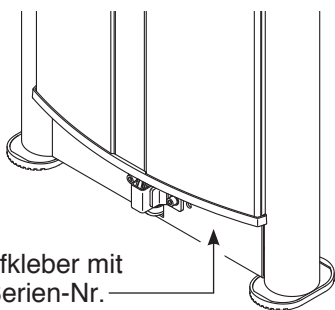


FREEMOTION® CALF EXTENSION

Modell-Nr. F813.0

Serien-Nr. _____

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



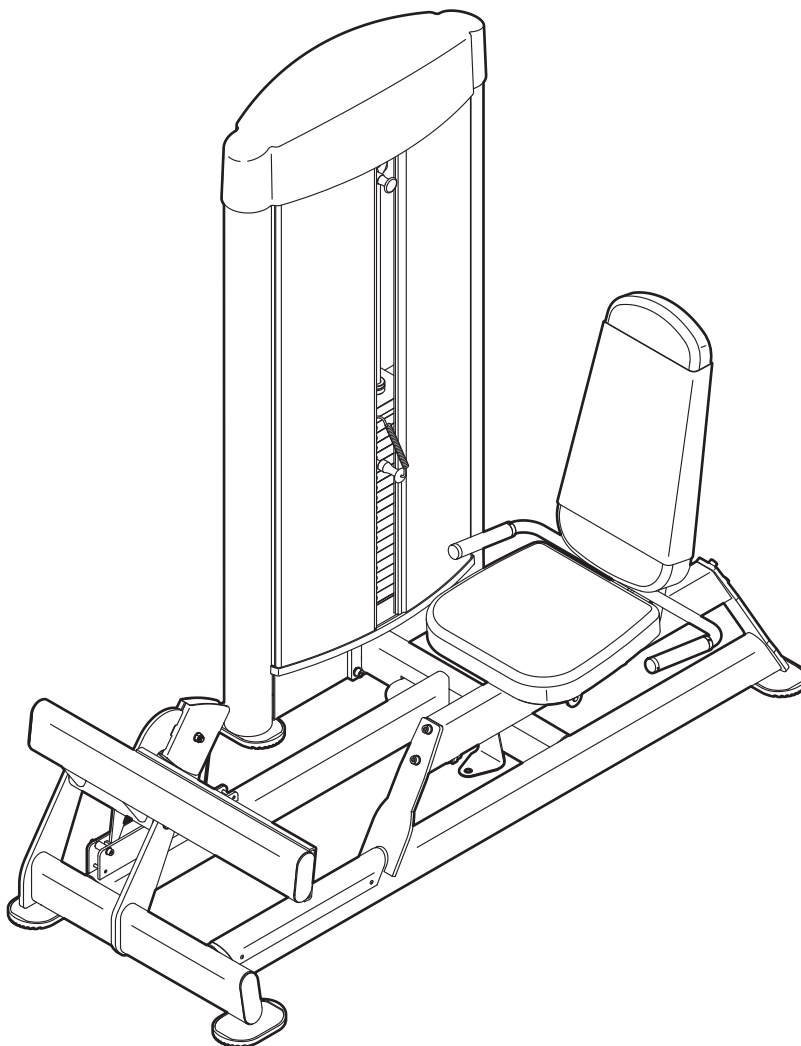
FRAGEN?

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 genügend 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, 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. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.
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. Vor jeder Benutzung der Kraftstation soll man jedes Kabel, jede Kabelverbindung und die Rolle überprüfen. 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 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.
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 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.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Gutachten bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Untersuchen Sie das Gerät bevor Sie es benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls es beschädigt aussieht.
- Halten Sie Ihren Körper und Kleidung von allen bewegenden Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.
- Verankern Sie niemals den Gewichtsstoss in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabeln, Riemen, und deren Verbindungen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls irgendein Teil abgenutzt oder beschädigt erscheint.
- Benutzen Sie keine Kurzhanteln oder andere Hilfsmittel um den Gewichtswiderstand zunehmend zu verstärken, ausser dem vom Hersteller mitgelieferten Gewichten.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenden Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG



Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtsplatte 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.

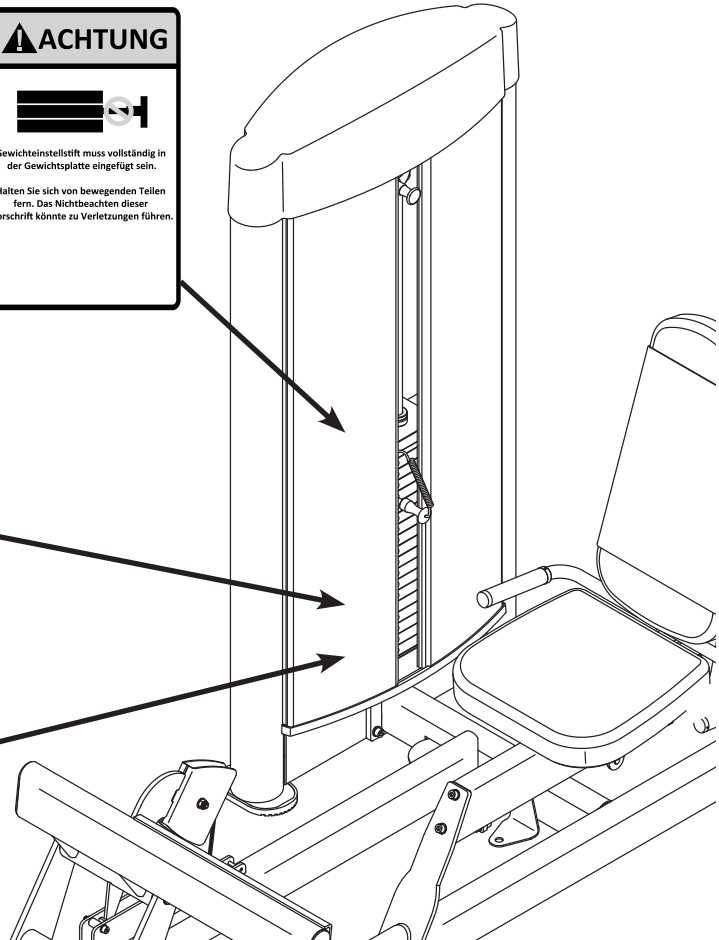
INSPIZIEREN SIE WÖCHENTLICH ALLE KABEL, RIEMEN, BEWEGLICHEN TEILE UND VERSCHLÜSSE. KONSULTIEREN SIE DIE WARTUNGSBESCHREIBUNG.

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

⚠️ VORSICHT



Der Gewichtsröhrenstift muss vollständig in die Gewichtsplatte eingefügt sein.



BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns dafür, dass Sie sich für die FREEMOTION® CALF EXTENSION 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.

