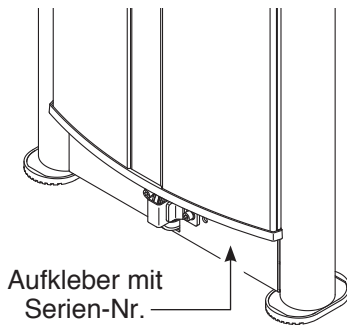


FREEMOTION® BACK EXTENSION

Modell-Nr. F815.0

Serien-Nr. _____

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



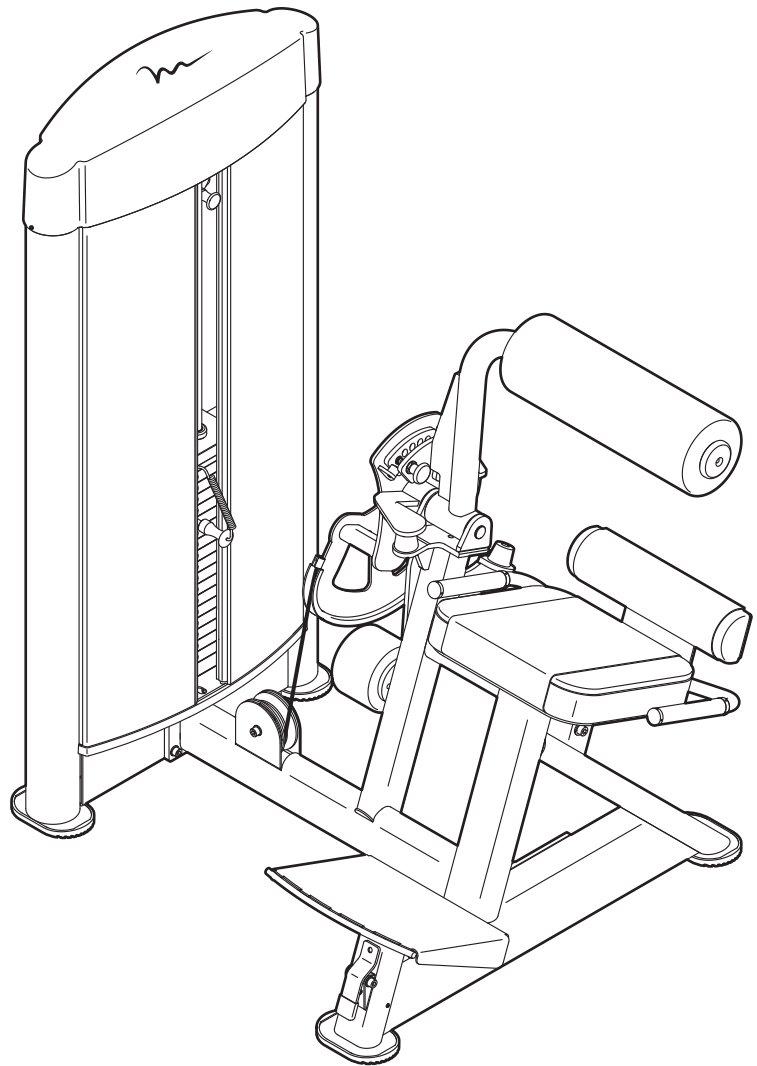
FRAGEN?

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 ANFANGEN5

Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE6

MONTAGE7

EINSTELLUNG17

WARTUNG UND FEHLERSUCHE18

KABELDiagramm20

TEILELISTE21

DETAILZEICHNUNG22

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN Rückseite

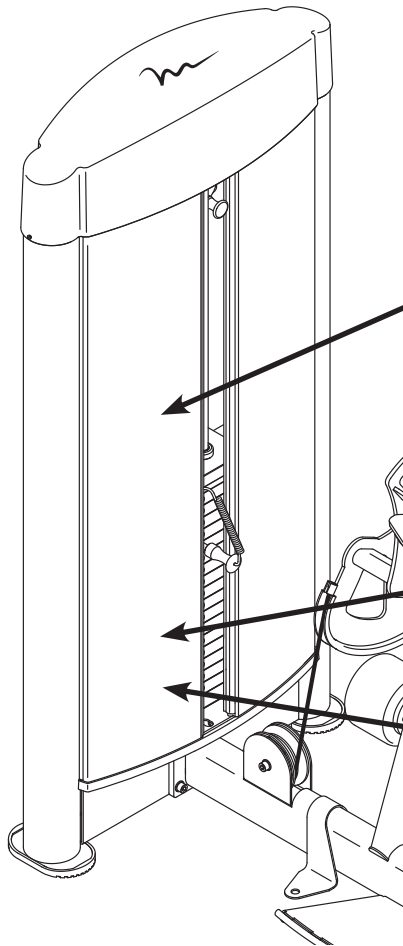
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben.
3. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass sich genug Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf ebener Fläche. Legen Sie eine Unterlage unter die Kraftstation, um den Fußboden zu schützen.
5. Verankern Sie die Kraftstation am Boden, wo notwendig oder wo auch immer möglich, mit Hilfe des Verankerungsriemens (siehe Abbildung auf Seite 5), um maximale Stabilität zu bieten.
6. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden zu haben, und darüber informiert sind, wie man die Kraftstation richtig benutzt.
7. Alle Benutzer der Kraftstation sollten angewiesen werden, Verletzungen oder abnormale Funktionstüchtigkeit der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 Pfund) zugelassen. 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. Überprüfen Sie die Kabel, Kabelverbindungen und Rollen vor jeder Benutzung der Kraftstation. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
14. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Falls das Kabel stecken bleibt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf und sorgen Sie dafür, dass das Kabel auf den Rollen aufliegt und nichts störend auf das Kabel oder auf die Rollen einwirkt.
15. Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und 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 Gewichtstoss in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabeln, Riemen, und deren Verbindungen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls irgendein Teil abgenutzt oder beschädigt erscheint.
- Benutzen Sie keine Kurzhanteln oder andere Hilfsmittel um den Gewichtswiderstand zunehmend zu verstärken, ausser dem vom Hersteller mitgelieferten Gewichten.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠ ACHTUNG

Gewichteinstellstift muss vollständig in der 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 Gewichtsrohrenstift muss vollständig in die Gewichtsplatte eingefügt sein.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® BACK EXTENSION (Rückenstreckung) 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 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.

