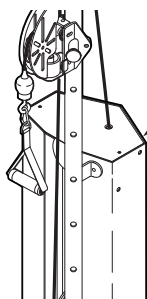


FREEMOTION® Cable Column

Modell-Nr. GZFM6016.3

Serien-Nr. _____

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



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

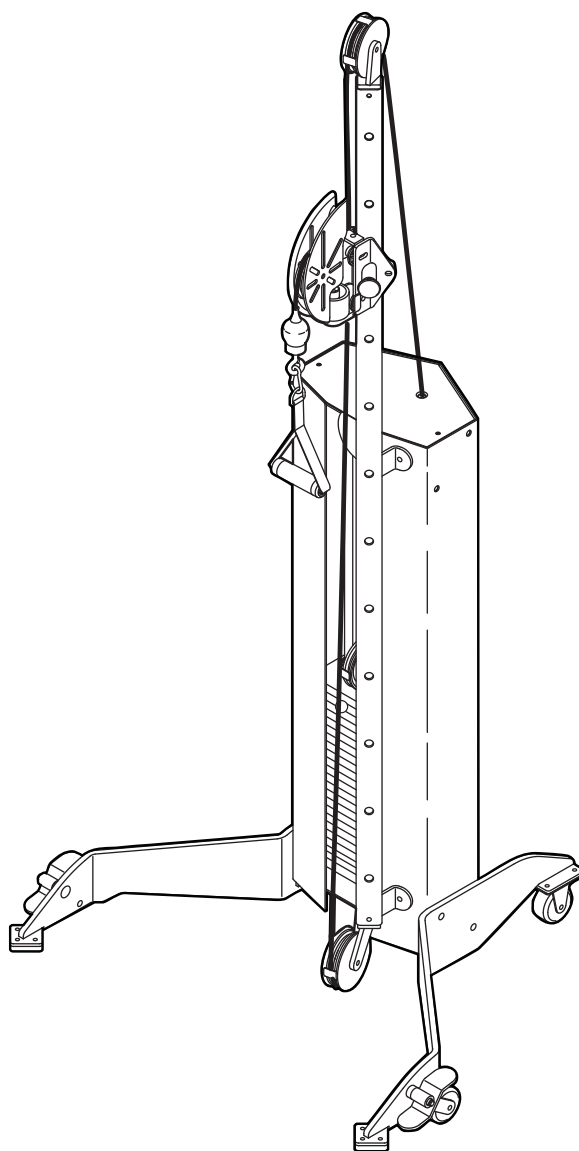
BEDIENUNGSANLEITUNG

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 ANBRINGEN	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
EINSTELLUNG	6
WARTUNG	8
KABELDIAGRAMM	11
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

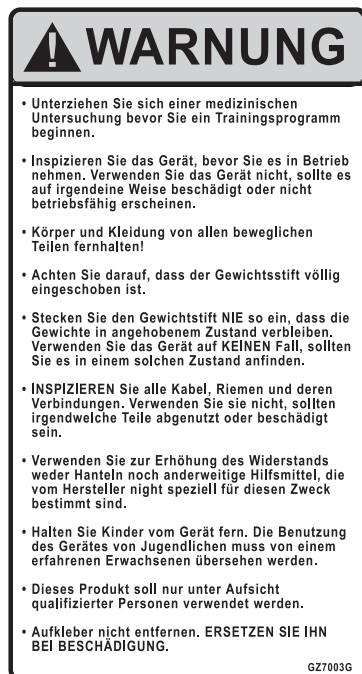
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

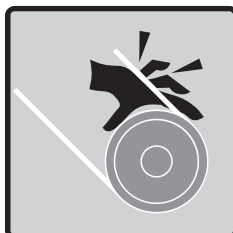
1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Benutzen Sie die Kraftmaschine nur den Anweisungen in der Betriebsanleitung entsprechend.
3. Der Käufer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass um die Kraftmaschine herum ausreichend Platz für alle Trainingsübungen vorhanden ist.
4. Die Kraftmaschine muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftmaschine mithilfe einer Abdeckung.
5. 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.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Kraftmaschine fern.
7. 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.
8. Stellen Sie vor Inbetriebnahme und bei Lagerung der Kraftmaschine sicher, dass sich die Räder in der Feststellposition befinden, um Bewegungen zu vermeiden.
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 die Kabel, Kabelverbindungen und Rollen vor jeder Benutzung der Kraftstation. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
14. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Falls das Kabel stecken bleibt während Sie trainieren, hören Sie sofort auf und sorgen Sie dafür, dass das Kabel auf den Rollen aufliegt und nichts störend auf das Kabel oder auf die Rollen einwirkt.
15. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber 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 Ersatz-aufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



