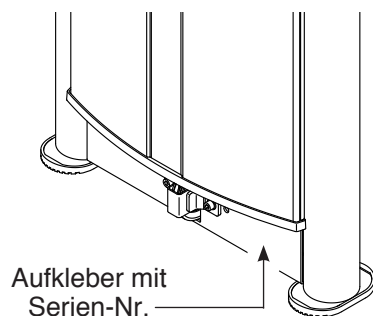


FREEMOTION® LAT/HIGH ROW

Modell-Nr. F802.1

Serien-Nr. _____

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



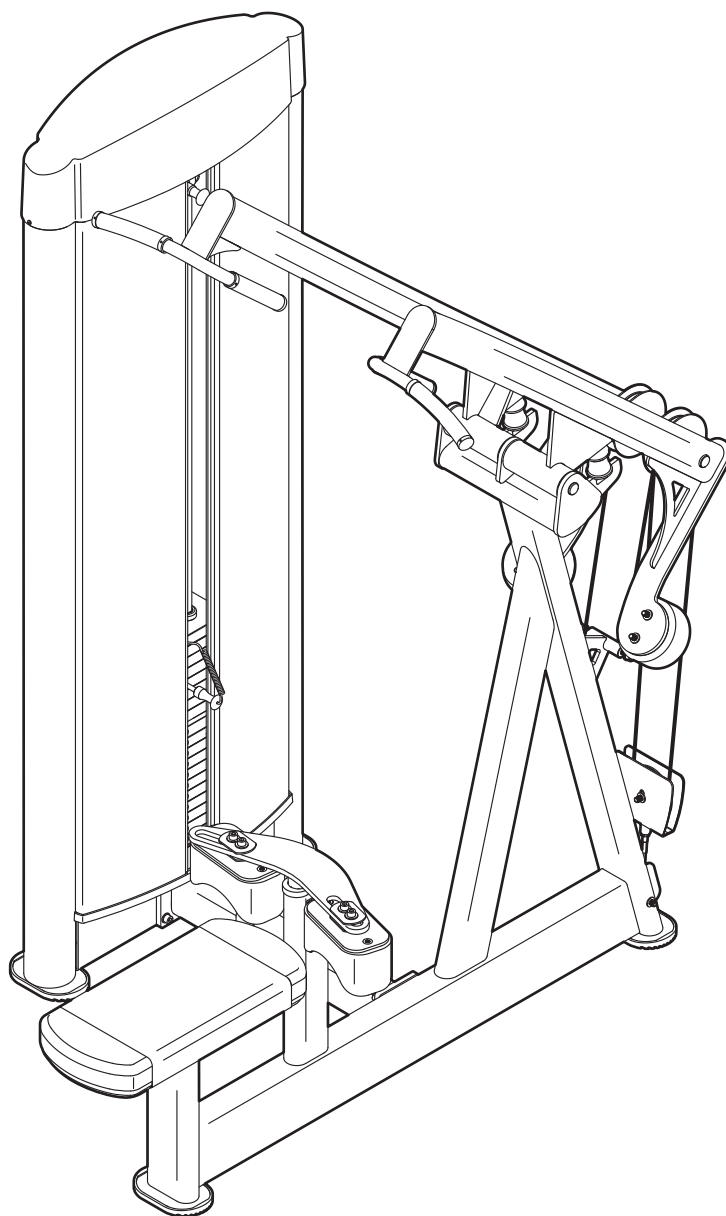
FRAGEN?

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN3

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN4

BEVOR SIE ANFANGEN.5

Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE6

MONTAGE.7

EINSTELLUNG18

WARTUNG UND FEHLERSUCHE19

KABELDiagramm21

TEILELISTE.25

DETAILZEICHNUNG.26

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN 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. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre alt oder mit gesundheitlichen Probleme von großer Bedeutung.
2. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicher zustellen dass sich genug Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf eine ebene Fläche. Bedecken Sie den Fußboden unter der Kraftstation um den Fußboden zu schützen.
5. Verankern Sie die Kraftstation am Boden mit Hilfe eines Verankerungsriemen, soweit erforderlich, oder dort wo es möglich ist, um die maximale Stabilität zu gewährleisten.
6. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben, und darüber informiert sind, wie man die Kraftstation richtig benutzt.
7. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, Verletzungen oder Unregelmäßigkeiten der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 dt. Pfund) zugelassen.
10. Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.
11. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen oder stützen Sie sich nicht mit Ihren Händen an der Kraftstation ab, während diese in Gebrauch ist.
12. Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig in einer der Gewichtsplatten eingeführt ist.
13. Überprüfen Sie die Kabel, Kabelverbindungen und Rollen vor jeder Benutzung der Kraftstation. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
14. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Falls das Kabel stecken bleibt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf und sorgen Sie dafür, dass das Kabel auf den Rollen aufliegt und nichts störend auf das Kabel oder auf die Rollen einwirkt.
15. 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 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 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.

⚠️ WARNUNG

- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.
- Untersuchen 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 Gewichtsstift in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabel, 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 erfahrenen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG



Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtplatte eingefügt sein.

Halten Sie sich von bewegenden Teilen fern. Das Nichtbeachten dieser Vorschrift könnte zu Verletzungen führen.

⚠️ WARNUNG



DIE RÜCKPLATTE MUSS MONTIERT SEIN, BEVOR MAN DAS GERÄT IN BETRIEB NIMMT.

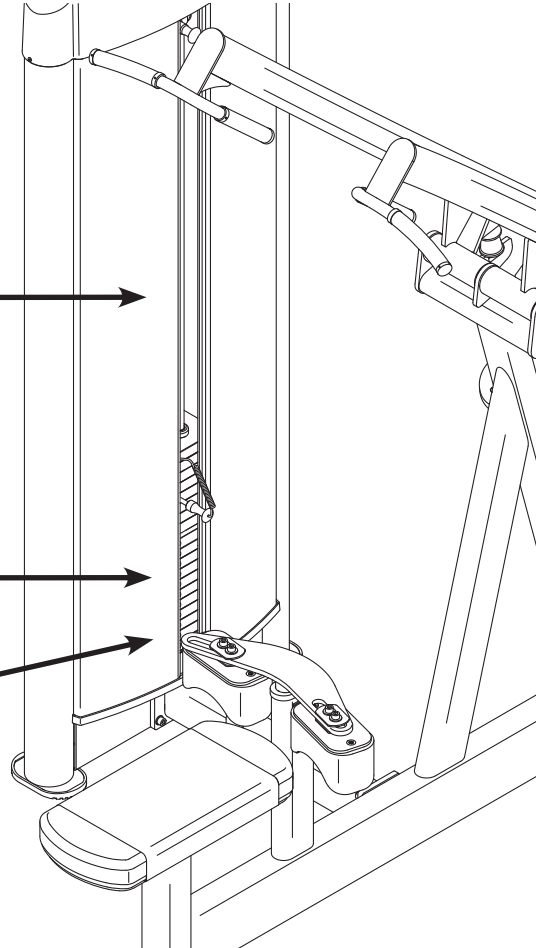
INSPIZIEREN SIE WÖCHENTLICH ALLE KABEL, RIEMEN, BEWEGLICHEN TEILE UND VERSCHLÜSSE. KONSULTIEREN SIE DIE WARTUNGSBESCHREIBUNG.

HÄNDE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERNHALTEN! NICHTBEFOLGEN DIESER WARNUNG KANN PERSONENSCHÄDEN VON SICH TRAGEN.

⚠️ VORSICHT



Der Gewichtsröhrenstift muss vollständig in die Gewichtplatte eingefügt sein.



BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns dafür, dass Sie sich für die FREEMOTION® LAT/HIGH ROW (latissimus-/ruderturm) Kraftstation entschieden haben. Mit uneingeschränkter Bewegung können Sie die Muskelgruppen Ihres Körpers so bearbeiten, wie Sie es auf natürlicher Weise tun, um effektiver und angenehmer trainieren zu können.

