

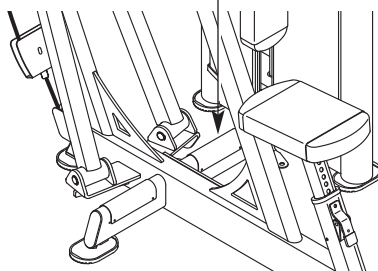
FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW

Modell-Nr. F817.0

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.



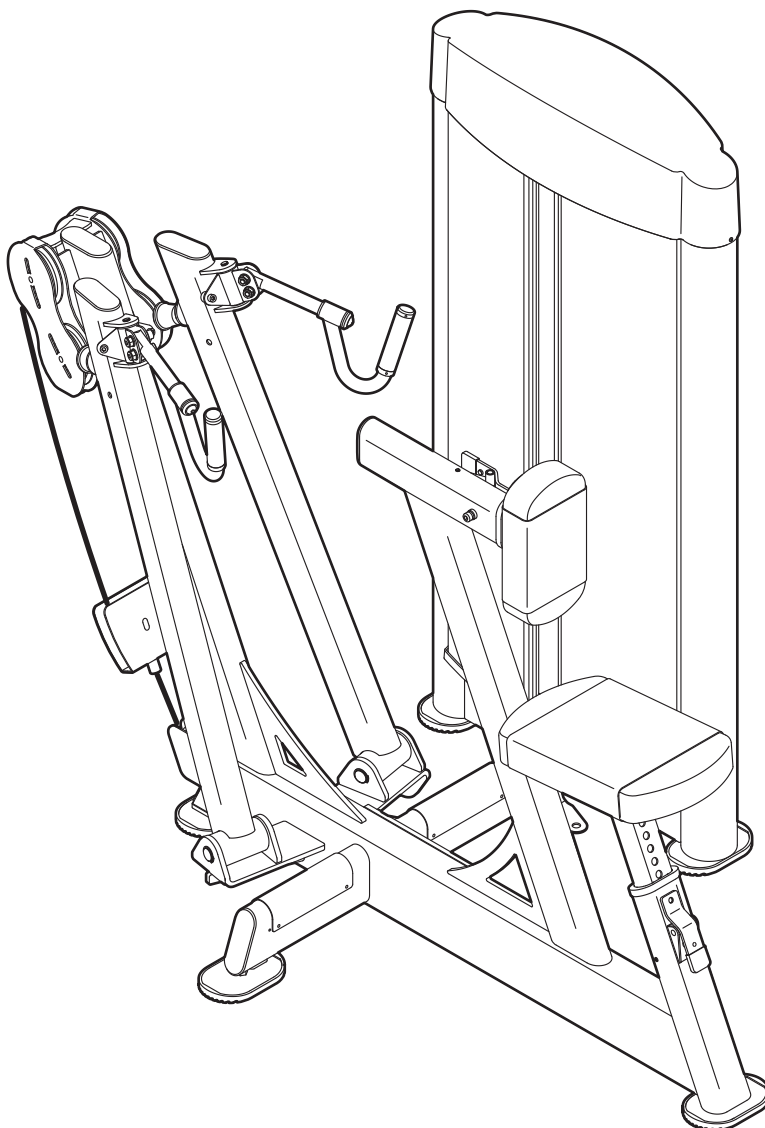
FRAGEN?

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

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
EINSTELLUNG	19
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	20
KABELDIAGRAMM	22
TEILELISTE	25
DETAILZEICHNUNG	26
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

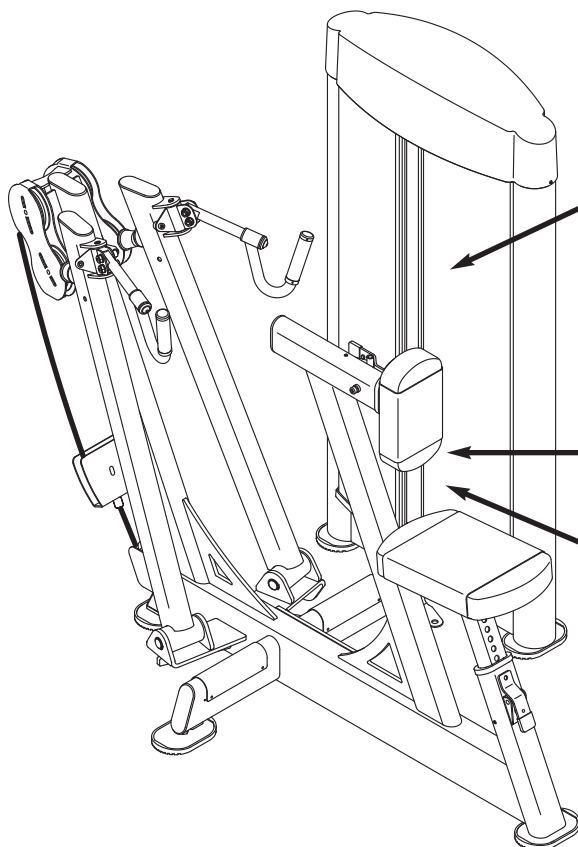
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ 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 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. Geben Sie auf den Fußboden unter der Kraftstation eine Unterlage, 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 abnormale Funktionstüchtigkeit der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 Pfund) zugelassen.
10. Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.
11. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation und stützen Sie sich mit Ihren Händen nicht an der Kraftstation ab, während diese in Gebrauch ist.
12. Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig in einer der Gewichtsplatten eingeführt ist.
13. Sorgen Sie vor jeder Benutzung der Kraftstation dafür, dass die Handgriffe sicher befestigt wurden.
14. 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.
15. 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.
16. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

WARNUNGSAUFKLEBER 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.
- Untersuchen 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 Kurzhandeln 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 Gewichtsscheibe 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 Gewichtsscheibe eingefügt sein.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW (Stationäres Rudergerät) Kraftstation. Durch uneingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten kann man alle Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig trainieren—wie man das auch im alltäglichen Leben macht—mit spezielleren und wirksameren Ergebnissen.

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.

Aufbaumasse:
Höhe: 152 cm
Breite: 106 cm
Tiefe: 178 cm

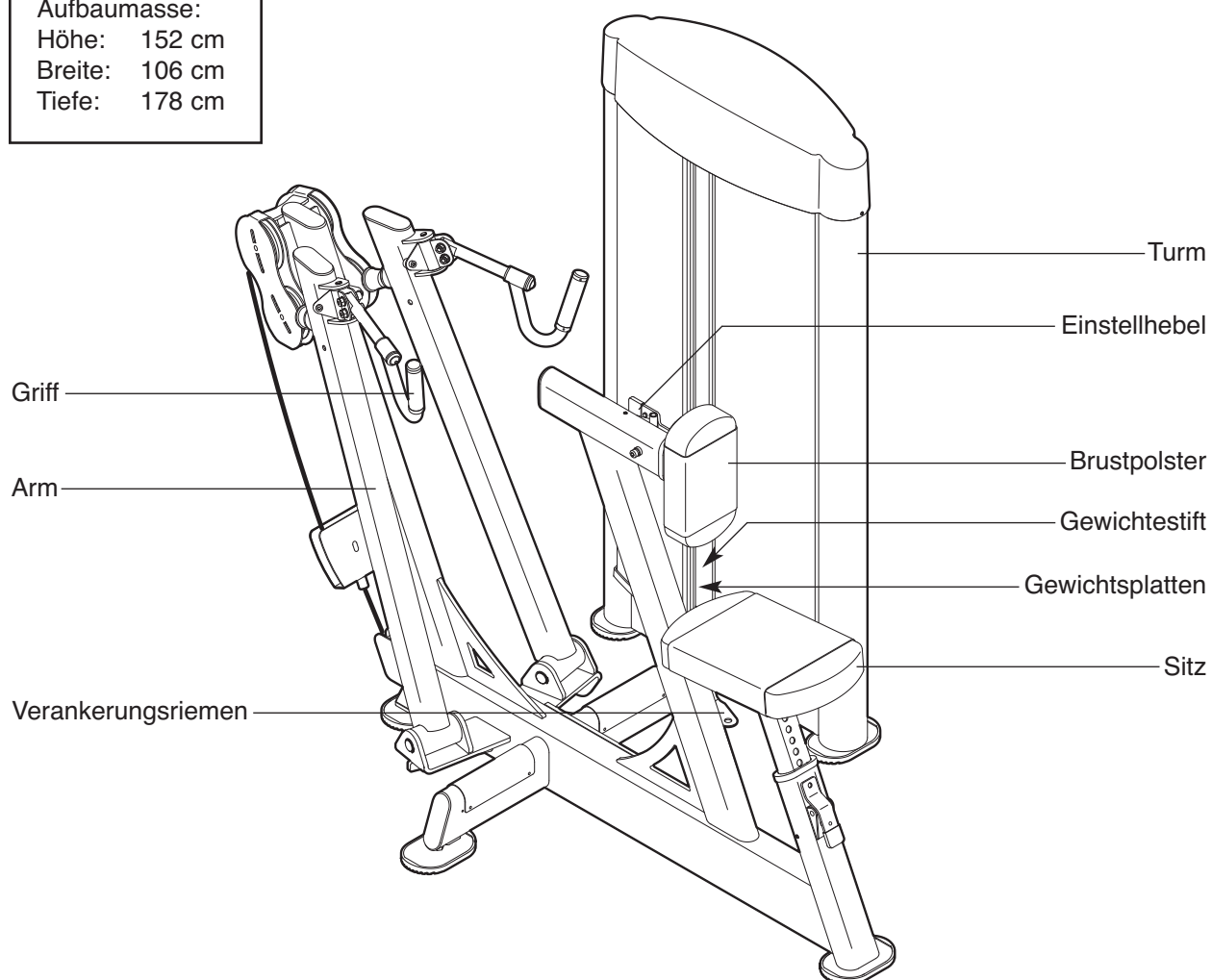
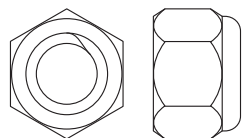
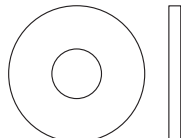


