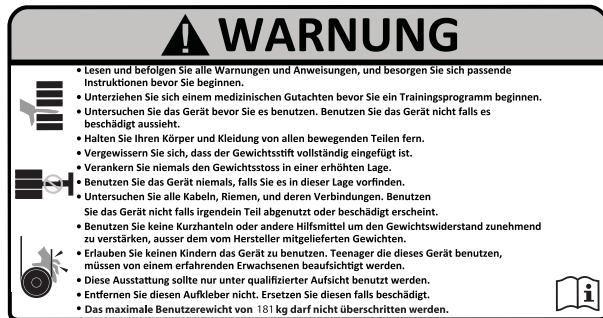
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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 werden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Rückseite 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 1



Aufkleber 2



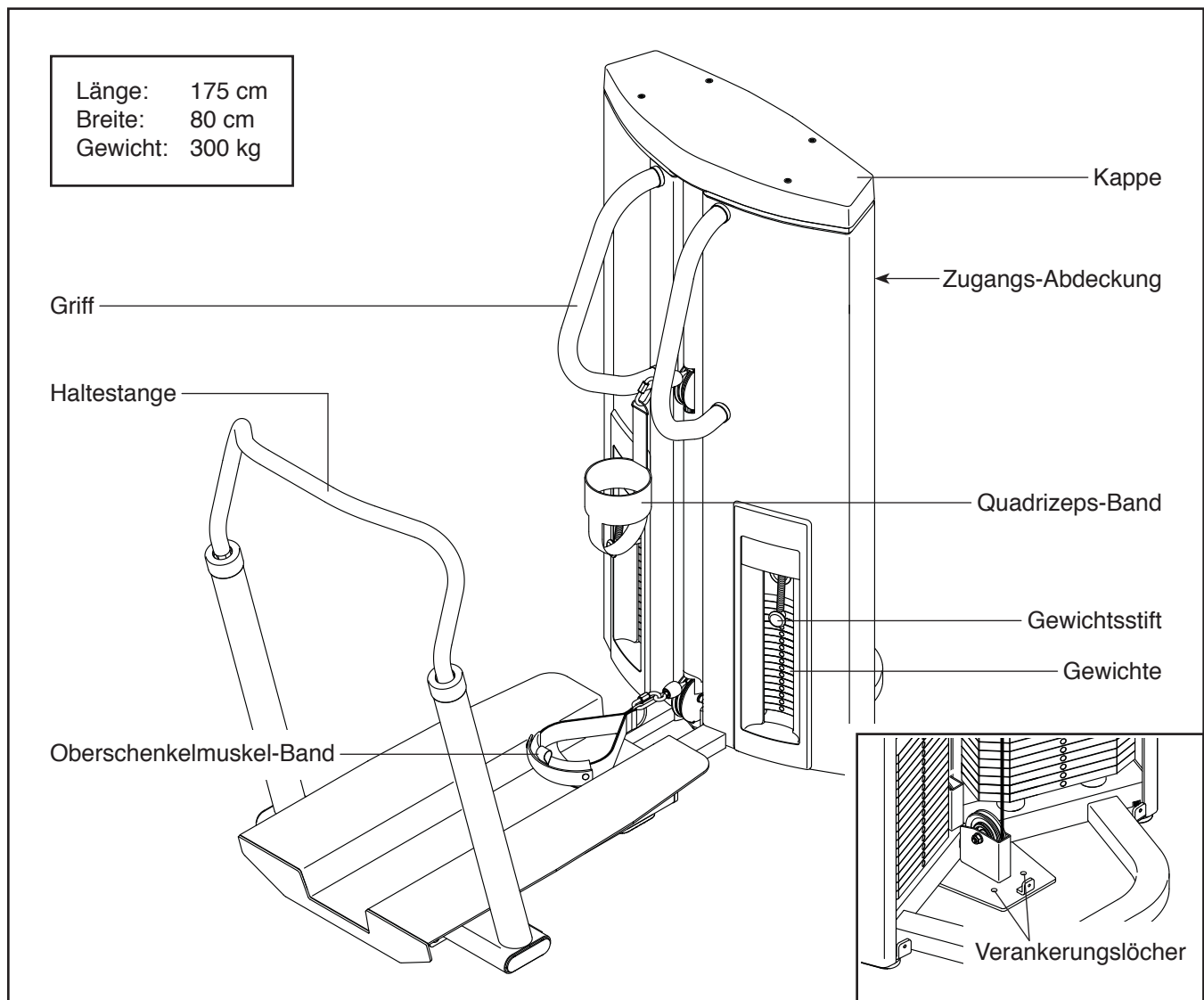
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die innovative FREEMOTION® QUAD/HAM 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.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf

der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. 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.

