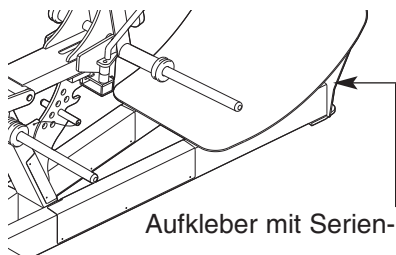


BEDIENUNGS- ANLEITUNG

Modell-Nr. GZFW2174.2

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit Serien-Nr.

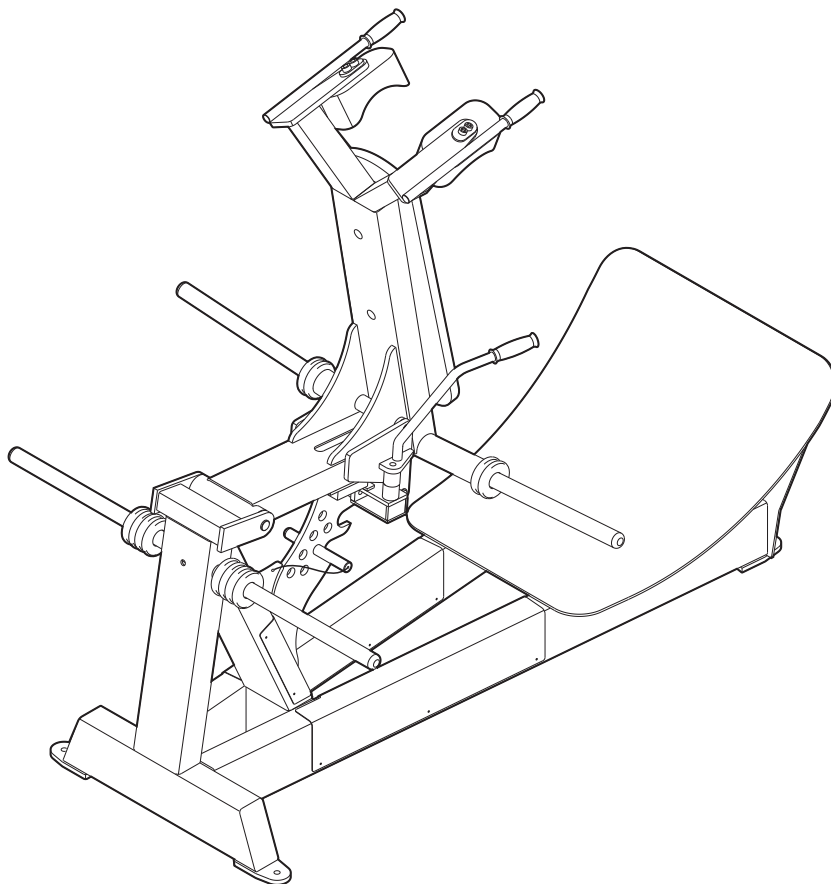
FRAGEN?

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.

VORSICHT

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

PLATE LOADED SQUAT



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
DIE WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	4
BEVOR SIE ANFANGEN	5
EINSTELLUNG	6
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	7
TEILELISTE	10
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ VORSICHT: 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.
5. Alle Benutzer der Kraftbank sollten angewiesen werden, Verletzungen an der Kraftbank oder Unregelmäßigkeiten im Betrieb sofort dem Personal der entsprechenden Einrichtung mitzuteilen.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Kraftbank fern.
7. Die Kraftbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftbank mithilfe einer Abdeckung.
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. Achten Sie jedes Mal darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftbank benutzen. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
11. Verteilen Sie das Gewicht auf den Gewichtestangen immer jeweils gleichmäßig. Anmerkung: Die Gewichte gehören nicht zum Lieferumfang des Geräts.
12. Das Gerät ist für Benutzer mit einem Körpergewicht bis maximal 159 kg geeignet. Legen Sie nicht mehr als 204 kg jeweils auf eine Gewichtestange oder auf eine Seite der Ablagestange auf. Verteilen Sie das Gewicht auf den Hantelstangen immer gleichmäßig.
13. Achten Sie immer darauf, dass sich der Sicherheitsstopper in dem für den Benutzer geeigneten Loch in der Basis befindet, denn der Sicherheitsstopper verhindert, dass der Rahmen sich so weit absenkt, dass der Benutzer eingeklemmt wird.
14. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training bitte sofort ab und machen Sie Abkühlübungen.

