

FREEMOTION® | EXT

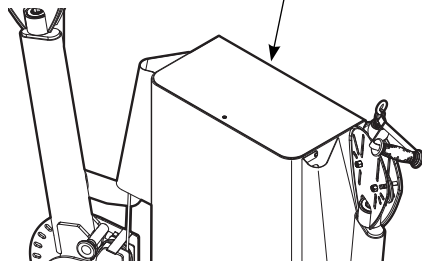
Dual Cable Cross™

Modell-Nr. VFMC4007-INT.0

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Seriennummer
(innerhalb des Turms)



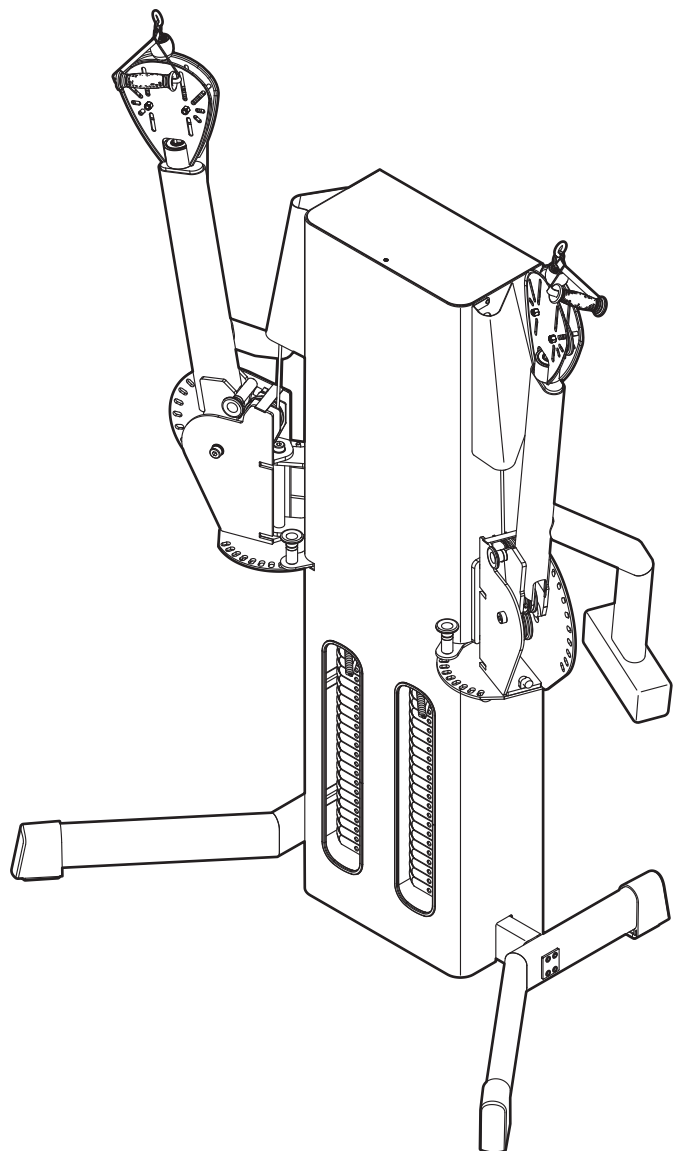
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

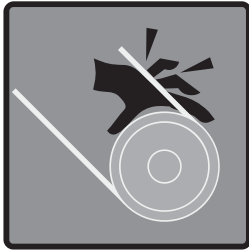


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber anbringen	3
Wichtige Vorsichtsmassnahmen	4
Bevor Sie anfangen	5
Diagramm für die Identifizierung der Teile	6
Montage	7
Einstellung	13
Wartung	14
Kabeldiagramme	15
Trainingsrichtlinien	16
Teileliste	17
Detailzeichnung	18
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen	Rückseite
Garantiebestimmungen	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

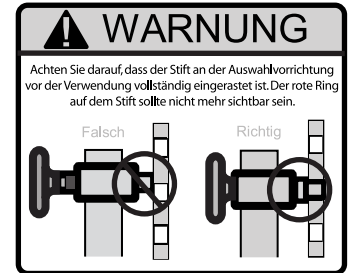
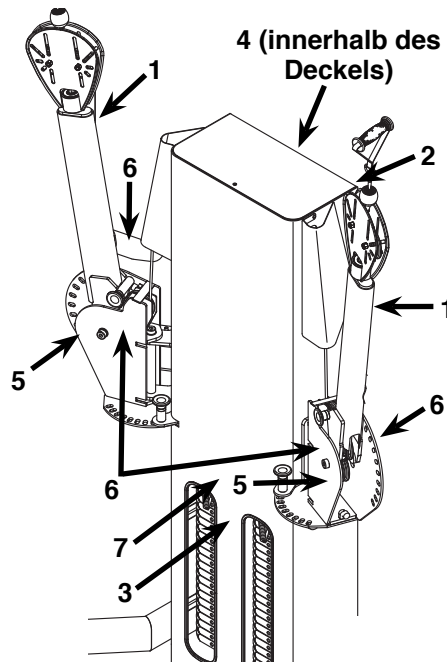
Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



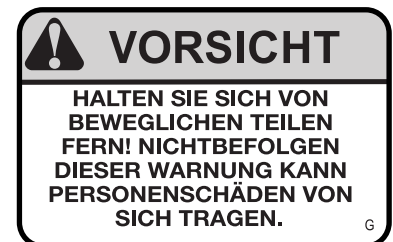
Aufkleber 1 (GZ7008)



Aufkleber 2 (GZ7006)



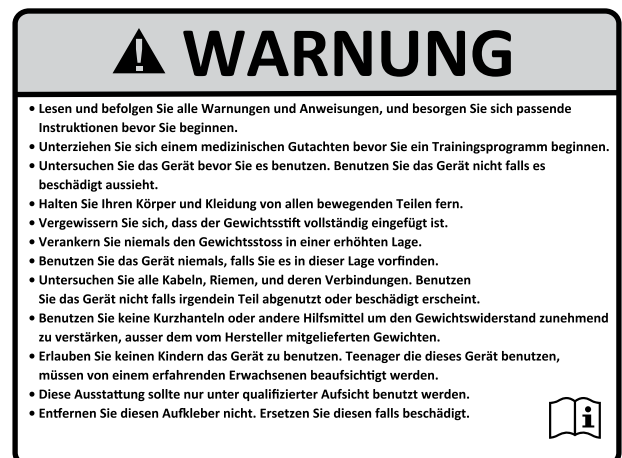
Aufkleber 5 (GZ7376)



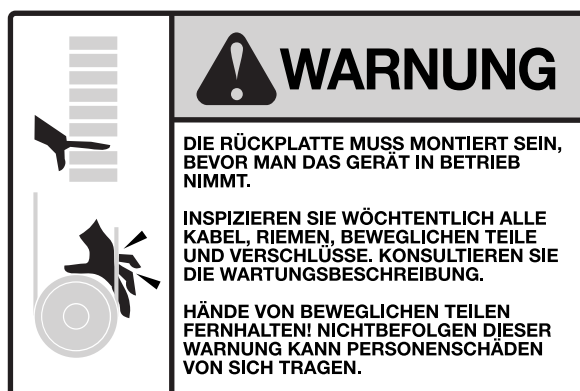
Aufkleber 6 (GZ7005)



Aufkleber 3 (GZ7026)



Aufkleber 7 (298438)



Aufkleber 4 (GZ7004)

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 Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftstation über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.
2. Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Person über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
3. Gebrauchen Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Die Kraftstation soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie die Kraftstation nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon oder in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie die Kraftstation auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Um das Gerät herum muss genügend Platz zum Aufsteigen und Absteigen sein, sowie zur Benutzung der Kraftstation.
6. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.
8. Die Kraftstation ist auf ein maximales Benutzergewicht von 159 kg (318 Pfund) zugelassen.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich an der Kraftstation verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.
11. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich das Kabel noch in den Rollen befindet.
12. Vergewissern Sie sich, dass die Gewichtsstifte vollständig in den Gewichtestapel eingeschoben wurden, bevor Sie mit dem Training beginnen.
13. Vergewissen Sie sich, dass die vier Einstellknöpfe richtig eingeklinkt sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
14. Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der FREEMOTION® EXT DUAL CABLE CROSS™ Kraftstation. Durch uneingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten kann man alle Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig trainieren – wie man das auch im normalen Leben macht – mit spezielleren und wirksameren Ergebnissen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftstation in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die

Rück-seite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien-nummer 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.