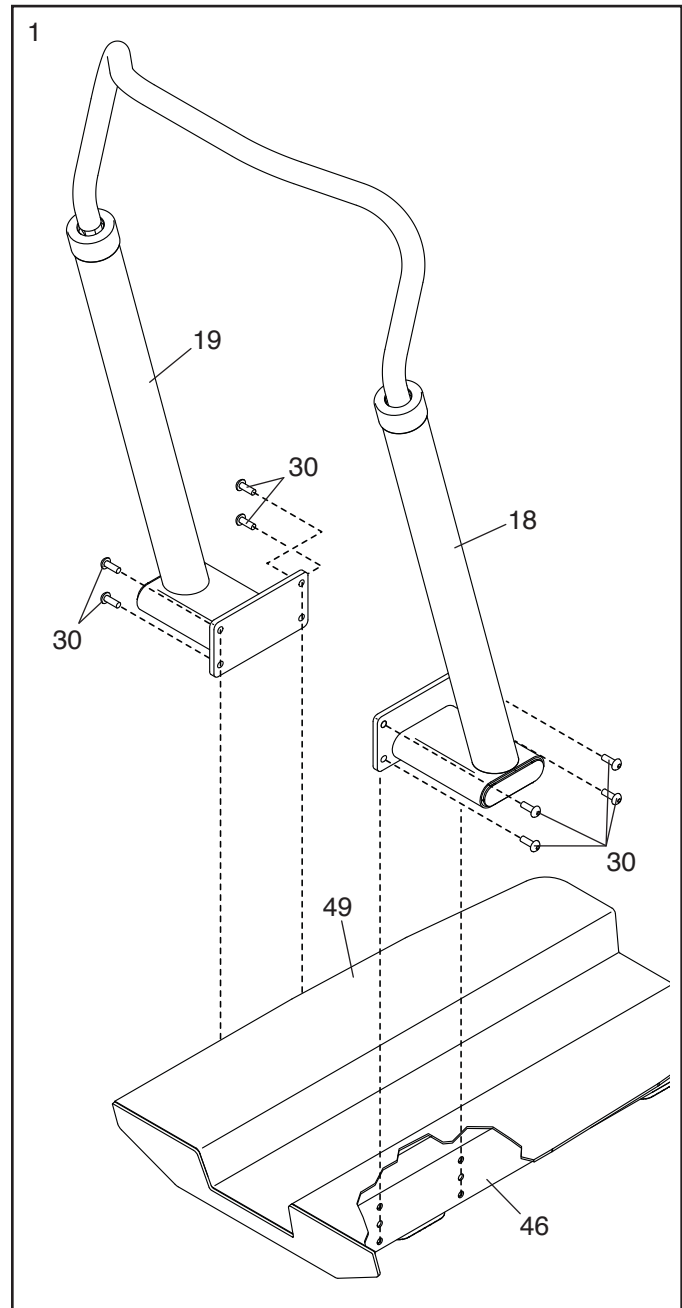


MONTAGE

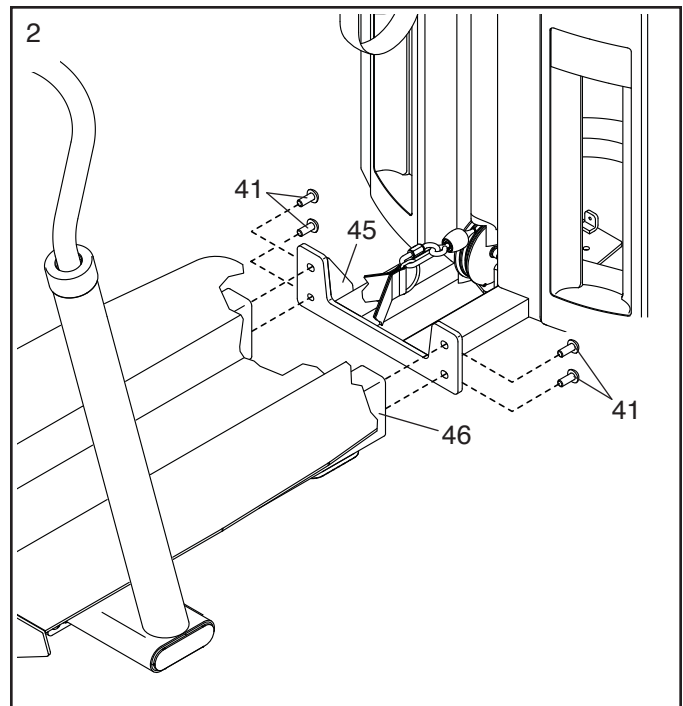
- Wegen des Gewichts und der Größe der Kraftstation, montieren Sie diese an dem Ort, wo sie benutzt wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation herum befindet.
- Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese 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. Legen Sie den rechten und linken Pfosten (18, 19) und das Deck (49) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den rechten und den linken Pfosten (18, 19) an den Deck-Rahmen (46) mit acht M10 x 30mm Schrauben (30). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.**

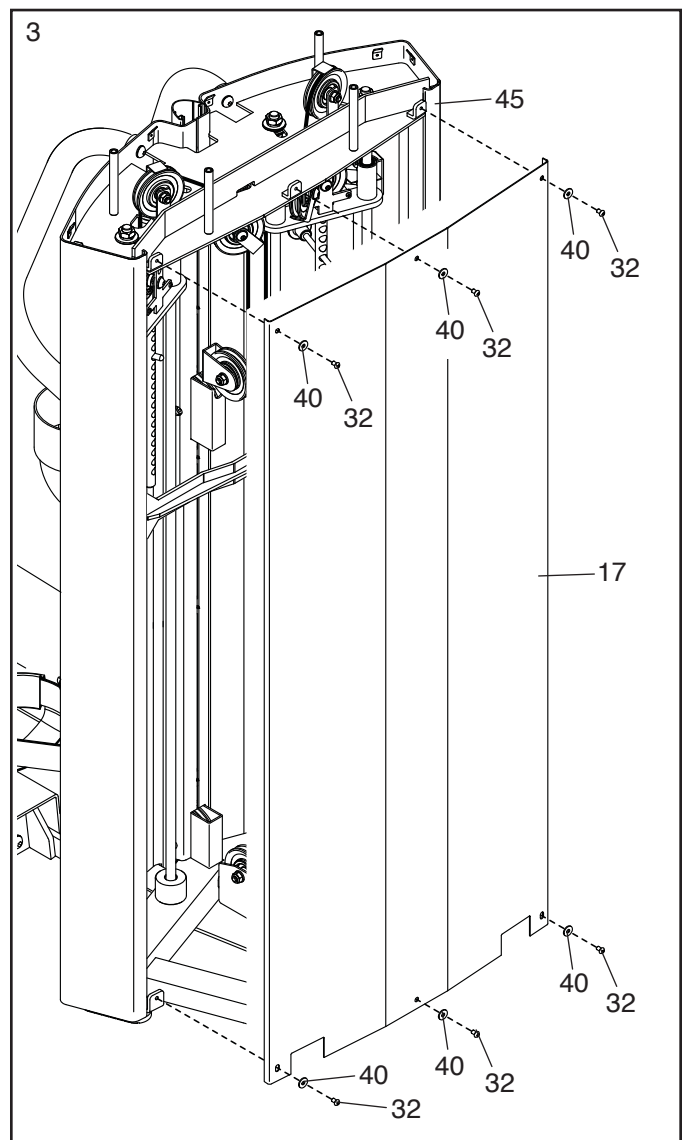


2. Befestigen Sie den Deck-Rahmen (46) an den Turm (45) mit vier M12 x 35mm Schrauben (41).
Drehen Sie alle Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.

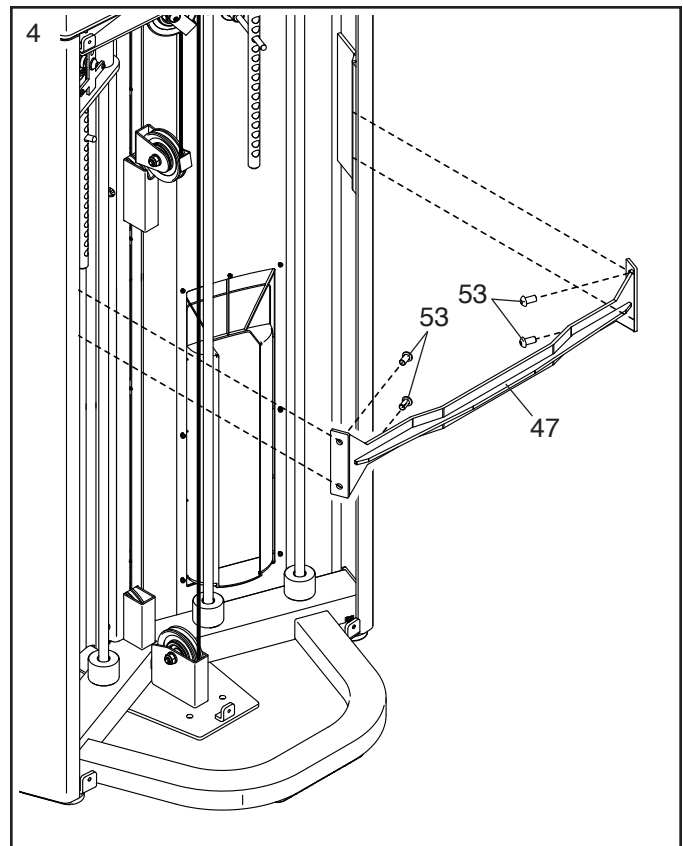


3. **WICHTIG: Während Schritte 3–6, legen Sie die entfernten Teile auf unterschiedliche Haufen. Sie werden diese Teile in späteren Schritten wieder montieren.**

