

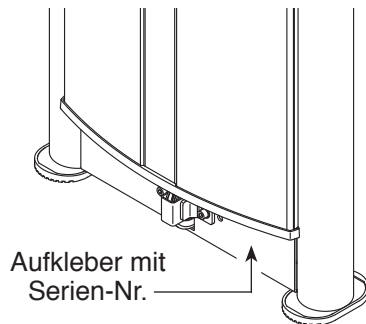
FREEMOTION®

Glute

Modell-Nr. F820.0

Serien-Nr. _____

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



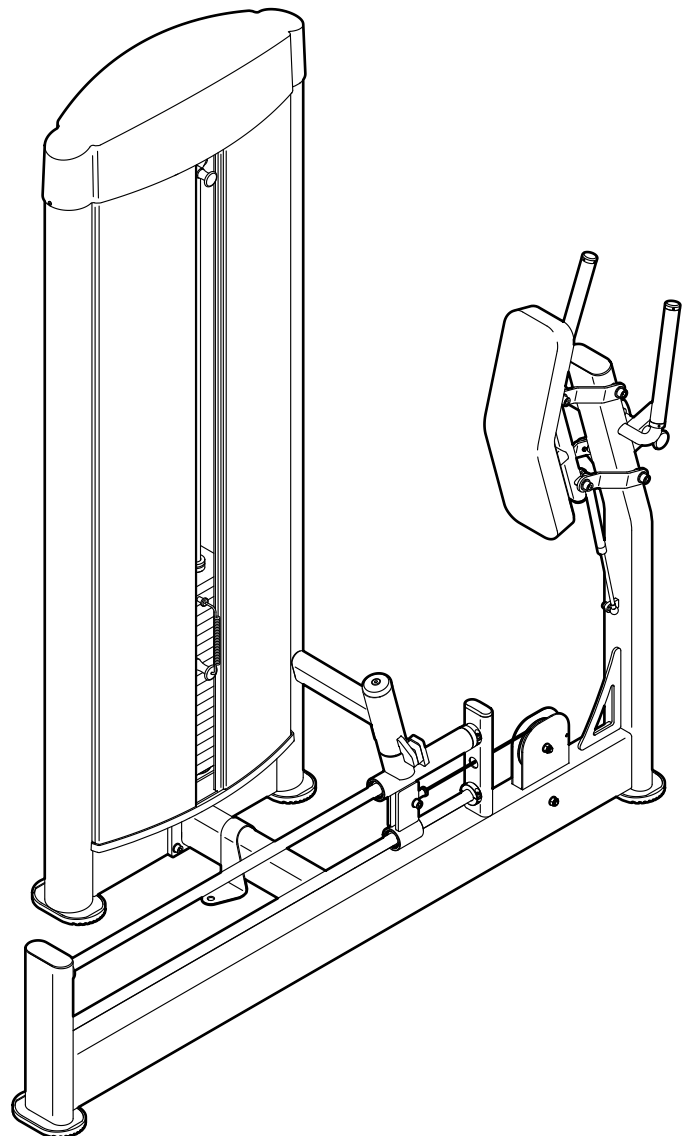
FRAGEN?

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

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN.....3

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN4

BEVOR SIE ANFANGEN.....5

Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE6

MONTAGE7

EINSTELLUNG16

WARTUNG UND FEHLERSUCHE17

KABELDiagramm19

TEILELISTE.....21

DETAILZEICHNUNG.....22

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Person über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
2. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben.
3. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass sich genügend Freiraum für die beabsichtigte Übung um die Kraftstation herum befindet.
4. Benutzen Sie die Kraftstation nur auf ebener Fläche. Legen Sie eine Unterlage unter die Kraftstation, um den Fußboden zu schützen.
5. Verankern Sie die Kraftstation am Boden mithilfe des Verankerungsriemens, soweit erforderlich oder möglich, 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 beeinträchtigte Funktionstüchtigkeit der Kraftstation sofort dem Einrichtungspersonal zu melden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten von der Kraftstation immer ferngehalten werden.
9. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 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. Vor jeder Benutzung der Kraftstation soll man jedes Kabel, jede Kabelverbindung und die Rolle überprüfen. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
15. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Falls ein Kabel stecken bleibt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf, und sorgen Sie dafür, dass das Kabel auf den Rollen aufliegt und nichts störend auf das Kabel oder auf die Rollen einwirkt.
16. 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 Gewichtsstoss in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabeln, Riemen, und deren Verbindungen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls irgendein Teil abgenutzt oder beschädigt erscheint.
- Benutzen Sie keine Kurzhanteln oder andere Hilfsmittel um den Gewichtswiderstand zunehmend zu verstärken, ausser dem vom Hersteller mitgelieferten Gewichten.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenden Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG



Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtplatte 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.

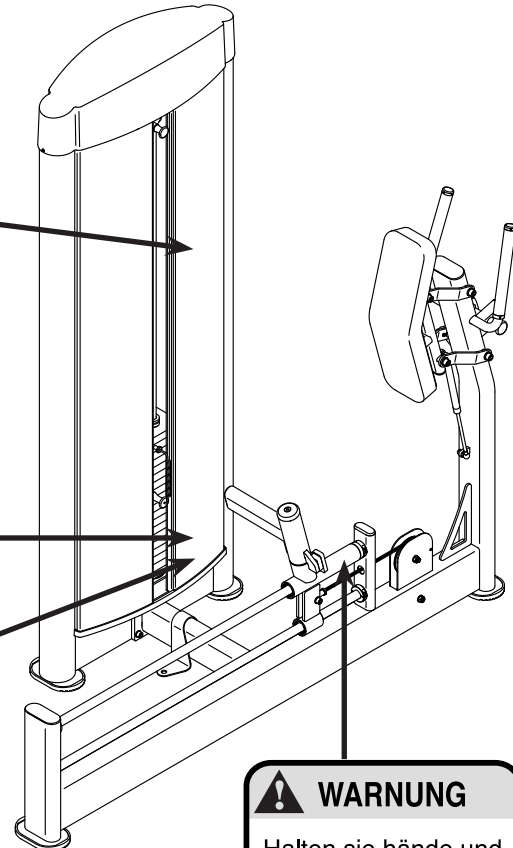
INSPIZIEREN SIE WÖCHTENTLICH ALLE KABEL, RIEMEN, BEWEGLICHEN TEILE UND VERSCHLÜSSE. KONSULTIEREN SIE DIE WARTUNGSBESCHREIBUNG.

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

⚠️ VORSICHT



Der Gewichtsröhrenstift muss vollständig in die Gewichtplatte eingefügt sein.



⚠️ WARNUNG

Halten sie hände und finger von dieser gegend fern.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® GLUTE 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.

