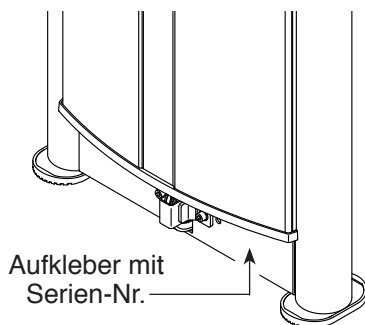


FREEMOTION® Rotary Torso

Modell-Nr. F818.0

Serien-Nr. _____

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



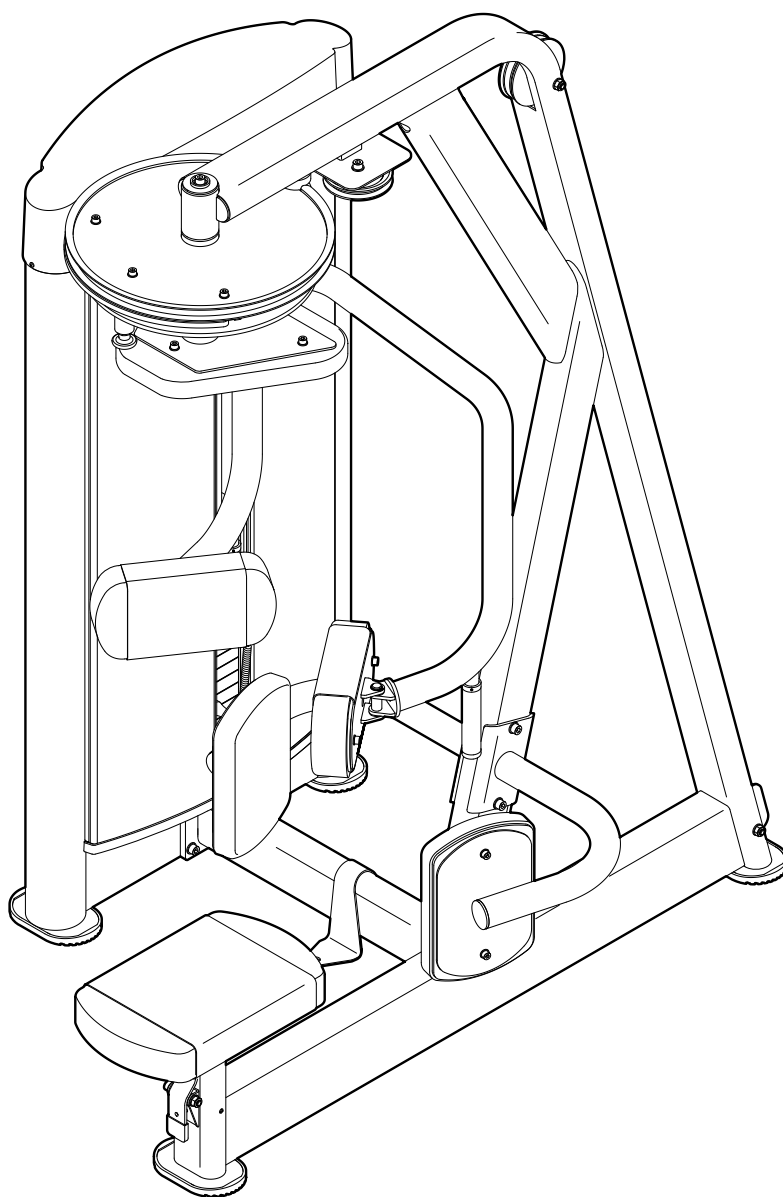
BEDIENUNGSANLEITUNG

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.



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN.....3

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN4

BEVOR SIE ANFANGEN.....5

Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE6

MONTAGE7

EINSTELLUNG17

KABELDiagramm19

WARTUNG UND FEHLERSUCHE20

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 diesen 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 genügend Freiraum um die Kraftstation für die vorgesehene Übung befindet.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf einer ebenen Fläche. Decken Sie den Fußboden unter der Kraftstation ab, um den Fußboden vor Schaden 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 sein, jede Verletzung oder Ungleichmäßigkeit der Kraftstation dem Betriebspersonal sofort zu melden.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere jederzeit von der Kraftstation fern.
9. Die Kraftstation ist so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 159 kg tragen zu können.
10. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
11. Halten Sie Hände und Füße von bewegenden Teilen fern. Lehnen Sie sich nicht gegen die Kraftstation, oder rasten Sie Ihre Hände nicht auf die Kraftstation während diese in Gebrauch ist.
12. Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig in einer der Gewichtsplatten eingefügt ist.
13. Sorgen Sie dafür, dass vor jedem Gebrauch die Handgriffe sicher befestigt sind.
14. 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.
15. Sorgen Sie dafür, dass jedes Kabel jederzeit auf den Rollen bleibt. 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 nichts zwischen dem Kabel und den Rollen kommt.
16. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

⚠️ WARNUNG

- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Gutachten bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Untersuchen Sie das Gerät bevor Sie es benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls es beschädigt aussieht.
- Halten Sie Ihren Körper und Kleidung von allen bewegenden Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.
- Verankern Sie niemals den Gewichtsstift 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 Kurzhaare 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 erfahrenden Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG



Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtsplatte eingefügt sein.

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

⚠️ WARNUNG



DIE RÜCKPLATTE MUSS MONTIERT SEIN, BEVOR MAN DAS GERÄT IN BETRIEB NIMMT.

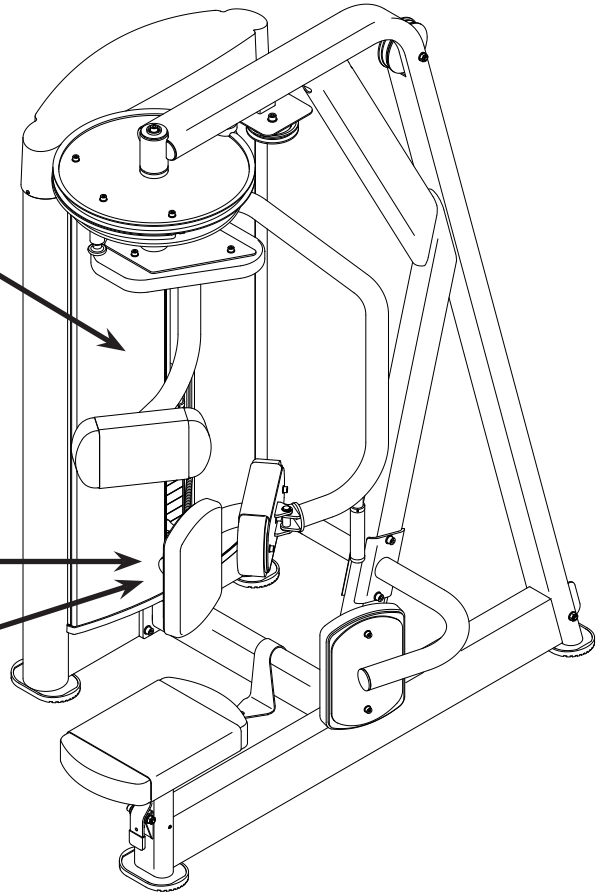
INSPIZIEREN SIE WÖCHENTLICH ALLE KABEL, RIEMEN, BEWEGLICHEN TEILE UND VERSCHLÜSSE, KONSULTIEREN SIE DIE WARTUNGSBESCHREIBUNG.

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

⚠️ VORSICHT



Der Gewichtsrohrenstift muss vollständig in die Gewichtsplatte eingefügt sein.



BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ ROTARY TORSO (Dreh-Torso) Kraftstation entschieden haben. Mit uneingeschränkten Bewegungen können Sie die Muskelgruppen Ihres Körpers auf natürliche Weise bearbeiten, um effektiver und angenehmer 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.

