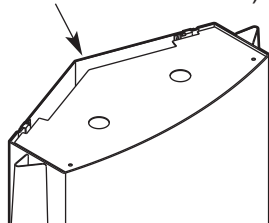


Modell-Nr. GZFM6012.5

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.
(auf der Innenseite des Turms)



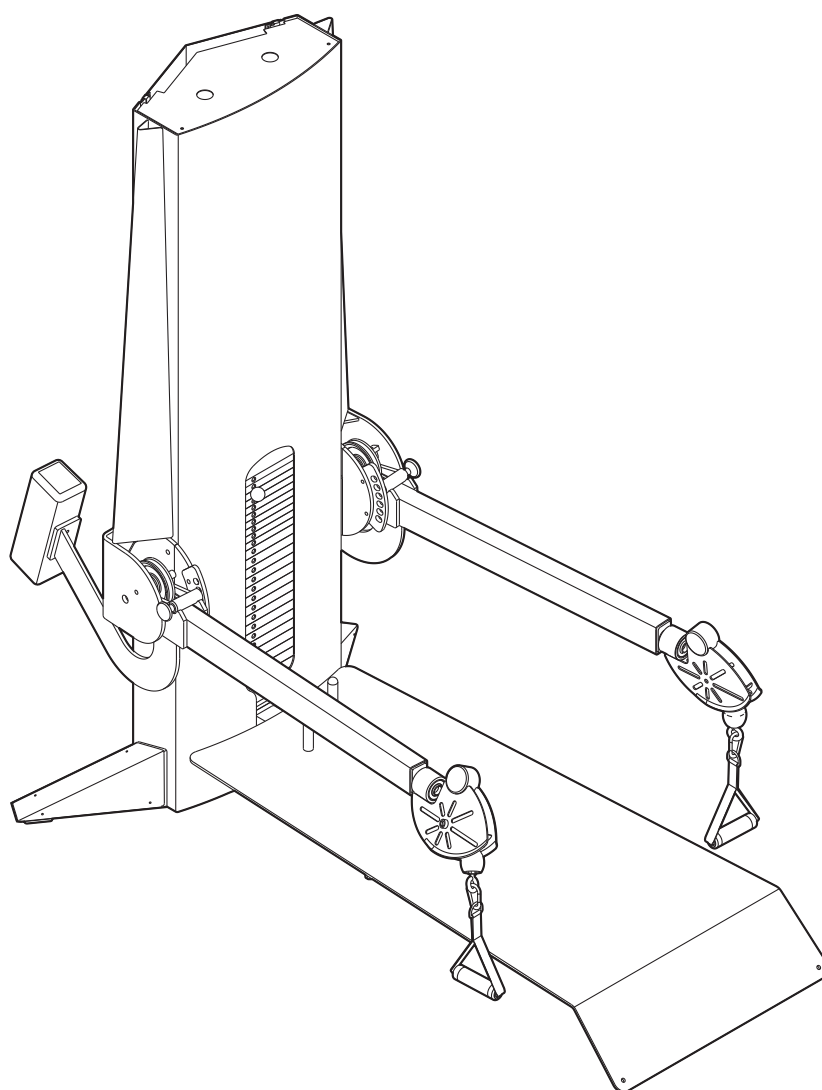
FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht die
vollkommene Kundenzufrieden-
heit an erster Stelle. Falls Sie
Fragen haben, beziehen Sie sich
auf den Abschnitt **SICH MIT
DEM KUNDENDIENST IN VER-
BINDUNG SETZEN** auf der
Rückseite dieser
Bedienungsanleitung.

ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
DIE WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
EINSTELLUNG	6
INSTANDHALTUNG	7
KABELDIAGRAMME	11
TEILELISTE	13
DETAILZEICHNUNG	14
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	.Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Lesen Sie vor Inbetriebnahme der Kraftstation unbedingt die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen zur Verringerung der Verletzungsgefahr. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

1. Dies ist besonders wichtig für alle Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben bzw. hatten.
2. Lesen Sie vor Inbetriebnahme der Kraftmaschine die gesamte Bedienungsanleitung. Benutzen Sie die Kraftmaschine nur den Anweisungen in der Betriebsanleitung entsprechend.
3. Der Käufer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass um die Kraftmaschine herum ausreichend Platz für alle Trainingsübungen vorhanden ist. Bei Platzmangel sollte die Kraftmaschine nicht aufgestellt werden.
4. Zur Gewährleistung maximaler Stabilität sollte die Kraftmaschine möglichst immer und wo erforderlich unbedingt mithilfe der 9/16" Verankerungslöcher am Boden verankert werden.
5. Die Kraftmaschine muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftmaschine mithilfe einer Abdeckung.
6. Der Besitzer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Kraftmaschine über sämtliche Vorsichtsvorkehrungen ausreichend informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben und wissen, wie die Kraftmaschine richtig benutzt wird.
7. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Kraftmaschine fern.
8. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Wenn die Kraftmaschine benutzt wird, lehnen Sie sich nicht dagegen und legen Sie sich nicht Ihre Hände darauf.
9. Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings stets Sportschuhe.
10. Alle Benutzer der Kraftmaschine sollte angewiesen werden, Verletzungen an der Kraftmaschine oder Unregelmäßigkeiten im Betrieb sofort dem Personal der entsprechenden Einrichtung mitzuteilen.
11. Achten Sie darauf, dass der Gewichtsschlüssel immer komplett in einem der Gewichte steckt.
12. Stellen Sie vor jedem Gebrauch der Kraftmaschine sicher, dass die Griffe sicher befestigt sind.
13. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch der Kraftmaschine 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. Die Kraftmaschine ist für Benutzer mit einem Gewicht bis maximal 160 kg (350 lbs.) geeignet.
16. Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf ganz in der Einstellklammer einschnappt. Der rote Ring am Einstellknopf darf nicht sichtbar sein.
17. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training bitte sofort ab und machen Sie Abkühlübungen.

