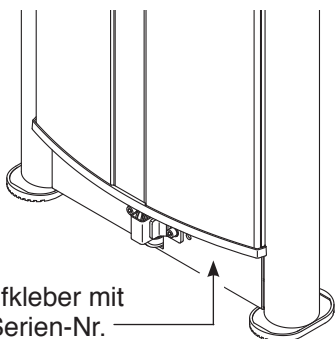


FREEMOTION® PRONE LEG CURL

Modell-Nr. F814.0

Serien-Nr. _____

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



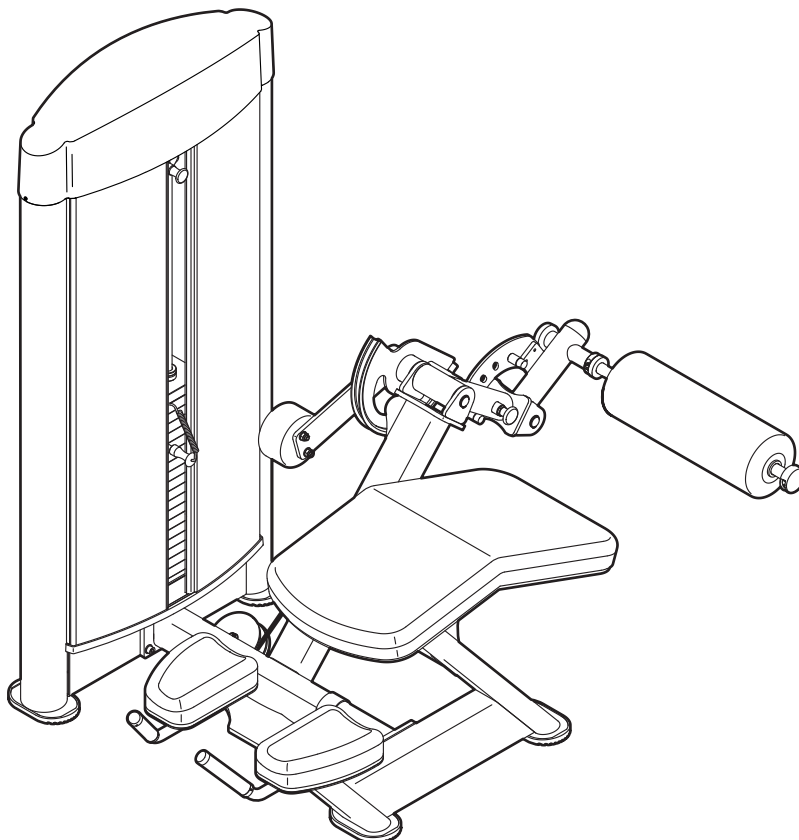
FRAGEN?

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

EINSTELLUNG19

WARTUNG UND FEHLERSUCHE20

KABELDiagramm22

TEILELISTE.25

DETAILZEICHNUNG.26

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Benutzen Sie die Kraftstation nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
3. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass sich um die Kraftstation herum genügend Freiraum befindet, um die vorgesehene Übung auszuführen.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf einer ebenen Fläche. Decken Sie den Fußboden unter der Kraftstation ab, um den Fußboden vor Schäden zu schützen.
5. Verankern Sie die Kraftstation mit dem Verankerungsriemen am Fußboden wo es nötig oder möglich ist, um maximale Stabilität zu gewährleisten.
6. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen dass alle Benutzer der Kraftstation über alle Sicherheitsvorkehrungen informiert sind, alle Warnungs- und Vorsichtsaufkleber gelesen und verstanden haben und über den richtigen Gebrauch der Kraftstation informiert sind.
7. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, jede körperliche Verletzung oder Ungleichmäßigkeit der Kraftstation dem Betriebspersonal sofort zu melden.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
9. Die Kraftstation kann ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 Pfund) aushalten.
10. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
11. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation und lassen Sie Ihre Hände nicht auf der Kraftstation aufliegen während diese in Gebrauch ist.
12. Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.
13. Überprüfen Sie jedes Kabel, jede Kabelverbindung und jede Rolle vor jeder Benutzung der Kraftstation. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
14. Sorgen Sie dafür, dass alle Kabel auf den Rollen aufliegen. Falls ein Kabel sich verklemmt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf, und sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel auf den Rollen befindet und dass weder Kabel noch Rollen behindert werden.
15. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

WARNUNGAUFKLEBER 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 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 Gewicht.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Fretzen 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.

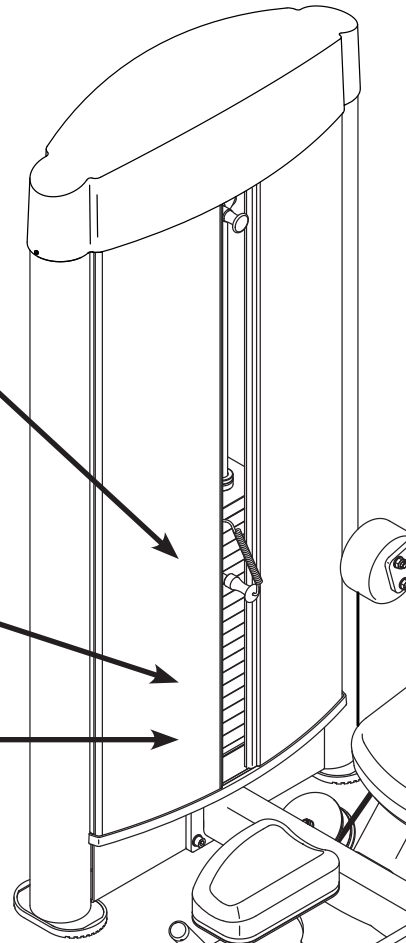
INSPIZIEREN SIE WÖCHENTLICH ALLE KABEL, RIEMEN, BEWEGLICHEN TEILE UND VERSCHLÜSSE. KONSULTIEREN SIE DIE WARTUNGSBESCHREIBUNG.

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

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® PRONE LEG CURL (Bein-Curl) Kraftstation. Bei unbehinderter Bewegung können Sie die Muskelgruppen des Körpers so benutzen, wie Sie es natürlicherweise auch tun würden, um wirksamer und effizienter trainieren zu können.

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

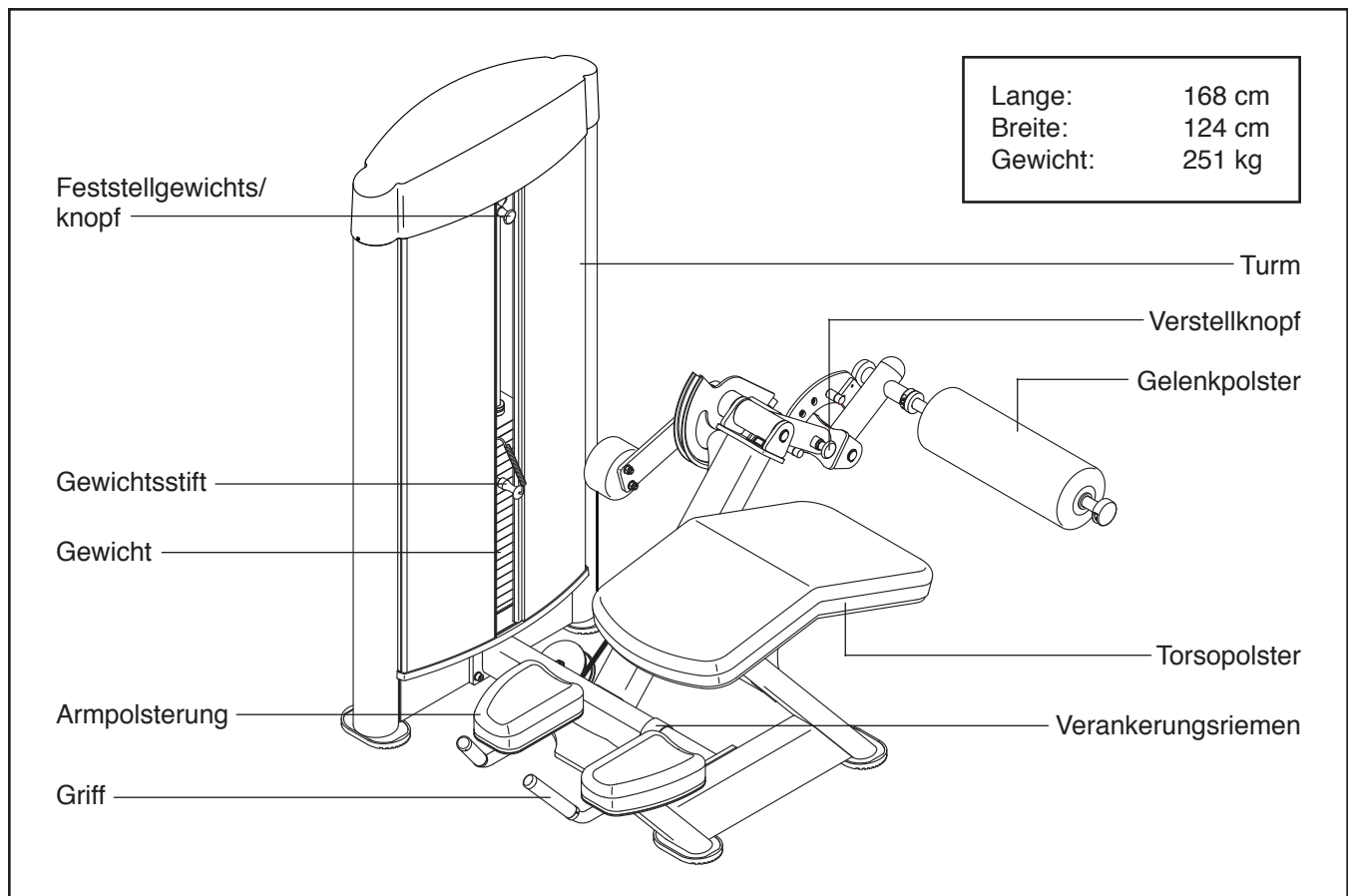
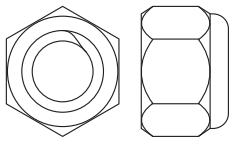
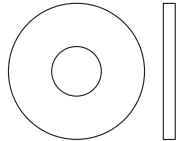


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

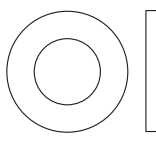
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist.**



