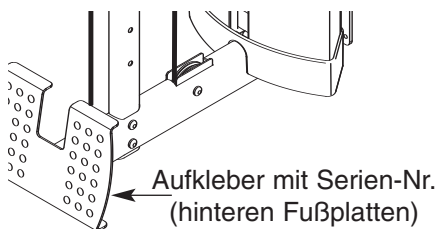


FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Traveling Pulley

BEDIENUNGS- ANLEITUNG

Modell-Nr. VMSY80507.0
Serien-Nr. _____

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

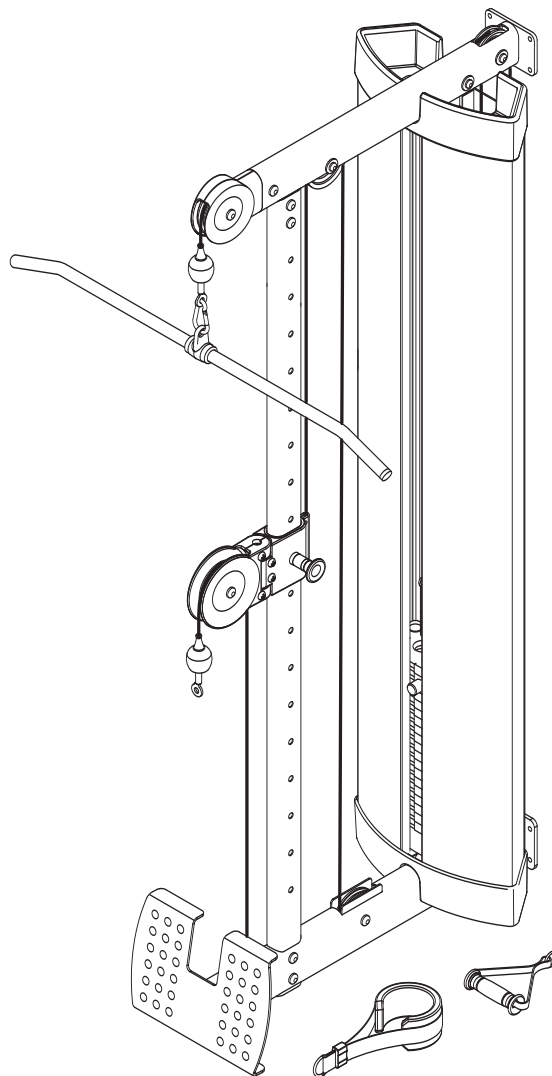


FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht die
vollkommene Kundenzu-frieden-
heit an erster Stelle. Falls Sie
Fragen haben, beziehen Sie
sich auf den Abschnitt SICH MIT
DEM KUNDENDIENST IN VER-
BINDUNG 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.



Unsere Website:

www.freemotionfitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

DIE WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
Diagramm für die Identifizierung der Teile	5
Montage	6
Einstellung	16
Wartung	17
KabelDiagramm	18
TrainingsRichtlinien	19
BESCHRÄNKTE Gewährleistung	21
Teileliste	22
Detailzeichnung	23
SICH MIT DEM Kundendienst in Verbindung setzen	Rückseite

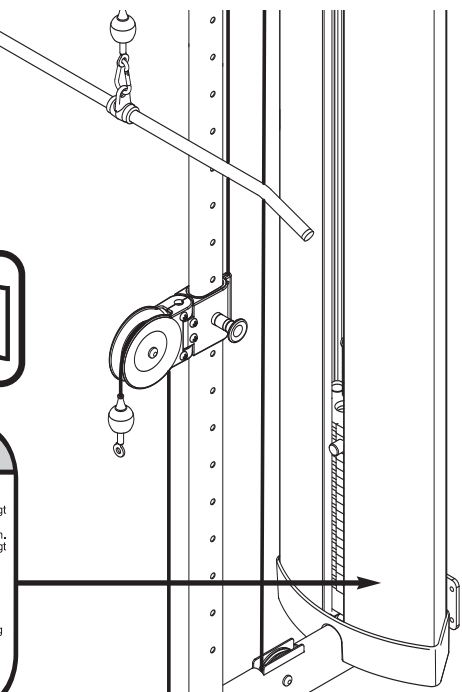
DIE WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Aufkleber wurde an der angezeigten Stelle angebracht. **Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an, indem Sie die Telefonnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung anrufen. Kleben Sie ihn dann auf die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



⚠ WARNUNG

- Benutzen Sie nur solche Hanteln oder sonstigen Mittel, die der Hersteller empfohlen hat, um den Gewichtswiderstand zu erhöhen.
- Lassen Sie keine Kinder an den Maschinen trainieren. Werden die Maschinen von Teenagern benutzt, müssen diese von einem sachkundigen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät darf nur unter qualifizierter Aufsicht verwendet werden.
- Stecken Sie den Gewichtsstapel **NIEMALS** fest, wenn er sich in einer erhöhten Position befindet.
- Lassen Sie sich **ärztlich** untersuchen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Lesen Sie, bitte, vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und befolgen Sie **alle** Warnhinweise und Anleitungen.
- **ÜBERPRÜFEN** Sie **alle** Kabel, Bänder und ihre Verbindungen. Verwenden Sie niemals ein Gerät, wenn eine Komponente verschlissen oder beschädigt ist.
- Überprüfen Sie die Maschine, bevor Sie sie benutzen. Benutzen Sie eine Maschine nicht, wenn sie beschädigt oder nicht betriebsbereit scheint.
- **Halten** Sie Ihren Körper und Ihre Kleidung von **allen** beweglichen Teilen fern.
- Verwenden Sie **NIEMALS** ein Gerät, wenn eine Komponente verschlissen oder beschädigt ist.
- **Stellen** Sie sicher, dass der Gewichtsstift **vollständig** eingeführt ist.
- Bei falschem Gebrauch dieses Geräts kann man sich ernsthaft verletzen.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. **BEI BESCHÄDIGUNG ERSETZEN.**



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftgerät angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Benutzen Sie die Kraftmaschine nur den Anweisungen in der Betriebsanleitung entsprechend.
3. Der Besitzer dieses Kraftgeräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer desselben genauestens über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Kraftgerät soll immer im Haus aufbewahrt werden, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Geben Sie das Kraftgerät auf eine gerade Unterfläche und verwenden Sie eine Matte unter dem Gerät, um den Boden oder Teppich zu schützen. Achten Sie darauf, genug Abstand um das Kraftgerät herum zu lassen, damit man leicht auf- und absteigen und es benutzen kann.
5. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Kraftmaschine fern.
7. Inspizieren Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile nach, wenn notwendig. Abgenutzte Teile sollten sofort ersetzt werden.
8. Die Kabel müssen sich immer auf den Rollen befinden. Sollte ein Kabel während des Trainings stecken bleiben, hören Sie sofort auf zu trainieren und vergewissern Sie sich, dass das Kabel auf den Rollen aufliegt.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Verwenden Sie immer Turnschuhe, um Ihre Füße zu schützen.
10. Vergewissern Sie sich vor jeder Trainingssession, dass der Gewichtsstift ganz in den Gewichtestapel eingeführt worden ist.
11. Um ein Umkippen des Kraftgeräts zu vermeiden, montieren Sie auf jeden Fall eine andere Station (separat erhältlich) an der Mittelsäule (separat erhältlich), bevor Sie die TRAVELING PULLEY-Station zusammenstellen.
12. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training bitte sofort ab und machen Sie Abkühlübungen.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl der TRAVELING PULLEY [LAUFROLLESTATION], die zur vielfach verwendbaren FREEMOTION® CARBON™ Heimfitness-Station gehört. Die station ist eine von mehreren Gewichtsstationen, die konzipiert wurden, um alle wichtigen Muskelgruppen im Körper zu entwickeln. Ob Sie Ihre Muskeln straffen, vergrößern oder stärken wollen oder ob Sie ihr Herzkreislaufsystem verbessern wollen, die Heimfitness-Station wird Ihnen dabei helfen, Ihre spezifischen Resultate zu erreichen.

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, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte mit den Teilen, die in der nachfolgenden Zeichnung angegeben sind, vertraut.

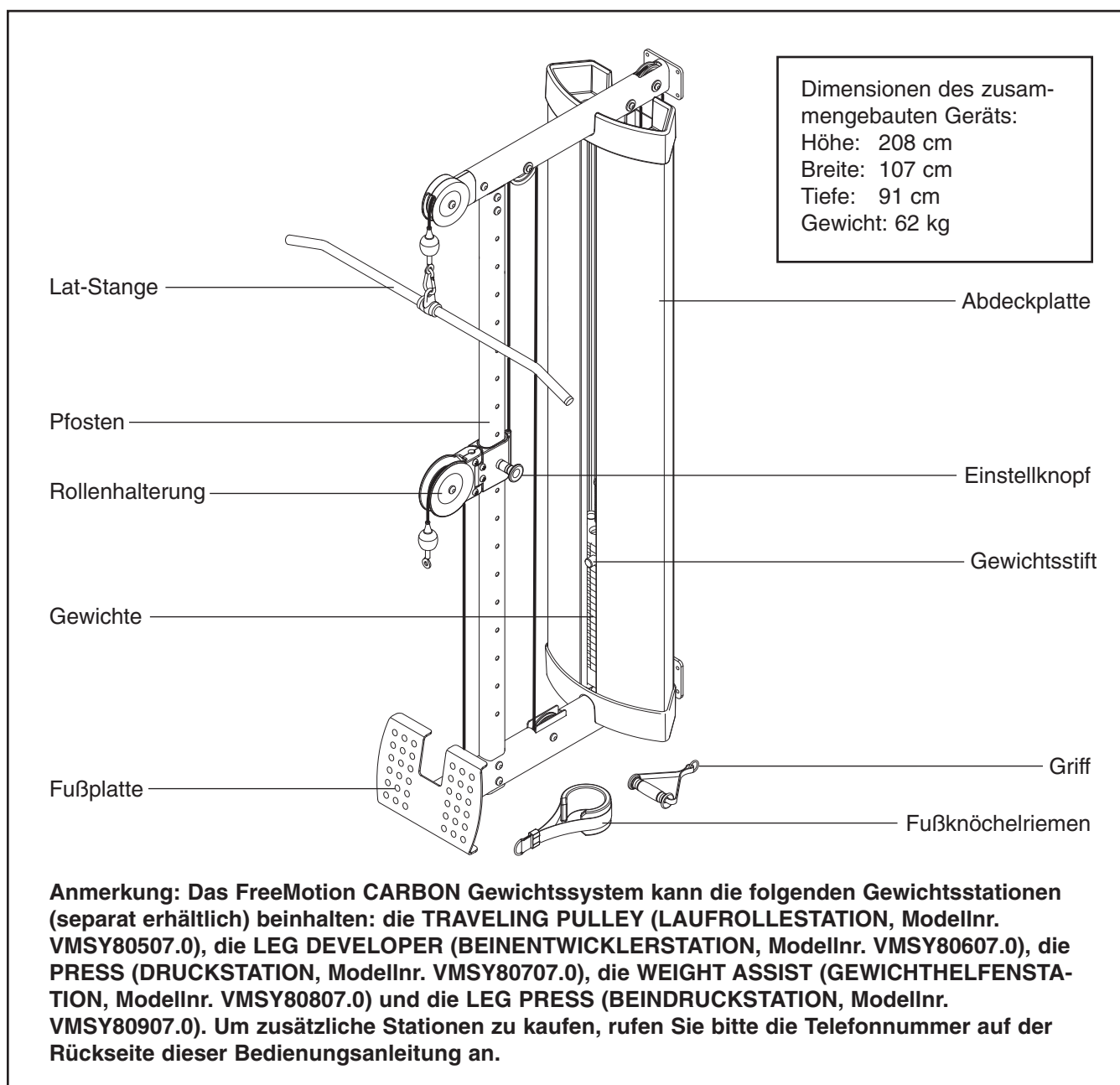
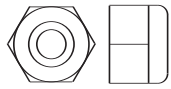
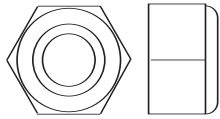


