

FREEMOTION[®] E P I C[™] SEATED ROW

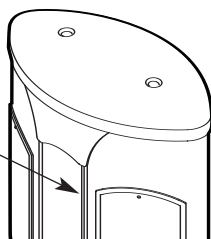
BEDIENUNGS- ANLEITUNG

Modell-Nr. GZFI8176.1

Serien-Nr. _____

Tragen Sie für spätere Referenz
hier die Serien-Nummer ein.

Aufkleber mit
Serien-Nr. (auf
der Innenseite
der turm)

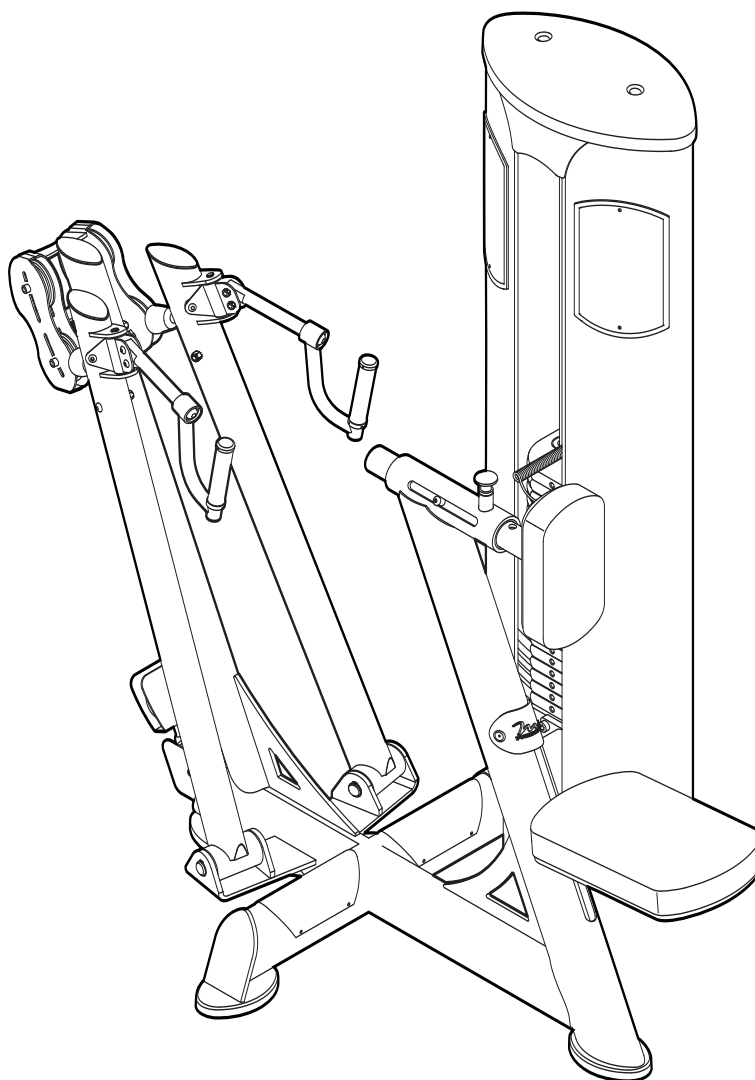


FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht
die vollkommene Kundenzu-
friedenheit an erster Stelle.
Falls Sie Fragen haben, bezie-
hen Sie sich auf den Abschnitt
SICH MIT DEM KUNDEN-
DIENST IN VERBINDUNG SET-
ZEN auf der Rückseite dieser
Bedienungsanleitung.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle
Hinweise und Anleitungen, bevor
Sie dieses Gerät in Betrieb neh-
men. Heben Sie diese Anleitung
für eventuellen späteren
Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
WARNUNGSaufkleber anbringen	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
EINSTELLUNG	6
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	7
KABELDIAGRAMME	11
TEILELISTE	13
DETAILZEICHNUNG	14
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für alle Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben bzw. hatten.
2. Die Kraftstation soll im Haus aufbewahrt werden. Halten Sie sie fern von Feuchtigkeit und Staub. Bewahren Sie die Kraftstation niemals in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
3. Die Kraftstation muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftstation mithilfe einer Abdeckung.
4. Der Besitzer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass um die Kraftstation herum ausreichend Platz für alle Trainingsübungen vorhanden ist. Bei Platzmangel sollte die Kraftstation nicht aufgestellt werden.
5. Wenn vorgeschrieben oder wannimmer möglich sollte man für maximale Stabilität die Kraftstation mit dem Verankerungsriemen am Boden befestigen.
6. Der Besitzer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Kraftstation über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert sind, alle Warnungs- und Vorsichtsaufkleber gelesen und verstanden haben und wissen, wie die Kraftstation richtig benutzt wird.
7. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Kraftstation fern.
8. Die Kraftstation ist für Benutzer mit einem Gewicht bis maximal 159 kg geeignet.
9. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße immer Turnschuhe.
10. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Wenn die Kraftstation benutzt wird, lehnen Sie sich nicht dagegen und legen Sie sich nicht Ihre Hände darauf.
11. Alle Benutzer der Kraftstation sollte angewiesen werden, Verletzungen an der Kraftstation oder Unregelmäßigkeiten im Betrieb sofort dem Personal der entsprechenden Einrichtung mitzuteilen.
12. Achten Sie darauf, dass der Gewichtsschlüssel immer komplett in einem der Gewichte steckt.
13. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch der Kraftstation alle Kabel, Kabelverbindungen und Rollen. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend.
14. Achten Sie darauf, dass sich das Kabel immer auf den Rollen befindet. Wenn sich das Kabel während des Trainings verdreht, halten Sie sofort an und achten Sie darauf, dass es sich auf den Rollen befindet und dass weder Kabel noch Rollen in irgendeiner Form behindert werden.
15. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf, zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.
16. Benutzen Sie die Kraftstation nur den Anweisungen in der Bedienungsanleitung entsprechend.

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Die Warnungsaufkleber wurden gemäß der unteren Abbildung an der Kraftstation angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, folgen Sie den Anweisungen unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite der Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatz anzufordern. Bringen Sie den Aufkleber an der vorgesehenen Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind womöglich nicht in wahrer Größe abgebildet.

WARNUNG

- Unterziehen Sie sich einer medizinischen Untersuchung bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Inspizieren Sie das Gerät, bevor Sie es in Betrieb nehmen. Verwenden Sie das Gerät nicht, sollte es auf irgendeine Weise beschädigt oder nicht betriebsfähig erscheinen.
- Körper und Kleidung von allen beweglichen Teilen fernhalten!
- Achten Sie darauf, dass der Gewichtsstift völlig eingeschoben ist.
- Stecken Sie den Gewichtsstift NIE so ein, dass die Gewichte in angehobenem Zustand verbleiben. Verwenden Sie das Gerät auf KEINEN Fall, sollten Sie es in einem solchen Zustand anfinden.
- INSPIZIEREN Sie alle Kabel, Riemen und deren Verbindungen. Verwenden Sie sie nicht, sollten irgendwelche Teile abgenutzt oder beschädigt sein.
- Verwenden Sie zur Erhöhung des Widerstands weder Hanteln noch anderweitige Hilfsmittel, die vom Hersteller nicht speziell für diesen Zweck bestimmt sind.
- Halten Sie Kinder vom Gerät fern. Die Benutzung des Gerätes von Jugendlichen muss von einem erfahrenen Erwachsenen übersehen werden.
- Dieses Produkt soll nur unter Aufsicht qualifizierter Personen verwendet werden.
- Aufkleber nicht entfernen. ERSETZEN SIE IHN BEI BESCHÄDIGUNG.