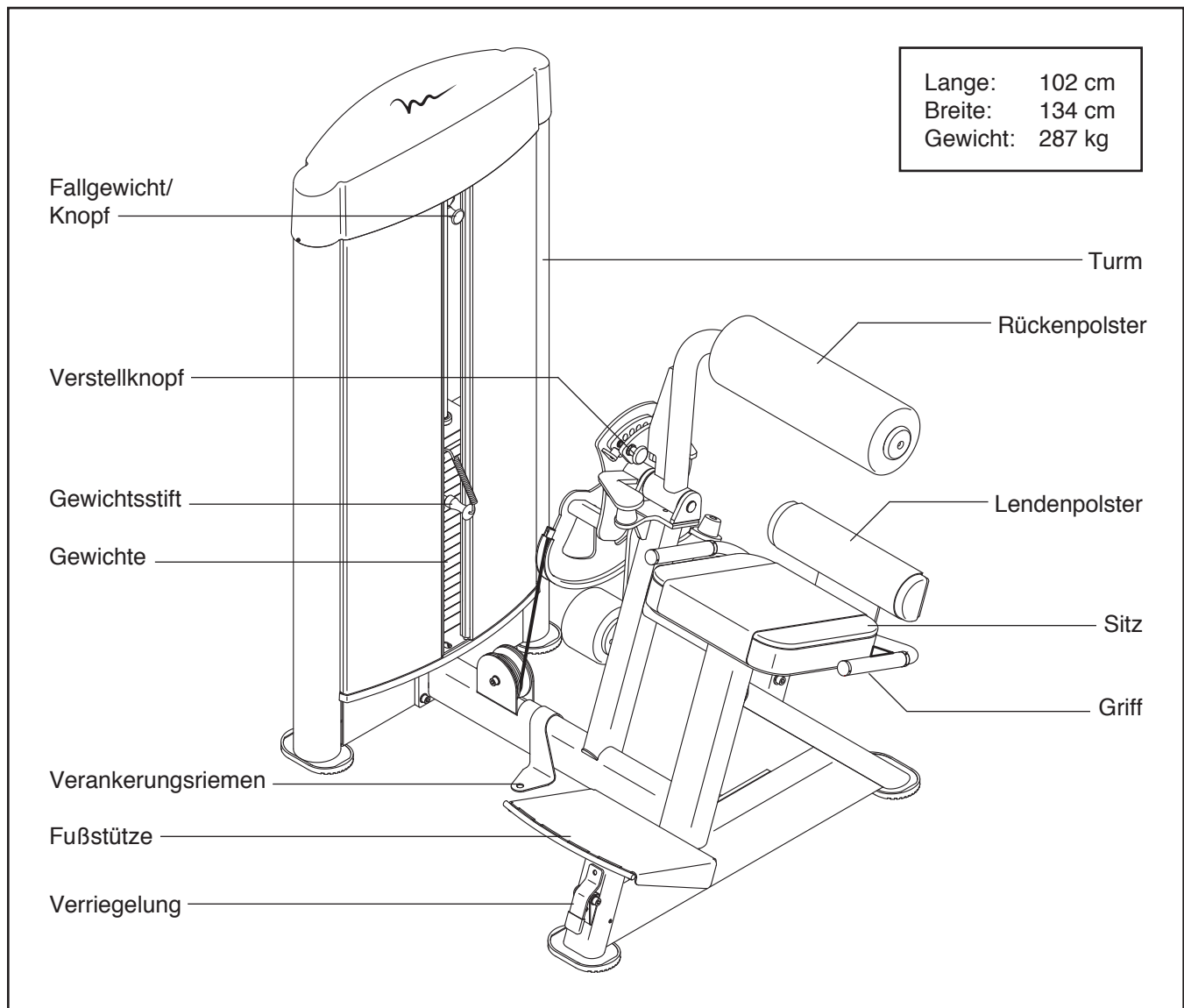
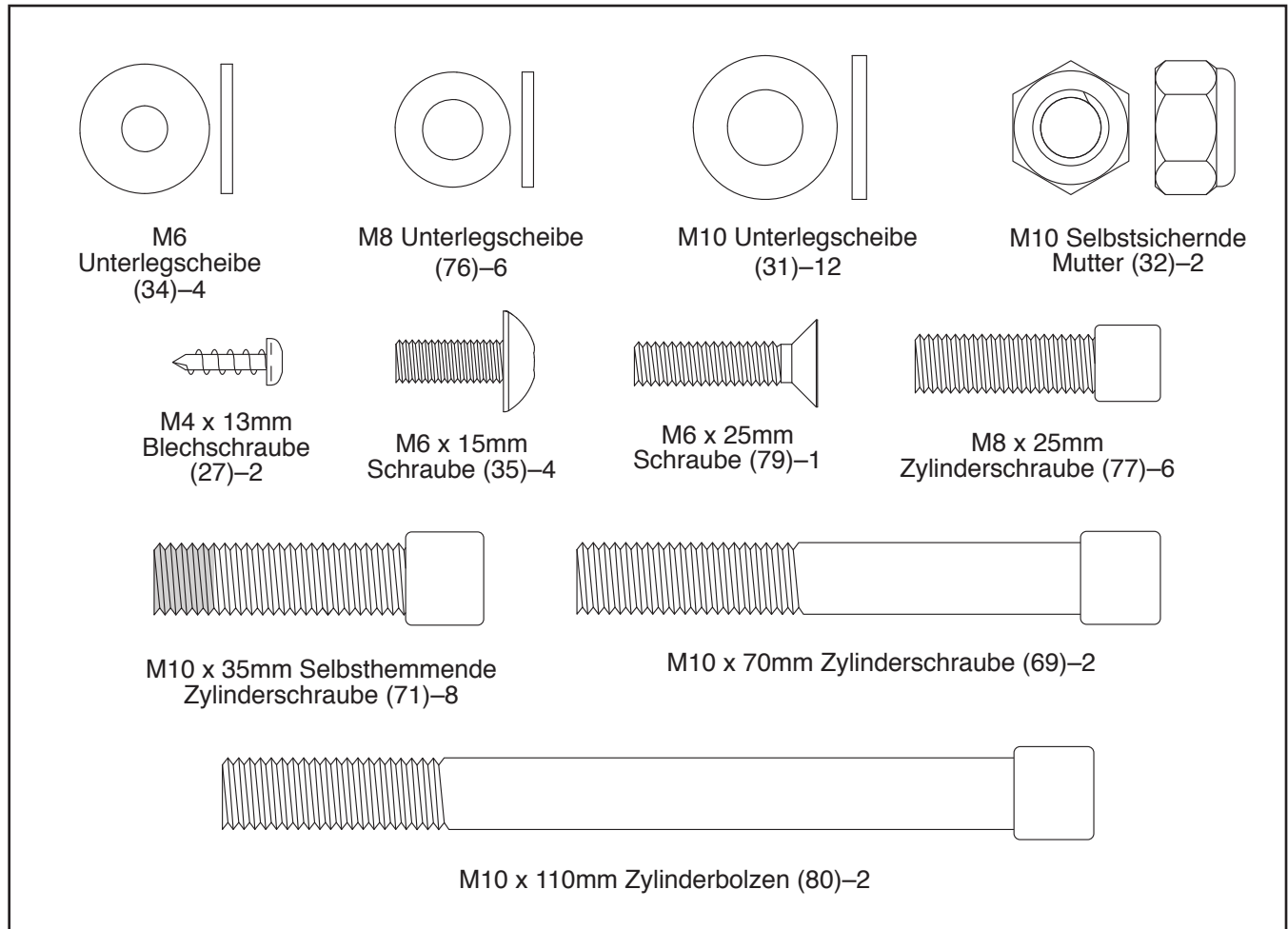


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Nummer nach den Klammern ist die Anzahl die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



MONTAGE

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

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

Ein verstellbarer
Schraubenschlüssel



Einen Kreuzschlitz-
schraubendreher



Ein Satz metrischer
Innensechskantschlüssel



Sprengringzange

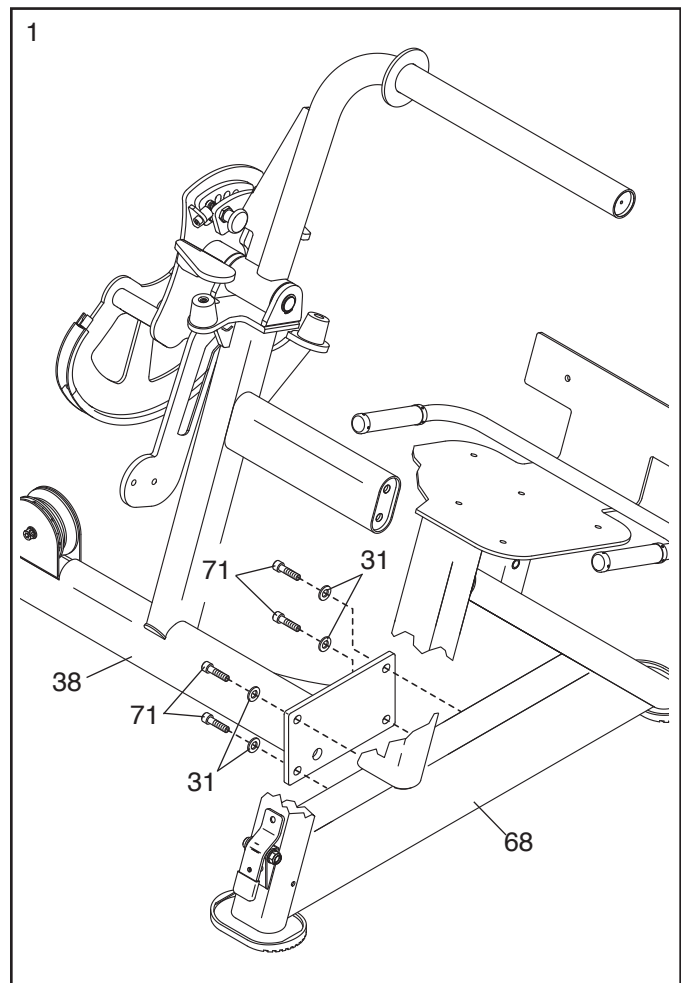


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

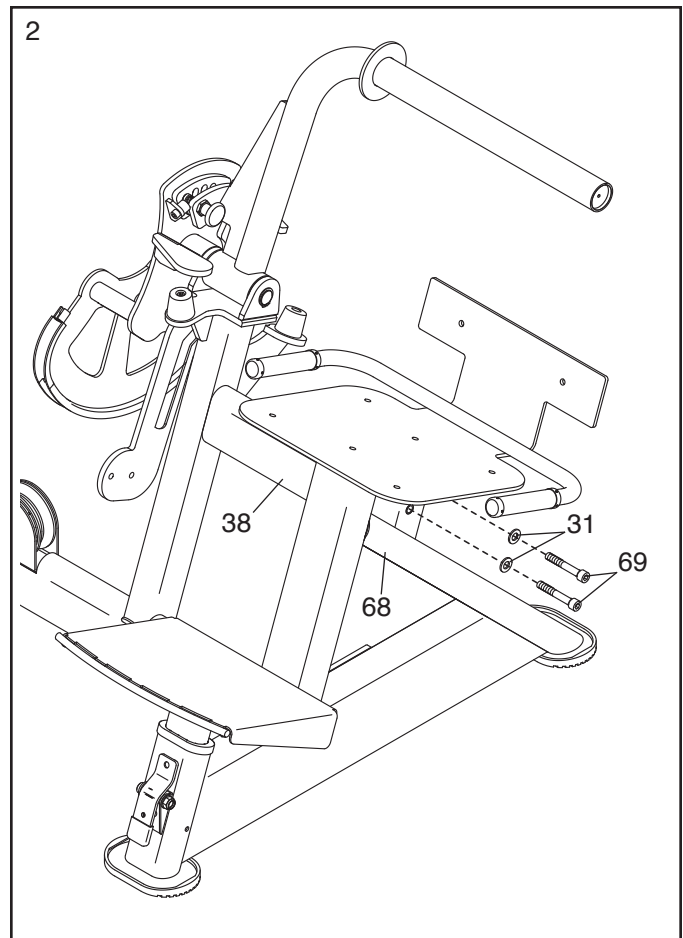
1.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die Information im oberen Kasten.

Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) an den Sitzrahmen (68) mit vier M10 x 35mm Selbsthemmenden Zylinderschrauben (71) und vier M10 Unterlegscheiben (31). **Ziehen Sie die Selbsthemmenden Zylinderschrauben noch nicht fest.**

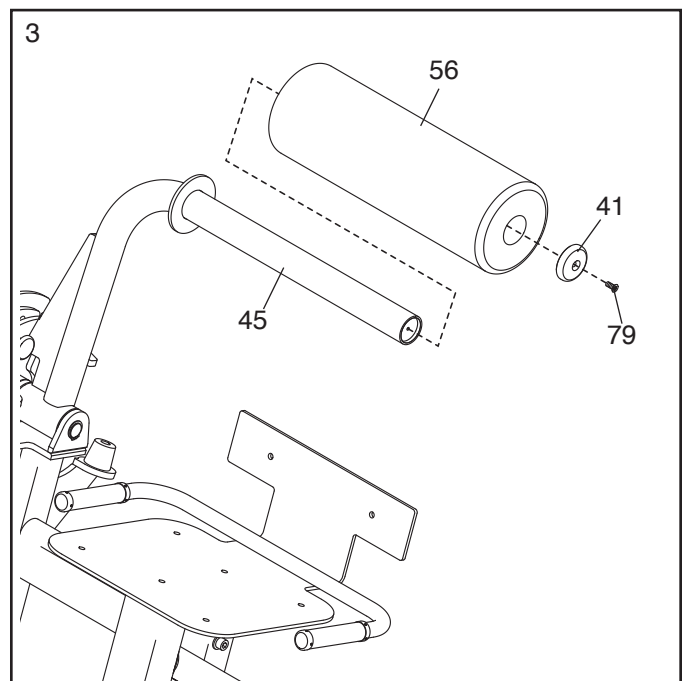


2. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) an den Sitzrahmen (68) mit zwei M10 x 70mm Zylinderschrauben (69) und zwei M10 Unterlegscheiben (31). **Ziehen Sie die Zylinderschrauben noch nicht fest.**

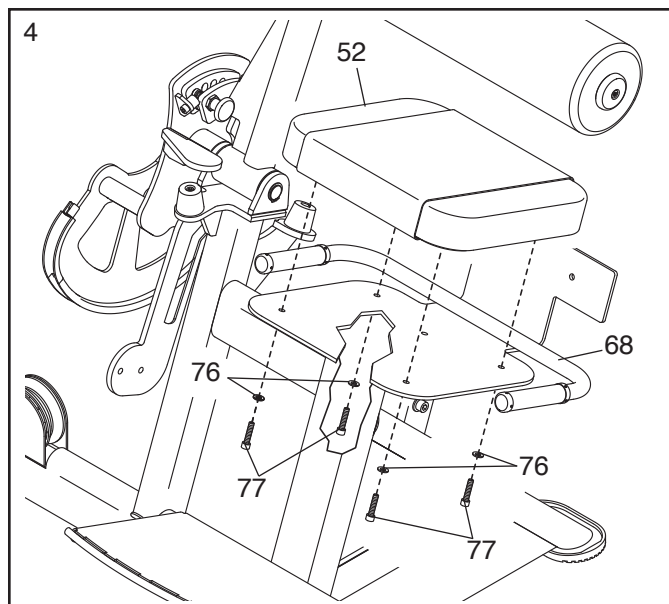


3. Schieben Sie das Rückenpolster (56) auf den Dreharm (45).

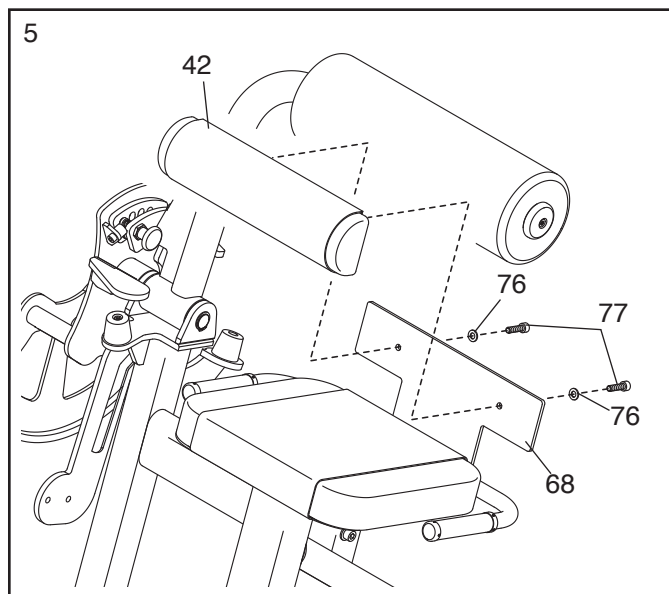
Bringen Sie als nächstes die Polsterkappe (41) mit einer M6 x 25mm Schraube (79) am Dreharm (45).



4. Befestigen Sie den Sitz (52) an den Sitzrahmen (68) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (77) und vier M8 Unterlegscheiben (76).



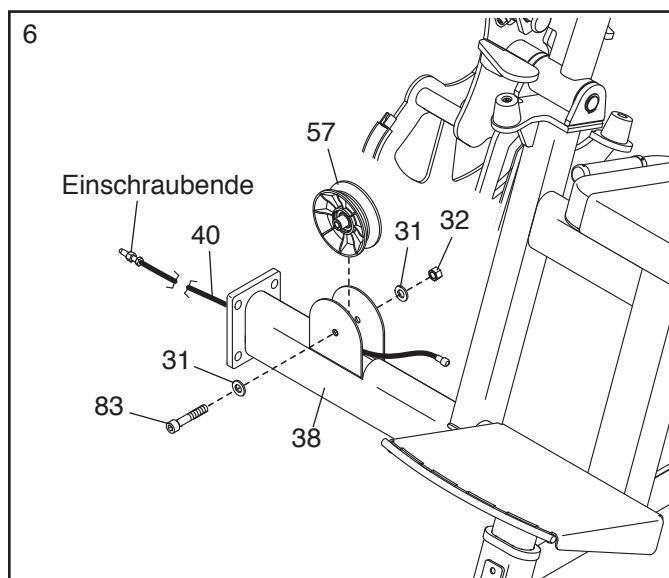
5. Befestigen Sie das Lendenpolster (42) mit zwei M8 x 25mm Zylinderschrauben (77) und zwei M8 Unterlegscheiben (76) an den Sitzrahmen (68).



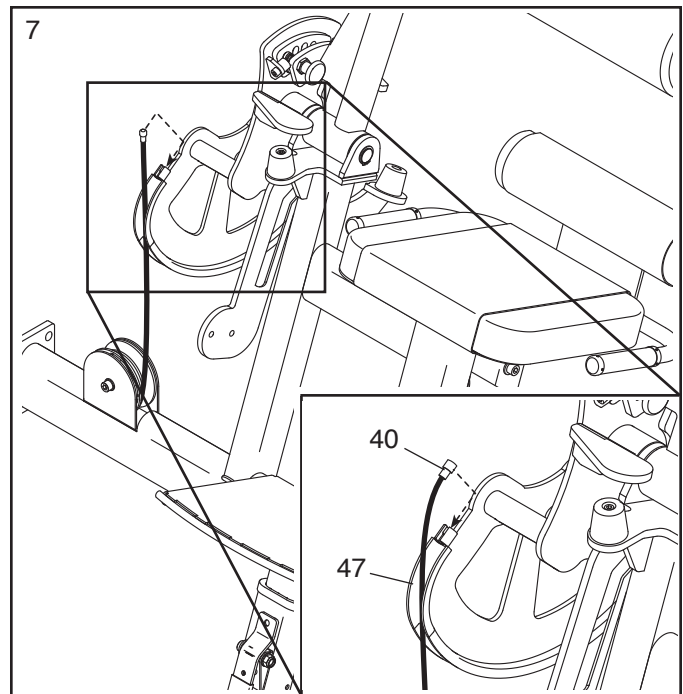
6. Entfernen Sie alle Teile (31, 32, 57 und 83) von der Rollenklammer am Verbindungsrahmen (38).

Richten Sie das Kabel (40) wie abgebildet aus und führen Sie es durch den Verbindungsrahmen (38) und die Rollenklammer.

Befestigen Sie die V-Rolle (57) innerhalb der Rollenklammer am Verbindungsrahmen (38) mit dem M10 x 70mm Zylinderbolzen (83), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Selbstsichernden Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben.