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

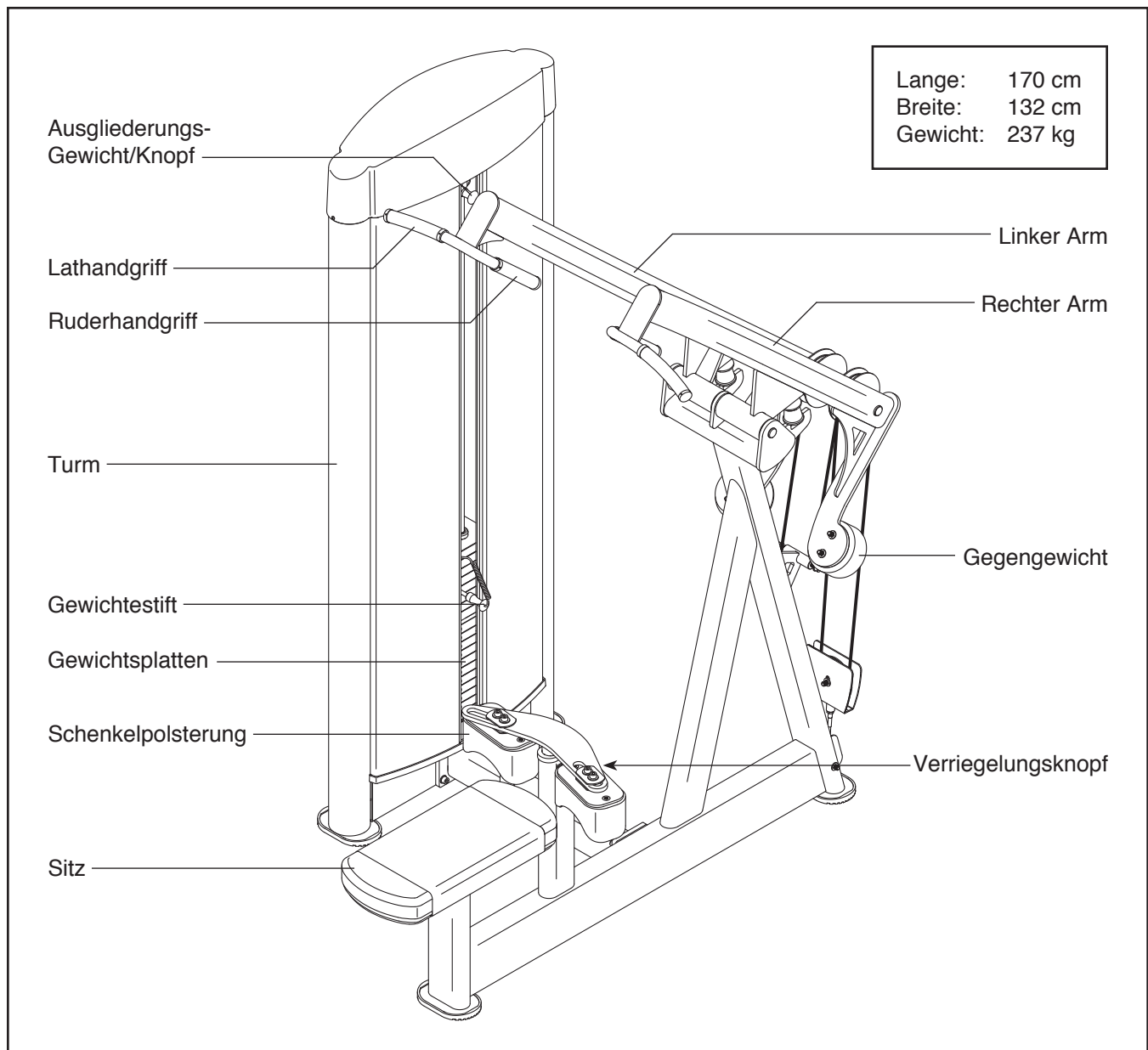
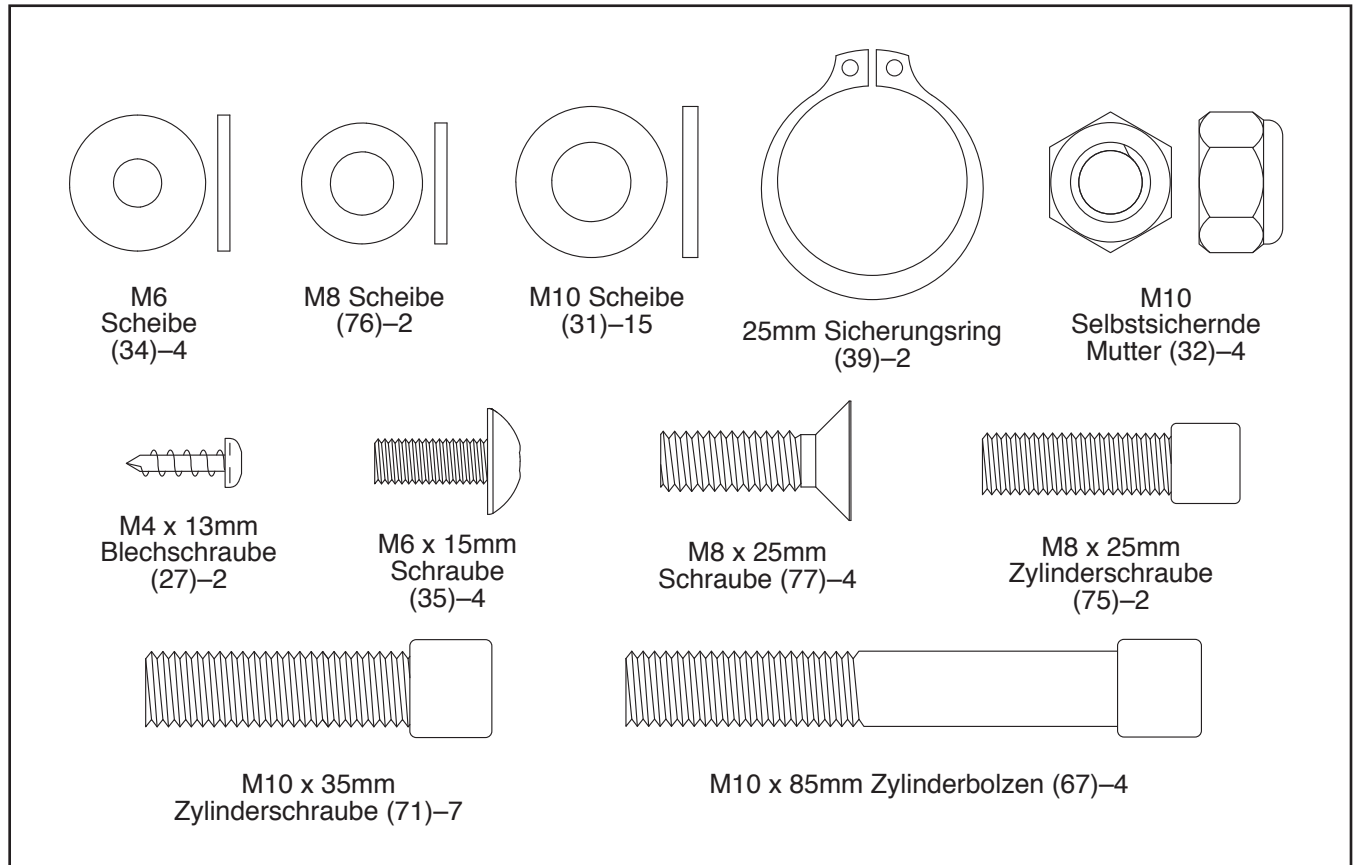


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 Nummer nach den Klammern ist die Anzahl die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde. Um ein Beschädigen der Teile zu verhindern, verwenden Sie keine elektrischen Werkzeuge.**



MONTAGE

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Größe, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort wo dieser gebraucht wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um das Gerät befindet, sodass Sie um die Kraftstation herumgehen können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Wenn Sie Hilfe beim Identifizieren der kleinen Teile benötigen, siehe Seite 6.

- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

Ein verstellbarer Schraubenschlüssel 

Einen Kreuzschlitzschraubendreher 

Ein Satz metrischer Innensechskantschlüssel 

Sprengringzange 

Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31, und 32) von dem Verbindungsrahmen (38).

Finden Sie den langen Kabel (40) und den kurzen Kabel (nicht abgebildet). **Richten Sie den langen Kabel wie abgebildet aus** und fügen Sie es durch den Verbindungsrahmen (38) durch.

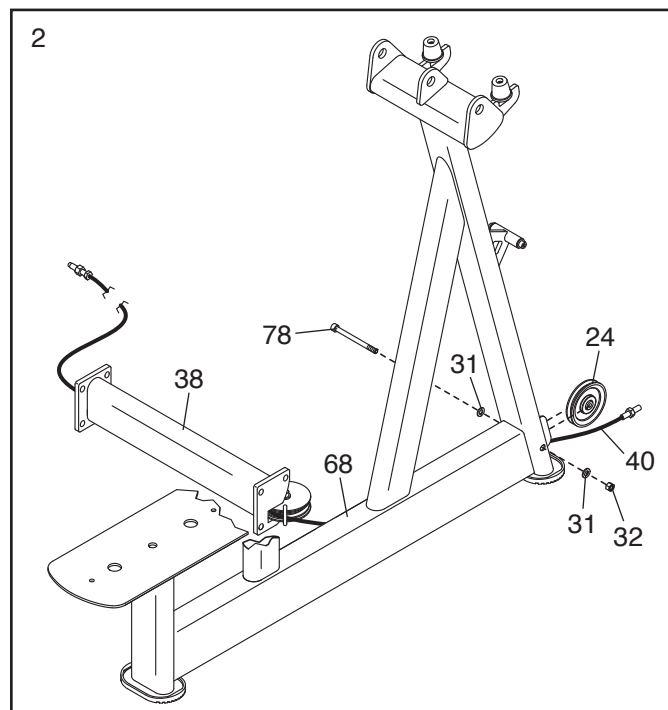
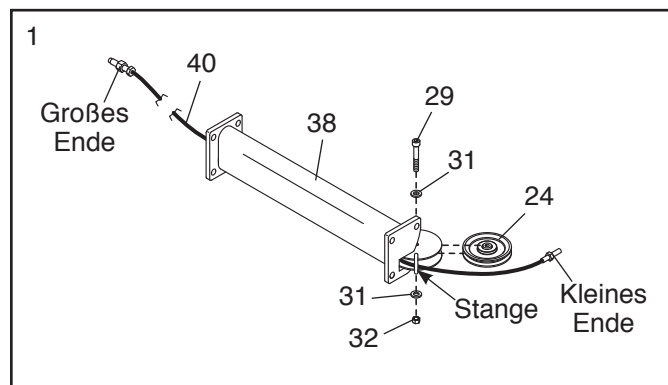
Bringen Sie die große Rolle (24) mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Scheiben (31) und der M10 selbstsichernde Mutter (32) an den Verbindungsrahmen (38) wieder an. **Vergewissern Sie sich, dass das lange Kabel (40) zwischen der großen Rolle und der angezeigten Stange ist.**

2. Entfernen Sie die M10 selbstsichernde Mutter (32), die zwei M10 Scheiben (31), den M10 x 135mm Zylinderbolzen (78), und die große Rolle (24) vom Hauptrahmen (68).

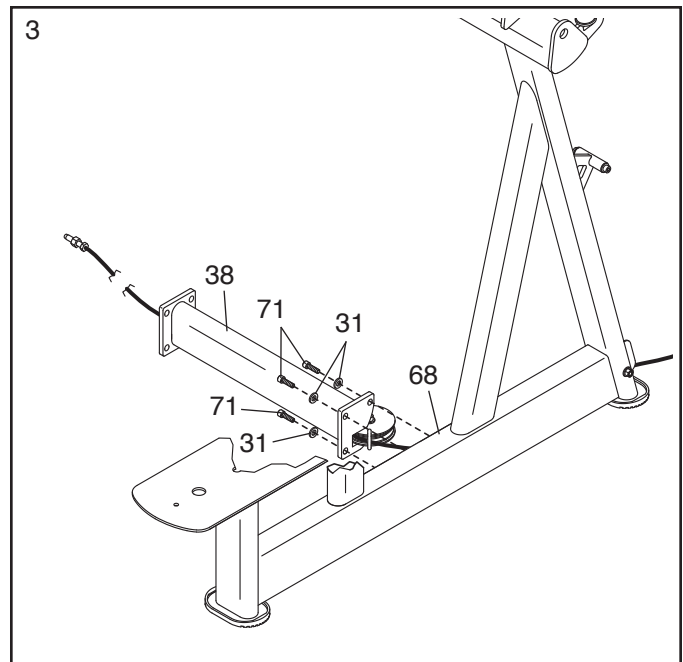
Richten Sie den Verbindungsrahmen (38) wie abgebildet aus und setzen Sie es an die angezeigte Seite des Hauptrahmens (68).

Führen Sie das lange Kabel (40) durch den Hauptrahmen (68) wie abgebildet.

