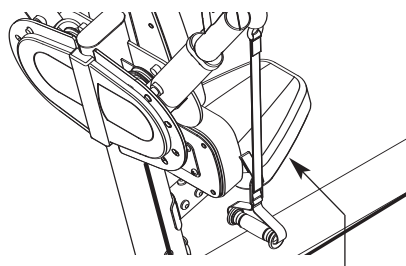


FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Press Station

BEDIENUNGS- ANLEITUNG

Modell-Nr. VMSY80707.0
Serien-Nr. _____

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



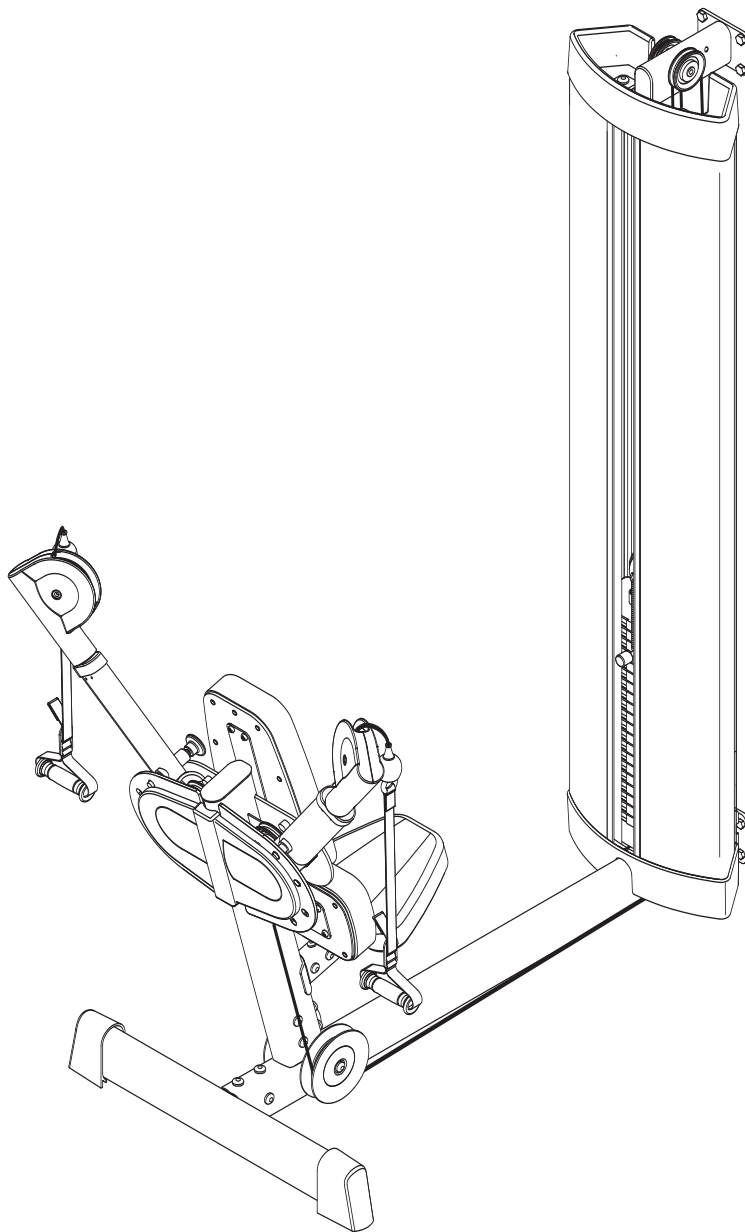
Aufkleber mit Seriennummer
(unter dem Sitz)

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	15
WARTUNG	16
KABELDiagramm	17
TRAININGSRICHTLINIEN	18
BESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG	21
TEILELISTE	22
DETAILZEICHNUNG	23
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

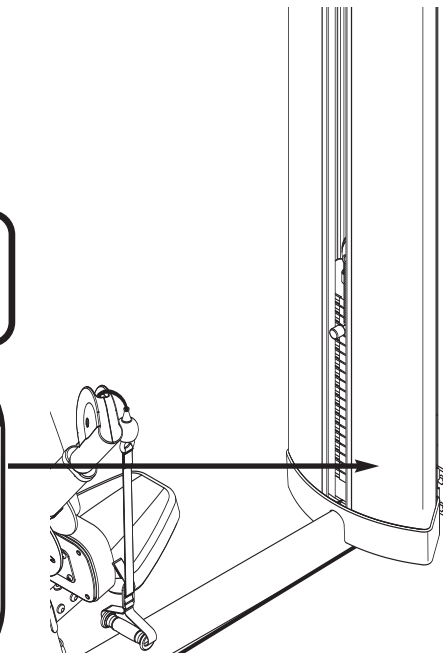
DIE WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Aufkleber wurde an der angegebenen 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 **fälschlichem** 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 Gewichtstation 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 Gewichtstation nur den Anweisungen in der Bedienungsanleitung entsprechend.
3. Der Besitzer dieser Gewichtstation ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer desselben genauestens über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Gewichtstation soll immer im Haus aufbewahrt werden, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Geben Sie das Gewichtstation 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 Gewichtstation 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 Gewichtstation fern.
7. Diese Gewichtstation ist nicht für Personen über 159 kg zugelassen.
8. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Verwenden Sie immer Turnschuhe, um Ihre Füße zu schützen.
9. Inspizieren Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile nach, wenn notwendig. Abgenutzte Teile sollten sofort ersetzt werden.
10. 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.
11. Vergewissern Sie sich vor jeder Trainingssession, dass der Gewichtsstift ganz in den Gewichtstapel eingeführt worden ist.
12. Sollten Sie die PRESS (Modellnr. VMSY80707.0) oder die LEG PRESS (Modellnr. VMSY80907.0) mit der LEG DEVELOPER (Modellnr. VMSY80607.0) gemeinsam montieren, achten Sie darauf, die LEG DEVELOPER-station rechts von der PRESS und der LEG PRESS anzubringen, um eine Kollision zwischen den Stationen zu vermeiden.
13. Wenn Sie die LEG PRESS (Modellnr. VMSY80907.0) mit der PRESS montieren, achten Sie darauf, diese beiden Stationen nicht nebeneinander zu montieren.
14. 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 PRESS [DRUCKSTATION], 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 Herz-Kreislaufsystem 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 Gewichtstation 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.

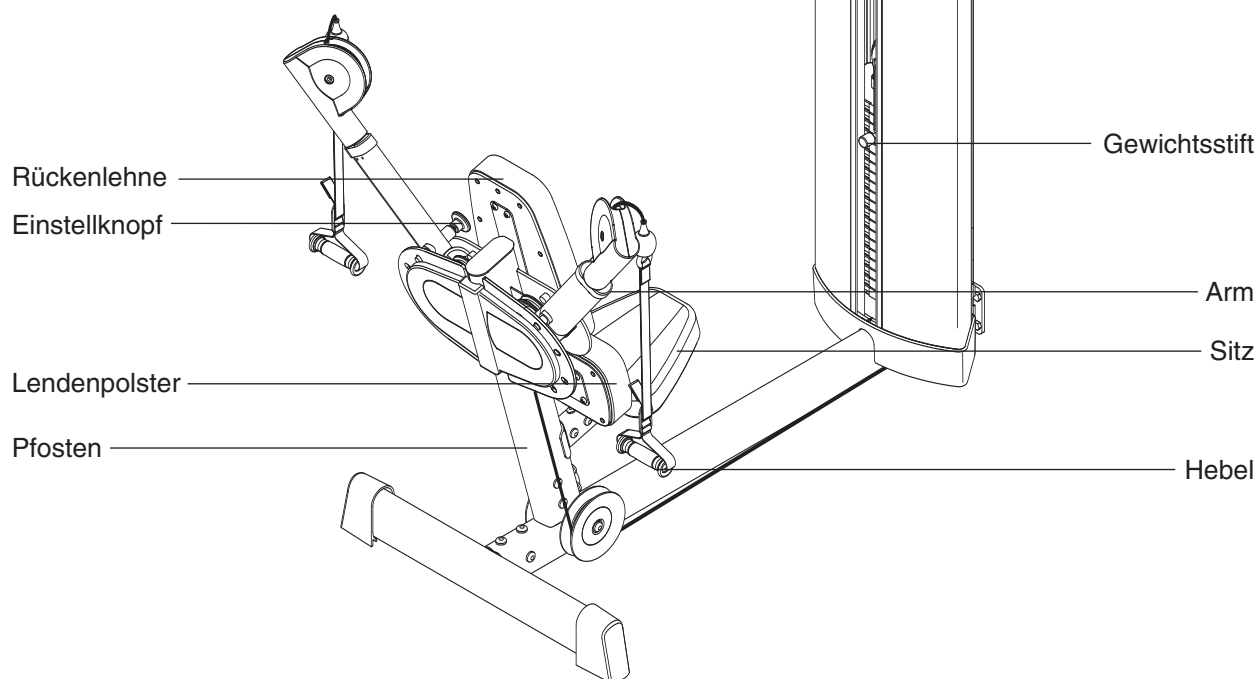
Dimensionen des zusammengebauten Geräts:

Höhe: 208 cm

Breite: 155 cm

Tiefe: 170 cm

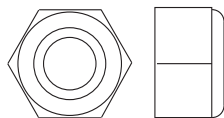
Gewicht: 91 kg



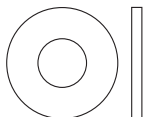
Anmerkung: Das FreeMotion CARBON Gewichtssystem kann die folgenden Gewichtsstationen (separat erhältlich) beinhalten: die TRAVELING PULLEY (LAUFROLLESTATION, Modellnr. VMSY80507.0), die LEG DEVELOPER (BEINENTWICKLERSTATION, Modellnr. VMSY80607.0), die PRESS (DRUCKSTATION, Modellnr. VMSY80707.0), die WEIGHT ASSIST (GEWICHTHELFENSTATION, Modellnr. VMSY80807.0) und die LEG PRESS (BEINDRUCKSTATION, Modellnr. VMSY80907.0). Um zusätzliche Stationen zu kaufen, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

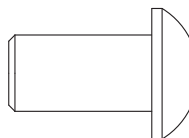
Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte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



M10 dicke Nylon-Kontermutter (38)



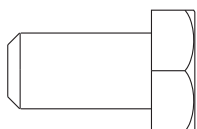
M6,5 Unterlegscheibe (82)



M10 x 19mm Schraube (41)



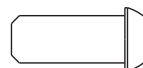
M5 x 25mm Schraube (47)



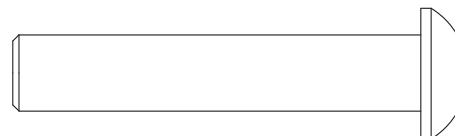
M10 x 19mm Sechskantschraube (40)



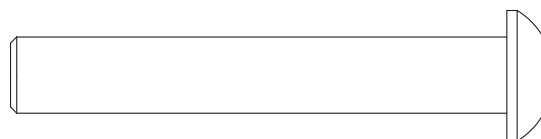
M6 x 18mm Schraube (35)



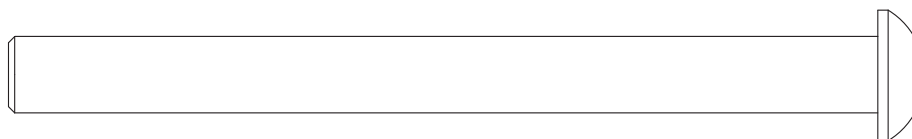
M6 x 15mm Schraube (81)



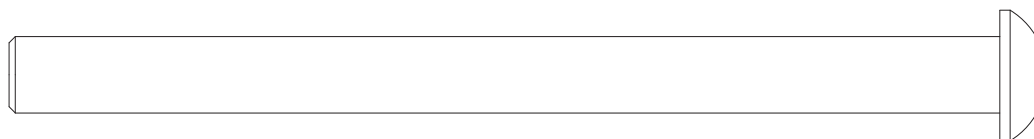
M10 x 54mm Bolzen (61)



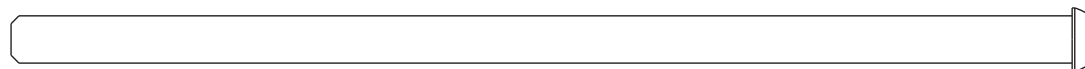
M10 x 66mm Bolzen (44)



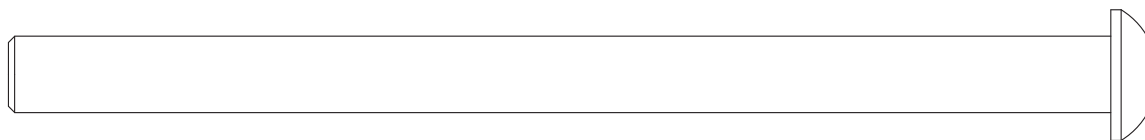
M10 x 115mm Bolzen (34)



M10 x 133mm Bolzen (71)



M6 x 140mm Schraube (62)



M10 x 146mm Bolzen (70)

MONTAGE

Montage vereinfachen

Die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sind so klar und einfach, dass fast jeder das Gewichtstation 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 Gewichtstation an dem Platz zusammenstellen, wo es später in Gebrauch sein wird. Man braucht genügend Platz, um während der Montage um das Gewichtstation 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 DE TEILE auf Seite 5.
- Beim Zusammenstellen des Gewichtstation 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 wahrscheinlich das beigelegte Schmierfett und die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet):

Zwei verstellbare Schraubenschlüssel



Einen Gummihammer



Einen Standard-Schraubendreher



Einen Kreuzschlitzschraubendreher



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.

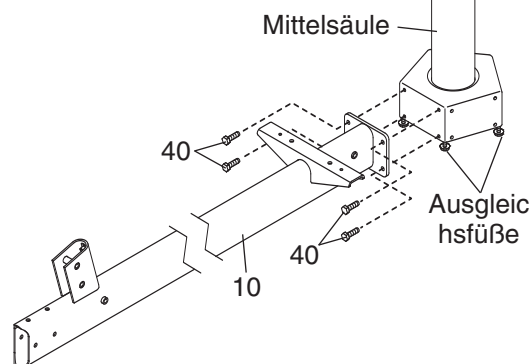
WICHTIG: Um eine Kollision zwischen den Stationen zu vermeiden, muss die LEG DEVELOPER (Modellnr. VMSY 80607.0) rechts von der PRESS (Modellnr. VMSY80707.0) und der LEG PRESS (Modellnr. VMSY80907.0) angebracht werden.

Wenn Sie die LEG PRESS (Modellnr. VMSY80907.0) mit der PRESS montieren, achten Sie darauf, diese beiden Stationen nicht nebeneinander zu montieren.

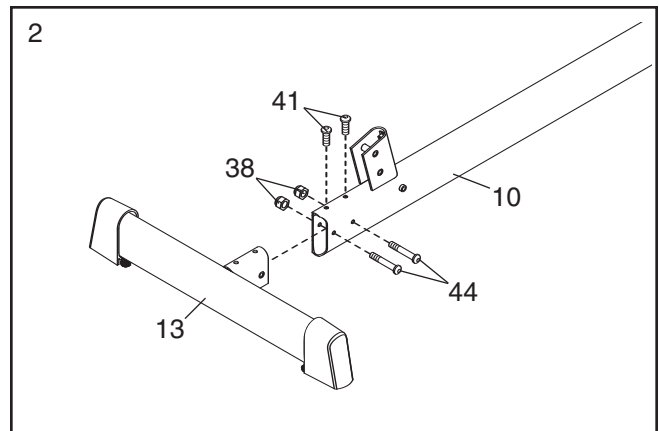
Befestigen Sie die Basis (10) mit vier M10 x 19mm Sechskantschrauben (40) an der Mittelsäule.

1

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



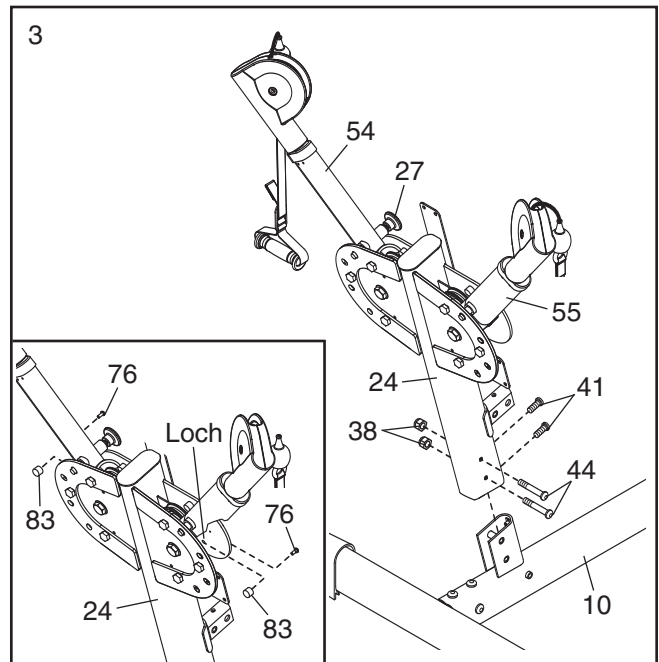
2. Befestigen Sie die Stützstange (13) mit zwei M10 x 66mm Bolzen (44), zwei M10 x 19mm Schrauben (41) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) an der Basis (10). Stellen Sie dann die beiden Ausgleichsfüße (49) so ein, dass sich die Stützstange mit der Mittelsäule auf gleicher Höhe befindet.