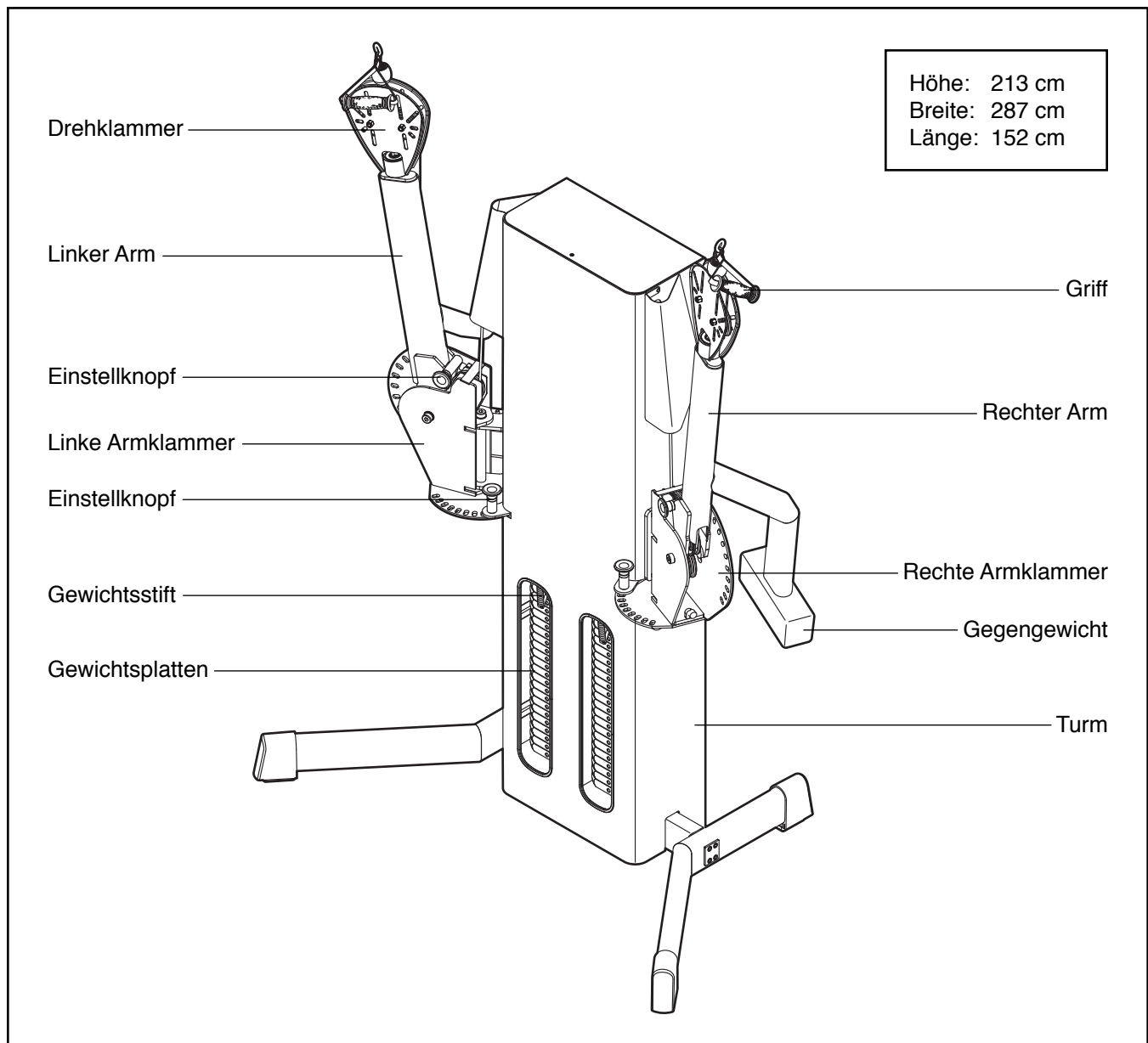
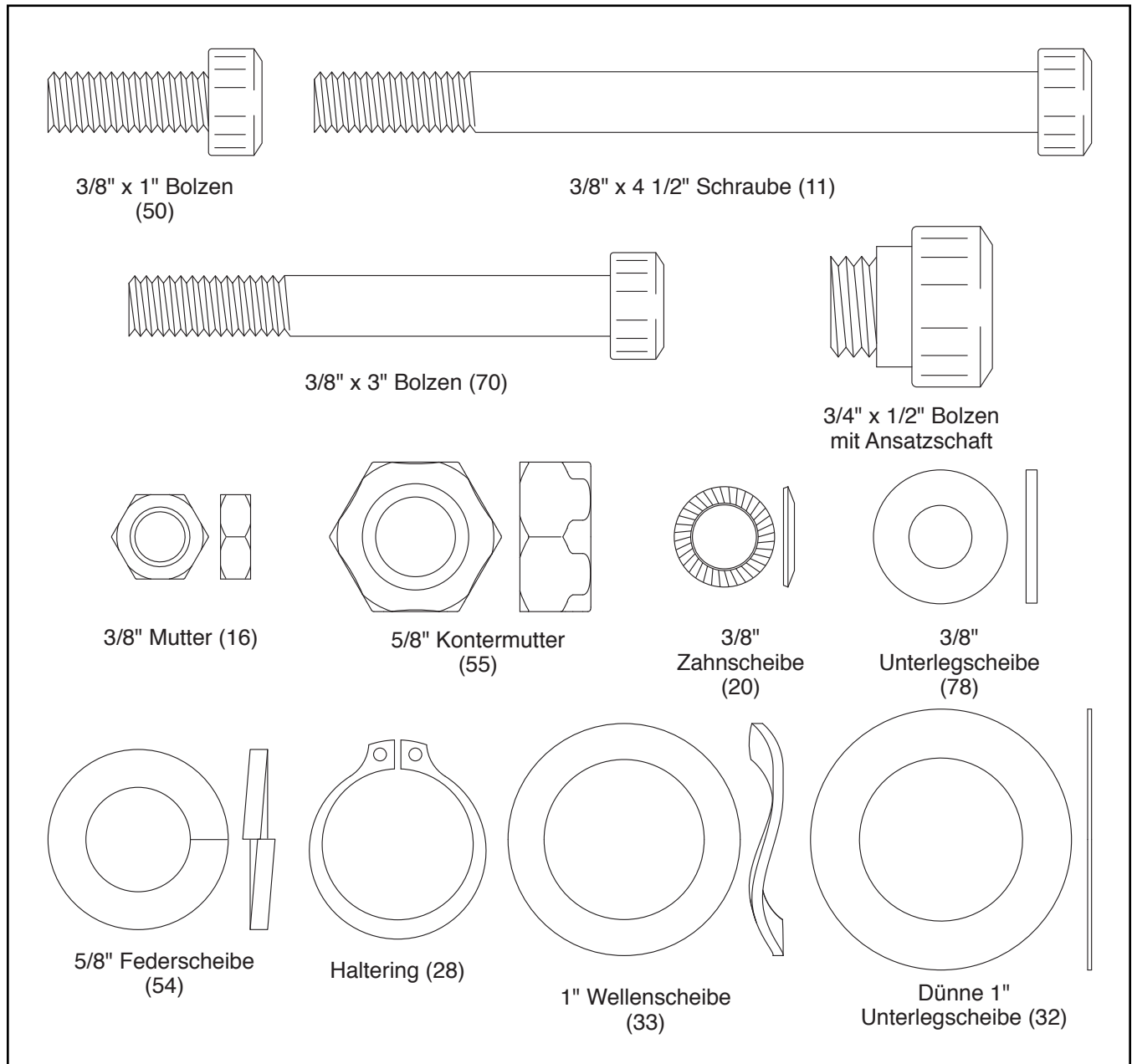


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der Teileliste am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **WICHTIG: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



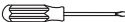
MONTAGE

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen der Größe und dem Gewicht der Kraftstation soll man diese an Ort und Stelle aufbauen, wo sie auch in Gebrauch genommen wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg, wenn der Aufbau komplett ist.
- Zur Identifizierung kleiner Teile, siehe Seite 6.
- Manche Teile, die in den Montageschritten separat beschrieben sind, sind möglicherweise schon zusammengeschraubt worden.

- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

zwei verstellbare Schraubenschlüssel 

einen Gummihammer 

einen normalen Schraubendreher 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

drei Sechskantschlüssel 

eine Sprengringzange 

Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1.

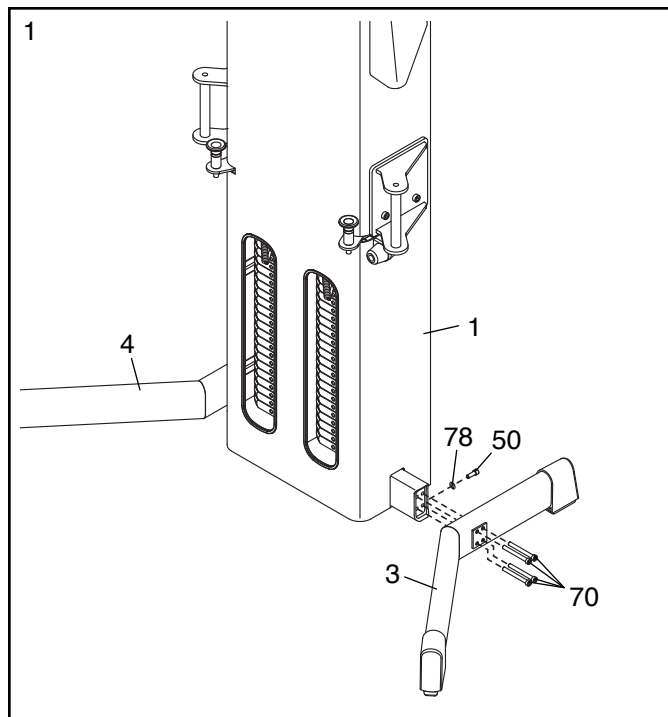
Bevor Sie mit der Montage beginnen, ist es wichtig, dass Sie die Information im oben angeführten Kasten lesen und verstehen.

Mithilfe einer zweiten Person kippen Sie nun den Turm (1) ein wenig zur Seite.

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

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

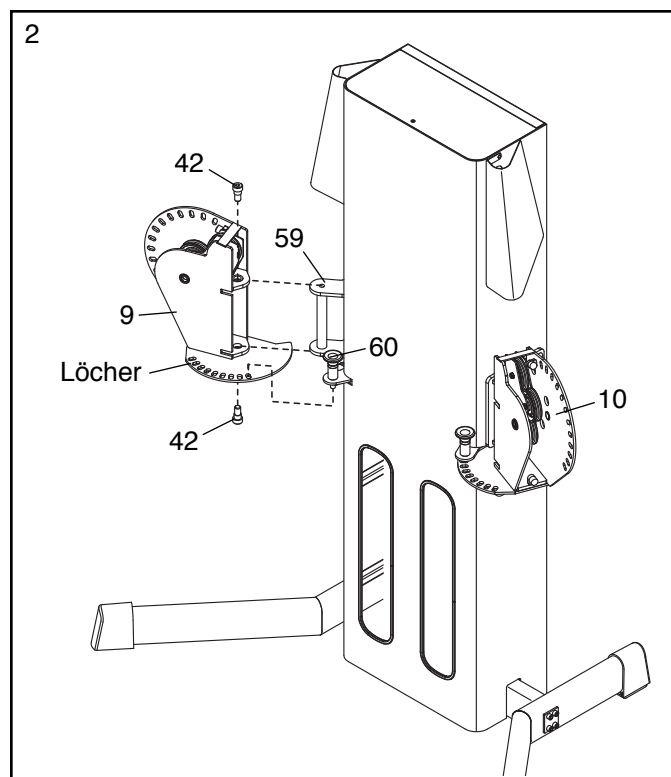
Ziehen Sie die acht 3/8" x 3" Bolzen (70) und die zwei 3/8" x 1" Bolzen (50) fest.



2. Heben Sie den abgebildeten Einstellknopf (60) hoch, schieben Sie die linke Armklammer (9) auf die linke Drehachse (59) und lassen Sie den Einstellknopf an einem der Löcher in der linken Armklammer einklinken.

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

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



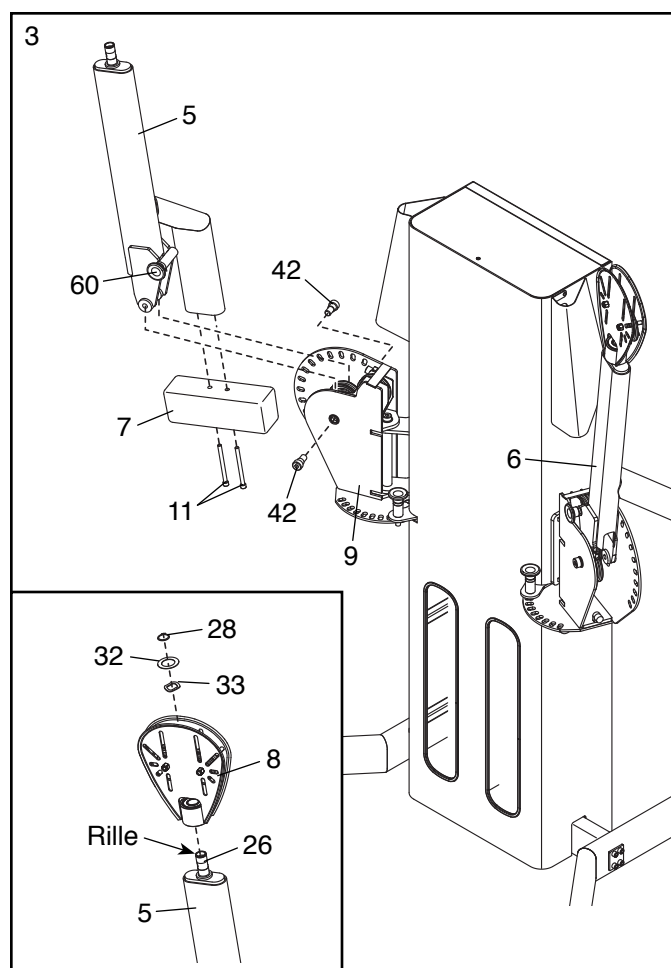
3. Ziehen Sie den Einstellknopf (60) am linken Arm (5) nach außen, halten Sie das Ende des linken Arms an die Innenseite der linken Armklammer (9) und lassen Sie den Einstellknopf an einem der Löcher in der linken Armklammer einklinken.

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

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

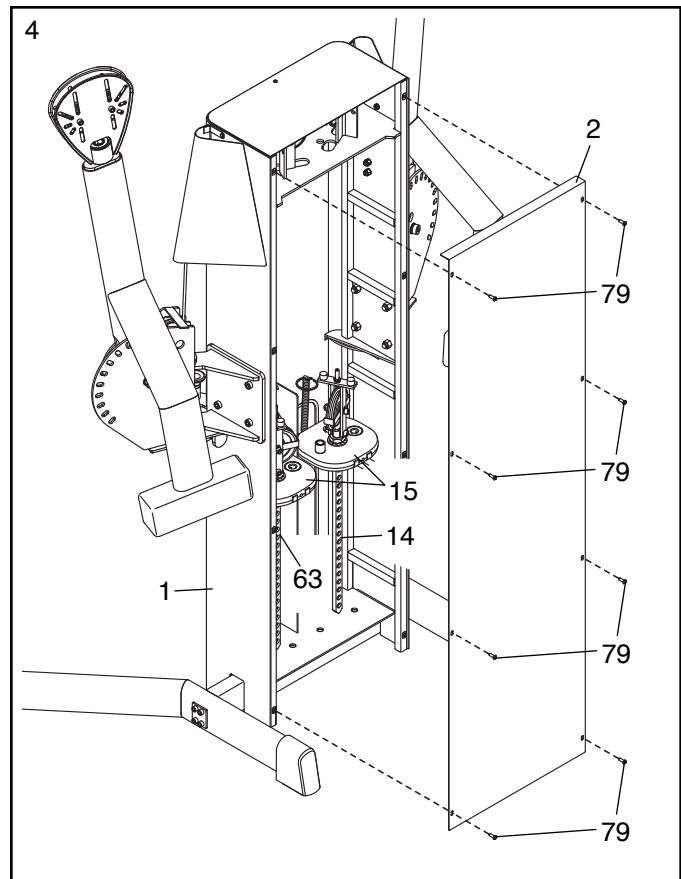
Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Schieben Sie eine Drehklammer (8), eine 1" Wellenscheibe (33) und eine dünne 1" Unterlegscheibe (32) auf den Lagerzapfen (26) am linken Arm (5). Dann, mithilfe eines Sprengringwerkzeugs, befestigen Sie den Haltering (28) auf der angedeuteten Rille des Lagerzapfens.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der rechten Seite der Kraftstation.