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

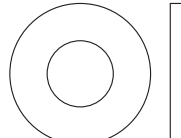
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Nummer nach den Klammern ist die Anzahl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



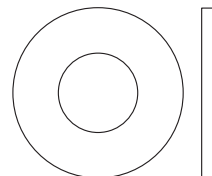
M10
Kontermutter
(32)–2



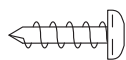
M6 x 18mm
Unterlegscheibe
(34)–4



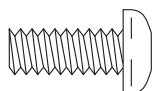
M8 x 16mm
Unterlegscheibe
(80)–4



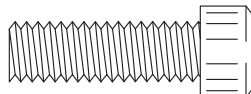
M10
Unterlegscheibe
(31)–12



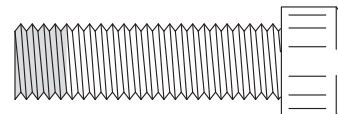
M4 x 13mm
Blechschaube
(27)–2



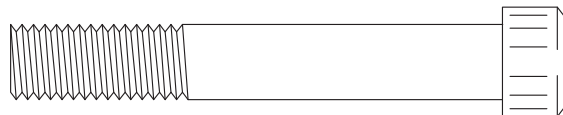
M6 x 15mm
Linsenschraube
(35)–4



M8 x 25mm
Zylinderschraube
(75)–4



Selbsthemmende
M10 x 35mm
Zylinderschraube (76)–8



M10 x 65mm Zylinderbolzen (78)–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 Kreuzschlitzschraubendreher



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.**

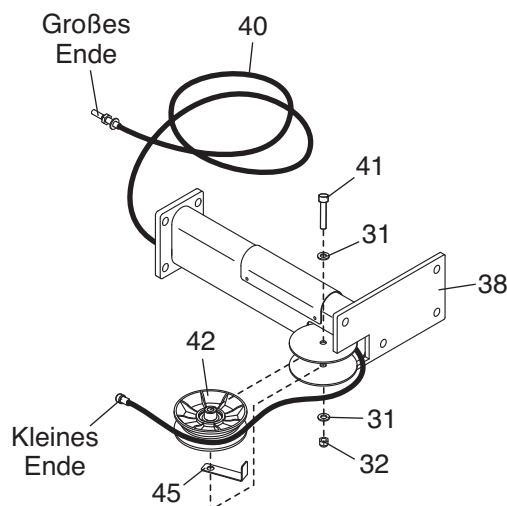
Entfernen Sie alle Teile (31, 32, 41, 42, und 45) vom Verbindungsrahmen (38).

Finden Sie das lange Kabel (40) und das kurze Kabel (nicht abgebildet).

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

Führen Sie das lange Kabel (40) um die V-Rolle (42). Befestigen Sie die V-Rolle und die Kabelklappe (45) mit dem M10 x 70mm Zylinderbolzen (41), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32), die Sie gerade entfernt haben, am Verbindungsrahmen (38). **Sorgen Sie dafür, dass sich das lange Kabel zwischen der V-Rolle und der Kabelklappe befindet und dass die Kabelklappe wie abgebildet ausgerichtet ist.**

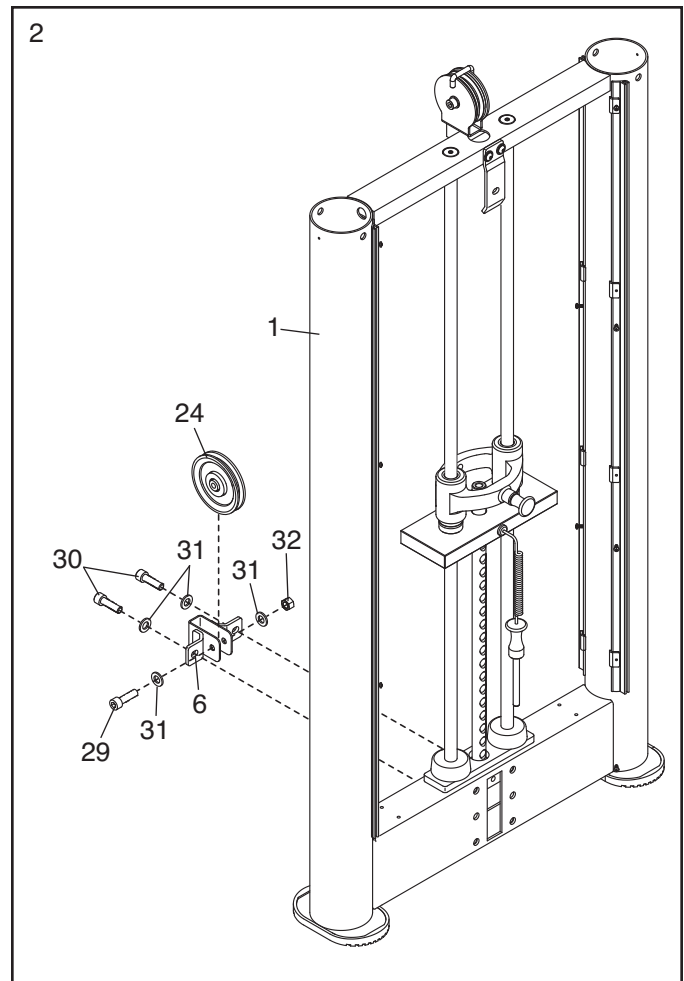
1



2. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie angezeigt aus. **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie Schritt 3 vollendet haben.**

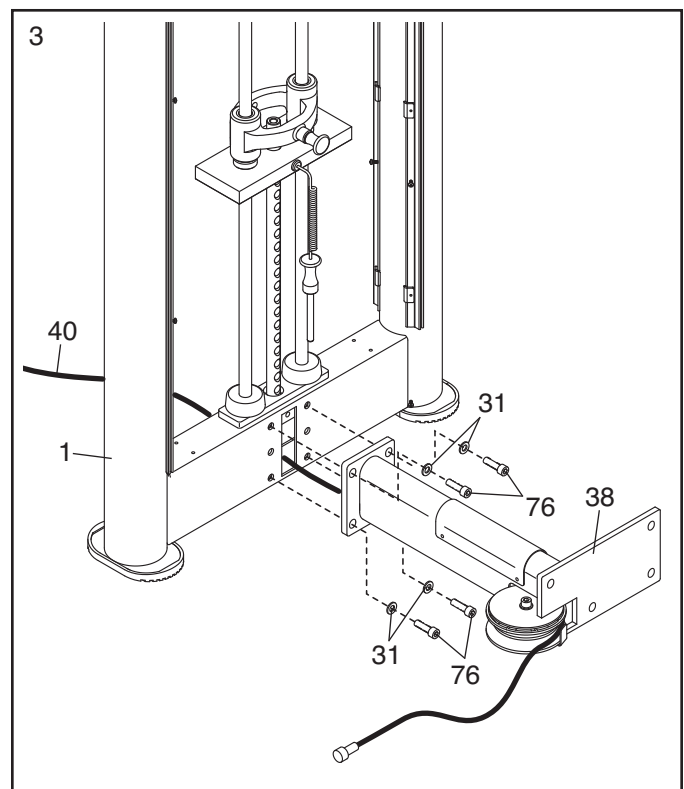
Entfernen Sie die zwei selbsthemmenden M10 x 30mm Zylinderschrauben (30), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die kleine Rollenklammer (6) vom hinteren Teil des Turmrahmens (1).

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



3. Schieben Sie das lange Kabel (40) in den Turmrahmen (1) hinein, wie abgebildet.

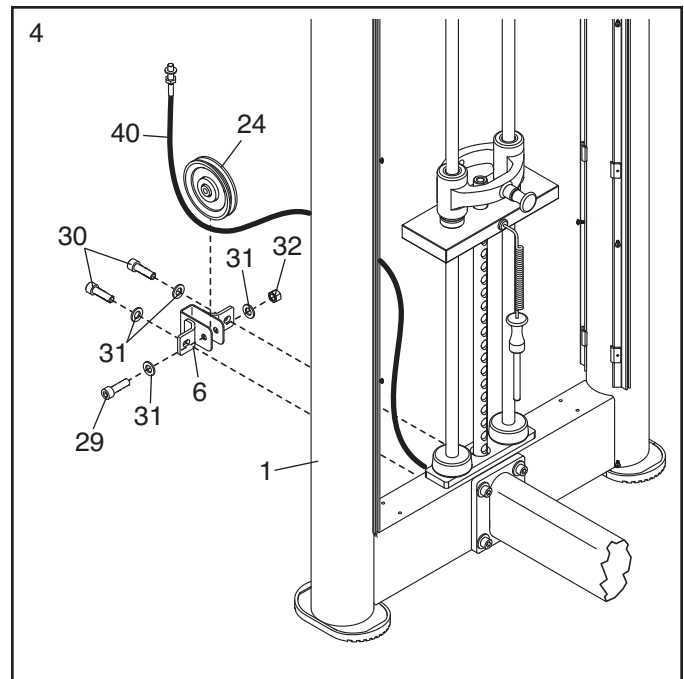
Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit vier selbsthemmenden M10 x 35mm Zylinderschrauben (76) und vier M10 Unterlegscheiben (31) am Turmrahmen (1). **Ziehen Sie die selbsthemmenden Zylinderschrauben noch nicht fest.**



4. Führen Sie das lange Kabel (40) nach oben durch die kleine Rollenklammer (6).

Befestigen Sie die große Rolle (24) innerhalb der kleinen Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32), die Sie in Schritt 2 entfernt haben.

