HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 6000
Leg Press

ART.NR. / ITEM NO. 14014

ID: 011025

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	**Sicherheitshinweise**	**1.**	**Safety instructions**	02
2.	**Allgemeines**	**2.**	**General**	03
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	03
3.	**Montage**	**3.**	**Assembly**	03
	3.1 Checkliste		3.1 Check list	04
	3.2 Montageschritte		3.2 Assembly Steps	05
4.	**Pflege und Wartung**	**4.**	**Care and Maintenance**	12
5.	**Trainingsanleitung**	**5.**	**Training manual**	12
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	13
	5.2 Verstellmöglichkeiten		5.2 Adjustments	13
6.	**Explosionszeichnung**	**6.**	**Explosion drawing**	14
7.	**Teileliste**	**7.**	**Parts list**	15
8.	**Garantie**	**8.**	**Warranty** (Germany only)	16
9.	**Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular**	**9.**	**-**	17

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 20957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 20957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially abilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consul tation with the service centre. Do not use the itemuntil it has been repaired.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid, flat and antislippery surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 20957-1/2 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung
Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/ verkratzen könnten.Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 20957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging
Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Assembly

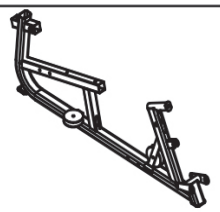
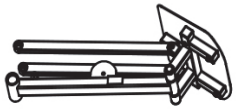
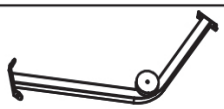
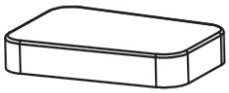
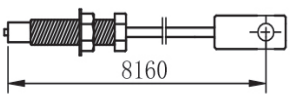
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

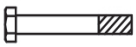
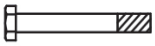
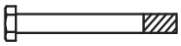
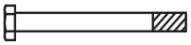
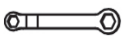
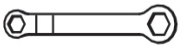
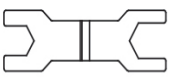
Contents of packaging
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Checkliste

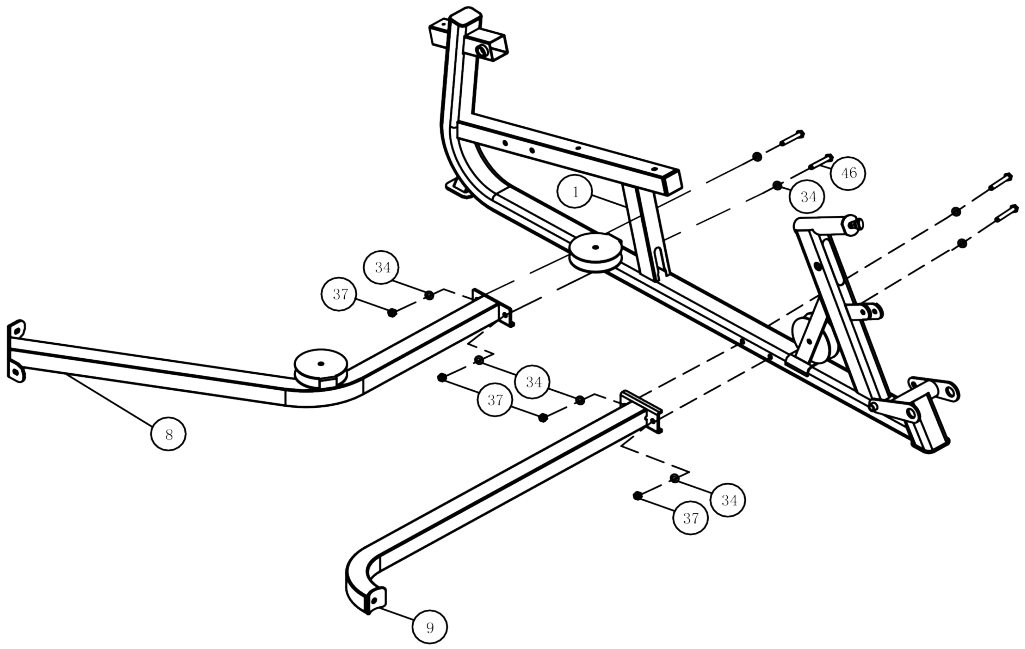
3.1 Check list

	1	1
	1	2
	1	3
	1	6
	1	7
	1	8
	1	9
	1	10
	1	11
 ϕ117	4	16
	1	19
 ϕ106	3	23
	1	24
 ϕ25*132.5	1	26

 ∅10.5*∅20	34	34
 ∅8.5*∅16	9	35
 ∅8.5*∅28	2	44
 M10	19	37
 M10*45	3	47
 M10*55	1	40
 M10*70	4	36
 M10*75	3	38
 M10*90	4	46
 M8*20	2	43
 M8*35	2	42
 M8*65	2	41
 M10*38	2	31
 M10*95	1	55
 ϕ10	1	17
 M10*50	2	52
 13-14#	1	53
 6#	1	56
 13-17#	1	57
 14-17#	1	48

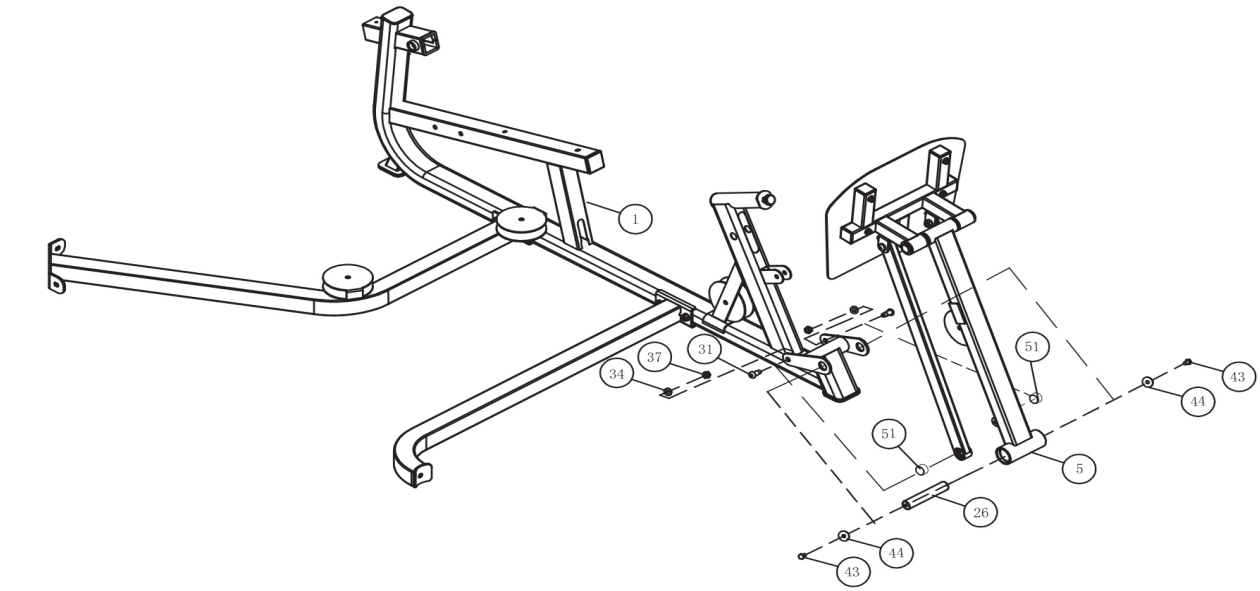
3.2 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



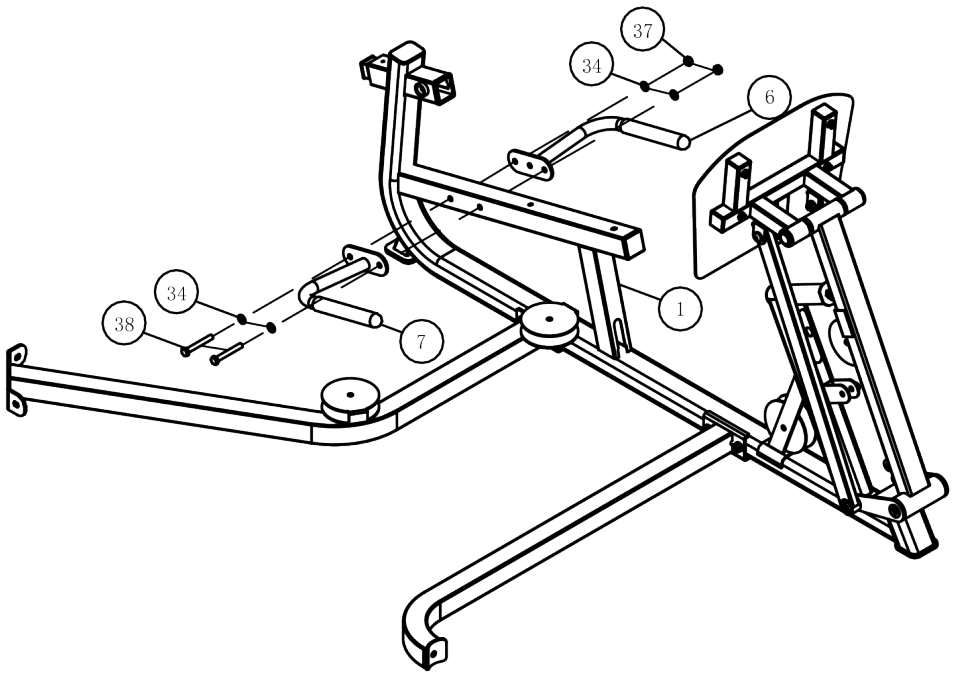
4X	(46)	(34)	(34)	(37)
	M10*90	Φ 10	Φ 10	M10