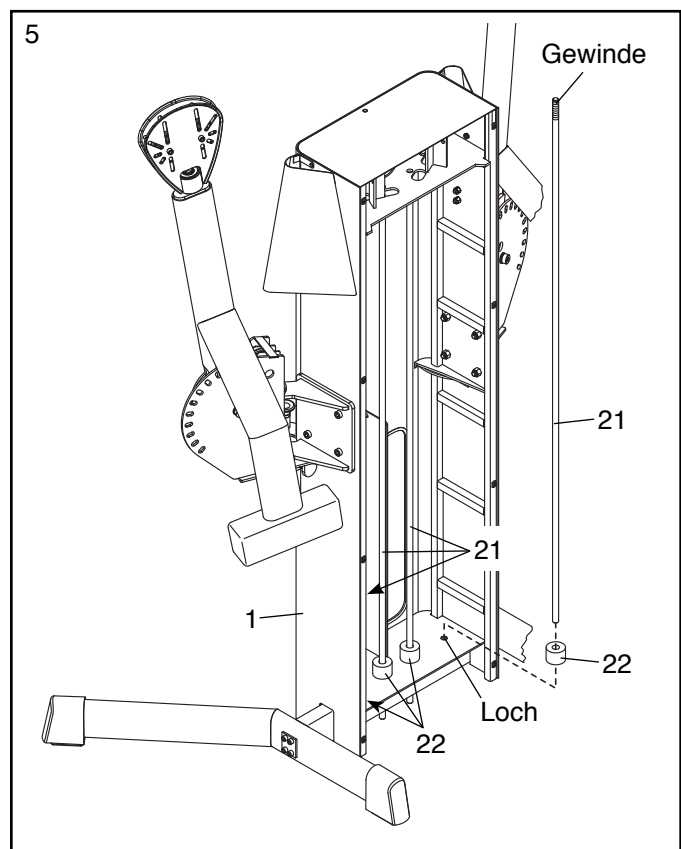
4. Entfernen Sie die acht 1/4" x 3/4" Schrauben (79) vom Deckel (2) auf der Rückseite des Turms (1). Entfernen Sie dann den Deckel.

Entfernen Sie als nächstes die zwei oberen Gewichte (15) und die linke und die rechte Gewichtseinstellröhre (14, 63) vom Turm (1).



5. Geben Sie einen Gewichtsstoßdämpfer (22) über das abgebildete Loch am Turm (1). Richten Sie dann die Gewichtsführung (21) so aus, dass sich das Ende mit dem Gewinde oben befindet und schieben Sie die Gewichtsführung durch den Gewichtsstoßdämpfer in das Loch hinein.

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

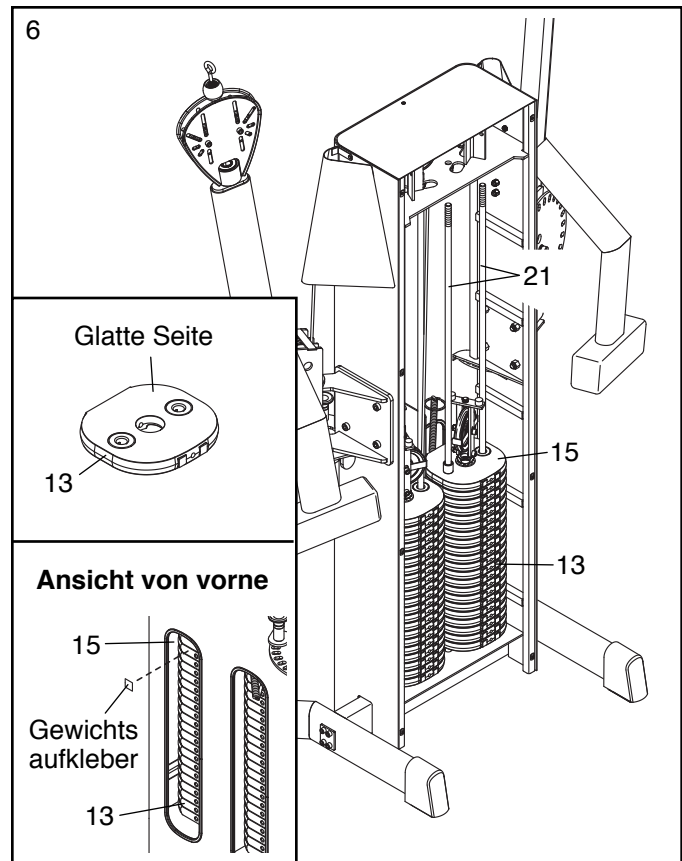


6. Richten Sie zwanzig Gewichtsplatten (13) wie in der oberen Detailzeichnung abgebildet aus. Geben Sie die Gewichtsplatten auf die linken Gewichtsführungen (21). **Anmerkung: Sollten sich nummerierte Aufkleber auf den Gewichtsplatten befinden, dann soll man das Gewicht mit der höchsten Zahl als erstes auf die Gewichtsführungen aufschieben.**

Schieben Sie als letztes das oberste Gewicht (15) und die linke Gewichtseinstellröhre (nicht abgebildet) auf die linken Gewichtsführungen (21).

Befinden sich keine nummerierten Aufkleber auf den Gewichtsplatten (13), dann finden Sie das Abziehblatt mit den nummerierten Aufklebern. Geben Sie einen nummerierten Aufkleber auf das oberste Gewicht (15) und auf alle anderen Gewichtsplatten und zwar an der in der unteren Detailzeichnung angedeuteten Stelle. **Die niedrigste Zahl kommt auf das oberste Gewicht.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.

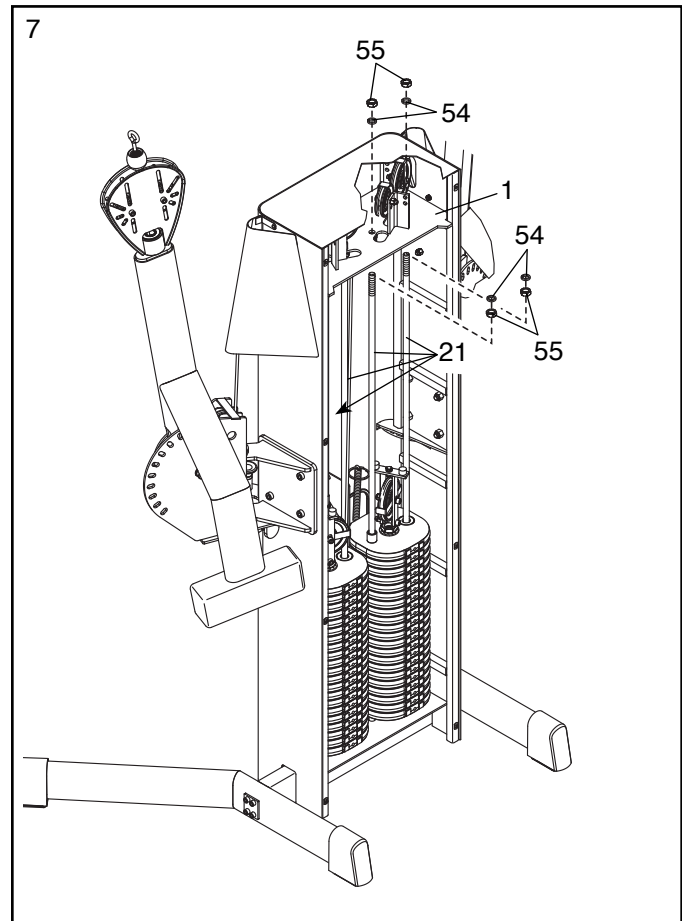


7. Ziehen Sie so weit es geht eine 5/8" Kontermutter (55) auf eine Gewichtsführung (21) und schieben Sie dann eine 5/8" Federscheibe (54) auf die Gewichtsführung.

