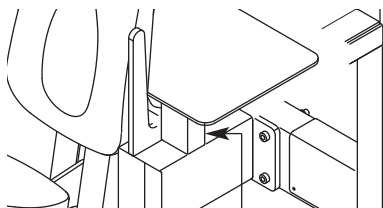


Modell-Nr. GZFW2164.0

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter der Hilfs-Plattform)

FRAGEN?

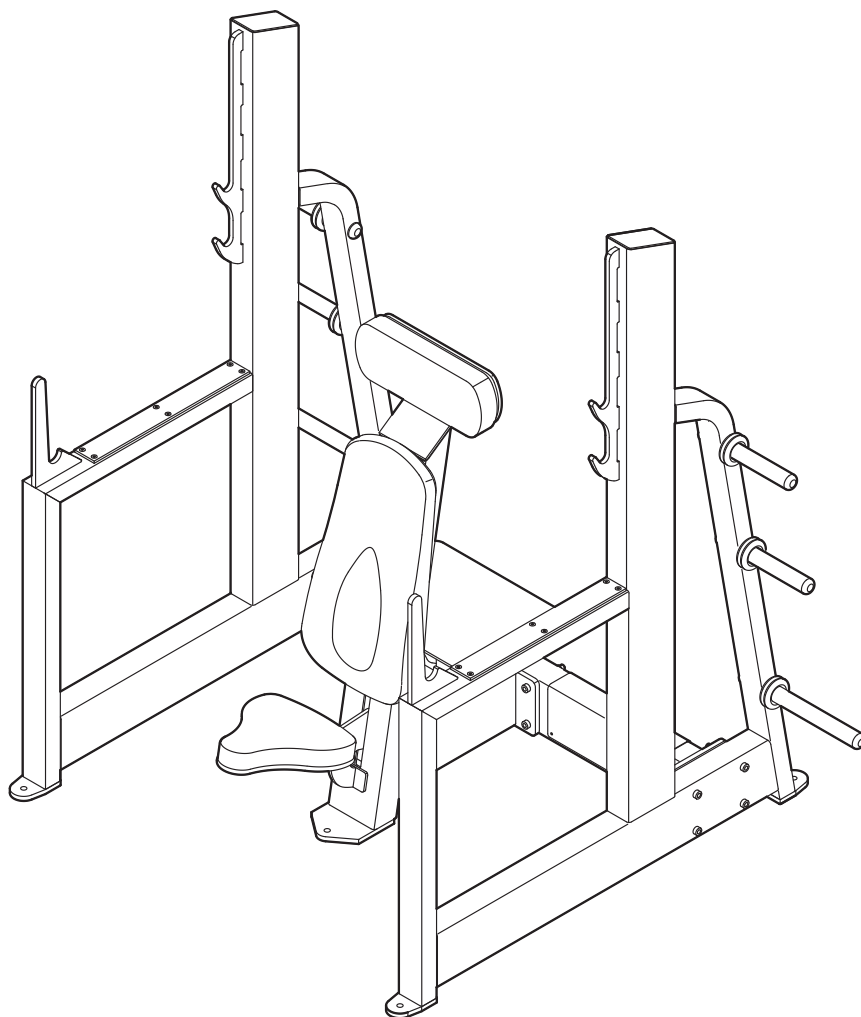
Für FreeMotion Fitness steht die vollkommene Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Falls Sie Fragen haben, beziehen Sie sich auf den Abschnitt **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

⚠ 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.

EPIC *STRENGTH™* **Military Press**

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	2
BEVOR SIE ANFANGEN	3
EINSTELLUNG	4
WARTUNG	5
TEILELISTE	6
DETAILZEICHNUNG	7
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Inbetriebnahme der Kraftbank unbedingt die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen zur Verringerung der Verletzungsgefahr.

