

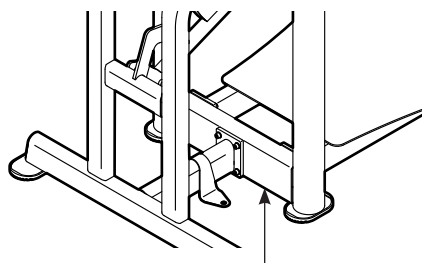
FREEMOTION®

WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

Modell-Nr. F812.0

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit Serien-Nr.

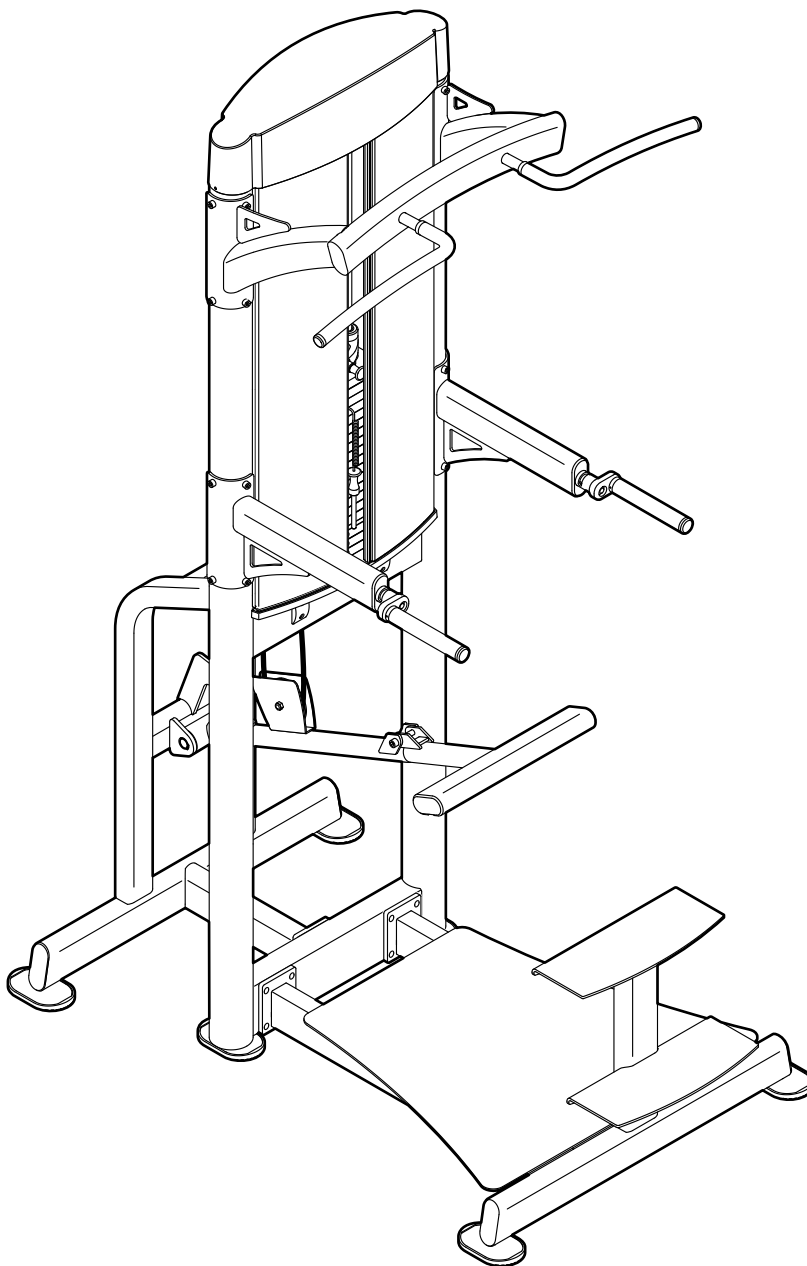
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN3

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN4

BEVOR SIE ANFANGEN.5

Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE6

MONTAGE.7

EINSTELLUNG18

WARTUNG UND FEHLERSUCHE19

KABELDiagramm21

TEILELISTE.24

DETAILZEICHNUNG.25

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 (ICON) 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 genügend Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet. Die Kraftstation darf nicht auf zu engem Raum verwendet werden.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf ebener Fläche. Legen Sie zum Schutz der Füße eine Unterlage unter die Kraftstation.
5. Verankern Sie die Kraftstation am Boden mithilfe eines Verankerungsriemens, 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 Unregelmäßigkeiten der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten von der Kraftstation immer 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 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. Sorgen Sie vor jeder Benutzung der Kraftstation dafür, dass die Handgriffe sicher befestigt wurden.
14. Vor jeder Benutzung der Kraftstation soll man jedes Kabel, jede Kabelverbindung und jede Rolle überprüfen. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
15. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Falls ein 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.
16. 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 Gewichtsstoss 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 erfahrenden Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzungsgewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG



Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtplatte eingefügt sein.

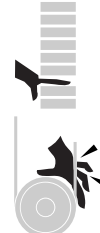
Halten Sie sich von bewegenden Teilen fern. Das Nichtbeachten dieser Vorschrift könnte zu Verletzungen führen.

⚠️ VORSICHT

HALTEN SIE SICH VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN! NICHTBEFOLGEN DIESER WARNUNG KANN PERSONENSCHÄDEN VON SICH TRAGEN.

G

⚠️ 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.

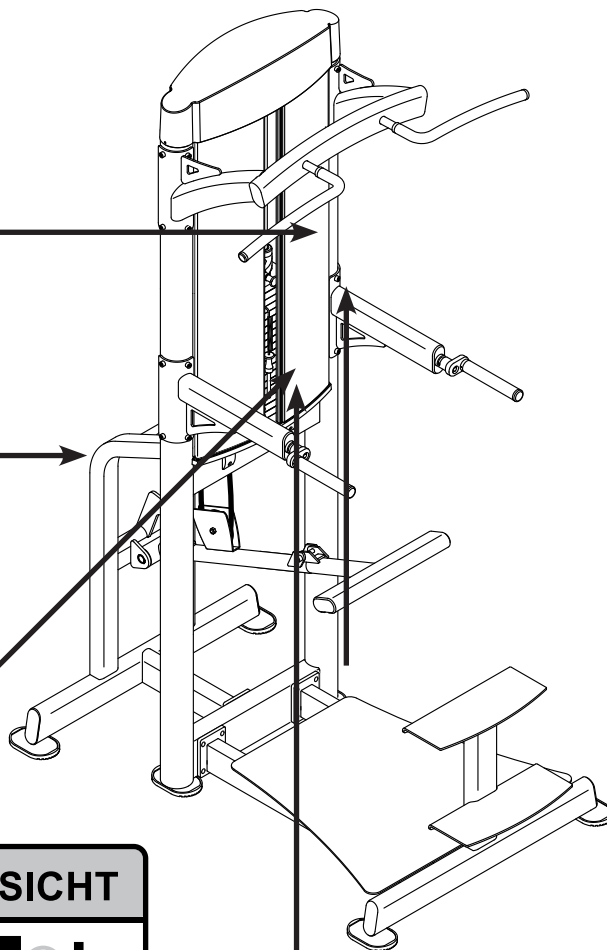
HÄNDE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERNHALTEN! NICHTBEFOLGEN DIESER WARNUNG KANN PERSONENSCHÄDEN VON SICH TRAGEN.

⚠️ VORSICHT



Der Gewichtsrohrenstift muss vollständig in die Gewichtplatte eingefügt sein.

G



BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN-Kraftstation. Mit uneingeschränkten Bewegungen können Sie die Muskelgruppen Ihres Körpers so bearbeiten, wie Sie es auf natürliche Weise tun, um effektiver und angenehmer trainieren zu können.

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

der Rückseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

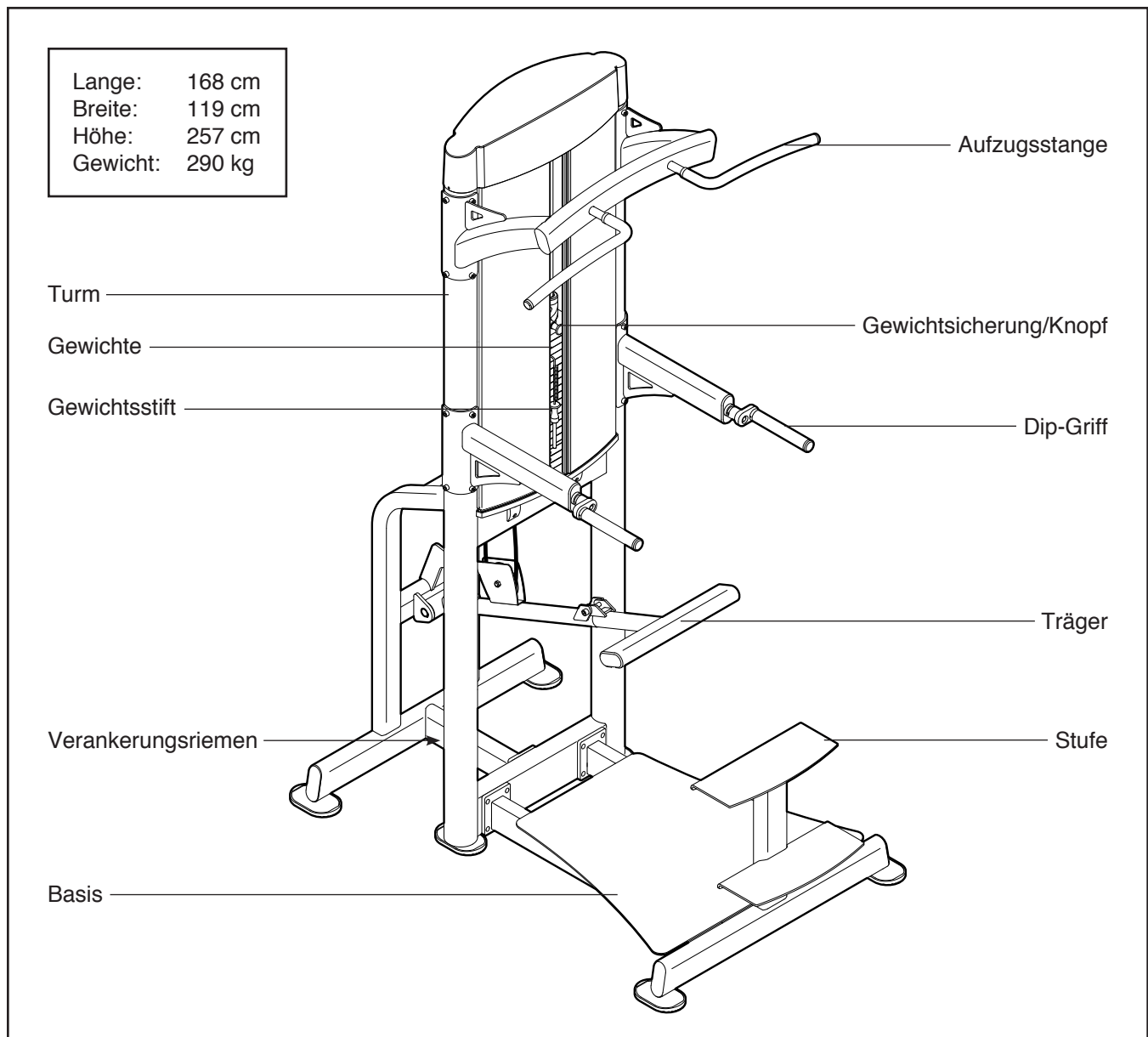
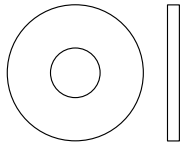
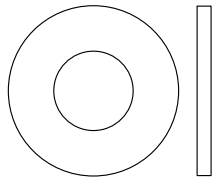