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

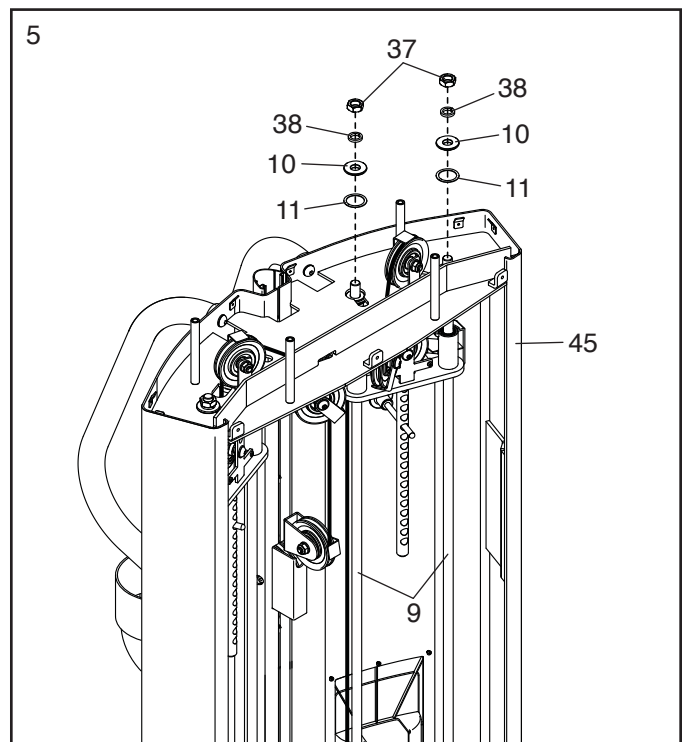


4. Entfernen Sie die vier M10 x 20mm Schrauben (53) und die Turmstütze (47).

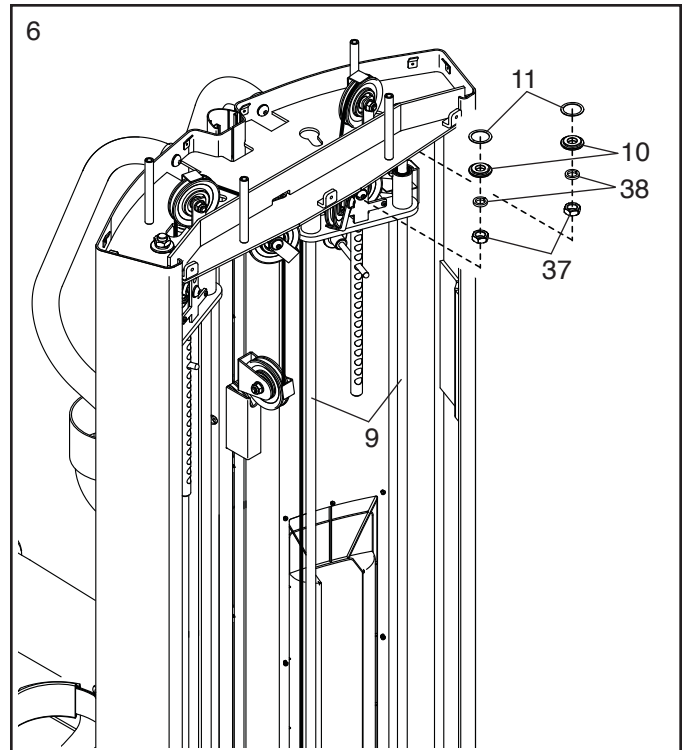


5. Entfernen Sie die zwei M16 Kontermuttern (37), die zwei M16 Federringe (38), die zwei Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10) und die zwei Plastik-Unterlegscheiben (11) von den oberen Enden der zwei Gewichtsgleitstangen (9) auf einer Seite des Turms (45).

Anmerkung: Nachdem Sie diese Teile entfernen, schieben sich die Gewichtsgleitstangen (9) ein paar Zentimeter nach unten in den Turm (45).



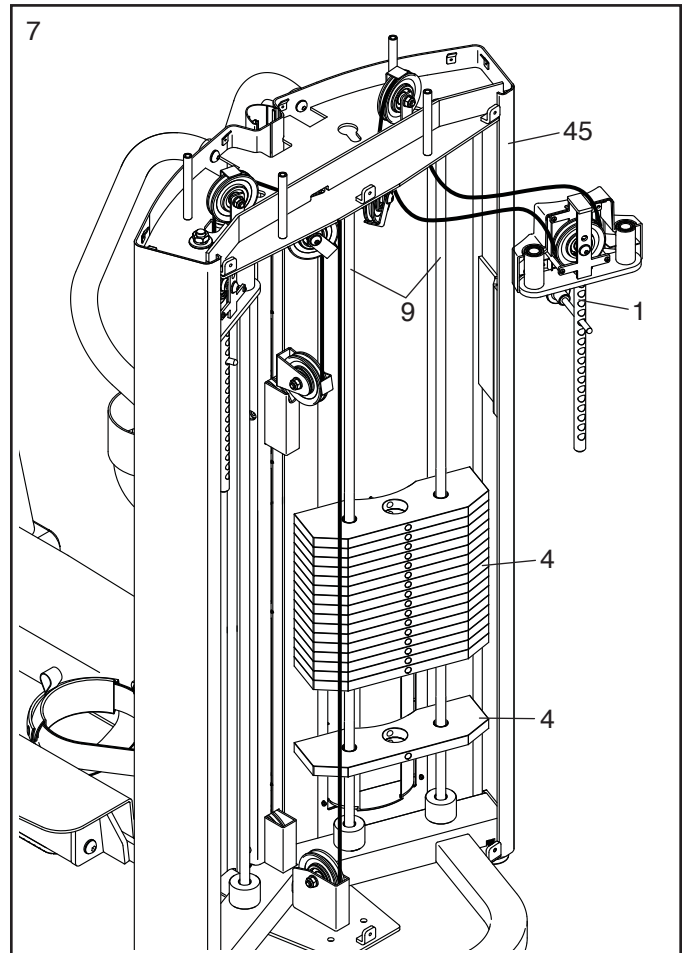
6. Ziehen Sie die oberen Enden der zwei Gewichtsgleitstangen (9) gegen sich. Entfernen Sie die restlichen Plastik-Unterlegscheiben (11), Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter (10), M16 Federringe (38) und M16 Kontermuttern (37) von den Gewichtsgleitstangen.



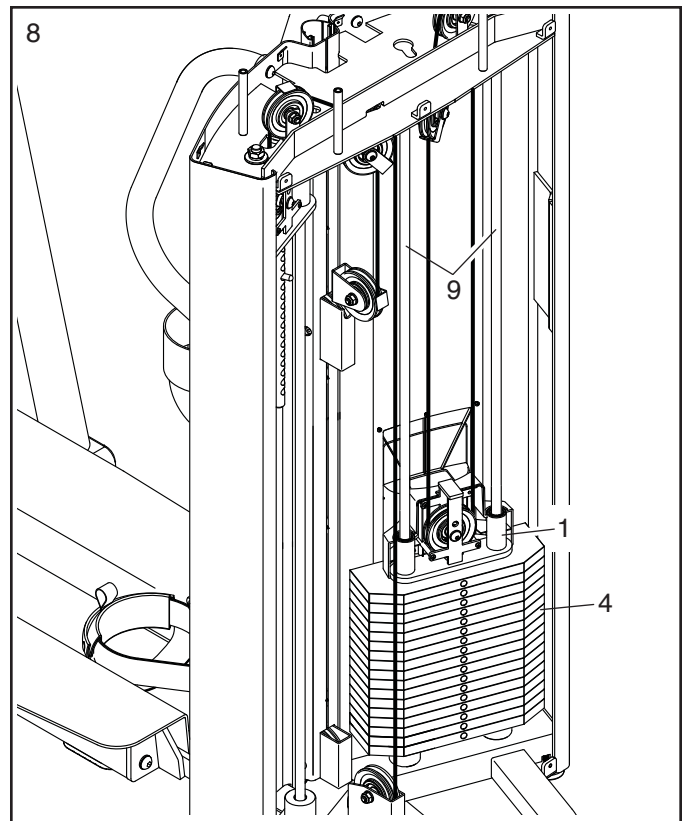
7. Halten Sie die Gewichtshalterung (1) und schneiden Sie die Plastikbindung (nicht abgebildet) durch, die die Gewichtshalterung an dem Turm (45) hält. Dann schieben Sie die Gewichtshalterung nach oben von den Gewichtsgleitstangen (9) ab.