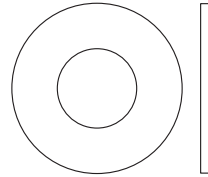
Selbstsichernde
M10 Mutter (32)–2



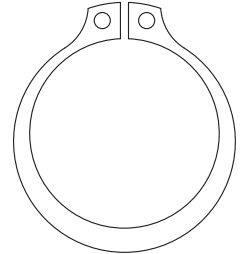
M6
Unterlegscheibe
(34)–4



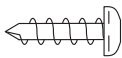
M8
Unterlegscheibe
(76)–10



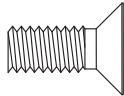
M10
Unterlegscheibe
(31)–16



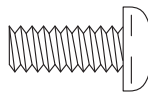
25mm Sicherungsring
(39)–2



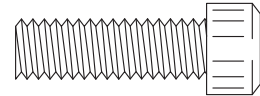
M4 x 13mm
Blechschaube
(27)–2



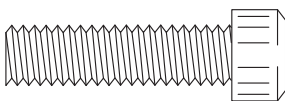
M6 x 15mm
Flachkopfschraube
(86)–1



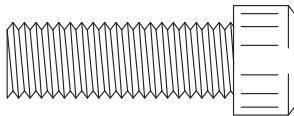
M6 x 15mm
Schraube (35)–4



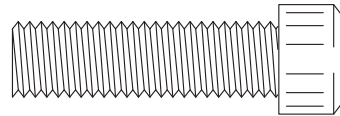
M8 x 25mm
Inbusschraube
(75)–6



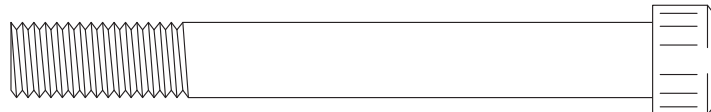
M8 x 30mm
Inbusschraube (84)–4



M10 x 30mm
Inbusschraube (30)–4



M10 x 35mm
Inbusschraube (71)–8



M10 x 85mm Innensechskantbolzen (67)–2

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 Kreuzschlitz-
schraubendreher



Ein Satz metrischer
Innensechskantschlüssel

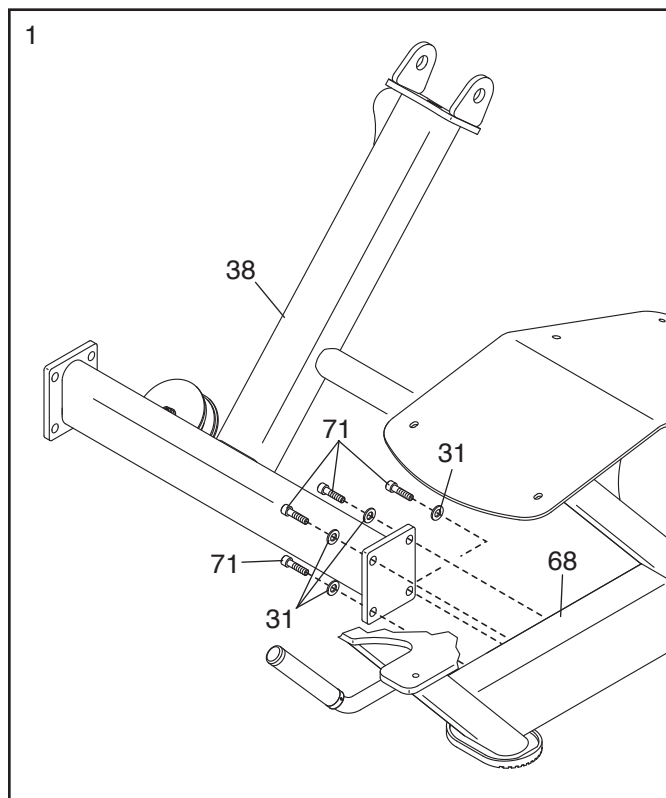


Sprengringzange

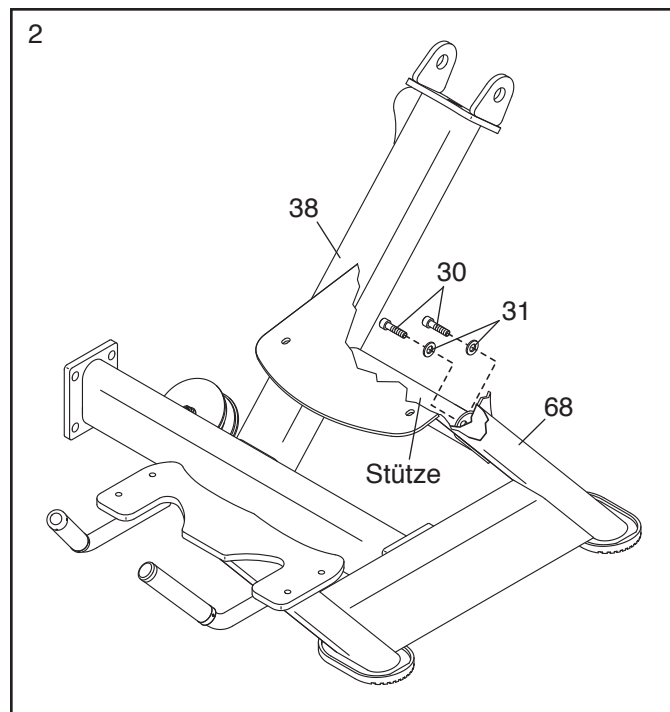


Die Montage könnte erleichtert werden, wenn Sie einen Satz Schraubenschlüssel haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit vier M10 x 35mm Inbuschrauben (71) und vier M10 Unterlegscheiben (31) am Hauptrahmen (68). **Ziehen Sie die Inbuschrauben noch nicht ganz an.**



2. Befestigen Sie die Stütze des Verbindungsrahmens (38) mit zwei M10 x 30mm Inbusschrauben (71) und zwei M10 Unterlegscheiben (31) am Hauptrahmen (68). **Ziehen Sie die Inbusschrauben noch nicht ganz fest.**



3. Finden Sie die mittellange Achse (78) (es gibt auch eine kurze Achse [nicht abgebildet] und eine lange Achse [nicht abgebildet]).

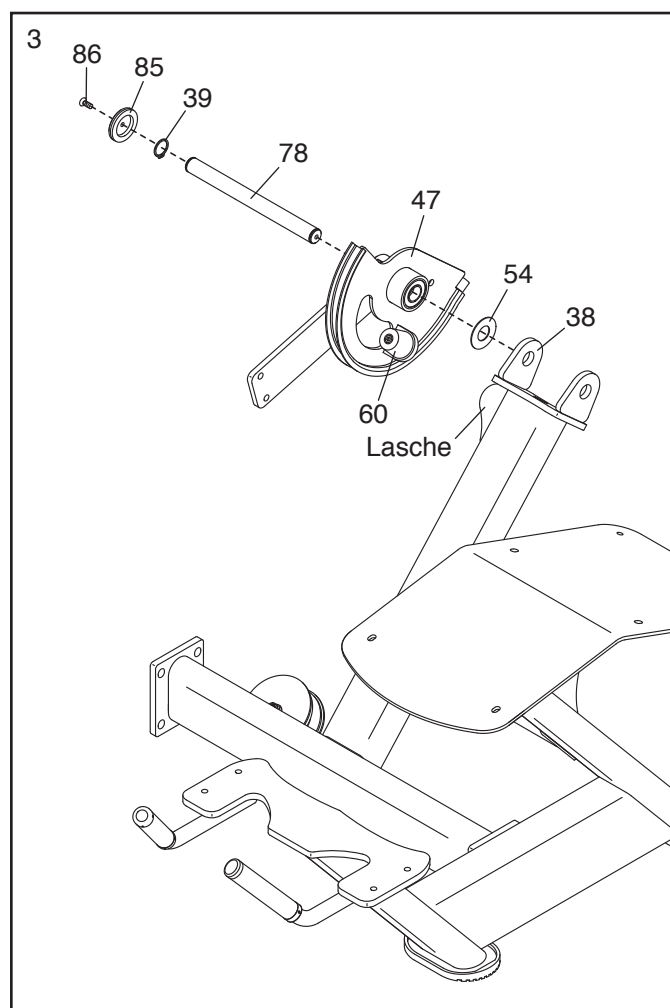
Befestigen Sie je einen 25mm Sicherungsring (39) auf beiden Enden der mittellangen Achse (78).

Befestigen Sie auf demselben Ende der mittellangen Achse (78) die Lagerabdeckung (85) mit einer M6 x 15mm Flachkopfschraube (86).

Richten Sie die Nocke (47) so aus, wie angedeutet.

Eine zweite Person soll die Nocke (47) und eine Plastik-Unterlegscheibe (54) gegen die Klammer am unteren Ende des Verbindungsrahmens (38) halten. **Achten Sie darauf, dass sich der Nockenstoßdämpfer (60) hinter der Lasche am Verbindungsrahmen befindet.**

Schieben Sie die mittellange Achse (78) durch die Nocke (47), durch die Plastik-Unterlegscheibe (54) und durch eine Seite der Klammer.