3. Ziehen Sie am angedeuteten Einstellknopf (27), heben Sie den linken Arm (54) zur angedeuteten Position an und lassen Sie den Einstellknopf dann wieder einrasten. **Heben Sie den rechten Arm (55) auf die gleiche Weise an.**

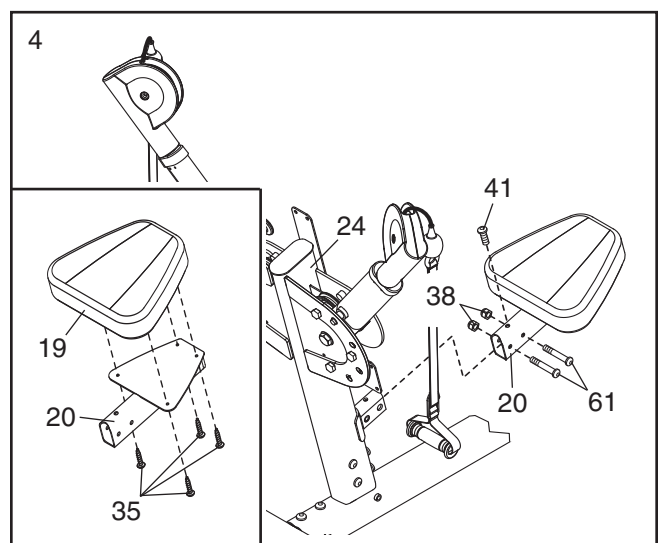
Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Befestigen Sie einen Pfostenstoßdämpfer (83) mit einem M8 x 13mm Bolzen (76) am angedeuteten Loch des Pfostens (24). **Befestigen Sie einen weiteren Pfostenstoßdämpfer (83) auf die gleiche Weise auf der anderen Seite des Pfostens.**

Befestigen Sie dann den Pfosten (24) mit zwei M10 x 19mm Schrauben (41), zwei M10 x 66mm Bolzen (44) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) an der Basis (10).

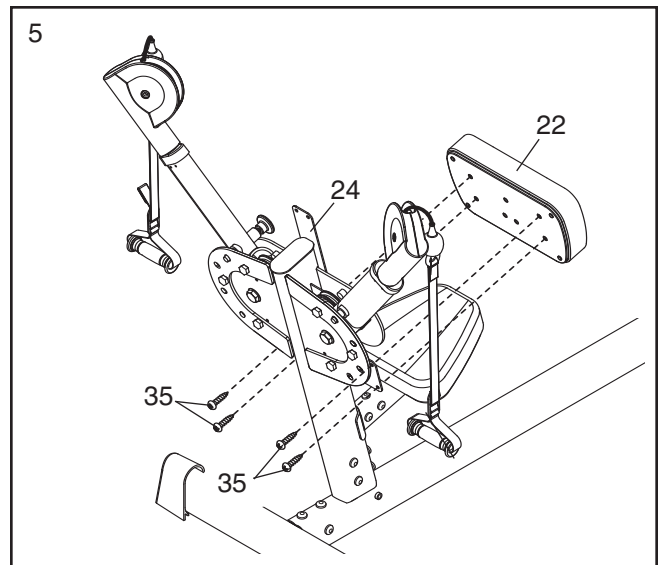


4. **Siehe eingesetzte Abb.** Befestigen Sie den Sitz (19) mit vier M6 x 18mm Schrauben (35) am Sitzrahmen (20).

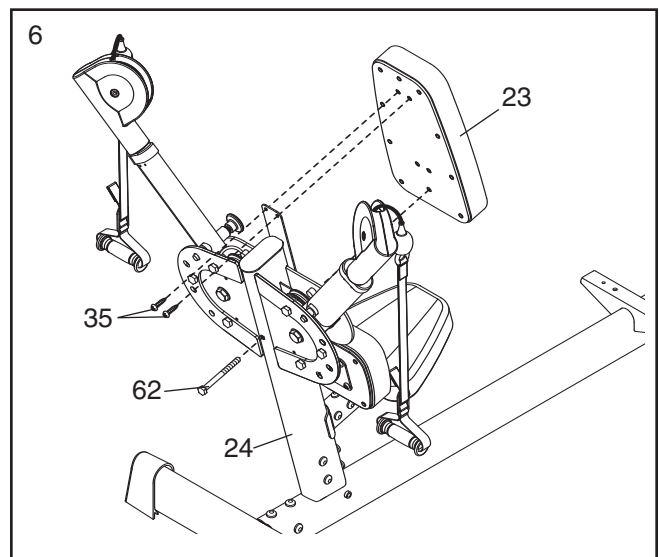
Befestigen Sie dann den Sitzrahmen (20) mit einer M10 x 19mm Schraube (41), zwei M10 x 54mm Bolzen (61) und zwei M10 dicken Nylon-Kontermuttern (38) am Pfosten (24).



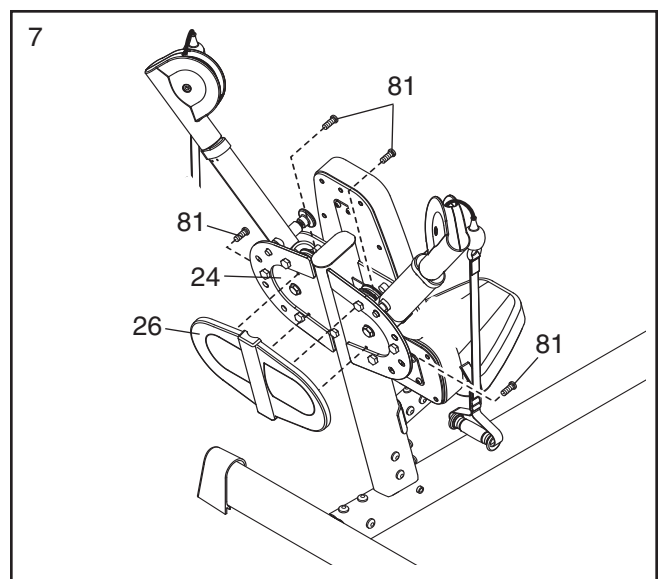
5. Befestigen Sie das Lendenpolster (22) mit vier M6 x 18mm Schrauben (35) am Pfosten (24).



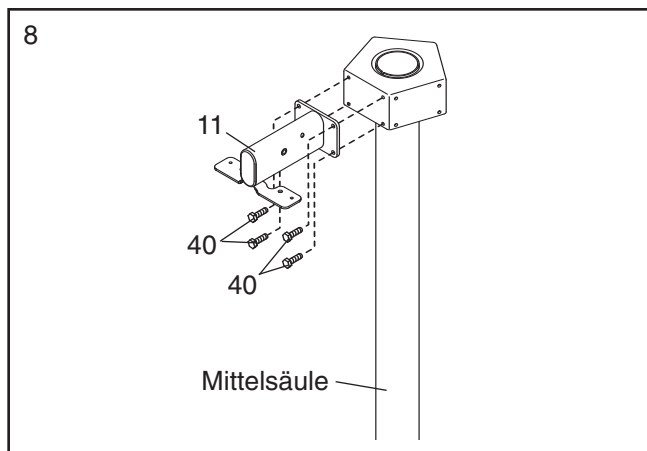
6. Befestigen Sie die Rückenlehne (23) mit zwei M6 x 18mm Schrauben (35) und einer M6 x 140mm Schraube (62) am Pfosten (24).



7. Befestigen Sie die Pfostenabdeckung (26) mit vier M6 x 15mm Schrauben (81) am Pfosten (24).

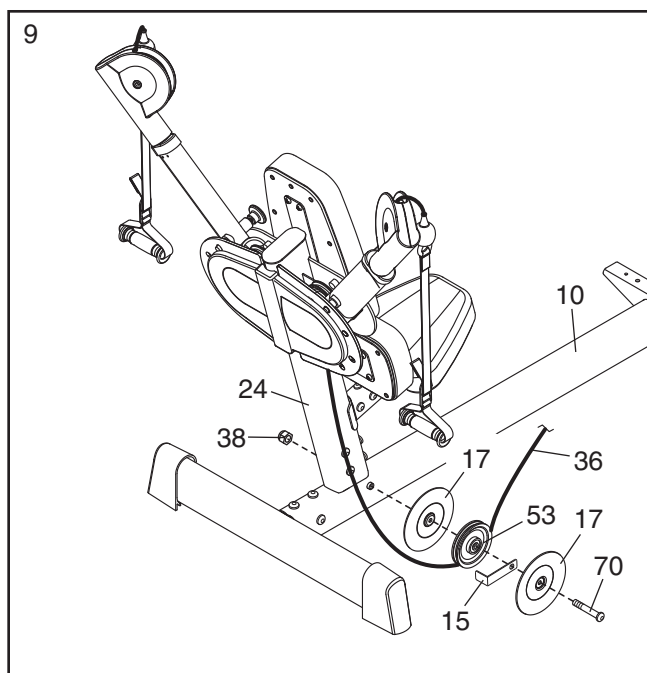


8. Befestigen Sie den oberen Rahmen (11) mit vier M10 x 19mm Sechskantschrauben (40) an der Mittelsäule. **Ziehen Sie die Sechskantschrauben noch nicht fest.**