DIE WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

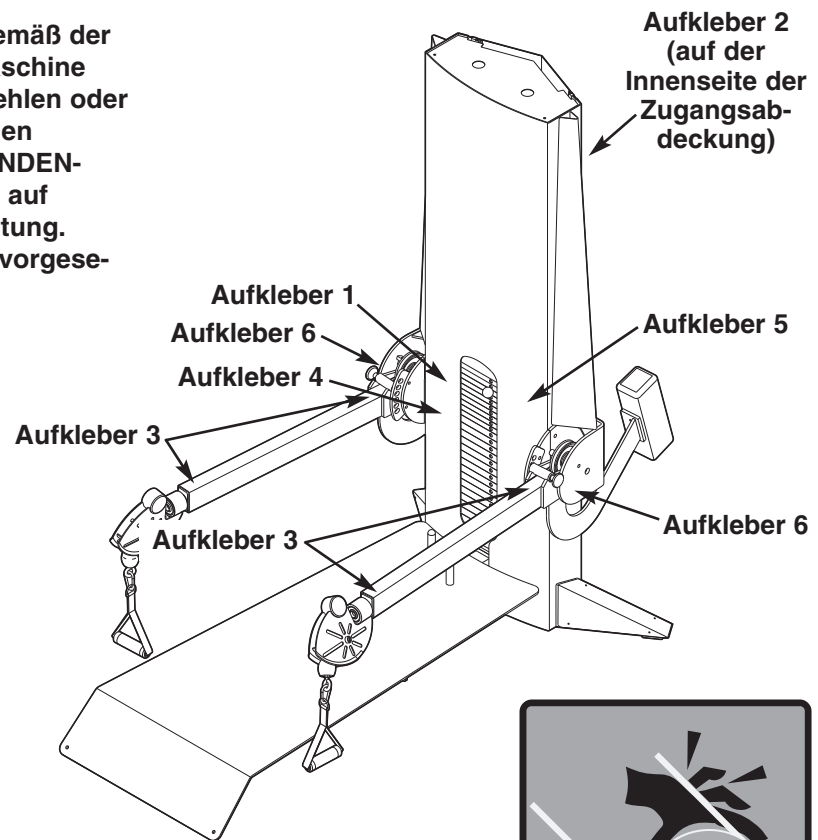
Die Warnungsaufkleber wurden gemäß der unteren Abbildung an der Kraftmaschine angebracht. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, folgen Sie bitte den Schritten unter **SICH MIT DEM KUNDEN-DIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Bringen Sie den Aufkleber an der vorgesehenen Stelle an.

Aufkleber 1
PN GZ7003GR

! 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 6
PN GZ7376GR

! WARNUNG

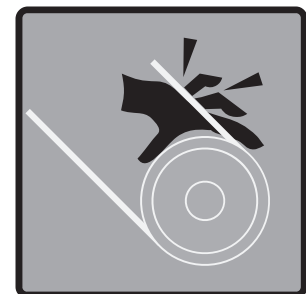
Achten Sie darauf, dass der Stift an der Auswahlvorrichtung vor der Verwendung vollständig eingerastet ist. Der rote Ring auf dem Stift sollte nicht mehr sichtbar sein.

Falsch

Richtig

GZ7376GR

Aufkleber 3
PN GZ7008



Aufkleber 4

! VORSICHT!

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

GZ7005G

! 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.

GZ7004B

Aufkleber 2

Aufkleber 5
PN GZ7026GR

! VORSICHT!

Der Gewichtsstift muss ganz in die Gewichtsschale eingeschoben werden.

GZ7026G

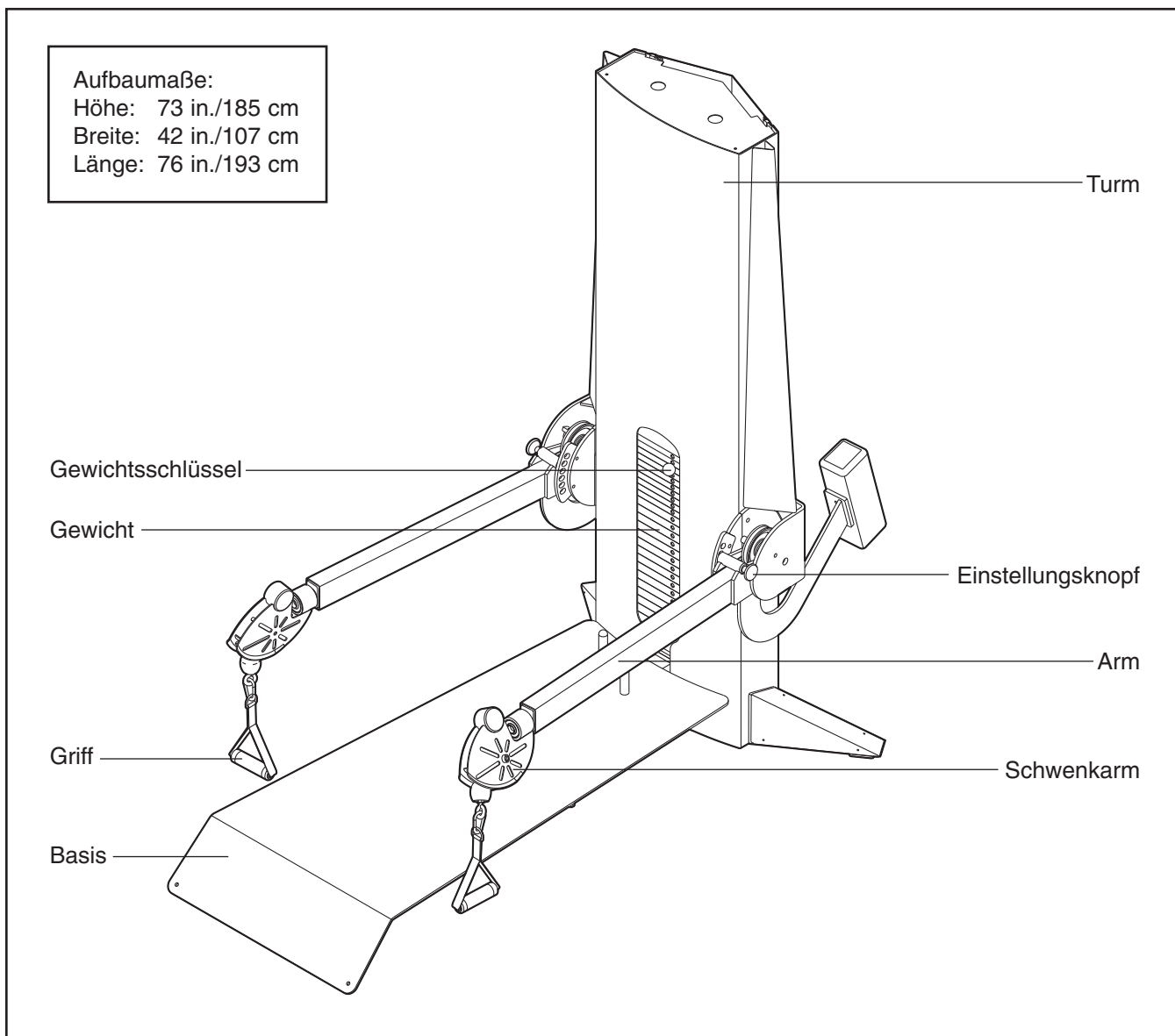
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den FREEMOTION® LIFT Krafttrainer entschieden haben. Mit der Kraftmaschine können Sie sich frei bewegen und gleichzeitig verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers trainieren—genau so wie im täglichen Leben auch. Sie trainieren außerdem gezielter und effizienter. Egal ob Sie Ihren Körper formen oder große Muskelmasse und -kraft aufbauen wollen. Ob Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken oder Muskeltraining für bestimmte Bewegungsabläufe durchführen wollen: die LIFT Kraftmaschine wird Sie unterstützen, genau die Ergebnisse zu erzielen, die Sie sich vorstellen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie

das Lauftrainer in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. 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, machen Sie sich bitte mit den Teilen, die in der nachfolgenden Zeichnung angegeben sind, vertraut.