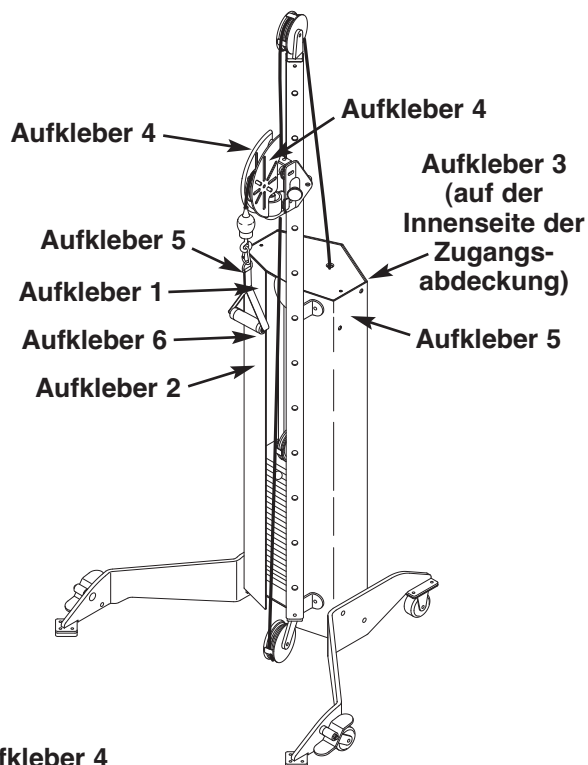
Aufkleber 1



Aufkleber 2



Aufkleber 3



Aufkleber 4



Aufkleber 5



Aufkleber 6

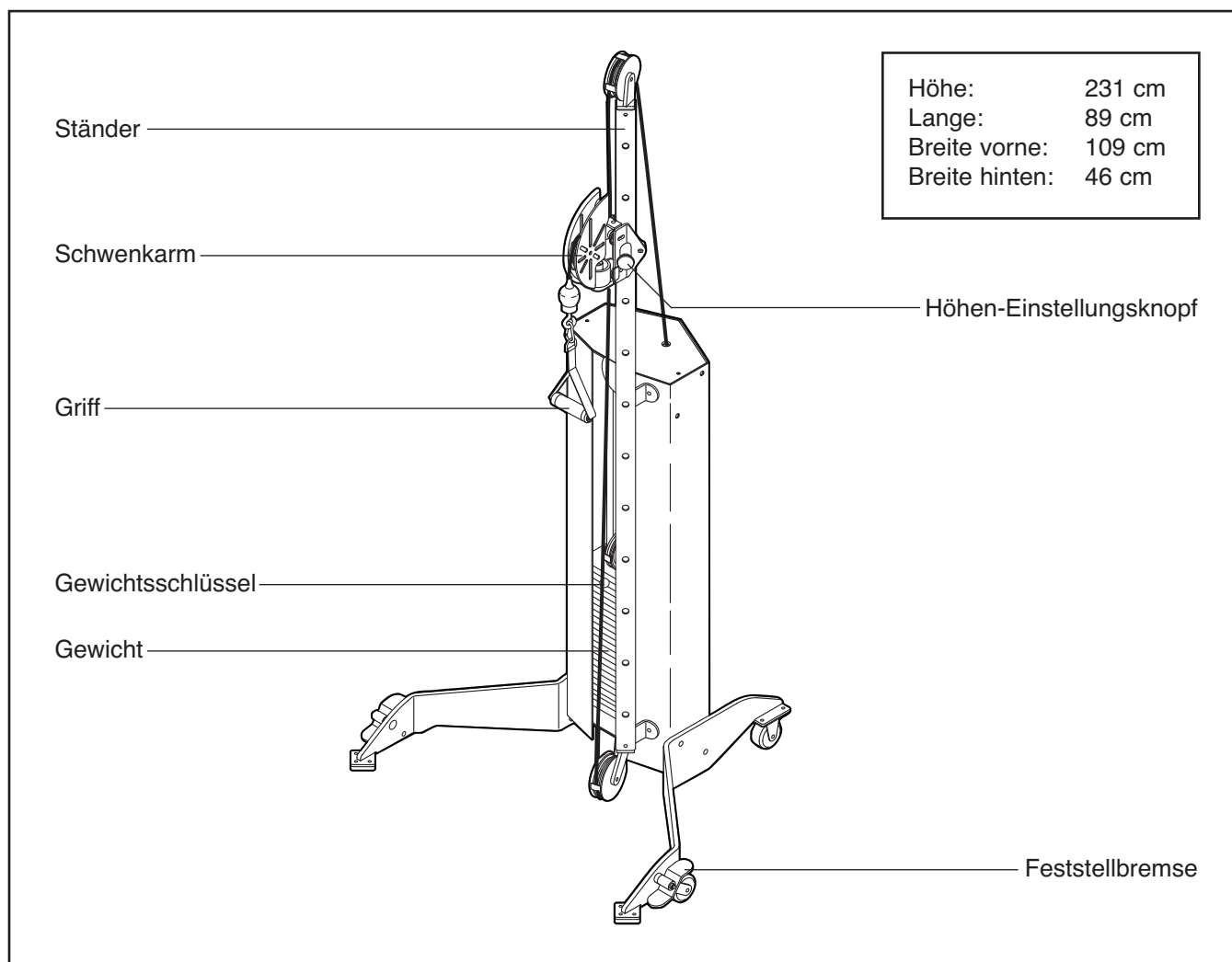
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den FREEMOTION® CABLE COLUMN Kraftmaschine 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.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftmaschine in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation

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

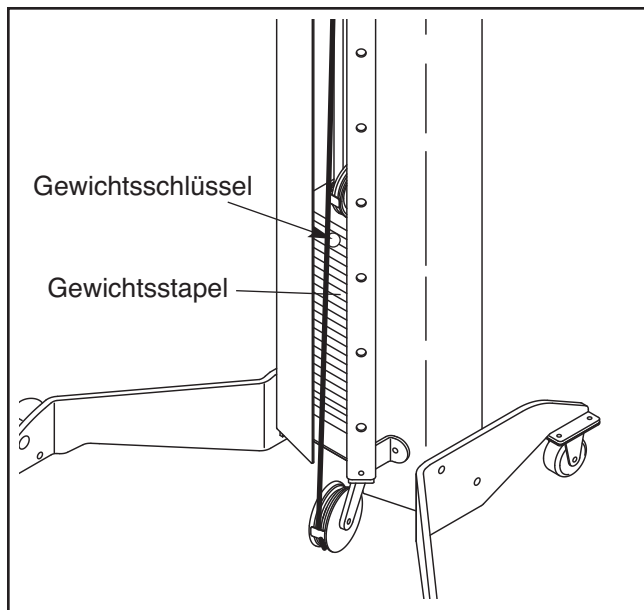


EINSTELLUNG

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

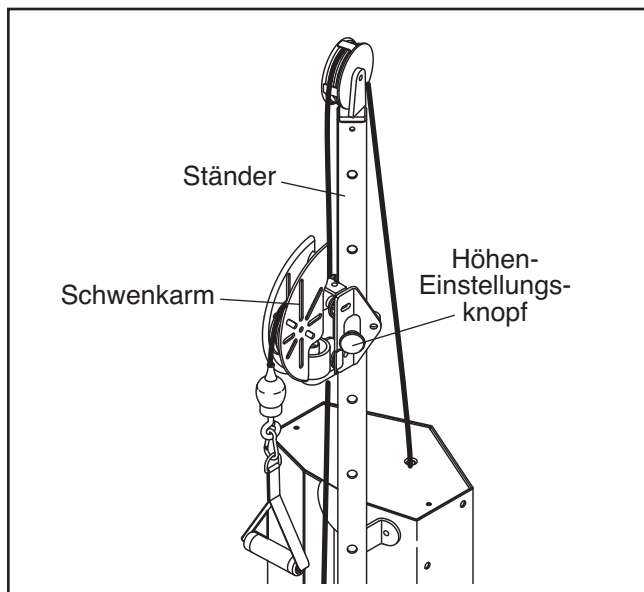
EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

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.



