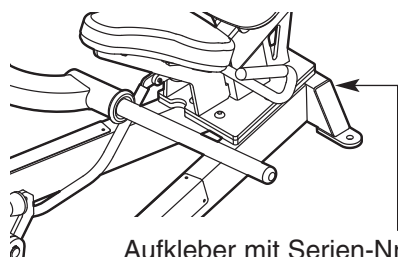


BEDIENUNGS- ANLEITUNG

Modell-Nr. GZFW2185.2

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit Serien-Nr.

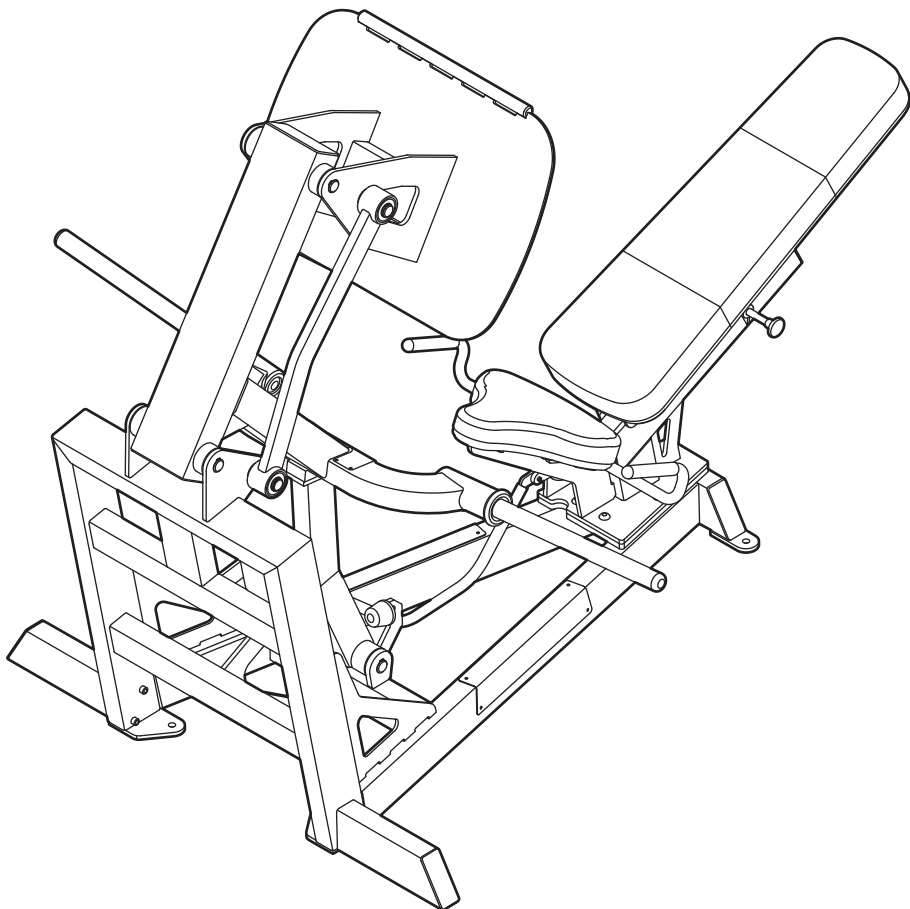
FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht
die vollkommene Kundenzu-
friedenheit an erster Stelle.
Falls Sie Fragen haben,
beziehen Sie sich auf den
Abschnitt **SICH MIT DEM KUN-
DENDIENST 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 LEG PRESS



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	2
DIE WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
EINSTELLUNG	8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	9
TEILELISTE	10
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: 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. Die Kraftbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Schützen Sie den Boden unter der Kraftbank mithilfe einer Abdeckung.
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. Geben Sie immer auf beide Gewichtshalterungen die gleiche Anzahl von Gewichten. Anmerkung: Bei dieser Kraftstation werden keine Gewichte mitgeliefert.
12. Die Kraftstation ist für ein maximales Benutzergewicht von 320 Pfund (160 kg) zugelassen. Geben Sie niemals mehr als 408 Pfund (204 kg) auf jede Gewichtshalterung. Geben Sie immer auf beide Gewichtshalterungen die gleiche Anzahl von Gewichten.
13. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen haben oder schwindelig werden, hören Sie sofort auf und machen Sie Abkühlübungen.