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

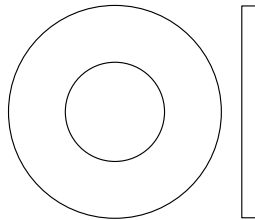
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **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.**



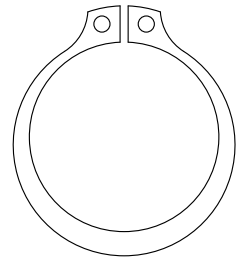
M6 x 18mm
Unterlegscheibe
(34)–4



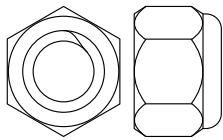
M10
Unterlegscheibe
(31)–38



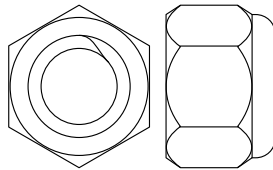
M12
Unterlegscheibe
(63)–2



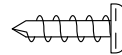
25mm
Sprengring
(39)–2



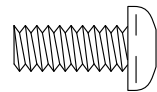
Selbstsichernde
M10 Mutter
(32)–1



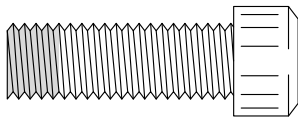
Selbstsichernde
M12 Mutter
(66)–1



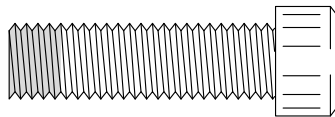
M4 x 13mm
Blechschaube
(27)–2



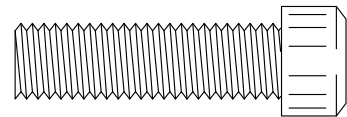
M6 x 15mm
Linsenschraube
(35)–4



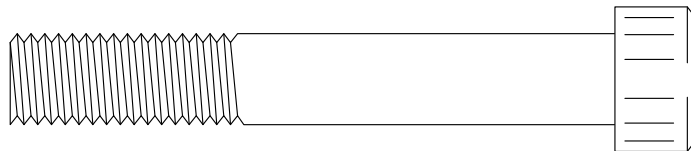
M10 x 30mm
Sechskantschraube
(30)–24



M10 x 35mm
Sechskantschraube
(76)–12



M10 x 35mm
Sechskantbolzen
(72)–1



M12 x 80mm Sechskantbolzen (65)–1

MONTAGE

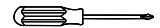
- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Größe, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort wo dieser gebraucht wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um das Gerät befindet, sodass Sie um die Kraftstation herumgehen können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten 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

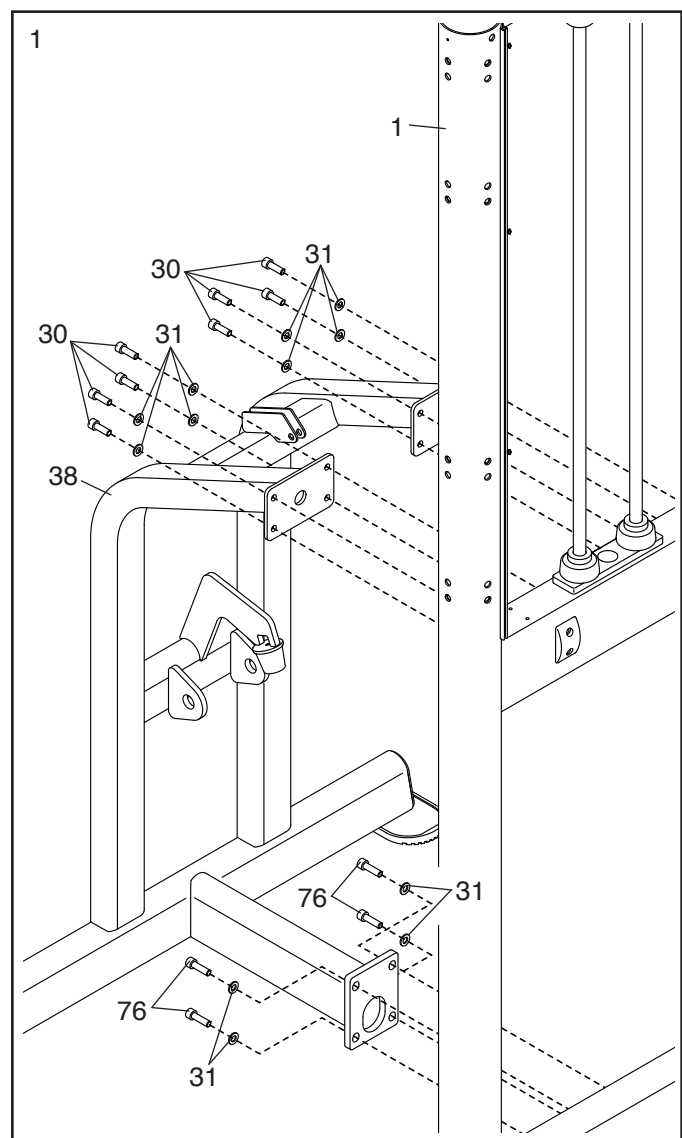


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Hinweis: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

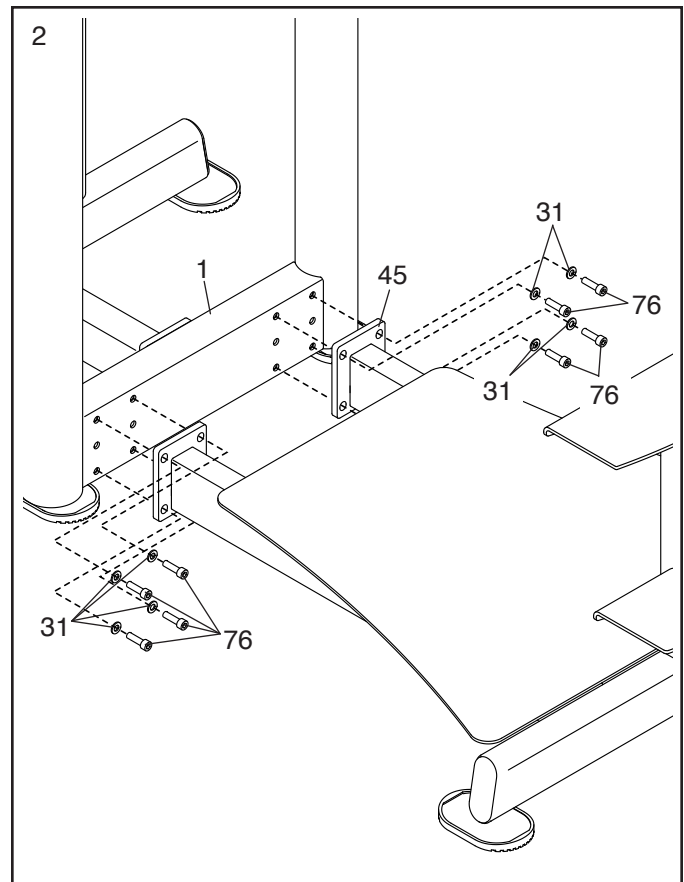
Richten Sie den Stützrahmen (38) und den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus. **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie diesen Schritt vollendet haben.**

Befestigen Sie den Stützrahmen (38) mit acht M10 x 30mm Sechskantschrauben (30), acht M10 Unterlegscheiben (31), vier M10 x 35mm Sechskantschrauben (76) und vier M10 Unterlegscheiben (31) am Turmrahmen (1).