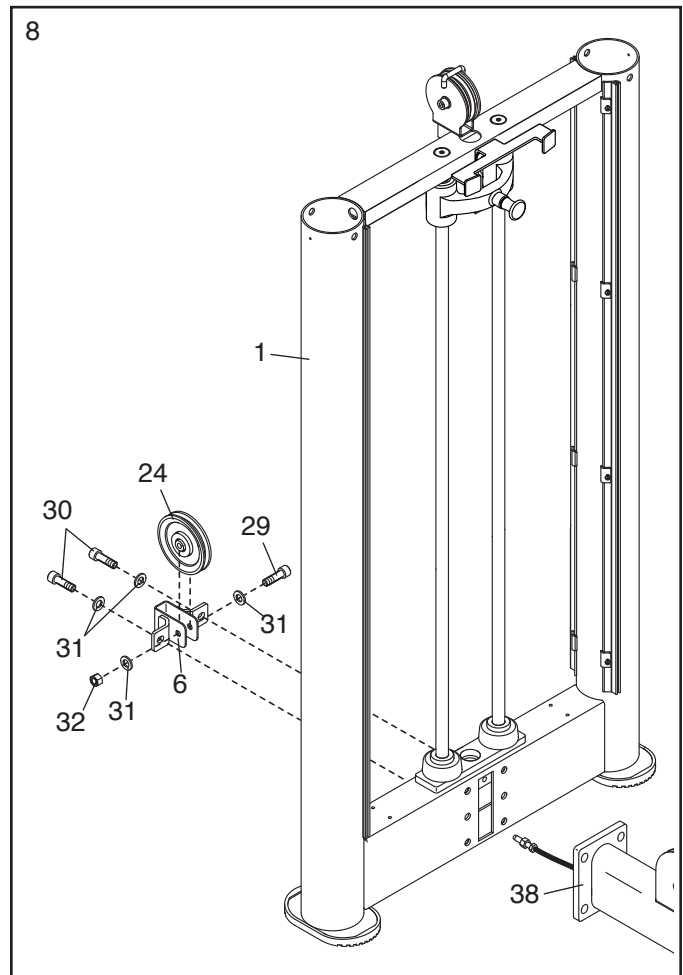
7. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Drücken Sie das Ende des Kabels (40) soweit wie möglich in den Zylinder an der Nocke (47).



8. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus und setzen Sie ihn nahe des Verbindungsrahmens (38). **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten bis Sie Schritt 9 vollendet haben, um ein Umkippen zu vermeiden.**

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

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

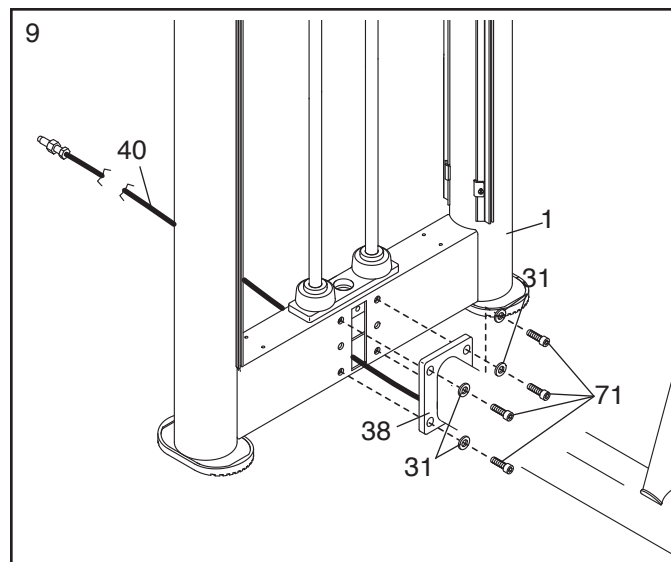


9. Fügen Sie das Kabel (40) durch den Turmrahmen (1) wie abgebildet ein.

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

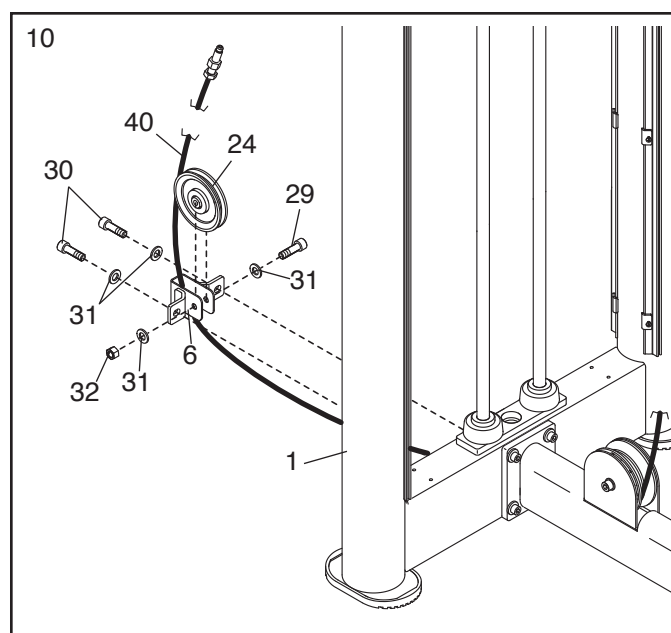
Siehe Schritt 1. Ziehen Sie die vier M10 x 35mm Selbsthemmenden Zylinderschrauben (71) fest.

Siehe Schritt 2. Ziehen Sie die zwei M10 x 70mm Zylinderschrauben (69) fest.



10. Leiten Sie das Kabel (40) nach oben durch die Rollenklammer (6). Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Selbsthemmenden Mutter (32), die Sie in Schritt 8 entfernt haben.

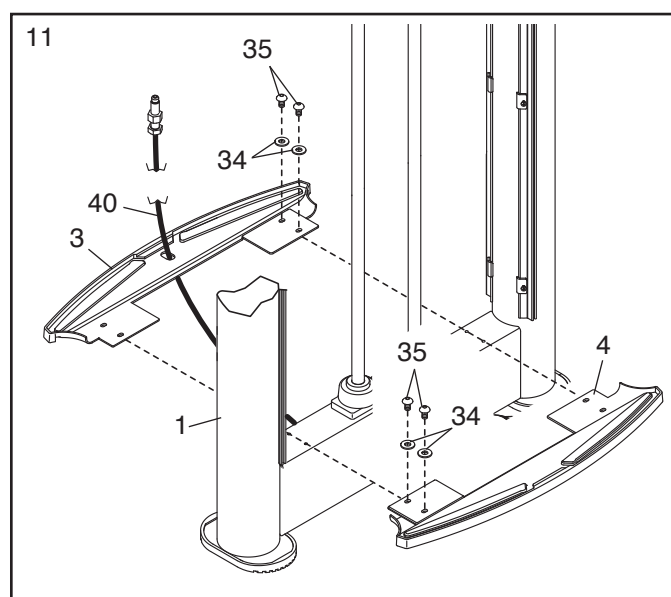
Dann befestigen Sie die Rollenklammer (6) an den Turmrahmen (1) mit den zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 8 entfernt haben.



11. 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) an den Turmrahmen (1) mit vier M6 x 15mm Schrauben (35) und vier M6 Unterlegscheiben (34).



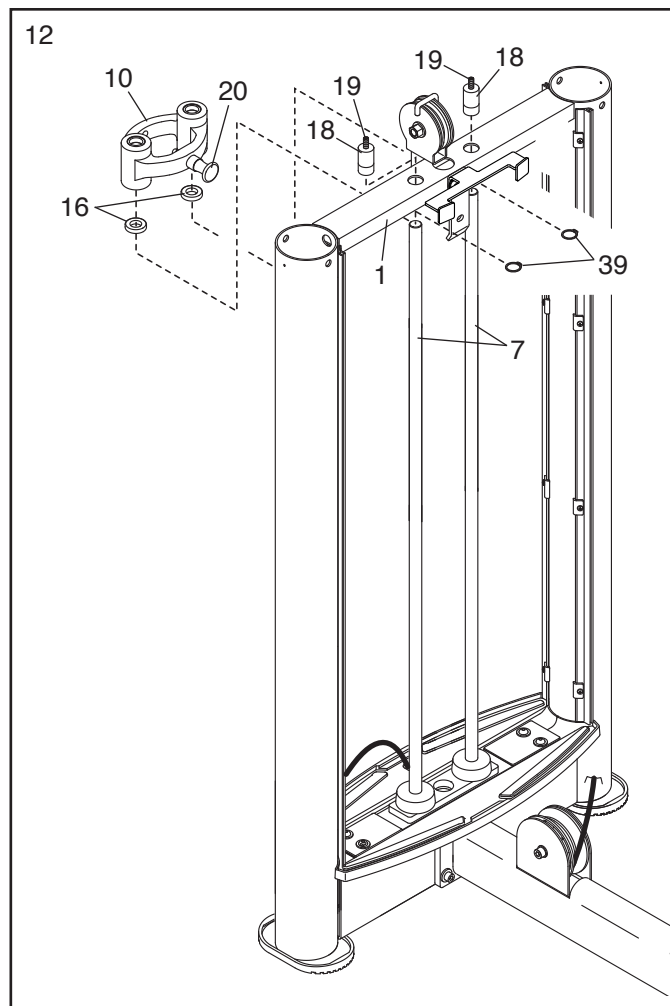
12. Ziehen Sie am Fallgewichtsknopf (20) und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

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

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

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

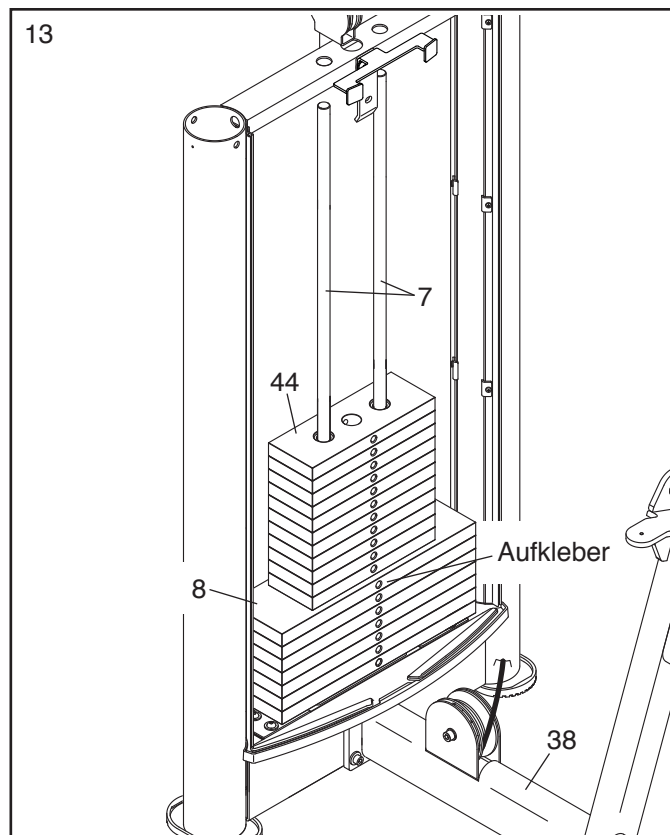
Als nächstes kippen Sie die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) nach vorne oder nach hinten und schieben Sie das Fallgewicht (10) und die oberen Gewichtsstoßdämpfer (16) nach oben und heben Sie diese von den Gewichtsgleitstangen herunter.