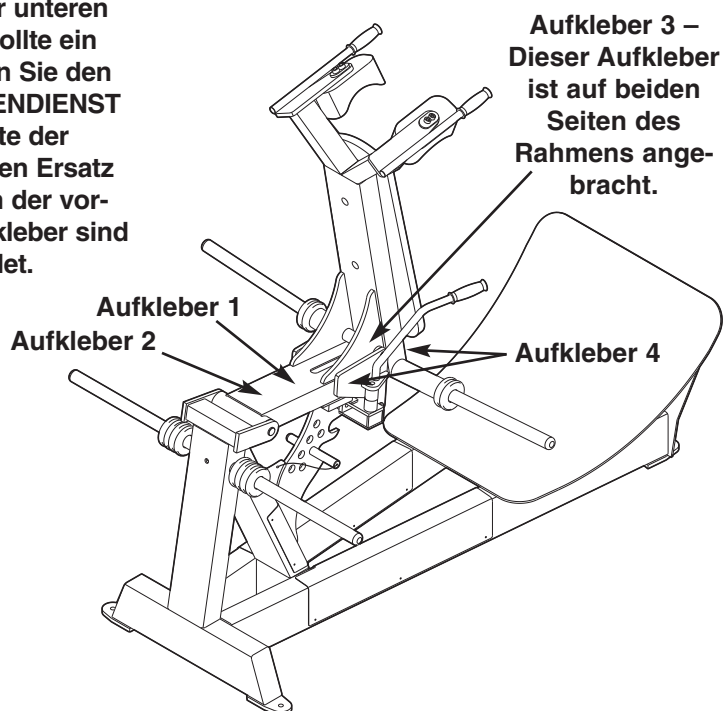
⚠ VORSICHT: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für alle Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben bzw. hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. FreeMotion übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

DIE WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungsaufkleber wurden gemäß der unteren Abbildung an der Kraftbank 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.