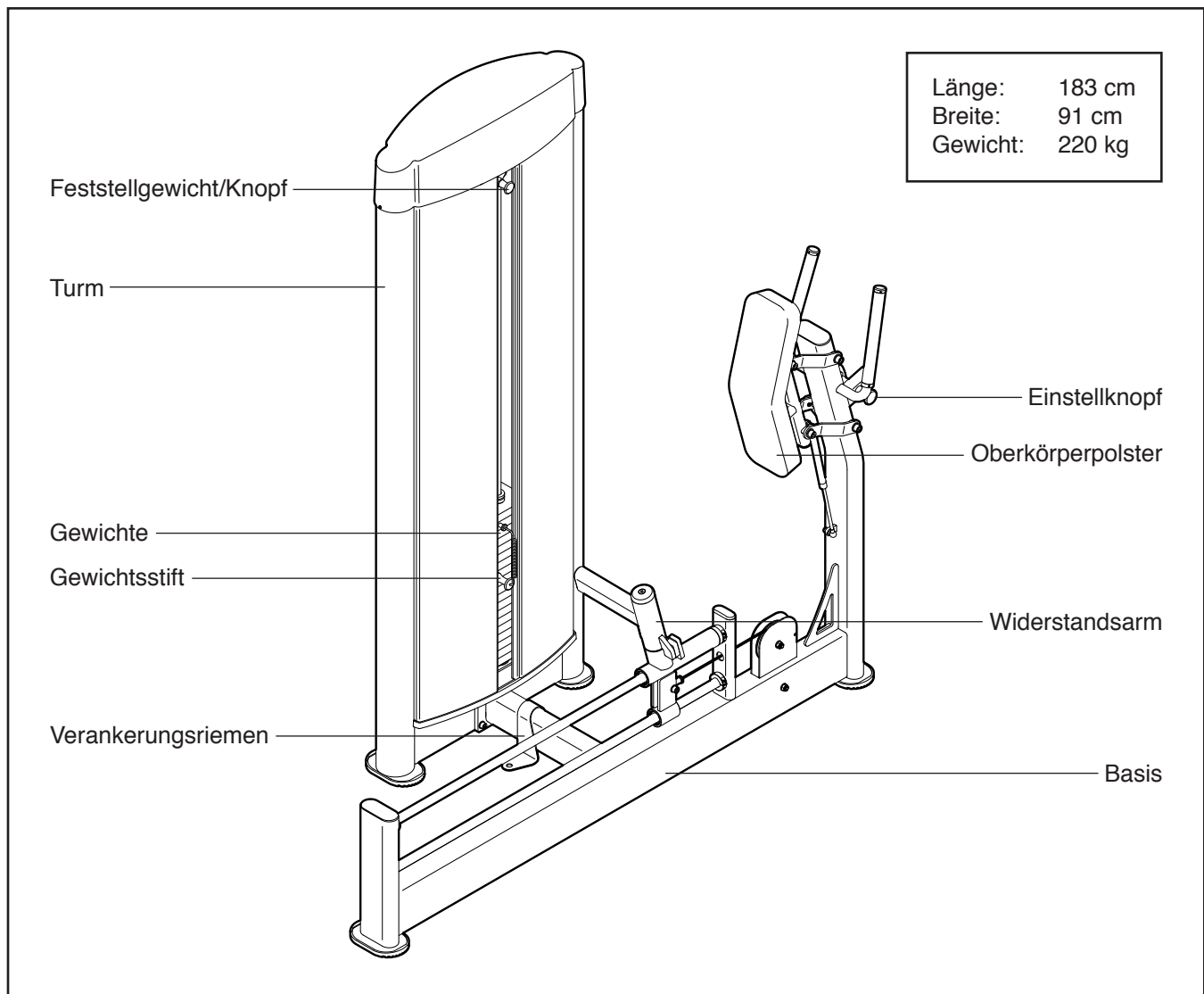
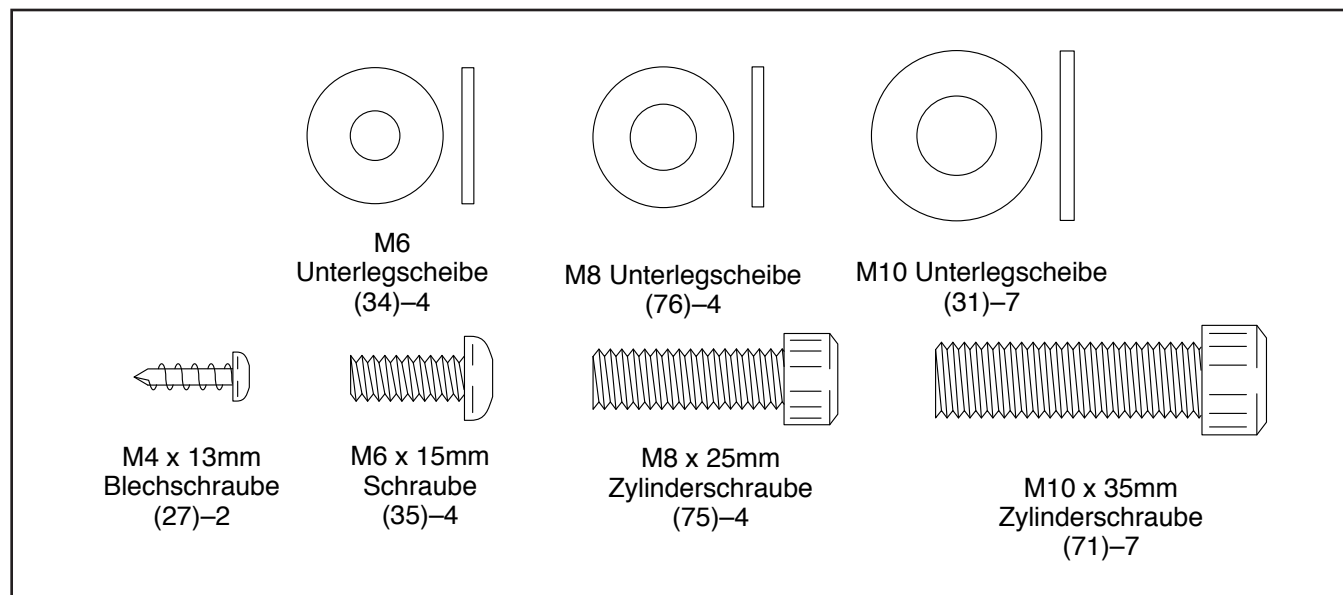


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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

- 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 Sechskantschlüssel 

Sprengringzange 

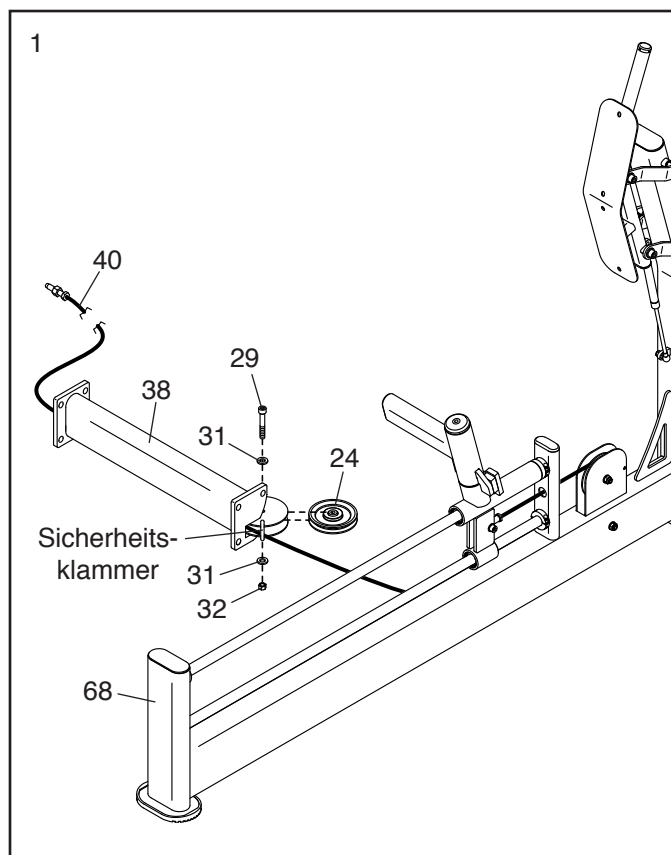
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. Richten Sie den Verbindungsrahmen (38) und den Hauptrahmen (68) so aus, wie angedeutet. **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie Schritt 2 vollendet haben.**

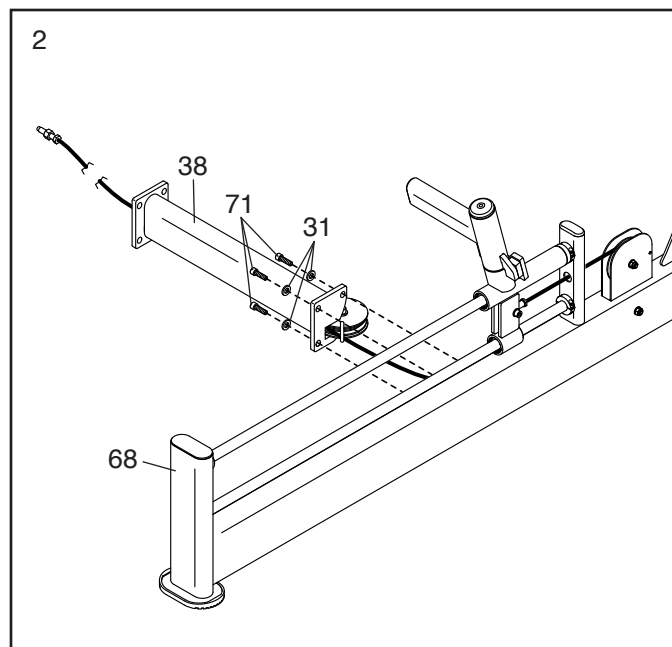
Entfernen Sie die selbstsichernde M10 Mutter (32), den M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die große Rolle (24) vom Verbindungsrahmen (38).