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

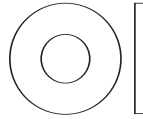
Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte Stückzahl. **Anmerkung:** Wenn sich ein Teil nicht im Teilebeutel befindet, überprüfen Sie, ob das Teil bereits vormontiert wurde.



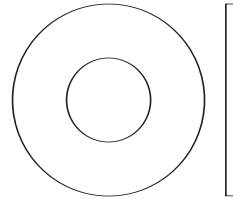
M6 Nylon-Kontermutter (53)



M10 Dicken Nylon-Kontermutter (38)



M6.5 Scheibe (54)



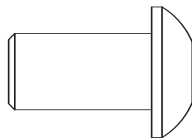
M10 Scheibe (37)



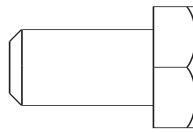
M8 x 8mm Gewindestifte (45)



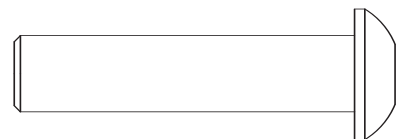
M5 x 25mm Schraube (47)



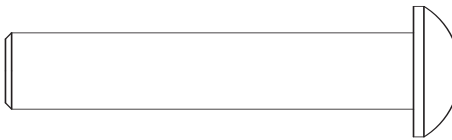
M10 x 19mm Schraube (52)



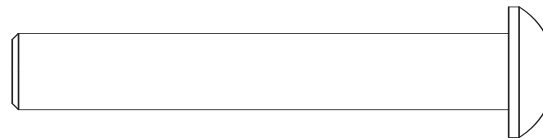
M10 x 19mm Sechskantschraube (40)



M6.5 Scheibe (56)



M10 x 54mm Schraube (41)



M10 x 66mm Schraube (34)

MONTAGE

Montage vereinfachen

Die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sind so klar und einfach, dass fast jeder das Kraftgerät erfolgreich zusammenstellen kann. Wenn man genügend Zeit zur Verfügung hat, sollte die Montage leicht von Hand gehen.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte genauestens die folgenden Informationen und Anleitungen durch:

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Wegen seinem Gewicht und seiner Größe sollte man das Kraftgerät an dem Platz zusammenstellen, wo es später in Gebrauch sein wird. Man braucht genügend Platz, um während der Montage um das Kraftgerät herum laufen zu können. **Wenn man vor hat, weitere Stationen am Mittelpfosten zu befestigen, muss man auch für jene genügend Platz frei lassen.**
- Geben Sie alle Teile auf eine freie Stelle und entfernen Sie alle Packungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch nicht weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Zur Identifizierung kleiner Teile verwenden Sie bitte

die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.

- Beim Zusammenstellen des Kraftgeräts achten Sie genau darauf, die Teile so auszurichten, wie in den Abbildungen dargestellt.
- Ziehen Sie alle Teile gleich an, wenn sie zusammengestellt werden, außer Sie werden speziell dazu aufgefordert, diese noch nicht ganz festzuziehen.
- Zur Montage braucht man den beigelegten Sechskantschlüssel und das beigelegte Schmierfett und möglicherweise die folgenden Werkzeuge:

Zwei verstellbare Schraubenschlüssel



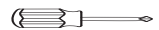
Einen Gummihammer



Einen Standard-Schraubendreher



Einen Kreuzschlitzschraubendreher



Einen Drehmomentschlüssel (nicht abgebildet)

Die Montage wird leichter von sich gehen, wenn man ein Sechskantschlüsselset, ein Gabel- oder ein Ringschlüsselset oder ein Set von Radschlüsseln zur Hand hat.

1.

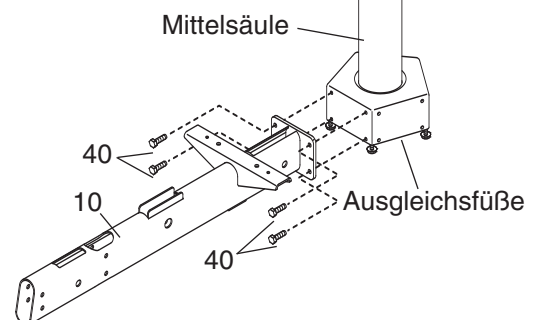
Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie die umrandete Information oben verstehen. Anmerkung: Einige Teile, die in den Montageschritten beschrieben sind, wurden schon vorher zusammengestellt.

WICHTIG: Um ein Umkippen des Kraftgeräts zu vermeiden, montieren Sie auf jeden Fall eine andere Station (separat erhältlich) an der Mittelsäule (separat erhältlich), bevor Sie die TRAVELING PULLEY-Station zusammenstellen.

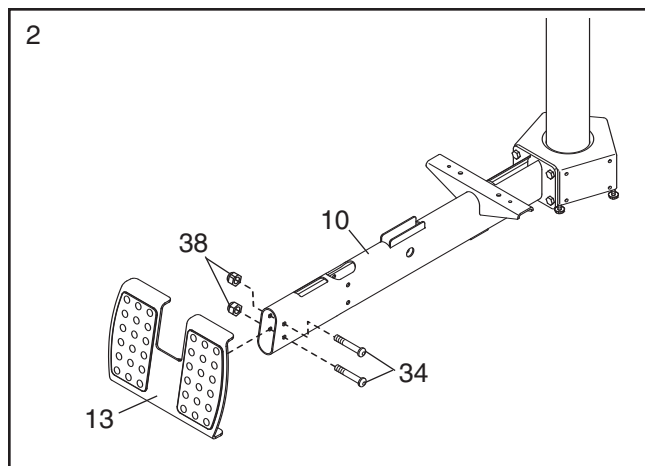
Befestigen Sie die Basis (10) mit vier M10 x 19mm Sechskantschrauben (40) an der Mittelsäule.

1

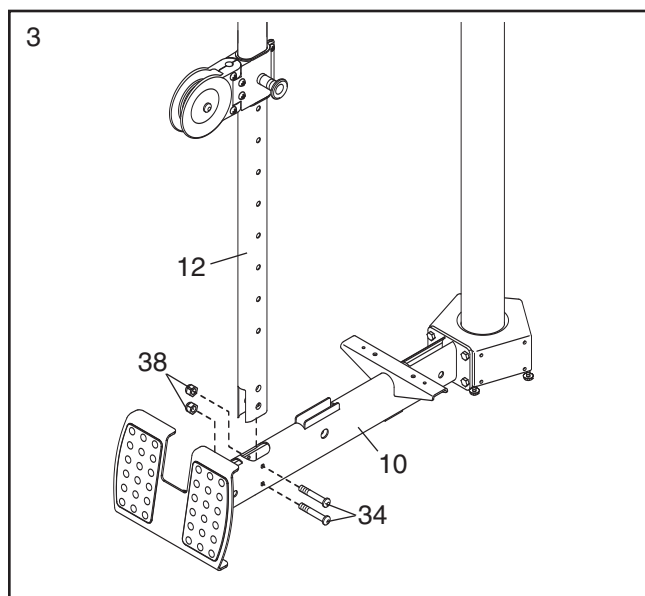
Vergewissern Sie sich, dass die fünf Ausgleichsfüße an der Mittelsäule montiert wurden (siehe die Bedienungsanleitung, die mit der Mittelsäule mitgeliefert wurde).



2. Befestigen Sie die Fußplatte (13) mit zwei M10 x 66mm Bolzen (34) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) an der Basis (10).

