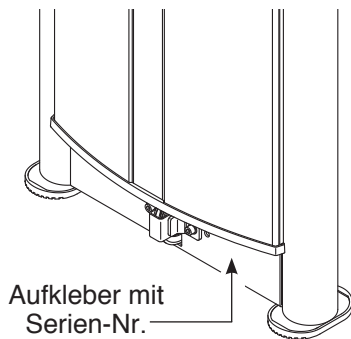


FREEMOTION® TRICEPS

Modell-Nr. F811.0

Serien-Nr. _____

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



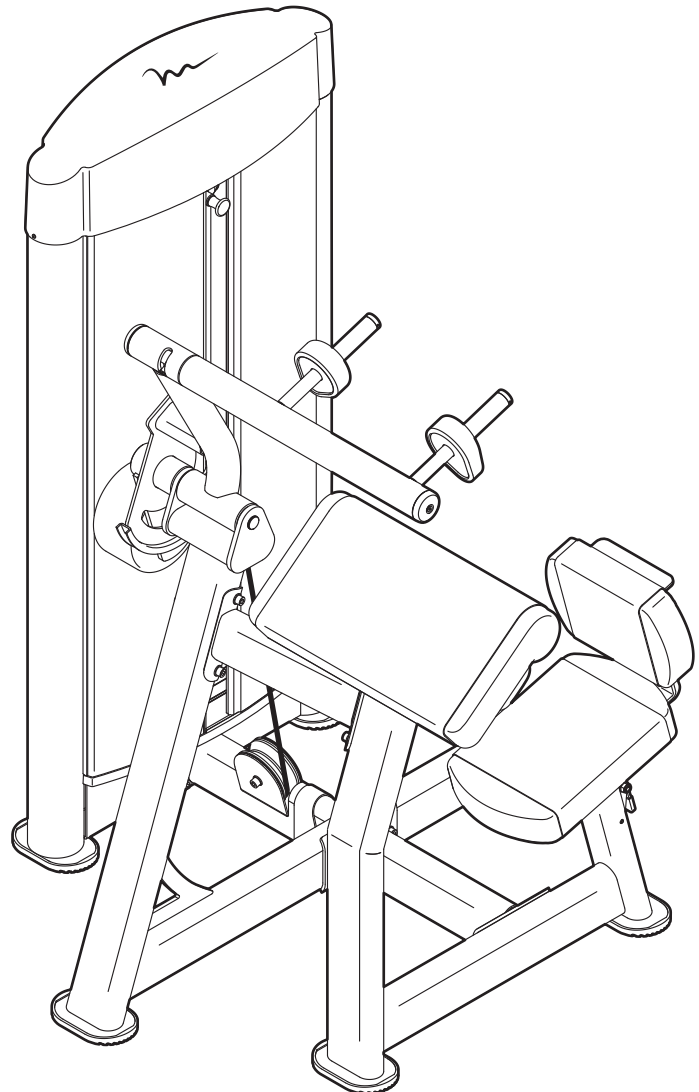
FRAGEN?

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

KABELDiagramm20

TEILELISTE.21

DETAILZEICHNUNG.22

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN Rückseite

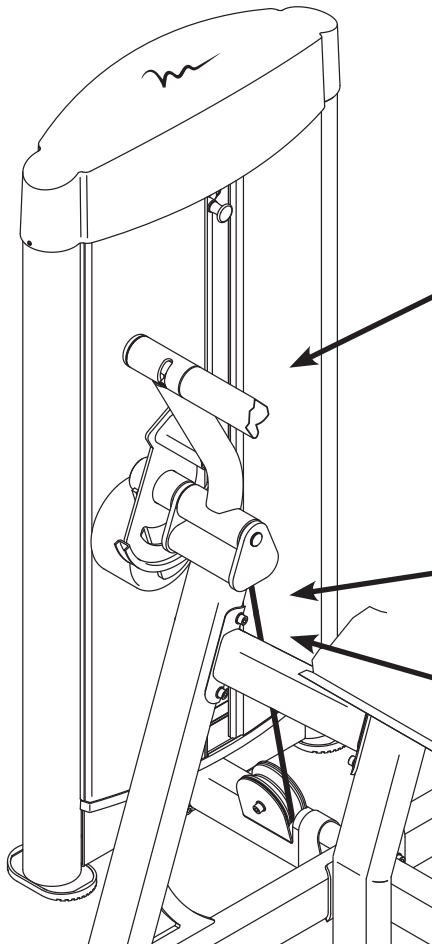
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ 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 irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben.
3. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass sich genug Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf ebener Fläche. Legen Sie eine Unterlage unter die Kraftstation, um den Fußboden zu schützen.
5. Verankern Sie die Kraftstation am Boden mithilfe eines Verankerungsriemens siehe Seite 5, soweit erforderlich, oder dort wo es möglich ist, um 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 abnormale Funktionstüchtigkeit 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 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 die Kraftstation und stützen Sie sich mit Ihren Händen nicht 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. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

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.



⚠️ 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 Gewichtstoss 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.
- 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 Gewichtsrohrenstift muss vollständig in die Gewichtplatte eingefügt sein.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® TRICEPS (Trizeps) 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 das 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.

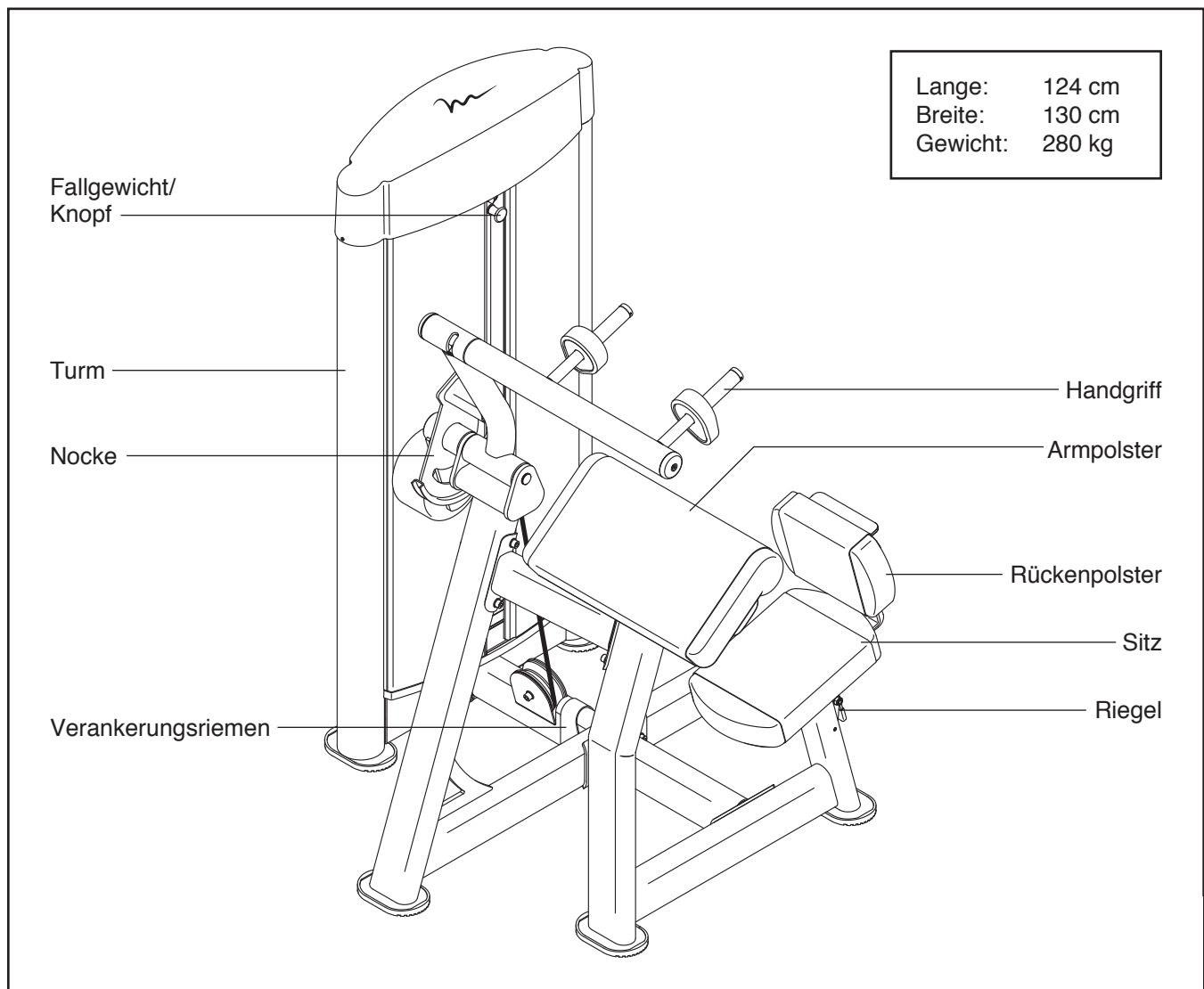
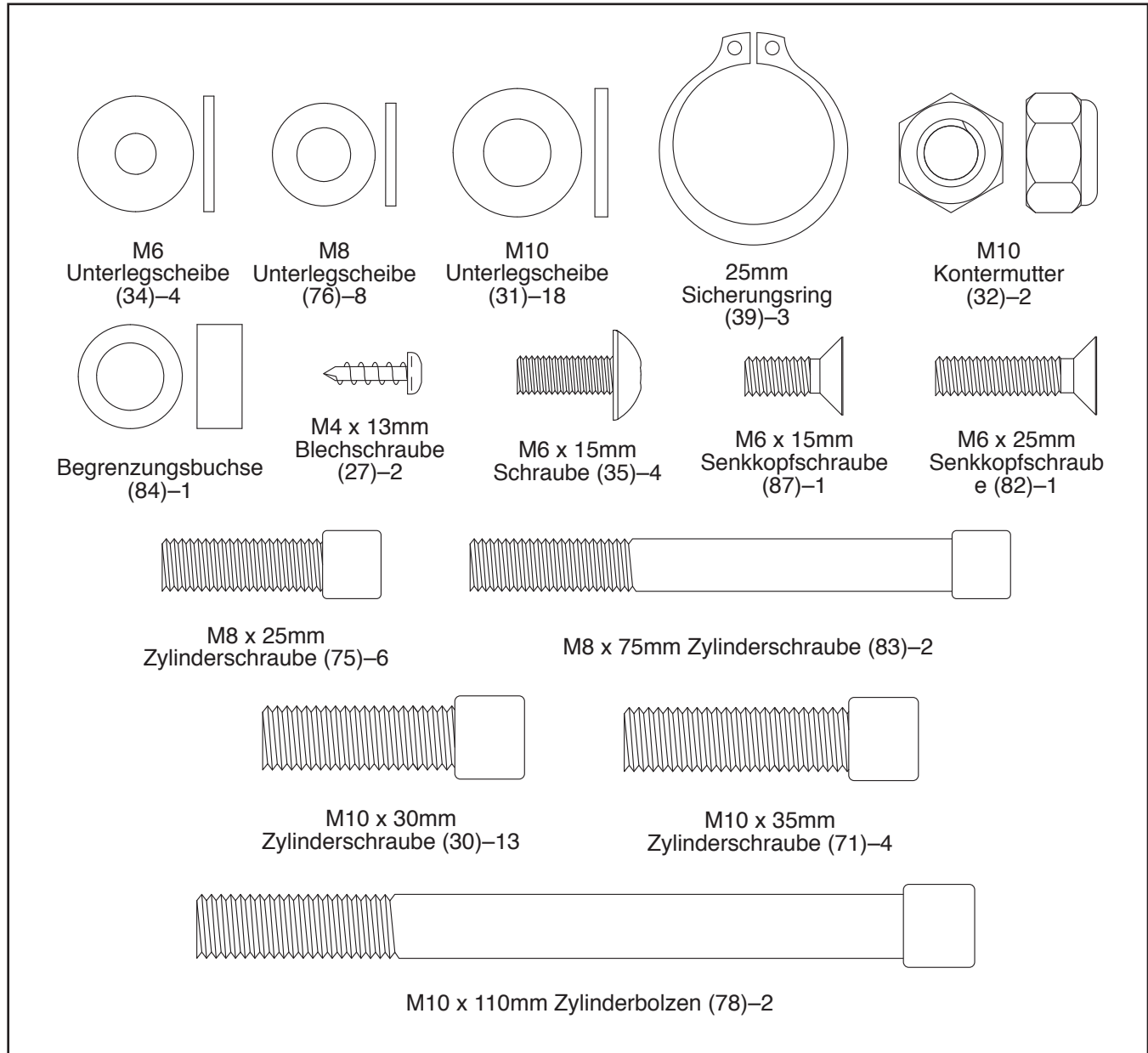