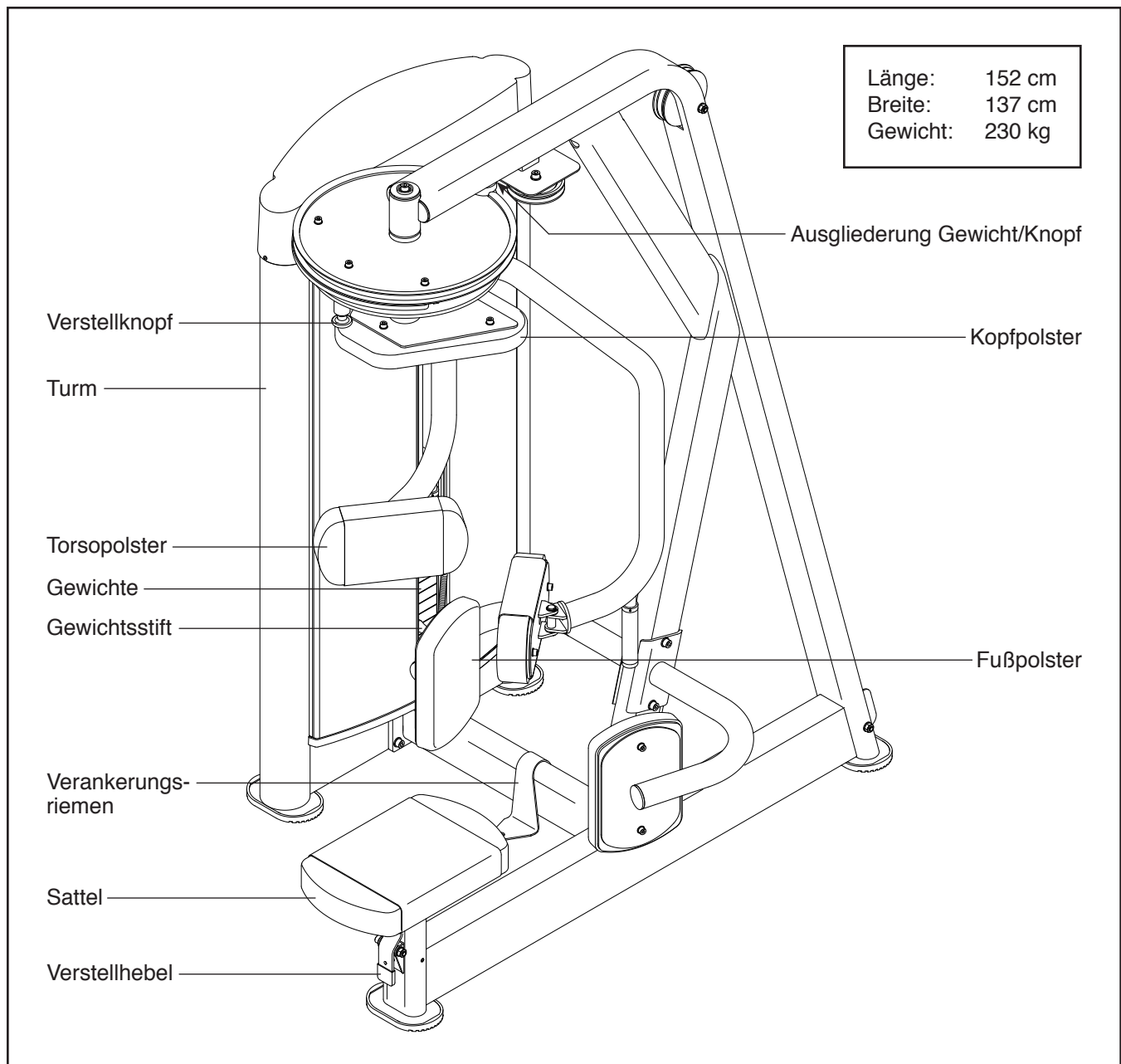
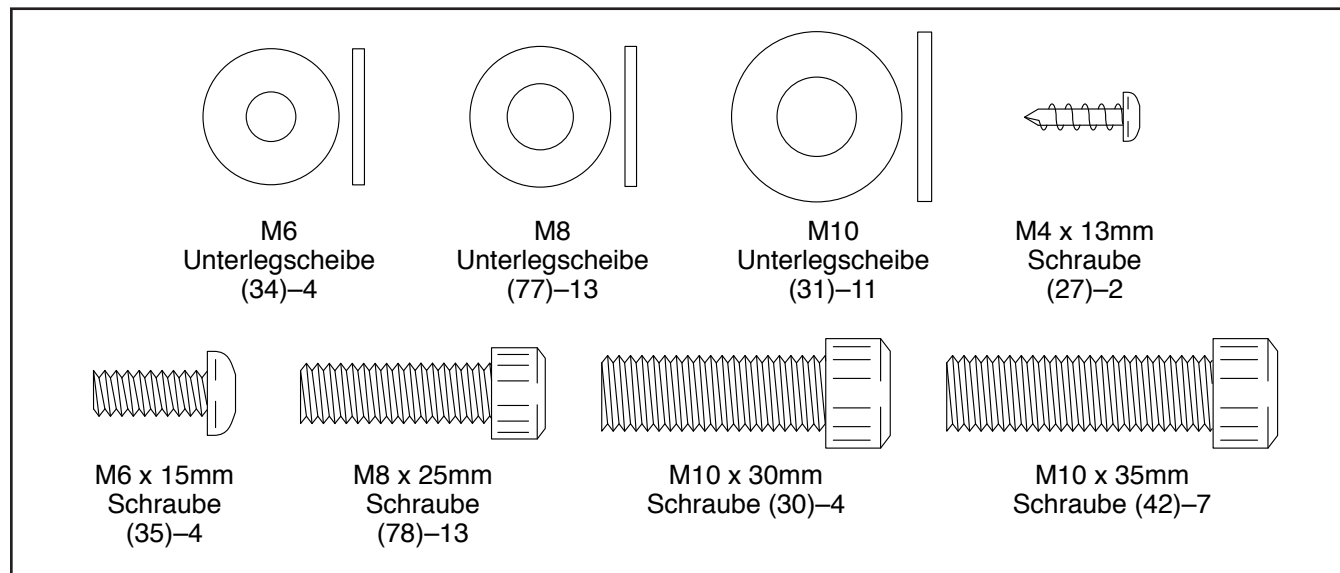


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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.**



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Wegen des Gewichts und der Größe, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort, wo es benutzt wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation herum befindet.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile, siehe Schritt 6.

- Die folgenden Werkzeuge (nicht mitgeliefert) werden für die Montage benötigt:

einen Schraubenschlüssel 

einen Kreuzschlitz-schraubendreher 

einen Satz metrischer Innensechskantschlüssel 

Sprengringzange 

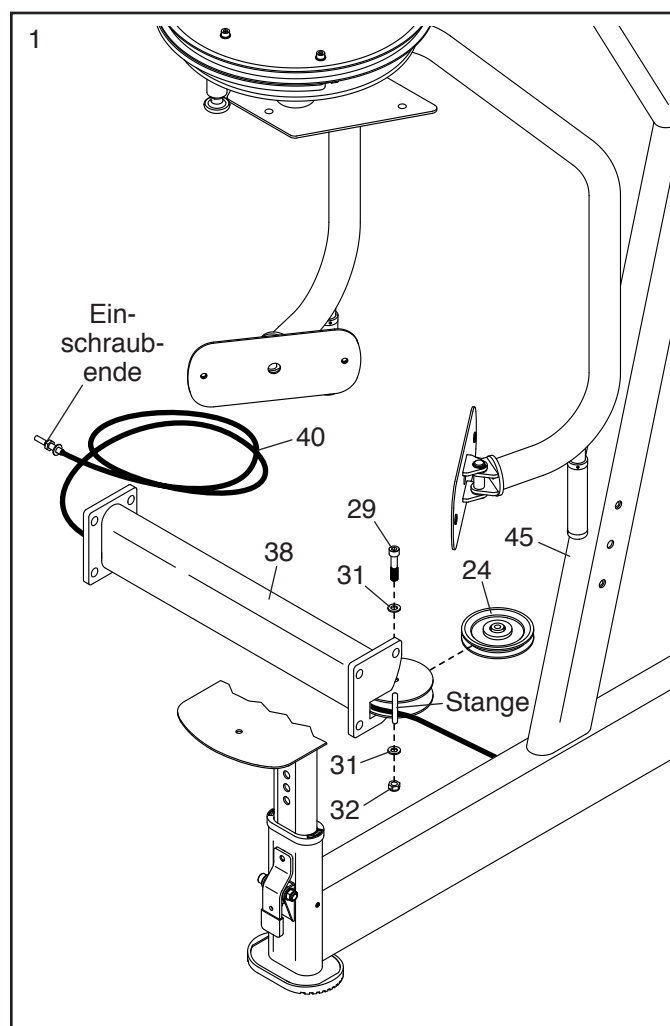
Die Montage könnte erleichtert werden wenn Sie einen Satz Schraubenschlüssel haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Legen Sie den Verbindungsrahmen (38), wie angezeigt, nahe der Basis (45).

Entfernen Sie alle Teile (24, 29, 31 und 32) vom Verbindungsrahmen (38).

Fügen Sie das Kabel (40) durch den Verbindungsrahmen (38) durch. **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel auf der angegebenen Seite der Stange befindet.**

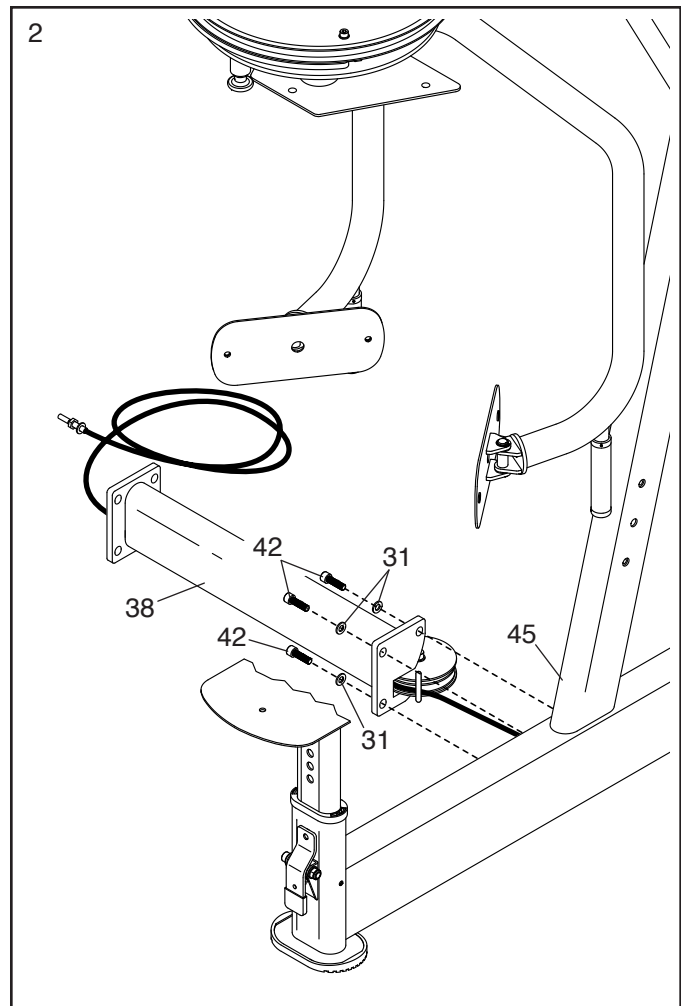
Befestigen Sie die große Rolle (24) an den Verbindungsrahmen (38) mit dem M10 x 50mm Bolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der M10 Kontermutter (32) die Sie gerade entfernt haben.