Führen Sie das Kabel (40) durch den Verbindungsrahmen (38), wie abgebildet.

Befestigen Sie die kleine Rolle (24) innerhalb des Verbindungsrahmens mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel (40) zwischen der großen Rolle und der Sicherheitsklammer am Verbindungsrahmen befindet.**



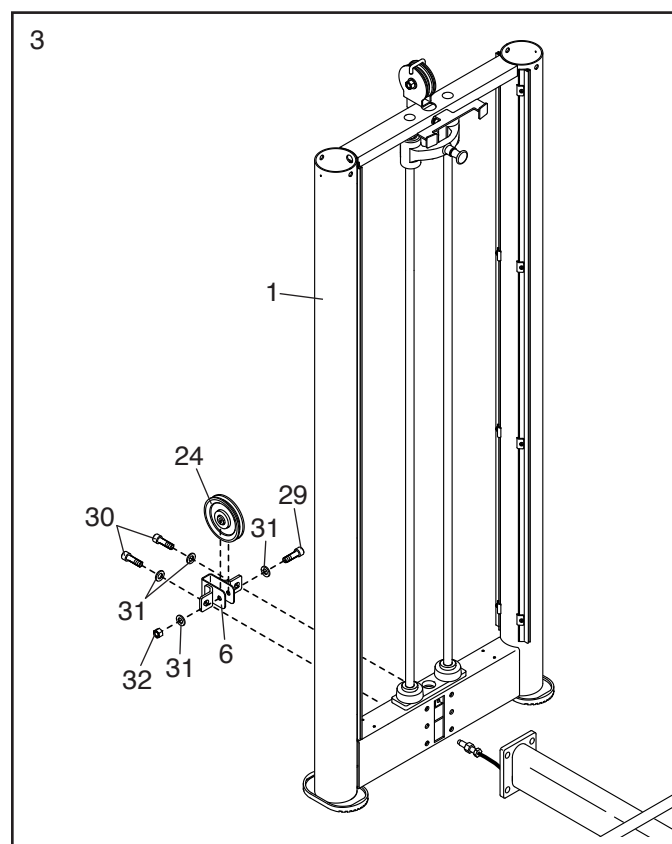
2. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (38) mit drei M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und drei M10 Unterlegscheiben (31) am Hauptrahmen (68).



3. Richten Sie den Turmrahmen (1) wie abgebildet aus. **Lassen Sie eine zweite Person den Turmrahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden bis Sie Schritt 4 vollendet haben.**

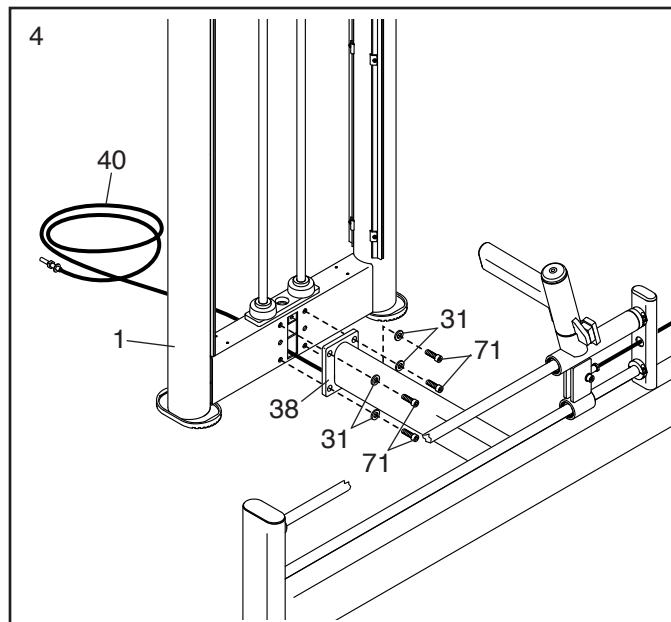
Entfernen Sie die zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30), die zwei M10 Unterlegscheiben (31) und die Rollenklammer (6) vom hinteren Teil des Turmrahmens (1).

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



4. Führen Sie das Kabel (40) wie abgebildet durch den Turmrahmen (1).

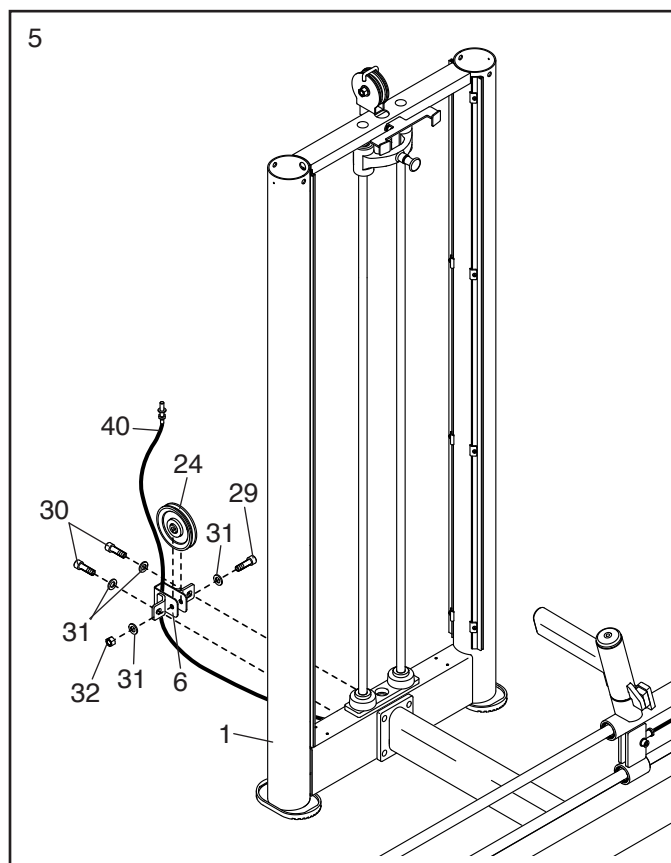
Befestigen Sie den Turmrahmen (1) mit vier M10 x 35mm Zylinderschrauben (71) und vier M10 Unterlegscheiben (31) am Verbindungsrahmen (38).



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 Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie in Schritt 3 entfernt haben.

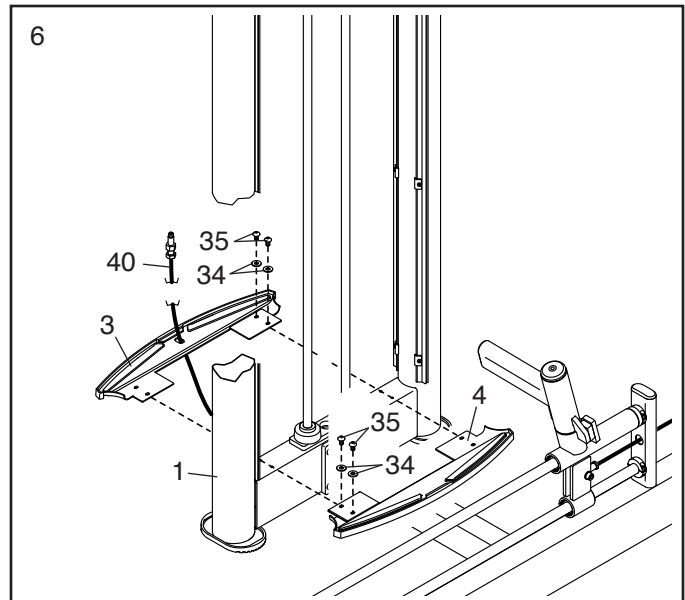
Dann befestigen Sie die Rollenklammer (6) mit den zwei M10 x 30mm Zylinderschrauben (30) und den zwei M10 Unterlegscheiben (31), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, am Turmrahmen (1).