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



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
Sechskantschlüssel



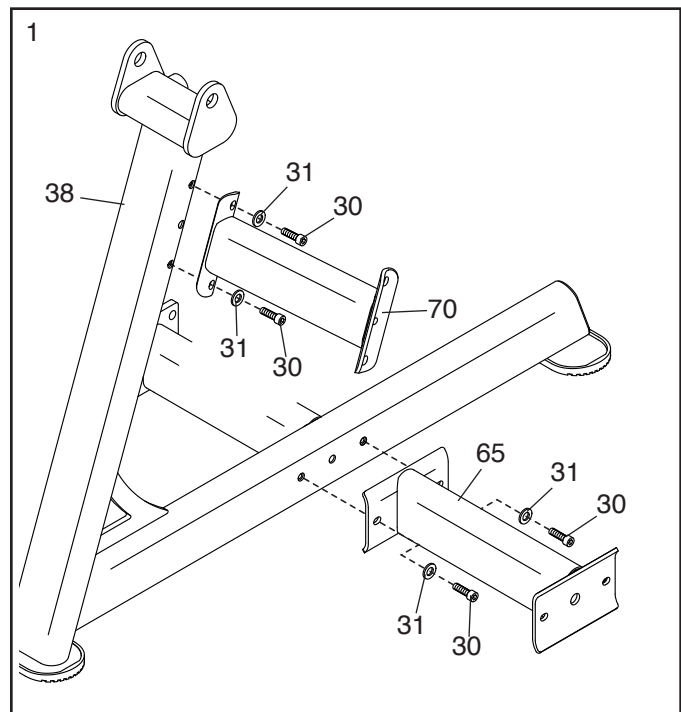
Sprengringzange



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

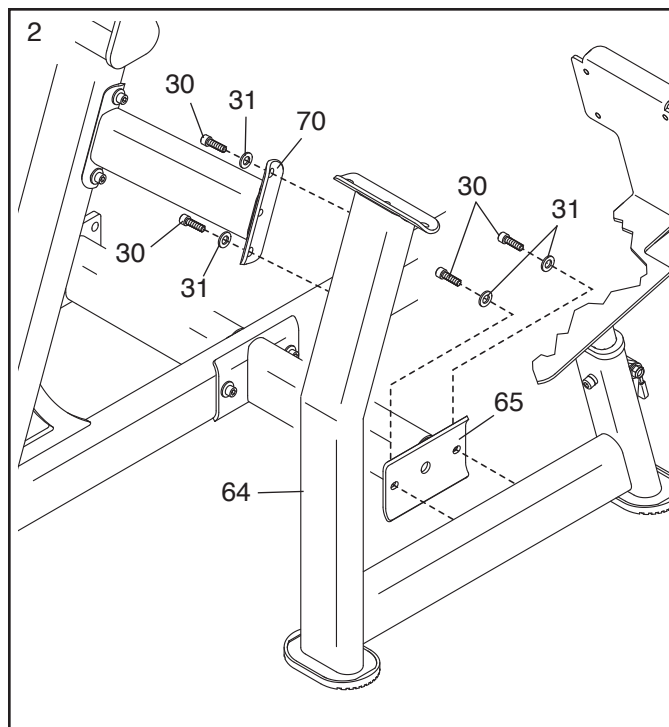
1. Befestigen Sie die untere Querstange (65) am Hauptrahmen (38) mit zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie die obere Querstange (70) am Hauptrahmen (38) auf die gleiche Weise.



2. Befestigen Sie die untere Querstange (65) am Polsterrahmen (64) mit zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie die obere Querstange (70) am Polsterrahmen (64) auf die gleiche Weise.



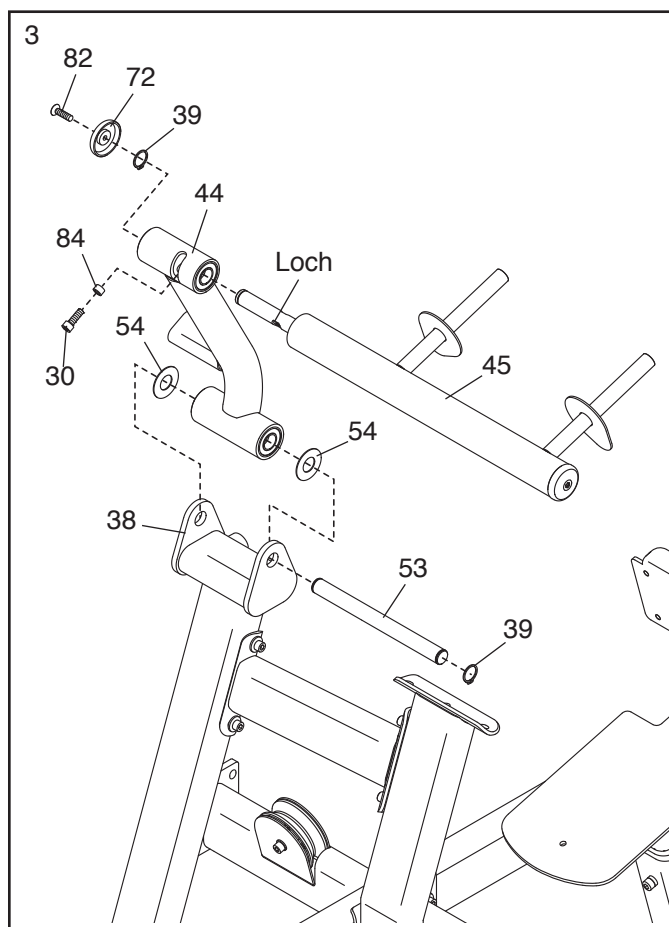
3. Befestigen Sie je einen 25mm Sicherungsring (39) an beiden Enden der Achse (53).

Legen Sie den Drehrahmen (44) wie angezeigt aus.

Lassen Sie eine zweite Person das untere Ende des Drehrahmens (44) und zwei Plastikscheiben (54) innerhalb der Klammer oberhalb des Hauptrahmens (38) halten. Fügen Sie die Achse (53) durch die Klammer, die Plastikscheiben und den Drehrahmen ein.

Als nächstes, fügen Sie den Griffrahmen (45) in den Drehrahmen (44) ein. Befestigen Sie einen 25mm Sicherungsring (39) an das Ende des Griffrahmens. Anschließend, befestigen Sie eine runde Kappe (72) an den Griffrahmen mit einer M6 x 25mm Senkkopfschraube (82).

Letztendlich, fügen Sie eine M10 x 30mm Zylinderschraube (30) mit einer Begrenzungsbuchse (84) in den Schlitz im Drehrahmen (44) ein, und drehen Sie die Zylinderschraube in das angedeutete Loch im Griffrahmen (45) fest.