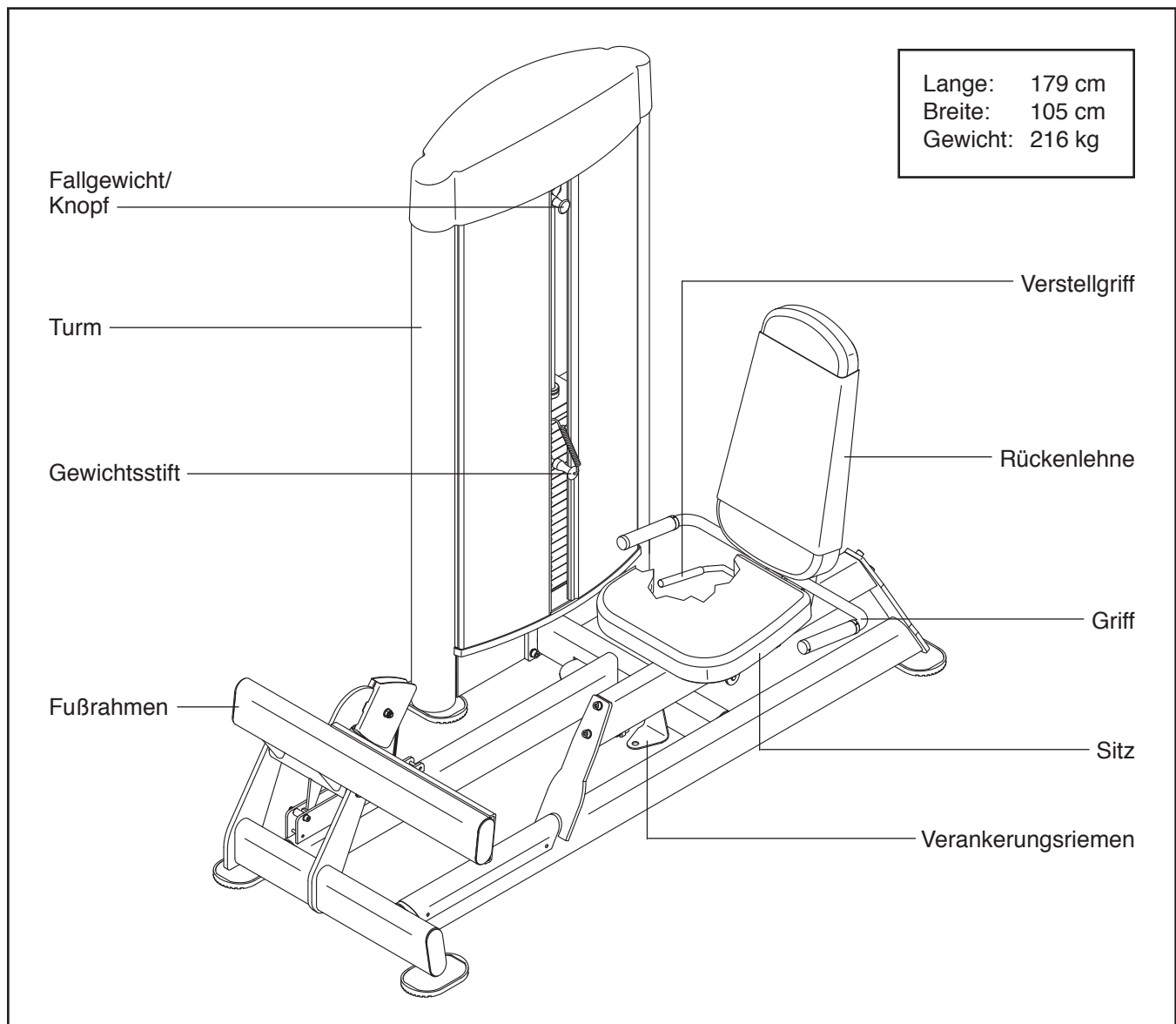
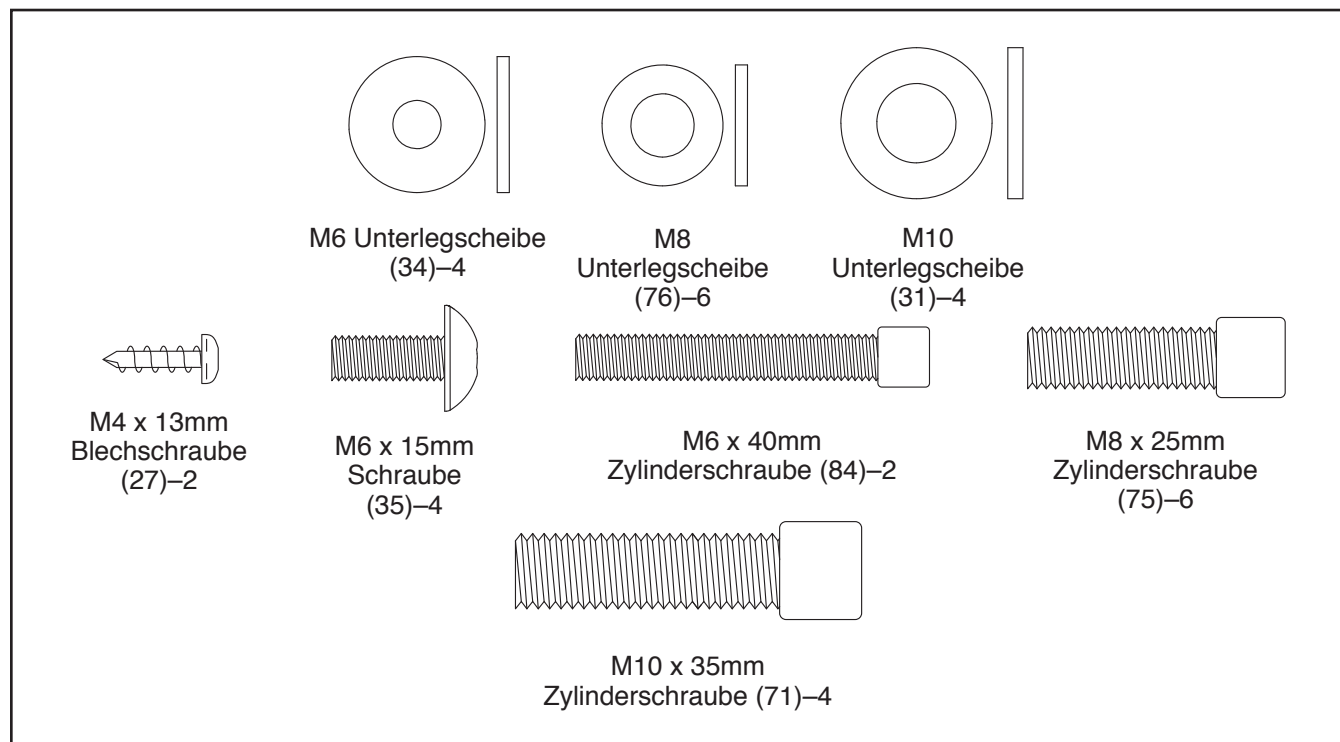


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

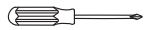
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Nummer nach den Klammern ist die Anzahl die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



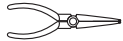
MONTAGE

- 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:

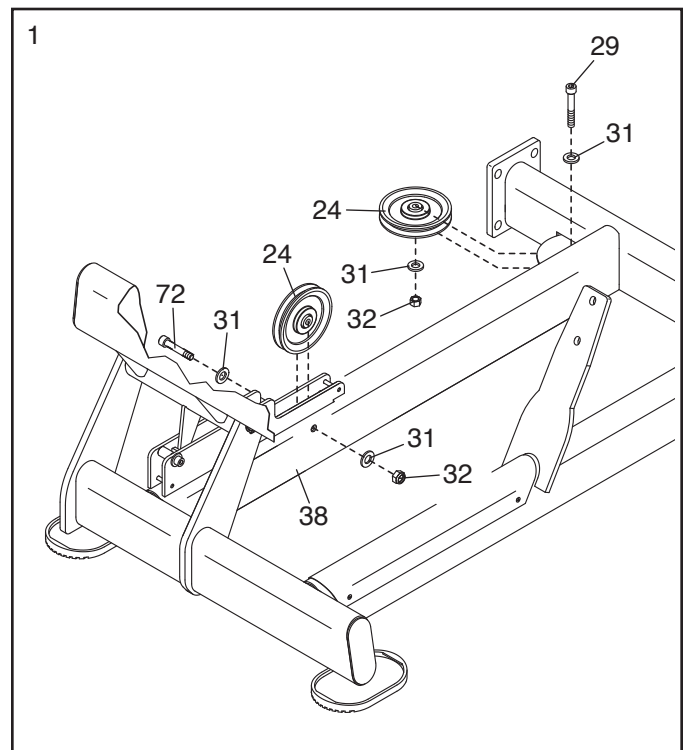
Einen Kreuzschlitzschraubendreher 

Ein Satz metrischer Sechskantschlüssel 

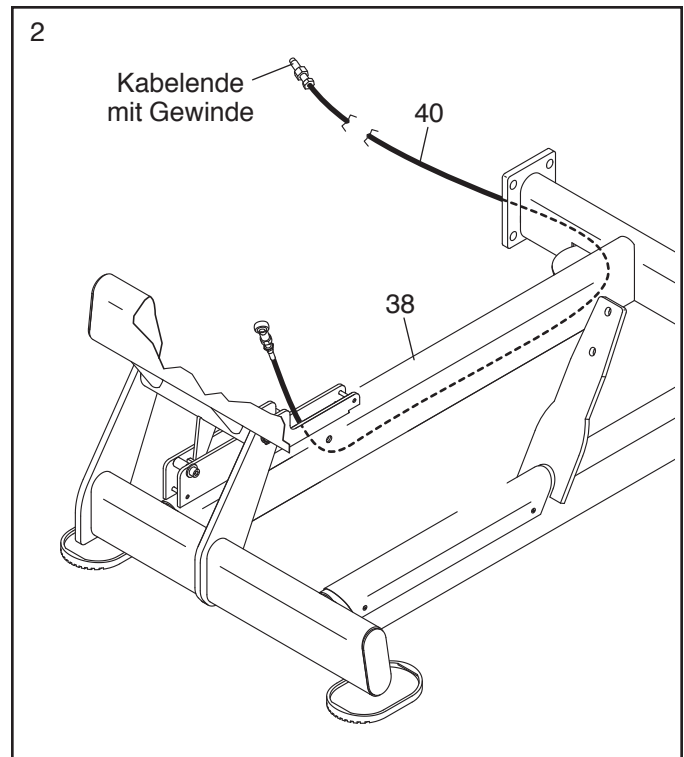
Sprengringzange 

Die Montage kann mit Hilfe eines Schlüsselsatzes einfacher sein. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

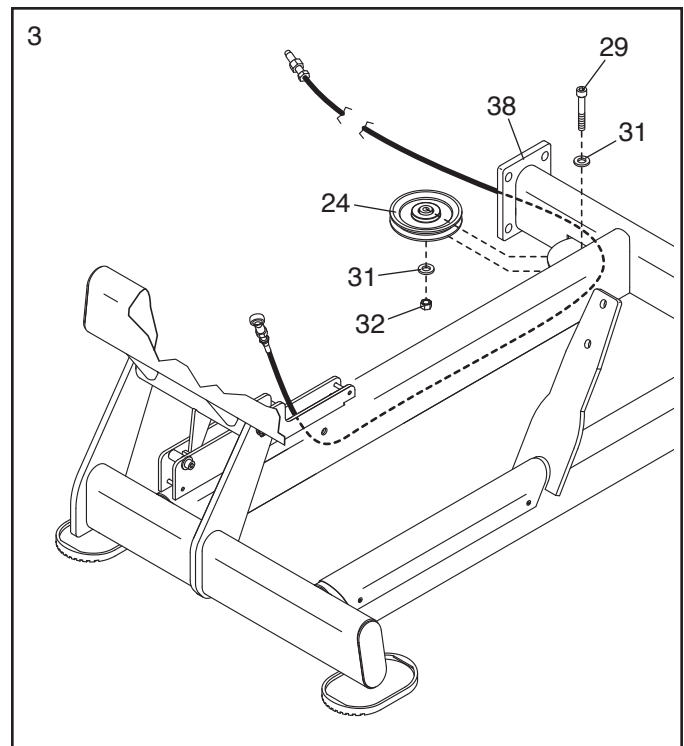
1. Entfernen Sie die angegebenen M10 selbstsichernde Muttern (32), M10 Unterlegscheiben (31), M10 x 50mm Innensechskantschraube (29), M10 x 65mm Innensechskantschraube (72) und große Rollen (24) vom Hauptrahmen (38).