Schritt / Step 2



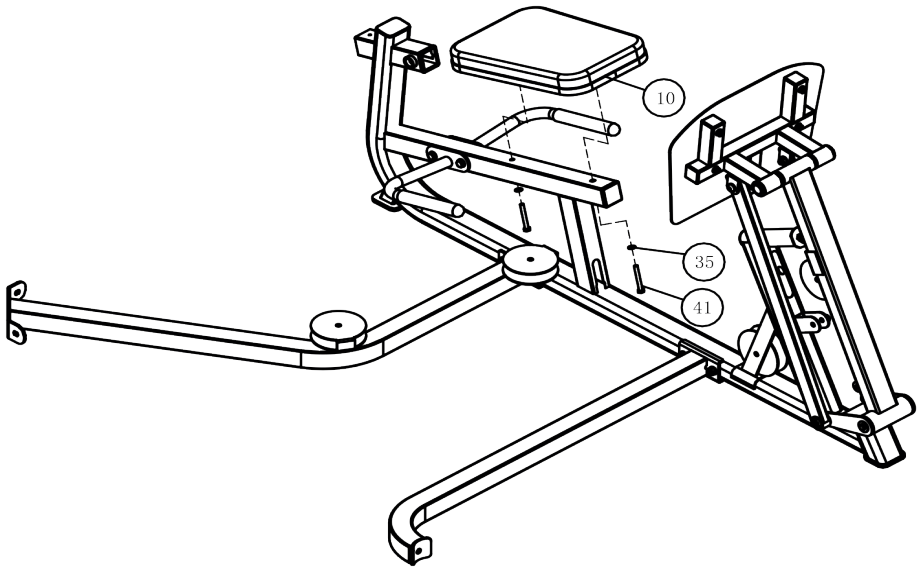
1X	(26)	2X	(43)	(44)	2X	(31)	(34) (37)
	Ø25*132.5		M8*20	Φ 8		M10*38	Φ 10 M10

Schritt / Step 3



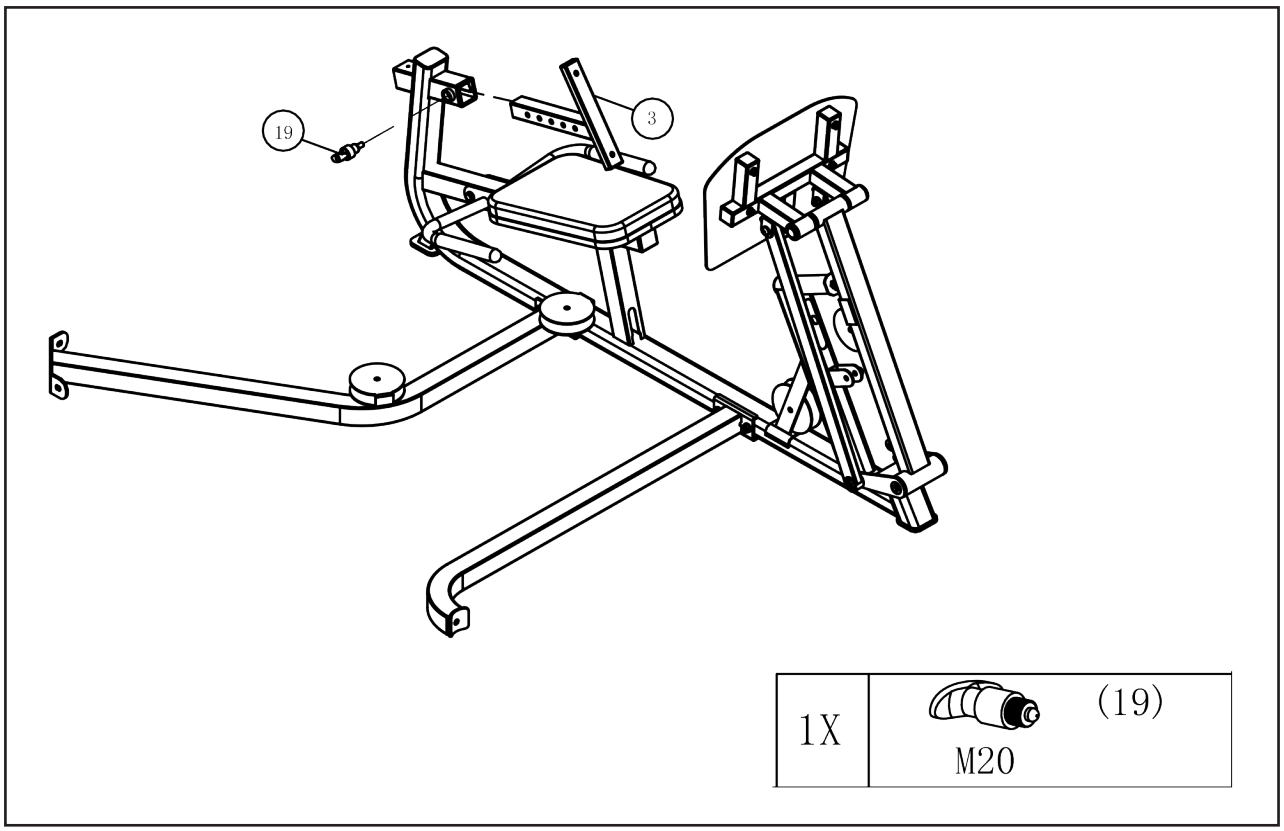
2X	(38)	(34)	(34)	(37)
	M10*75	Φ10	Φ10	M10