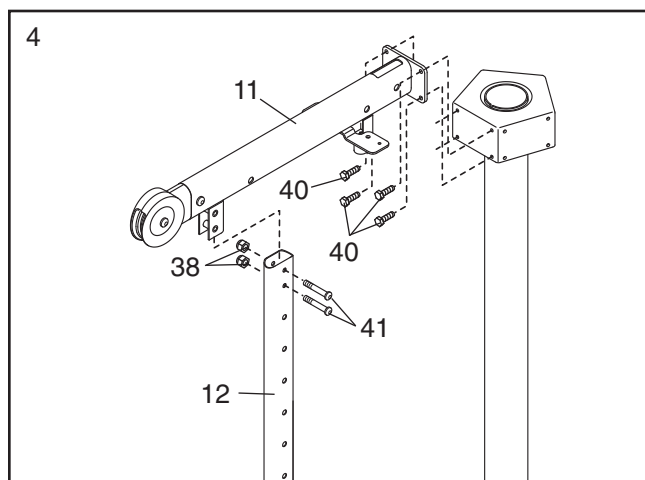


3. Befestigen Sie den Pfosten (12) mit zwei M10 x 66mm Bolzen (34) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) an der Basis (10). **Ziehen Sie die dicken Nylon-Kontermuttern noch nicht fest.**



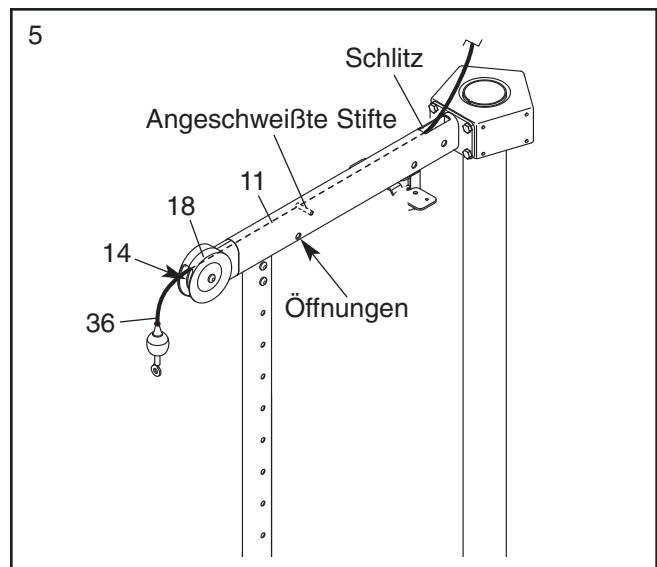
4. Befestigen Sie den oberen Rahmen (11) mit vier M10 x 19mm Sechskantschrauben (40) an der Mittelsäule. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den oberen Rahmen (11) mit zwei M10 x 54mm Bolzen (41) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) am Pfosten (12). **Ziehen Sie die dicken Nylon-Kontermuttern noch nicht fest.**

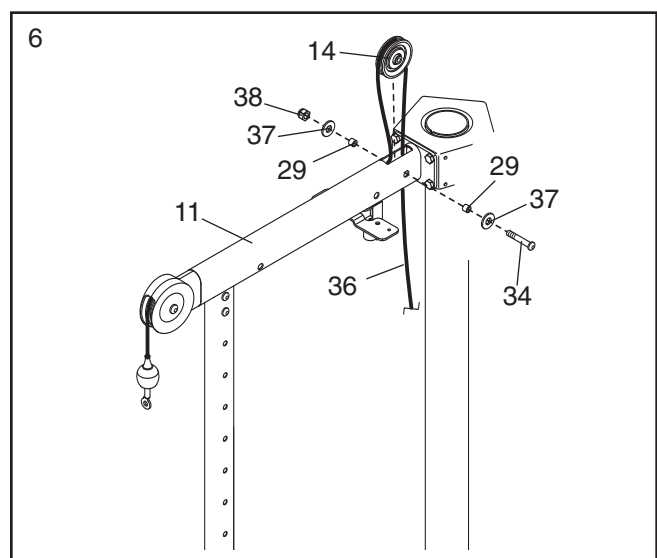


5. Siehe KABELDIAGRAMM auf Seite 18, um die Kabel während der Montage zu identifizieren.

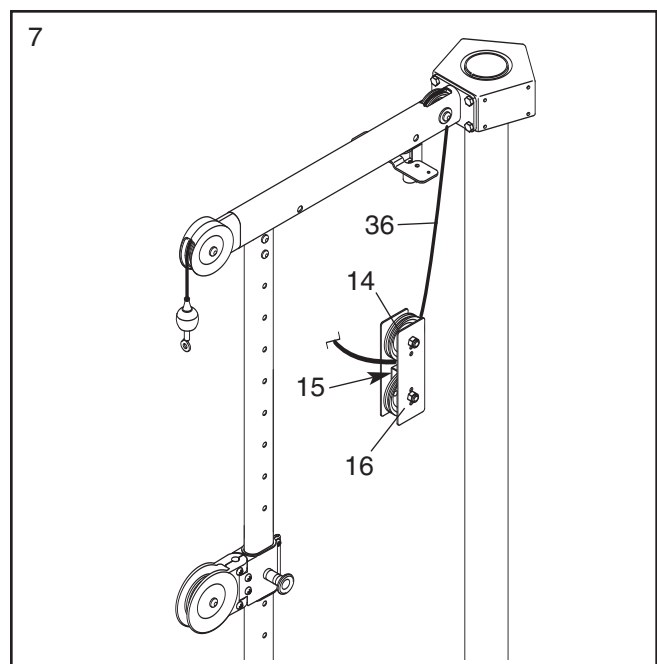
Finden Sie das kurze Kabel (36). Schieben Sie das Ende des Kabels mit dem Gewinde durch die kleine Rollenklammer (18) und über die kleine Rolle (14), die sich innerhalb der großen Rollenklammer befindet. Führen Sie das Kabel weiter in den oberen Rahmen (11) ein; **schauen Sie in die angedeuteten Öffnungen hinein, um sich zu versichern, dass sich das Kabel über den zwei angeschweißten Stiften innerhalb des oberen Rahmens befindet.** Ziehen Sie dann das Ende des Kabels aus dem angedeuteten Schlitz am oberen Rahmen heraus.



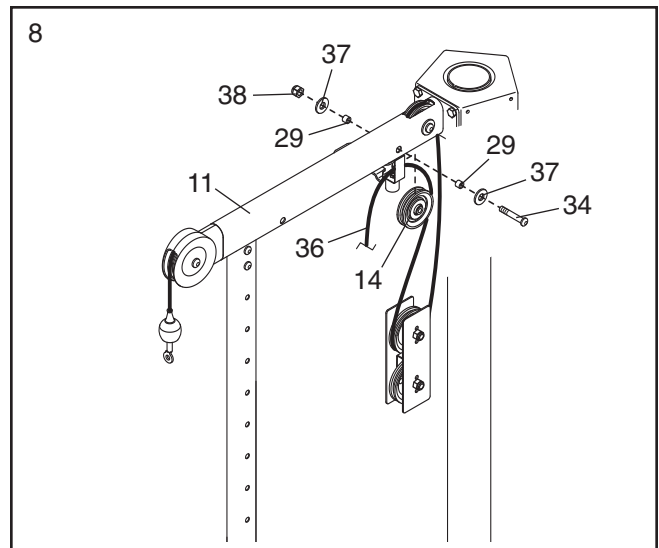
6. Führen Sie das kurze Kabel (36) unter einer oberen Rahmen (11) vorbei. Geben Sie eine kleine Rolle (14) in den Schlitz am oberen Rahmen. Befestigen Sie die kleine Rolle mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



7. Führen Sie das kurze Kabel (36) unter beide kleinen Rollen (14), die an den Rollenplatten (16) befestigt ist, vorbei. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel zwischen der kleinen Rolle und der Kabelklappe (15) befindet.**

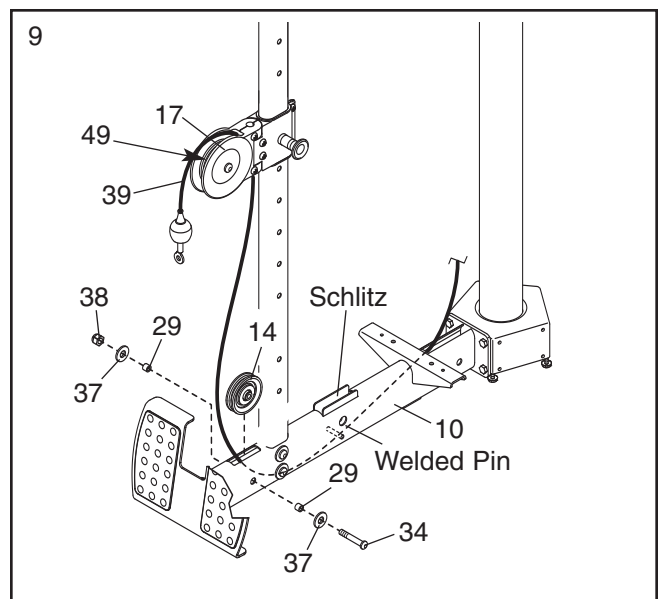


8. Führen Sie das kurze Kabel (36) durch die Stoßdämpferklammer, wie angedeutet. Führen Sie das Kabel dann über eine kleine Rolle (14). Befestigen Sie die kleine Rolle mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38) innerhalb des oberen Rahmens (11).

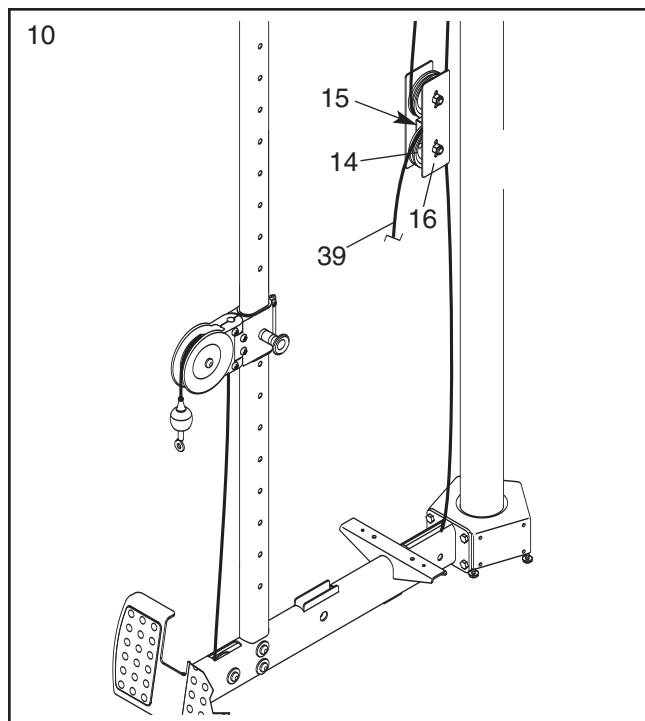


9. **Finden Sie das lange Kabel (39).** Schieben Sie das Ende mit dem Gewinde durch die große Rollenklammer (17). Führen Sie das Kabel über die große Rolle (49), die sich innerhalb der großen Rollenklammer befindet.