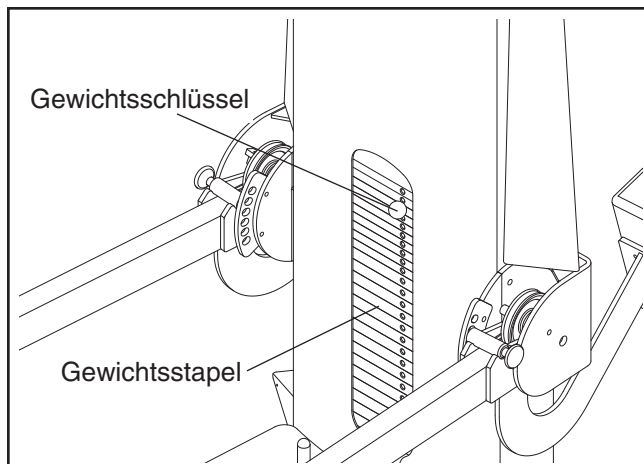


EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt erklärt die Einstellung der Kraftmaschine. Achten Sie vor jeder Benutzung der Kraftmaschine sicher, dass alle Teile richtig festgezogen darauf. Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

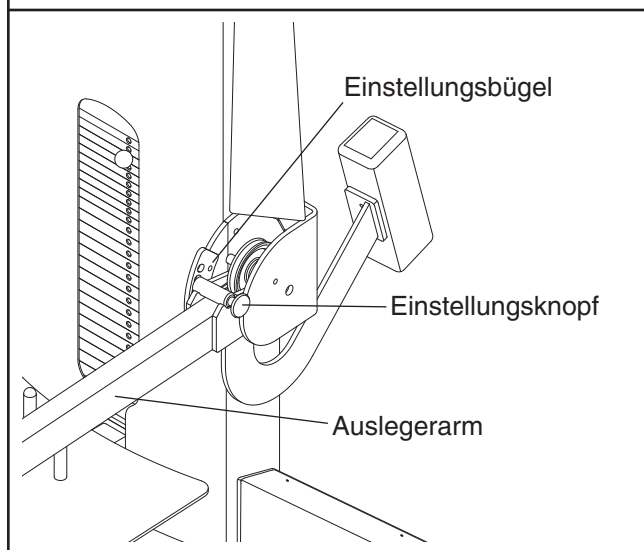
Um den Widerstand für Ihr Training einzustellen, stecken Sie den Gewichtsschlüssel in das gewünschte Gewicht. Achten Sie darauf, dass der Gewichtsschlüssel komplett im Gewichtsstapel steckt.



EINSTELLUNG DER AUSLEGERARME

Um einen Auslegerarm einzustellen, ziehen Sie den Einstellungsknopf so weit wie möglich heraus. Bewegen Sie den Auslegerarm in die gewünschte Position und lassen Sie den Einstellungsknopf in einem Loch im Einstellungsbügel einrasten.

Vergewissern Sie sich, dass der rote Ring am Einstellknopf nicht sichtbar ist.



INSTANDHALTUNG

Zum sicheren und störungsfreien Betrieb Ihres FREEMOTION Kraftgeräts ist es notwendig, regelmäßig vorbeugende Wartungen auszuführen. Jegliches Personal muss in Gerätsinspektionen und Wartungsanforderungen geschult werden, sowie alle Unfälle aufzeichnen und melden. Um die Garantie des Geräts aufrecht zu erhalten, dürfen nur FREEMOTION-Teile bei der Reparatur oder als Ersatzteile verwendet werden. Haben Sie irgendwelche Fragen oder Bedenken, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

WARTUNGSPLAN

TÄGLICH

1. Polsterung—Allgemeine Säuberung:

- Mit einem in warme, milde Seifenlauge getränkten weichen Tuch abwischen.
- Wenn notwendig, benutzen Sie mit dieser Seifenlauge eine Bürste mit weichen Borsten.
- Wischen Sie diese Stelle dann mit einem in sauberes Wasser getauchtes, weiches Tuch mehrmals ab und trocknen Sie sie dann gründlich.

2. Polsterung—Hartnäckige Flecken:

- Spülen Sie einen nicht-kratzenden Haushaltsreiniger auf den Fleck.
- Reiben Sie den Reiniger vorsichtig auf der Stelle ein und lassen Sie ihn einige Minuten einwirken.
- Wischen Sie diese Stelle dann mit einem in sauberes Wasser getauchtes, weiches Tuch mehrmals ab und trocknen Sie sie dann gründlich.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, wenn notwendig, mit einer Bürste mit weichen Borsten.

Weitere Vorschläge zur Reinigung hartnäckiger Flecken:

- Den Fleck mit einem in Alkohol getauchten Tuch vorsichtig bearbeiten.
- Wischen Sie diese Stelle dann mit einem in sauberes Wasser getauchtes, weiches Tuch mehrmals ab und trocknen Sie sie dann gründlich.

VORSICHT: Bei der Benutzung jeglicher Reinigungsprodukte soll man das Produkt zuerst an einer weniger sichtbaren Stelle ausprobieren, um Materialschäden zu vermeiden. Außerdem muss man den Sicherheitsvorkehrungen des Herstellers jedes Reinigungsproduktes folgen. FreeMotion Fitness und seine Vertreter können für Schäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung oder durch die falsche Anwendung von Reinigungsprodukten entstanden sind, nicht haften.

3. Türme und Rahmen:

- Mit einem in warme, milde Seifenlauge getränkten Tuch abwischen. Wischen Sie diese Stelle dann mit einem in sauberes Wasser getauchtes, weiches Tuch mehrmals ab und trocknen Sie sie dann gründlich.