6. 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 Kabels (40) nach oben durch die hintere Abdeckungsbasis (3) durch.

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



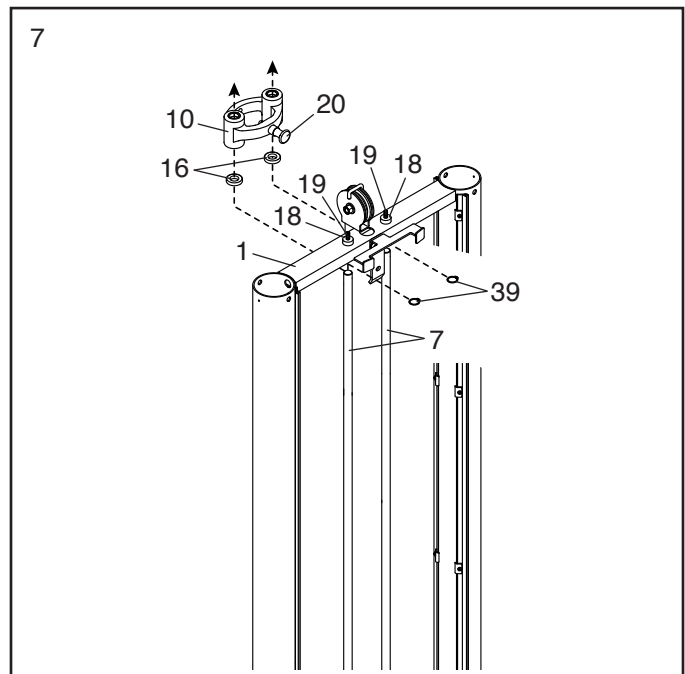
7. Ziehen Sie am Gewichtssicherungsknopf (20) und schieben Sie das Feststellgewicht (10) nach unten auf die Gewichtsgleitstangen (7).

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 oberen Endes des Turmrahmens (1) von den zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18).

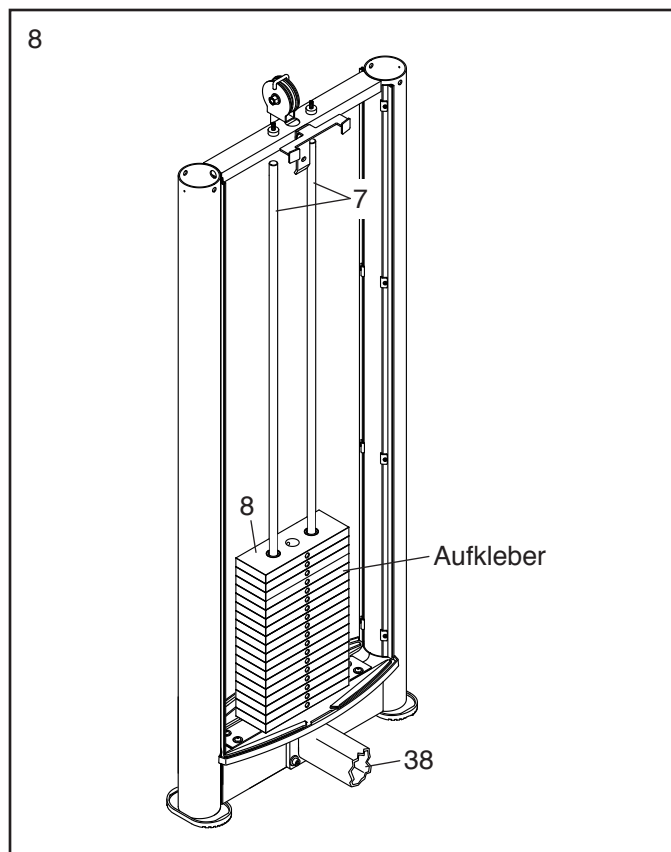
Eine zweite Person soll die Gewichtsgleitstangen (7) halten. Nehmen Sie die Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) aus dem Turmrahmen (1) heraus.

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



8. Finden Sie unter den Aufklebern der achtzehn 10-Pfund-Gewichte (8) den mit der **größten** Nummer. 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 sich alle achtzehn Gewichte (8) auf den Gewichtsgleitstangen (7) befinden.



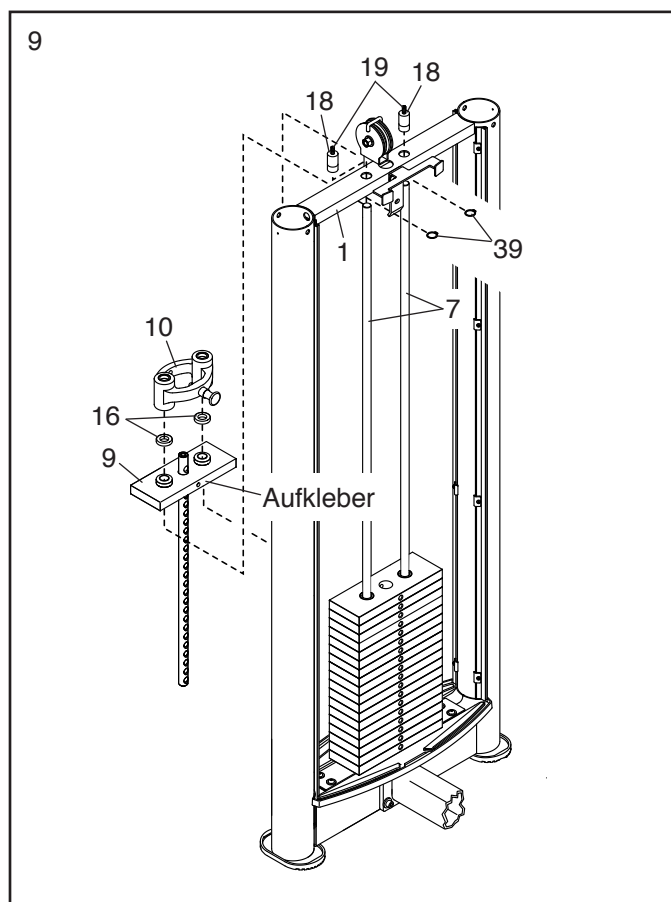
9. Richten Sie das oberste Gewicht (9) und das Feststellgewicht (10) wie abgebildet aus.

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

Drücken Sie dann die zwei Gewichtsgleitstangenbuchsen (18) in den Turmrahmen (1) hinein.

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.



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

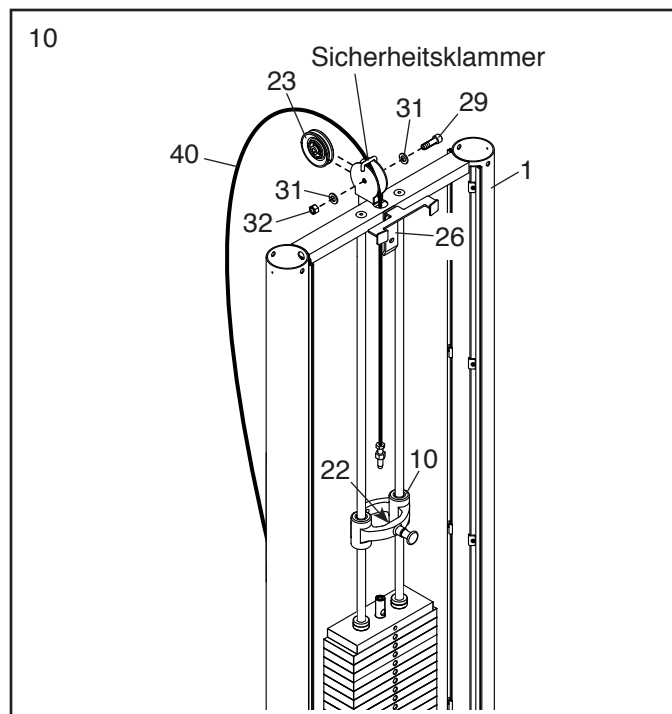
Führen Sie das Kabel (40) durch die Rollenklammer und nach unten durch das Loch in der Mitte des Turmrahmens (1).

Befestigen Sie die kleine Rolle (23) innerhalb der Rollenklammer mit dem M10 x 50mm Zylinderbolzen (29), den zwei M10 Unterlegscheiben (31) und der selbstsichernden M10 Mutter (32), die Sie gerade entfernt haben.