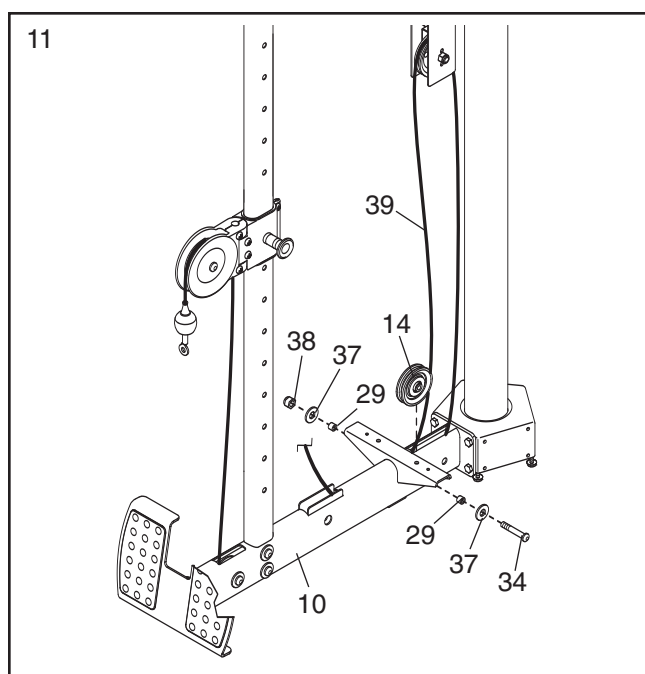
Führen Sie das lange Kabel (39) durch die Basis (10), wie hier angezeigt. Befestigen Sie eine kleine Rolle (14) innerhalb des angedeuteten Schlitzes in der Basis mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



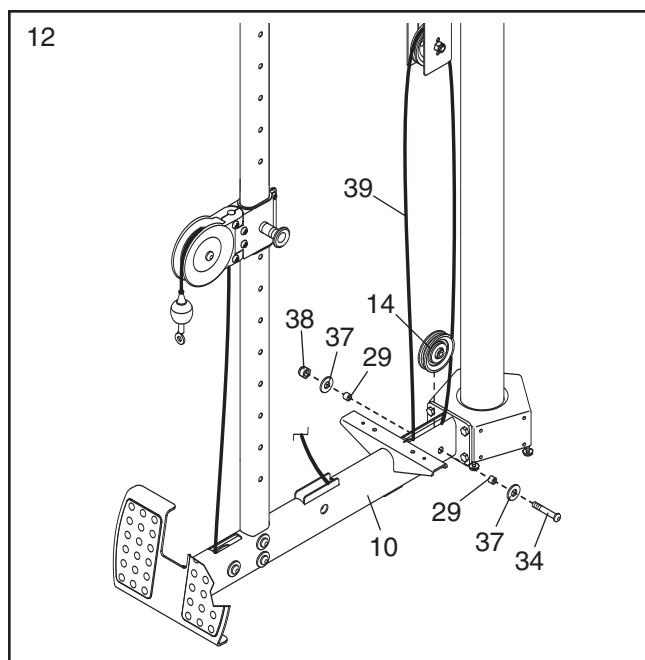
10. Führen Sie das lange Kabel (39) über die kleine Rolle (14), welche unten an den Rollenplatten (16) befestigt ist. **Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel zwischen der Rolle und der Kabelklappe (15) befindet.**



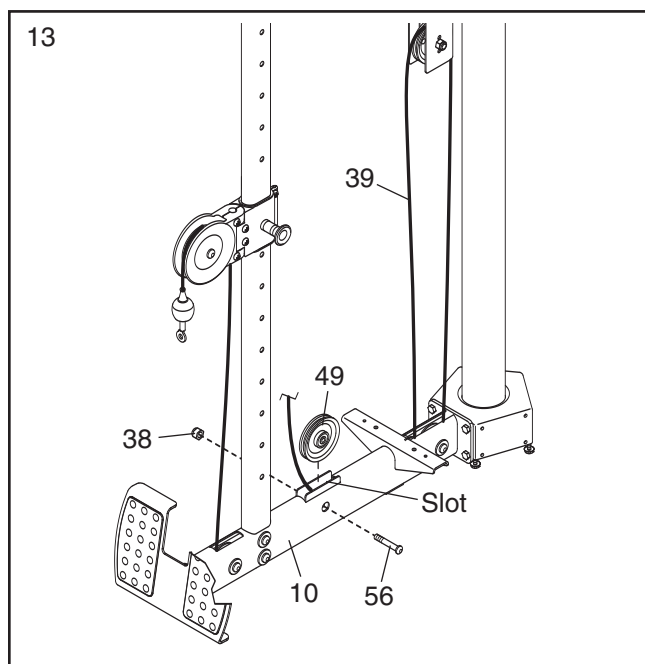
11. Führen Sie das lange Kabel (39) durch die Basis (10), wie hier angedeutet. Befestigen Sie eine kleine Rolle (14) innerhalb der Basis mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



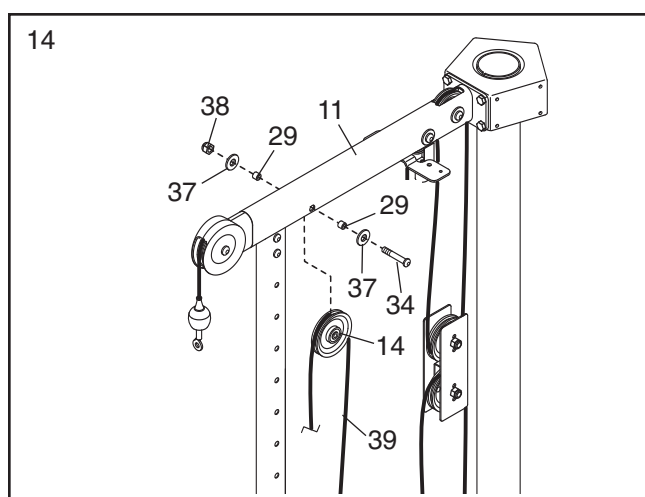
12. Befestigen Sie eine kleine Rolle (14) innerhalb der Basis (10) mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



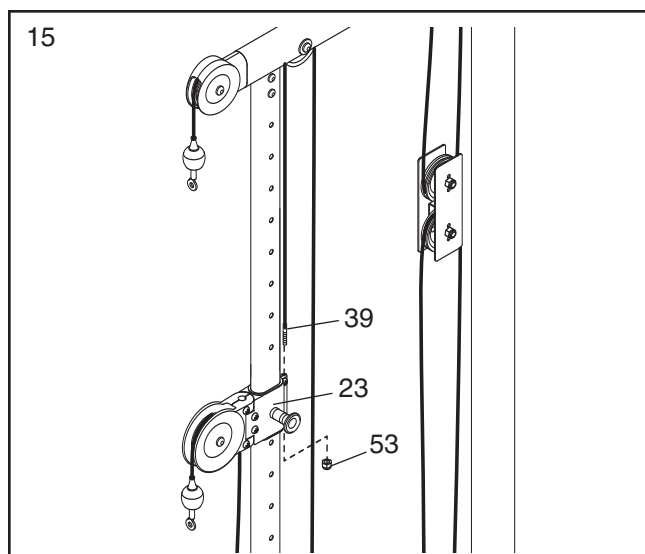
13. Befestigen Sie eine große Rolle (49) innerhalb des angedeuteten Schlitzes an der Basis (10) mit einem M10 x 45mm Bolzen (56) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



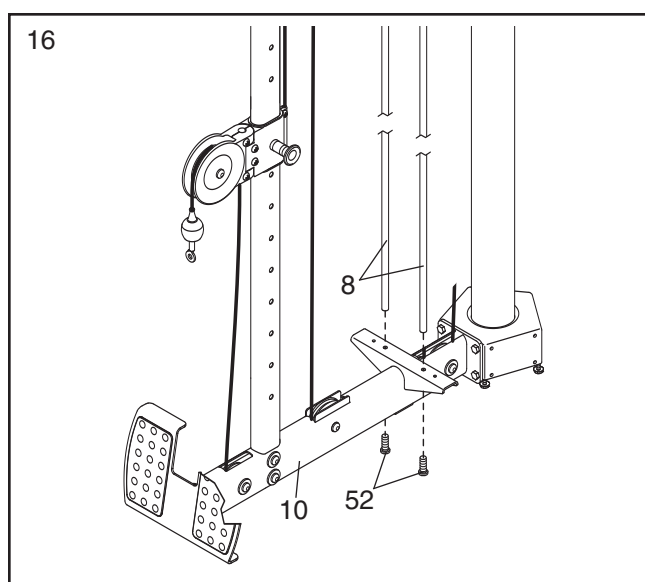
14. Führen Sie das lange Kabel (39) über eine kleine Rolle (14). Befestigen Sie die kleine Rolle innerhalb des oberen Rahmens (11) mit einem M10 x 66mm Bolzen (34), zwei M10 Scheiben (37), zwei Rollenabstandshaltern (29) und einer M10 dicken Nylon-Kontermutter (38).



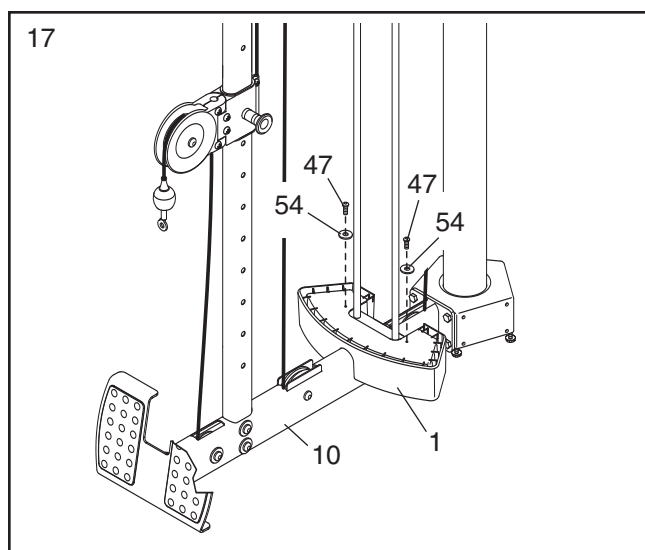
15. Schieben Sie das lange Kabel (39) nach unten in die Rückseite der Rollenhalterung (23). Ziehen Sie eine M6 Nylon-Kontermutter (53) am Ende des Kabels fest.



16. Befestigen Sie die zwei Gewichtsführungen (8) mit zwei M10 x 19mm Schrauben (52) an der Basis (10). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

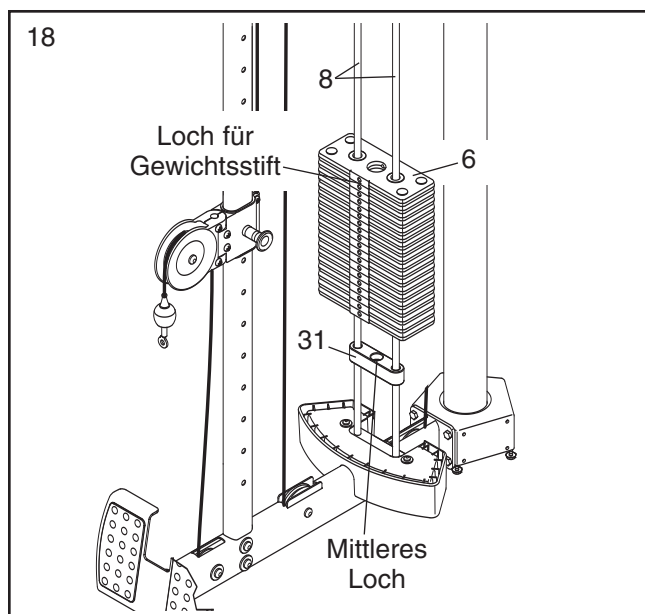


17. Befestigen Sie die Abdeckbasis (1) mit zwei M5 x 25mm Schrauben (47) und zwei M6.5 Unterlegscheiben (54) an der Basis (10).