1. Lesen Sie vor Inbetriebnahme der Kraftbank die gesamte Bedienungsanleitung. Benutzen Sie die Kraftbank nur den Anweisungen in der Betriebsanleitung entsprechend.
2. Der Besitzer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass um die Kraftbank herum ausreichend Platz für alle Trainingsübungen vorhanden ist. Bei Platzmangel sollte die Kraftbank nicht aufgestellt werden.
3. Zur Gewährleistung maximaler Stabilität sollte die Kraftbank möglichst immer und wo erforderlich unbedingt mithilfe fünf 9/16" Verankerungslöcher am Boden verankert werden.
4. Der Besitzer trägt die Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Kraftbank über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert sind, alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben und wissen, wie die Kraftbank richtig benutzt wird.
5. Alle Benutzer der Kraftbank sollten angewiesen werden, Verletzungen an der Kraftbank oder Unregelmäßigkeiten im Betrieb sofort dem Personal der entsprechenden Einrichtung mitzuteilen.
6. Achten Sie jedes Mal darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftbank benutzen. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
7. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Kraftbank fern.
8. Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings stets Sportschuhe.
9. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Wenn die Kraftbank in Benutzung ist, soll man sich weder daran lehnen, noch die Hände darauf auflegen.
10. Die Kraftbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftbank mithilfe einer Abdeckung.
11. Die Kraftbank ist für ein maximales Benutzergewicht von 159 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 386 kg zugelassen. Verwenden Sie die Bank niemals mit Gewichten von mehr als 227 kg (inklusive Hantelstange). Anmerkung: Die Kraftbank wird ohne Hanteln oder Gewichte geliefert.
12. Trainieren Sie nur mit einem Partner. Ihr Trainingspartner sollte bereit sein, die Hantel abzufangen, falls Sie die Übung nicht zu Ende führen können.
13. Die Kraftbank soll im Haus aufbewahrt werden. Halten Sie sie fern von Feuchtigkeit und Staub. Bewahren Sie die Kraftbank niemals in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
14. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training bitte sofort ab und machen Sie Abkühlübungen.

⚠ ACHTUNG: 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. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