Heben Sie dann die Gewichtsführung (21) innerhalb des Turms (1) so hoch wie möglich an.

Schieben Sie dann eine weitere 5/8" Federscheibe (54) auf die Gewichtsführung (21) und ziehen Sie eine weitere 5/8" Kontermutter (55) auf der Gewichtsführung fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit den verbleibenden drei Gewichtsführungen (21).

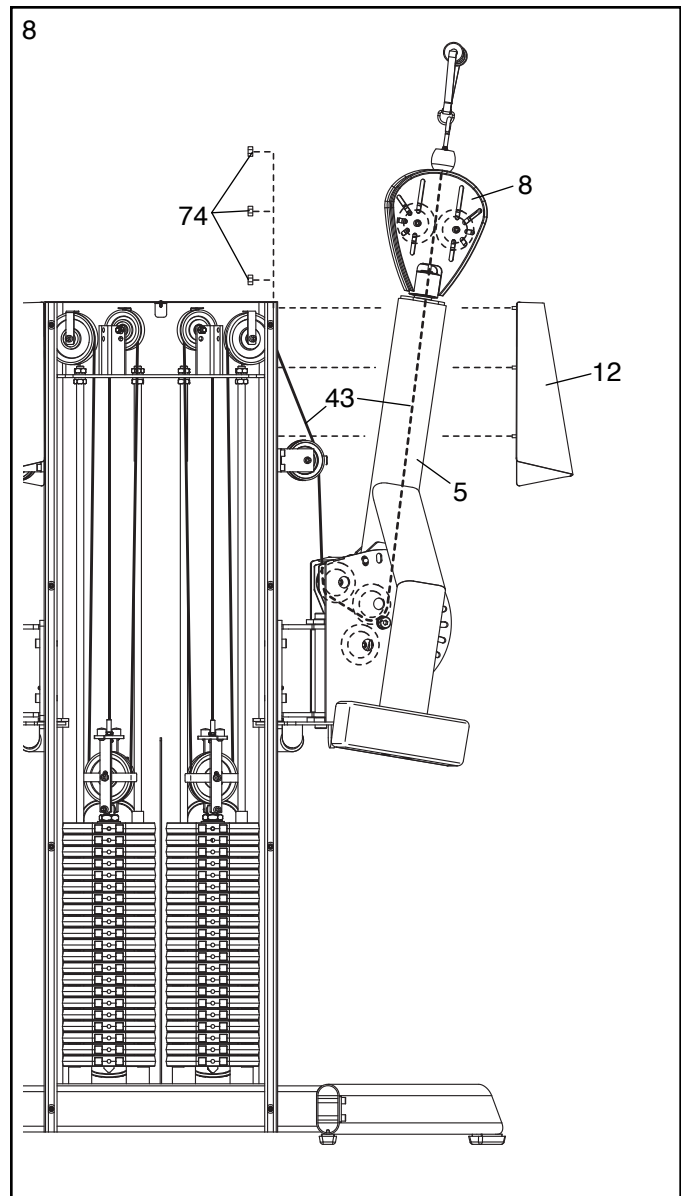


8. Entfernen Sie die drei 1/4" Muttern (74), die die linke Kabelabdeckung (12) festhalten, von der Kraftstation. Entfernen Sie dann die linke Kabelabdeckung.

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

Tipp: Das Verlegen des Kabels (43) wird vereinfacht, wenn man die Muttern und Bolzen der Kabelklappen lockert. Nachdem man das Kabel verlegt hat, muss man die Muttern und Bolzen wieder festziehen.

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappen so ausgerichtet sind wie im KABELDIAGRAMME auf Seite 15 abgebildet. Wenn die Kabel (43) an den Kabelklappen reiben, werden die Kabel beschädigt.



9. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Ziehen Sie eine 3/8" Mutter (16) ungefähr bis zur Hälfte auf das Ende des Kabels (43) mit dem Gewinde.

Schieben Sie nun eine 3/8" Zahnscheibe (20) auf das Kabel und schieben Sie das Kabel durch das Loch auf der Oberseite der linken U-Klammer (65).

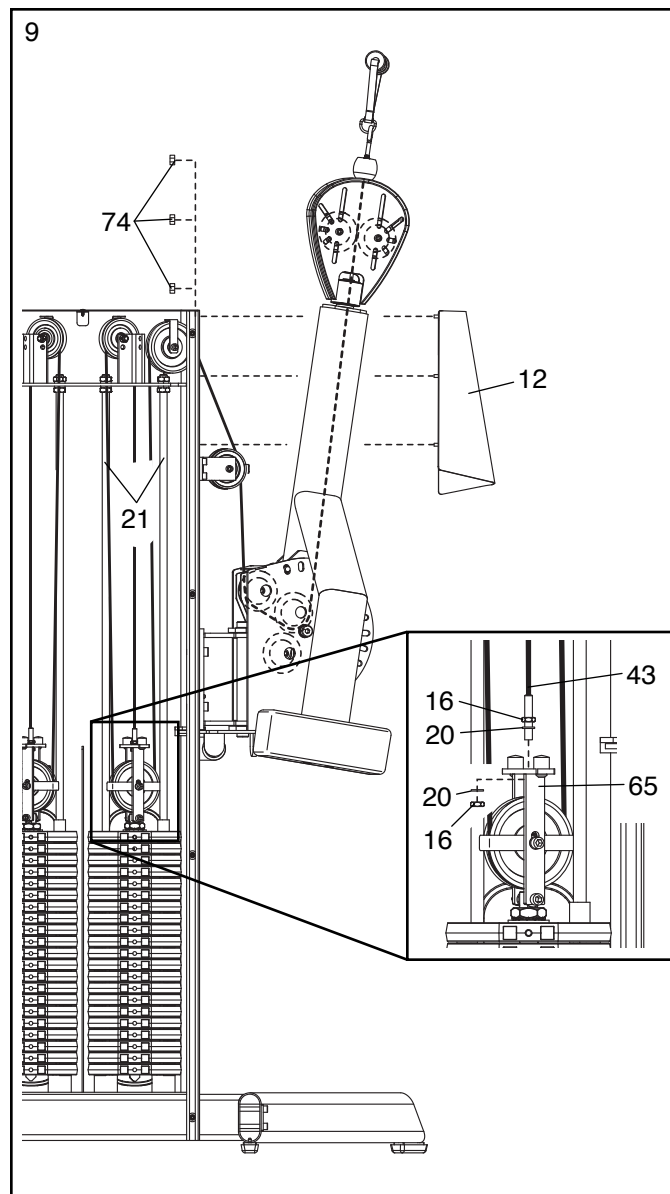
Schieben Sie dann eine zweite 3/8" Zahnscheibe (20) auf das Kabel und ziehen Sie eine weitere 3/8" Mutter (16) am Kabel fest.

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

Wiederholen Sie Schritt 8 und diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftstation.

Siehe SCHMIEREN DER GEWICHTSFÜHRUNG auf Seite 14 und schmieren Sie dementsprechend die Gewichtsführungen (21). Lesen Sie dann die Anleitung für KABELEINSTELLUNGEN auf Seite 14 und straffen Sie die Kabel (43).

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



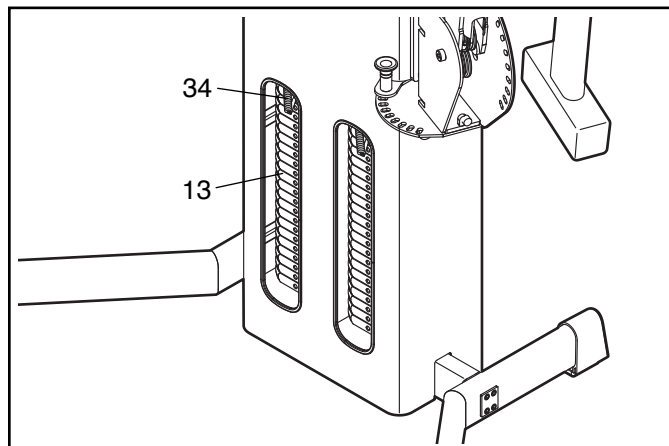
10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen wurden, bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen.** Anmerkung: Nach Vollendung der Montage ist es möglich, dass noch einige Teile übrig sind.