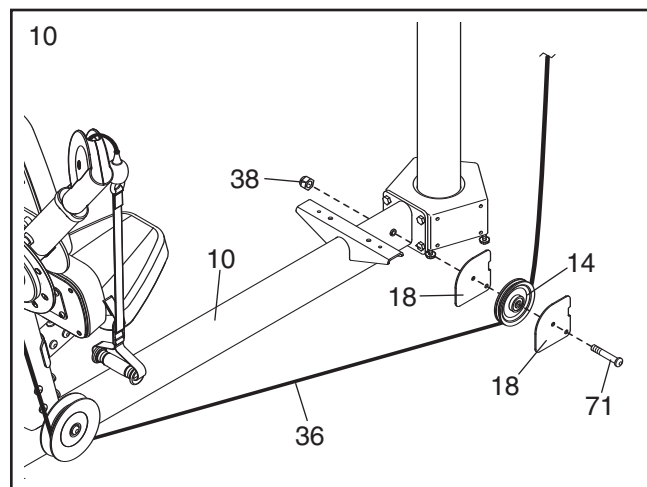


9. Konsultieren Sie das **KABELDIAGRAMM** auf Seite 17 während der Kabelverlegung (36).

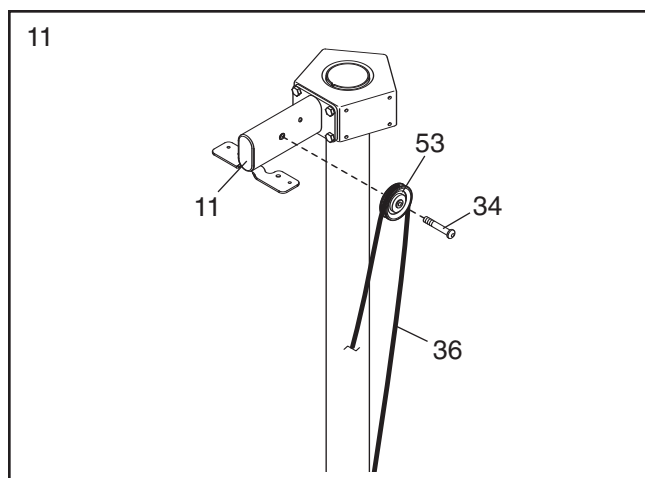
Finden Sie das Kabel (36), welches am Pfosten (24) befestigt ist. Führen Sie das Kabel unter einer großen Rolle (53) vorbei. Befestigen Sie die große Rolle, eine Kabelklappe (15) und zwei runde Rollenschutzteile (17) mit einem M10 x 146mm Bolzen (70) an der Basis (10). Ziehen Sie von Hand eine M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) am Bolzen fest. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie angezeigt, und dass das Kabel zwischen der Kabelklappe und der großen Rolle verläuft.**



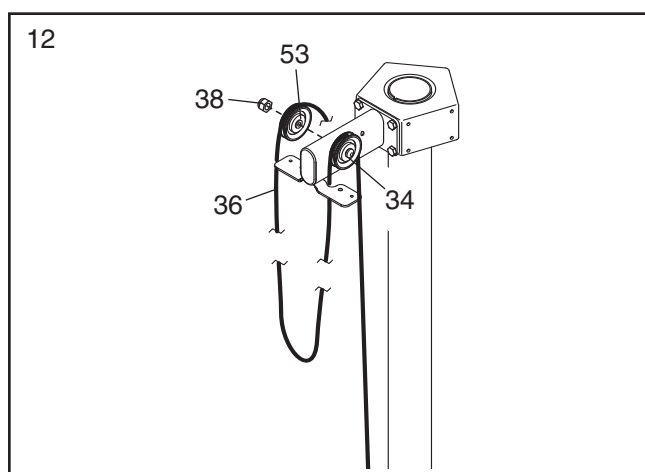
10. Führen Sie das Kabel (36) unter einer kleinen Rolle (14) vorbei. Befestigen Sie die kleine Rolle und zwei quadratische Rollenschutzteile (18) mit einem M10 x 133mm Bolzen (71) an der Basis (10). Ziehen Sie von Hand eine M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) am Bolzen fest.



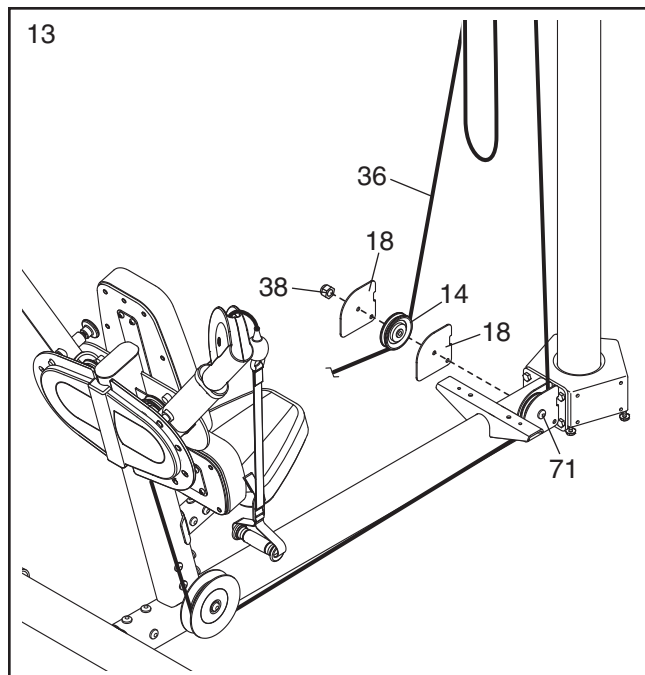
11. Führen Sie das Kabel (36) über eine große Rolle (53). Schieben Sie einen M10 x 115mm Bolzen (34) durch die große Rolle und durch den oberen Rahmen (11).



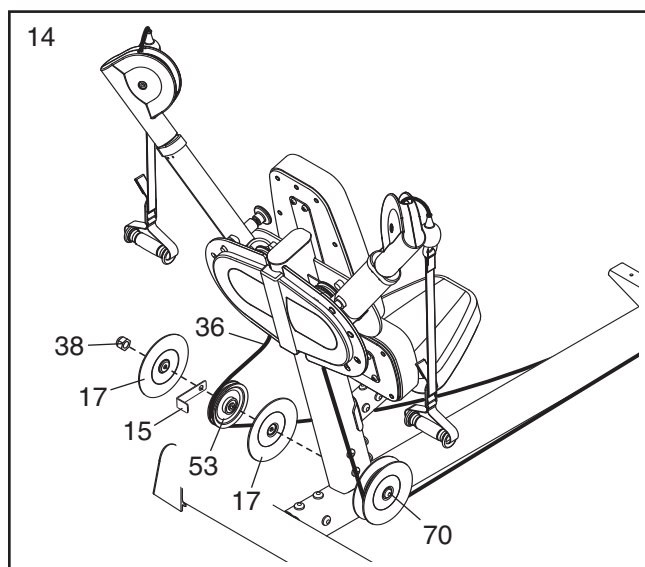
12. Führen Sie das Kabel (36) über eine weitere, große Rolle (53). Schieben Sie die große Rolle auf den M10 x 115mm Bolzen (34), der in Schritt 11 eingesetzt wurde. Ziehen Sie dann eine M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) am Bolzen fest.



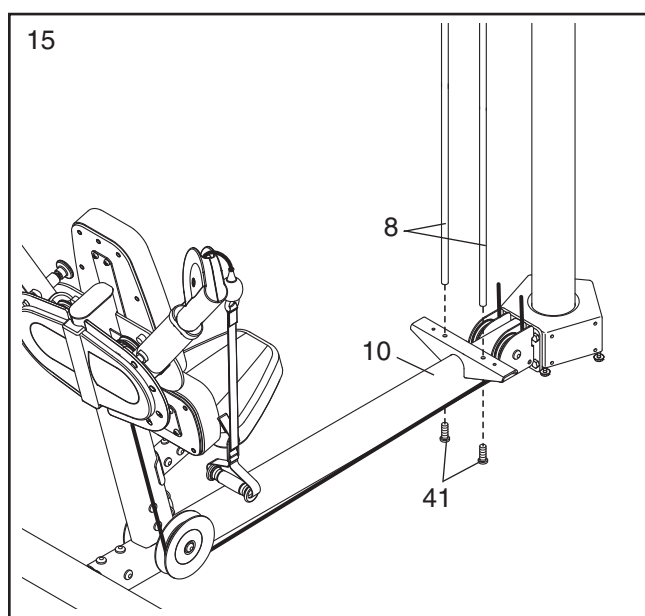
13. Entfernen Sie die ange deutete M10 dicke Nylon-Kontermutter (38). Führen Sie das Kabel (36) unter einer kleinen Rolle (14) vorbei. Schieben Sie die kleine Rolle und zwei quadratische Rollenschutzteile (18) auf den ange deuteten M10 x 133mm Bolzen (71). Ziehen Sie dann die dicke Nylon-Kontermutter am Bolzen fest.