Wichtig: Verwenden Sie keine Scheuermittel, da diese Kratzer am Gerät verursachen könnten. Scharfe und kratzende Reinigungsmittel beschädigen auch die Aufkleber. Seien Sie vorsichtig beim Reinigen rund um die Aufkleber. Verwenden Sie keine Verdünnungsmittel wie Farbenverdünner, Kerosin, Benzin oder ähnliches.

4. Edelstahlabdeckungen:

- Mit einem in warme, milde Seifenlauge getränkten Tuch abwischen. Dann mit klarem Wasser abwischen und gründlich trocknen.
- Wenn gewünscht, oder zur Entfernung von Korrosion, kann man auch kommerzielle Edelstahlreiniger verwenden. Folgen Sie dabei den Angaben des Herstellers.

5. Haltegriffe/Fersenriemen:

- Überprüfen Sie alle Riemen auf Abnutzung.
- Inspizieren Sie jeden Riemen der ganzen Länge nach auf Abnutzungen wie Schnitte, Risse oder Einkerbungen. Wenn notwendig, ersetzen Sie verschlissene Riemen sofort.
- Nach einiger Zeit erscheint manchmal eine Art Flaum am Riemen, welcher aber kein Anlass dazu ist, den Riemen zu ersetzen, außer das Gewebe ist abgewetzt.

6. Riemen mit Ringen:

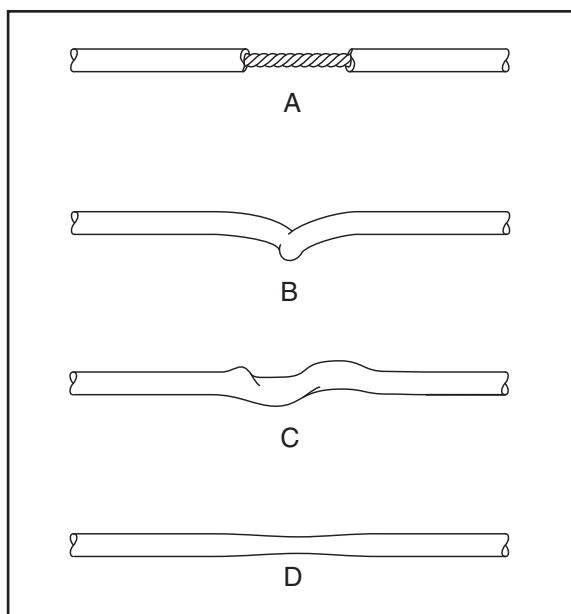
- Wenn ein Ring das Gewebe eines Riemens zerstört hat, muss man den Riemen sofort ersetzen.
- Überprüfen Sie die Nähte der Riemen auf Abnutzung, Risse oder Abtrennung. Ersetzen Sie den Riemen, wenn notwendig.

1. Metallteile:

- Überprüfen Sie alle Bolzen und Muttern. Ziehen Sie diese je nach Bedarf an. **Wichtig:** FREEMOTION-Polsterung wird aus dichtem Sperrholz hergestellt und mit Blindnietmuttern am Maschinenrahmen angeschraubt. Da die Blindnietmutter vom Sperrholz festgehalten werden, können Sie nicht dasselbe Drehmoment ertragen, wie andere Mutter und Bolzen. Daher darf man die Polsterungsbolzen nur solange drehen, bis die Polsterung festsitzt und sich nicht mehr bewegt oder wackelt. Wenn man diese Bolzen zu fest anzieht, dann löst sich die Blindnietmutter möglicherweise vom Sperrholz und es wird unmöglich sein, das Polster in der Zukunft zu entfernen.

2. Kabel:

- Prüfen Sie alle Kabel auf angemessene Spannung.
- Überprüfen Sie das Kabel auf der gesamten Länge indem Sie jeden Griff einzeln maximal ausziehen und das Kabel, das außen an der Kraftmaschine sowie innerhalb des Turms entlangläuft, untersuchen.
- Fahren Sie mit Ihren Fingern am Kabel entlang und überprüfen Sie die Biegungen und Übergangspunkte besonders sorgfältig.
- Achten Sie auf folgende Zustände, die auf ein verschlissenes Kabel, das ersetzt werden muss, hinweisen können.
 - A. Gerissener oder gespaltener Kabelmantel, wodurch das Kabel frei liegt
 - B. Verdrehtes oder stark gebogenes Kabel
 - C. Sich wellender oder krümmender Kabelmantel
 - D. Gedehnter Kabelmantel und dünneres Querprofil

**1. Griffe:**

- Überprüfen und ersetzen Sie diese wenn nötig.

2. Führungsstangen des Gewichtsstapels:

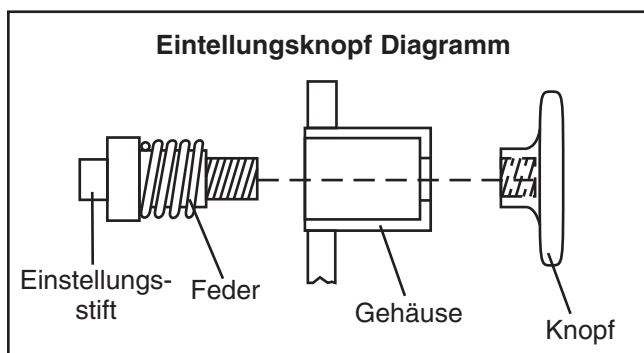
- Reinigen und schmieren Sie die Führungsstangen indem Sie diese mit einem weichen Tuch, auf das Sie vorher Maschinenöl geben, abwischen. Tragen Sie rundum nur eine dünne Ölschicht auf.

ÜBERPRÜFUNG DER KABELSPANNUNG

1. Stecken Sie den Gewichtsschlüssel in die oberste Gewichtssplatte.
2. Heben und senken Sie das oberste Gewicht langsam, indem Sie die Kraftmaschine normal benutzen. Das oberste Gewicht sollte auf dem zweiten Gewicht ruhen, wenn der Griff wieder in die Ruheposition gebracht wird.
 - Wenn das Kabel zu viel Spannung hat, ruht das oberste Gewicht nicht auf dem zweiten Gewicht und es kann schwierig sein, den Gewichtsschlüssel in den Gewichtsstapel zu stecken.
 - Wenn das Kabel zu wenig Spannung hat, wird das oberste Gewicht beim Ziehen am Griff nicht sofort angehoben. Idealerweise sollte der Griff/das Kabel nicht mehr als ca. 1,3 cm (1/2 in.) von der Ruheposition wegbewegt werden, bevor das oberste Gewicht angehoben wird.
3. Wenn das Kabel zu viel oder zu wenig Spannung hat, stellen Sie es gemäß der Anleitung zu den KABEL-EINSTELLUNGEN auf Seite 9 ein.