Als nächstes sehen Sie sich die Aufkleber auf einem der Stöße von Gewichten (4) an und suchen Sie nach dem Aufkleber mit der **größten** Zahl. Legen Sie dieses Gewicht wie rechts abgebildet aus, und schieben Sie dieses auf den 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 die Gewichte sich in der richtigen Reihenfolge befinden.



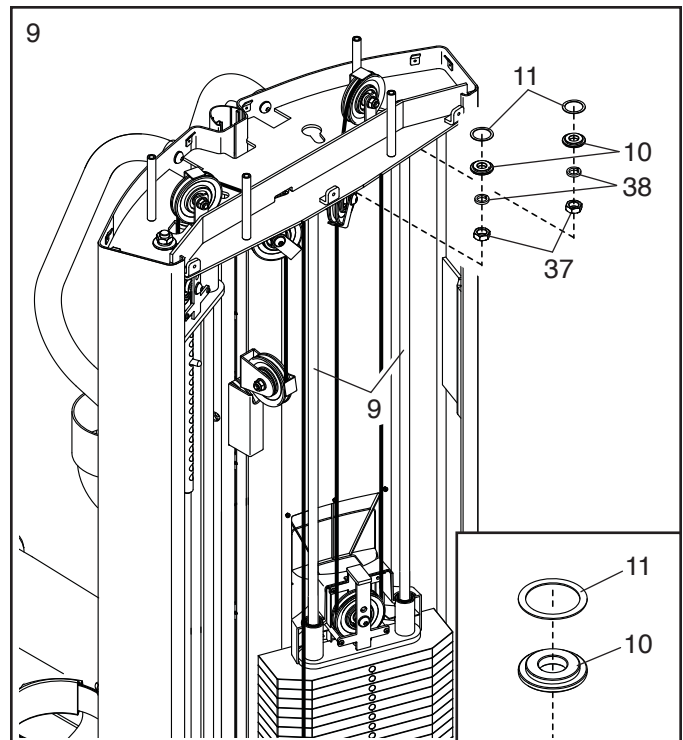
8. Schieben Sie die Gewichtshalterung (1) auf die Gewichtsgleitstangen (9) auf, und rasten Sie die Gewichtshalterung an den Stoß von Gewichten (4).



9. Anmerkung: Dieser Schritt benötigt die Teile die Sie in Schritt 6 entfernt haben.

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

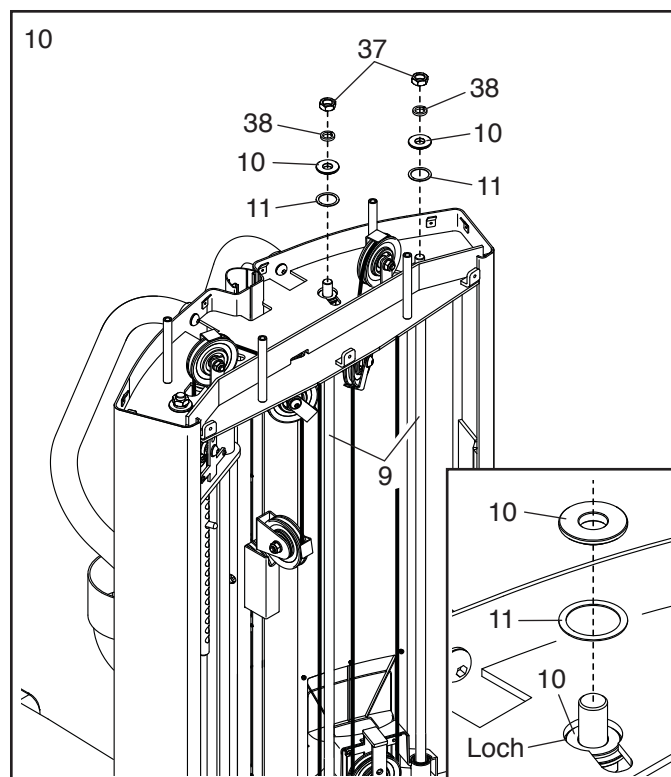
Als nächstes schieben Sie die zwei M16 Feder-
ringe (38), die zwei Gewichtsgleitstangen-
Abstandhalter (10) und die zwei Plastik-Unterleg-
scheiben (11) auf den Gewichtsgleitstangen (9)
auf. **Sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleit-
stangen-Abstandhalter wie in der Abbildung
ausgelegt sind.**



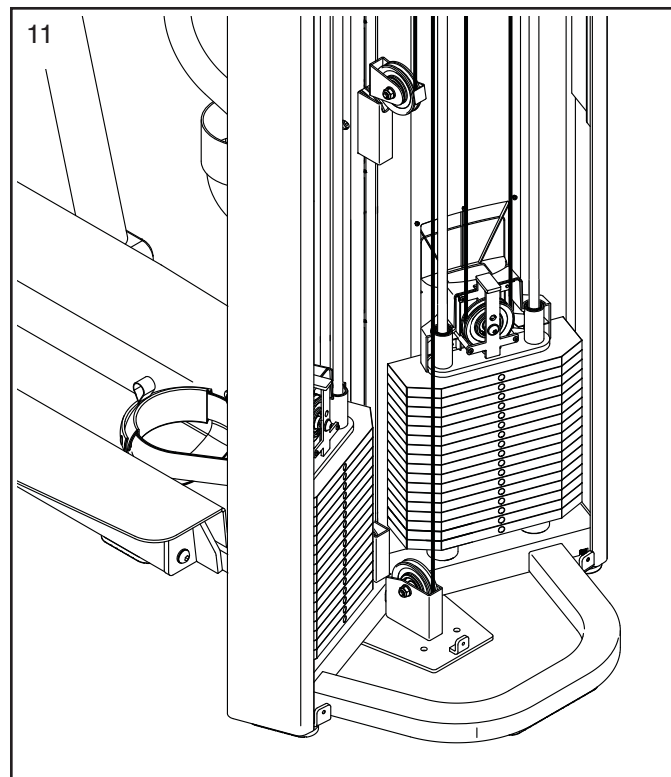
10. Anmerkung: Dieser Schritt benötigt die Teile die Sie in Schritt 5 entfernt haben.

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 den Gewichtsgleitstangen auf. **Sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter so wie in der Abbildung ausgelegt sind. Zusätzlich, sorgen Sie dafür, dass die Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter in den angedeuteten runden Löchern eingedrückt sind.**

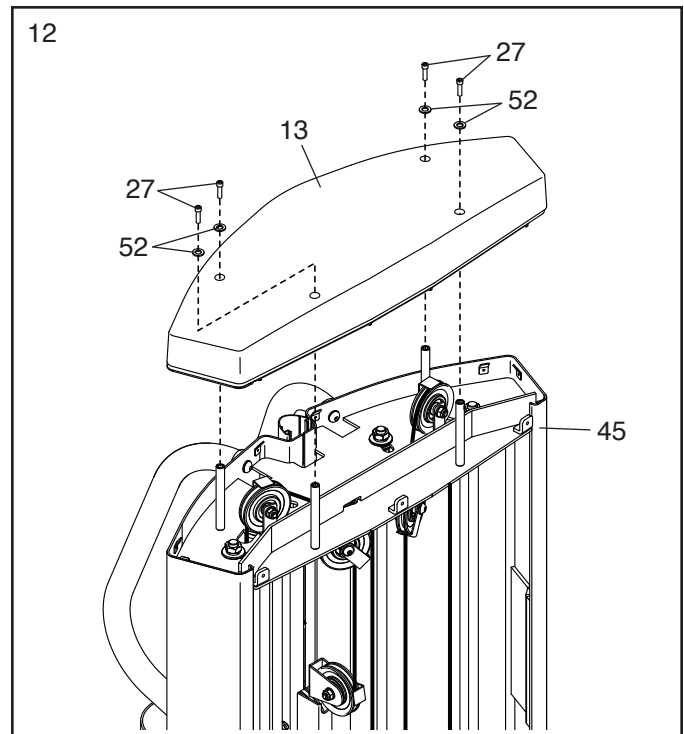
Dann ziehen Sie die zwei M16 Kontermuttern (37) auf den Gewichtsgleitstangen (9) fest.