Schritt / Step 4

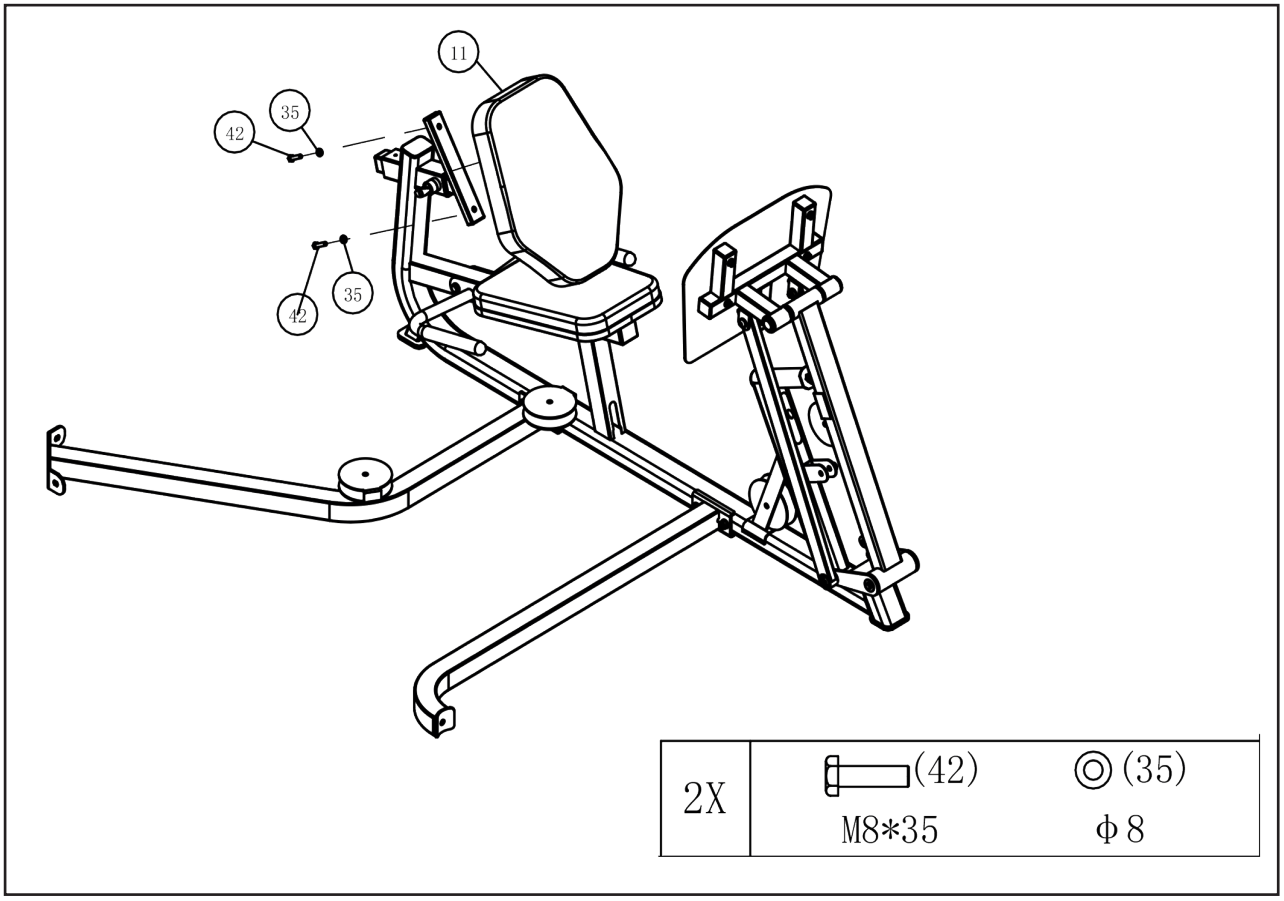


2X	(41)	(35)
	M8*65	Φ8

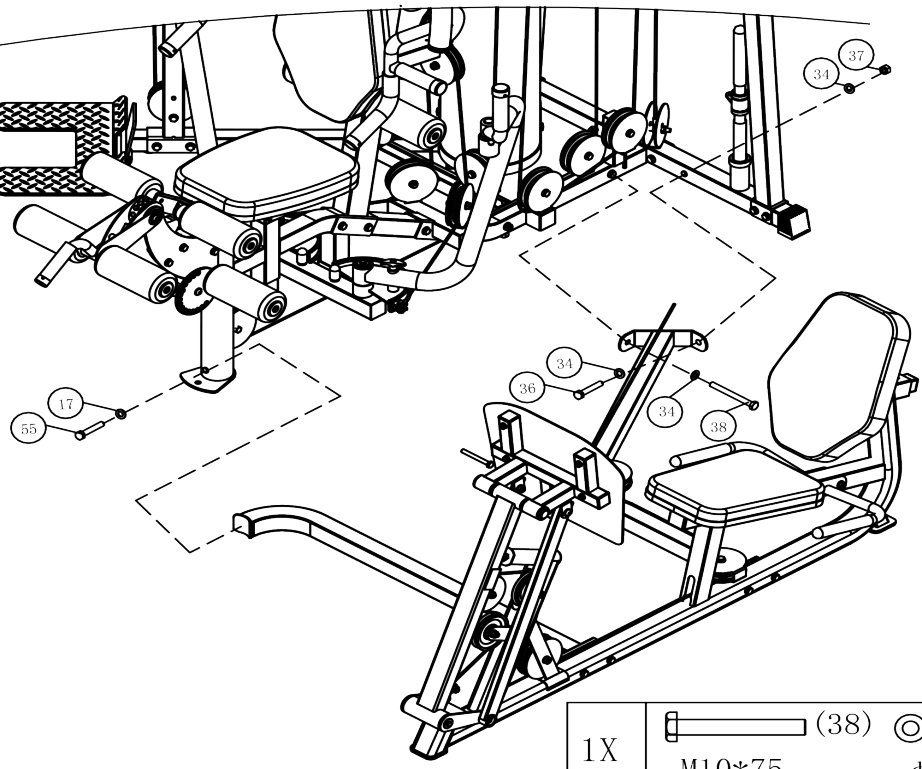
Schritt / Step 5



Schritt / Step 6

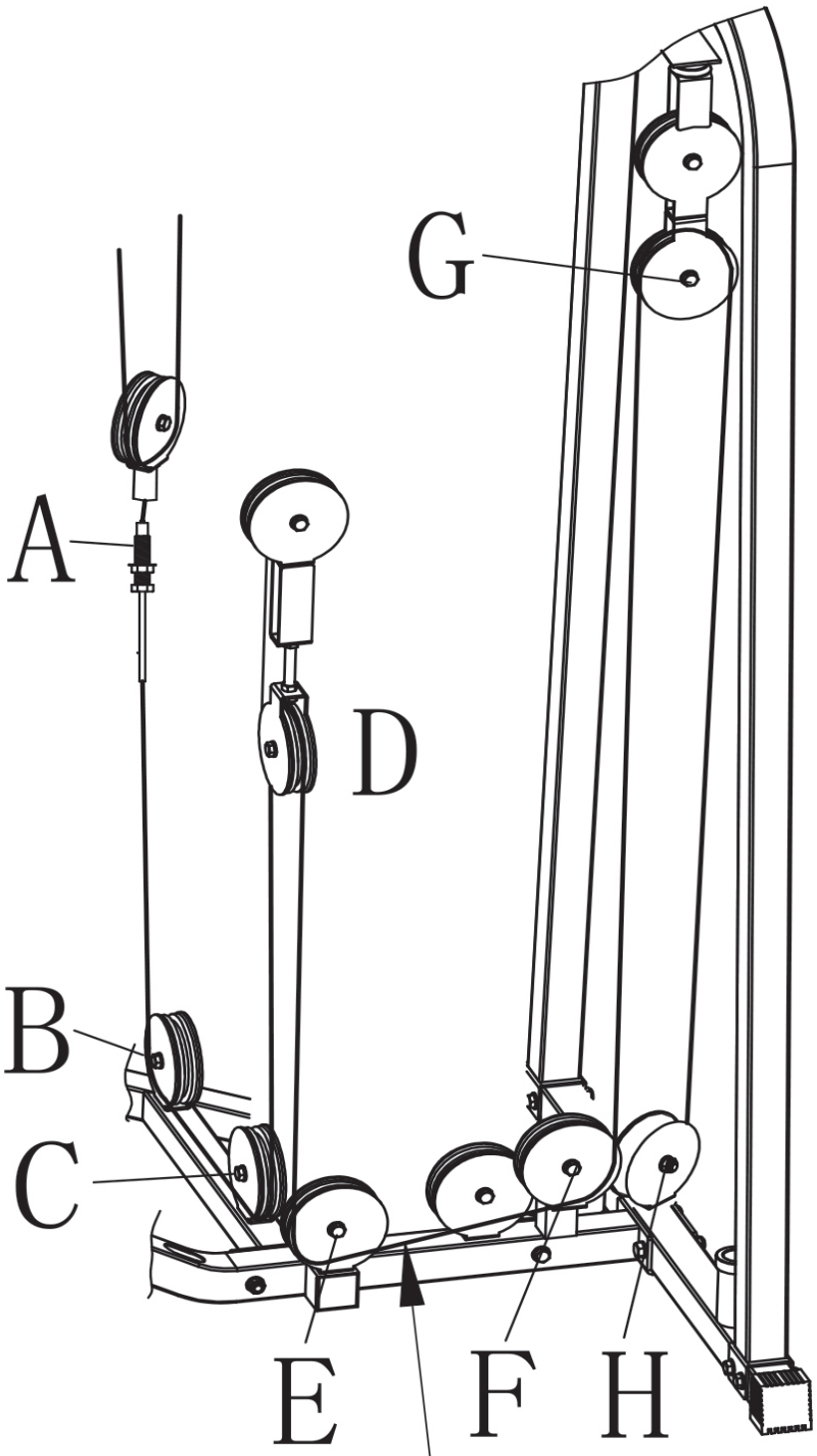


Schritt / Step 7

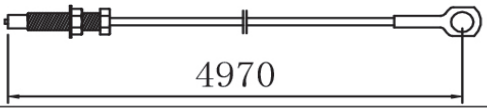


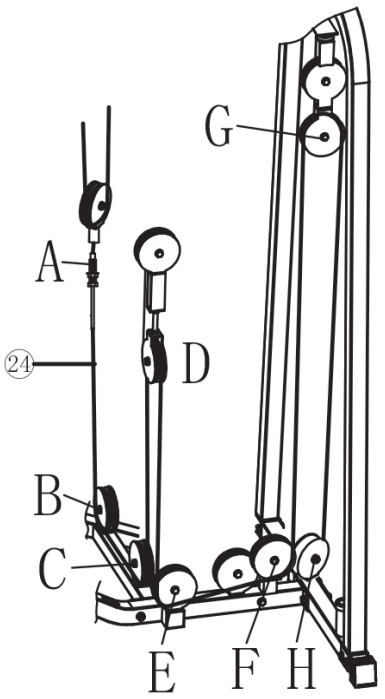
1X	(38)	(34)	(34)	(37)			
	M10*75	Φ10	Φ10	M10			
1X	(55)	(17)		1X	(36)	(34)	(34)	(37)
	M10*95	Φ10			M10*70	Φ10	Φ10	M10

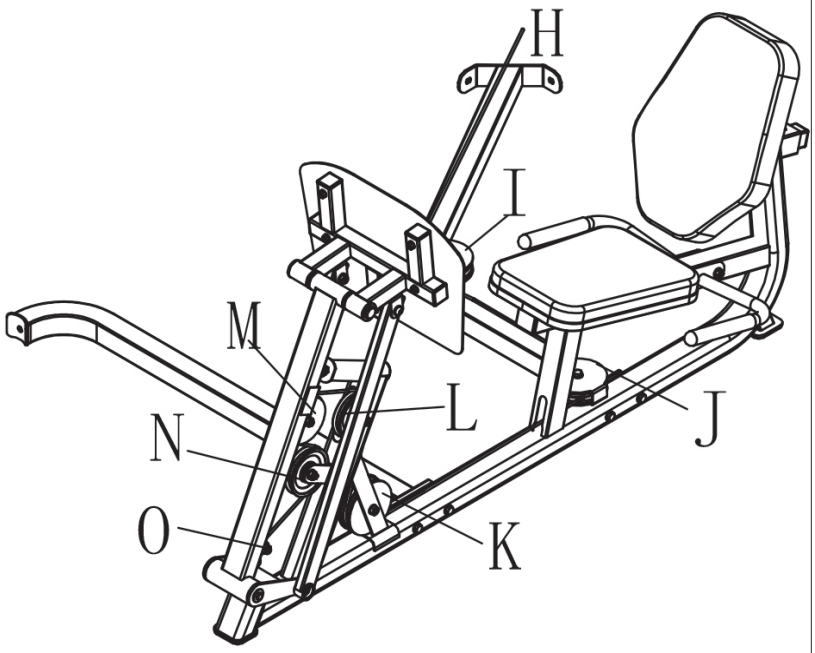
Schritt / Step 8-1

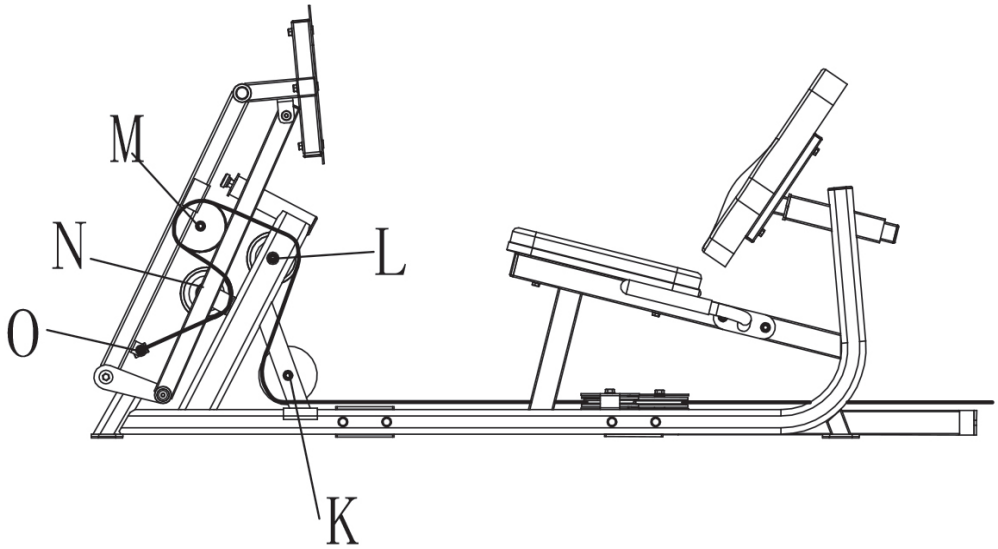


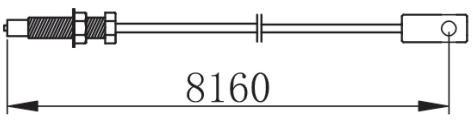
Seilzug entfernen
Remove the cabel

1X	

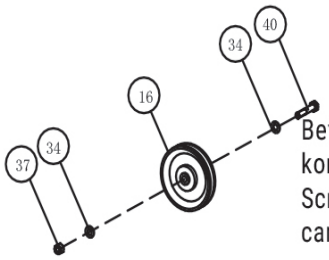






1X		(24)

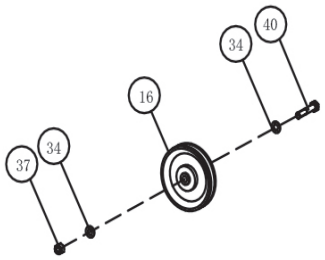
H



Befestigungsmaterial kommt vom Hauptgerät
Screws, nwashers and nuts came from the main unit.