EINSTELLUNG

Hier finden Sie Anleitungen, wie man die Kraftstation einstellen kann. Unter den TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 16 finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Auf dem beiliegenden Trainingsposter werden die richtigen Ausführungen verschiedener Übungen demonstriert.

GEWICHTSEINSTELLUNGEN VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellungen von einem der Gewichtestapel zu verändern schiebt man den Gewichtestift (34) durch das Loch in der Gewichtsplatte (13) mit dem gewünschten Gewicht. **Vergewissern Sie sich, dass der Gewichtestift vollständig in die Gewichtsröhre (nicht abgebildet) eingeschoben wurde.**



EINSTELLEN DER ARME

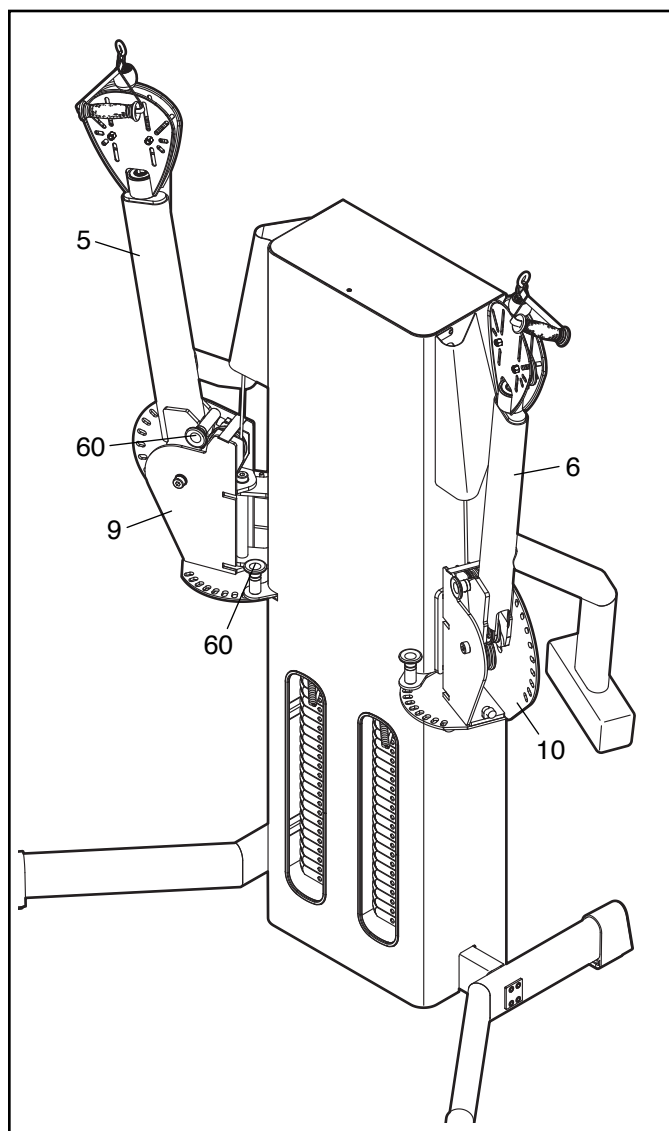
Um die Position des linken Arms (5) zu verstellen, ziehen Sie am oberen Einstellknopf (60), drehen Sie den linken Arm in die gewünschte Position und lassen Sie den Einstellknopf in eines der Einstelllöcher an der linken Armklammer (9) einklinken. **Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf in einem der Einstelllöcher einklinkt.**

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

EINSTELLEN DER ARMKLAMMERN

Um die Position der linken Armklammer (9) zu verstellen, ziehen Sie den unteren Einstellknopf (60) heraus, stellen Sie die linke Armklammer auf die gewünschte Position ein und lassen Sie den Einstellknopf in einem der Einstelllöcher der linken Armklammer einklinken. **Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf vollständig in einem der Einstelllöcher eingeklinkt wurde. Man soll den roten Streifen am Stift nicht mehr sehen.**

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



WARTUNG

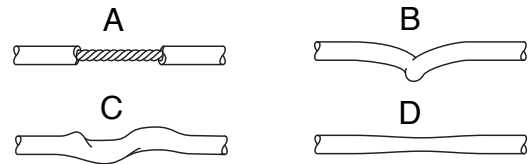
Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Reinigen Sie die Kraftstation mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel. **Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kraftstation.**

SCHMIEREN DER GEWICHTSFÜHRUNG

Reinigen Sie und schmieren Sie die volle Länge jeder Gewichtsführung, indem Sie diese mit einem weichen Tuch, welches in Leichtöl mit der zweifachen Viskositätsbezeichnung 10W-40 oder 10W-30 getränkt wurde, abwischen. Geben Sie nur eine leichte Schicht auf die ganze Länge der Gewichtsführung. **Verwenden Sie dazu keine Schmiermittel, die auf TEFLON® basieren.**

KABELINSPEKTION

Überprüfen Sie die ganze Länge jedes Kabels, indem Sie auf der Kraftstation eine Wiederholung ausführen. Überprüfen Sie das Kabel, das von außen sichtbar ist sowie das Kabel innerhalb des Turms. Tasten Sie die Kabel mit den Fingern ab. Achten Sie dabei besonders auf die Kurven und Ankerpunkte. Finden Sie dabei Probleme, wie sie rechts abgebildet sind, dann deuten diese auf verschlissene Kabel hin, welche ersetzt werden sollen.



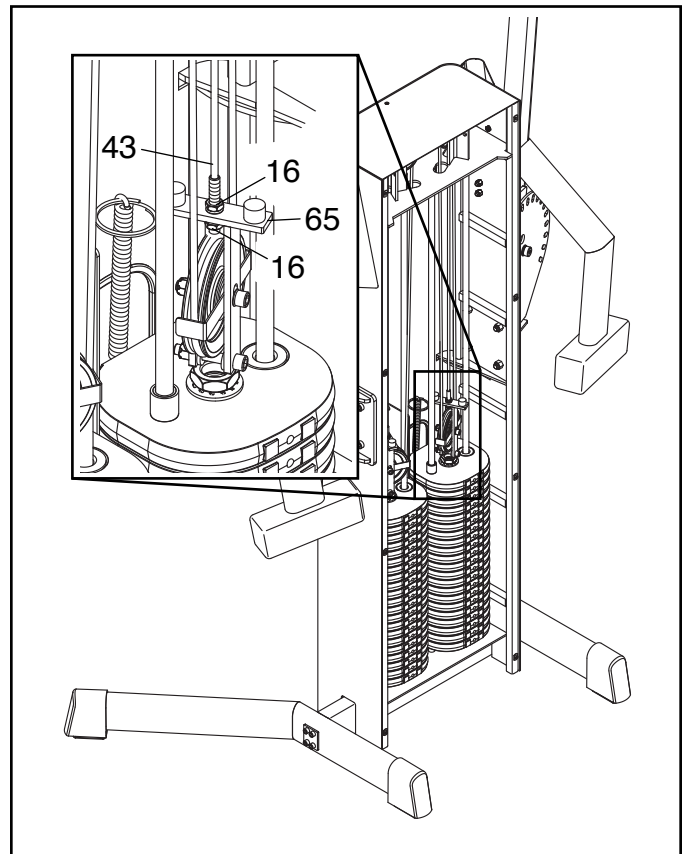
- A. verschlissener oder aufgeplatzter Kabelmantel
- B. geknicktes oder sehr verbogenes Kabel
- C. verdrehter Kabelmantel
- D. verdehnter oder dünner werdender Kabelmantel

KABELEINSTELLUNG

Ein Drahtseil, wie hier bei der Kraftstation verwendet, kann sich am Anfang leicht dehnen. Sollte daher ein Kabel durchhängen, sodass man den Widerstand nicht gleich spürt, dann muss man das Kabel festziehen.