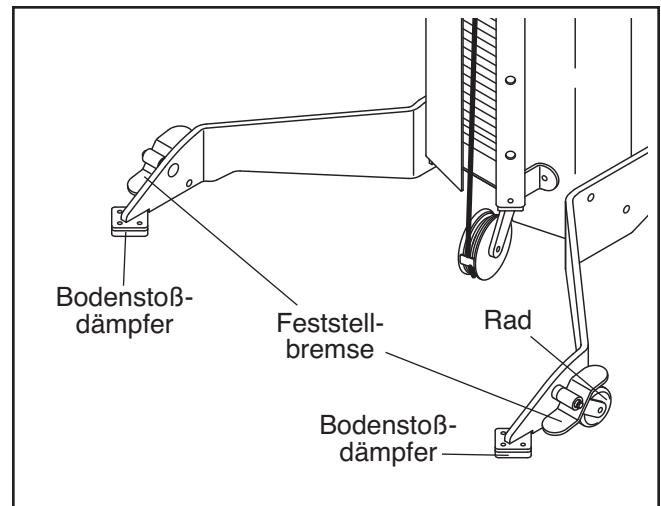
EINSTELLUNG DES DREHARMS

Um die Höhe des Dreharms zu verändern, ziehen Sie den Einstellungsknopf heraus und schieben Sie den Arm am Ständer in die gewünschte Position. Lassen Sie den Knopf wieder im Ständer einrasten.



BEWEGEN DER KRAFTMASCHINE

Um die Kraftmaschine zu bewegen, drücken Sie auf die entsprechende Seite der Feststellbremsen, um das Gerät auf die Räder zu heben. Schieben Sie das Gerät an den gewünschten Ort und drücken Sie auf die andere Seite der Feststellbremsen, so dass das Gerät wieder auf den Bodenstoßdämpfern steht.



WARTUNG

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

1. Turm und Rahmen:

- Wischen Sie diese mit einem weichen Lappen und einer milden warmen Seifenlösung ab. Gründlich abspülen und trocknen.

WICHTIG: Verwenden Sie keine abreibenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät verkratzen könnten. Durch starke sowie abreibende Reinigungsmittel werden die Warnungsaufkleber beschädigt. Reinigen Sie die Bereiche, welche die Warnungsaufkleber umgeben, besonders vorsichtig. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, z.B. Lackverdünner, Waschpetroleum, Benzin oder ähnliche Flüssigkeiten.

2. Griffe:

- Überprüfen Sie alle Riemen auf Verschleiß.
- Untersuchen Sie jeden Riemen auf seiner gesamten Länge auf Anzeichen von Verschleiß, wie Schnitte, Risse oder Kerben. Ersetzen Sie den Riemen wenn nötig sofort.
- Im Laufe der Zeit bildet sich auf den Riemen ein faseriger „Flaum“ der nicht weiter bedenklich ist, es sei denn, die Gewebestränge erscheinen verschlissen.

3. Riemen und Ringe:

- Wenn ein Ring droht, sich durch den Riemen zu ziehen oder vom Riemen abzureißen, ersetzen Sie den Riemen sofort.
- Überprüfen Sie die Riemennähte auf gerissene, verschlissene Stellen oder aufgetrennte Stellen. Ersetzen Sie den Riemen wenn nötig sofort.

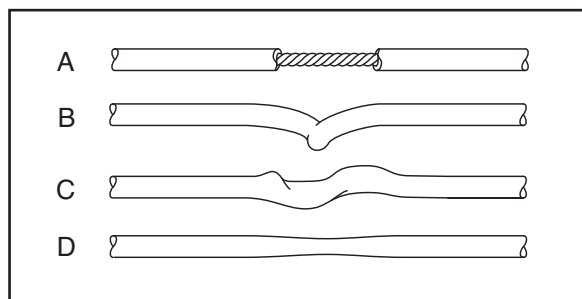
WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. Metallteile:

- Überprüfen Sie alle Bolzen und Muttern. Ziehen Sie diese je nach Bedarf an.

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



MONATLICH ODER NACH BEDARF

1. Griffe:

- Überprüfen und ersetzen Sie diese wenn nötig.