Sorgen Sie dafür, dass das Kabel (40) auf der kleinen Rolle aufliegt und unterhalb der kleinen Sicherheitsklammer verläuft.

Schieben Sie nun das Feststellgewicht (10) nach oben, bis der kleine Einstellstift (22) im Loch an der Verriegelungsklammer (26) einschnappt.

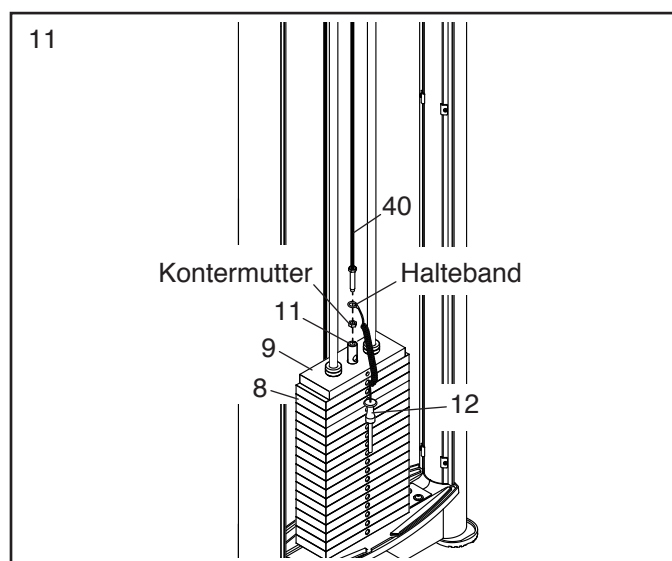
Achten Sie darauf, dass der Einstellstift im Loch einklinkt.



11. Entfernen Sie die Kontermutter vom Ende des Kabels (40). Schieben Sie nun das Halteband des Gewichtsstifts (12) auf das Ende des Kabels. Ziehen Sie dann die Kontermutter am Ende des Kabels von Hand fest.

Drehen Sie das Ende des Kabels (40) in die Gewichtsröhre (11) hinein, bis das oberste Gewicht (9) von den restlichen Gewichten (8) abgehoben wird. Dann lockern Sie das Ende des Kabels bis das oberste Gewicht nur auf den Gewichten ruht.

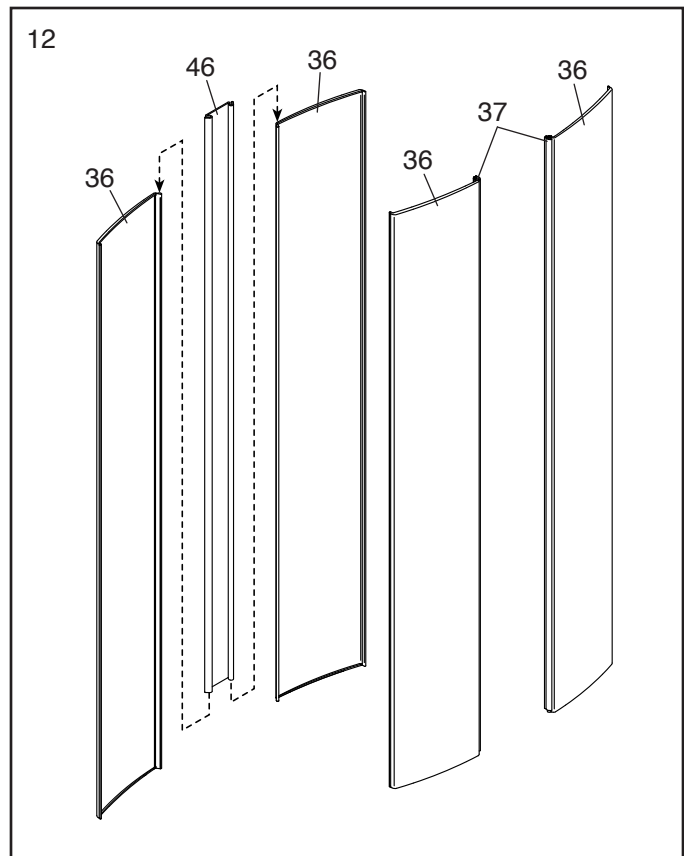
Ziehen Sie nun die Kontermutter an der Gewichtsröhre (11) fest.



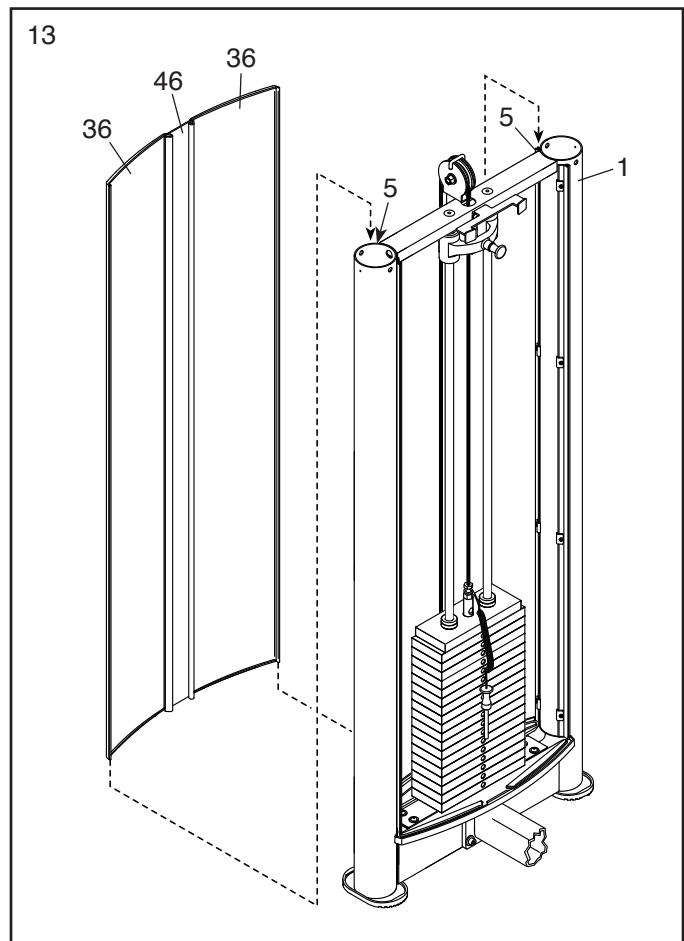
12. Anmerkung: Die Teile, die in diesem Schritt abgebildet sind, wurden möglicherweise schon in der Fabrik zusammengeschraubt.

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

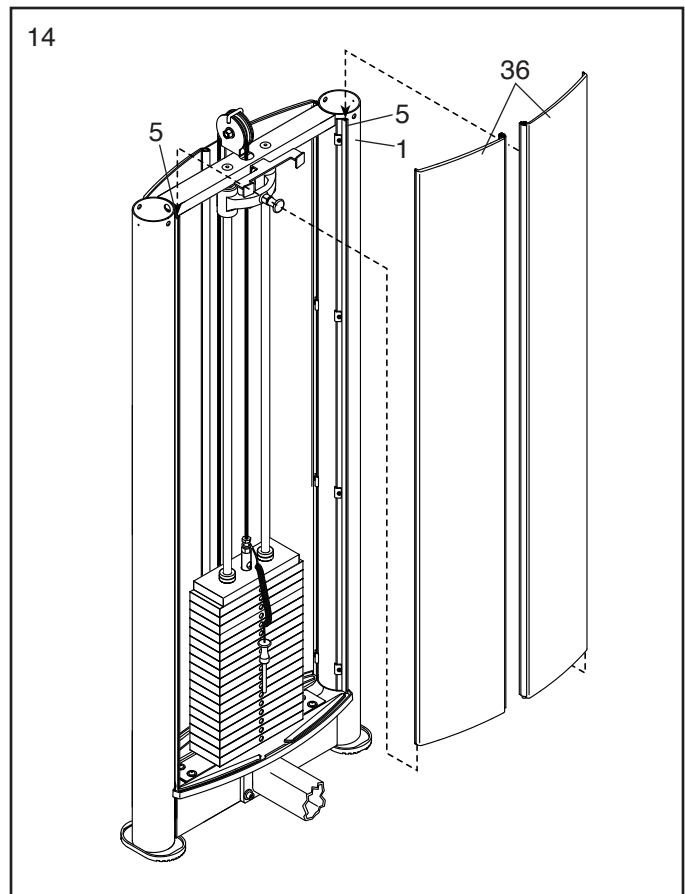
Schieben Sie die Abdeckungsplatte (46) nach unten auf die zwei Abdeckungen (36), die **keine** Streifen von inneren Trimm (37) haben.