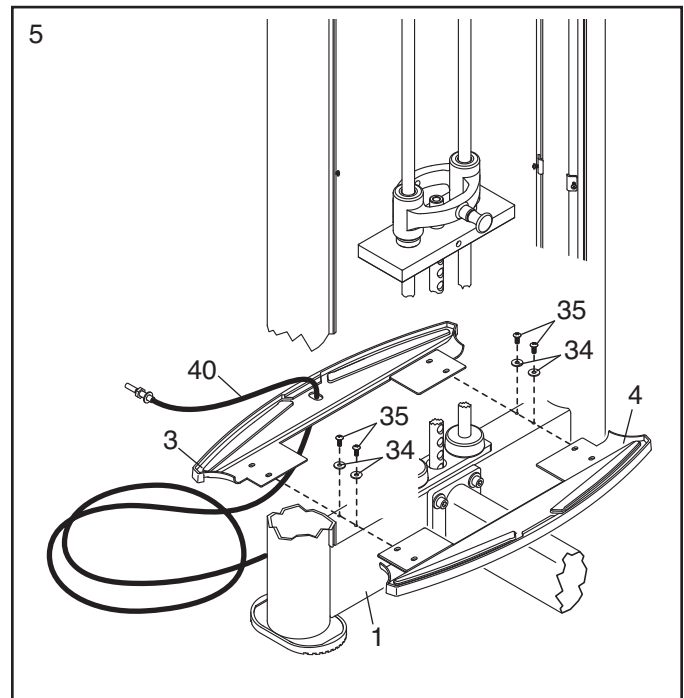
Dann befestigen Sie die kleine Rollenklammer (6) mit den zwei selbsthemmenden M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 2 entfernt haben, am Turmrahmen (1).



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

Führen Sie das Ende des langen Kabels (40) durch die hintere Abdeckungsbasis (3) ein und schieben Sie das Kabel nach oben.

Befestigen Sie die Abdeckungsbasen (3, 4) mit vier M6 x 15mm Linsenschrauben (35) und vier M6 x 18mm Unterlegscheiben (34) am Turmrahmen (1).

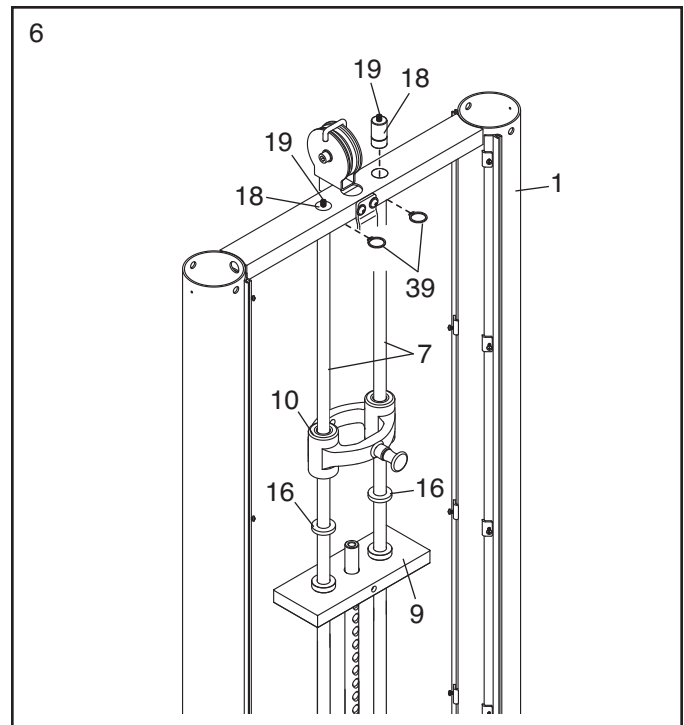


6. Lockern Sie die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) um ein paar komplette Umdrehungen; **es ist nicht notwendig, die Gewindestifte zu entfernen.**

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

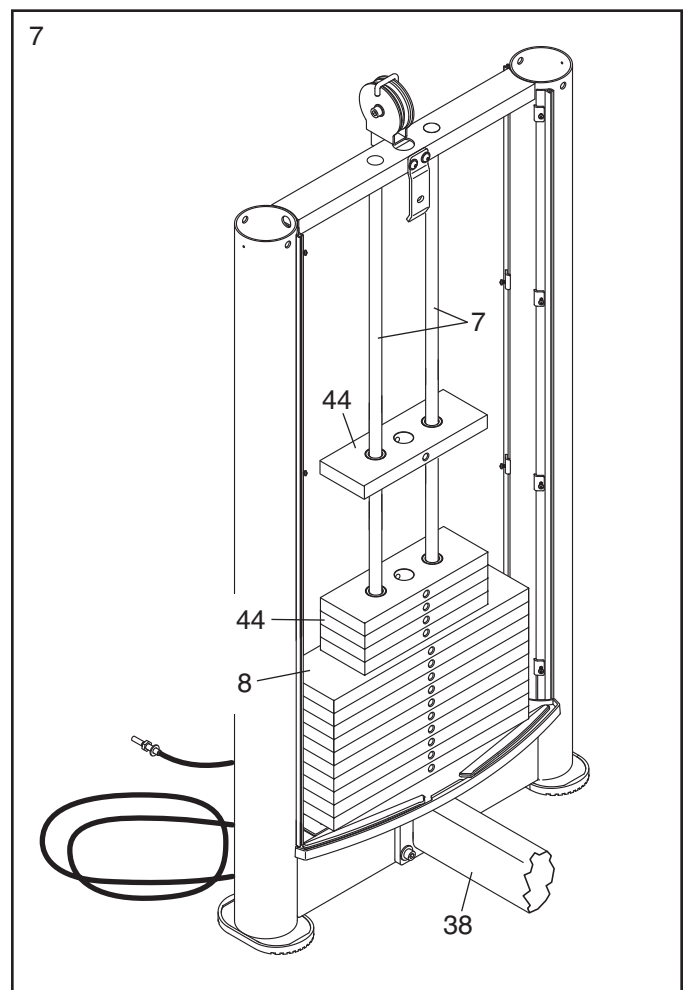
Heben Sie die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) von den oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) herunter.

Als nächstes kippen Sie die oberen Enden der Gewichtsgleitstangen (7) nach vorne oder nach hinten, und schieben Sie die zwei 25mm Sicherungsringe (39), das Fallgewicht (10), die zwei oberen Gewichtsstoßdämpfer (16) und das obere Gewicht (9) nach oben und heben Sie diese von den Gewichtsgleitstangen herunter.



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

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



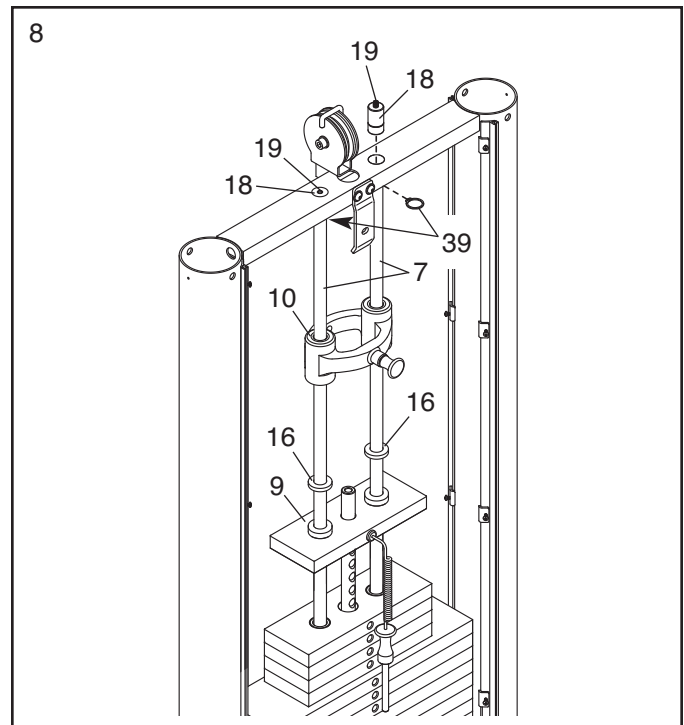
8. Richten Sie das oberste Gewicht (9) und das Fallgewicht (10) wie abgebildet aus.

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

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

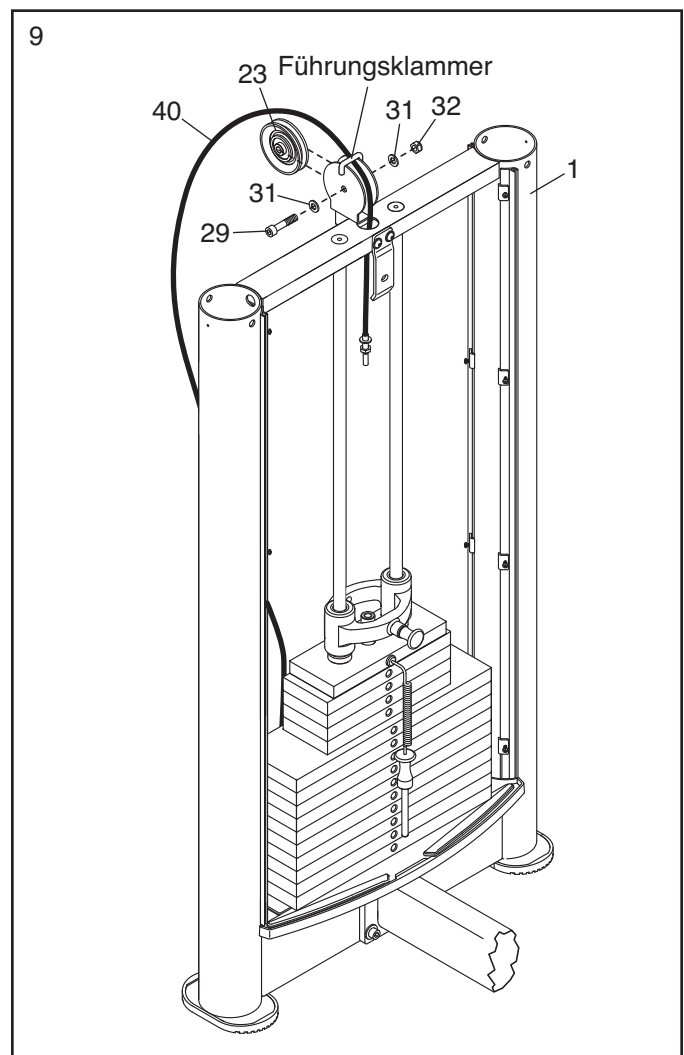
Dann ziehen Sie die zwei M8 x 35mm Gewindestifte (19) an den Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) fest.