2. Führungsstangen des Gewichtsstapels:

- 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.**

ÜBERPRÜFUNG DER KABELSPANNUNG

1. Stecken Sie den Gewichtsschlüssel in die oberste Gewichtsplatte.
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") von der Ruheposition wegbewegt werden, bevor das oberste Gewicht angehoben wird.
3. Wenn das Kabel es nicht genügend Spannung hat, stellen Sie es gemäß der Anleitung zu den KABELEINSTELLUNGEN auf der rechten.

KABELEINSTELLUNG

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

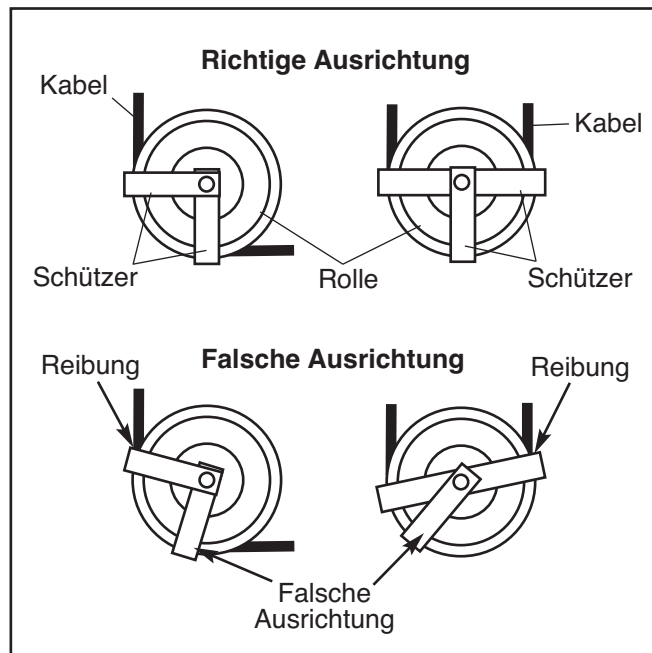
Erforderliche Werkzeuge: 1/8" Sechskantsteck-schlüssel, Kabelschneider, Messer, Drehmoment-schlüssel.

Anmerkung: 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") 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") des Kabelendes ab. **Anmerkung: 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") 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 der linken.

KABELSCHUTZVORRICHTUNGEN

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

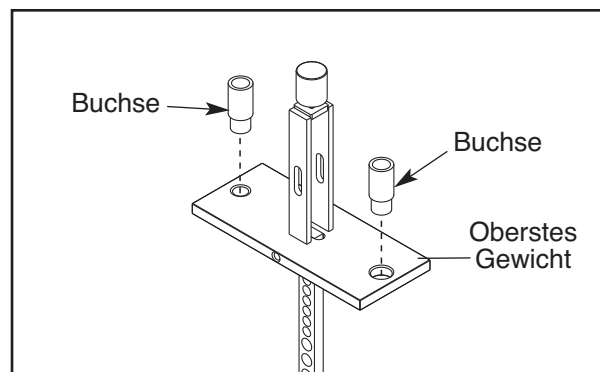


INSTANDHALTUNG DES GEWICHTS-STAPELS

Zur Bestellung von Ersatzteilen wenden Sie bitte den Schritten unter SICH MIT DEM KUNDEN-DIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf 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. Anmerkung: Ziehen Sie die Führungsstangen in Richtung Hinterseite der Kraftmaschine, um einen größeren Zwischenraum zu haben.