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

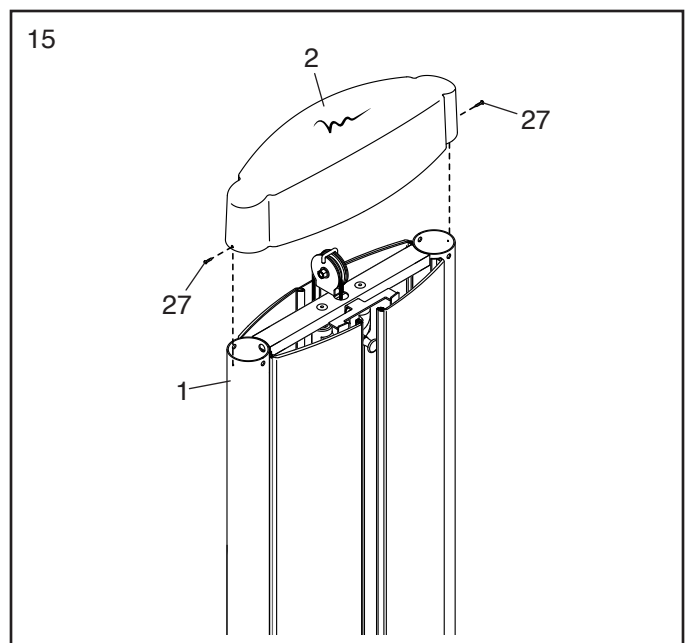


14. Schieben Sie die zwei übriggebliebenen Abdeckungen (36) nach unten in die zwei äußeren Trimmstreifen (5) auf der Vorderseite des Turmrahmens (1).

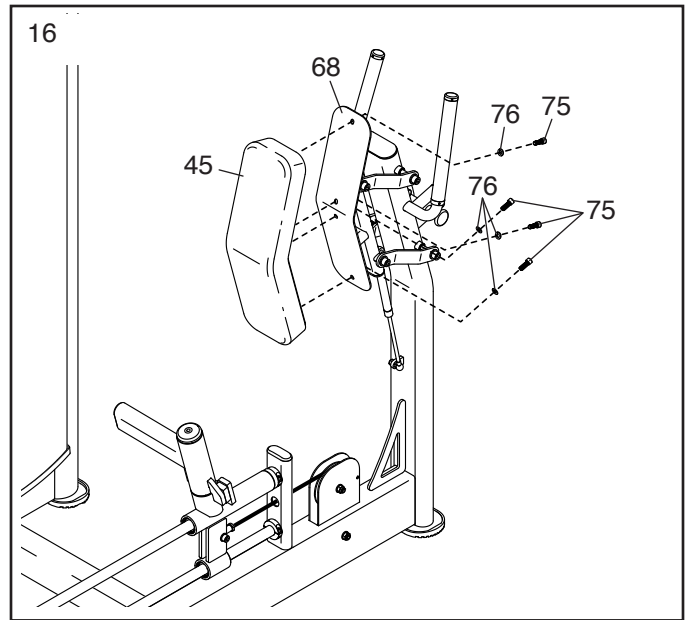


15. Richten Sie die Turmkappe (2) wie angezeigt aus.

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



16. Befestigen Sie das Oberkörperpolster (45) mit vier M8 x 25mm Zylinderschrauben (75) und vier M8 Unterlegscheiben (76) am Haupttrahmen (68).



17. **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

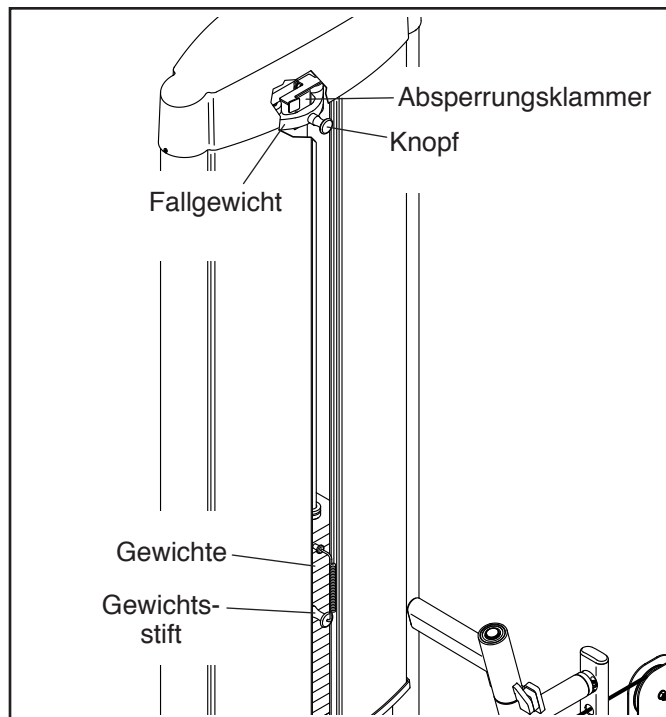
Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Um die Menge des Widerstands zu ändern, fügen Sie den Gewichtsstift in das gewünschte Gewicht ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.** Anmerkung: Um nur das obere Gewicht zu benutzen, fügen Sie den Gewichtsstift in den Gewichts-Selektor (nicht angezeigt) ober dem obersten Gewicht ein.

Um 5 Pfund (2,25 kg) Widerstand hinzuzufügen, ziehen Sie am angezeigten Knopf, und lassen Sie das Ausgliederungsgewicht auf den Gewichtsstoss herunter.

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

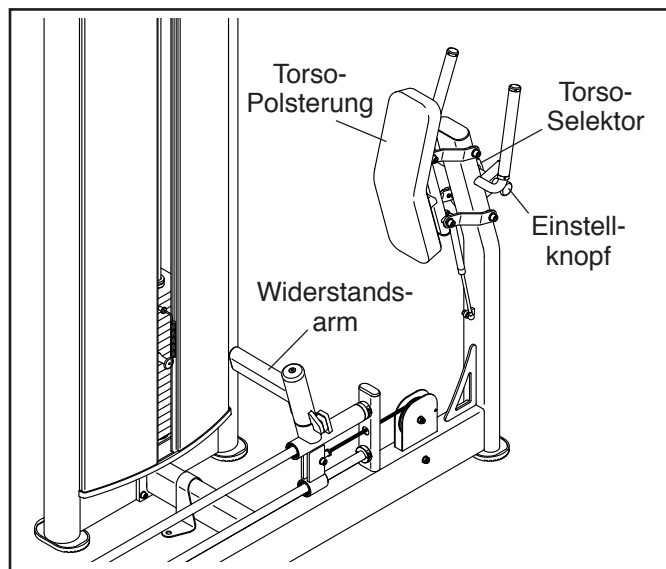


DEN WIDERSTANDSARM EINSTELLEN

Um den Widerstandsarm einzustellen, drehen Sie einfach den Widerstandsarm auf die gewünschte Position.