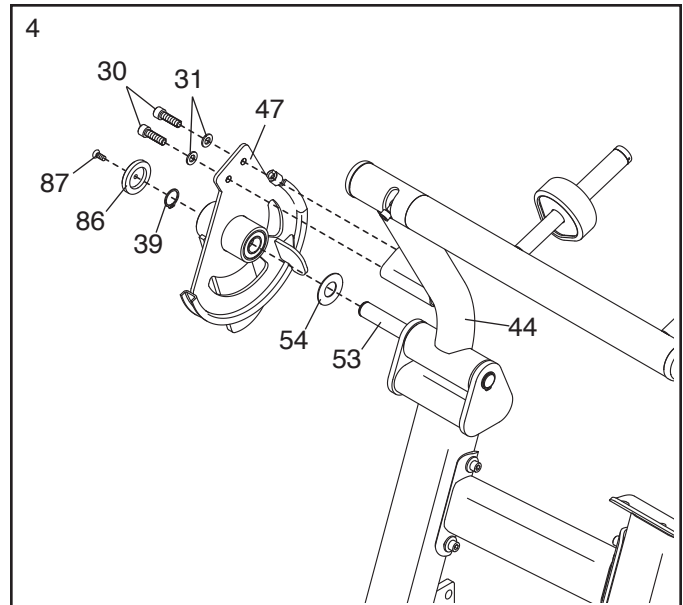
4. Legen Sie die Nocke (47) wie angezeigt aus.

Schieben Sie eine Plastikscheibe (54) und die Nocke (47) auf die Achse (53) auf.

Als nächstes, befestigen Sie einen weiteren 25mm Sicherungsring (39) an die Achse (53).

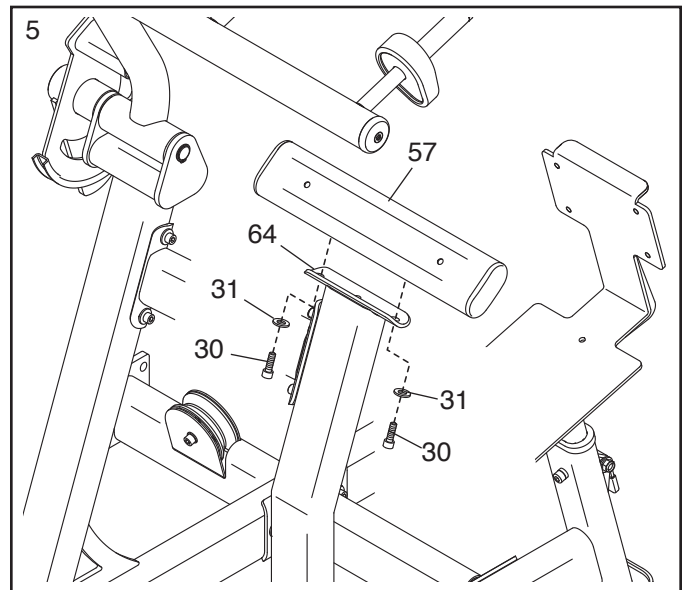
Anschließend, befestigen Sie die Lagerabdeckung (86) an die Achse (53) mit einer M6 x 15mm Senkkopfschraube (87).

Befestigen Sie das obere Ende der Nocke (47) an den Drehrahmen (44) mit zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31).

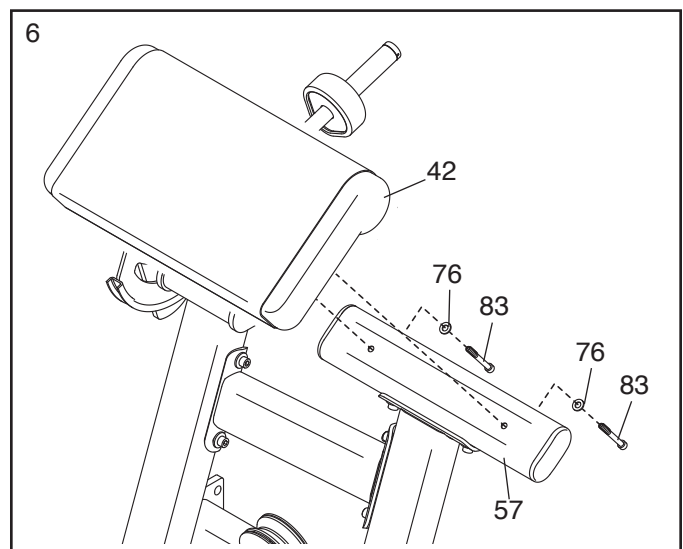


5. Legen Sie den Armpolsterrahmen (57) wie angezeigt aus.

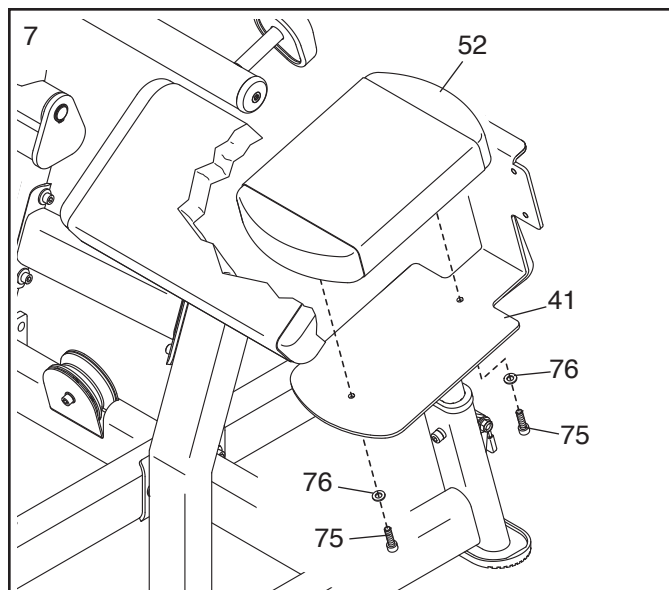
Befestigen Sie den Armpolsterrahmen (57) an den Polsterrahmen (64) mit zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31).



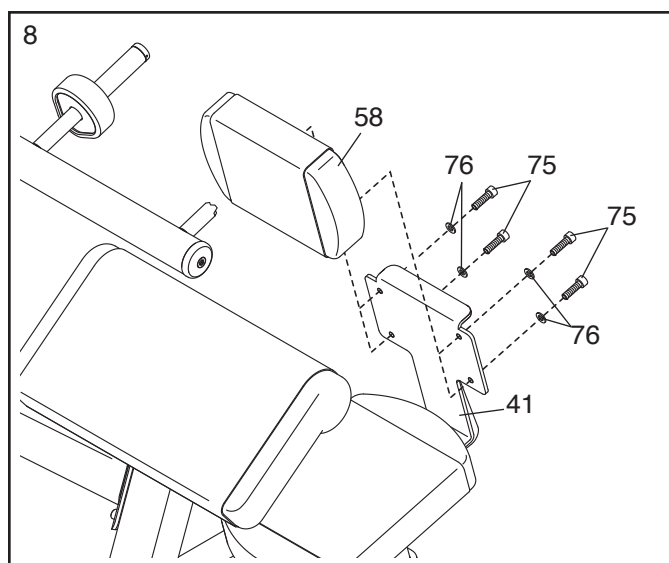
6. Befestigen Sie den Armpolster (42) an den Armpolsterrahmen (57) mit zwei M8 x 75mm Zylinderschrauben (83) und zwei M8 Unterlegscheiben (76).



7. Befestigen Sie den Sitz (52) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und zwei M8 Unterlegscheiben (76) am Sitzrahmen (41).



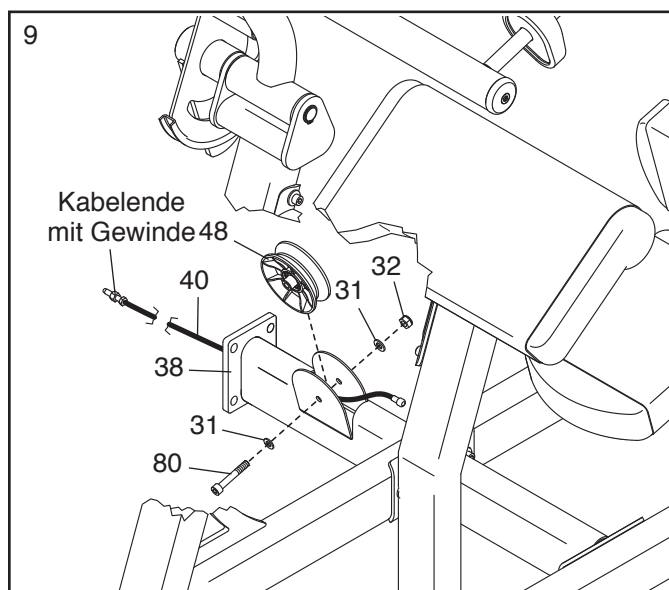
8. Befestigen Sie den Lendenpolster (58) am Sitzrahmen (41) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und vier M8 Unterlegscheiben (76).