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

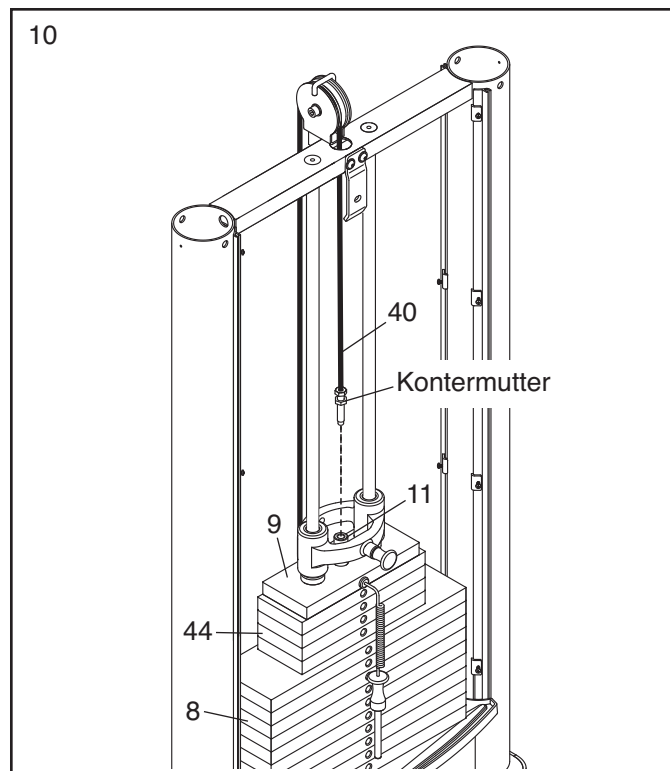
Führen Sie das lange Kabel (40) durch die Rollenklammer und nach unten durch das Loch in der Mitte des Turmrahmens (1).

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

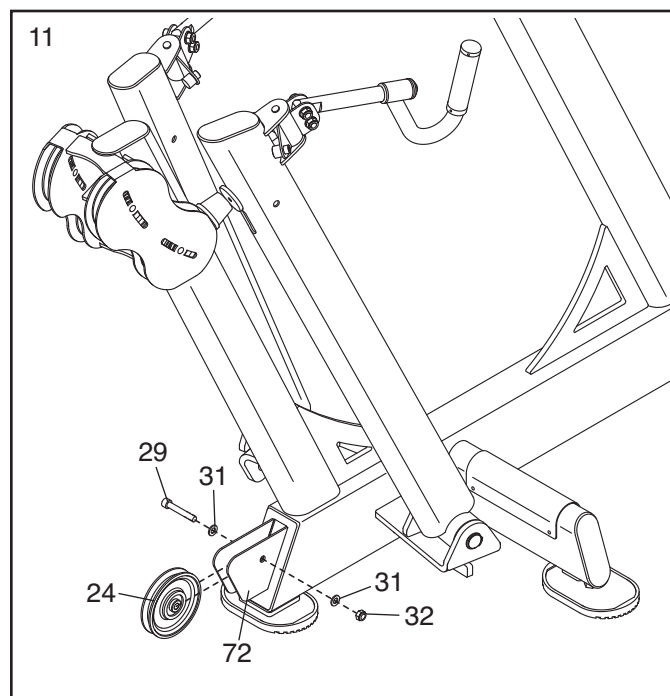


10. Drehen Sie das Ende des langen Kabels (40) in die Gewichtsröhre (11) hinein, bis das oberste Gewicht (9) von den Gewichten (8, 44) abgehoben wird. Dann lockern Sie das Ende des langen Kabels bis das oberste Gewicht gerade auf den Gewichten aufliegt.

Dann ziehen Sie die Kontermutter am Ende des langen Kabels (40) gegen die Gewichtsröhre (11) fest.



11. Als nächstes, entfernen Sie die M10 Kontermutter (32), den M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die große Rolle (24) von der Klammer an der Basis (72).

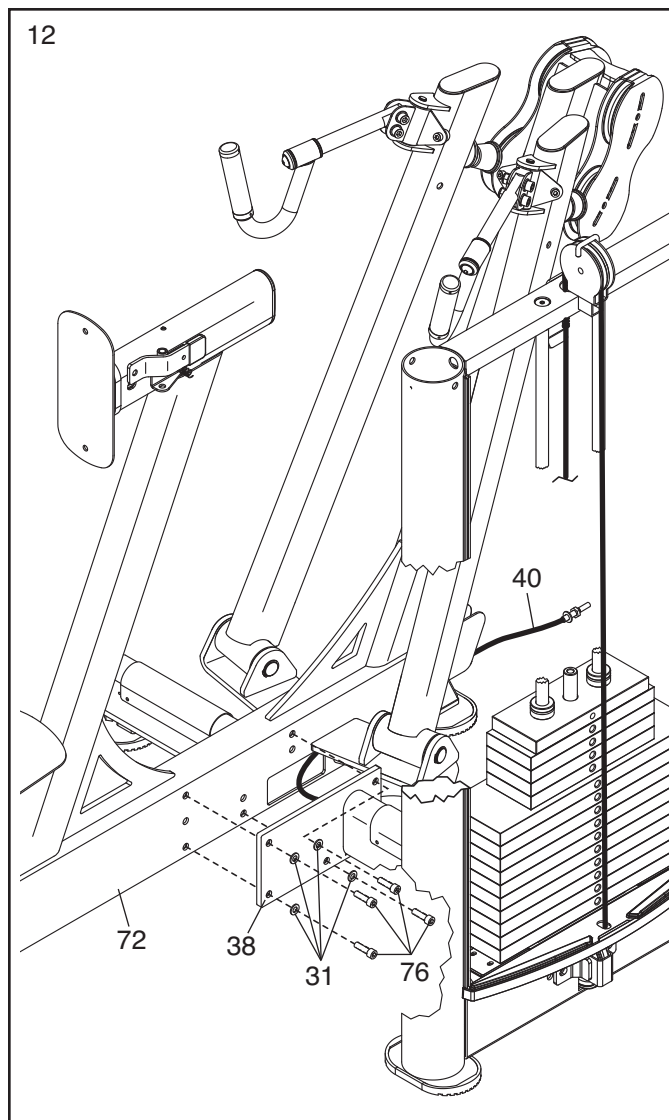


12. Lassen Sie eine zweite Person die Basis (72) halten, um ein Umfallen derselben zu vermeiden, während Sie diesen Schritt beenden.

Schieben Sie das lange Kabel (40) wie angedeutet durch die Basis (72).

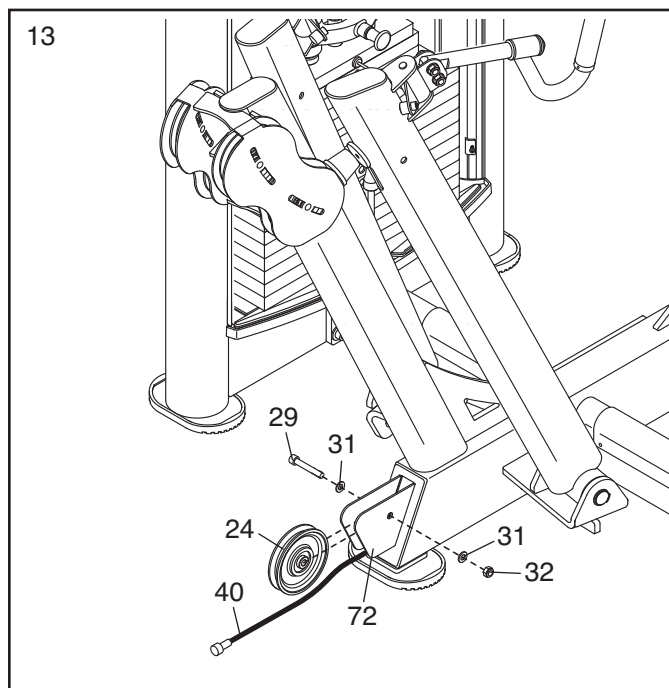
Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit vier selbsthemmenden M10 x 35mm Zylinderschrauben (76) und vier M10 Unterlegscheiben (31) an der Basis (72).

Siehe Schritt 3. Ziehen Sie die vier selbsthemmenden M10 x 35mm Zylinderschrauben (76) fest.



13. Führen Sie das lange Kabel (40) unter der großen Rolle (24) vorbei, die Sie in Schritt 11 entfernt haben.

Befestigen Sie die große Rolle (24) an der Klammer an der Basis mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32), die Sie in Schritt 11 entfernt haben.



14. Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31 und 32) von der ange deuteten Rollenklammer an der Basis (72).