⚠️ WARNUNG: 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

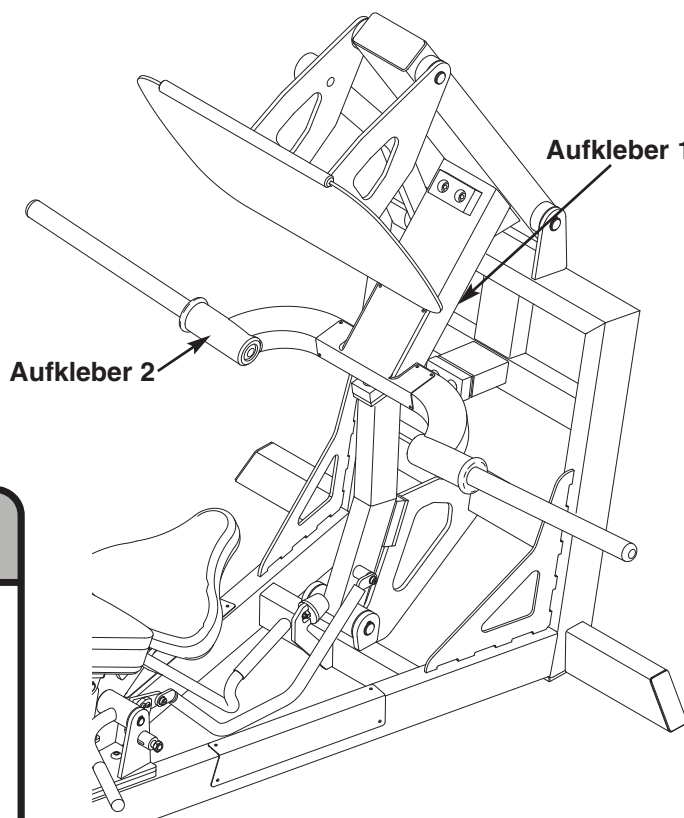
Die Warnungsaufkleber wurden gemäß der unteren Abbildung an der Kraftstation angebracht. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, folgen Sie den Anweisungen unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite der Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatz anzufordern.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

Aufkleber 1
7058G

⚠️ WARNUNG

1. Unterziehen Sie sich einer medizinischen Untersuchung bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
2. 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.
3. Körper und Kleidung von allen beweglichen Teilen fernhalten!
4. Stecken Sie den Gewichtstift **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.
5. **Inspizieren** Sie alle Kabel, Riemen und deren Verbindungen. Verwenden Sie sie nicht, sollten irgendwelche Teile abgenutzt oder beschädigt sein.
6. Verwenden Sie zur Erhöhung des Widerstands weder Hanteln noch anderweitige Hilfsmittel, die vom Hersteller nicht speziell für diesen Zweck bestimmt sind.
7. Halten Sie Kinder vom Gerät fern. Die Benutzung des Geräts von Jugendlichen sollte von einem erfahrenen Erwachsenen übersehen werden.
8. Dieses Produkt soll nur unter Aufsicht qualifizierter Personen verwendet werden.
9. Aufkleber nicht entfernen.
ERSETZEN SIE IHN BEI BESCHÄDIGUNG.

GZ7058G



Aufkleber 2
7005G

⚠️ VORSICHT!