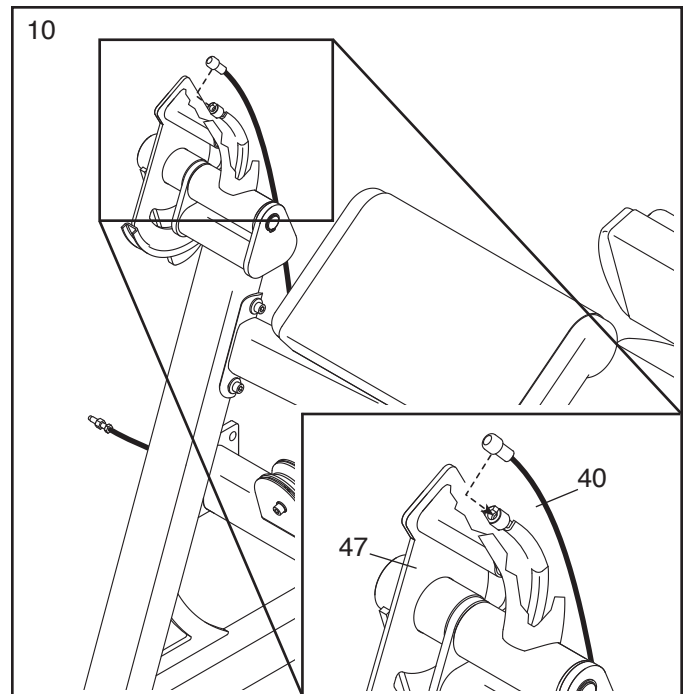
9. Entfernen Sie alle Teile (32, 48, 31 und 80) von der Rollenklammer am Hauptrahmen (38).

Legen Sie das Kabel (40) wie angezeigt aus, und fügen Sie es durch den Hauptrahmen (38) und durch die Rollenklammer ein.

Befestigen Sie die V-Rolle (48) innerhalb der Rollenklammer auf dem Hauptrahmen (38) mit dem M10 x 70mm Zylinderbolzen (80), den zwei M10 Unterlegscheiben (31), und der M10 Kontermutter (32) die Sie gerade entfernt haben.



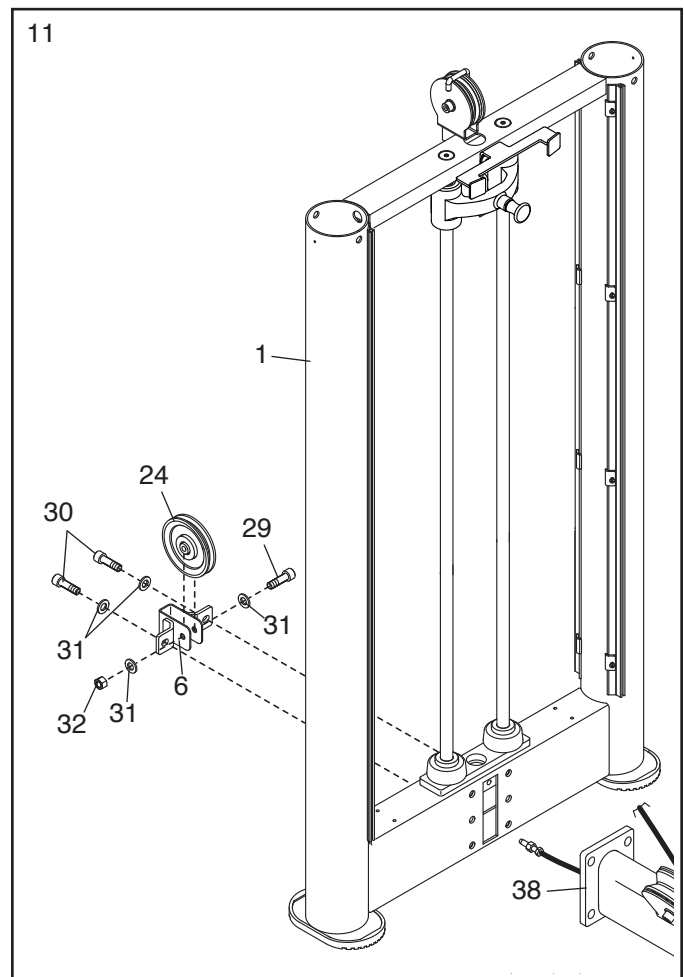
10. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Drücken Sie das Ende des Kabels (40) so weit wie möglich in den Ansatz auf der Nocke (47) ein.



11. Legen Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus, und setzen Sie ihn nahe des Hauptrahmens (38). **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie Schritt 12 vollendet haben.**

Entfernen Sie die zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30), die zwei M10 Unterlegscheiben (31), und die Rollenklammer (6) von dem hinteren Teil des Turmrahmens (1).

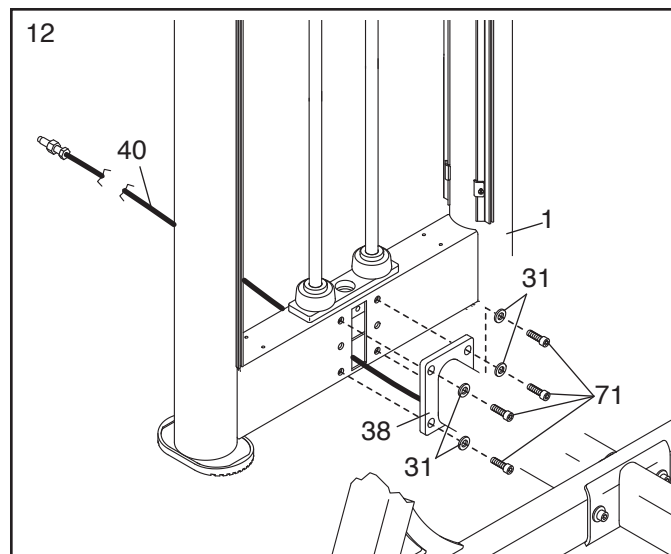
Als nächstes, entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31, und 32) von der Rollenklammer (6).



12. Fügen Sie das Kabel (40) durch den Turmrahmen (1) wie abgebildet ein.

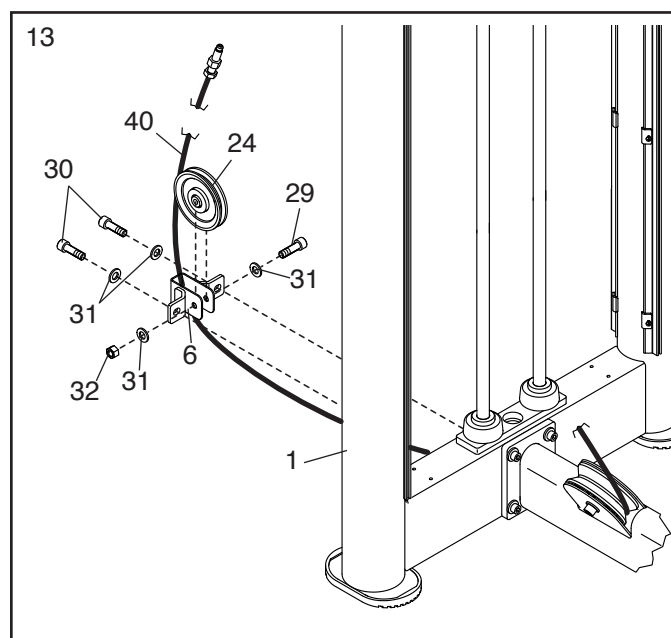
Befestigen Sie den Hauptrahmen (38) an den Turmrahmen (1) mit vier M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und vier M10 Unterlegscheiben (31).

Siehe Schritte 1 und 2. Ziehen Sie die acht M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) fest.



13. Leiten Sie das Kabel (40) nach oben durch die Rollenklammer (6). Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31), und der M10 Kontermutter (32) die Sie in Schritt 11 entfernt haben.

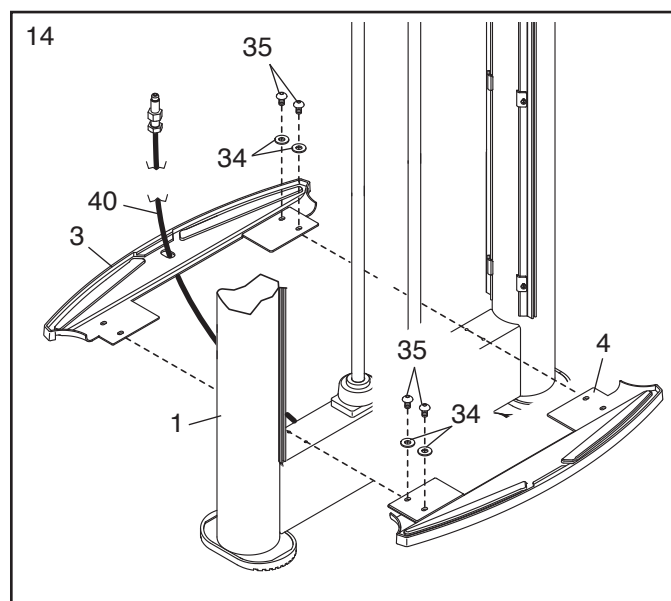
Dann, befestigen Sie die Rollenklammer (6) an den Turmrahmen (1) mit den zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31) die Sie in Schritt 11 entfernt haben.



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

Fügen Sie das Ende des 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 Unterlegscheiben (34).