11. Wiederholen Sie Schritte 5–10 auf der anderen Seite der Kraftstation.

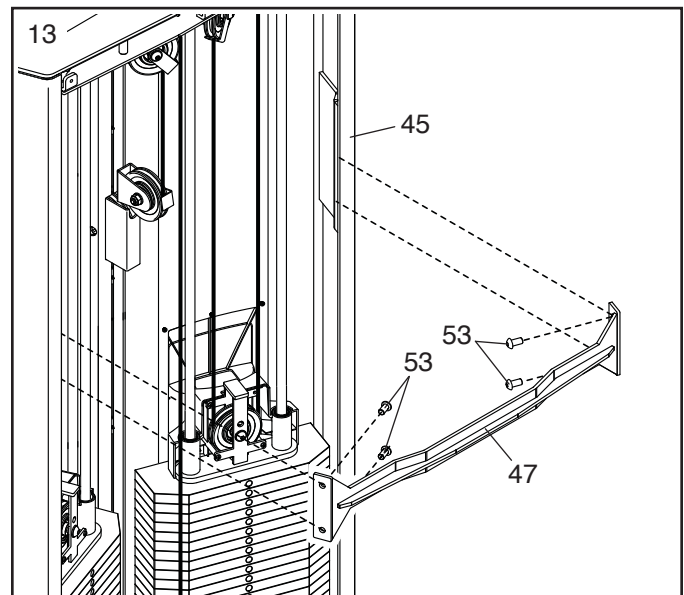


12. Befestigen Sie die Kappe (13) an den Turm (45) mit den vier M6 x 16mm Schrauben (27) und den vier M6 Unterlegscheiben (52). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.**



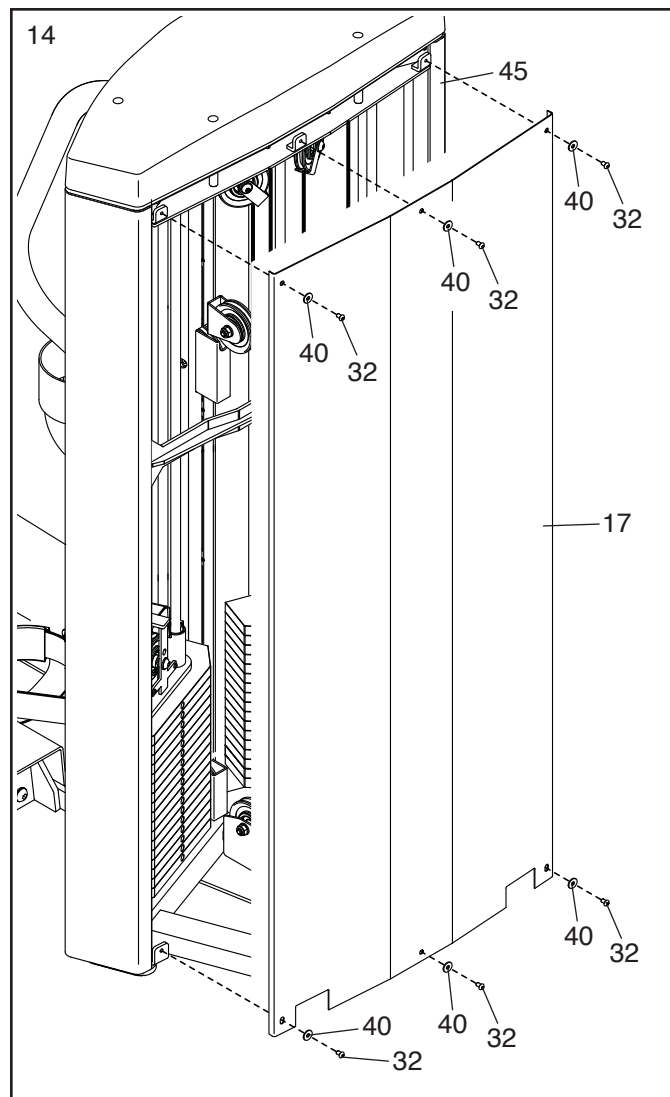
13. Anmerkung: Dieser Schritt benötigt die Teile die Sie in Schritt 4 entfernt haben.

Befestigen Sie die Turmstütze (47) an den Turm (45) mit den vier M10 x 20mm Schrauben (53). **Drehen Sie alle Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.**



14. Anmerkung: Dieser Schritt benötigt die Teile die Sie in Schritt 3 entfernt haben.

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

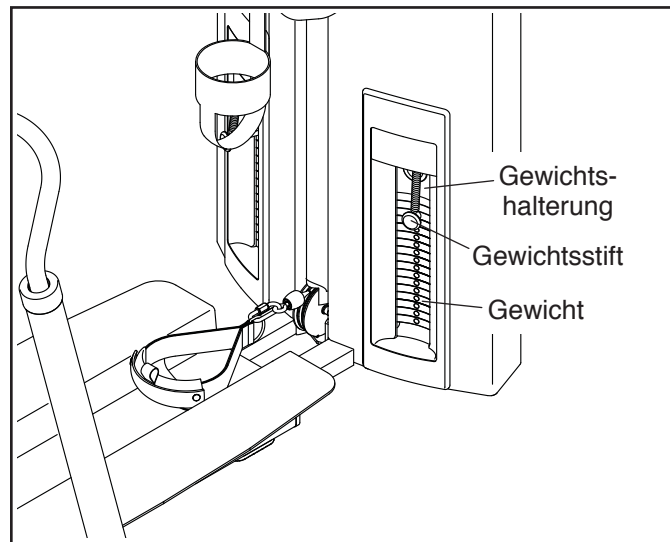
EINSTELLUNG

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 die Widerstandseinstellung eines jeden Gewichtsstoß zu ändern, stecken Sie den Gewichtsstift durch das gewünschte Gewicht oder in die Gewichtshalterung hinein. **Der Gewichtsstift muss bis zum Anschlag eingeschoben werden.**

WICHTIG: Stecken Sie immer die Gewichtsstifte hinein. Man soll die Kraftstation niemals ohne Gewichtsstifte verwenden.



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 warmem 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 diese sorgfältig ab.

Schwierige Flecken

Besprühen Sie den Fleck mit einem milden Haushaltsreiniger, wie zum Beispiel FORMULA 409® Reiniger, SIMPLE GREEN®, oder einem ähnlichen Produkt. Reiben Sie die befleckte Stelle sanft, und lassen Sie das Reinigungsmittel für ein paar Minuten einwirken.

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

Falls notwendig, wiederholen Sie diese Schritte mithilfe 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 diese sorgfältig ab.