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

GZ7005G

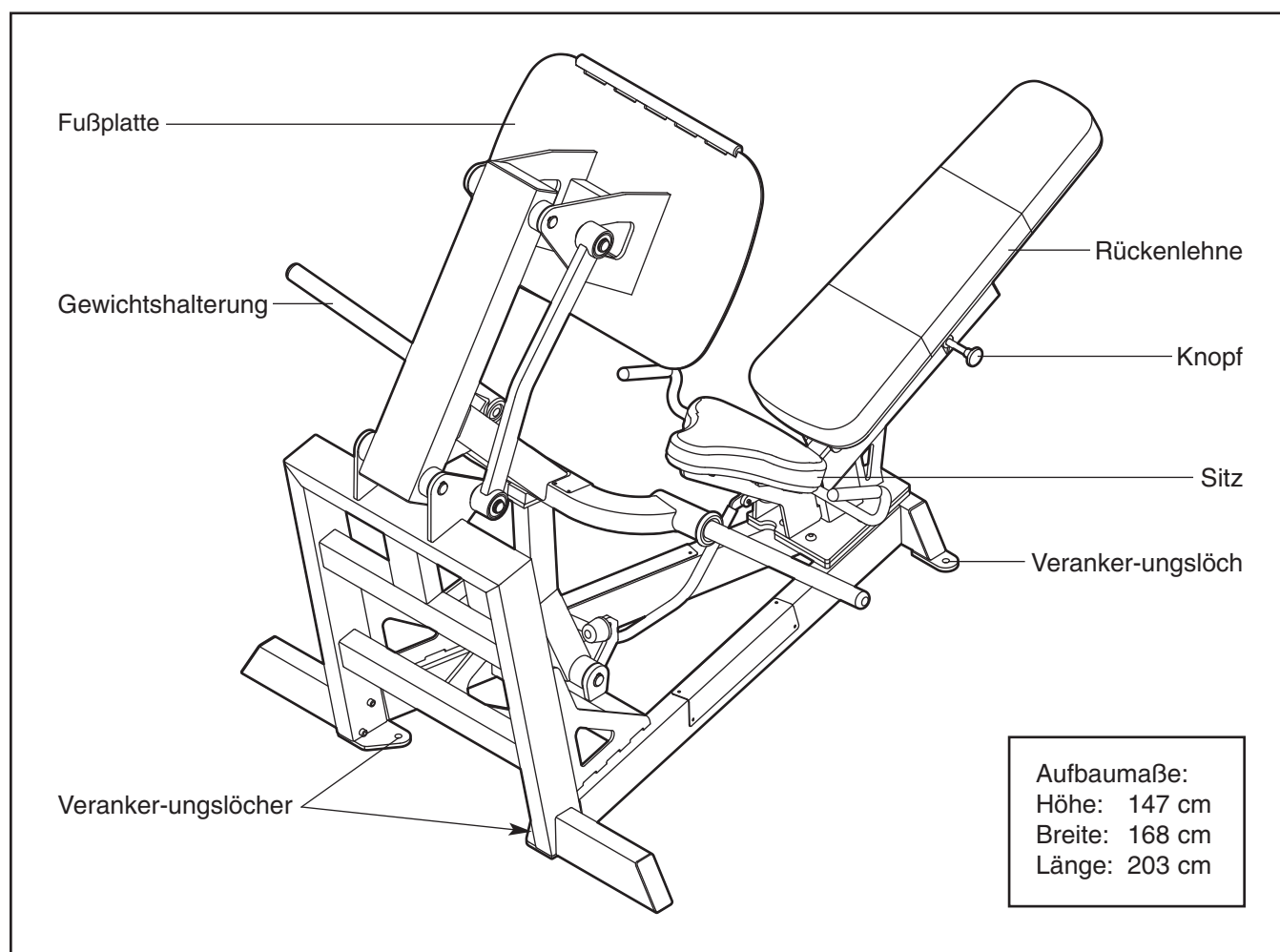
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für den Kauf der FREEMOION® EPIC™ PLATE LOADED LEG PRESS Kraftbank. Bei unbeschränkter Bewegungsfreiheit kann man alle Muskelgruppen des Körpers gemeinsam trainieren—wie man es auch im Leben macht—und dadurch ein spezifischeres und wirksameres Training erreichen. 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, folgen 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 GZFW2185.0. 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.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Montage

Dieses Bedienungshandbuch ist so zusammengestellt, dass jedermann die Kraftstation mit Sicherheit erfolgreich aufbauen kann.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die folgenden Informationen und Anweisungen aufmerksam durch:

- Man braucht zur Montage zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem dafür freigemachten Platz aus und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch nicht weg bis die Montage komplett ist.

- Ziehen Sie alle Teile an, wenn Sie sie zusammenbauen, außer es wird speziell darauf hingewiesen, dass man ein Teil noch nicht festziehen soll.
- Bei der Montage des Kraftsystems muss man genau darauf achten, die Teile so auszurichten, wie es in den Abbildungen dargestellt ist.