2. **Lassen Sie eine zweite Person die Basis (45) halten, um ein Umfallen zu vermeiden während Sie diesen Schritt durchführen.**

Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) an die Basis (45) mit drei M10 x 35mm Schrauben (42) und drei M10 Unterlegscheiben (31).

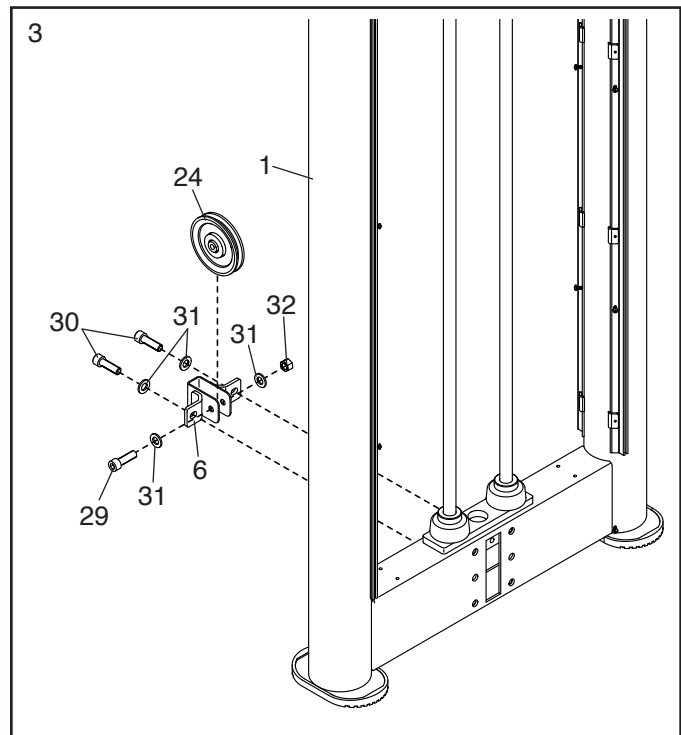
Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz an.



3. **Legen Sie den Turmrahmen (1) wie angezeigt aus. Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umfallen zu vermeiden bis Sie Schritt 4 beendet haben.**

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

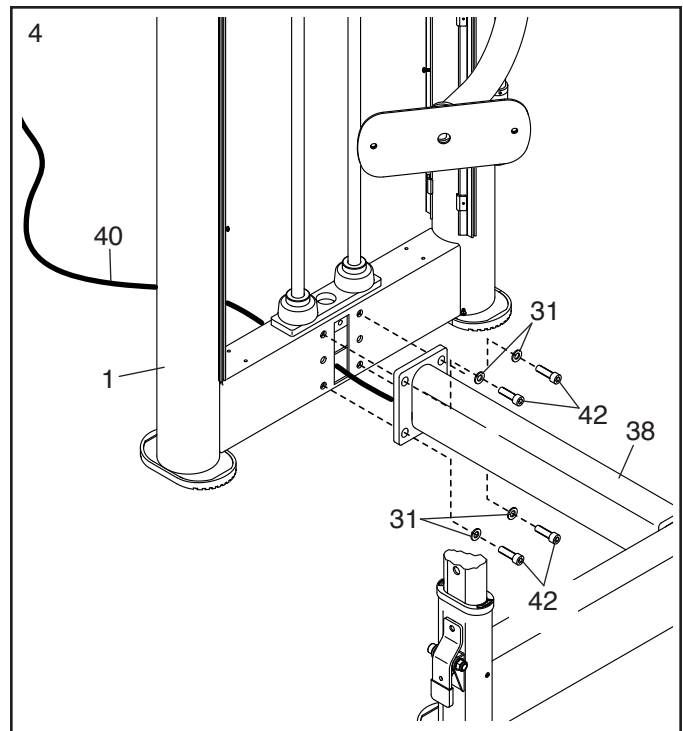
Als nächstes, entfernen Sie die M10 Kontermutter (32), den M10 x 50mm Bolzen (29), die zwei M10 Unterlegscheiben (31), und die große Rolle (24) von der Rollenklammer (6).



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

Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit dem Turmrahmen (1) mit vier M10 x 35mm Schrauben (42), und vier M10 Unterlegscheiben (31).

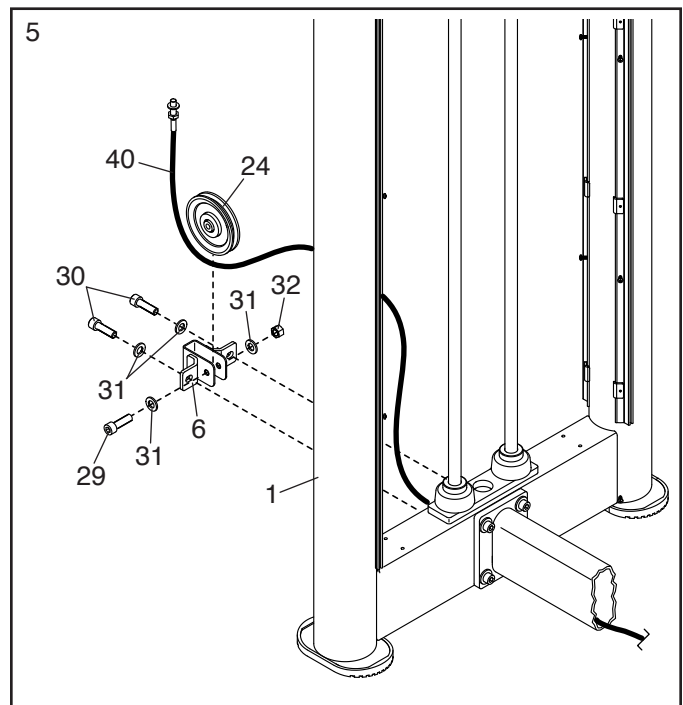
Siehe Schritt 2. Ziehen Sie die drei M10 x 35mm Schrauben (42) fest.



5. Führen Sie das Kabel (40) nach oben durch die Rollenklammer (6).

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

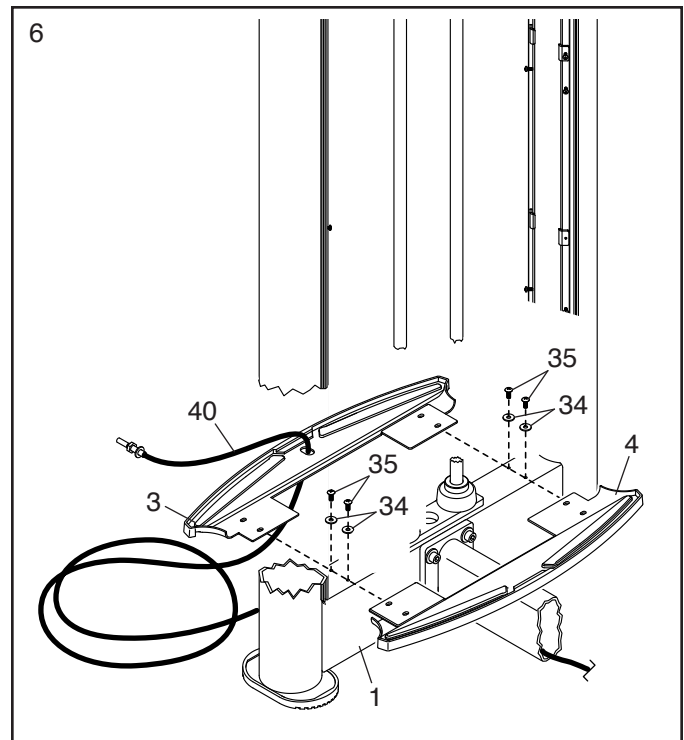
Dann, befestigen Sie die Rollenklammer (6) an den Turmrahmen (1) mit den zwei M10 x 30mm Schrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31) die Sie in Schritt 3 entfernt haben.



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

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

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



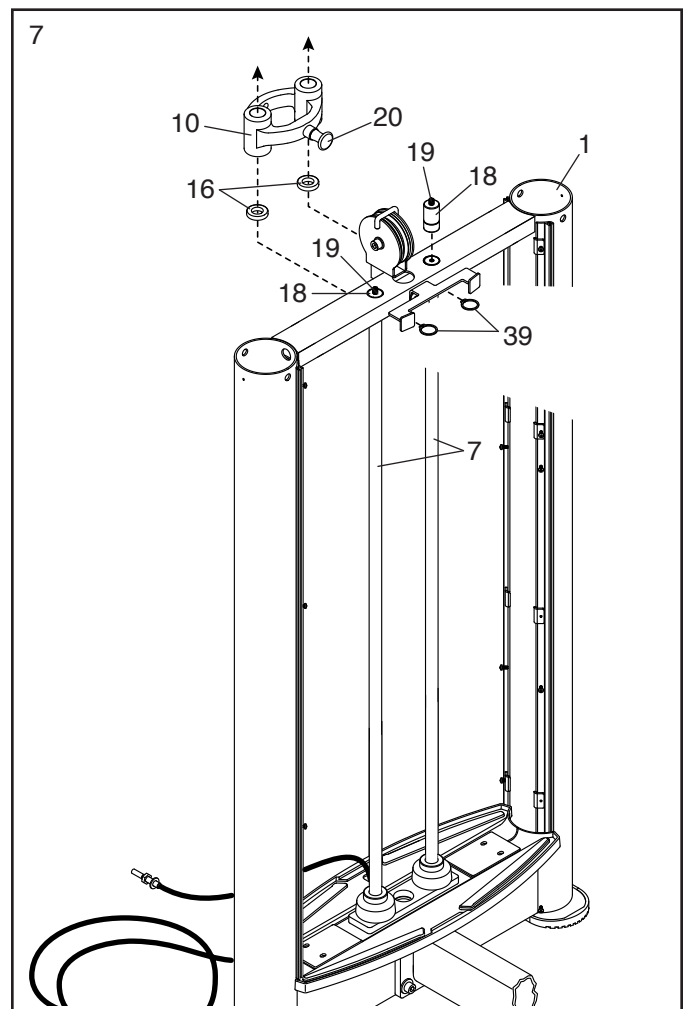
7. Ziehen Sie am Ausgliederungs-Gewichtsknopf (20) und schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