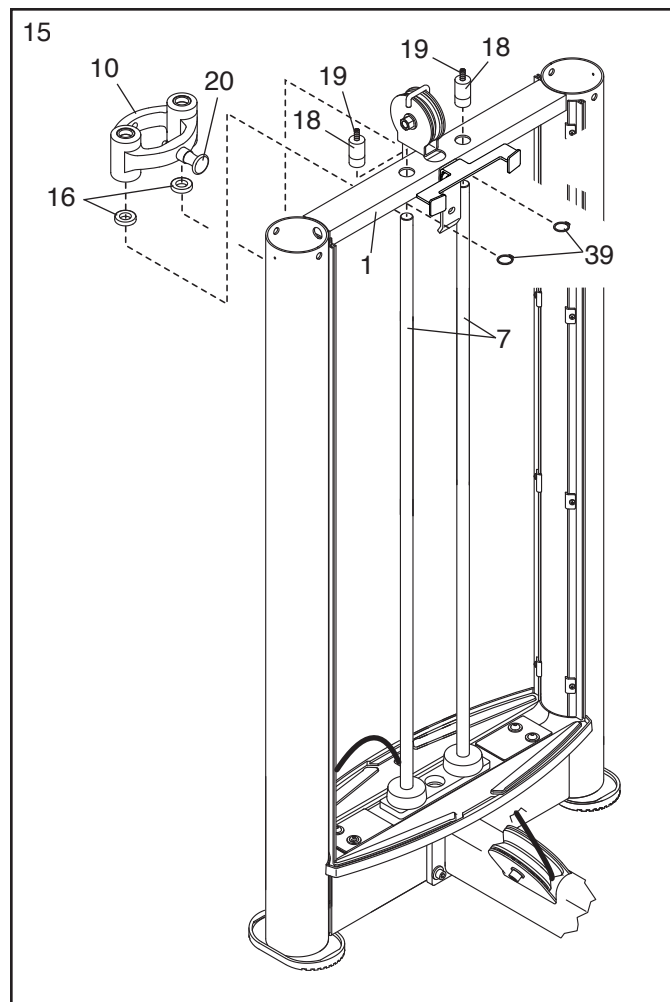
15. Ziehen Sie am Fallgewicht sknopf (20) und schieben Sie das Fallgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

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

Entfernen Sie die zwei 25mm Sicherungsringe (39) unterhalb des Turmrahmens (1) von den zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

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

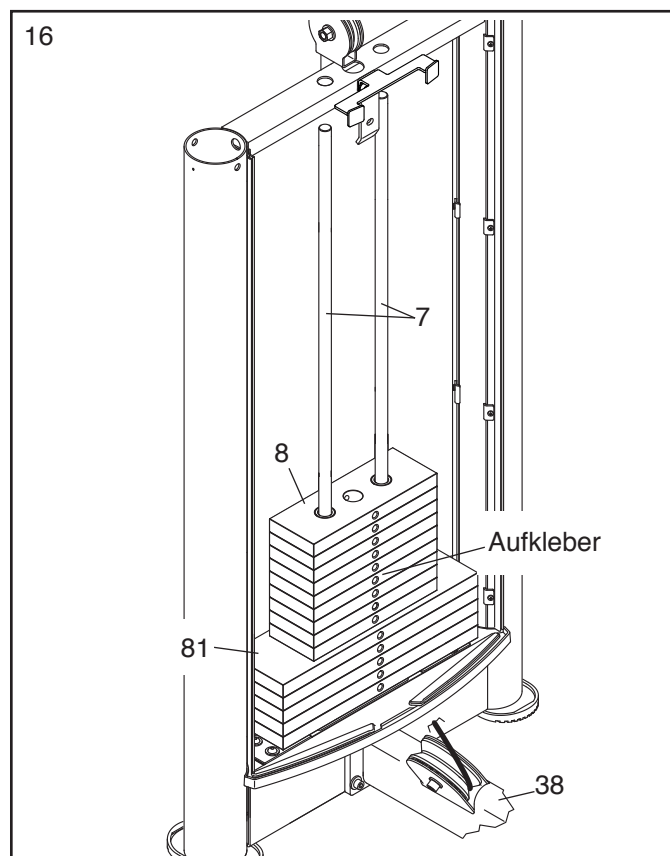
Als nächstes kippen Sie die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) nach vorne oder nach hinten und schieben Sie das Fallgewicht (10) und die oberen Gewichtsstoßdämpfer (16) nach oben und heben Sie diese von den Gewichtsgleitstangen herunter.



16. Sehen Sie sich die Aufkleber auf den fünf 20-U.S. Pfund Gewichten (81) an, und finden Sie den Aufkleber mit der **größten** Nummer. Legen Sie dieses 20-U.S Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber dem Hauptrahmen (38) gegenüber liegt, und schieben Sie das 20-U.S Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den übrigen 20-U.S Pfund Gewichten (81).

Anschließend, wiederholen Sie diesen Schritt mit den neun 10-U.S. Pfund Gewichten (8).



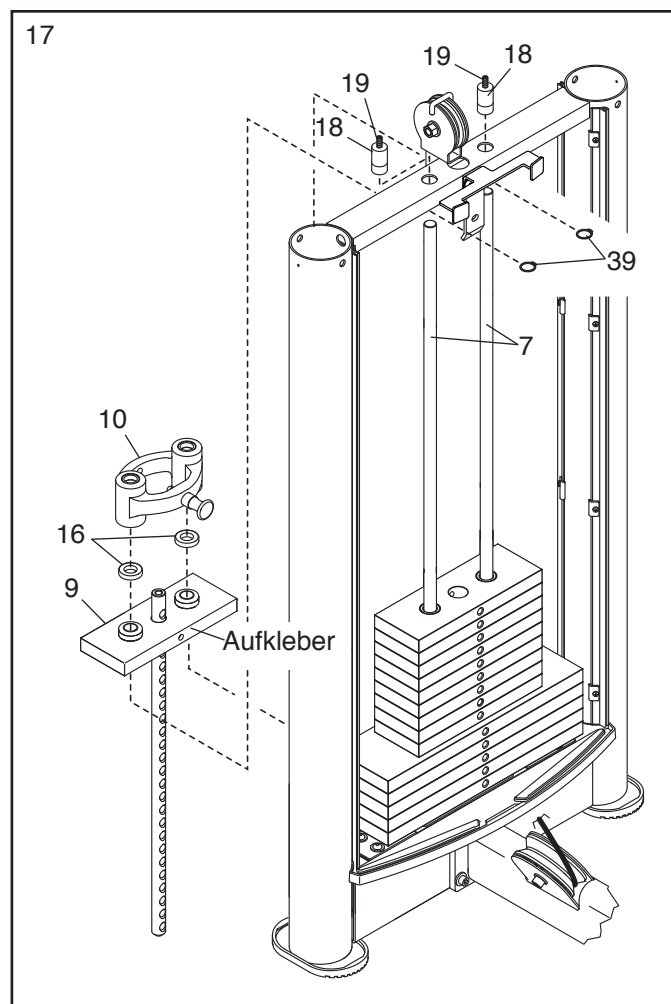
17. Richten Sie das oberste Gewicht (9) und das Fallgewicht (10) wie abgebildet aus.

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

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 den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

Dann ziehen Sie die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) an den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) fest.

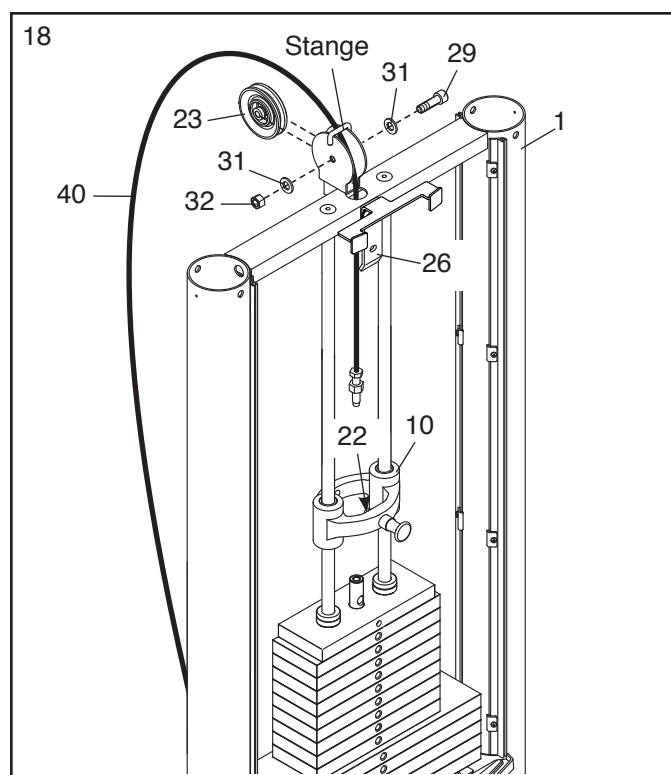


18. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Turmrahmen (1).

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

Befestigen Sie die kleine Rolle (23) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32), die Sie gerade entfernt haben. **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel (40) zwischen der kleinen Rolle und der Stange auf der Rollenklammer befindet.**

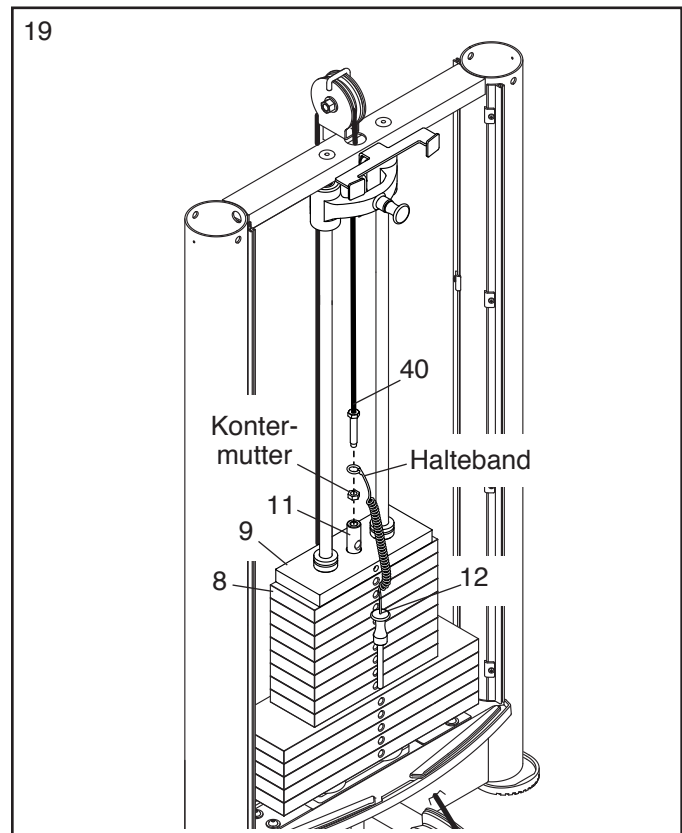
Als nächstes, schieben Sie das Fallgewicht (10) nach oben, bis der Fallgewichtsstift (22) in das Loch in der Absperrungsklammer (26) einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Fallgewichtsstift im Loch eingerastet ist.**