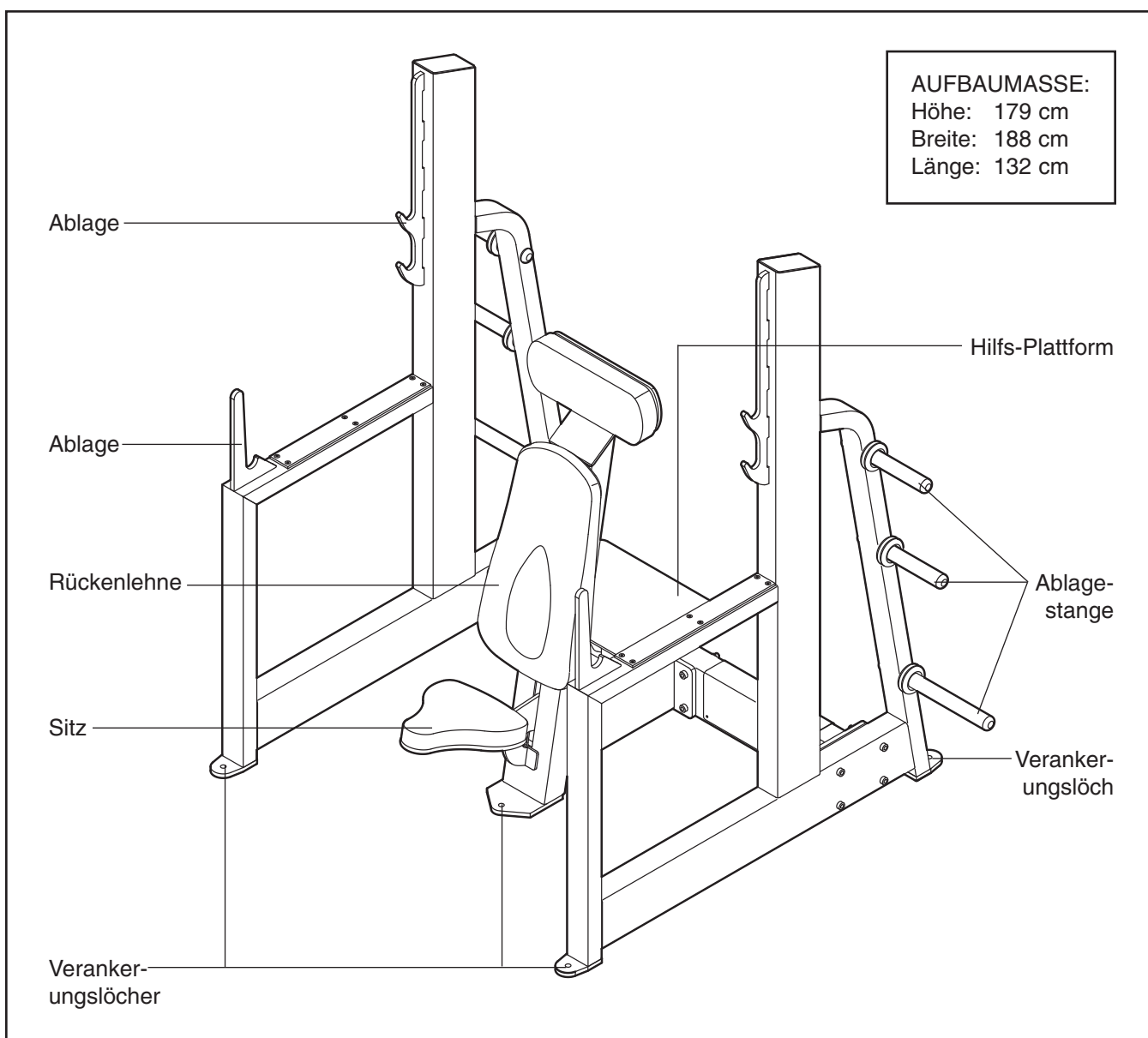
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für den Kauf der EPIC STRENGTH™ MILITARY PRESS Kraftbank. Der Entwurf dieser Kraftbank hilft der Entwicklung der Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers. Ob Sie die Muskeln Ihres Körpers straffen wollen oder Ihre Muskeln dramatisch vergrößern und stärken möchten oder ob Sie Ihr Herz-Kreislauf-System verbessern wollen, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Benutzung des Geräts zu Ihrer eigenen Sicherheit sorgfältig. Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, fol-

gen Sie bitte den Schritten unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen schnell weiterhelfen können, halten Sie bitte die Modell-Nummer und die Serien-Nummer des Geräts bereit. Die Modell-Nummer lautet GZFW2164.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf einem Aufkleber an der Kraftbank (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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