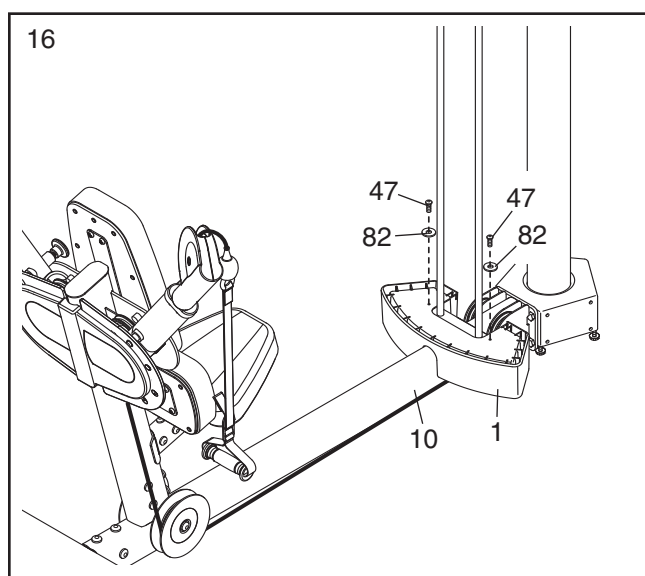
14. Entfernen Sie die angedeutete M10 dicke Nylon-Kontermutter (38). Führen Sie das Kabel (36) unter einer großen Rolle (53) vorbei. Geben Sie die große Rolle, eine Kabelklappe (15) und zwei runde Rollenschutzteile (17) auf den angedeuteten M10 x 146mm Bolzen (70). Ziehen Sie nun die dicke Nylon-Kontermutter am Bolzen fest. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie angedeutet, und dass das Kabel zwischen der Kabelklappe und der großen Rolle verläuft.**



15. Befestigen Sie die zwei Gewichtsführungen (8) mit zwei M10 x 19mm Schrauben (41) an der Basis (10). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

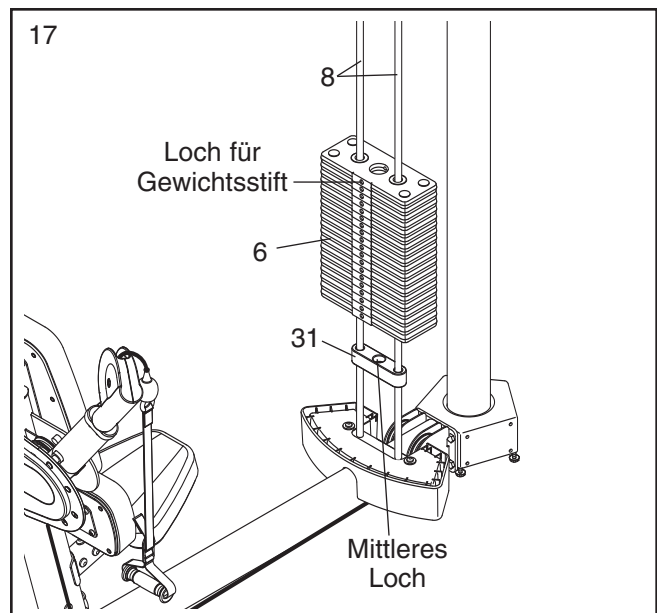


16. Befestigen Sie die Abdeckbasis (1) mit zwei M5 x 25mm Schrauben (47) und zwei M6.5 Unterlegscheiben (82) an der Basis (10).

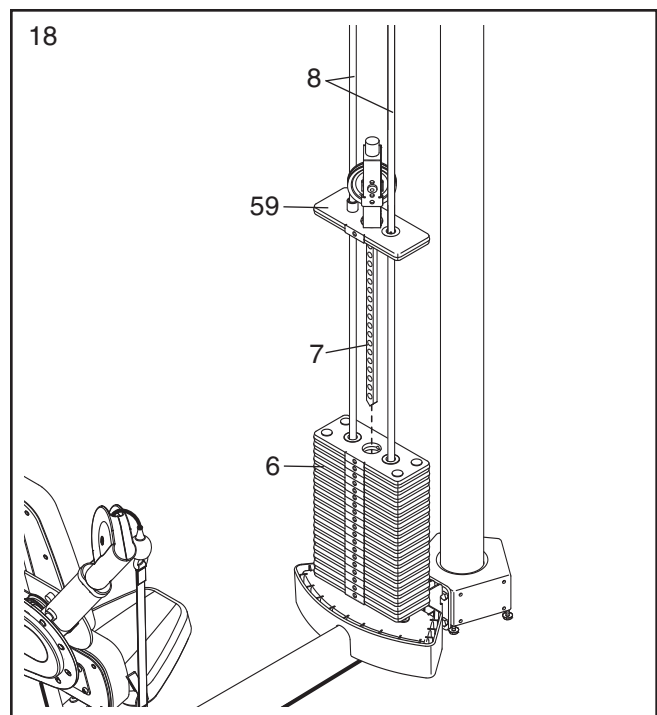


17. Richten Sie den Gewichtsstoßdämpfer (31) so aus, wie angezeigt und schieben Sie ihn dann auf die Gewichtsführungen (8) auf.

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).



18. Richten Sie das oberste Gewicht (59) so aus, wie abgebildet. Geben Sie das oberste Gewicht auf die Gewichtsführungen (8) und schieben Sie die Gewichtsröhre (7) durch die Gewichte (6).



19. Entfernen Sie die M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) und den M10 x 86mm Bolzen (84) von der oberen U-Klammer (63) und von der unteren U-Klammer (16). Schieben Sie dann die obere U-Klammer von der unteren U-Klammer herunter. Schieben Sie nun den Ring, der sich am Gewichtsstift (9) befindet über die untere U-Klammer, wie angedeutet.

Führen Sie das Kabel (36) durch die untere U-Klammer (16). Schieben Sie jetzt die obere U-Klammer (63) auf die untere U-Klammer und stimmen Sie die Löcher in den U-Klammern aufeinander ab.

Befestigen Sie die große Rolle (53), die Kabelklappe (15) und die zwei Rollenabstandhalter (29) mit dem M10 x 86mm Bolzen (84) und der M10 dicken Nylon-Kontermutter (38) innerhalb der U-Klammern (16, 63); verwenden Sie dazu in beiden U-Klammern das zweite Loch von oben.

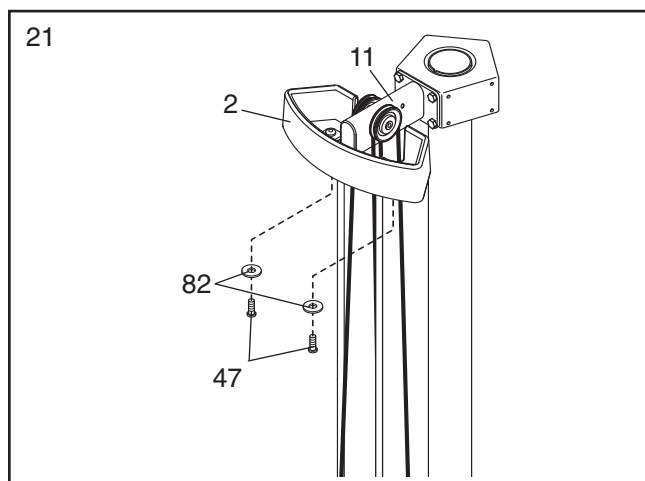
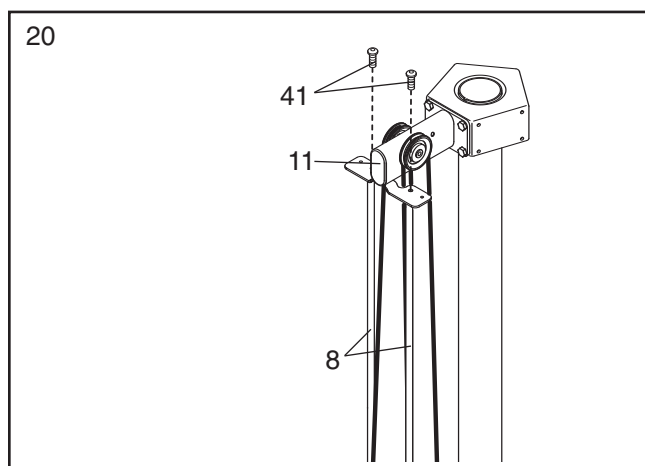
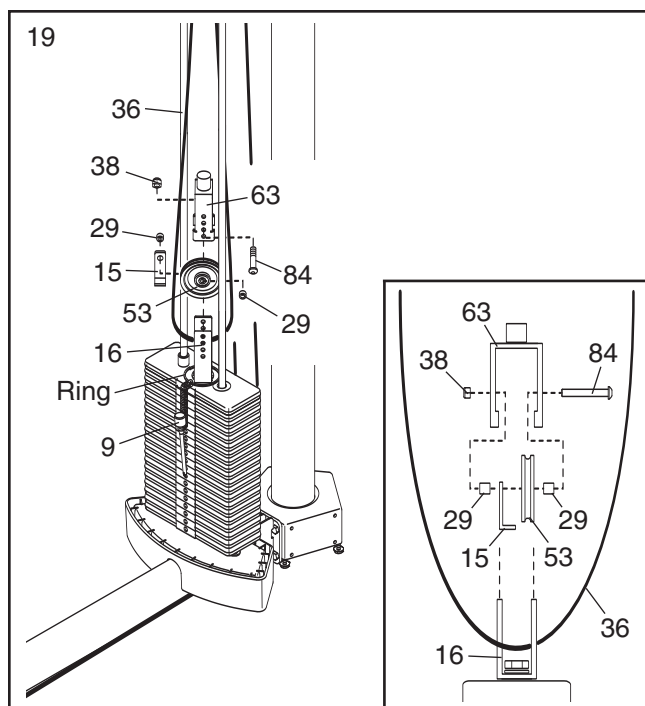
Vergewissern Sie sich, dass alle Teile so ausgerichtet sind, wie in der Detailzeichnung angedeutet. Vergewissern Sie sich außerdem, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, wie angegeben, und dass das Kabel zwischen der Kabelklappe und der großen Rolle verläuft.