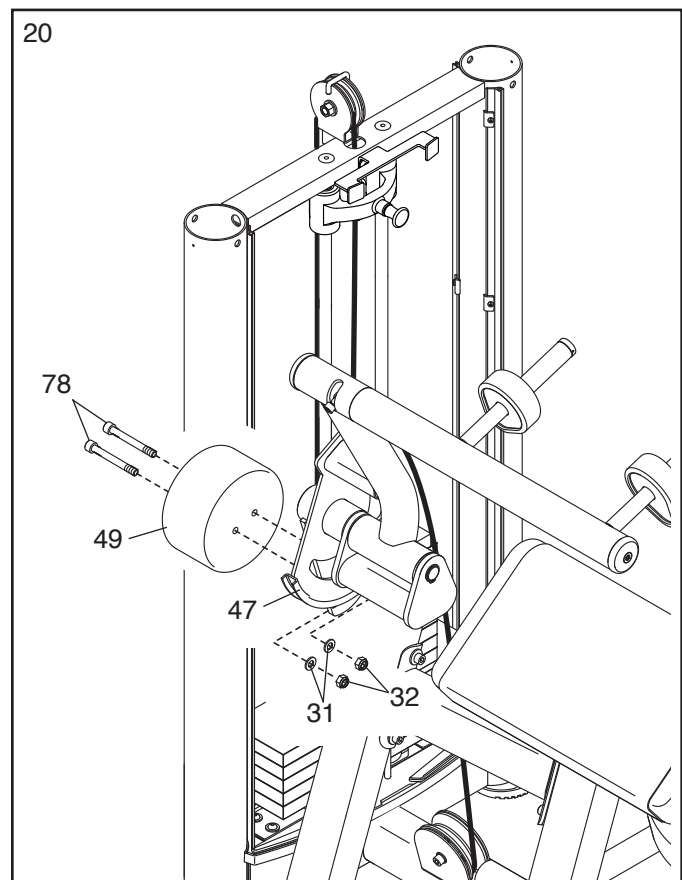
19. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des Kabels (40). Als nächstes, schieben Sie das Halteband am Gewichtsstift (12) auf das Ende des Kabels. Anschließend, drehen Sie die Kontermutter an das Ende des Kabels mit den Fingern fest.

Drehen Sie das Ende des Kabels (40) in die Gewichtsröhre (11) fest, bis das obere Gewicht (9) von den 10-U.S. Pfund Gewichten (8) abgehoben wird. Dann, lockern Sie das Ende des Kabels bis das obere Gewicht nur auf den Gewichten ruht.

Ziehen Sie dann die Kontermutter an der Gewichtsröhre (11) an.



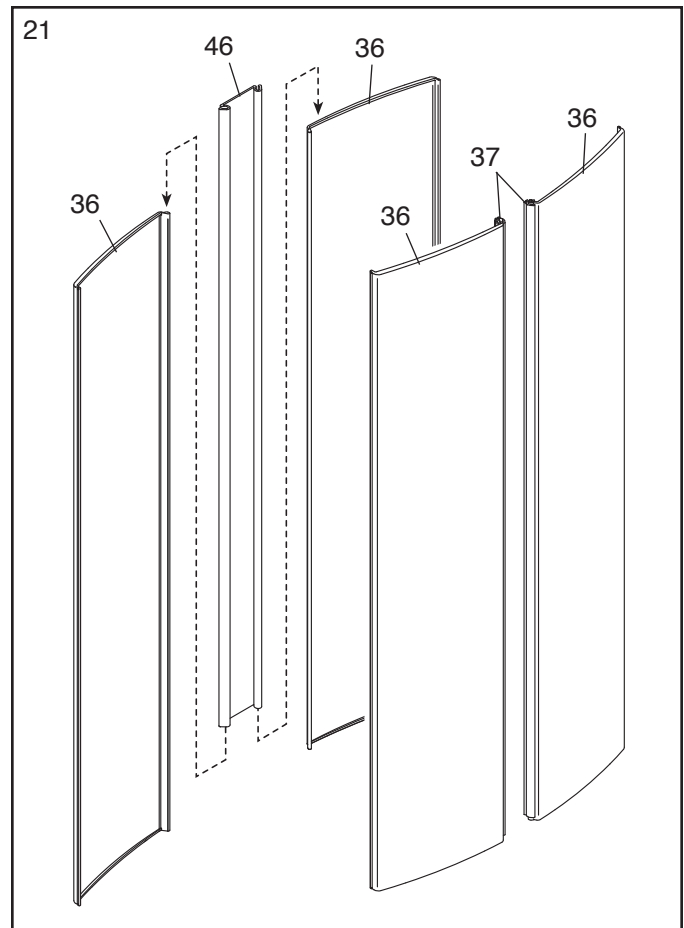
20. Befestigen Sie das Gegengewicht (49) an die Nocke (47) mit zwei M10 x 110mm Zylinderbolzen (78), zwei M10 Unterlegscheiben (31), und zwei M10 Kontermuttern (32).



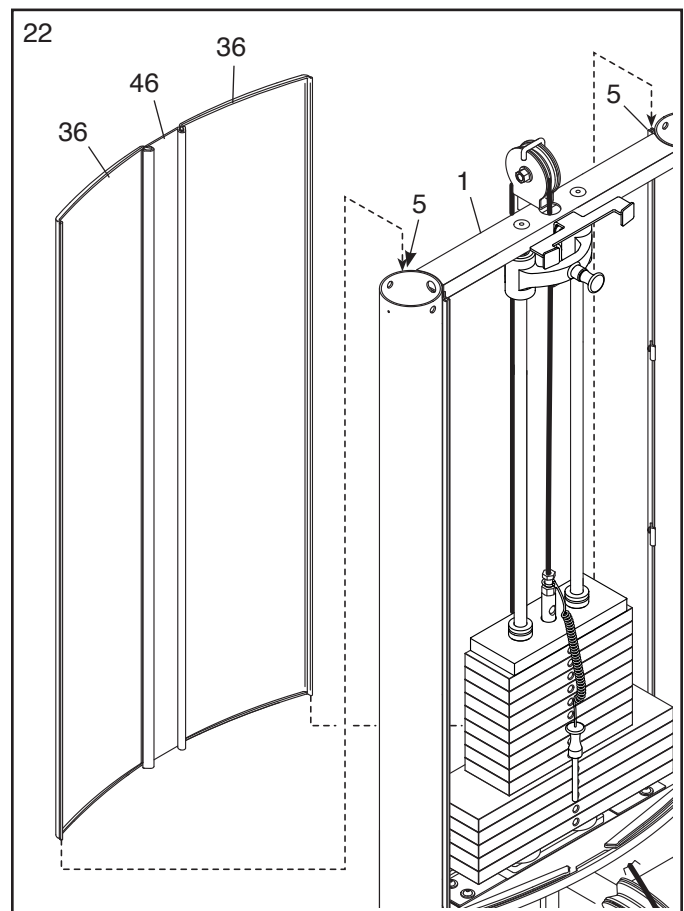
21. Anmerkung: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

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

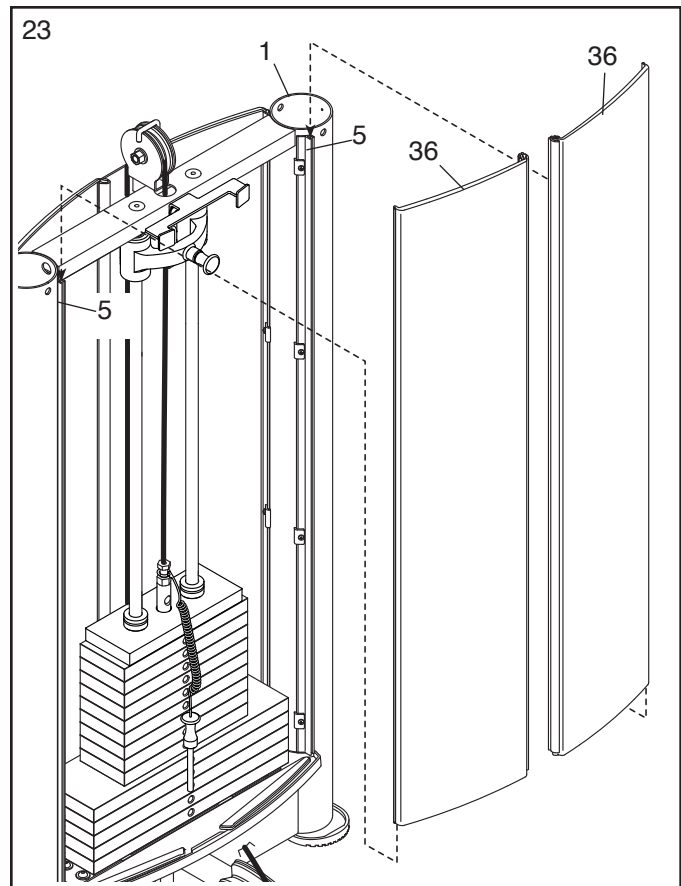
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von inneren Trimm (37) haben.