GZ7003G

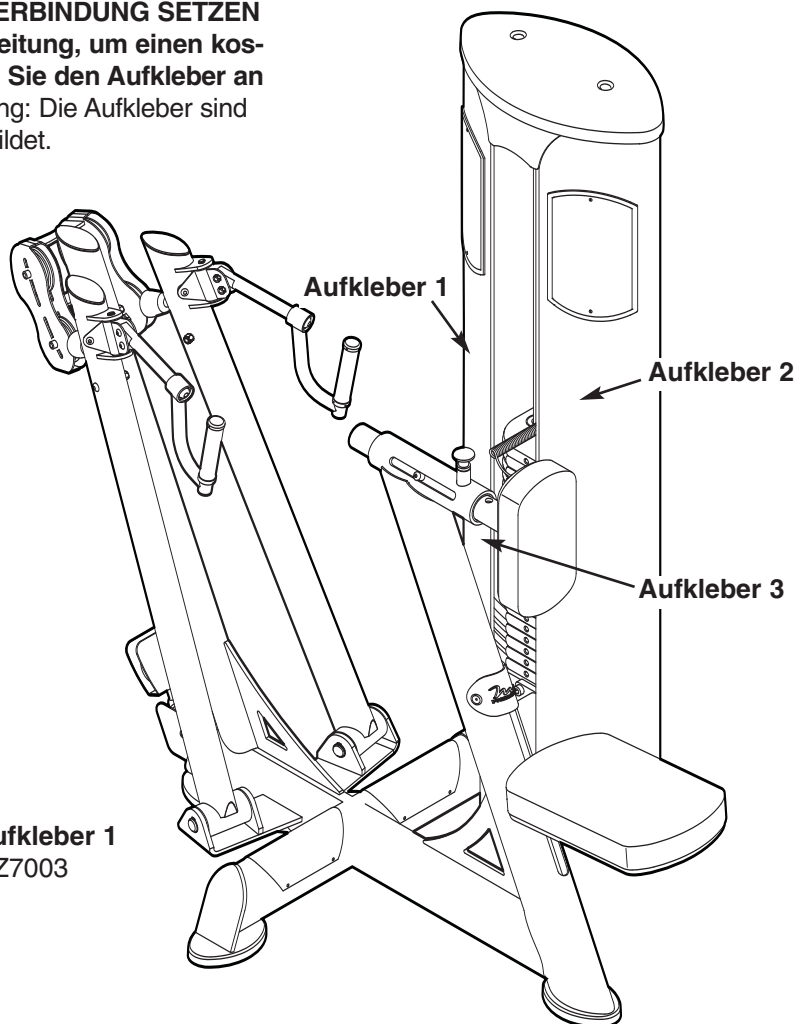
Aufkleber 1
GZ7003

VORSICHT!

Der Gewichtsstift muss ganz in die Gewichtsplatte eingeschoben werden.

GZ7026G

Aufkleber 2
GZ7026



Aufkleber 3
GZ7005

VORSICHT!

HALTEN SIE SICH VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN! NICHTBEFOLGEN DIESER WARNUNG KANN PERSONENSCHÄDEN VON SICH TRAGEN.

GZ7005G

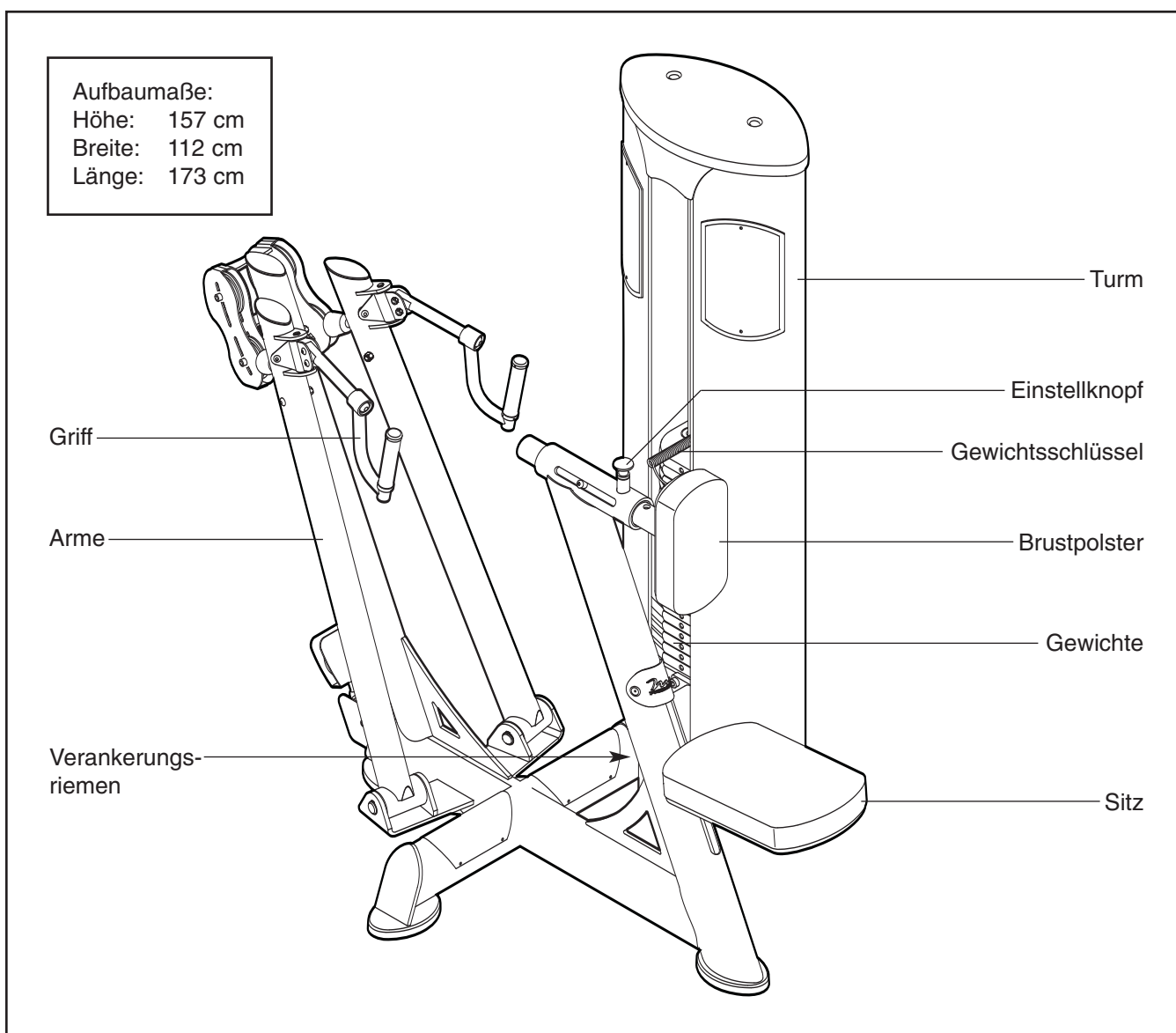
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW Kraftstation entschieden haben. Das modische und ergonomische Design und die allerneuesten Merkmale dieser Kraftstation verbessern das traditionelle Krafttraining. Die neuartigen Besonderheiten und die Qualitätsbauweise statten Ihren Club mit einem verlässlichen Produkt aus. Und die fortgeschrittenen Lösungen zur Isolation einzelner Muskelgruppen machen die Kraftmaschine für Ihre Club-Mitglieder zu einem Schlüsselgerät im Erreichen ihrer Ziele.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Kraftstation zu Ihrer eigenen Sicherheit sorgfältig. Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen

haben, folgen Sie bitte den Schritten unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer und die Stelle, wo sich der Aufkleber mit der Seriennummer befindet, finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

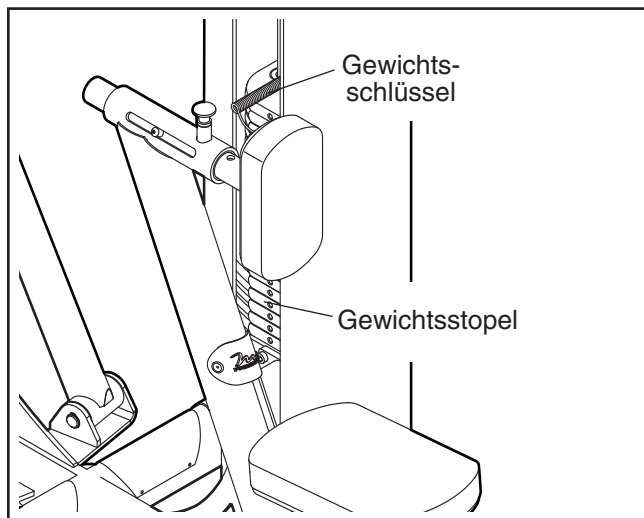


EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt erklärt die Einstellung der Kraftstation. Stellen Sie vor jeder Benutzung der Kraftstation sicher, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend.

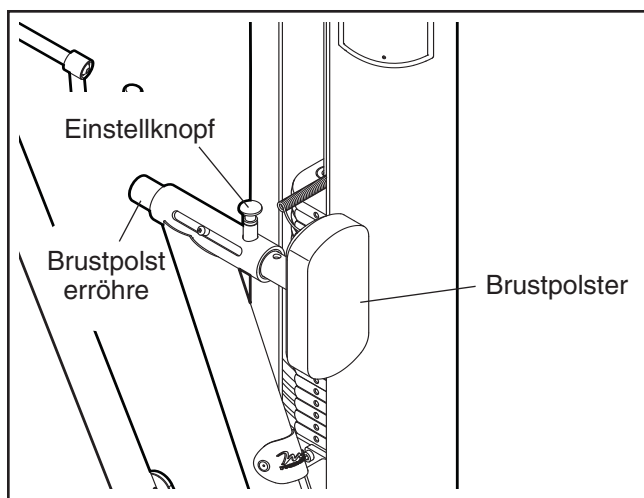
EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Um den Widerstand für Ihr Training einzustellen, stecken Sie den Gewichtsschlüssel in das gewünschte Gewicht. **Achten Sie darauf, dass der Gewichtsschlüssel komplett im Gewichtsstapel steckt.**



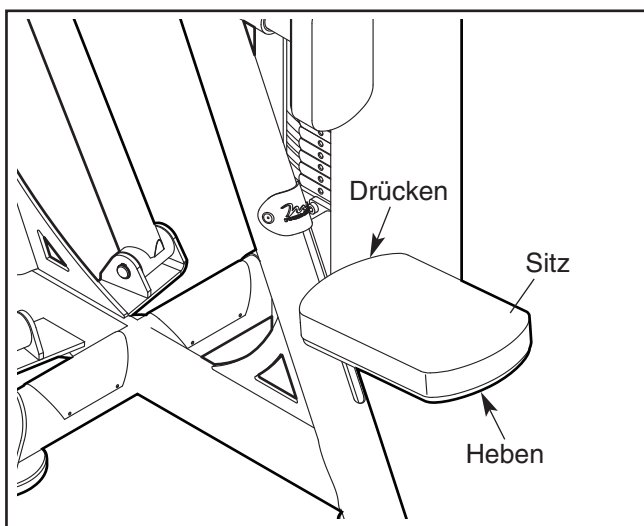
EINSTELLEN DES BRUSTPOLSTERS

Um das Brustpolster nach vorne zu bewegen, ziehen Sie das Brustpolster einfach in die gewünschte Position. Um das Brustpolster nach hinten zu bewegen, ziehen Sie den Einstellknopf heraus, schieben Sie das Brustpolster in die gewünschte Position und lassen Sie den Einstellknopf wieder einschnappen. Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf in einem der Einstecklöcher an der Brustpolsterröhre eingeschnappt ist.



EINSTELLEN DES SITZES

Um den Sitz höher einzustellen, heben Sie das spitze Ende des Sitzes hoch und stellen Sie ihn auf die gewünschte Höhe ein. Um den Sitz niedriger einzustellen, heben Sie das spitze Ende des Sitzes hoch und drücken Sie am breiten Teil des Sitzes nach unten, bis sich der Sitz in der gewünschten Position befindet.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Zur Leistungsoptimierung Ihrer Kraftstation und zur Reduzierung der Chance einer Verletzung des Benutzers soll man regelmäßige Wartungsarbeiten durchführen. Fitness-Personal muss im Durchführen von den in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungen ausgebildet sein. Das Personal muss jeden Unfall aufzeichnen und melden. Um die Garantie der Kraftstation aufrecht zu erhalten, darf man nur FREEMOTION EPIC-Teile zur Reparatur oder zum Ersatz gebrauchen. Sollten Sie irgendwelche Fragen oder Anliegen haben, melden Sie sich bei uns. Kontaktadressen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung unter SICH MIT DEM KUNDEN-DIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

TÄGLICHE WARTUNG

Polsterung und Rahmen—Allgemeine Reinigung

1. Reinigen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch, das in eine Lösung aus warmem Wasser und milder Seife bestehend eingetaucht wurde. Wenn notwendig kann man die Reinigungslösung mit einer weichen Bürste verwenden.
2. Entfernen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen Tuch, das nur in sauberes Wasser eingetaucht wurde. Trocknen Sie hinterher alles gründlich.