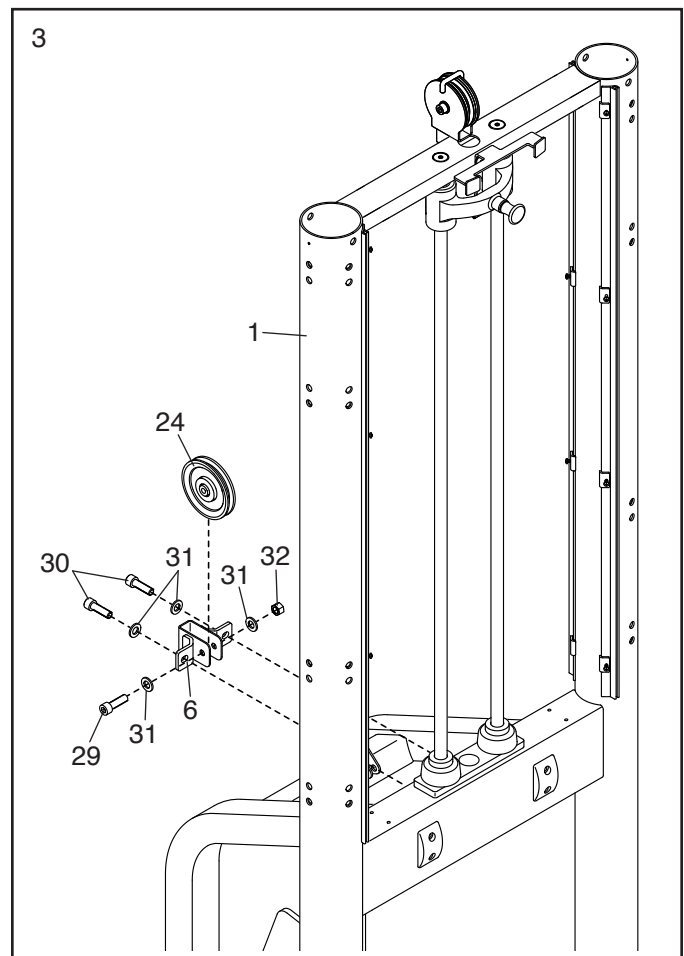
2. Richten Sie die Basis (45) so aus, wie angedeutet.

Befestigen Sie die Basis (45) mit acht M10 x 35mm Sechskantschrauben (76) und acht M10 Unterlegscheiben (31) am Turmrahmen (1).



3. Entfernen Sie die zwei M10 x 30mm Sechskantschrauben (30), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die Rollenklammer (6) vom hinteren Teil des Turmrahmens (1).

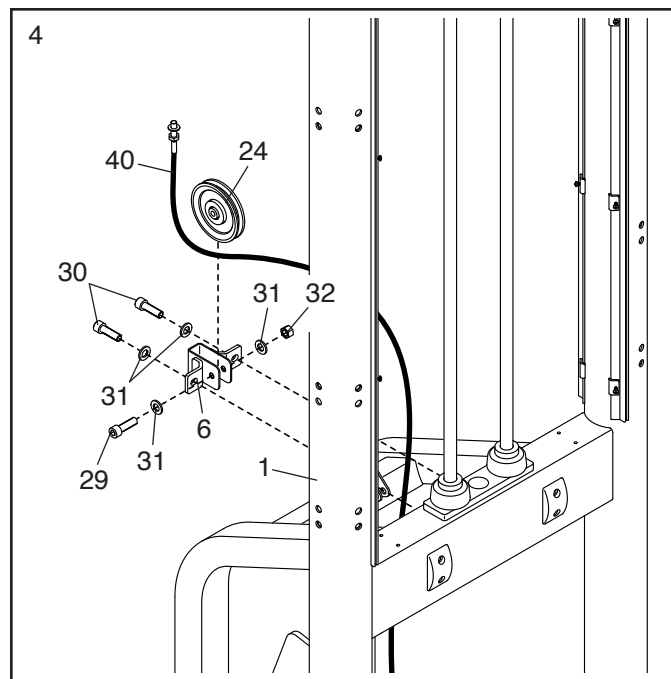
Als nächstes entfernen Sie die selbstsichernde M10 Mutter (32), den M10 x 50mm Sechskantbolzen (29), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die große Rolle (24) von der Rollenklammer (6).



4. Leiten Sie das Kabel (40) nach oben durch die Rollenklammer (6).

Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der kleinen Rollenklammer (6) mit dem M10 x 50mm Sechskantbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie in Schritt 3 entfernt haben.

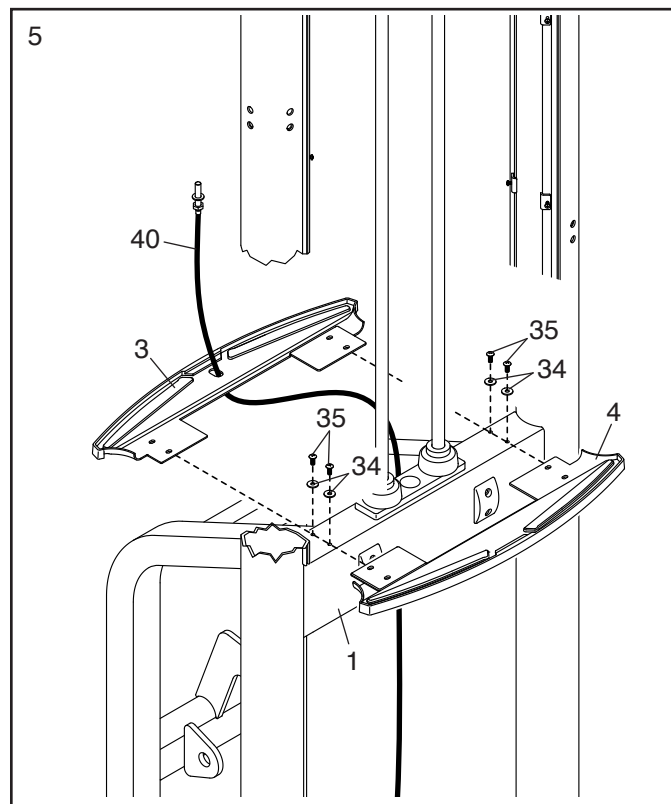
Dann befestigen Sie die Rollenklammer (6) mit den zwei M10 x 30mm Sechskantschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, am Turmrahmen (1).



5. Identifizieren Sie die hintere Abdeckungsbasis (3), welche 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) mit vier M6 x 15mm Linsenschrauben (35) und vier M6 x 18mm Unterlegscheiben (34) am Turmrahmen (1).



6. 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) mit ein paar kompletten Umdrehungen. Es ist nicht notwendig, die Gewindestifte zu entfernen.

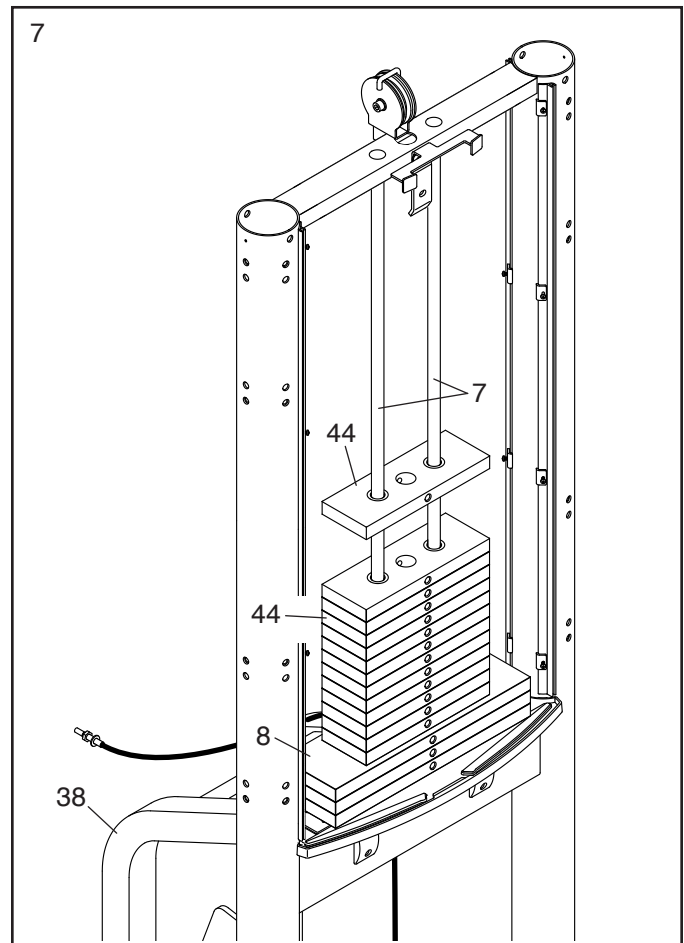
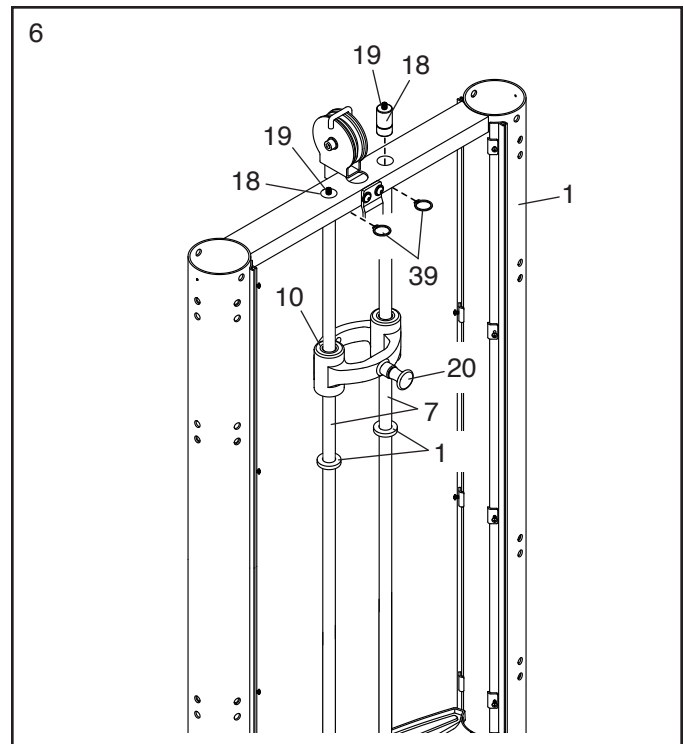
Entfernen Sie die zwei 25mm Sprengringe (39) unterhalb des oberen Endes des Turmrahmens (1) von den zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

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.