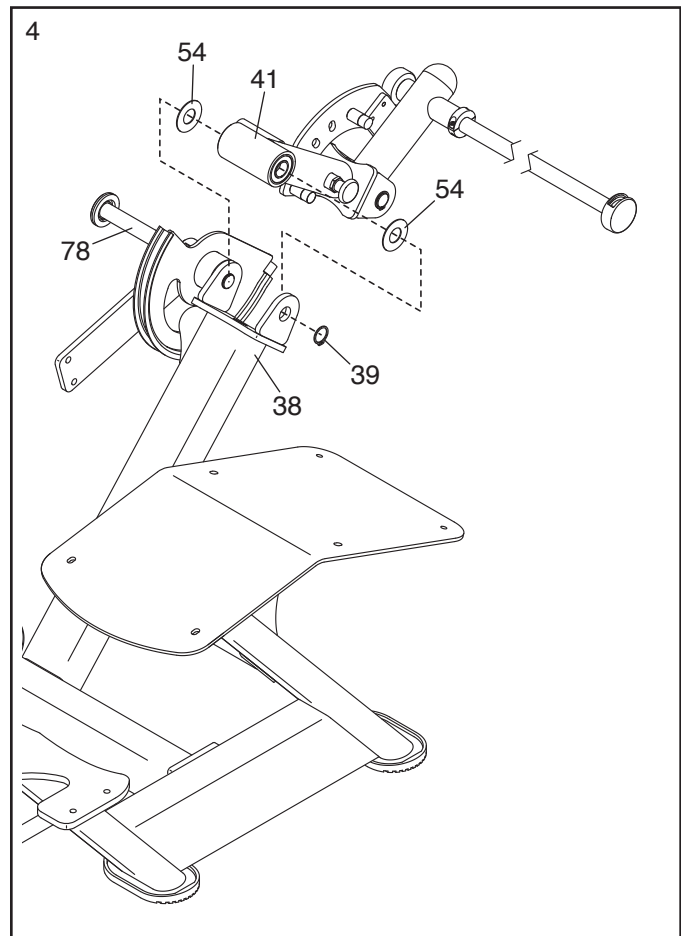


4. Identifizieren Sie den unteren Dreharm (41) und richten Sie ihn so aus, wie angedeutet.

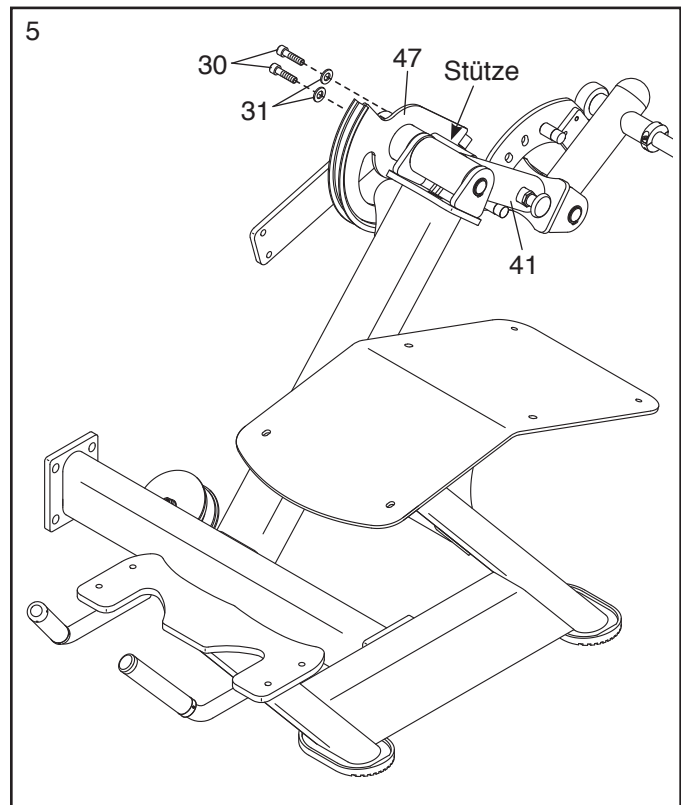
Eine zweite Person soll das Ende des unteren Dreharms (41) und zwei Plastik-Unterlegscheiben (54) innerhalb der Klammer am Verbindungsrahmen (38) hinhalten.

Schieben Sie die mittellange Achse (78) durch die Plastik-Unterlegscheiben (54), durch den unteren Dreharm (41) und durch die andere Seite der Klammer.

Befestigen Sie dann noch einen 25mm Sicherungsring (39) auf der mittellangen Achse (78).



5. Befestigen Sie die Nocke (47) mit zwei M10 x 30mm Inbusschrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31) an der Stütze des unteren Dreharms (41).

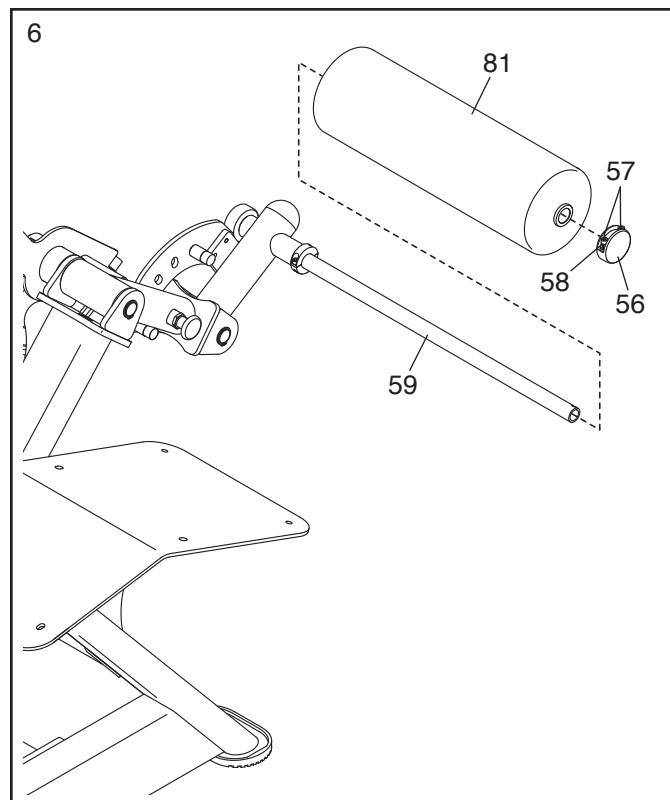


6. Lockern Sie die zwei M6 x 15mm Inbusschrauben (57) innerhalb der Achsenklemme (58) auf der anderen Seite der langen Achse (59). **Es ist nicht notwendig, die Inbusschrauben ganz zu entfernen.** Schieben Sie dann die Klemmenabdeckung (56) von der langen Achse herunter.

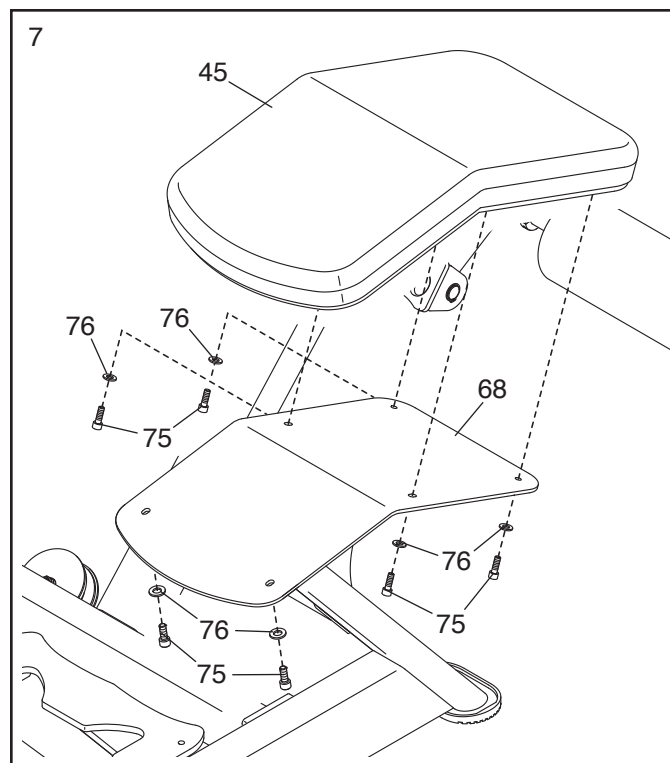
Schieben Sie das Gelenkpolster (81) auf die lange Achse (59).

Schieben Sie die Achsenklemme (58) und die Klemmenabdeckung (56) auf die lange Achse (59). Ziehen Sie dann die beiden M6 x 15mm Inbusschrauben (57) fest.

Drehen Sie die Klemmenabdeckung (56) so, dass die Öffnung zum Boden hinschaut.

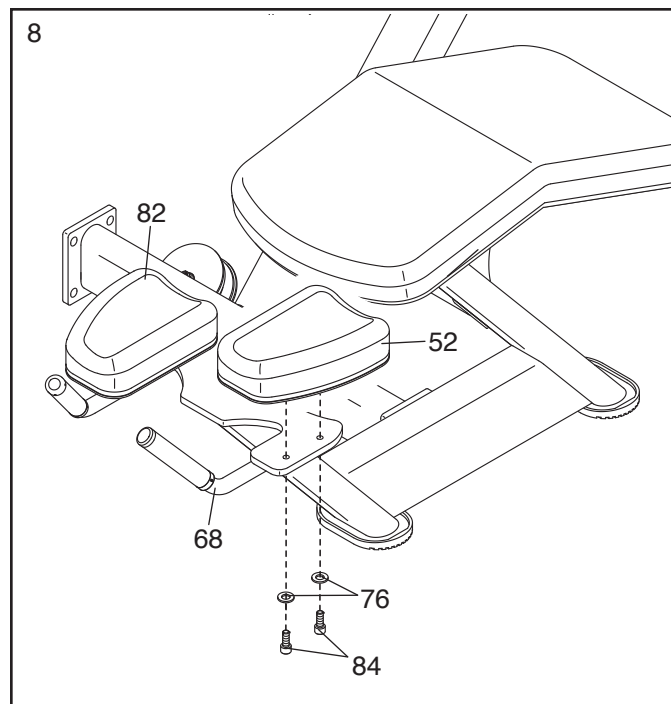


7. Befestigen Sie das Torsopolster (45) mit sechs M8 x 25mm Inbusschrauben (75) und sechs M8 Unterlegscheiben (76) am Hauptrahmen (68). **Ziehen Sie alle sechs Inbusschrauben zuerst leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



8. Befestigen Sie ein linkes Armpolster (52) mit zwei M8 x 30mm Inbusschrauben (84) und zwei M8 Unterlegscheiben (76) am Hauptrahmen (68).

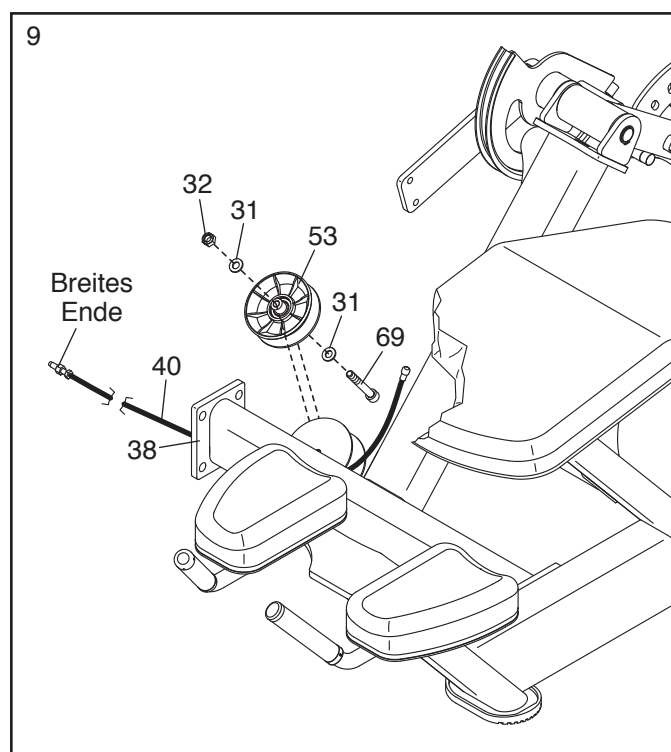
Befestigen Sie das rechte Armpolster (82) auf die gleiche Weise.