Polsterung—Schwierige Flecken

1. Verwenden Sie eine Spray-Flasche und spritzen Sie eine nicht-kratzende Reinigungsflüssigkeit wie z.B. FORMULA 409® oder SIMPLE GREEN® auf den Fleck. Reiben Sie die Flüssigkeit leicht in die befleckte Polsterung ein und lassen Sie das Reinigungsmittel einige Minuten lang einwirken.
2. Entfernen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen Tuch, das nur in sauberes Wasser eingetaucht wurde. Trocknen Sie hinterher alles gründlich.
3. Wenn notwendig, kann man diesen Schritt mit einer weichen Bürste wiederholen.

Zusätzliche Methode für schwierige Flecken

1. Reiben Sie die befleckte Polsterung leicht mit einem weichen Tuch, welches in Reinigungsalkohol getaucht wurde.
2. Entfernen Sie den Reinigungsalkohol mit einem weichen Tuch, das nur in sauberes Wasser eingetaucht wurde. Trocknen Sie hinterher alles gründlich.

VORSICHT: Um ein Reinigungsprodukt auszuprobieren, soll man es erst an einer unauffälligen Stelle verwenden, um sicherzugehen, dass das Material nicht beschädigt wird. Folgen Sie immer den Anleitungen und Sicherheitsvorsichtsmaßnahmen des Herstellers jedes Reinigungsproduktes. FreeMotion Fitness und seine Vertreter übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden oder Verletzungen, die von der Benutzung oder der falschen Anwendung eines Reinigungsproduktes herrühren. **Wichtig:** Benutzen Sie keinesfalls kratzende Reinigungsmittel, welche die Oberfläche des Kraftstation zerkratzen könnten. Starke Reinigungsmittel und Schleifmittel können die Aufkleber beschädigen;

seien Sie um die Aufkleber herum besonders vorsichtig. Benutzen Sie keinesfalls Lösungsmittel wie Verdünner, Kerosin, Benzin oder ähnliche Flüssigkeiten.

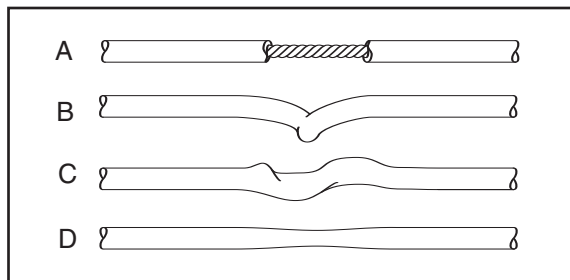
WÖCHENTLICHE WARTUNG

Metalteile

Überprüfen Sie alle Muttern und Bolzen und ziehen Sie sie, wenn nötig, nach. **Wichtig:** Alle FREEMOTION EPIC-Polster sind mit dichtem Sperrholz versteift, sodass man die Polsterung mit T-Muttern an der Kraftstation anschrauben kann. Da die T-Muttern am Sperrholz befestigt sind, können sie nicht demselben Drehmoment widerstehen, wie andere Muttern und Bolzen. Seien Sie daher beim Anschrauben der Bolzen an einer Polsterung vorsichtig und hören Sie auf anzu- ziehen, wenn der Bolzen fest sitzt und sich nicht mehr locker anfühlt. Ansonsten kann man das Polster später nicht mehr abschrauben.

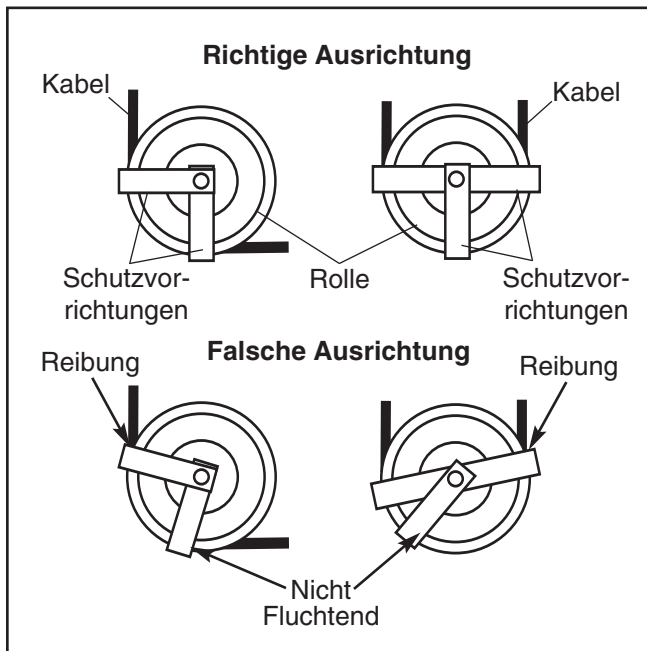
Kabel

1. Überprüfen Sie jedes Kabel auf die richtige Spannung (siehe KABELINSTELLUNG auf Seite 8).
2. Überprüfen Sie die ganze Länge jedes Kabels, indem Sie eine Wiederholung einer Übung am Kraftstation ausführen und überprüfen Sie das Kabel, das man von außen sehen kann und auch das Kabel innerhalb des Turms. Lassen Sie Ihre Finger am Kabel entlanggleiten, wobei Sie besonders auf Kurven und Ansatzpunkte achten sollten. Die folgenden Zustände deuten möglicherweise auf ein abgenutztes Kabel hin, das man ersetzen sollte:
 - A. ein eingerissener oder gespaltener Kabelmantel, der das Kabel freilegt
 - B. ein geknicktes oder sehr verbogenes Kabel
 - C. ein verdrehter Kabelmantel
 - D. ein in die Länge gezogener Kabelmantel, der an manchen Stellen zu dünn erscheint



Kabelschutzvorrichtungen

Überprüfen Sie die Kabelschutzvorrichtungen, um sicherzugehen, dass sie nicht an den Kabel reiben und dass sie die Kabel innerhalb der Rillen der Rollen führen. Sollte eine Kabelschutzvorrichtung nicht richtig angepasst sein, lockern Sie den Bolzen etwas, stellen Sie die Kabelschutzvorrichtung korrekt ein und ziehen Sie den Bolzen wieder fest.



MONATLICHE WARTUNG

Griffe

Überprüfen Sie die Griffe und ersetzen Sie sie, wenn notwendig.

SCHMIEREN DER FÜHRUNGSSTANGE

Reinigen und schmieren Sie gleichzeitig die Führungsstangen, indem Sie mit einem weichen Tuch, das Leichtöl (10W-40 oder 10W-30) enthält, an der ganzen Länge der Stange entlangfahren. Geben Sie nur einen dünnen Film Öl auf die Führungsstange.

Verwenden Sie keinesfalls TEFLON® oder Schmiermittel.

KABELEINSTELLUNG

Um ein richtiges Funktionieren der Kraftstation zu garantieren, müssen die Kabel richtig straffgezogen sein. Um die Straffheit der Kabel zu überprüfen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel durch die oberste Gewichtplatte. Heben Sie als nächstes das oberste Gewicht langsam hoch und lassen Sie es dann wieder langsam hinunter, indem Sie eine Wiederholung einer Übung ausführen. Am Ende dieser Ausführung sollte das oberste Gewicht gerade auf dem nächsten Gewicht aufliegen.