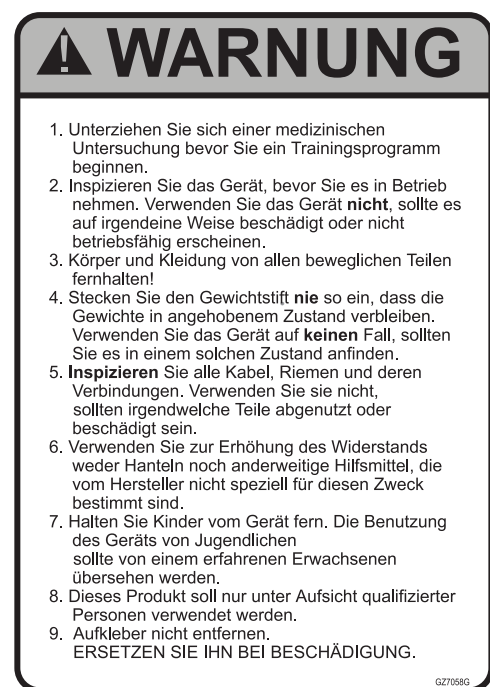


Aufkleber 2
7058G

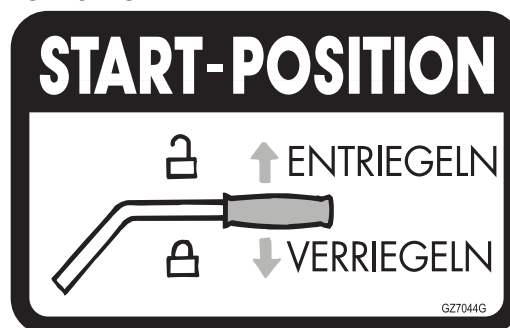


Aufkleber 1
GZ7045G

Aufkleber 3
7005G



Aufkleber 4
GZ7044G



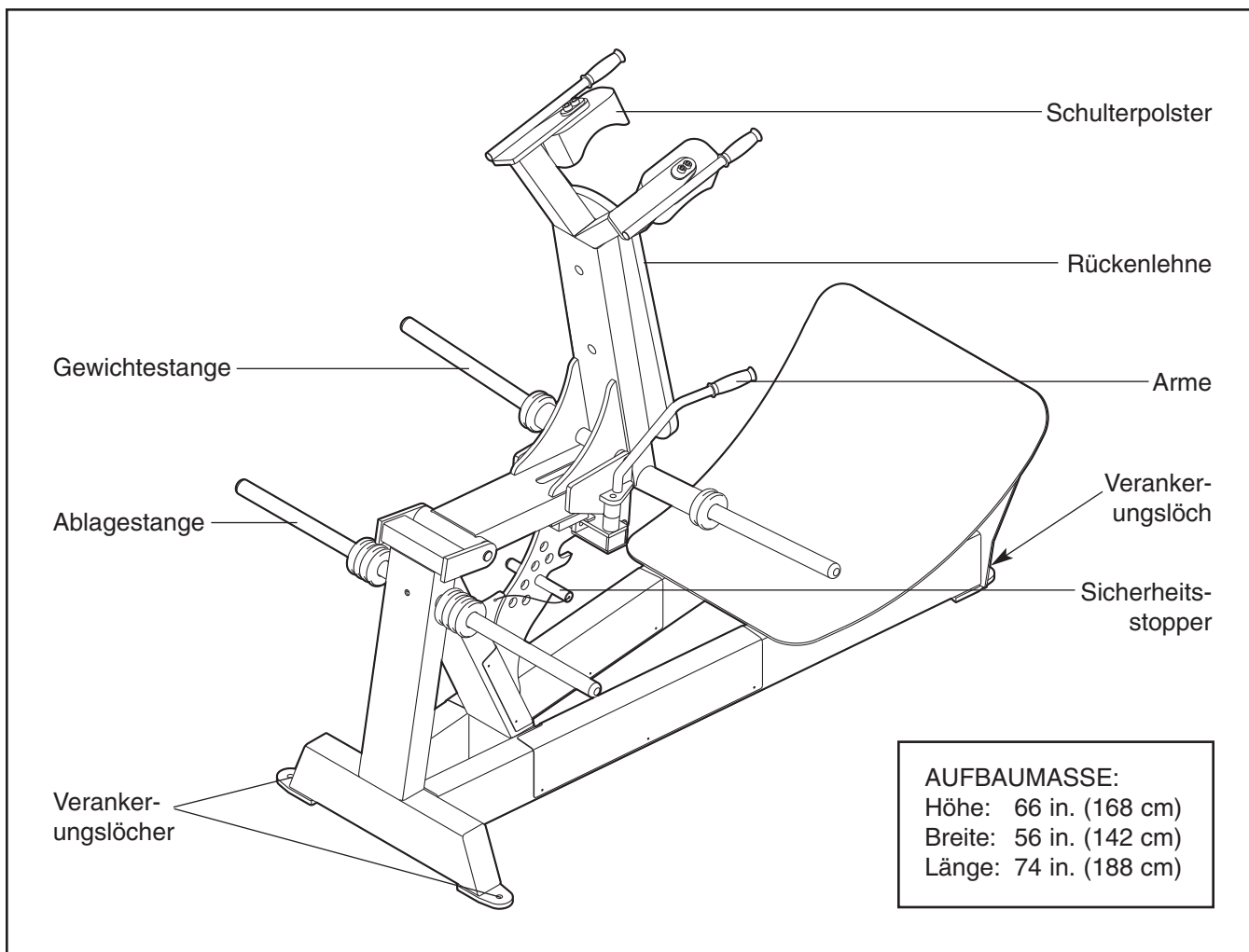
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für den Kauf der FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT 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 GZFW2174.2. 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