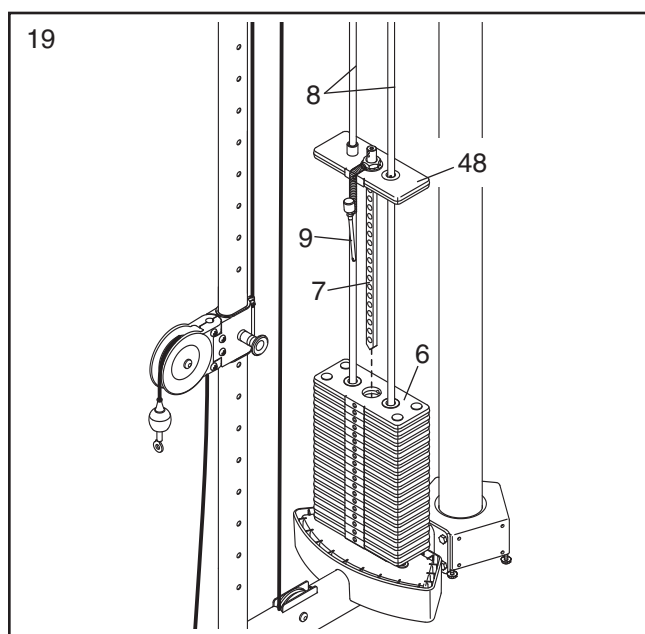


18. Richten Sie den Gewichtsstoßdämpfer (31) so aus, wie angezeigt und schieben Sie ihn dann auf die Gewichtsführungen (8) auf.

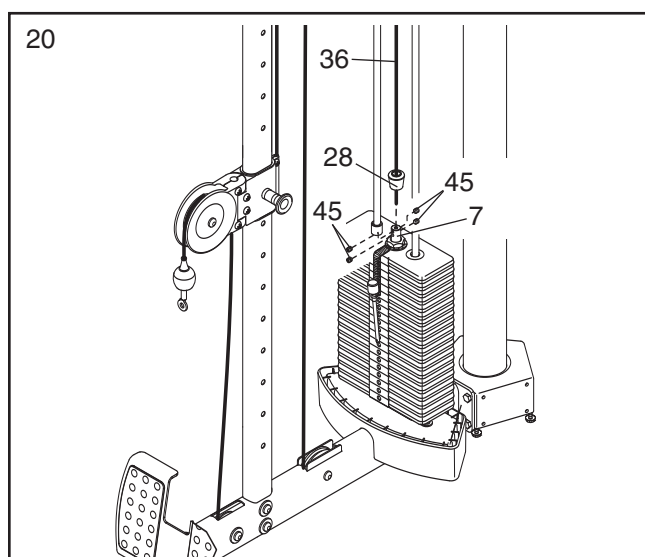
Richten Sie die neunzehn Gewichte (6) so aus, dass sich die Löcher für den Gewichtsstift in der angezeigten Position befinden. Schieben Sie die Gewichte auf die Gewichtsführungen (8).



19. Richten Sie das oberste Gewicht (48) so aus, wie hier angezeigt. Schieben Sie das oberste Gewicht auf die Gewichtsführungen (8) auf. Schieben Sie den Gewichtsschlüssel (9) durch ein Loch in einem der Gewichte (6) und durch ein Loch in der Gewichtsröhre (7).



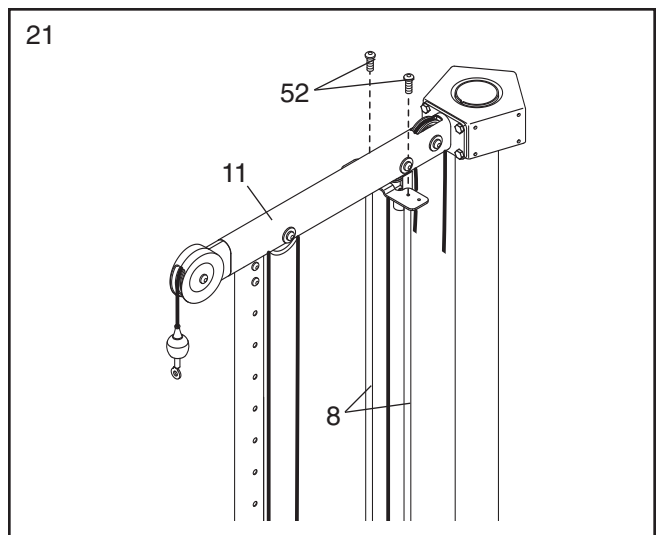
20. Schieben Sie die Gewichtsrohrstöpsel (28) über das kurze Kabel (36). Schieben Sie dann das Kabel in die Gewichtsstange (7) ein, bis alle vier M8 x 8mm Gewindestifte (45) am Kabel festgezogen werden können. Ziehen Sie jeden Stift abwechselnd eine 1/4-Drehung an, bis alle auf 9,6 Newton-Meter eingestellt sind.



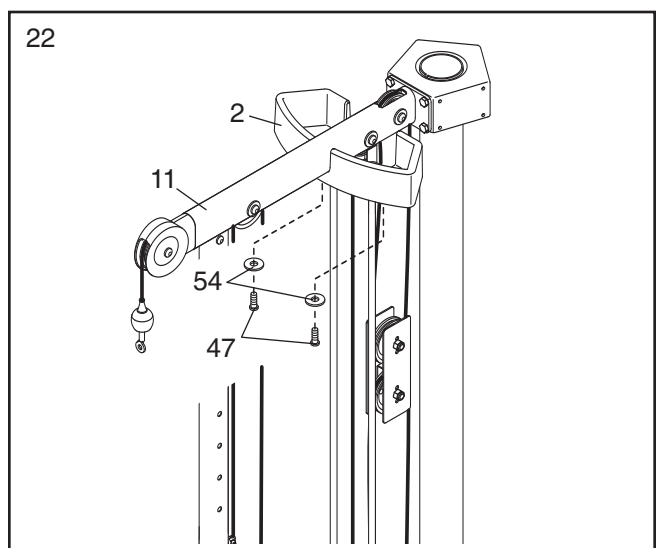
21. Befestigen Sie die Gewichtsführungen (8) mit zwei M10 x 19mm Schrauben (52) am oberen Rahmen (11).

Siehe Schritten 3 und 4. Ziehen Sie die M10 x 19mm Sechskant-schrauben (40) und die M10 dicken Nylon-Verschlussmuttern (38) fest.

Siehe Schritt 18. Ziehen Sie die M10 x 19mm Schrauben (52) fest.



22. Befestigen Sie den Oberteil der Abdeckung (2) mit zwei M5 x 25mm Schrauben (47) und zwei M6.5 Scheiben (54) am oberen Rahmen (11).

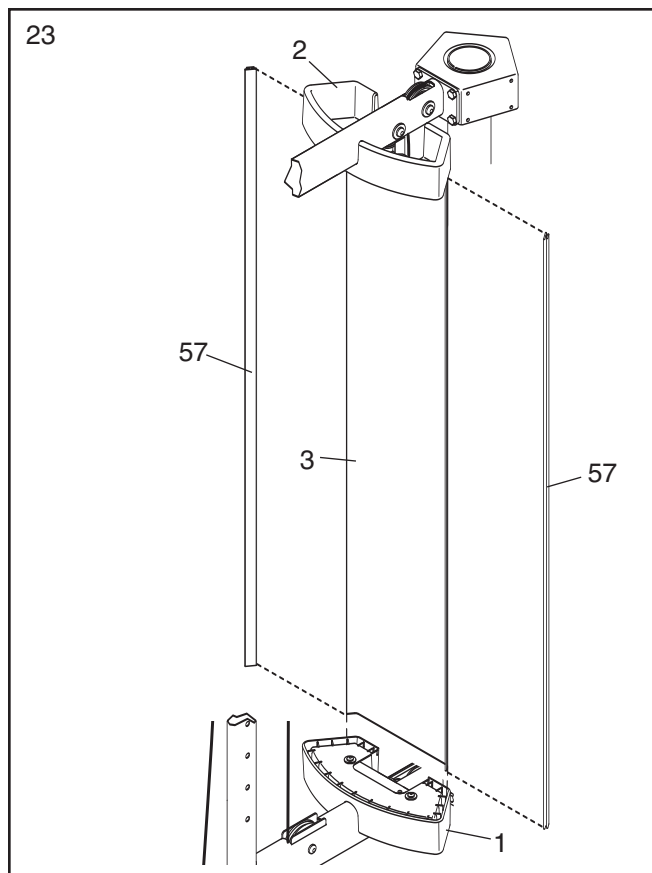


23. **Anmerkung:** Wenn man alle Stationen an der Mittelsäule befestigt, dann ist es nicht notwendig die hintere Abdeckplatte (3) und die Abdeckungsverbindungsstücke (57) zu befestigen.

Zur Vereinfachung ist der Gewichtestapel in Schritten 23 und 24 nicht abgebildet.

Heben Sie die hintere Abdeckung (3) zum Rückteil des Abdeckungsoberteils (2) hoch. Schieben Sie dann die hintere Abdeckung nach unten, damit sie an der Abdeckungsbasis (1) festsetzt.