Wenn die Kabel zu straff gespannt sind, dann liegt das oberste Gewicht nicht auf dem nächsten Gewicht auf

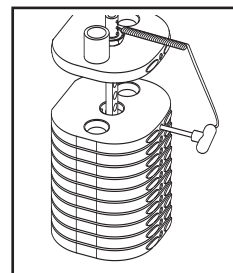
und es wird schwierig sein, den Gewichtsschlüssel in die Gewichtsplatten einzuschieben. Wenn die Kabel zu schlaff sind, dann hebt sich das oberste Gewicht nicht sofort vom zweiten Gewicht hoch, wenn man eine Wiederholung beginnt. Im Idealfall bewegt sich der Griff/das Kabel nicht mehr als 1,3 cm von der Ausgangsposition, bevor das oberste Gewicht hochgehoben wird.

Wenn die Kabel zu straff oder zu schlaff sind, stellen Sie die Spannung ein, indem Sie den nachfolgenden Schritten folgen.

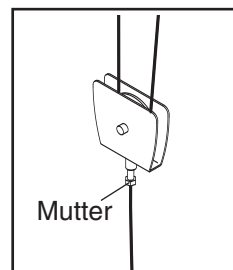
Einstellen der schwebenden Rollen

Notwendiges Werkzeug: verstellbarer Schraubenschlüssel

1. Heben Sie das oberste Gewicht vom Gewichtsstapel herunter und schieben Sie den Gewichtsschlüssel durch das nächste Gewicht und durch das sechste Loch von oben an der Gewichtsröhre.

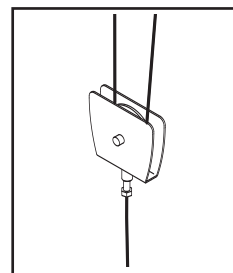


2. Lösen Sie die Mutter am Turmkabel, indem Sie sie von der „U“-Klammer wegdrehen.



3. Um die Kabel zu straffen, drehen Sie das Nockenkabel im Uhrzeigersinn in die „U“-Klammer hinein.

Um das Kabel schlaffer zu machen, drehen Sie das Nockenkabel gegen den Uhrzeigersinn aus der „U“-Klammer heraus.

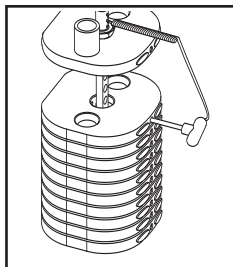


4. Ziehen Sie die Mutter wieder an der „U“-Klammer fest und geben Sie das Nockenkabel wieder auf die kleine Nocke.
5. Heben Sie das oberste Gewicht an und entfernen Sie den Gewichtsschlüssel. Lassen Sie das oberste Gewicht auf das nächste Gewicht hinunter.
6. Verfeinern Sie, wenn notwendig, die Einstellung.
7. Führen Sie langsam eine Wiederholung aus, wobei nur ein leichtes Gewicht hochgehoben werden soll. Eine zweite Person soll dabei überprüfen, ob das Kabel aus der Rille der Rolle herausrutscht oder ob es an einer Kabelschutzvorrichtung reibt.

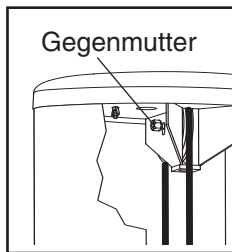
Einstellen der Turm-Rolle

Notwendiges Werkzeug: 5/16" Sechskantschlüssel,
9/16" Gabelschlüssel

1. Heben Sie das oberste Gewicht vom Gewichte-stapel herunter und schieben Sie den Gewichtsschlüssel durch das nächst Gewicht und durch das sechste Loch von oben an der Gewichtsröhre.



2. Lockern Sie die Gegenmutter, welche die Rolle an der Klammer oben am Turm festhält.

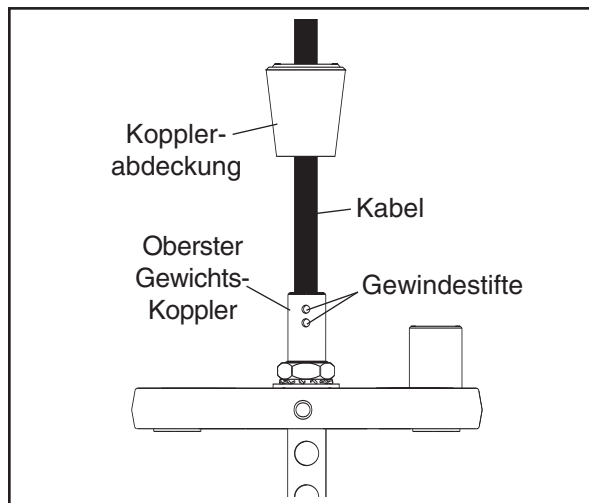


3. Geben Sie die Rolle an die gewünschte Stelle der Klammer. Wenn man ein schlafferes Kabel braucht, gibt man die Rolle etwas mehr nach unten. Braucht man ein gestraffteres Kabel, gibt man die Rolle etwas mehr nach oben.
4. Achten Sie darauf, dass die Kabelschutzvorrichtung richtig ausgerichtet ist (siehe KABELSCHUTZVORRICHTUNG auf Seite 8) und ziehen Sie die Gegenmutter, die die Rolle an der Klammer festhält, wieder fest.
5. Heben Sie das oberste Gewicht hoch und entfernen Sie den Gewichtsschlüssel. Lassen Sie das oberste Gewicht auf das nächst Gewicht herunter.
6. Verfeinern Sie, wenn notwendig, die Einstellung.
7. Führen Sie langsam eine Wiederholung aus, wobei nur ein leichtes Gewicht hochgehoben werden soll. Eine zweite Person soll dabei überprüfen, ob das Kabel aus der Rille der Rolle herausrutscht oder ob es an einer Kabelschutzvorrichtung reibt.

Einstellen des oberen Gewichts

Notwendiges Werkzeug: 5/32" Sechskantschlüssel

1. Wenn man das Kabel um mindestens 2 cm verkürzen muss, folgen Sie den Anweisungen in Stufen 1 und 2 links; gehen Sie erst dann zu Schritt 2 unten.
2. Heben Sie die Kopplerabdeckung vom obersten Gewichtskoppler hoch. Lockern Sie die zwei Gewindestifte, die sich auf beiden Seiten des Gewichtskopplers befinden, aber entfernen Sie sie nicht.