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

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

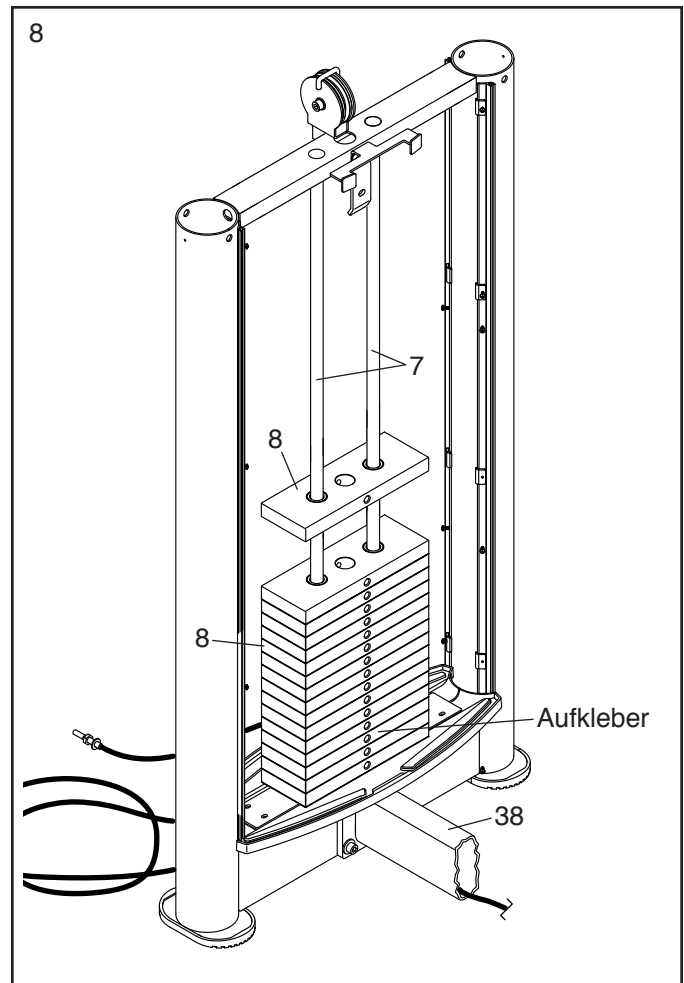
Lassen Sie eine zweite Person die Gewichtsgleitstangen (7) halten. Heben Sie die Gewichtsführungsbuchsen (18) aus dem Turmrahmen (1) heraus.

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



8. Schauen Sie auf die Aufkleber auf den sechzehn 10-Pfund Gewichte (8). Finden Sie den Aufkleber mit der **größten** Nummer. Legen Sie das 10-Pfund Gewicht so aus, dass der Aufkleber dem Verbindungsrahmen (38) gegenüber ist, und schieben Sie das 10-Pfund Gewicht auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt bis alle sechzehn 10-Pfund Gewichte (8) sich auf den Gewichtsgleitstangen (7) befinden.



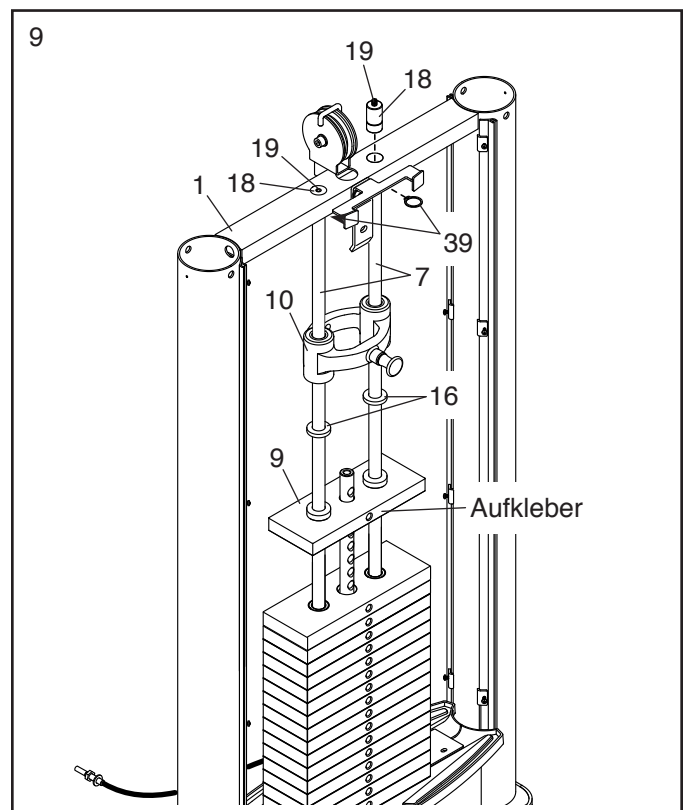
9. Legen Sie das obere Gewicht (9) und das Ausgliederungsgewicht (10) wie angezeigt aus.

Schieben Sie das obere Gewicht (9), die zwei oberen Gewichtstoßdämpfer (16), das Ausgliederungsgewicht (10), und die zwei 25mm Sicherungsringe (39) auf die Gewichtsgleitstangen (7) auf.

Als nächstes, fügen Sie die zwei Gewichtsführungsbuchsen (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 Gewichtsführungsbuchsen (18).

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

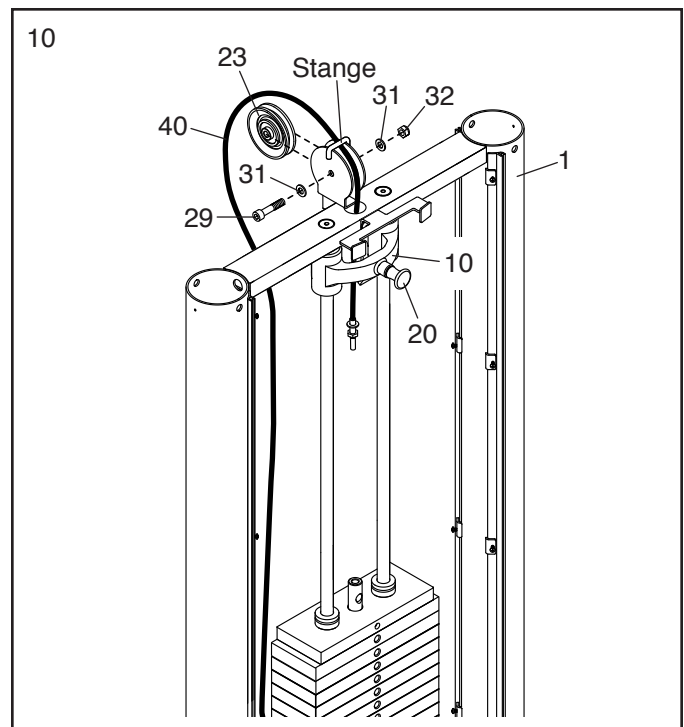


10. Entfernen Sie alle Teile (23, 29, 31, und 32) von der Rollenklammer auf dem Turmrahmen (1).

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 Bolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31), und der M10 Kontermutter (32) die Sie gerade entfernt haben. **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel (40) zwischen der kleinen Rolle und der Stange auf der Rollenklammer befindet.**

Als nächstes, schieben Sie das Ausgliederungsgewicht (10) nach oben, bis der Ausgliederungsgewichtsknopf (20) in das Loch in der Hebelklammer (nicht abgebildet) einrastet. **Sorgen Sie dafür, dass der Ausgliederungsgewichtsknopf im Loch eingerastet ist.**

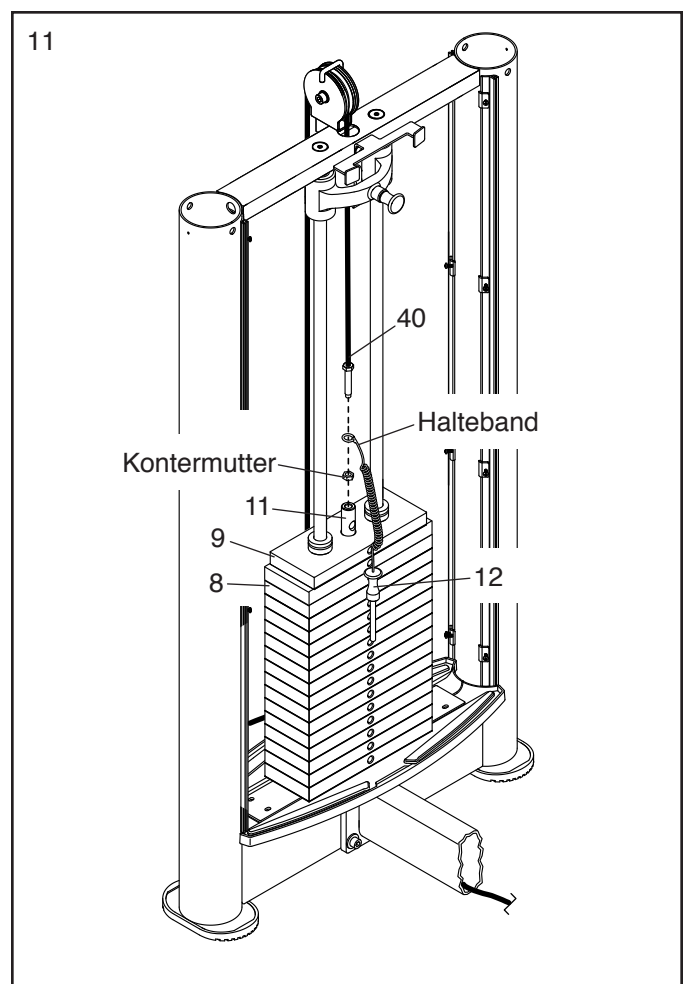


11. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des Kabels (40). Als nächstes, schieben Sie das Halteband am Gewichtsstift (12) auf das Ende des Kabels auf. Dann, drehen Sie die Kontermutter auf das Ende des Kabels mit den Fingern fest.