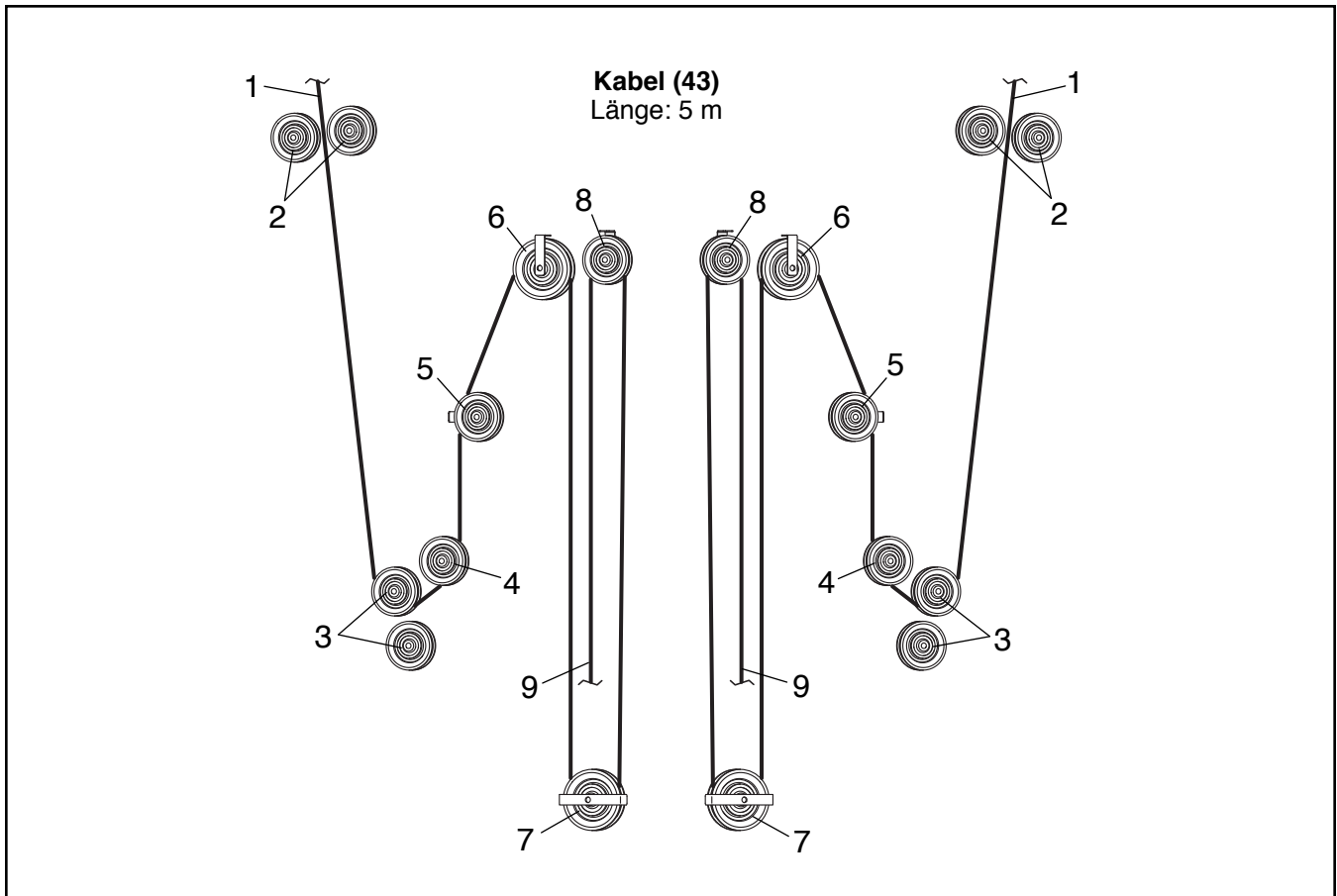
Um eines der Kabel (43) zu straffen muss man erst die obere 3/8" Mutter (16), welche das Ende des Kabels mit der U-Klammer (65) verbindet, lockern. Ziehen Sie dann die untere 3/8" Mutter (16) fest, sodass das Kabel gestrafft ist. Ziehen Sie als letztes die obere Mutter an der U-Klammer fest.

Ziehen Sie die Kabel nicht zu fest an. Wenn ein Kabel des Öfftern von den Rollen rutscht, wurde es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und verlegen Sie es von Neuem. Muss ein Kabel ersetzt werden, wenden Sie sich an das Geschäft, wo Sie die Kraftstation gekauft haben.



KABELDIAGRAMME

Auf dem Kabeldiagramm ist der korrekte Laufweg des Kabels dargestellt. Kontrollieren Sie anhand dieser Darstellung, ob das Kabel und die Kabelschutzvorrichtungen korrekt angebracht wurden. Wenn das Kabel nicht korrekt angebracht ist, funktioniert der Kraftstation nicht richtig und es kann zu Beschädigungen kommen. Die Zahlen geben den korrekten Verlauf des Kabels an. **Achten Sie darauf, dass die Kabelschutzvorrichtungen das Kabel nicht berühren oder behindern.**



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:

- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benutzen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und

Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnessstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.

- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnessstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE

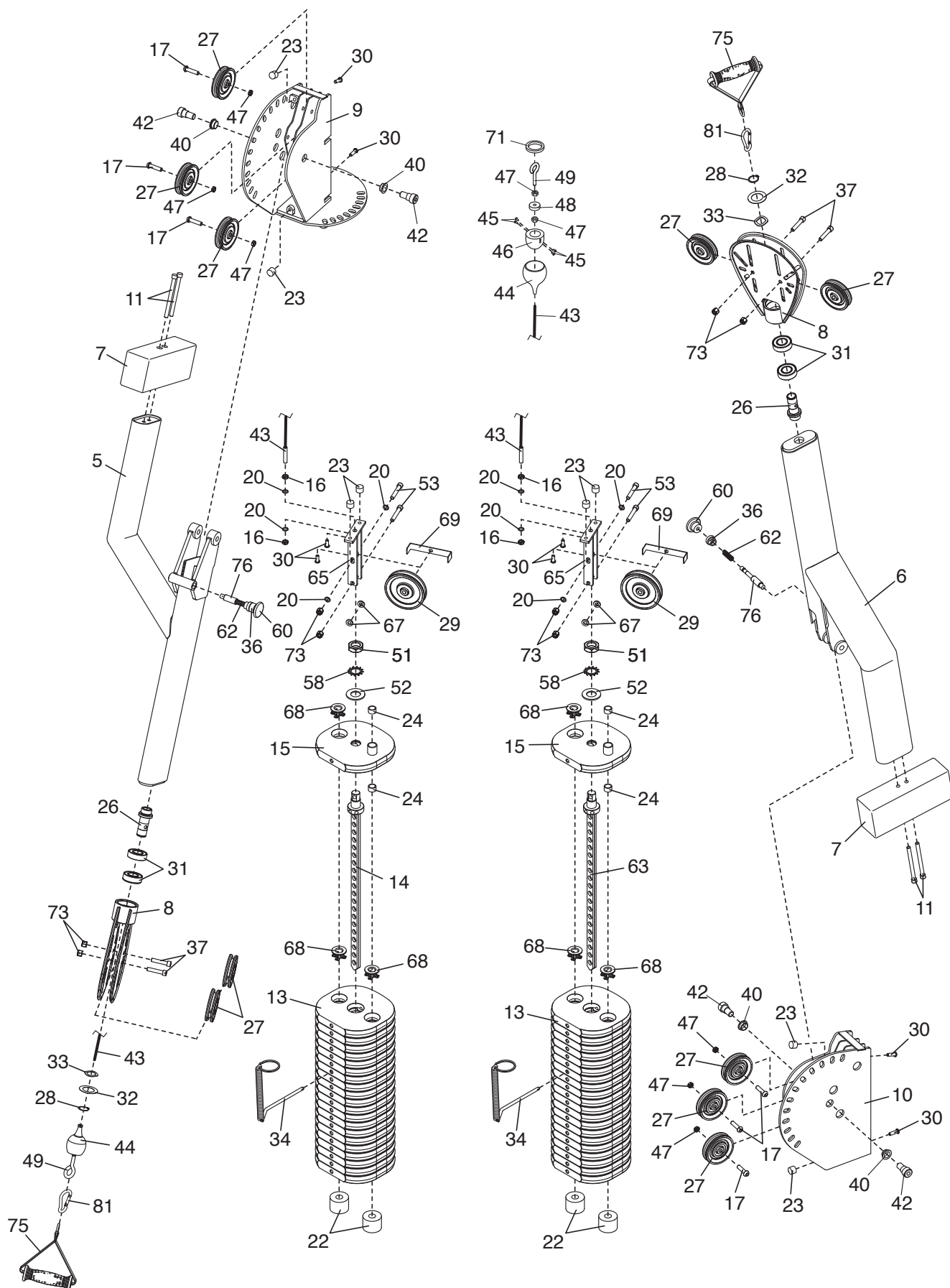
Modell-Nr. VFMC4007-INT.0 R0814A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Turm	43	2	Kabel
2	1	Deckel	44	2	Plastikabdeckung
3	1	Rechtes Bein	45	8	1/4"-20-unc Feststellschraube
4	1	Linkes Bein	46	2	Koppler
5	1	Linker Arm	47	10	3/8"-16 Kontermutter
6	1	Rechter Arm	48	2	Kabellager
7	2	Gegengewicht	49	2	Ösenbolzen
8	2	Drehklammer	50	6	3/8" x 1" Bolzen
9	1	Linke Armklammer	51	2	1" Mutter
10	1	Rechte Armklammer	52	2	Dicke 1" Unterlegscheibe
11	4	3/8" x 4 1/2" Schraube	53	4	3/8" x 2 1/4" Bolzen
12	1	Linke Kabelabdeckung	54	8	5/8" Federscheibe
13	40	Gewicht	55	8	5/8" Kontermutter
14	1	Linke Gewichtseinstellröhre	56	8	Selbstsichernde 1/2" Mutter
15	2	Oberstes Gewicht	57	2	Kleiner Einstellstift
16	4	3/8" Mutter	58	2	Zahnscheibe
17	6	3/8" x 1 1/2" Halbrundbolzen	59	2	Drehachse
18	1	Turmaddeckung	60	4	Einstellknopf
19	4	Beinstoßdämpfer	61	2	Große einzelne Kabelklappe
20	8	3/8" Zahnscheibe	62	4	Feder
21	4	Gewichtsführung	63	1	Rechte Gewichtseinstellröhre
22	4	Gewichtsstoßdämpfer	64	1	Rechte Kabelabdeckung
23	8	Oberster Gewichtsstoßdämpfer	65	2	U-Klammer
24	4	Führungsbuchse	66	1	#8 Schraube
25	4	Armstoßdämpfer	67	4	3/8" Nylon-Unterlegscheibe
26	2	Lagerzapfen	68	82	Gewichtsbuchse
27	14	3 1/2" Rolle	69	2	Doppelte Kabelklappe
28	2	Haltering	70	8	3/8" x 3" Bolzen
29	4	4 1/2" Rolle	71	2	Innerer 1 1/8" Haltering
30	8	5/16" Schraube	72	4	3" Einzelne Kabelklappe
31	4	Drehrollenlager	73	20	Selbstsichernde 3/8" Mutter
32	2	Dünne 1" Unterlegscheibe	74	6	1/4" Mutter
33	2	1" Wellenscheibe	75	2	Griff
34	2	Gewichtestift	76	2	Großer Einstellstift
35	8	Selbstsichernde 1/4" x 3/4" Schraube	77	2	Zierleiste
36	4	Einstellstiftkappe	78	2	3/8" Unterlegscheibe
37	6	3/8" x 1 3/4" Bolzen	79	8	1/4" x 3/4" Schraube
38	6	3/8" x 2" Bolzen	80	4	Beinkappe
39	2	Rollenklammer	81	2	Kabelschelle
40	8	3/4" Buchse	82	1	Fußknöchelriemen
41	8	1/2" x 1 1/2" Sechskantzylinder-schraube	*	—	Bedienungsanleitung
42	8	3/4" x 1/2" Bolzen mit Ansatzschaft	*	—	Trainingsposter
			*	—	Gewichte-Aufkleber