Die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet) werden zur Montage gebraucht:

- ein verstellbarer Schraubenschlüssel



- ein Sechskantschlüssel

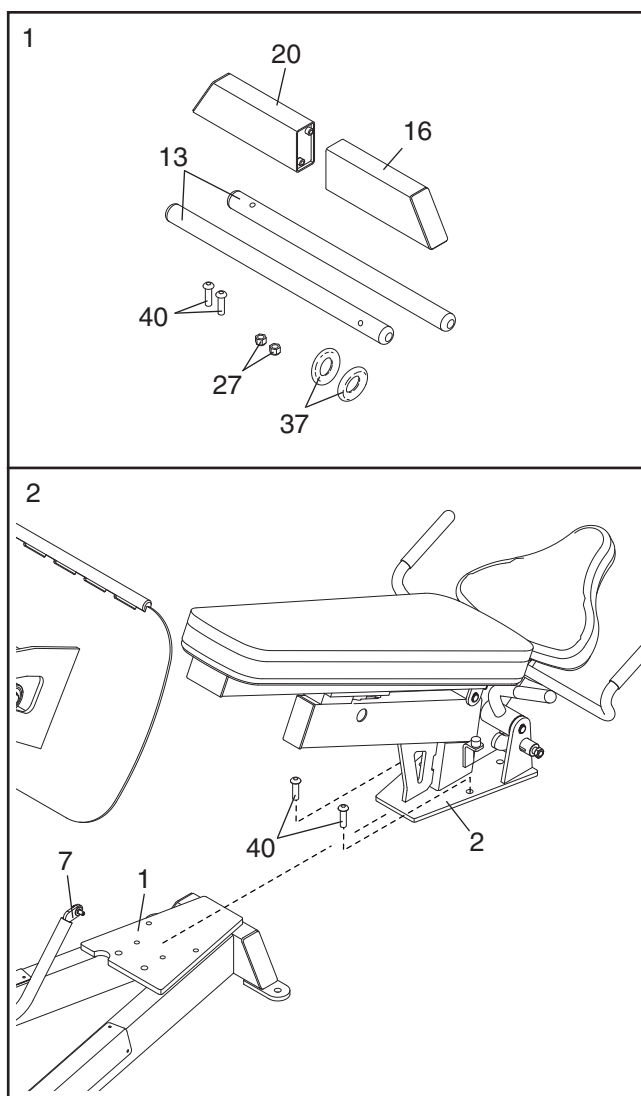


Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set von Gabelschlüsseln, Steckschlüsseln oder Ratschenschlüsseln besitzt.

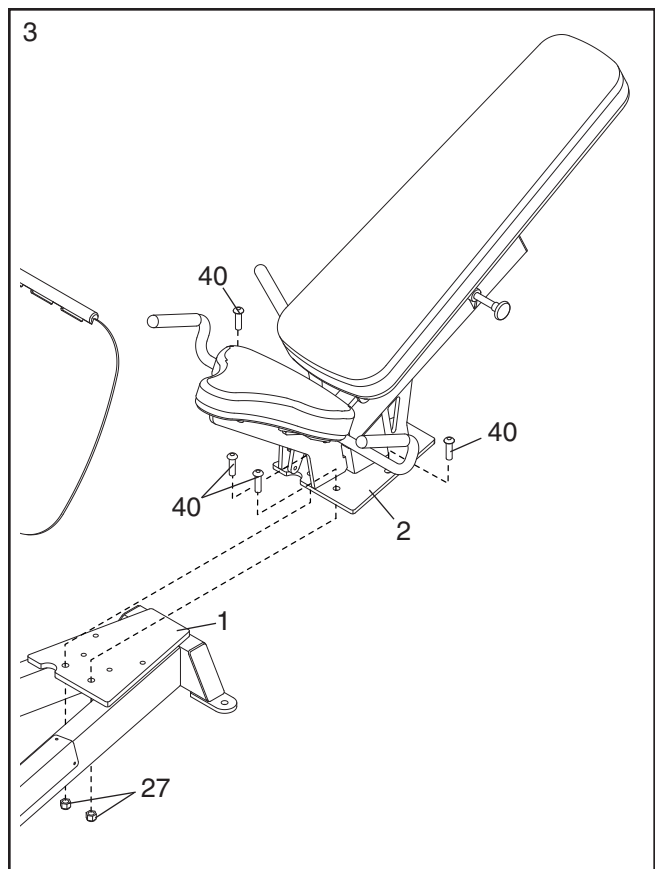
1. Legen Sie die folgenden Teile bereit: den rechten Basisfuß (20), den linken Basisfuß (16), zwei Gewichtshalterung (13), zwei 1/2" x 2" Schrauben (40), zwei 1/2" Nylon-Kontermuttern (27) und zwei Stoßdämpferringe (37).