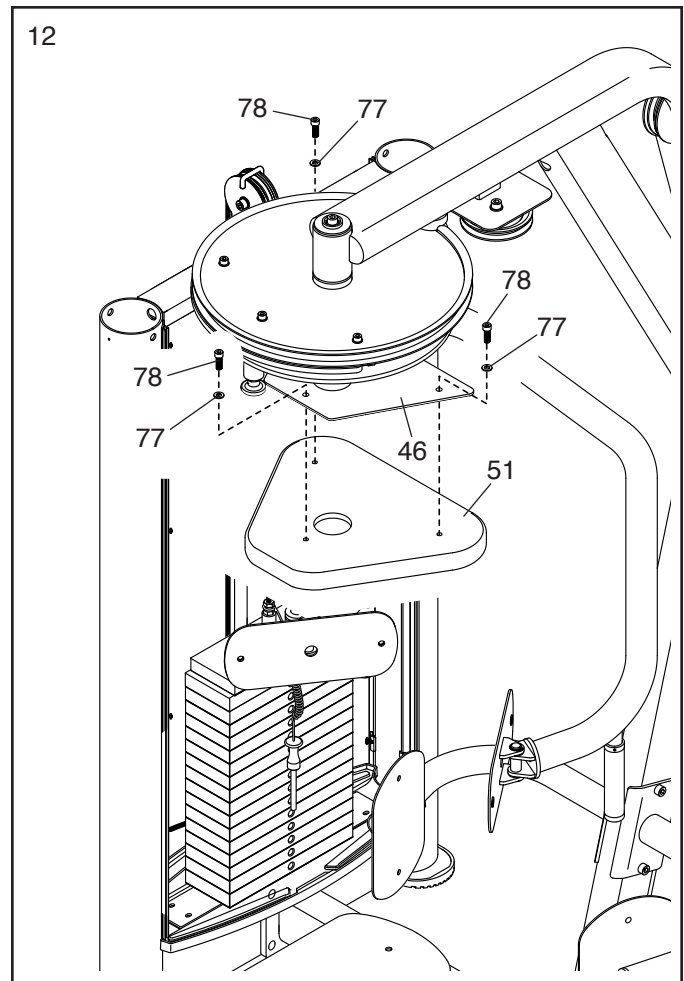
Ziehen Sie das Ende des Kabels (40) in die Gewichtsröhre (11) fest, bis das obere Gewicht (9) von den 10-Pfund Gewichten (8) abgehoben wird.

Dann, lockern Sie das Ende des Kabels (40) bis das obere Gewicht (9) nur auf den 10-Pfund Gewichten (8) aufrastet.

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



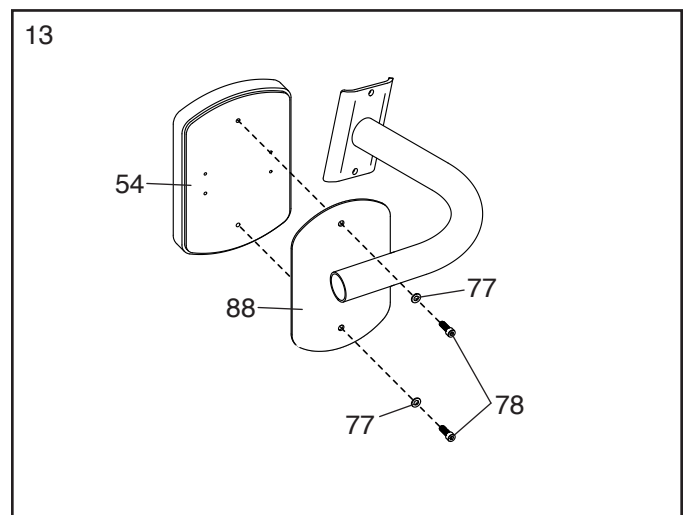
12. Befestigen Sie den Kopfpolster (51) an den Torso-Rahmen (46) mit drei M8 x 25mm Schrauben (78), und drei M8 Unterlegscheiben (77).



13. Identifizieren Sie, und legen Sie den rechten Arm (88) wie angezeigt aus.

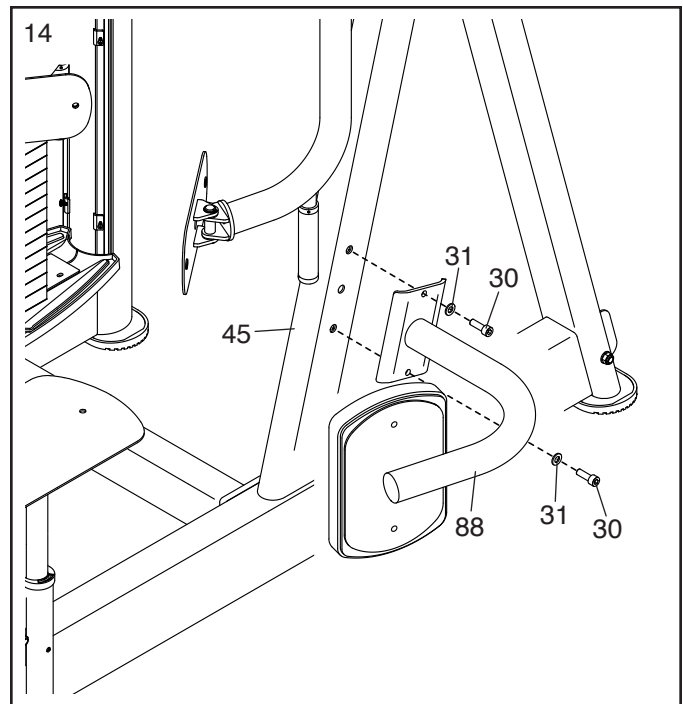
Befestigen Sie ein Beinpolster (54) an den rechte Arm (88) mit zwei M8 x 25mm Schrauben (78) und zwei M8 Unterlegscheiben (77).

Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Arm (nicht abgebildet) und den anderen Beinpolster (nicht abgebildet).

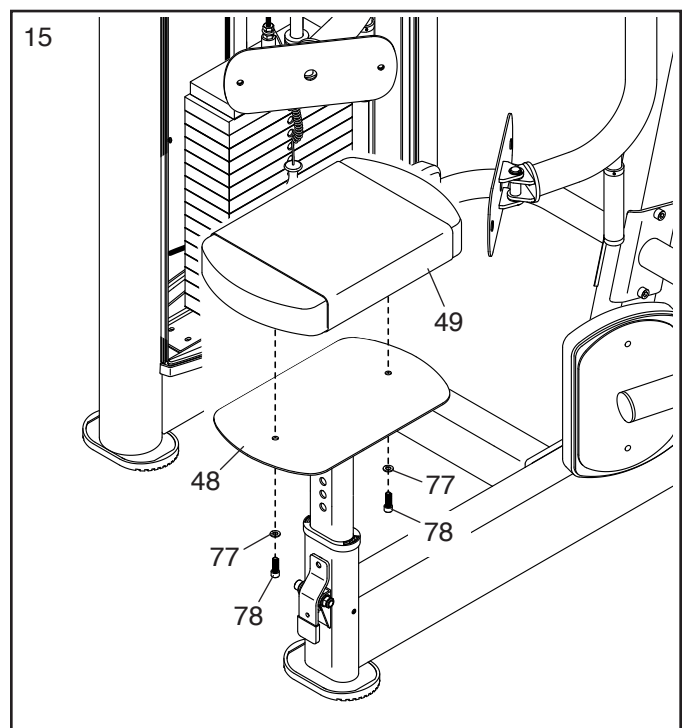


14. Befestigen Sie den rechten Arm (88) an die rechte Seite der Basis (45) mit zwei M10 x 30mm Schrauben (30) und zwei M10 Unterlegscheiben (31).

Befestigen Sie auf die gleiche Weise das rechte Pedal (nicht abgebildet).

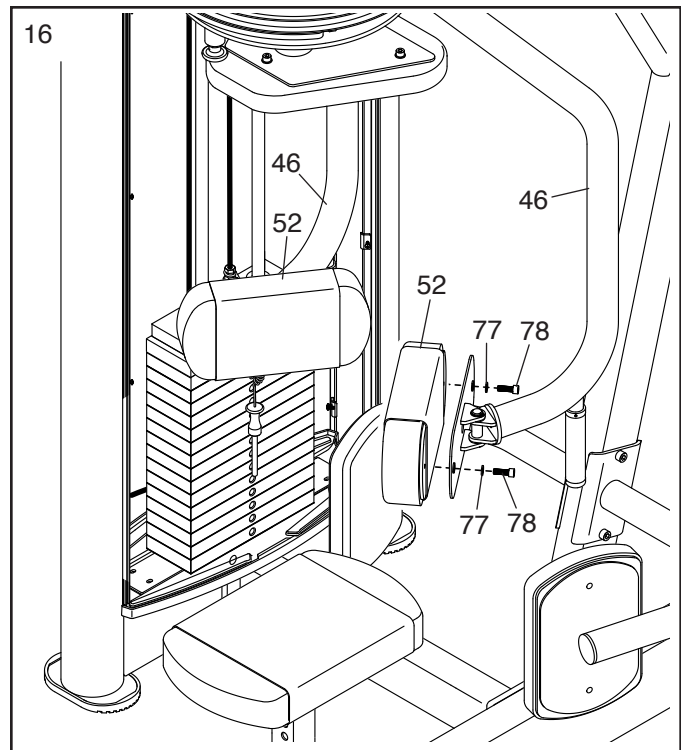


15. Befestigen Sie den Sitz (49) an den Sitzrahmen (48) mit zwei M8 x 25mm Schrauben (78) und zwei M8 Unterlegscheiben (77).