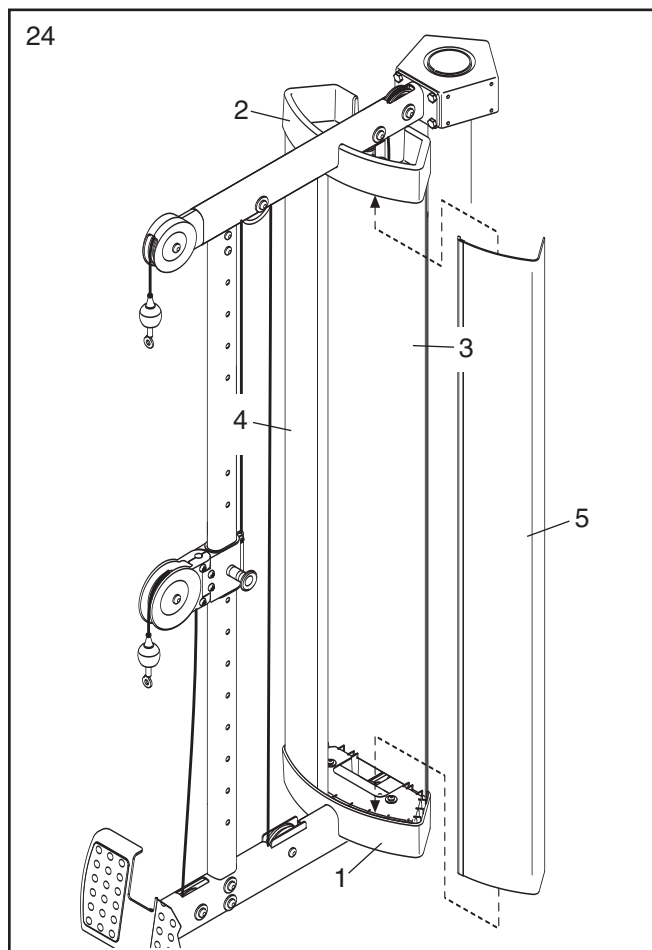
Drücken Sie die Abdeckungs-Verbindungsstücke (57) auf beide Seiten der hinteren Abdeckung (3). Eine zweite Person soll die Abdeckungs-Verbindungsstücke halten bis Schritt 24 vollendet ist.



24. Heben Sie die linke Abdeckung (4) zur Vorderseite des Abdeckungsoberteils (2) hoch. Schieben Sie dann die hintere Abdeckung nach unten, damit sie an der Abdeckungsbasis (1) festsetzt.

Schieben Sie die rechte Abdeckung (5) auf die gleiche Weise auf die Abdeckungsbasis (1) auf.

Befestigen Sie die hintere Abdeckung (3) mit den zwei Abdeckungs-Verbindungsstücken (nicht abgebildet) an der rechten Abdeckung (5) und an der linken Abdeckung (4).



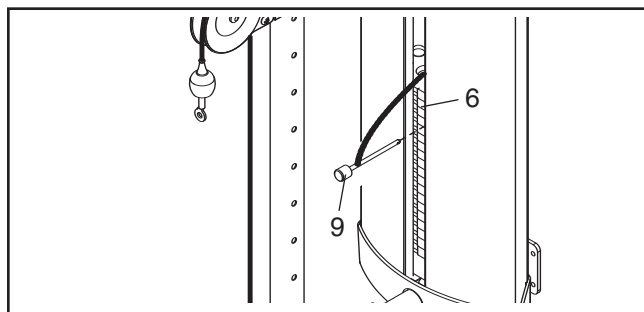
25. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind, bevor Sie die Heimfitness-Station in Betrieb nehmen.** Die Verwendung der verbleibenden Teile wird im Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 16 beginnt, erklärt.

EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Heimfitness-Station richtig einstellen kann. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 19 für wichtige Informationen, wie man die besten Vorteile aus einem Trainingsprogramm zieht. Beziehen Sie sich auch auf das beiliegende Trainingsposter, um die richtige Form bei den Übungen zu lernen.

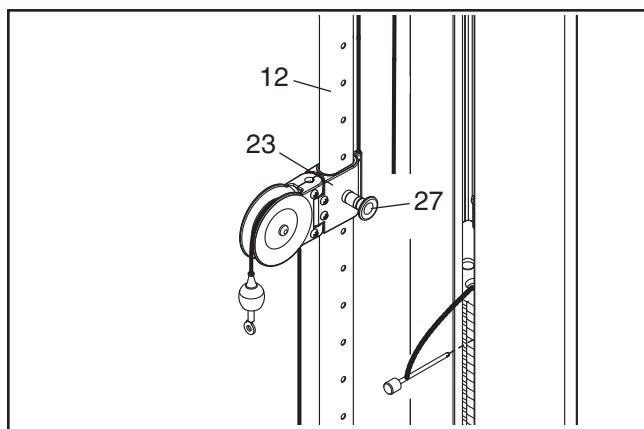
GEWICHTEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung am Gewichtestapel zu verändern, schieben Sie den Gewichtsstift (9) durch das Loch am gewünschten Gewicht (6) **und durch die Gewichtsröhre (nicht abgebildet)**. Anmerkung: Wenn die Lat-Stange (nicht abgebildet) angebracht wurde, kann es hilfreich sein, wenn man das oberste Gewicht (48) beim Durchschieben des Gewichtsstifts etwas nach unten drückt.



EINSTELLEN DER ROLLENHALTERUNG

Um die Höhe der Rollenhalterung (23) einzustellen, ziehen Sie den Verstellknopf (27) heraus, schieben Sie die Rollenhalterung auf die gewünschte Höhe und lassen Sie den Verstellknopf dann in eine der Löcher am Pfosten (12) einschnappen. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf an einem der Löcher des Pfostens eingerastet ist.**



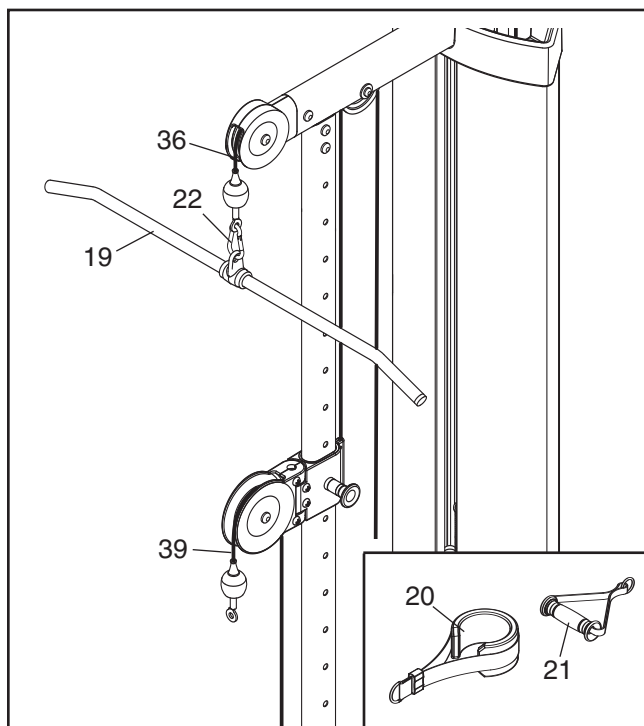
ZUBEHÖR BEFESTIGEN

Um das kurze Kabel (36) zu verwenden, wählen Sie zuerst die gewünschte Gewichtseinstellung (siehe GEWICHTEINSTELLUNG VERÄNDERN oben). Befestigen Sie als nächstes mit einem Karabinerhaken (22) die Lat-Stange (19) am kurzen Kabel.

Um das lange Kabel (39) zu verwenden, befestigen Sie die Lat-Stange (19) auf die gleiche Weise am langen Kabel.

Siehe Detailzeichnung. Der Griff (21) und der Fußgelenkriemen (20) können auf die gleiche Weise an den Kabeln (36, 39) befestigt werden.

⚠ ACHTUNG: Nehmen Sie die Latstange (19) immer herunter, wenn Sie Übungen machen, welche die Benutzung der Latstange nicht erfordern.



WARTUNG

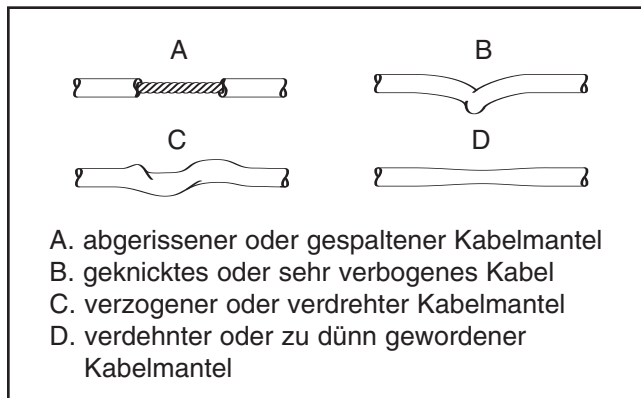
Vor jeder Benutzung des Kraftgeräts soll man überprüfen, ob all Teile richtig festgezogen sind. Entfernen Sie jegliche abgenutzten Teile sofort. Reinigen Sie das Kraftgerät mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel. **Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel am Kraftgerät.**

SCHMIEREN DER GEWICHTSFÜHRUNG

Reinigen Sie die ganze Länge jeder Gewichtsführung mit einem weichen Tuch und schmieren Sie sie dann mit einem Leichtmotorenöl (10W40 oder 10W30) ein. Geben Sie nur einen leichten Film auf die ganze Länge der Gewichtsführung. **Verwenden Sie keine Schmiermittel, die TEFLON® enthalten oder auf Silikon aufgebaut sind.**

KABELINSPEKTION

Überprüfen Sie die ganze Länge jedes Kabels, indem Sie langsam eine Wiederholung einer Übung durchführen. Überprüfen Sie den Teil des Kabels, der nach außen sichtbar ist und den Teil des Kabels, der sich innerhalb des Turms befindet. Lassen Sie die Finger am Kabel entlanggleiten, wobei Sie besonders bei Knicken und Befestigungspunkten aufpassen sollten. Rechts sind Zustände abgebildet, die auf ein abgewetztes Kabel hinweisen, welches ausgetauscht werden muss.

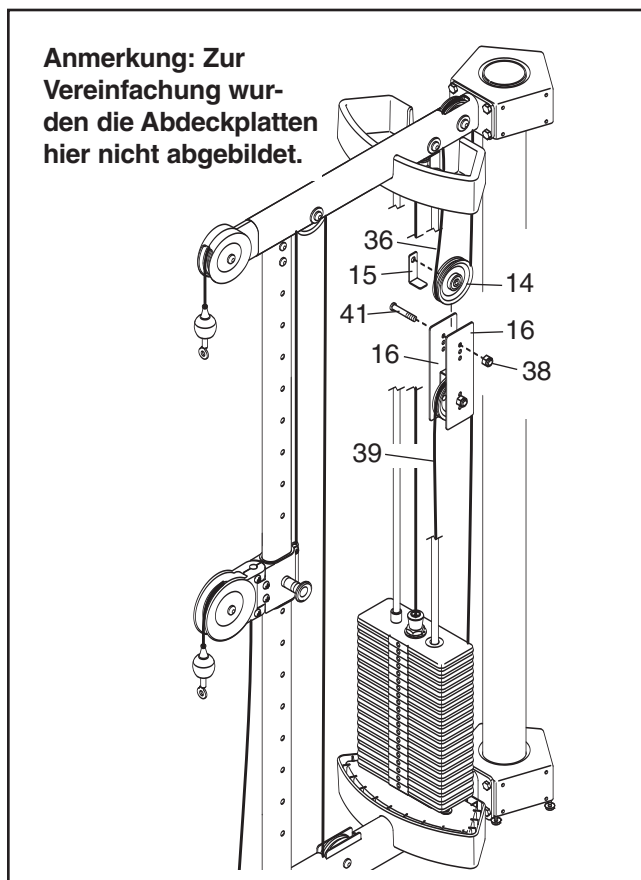


KABELEINSTELLEN

Gewobene Kabel von der Art, die am Kraftgerät verwendet werden, können nach anfänglicher Verwendung ein wenig ausgedehnt werden. Sollten die Kabel locker sein, muss man Sie anziehen.