Anmerkung: Änderung vorbehalten. Beziehen Sie sich auf die Rückseite dieser Anleitung, um eine Ersatzteilbestellung zu unternehmen. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

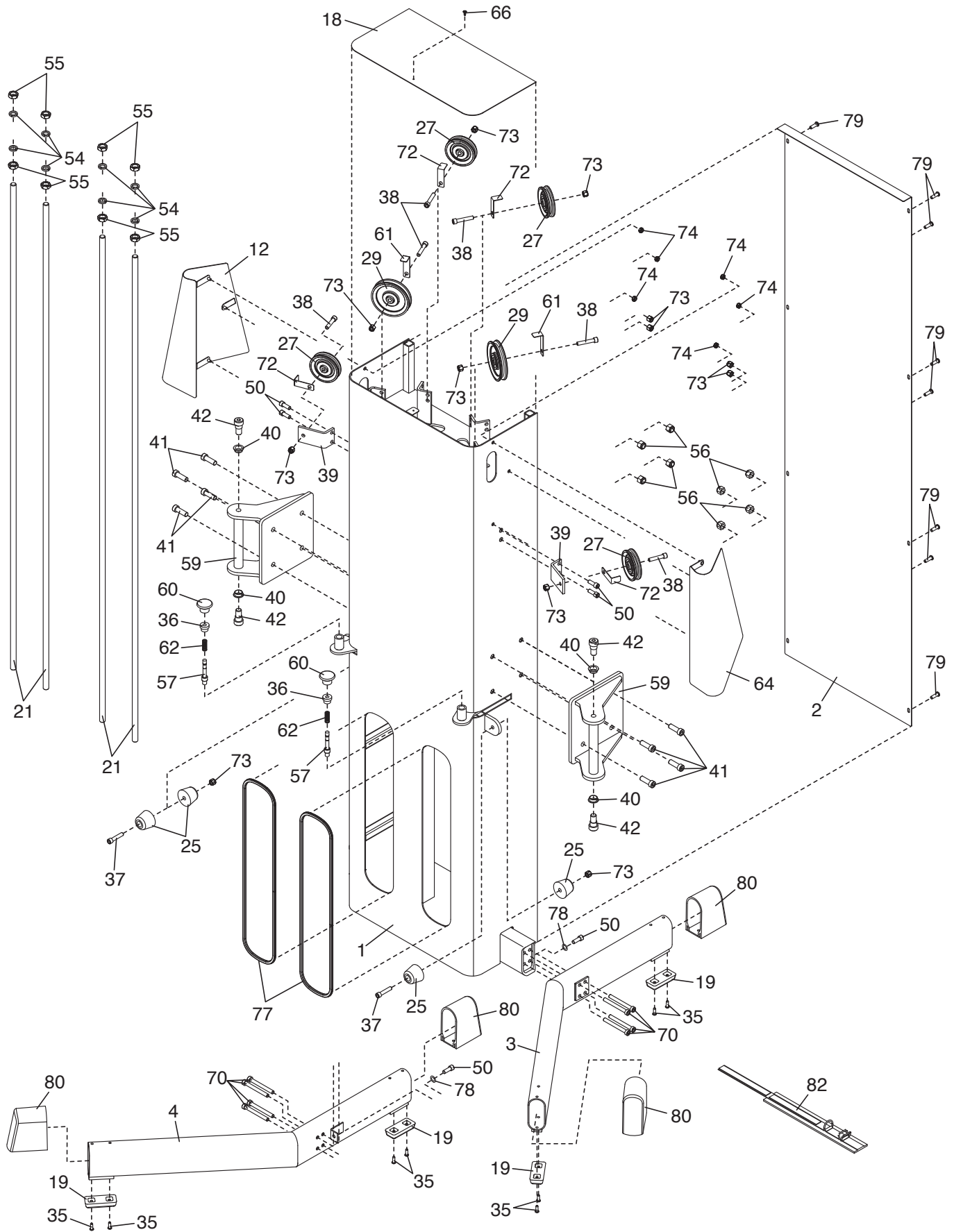
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. VFMC4007-INT.0 R0814A



DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. VFMC4007-INT.0 R0814A



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 Uhr USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Dieses Produkt steht unter Garantie für gebührenfreie institutionelle Einrichtungen, wie zum Beispiel, Hotels, Fitness-Center innerhalb Wohnungsanlagen, Firmen-Fitness-Center, Feuerwehr/Polizei-Stationen und Krankenhäuser/Physiotherapie-Einrichtungen. Dieses Produkt steht nicht unter Garantie für den Gebrauch in großen Einrichtungen, wie zum Beispiel, Gesundheitsklubs, Universitäten, Gemeinschaftszentren oder militärische Einrichtungen. Der Gebrauch dieses Produktes innerhalb solcher Einrichtungen macht diese Garantie ungültig.

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf 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 der Garantie für Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.

7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können.
Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.
2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe ausserhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Länder erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend könnten die oben genannten 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 SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.