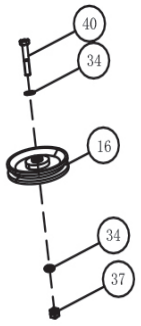
1X	(16)			
1X	(52) M10*50	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

I



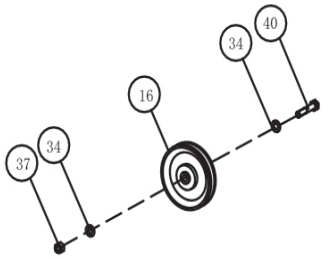
1X	(16)			
1X	(52) M10*50	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

J



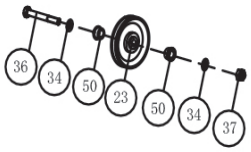
1X	(16)			
1X	(52) M10*50	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

K



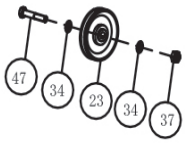
1X	(16)			
1X	(40) M10*55	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

L



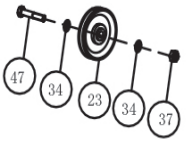
2X	(34) ϕ10	(37) ϕ10	
1X	(36) M10*70	(23)	(37) M10

M



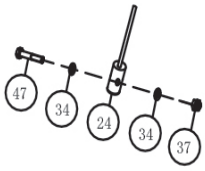
1X	(23)			
1X	(47) M10*45	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

N



1X	(23)			
1X	(47) M10*45	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

O



1X	(47) M10*45	(34) ϕ10	(34) ϕ10	(37) M10

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraubverbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month									
Schmierung der Gewichteführungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month									

Es wird emphohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/
It is recommended to replace the cables every 3 years

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN
Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

II) Wie sollten Sie trainieren
Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

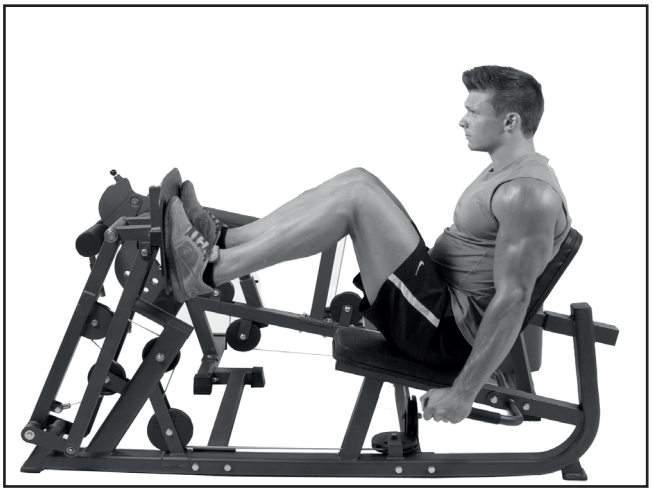
Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise
. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body

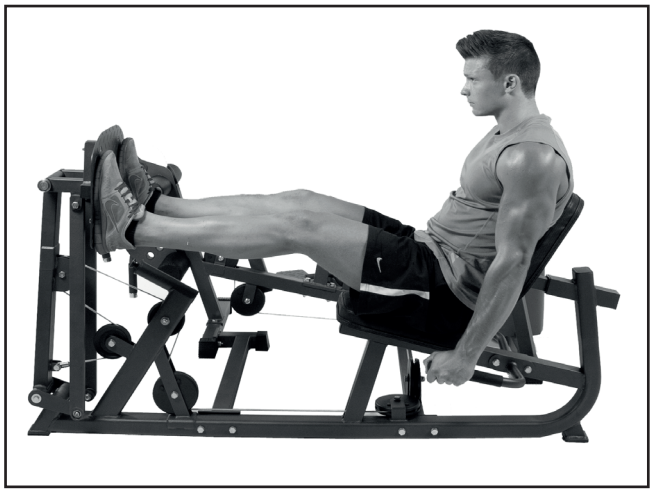
- Don´t forget your Ab´s

5.1 Übungsbilder



Beinpresse:
Ausgangsposition: Fixieren Sie Ihre Füße auf der Trittplatte und halten sich an beiden Griffen fest.
Endposition: Strecken Sie Ihre Beine fast ganz durch. Achsten sie darauf dass die Kniegelenke noch leicht gebeugt sind.

5.1 Trainings photos



Legpress:
Start position: Put your feet on the legpress plate and hold both handles.
Endposition: Striaghten your leg nearly 100%. Pay attention, that your knee joint is bended a little bit!tays straight.

5.2 Verstellmöglichkeit

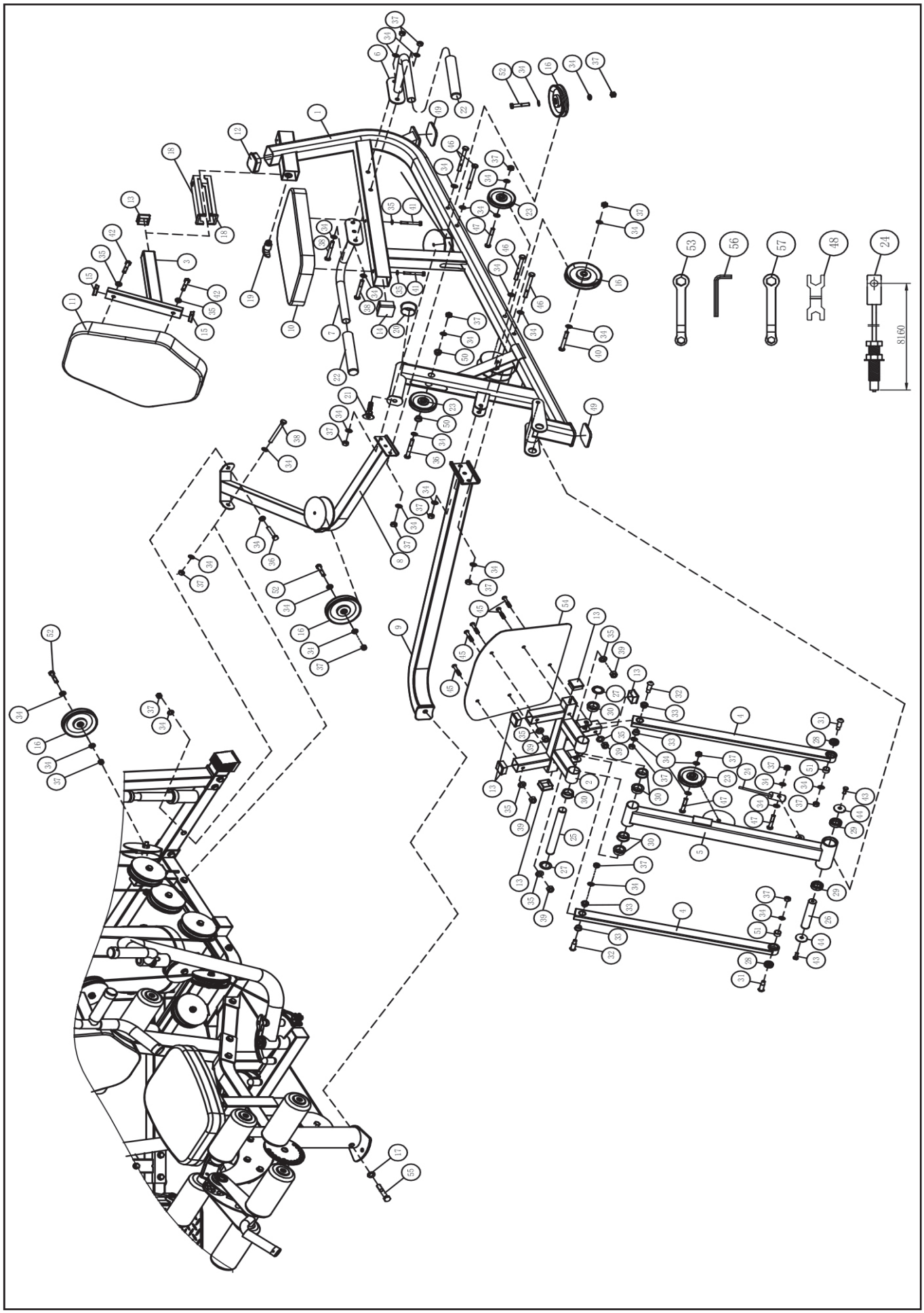


Um den Ausgangswinkel der Kniegelenke zu fixieren, müssen Sie die Rückenlehne der Beinpresse verschieben. Lösen Sie dafür den T-Griff, bis er sich herausziehen läßt. Verschieben Sie dann die Rückenlehne, soweit, dass Sie zu Beginn der Beinpressübung keinen kleineren Winkel als 90 Grad erreichen! Anschließend lassen Sie den T-Griff wieder los. Die Rückenlehne ist fixiert, wenn dieser hörbar einrastet. Drehen Sie den T-griff wieder fest.

5.2 Adjustment

To adjust the angle of your knee joint, you have to adjust the position of the backrest cushion of the leg press. Please unlock the T-knob and pull it out. Move the backrest cushion, so that your knee joint have a smallest angle of 90 degree. Release the T-knob. the cushion is secured, if you could hear a clack. Tight the T-knob!