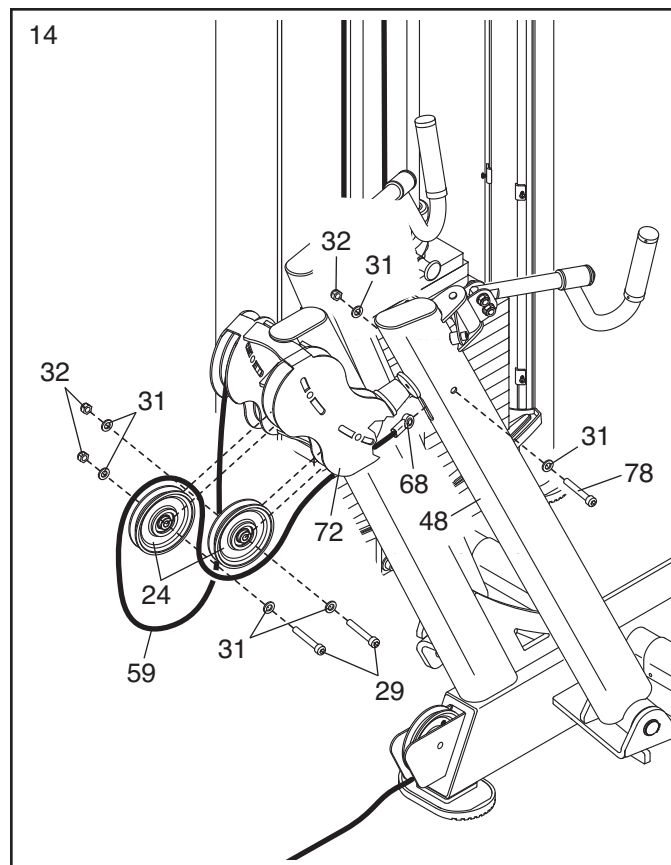
Befestigen Sie ein Kugelgelenk (68) auf einer Seite des kurzen Kabels (59) innerhalb des ange deuteten Arms (48) mit einem M10 x 65mm Zylinderbolzen (78), zwei M10 Unterlegscheiben (31) und einer M10 Kontermutter (32).

Im KABELDIAGRAMM auf Seite 22 finden Sie die richtige Verlegung für das kurze Kabel (59).

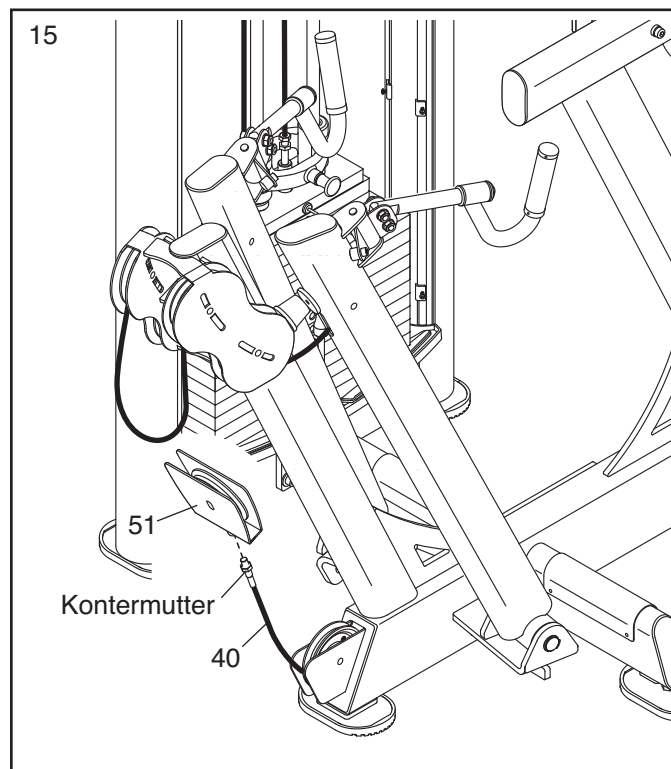
Führen Sie das kurze Kabel (59) wie ange deutet um die zwei großen Rollen (24), die Sie gerade entfernt haben.

Befestigen Sie die großen Rollen (24) mit den zwei M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den vier M10 Unterlegscheiben (31) und den zwei M10 Kontermuttern (32), die Sie gerade entfernt haben, an der Basis (72).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.



15. Ziehen Sie das Ende des langen Kabels (40) an der großen Rollenklammer (51) fest. **Ziehen Sie jedoch die Kontermutter noch nicht am langen Kabel fest.**



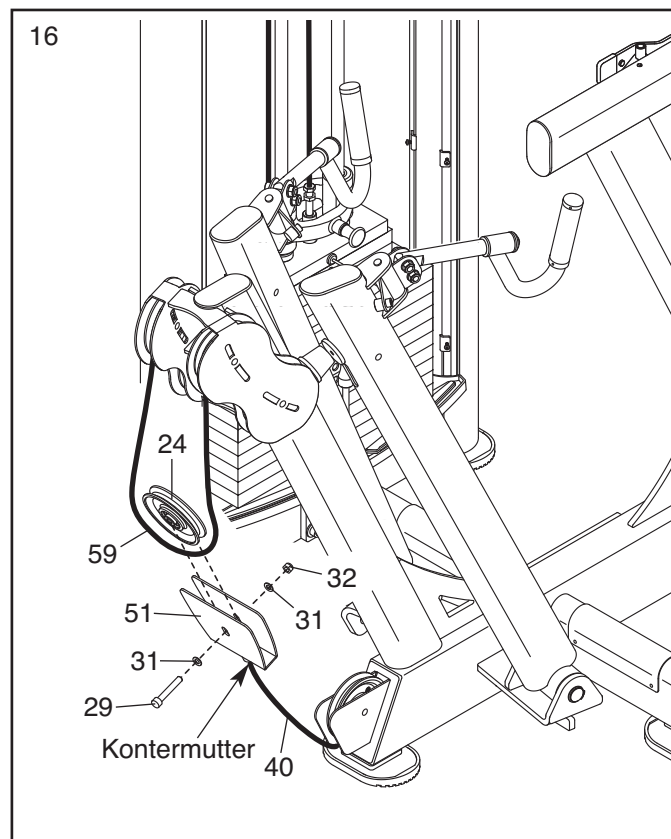
16. Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31 und 32) von der großen Rollenklammer (51).

Legen Sie die große Rolle (24) auf die angedeutete Schleife am kurzen Kabel (59).

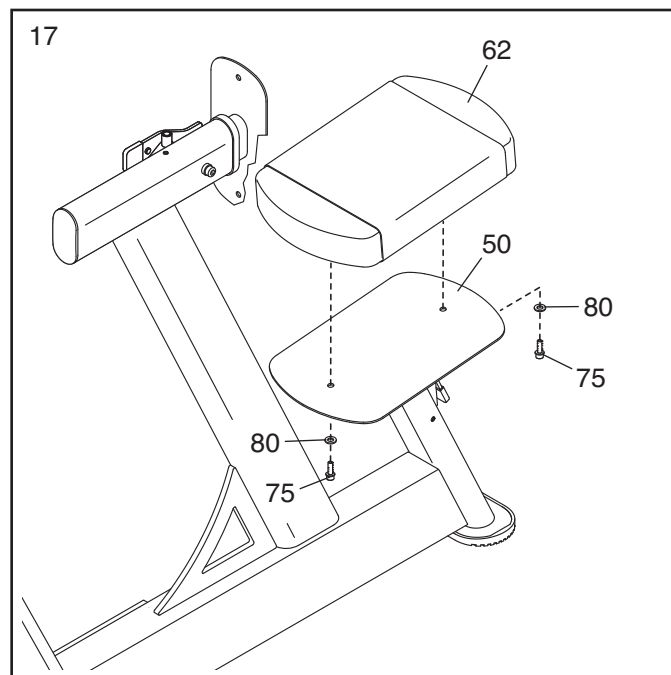
Befestigen Sie die große Rolle (24), die Sie gerade entfernt haben, mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32), die Sie ebenfalls gerade entfernt haben, an der großen Rollenklammer (51).

Sorgen Sie dafür, dass sich die Unterlegscheiben außerhalb der großen Rollenklammer befinden.

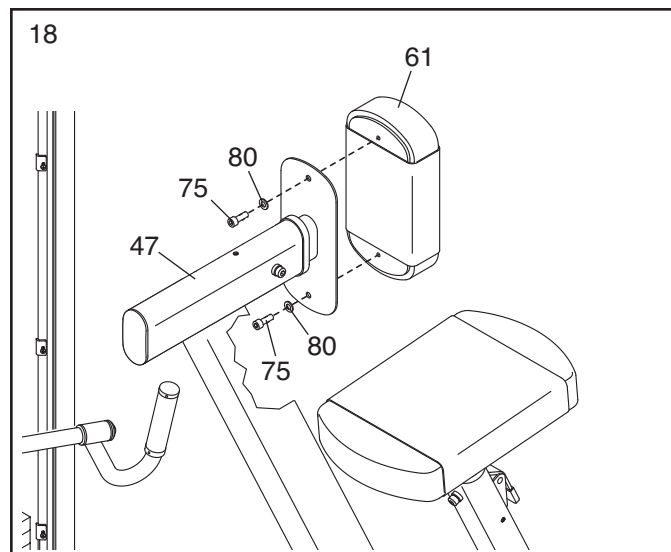
Ziehen Sie dann die Kontermutter am Ende des langen Kabels (40) gegen die große Rollenklammer (51) fest.



17. Befestigen Sie den Sitz (62) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und vier M8 x 16mm Unterlegscheiben (80) am Sitzrahmen (50).