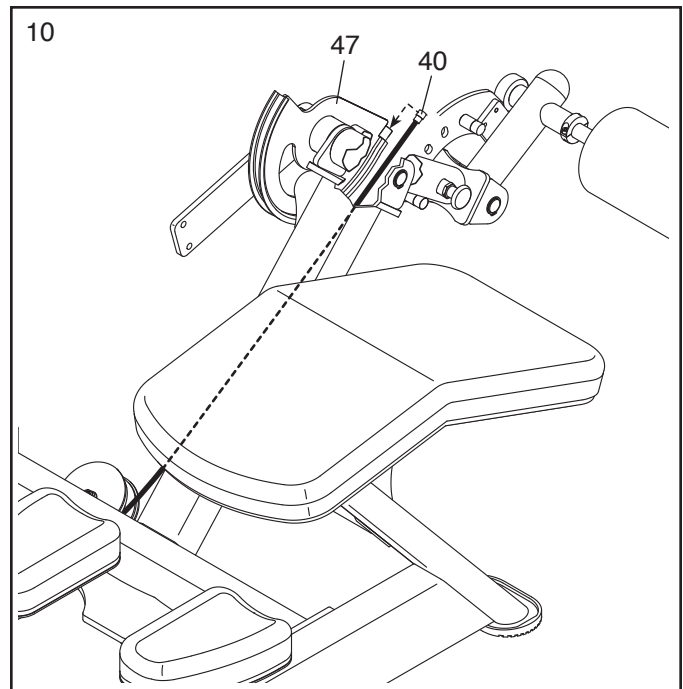
9. Entfernen Sie alle Teile (31, 32, 53 und 69) von der Rollenklammer am Verbindungsrahmen (38).

Richten Sie das Kabel (40) so aus, wie angedeutet, und schieben Sie es durch den Verbindungsrahmen (38) und durch die Rollenklammer.

Befestigen Sie die V-Rolle (53) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 70mm Innensechskantbolzen (69), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben.



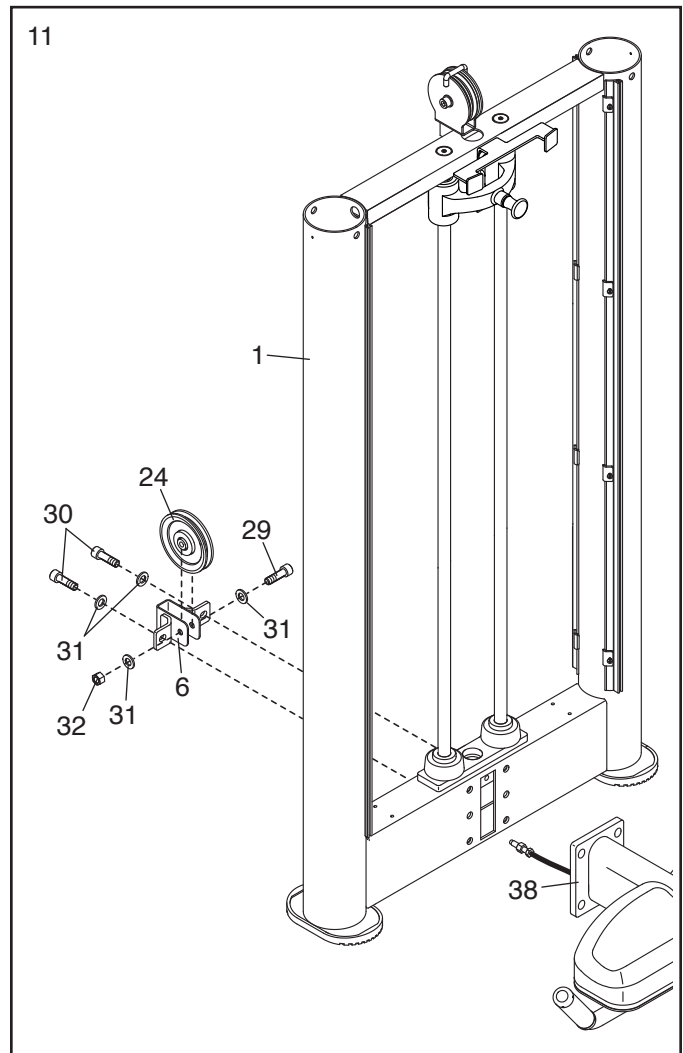
10. Drücken Sie das angedeutete Ende des Kabels (40) in die Einbuchtung an der Nocke (47).



11. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus und stellen Sie ihn in die Nähe des Verbindungsrahmens (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 Inbusschrauben (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).

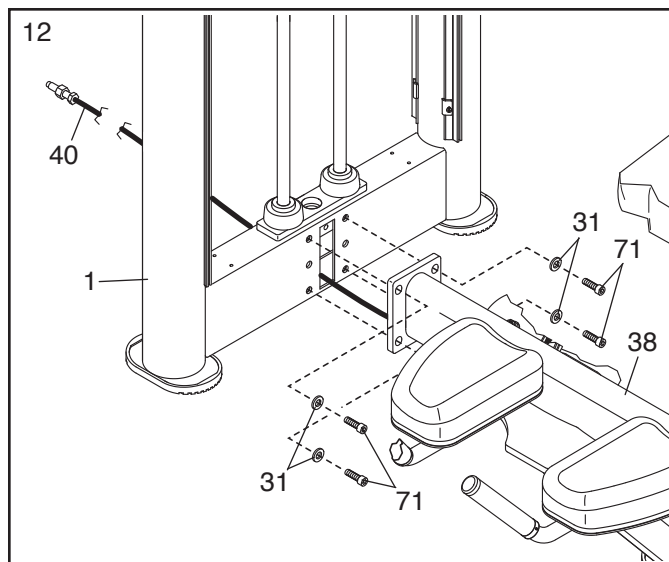


12. Schieben Sie das Kabel (40) wie angezeigt durch den Turmrahmen (1).

Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit vier M10 x 35mm Inbusschrauben (71) und vier M10 Unterlegscheiben (31) am Turmrahmen (1).

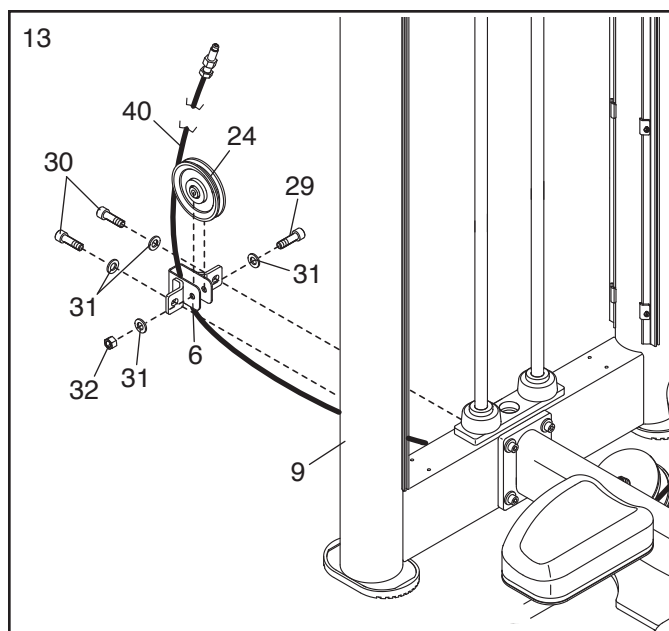
Siehe Schritt 1. Ziehen Sie die vier M10 x 35mm Inbusschrauben (71) fest.

Siehe Schritt 2. Ziehen Sie die zwei M10 x 30mm Inbusschrauben (30) fest.



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

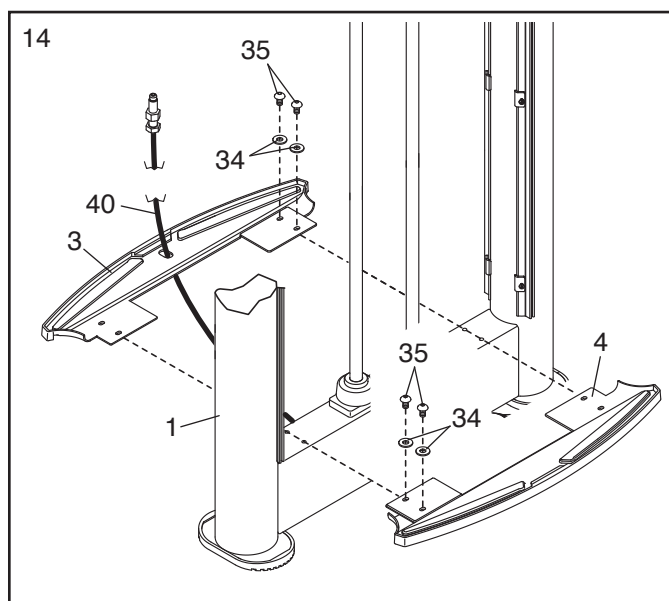
Befestigen Sie dann die Rollenklammer (6) mit den zwei M10 x 30mm Inbusschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 11 entfernt haben, am Turmrahmen (1).