7. Schauen Sie auf die Aufkleber auf den zehn 20-Pfund Gewichten (8) und den dreizehn 10-Pfund Gewichten (44). Finden Sie den Aufkleber mit der **größten** Nummer. Legen Sie das Gewicht so aus, sodass der Aufkleber dem Stützrahmen (38) **zugewandt** ist und schieben Sie das Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt bis alle sechzehn Gewichte (8, 44) auf den Gewichtsgleitstangen (7) aufliegen.



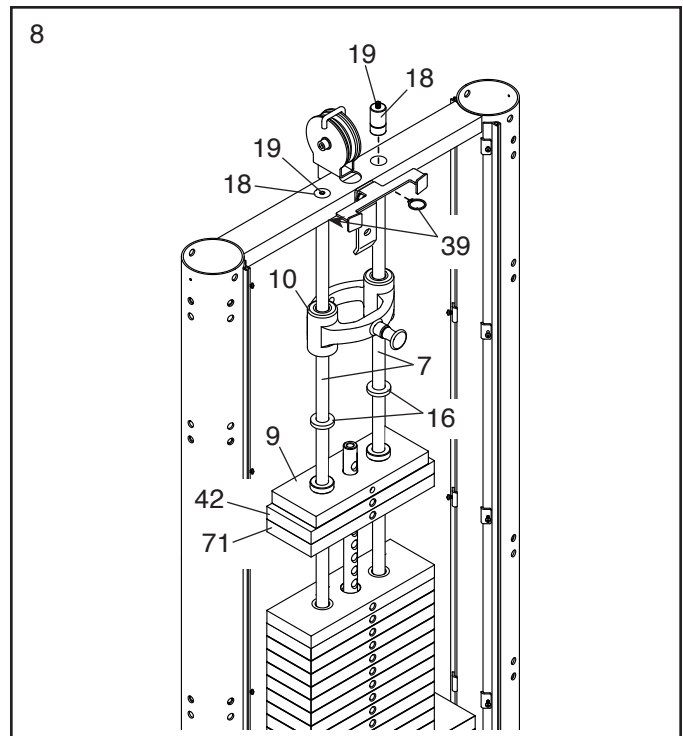
8. Richten Sie das 10-Pfund Gewicht mit Bohrloch (71), die 10-Pfund- Gewindeplatte (42), das oberste Gewicht (9) und die Gewichtsicherung (10) so aus, wie angedeutet.

Schieben Sie das 10-Pfund Gewicht mit Bohrloch (71), die 10-Pfund- Gewindeplatte (42), das oberste Gewicht (9), die zwei oberen Gewichtsstoßdämpfer (16), die Gewichtsicherung (10) und die zwei 25mm Sprengringe (39) auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Als nächstes schieben Sie die zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) auf die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7).

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

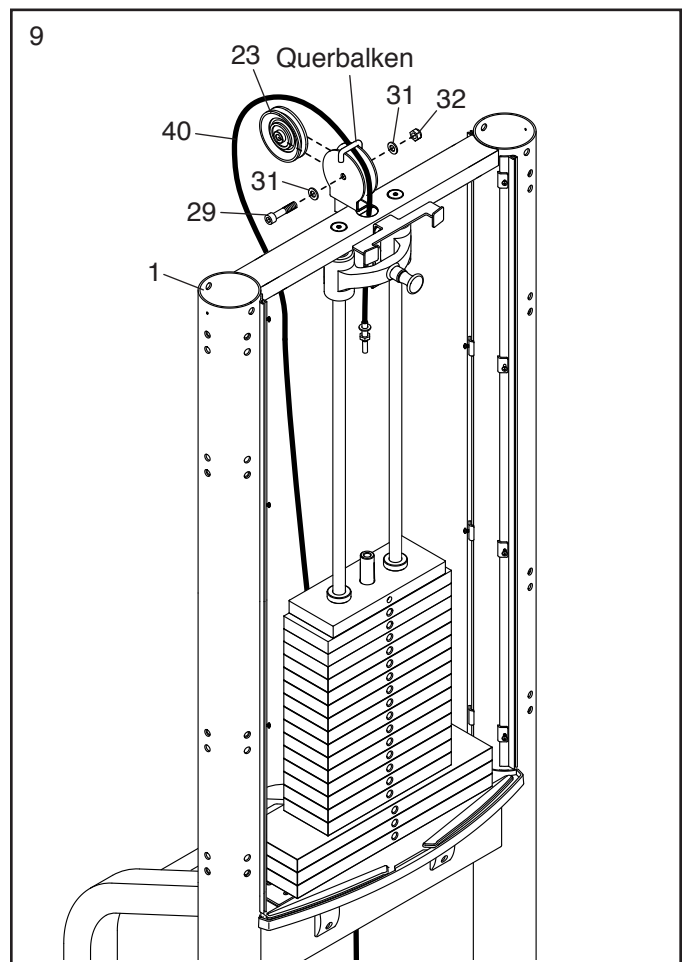
Dann ziehen Sie die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) an den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) fest.



9. 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).

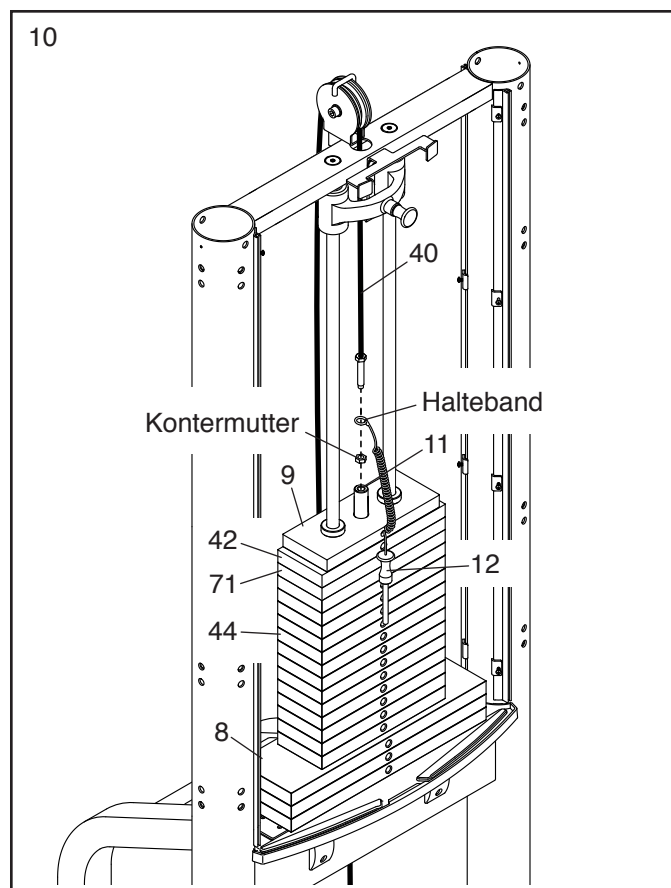
Befestigen Sie die kleine Rolle (23) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Sechskantbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben. **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel (40) auf der kleinen Rolle und unterhalb des Querbalkens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



10. 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) hinein, bis das oberste Gewicht (9) von den andere Gewichten (8, 42, 44, 71) abgehoben wird. Dann lockern Sie das Ende des Kabels bis das oberste Gewicht gerade auf den Gewichten aufliegt.

Dann ziehen Sie die Kontermutter gegen die Gewichtsröhre (11) fest.



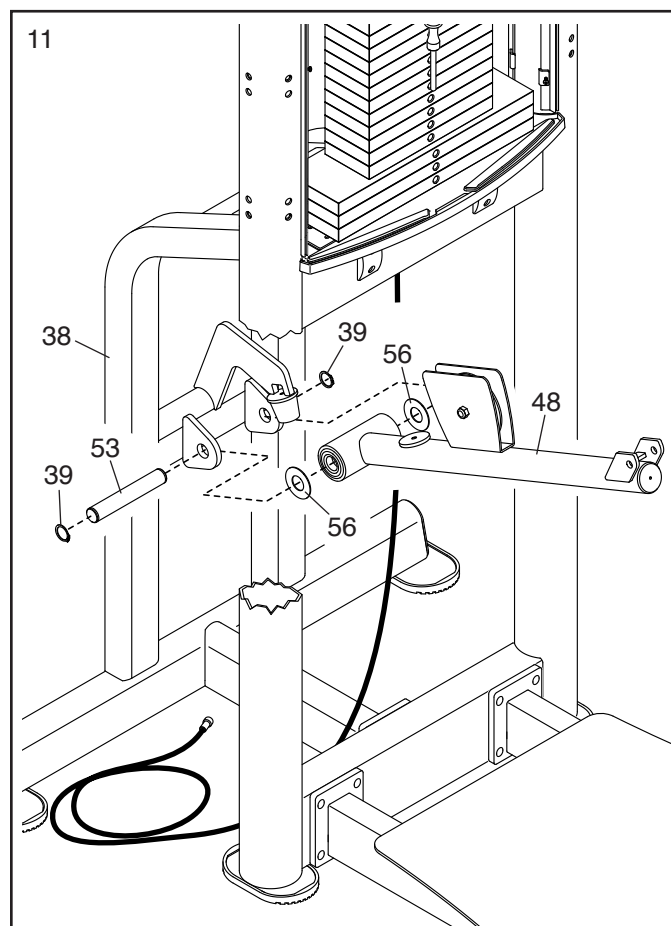
11. Befestigen Sie je einen 25mm Sprengring (39) an beiden Enden der Achse (53).

Legen Sie den Stützarm (48) wie angezeigt aus.

Lassen Sie eine zweite Person das runde Rohr am Stützarm (48) und zwei Plastik-Unterlegscheiben (56) innerhalb der Klammer am Vorderteil des Stützrahmens (38) halten.

Schieben Sie die Achse (53) durch die Klammer, die zwei Plastik-Unterlegscheiben (56) und den Stützarm (48) auf.

