

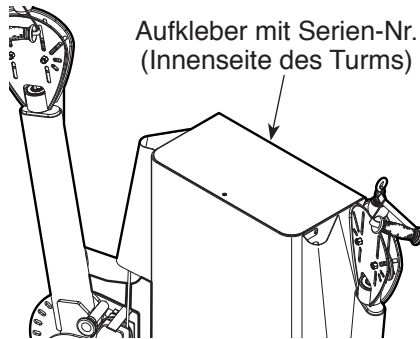
FREEMOTION®

Dual Cable Cross

Modell-Nr. VFMC4007-BLK.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an die Stelle oben.



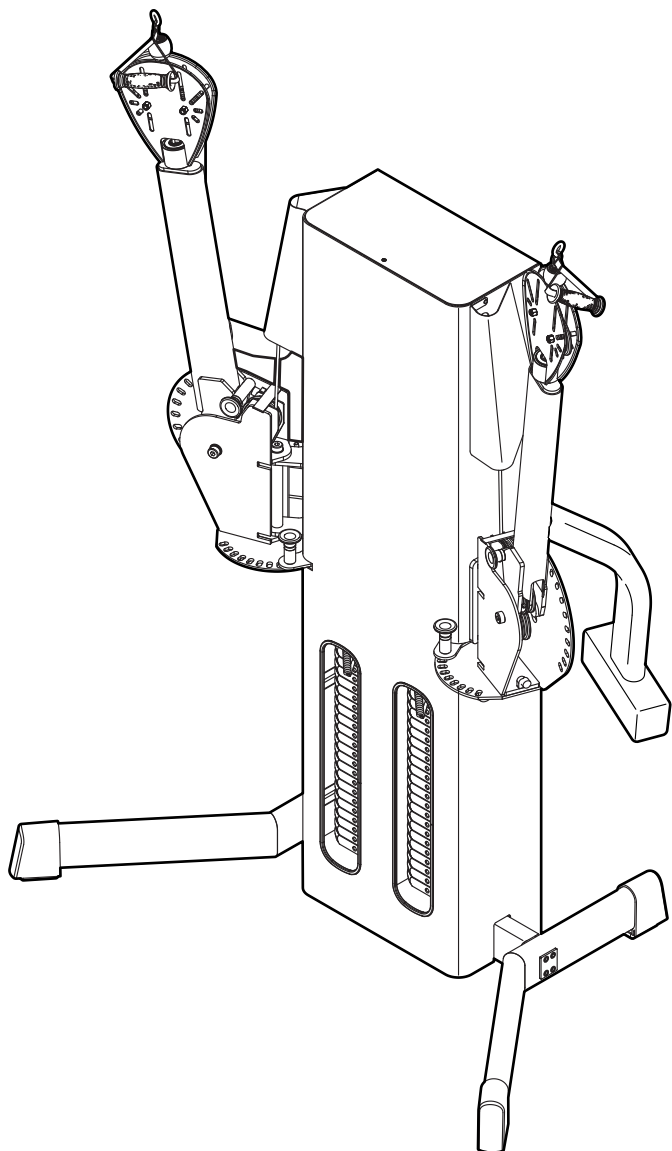
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

! VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

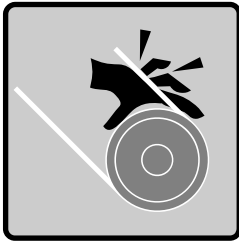


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DER WARNUNGSaufKLEBER	3
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen.	4
BEVOR SIE ANFANGEN.	5
Diagramm zur Identifizierung der Teile.	6
Montage.	7
Einstellung	13
Wartung	14
KabelDiagramm	15
TrainingsRichtlinien	16
TeileListe.	17
ExplosionsZeichnung	18
Den Kundendienst kontaktieren.	Rückseite
Beschränkte Garantie	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNUNGS-AUFKLEBER

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber sind diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diese Warnungsaufkleber über die englischen Warnungen an den Stellen, die in dieser Abbildung gezeigt werden. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatz-aufkleber anzufordern. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



Aufkleber 1



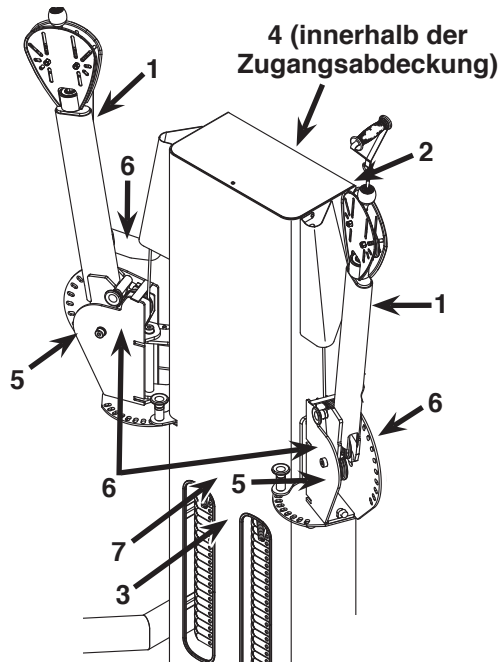
Aufkleber 2



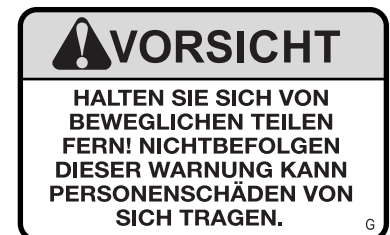
Aufkleber 3



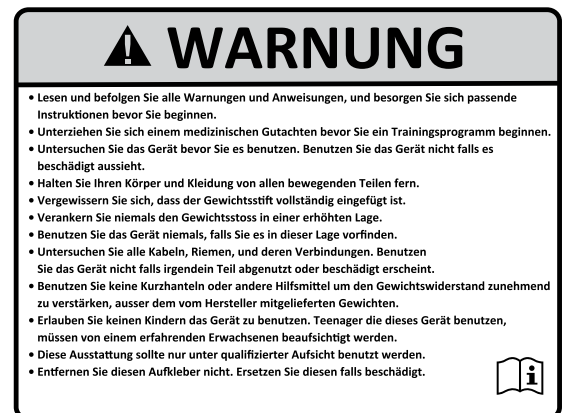
Aufkleber 4



Aufkleber 5



Aufkleber 6



Aufkleber 7

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um gefährliche Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie die Kraftstation benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Besitzer der Kraftstation ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftstation ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und dass diese alle Warnungsaufkleber gelesen und verstanden haben und wissen, wie man die Kraftstation richtig benutzt.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie die Kraftstation nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. Bewahren Sie die Kraftstation nur im Innenbereich auf und halten Sie diese von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie die Kraftstation nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie die Kraftstation auf eine gerade Fläche. Zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs sollten Sie eine Matte darunter legen. Achten Sie darauf, dass es genügend Freiraum um die Kraftstation herum gibt, damit Sie darauf aufsteigen, davon absteigen und sie benutzen können.
6. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von der Kraftstation ferngehalten werden.
7. Die Kraftstation ist für ein maximales Benutzergewicht von 159 kg konzipiert.
8. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich an der Kraftstation verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
9. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung der Kraftstation alle Teile davon und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
10. Alle Benutzer der Kraftstation sollen davon in Kenntnis gesetzt werden, dass Verletzungen und Funktionsprobleme an der Kraftstation sofort dem Personal gemeldet werden müssen.
11. Achten Sie darauf, die Gewichtsstifte ganz in die Gewichtsstapel einzuschieben, bevor Sie trainieren.
12. Vergewissern Sie sich, dass die vier Einstellknöpfe ganz eingerastet sind, bevor Sie trainieren.
13. Hände und Füße sollen von beweglichen Teilen ferngehalten werden. Lehnen Sie sich nicht an die Kraftstation und stützen Sie Ihre Hände nicht auf der Kraftstation auf, während sie benutzt wird.
14. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen verlaufen. Sollte sich ein Kabel während Ihres Trainings verhaken, hören Sie sofort mit dem Training auf und vergewissern Sie sich, dass das Kabel auf den Rollen verläuft.
15. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie die FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS Kraftstation gewählt haben. Mit uneingeschränkter Bewegung können Sie Ihre Muskelgruppen auf natürliche Weise gemeinsam trainieren und dadurch gezielter und wirksamer trainieren.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Kraftstation benutzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktdaten auf der

Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.