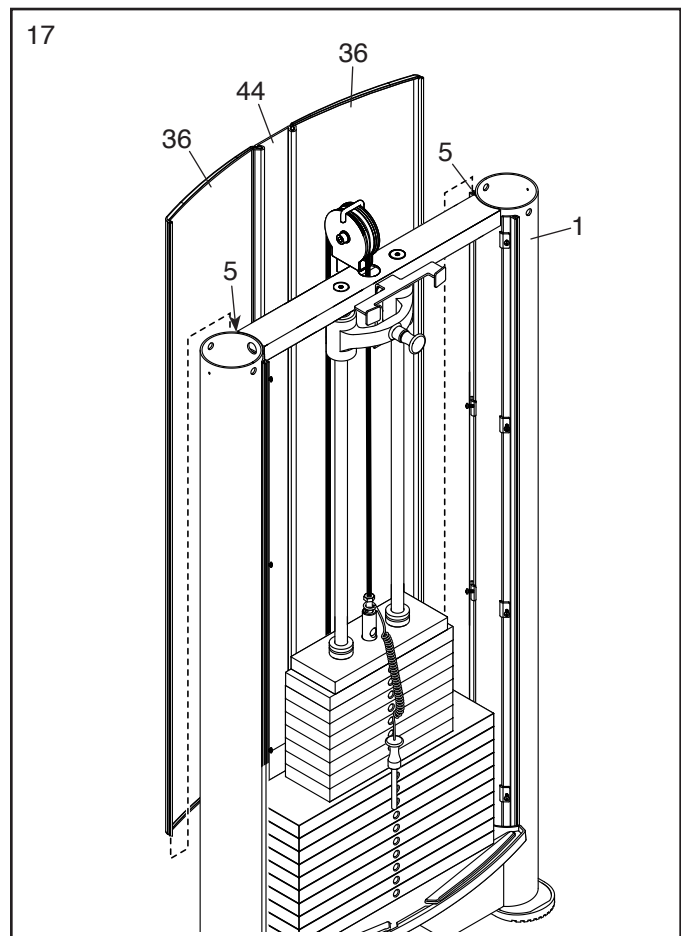


16. Befestigen Sie einen Torsopolster (52) an die rechte Seite des Torsorahmens (46) mit zwei M8 x 25mm Schrauben (78) und zwei M8 Unterlegscheiben (77).

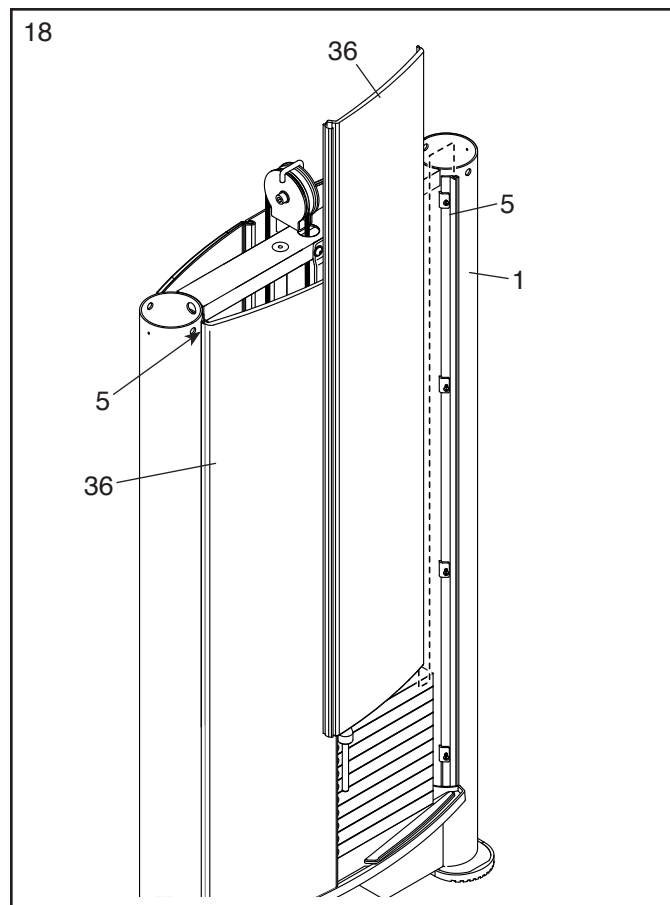
Befestigen Sie den anderen Torsopolster (52) auf die gleiche Weise.



17. Schieben Sie beide Abdeckplatten (36) mit der Abdecktafel (44) nach unten in den beiden Streifen der äußeren Trimmung (5) auf der Rückseite des Turmrahmens (1).

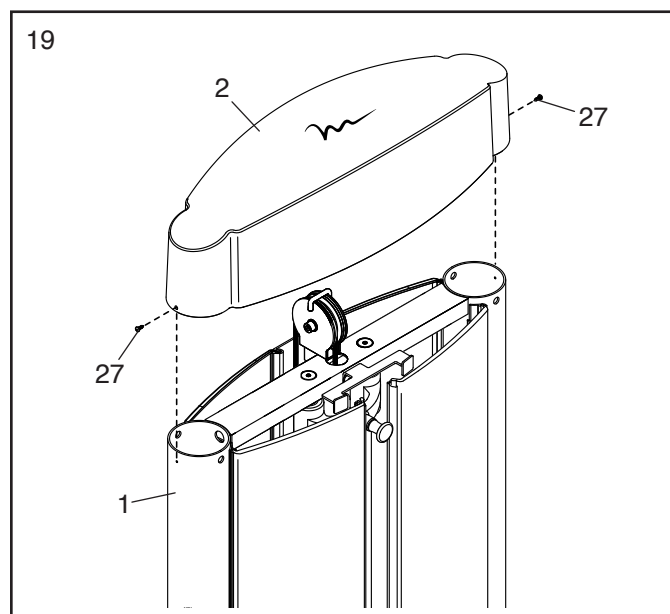


18. Schieben Sie die zwei übrigen Abdeckplatten (36) nach unten in beide Streifen der äußeren Trimmung (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).



19. 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 Schrauben (27).



20. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie die Kraftstation benutzen.** Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter die Kraftstation.

EINSTELLUNG

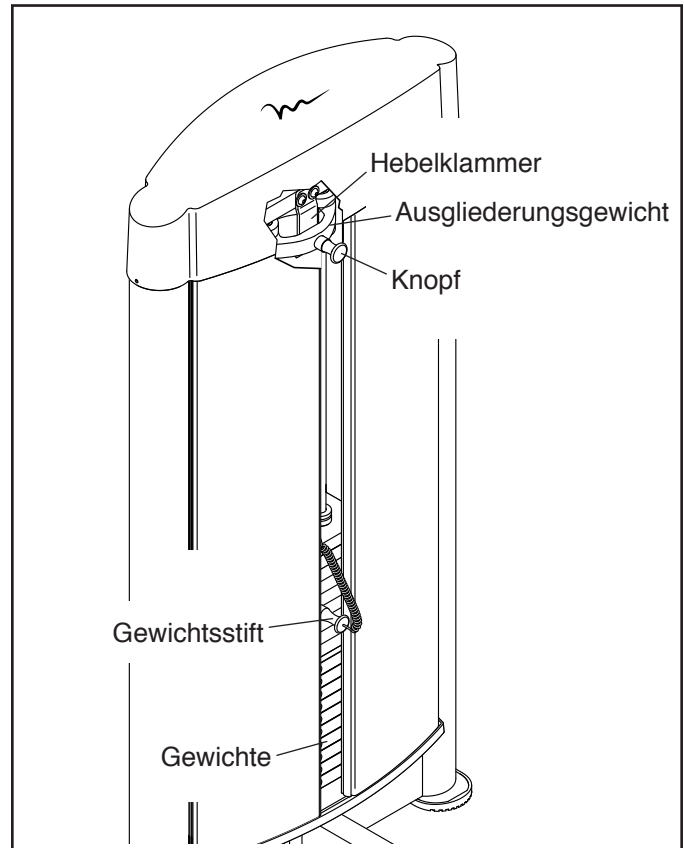
Dieser Abschnitt beschreibt, wie man die Kraftstation einstellt. Sorgen Sie dafür, dass jedes Mal wenn die Kraftstation benutzt wird, alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

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 obere Gewicht zu benutzen, fügen Sie den Gewichtsstift in das Loch in der Gewichtsröhre ober dem obersten Gewicht ein.**

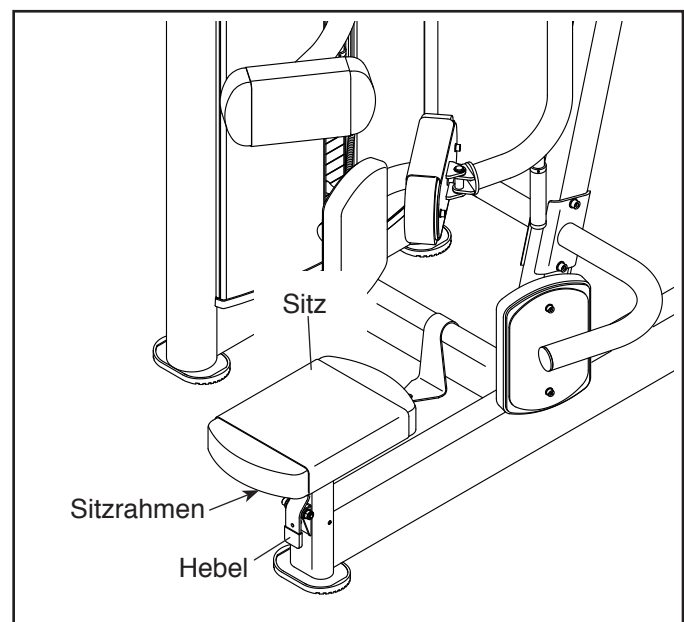
Um 5-Pfund Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am ange deuteten Knopf, und lassen Sie das Ausgliederungsgewicht auf den Gewichtsstapel herunter.