2. Entfernen Sie die zwei 1/2" x 2" Schrauben (40) vom Sitzrahmen (2) und von der Basis (1). Heben Sie den Sitzrahmen von der Basis ab.

Lassen Sie den Stützarm (7) auf die angezeigte Position herunter.

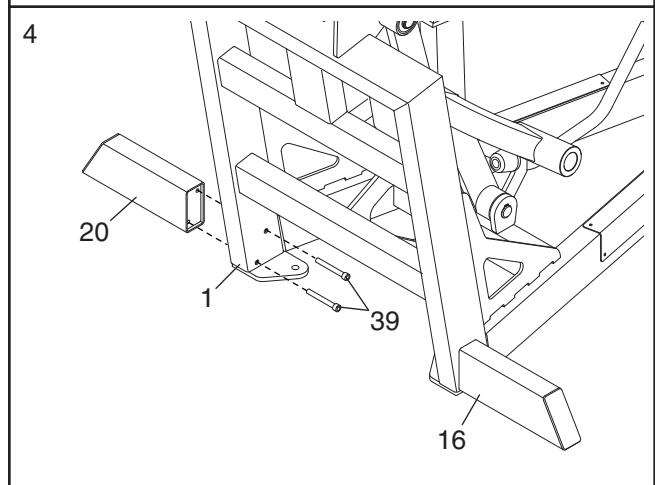


3. Richten Sie den Sitzrahmen (2) wie angezeigt aus und setzen Sie ihn auf die Basis (1) auf. Befestigen Sie den Sitzrahmen mit vier 1/2" x 2" Schrauben (40) und zwei 1/2" Mutter mit ein Nylon-Kontermuttern (27) an der Basis.



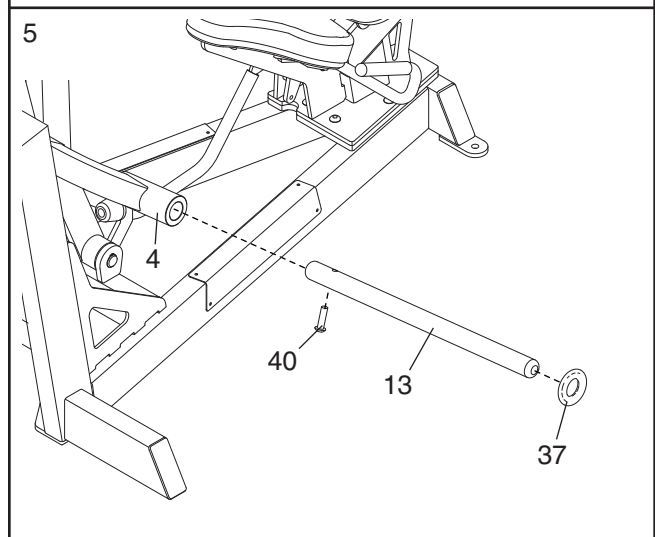
4. Entfernen Sie die zwei 3/8" x 3" Schrauben (39) vom linken Basisfuß (16). Befestigen Sie den linken Basisfuß mit den zwei Schrauben an der Basis (1).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem rechten Basisfuß (20).



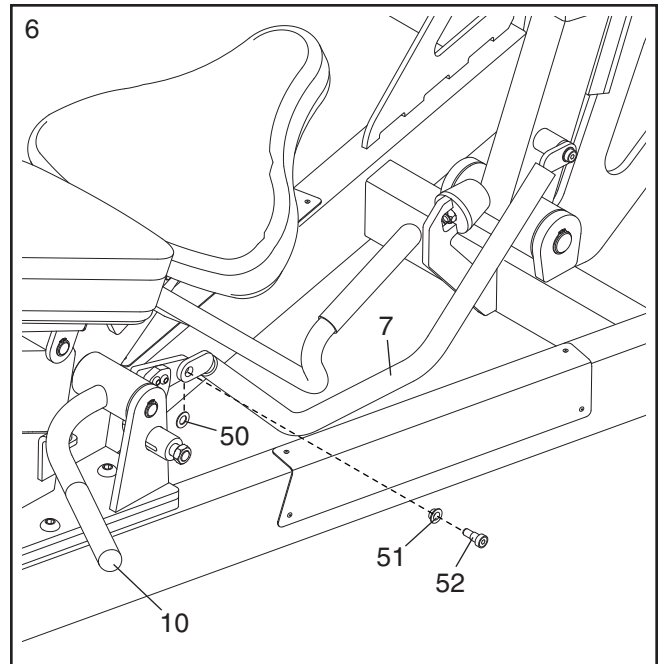
5. Entfernen Sie die 1/2" x 2" Schraube (40) von der Gewichtshalterung (13). Befestigen Sie die Gewichtshalterung mit der Schraube am Fußplattenrahmen (4). Schieben Sie einen Stoßdämpferring (37) auf die Gewichtshalterung.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Gewichtshalterung (13).