13. Schauen Sie sich die Aufkleber an den 18,14-Pfund Gewichten (8) an und finden Sie den Aufkleber mit der **höchsten** Nummer. Legen Sie das 18,14-Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber dem Verbindungsrahmen (38) zugewandt ist und schieben Sie das 18,14-Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den übrigen 18,14-Pfund Gewichten (8).

Wiederholen Sie dann diesen Schritt mit den elf 9,07-Pfund Gewichten (44).



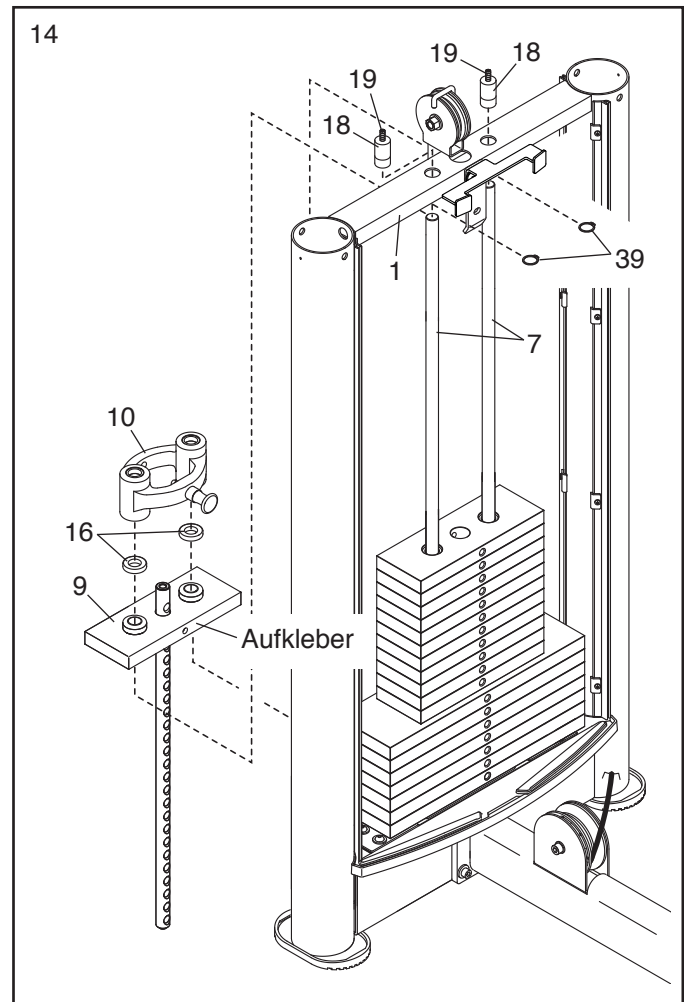
14. Richten Sie das oberste Gewicht (9) und das Fallgewicht (10) wie abgebildet aus.

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

Als nächstes fügen Sie die zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) in den Turmrahmen (1) ein und schieben Sie diese auf die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (10) auf.

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

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

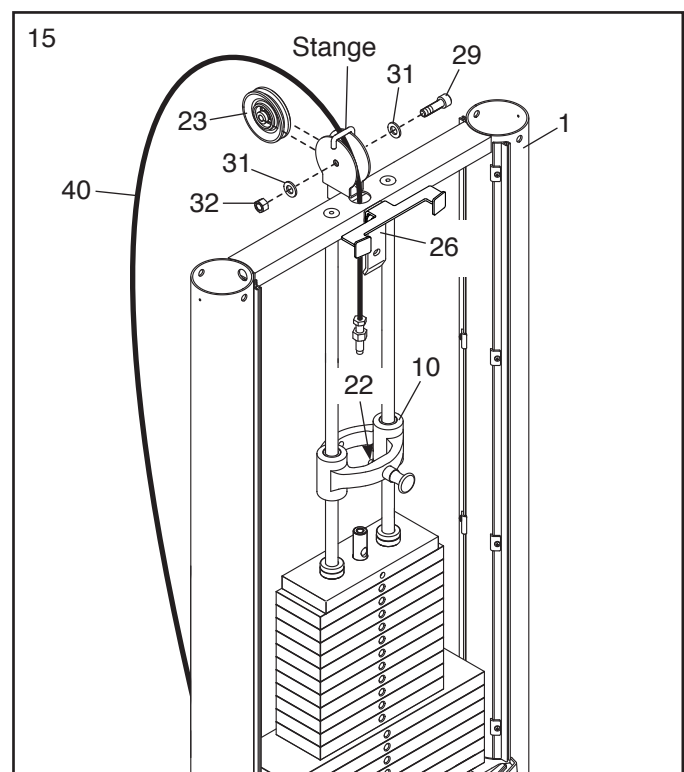


15. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31 und 32) von der Rollenklammer am Turmrahmen (1).

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

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

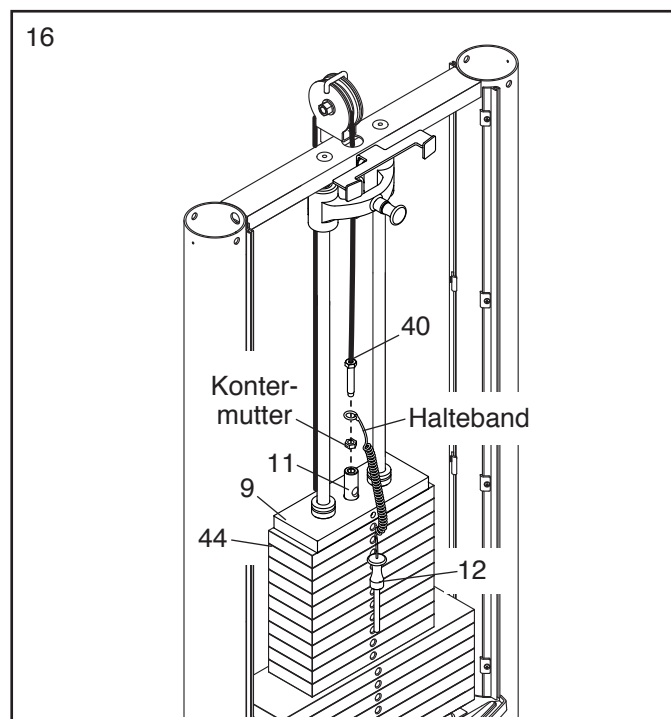
Als nächstes, schieben Sie das Fallgewicht (10) nach oben, bis der Fallgewichtsstift (22) in das Loch in der Absperrungsklammer (26) einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Fallgewichtsstift im Loch eingerastet ist.**



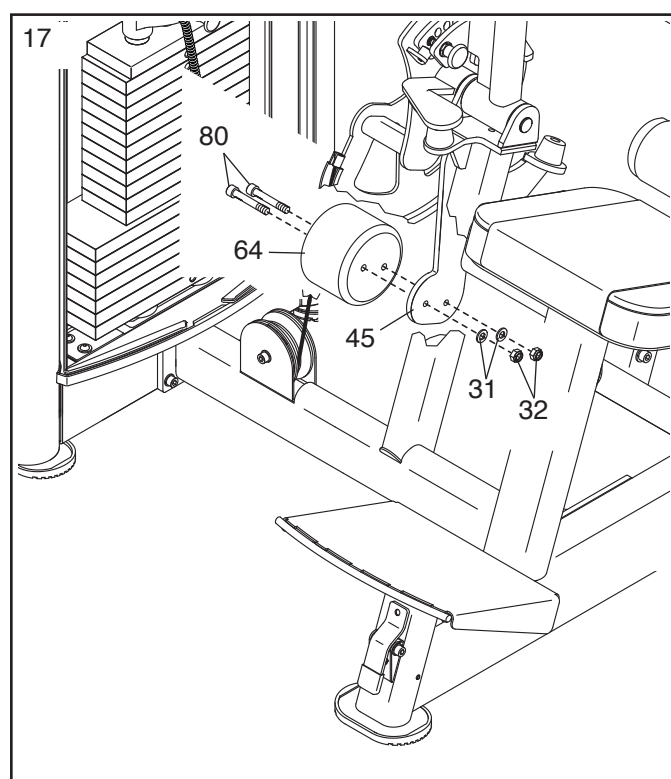
16. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des Kabels (40). Als nächstes, schieben Sie das Halteband am Gewichtsstift (12) auf das Ende des Kabels. Anschließend, drehen Sie die Kontermutter an das Ende des Kabels mit den Fingern fest.