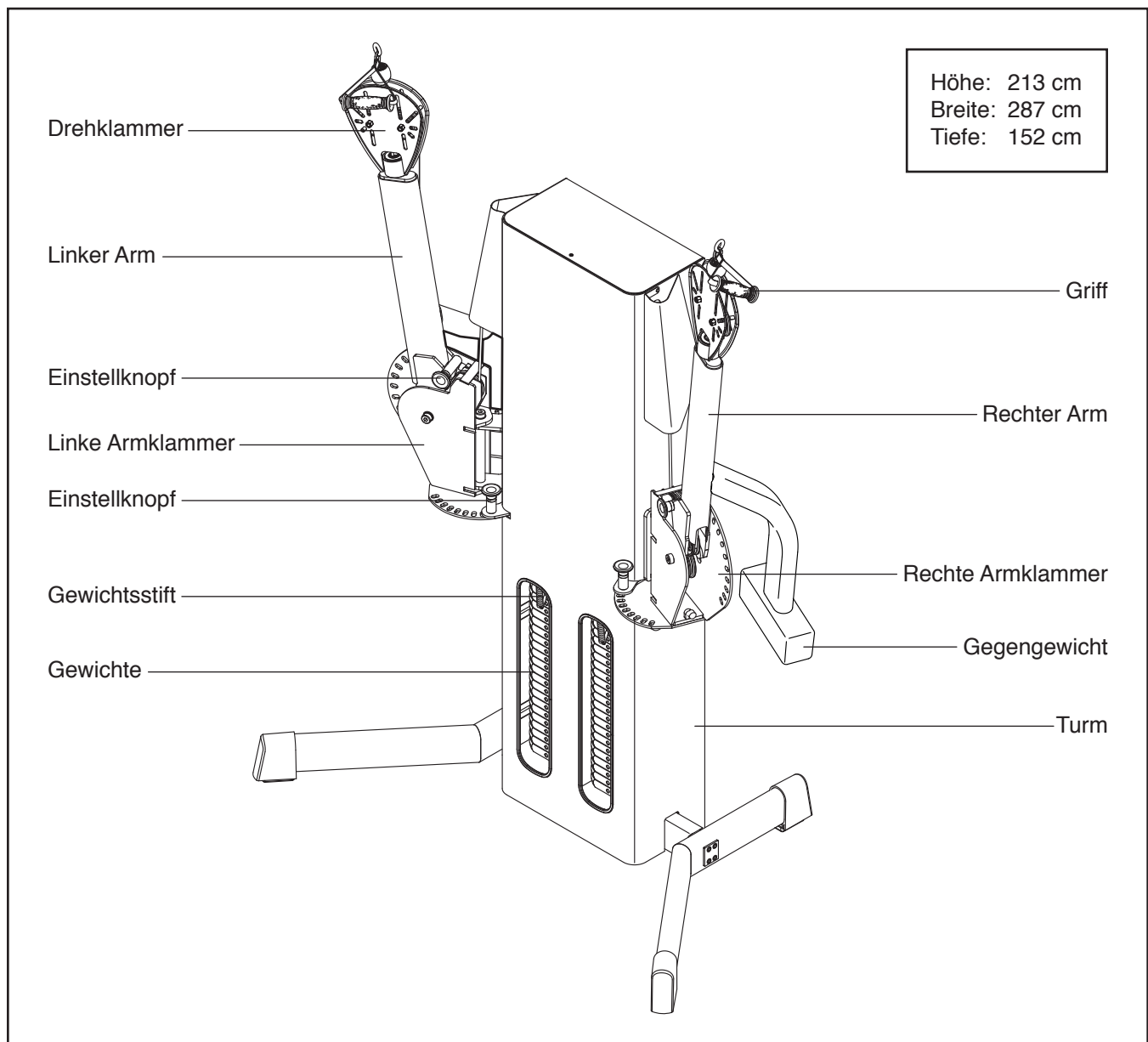
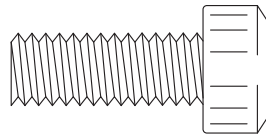
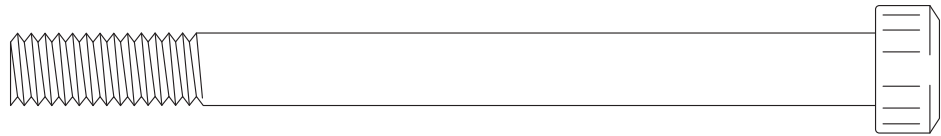


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

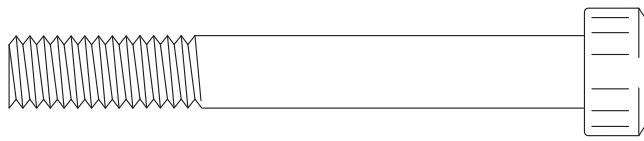
Benutzen Sie die untenstehenden Zeichnungen zur Identifizierung der Teile, die bei der Montage verwendet werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden eventuell vormontiert. Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge.**



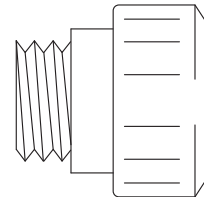
3/8" x 1" Bolzen
(50)



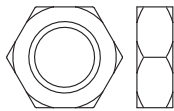
3/8" x 4 1/2" Schraube
(11)



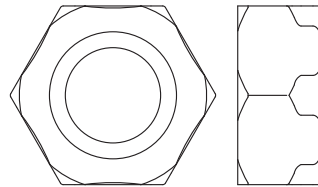
3/8" x 3" Bolzen
(70)



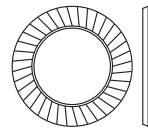
3/4" x 1/2"
Ansatzbolzen
(42)



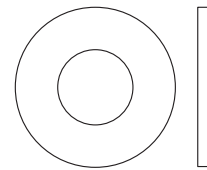
3/8" Mutter
(16)



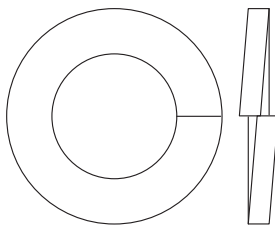
5/8" Kontermutter
(55)



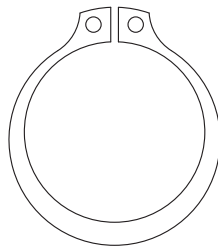
3/8"
Kontaktscheibe
(20)



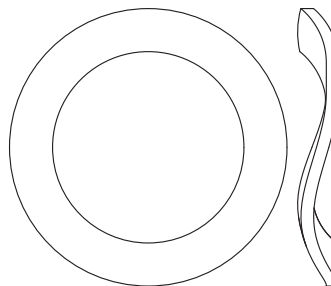
3/8"
Unterlegscheibe
(78)



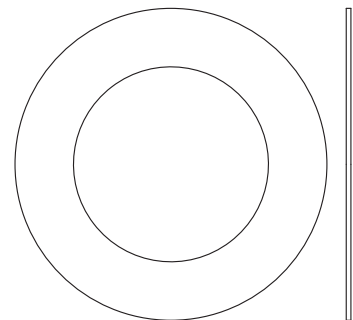
5/8" Federring
(54)



Sicherungsring
(28)



1" Wellscheibe
(33)

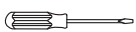
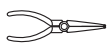


Dünne 1"
Unterlegscheibe
(32)

MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Wegen der Größe und des Gewichts der Kraftstation sollen Sie diese an der Stelle aufbauen, wo sie dann auch verwendet wird. Achten Sie darauf, genügend Freiraum zu lassen, damit Sie um die Kraftstation herum gehen können, während Sie diese aufbauen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Manche Teile, die in den Montageschritten beschrieben werden, wurden vielleicht vormontiert.

- Die folgenden Werkzeuge (nicht beigelegt) sind vielleicht für die Montage erforderlich:

zwei Rollgabelschlüssel	
ein Gummihammer	
ein Flachschlitzschraubendreher	
ein Kreuzschlitzschraubendreher	
drei Inbusschlüssel	
eine Sicherungsringzange	

Die Montage wird erleichtert, wenn Sie einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüsselsatz, einen Ringschlüsselsatz oder einen Knarrenschlüsselsatz haben.

1.

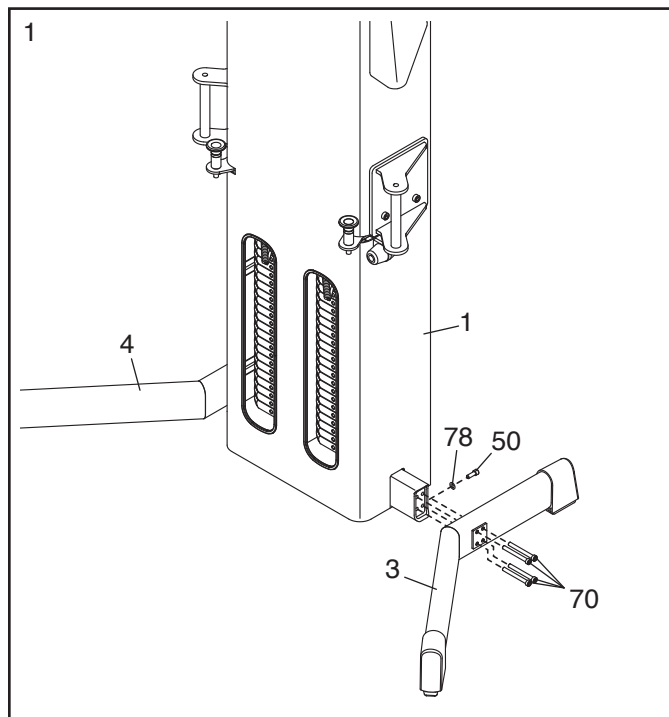
Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die Informationen in dem Kasten oben.

Lassen Sie eine zweite Person den Turm (1) halten und kippen Sie ihn ein wenig seitwärts.