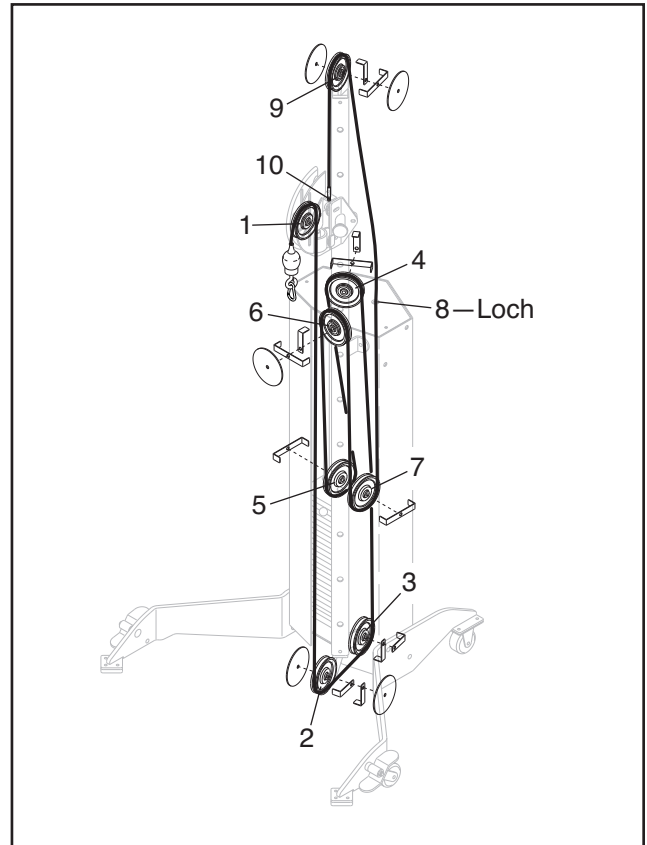
5. Zur Instandhaltung des Gewichtsstapels müssen u.a. die drei Buchsen im obersten Gewicht ersetzt werden. Zuerst, schrauben Sie die vorhandenen Buchsen vom obersten Gewicht ab. **Anmerkung: Das oberste Gewicht Ihres Geräts hat zwei Klammern mit Rollen.**



6. Um die neuen Buchsen einzufügen, halten Sie jede Buchse rechtwinklig gegen die Öffnung eines der Löcher im obersten Gewicht, und schrauben Sie die Buchsen fest. Die Buchsen sollten mit der Oberfläche bündig sein.
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.