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

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

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



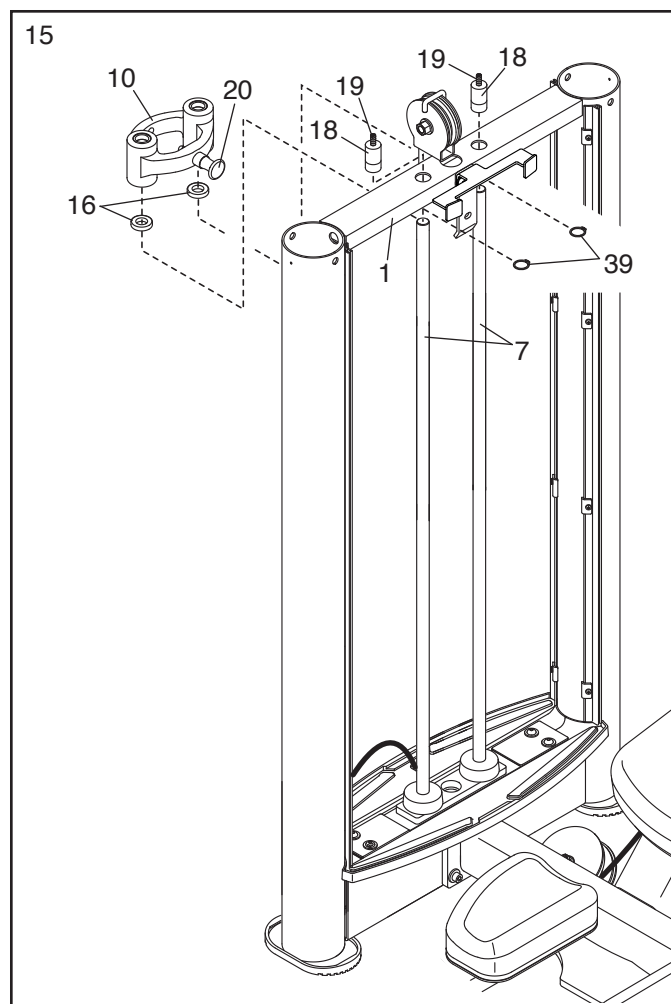
15. Ziehen Sie am Feststellgewichtsknopf (20) und schieben Sie das Feststellgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

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

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

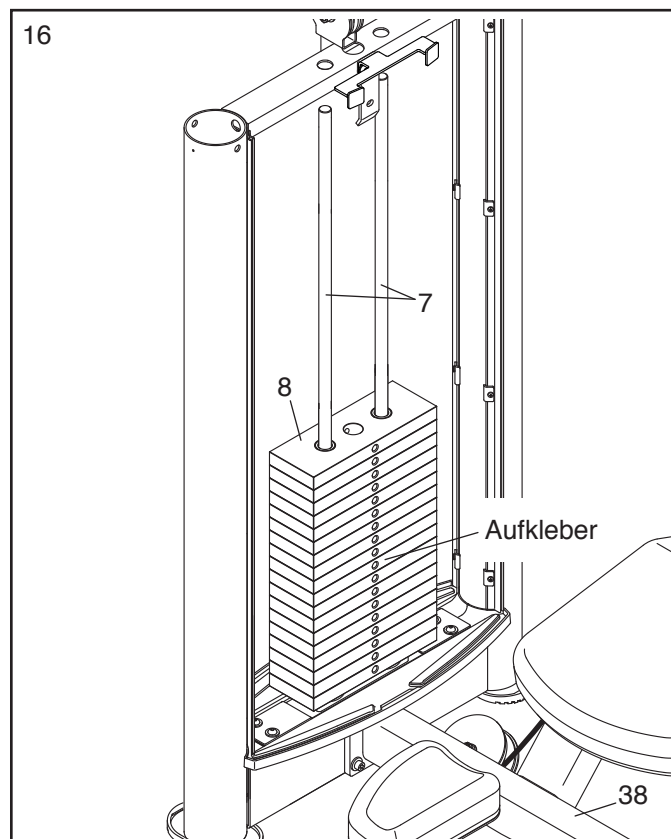
Eine zweite Person soll die Gewichtsgleitstangen (7) halten. Heben Sie die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) aus dem Turmrahmen (1) heraus.

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



16. Schauen Sie sich die Aufkleber der achtzehn 10-Pfund Gewichte (8) an und suchen Sie nach dem Aufkleber mit der **größten** Zahl. Legen Sie das 10-Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber zum Verbindungsrahmen (38) hinschaut, und schieben Sie das 10-Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den übrigen 10-Pfund Gewichten (8).



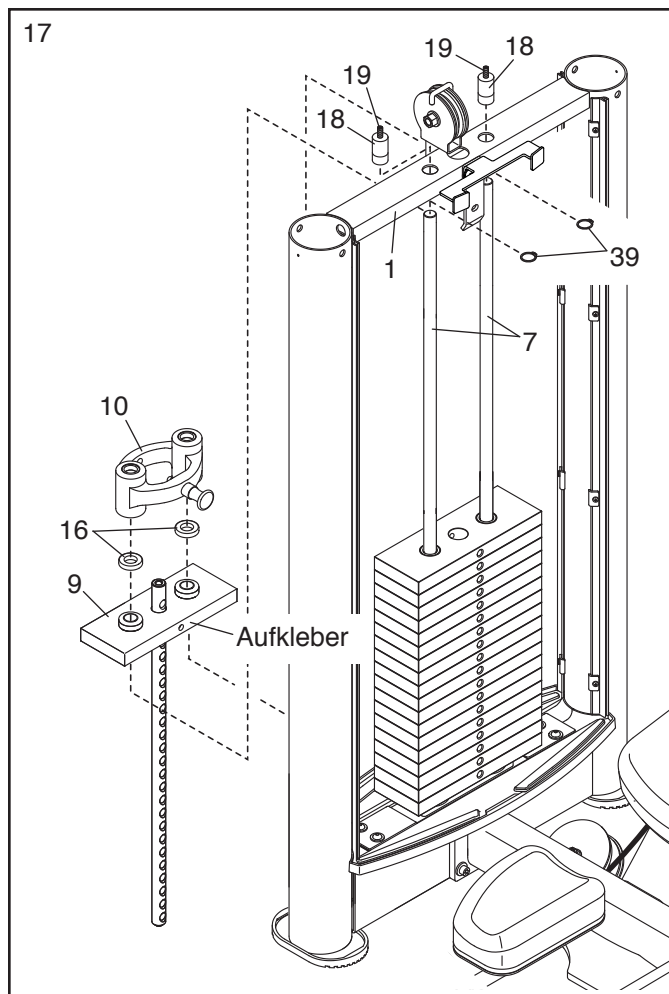
17. Legen Sie das oberste Gewicht (9) und das Feststellgewicht (10) wie angezeigt aus.

Schieben Sie das oberste Gewicht (9), die zwei oberen Gewichtsstoßdämpfer (16), das Feststellgewicht (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 Gewindestiften (19) an den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) fest.

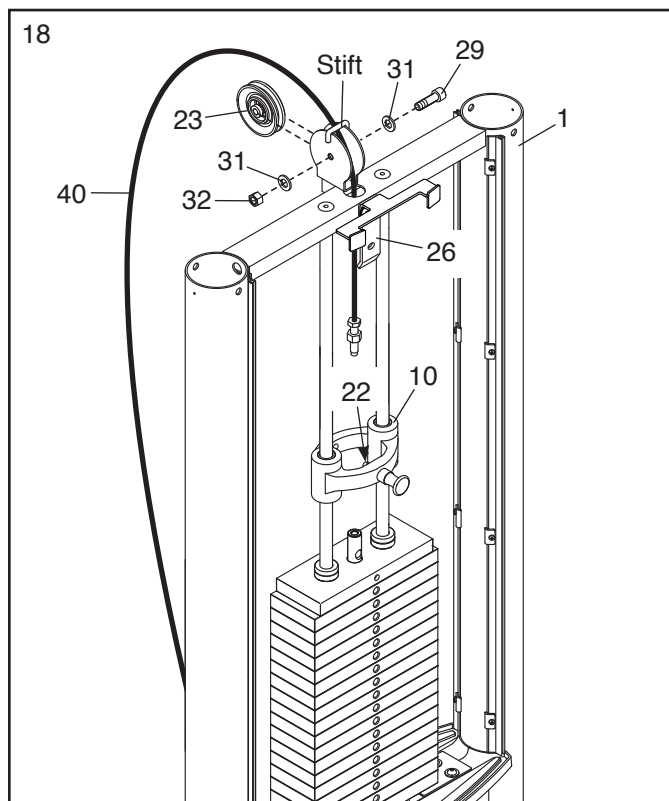


18. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Turmrahmen (1).

Führen 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 Innensechskantbolzen (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) zwischen der kleinen Rolle und dem Stift auf der Rollenklammer befindet.**

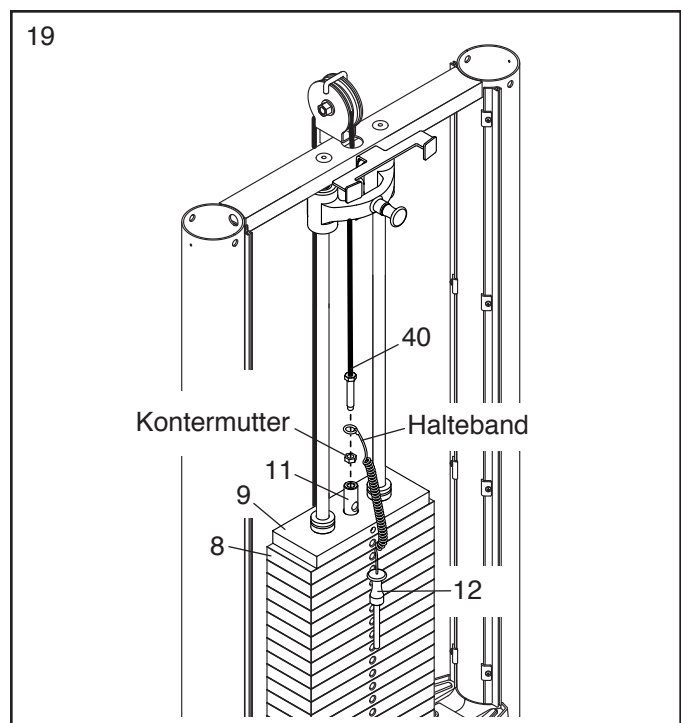
Schieben Sie dann das Feststellgewicht (10) nach oben, bis der Feststellgewichtsstift (22) in einem der Löcher der Verriegelungsklammer (26) einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Feststellgewichtsstift im Loch einrastet.**



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. Dann drehen Sie die Kontermutter auf dem Ende des Kabels leicht an.

Ziehen Sie das Ende des Kabels (40) an der Gewichtseinstellröhre (11) an, bis das oberste Gewicht (9) von den 10-Pfund Gewichten (8) abgehoben wird. Lockern Sie dann das Ende des Kabels, bis das oberste Gewicht auf den 10-Pfund Gewichten leicht aufliegt.