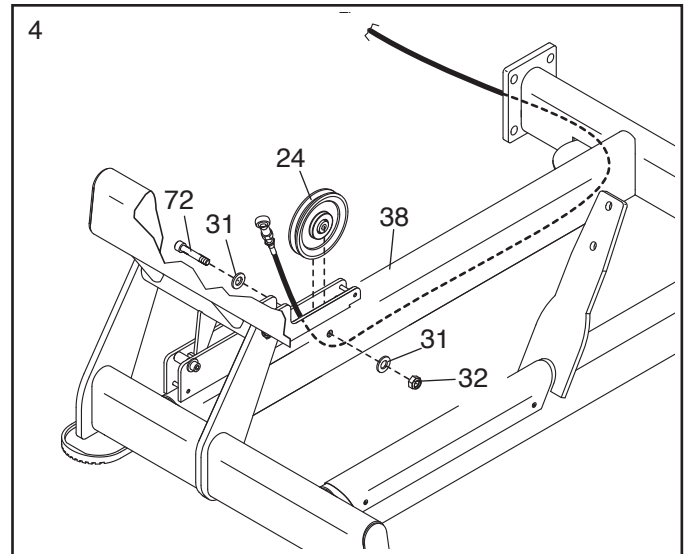
2. Richten Sie das Kabel (40) wie abgebildet aus. Fügen Sie den Kabel durch den Hauptrahmen (38) durch.



3. Befestigen Sie eine der großen Rollen (24), die in Schritt 1 entfernt wurde, an den Hauptrahmen (38) mit dem M10 x 50mm Innensechskantschraube (29), zwei der M10 Unterlegscheiben (31) und eins der M10 selbstsichernden Muttern (32), die in Schritt 1 entfernt wurden.



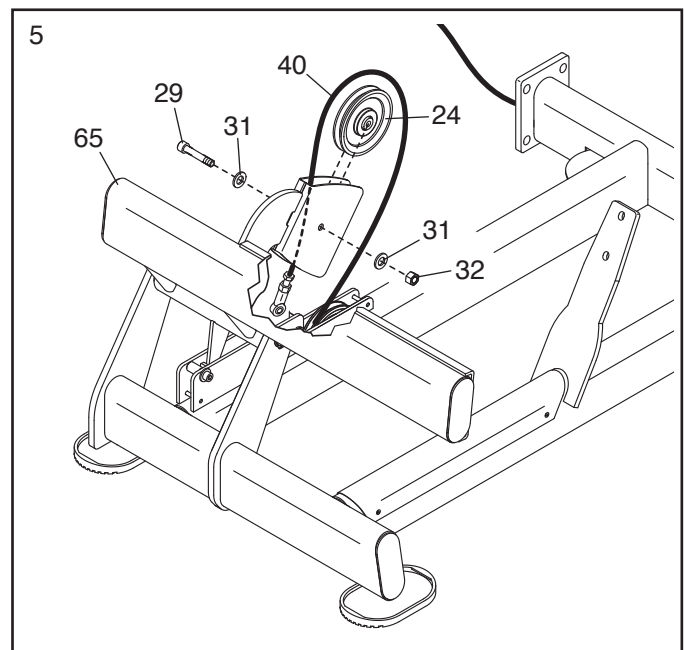
4. Befestigen Sie die andere große Rolle (24) an den Hauptrahmen (38) mit dem M10 x 65mm Innensechskantschraube (72), die anderen zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die andere M10 selbstsichernde Mutter (32), die in Schritt 1 entfernt wurden.



5. Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Fußrahmen (65).

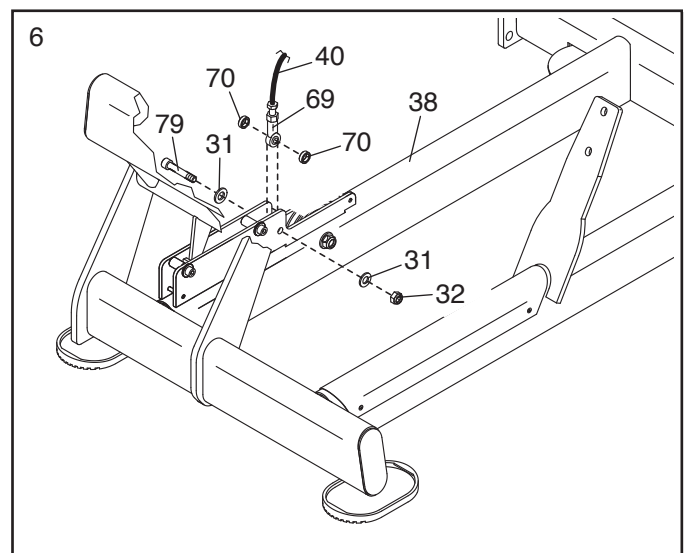
Leiten Sie den Kabel (40) über die große Rolle (24), die Sie gerade entfernt haben.

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

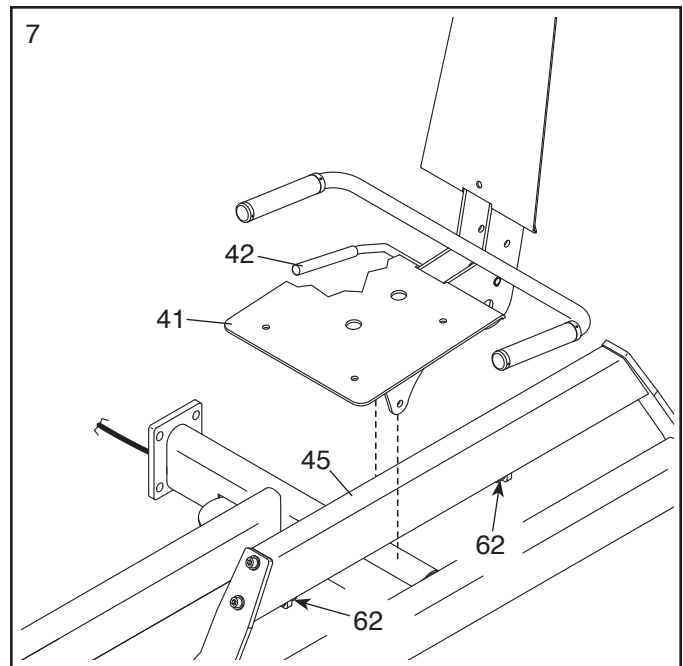


6. Entfernen Sie die angezeigte M10 selbstsichernde Mutter (32), M10 Unterlegscheiben (31) und M10 x 55mm Innensechskantschraube (79) vom Hauptrahmen (38).

Befestigen Sie den Gelenklager (69) an den Kabel (40) und zwei Gelenkbuchsen (70) im Hauptrahmen (38) mit der M10 x 55mm Innensechskantschraube (79), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die M10 selbstsichernde Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben.

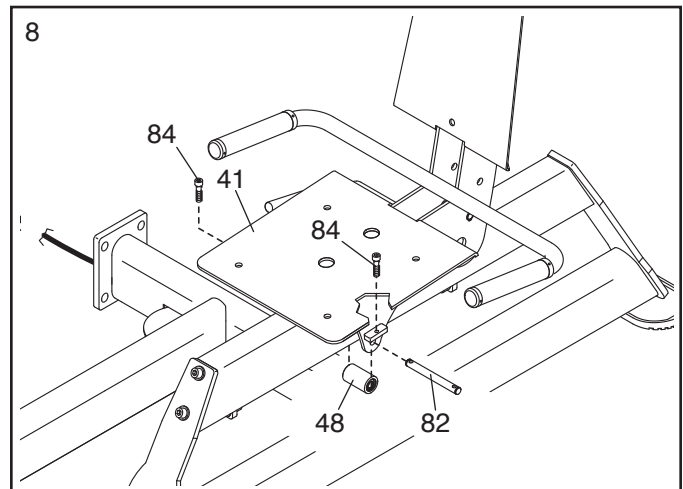


7. Ziehen Sie den Verstellgriff (42) nach oben und legen Sie den Sitzrahmen (41) auf die Sitzschiene (45). Lassen Sie dann den Verstellgriff los. **Schieben Sie den Sitzrahmen nach vorne oder hinten, um sich zu vergewissern, dass der Verstellgriff in eins der Verstelllöcher in der Sitzschiene eingearastet ist. Vergewissern Sie sich, dass das untere Ende des Sitzrahmens zwischen den Sitzrahmenstoßstangen (62) ist.**

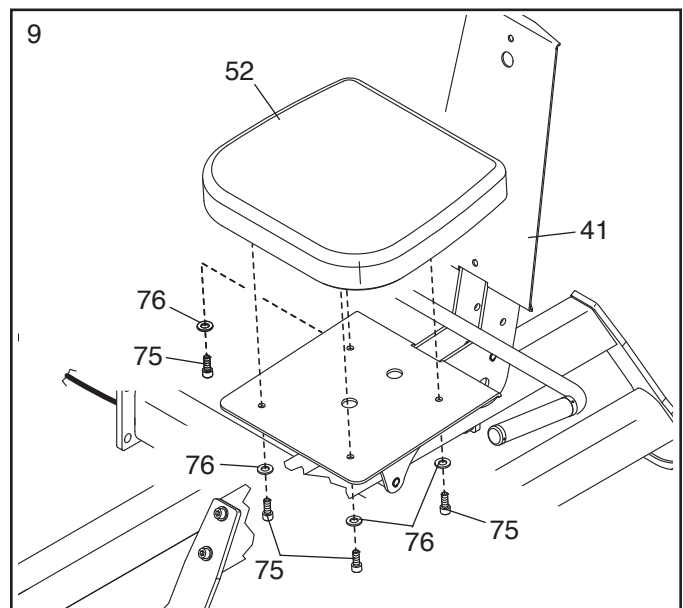


8. Halten Sie die Laufrolle (48) im unteren Ende des Sitzrahmens (41). Fügen Sie die mittlere Achse (82) in den Sitzrahmen und die Laufrolle ein.