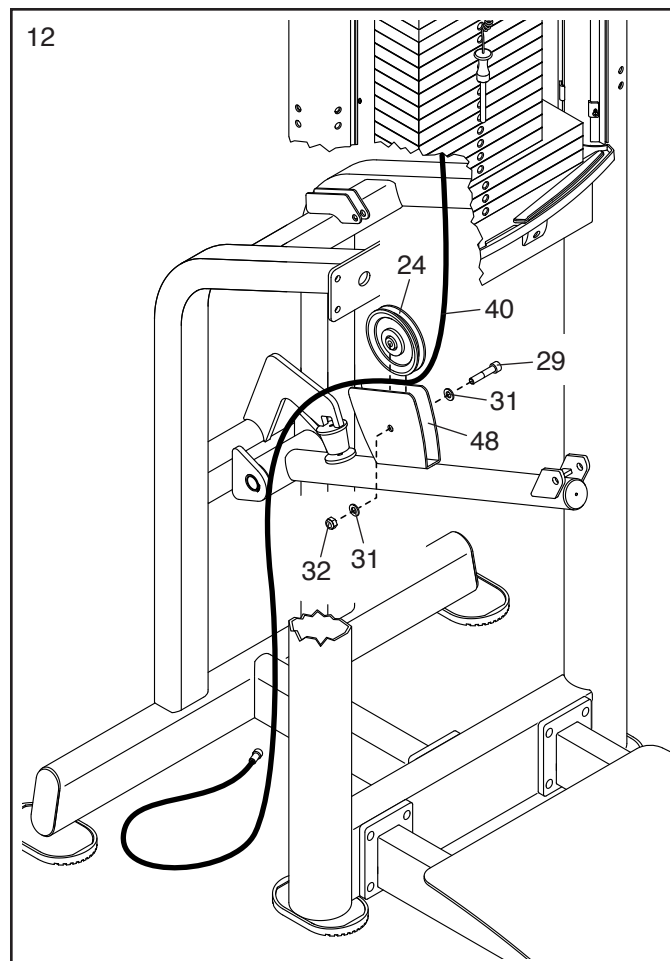
Dann befestigen Sie einen weiteren 25mm Sprengring (39) an der Achse (53).



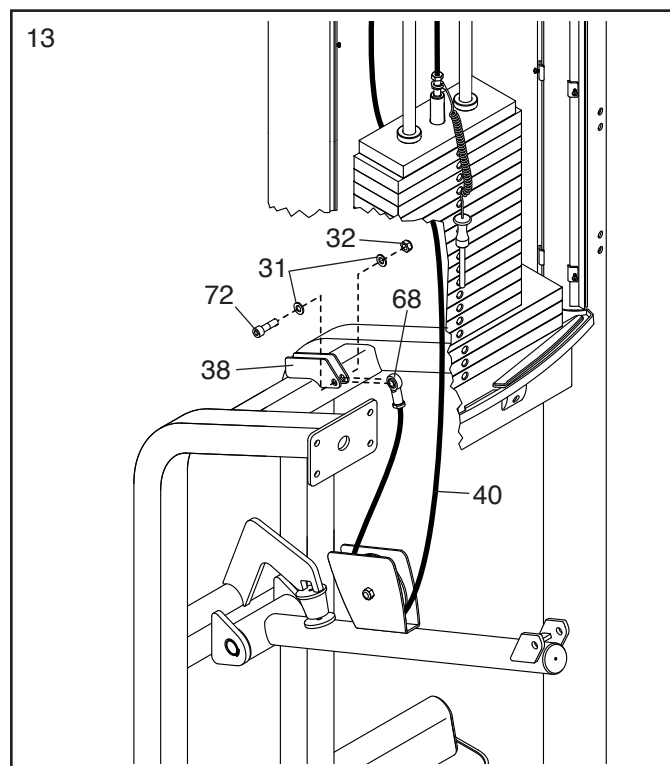
12. Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Stützarm (48).

Leiten Sie das Kabel (40) über die große Rolle (24), die Sie gerade entfernt haben.

Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Sechskantbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben.



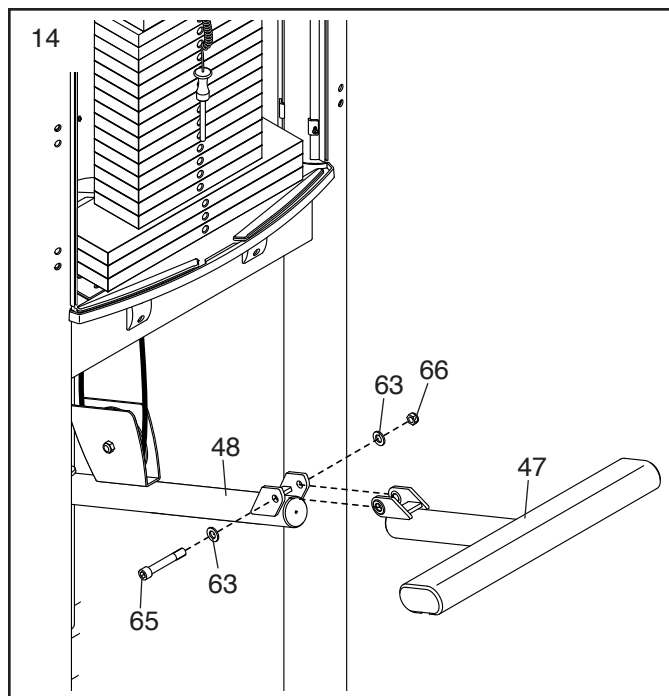
13. Befestigen Sie das Kugelgelenk (68) am Ende des Kabels (40) mit einem M10 x 35mm Sechskantbolzen (72), zwei M10 Unterlegscheiben (31) und einer selbstsichernden M10 Mutter (32) am Stützrahmen (38).



14. Hinweis: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

Richten Sie den Träger (47) so aus, wie angedeutet.

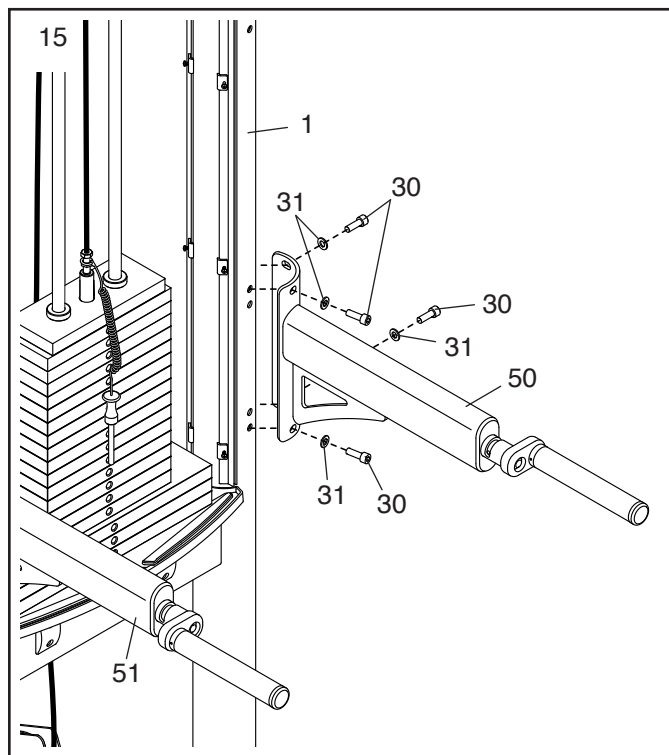
Befestigen Sie den Träger (47) mit einem M12 x 80mm Sechskantbolzen (65), zwei M12 Unterlegscheiben (63) und einer selbstsichernden M12 Mutter (66) am Stützarm (48).



15. Richten Sie die linke Dip-Stange (50) so aus, wie angedeutet.

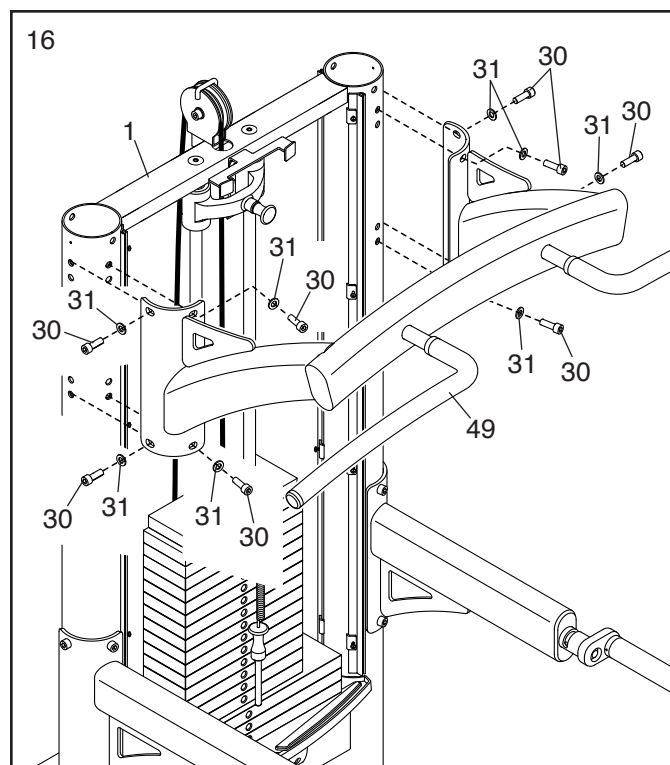
Befestigen Sie die linke Dip-Stange (50) mit vier M10 x 30mm Sechskantschrauben (30) und vier M10 Unterlegscheiben (31) auf der linken Seite des Turmrahmens (1).

Befestigen Sie die rechte Dip-Stange (51) auf die gleiche Weise.