Befestigen Sie das rechte Bein (3) am Turm (1) mit vier 3/8" x 3" Bolzen (70), einem 3/8" x 1" Bolzen (50) und einer 3/8" Unterlegscheibe (78). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

Befestigen Sie das linke Bein (4) auf die gleiche Weise.

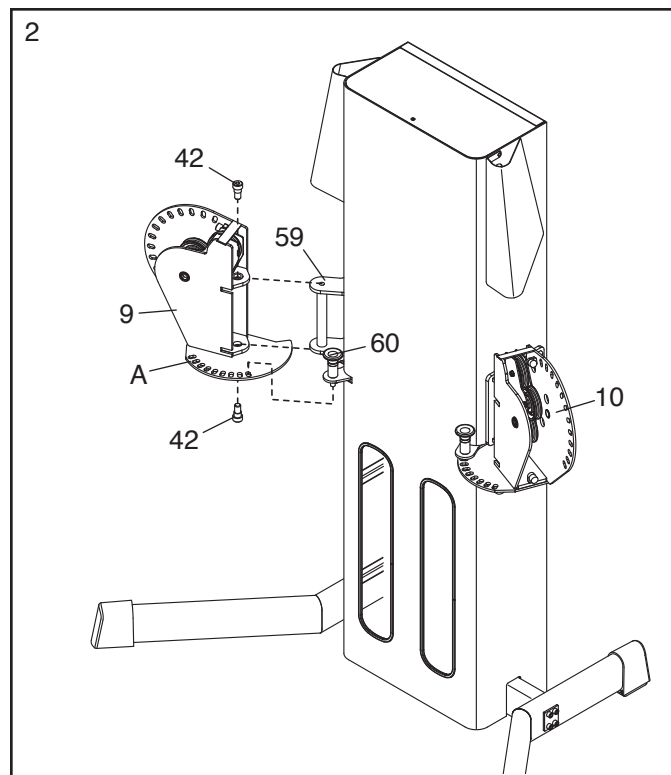
Ziehen Sie die acht 3/8" x 3" Bolzen (70) und die zwei 3/8" x 1" Bolzen (50) fest.



2. Heben Sie den gezeigten Einstellknopf (60) an, schieben Sie die linke Armklammer (9) auf die linke Angel (59) und lassen Sie den Einstellknopf in eines der Einstelllöcher (A) an der linken Armklammer einrasten.

Befestigen Sie die linke Armklammer (9) mit zwei $\frac{3}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ " Ansatzbolzen (42) an der linken Angel (59).

Befestigen Sie die rechte Armklammer (10) auf die gleiche Weise.



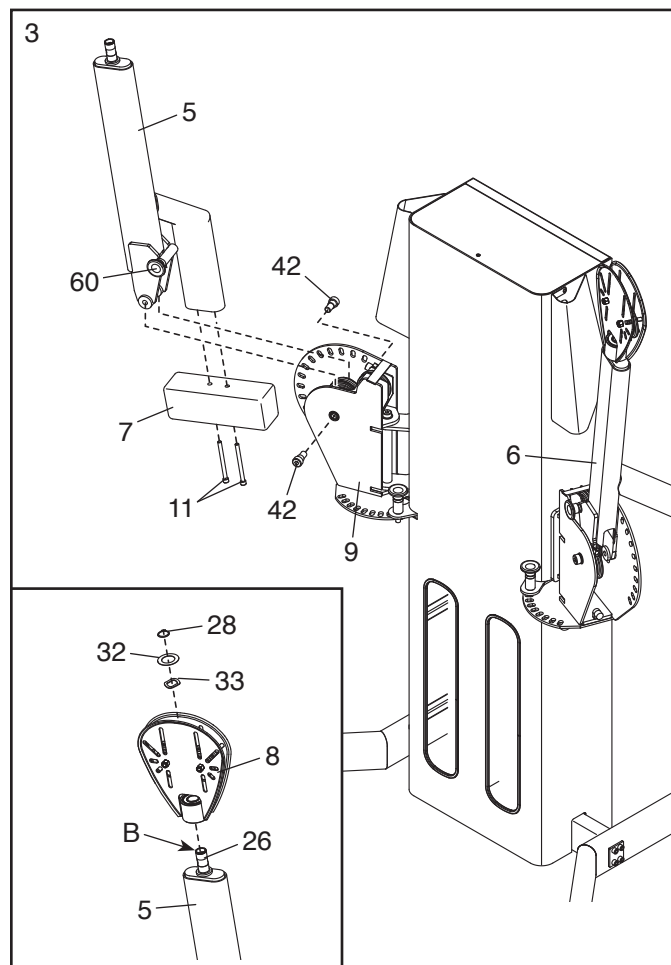
3. Ziehen Sie den Einstellknopf (60) am linken Arm (5) nach außen, halten Sie das Ende des linken Arms so, dass es sich innerhalb der linken Armklammer (9) befindet und lassen Sie den Einstellknopf in einem der Einstelllöcher an der linken Armklammer einrasten.

Befestigen Sie den linken Arm (5) mit zwei $\frac{3}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ " Ansatzbolzen (42) an der linken Armklammer (9).

Als Nächstes befestigen Sie ein Gegengewicht (7) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $4\frac{1}{2}$ " Schrauben (11) am linken Arm (5).

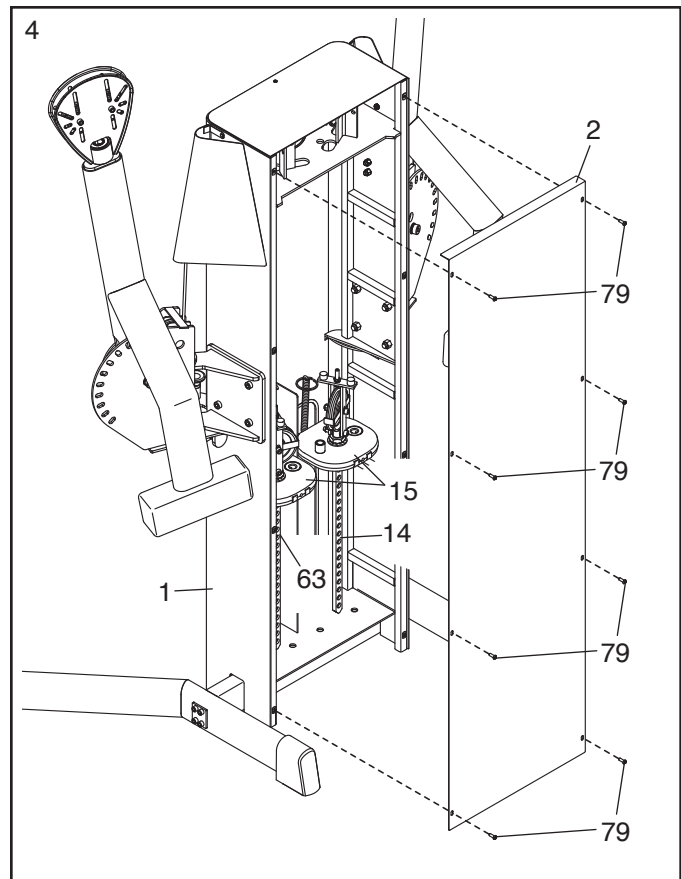
Siehe die eingefügte Zeichnung. Schieben Sie eine Drehklammer (8), eine 1" Wellscheibe (33) und eine dünne 1" Unterlegscheibe (32) auf den Zapfen (26) am linken Arm (5). Mithilfe einer Sicherungsringzange befestigen Sie den Sicherungsring (28) auf der gezeigte Rille (B) im Zapfen.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der rechten Seite der Kraftstation.



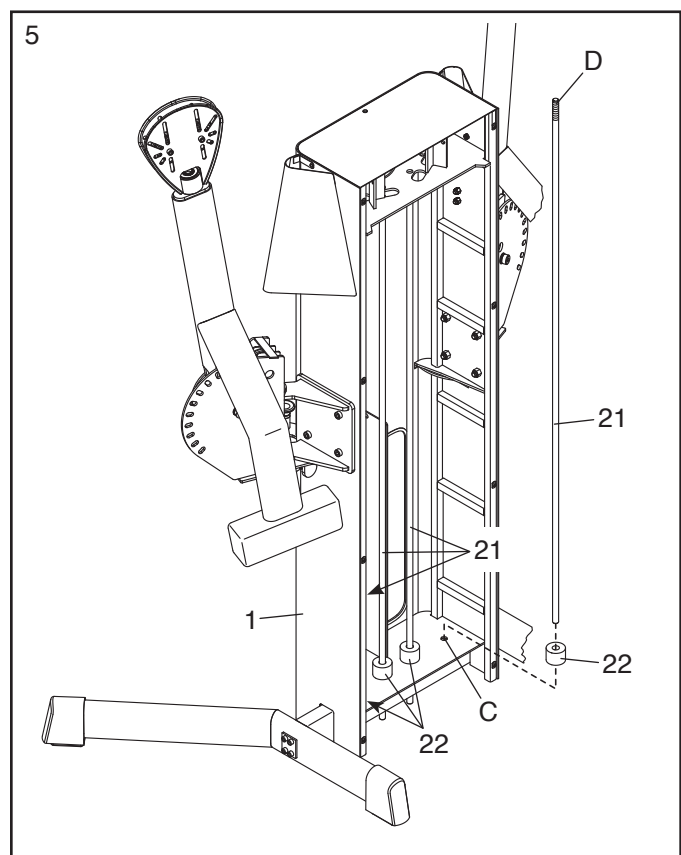
4. Entfernen Sie die acht 1/4" x 3/4" Schrauben (79) von der Zugangsabdeckung (2) auf der Rückseite des Turms (1). Dann entfernen Sie die Zugangsabdeckung.