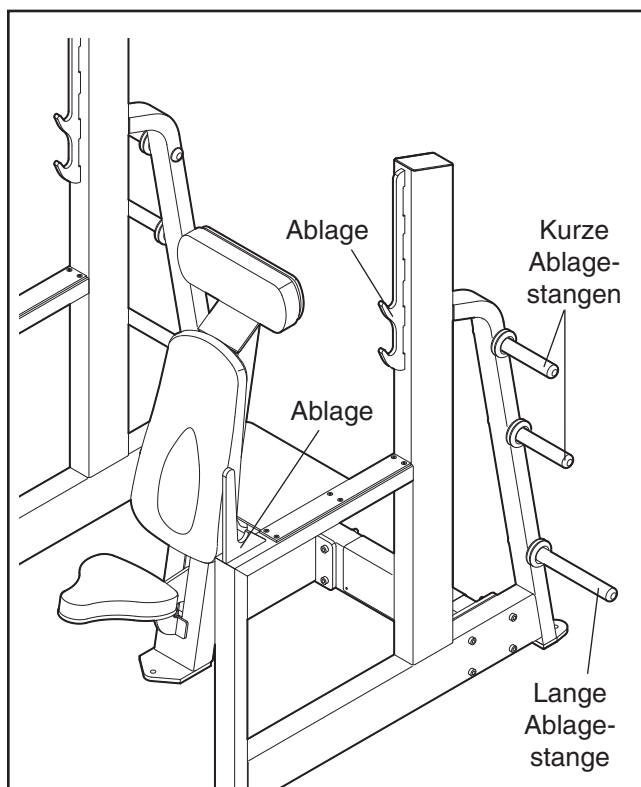
EINSTELLUNG

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

LAGERUNG DER GEWICHTE

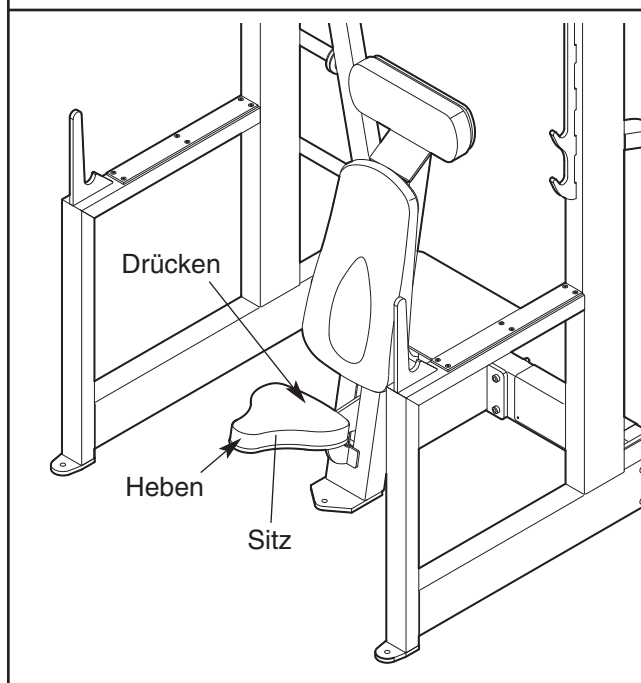
Verstauen Sie die Gewichtsscheiben, die nicht gebraucht werden, auf den Ablagegestangen.

⚠ ACHTUNG: Jede kurze Ablagegestange kann bis zu 68 kg Belastung ertragen. Jede lange Ablagegestange kann bis zu 68 kg Belastung ertragen. Geben Sie niemals mehr als 272 kg Gesamtgewicht, inklusive Hantelstange (nicht mitgeliefert), auf die Ablage oder die Ablagegestangen. Das Gewicht soll auf beiden Seiten der Hantelstangen gleich groß sein.



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

Die regelmäßige Durchführung von vorbeugenden routinemäßigen Wartungsmaßnahmen ist sehr wichtig für die sichere und problemlose Benutzung der Kraftgeräte von EPIC STRENGTH. Achten Sie vor jeder Benutzung der Kraftbank darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend. Die Kraftbank sollte mit einem feuchten Lappen und einem milden, schleifmittelfreien Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

Anmerkung: Weisen Sie alle Personalmitarbeiter an, die erforderlichen Inspektionen und Wartungsmaßnahmen durchzuführen. Das Personal muss jeden Unfall dokumentieren und melden. Wenn Sie Fragen oder Probleme mit dem Gerät haben, folgen Sie bitte den Schritten unter SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Verwenden Sie zur Reparatur oder als Ersatz nur Originalteile von EPIC STRENGTH, um die Garantie Ihres Geräts aufrechtzuerhalten.