16. Richten Sie die Aufzugsstange (49) so aus, wie angedeutet.

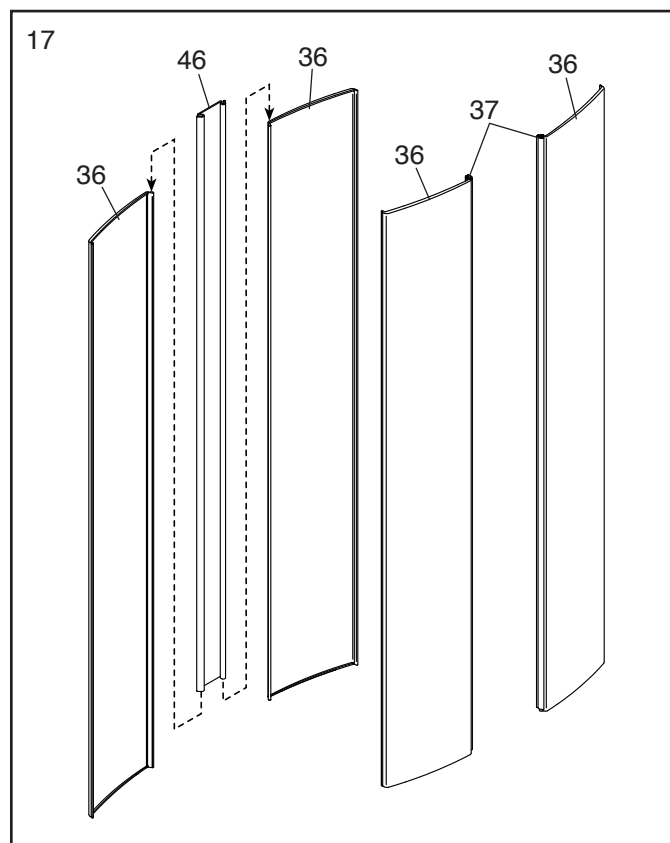
Befestigen Sie die Aufzugsstange (49) mit acht M10 x 30mm Sechskantschrauben (30) und acht M10 Unterlegscheiben (31) am Turmrahmen (1). **Alle Klemmschrauben sollen leicht angezogen werden, bevor man Sie festzieht.**



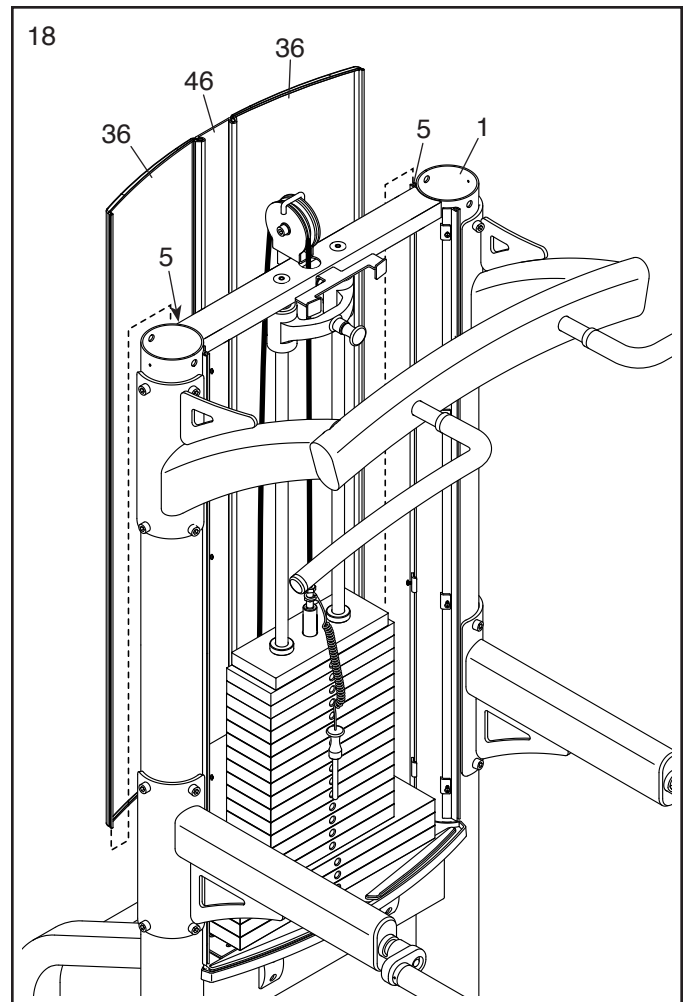
17. Hinweis: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

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

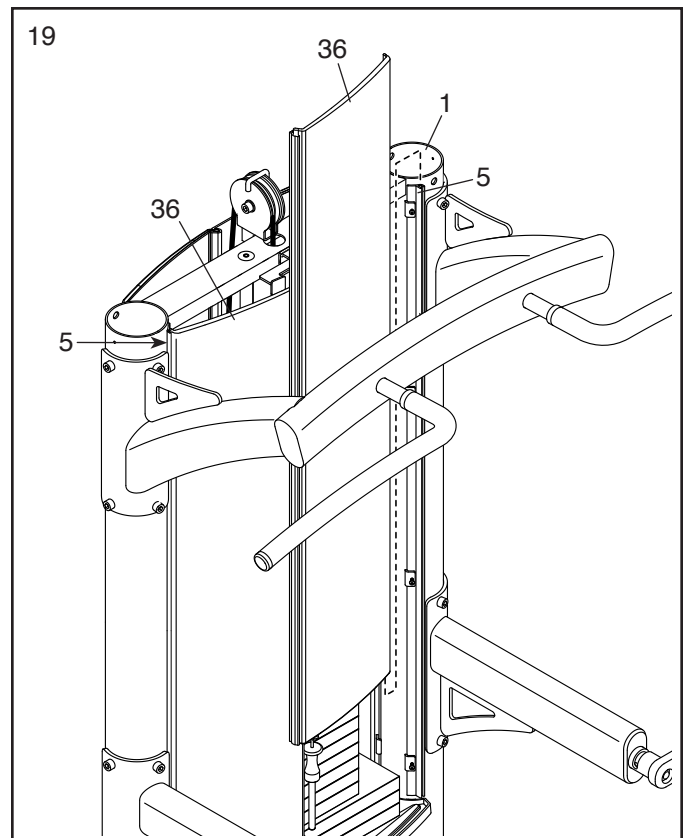
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von innerem Trimm (37) haben.



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

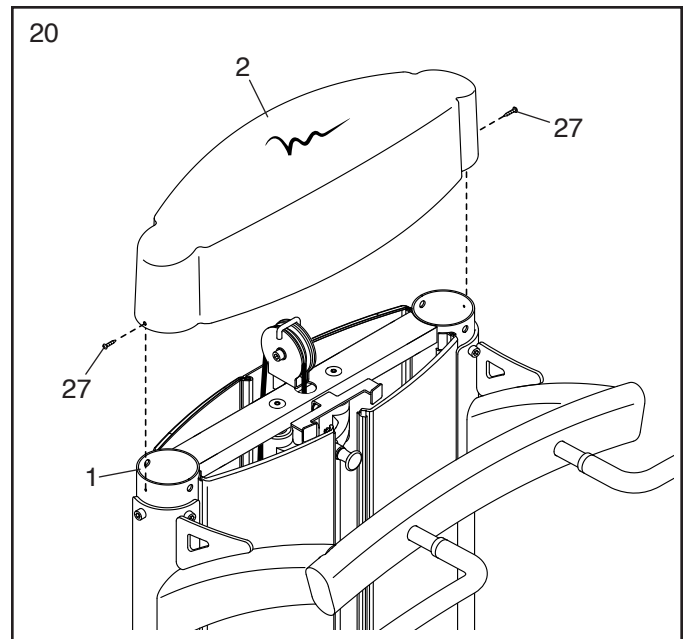


19. Schieben Sie die zwei übriggebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimmings (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



20. 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 Blechschrauben (27).



21. **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

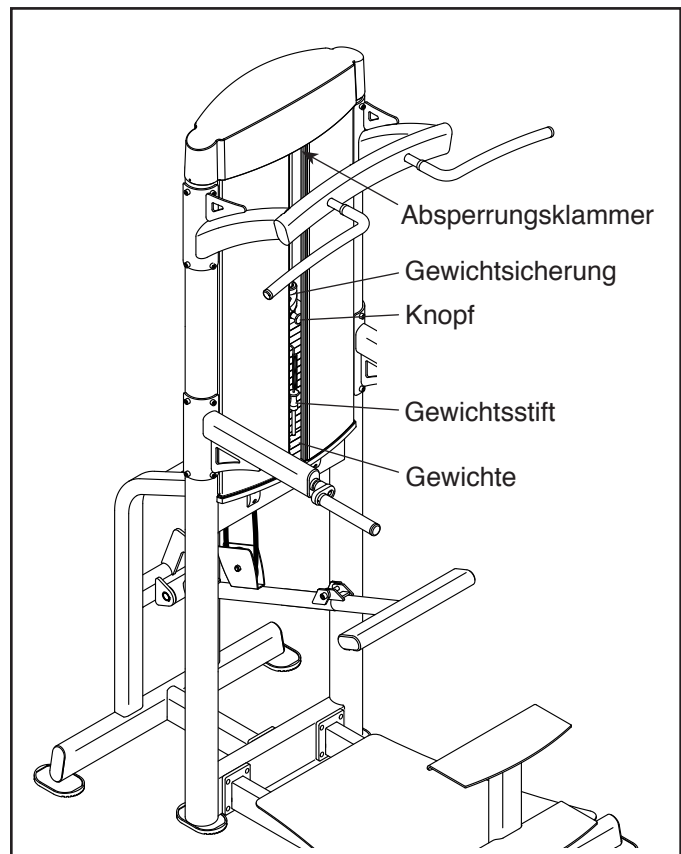
Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Kraftstation einstellt. Sorgen Sie dafür, dass jedes Mal, wenn die Kraftstation benutzt wird, alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

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.**

Um 2,25 kg (4,5 dt. Pfund) Widerstand hinzuzugeben, ziehen Sie an dem angedeuteten Knopf und lassen Sie die Gewichtsicherung auf den Gewichtestapel herunter.