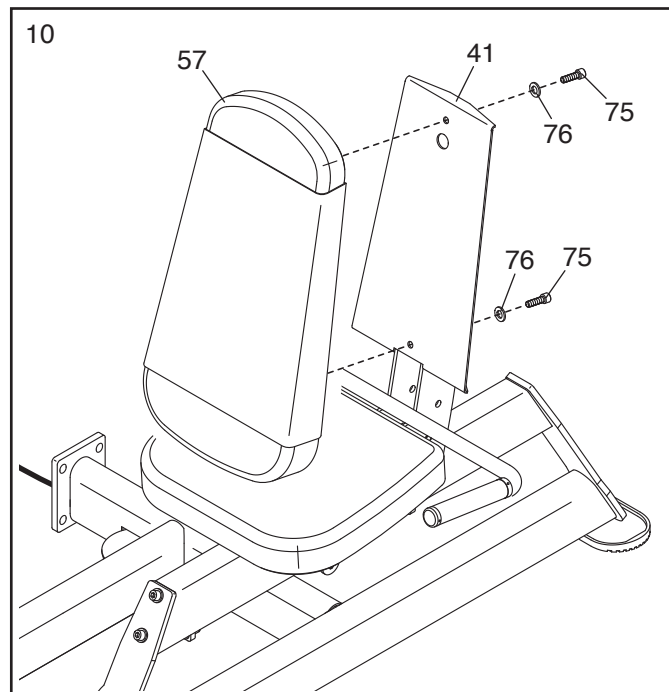
Fügen Sie als nächstes eine M6 x 40mm Zylinderschraube (84) in jede Seite des Sitzrahmens (41) ein und ziehen Sie die Zylinderschraube in die Enden der mittleren Achse (82) fest.



9. Bringen Sie den Sitz (52) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und vier M8 Unterlegscheiben (76) an den Sitzrahmen (41) an.



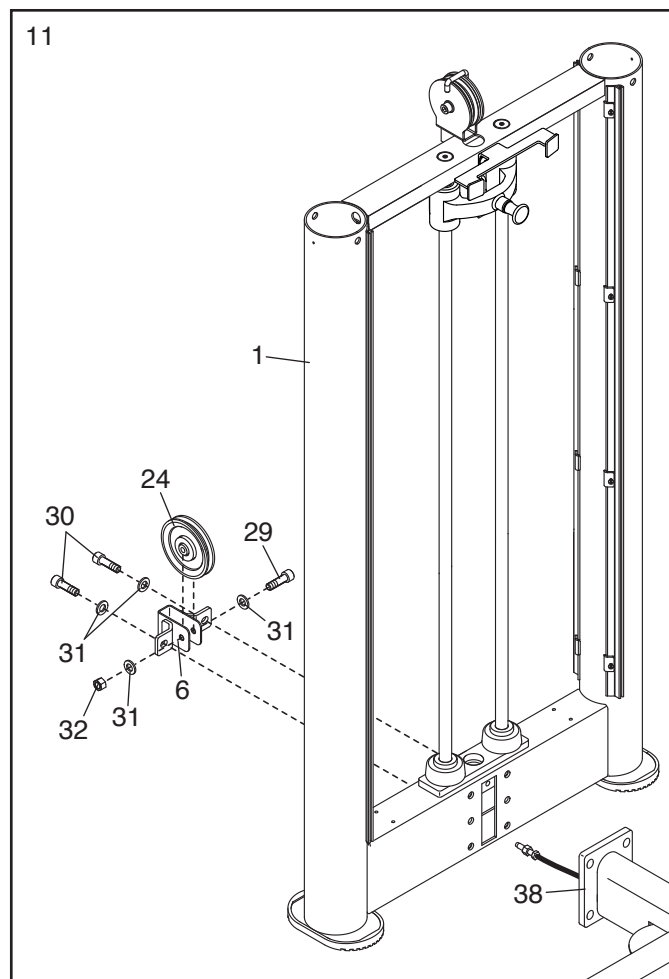
10. Befestigen Sie die Rückenlehne (57) mit zwei M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und zwei M8 Unterlegscheiben (76) an den Sitzrahmen (41).



11. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus und stellen Sie ihn in die Nähe des Hauptrahmens (38). **Um ein Umfallen zu vermeiden, lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten bis Sie Schritt 12 beendet haben.**

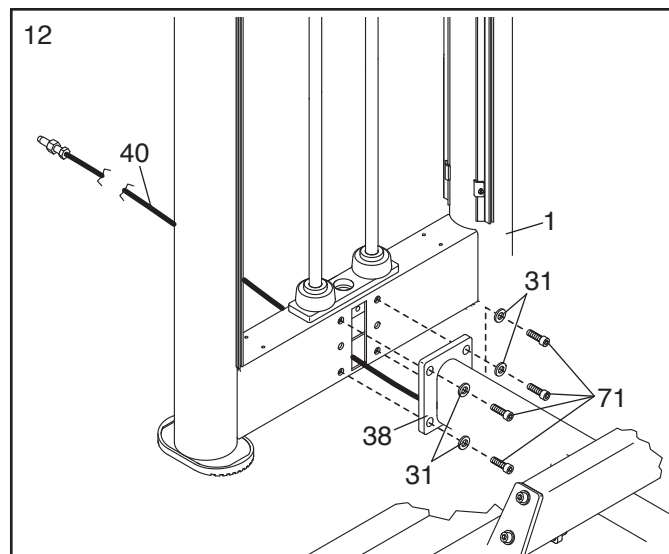
Entfernen Sie die zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30), die zwei M10 Unterlegscheiben (31), und die Rollenklammer (6) von der Rückseite des Turmrahmens (1).

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



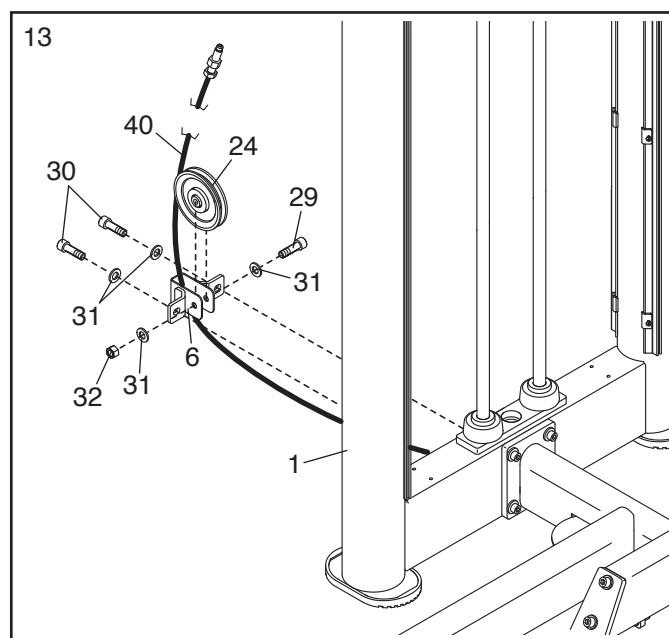
12. Fügen Sie das Kabel (40) wie angezeigt durch den Turmrahmen (1).

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



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

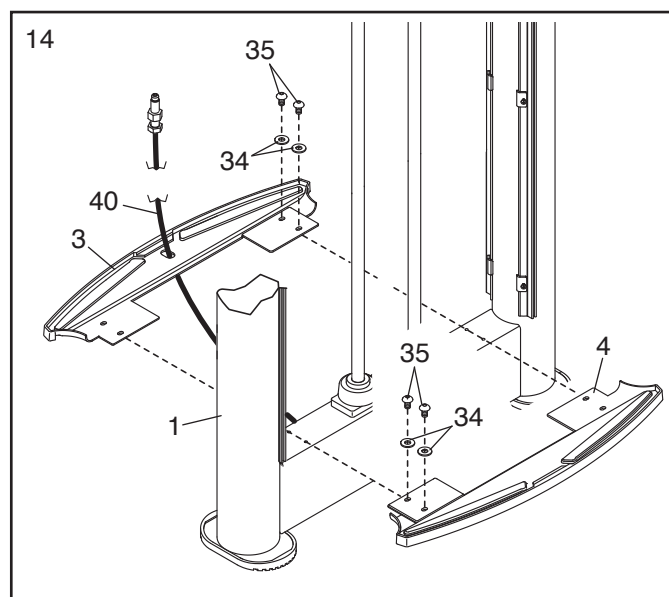
Befestigen Sie dann die Rollenklammer (6) an den Turmrahmen (1) mit den zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 11 entfernt haben.



14. Identifizieren Sie die hintere Abdeckplattenbasis (3), welches ein Loch in der Mitte hat, und die vordere Abdeckplattenbasis (4). Richten Sie die Abdeckplattenbasen wie angezeigt aus.