Bringen Sie die große Rolle (24) mit dem M10 x 135mm Zylinderbolzen (78), die zwei M10 Scheiben (31) und die M10 selbstsichernde Mutter (32) an den Hauptrahmen (68) an. **Vergewissern Sie sich, dass das lange Kabel (40) unter der großen Rolle.**



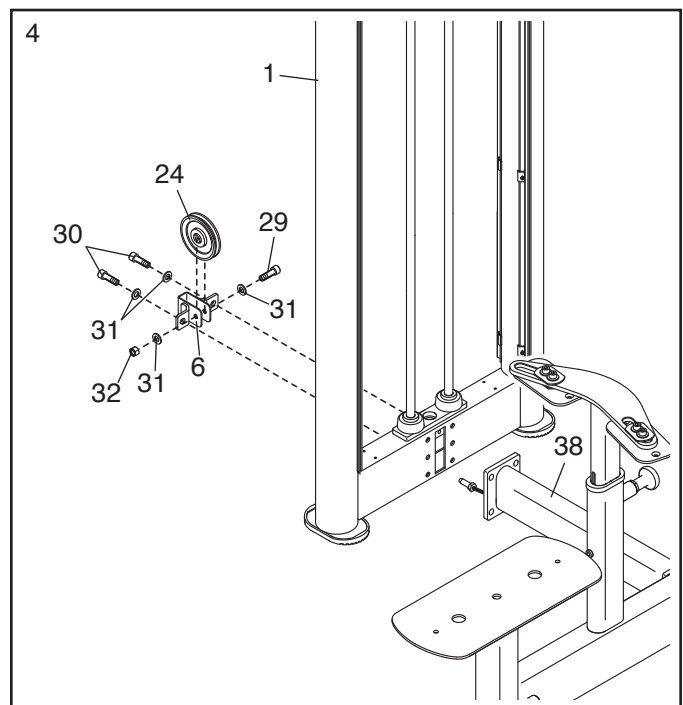
3. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) an den Hauptrahmen (68) mit drei M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und drei M10 Scheiben (31). **Ziehen Sie die Zylinderschrauben noch nicht fest.**



4. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus, und setzen Sie ihn nahe dem Verbindungsrahmen (38). **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie Schritt 5 vollendet haben.**

Entfernen Sie die zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30), die zwei M10 Scheiben (31) und die kleine Rollenklammer (6) von der Rückseite des Turmrahmens (1).

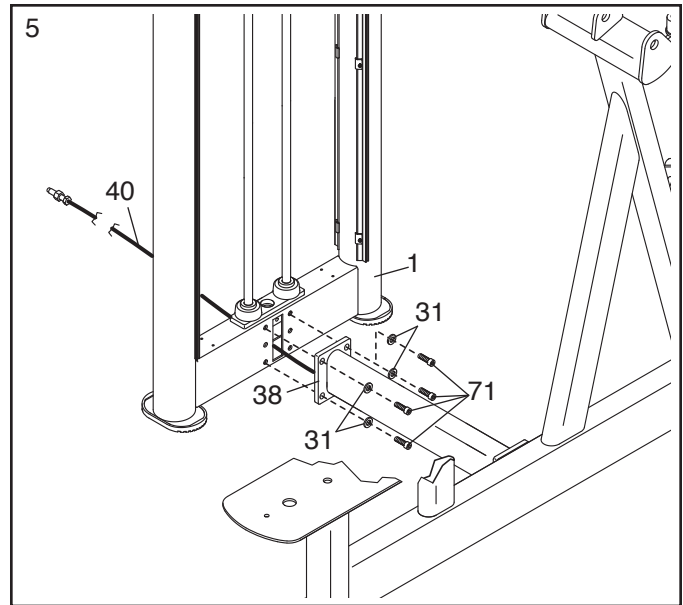
Entfernen Sie als nächstes alle Teile (24, 29, 31 und 32) von der kleinen Rollenklammer (6).



5. Fügen Sie das lange Kabel (40) durch den Turmrahmen (1) wie abgebildet.

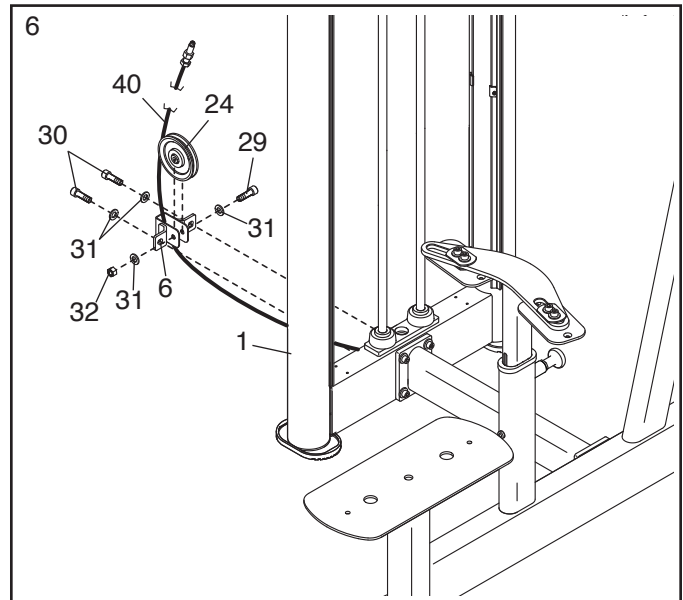
Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) an den Turmrahmen (1) mit vier M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und vier M10 Scheiben (31). **Beginnen Sie mit allen vier Zylinderschrauben und ziehen Sie dann alle fest.**

Siehe Schritt 3. Ziehen Sie die vier M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) fest.



6. Leiten Sie das lange Kabel (40) nach oben durch die kleine Rollenklammer (6). Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der kleinen Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Scheiben (31), und der M10 selbstsichernde Mutter (32), die Sie in Schritt 4 entfernt haben.

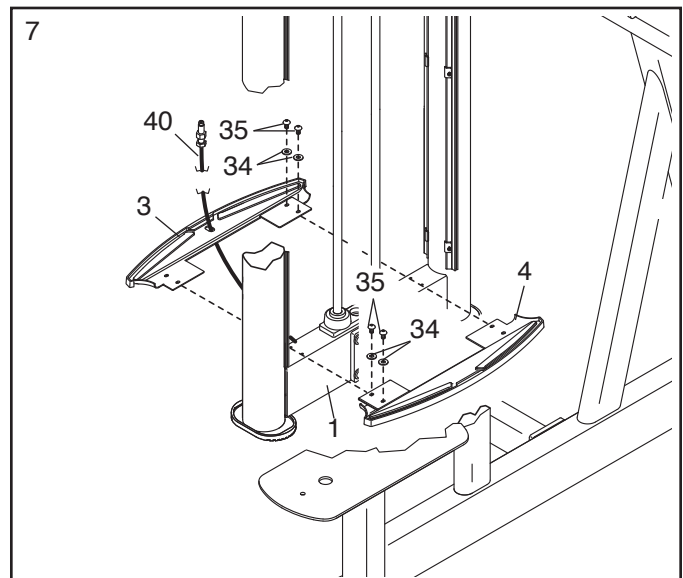
Dann, befestigen Sie die Kleine Rollenklammer (6) an den Turmrahmen (1) mit den zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Scheiben (31), die Sie in Schritt 4 entfernt haben.



7. Identifizieren Sie die hintere Abdeckungsbasis (3), das ein Loch in der Mitte hat, und die vordere Abdeckungsbasis (4). Legen Sie die Abdeckungsbasen wie abgebildet aus.

Fügen Sie das Ende des langen Kabels (40) nach oben durch die hintere Abdeckungsbasis (3) durch.

Befestigen Sie die Abdeckungsbasen (3, 4) an den Turmrahmen (1) mit vier M6 x 15mm Schrauben (35) und vier M6 Scheiben (34).



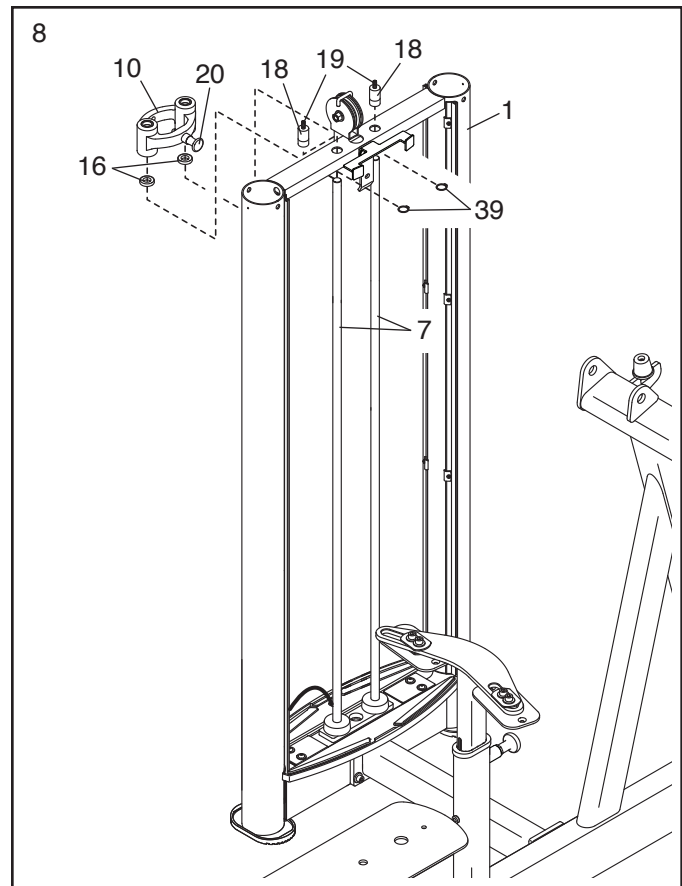
8. Ziehen Sie am Ausgliederungsgewichtsknopf (20) und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

Lockern Sie die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) um ein paar ganze Umdrehungen. **Es ist nicht notwendig, die Gewindestifte zu entfernen.**

Sehen Sie unter dem oberen Teil des Turmrahmens (1) und entfernen Sie die zwei 25mm Sicherungsringe (39) von den zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

Lassen Sie eine zweite Person die Gewichtsgleitstangen (7) halten. Heben Sie die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) aus dem Turmrahmen (1) heraus.

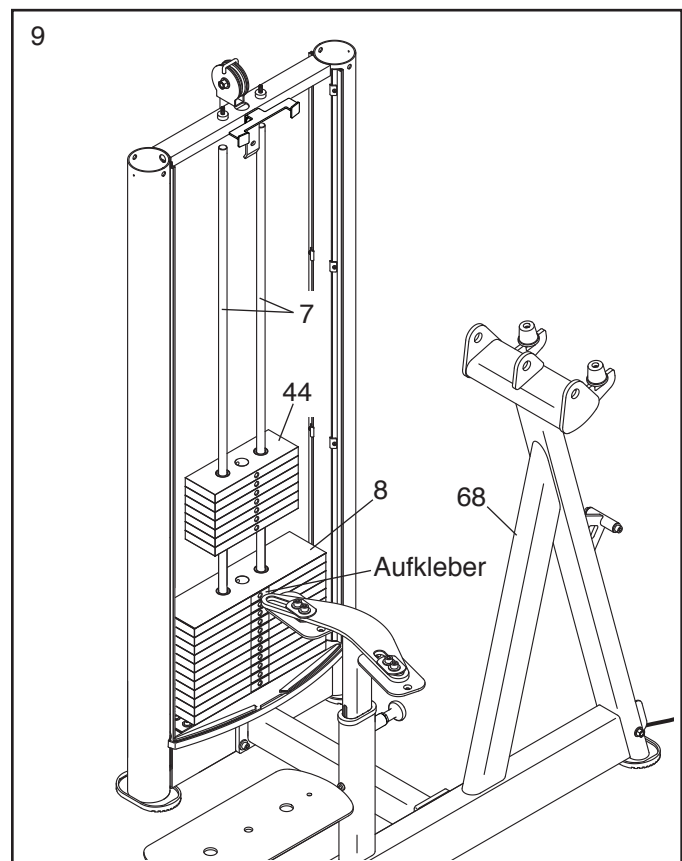
Als nächstes kippen Sie die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) nach vorne oder nach hinten und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) und die oberen Gewichtsstoßdämpfer (16) nach oben und heben Sie diese von den Gewichtsgleitstangen herunter.