Siehe GEWICHTEINSTELLUNG VERÄNDERN auf Seite 16. Schieben Sie den Stift durch eines der Gewichte. Entfernen Sie dann eine M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) und einen M10 x 54mm Bolzen (41) von den zwei Rollenplatten (16), einer Kabelklappe (15) und einer kleinen Rolle (14). Befestigen Sie die kleine Rolle und die Kabelklappe wieder an einem Loch, das sich näher in der Mitte der Rollenplatten befindet. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabelklappe in der richtigen Position befindet und dass sich das kurze Kabel (36), das lange Kabel (39) und die kleinen Rollen frei bewegen können.**

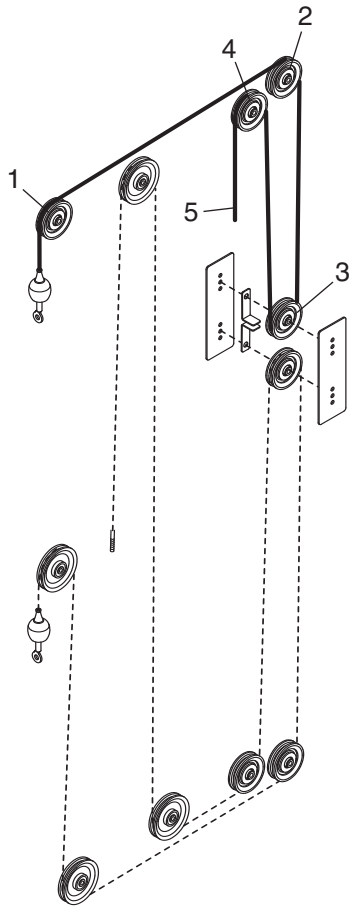
Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an. Wenn ein Kabel öfters von den Rollen herunter rutscht, ist es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und installieren Sie es noch einmal von neuem. Sollte man ein Kabel ersetzen müssen, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



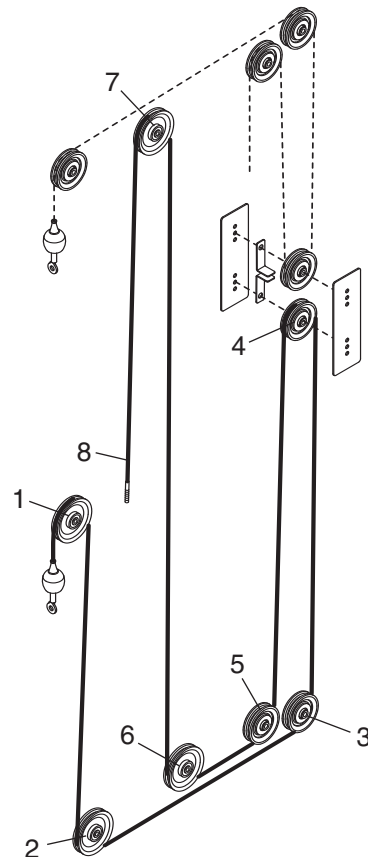
KABELDIAGRAMM

Das Kabeldiagramm unten gibt die richtige Kabelführung an. Benutzen Sie dieses Diagramm, um sich zu vergewissern, dass die Kabel und die Schutzvorrichtungen richtig montiert wurden. Wenn die Kabel nicht richtig verlegt worden sind, wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden. Die Zahlen geben die richtige Reihenfolge bei der Kabelverlegung an. **Achten Sie darauf, dass die Schutzvorrichtungen die Kabel nicht berühren oder gar abklemmen.**

Kurz Kabel (36)
Länge: 3.1 m



Lange Kabel (39)
Länge: 8.4 m



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann den Widerstand verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie einen Widerstand, das Sie als richtig für sich empfinden. 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.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie einen mittleren Widerstand 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.

Gewichtabbau

Um abzunehmen, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichts- und aerobes Training am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelpartie aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Trainings-Haltung beizubehalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat finden Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf die nächste Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkehr in die Ausgangsposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie nach jedem Set 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang nach jedem Set bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden nach jedem Set bei Training zur Gewichtabnahme.

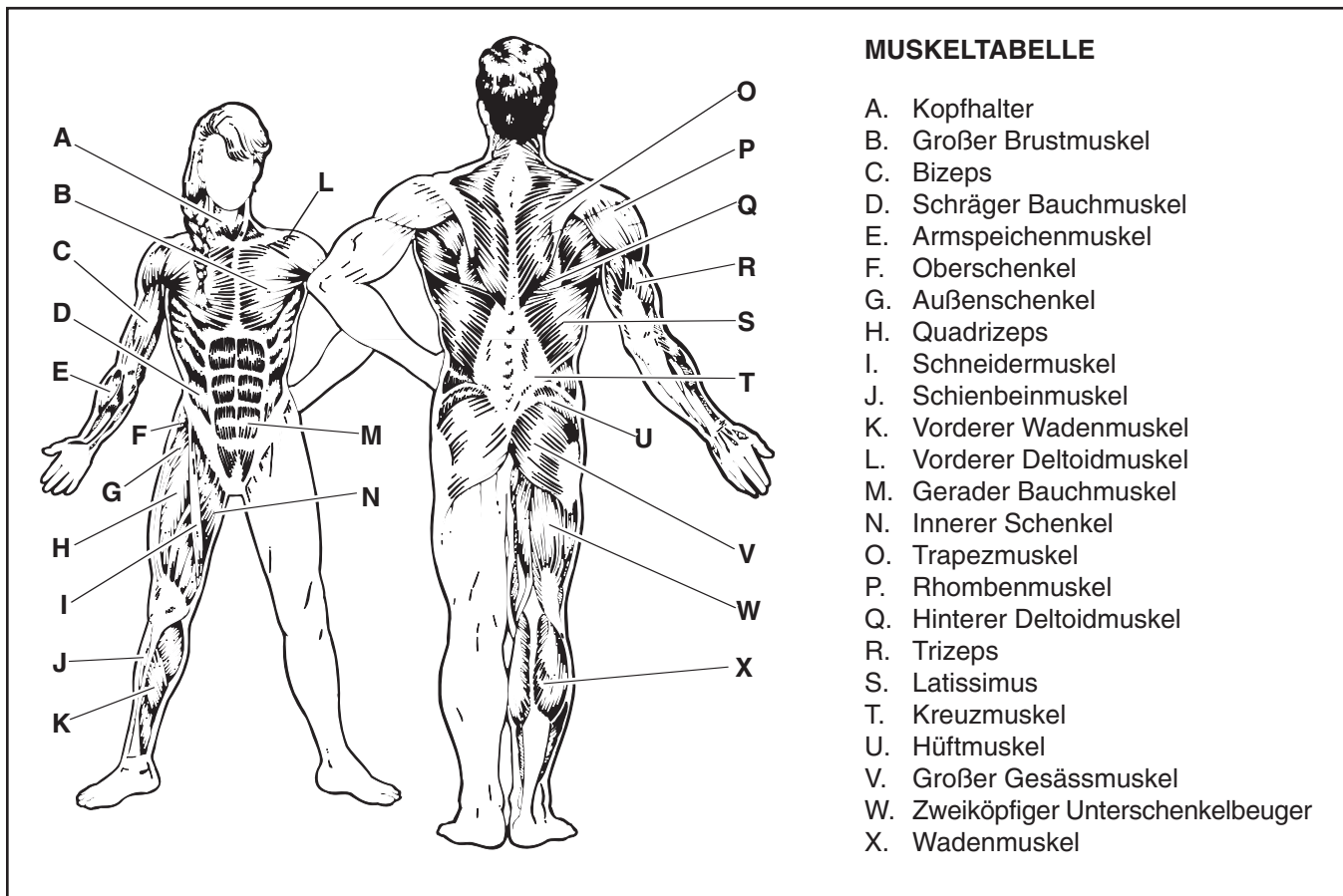
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendigung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

- | | |
|----|----------------------------------|
| A. | Kopfhalter |
| B. | Großer Brustmuskel |
| C. | Bizeps |
| D. | Schräger Bauchmuskel |
| E. | Armspeichenmuskel |
| F. | Oberschenkel |
| G. | Außenschenkel |
| H. | Quadrizeps |
| I. | Schneidermuskel |
| J. | Schienbeinmuskel |
| K. | Vorderer Wadenmuskel |
| L. | Vorderer Deltoidmuskel |
| M. | Gerader Bauchmuskel |
| N. | Innerer Schenkel |
| O. | Trapezmuskel |
| P. | Rhombenmuskel |
| Q. | Hinterer Deltoidmuskel |
| R. | Trizeps |
| S. | Latissimus |
| T. | Kreuzmuskel |
| U. | Hüftmuskel |
| V. | Großer Gesäßmuskel |
| W. | Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger |
| X. | Wadenmuskel |

BESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt bei normaler Benutzung und normalen Betriebsbedingungen frei von Schäden der Verarbeitung oder des Materials ist. Die Garantieperiode beginnt mit dem Datum auf dem Kassenbon. Teile, welche während dieser Garantierperiode repariert oder ersetzt werden, sind dann bis zum Ende der ursprünglichen Garantieperiode garantiert.