Als Nächstes entfernen Sie die zwei obersten Gewichte (15) und die linke und die rechte Gewichtseinstellstange (14, 63) vom Turm (1).



5. Setzen Sie einen Gewichtsstoßdämpfer (22) auf das gezeigte Loch (C) im Turm (1). Richten Sie nun eine Gewichtsführung (21) so aus, dass sich das Ende mit dem Gewinde (D) oben befindet. Schieben Sie die Gewichtsführung in den Gewichtsstoßdämpfer und in das Loch hinein.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den drei anderen Gewichtsstoßdämpfern (22) und Gewichtsführungen (21).

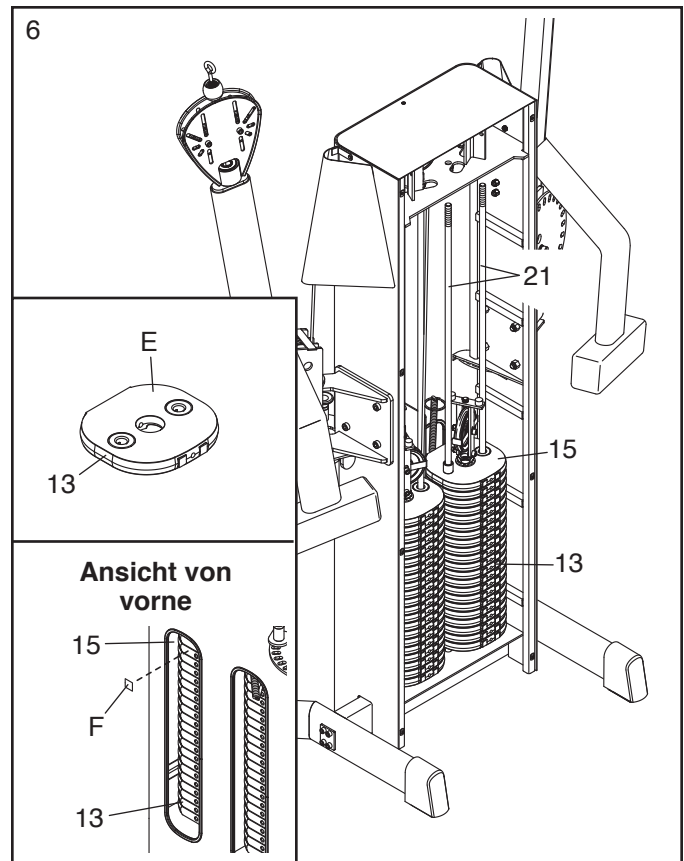


6. Richten Sie zwanzig Gewichte (13) so aus, wie in der oberen eingefügten Zeichnung abgebildet. **Achten Sie darauf, dass die glatte Seite (E) immer nach oben schaut.** Schieben Sie die Gewichte auf die linken Gewichtsführungen (21). **Anmerkung: Sollten sich auf den Gewichten nummerierte Aufkleber (F) befinden, schieben Sie das Gewicht mit der höchsten Zahl zuerst auf die Gewichtsführungen.**

Als Nächstes schieben Sie das oberste Gewicht (15) und die linke Gewichtseinstellstange (nicht abgebildet) auf die linken Gewichtsführungen (21).

Sollten sich auf den Gewichten (13) keine nummerierten Aufkleber befinden, dann finden Sie das beigegefügte Blatt mit den nummerierten Aufklebern. Bringen Sie einen nummerierten Aufkleber (F) auf das oberste Gewicht (15) und auf alle anderen Gewichte an der Stelle an, die in der unteren eingefügten Abbildung gezeigt wird. **Der Aufkleber mit der niedrigsten Zahl soll am obersten Gewicht angebracht werden.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.

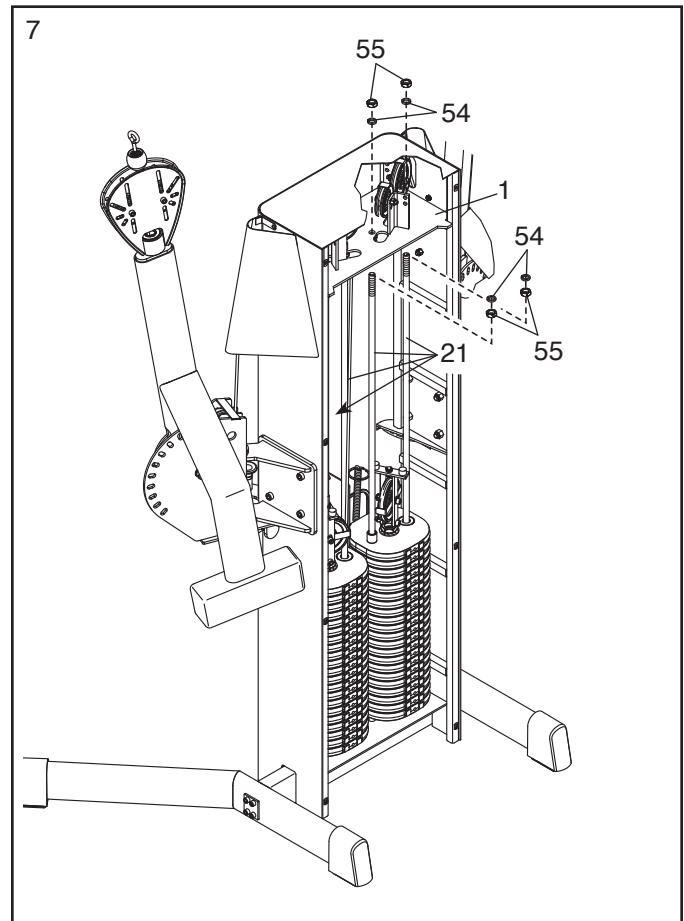


7. Ziehen Sie eine 5/8" Kontermutter (55) so weit wie möglich an der Gewichtsführung (21) an, dann schieben Sie einen 5/8" Federring (54) auf die Gewichtsführung.

Als Nächstes heben Sie die Gewichtsführung (21) so weit nach oben wie möglich in den Turm (1).

Dann schieben Sie einen weiteren 5/8" Federring (54) auf die Gewichtsführung (21) und ziehen eine weitere 5/8" Kontermutter (55) auf der Gewichtsführung fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt für die verbleibenden drei Gewichtsführungen (21).

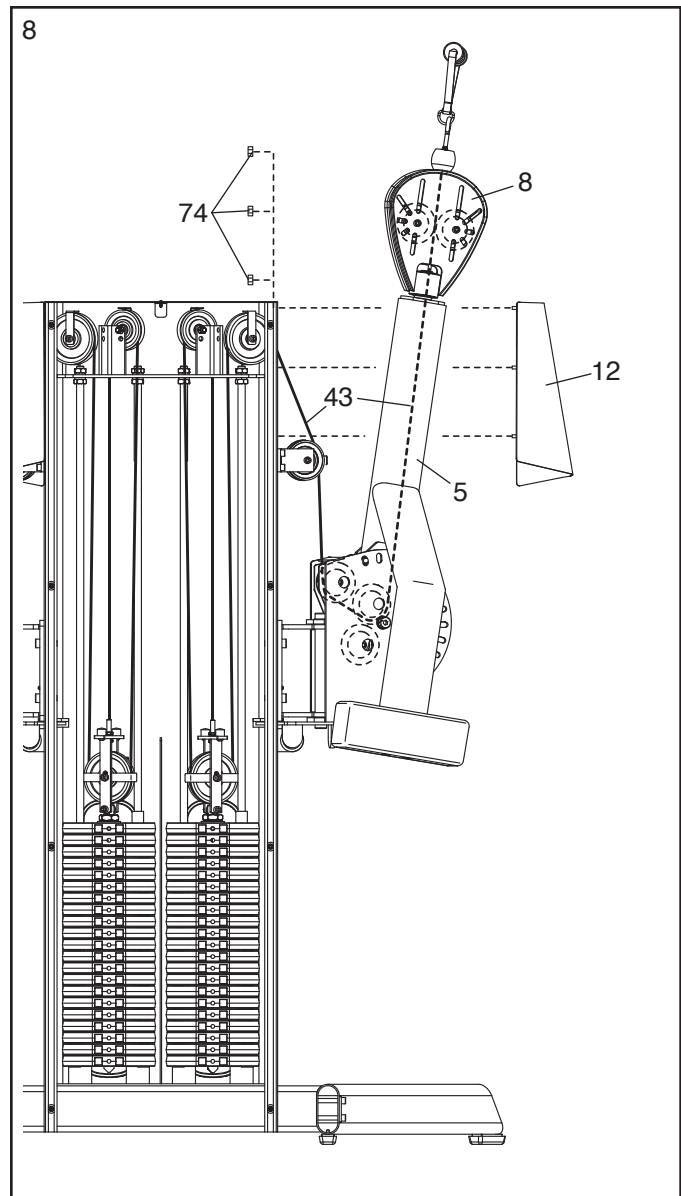


8. Entfernen Sie die drei 1/4" Muttern (74), die die linke Kabelabdeckung (12) an der Kraftstation festhalten. Dann entfernen Sie die linke Kabelabdeckung.