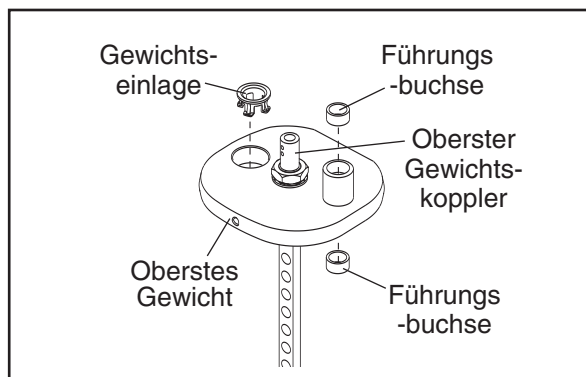


3. Ziehen Sie das Kabel aus dem oberen Gewichtskoppler heraus. Bestimmen Sie, um wieviel das Kabel gekürzt werden muss und schneiden Sie diese Länge ab. **Das Kabel muss lang genug bleiben, dass die Gewindestifte eingeschraubt werden können, ohne das oberste Gewicht hoch zu heben.**
4. Schneiden Sie das Kabel auf die gewünschte Länge zu und schneiden Sie einen 2,5 cm langen Streifen vom Vinylmantel am Ende des Kabels ab.
5. Schieben Sie das Kabel durch den obersten Gewichtskoppler bis man alle vier Gewindestifte am Kabel festziehen kann. Ziehen Sie die vier Gewindestifte nacheinander je um eine 1/4 Umdrehung an bis alle auf 9,6 Newton-Meter eingestellt sind.
6. Lassen Sie die Kopplerabdeckung wieder auf den obersten Gewichtskoppler herunter.
7. Führen Sie langsam eine Wiederholung aus, wobei nur ein leichtes Gewicht hochgehoben werden soll. Eine zweite Person soll dabei überprüfen, ob das Kabel aus der Rille der Rolle herausrutscht oder ob es an einer Kabelschutzvorrichtung reibt.

INSTANDHALTUNG DES GEWICHTESTAPELS

Instandhaltung des Gewichtestapels besteht daraus, dass man die zwei Führungsbuchsen und die Gewichtseinlage des oberen Gewichts ersetzt. Diese Teile kann man bestellen. Beziehen Sie sich auf den Abschnitt SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

1. Entfernen Sie die Flügelmuttern unterhalb der Turmkappe und entfernen Sie die Turmkappe vom Turm.
2. Entfernen Sie alle Muttern und Unterlegscheiben vom oberen Ende der Führungsstangen.
3. Heben Sie die Kopplerabdeckung hoch und lockern Sie die vier Gewindestifte—dadurch wird das Kabel entlastet.
4. Heben Sie die Führungsstangen aus dem Oberteil des Turms heraus.
5. Entfernen Sie die Mutter, die sternförmige Unterlegscheibe und die Unterlegscheibe vom oberen Teil der Gewichtsröhre. Heben Sie das oberste Gewicht hoch, drehen Sie es und entfernen Sie es durch das vordere Loch am Turm.
6. Mit einem Hieb können Sie die zwei vorhandenen Führungsbuchsen und die Gewichtseinlage aus dem obersten Gewicht entfernen.



7. Halten Sie eine der neuen Führungsbuchsen gegen eines der Löcher im obersten Gewicht. Legen Sie ein Stück Holz zur Schonung auf die Buchse und klopfen Sie leicht darauf, bis die Buchse glatt mit der Oberfläche des Gewichts übereinstimmt. **Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Führungsbuchse und für die Gewichtseinlage.**
8. Ersetzen Sie das oberste Gewicht. Ziehen Sie dann die Mutter, die sternförmige Unterlegscheibe und die Unterlegscheibe an der Gewichtsröhre fest.

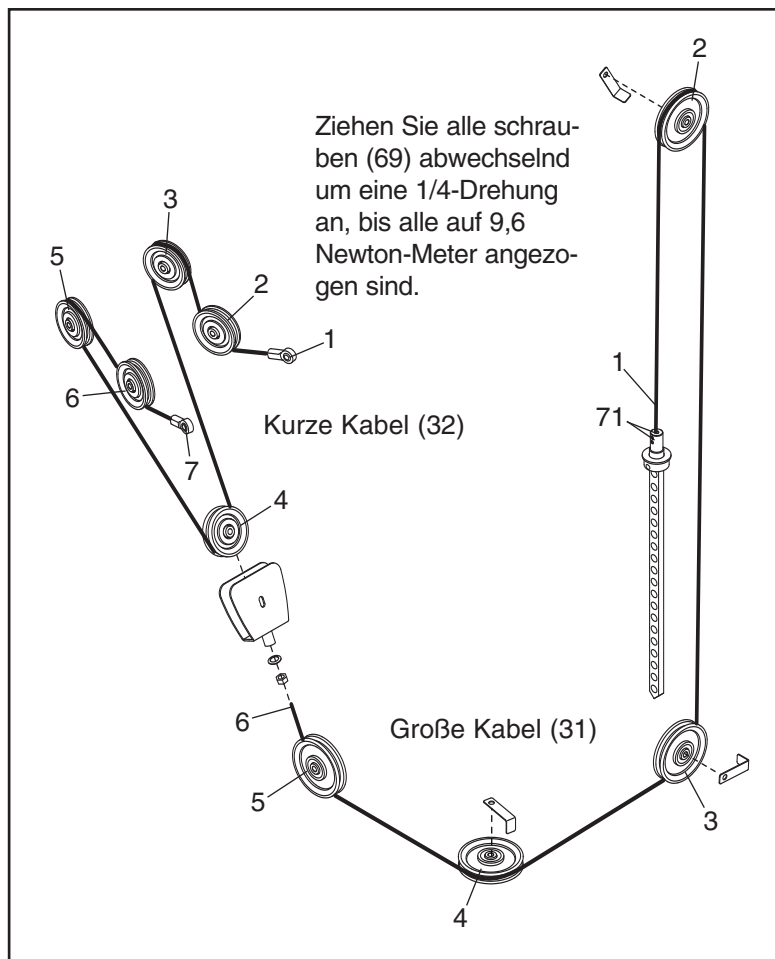
9. Befestigen Sie das Kabel wieder am obersten Gewichtskoppler. Befestigen Sie die vier Gewindestifte wieder an den Gewindebohrungen. Ziehen Sie die Gewindestifte gleich weit an, bis sie das Kabel berühren. Zu dem Zeitpunkt soll man die Schrauben abwechselnd jeweils um eine 1/4-Drehung anziehen, bis alle auf 9,6 Newton-Meter eingestellt sind.
10. Reinigen und schmieren Sie gleichzeitig die Führungsstangen, indem Sie mit einem weichen Tuch, das Leichtöl (10W-40 oder 10W-30) enthält, an der ganzen Länge der Stange entlangfahren. Geben Sie nur einen dünnen Film Öl auf die Führungsstange. **Verwenden Sie keinesfalls TEF-LON®.**
11. Schieben Sie die Führungsstangen wieder von oben durch den Turm und durch den Gewichtestapel. Anmerkung: Sollte der Gewichtestapel inzwischen etwas verrückt worden sein, stimmen Sie die Löcher in den Gewichtsplatten mit einer kurzen Stange wieder aufeinander ab. Halten Sie die Gewichtsplatten fest während Sie die Führungsstangen wieder einführen.

! WARNUNG: Verwenden Sie niemals zu viel Kraft beim Auflegen der Gewichte auf die Führungsstangen. Wenn man sie aufzwängt, werden die Buchsen und die Gewichtseinlagen beschädigt.