6. Explosionszeichnung / Explosiondrawing



7. Teileliste / Parts list

PositionBezeichnung		Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14014 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Rahmen für Trittplatte	Support for foot plate		1
-3	Rahmen für Rückenpolster	Vertical frame for legpress backcushion		1
-4	Führung für Trittplatte	Support for foot plate		2
-5	Stütze für Trittplate	Post for foot plate		1
-6	Griff, links	Left handlebar		1
-7	Griff, rechts	Right handlebar		1
-8	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connection tube		1
-9	Verbindungsrahmen, vorne	Front connection tube		1
-10*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-11*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-12	Kunststoffkappe	End cap		1
-13	Kunststoffkappe	End cap		6
-14	Kunststoffkappe	End cap		1
-15	Kunststoffkappe	End cap		4
-16	Rolle	Pulley	Ø117	4
-17	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	10mm	1
-18	Hülse	Sleeve		2
-19	Griffschraube	T-pin		1
-20	Kunststoffkappe	End cap		1
-21	Längenverstellschraube	Length adjustment screw		1
-22*	Schaumstoff	Foam grip		2
-23*	Rolle	Pulley	Ø106	3
-24*	Seilzug	Cable	8160mm	1
-25	Schaft, oben	Upper shaft		1
-26	Schaft, unten	Lower shaft		1
-27	Schaft Ring	Shaft ring		2
-28	Kugellager	Ball bearing	101Z2	2
-29	Kugellager	Ball bearing	6905ZZ	2
-30	Buchse	Metal bushing		6
-31	Sechskantschraube	Shoulder bolt	M10x38	2
-32	Sechskantschraube	Shoulder bolt	M10x48	2
-33	Metallbuchse	Metal bushing	Ø22.2	4
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	34
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	9
-36	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	4
-37	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	19
-38	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	3
-39	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-40	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-41	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-42	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x35	2
-43	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø28	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	5
-46	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x90	4
-47	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	3
-48	Gabelschlüssel	Wrench	14-17	1
-49	Gummiplatte	Rubber pad		2
-50	Metallbuchse	Metal bushing	Ø25	2
-51	Spacer	Spacer	Ø18	2
-52	Sechskantschlüssel	Hexhead screw	M10x50	2
-53	Gabelschlüssel	Wrench	13-14	1
-54	Trittplatte	Foot plate		1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x95	1
-56	Inbusschlüssel	Allen key	“6”	1
-57	Gabelschlüssel	Wrench	13-17	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Autark 6000 Leg Press	14014
Bezeichnung	**Artikelnr.**

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.

Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?

Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!

Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Description	Item no.
Autark 6000 Leg Press	14014

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.

Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!

Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 6000

ART.NR. / ITEM NO. 14012

ID: 011125

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
2.1 Verpackung

3. Montage
3. Checklist
3.1 Assembly Steps

4. Pflege und Wartung

5. Trainingsanleitung
5.1 Übungsbilder
5.2 Anpassungen und Einstellungen

6. Explosionszeichnung

7. Teileliste

8. Garantie

9. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	**Safety instructions**	2
2.	**General**	3
2.1	Packaging	3
3.	**Assembly**	3
3.	Checklist	4
3.1	Assembly Steps	8
4.	**Care and Maintenance**	48
5.	**Training manual**	48
5.1	Trainings photos	49
5.2	Adjustments	57
6.	**Explosion drawing**	61
7.	**Parts list**	65
8.	**Warranty** (Germany only)	68
9.	**-**	69

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Max. Gewichtebelastbarkeit 100 kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- Max. loading weight is 100 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially abilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consul tation with the service centre. Do not use the itemuntil it has been repaired.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid, flat and antislippery surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung
Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging
Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenchonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Krafgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

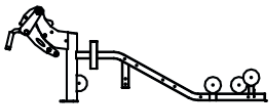
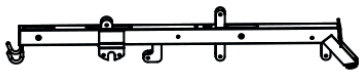
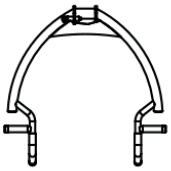
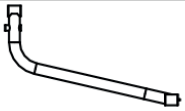
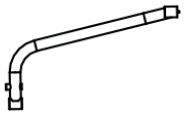
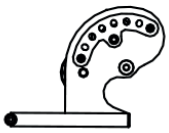
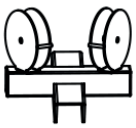
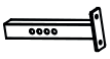
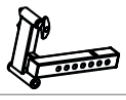
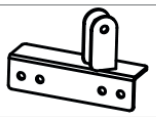
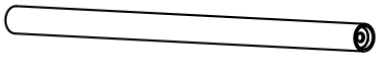
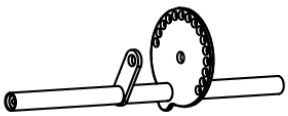
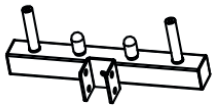
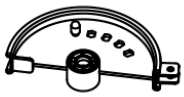
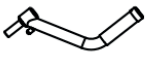
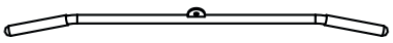
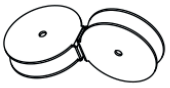
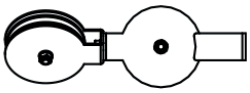
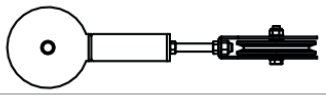
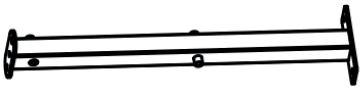
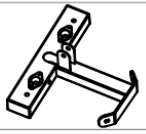
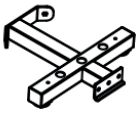
3. Assembly

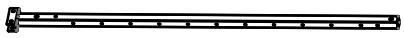
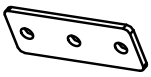
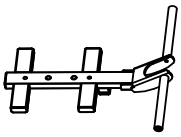
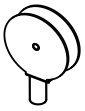
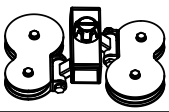
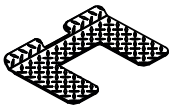
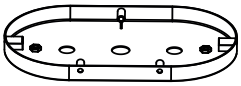
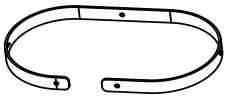
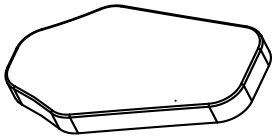
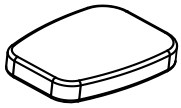
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

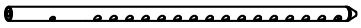
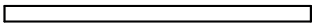
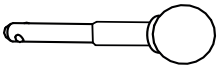
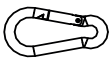
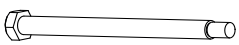
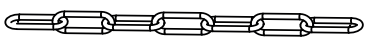
Contents of packaging
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

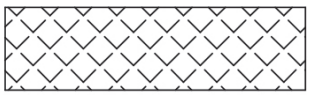
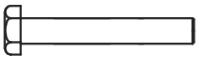
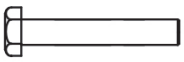
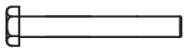
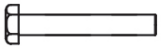
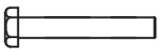
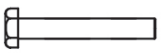
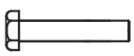
3. Checklist

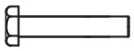
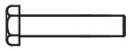
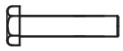
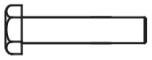
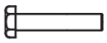
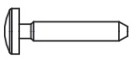
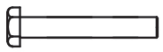
	1	1
	1	2
	2	3
	1	4
	1	5
	1	6
	1	7
	1	8L
	1	8R
	1	9
	1	10
	1	11
	1	12
	1	13
	1	14
	1	15
	2	16
	1	19
	1	22
	2	23
	2	24
	1	25
	1	26
	1	27
	1	29
	2	32
	1	33
	1	34
	1	35

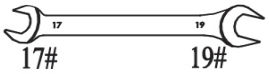
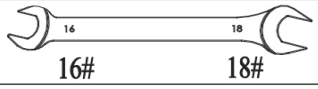
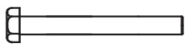
	1	36
	1	37
	1	38
	1	39
	1	41
	1	42
	1	43
	1	44
	2	46
	2	155
	1	52
	1	53
	1	54

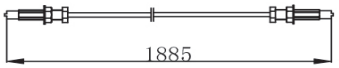
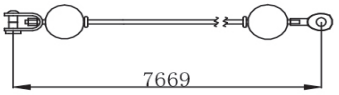
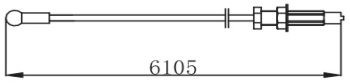
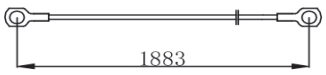
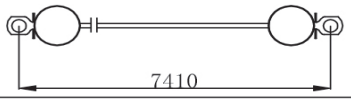
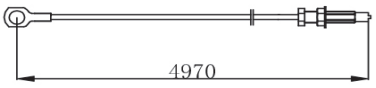
	2	55
	8	56
	4	72
	1	73
	19	89
	1	75
	2	74
	1	76
	13	77
	7	86
	8	87
	2	92
	3	90
	1	97
 M10*163	1	108
	2	109

2

		1	113
	Φ 26* Φ 10	2	114
	Φ 28* Φ 9	4	115
	Φ 12	7	116
	Φ 10	100	117
	Φ 8	6	118
		2	119
	M12	4	120
	M10	49	121
	M8	3	122
	M12*155	1	128
	M12*130	1	129
	M10*140	1	130
	M10*110	1	131
	M10*105	1	132
	M10*95	3	133
	M10*75	11	134