EINSTELLUNGSKNOPF

Wenn ein Einstellungsknopf hängen bleibt, muss er nachgeschmiert werden. Demontieren Sie den Knopf und tragen Sie eine dünne Schicht Lithiumseifenfett auf. Montieren Sie den Knopf wieder so wie im Diagramm gezeigt. Funktioniert der Einstellungsknopf daraufhin immer noch richtig, muss möglicherweise die Feder ausgetauscht werden. Zur Bestellung einer neuen Feder lesen Sie bitte den Abschnitt **BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN** auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.



KABELEINSTELLUNGEN

ACHTUNG: Ziehen Sie den Griff nach jeder Kabeleinstellung unter Verwendung von nur wenig Gewicht und lassen Sie jemanden sicherstellen, dass das Kabel nicht von einer Rolle springt oder an einer Kabelschutzvorrichtung reibt (siehe KABELSCHUTZVORRICHTUNGEN auf Seite 10).

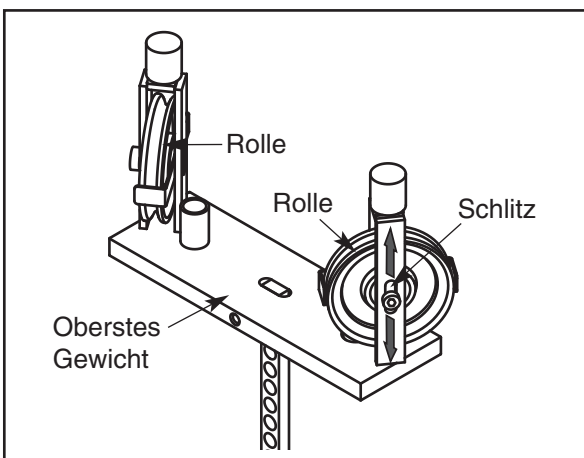
GRUNDEINSTELLUNG

Einstellung der Rolle des obersten Gewichts— bei allen Kraftmaschinen.

Erforderliche Werkzeuge: 9/16" Gabel- oder Maulschlüssel, 5/16" Sechskantsteckschlüssel.

Hinweis: Dies ist bei allen Kraftmaschinen die erste Kabeleinstellung, die vorgenommen wird. Wenn durch diese Einstellung noch nicht genügend Spannung erreicht werden konnte, lesen Sie den Abschnitt ZUSÄTZLICHE EINSTELLUNGEN auf der rechten Seite

1. Entfernen Sie die Zugangsabdeckung indem Sie diese durch ziehen unten an der Abdeckung lösen und dann nach oben schieben bis sie an den beiden Vorrichtungen ausklinkt.
2. Lockern Sie mit einem 5/16" Sechskantsteckschlüssel und einem 9/16" Gabel- oder Maulschlüssel die Mutter, die die Rolle in der Klammer auf dem obersten Gewicht hält.



3. Um die Spannung zu erhöhen, schieben Sie die Rolle in der Nut nach unten. Um die Spannung zu mindern, schieben Sie die Rolle in der Nut nach oben.
4. Ziehen Sie die Mutter an und überprüfen Sie die Spannung gemäß der Anleitung zur ÜBERPRÜFUNG DER KABELSPANNUNG auf Seite 8. Stellen Sie die Rolle bei Bedarf entsprechend nach.
5. Bringen Sie die Zugangsabdeckung wieder an.

ZUSÄTZLICHE EINSTELLUNGEN

Einstellung der Griffenden—bei allen Maschinen mit Riemen und Griff.

Erforderliche Werkzeuge: 1/8" Sechskantsteckschlüssel, Kabelschneider, Messer, Drehmomentschlüssel.

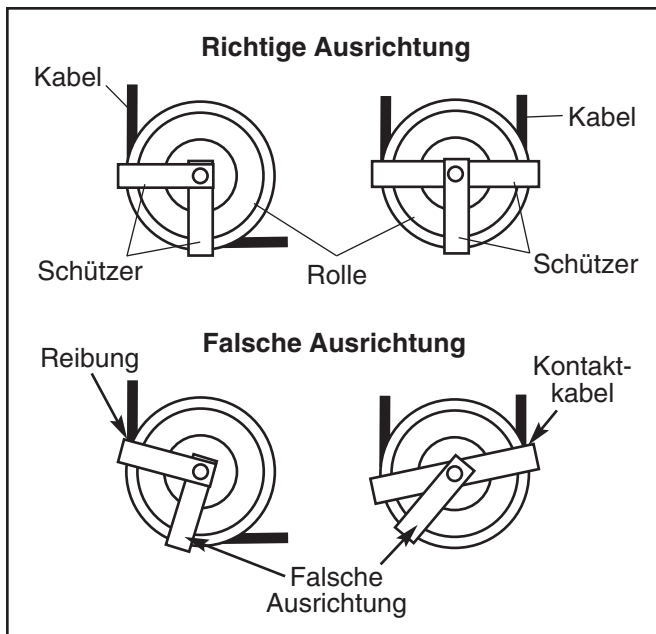
Hinweis: Nehmen Sie diese Einstellung nur vor, wenn die Rolle auf dem obersten Gewicht bis ganz unten in der Nut geschoben wurde und das Kabel noch mehr Spannung benötigt.

Hinweis: Diese Einstellung dient nur der Erhöhung der Kabelspannung und erfordert eine Kürzung des Kabels. Nur ein Kabelende sollte gekürzt werden.

1. Lockern Sie das Kabel indem Sie den Gewichtsschlüssel entfernen und den Griff 15 bis 20 cm (6 bis 8 in.) ausziehen. Stecken Sie den Gewichtsschlüssel in die dritte Gewichtsplatte und das Rohr unter dem obersten Gewicht.
2. Drücken Sie die schwarze Gummiabdeckung vom Aluminium-Kuppler herunter und schieben Sie die Abdeckung am Kabel hoch bis Sie die Rolle im Schwenkarm.
3. Lockern Sie die vier Linsenschrauben (Gewinde UNC 1/4-20) im Kuppler und ziehen Sie das Kabel heraus.
4. Schneiden Sie mithilfe des Kabelschneiders 2,5 cm (1 in.) des Kabelendes ab. **Hinweis: Durch Gebrauch eines anderen Werkzeugs können die Stränge am Ende des Kabels durchtrennt werden, sodass es schwierig werden kann, das Kabel wieder in das Loch des Kupplers einzuführen.**
5. Schneiden Sie 2,5 cm (1 in.) des Kabelmantels am Kabelende ab.
6. Führen Sie das Kabel und den Kabelmantel wieder so in den Kuppler ein, dass das blanke Kabel komplett im Loch verschwunden ist.
7. Ziehen Sie die vier Stellschrauben in den Gewindelöchern wieder an. Ziehen Sie die Stellschrauben gleichmäßig an bis sie Kontakt zum Kabel haben. Dann ziehen Sie jede Schraube im Wechsel um eine 1/4-Drehung bis 85 Inchpounds (9.6 Newtonmeter) an.
8. Schieben Sie die Gummiabdeckung über den Kuppler, entfernen Sie den Gewichtsschlüssel und ziehen Sie den Griff nach unten.
9. Überprüfen Sie, ob das Kabel richtig gespannt ist gemäß der Anleitung zur ÜBERPRÜFUNG DER KABELSPANNUNG auf Seite 8.