FreeMotion Fitness empfiehlt die folgenden Wartungsverfahren:

WARTUNGSPLAN

TÄGLICH

1. Bezüge—allgemeine Reinigung:

- Wischen Sie diese mit einem weichen Lappen und einer milden Lösung aus warmem Wasser und einem haushaltsüblichen Spülmittel feucht ab.
- Verwenden Sie bei Bedarf eine weiche Bürste und die Reinigungslösung.
- Entfernen Sie die Reinigungslösung stets mit einem feuchten Tuch und klarem Wasser. Mehrmals ausspülen.

2. Bezüge—schwierige Flecken:

- Besprühen Sie den Fleck mit einem haushaltsüblichen schleifmittelfreien Reinigungsmittel, z.B. FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, oder einem ähnlichen Produkt.
- Verreiben Sie das Mittel vorsichtig im betroffenen Bereich und lassen Sie es einige Minuten einwirken.
- Waschen Sie den Bereich mithilfe eines nassen Tuchs gründlich ab.
- Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf.

Optionale Methode bei schwierigen Flecken:

- Verreiben Sie Reinigungsalkohol vorsichtig mit einem feuchten Tuch im betroffenen Bereich.
- Waschen Sie den Bereich mithilfe eines nassen Tuchs gründlich ab, um Alkoholreste zu entfernen.

ACHTUNG: Probieren Sie jedes Reinigungsmittel vor Gebrauch zunächst an einer unauffälligen Stelle aus, um sicherzustellen, dass es materialverträglich ist. Folgen Sie bei allen Reinigungsmitteln, die Sie verwenden, den Gebrauchs- und Sicherheitsanweisungen des Herstellers. FreeMotion Fitness und seine Lieferanten können für Schäden oder Verletzungen, die durch den Gebrauch bzw. falschen Gebrauch von Reinigungsmitteln hervorgerufen werden, nicht haftbar gemacht werden.

3. 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.