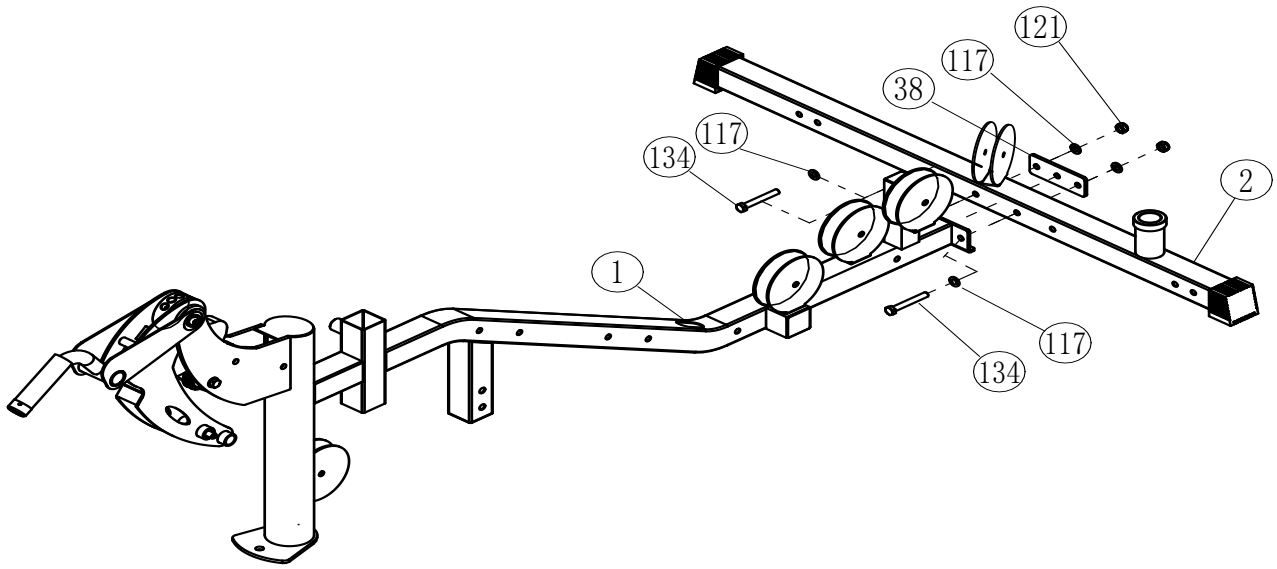
	M10*70	15	135
	M10*65	2	136
	M10*50	8	138
	M12*75	2	140
	M10*25	2	141
	M8*30	2	144
	M8*20	2	145
	M8*55	1	148
		1	152
	Φ 24*10*3	1	154
	Φ 8	10	156
	M10*120	2	157
	M10*16	2	162
	Φ 16	1	163
		1	166
		1	167
	M10*25	1	137

 M6*14	1	58
 5#	2	170
 6#	1	171
 8#	1	172
 11、14、22#	1	173
 13# 14#	2	174
 17# 19#	1	175
 16# 18#	1	176
	2	177
M8*8	2	178
 4#	1	179
 M10*100	1	180

 1885		165
 7669		47
 6105		48
 1883		49
 7410		50
 4970		51

3.1 Montageschritte / Assembly steps

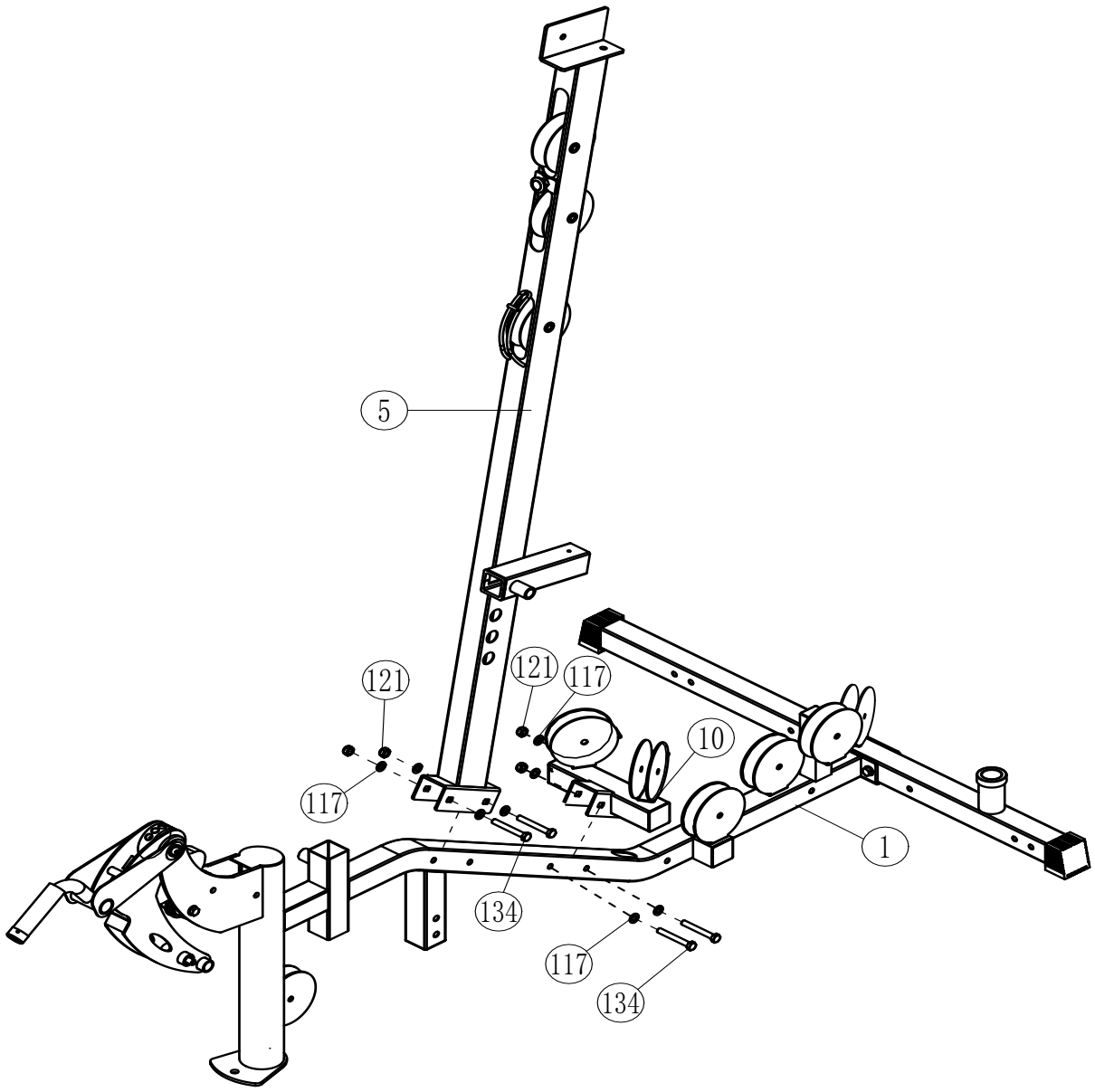
Schritt / Step 1



Tighten the screws only by hand!		1X	(38)
2X	(134) M10*75	(117) Φ 10	(117) Φ 10	(121) M10

Schrauben nur handfest anziehen.

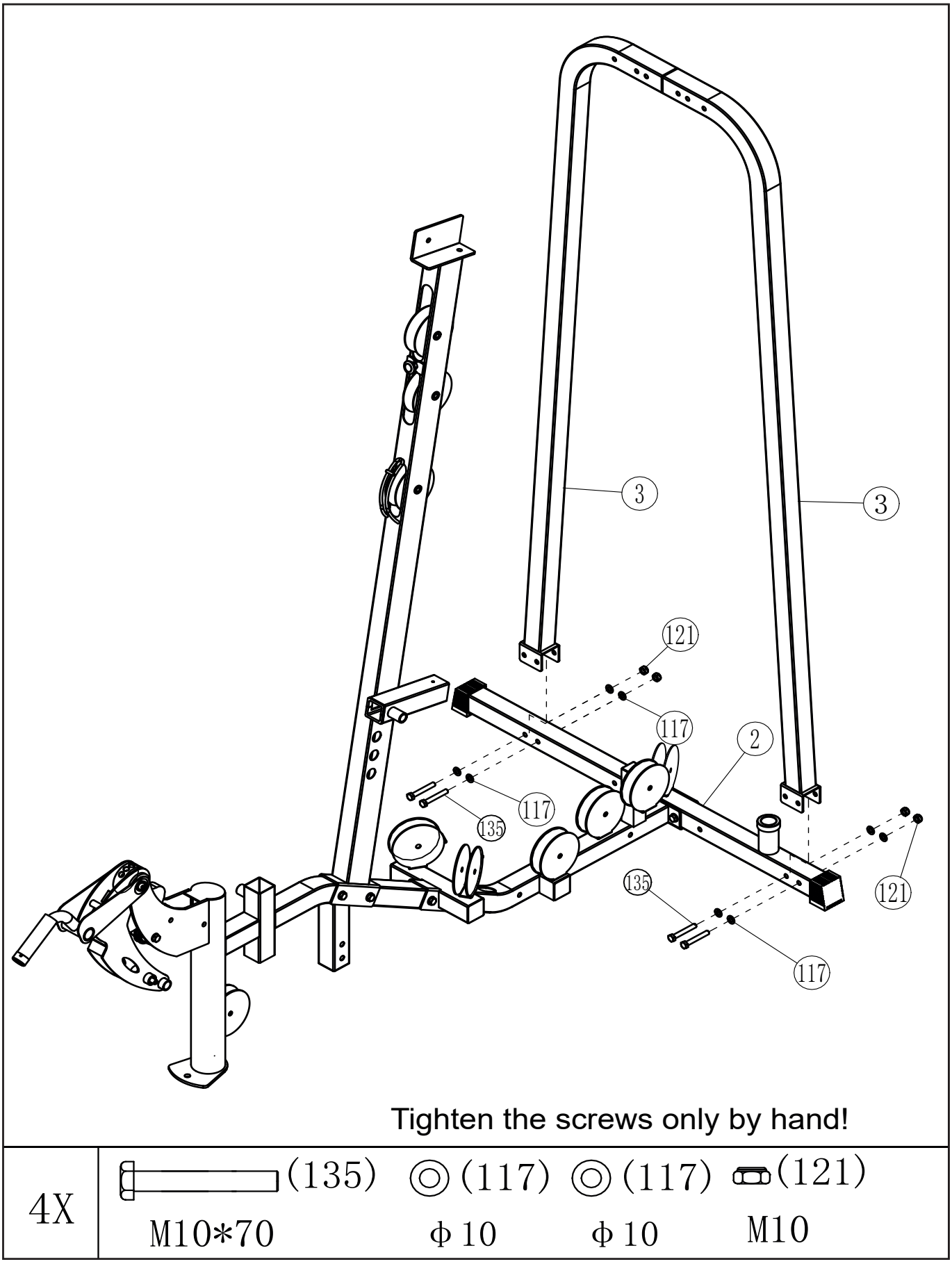
Schritt / Step 2



Tighten the screws only by hand!