Drehen Sie das Ende des Kabels (40) in der Gewichtsröhre (11) fest, bis das oberste Gewicht (9) von den 9,07-Pfund Gewichten (44) abgehoben wird. Dann lockern Sie das Ende des Kabels bis das oberste Gewicht auf den 9,07-Pfund Gewichten ruht.

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



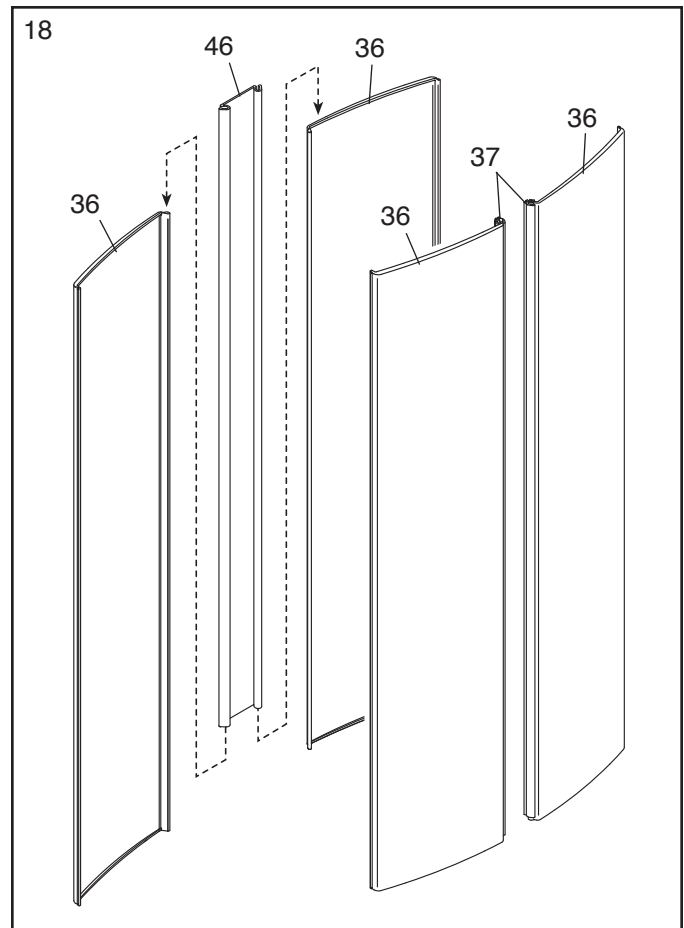
17. Bringen Sie das Gegengewicht (64) mit zwei M10 x 110mm Zylinderbolzen (80), zwei M10 Unterlegscheiben (31) und zwei M10 Selbstsichernde Muttern (32) an den Dreharm (45) an.



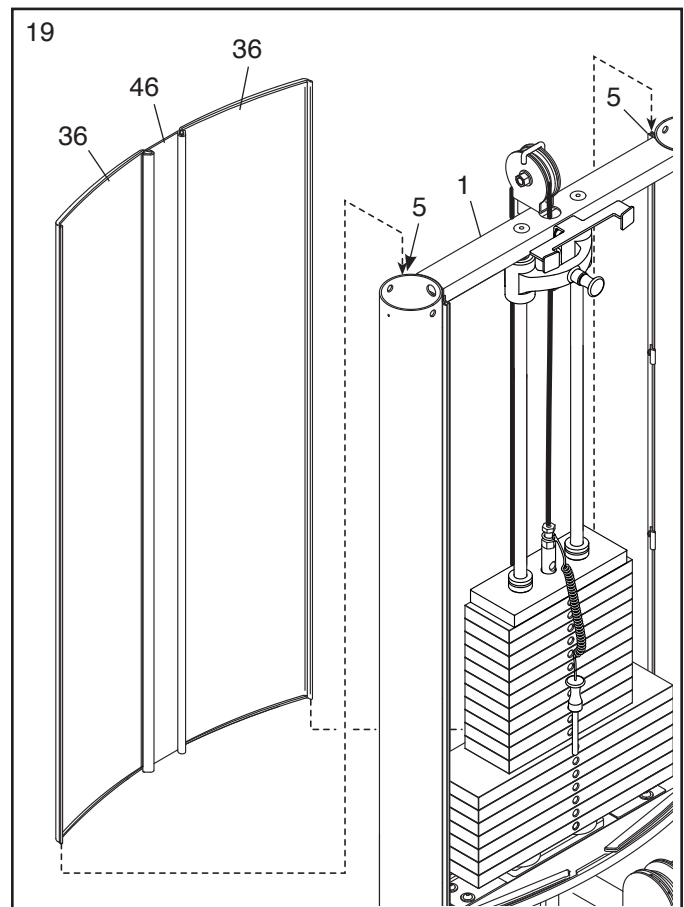
18. Hinweis: Die Teile, die in diesem Schritt angezeigt sind, könnten schon vormontiert sein.

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

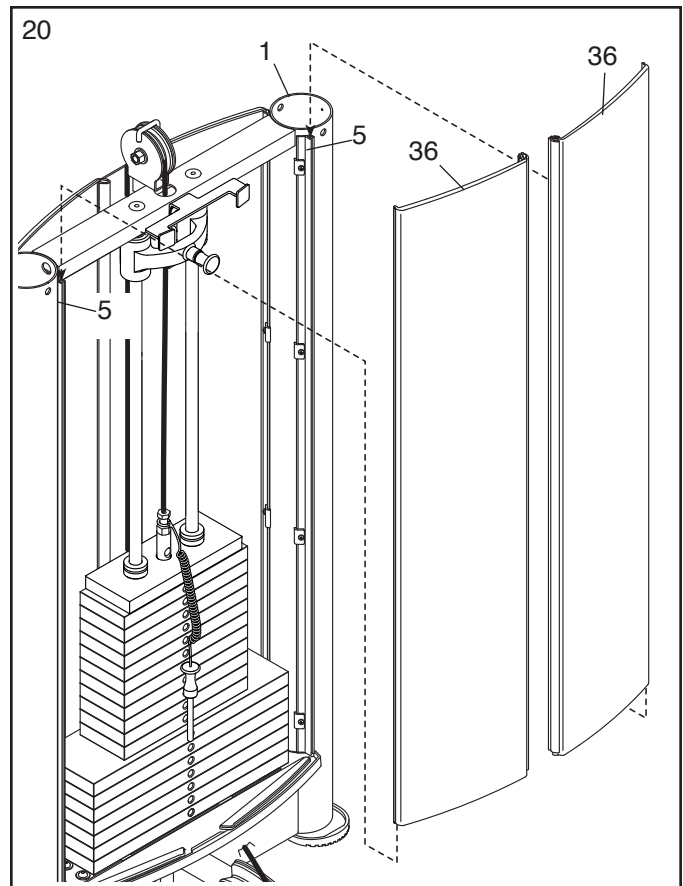
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von inneren Trimm (37) haben.



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

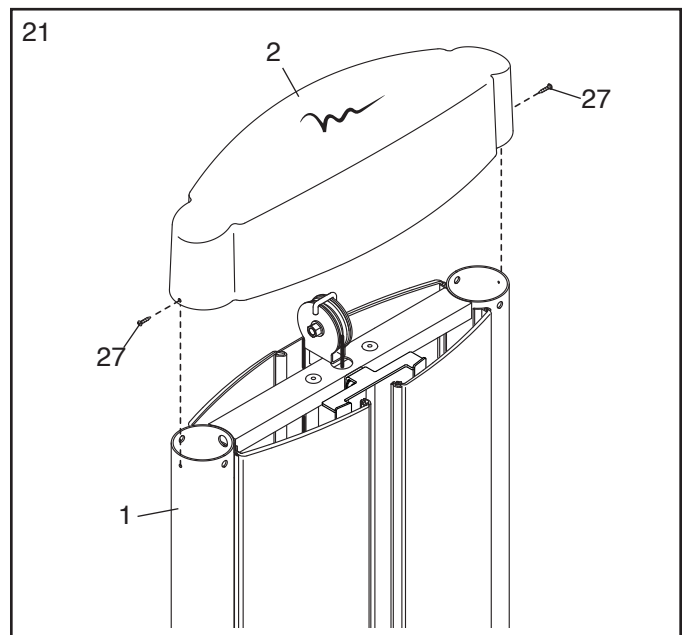


20. Schieben Sie die zwei übrig gebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimms (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



21. 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).