WÖCHENTLICH

1. Metallteile:

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

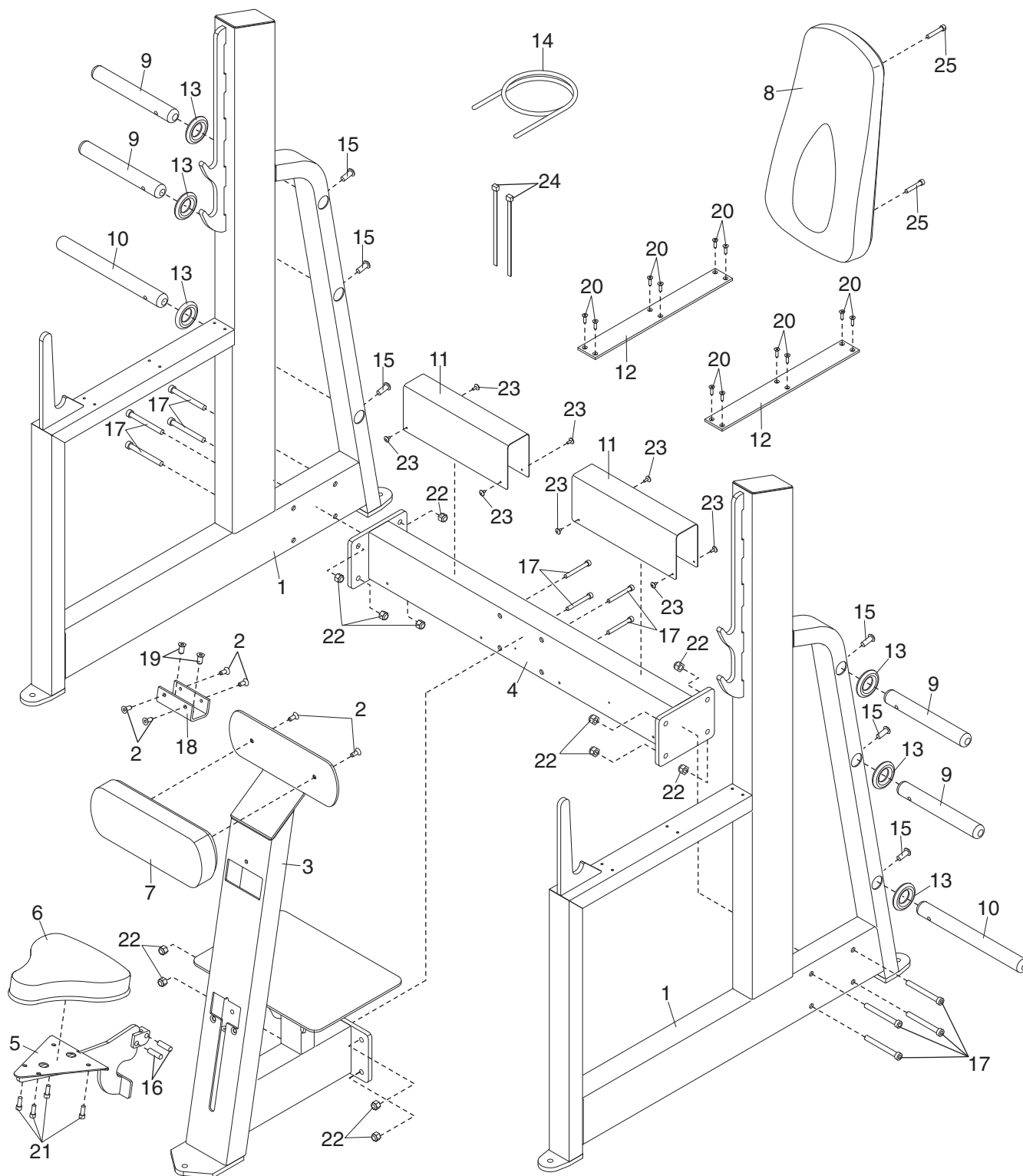
BEFESTIGUNG DER POLSTER

Wichtig: Bei der Herstellung aller Polster von EPIC STRENGTH wird festes Spanholz mit T-Muttern verwendet, um die Polster am Rahmen der Kraftbank montieren zu können. Da diese T-Muttern von Spanholz gehalten werden, halten Sie nicht dieselbe Drehkraft wie Standardmuttern und -Schrauben aus. Aus diesem Grund sollten die Schrauben des Polsters nur so fest angezogen werden, bis sich das Kissen nicht mehr bewegen kann oder lose anfühlt. Werden die T-Muttern zu fest angezogen, können Sie sich aus dem Spanholz lösen und so ein späteres Abnehmen des Polsters unmöglich machen.

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 der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Bestell			Bestell		
Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	2	Seitenbasis	14	1	Elastisches Seil
2	6	3/8" x 1" Senkschraube	15	6	1/2" x 1 1/4" Schraube
3	1	Rückenpfosten	16	2	1/2" Zylinderstift
4	1	Basisverbindungsstück	17	12	1/2" x 4 1/2" Schraube
5	1	Sitzrahmen	18	1	Schienenförmige Abdeckkappe für den Sitz
6	1	Sitz	19	2	1/2" x 1" Senkschraube
7	1	Kopfpolster	20	12	1/4" x 3/4" Senkschraube
8	1	Rückenlehne	21	4	3/8" x 1" Boulon ohne Nylon
9	4	Kurze Ablagestange	22	12	1/2" Sicherungsmutter
10	2	Lange Ablagestange	23	8	Niete
11	2	Abdeckung für das Basisverbindungsstück	24	2	Kabelbefestigung
12	2	Plastik-Abdeckung	25	2	3/8" x 4" Schraube ohne Nylon
13	6	Gewichtsstoßdämpfer	#	1	Bedienungsanleitung

Hinweis: “#” weist auf ein Teil ohne Illustration hin. Die Änderung der technischen Daten bleibt vorbehalten.



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 (GZFW2164.0)
- den NAMEN des Produktes (EPIC STRENGTH MILITARY PRESS Kraftbank)
- 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 Seiten 6 und 7)