6. Entfernen Sie den angedeuteten 3/8" x 3/8" Ansatzbolzen (52) vom Stützarm (7).

Vergewissern Sie sich, dass sich die 3/8" Nylon-Unterlegscheibe (50) zwischen dem Stützarm (7) und dem Einstellhebel (10) befindet und die 3/8" Buchse (51) in den Stützarm hineingedrückt wurde. Befestigen Sie den Stützarm mit dem 3/8" x 3/8" Ansatzbolzen (52) am Einstellhebel.



7. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut festgezogen sind.

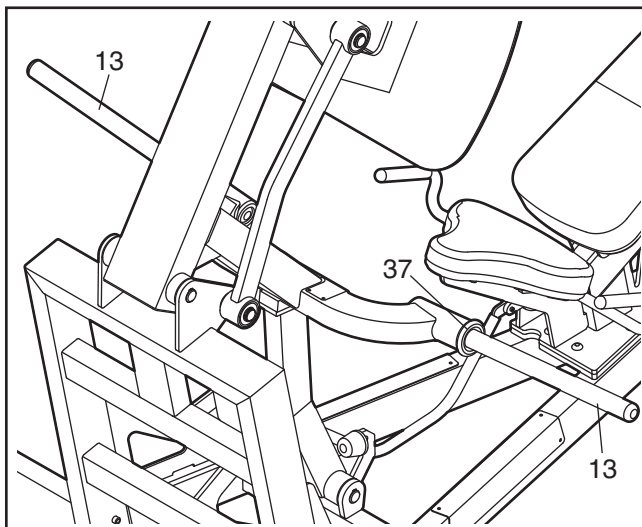
EINSTELLUNG

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.

GEWICHTE AM GEWICHTSARM BEFESTIGEN

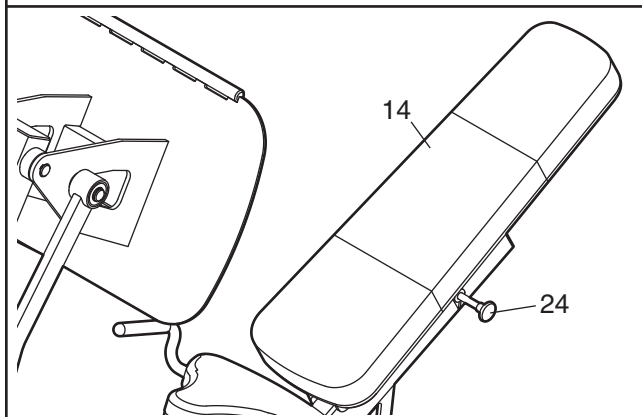
Um Ihrem Workout mehr Widerstand zu verleihen, geben Sie eine gleiche Anzahl von Gewichten (nicht beinhaltet) auf beide Gewichtshalterungen (13). Achten Sie darauf, die Gewichte gegen die Stoßdämpferringe (37) zu schieben.

⚠️ WARNUNG: Geben Sie niemals mehr als 450 Pfund (204 kg) auf jede Gewichtshalterung (13). Geben Sie immer auf beide Gewichtshalterungen die gleiche Anzahl von Gewichten.