KABELDIAGRAMM

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



ANMERKUNGEN

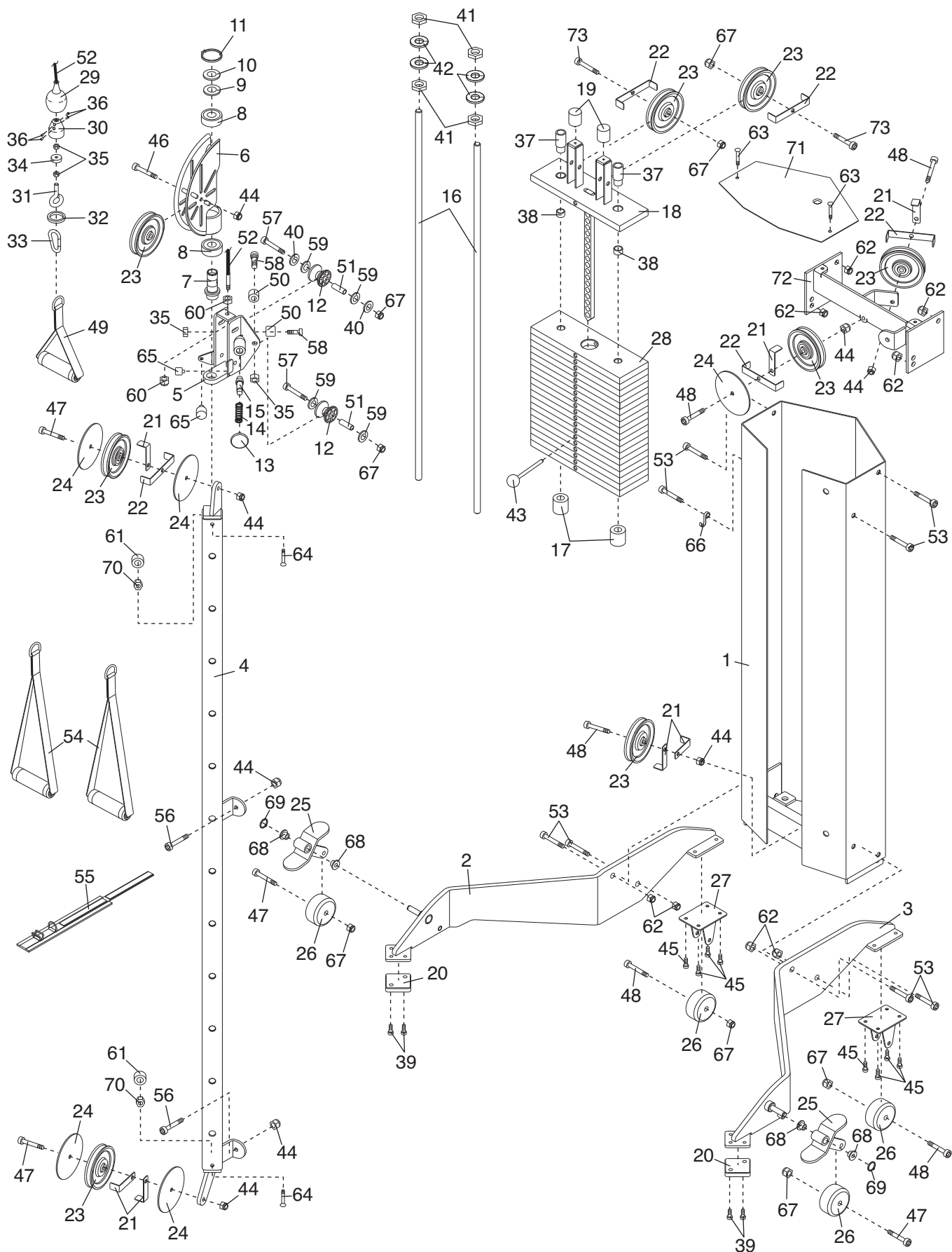
ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. GZFM6016.3 R0311A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turm	38	38	Kleine Gewichtführungsbuchse
2	1	Linke Basis	39	4	3/8" x 1/2" Schraube
3	1	Rechte Basis	40	2	3/8" Gezahnte Sicherungsscheibe
4	1	Ständer	41	4	5/8" Mutter
5	1	Drehlagerklammer	42	4	5/8" Unterlegscheibe
6	1	Schwenkarm	43	1	Gewichtsschlüssel
7	1	Lagerzapfen	44	8	3/8" Kontermutter
8	2	Drehrollenlager	45	8	5/16" x 3/8" Bolzen
9	1	1" Wellenscheibe	46	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
10	1	1" Unterlegscheibe	47	4	3/8" x 2 1/4" Bolzen
11	1	1" Spannring	48	5	3/8" x 2" Bolzen
12	2	Drehlagerrad	49	1	Kurzer Griff
13	1	Einstellungsknopf	50	2	Drehlagerrolle
14	1	Feder	51	2	Radabstandshalter
15	1	Einstellungsstift	52	1	Kabelmontage
16	2	Gewichtsführungsstange	53	8	1/2" x 1 3/4" Schraube
17	2	Gewichtsstoßdämpfer	54	2	Langer Griff
18	1	Oberstes Gewicht	55	1	Fußgelenksriemen
19	2	Stoßdämpfer des obersten Gewichts	56	2	3/8" x 1 1/4" Schraube
20	2	Bodenstoßdämpfer	57	2	3/8" x 2 1/2" Schraube
21	7	Einzel-Kabelführung	58	2	1/2" x 1" Zapfenschraube
22	5	Doppel-Kabelführung	59	4	1/2" Nylon-Scheibe
23	8	4 1/2" Rolle	60	2	3/8" Feingewindemutter
24	5	Rollenschutzvorrichtung	61	2	Stoßdämpfer
25	2	Feststellbremse	62	8	1/2" Gegenmutter
26	4	Rad	63	2	1/4" x 3/4" Schraube
27	2	Radklammer	64	2	5/16" x 2 1/2" Schraube
28	19	Gewicht	65	2	Drehlagerstoßdämpfer
29	1	Gummiabdeckung	66	1	J-Haken
30	1	Aluminum-Kuppler	67	8	3/8" Nylon-Sicherungsmutter
31	1	Ringbolzen	68	4	1/2" Buchse
32	1	1 1/8" Spannring	69	2	1/2" Spannring
33	1	Federklemme	70	2	5/16" Mutter
34	1	Kabellager	71	1	Obere Turmabdeckung
35	4	3/8" Kontermutter	72	1	Turmhalterung
36	4	Kabel-Linsenschrauben (Gewinde)	73	2	3/8" x 1 1/2" Linsenbolzen
37	2	Oberstes Gewichtführungsbuchse	*	–	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