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



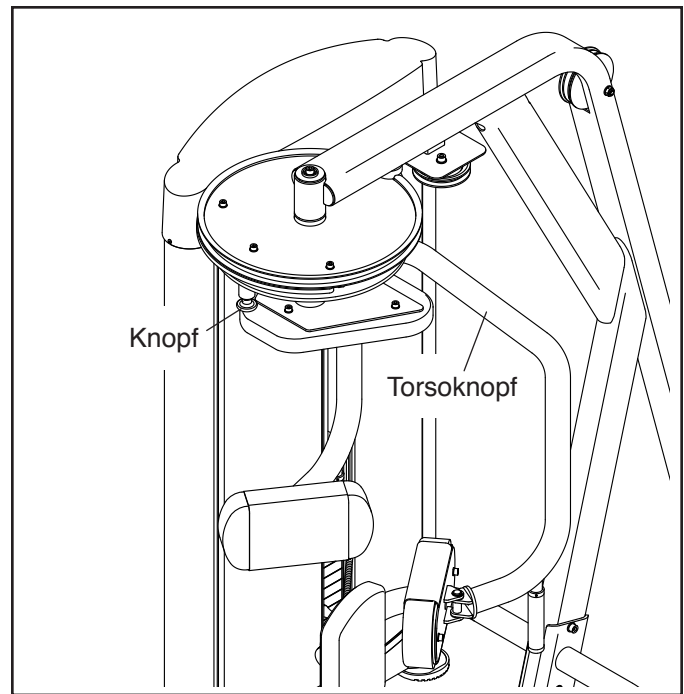
DEN SITZ VERSTELLEN

Um den Sitz zu verstellen, drücken Sie den ange deuteten Verstellhebel, bewegen Sie den Sitzrahmen nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Verstellhebel in einen Verstellloch im Sitzrahmen einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellhebel fest in einem Verstellloch eingerastet ist.**



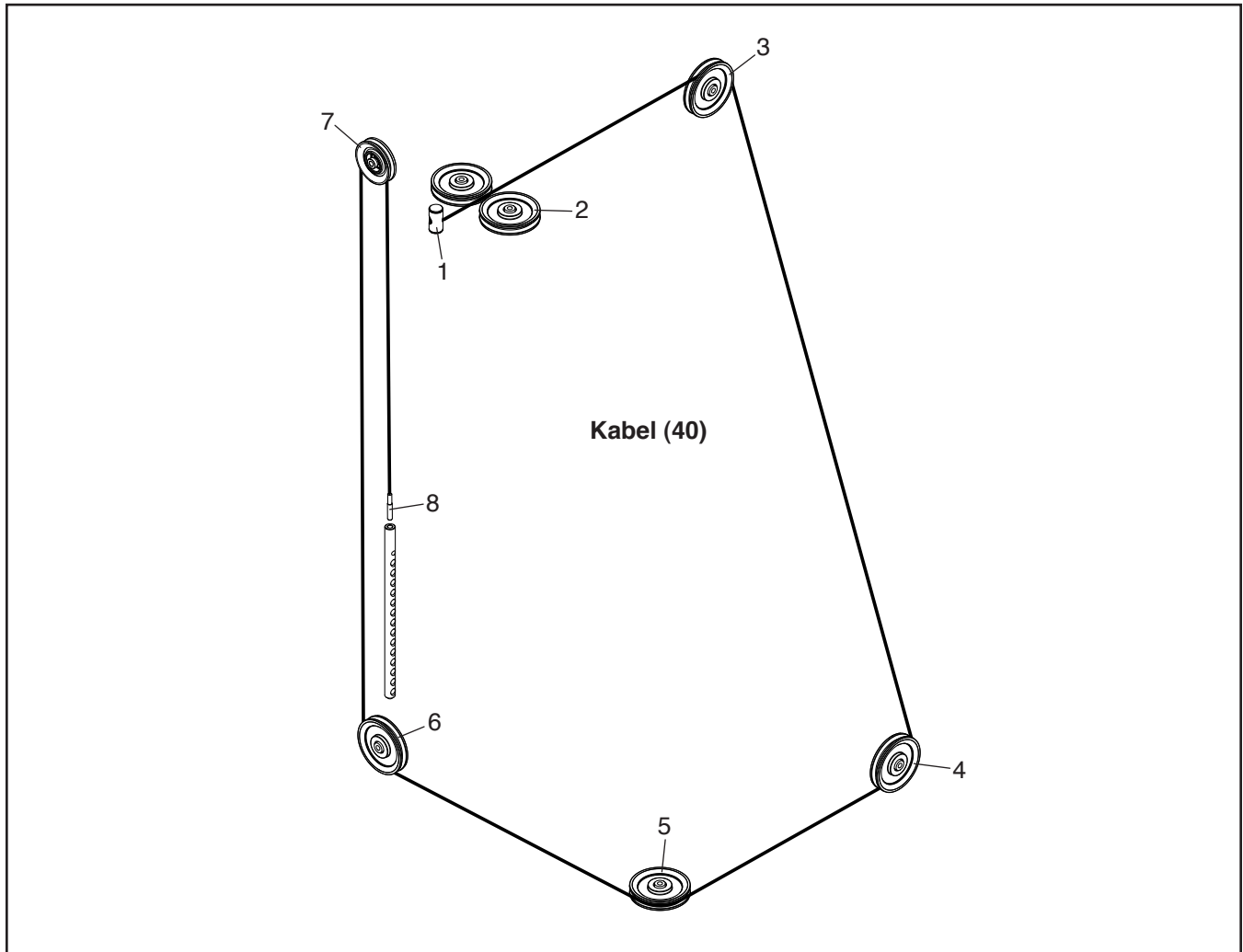
DEN TORSORAHMEN EINSTELLEN

Um die Position des Torsorahmens einzustellen, ziehen Sie am angedeuteten Verstellknopf, bewegen Sie den Torsorahmen auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Verstellknopf in ein Verstellloch in der Wahlscheibenplatte einrasten. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf fest in einem Verstellloch eingerastet ist.**



KABELDIAGRAMM

Das unten angeführte Diagramm zeigt die richtige Leitung des Kabels. **Wenn ein Kabel nicht richtig geleitet wird, wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren, und es könnte beschädigt werden. Wenn die Kraftstation eine oder mehrere Kabelklappen hat, sorgen Sie dafür, dass keine Kabelklappe ein Kabel berührt oder blockiert.**