9. Sehen Sie sich die Aufkleber an den elf 20-Pfund Gewichten (8) an und suchen Sie den Aufkleber, der die **höchste** Nummer hat. Legen Sie das 20-Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber dem Hauptrahmen (68) zugewandt ist, und schieben Sie das 20-Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den übrig gebliebenen 20-Pfund Gewichten (8).

Wiederholen Sie dann diesen Schritt mit den sieben 10-Pfund Gewichten (44).



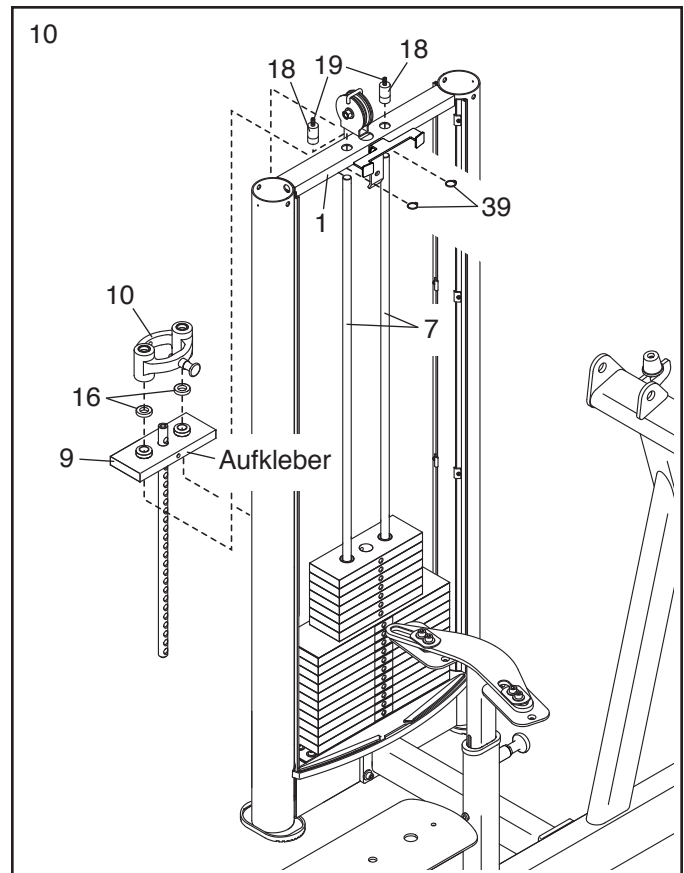
10. Legen Sie das obere Gewicht (9) und das Ausgliederungsgewicht (10) wie abgebildet aus.

Schieben Sie das obere Gewicht (9), die zwei oberen Gewichtsstoßdämpfer (16), das Ausgliederungsgewicht (10) und die zwei 25mm Sicherungsringe (39) auf die Gewichtsgleitstangen (7).

Als nächstes fügen Sie die zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) in den Turmrahmen (1) ein und schieben Sie diese auf die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Befestigen Sie die zwei 25mm Sicherungsringe (39) an die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

Ziehen Sie dann die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) in den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) fest.

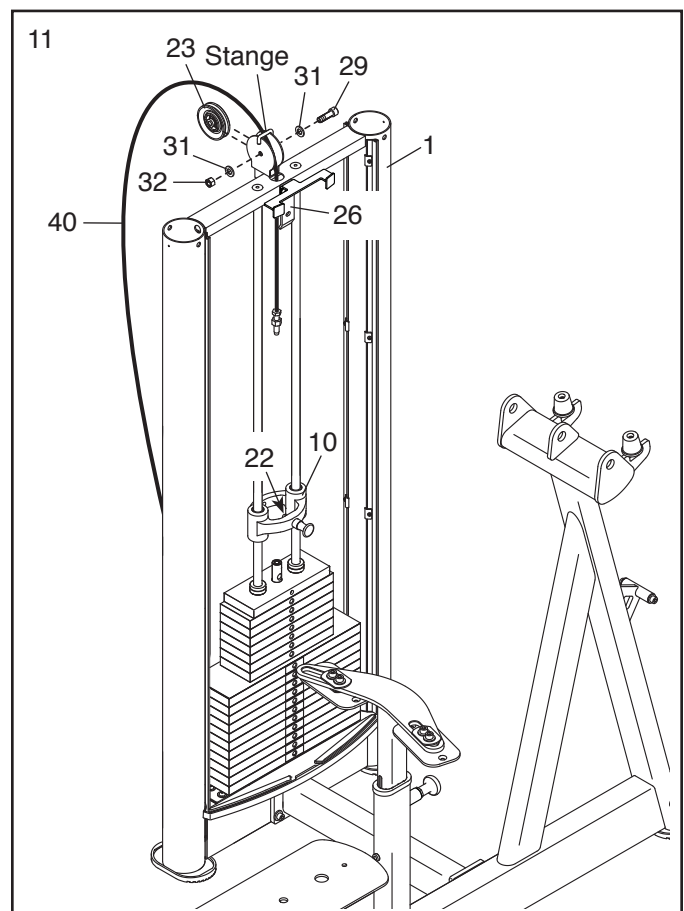


11. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31, und 32) von der Rollenklammer am Turmrahmen (1).

Leiten Sie das lange Kabel (40) durch die Rollenklammer und nach unten durch das Loch in der Mitte des Turmrahmens (1).

Bringen Sie die kleine Rolle (23) mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), die zwei M10 Scheiben (31) und der M10 selbstsichernde Mutter (32) innerhalb der Rollenklammer an. **Sorgen Sie dafür, dass sich das lange Kabel (40) zwischen der kleinen Rolle und der Stange auf der Rollenklammer befindet.**

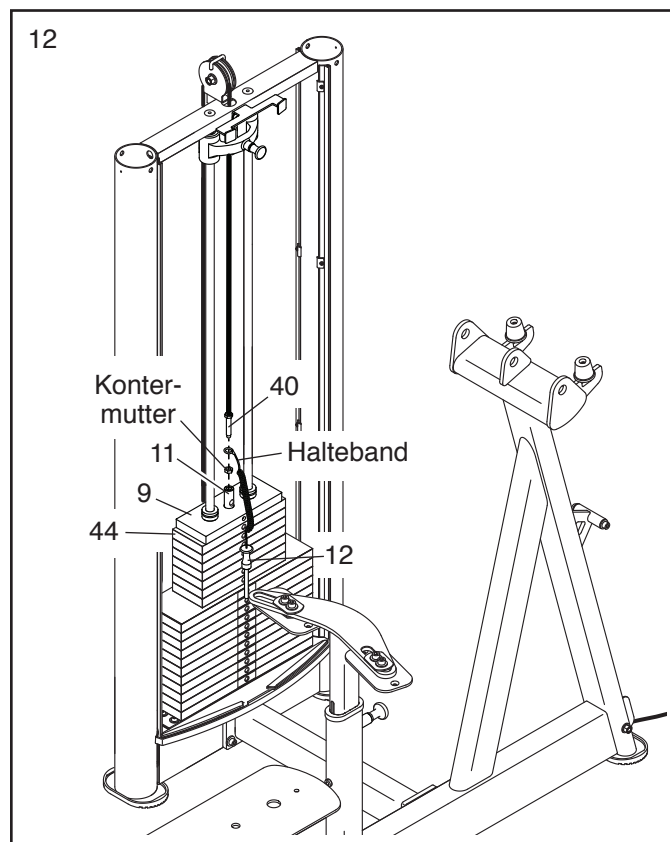
Als nächstes, schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach oben, bis der Ausgliederungsgewichtsstift (22) in das Loch in der Absperrungsklammer (26) einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Ausgliederungsgewichtsstift im Loch eingerastet ist.**



12. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des langen Kabels (40). Als nächstes, schieben Sie das Halteband am Gewichtsstift (12) auf das Ende des langen Kabels. Anschließend, drehen Sie die Kontermutter an das Ende des langen Kabels mit den Fingern fest.

Ziehen Sie das Ende des langen Kabels (40) in die Gewichtsröhre (11) an, bis das obere Gewicht (9) von den 10-Pfund Gewichten (44) abgehoben wird. Lockern Sie dann die Enden des langen Kabels, bis das obere Gewicht an den 10-Pfund Gewichten anlehnt.

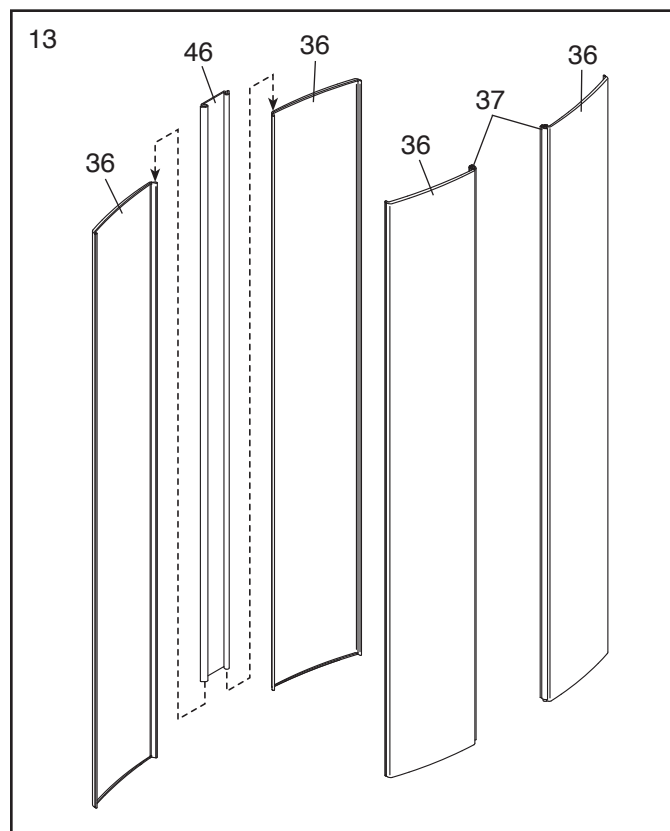
Ziehen Sie dann die Kontermutter am Ende des langen Kabels (40) gegen die Gewichtsröhre (11) fest.