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

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



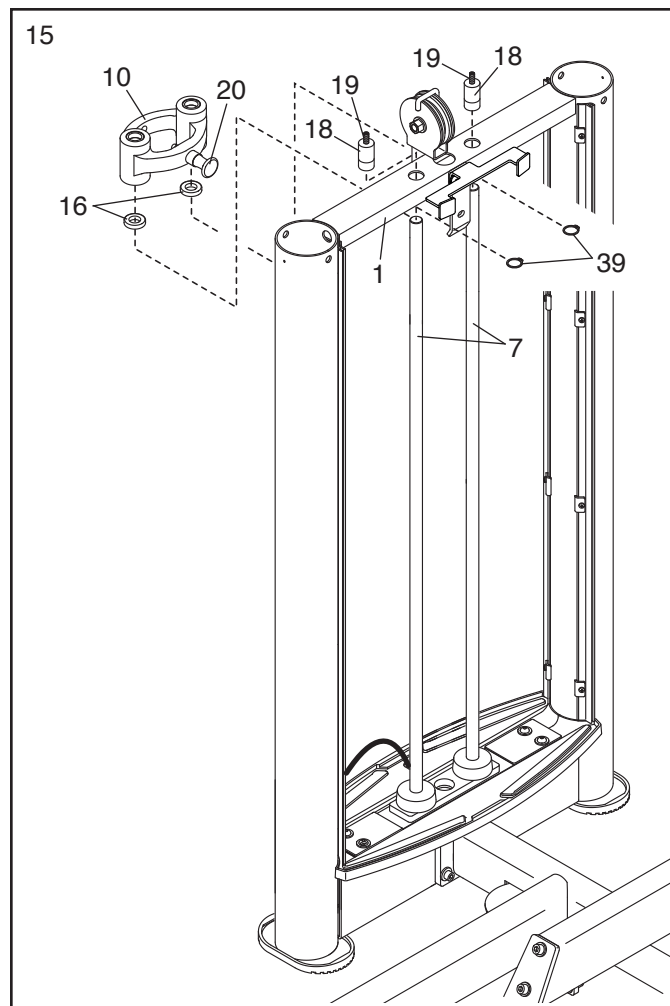
15. Ziehen Sie am Ausgliederungsgewichtsknopf (20) und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

Als nächstes lockern Sie zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) um ein paar vollständige Drehungen. **Es ist nicht notwendig die Gewindestifte zu entfernen.**

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

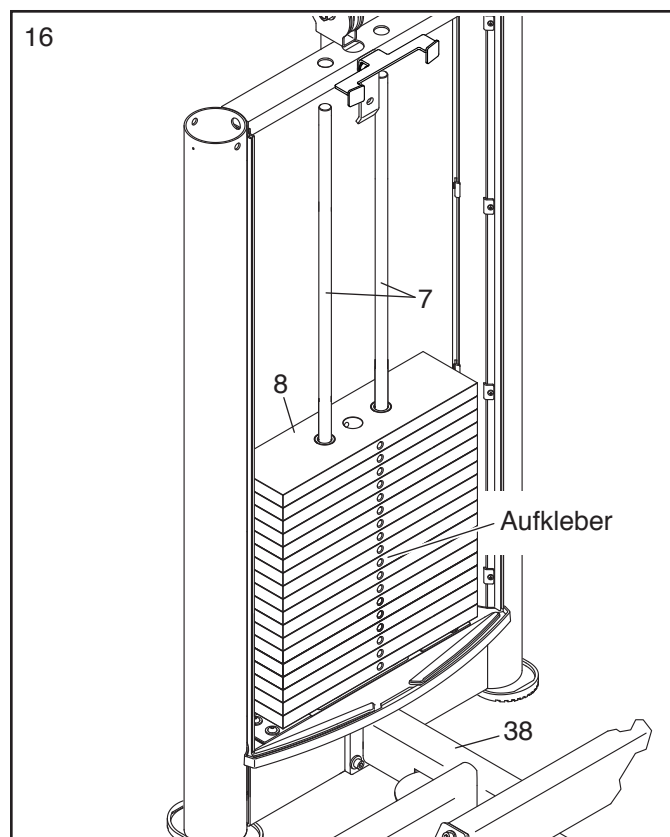
Eine zweite Person soll die Gewichtsgleitstangen (7) halten. Heben Sie die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) aus dem Turmrahmen (1) heraus.

Kippen Sie dann die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) noch vorne oder hinten und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) und die oberen Gewichtsstoßdämpfer (16) nach oben von den Gewichtsgleitstangen herunter.



16. Schauen Sie sich die Aufkleber der achtzehn 20-Pfund Gewichten (8) an und suchen Sie nach dem Aufkleber mit der **größten** Zahl. Legen Sie das 20-Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber dem Hauptrahmen (38) gegenüber ist, und schieben Sie das 20-Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

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



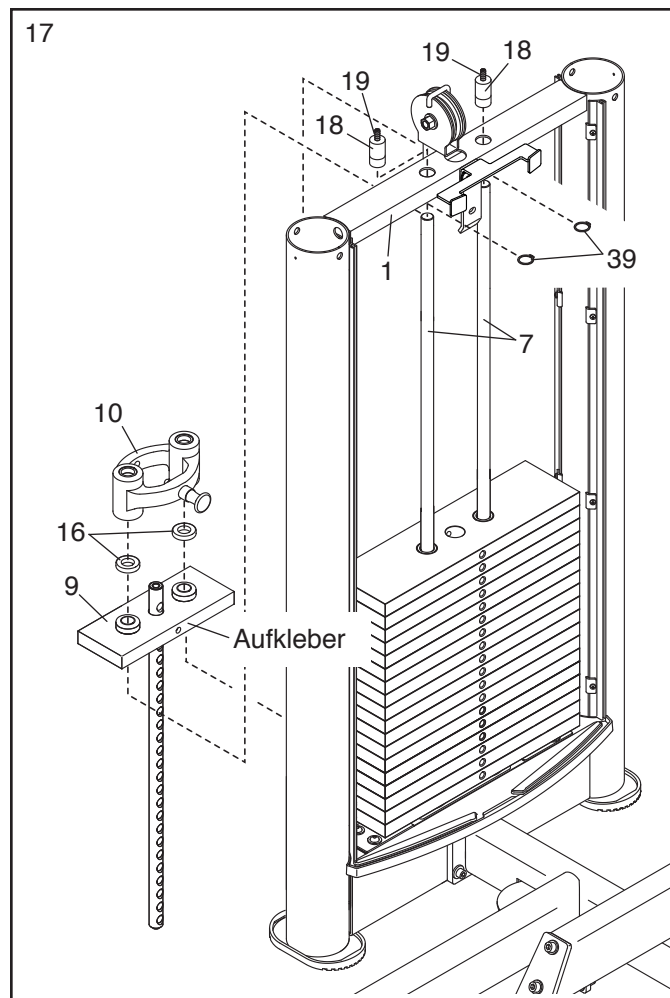
17. Legen Sie das obere Gewicht (9) und das Ausgliederungsgewicht (10) wie angezeigt aus.

Schieben Sie das obere Gewicht (9), die zwei oberen Gewichtstoßdämpfer (16), das Ausgliederungsgewicht (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 die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

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

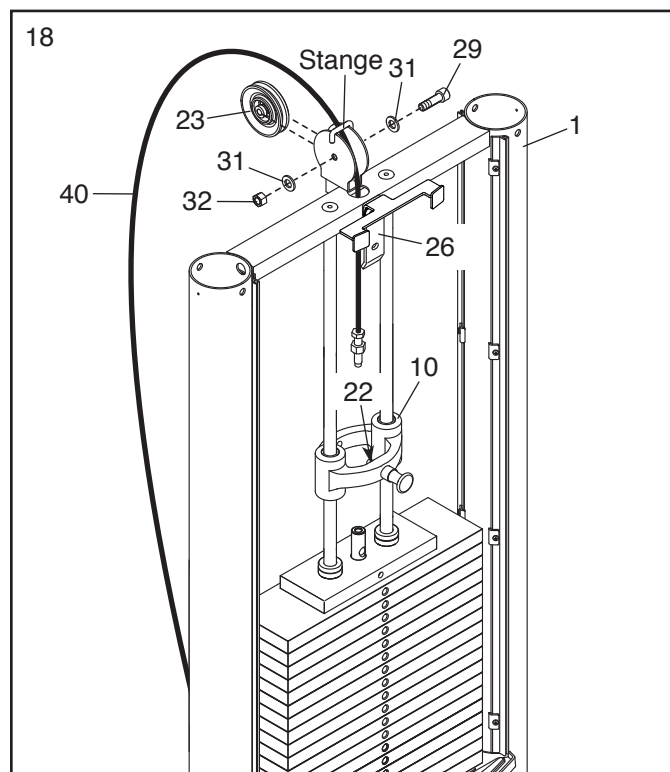


18. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Turmrahmen (1).