12. Befestigen Sie die Führungsstangen wieder oben am Rahmen mit zwei Muttern und -unterlegscheiben.
13. Schieben Sie den Gewichtsschlüssel durch das oberste Gewicht. Führen Sie langsam eine Wiederholung aus, wobei Sie das oberste Gewicht so weit wie möglich anheben. Geben Sie den Griff langsam wieder in die Ausgangsposition. Sollte das oberste Gewicht stecken bleiben, lockern Sie eine der Führungsstangenschrauben. Führen Sie nochmals langsam eine weitere Wiederholung aus. Ziehen Sie die Führungsstangennutter wieder fest. Überprüfen Sie diesen Hub noch einmal und stellen Sie die Führungsstangenschrauben ein, wenn notwendig.
14. Führen Sie langsam eine Wiederholung aus, wobei nur ein leichtes Gewicht hochgehoben werden soll. Eine zweite Person soll dabei überprüfen, ob das Kabel aus der Rille der Rolle herausrutscht oder ob es an einer Kabelschutzvorrichtung reibt.
15. Geben Sie die Turmkappe wieder auf den Turm und ziehen Sie die Flügelmuttern an den Bolzen fest.

KABELDIAGRAMME

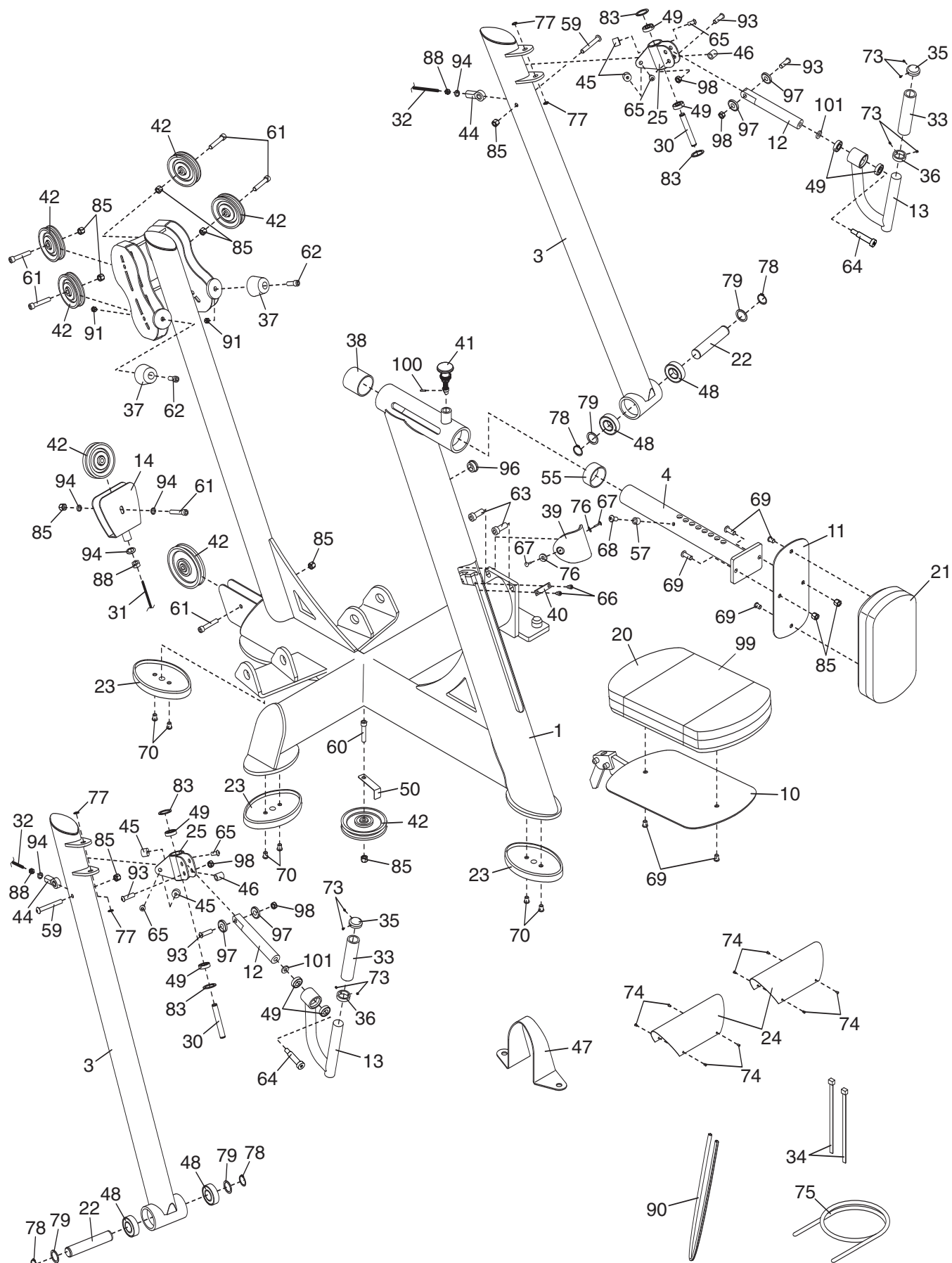
Das Kabeldiagramme unten gibt die richtige Kabelführung an. Benutzen Sie dieses Diagramm, um sich zu vergewissern, dass die Kabel und die Kabelschutzvorrichtungen richtig montiert wurden. Wenn die Kabel nicht richtig verlegt worden sind, wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden. Die Zahlen geben die richtige Reihenfolge bei der Kabelverlegung an. **Achten Sie darauf, dass die Kabelschutzvorrichtungen die Kabel nicht berühren oder gar abklemmen.**