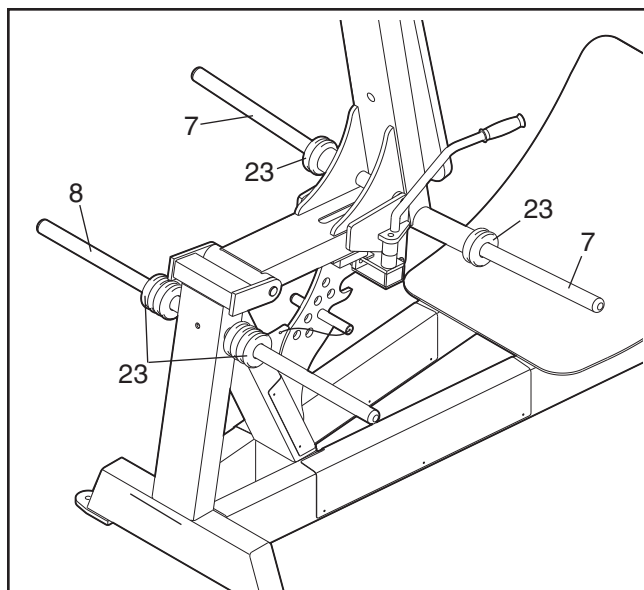
Dieser Abschnitt erklärt die Einstellung der Kraftmaschine. Stellen Sie vor jeder Benutzung der Kraftmaschine sicher, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie verschlissene Teile umgehend.

GEWICHTE AUFLEGEN

Um den Gewichtswiderstand beim Training zu erhöhen, schieben Sie Gewichte (nicht enthalten) in gleichmäßiger Verteilung auf jede Gewichtestange (7). Achten Sie darauf, dass die Gewichte gegen die Pufferinge (23) gedrückt werden.

Lagern Sie nicht benutzte Gewichte auf der Ablagegestange (8). Die Ablagegestange kann pro Seite ein Gewicht von bis zu 204 kg tragen.

⚠️ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 204 kg jeweils auf eine Gewichtestange (7) oder auf eine Seite der Ablagegestange (8) auf. Verteilen Sie das Gewicht auf der Gewichtestange immer jeweils gleichmäßig.



EINSTELLUNGEN VOR DEM TRAINING

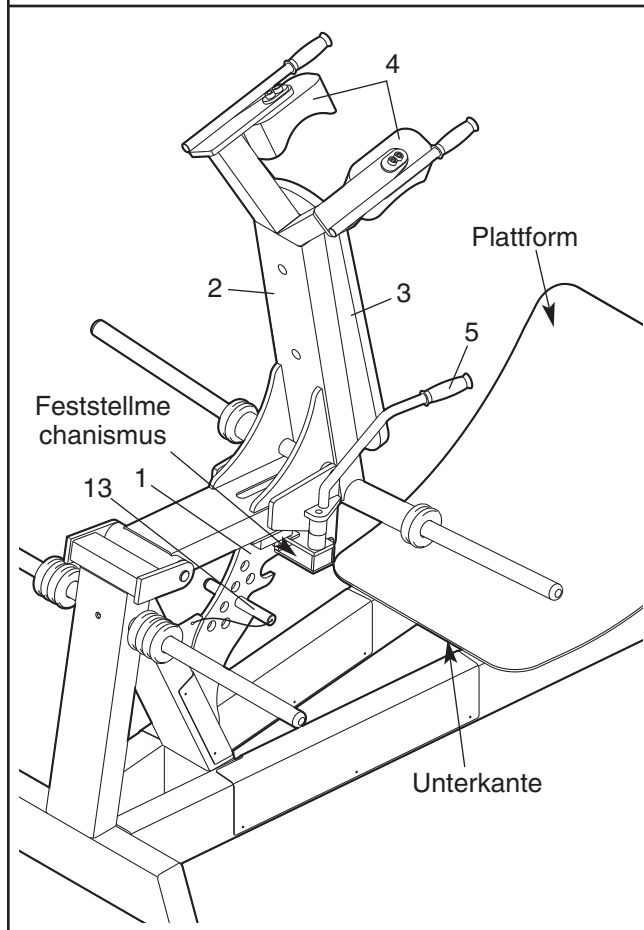
Stecken Sie den Sicherheitsstopper (13) in ein Loch in der Basis (1), so dass die Squat-Übung durchgeführt werden kann, der Benutzer jedoch nicht unter den Schulterpolstern eingeklemmt wird (4), falls er eine Wiederholung nicht zu Ende führen kann.