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 der M10 x 50mm Innensechskantschraube (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 selbstsichernde Mutter (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.**

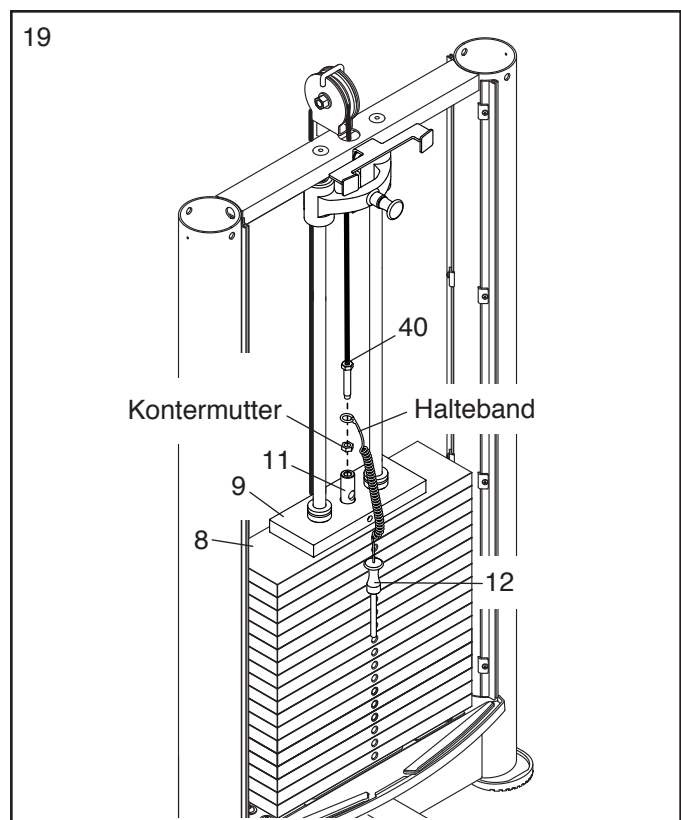
Schieben Sie dann das Ausgliederungsgewicht (10) nach oben, bis das Ausgliederungsgewichtsstift (22) in einer der Löcher der Absperrklammer (26) einrastet. Sorgen Sie dafür, dass der Ausgliederungsgewichtsstift im Loch eingerastet ist.



19. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des Kabels (40). Als nächstes schieben Sie das Halteband am Gewichtsstift (12) auf das Ende des Kabels auf. Drehen Sie dann die Kontermutter per Hand auf den Kabel fest.

Ziehen Sie das Ende des Kabels (40) in die Gewichtsabsteckvorrichtung (11) an, bis das oberste Gewicht (9) von den 20-Pfund Gewichten (8) abgehoben wird. Lockern Sie dann das Ende des Kabels, bis das obere Gewicht auf den 20-Pfund Gewichten leicht aufliegt.

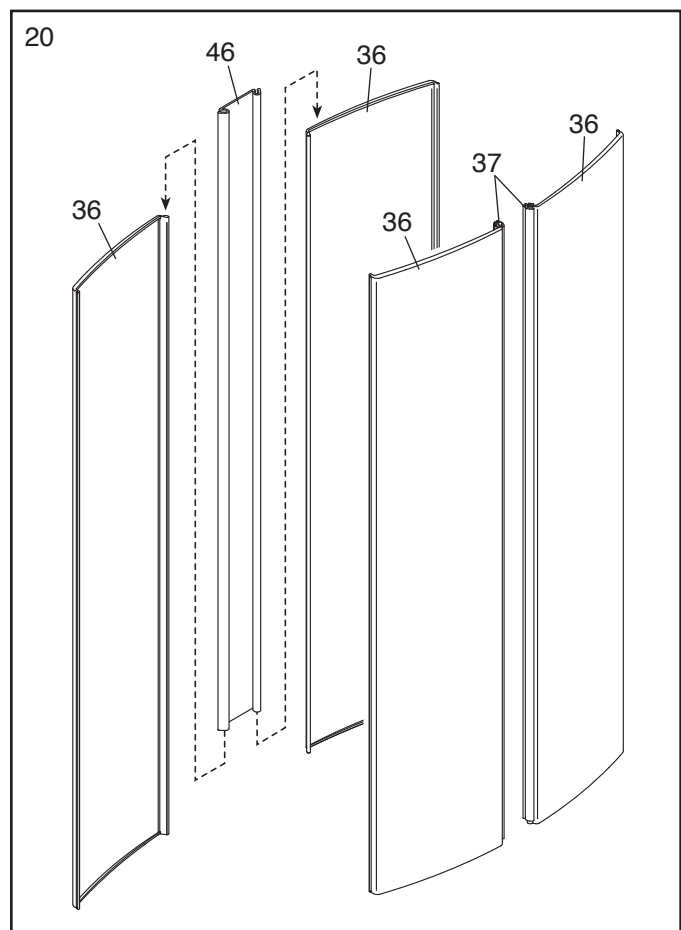
Dann ziehen Sie die Kontermutter gegen die Gewichtsabsteckvorrichtung (11) fest.



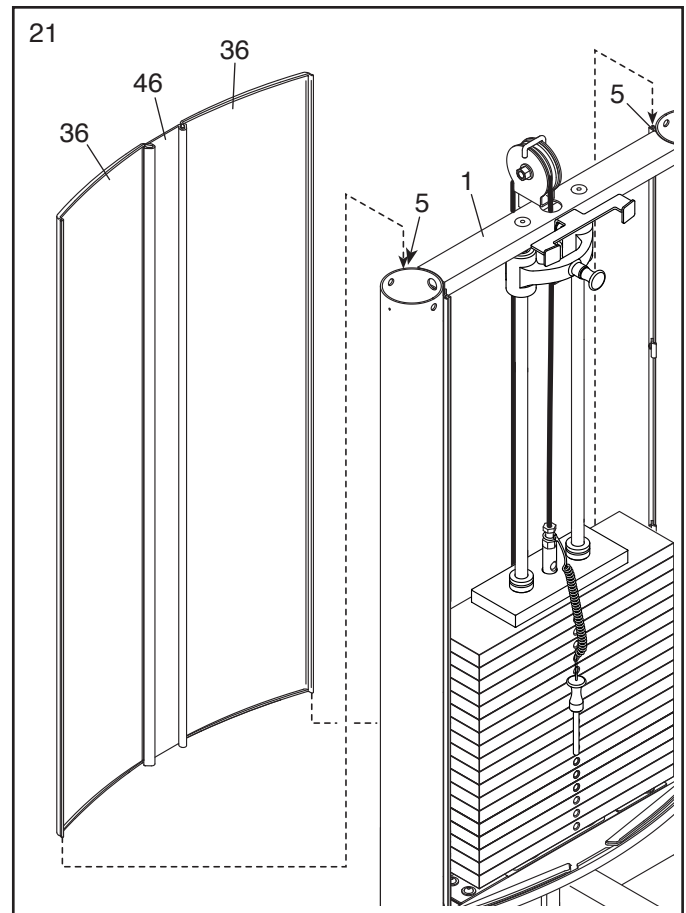
20. Anmerkung: Die in diesem Schritt angezeigten Teile können möglicherweise schon anmontiert sein.

Von den vier Abdeckungen (36), suchen Sie sich die zwei Abdeckungen aus, die mit Bänder von Innenverkleidung (37) befestigt sind.

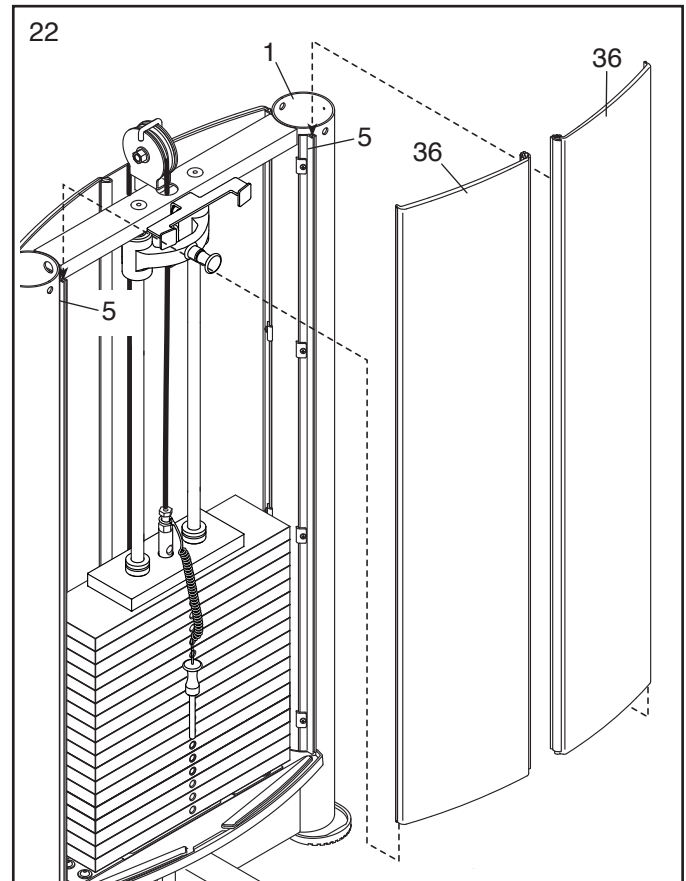
Schieben Sie die Abdeckplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Bänder von Innenverkleidung (37) haben.



21. Schieben Sie beide Abdeckungen (36) mit der Abdeckplatte (46) nach unten in die beiden Streifen der äußeren Zierleiste (5) auf der Rückseite des Turmrahmens (1).