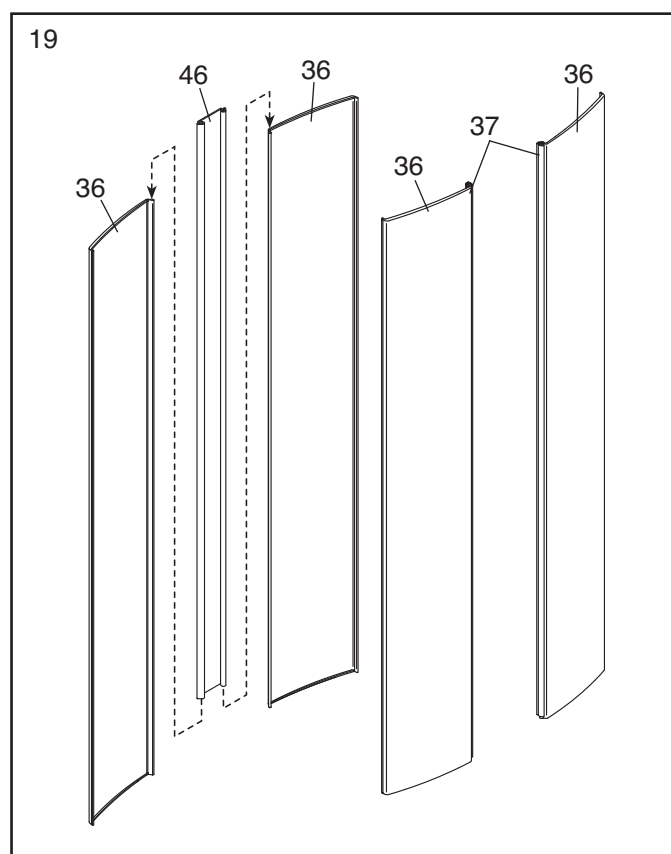


18. Befestigen Sie das Brustpolster (61) mit zwei M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und zwei M8 x 16mm Unterlegscheiben (80) am Brustrahmen (47).

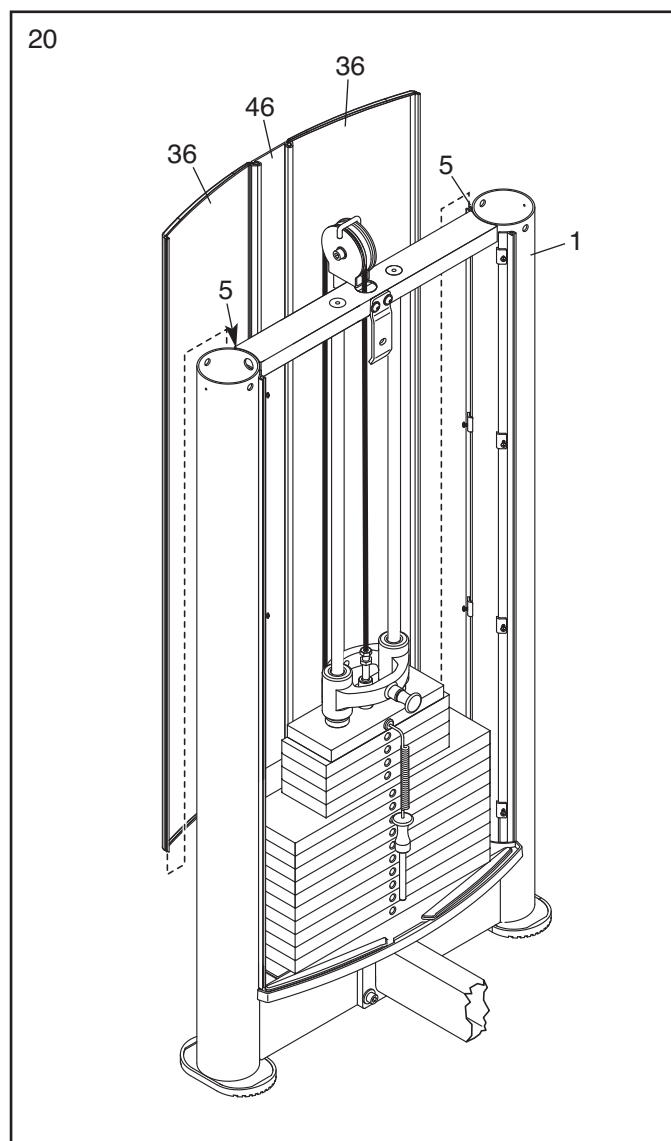


19. Sehen Sie sich die vier Abdeckungen (36) an und finden Sie die zwei Abdeckungen mit innerem Trimm (37) und die zwei, die keine haben.

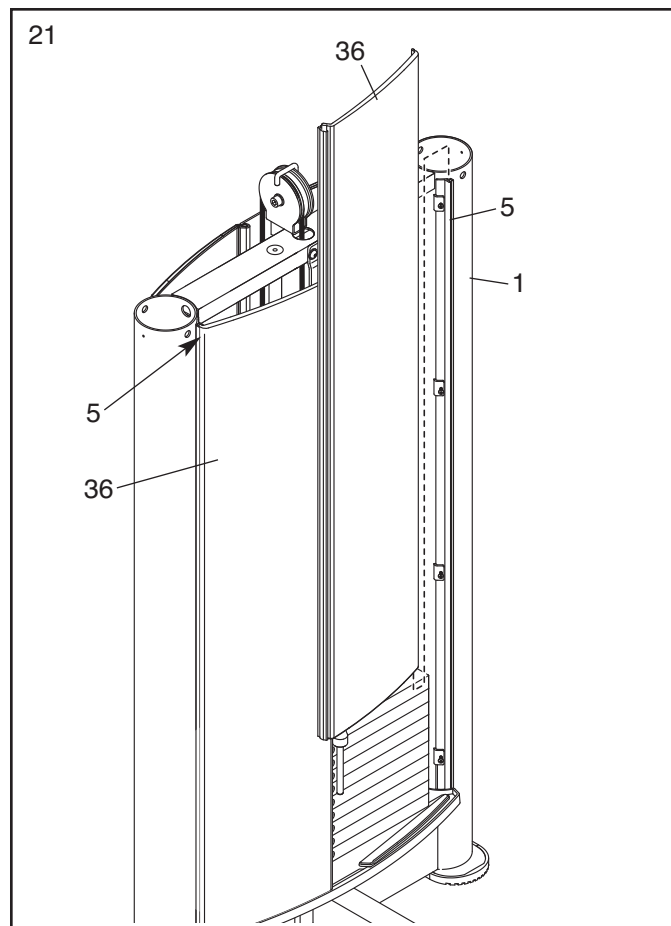
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von inneren Trimm (37) haben.



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

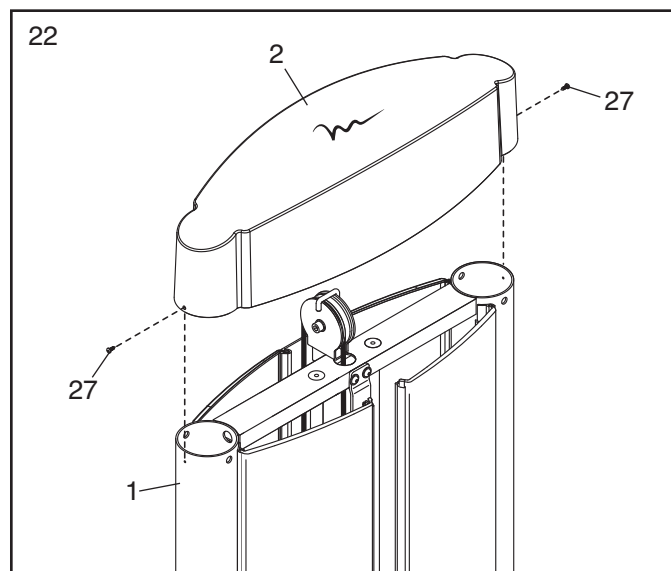


21. Schieben Sie die zwei übriggebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei Streifen des äußeren Trimms (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



22. 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).



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

EINSTELLUNG

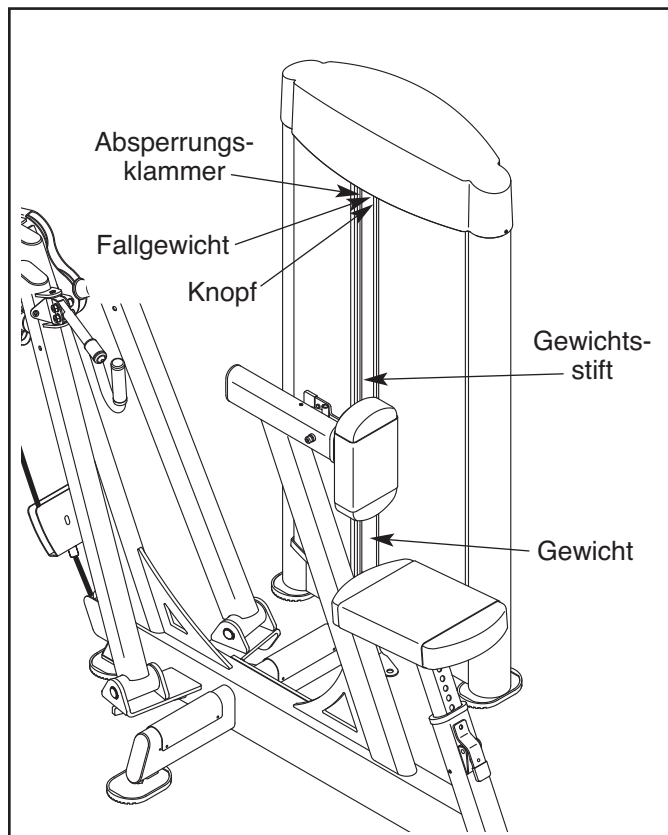
Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

Um die Stärke des Widerstands zu verändern, fügen Sie den Gewichtsstift in das gewünschte Gewicht ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.**