Führen Sie eines der Kabel (43) von oben nach unten in die linke Drehklammer (8) und durch den linken Arm (5), wie abgebildet. Siehe das KABELDIAGRAMM auf Seite 15 und führen Sie das Kabel um die Rollen auf der linken Seite der Kraftstation, wie abgebildet.

Tipp: Es wäre vielleicht nützlich, die Muttern und Bolzen zu lockern, die die Kabelhalter festhalten, wenn Sie das Kabel (43) um die Rollen führen. Nachdem Sie das Kabel verlegt haben, ziehen Sie die Muttern und Bolzen wieder fest.

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelhalter so ausgerichtet sind, wie es im KABEL-DIAGRAMM auf Seite 15 abgebildet ist. Wenn die Kabel (43) an den Kabelhaltern reiben, werden die Kabel beschädigt.



9. **Siehe die eingefügte Zeichnung.** Schrauben Sie eine 3/8" Mutter (16) bis zur Mitte des Gewindes am Ende des Kabels (43).

Als Nächstes schieben Sie eine 3/8" Kontakt-scheibe (20) auf das Kabel und schieben Sie das Kabel in das Loch oben auf der linken U-Klammer (65).

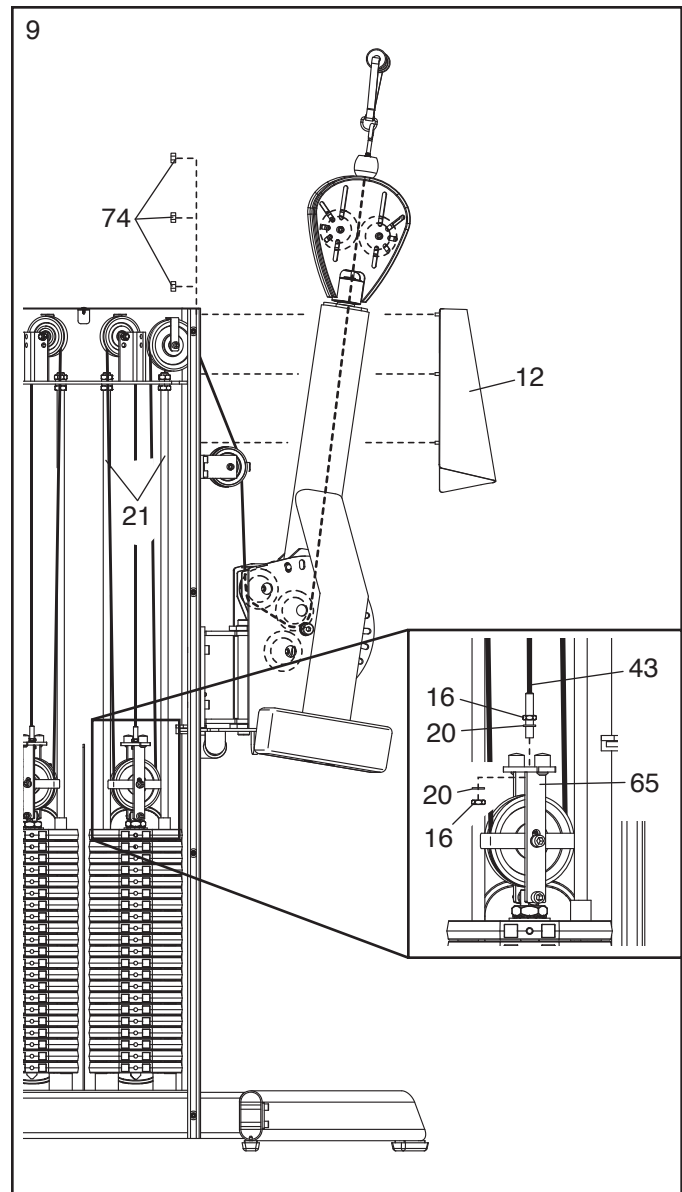
Dann schieben Sie eine zweite 3/8" Kontakt-scheibe (20) auf das Kabel und ziehen Sie eine weitere 3/8" Mutter (16) am Kabel fest.

Befestigen Sie wieder die linke Kabelabdeckung (12) mit den drei 1/4" Muttern (74).

Wiederholen Sie die Schritte 8 und 9 auf der anderen Seite der Kraftstation.

Siehe SCHMIERUNG DER GEWICHTS-FÜHRUNGEN auf Seite 14 und schmieren Sie die Gewichtsführungen (21). Siehe KABEL-EINSTELLUNG auf Seite 14 und ziehen Sie die Kabel (43) richtig fest.

Siehe Schritt 4. Befestigen Sie wieder die Zugangsabdeckung (2) mit den acht 1/4" x 3/4" Schrauben (79).



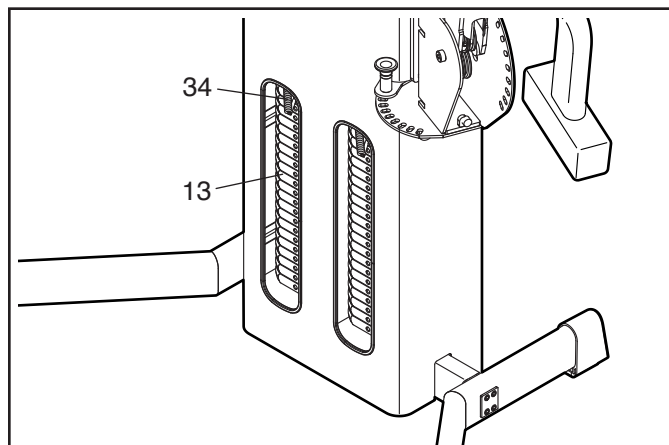
10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile der Kraftstation richtig festgezogen sind.** Es ist möglich, dass nach der Montage ein paar Teile übrig bleiben.

EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Kraftstation einstellt. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 16 für wichtige Informationen zur Optimierung Ihres Trainingsprogramms. Außerdem gibt die beigelegte Trainingsanleitung die richtige Ausführung für mehrere Übungen an.

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung eines der beiden Gewichtsstapel zu verändern, schieben Sie den Gewichtsstift (34) in das Loch des gewünschten Gewichts (13) ein. **Achten Sie darauf, dass der Gewichtsstift ganz in der Gewichtseinstellstange (nicht abgebildet) drinnen steckt.**



DIE ARME EINSTELLEN

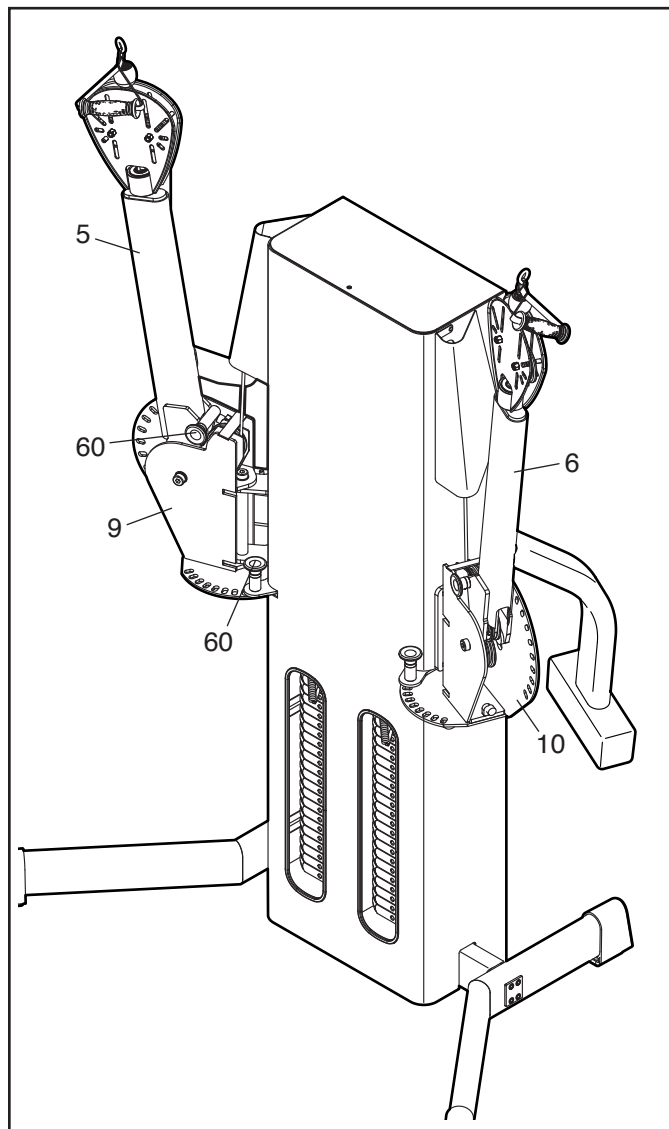
Um den linken Arm (5) einzustellen, ziehen Sie am oberen Einstellknopf (60), drehen Sie den linken Arm auf die gewünschte Position und lassen Sie den Einstellknopf in eines der Einstelllöcher an der linken Armklammer (9) einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf ganz in einem Einstellloch eingerastet ist.**

Stellen Sie den rechten Arm (6) auf die gleiche Weise ein.