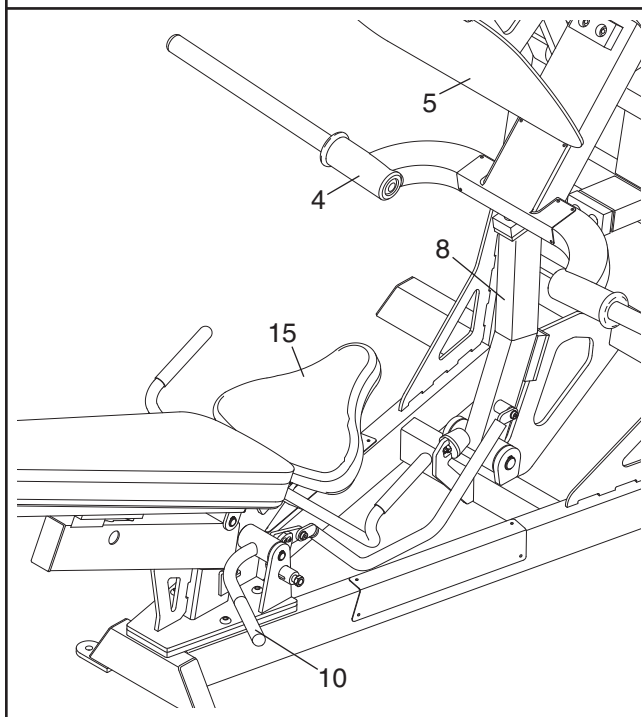
VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Um die Neigung der Rückenlehne (14) zu verstellen, ziehen Sie den Knopf (24) heraus und geben Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position. Lassen Sie den Knopf dann wieder in die Rückenlehnenklammer (nicht abgebildet) einrasten.



VERSTELLEN DER RAHMENSTÜTZE

Um die Fußplatte (5) herunter zu lassen, schieben Sie sie nach oben und heben Sie den Einstellhebel (10) hoch, sodass sich die Rahmenstütze (8) zum Sattel (15) hin dreht. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, geben Sie die Rahmenstütze wieder in die Position unter dem Fußplattenrahmen (4).



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 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 den Reinigungsalkohol 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

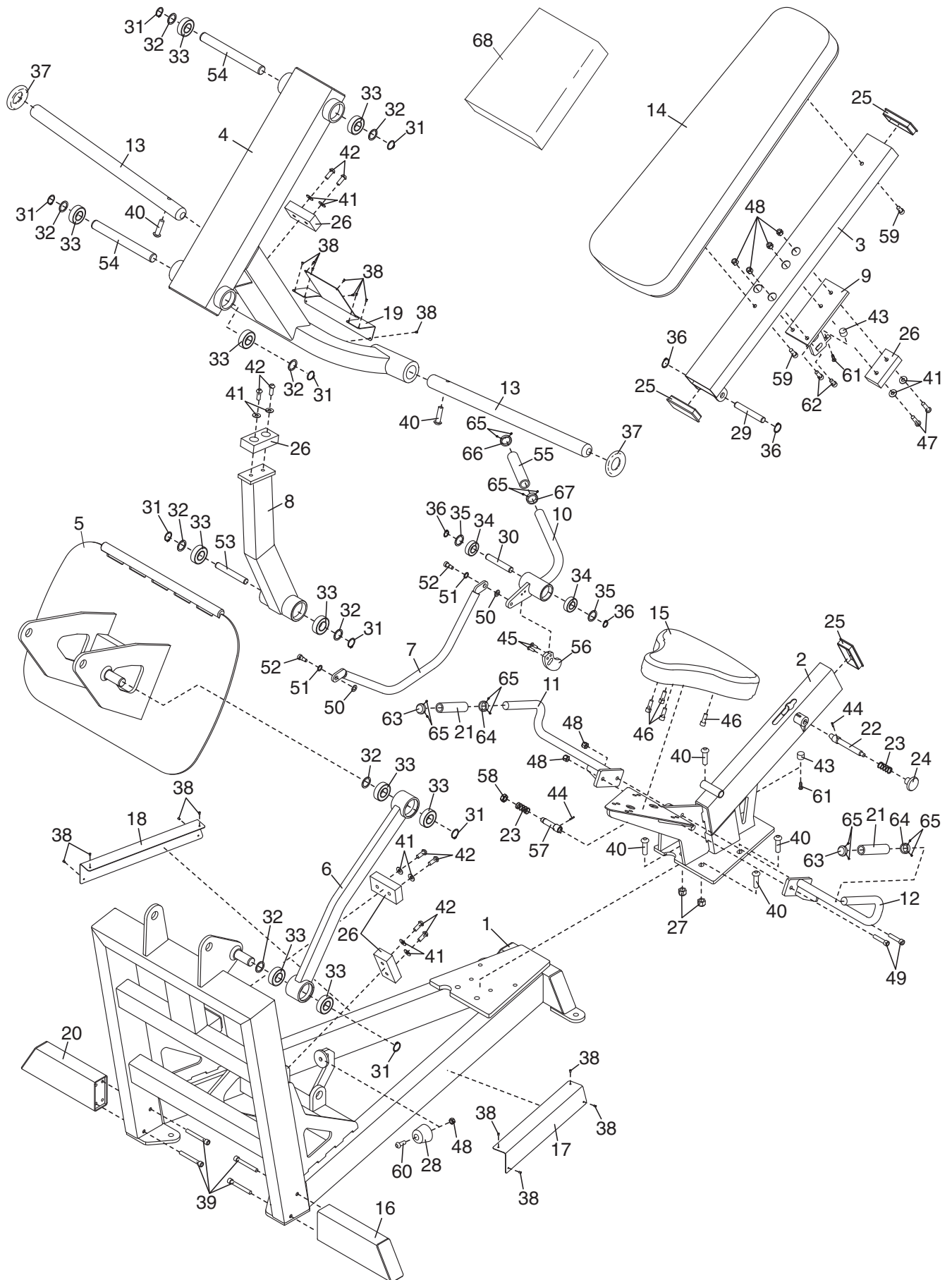
Überprüfen Sie alle Muttern und Bolzen und ziehen Sie sie, wenn nötig, nach. **Wichtig:** Alle FREEMOTION EPIC-Polster sind mit dichtem Sperrholz versteift, sodass man die Polsterung mit T-Muttern an der Kraftstation anschrauben kann. Da die T-Muttern am Sperrholz befestigt sind, können sie nicht demselben 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.