20. Befestigen Sie die Gewichtsführungen (8) mit zwei M10 x 19mm Schrauben (41) am oberen Rahmen (11).

Siehe Schritt 8. Ziehen Sie die M10 x 19mm Sechskant-schrauben (40).

Siehe Schritt 15. Ziehen Sie die M10 x 19mm Schrauben (41) fest.

21. Befestigen Sie den Oberteil der Abdeckung (2) mit zwei M5 x 25mm Schrauben (47) und zwei M6.5 Scheiben (82) am oberen Rahmen (11).

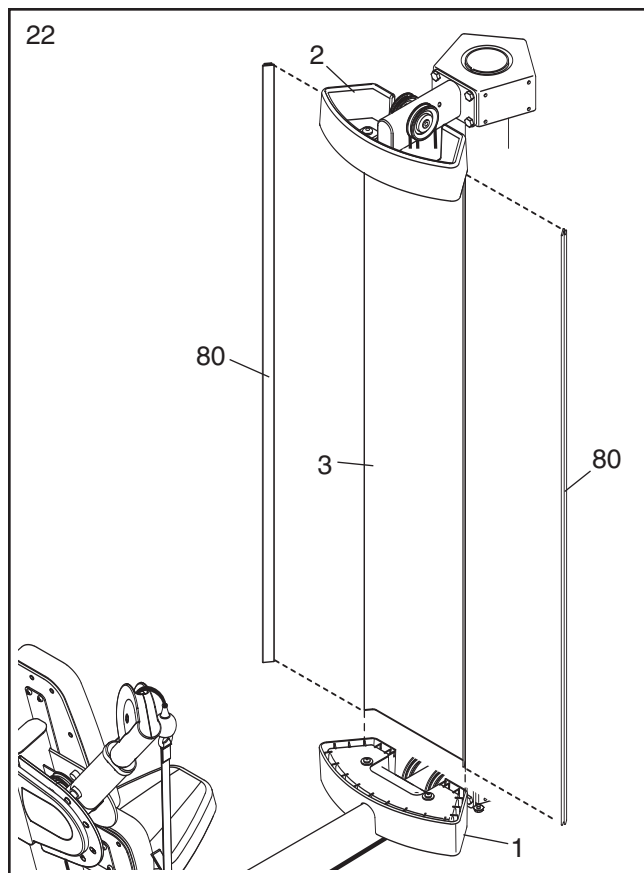


22. **Anmerkung:** Wenn man alle Stationen an der Mittelsäule befestigt, dann ist es nicht notwendig die hintere Abdeckplatte (3) und die Abdeckungsverbindungsstücke (80) zu befestigen.

Zur Vereinfachung ist der Gewichtestapel in Schritten 22 und 23 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.

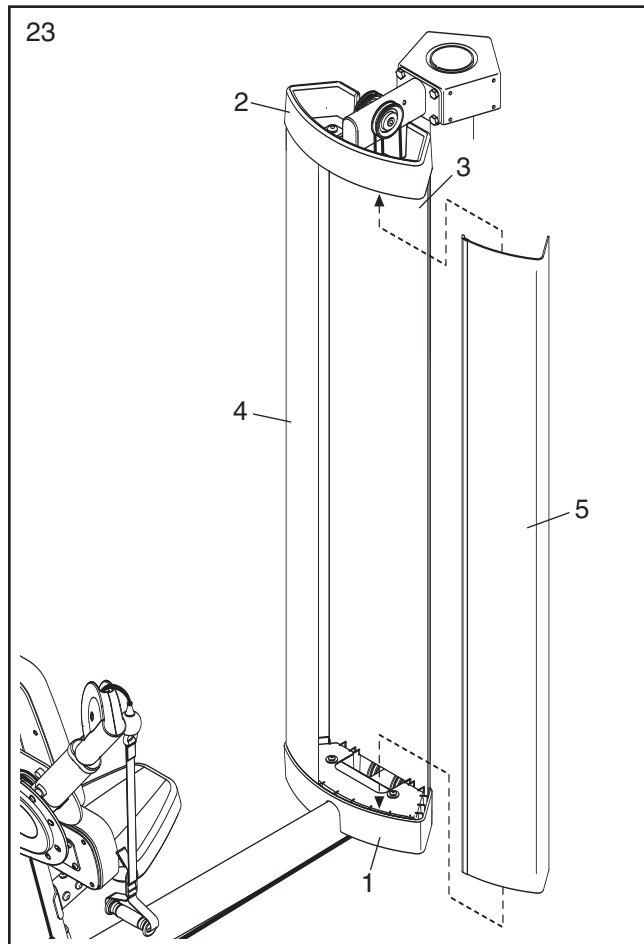
Drücken Sie die Abdeckungs-Verbindungsstücke (80) auf beide Seiten der hinteren Abdeckung (3). Eine zweite Person soll die Abdeckungs-Verbindungsstücke halten bis Schritt 23 vollendet ist.



23. 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).



24. **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 15 beginnt, erklärt.

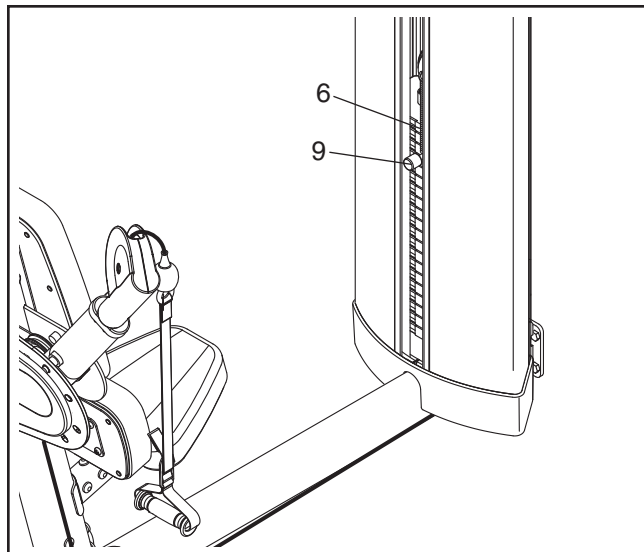
EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Heimfitness-Station richtig einstellen kann. Siehe TRAININGS-RICHTLINIEN auf Seite 18 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 Gewichteinstellung des Gewichtestapels zu verändern, schieben Sie den Gewichtsschlüssel (9) durch das Loch des gewünschten Gewichts (6).

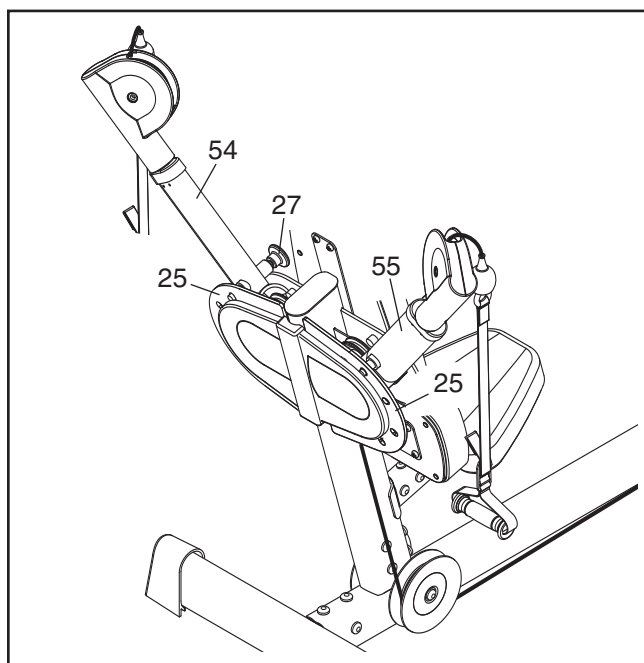
Achten Sie darauf, dass der Gewichtsstift auch durch die Gewichtsröhre (nicht abgebildet) hindurch geht.



EINSTELLEN DER ARME

Um den linken Arm (54) zu verstellen, ziehen Sie am Einstellknopf (27), drehen Sie den linken Arm in die gewünschte Position und lassen Sie den Knopf dann in eines der Einstelllöcher an der Einstellplatte (25) einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in einem der Einstelllöcher eingearastet ist.**

Stellen Sie den rechten Arm (55) auf die gleiche Weise ein.