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

EINSTELLUNG

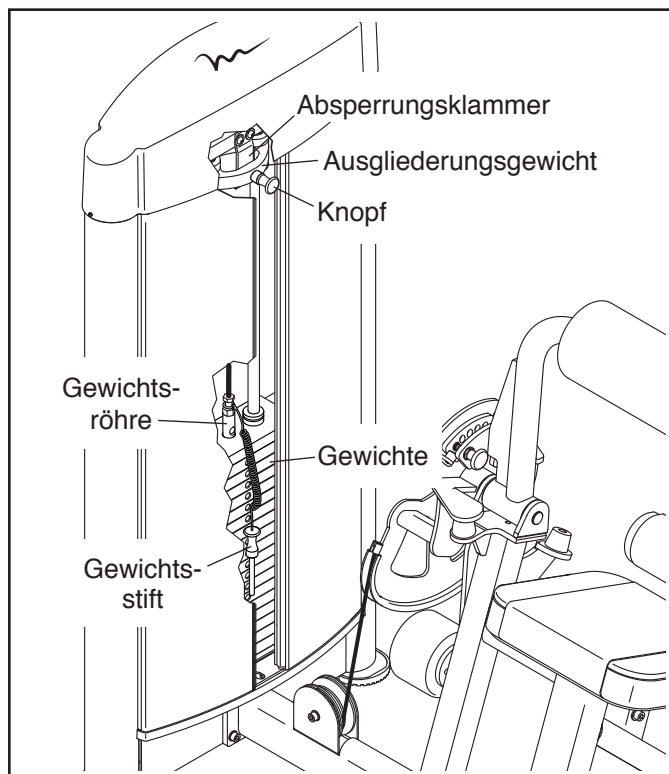
Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.

DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

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

Um 4,54 Pfund an Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am angezeigten Knopf und senken Sie den Fallgewicht auf den Gewichtsstapel.

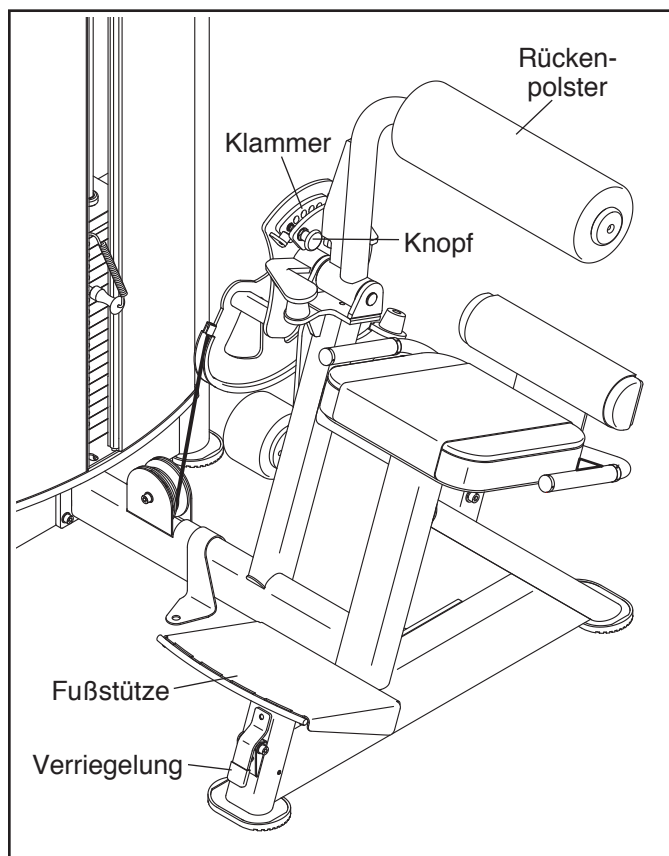
Wenn Sie das Fallgewicht nicht benutzen, schieben Sie es nach oben und rasten Sie den Knopf in die Absperrungsklammer ein. **Bewegen Sie das Fallgewicht leicht nach oben und nach unten, um sicherzustellen, dass der Knopf in die Absperrungsklammer eingerastet ist.**



DEN RÜCKENPOLSTER UND DIE FUßSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Anfangsposition des Rückenpolsters einzustellen, ziehen Sie den Verstellknopf, drehen Sie den Rückenpolster nach vorne oder hinten und lassen Sie dann den Verstellknopf los. **Bewegen Sie das Rückenpolster leicht nach vorne und hinten, um sicherzustellen, dass der Verstellknopf in eins der Verstelllöcher in der Nockenklammer eingerastet ist.**

Um die Höhe der Fußstütze einzustellen, drücken Sie die Verriegelung, erhöhen oder senken Sie die Fußstütze auf die gewünschte Position und lassen Sie dann die Verriegelung los. **Bewegen Sie die Fußstütze leicht nach oben und unten, um sicherzustellen, dass die Verriegelung in eins der Verstelllöcher in der Fußstütze eingerastet ist.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

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

TÄGLICHE WARTUNG

Allgemeine Reinigung

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

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

Schwierige Flecken

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

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

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

Mögliche Methode für Schwierige Flecken

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

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

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

Beispiel Lack-Verdünner, Kerosin, Benzin, oder ähnliche Flüssigkeiten. Solche Stoffe können die Kraftstation zerkratzen, die Plastikteile und Aufkleber beschädigen, oder anderen Schaden verursachen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

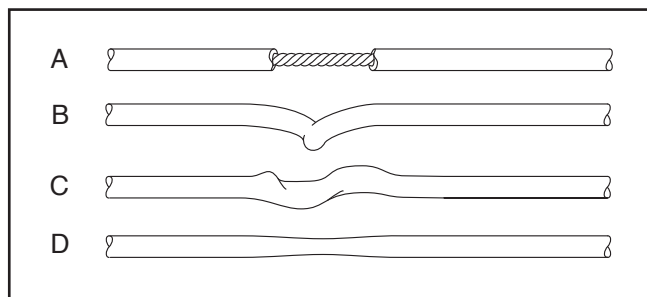
Hardware

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

Kabelinspektion

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

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



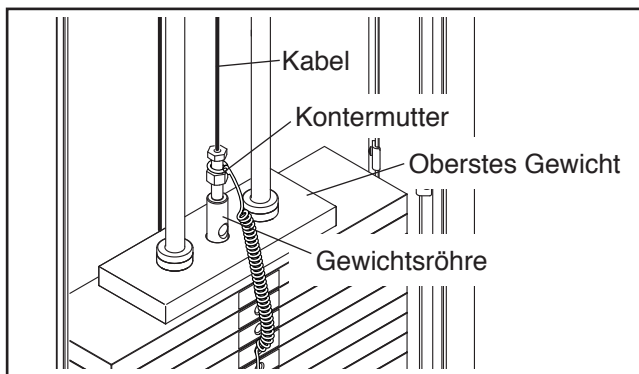
Kabeleinstellung

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

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

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

Siehe Abbildung unten. 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

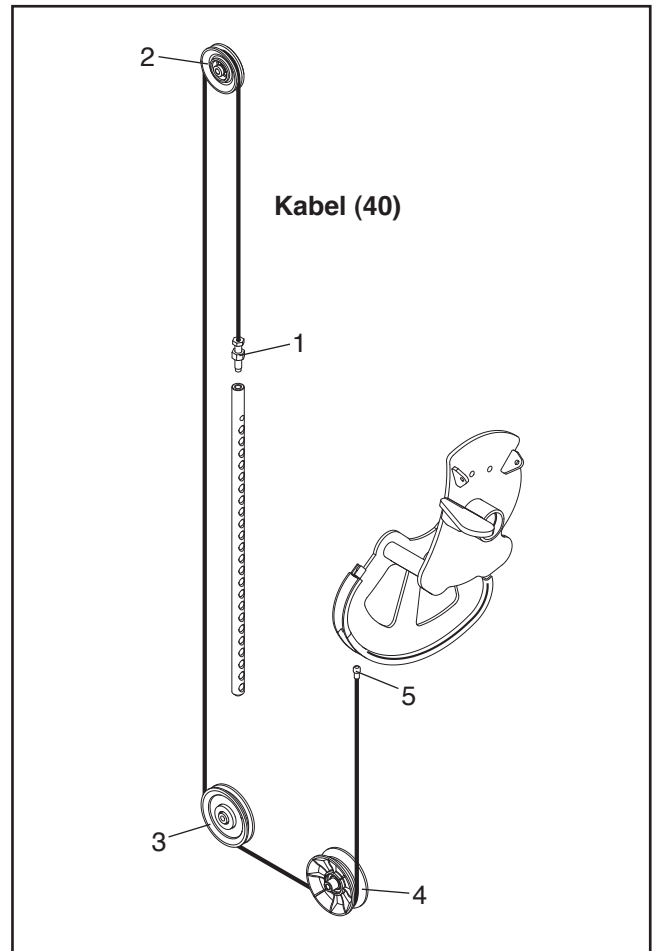
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