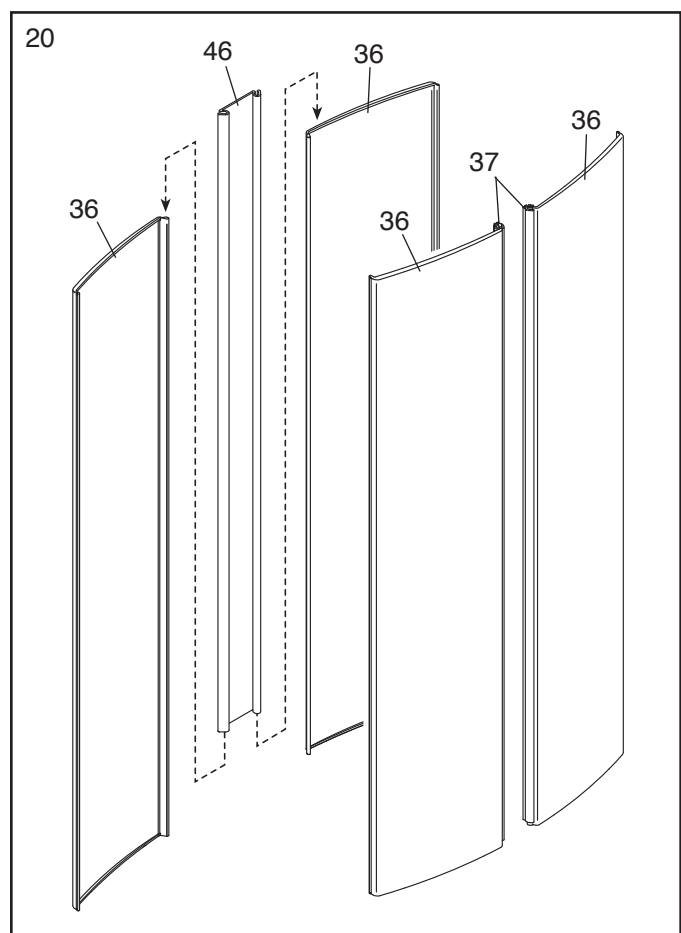
Dann ziehen Sie die Kontermutter an der Gewichtseinstellröhre (11) fest.



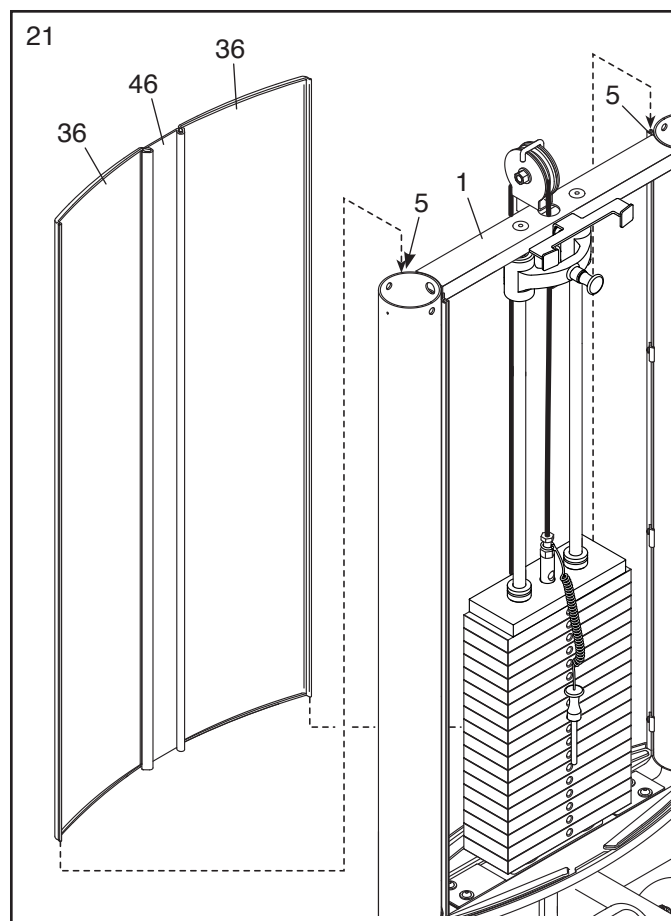
20. Anmerkung: Die in diesem Schritt angezeigten Teile wurden möglicherweise schon montiert.

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

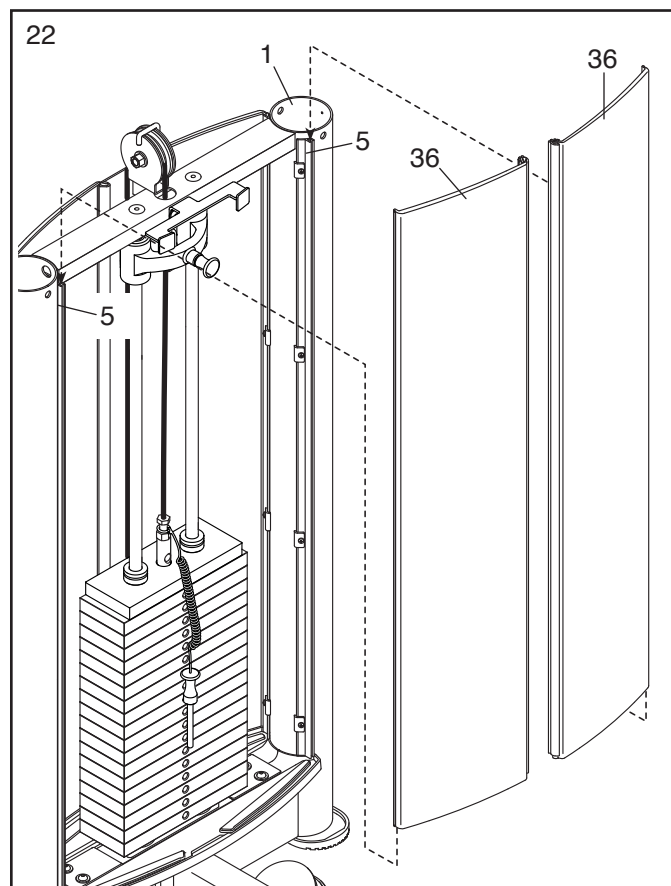
Schieben Sie die Abdeckplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **nicht** mit Innenverkleidung (37) ausgestattet sind.



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).

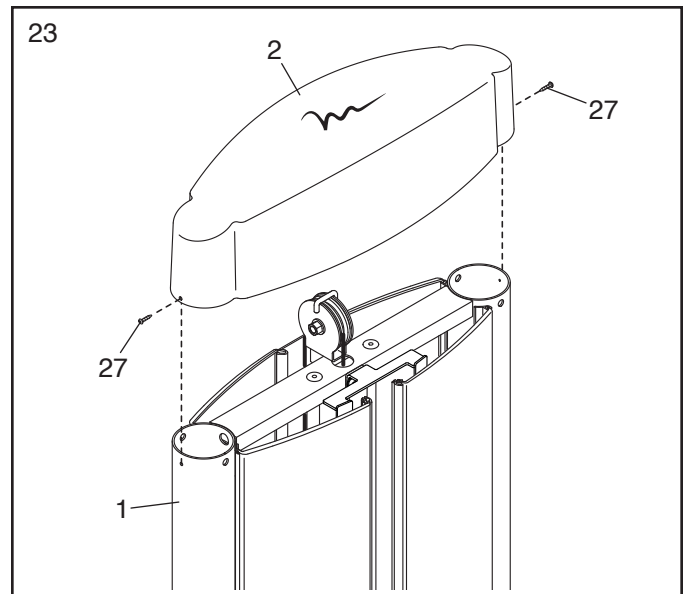


22. Schieben Sie die zwei übrigen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen der äußeren Zierleiste (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).

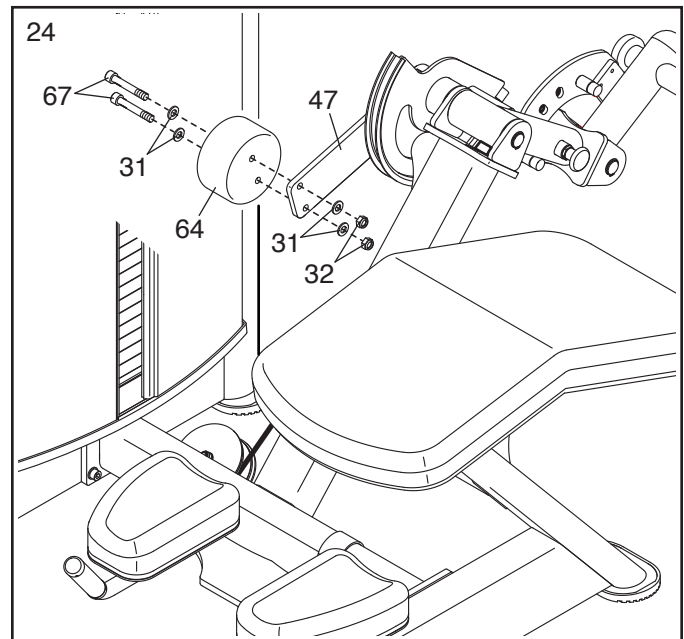


23. Legen Sie die Turmkappe (2) wie angezeigt aus.

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



24. Befestigen Sie das Gegengewicht (64) mit zwei M10 x 85mm Innensechskantbolzen (67), vier M10 Unterlegscheiben (31) und zwei selbstsichernden M10 Muttern (32) am Nocke (47).