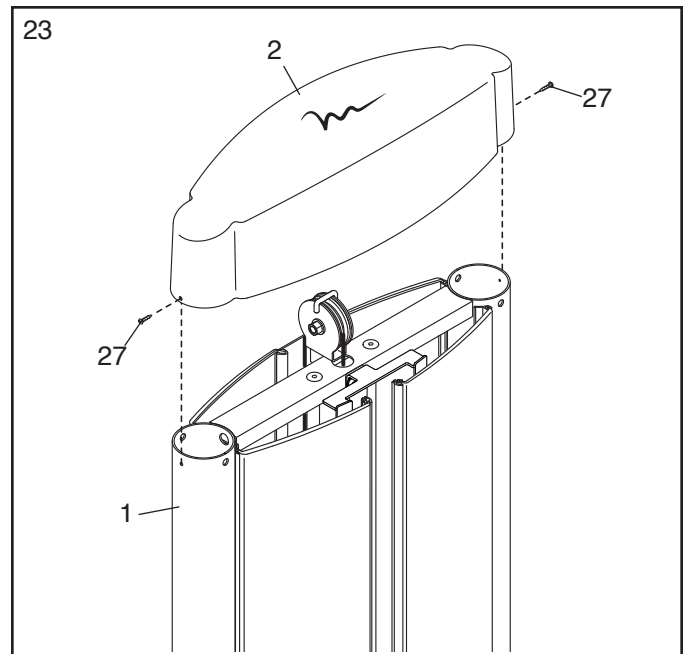


22. Schieben Sie die zwei übrigen Abdeckungen (36) nach unten in beide Streifen der äußeren Zierleiste (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



23. Legen Sie die Turmkappe (2) wie angezeigt aus.

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



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

EINSTELLUNG

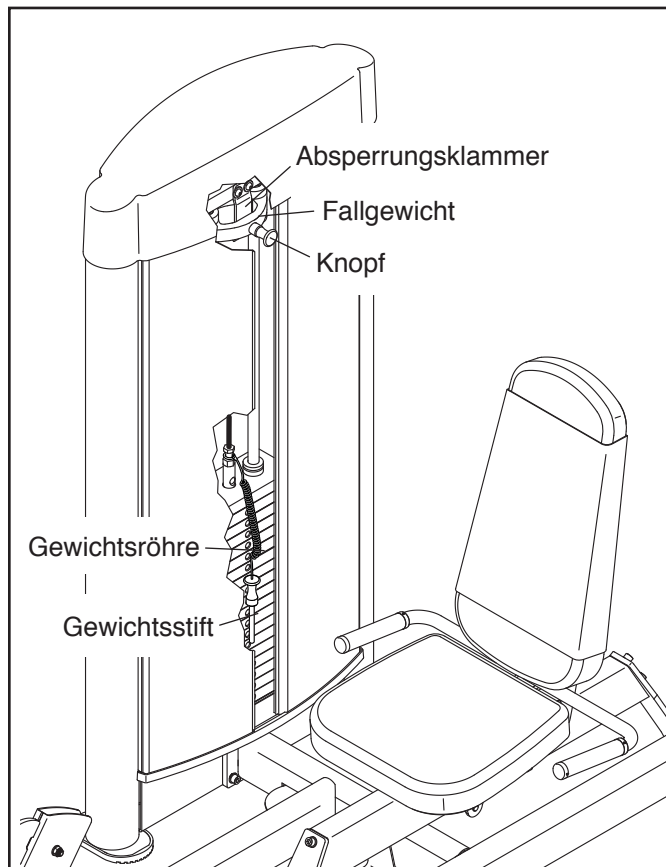
Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

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 Gewichtsröhre oberhalb des oberen Gewichts ein.

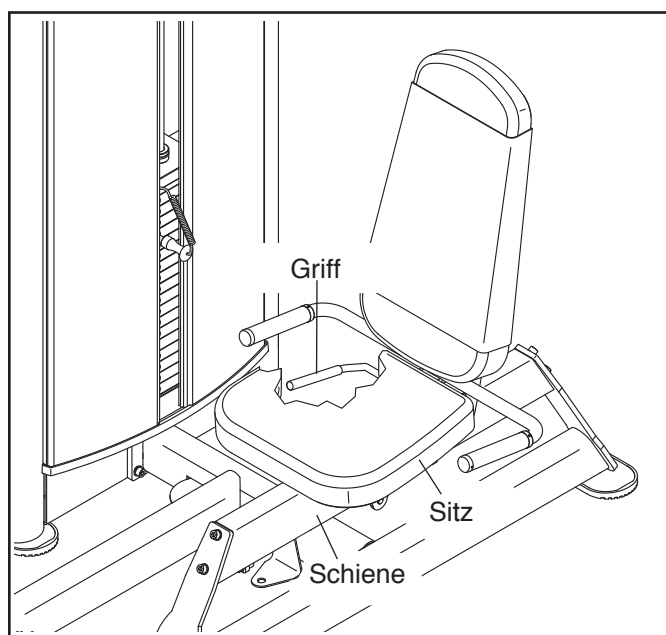
Um 5 Pfunden Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am angedeuteten Knopf und lassen Sie das Fallgewicht auf den Gewichtstoß nieder.

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 Position des Sitzes einzustellen, ziehen Sie den Verstellgriff nach oben, schieben Sie den Sitz nach vorne oder nach hinten, und dann lassen Sie den Verstellgriff los. **Bewegen Sie den Sitz leicht nach vorne oder nach hinten, um sicherzustellen, dass der Verstellgriff in einer der Verstelllöcher in der Sitzschiene 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

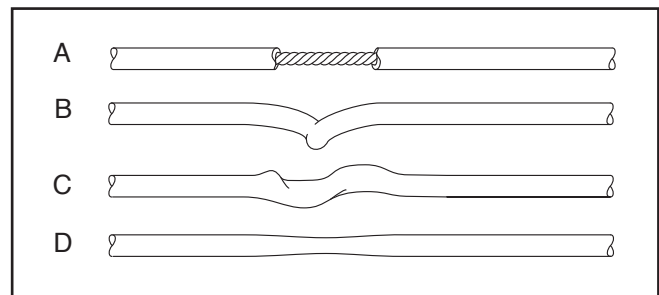
Hardware

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



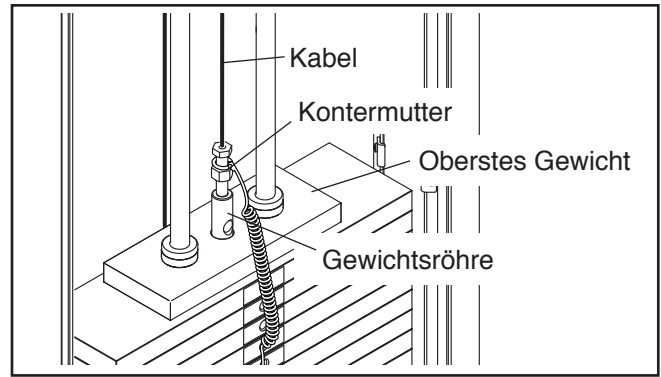
Kabeleinstellung

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 Abb. rechts. Falls ein Kabel zu locker oder zu straff ist, lockern Sie die Kontermutter am Ende des Kabels, das an der Gewichtsröhre befestigt ist. Als nächstes ziehen Sie das Ende des Kabels an der Gewichtsröhre 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 Gewichtsröhre fest.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

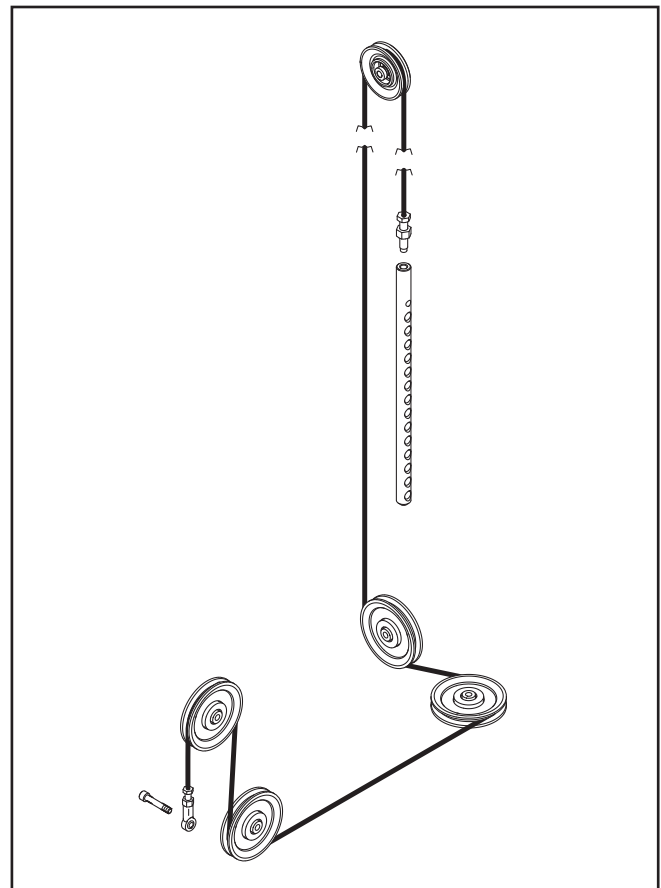
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

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 Diagramm rechts zeigt die richtige Leitung des Kabels an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicher zu gehen, dass das Kabel richtig gelegt wird. **Falls ein Kabel nicht richtig gelegt wurde, wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und es könnte ein Schaden am Gerät vorkommen. Falls die Kraftstation eine oder mehrere Kabelklappen hat, sorgen Sie dafür, dass keine Kabelklappe ein Kabel berührt oder blockiert.**