VORSICHT: Folgen Sie den Anweisungen und den Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers von jedem Reinigungsmittel, das 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 unbemerkbaren Stelle, um sicherzustellen, dass kein Schaden am Material entsteht. Benutzen Sie keine groben Reinigungsmittel, starken 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

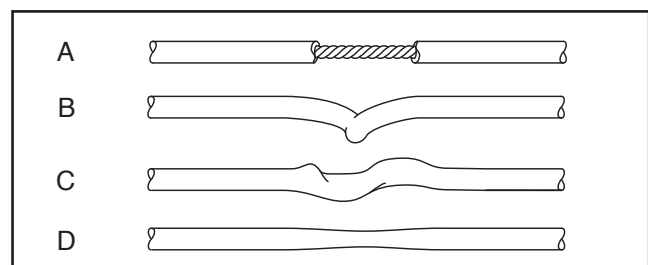
Beschlagteile

Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, und Schrauben, und ziehen Sie diese fest, falls notwendig. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. **WICHTIG:** Alle Polster haben dichte Sperrholz-Stützen mit Einschlagmuttern die dazu benutzt werden, um die Polster an der 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 ein Polster halten, festziehen, drehen Sie diese nur bis sie festsitzen und das Polster sich nicht bewegen kann oder nicht zu locker ist. Wenn Sie diese zu fest anziehen, könnten die Einschlagmuttern von dem Sperrholz abgelöst werden, und es unmöglich machen, das Polster in Zukunft zu entfernen. Anmerkung: Ihre Kraftstation hat möglicherweise keine Polster.

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, hindeuten:

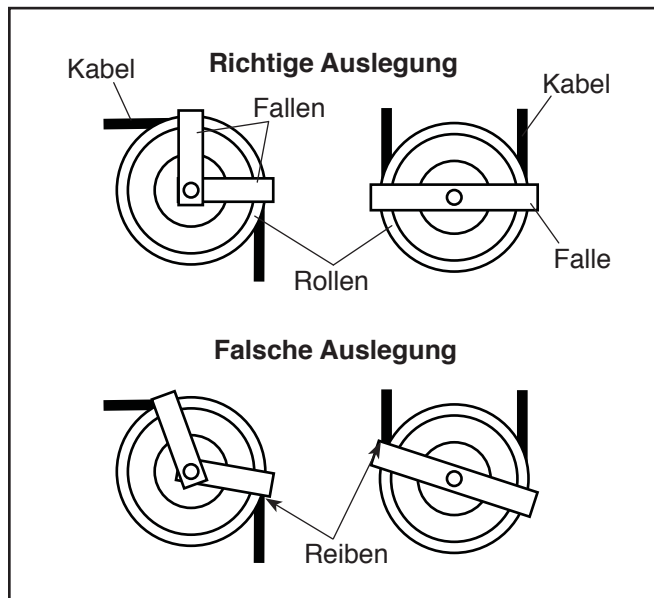
- A. eine gerissene oder geteilte Hülse, von dem das Kabel heraushängt
- B. ein geknicktes oder stark verbogenes Kabel
- C. eine verdrehte oder zusammengerollte Hülse
- D. eine ausgedehnte Hülse



Dann befestigen Sie wieder die Zugangs-Abdeckung.

Kabelfallen

Um die Kabelfallen zu überprüfen, entfernen Sie zuerst die Schrauben und die Kappe vom oberen Teil 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 halten. Falls eine Kabelfalle nicht richtig abgeglichen ist, lockern Sie die Kontermutter ein wenig, stellen Sie die Kabelfalle wenn notwendig richtig ein, und dann ziehen Sie die Kontermutter wieder fest. Dann befestigen Sie die Zugangs-Abdeckung und die Kappe wieder.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

Überprüfen Sie die Griffe und ersetzen Sie diese falls notwendig. Anmerkung: Ihre Kraftstation hat vielleicht keine Griffe.

Gewichtsgleitstangen-Schmierung

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

KABEL-EINSTELLUNG

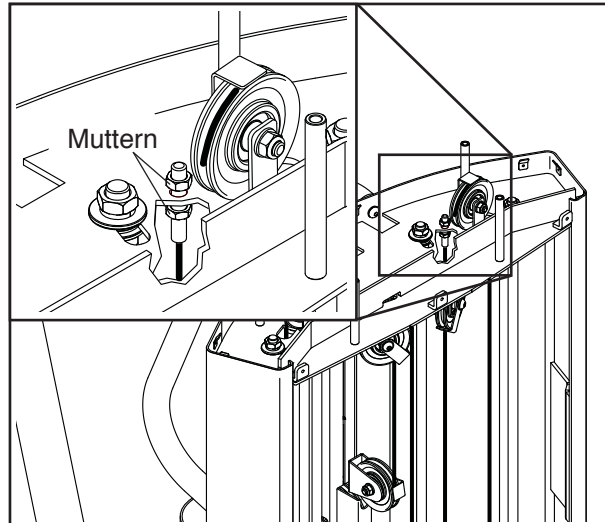
Sodass die Kraftstation richtig funktionieren kann, müssen die Kabel richtig gespannt sein. Um die Spannung jedes Kabels zu überprüfen, heben Sie langsam jede Gewichtsgleitstange und lassen Sie diese vorsichtig wieder herunter, indem Sie eine Wiederholung durchführen.

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

Falls es nicht genügend Spannung am Kabel gibt, stellen Sie die Kabel wie unten beschrieben ein.

Ein Kabel Festziehen

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. Finden Sie die Stelle wo das Kabel an die Metallplatte am oberen Teil des Turms befestigt ist. Beachten Sie, dass es eine Mutter auf der Metallplatte und eine Mutter unter der Metallplatte gibt.



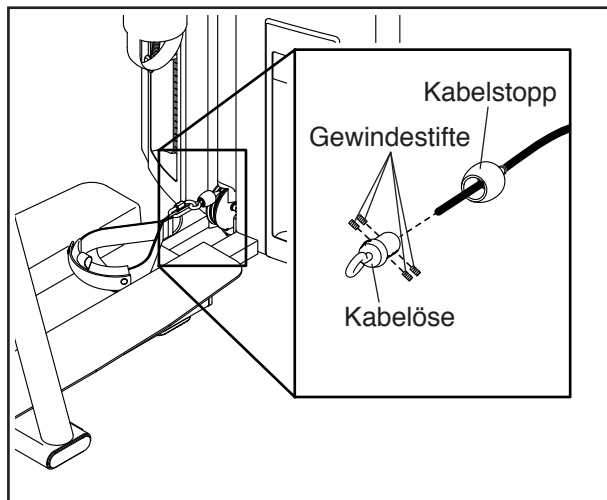
3. Lockern Sie die untere Mutter. Als nächstes ziehen Sie die obere Mutter fest, bis das Kabel richtig festgezogen ist. Dann ziehen Sie die untere Mutter gegen die Metallplatte fest.
4. Befestigen Sie die Zugangs-Abdeckung und die Kappe wieder.

Ein Kabel Verkürzen

Anmerkung: Für das Einstellen benötigt man einen 1/8" Innensechskantschlüssel, Kabelschneider, einen Drehmomentschlüssel und einen Teppichmesser.

Wichtig: Führen Sie diese Einstellung nur dann durch, wenn Sie ein Kabel wie auf Seite 16 beschrieben eingestellt haben, und wenn es noch einen Durchhang im Kabel gibt. Für diese Einstellung muss man das Kabel verkürzen.

1. Um einen Durchhang im Kabel zu verursachen, entfernen Sie den Gewichtsstift, ziehen Sie den Griff ein paar Zentimeter nach außen, und dann fügen Sie den Gewichtsstift in das dritte Gewicht und in das Loch am unteren Ende der Gewichtshalterung ein.
2. Schieben Sie den Kabelstopp von der Kabelöse herunter und schieben Sie den Kabelstopp nach unten auf das Kabel, wie abgebildet.