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

EINSTELLUNG

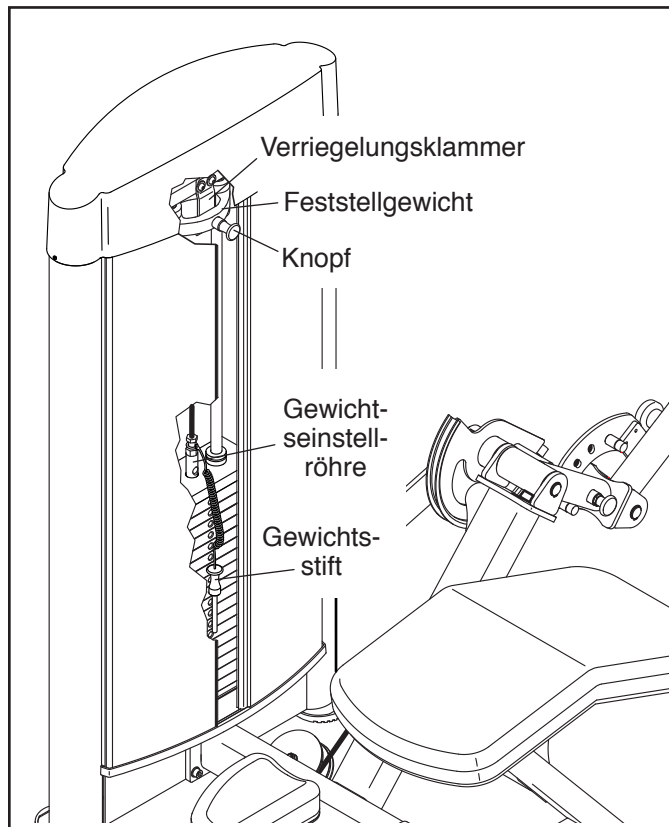
Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Kraftstation einstellt. Sorgen Sie dafür, dass jedes Mal, wenn die Kraftstation benutzt wird, alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Um die Menge des Widerstands zu ändern, fügen Sie den Gewichtsstift in das gewünschte Gewicht ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.**
Anmerkung: Um nur das oberste Gewicht zu benutzen, fügen Sie den Gewichtsstift in das Loch in der Gewichtseinstellröhre oberhalb des obersten Gewichts ein.

Um 2,25 kg Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am ange deuteten Knopf und lassen Sie das Feststellgewicht auf den Gewichtsstapel herunter.

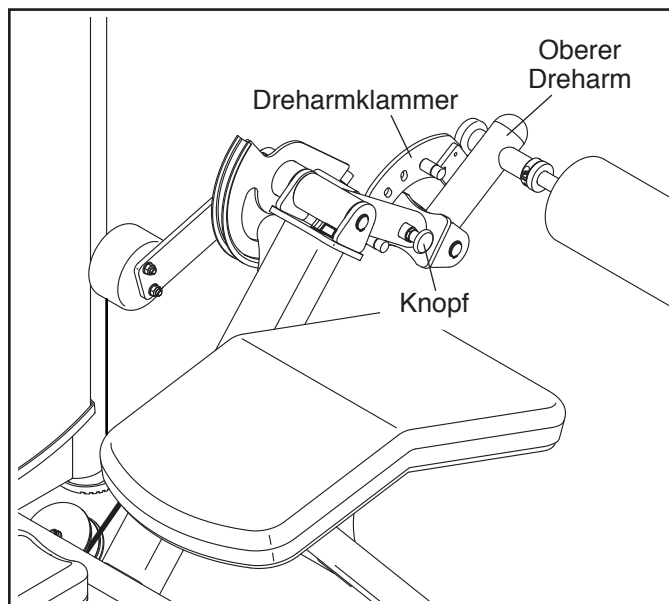
Wenn Sie das Feststellgewicht nicht benutzen, schieben Sie es nach oben, bis der Stift am Knopf in das Loch in der Verriegelungsklammer einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Stift am Loch einrastet.**



EINSTELLEN DES OBEREN DREHARMS

Um die Position des oberen Dreharms zu verändern, ziehen Sie erst am Einstellknopf, geben dann den oberen Dreharm in die gewünschte Position und lassen den Einstellknopf an einem Einstellloch der Dreharmklammer einrasten.

⚠ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf vollständig an einem der Einstelllöcher der Dreharmklammer eingearastet ist.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Für optimale Leistung der Kraftstation, und um die Verletzungsgefahr für Benutzer zu vermindern, müssen Sie vorbeugende Wartungen regelmäßig durchführen. Weisen Sie das Personal darauf hin, die Vorgänge die in diesem Abschnitt beschrieben sind, regelmäßig durchzuführen. Das Personal muss auch alle Unfälle aufzeichnen und Bericht erstatten. Um die Garantie der Kraftstation zu unterstützen, benutzen Sie nur FREEMOTION Teile für Reparaturen oder zum Ersetzen. Bei Fragen oder Bedenken, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TÄGLICHE WARTUNG

Allgemeine Reinigung

Reinigen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch, mit milder Seife und warmen Wasser. Falls notwendig, benutzen Sie eine Bürste mit weichen Borsten mit dem Reinigungsmittel.

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

Schwierige Flecken

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

Anschließend, spülen Sie die Kraftstation mit Hilfe eines weichen Tuches und sauberem Wasser, und trocknen Sie es sorgfältig ab.

Falls notwendig, wiederholen Sie diese Schritte mit Hilfe einer weichen Bürste.

Mögliche Methode für Schwierige Flecken

Reiben Sie die befleckte Stelle sanft mit einem weichen Tuch mit Reinigungsalkohol.

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

VORSICHT: Folgen Sie den Anweisungen und den Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers von jedem Reinigungsmittel den Sie benutzen. FreeMotion Fitness und ihre Vertriebsfirmen können nicht für Verletzungen oder Schäden haftbar gehalten werden, die vom Gebrauch oder Missbrauch der Reinigungsmittel entstehen. **WICHTIG:** Wenn Sie irgendein Reinigungsmittel gebrauchen, versuchen Sie es zuerst an einer unbemerkten Stelle um sicherzustellen, dass kein Schaden am Material entsteht. Benutzen Sie keine groben Reinigungsmittel, starke Reinigungsmittel, oder Lösungsmittel, wie zum Beispiel Lack-Verdünner, Kerosin, Benzin, oder ähnliche

Flüssigkeiten. Solche Stoffe können die Kraftstation zerkratzen, die Plastikteile und Aufkleber beschädigen, oder anderen Schaden verursachen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

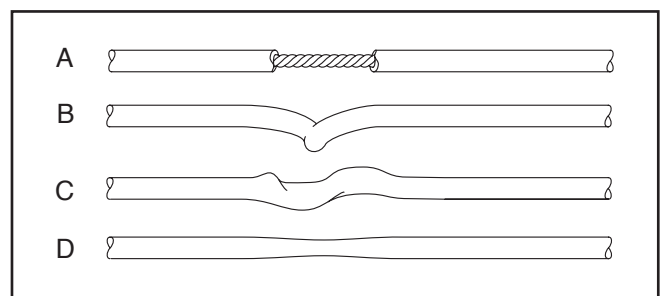
Hardware

Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, und Schrauben, und ziehen Sie diese fest, falls notwendig. **WICHTIG:** Alle Polster haben dichte Sperrholz-Stützen mit Einschlagmuttern die dazu benutzt werden, um die Polster an die Kraftstation zu befestigen. Weil die Einschlagmuttern von dem Sperrholz gehalten werden, werden sie die Drehkraft die normale Muttern ertragen können, nicht standhalten. Wenn Sie die Bolzen oder Schrauben, welche einen Polster halten, festziehen, drehen Sie diese nur bis sie festsitzen und die Polster sich nicht bewegen oder zu locker sind. Wenn Sie sie zu fest anziehen, könnten die Einschlagmuttern von dem Sperrholz abgelöst werden, und es unmöglich machen, die Polster in Zukunft zu entfernen.

Kabelinspektion

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

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



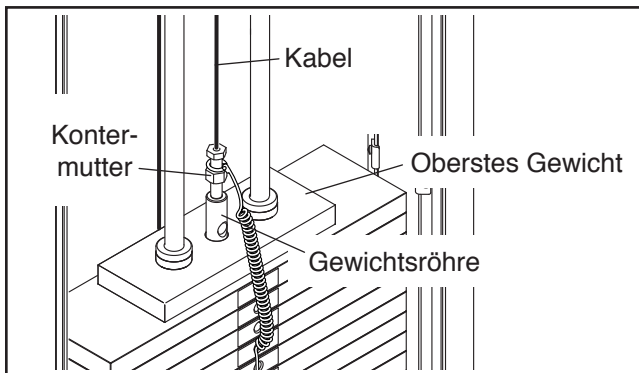
Kabeleinstellung

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

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

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

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



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

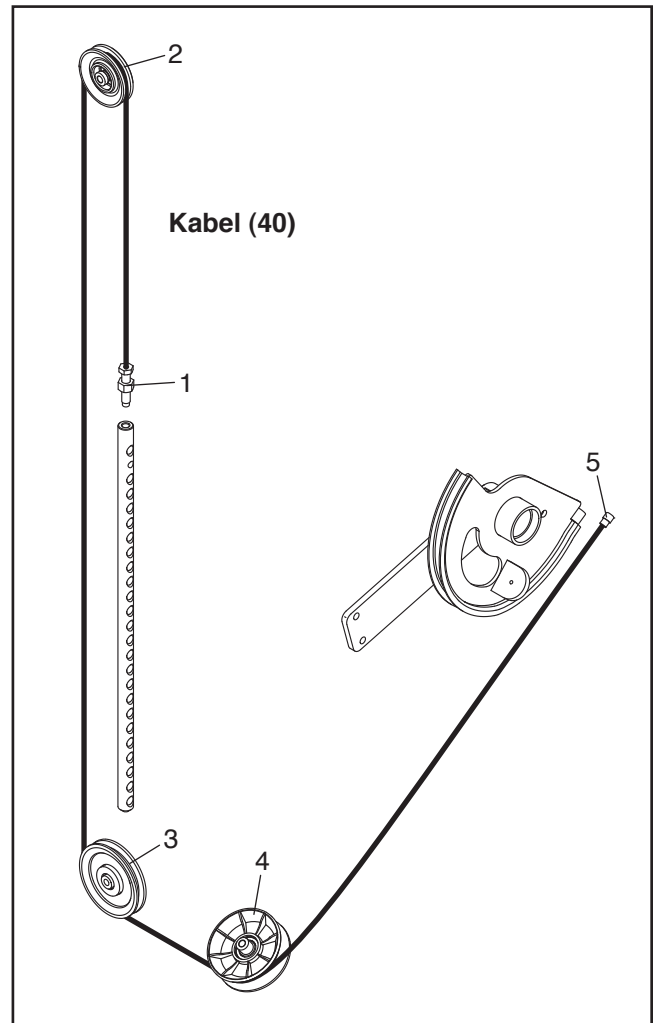
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

Gewichtsgleitstange Schmieren

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

KABELDIAGRAMM

Das Diagramm rechts gibt die richtige Leitung des Kabels an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicher zu gehen, dass das Kabel richtig verlegt wird. **Falls ein Kabel nicht richtig verlegt 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.**



ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

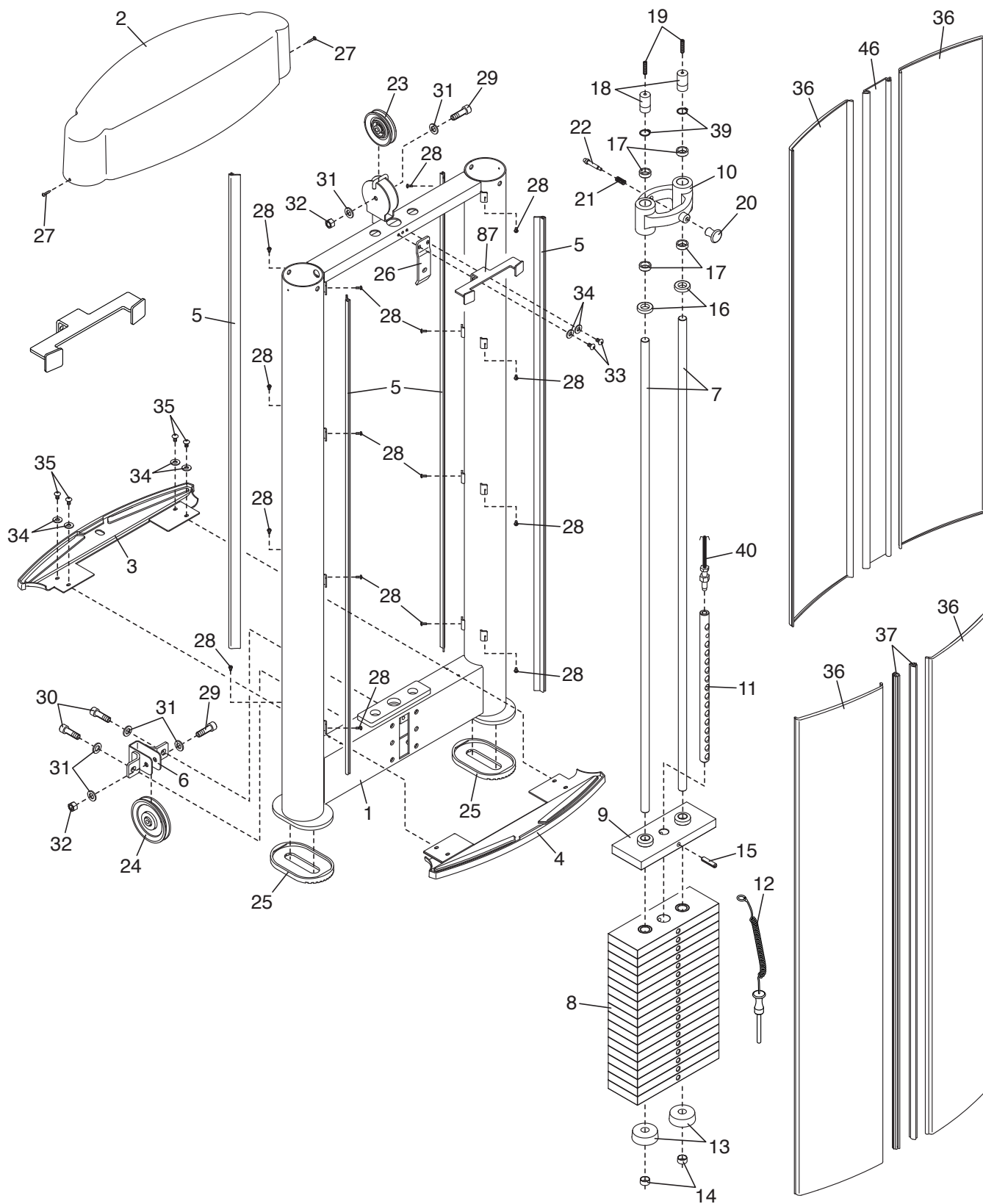
Modell-Nr. F814.0 R1112A

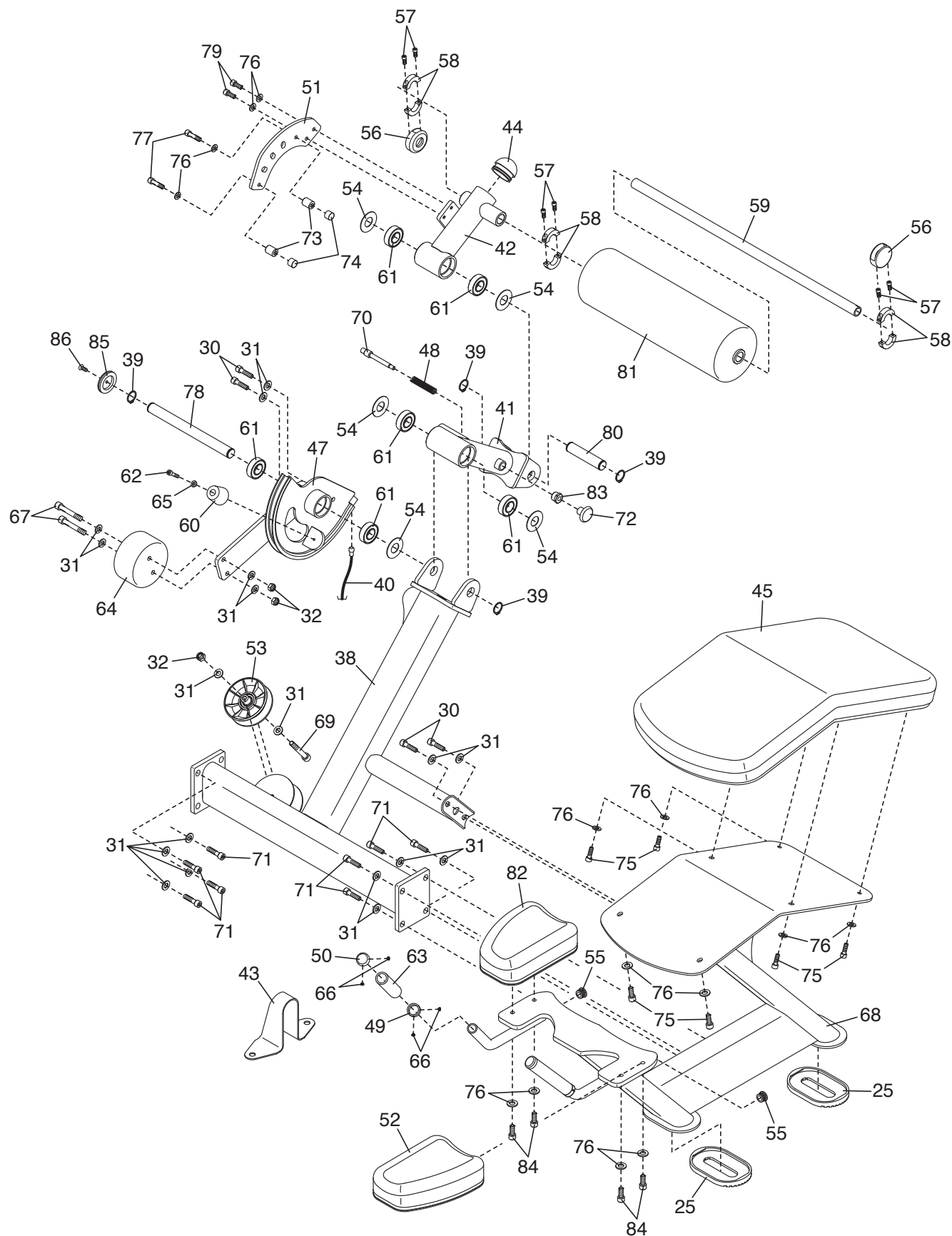
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	45	1	Torsopolster
2	1	Turmkappe	46	1	Abdeckplatte
3	1	Hintere Abdeckplattenbasis	47	1	Nocke
4	1	Vordere Abdeckplattenbasis	48	1	Große Feder
5	4	Äußere Zierleiste	49	2	Griffmanschette
6	1	Rollenklammer	50	2	Griffkappe
7	2	Gewichtsgleitstange	51	1	Dreharmklammer
8	18	10-Pfund Gewicht	52	1	Linkes Armpolster
9	1	Oberstes Gewicht	53	1	V-Rolle
10	1	Feststellgewicht	54	5	Plastik-Unterlegscheibe
11	1	Gewichtseinstellröhre	55	2	Hauptrahmenkappe
12	1	Gewichtsstift	56	2	Klemmenabdeckung
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	57	6	M6 x 15mm Inbusschraube
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	58	3	Achsenklemme
15	1	Rollenstift	59	1	Lange Achse
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	60	1	Nockenstoßdämpfer
17	4	Feststellgewichtsbuchse	61	6	Lager
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	62	1	M6 x 30mm Inbusschraube
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	63	2	Handgriff
20	1	Feststellgewichtsknopf	64	1	Gegengewicht
21	1	Kleine Feder	65	1	M6 kleine Unterlegscheibe
22	1	Feststellgewichtsstift	66	8	M4 x 3mm Gewindestift
23	1	Kleine Rolle	67	2	M10 x 85mm Innensechskantbolzen
24	1	Große Rolle	68	1	Hauptrahmen
25	4	Fuß	69	1	M10 x 70mm Innensechskantbolzen
26	1	Verriegelungsklammer	70	1	Einstellstift
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	71	8	M10 x 35mm Inbusschraube
28	16	M4 x 10mm Schraube	72	1	Einstellknopf
29	2	M10 x 50mm Innensechskantbolzen	73	2	Klammerdistanzstück
30	6	M10 x 30mm Inbusschraube	74	2	Klammerstoßdämpfer
31	24	M10 Unterlegscheibe	75	6	M8 x 25mm Inbusschraube
32	5	Selbstsichernde M10 Mutter	76	14	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	77	2	M8 x 40mm Schraube
34	6	M6 Unterlegscheibe	78	1	Mittellange Achse
35	4	M6 x 15mm Schraube	79	2	M8 x 20mm Innensechskantbolzen
36	4	Abdeckung	80	1	Kurze Achse
37	2	Innenverkleidung	81	1	Gelenkpolster
38	1	Verbindungsrahmen	82	1	Rechtes Armpolster
39	6	25mm Sicherungsring	83	1	M20 Mutter
40	1	Kabel	84	4	M8 x 30mm Inbusschraube
41	1	Unterer Dreharm	85	1	Lagerabdeckung
42	1	Oberer Dreharm	86	1	M6 x 15mm Flachkopfschraube
43	1	Verankerungsriemen	87	1	Abdeckplattenklammer
44	1	Dreharmkappe	*	—	Benutzerhandbuch

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. F814.0 R1112A





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