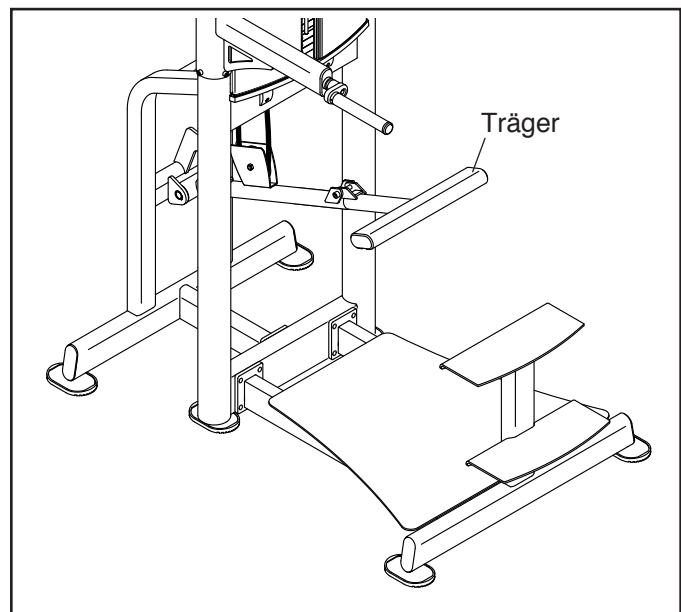
Wenn Sie die Gewichtsicherung nicht benutzen, schieben Sie diese nach oben und rasten Sie den Knopf in die Absperrungsklammer ein. **Bewegen Sie die Gewichtsicherung leicht nach oben und nach unten, um sicherzustellen, dass der Knopf in die Absperrungsklammer eingerastet ist.**



BENUTZEN DES TRÄGERS

Um gewichtunterstützte Übungen mithilfe des Trägers auszuführen, richten Sie den Träger horizontal aus.

Wollen Sie den Träger nicht benutzen, geben Sie den Träger in senkrechte Position.



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

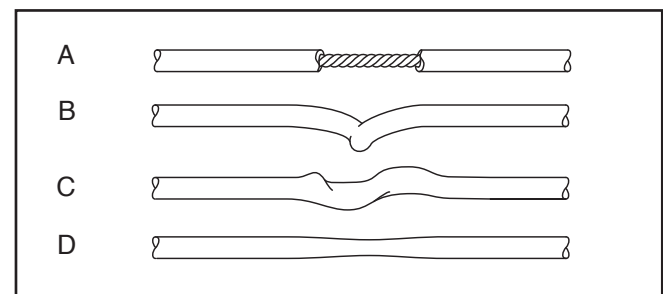
Hardware

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



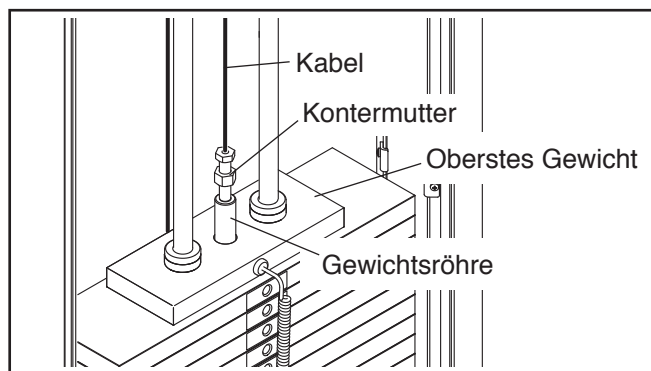
Kabeleinstellung

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

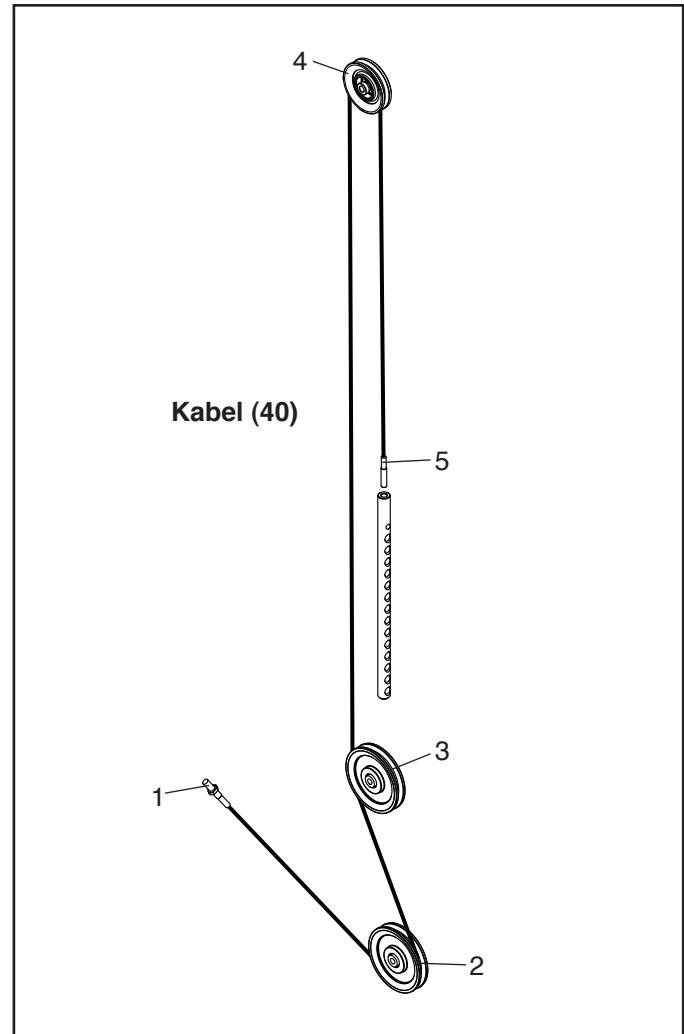
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

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. 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.**