DIE ARMKLAMMERN EINSTELLEN

Um die Position der linken Armklammer (9) zu verändern, ziehen Sie am unteren Einstellknopf (60), bewegen Sie die linke Armklammer auf die gewünschte Position, dann lassen Sie den Einstellknopf in eines der Einstelllöcher an der linken Armklammer einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf ganz in einem Einstellloch eingerastet ist. Der rote Kragen des Stifts soll nicht sichtbar sein.**

Stellen Sie die rechte Armklammer (10) auf die gleiche Weise ein.



WARTUNG

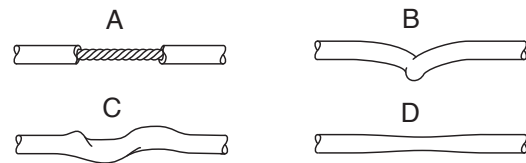
Achten Sie bei jeder Verwendung der Kraftstation darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Sie sollen die Kraftstation mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reinigungsmittel reinigen. **Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kraftstation.**

SCHMIERUNG DER GEWICHTSFÜHRUNGEN

Sie sollen die ganze Länge jeder Gewichtsführung säubern und schmieren, indem Sie diese mit einem weichen Tuch abwischen, das mit Leichtmotorenöl (10W-40 oder 10W-30) befeuchtet wurde. Verteilen Sie nur eine leichte Schicht auf die ganze Länge der Gewichtsführung. **Verwenden Sie keine auf TEFLON® basierenden Schmiermittel.**

KABELÜBERPRÜFUNG

Überprüfen Sie die ganze Länge jedes Kabels, indem Sie langsam eine Wiederholung an der Kraftstation ausführen. Überprüfen Sie das sichtbare Kabel an der Außenseite der Kraftstation und das Kabel innerhalb des Turms. Fahren Sie mit den Fingern am Kabel entlang und achten Sie besonders auf die Biegungen und Befestigungspunkte. Achten Sie auf die rechts abgebildeten Zustände, die möglicherweise auf ein abgenutztes Kabel hinweisen, das ersetzt werden muss.



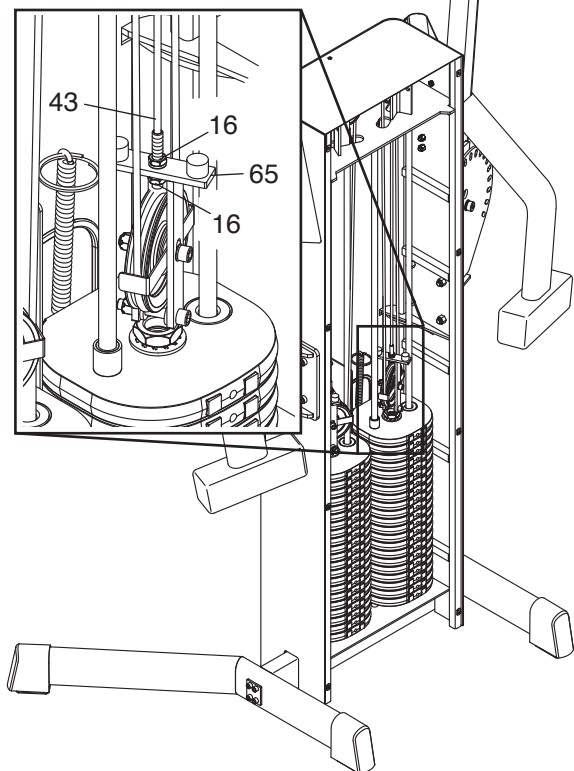
- A. ein zerrissener oder gespaltener Kabelmantel
- B. ein geknicktes oder sehr verbogenes Kabel
- C. ein gewundener oder verdrehter Mantel
- D. ein in die Länge gezogener oder verdünnter Kabelmantel

KABELEINSTELLUNG

Drahtseil – die Art Kabel, die an dieser Kraftstation verwendet wird – kann sich anfänglich etwas dehnen. Ist ein Kabel schlaff, bevor man einen Widerstand spürt, dann muss das Kabel straffer eingestellt werden.

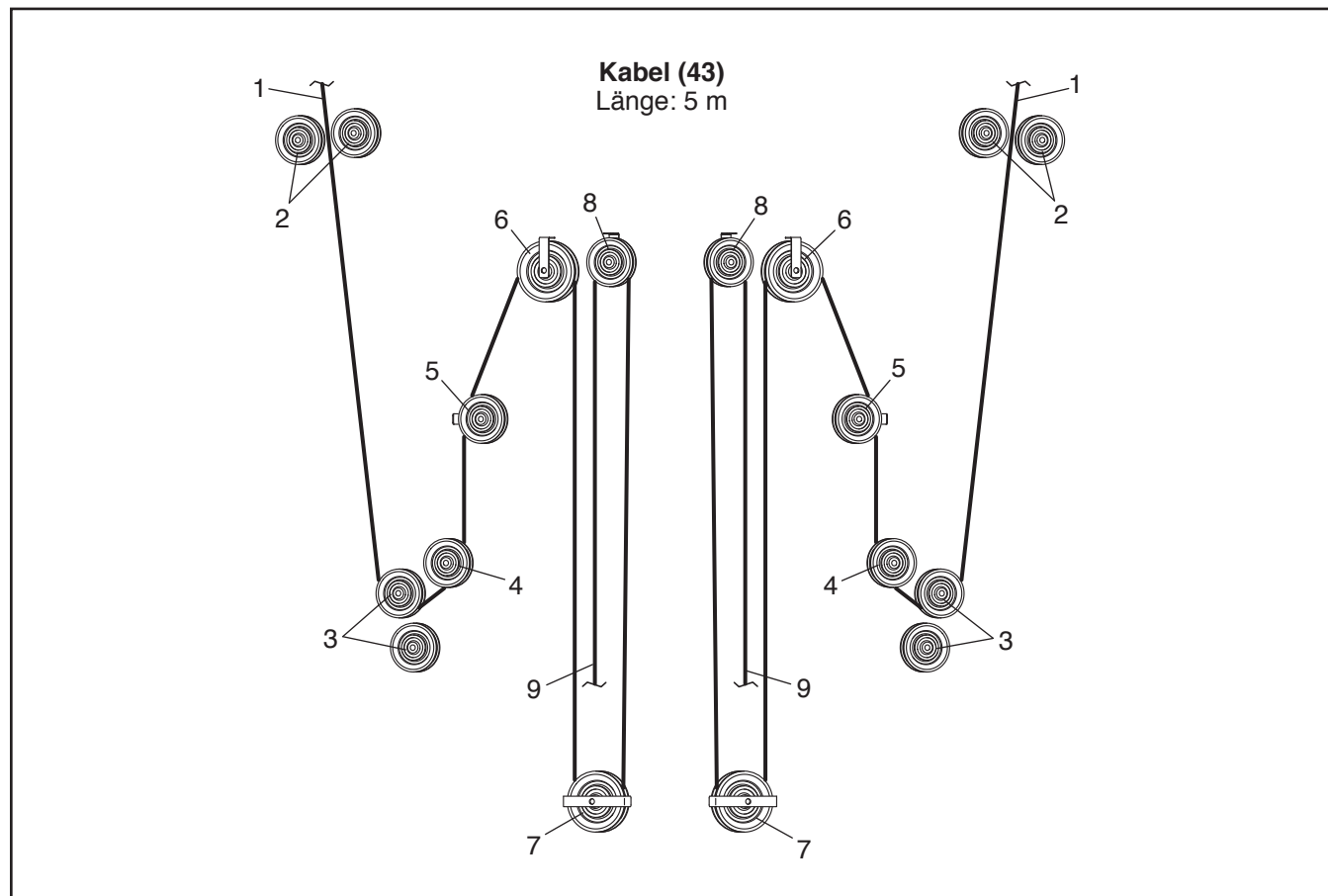
Um eines der Kabel (43) zu straffen, lockern Sie erst die obere 3/8" Mutter (16), die das Ende des Kabels an der U-Klammer (65) befestigt. Als Nächstes ziehen Sie die untere 3/8" Mutter fest, bis das Kabel straff ist. Dann ziehen Sie die obere Mutter an der U-Klammer fest.

Spannen Sie die Kabel nicht zu straff. Wenn ein Kabel dazu neigt, oft von den Rollen zu rutschen, ist es möglicherweise verdreht geworden. Entfernen Sie das Kabel und installieren Sie es von Neuem. Wenn ein Kabel ersetzt werden muss, kontaktieren Sie bitte das Geschäft, bei dem Sie die Kraftstation gekauft haben.