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

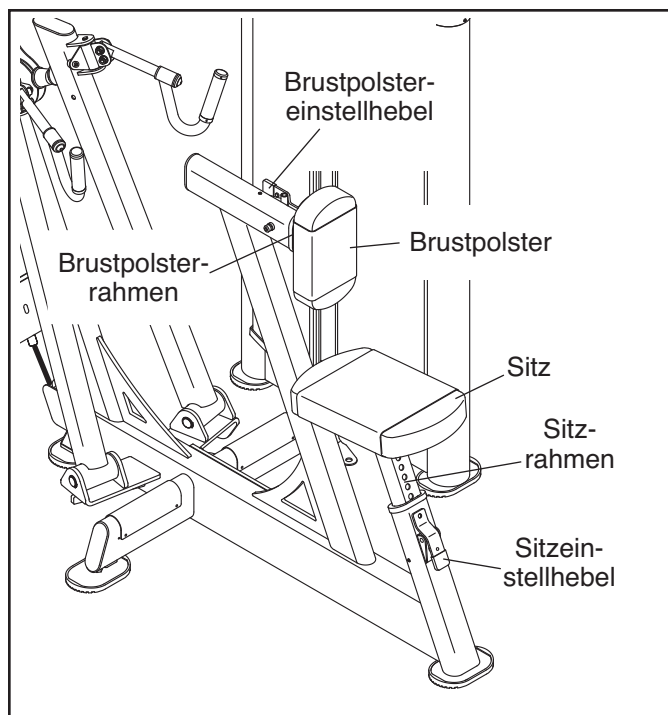
Wenn Sie das Fallgewicht nicht benutzen, schieben Sie es nach oben und rasten Sie den Knopf in die Absperrungsklammer ein. **Bewegen Sie das Fallgewicht leicht nach oben und nach unten, um sicherzustellen, dass der Knopf in die Absperrungsklammer eingerastet ist.**



EINSTELLEN DES SITZES UND DES BRUSTPOLSTERS

Um den Sitz einzustellen, drücken Sie den angezeigten Einstellhebel, bewegen Sie den Sitzrahmen nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Einstellhebel in ein Einstelloch am Sitzrahmen einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Einstellhebel richtig in einem Einstelloch eingerastet ist.**

Um das Brustpolster einzustellen, drücken Sie den angezeigten Einstellhebel, bringen Sie den Brustrahmen nach vorne oder nach hinten auf die gewünschte Position und lassen Sie dann den Einstellhebel in eines der Löcher am Rückenlehnenrahmen einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Einstellhebel fest in einem Einstelloch 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

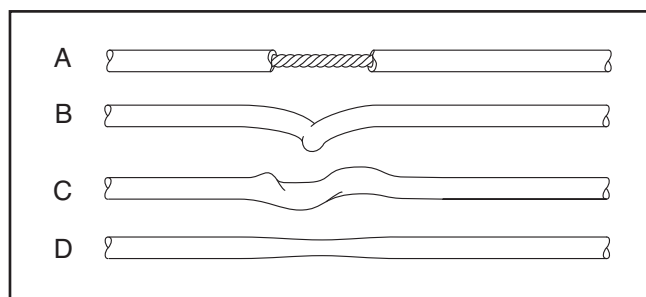
Hardware

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



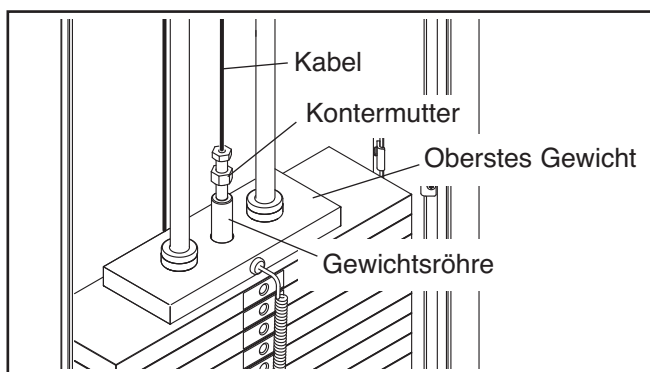
Kabeleinstellung

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.

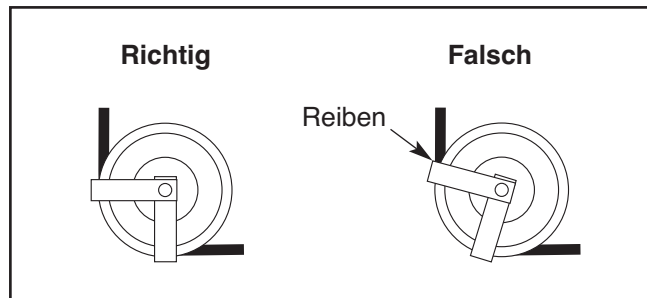
Falls das Kabel zu straff ist, wird das oberste Gewicht bei Beendigung der Wiederholung nicht auf dem nächsten Gewicht aufliegen. Es könnte auch schwierig sein, den Gewichtsstift in die Gewichtseinstellröhre einzuführen.

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.



Inspektion der Kabelklappe

Überprüfen Sie die Kabelklappen, um sicherzustellen, dass diese nicht gegen die Kabel reiben, und dass sie die Kabel in den Spuren der Rollen halten. Falls eine Kabelklappe nicht richtig ausgerichtet ist, lockern Sie die Mutter, richten Sie die Kabelklappe, falls notwendig, richtig aus und ziehen Sie die Mutter wieder fest.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

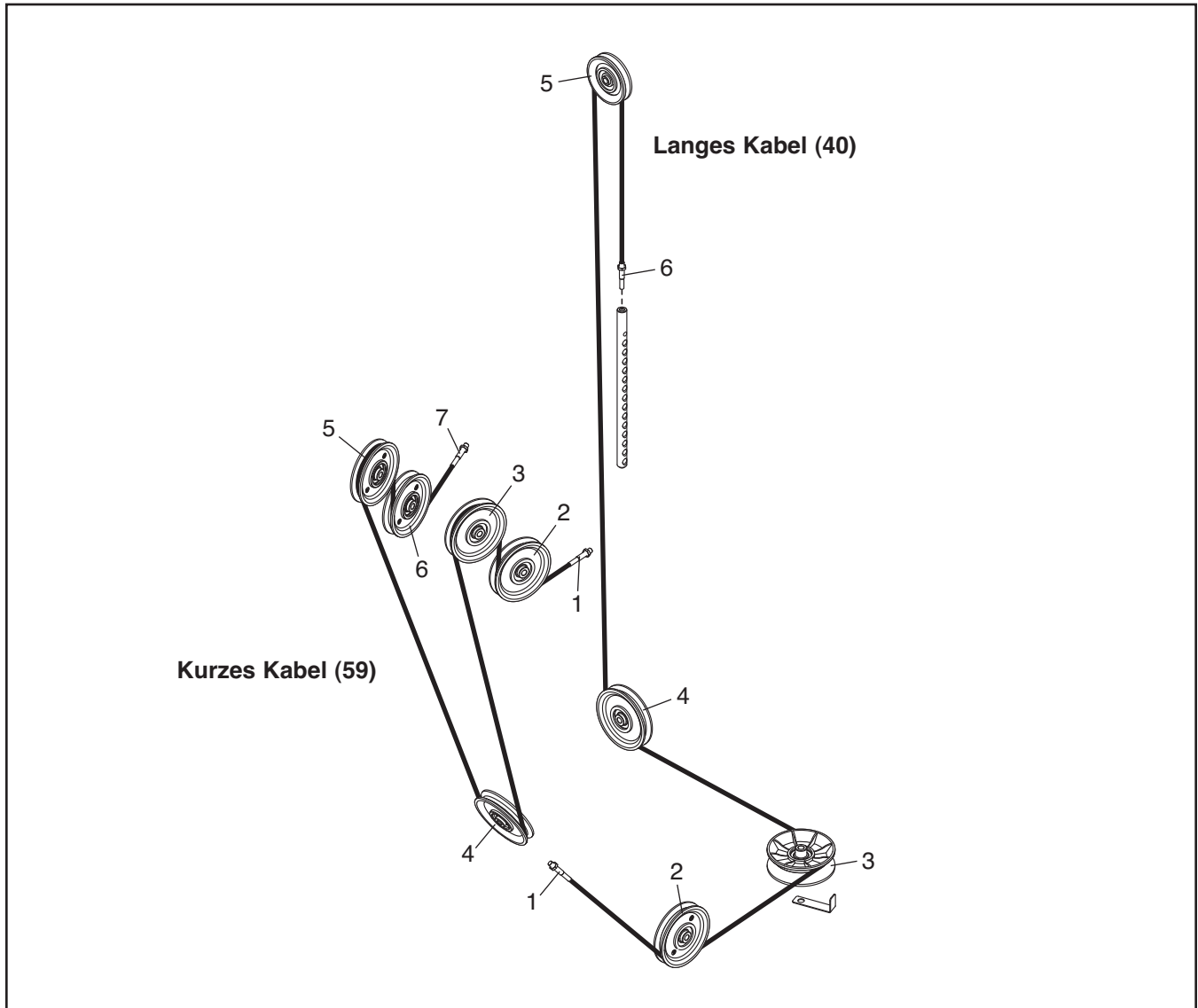
Untersuchen Sie die Griffe und tauschen Sie diese, falls notwendig, aus.