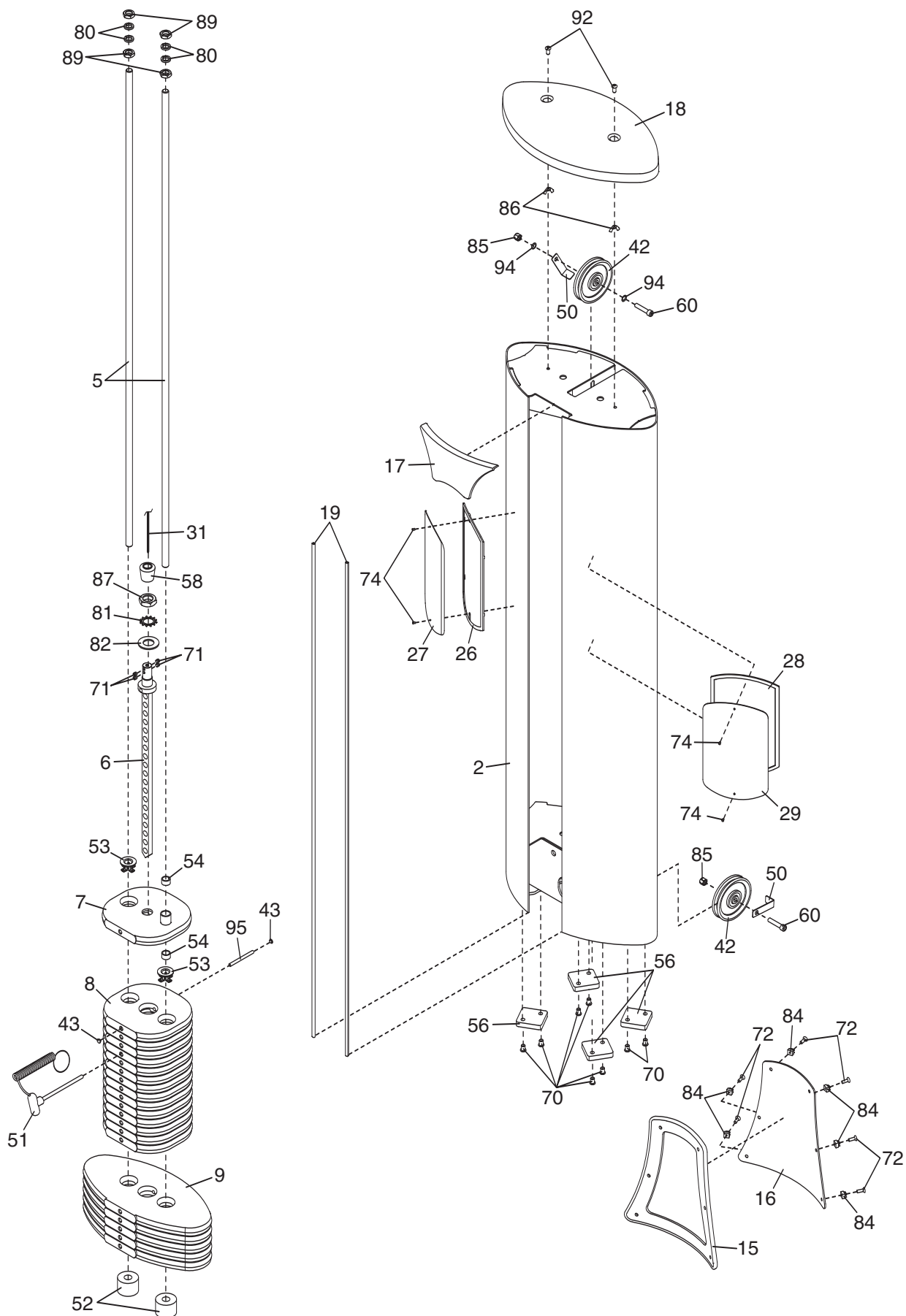


ANMERKUNGEN

Bestell-Nr.	Anzahl	Beschreibung	Bestell-Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	53	39	Gewichtseinlage
2	1	Turm	54	2	Führungsbuchse
3	2	Arme	55	1	Buschse der kurzen Klammer
4	1	Brustpolsterstange	56	4	Turmfuß
5	2	Führungsstange	57	1	5/8" Buchse
6	1	Gewichtsröhre	58	1	Kabelabdeckung
7	1	Oberstes Gewicht	59	2	3/8" x 2 3/4" Linsenschraube
8	14	10-Pfund-Gewicht	60	3	3/8" x 2" Schraube
9	5	20-Pfund-Gewicht	61	6	3/8" x 1 3/4" Schraube
10	1	Sitzrahmen	62	2	3/8" x 1" Schraube
11	1	Brustpolsterrahmen	63	2	1/2" x 1 1/4" Schraube
12	2	Griffstange	64	2	1/2" x 1 1/4" Schraube mit Ansatzschaft
13	2	Griff			
14	1	„U“-Klammer	65	4	5/16" x 5/8" Linsenschraube
15	1	Platte am Zugängen Rahmen	66	2	1/4" x 3/8" Schraube
16	1	Platte am Zugang	67	2	#8 x 3/4" Blechschraube
17	1	Turm-Abdeckung	68	1	3/8" x 3/4" Gelber Linsenschraube
18	1	Turmkappe	69	6	3/8" x 1" Linsenschraube
19	2	Turm Leiste	70	14	3/8" x 1/2" Linsenschraube
20	1	Sitz	71	4	5/16" Gewindestift
21	1	Brustpolster	72	6	1/4" x 3/4" Schraube
22	2	Arm Achse	73	8	#10 Gewindestift
23	3	Rahmenfuß	74	12	Niete
24	2	Abdeckung	75	1	Elastisches Seil
25	2	Griffklammer	76	2	1/4" Scheibe
26	1	Langer Schilderrahmen	77	4	1/2" Klemmring
27	1	Lange Turmplatte	78	4	1" Klemmring
28	1	Kurzer Schilderrahmen	79	4	1" Nylon-Scheibe
29	1	Kurze Turmplatte	80	4	5/8" Sicherungsscheibe
30	2	Griffachse	81	1	1" Zahnscheibe
31	1	Große Kabel	82	1	1" Scheibe
32	1	Kurze Kabel	83	4	1/2" Nylon-Scheibe
33	2	Handgriff	84	6	1/4" Käfigmutter
34	2	Bindung des elastischen Seils	85	13	3/8" Mutter
35	2	Griffkappe	86	2	1/4" Flügelmutter
36	2	Griffmanschette	87	1	1" Mutter
37	2	Arm-Stoßdämpfer	88	3	3/8" Feingewindemutter
38	1	Buchse der langen Klammer	89	4	5/8" Mutter
39	1	Rahmenabdeckung	90	1	Rahmen Leiste
40	1	Anschlagplatte	91	2	3/8" Verschlusmutter
41	1	Einstellknopf	92	2	1/4" x 1" Linsenschraube
42	9	Rolle	93	4	3/8" Schraube mit Ansatzschaft
43	2	Kleiner Abdeckstöpsel	94	7	3/8" Gezahnte Scheibe
44	2	Kabelende	95	1	5/16" Stange
45	4	Griffklammernpuffer	96	1	Großer Abdeckstöpsel
46	2	Gummistopper	97	4	3/8" Buchse
47	1	Verankerungs-riemen	98	4	5/16" Mutter
48	4	1" Buchse	99	1	Sitzabdeckung
49	8	1/2" Buchse	100	1	Zylinderrolle
50	3	Kabel Schutzvorrichtungen	101	2	1/2" Nylon-Scheibe
51	1	Gewichtsschlüssel	*	—	Bedienungsanleitung
52	2	Gewichtsstoßdämpfer	*	—	Technische Informationen/Ärmel

Anmerkung: Die Änderung der technischen Daten bleibt vorbehalten. Wenn Sie Ersatzteile brauchen auf Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Weist auf ein Teil ohne Illustration hin.





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Sie Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst bei der unten angeführten Adresse oder Telefonnummer in Verbindung. Bitte halten Sie die folgenden Informationen bereit:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (GZFI8176.1)
- den NAMEN des Produktes (FREEMOTION EPIC SEATED ROW Kraftstation)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)

Wenn Sie Ersatzteile bestellen, geben Sie bitte die BESTELL-NUMMER und die BESCHREIBUNG des Teiles/der Teile an (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG auf den Seite 13, 14 und 15).