WARTUNG

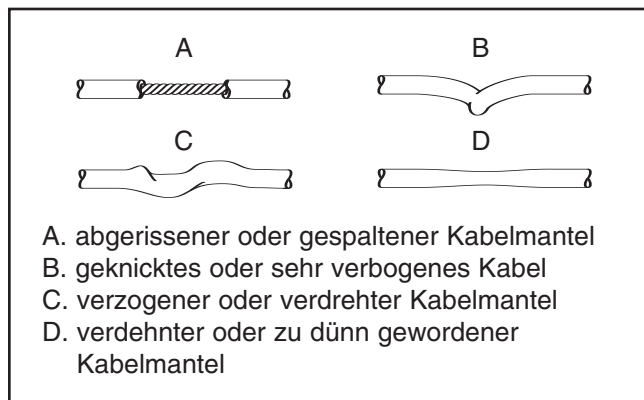
Vor jeder Benutzung des Gewichtstation soll man überprüfen, ob all Teile richtig festgezogen sind. Entfernen Sie jegliche abgenutzten Teile sofort. Reinigen Sie das Gewichtstation mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel. **Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel am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

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.

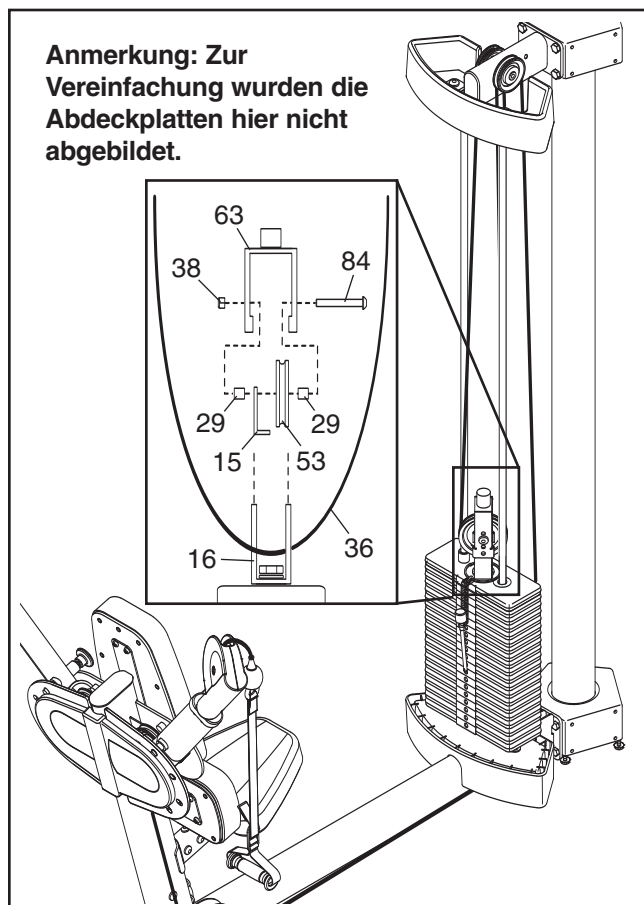


KABELEINSTELLEN

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

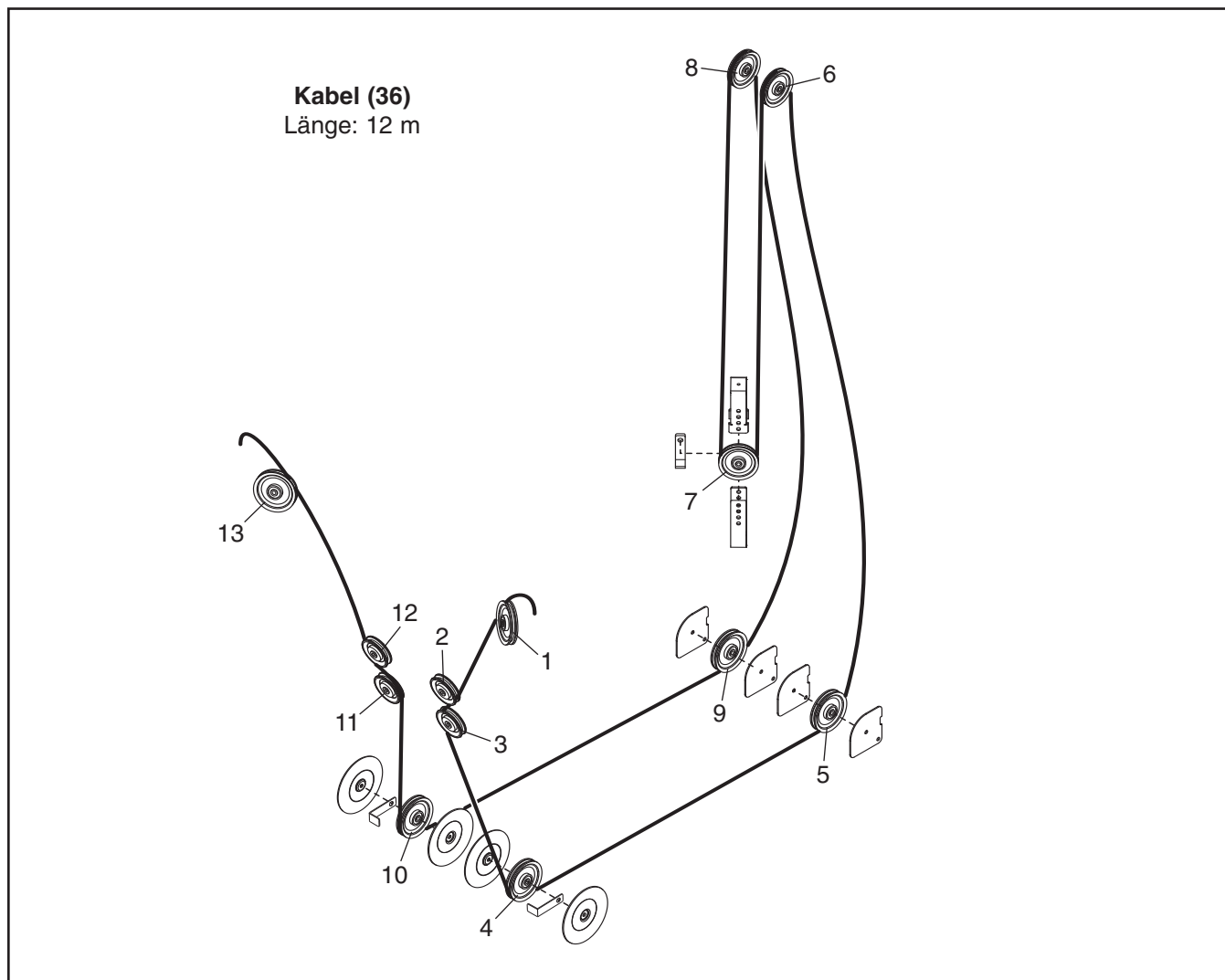
Entfernen Sie die M10 dicke Nylon-Kontermutter (38) und den M10 x 86mm Bolzen (84) von den U-Klammern (16, 63), den zwei Rollenabstandhaltern (29), der Kabelklappe (15) und der kleinen Rolle (14). Befestigen Sie die kleine Rolle, die Kabelklappe und die Rollenabstandhalter wieder am unteren Loch in der U-Klammer. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabelklappe in der richtigen Position befindet und dass sich das Kabel (36) und die kleine Rolle leicht bewegen.**

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 Gewichtstation 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.**



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:

- Gewichtstraining 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 Hauptmuskelgruppe 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.

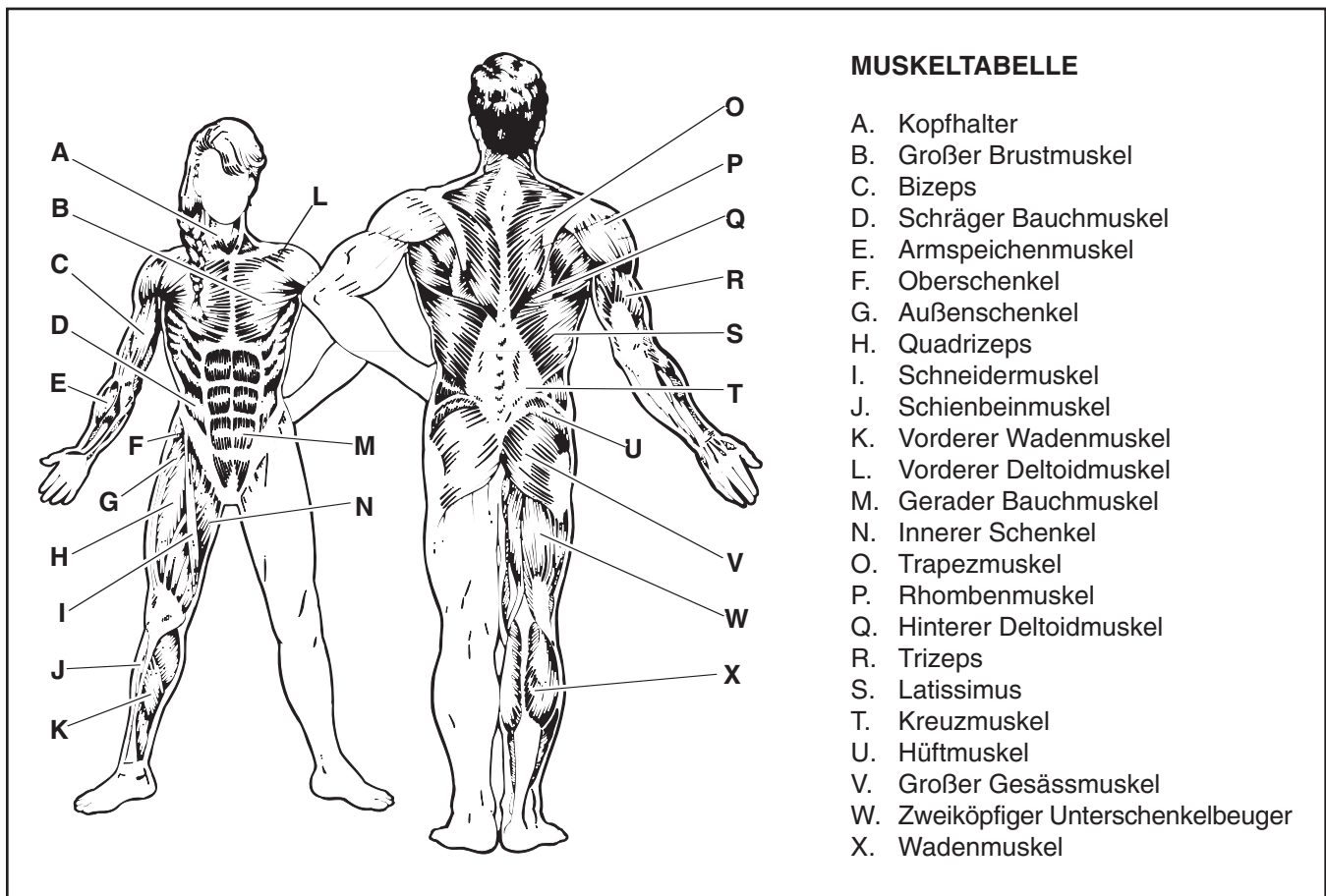
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