4X	(134)	(117)	(117)	(121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10

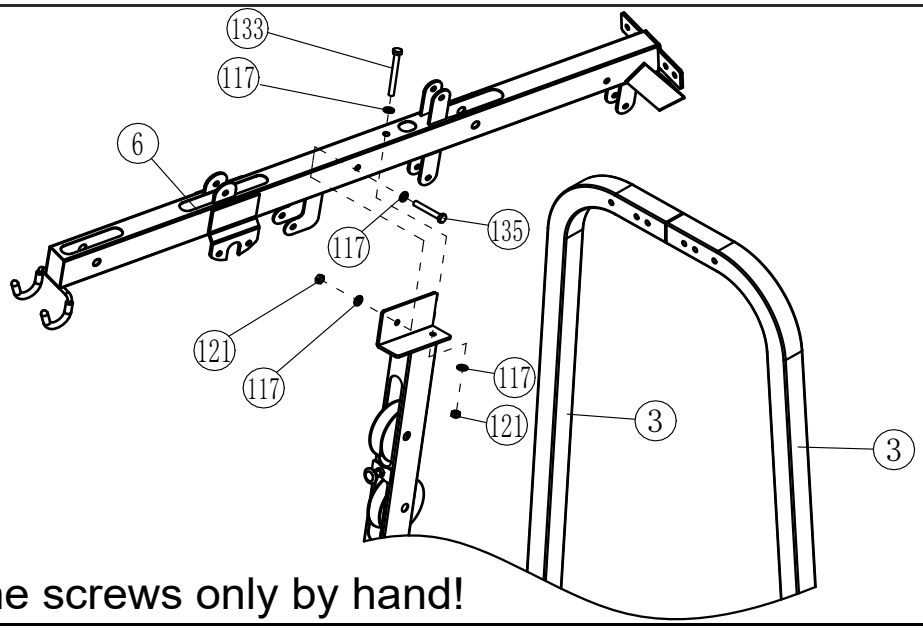
Schrauben nur handfest anziehen.



4X	(135)	(117)	(117)	(121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10

Schrauben nur handfest anziehen

Schritt / Step 4-1

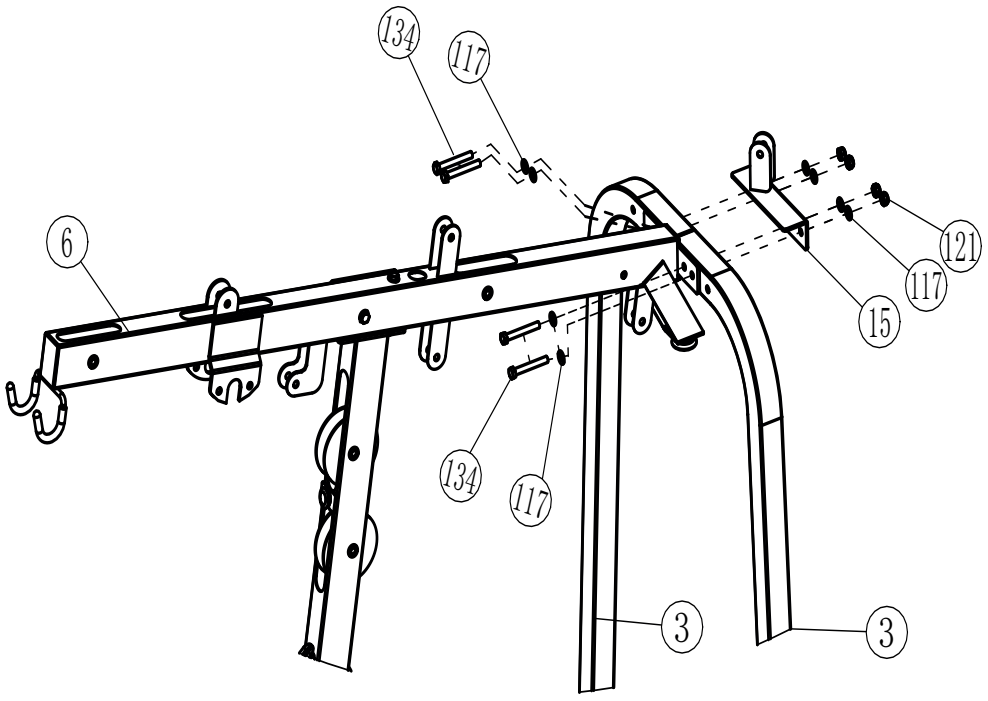


Tighten the screws only by hand!

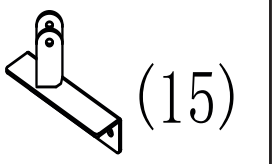
1X	(133)	(117)	(117)	(121)
	M10*95	Φ10	Φ10	M10
1X	(135)	(117)	(117)	(121)
	M10*70	Φ10	Φ10	M10

Schrauben nur handfest anziehen.

Schritt / Step 4-2



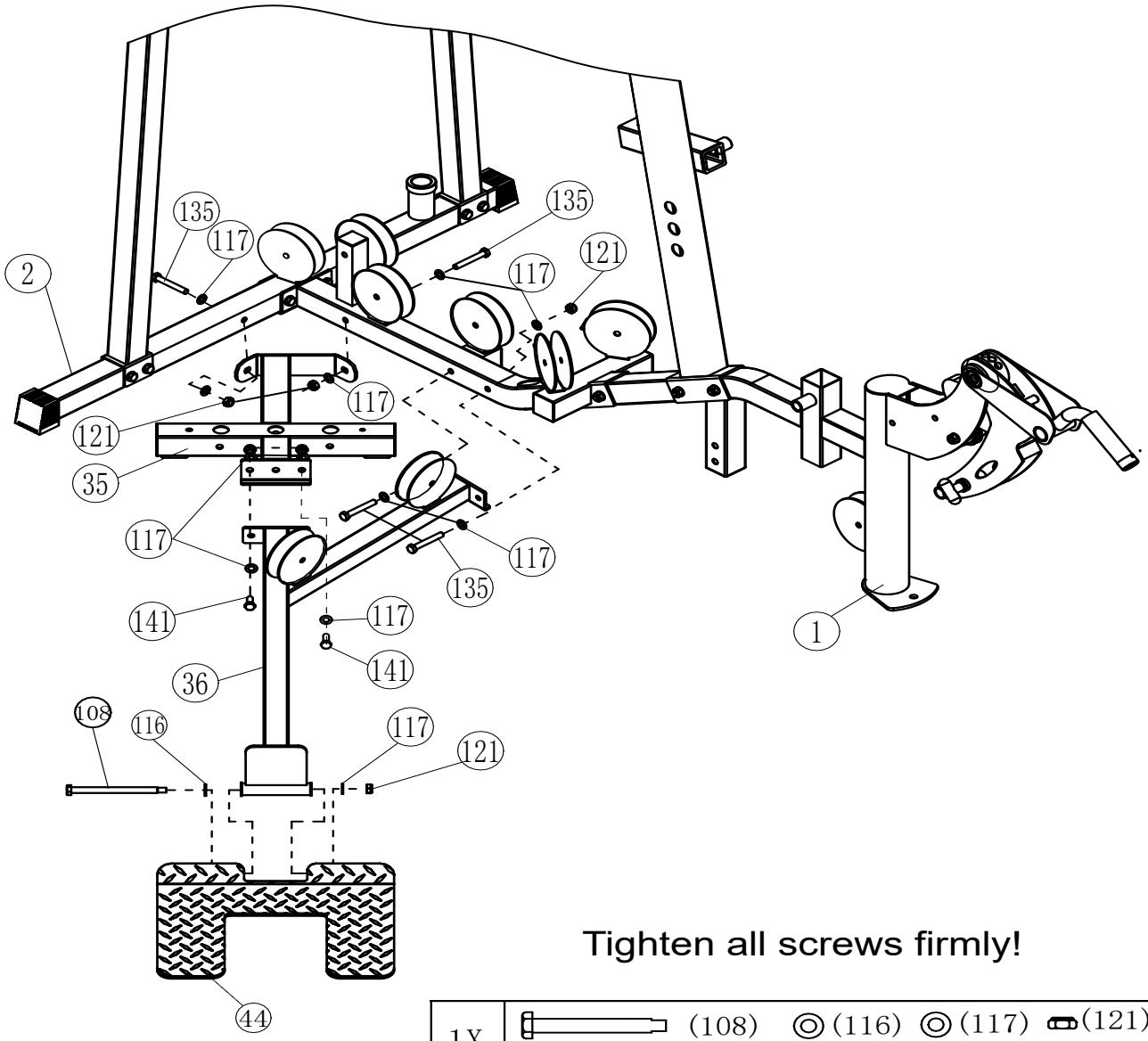
Tighten the screws only by hand!



4X	(134)	(117)	(117)	(121)
	M10*75	ϕ10	ϕ10	M10

Schrauben nur handfest anziehen.