Gewichtsgleitstange Schmieren

Reinigen und schmieren Sie jede Gewichtsgleitstange mit einem weichen Tuch, welches in Leichtöl mit der zweifachen Viskositätsbezeichnung 10W-40 oder 10W-30 getränkt wurde. Geben Sie nur eine leichte Schicht auf die ganze Länge der Gewichtsgleitstange. **Verwenden Sie dazu keine Schmiermittel, die auf TEFLON® basieren.**

KABELDIAGRAMM

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



ANMERKUNGEN

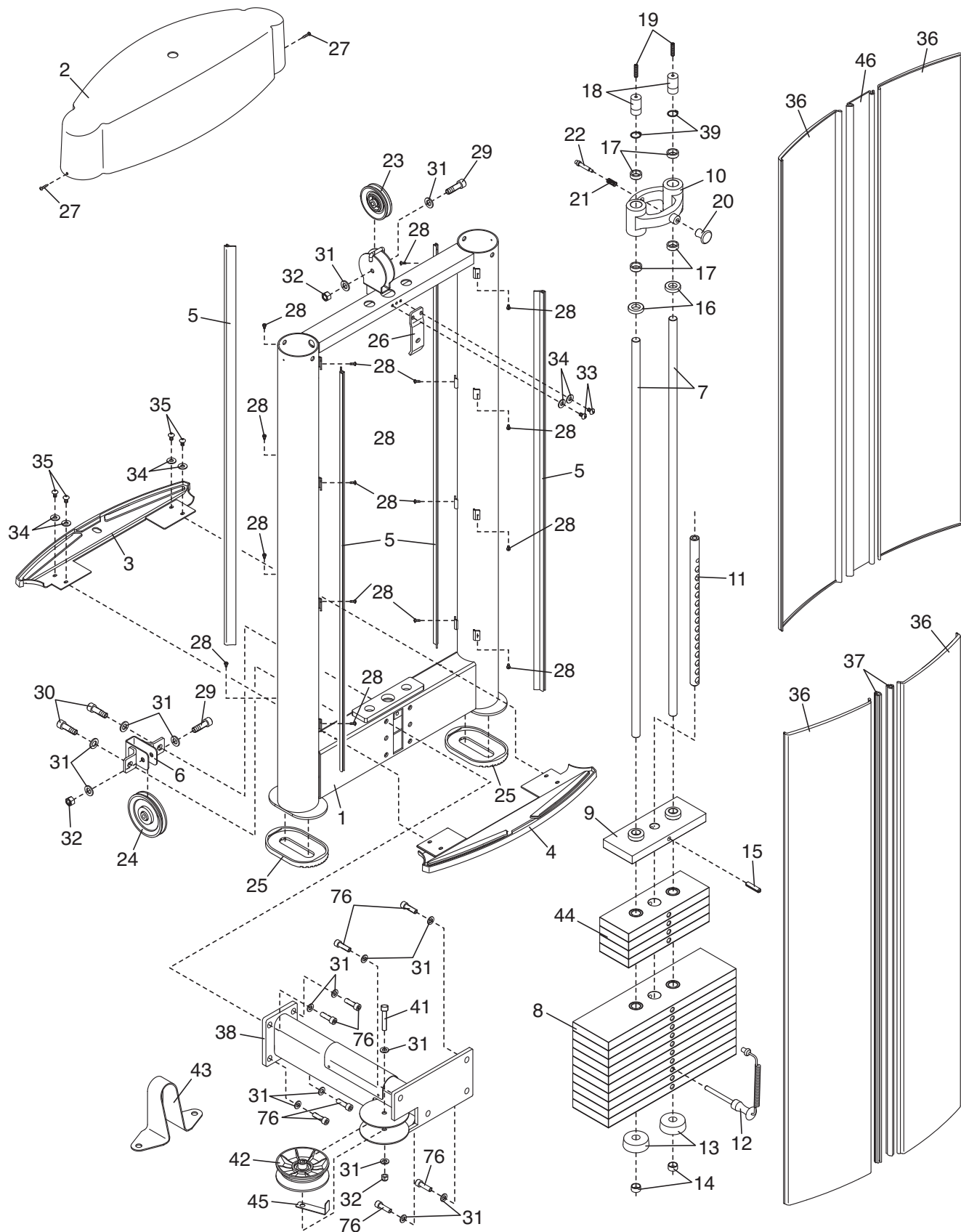
ANMERKUNGEN

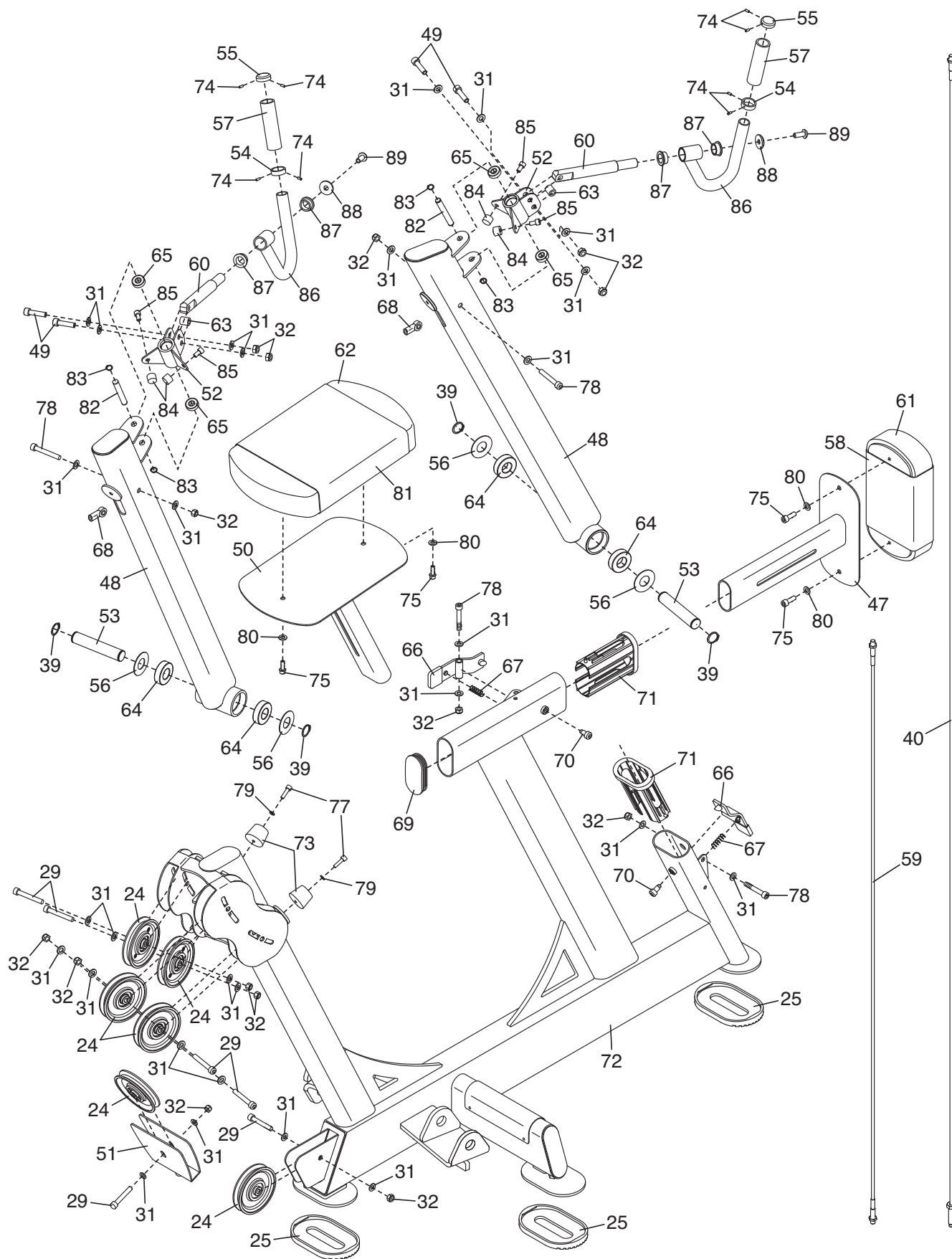
TEILELISTE

Modell-Nr. F817.0 R1210A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	47	1	Brustrahmen
2	1	Turmkappe	48	2	Arm
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	49	4	Selbsthemmende M10 x 40mm Zylinderschraube
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	50	1	Sitzrahmen
5	4	Äußerer Trimm	51	1	Große Rollenklammer
6	1	Kleine Rollenklammer	52	2	Pendelklammer
7	2	Gewichtsgleitstange	53	2	Armachse
8	10	20-Pfund Gewicht	54	2	Griffkragen
9	1	Oberstes Gewicht	55	2	Griffkappe
10	1	Fallgewicht	56	4	Plastikscheibe
11	1	Gewichtsröhre	57	2	Handgriff
12	1	Gewichtsstift	58	1	Brustpolsterabdeckung
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	59	1	Kurzes Kabel
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	60	2	Drehachse
15	1	Zylinderrolle	61	1	Brustpolster
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	62	1	Sitz
17	4	Kupferbuchse	63	2	Drehstoßdämpfer
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	64	4	Armlager
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	65	4	Pendellager
20	1	Fallgewichtsknopf	66	2	Einstellhebel
21	1	Stiftfeder	67	2	Verriegelungsfeder
22	1	Fallgewichtsstift	68	2	Kugelgelenk
23	1	Kleine Rolle	69	1	Ovale Kappe
24	7	Große Rolle	70	2	M10 x 18mm Stopp-Schraube
25	5	Fuß	71	2	Basisbuchse
26	1	Absperrungsklammer	72	1	Basis
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	73	2	Armstoßdämpfer
28	16	M4 x 10mm Schraube	74	8	M4 x 3mm Gewindestift
29	8	M10 x 50mm Zylinderbolzen	75	4	M8 x 25mm Zylinderschraube
30	2	Selbsthemmende M10 x 30mm Zylinderschraube	76	8	Selbsthemmende M10 x 35mm Zylinderschraube
31	44	M10 Unterlegscheibe	77	2	Selbsthemmende M6 x 30mm Zylinderschraube
32	17	M10 Kontermutter	78	4	M10 x 65mm Zylinderbolzen
33	2	Selbsthemmende M6 x 20mm Schraube	79	2	M6 x 12mm Unterlegscheibe
34	6	M6 x 18mm Unterlegscheibe	80	4	M8 x 16mm Unterlegscheibe
35	4	M6 x 15mm Linsenschraube	81	1	Sitzabdeckung
36	4	Abdeckung	82	2	Pendelachse
37	2	Innerer Trimm	83	4	Kleiner Sprengring
38	1	Verbindungsrahmen	84	4	Pendelstoßdämpfer
39	6	25mm Sicherungsring	85	4	M8 x 15mm Schraube
40	1	Langes Kabel	86	2	Griff
41	1	M10 x 70mm Zylinderbolzen	87	4	Griffbuchse
42	1	V-Rolle	88	2	Drehabdeckung
43	1	Verankerungsriemen	89	2	M10 x 25mm Schraube
44	4	10-Pfund Gewicht	*	—	Bedienungsanleitung
45	1	Kabelklappe			
46	1	Abdeckungsplatte			

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