GARANTIEPERIODEN UND GÜLTIGKEIT

Für den Eigengebrauch und zu leicht kommerziellem Gebrauch

Rahmen: auf Lebenszeit

Teile: 10 Jahre

Kabel/Riemen: 1 Jahr

Polsterung und Zubehör: 90 Tage

Arbeitskosten: 1 Jahr

Leicht-kommerzielle Benutzung ist folgendermaßen definiert: im institutionellen Rahmen, wobei keine Mitgliedsbeiträge bezahlt werden, wie z. B. in einem Hotel, einem Apartment-Fitnesscenter, dem Fitnesscenter in einem Bürogebäude, einer Feuerwehr- oder Polizeistation und in Therapieräumen von Spitälern oder Physiotherapeuten. Dieses Produkt ist nicht für die Verwendung in großen, viel-benutzten Räumlichkeiten wie in Health Clubs, Universitäten, Gemeindezentren oder militärischen Installationen vorgesehen. Die Benutzung dieses Gerätes in solchen Einrichtungen erklärt die Garantie als ungültig.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Die folgenden Punkte machen diese Garantie ungültig:

1. Diese Garantie ist nur für den ursprünglichen Besitzer gültig und kann nicht auf einen weiteren Besitzer übertragen werden.
2. Die 1-jährige Garantie an Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in der USA oder in Kanada käuflich sind. Treten Sie mit dem Vertreter für FreeMotion Fitness in Ihrem Land in Kontakt, um Details für Arbeitskosten zu erfragen.
3. Jegliche Zweckentfremdung, Missbrauch oder unsachgemäßer Service.
4. Benutzer mit über 159 kg (350 Pfund) Körpergewicht.
5. Schäden, die durch Transport des Produkts entstanden sind oder durch falsche Lagerung, inklusive Lagerung des Produktes auf der Seite.
6. Benutzung oder Lagerung des Produktes im Freien oder in sehr feuchten Räumlichkeiten wie Spas oder Schwimmbädern.

Diese Garantie ist nicht gültig für:

1. Kosmetische Teile inklusive Griffe, Aufkleber und Etiketten.
2. Abholen und Zustellen oder Frachtkosten, welche mit einer Reparatur zusammenhängen.
3. Jegliche Probleme, welche durch falsche Montage oder Zustellung entstanden sind.

WAS MAN TUN SOLL, WENN MAN SERVICE BRAUCHT

FreeMotion Fitness Garantieleistungen kann man erhalten, indem man den Vertreter, von dem man das Gerät gekauft hat, kontaktiert. Die Original-Rechnung und die Seriennummer werden dazu gebraucht. Sollte dieses Gerät unter den Garantiebestimmungen versagen, dann wird FreeMotion Fitness nach Ermessen das Gerät reparieren, ersetzen oder den Kaufpreis erstatten. FreeMotion Fitness ersetzt Kundendiensten die Fahrt innerhalb ihres Servicebereichs. Wenn Sie nicht in einem Servicebereich liegen, sind Sie für die Kosten verantwortlich.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte, spezielle oder sich aus anderen Gründen ergebende Schäden, welche durch die Benutzung oder die Leistung des Produkts entstanden sind oder Schäden, die mit wirtschaftlichem Verlust, Verlust von Eigentum, Verlust von Einkommen oder Profit, Verlust von Freude an der Benutzung, Kosten von Abtransport, Installation oder anderer Folgeschäden zusammenhängen. Verschiedene Staaten erlauben einen solchen Haftungsausschluss nicht. Deshalb mögen diese Haftungsausschlüsse auf Sie nicht zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen spezielle Rechte und in verschiedenen Staaten stehen dem Konsumenten weitere Rechte zu.

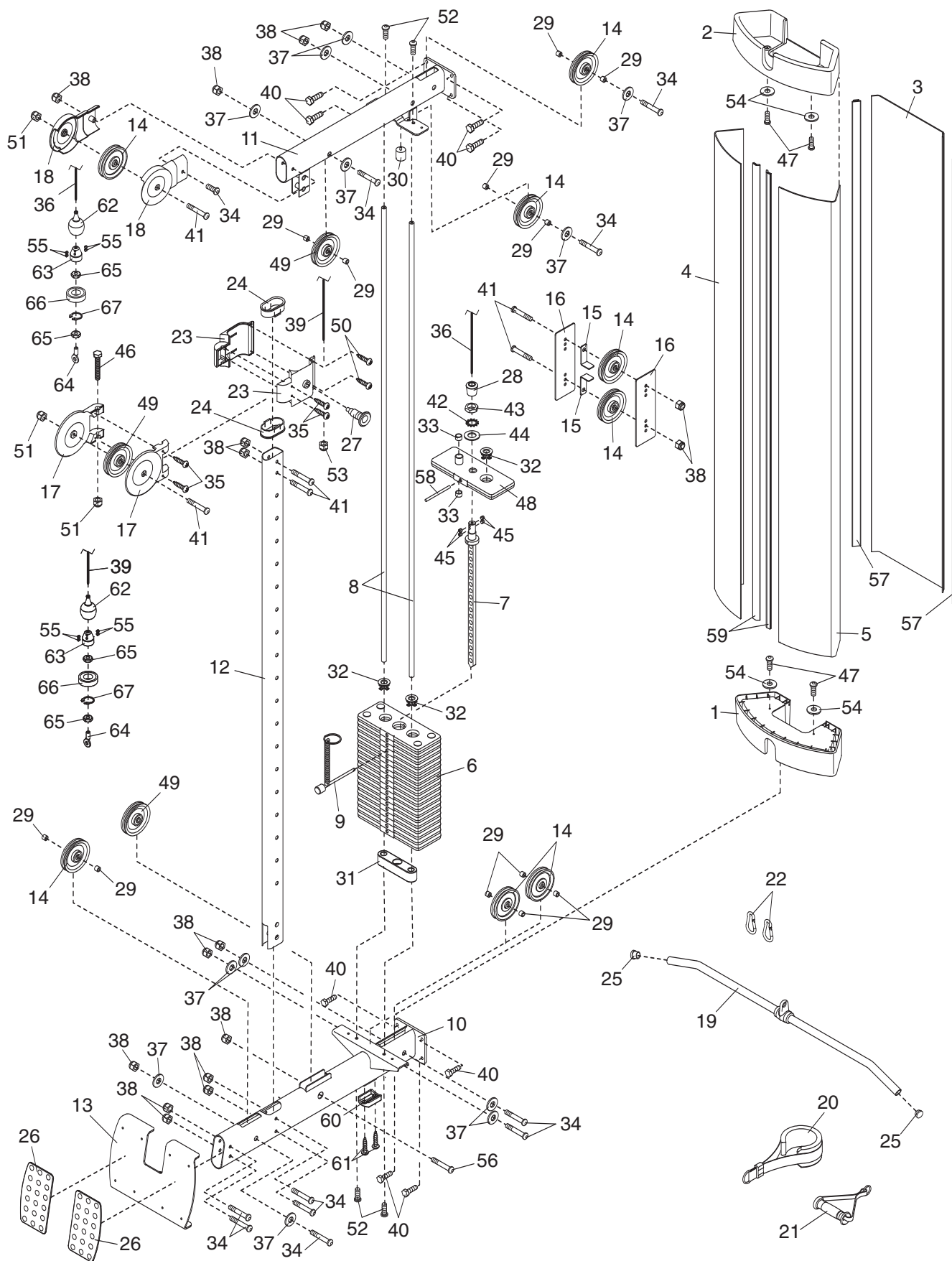
MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Wenn man Ersatzteile braucht oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Abdeckbasis	37	12	M10 Scheibe
2	1	Abdeckungs-Oberteil	38	16	M10 Dicken Nylon-Kontermutter
3	1	Hintere Abdeckplatte	39	1	Lange Kabel
4	1	linke Umhüllung	40	8	M10 x 19mm Sechskantschraube
5	1	rechte Umhüllung	41	6	M10 x 54mm Schraube
6	19	Gewicht	42	1	Zahnscheibe
7	1	Gewichtsstange	43	1	M10 Mutter
8	2	Gewichtsführung	44	1	M50.8 Scheibe
9	1	Gewichtsschlüssel	45	4	M8 x 8mm Gewindestifte
10	1	Basis	46	1	M10 x 115 Schraube
11	1	Oberer Rahmen	47	4	M5 x 25mm Schraube
12	1	Pfosten	48	1	Oberste Gewicht
13	1	Fußplatte	49	3	Große Rolle
14	8	kleine Rolle	50	2	M3 x 8mm Schraube
15	2	Kabelklappe	51	3	M10 Dünne Nylon-Kontermutter
16	2	Rollenplatten	52	4	M10 x 19mm Schraube
17	2	Große Rollenklammer	53	1	M6 Nylon-Kontermutter
18	2	Kleine Rollenklammer	54	4	M6.5 Scheibe
19	1	Lat-Stange	55	8	M6 x 10mm Schraube
20	1	Fußknöchelriemen	56	1	M10 x 45mm Schraube
21	1	Griff	57	2	Abdeckungs-Verbindungsstück
22	2	Karabinerhaken	58	1	Oberste Gewichtstift
23	2	Rollenhalterung	59	2	Abdeckungsborde
24	2	Pfostenbuchse	60	1	Basisfuß
25	2	Handgriff-Kappe	61	2	M4 x 13mm Schraube
26	2	Fußplattenabdeckung	62	2	Kabel-Abdeckung
27	1	Einstellknopf	63	2	Koppler
28	1	Gewichtsrohrstöpsel	64	2	Kabelöse
29	12	Rollenabstandhalter	65	4	M10 Augenschraube
30	1	Oberer Rahmenabstandshalter	66	2	Lager
31	1	Gewichtsstoßdämpfer	67	2	Halter-klippe
32	39	Gewichtsbuchse	*	—	Bedienungsanleitung
33	2	Oberer Gewichtsabstandshalter	*	—	Trainingsrichtlinien
34	11	M10 x 66mm Schraube	*	—	Drehmomentschlüssel
35	4	M3 x 30mm Schraube	*	—	Schmierfett
36	1	Kurz Kabel			

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung für Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Diese Teile sind nicht abgebildet.



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Wenn Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenn Sie Hilfe brauchen oder wenn Sie Ersatzteile bestellen wollen, treten Sie bitte mit dem Kundendienst in Verbindung, der unten aufgelistet ist. Bitte halten Sie die folgenden Informationen bereit:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung vermerkt)
- den Namen des Produktes (auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung vermerkt)

Beim Bestellen von Ersatzteilen halten Sie, bitte, auch die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG des/der Teils/Teile bereit (siehe TEILELISTE und die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

Telefon

Gebührenfrei in der USA: 1-866-799-8946, Mon.–Fr. 8:00–17:00 MST
International: +1-719-533-2911

Email

USA: fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com
International: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Adresse

FreeMotion Fitness
1096 Elkton Drive Suite 600
Colorado Springs, CO 80907