DIE TORSO-POLSTERUNG EINSTELLEN

Um die Höhe der Torso-Polsterung einzustellen, ziehen Sie am Widerstandsknopf, bewegen Sie die Torso-Polsterung auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Widerstandsknopf in den Torso-Selektor einrasten. **Bewegen Sie das Einstellknopf-Gewicht leicht nach oben oder nach unten, um sicherzustellen, dass der Knopf sicher im Torso-Selektor 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

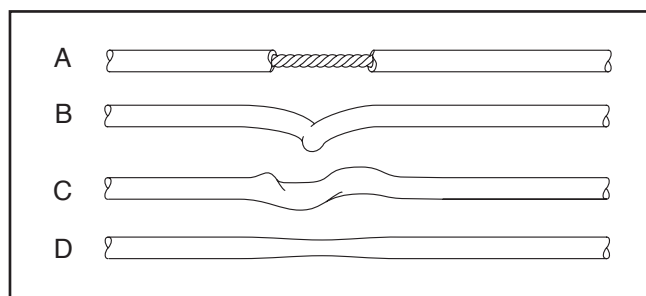
Hardware

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



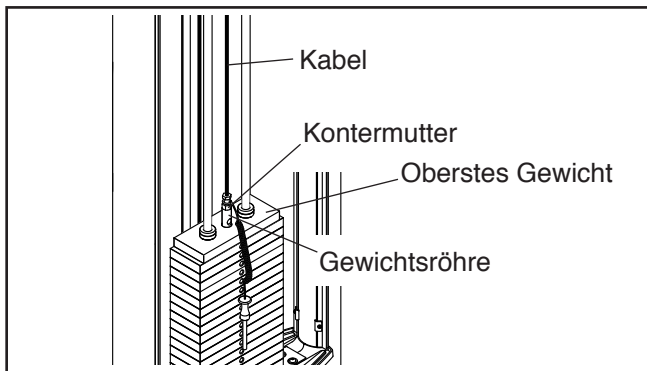
Kabeleinstellung

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.

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

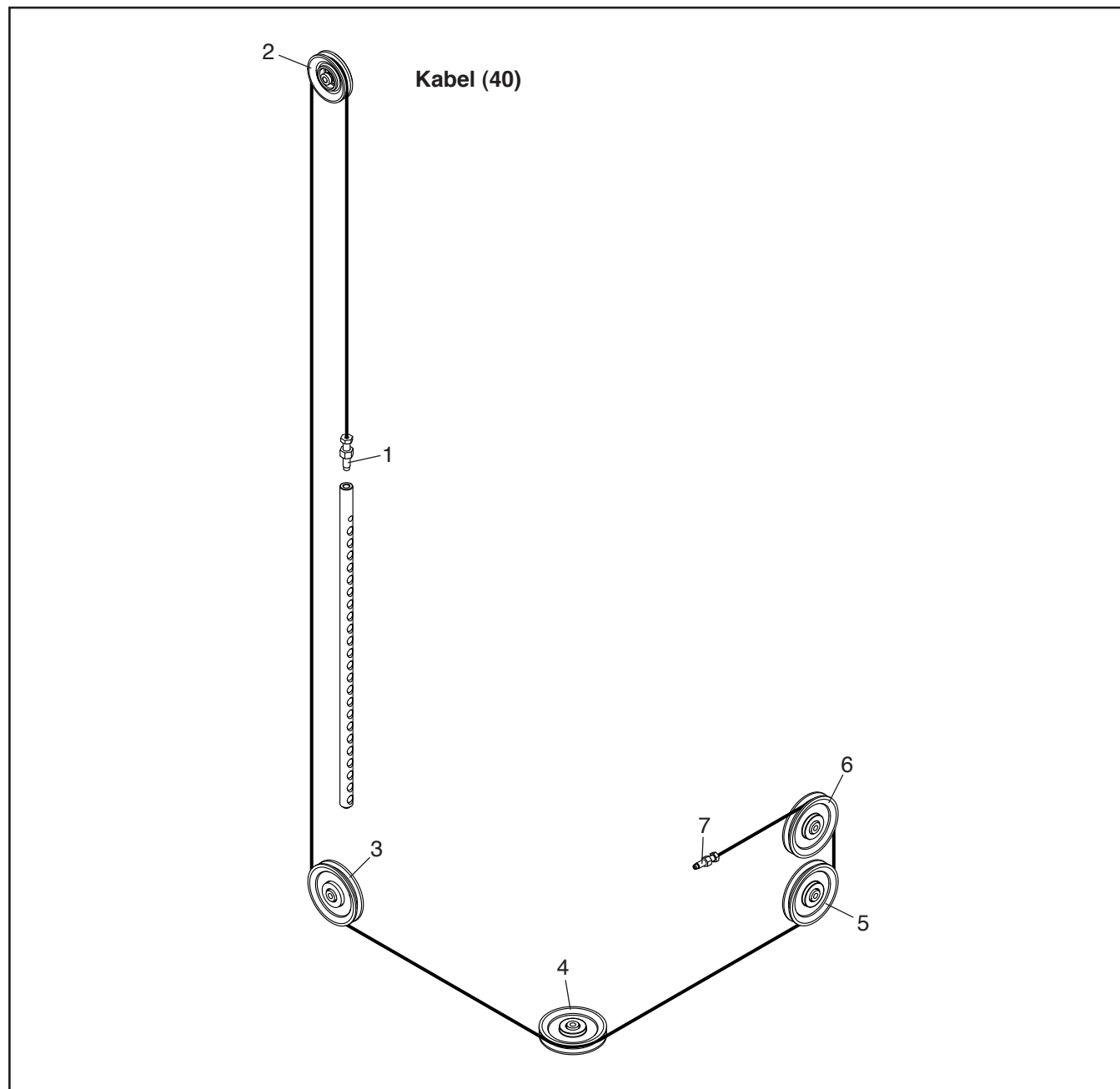
Untersuchen Sie die Griffe, und tauschen Sie diese falls notwendig aus.

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 zeigt die korrekte Führung jedes Kabels. 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.