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

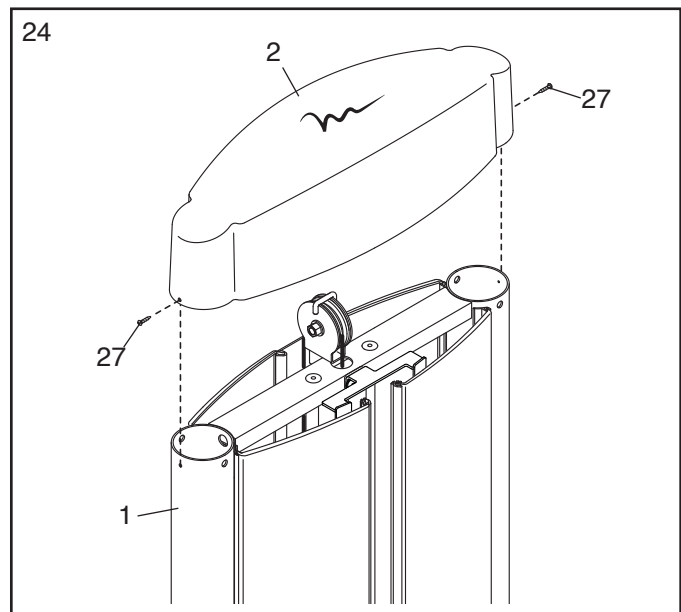


23. Schieben Sie die zwei übriggebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimms (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



24. Richten Sie die Turmkappe (2) wie angezeigt aus.

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



25. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Um den Fußboden oder den Teppich vor Schäden 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 alle abgenutzten Teile sofort.

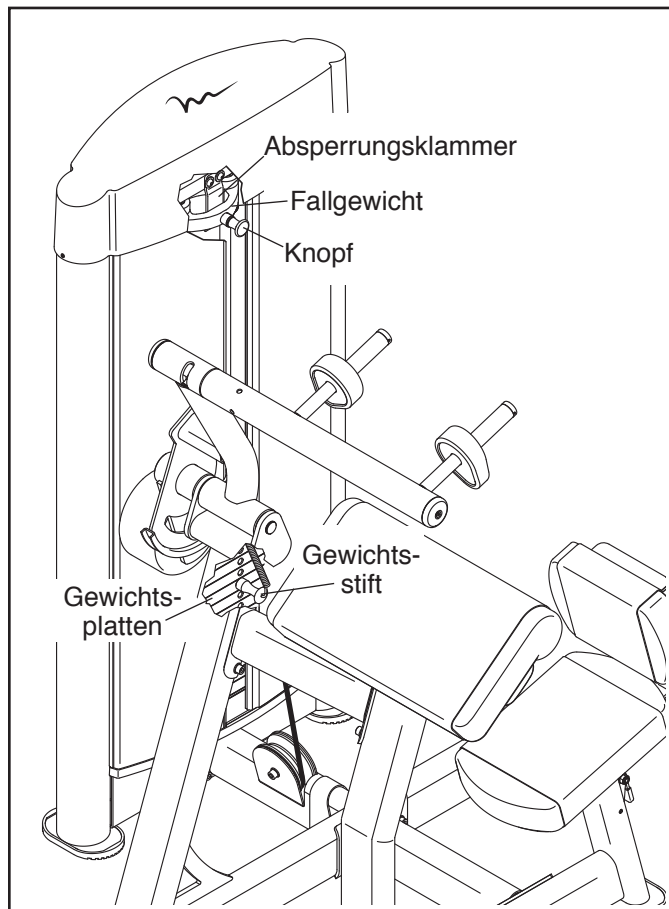
DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

Um die Stärke 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.

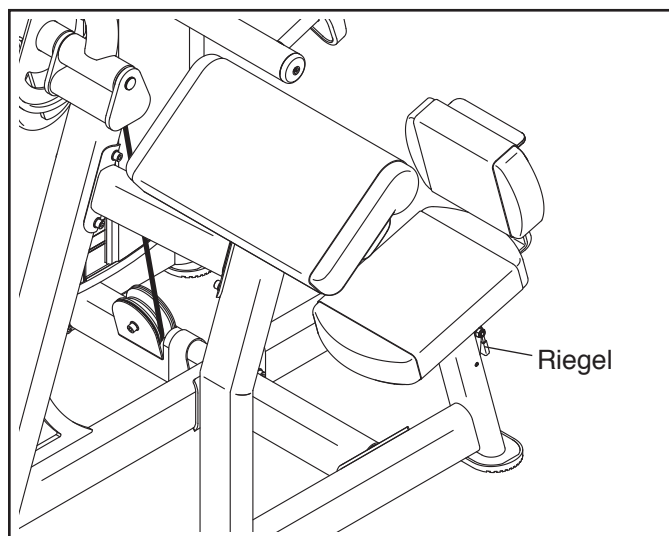
Um 5-U.S. Pfund Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am ange deuteten Knopf und lassen Sie das Fallgewicht auf den Gewichtstoß herunter.

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



EINSTELLEN DES SITZES

Um die Höhe des Sitzes einzustellen, drücken Sie den Riegel, stellen den Sitz höher oder niedriger auf die gewünschte Position, und rasten den Riegel ein. **Bewegen Sie den Sitz leicht nach oben und nach unten, um sich zu vergewissern, dass der Riegel in einer der Verstelllöcher im Sitzrahmen (nicht abgebildet) 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

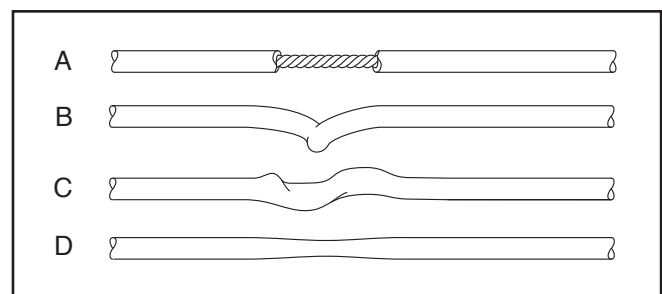
Hardware

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



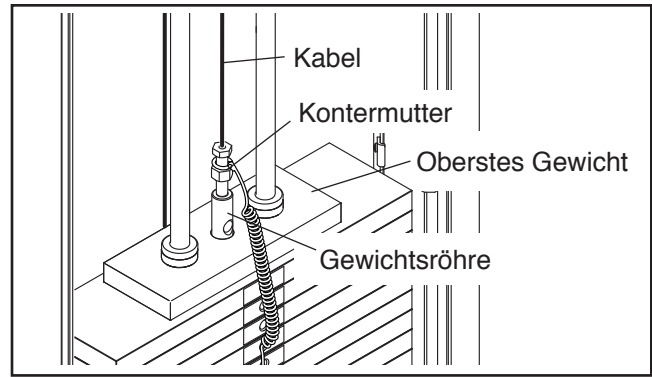
Kabeleinstellung

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.

Siehe Abbildung auf der rechten. 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

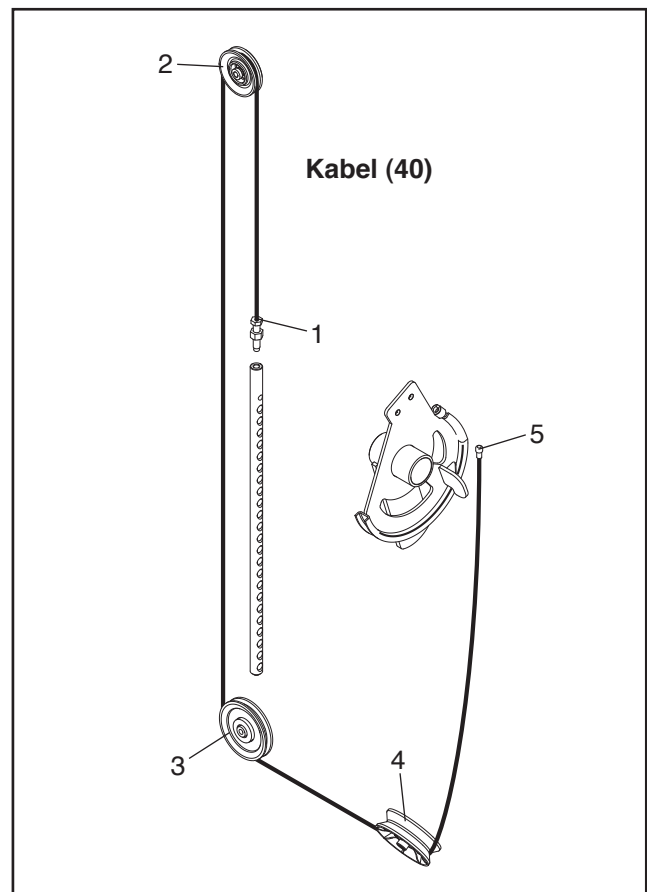
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