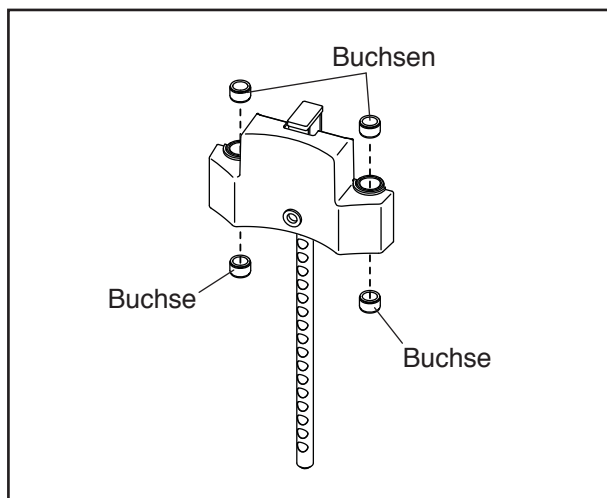
3. Lockern Sie die vier Gewindestifte im Kabelklipp und ziehen Sie das Ende des Kabels heraus.
Anmerkung: Zur Klarheit zeigt die Abbildung die Gewindestifte entfernt, aber es ist nicht notwendig diese zu entfernen.
4. Mithilfe von Kabelschneidern, schneiden Sie einen Zentimeter vom Ende des Kabels ab. **WICHTIG: Andere Werkzeuge könnten die Kabelstränge flachdrücken oder knicken, sodass es für Sie schwieriger ist das Kabel in den Kabelklipp wieder einzuführen.**
5. Schneiden Sie einen Zentimeter von der schwarzen Hülse vom Ende des Kabels ab.
6. Fügen Sie das Kabel und die Hülse in den Kabelklipp ein, sodass das nackte Kabel sich im Loch befindet.
7. Ziehen Sie die vier Gewindestifte wieder fest, bis sie das Kabel berühren. Dann ziehen Sie jeden Gewindestift abwechselnd 1/4 Umdrehung bis alle auf 9,6 Newton-Meters eingestellt sind.
8. Schieben Sie den Kabelstopp auf die Kabelöse auf, entfernen Sie den Gewichtsstift und lassen Sie den Griff hinunter.
9. Überprüfen Sie, ob das Kabel die richtige Spannung hat, so wie es in KABEL-EINSTELLUNG auf Seite 16 beschrieben wird.

WARTUNG DES GEWICHTSSTOSSES

Die Wartung des Gewichtsstoßes beinhaltet den Austausch der Buchsen in den Gewichtsgleitstangen. Um neue Buchsen zu bestellen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Anmerkung: Für den Austausch der Buchsen benötigt man einen Hammer, eine Lochstanze und ein Stück Holz.

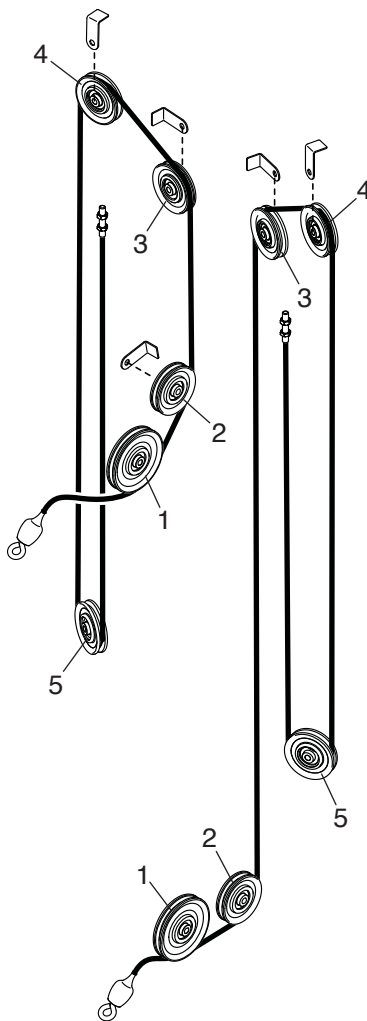
Folgen Sie den unten angeführten Schritten, um jeden Gewichtsstoß zu warten.

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 von den oberen Enden der Gewichtsgleitstangen, und lassen Sie die Gewichtsgleitstangen auf den Boden heruntergleiten.
3. Schieben Sie die Gewichtshalterung nach oben vom oberen Teil der Gewichtsgleitstangen ab. Anmerkung: Ziehen Sie die Gewichtsgleitstangen gegen die Rückseite der Kraftstation um mehr Freiraum zu gewinnen.
4. Mithilfe einer Lochstanze, stoßen Sie die vier alten Buchsen aus der Gewichtshalterung heraus.
5. Halten Sie eine der neuen Buchsen gegen eines der Löcher in 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 ein, indem Sie diese mit einem weichen Tuch mit 10W-40 oder 10W-30 leichtem 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 die Gewichtsgleitstangen am oberen Teil des Turms mit den Muttern und Unterlegscheiben.
9. Führen Sie langsam eine Wiederholung durch, und lassen Sie eine zweite Person sicherstellen, dass das Kabel nicht von der Rolle abgekommen ist oder gegen eine Kabelfalle reibt.
10. Befestigen Sie wieder die Zugangs-Abdeckung und die Kappe.



KABELDIAGRAMM

Das unten angeführte Diagramm zeigt die richtige Leitung der Kabel. Die Nummern zeigen die richtige Leitung jedes Kabels. Benutzen Sie das Diagramm um sicherzustellen, 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. **Achten Sie darauf, dass die Kabelfallen die Kabel nicht berühren oder aufhalten.**