KABELSCHUTZVORRICHTUNGEN

Überprüfen Sie die Ausrichtung der Kabelschutzvorrichtungen regelmäßig, um sicherzustellen, dass diese ihrem vorgesehenen Zweck dienen und nicht am Kabel reiben. Wenn die Ausrichtung nicht angemessen ist, lockern Sie den Bolzen etwas und stellen Sie sie entsprechend nach.

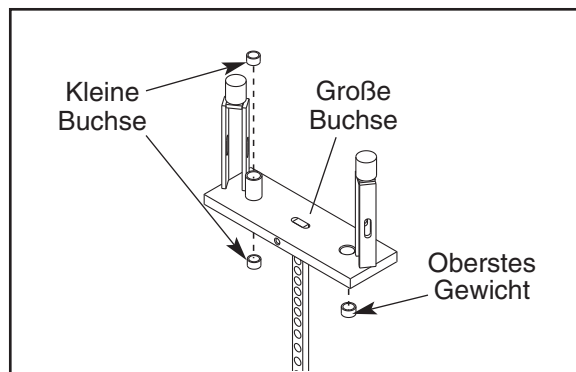


INSTANDHALTUNG DES GEWICHTS-STAPELS

Zur Bestellung von Ersatzteilen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Setzen Sie SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

1. Entfernen Sie die Zugangsabdeckung, indem Sie diese durch Ziehen unten an der Abdeckung lösen und dann nach oben schieben, bis sie ausklinken.
2. Lockern Sie den obersten Bolzen bzw. die Muttern jeder Führungsstange. Entfernen Sie die Bolzen bzw. Muttern und lassen Sie die Führungsstange zu Boden gleiten.
3. Um das oberste Gewicht zu entfernen, schrauben Sie zunächst die Bolzen der Rolle(n) mit einem 5/16" Sechskantschlüssel und einem 9/16" Gabel- oder Maulschlüssel ab, um das Kabel zu lösen.
4. Schieben Sie das oberste Gewicht nach oben und nehmen Sie es von den Führungsstangen ab. Hinweis: Ziehen Sie die Führungsstangen in Richtung Hinterseite der Kraftmaschine, um einen größeren Zwischenraum zu haben.
5. Zur Instandhaltung des Gewichtsstapels müssen u.a. die drei Buchsen im obersten Gewicht

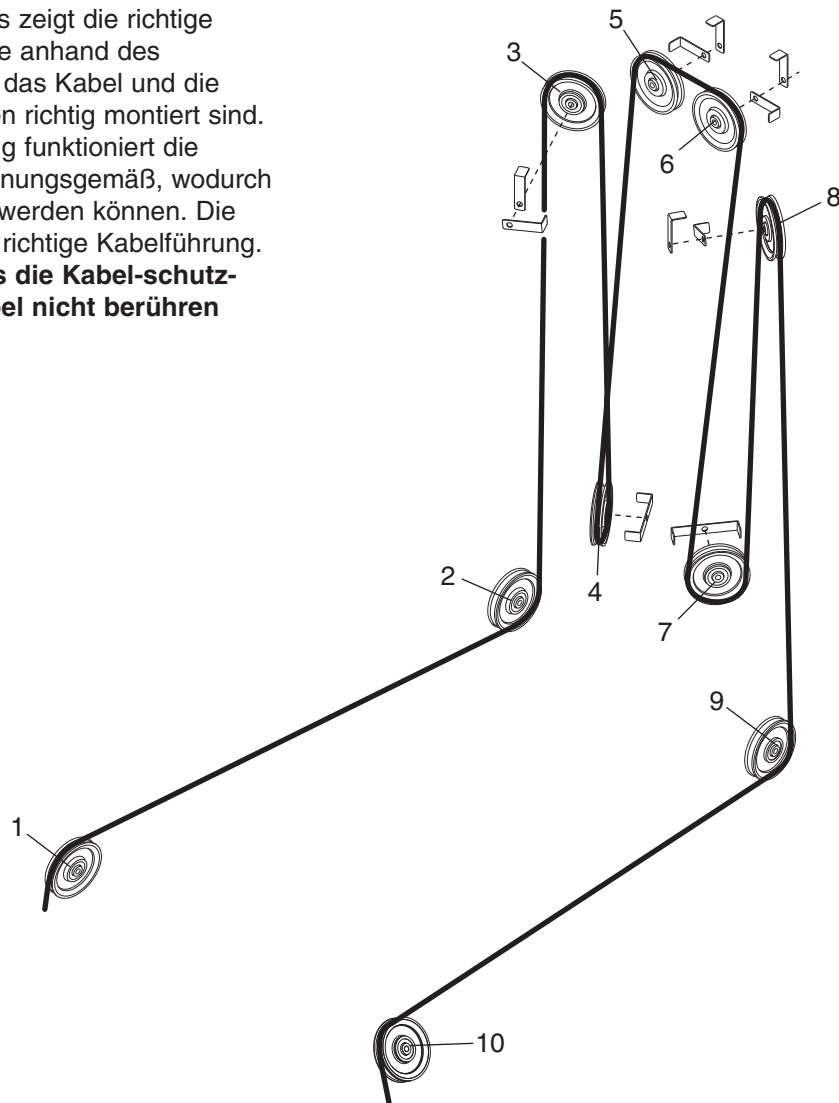
ersetzt werden. Entfernen Sie zunächst mithilfe eines Durchschlags die drei Buchsen aus dem obersten Gewicht.