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

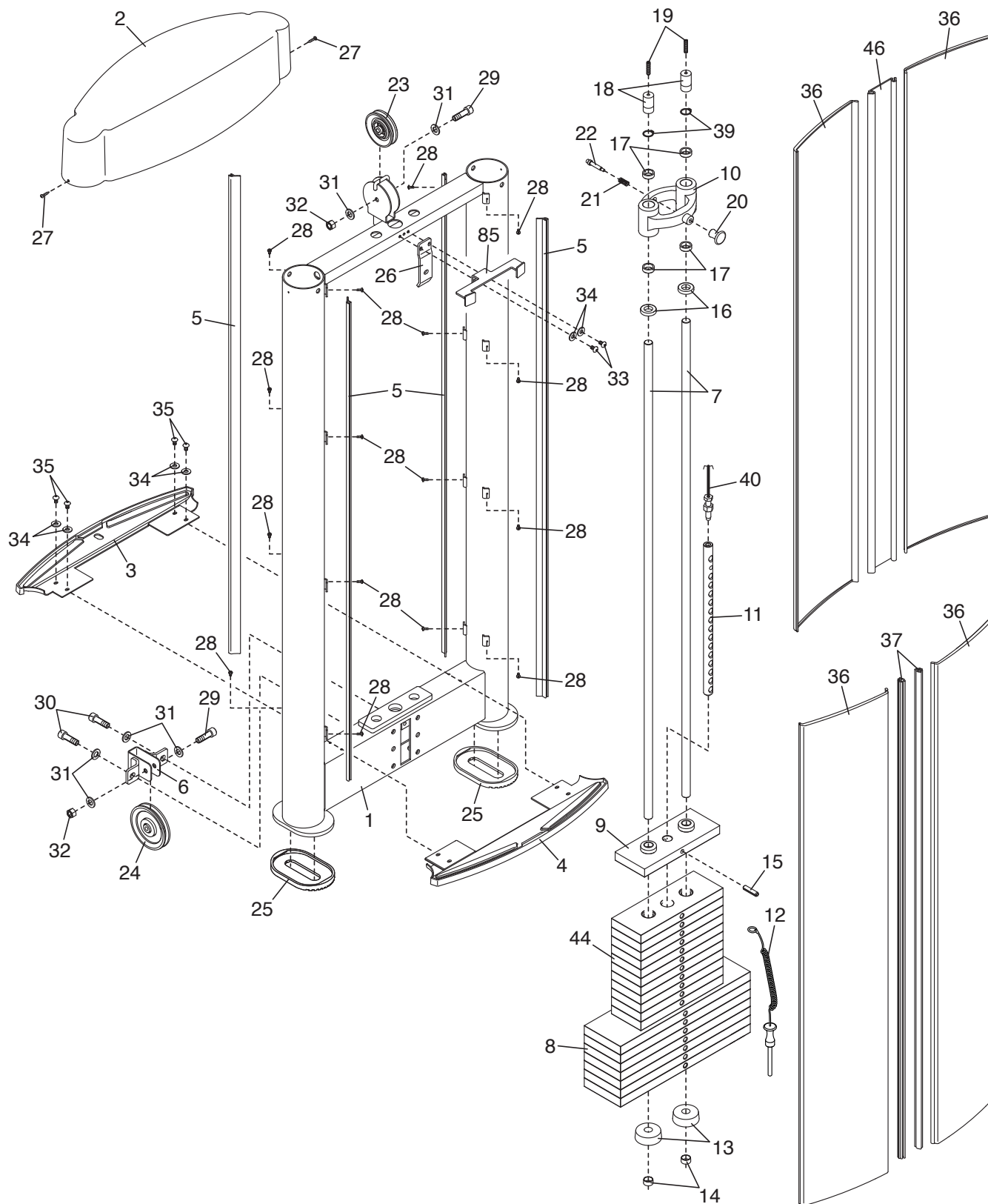


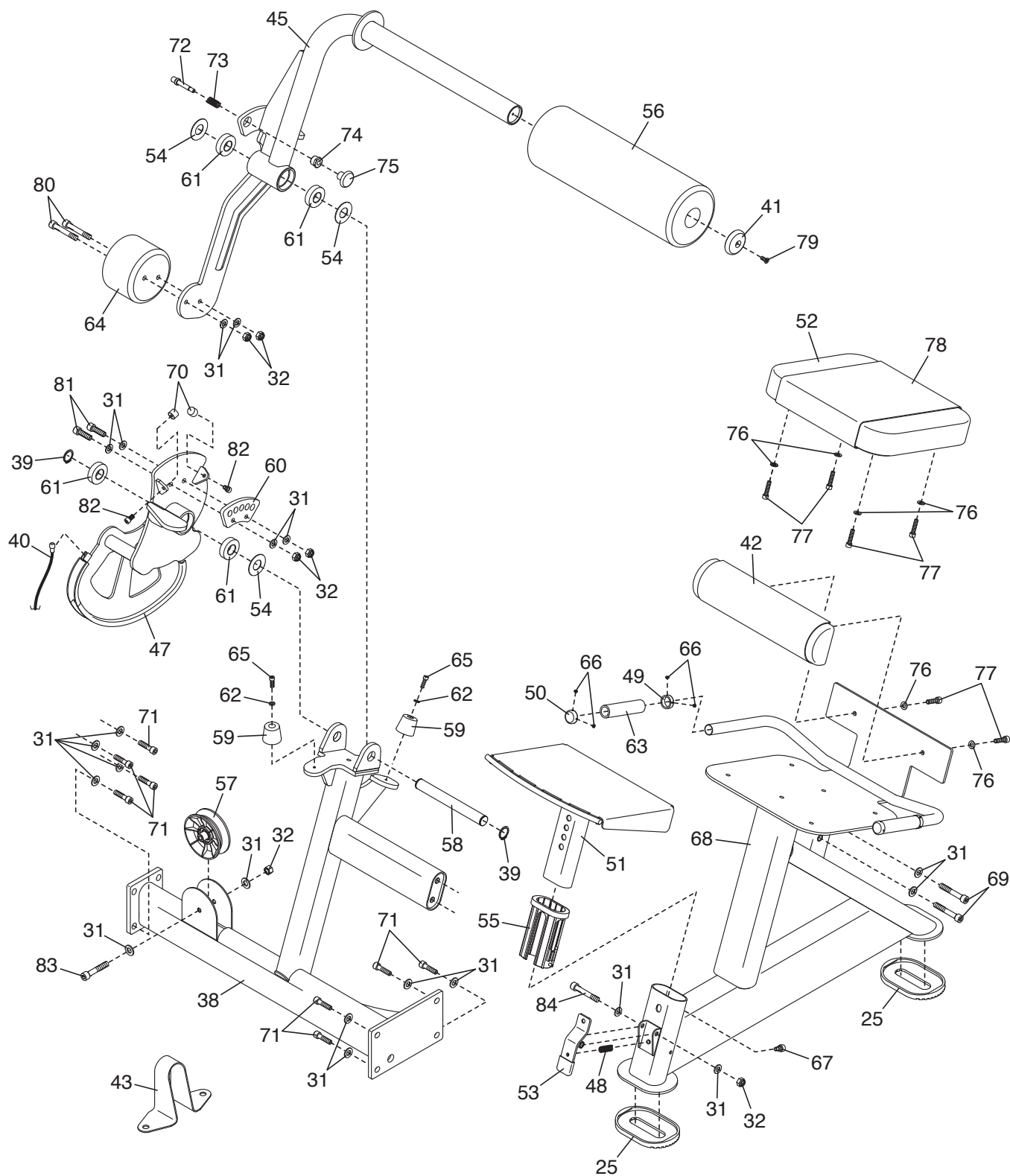
TEILELISTE

Modell-Nr. F815.0 R0612A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	45	1	Dreharm
2	1	Turmkappe	46	1	Abdeckungsplatte
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	47	1	Nocke
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	48	1	Verriegelungsfeder
5	4	Äußerer Trimm	49	2	Griffkragen
6	1	Rollenklammer	50	2	Griffkappe
7	2	Gewichtsgleitstange	51	1	Fußstütze
8	7	18,14-Pfund Gewicht	52	1	Sitz
9	1	Oberstes Gewicht	53	1	Verriegelung
10	1	Fallgewicht	54	3	Plastikunterlegscheibe
11	1	Gewichtsröhre	55	1	Sitzrahmenbuchse
12	1	Gewichtsstift	56	1	Rückenpolster
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	57	1	V-Rolle
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	58	1	Achse
15	1	Zylinderrolle	59	2	Rahmenstoßdämpfer
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	60	1	Nockenklammer
17	4	Fallgewichtsbuchse	61	4	Lager
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	62	2	M6 Kleine Unterlegscheibe
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	63	2	Handgriff
20	1	Fallgewichtsknopf	64	1	Gegengewicht
21	1	Fallgewichtsfeder	65	2	M6 x 30mm Zylinderschraube
22	1	Fallgewichtsstift	66	8	M4 x 3mm Gewindestift
23	1	Kleine Rolle	67	1	Stopp-Schraube
24	1	Große Rolle	68	1	Sitzrahmen
25	4	Fuß	69	2	M10 x 70mm Zylinderschraube
26	1	Absperrungsklammer	70	2	Nockenstoßdämpfer
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	71	8	M10 x 35mm Selbsthemmende Zylinderschraube
28	16	M4 x 10mm Schraube	72	1	Verstellstift
29	2	M10 x 50mm Zylinderbolzen	73	1	Stiftfeder
30	2	M10 x 30mm Zylinderschraube	74	1	M20 Mutter
31	26	M10 Unterlegscheibe	75	1	Verstellknopf
32	8	M10 Selbstsichernde Mutter	76	6	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	77	6	M8 x 25mm Zylinderschraube
34	6	M6 Unterlegscheibe	78	1	Sitzabdeckung
35	4	M6 x 15mm Schraube	79	1	M6 x 25mm Schraube
36	4	Abdeckung	80	2	M10 x 110mm Zylinderbolzen
37	2	Innerer Trimm	81	2	M10 x 35mm Zylinderbolzen
38	1	Verbindungsrahmen	82	2	M8 x 15mm Zylinderschraube
39	4	25mm Sicherungsring	83	1	M10 x 70mm Zylinderbolzen
40	1	Kabel	84	1	M10 x 65mm Zylinderbolzen
41	1	Polsterkappe	85	1	Abdeckungsklammer
42	1	Lendenpolster	*	—	Bedienungsanleitung
43	1	Verankerungsriemen			
44	11	9,07-Pfund Gewicht			

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





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com