Bestell			Bestell		
Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	1	Basis	36	4	5/8" Spannring
2	1	Sitzrahmen	37	2	Stoßdämpferringe
3	1	Rückenlehnenrahmen	38	16	Niete
4	1	Fußplattenrahmen	39	4	3/8" x 3" Schraube
5	1	Fußplatte	40	6	1/2" x 2" Schraube
6	1	Fußplattenarm	41	10	3/8" Scheibe
7	1	Stützenarm	42	8	3/8" x 1" Schraube
8	1	Rahmenstütze	43	2	Kleiner Stoßdämpfer
9	1	Rückenlehnenklammer	44	2	5/8" Rollzapfen
10	1	Einstellungsarm	45	2	1/4" x 3/4" Schraube
11	1	Rechte Griff	46	4	3/8" x 1" Schraube ohne Nylon
12	1	Linke Griff	47	2	3/8" x 1 1/2" Schraube
13	2	Gewichtshalterung	48	7	3/8" Mutter mit Nylon-Klemmteil
14	1	Rückenlehne	49	2	3/8" x 1 3/4" Schraube
15	1	Sitz	50	2	3/8" Nylon-Scheibe
16	1	Linke Basisbein	51	2	3/8" Buchse
17	1	Linker Abdeckung	52	2	3/8" x 3/8" Schraube mit Ansatzschaft
18	1	Rechter Abdeckung			
19	1	Mitte Abdeckung	53	1	6 1/2" Achse
20	1	Rechte Basisbein	54	2	9 1/4" Achse
21	2	Schwarzer Griff	55	1	Red Handgrip
22	1	Stift	56	1	Verstellklammer
23	2	Feder	57	1	Verschlussstift
24	1	Knopf	58	1	1/2" Sechskantmutter
25	3	2" x 4" Kappe	59	2	3/8" x 3" Schraube ohne Nylon
26	5	Rechteckige Stoßdämpfer	60	1	3/8" x 1 1/4" Schraube
27	2	1/2" Mutter mit Nylon-Klemmteil	61	2	1/4" x 1/2" Schraube
28	1	Stoßdämpfer	62	2	3/8" x 1" Schraube
29	1	5/8" x 3 3/4" Achse	63	2	Schwarze Griffkappe
30	1	5/8" x 4 1/2" Achse	64	2	Schwarzer Grifftring
31	8	1" Spannring	65	12	5/16" Gewindestift
32	8	1" Nylon-Scheibe	66	1	Rote Griffkappe
33	10	1" Lager	67	1	Roter Grifftring
34	2	5/8" Lager	68	1	Rückenlehnenüberzug
35	2	5/8" Nylon-Scheibe	*	-	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 (GZFW2185.2)
- den NAMEN des Produktes (FREEMOTION EPIC PLATE LOADED LEG 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 10 und 11).