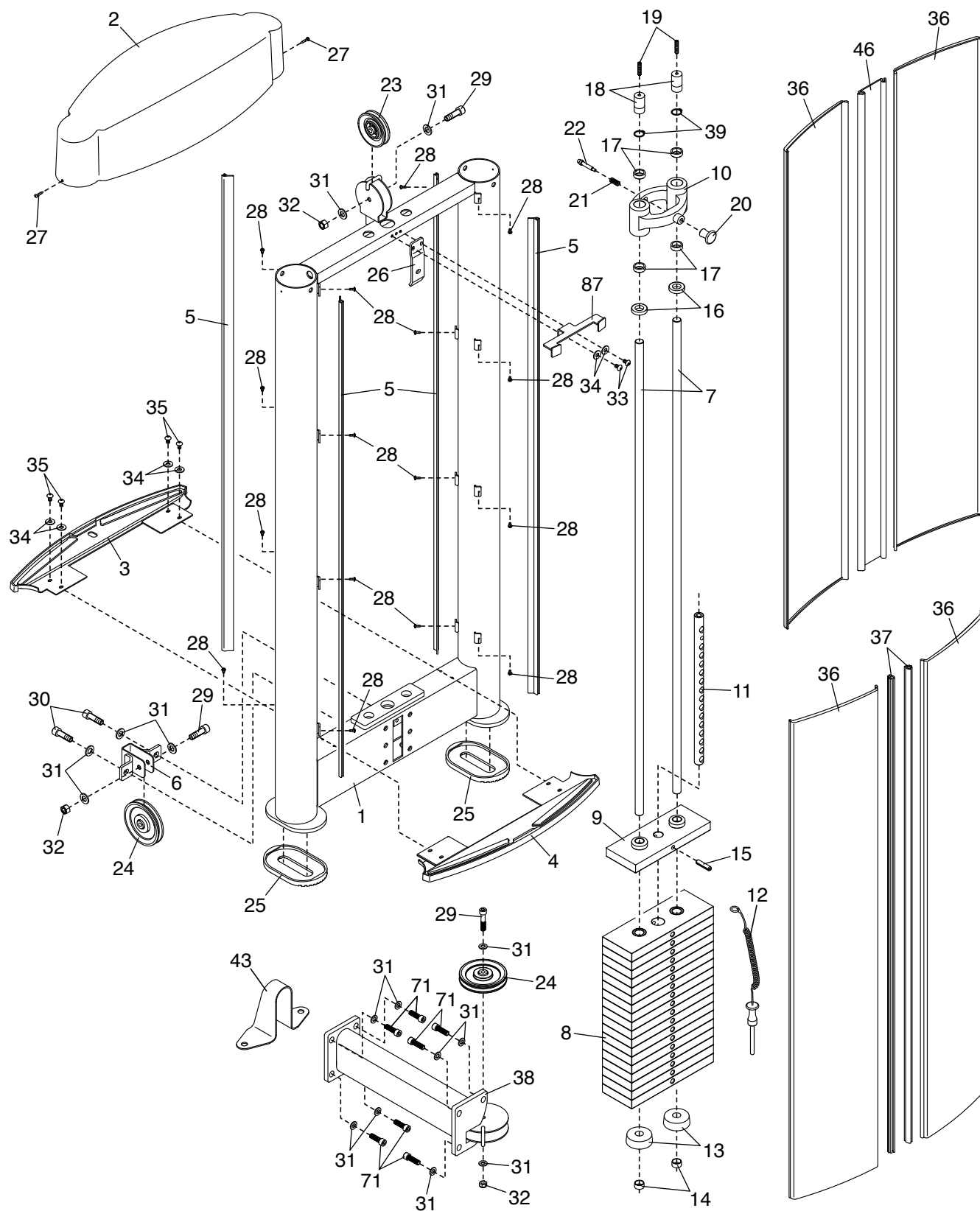
ANMERKUNGEN

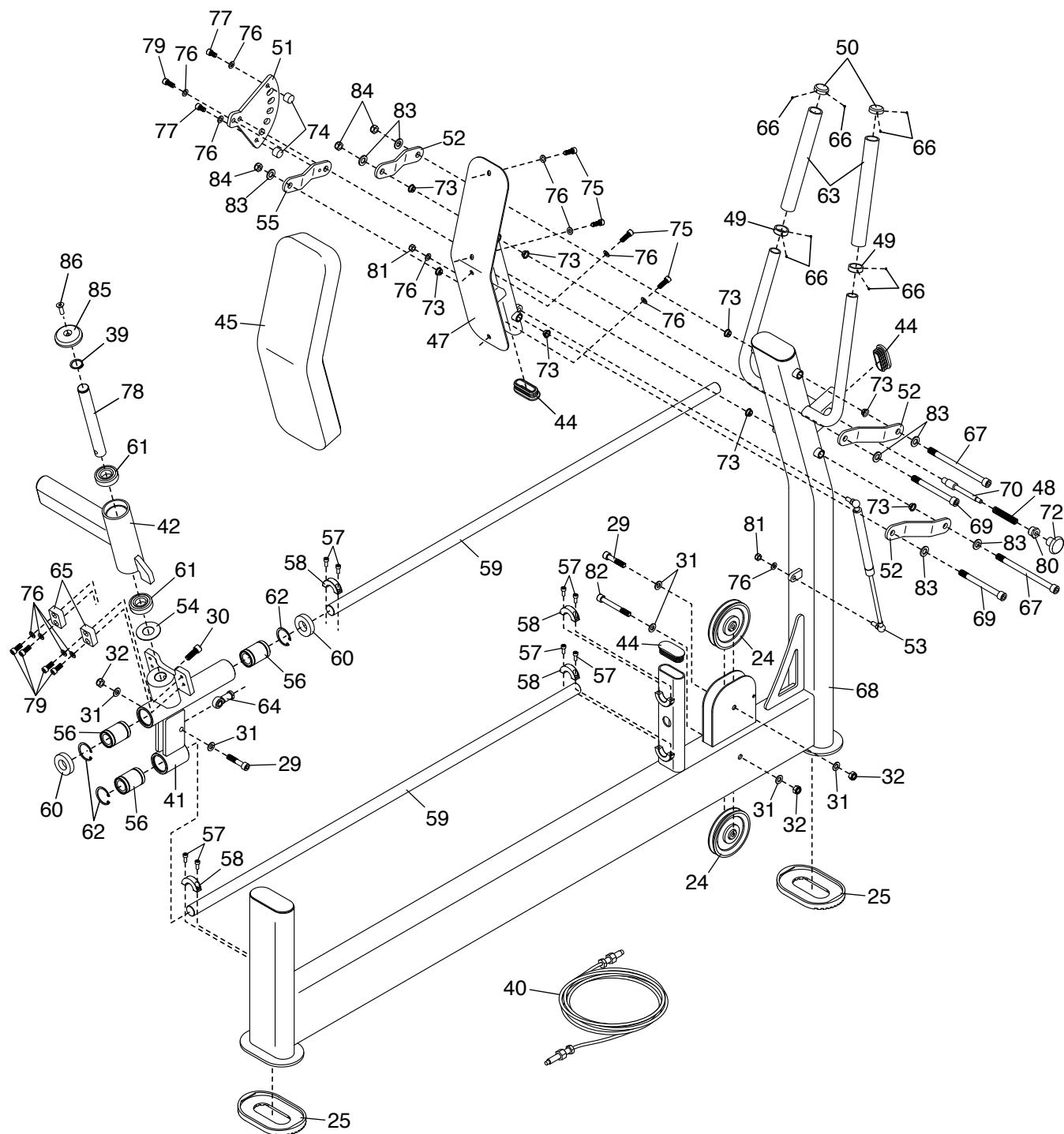
TEILELISTE

Modell-Nr. F820.0 R0312A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turmrahmen	45	1	Oberkörperpolster
2	1	Turmkappe	46	1	Abdeckungsplatte
3	1	Hintere Abdeckungsbasis	47	1	Oberkörperrahmen
4	1	Vordere Abdeckungsbasis	48	1	Große Feder
5	4	Äußerer Trimm	49	2	Griffmanschette
6	1	Rollenklammer	50	2	Griffkappe
7	2	Gewichtsgleitstange	51	1	Oberkörperwahlscheibe
8	18	10-Pfund-Gewicht	52	3	Oberkörperklammer
9	1	Oberstes Gewicht	53	1	Widerstandszylinder
10	1	Feststellgewicht	54	1	Plastikunterlegscheibe
11	1	Gewichtsröhre	55	1	Oberkörperklammer m. Gewinde
12	1	Gewichtsstift	56	3	Halterungsbuchse
13	2	Unterer Gewichtsstoßdämpfer	57	8	M6 x 15mm Zylinderschraube
14	2	Gewichtsgleitstangenkappe	58	4	Achselklemme
15	1	Zylinderrolle	59	2	Schiene
16	2	Oberer Gewichtsstoßdämpfer	60	2	Halterungsstoßdämpfer
17	4	Feststellgewichtsbuchse	61	2	Lager
18	2	Gewichtsgleitstangenbuchse	62	3	Halterungssprengring
19	2	M8 x 35mm Gewindestift	63	2	Handgriff
20	1	Gewichtssicherungsknopf	64	1	Kugelgelenk
21	1	Kleine Feder	65	2	Armstoßdämpfer
22	1	Einstellstift	66	8	M4 x 3mm Gewindestift
23	1	Kleine Rolle	67	2	M12 x 175mm Zylinderbolzen
24	4	Große Rolle	68	1	Hauptrahmen
25	4	Fuß	69	2	M12 x 125mm Zylinderbolzen
26	1	Verriegelungsklammer	70	1	Einstellstift
27	2	M4 x 13mm Blechschraube	71	7	M10 x 35mm Zylinderschraube
28	16	M4 x 10mm Schraube	72	1	Einstellknopf
29	5	M10 x 50mm Zylinderbolzen	73	8	Rahmenbuchse
30	3	M10 x 30mm Zylinderschraube	74	2	Klammernstoßdämpfer
31	21	M10 Unterlegscheibe	75	4	M8 x 25mm Zylinderschraube
32	6	selbstsichernde M10 Mutter	76	13	M8 Unterlegscheibe
33	2	M6 x 20mm Schraube	77	2	M8 x 15mm Schraube
34	6	M6 Unterlegscheibe	78	1	Achse
35	4	M6 x 15mm Schraube	79	5	M8 x 20mm Zylinderschraube
36	4	Abdeckung	80	1	M20 Zylindermutter
37	2	Innerer Trimm	81	2	M8 Kontermutter
38	1	Verbindungsrahmen	82	1	M10 x 85mm Zylinderbolzen
39	3	25mm Sicherungsring	83	7	M12 Unterlegscheibe
40	1	Kabel	84	3	M12 Kontermutter
41	1	Widerstandshalterung	85	1	Lagerabdeckung
42	1	Widerstandsarm	86	1	M6 x 15mm Senkkopfschraube
43	1	Verankerungsriemen	87	1	Abdeckplattenklammer
44	3	Rahmenkappe	*	—	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