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.**

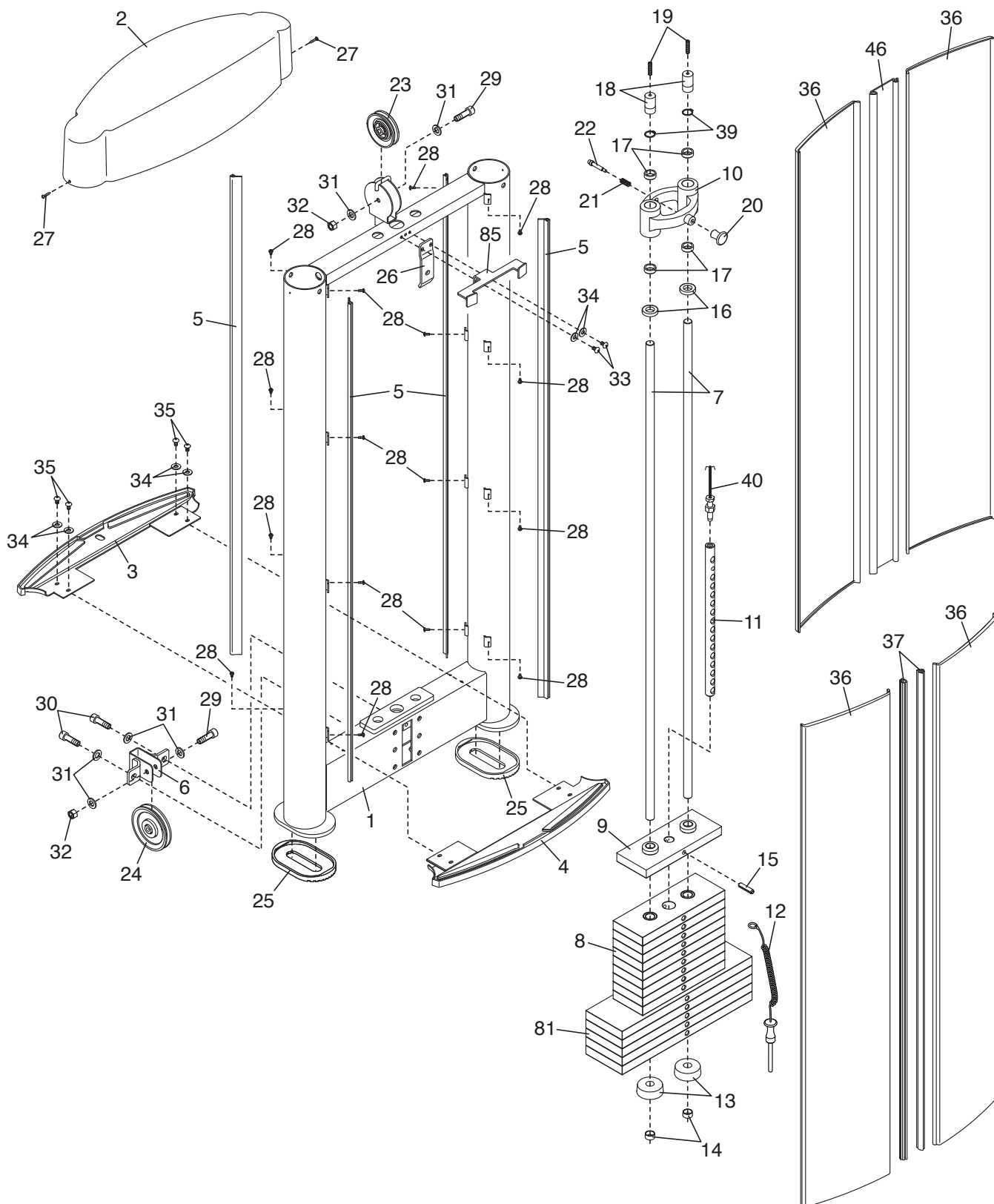
KABELDIAGRAMM

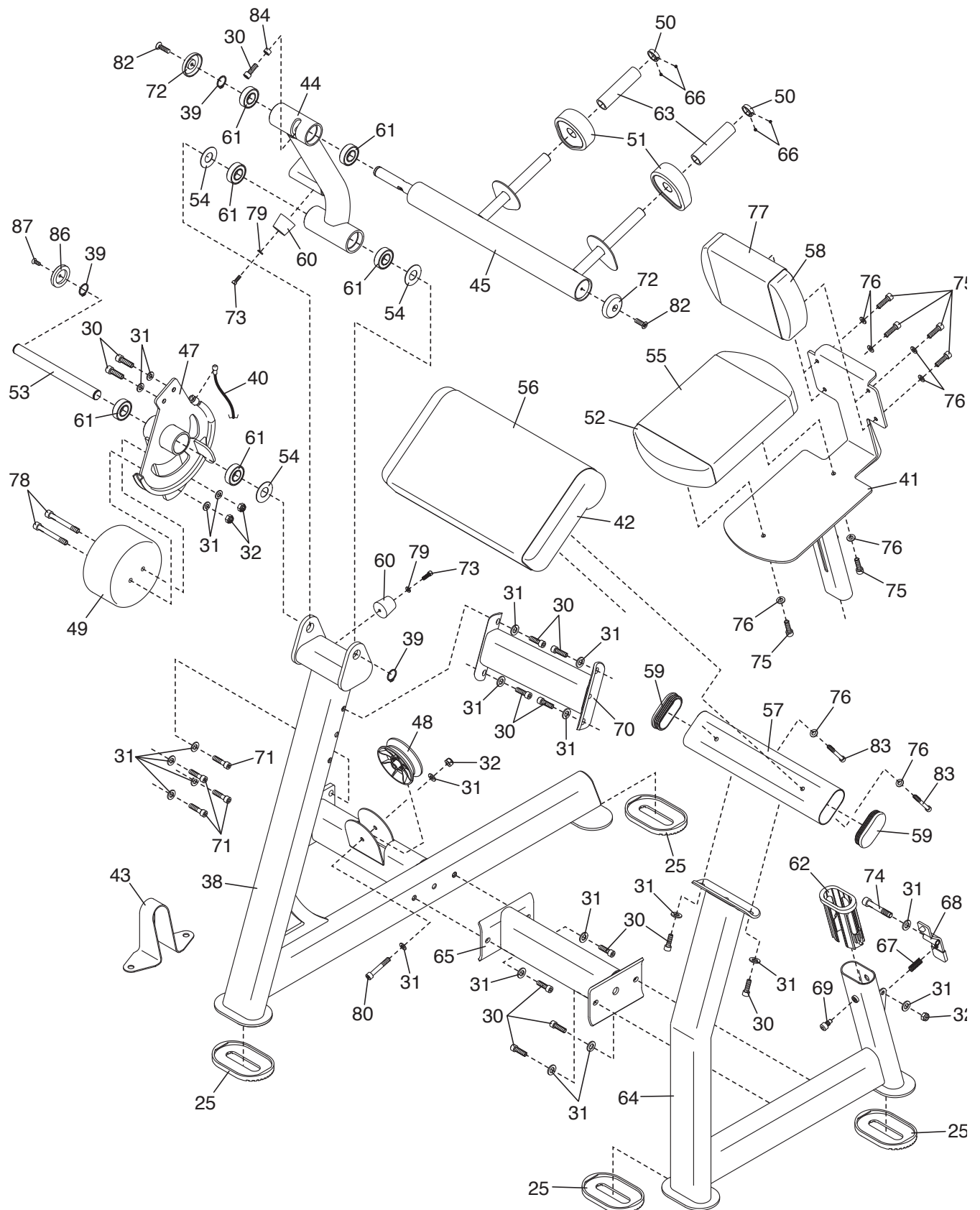
Das Kabeldiagramm auf der rechten zeigt die korrekte Führung jedes Kabels. Die Zahlen geben die richtige Reihenfolge beim Verlegen des Kabels an. Benutzen Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass das Kabel korrekt verlegt wurde. **Wenn ein Kabel nicht richtig verlegt wurde, wird die Kraftstation nicht 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.**



Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	45	1	Griffrahmen
2	1	Turmkappe	46	1	Abdeckungsplatte
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	47	1	Nocke
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	48	1	V-Rolle
5	4	Äußerer Trimm	49	1	Gegengewicht
6	1	Rollenklammer	50	2	Griffkappe
7	2	Gewichtsgleitstange	51	2	Griffpolster
8	9	10-U.S. Pfund Gewicht	52	1	Sitz
9	1	Oberstes Gewicht	53	1	Achse
10	1	Fallgewicht	54	3	Plastikscheibe
11	1	Gewichtsröhre	55	1	Sitzabdeckung
12	1	Gewichtsstift	56	1	Armpolster-Abdeckung
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	57	1	Armpolsterrahmen
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	58	1	Lendenpolster
15	1	Zylinderrolle	59	2	Ovale Kappe
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	60	2	Nocken-Stoßdämpfer
17	4	Fallgewichtbuchse	61	6	Lager
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	62	1	Sitzrahmenbuchse
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	63	2	Handgriff
20	1	Fallgewichtsknopf	64	1	Polsterrahmen
21	1	Kleine Feder	65	1	Untere Querstange
22	1	Fallgewichtsstift	66	4	M4 x 3mm Gewindestift
23	1	Kleine Rolle	67	1	Große Feder
24	1	Große Rolle	68	1	Riegel
25	6	Fuß	69	1	Stopp-Schraube
26	1	Absperrungsklammer	70	1	Obere Querstange
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	71	4	M10 x 35mm Zylinderschraube
28	16	M4 x 10mm Schraube	72	2	Runde Kappe
29	2	M10 x 50mm Zylinderbolzen	73	2	M6 x 30mm Zylinderschraube
30	15	M10 x 30mm Zylinderschraube	74	1	M10 x 65mm Zylinderbolzen
31	28	M10 Unterlegscheibe	75	6	M8 x 25mm Zylinderschraube
32	6	M10 Kontermutter	76	8	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	77	1	Lendenpolster-Abdeckung
34	6	M6 Unterlegscheibe	78	2	M10 x 110mm Zylinderbolzen
35	4	M6 x 15mm Schraube	79	2	M6 Kleine Unterlegscheibe
36	4	Abdeckung	80	1	M10 x 70mm Zylinderbolzen
37	2	Innerer Trimm	81	5	20-U.S. Pfund Gewicht
38	1	Hauptrahmen	82	2	M6 x 25mm Senkkopfschraube
39	5	25mm Sicherungsring	83	2	M8 x 75mm Zylinderschraube
40	1	Kabel	84	1	Begrenzungsbuchse
41	1	Sitzrahmen	85	1	Abdeckungsklammer
42	1	Armpolster	86	1	Lagerabdeckung
43	1	Verankerungsriemen	87	1	M6 x 15mm Senkkopfschraube
44	1	Drehrahmen	*	—	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