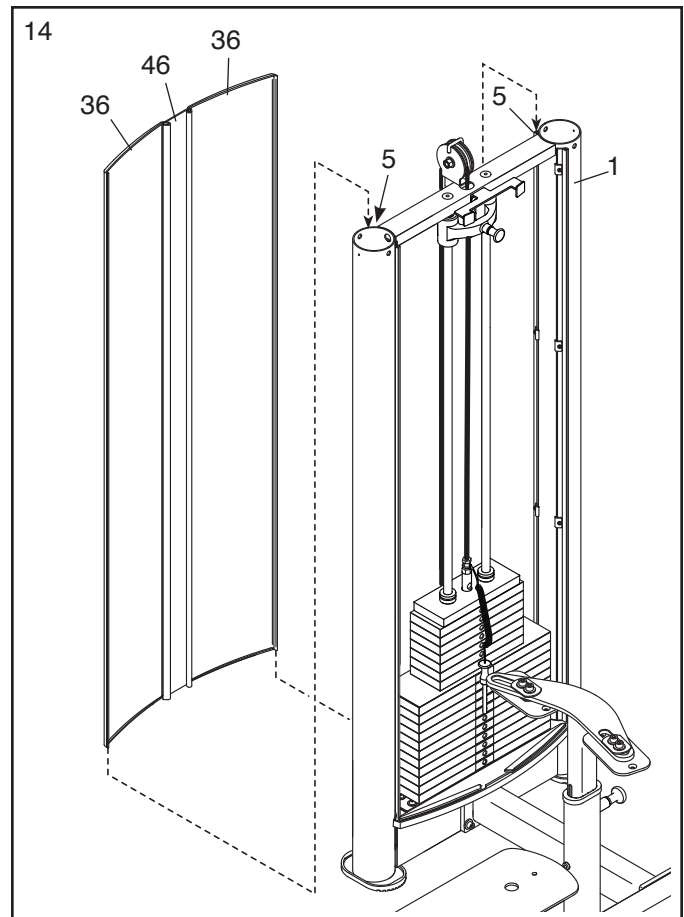
13. Anmerkung: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

Sehen Sie sich die vier Abdeckungen (36) an und finden Sie die zwei Abdeckungen mit Streifen des inneren Trimm (37) und die zwei Abdeckungen, die keine haben.

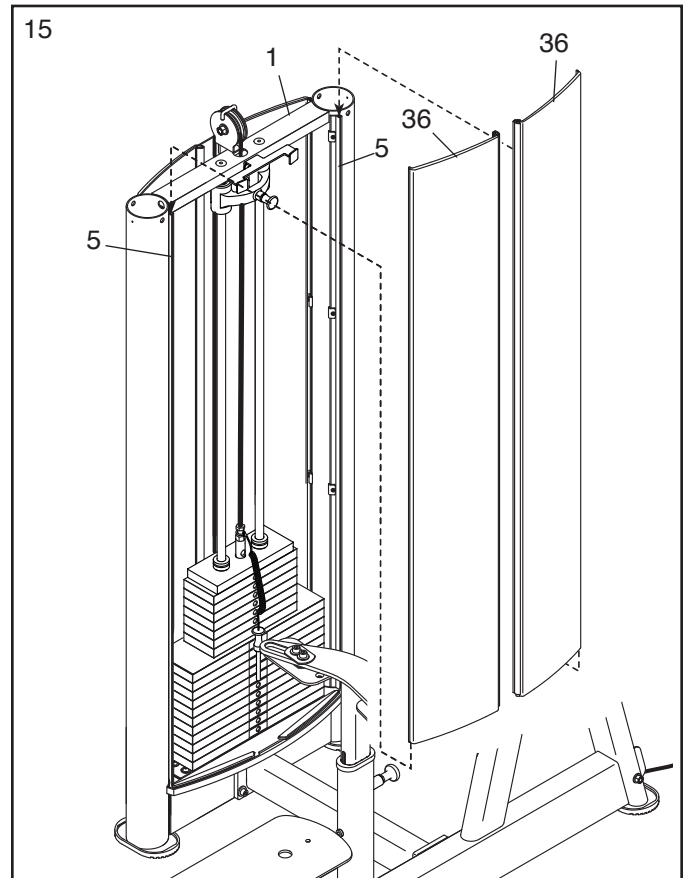
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von inneren Trimm (37) haben.



14. Schieben Sie die zwei Abdeckungen (36) mit der Abdeckungsplatte (46) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimm (5) auf der Rückseite des Turmrahmens (1).

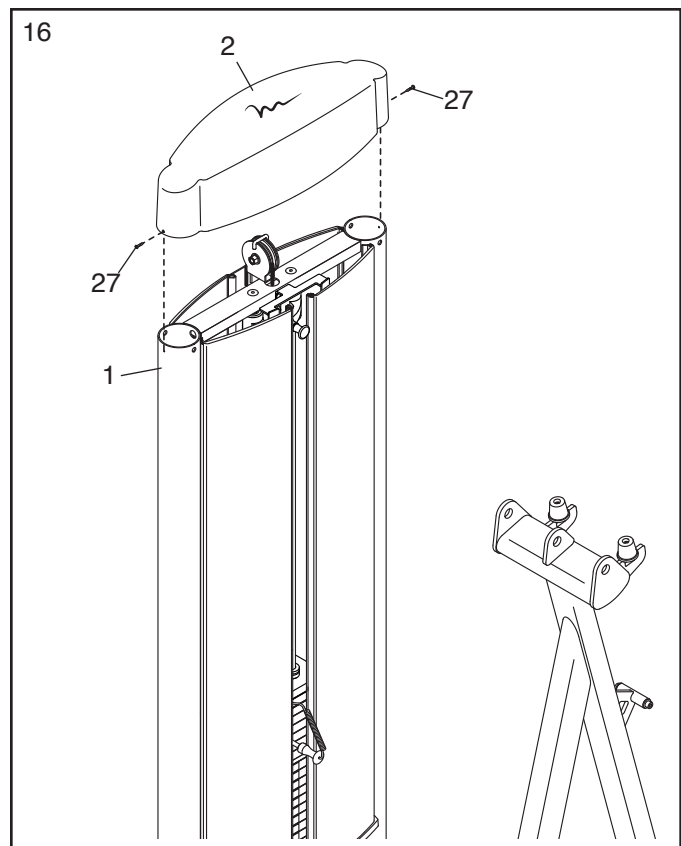


15. Schieben Sie die zwei übrig gebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimm (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).

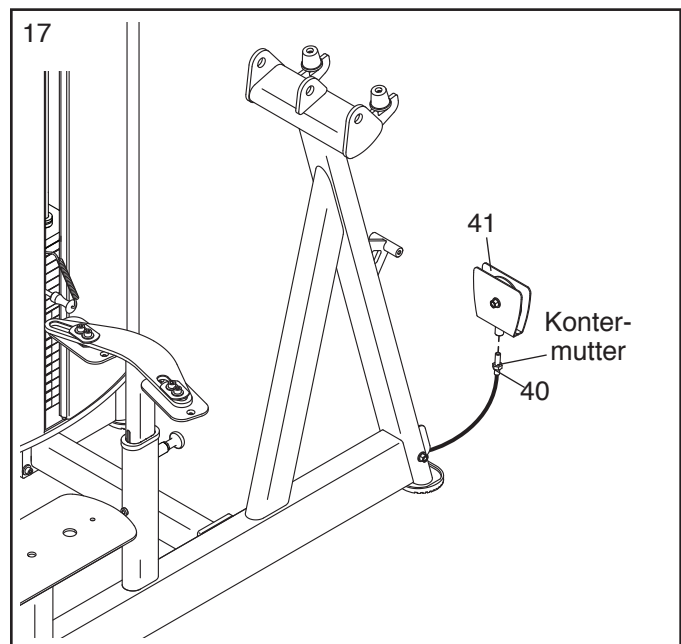


16. Richten Sie die Turmkappe (2) wie abgebildet aus.

Schieben Sie die Turmkappe (2) nach unten auf den Turmrahmen (1). Befestigen Sie die Turmkappe mit zwei M4 x 13mm Blechschrauben (27).



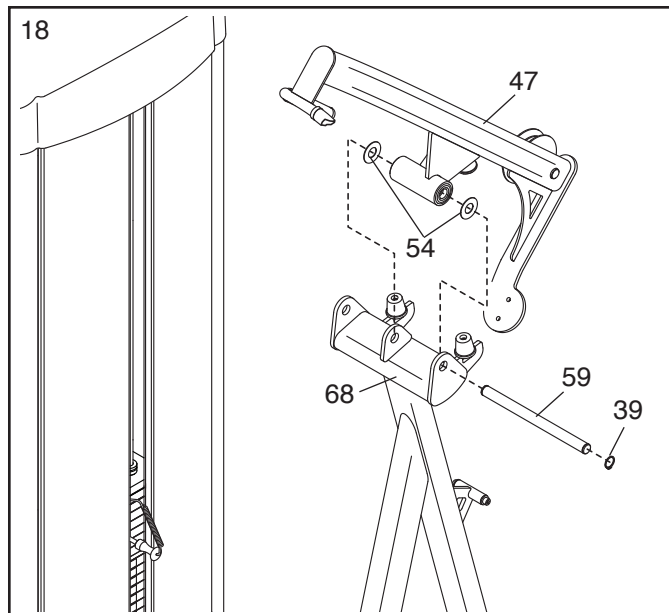
17. Drehen Sie die Enden des langen Kabels (40) in die große Rollenklammer (41) mehrmals. Drehen Sie dann die Kontermutter am Ende des langen Kabels gegen die große Rollenklammer.