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

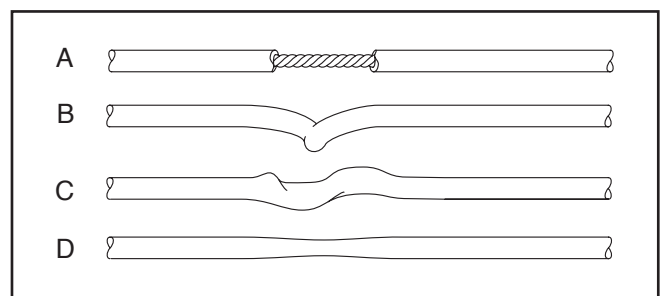
Hardware

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



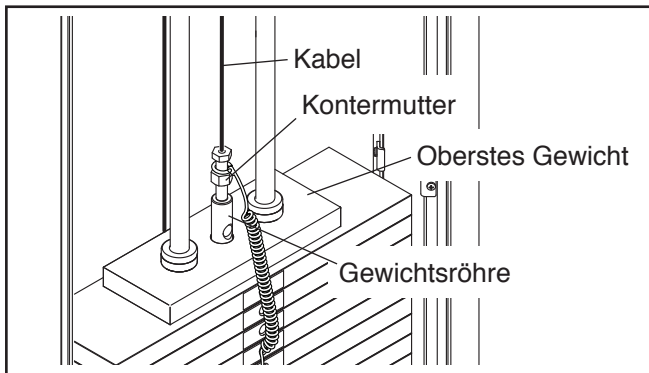
Kabeleinstellung

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.**

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

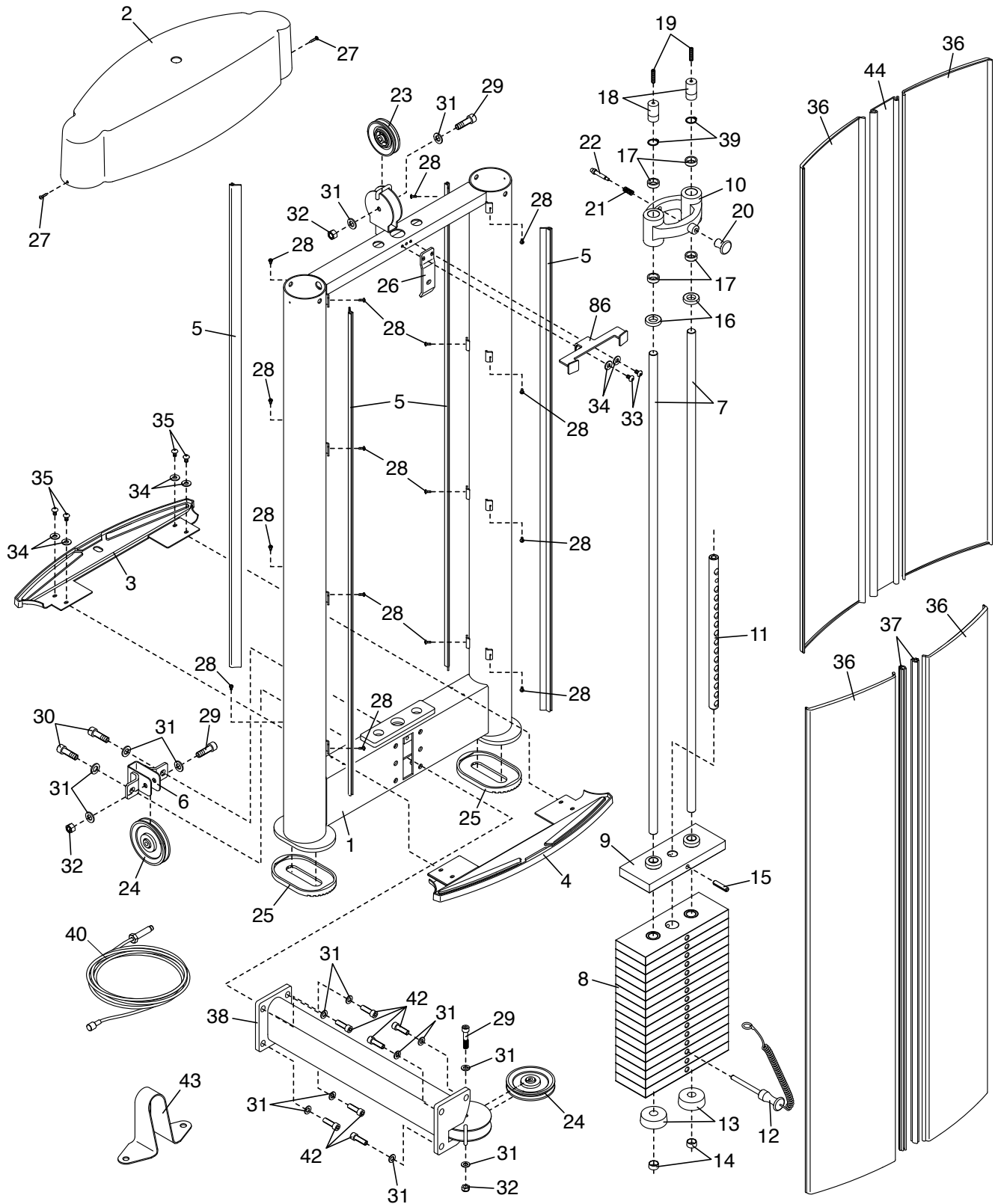
ANMERKUNGEN

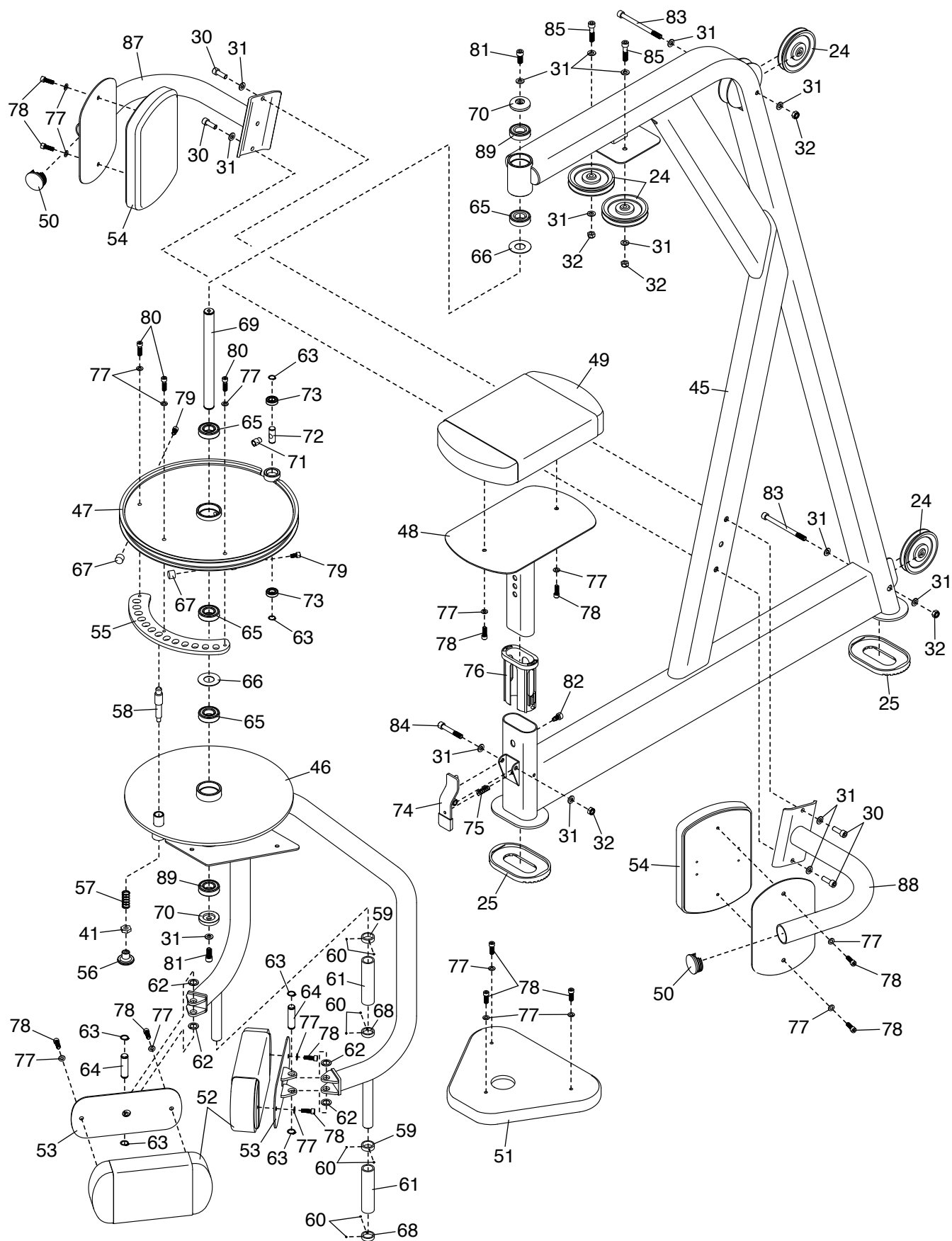
TEILELISTE

Modell-Nr. F818.0 R0612A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	46	1	Torsorahmen
2	1	Turmkappe	47	1	Nocke
3	1	Hintere Abdeckplattenbasis	48	1	Sitzrahmen
4	1	Vordere Abdeckplattenbasis	49	1	Sitz
5	4	Äußere Trimmung	50	2	Workout-Rahmenkappe
6	1	Rollenklammer	51	1	Kopfpolster
7	2	Gewichtsgleitstange	52	2	Torsopolster
8	16	10-Pfund Gewicht	53	2	Torsopolsterklammer
9	1	Oberes Gewicht	54	2	Beinpolster
10	1	Ausgliederungsgewicht	55	1	Wahlscheibenplatte
11	1	Gewichtsröhre	56	1	Wahlscheibenknopf
12	1	Gewichtsstift	57	1	Wahlscheibenfeder
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	58	1	Wahlscheibenfeder
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	59	2	Griffzwinge
15	1	Kabelklemme	60	8	Gewindestift
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	61	2	Griff
17	4	Kupferbuchse	62	4	Nylon-Unterlegscheibe
18	2	Gewichtsführungsbuchse	63	6	Torso Sicherungsring
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	64	2	Torsostift
20	1	Ausgliederung-Gewichtsknopf	65	4	Kugellager
21	1	Federstift	66	2	Große Plastik-Unterlegscheibe
22	1	Ausgliederung-Gewichtsstift	67	2	Nockenstoßdämpfer
23	1	Kleine Rolle	68	2	Griffkappe
24	6	Große Rolle	69	1	Torsoachse
25	4	Füße	70	2	Lagerabdeckung
26	1	Hebelklammer	71	1	Kabel-Ringträger
27	2	M4 x 13mm Schraube	72	1	Kabelachse
28	16	M4 x 10mm Schraube	73	2	Kabelachsenlager
29	3	M10 x 50mm Bolzen	74	1	Riegel
30	6	M10 x 30mm Schraube	75	1	Verriegelungsfeder
31	31	M10 Unterlegscheibe	76	1	Sitzrahmenbuchse
32	8	M10 Kontermutter	77	16	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	78	13	M8 x 25mm Schraube
34	6	M6 Unterlegscheibe	79	2	M8 x 15mm Schraube
35	4	M6 x 15mm Schraube	80	3	M8 x 30mm Schraube
36	4	Abdeckplatte	81	2	M10 x 25mm Schraube
37	2	Innere Trimmung	82	1	M10 x 8mm Schraube
38	1	Verbindungsrahmen	83	2	M10 x 135mm Schraube
39	2	25mm Sicherungsring	84	1	M10 x 65mm Schraube
40	1	Kabel	85	2	M10 x 45mm Schraube
41	1	M20 Mutter	86	1	Abdeckplattenklammer
42	7	M10 x 35mm Schraube	87	1	Linker Arm
43	1	Verankerungsriemen	88	1	Rechter Arm
44	1	Abdecktafel	89	2	Lager
45	1	Basis	*	–	Bedienungsanleitung

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





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