KABELDIAGRAMM

Die Zahlen im Diagramm unten geben die richtige Kabelverlegung an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass die Kabel und die Kabelhalter richtig zusammengestellt sind. Sind die Kabel und die Kabelhalter nicht richtig zusammengestellt, dann wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch beschädigt werden. **Achten Sie darauf, dass die Kabelhalter die Kabel nicht berühren oder klemmen.**



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN VON KRAFTWORKOUTS

Anmerkung: Eine „Wiederholung“ ist die vollständige Ausführung einer Übung, wie z.B. ein Aufrichter. Ein „Satz“ ist eine Reihe von Wiederholungen.

Muskelaufbau – Belasten Sie Ihre Muskeln nahe der Kapazitätsgrenze und erhöhen Sie zunehmend die Intensität Ihres Trainings. Der Intensitätsgrad einer einzelnen Übung kann folgendermaßen verändert werden:

- den Widerstandsgrad verändern
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sätze verändern

Benutzen Sie Ihr eigenes Urteilsvermögen, um einen Widerstandsgrad zu bestimmen, der für Sie richtig ist. Fangen Sie bei jeder Übung, die Sie ausführen, mit 3 Sätze mit jeweils 8 Wiederholungen an. Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sätze mit jeweils 12 Wiederholungen ausführen können, erhöhen Sie den Widerstandsgrad.

Tonisierung – Tonisieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie auf eine mittlere Leistungsfähigkeit trainieren. Wählen Sie einen mittleren Widerstandsgrad und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führen Sie so viele Sätze von je 15 bis 20 Wiederholungen aus, wie es Ihnen ohne Unbequemlichkeit möglich ist. Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie mehr Sätze ausführen, anstatt den Widerstandsgrad zu erhöhen.

Gewichtsabnahme – Um an Gewicht abzunehmen verwenden Sie einen niedrigen Widerstandsgrad und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang, wobei Sie sich zwischen Sätze höchstens 30 Sekunden ausruhen.

Crosstraining – Kombinieren Sie Krafttraining mit aerobem Training durch folgendes Programm:

- Krafttraining-Workouts am Montag, Mittwoch und Freitag
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training am Dienstag und Donnerstag
- ein ganzer Ruhetag pro Woche, um Ihrem Körper die Gelegenheit zu geben, sich zu erholen

WORKOUT-RICHTLINIEN

Lernen Sie Ihr Gerät kennen und erlernen Sie die richtige Form bei jeder Übung. Benutzen Sie Ihr eigenes Urteilsvermögen bei der Bestimmung der Länge Ihres Workouts und der Anzahl von Wiederholungen und

Sätzen. Machen Sie Fortschritte im eigenen Tempo und hören Sie dabei auf Ihren Körper. Auf jedes Workout sollte mindestens ein Ruhetag folgen.

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Trainieren – Führen Sie bei jedem Workout 6 bis 10 verschiedene Übungen aus. Wählen Sie die Übungen so aus, dass alle Hauptmuskelgruppen dabei trainiert werden – mit Hauptschwerpunkt auf jenen Muskeln, die Sie entwickeln wollen. Um Ihren Workouts Gleichgewicht und Vielfalt zu verleihen, variieren Sie die Übungen von Mal zu Mal.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSFORM

Verwenden Sie den vollen Bewegungsumfang bei jeder Übung und bewegen Sie nur die angemessenen Teile des Körpers. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Satz mit einer flüssigen Bewegung und ohne Pause aus. Die Belastungsphase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Rückkehrphase. Atmen Sie während der Belastungsphase jeder Wiederholung aus und während der Rückkehrphase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Ruhen Sie sich nach jedem Satz einen kurzen Zeitraum aus.

- Muskelaufbau – Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus.
- Tonisierung – Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus.
- Gewichtsabnahme – Ruhen Sie sich nach jedem Satz 30 Sekunden aus.

MOTIVIERT BLEIBEN

Machen Sie zur Motivation bei jedem Workout Aufzeichnungen. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, den benutzten Widerstand und die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, die Sie ausgeführt haben, auf. Notieren Sie einmal im Monat Ihr Gewicht und die wichtigen Körpermaße. Um gute Resultate zu erlangen, machen Sie Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE

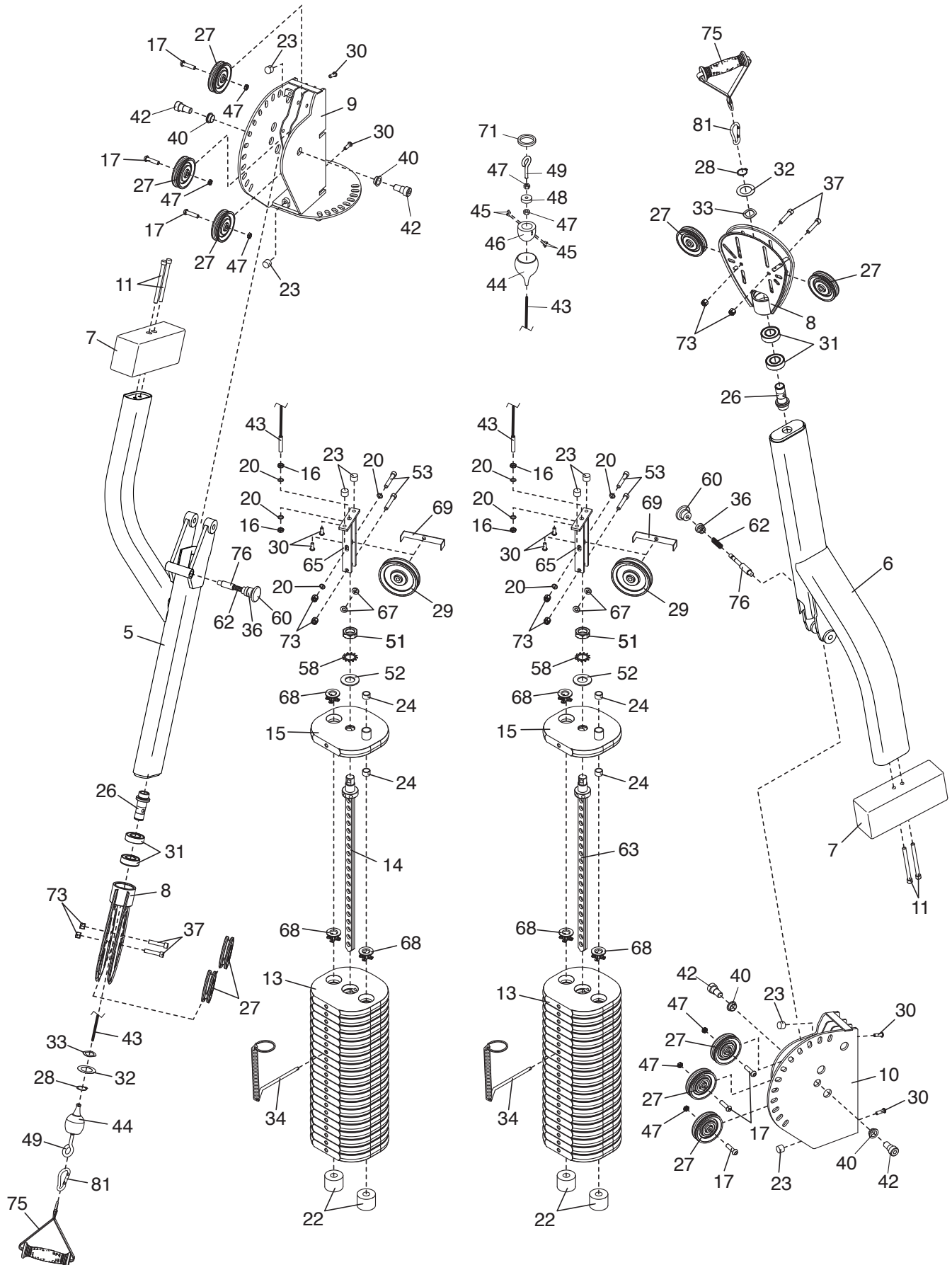
Modell-Nr. VFMC4007-BLK.0 R0817A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Turm	44	2	Plastikabdeckung
2	1	Zugangsabdeckung	45	8	1/4"-20 Gewindestift
3	1	Rechtes Bein	46	2	Koppler
4	1	Linkes Bein	47	10	3/8"-16 Kontermutter
5	1	Linker Arm	48	2	Kabellager
6	1	Rechter Arm	49	2	Ringschraube
7	2	Gegengewicht	50	6	3/8" x 1" Bolzen
8	2	Drehklammer	51	2	1" Mutter
9	1	Linke Armklammer	52	2	Dicke 1" Unterlegscheibe
10	1	Rechte Armklammer	53	4	3/8" x 2 1/4" Bolzen
11	4	3/8" x 4 1/2" Schraube	54	8	5/8" Federring
12	1	Linke Kabelabdeckung	55	8	5/8" Kontermutter
13	40	Gewicht	56	8	Selbstsichernde 1/2" Mutter
14	1	Linke Gewichtseinstellstange	57	2	Kleiner Einstellstift
15	2	Oberstes Gewicht	58	2	Zahnscheibe
16	4	3/8" Mutter	59	2	Angel
17	6	3/8" x 1 1/2" Halbrundbolzen	60	4	Einstellknopf
18	1	Turmaddeckung	61	2	Großer, einzelner Kabelhalter
19	4	Beinstoßdämpfer	62	4	Feder
20	8	3/8" Kontaktscheibe	63	1	Rechte Gewichtseinstellstange
21	4	Gewichtsführung	64	1	Rechte Kabelabdeckung
22	4	Gewichtsstoßdämpfer	65	2	U-Klammer
23	8	Oberster Gewichtsstoßdämpfer	66	1	#8 Schraube
24	4	Gewichtsführungsbuchse	67	4	3/8" Nylon-Unterlegscheibe
25	4	Armstoßdämpfer	68	82	Gewichtsbuchse
26	2	Zapfen	69	2	Doppelter Kabelhalter
27	14	3 1/2" Rolle	70	8	3/8" x 3" Bolzen
28	2	Sicherungsring	71	2	1 1/8" Innensicherungsring
29	4	4 1/2" Rolle	72	4	Einzelner 3" Kabelhalter
30	8	5/16" Schraube	73	20	Selbstsichernde 3/8" Mutter
31	4	Drehrollenlager	74	6	1/4" Mutter
32	2	Dünne 1" Unterlegscheibe	75	2	Griff
33	2	1" Wellscheibe	76	2	Großer Einstellstift
34	2	Gewichtsstift	77	2	Zierleiste
35	8	1/4" x 3/4" Schraube mit Fleckbeschichtung	78	2	3/8" Unterlegscheibe
36	4	Einstellstiftkappe	79	8	1/4" x 3/4" Schraube
37	6	3/8" x 1 3/4" Bolzen	80	4	Beinkappe
38	6	3/8" x 2" Bolzen	81	2	Kabelklipp
39	2	Rollenklammer	82	1	Gelenkriemen
40	8	3/4" Buchse	83	1	Schild
41	8	1/2" x 1 1/2" Inbusschraube	84	4	Schildbefestiger
42	8	3/4" x 1/2" Ansatzbolzen	*	—	Bedienungsanleitung
43	2	Kabel	*	—	Trainingsanleitung
			*	—	Gewichtsaufkleberblatt