Stellen Sie sich auf die Plattform mit dem Rücken an der Rückenlehne (3). Heben Sie die Schulterpolster (4) an, um den Feststellmechanismus zu lösen.

Wichtig: Die Füße des Benutzers müssen sich nahe der Unterkante der Rückenlehne (3) befinden, wenn der Rahmen (2) gesenkt wird. Kleinere Benutzer sollten sich näher an die Unterkante stellen als größere Benutzer. Eine ungeeignete Fußstellung kann zu Beschwerden im unteren Rückenbereich führen.

⚠️ WARNUNG: Senken Sie den Rahmen (2) nicht so tief ab, dass sich der untere Rückenbereich von der Rückenlehne (3) wegbewegt.

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, drücken Sie den Entriegelungsgriff (5) nach unten während Sie den Rahmen absenken (2), bis der Feststellmechanismus richtig eingerastet ist.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Zur Leistungsoptimierung Ihrer Kraftbank 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 Kraftbank 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 KUNDENDIENST 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 Krafttrainers 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 anzuziehen, wenn der Bolzen festsitzt und sich nicht mehr locker anfühlt. Ansonsten kann man das Polster später nicht mehr abschrauben.

Griffe

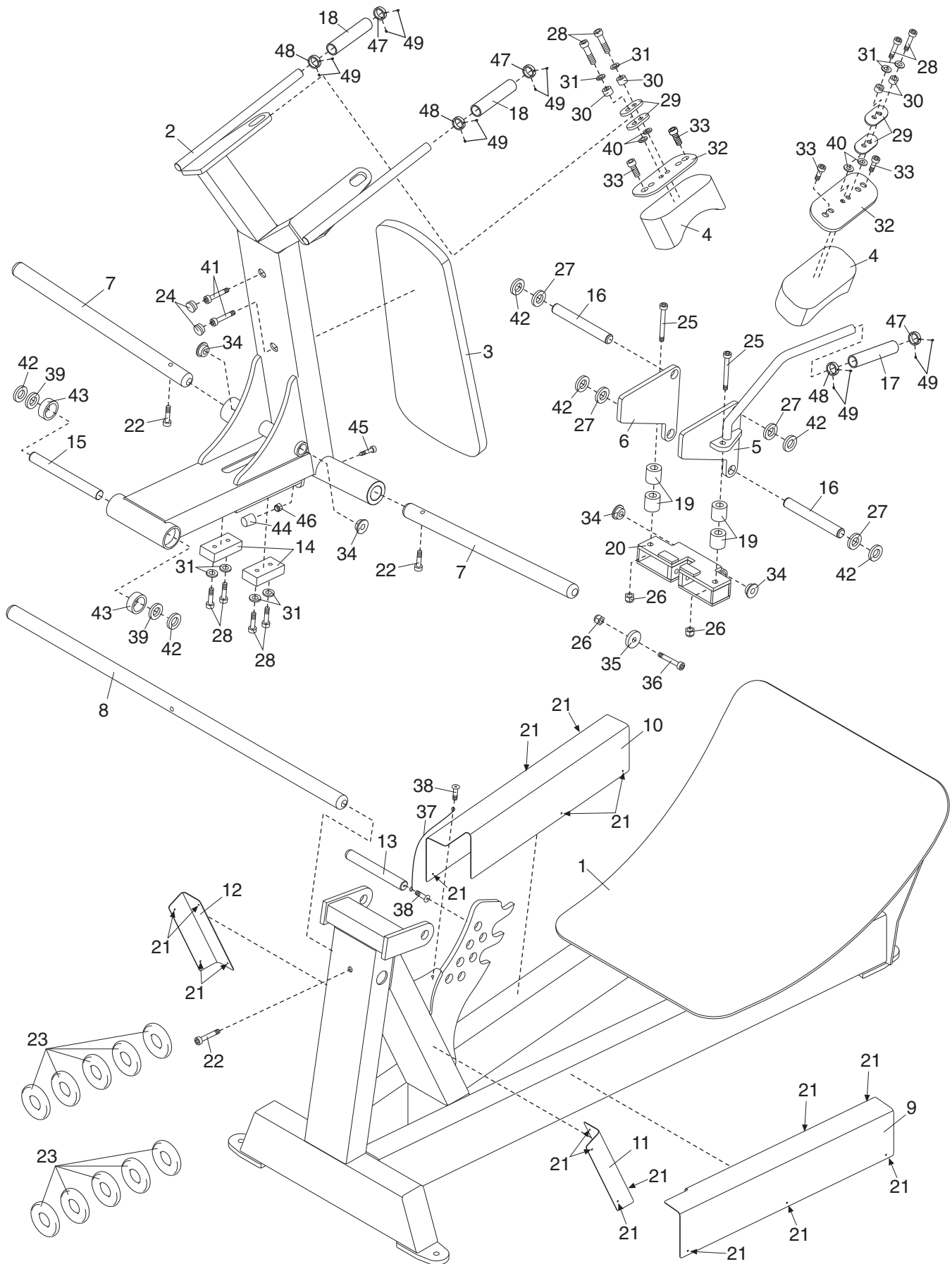
Überprüfen Sie die Griffe und ersetzen Sie sie, wenn notwendig.