6. Um die neuen Buchsen einzuführen, halten Sie diese jeweils über die entsprechenden Löcher im obersten Gewicht, legen Sie ein schützendes Holzstück darauf und klopfen Sie auf das Holz, bis die Buchse richtig sitzt. Die Buchsen sollten mit der Oberfläche bündig sein. Anmerkung: Die Buchsen haben zwei verschiedene Größen. Die etwas größere Buchse ist für das einzelne Loch im obersten Gewicht; die kleineren Buchsen sind für die Ober- und Unterseite des zylinderförmigen Abstandsbolzens bestimmt.
7. Reinigen und schmieren Sie die Führungsstangen, indem Sie diese mit einem weichen Tuch, auf das Sie vorher Maschinenöl geben, abwischen. Tragen Sie rundum nur eine dünne Ölschicht auf.
8. Setzen Sie das oberste Gewicht wieder auf die Führungsstangen. Befestigen Sie die Rolle, Kabel und Kabelschutzvorrichtungen wieder.
9. Befestigen Sie die Führungsstangen wieder am oberen Rahmen.
10. Stecken Sie den Gewichtsschlüssel in das oberste Gewicht. Ziehen Sie am Griff und heben Sie das oberste Gewicht so weit wie möglich nach oben. Bringen Sie den Griff langsam wieder in die Ruheposition. Wenn das oberste Gewicht hängen bleibt, lockern Sie eine der Führungsstangen-Bolzen bzw. Muttern. Ziehen Sie das oberste Gewicht erneut so weit wie möglich nach oben. Ziehen Sie die Führungsstangen-Bolzen bzw. -Muttern wieder an. Überprüfen Sie den Ablauf erneut und, wenn nötig, stellen Sie die Führungsstangen nach.
11. Während Sie langsam am Griff ziehen, lassen Sie jemanden die Kabelschutzvorrichtung der Rolle auf dem obersten Gewicht überprüfen, um sicherzustellen, dass dieser das Kabel nicht behindert oder daran reibt.
12. Bringen Sie die Zugangsabdeckung wieder an.

KABELDIAGRAMME

Das Kabeldiagramm rechts zeigt die richtige Kabelführung. Stellen Sie anhand des Diagramms sicher, dass das Kabel und die Kabelschutzvorrichtungen richtig montiert sind. Bei falscher Kabelführung funktioniert die Kraftma-schine nicht ordnungsgemäß, wodurch Schäden hervorgerufen werden können. Die Nummerierung zeigt die richtige Kabelführung. **Stellen Sie sicher, dass die Kabel-schutz-vorrichtungen das Kabel nicht berühren oder behindern.**