Anmerkung: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

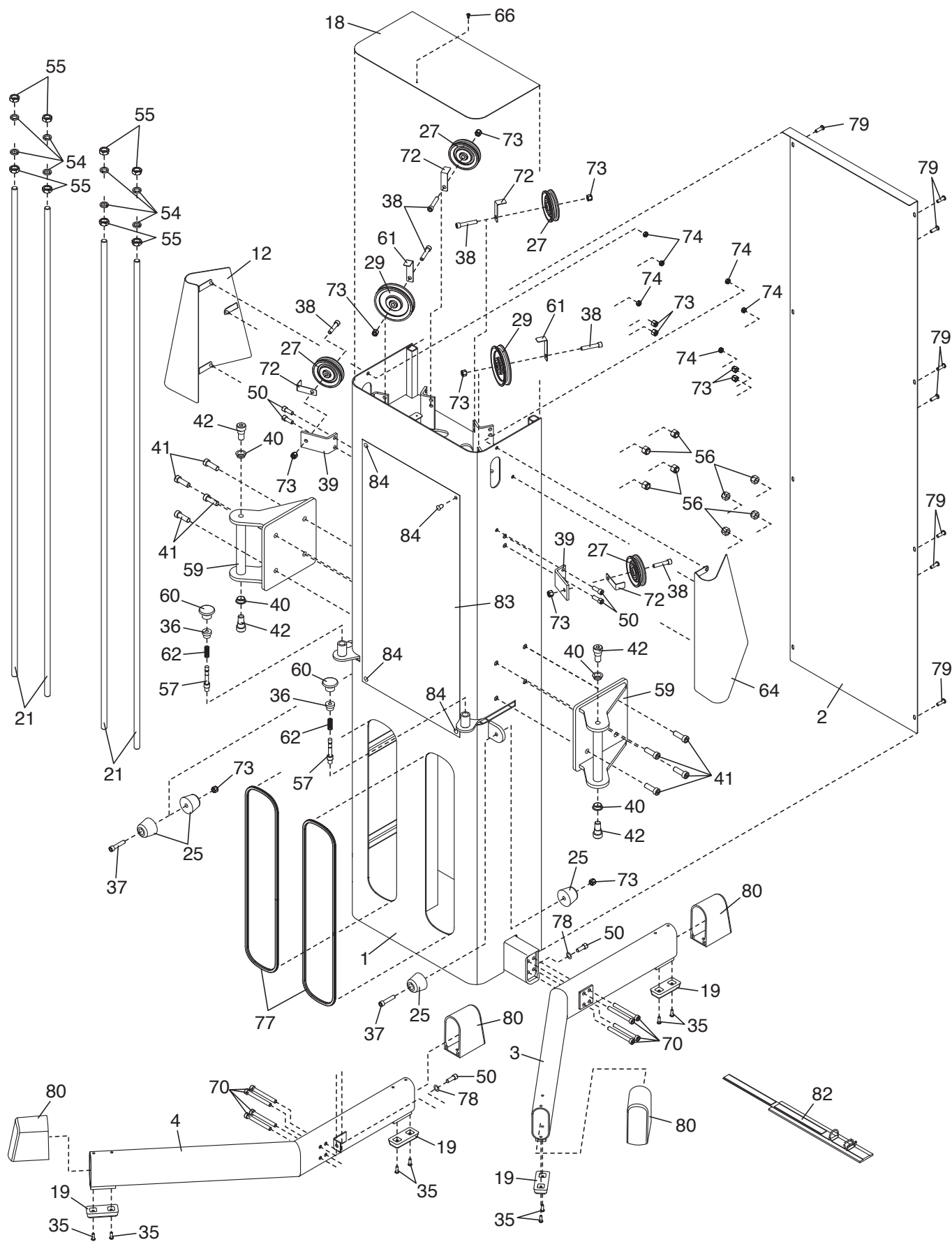
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. VFMC4007-BLK.0 R0817A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. VFMC4007-BLK.0 R0817A



DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN

Haben Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen oder sollte ein Teil beschädigt sein oder fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst durch eine der Telefonnummern oder Adressen unten.

Vermerken Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie bitte auch die Kennziffer und Beschreibung jedes Teils (siehe die TEILELISTE und die EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung).

Innerhalb der USA

Anrufen: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00–18:00 MT

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Anschreiben:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

USA

Außerhalb der USA

Anrufen: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521

Mo.–Fr. 6:00–15:00 USA Mountain Time

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Dieses Produkt steht unter Garantie, wenn es in anstaltlichen Einrichtungen ohne regelmäßige Gebühren verwendet wird, wie z.B. in Hotels, Fitnesscentern innerhalb Wohnungs- oder Büroanlagen, Feuerwehr- oder Polizeistationen, Krankenhäusern und Physiotherapie-Einrichtungen. Dieses Produkt steht nicht unter Garantie, wenn es in großen Einrichtungen mit hohen Benutzerzahlen verwendet wird, wie z.B. in Fitnessclubs, Universitäten/Hochschulen, Gemeinschaftszentren oder militärischen Einrichtungen. Das Verwenden dieses Produkts in solchen Einrichtungen macht die Garantie ungültig.

FRIST UND DECKUNG DER GARANTIE

FreeMotion Fitness garantiert bei normalen Bedingungen für Nutzung und Wartung, dass dieses Produkt frei von Herstellungs- und Materialmängeln ist. Teile und Arbeitskosten stehen ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum in der Rechnung. Teile, die während der Garantiezeit repariert oder ersetzt werden, sind für den Rest der ursprünglichen Garantiezeit unter Garantie.

BEDINGUNGEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie für das Produkt ungültig:

1. Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details in Bezug auf Deckung von Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßige Wartung.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten. Anmerkung: Dieses Produkt hat vielleicht kein maximales Benutzergewicht.
5. Schäden, die durch den Transport des Produkts oder durch falsche Lagerung entstehen, inklusive Bewegen und Lagern des Produkts auf der Seite.
6. Gebrauch oder Lagerung des Produkts im Freien oder in sehr feuchten Umgebungen, inklusive Badeorten und Schwimmanlagen.

7. Schäden, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder unzureichenden elektrischen Strom entstehen. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände einschließlich Griffoberflächen, Aufkleber und Beschriftungen.
2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit einer Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS TUN, WENN DIENSTLEISTUNG ERFORDERLICH IST

FreeMotion Fitness Garantieleistungen können durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre ursprüngliche Rechnung und die Seriennummer auf. Falls dieses Produkt einen Ausfall unter den beschriebenen Garantiebedingungen hat, wird FreeMotion Fitness wahlweise entweder das Produkt reparieren oder ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebiets. Zusätzliche Kosten für Dienstleistungen außerhalb dieses Dienstleistungsgebiets könnten Ihnen berechnet werden.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte oder spezielle Schäden oder Folgeschäden, die durch Benutzung oder Leistung dieses Produkts oder in Zusammenhang damit entstehen, Schäden durch irgendeinen wirtschaftlichen Verlust, Eigentumsverlust, Einkommens- oder Gewinnverlust, Vergnügungs- oder Nutzungsausfall oder Kosten von Entsorgung oder Montage oder andere Folgeschäden. Manche Regionen erlauben den Ausschluss oder die Beschränkung von Folgeschäden nicht. Dementsprechend könnten die oben angeführten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN oben.