18. Bringen Sie ein 25mm Sicherungsring (39) an einem Ende der Armachse (59) an.

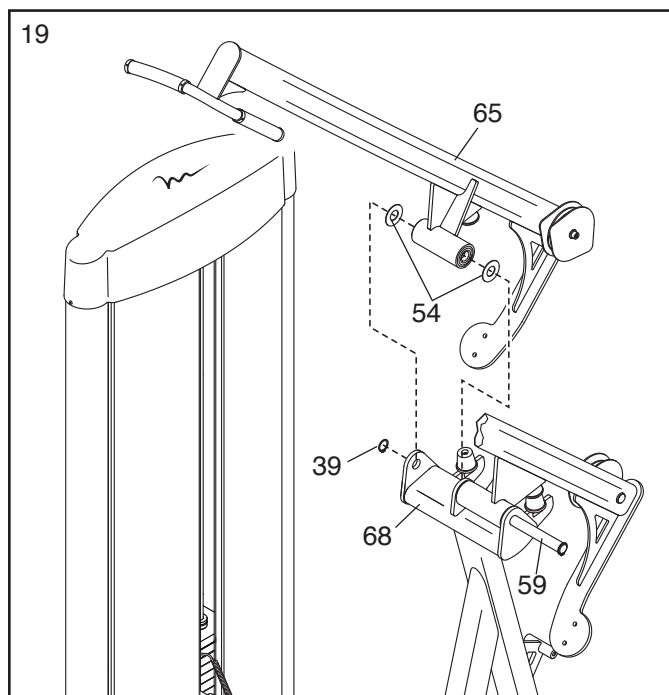
Identifizieren Sie Rechte Arm (47).

Lassen Sie eine zweite Person das runde Rohr am rechten Arm (47) und zwei Plastikscheiben (54) innerhalb der Klammer am Haupttrahmen (68) halten. Schieben Sie die Armachsel (59) in die Klammer, Plastikscheiben und das runde Rohr.



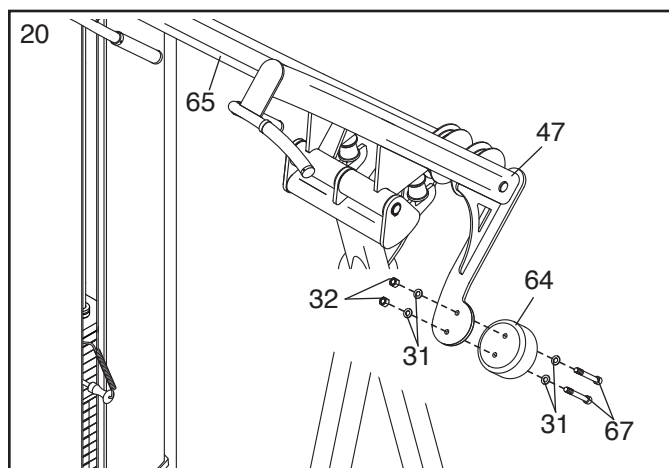
19. Lassen Sie eine zweite Person das runde Rohr am linken Arm (65) und zwei Plastikscheiben (54) innerhalb der Haupttrahmenklammer (68) halten. Schieben Sie die Armachsel (59) durch die Klammer, Plastikscheiben und das runde Rohr.

Bringen Sie dann einen anderen 25mm Sicherungsring (39) an die Armachsel (59) an.



20. Bringen Sie ein Gegengewicht (64) mit zwei M10 x 85mm Zylinderbolzen (67), vier M10 Scheiben (31) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (32) an den rechten Arm (47) an.

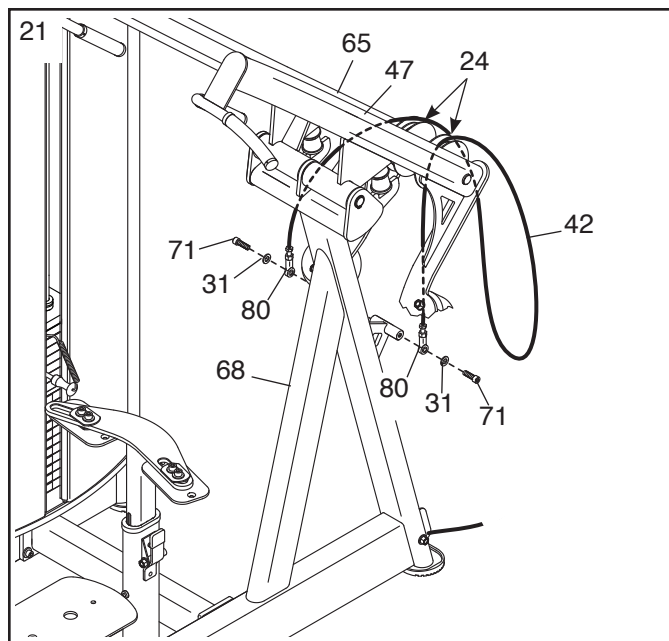
Bringen Sie ein Gegengewicht (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an den linken Arm (65) an.



21. Entfernen Sie die zwei angezeigten M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und M10 Scheiben (31) vom Hauptrahmen (68).

Bringen Sie die zwei Gelenklager (80) an den Enden des kurzen Kabels (42) mit zwei M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und M10 Scheiben (31), die Sie gerade entfernt haben, an den Hauptrahmen (68) an.

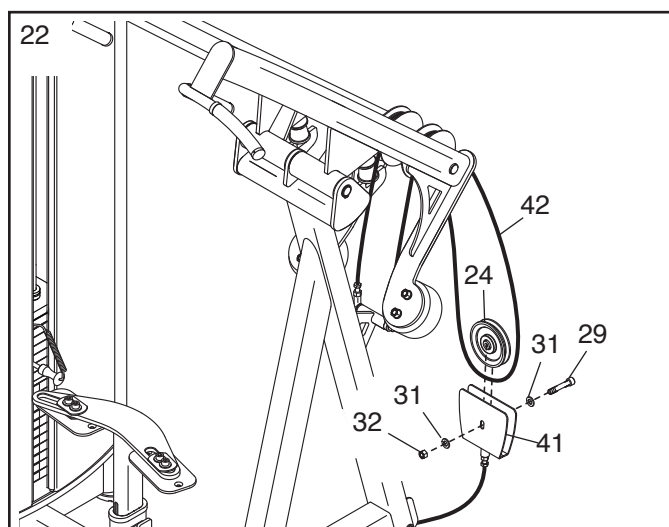
Legen Sie dann das kurze Kabel (42) über die großen Rollen (24) ans rechte und linke Arm (47, 65).



22. Entfernen Sie die M10 selbstsichernde Mutter (32), die zwei M10 Scheiben (31), den M10 x 50mm Zylinderbolzen (29) und die große Rolle (24) von der großen Rollenklammer (41).

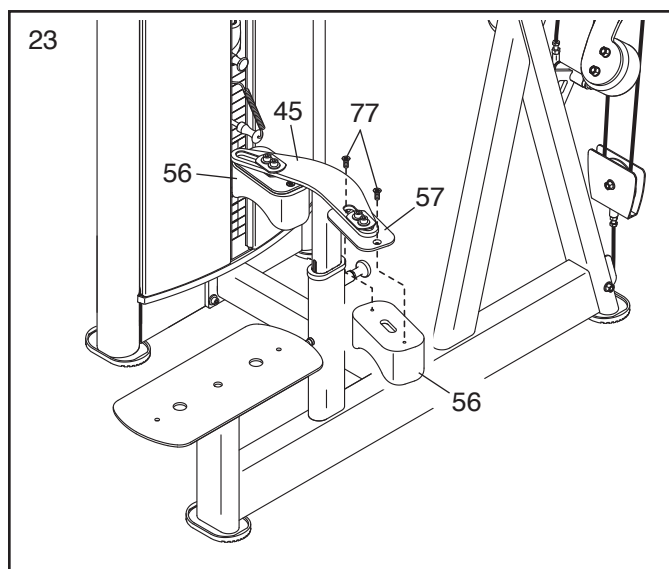
Leiten Sie das kurze Kabel (42) unter die große Rolle (24).

Bringen Sie die große Rolle (24) innerhalb der großen Rollenklammer (41) mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Scheiben (31) und der M10 selbstsichernde Mutter (32) wieder an.

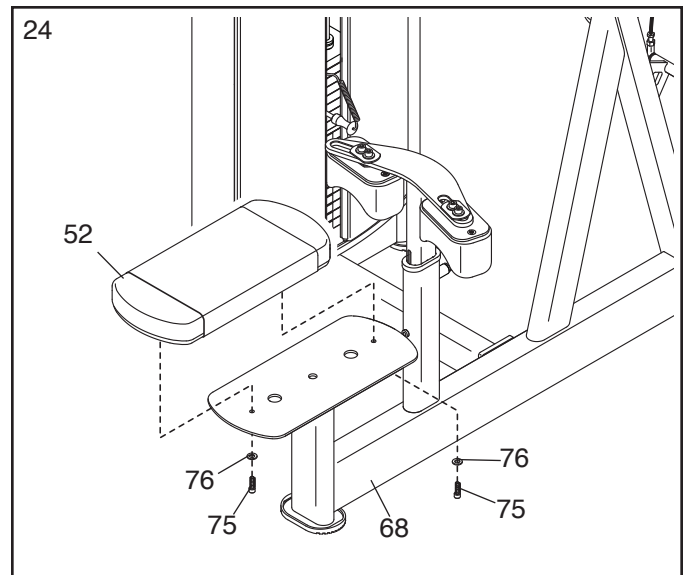


23. Bringen Sie eine Schenkelpolsterung (56) mit zwei M8 x 25mm Schrauben (77) an eine der großen Polsterplatten (57) am Schenkelpolsterungsrahmen (45) an

Bringen Sie die andere Schenkelpolsterung (56) auf die gleiche Weise an.



24. Befestigen Sie den Sitz (52) an den Hauptrahmen (68) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und zwei M8 Scheiben (76).



25. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Um den Fußboden oder Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Matte unter die Kraftstation.

EINSTELLUNG

Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.

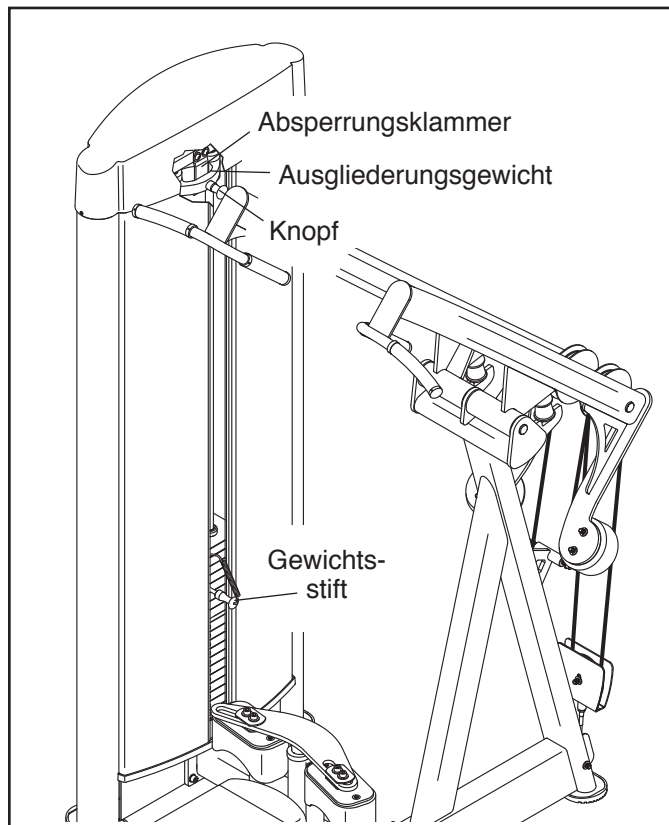
DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

Um die Menge des Widerstands zu verändern, fügen Sie den Gewichtsstift in das gewünschte Gewicht ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.**

Anmerkung: Um nur das obere Gewicht zu benutzen, fügen Sie den Gewichtsstift in das Loch in die Gewichtseinstellröhre (nicht abgebildet) oberhalb des oberen Gewichts ein.