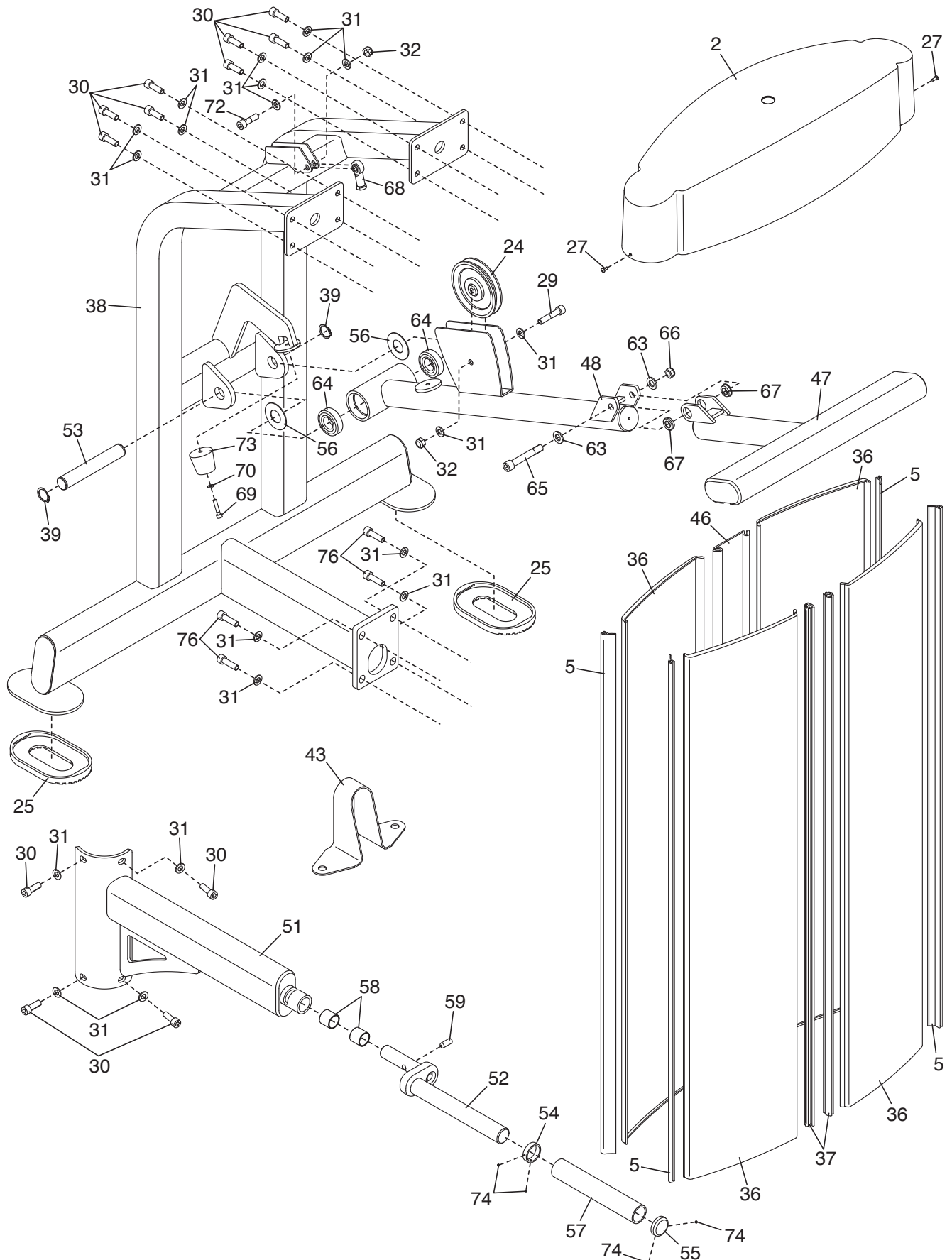


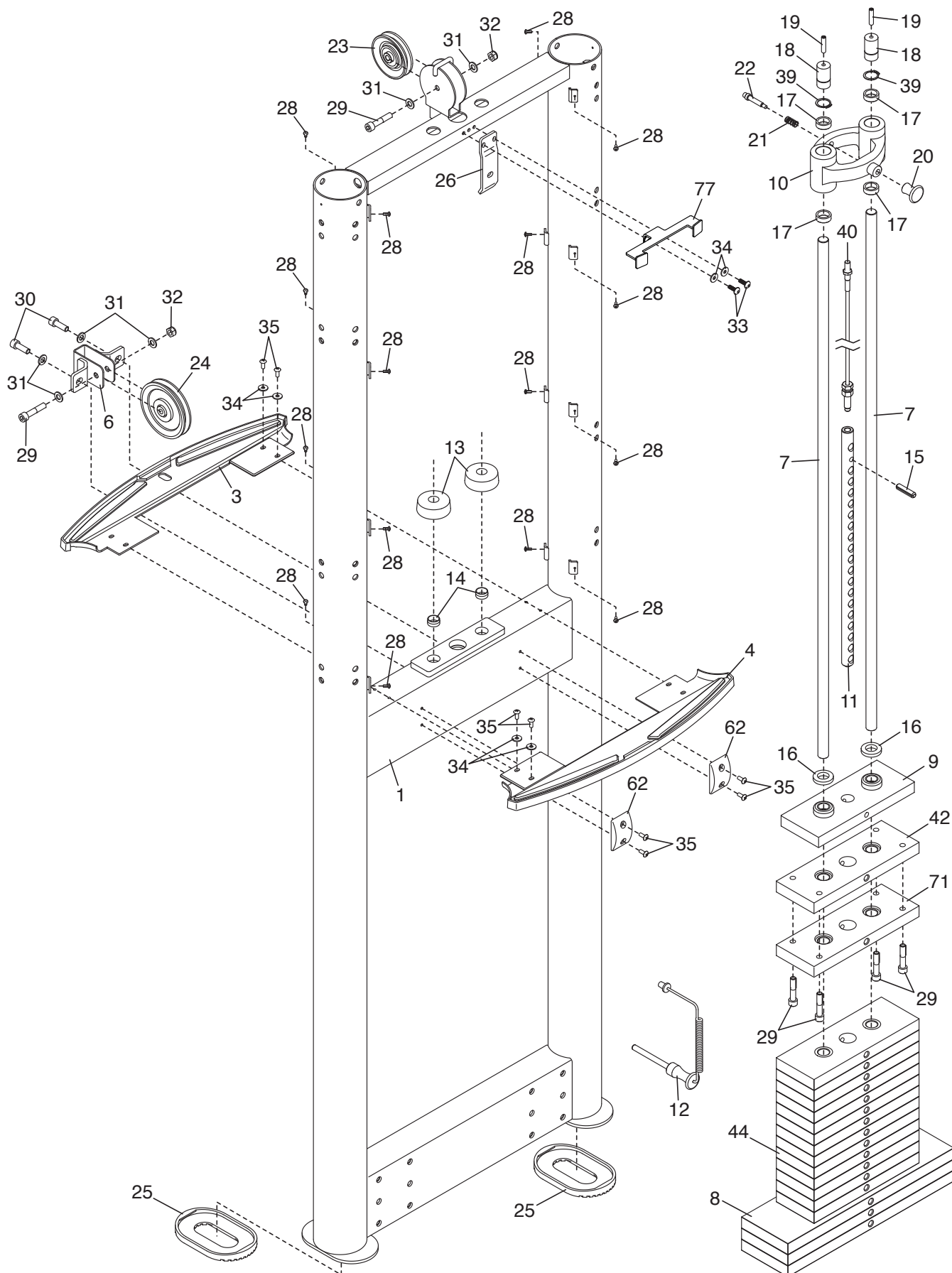
ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	40	1	Kabel
2	1	Turmkappe	41	2	Kleine Haltegriffmanschette
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	42	1	10-Pfund- Gewindeplatte
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	43	1	Verankerungsriemen
5	4	Äußerer Trimm	44	13	10-Pfund Gewicht
6	1	Rollenklammer	45	1	Basis
7	2	Gewichtsgleitstange	46	1	Abdeckungsplatte
8	3	20-Pfund Gewicht	47	1	Träger
9	1	Oberstes Gewicht	48	1	Stützarm
10	1	Gewichtsicherung	49	1	Aufzugsstange
11	1	Gewichtsröhre	50	1	Linke Dip-Stange
12	1	Gewichtsstift	51	1	Rechte Dip-Stange
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	52	2	Dip-Haltestange
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	53	1	Achse
15	1	Zylinderrolle	54	2	Große Haltegriffmanschette
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	55	2	Große Haltegriffkappe
17	4	Kupferbuchse	56	2	Plastikunterlegscheibe
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	57	2	Dip-Griff
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	58	4	Haltestangenbuchse
20	1	Gewichtsicherungsknopf	59	2	Haltestangenstift
21	1	Stiftfeder	60	2	Ovale Kappe
22	1	Gewichtsicherungsstift	61	2	Aufzugsgriff
23	1	Kleine Rolle	62	2	Trägerstoßstange
24	2	Große Rolle	63	2	M12 Unterlegscheibe
25	6	Fuß	64	2	Armlager
26	1	Absperrungsklammer	65	1	M12 x 80mm Sechskantbolzen
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	66	1	Selbstsichernde M12 Mutter
28	16	M4 x 10mm Schraube	67	2	Hilfsbuchse
29	7	M10 x 50mm Sechskantbolzen/-schraube	68	1	Kugelgelenk
30	26	M10 x 30mm Sechskantschraube	69	1	M6 x 30mm Sechskantschraube
31	46	M10 Unterlegscheibe	70	1	M6 x 12mm Unterlegscheibe
32	4	Selbstsichernde M10 Mutter	71	1	10-Pfund-Gewicht mit Bohrloch
33	2	M6 x 20mm Schraube	72	1	M10 x 35mm Sechskantbolzen
34	6	M6 x 18mm Unterlegscheibe	73	1	Armstoßdämpfer
35	8	M6 x 15mm Linsenschraube	74	16	M4 x 3mm Gewindestift
36	4	Abdeckung	75	2	Kleine Haltegriffkappe
37	2	Innerer Trimm	76	12	M10 x 35mm Sechskantschraube
38	1	Stützrahmen	77	1	Abdeckungsklammer
39	4	25mm Sprengring	*	–	Bedienungsanleitung

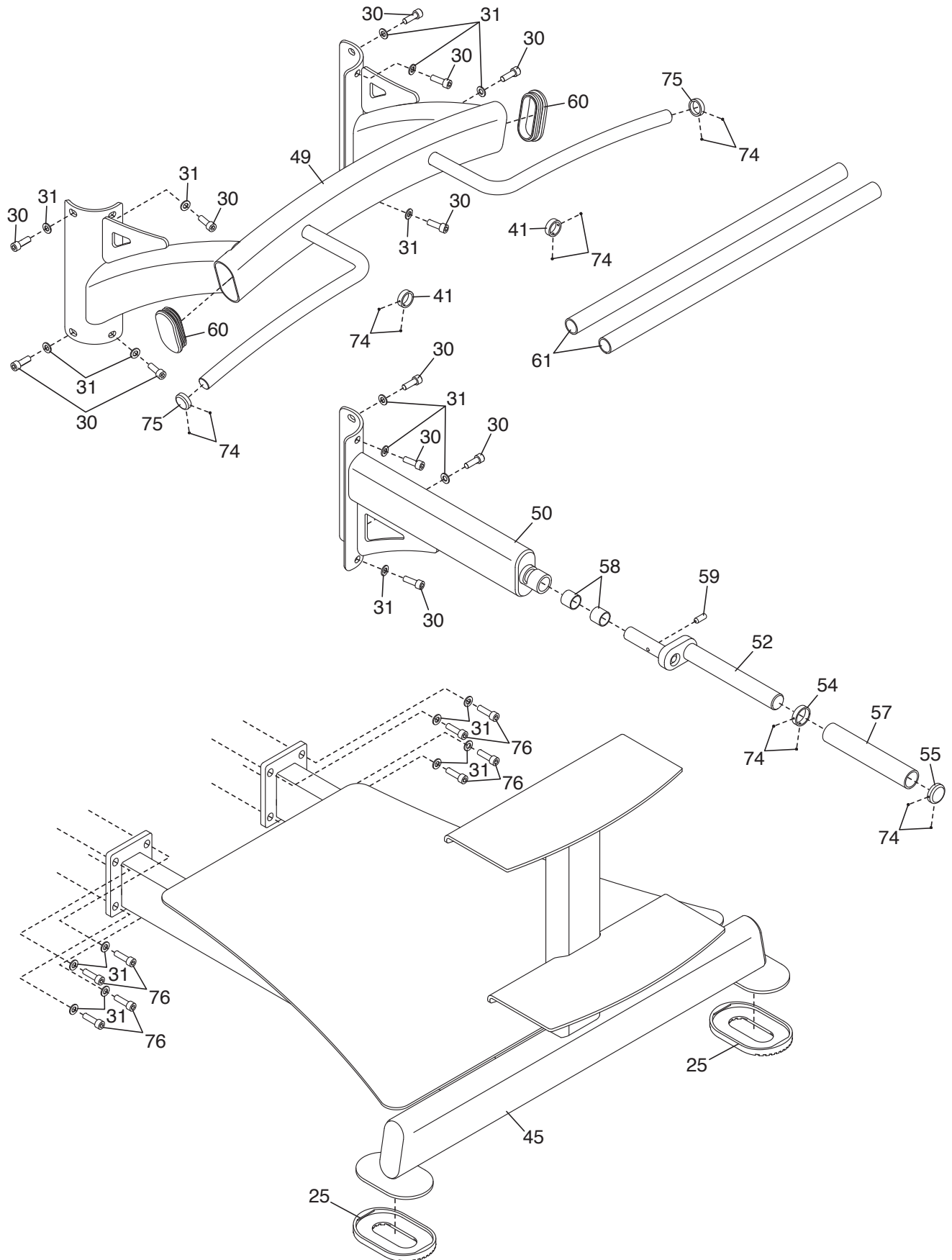
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.





DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. F812.0 R0812A



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