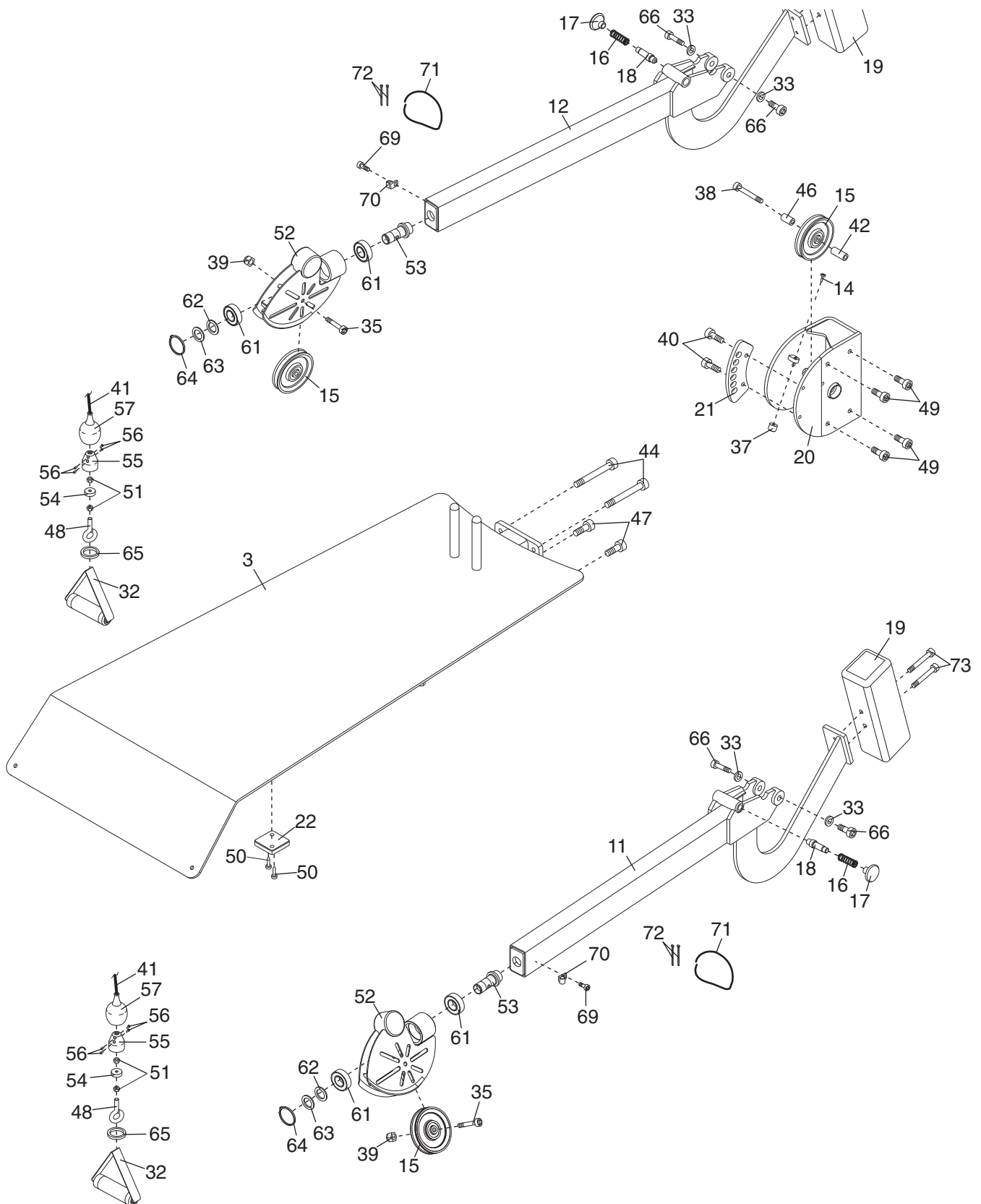


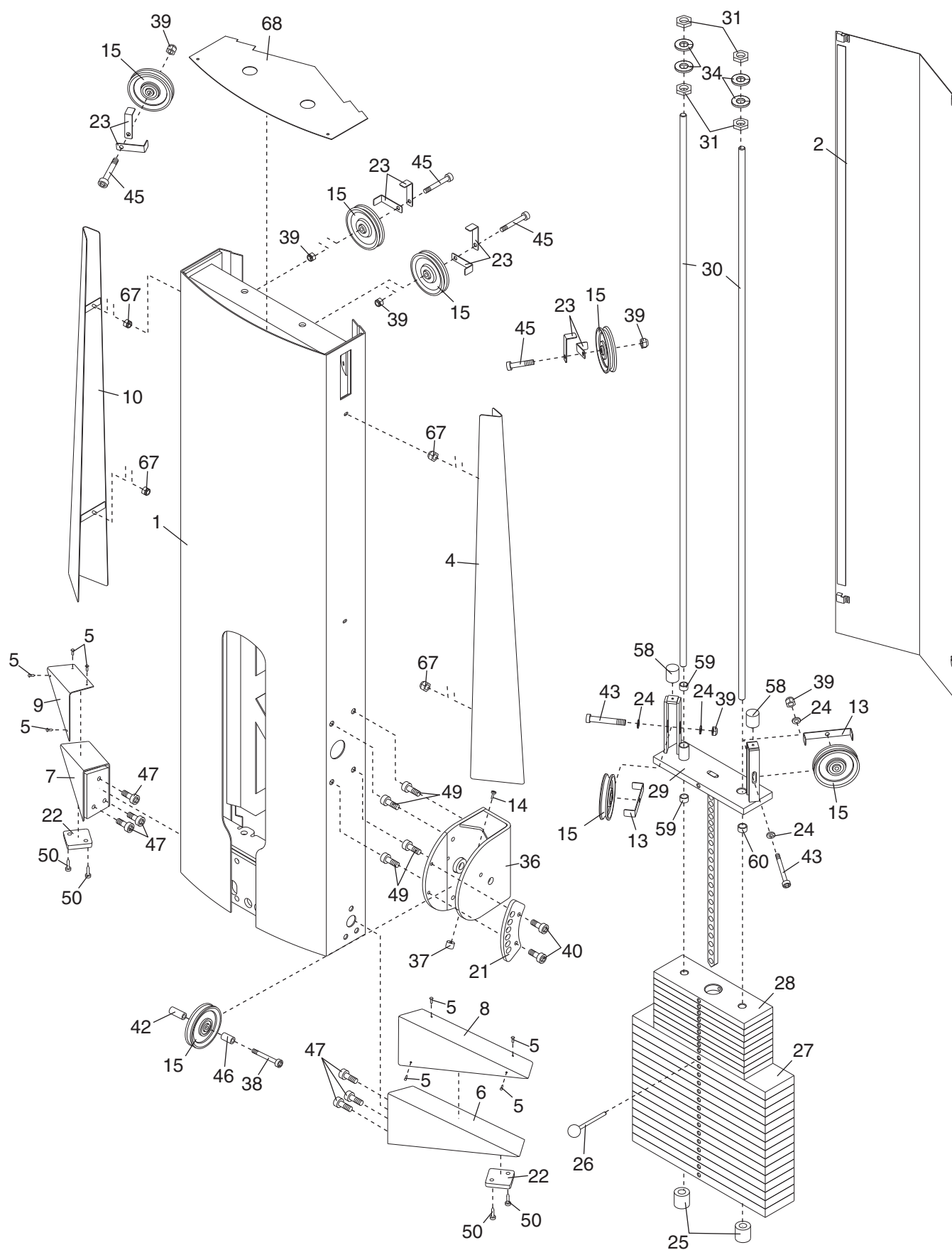
ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turm	39	8	3/8" Sicherungsmutter
2	1	Zugangsabdeckung	40	4	3/8" x 3/4" Schraube
3	1	Basis	41	1	Kabel
4	1	Rechte Rollenschutzvorrichtung	42	2	Langer Nylon-Abstandshalter
5	8	Niete	43	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen
6	1	Rechte Stütze	44	2	1/2" x 4 1/2" Bolzen
7	1	Linke Stütze	45	4	3/8" x 2" Bolzen
8	1	Rechte Stützenabdeckung	46	2	Kurzer Nylon-Abstandshalter
9	1	Linke Stützenabdeckung	47	8	1/2" x 1" Bolzen
10	1	Linke Rollenschutzvorrichtung	48	2	Ringbolzen
11	1	Rechter Auslegerarm	49	8	1/2" x 1" Senkschraube
12	1	Linker Auslegerarm	50	6	3/8" x 1/2" Schraube
13	2	Doppel-Kabelschutzvorrichtung	51	4	3/8" Klemmmutter
14	2	5/16" x 5/8" Innensechskant-schraube	52	2	Schwenkarm
15	10	Rolle	53	2	Lagerzapfen
16	2	Feder	54	2	1/2" Lager
17	2	Einstellungsknopf	55	2	Aluminum-Kuppler
18	2	Einstellungsstift	56	8	1/4" Gewindestifte
19	2	Gegengewicht	57	2	Gummiabdeckung
20	1	Linker Drehrahmen	58	2	Stoßdämpfer des obersten Gewichts
21	2	Einstellungsbügel	59	2	Kleine Buchse des obersten Gewichts
22	3	Bodenstoßdämpfer	60	1	Große Buchse des obersten Gewichts
23	8	Kabelschutzvorrichtung	61	4	Drehrollenlager
24	4	3/8" Gezahnte Sicherungsscheibe	62	2	1" Wellenscheibe
25	2	Gewichtsstoßdämpfer	63	2	1" Unterlegscheibe
26	1	Gewichtsschlüssel	64	2	1" Spannring
27	15	10-Pfund-Gewicht	65	2	1 1/8" Spannring
28	9	20-Pfund-Gewicht	66	4	3/4" Zapfenschraube
29	1	Oberstes Gewicht	67	4	1/4" Mutter
30	2	Gewichtsführungsstange	68	1	Obere Turmabdeckung
31	4	5/8" Mutter	69	2	#10 Gewindeschneidschraube
32	2	Griff	70	2	Klemme des elastischen Seils
33	4	3/4" Drehbuchse	71	2	Elastisches Seil
34	4	5/8" Sicherungsscheibe	72	4	Bindung des elastischen Seils
35	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	73	4	3/8" x 4" Bolzen
36	1	Rechter Drehrahmen	*	1	Bedienungsanleitung
37	2	Armstoßdämpfer			
38	2	3/8" x 4 1/2" Bolzen			

Hinweis: Die Änderung der technischen Daten bleibt vorbehalten.*Weist auf ein Teil ohne Illustration hin.

Wenn Sie Ersatzteile brauchen, oder falls irgendwelche Teile fehlen oder beschädigt sind, folgen Sie bitte den Schritten unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf Rückseite dieser Bedienungsanleitung.





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 (GZFM6012.5)
- den NAMEN des Produktes (FREEMOTION® LIFT Krafttrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung).

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