Um 5 Pfund an Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am angezeigten Knopf und verringern Sie das Ausgliederungsgewicht auf den Gewichtsstapel.

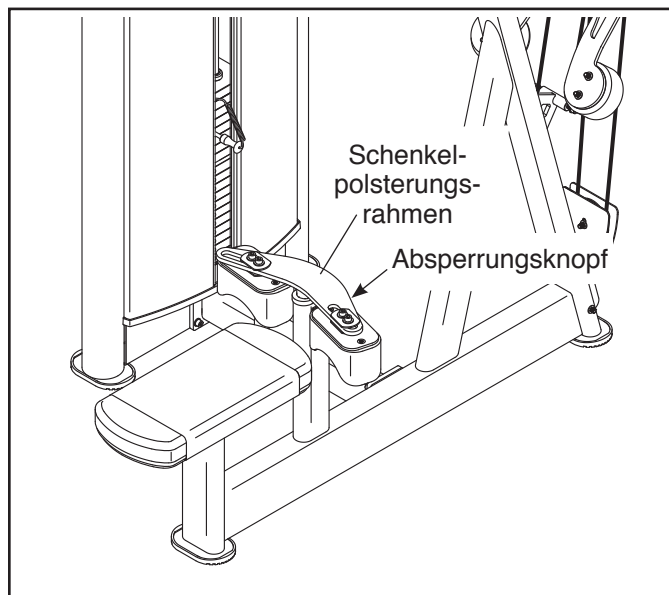
Wenn Sie das Ausgliederungsgewicht nicht benutzen, schieben Sie es nach oben und rasten Sie den Knopf in die Absperrungsklammer ein. **Bewegen Sie das Ausgliederungsgewicht leicht nach oben und unten, um sicherzustellen, dass der Knopf in die Absperrungsklammer eingerastet ist.**



DEN SCHENKELPOLSTERUNGSRAHMEN EINSTELLEN

Um die Höhe des Schenkelpolsterungsrahmens einzustellen, drücken Sie die Verriegelung, bewegen Sie den Schenkelpolsterungsrahmen auf die gewünschte Position und lassen Sie die Verriegelung los.

Bewegen Sie den Schenkelpolsterungsrahmen leicht nach oben und unten, um sicherzugehen, dass die Verriegelung in eins der Verstelllöcher im Schenkelpolsterungsrahmen eingerastet 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

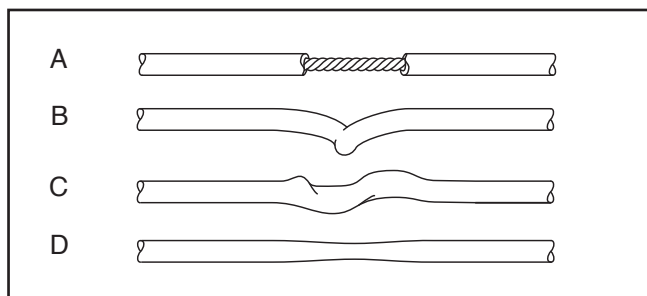
Hardware

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

Prüfen Sie die gesamte Länge jedes Kabels indem Sie langsam eine Wiederholung auf der Kraftstation durchführen. Inspizieren Sie jedes Kabel außerhalb und innerhalb der Kraftstation. Tasten Sie die Kabel mit den Fingern ab. Achten Sie dabei besonders auf die Kurven und Ankerpunkte. Achten Sie auf die folgenden Zustände, welche auf ein abgenutztes Kabel hindeuten, das ersetzt werden sollte:

- A. eine zerrissene oder gespaltene Hülse, bei der das Kabel heraus sieht
- B. ein geknicktes oder sehr verbogenes Kabel
- C. ein verdrehter Kabelmantel
- D. eine verstreckte Hülse mit einem ausgedünnten Profil



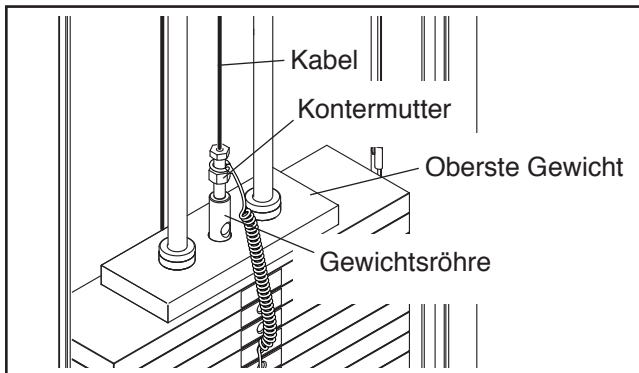
Kabeleinstellung

Um festzustellen, ob die Kabel richtig eingestellt sind, heben Sie langsam das oberste Gewicht hoch und lassen Sie es bei der Durchführung einer Wiederholung wieder herunter.

Falls das Kabel locker ist, wird sich das oberste Gewicht nicht sofort hochheben lassen, wenn man mit der Wiederholung anfängt.

Falls das Kabel zu straff ist, wird das oberste Gewicht bei Beendigung der Wiederholung nicht auf dem nächsten Gewicht aufliegen. Es könnte auch schwierig sein, den Gewichtsstift in die Gewichte einzuführen.

Falls ein Kabel zu locker oder zu straff ist, lockern Sie die Kontermutter am Ende des Kabels, das an der Gewichtseinstellröhre befestigt ist. Als nächstes ziehen Sie das Ende des Kabels an der Gewichtseinstellröhre fest, bis das oberste Gewicht vom nächsten Gewicht abgehoben wird. Danach lockern Sie das Ende des Kabels bis das oberste Gewicht gerade auf dem nächsten Gewicht aufliegt. Anschließend ziehen Sie die Kontermutter gegen die Gewichtseinstellröhre fest.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

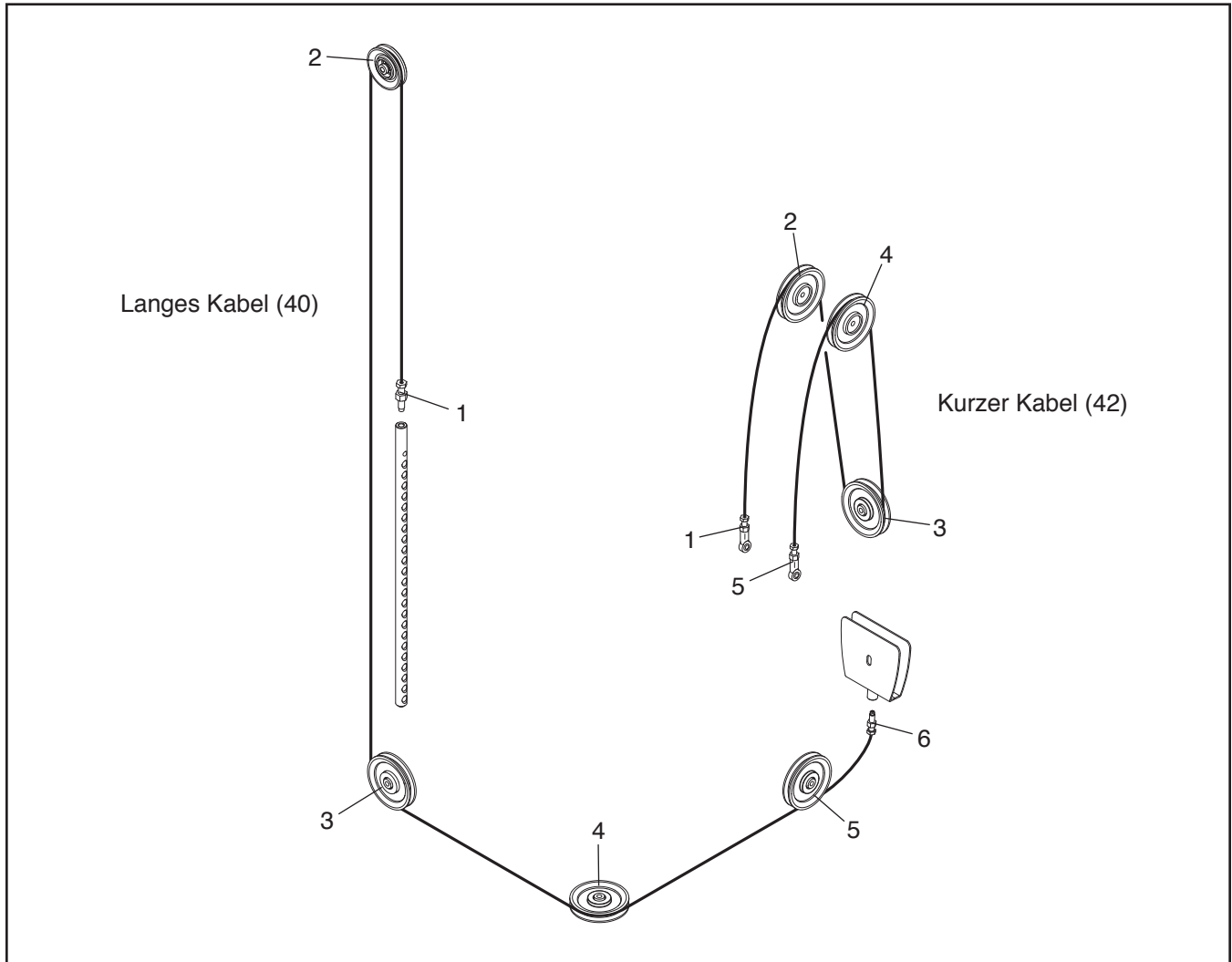
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

Gewichtsgleitstange Schmieren

Reinigen und schmieren Sie jede Gewichtsgleitstange mit einem weichen Tuch mit 10W-40 oder 10W-30 leichtes Motoröl. Geben Sie nur eine leichte Schicht auf die ganze Länge der Gewichtsführung. **Verwenden Sie dazu keine Schmiermittel, die auf TEFLON® basieren.**

KABELDIAGRAMM

Das Kabeldiagramm zeigt die korrekte Führung jedes Kabels. Die Zahlen geben die richtige Reihenfolge beim Verlegen des Kabels an. Benutzen Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass das Kabel korrekt verlegt wurde. **Wenn ein Kabel nicht richtig verlegt wurde, wird die Kraftstation nicht korrekt funktionieren und Schaden kann entstehen. Hat die Kraftstation eine oder mehrere Kabelklappen, vergewissern Sie sich, dass keines der Kabel von einer Kabelklappe berührt oder behindert wird.**



ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

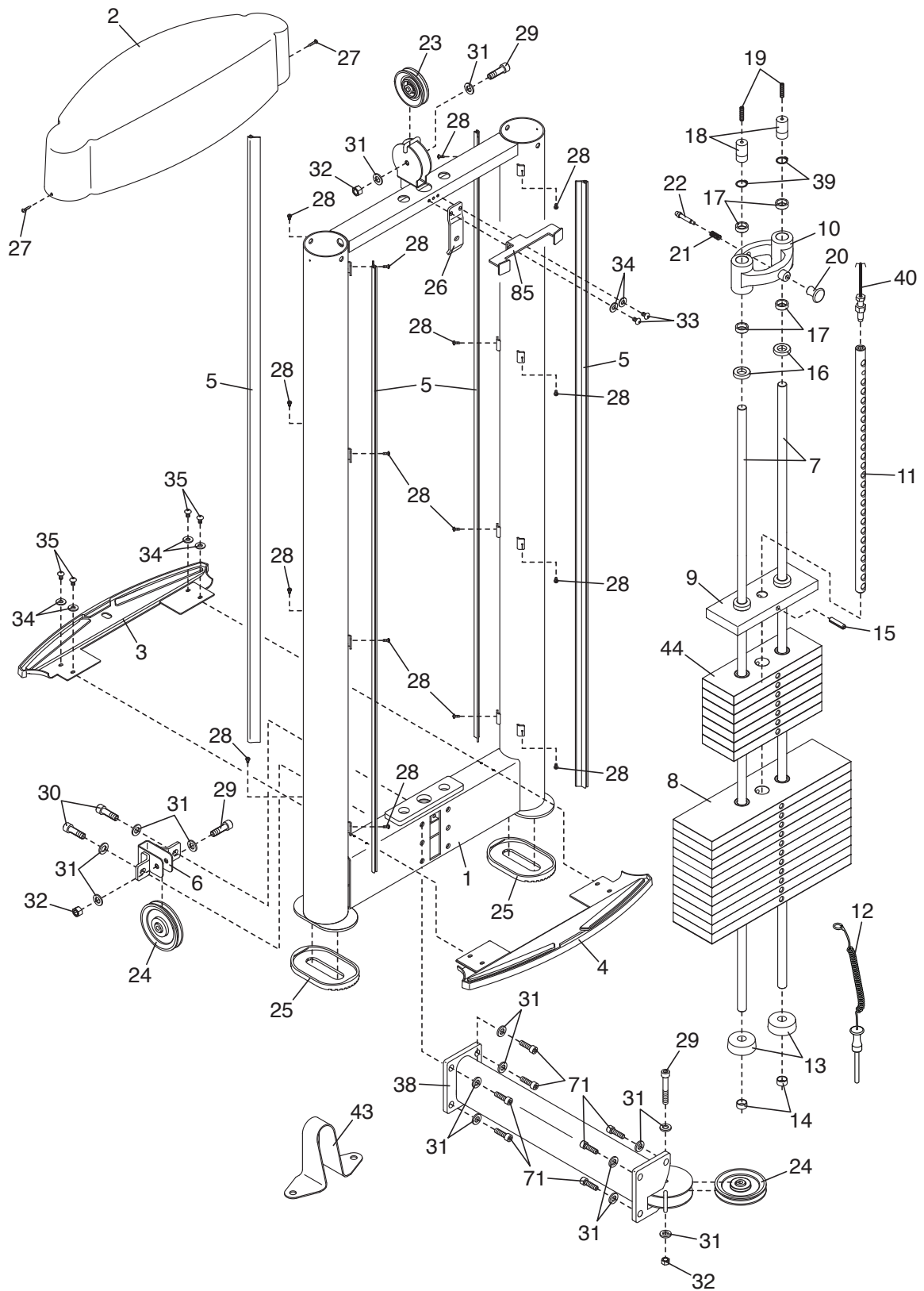
ANMERKUNGEN

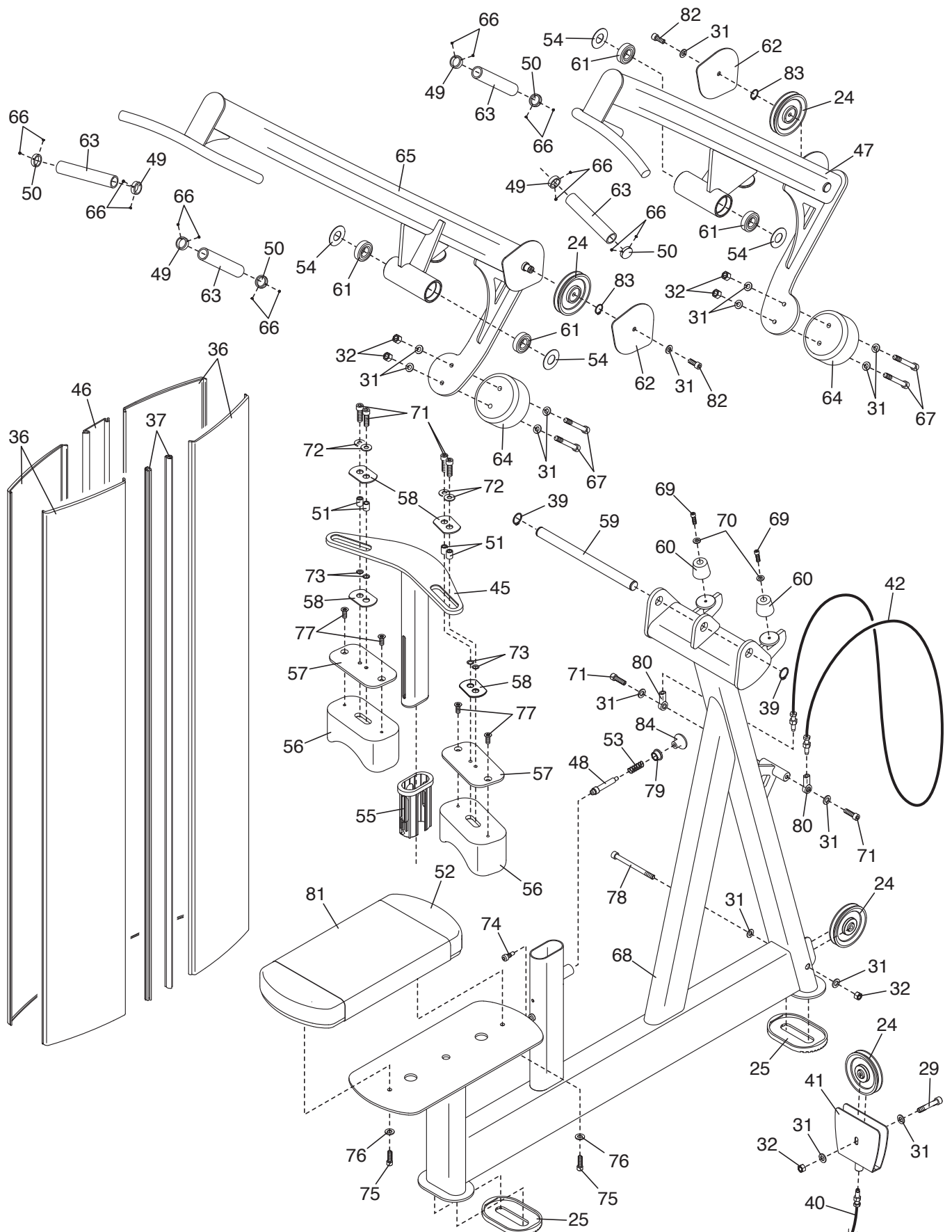
TEILELISTE

Modell-Nr. F802.1 R0812A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	44	7	10-Pfund Gewicht
2	1	Turmkappe	45	1	Schenkelpolsterungsrahmen
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	46	1	Abdeckungsplatte
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	47	1	Rechter Arm
5	4	Äußerer Trimm	48	1	Verriegelungsstift
6	1	Kleine Rollenklammer	49	4	Griffkragen
7	2	Gewichtsgleitstange	50	4	Griffkappe
8	11	20-Pfund Gewicht	51	4	Polsterbuchse
9	1	Oberstes Gewicht	52	1	Sitz
10	1	Ausgliederungsgewicht	53	1	Verriegelungsfeder
11	1	Gewichtsröhre	54	4	Plastikscheibe
12	1	Gewichtsstift	55	1	Rahmenbuchse
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	56	2	Schenkelpolsterung
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	57	2	Große Polsterplatte
15	1	Spannstift	58	4	Kleine Polsterplatte
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	59	1	Armachsel
17	4	Ausgliederungsgewichtsbuchse	60	2	Armstoßdämpfer
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	61	4	Armlagerung
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	62	2	Rollenplatte
20	1	Ausgliederungsgewichtsknopf	63	4	Handgriff
21	1	Kleine Feder	64	2	Gegengewicht
22	1	Ausgliederungsgewichtsstift	65	1	Linker Arm
23	1	Kleine Rolle	66	16	M4 x 3mm Gewindestift
24	6	Große Rolle	67	4	M10 x 85mm Zylinderbolzen
25	4	Fuß	68	1	Hauptrahmen
26	1	Absperrungsklammer	69	2	M6 x 30mm Zylinderschraube
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	70	2	M6 Kleine Scheibe
28	16	M4 x 10mm Schraube	71	13	M10 x 35mm Zylinderschraube
29	4	M10 x 50mm Zylinderbolzen	72	4	Große Scheibe
30	2	M10 x 30mm Zylinderschraube	73	4	Konkav-Scheibe
31	31	M10 Scheibe	74	1	Stopp-Schraube
32	9	M10 Selbstsichernde Mutter	75	2	M8 x 25mm Zylinderschraube
33	2	M6 x 20mm Schraube	76	2	M8 Scheibe
34	6	M6 Scheibe	77	4	M8 x 25mm Schraube
35	4	M6 x 15mm Schraube	78	1	M10 x 135mm Zylinderbolzen
36	4	Abdeckung	79	1	Zylindermutter
37	2	Innerer Trimm	80	2	Gelenklager
38	1	Verbindungsrahmen	81	1	Sitzabdeckung
39	4	25mm Sicherungsring	82	2	M10 x 25mm Zylinderschraube
40	1	Langes Kabel	83	2	17mm Sicherungsring
41	1	Große Rollenklammer	84	1	Verschlussknopf
42	1	Kurzer Kabel	85	1	Abdeckplattenklammer
43	1	Verankerungsriemen	*	—	Bedienungsanleitung

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





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

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