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.



MONTAG Datum: / /	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
 Datum: / /

MITTWOCH Datum: / /	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
 Datum: / /

FREITAG Datum: / /	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie diese Seite, um Workouts zu planen und aufzuzeichnen.

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 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. Dosmetische 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.

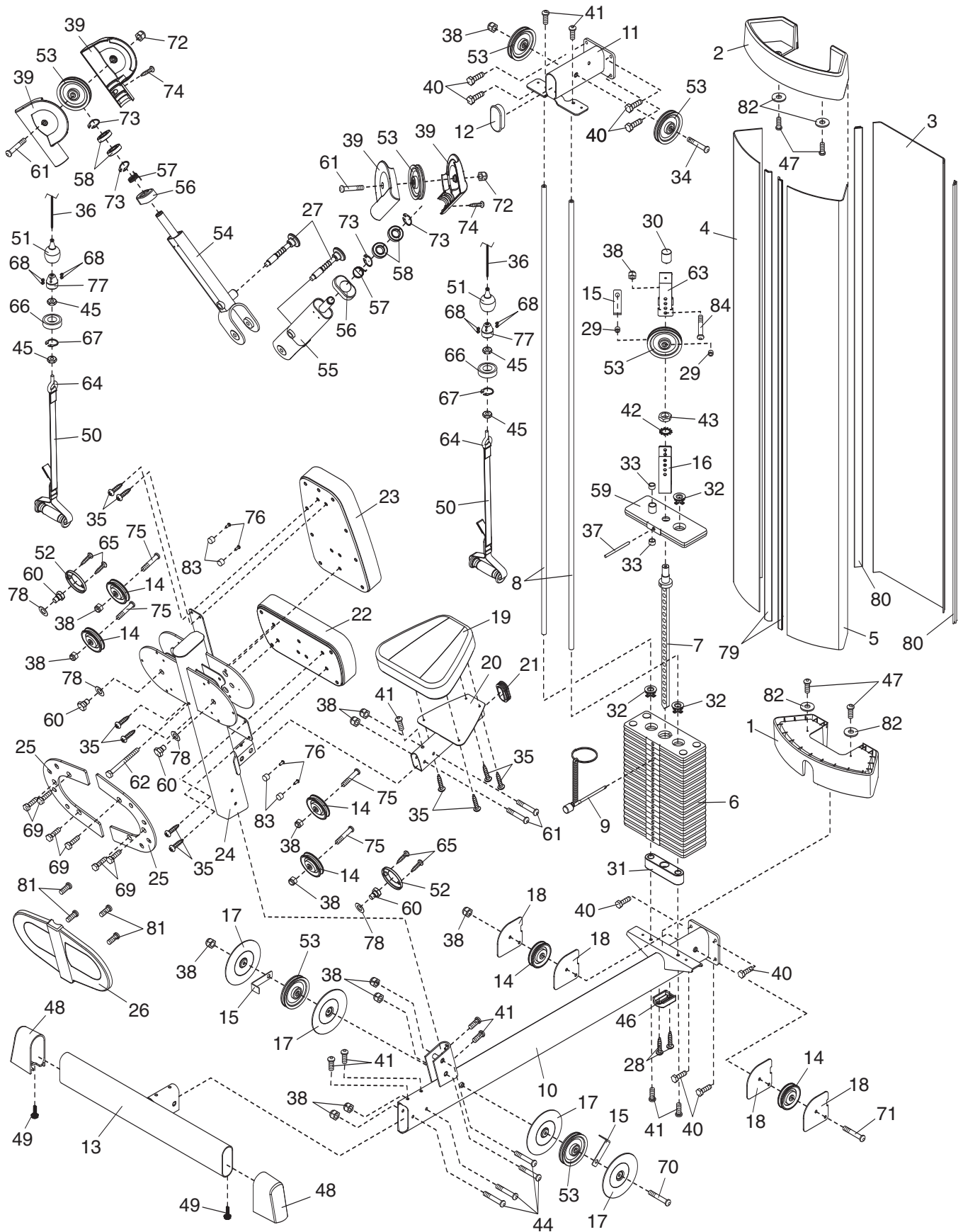
MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

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 KUNDEN-DIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Abdeckbasis	45	4	M10 Mutter
2	1	Abdeckungs-Oberteil	46	1	Basisfuß
3	1	Hintere Abdeckplatte	47	4	M5 x 25mm Schraube
4	1	Linke Abdeckung	48	2	Stützstangenkappe
5	1	Rechte Abdeckung	49	2	Ausgleichsfuß
6	19	Gewicht	50	2	Hebel
7	1	Gewichtsstange	51	2	Kabelabdeckung
8	2	Gewichtsführung	52	2	Pfostenkappe
9	1	Gewichtsschlüssel	53	7	Große Rolle
10	1	Basis	54	1	Linker Arm
11	1	Oberen Rahmen	55	1	Rechter Arm
12	1	Obere Rahmenkappe	56	2	Armcappe
13	1	Stützstange	57	2	Hebelfederung
14	6	kleine Rolle	58	4	Kleines Lager
15	3	Kabelklappe	59	1	Oberstes Gewicht
16	1	Untere U-Klammer	60	4	M16 Bolzen
17	4	Runder Rollenschutz	61	4	M10 x 54mm Bolzen
18	4	Quadratischer Rollenschutz	62	1	M6 x 140mm Schraube
19	1	Sitz	63	1	Obere U-Klammer
20	1	Sitzrahmen	64	2	M10 Ösenbolzen
21	1	Sitzrahmenkappe	65	4	M4 x 10mm Schraube
22	1	Lendenpolster	66	2	Großes Lager
23	1	Rückenlehne	67	2	Kleiner Sicherungsklipp
24	1	Pfosten	68	8	M6 x 10mm Schraube
25	2	Einstellplatte	69	6	M10 x 13mm Schraube
26	1	Pfostenabdeckung	70	1	M10 x 146mm Bolzen
27	2	Einstellknopf	71	1	M10 x 133mm Bolzen
28	2	M4 x 13mm Schraube	72	2	M10 dünne Nylon-Kontermutter
29	2	Rollenabstandhalter	73	4	Großer Sicherungsklipp
30	1	Abstandhalter der oberen U-Klammer	74	2	M5 x 30mm Schraube
31	1	Gewichtsstoßdämpfer	75	4	M10 x 41mm Bolzen
32	39	Gewichtsbuchse	76	4	M8 x 13mm Bolzen
33	2	Oberer Gewichtsabstandhalter	77	2	Koppler
34	1	M10 x 115mm Bolzen	78	4	38mm Unterlegscheibe
35	10	M6 x 18mm Schraube	79	2	Abdeckborte
36	1	Kabel	80	2	Abdeckungsverbindungsstück
37	1	Oberer Gewichtsstift	81	4	M6 x 15mm Schraube
38	14	M10 dicke Nylon-Kontermutter	82	4	M6,5 Unterlegscheibe
39	4	Drehklammer	83	4	Pfostenstoßdämpfer
40	8	M10 x 19mm Sechskantschraube	84	1	M10 x 86mm Bolzen
41	9	M10 x 19mm Schraube	*	—	Bedienungsanleitung
42	1	Sternförmige Unterlegscheibe	*	—	Trainingsrichtlinien
43	1	M25 Mutter	*	—	Sechskantschlüssel
44	4	M10 x 66mm Bolzen	*	—	Schmierfett

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