TEILELISTE

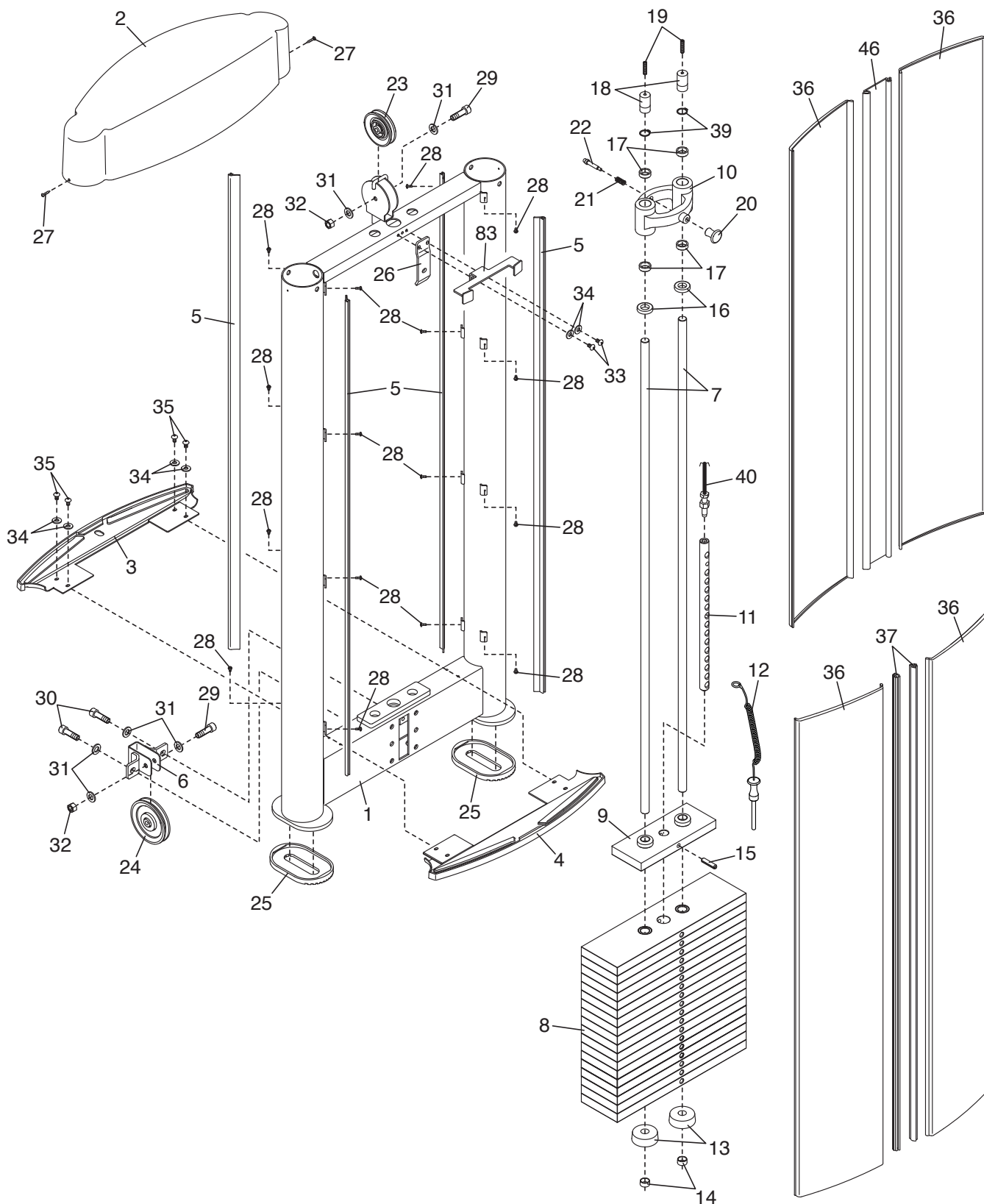
Modell-Nr. F813.0 R0812A

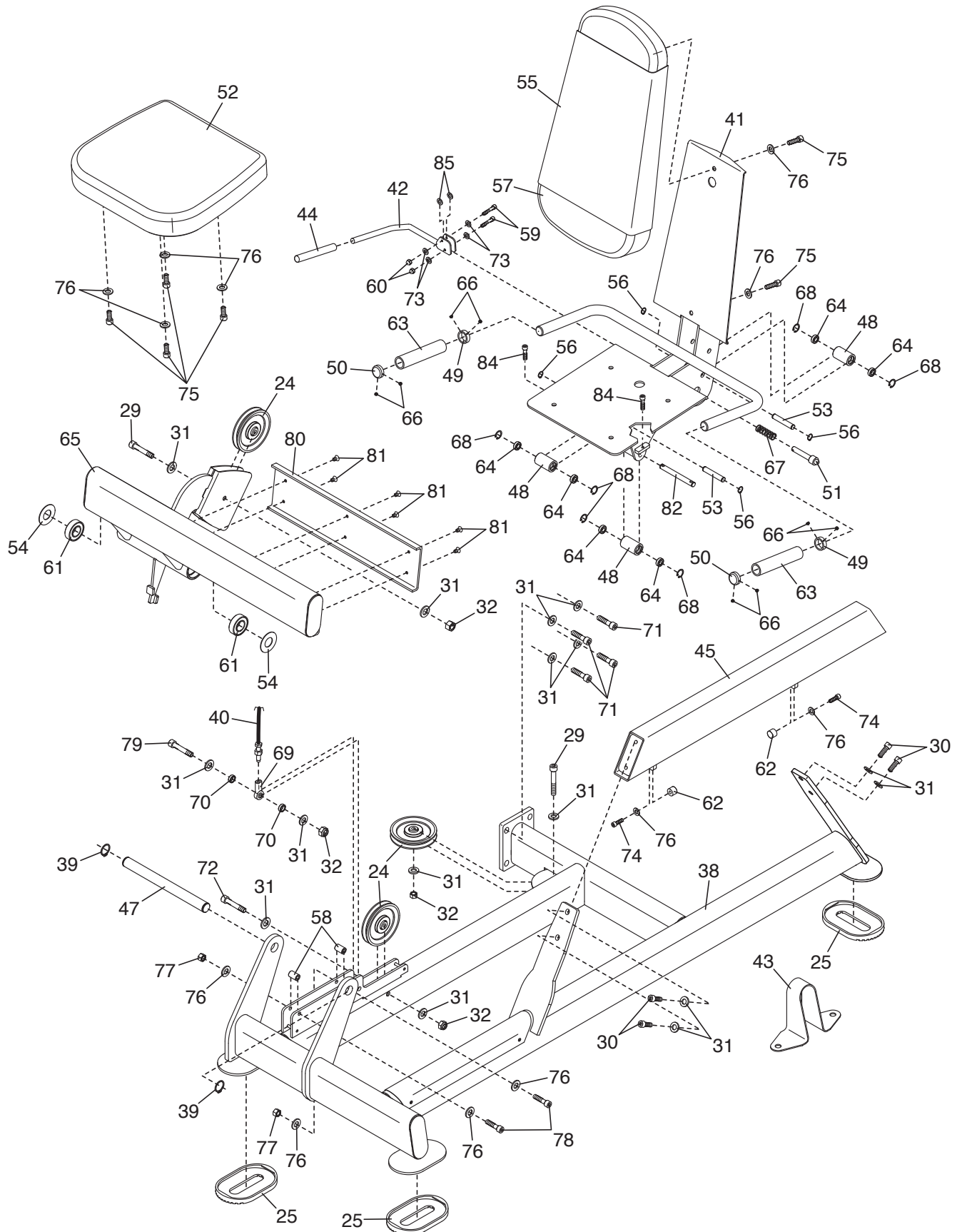
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	46	1	Abdeckplatte
2	1	Turmkappe	47	1	Große Achse
3	1	Hintere Abdeckplattenbasis	48	3	Rolle
4	1	Vordere Abdeckplattenbasis	49	2	Griffzwinge
5	4	Äußere Zierleiste	50	2	Handgriffkappe
6	1	Rollenklammer	51	1	Handgriffstift
7	2	Gewichtsgleitstange	52	1	Sitz
8	18	20-Pfund Gewicht	53	2	Kleine Achse
9	1	Oberste Gewicht	54	2	Plastikunterlegscheibe
10	1	Ausgliederungsgewicht	55	1	Rückenlehnenabdeckung
11	1	Gewichtsröhre	56	4	Kleiner Sicherungsring
12	1	Gewichtsstift	57	1	Rückenlehne
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	58	2	Abstandhalter
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	59	2	M5 x 27mm
15	1	Rollenstift			Innensechskantschraube
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	60	2	M5 Hutmutter
17	4	Ausgliederungsgewichtbuchse	61	2	Großes Lager
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	62	2	Sitzrahmenstoßstange
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	63	2	Großer Griff
20	1	Ausgliederungsgewichtsknopf	64	6	Kleiner Lager
21	1	Kleine Feder	65	1	Fußrahmen
22	1	Ausgliederungsgewichtsstift	66	8	M4 x 3mm Gewindestift
23	1	Kleine Rolle	67	1	Große Feder
24	4	Große Rolle	68	6	Mittlerer Sicherungsring
25	5	Fuß	69	1	Gelenklager
26	1	Absperrungsklammer	70	2	Gelenkbuchse
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	71	4	M10 x 35mm Zylinderschraube
28	16	M4 x 10mm Schraube	72	1	M10 x 65mm
29	4	M10 x 50mm			Innensechskantschraube
		Innensechskantschraube	73	4	M5 Unterlegscheibe
30	6	M10 x 30mm Zylinderschraube	74	2	M8 x 20mm Zylinderschraube
31	22	M10 Unterlegscheibe	75	6	M8 x 25mm Zylinderschraube
32	6	M10 selbstsichernde Mutter	76	12	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	77	2	M8 selbstsichernde Mutter
34	6	M6 Unterlegscheibe	78	2	M8 x 50mm
35	4	M6 x 15mm Schraube			Innensechskantschraube
36	4	Abdeckung	79	1	M10 x 55mm
37	2	Innenverkleidung			Innensechskantschraube
38	1	Hauptrahmen	80	1	Fußplatte
39	4	25mm Sicherungsring	81	6	M6 x 10mm Schraube
40	1	Kabel	82	1	Mittlere Achse
41	1	Sitzrahmen	83	1	Abdeckplattenklammer
42	1	Verstellgriff	84	2	M6 x 40mm Zylinderschraube
43	1	Verankerungsriemen	85	2	M6 kleine Unterlegscheibe
44	1	Kleiner Griff	*	–	Bedienungsanleitung
45	1	Sitzschiene			

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

DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. F813.0 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