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

Bestell- Nr.	Stück- zahl	Bezeichnung	Bestell- Nr.	Stück- zahl	Bezeichnung
1	1	Basis	27	4	1" Kleine Nylon-Scheibe
2	1	Rahmen	28	8	3/8" x 1 1/4" Schraube
3	1	Rückenlehne	29	4	Nylon-Abstandshalter
4	2	Schulterpolster	30	4	Buchse
5	1	Entriegelungsgriff	31	8	3/8" Scheibe
6	1	Armplatte	32	2	Schulterpolsterplatte
7	2	Gewichtestange	33	4	3/8" x 1" Senkschraube
8	1	Ablagestange	34	4	1" Buchse
9	1	Rechte Basisabdeckung	35	1	Lager
10	1	Linke Basisabdeckung	36	1	1/2" x 3" Schraube
11	1	Rechten Abdeckung	37	1	Halteband
12	1	Linken Abdeckung	38	2	1/4" x 3/8" Schraube
13	1	Sicherheitsstopper	39	2	1" Große Nylon-Scheibe
14	2	Stoßdämpfer	40	4	3/8" Gezahnte Scheibe
15	1	Langer Drehstange	41	2	3/8" x 1" Schraube
16	2	Kurzer Drehstange	42	6	1" Spannring
17	1	Roter Griff	43	2	1" Lager
18	2	Schwarzer Griff	44	1	Stoßdämpfer
19	4	Buchse	45	1	5/16" x 1" Schraube
20	1	Feststellelement	46	1	5/16" Mutter
21	18	Niete	47	2	Handgriffkappe
22	3	1/2" x 1 1/4" Schraube	48	2	Handgriff Collar
23	10	Pufferring	49	12	#10 Gewindestift
24	2	1" Lochstopfen	50	1	Rote Griffkappe
25	2	1/2" x 4 1/2" Schraube	51	1	Roter Grifftring
26	3	1/2" Mutter mit Nylon-Klemmteil	*	-	Bedienungsanleitung

Anmerkung : „*“ weist auf ein Teil ohne Illustration hin. Die Änderung der technischen Daten bleibt vorbehalten. 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 (GZFW2174.2)
- den NAMEN des Produktes (FREEMOTION EPIC PLATE LOADED SQUAT 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 Seite 10 und 11).