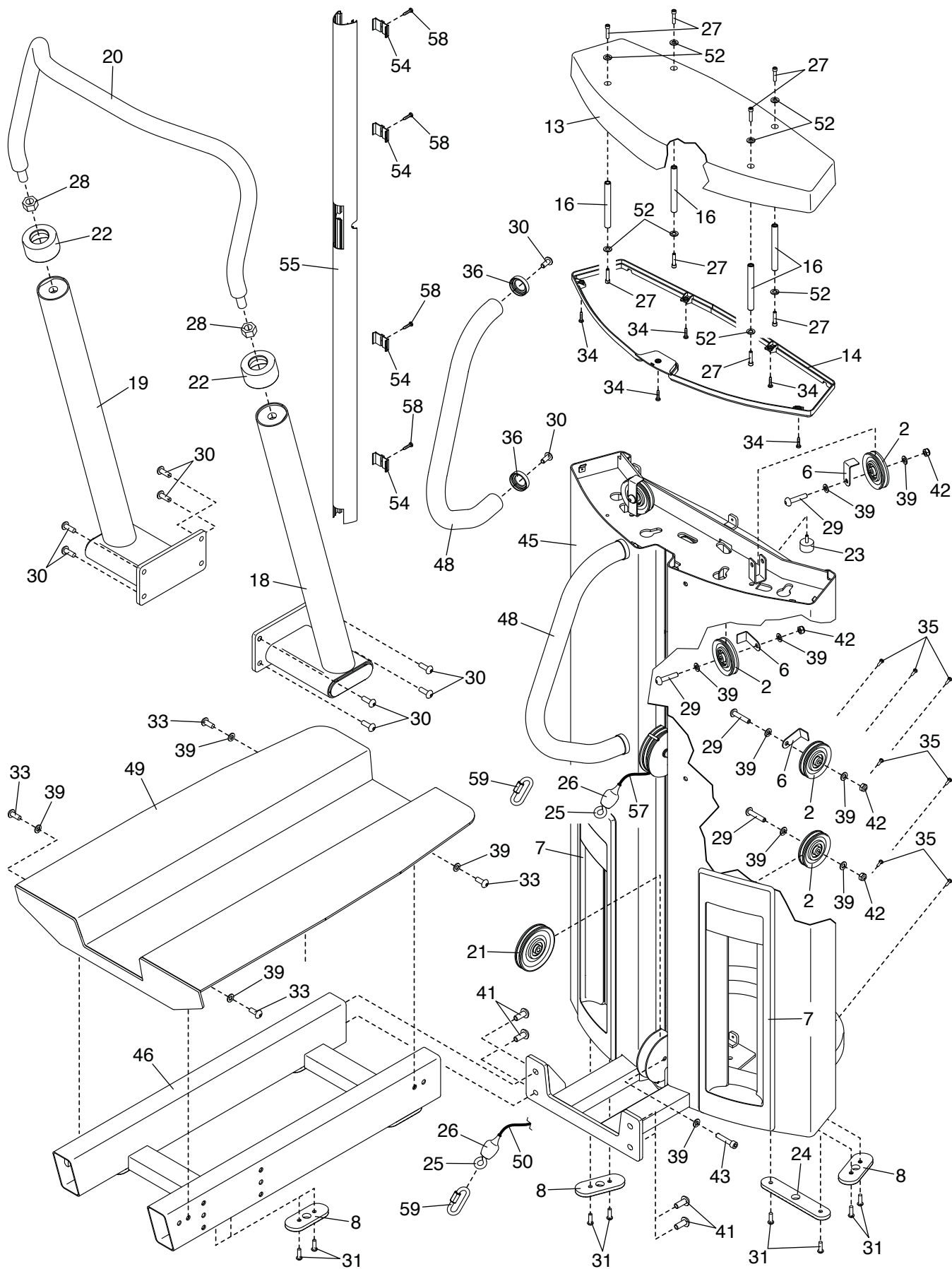
ANMERKUNGEN

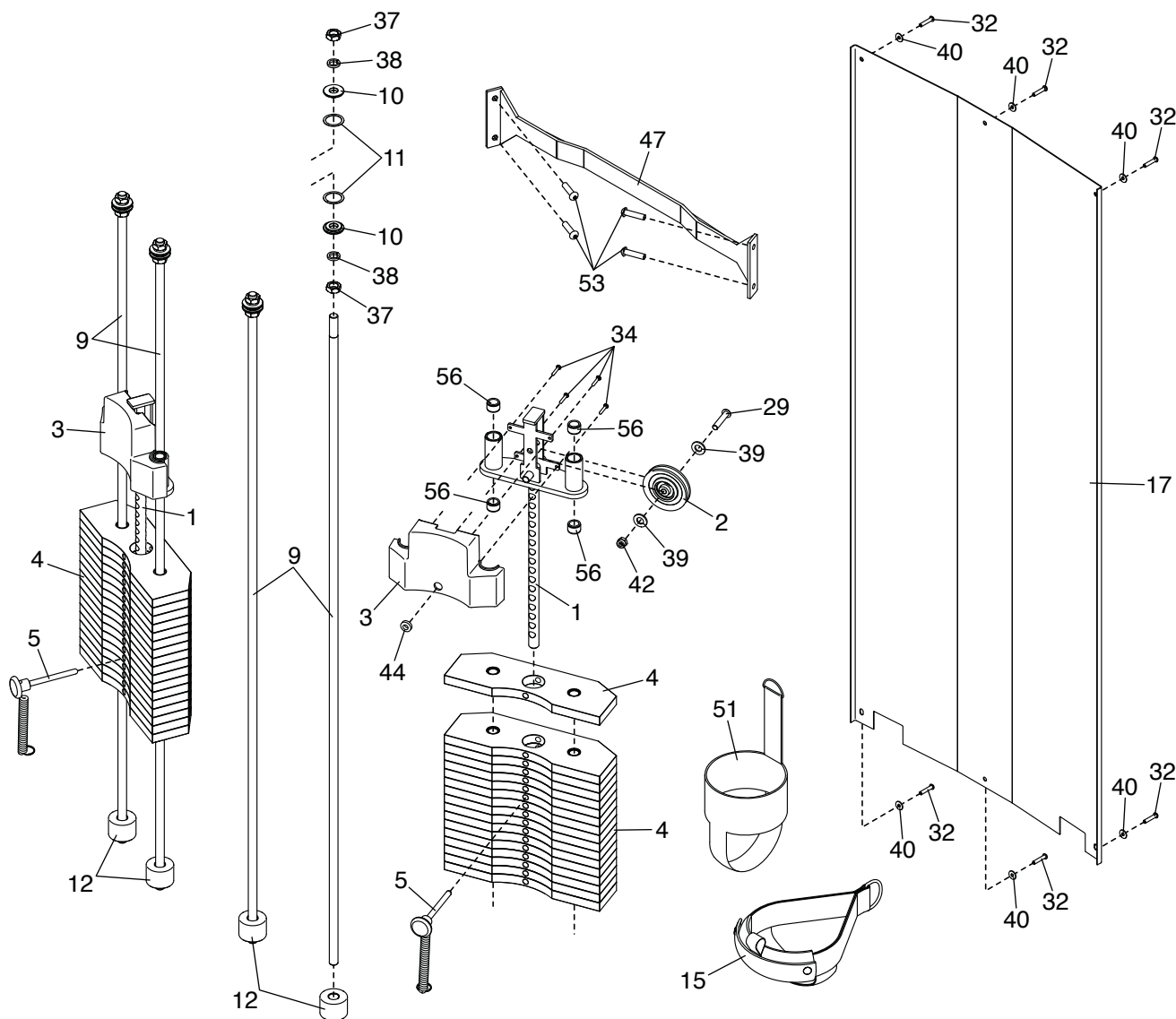
TEILELISTE

Modell-Nr. F503.1 R1115A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Gewichtshalterung	32	6	M6 x 10mm Schraube
2	8	Kleine Aluminium-Rolle	33	4	M10 x 25mm Schraube
3	2	Gewichtshalterung-Abdeckung	34	13	ST4,2 x 13mm Schraube
4	34	Gewicht	35	14	ST3,5 x 10mm Schraube
5	2	Gewichtsstift	36	4	Kleiner Kragen
6	5	Kabelfalle	37	8	M16 Kontermutter
7	2	Gewichtsstoß-Abdeckung	38	8	M16 Federring
8	6	Kleiner Fuß	39	22	M10 Unterlegscheibe
9	4	Gewichtsgleitstange	40	6	Große M6 Unterlegscheibe
10	8	Gewichtsgleitstangen-Abstandhalter	41	4	M12 x 35mm Schraube
11	8	Plastik-Unterlegscheibe	42	8	M10 Kontermutter
12	4	Gewichts-Stoßdämpfer	43	2	M10 x 45mm Innensechskantschraube
13	1	Kappe	44	2	Dichtung
14	1	Kappenumrandung	45	1	Turm
15	1	Oberschenkelmuskel-Riemen	46	1	Deck-Rahmen
16	4	Kappenpfosten	47	1	Turmstütze
17	1	Zugangs-Abdeckung	48	2	Hebel
18	1	Rechter Pfosten	49	1	Deck
19	1	Linker Pfosten	50	1	Langes Kabel
20	1	Haltestange	51	1	Quadrizeps-Riemen
21	2	Große Aluminium-Rolle	52	8	M6 Unterlegscheibe
22	2	Großer Kragen	53	4	M10 x 20mm Schraube
23	2	Gewichtshalterung-Stoßdämpfer	54	4	Umrandungsklipp
24	1	Großer Fuß	55	1	Turmumrandung
25	2	Kabelöse	56	8	Gewichtshalterungsbuchse
26	2	Kabelstopp	57	1	Kurzes Kabel
27	8	M6 x 16mm Schraube	58	4	ST4,2 x 40mm Schraube
28	2	M20 Mutter	59	2	Quick-Link
29	8	M10 x 50mm Bolzen	*	—	Bedienungsanleitung
30	12	M10 x 30mm Schraube			
31	14	M8 x 20mm 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.





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. 6:00–15:00 Uhr USA Mountain Time

Email: 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 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 Produkts 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 unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
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 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 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.