Schritt / Step 5

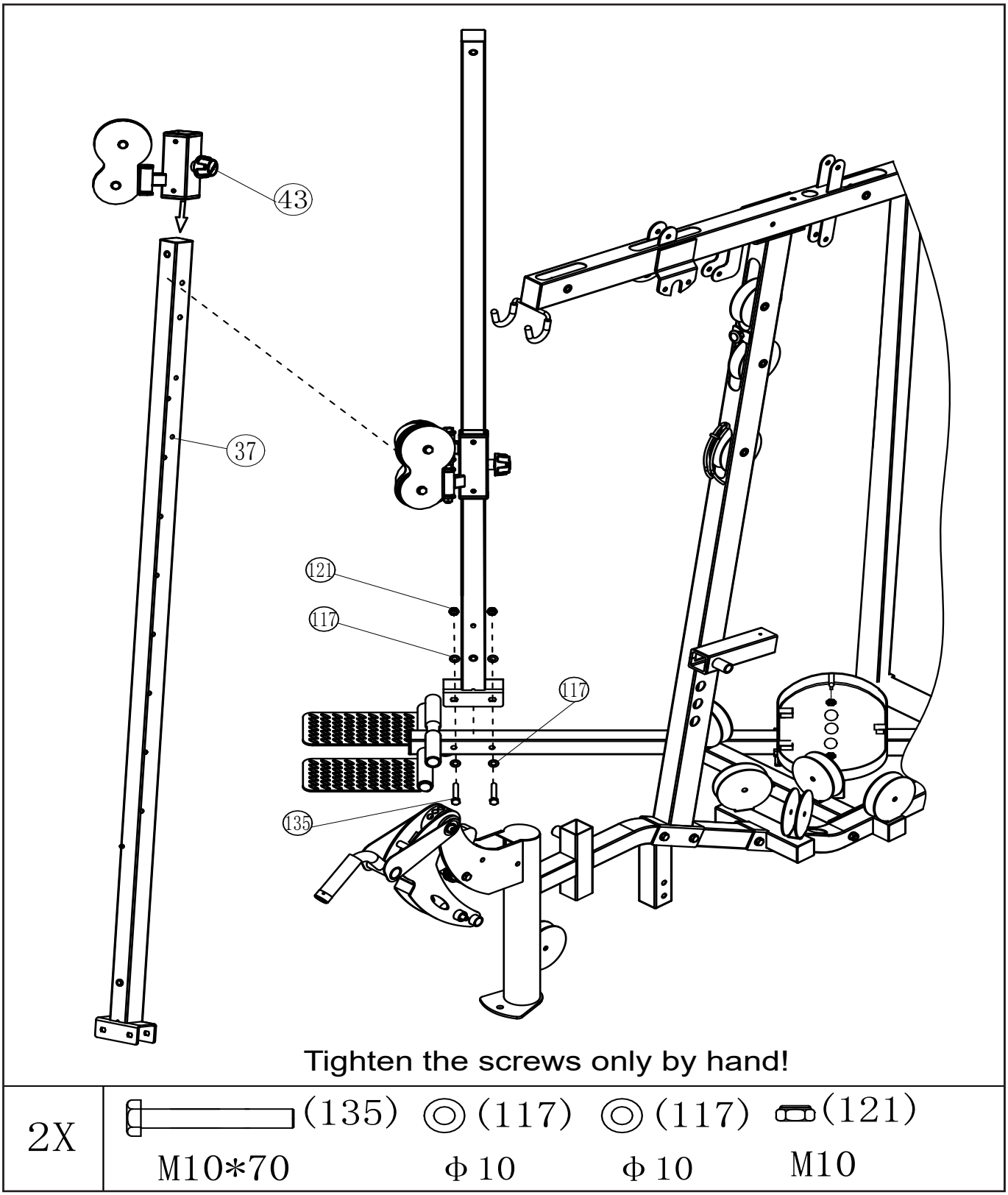


Tighten all screws firmly!

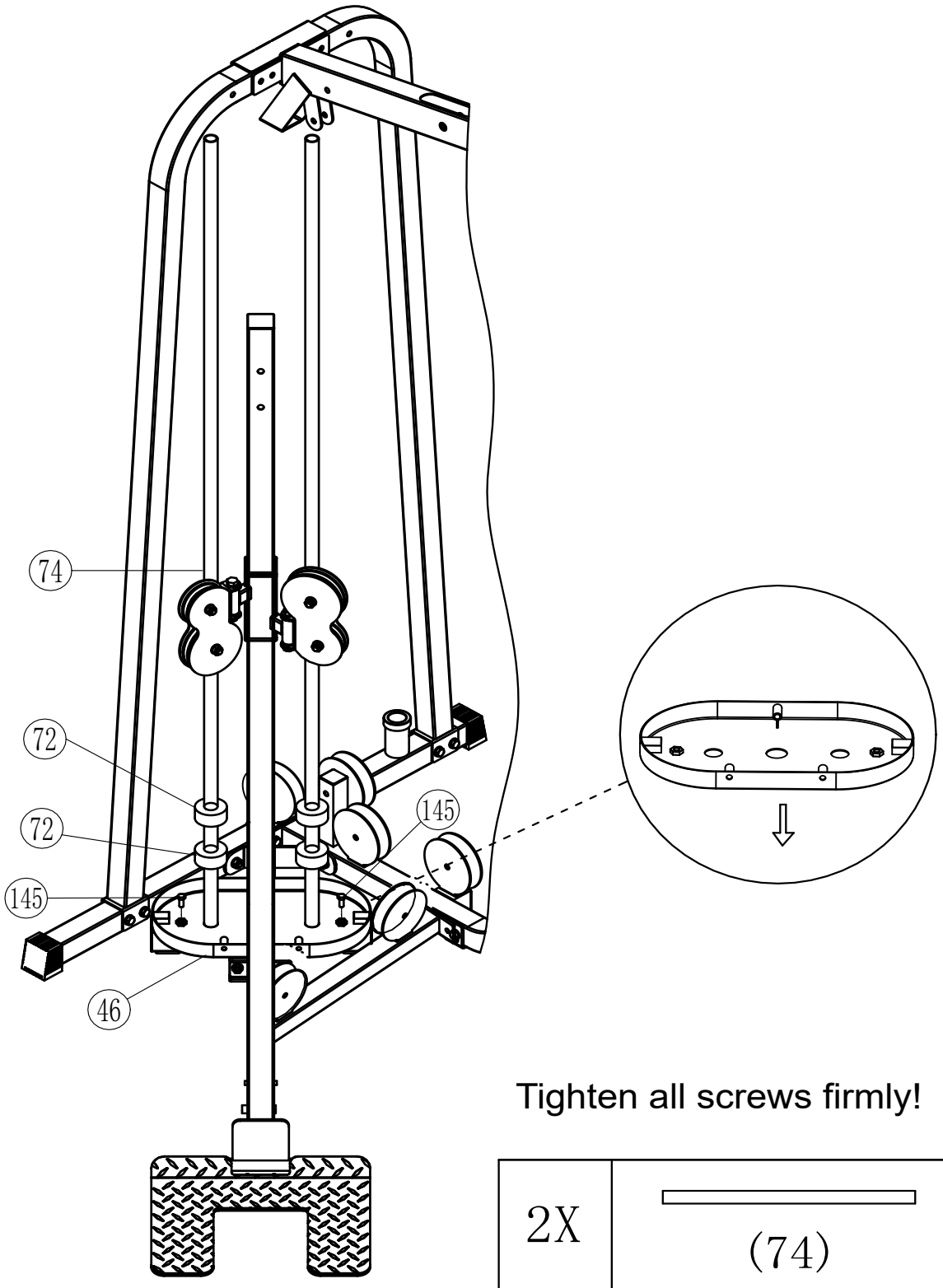
1X	(108) M10*163	(116) Φ 12	(117) Φ 10	(121) M10
2X	(141) M10*25	(117) Φ 10	(117) Φ 10	(121) M10
2X	(135) M10*70	(117) Φ 10	(117) Φ 10	(121) M10
2X	(135) M10*70	3X	(117) Φ 10	1X (121) M10

Alle Schrauben nur fest anziehen.

Schritt / Step 6

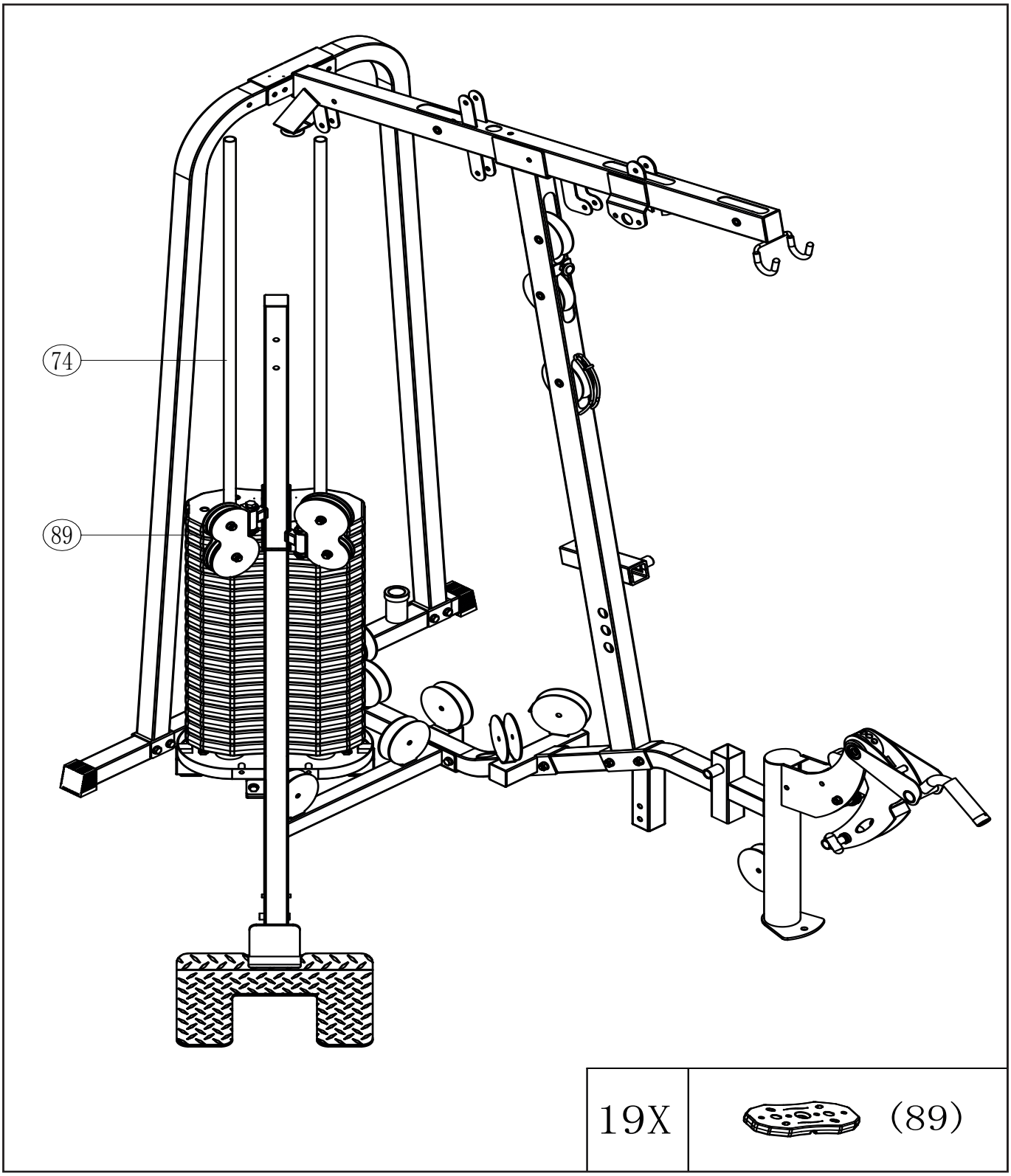


Schrauben nur handfest anziehen.



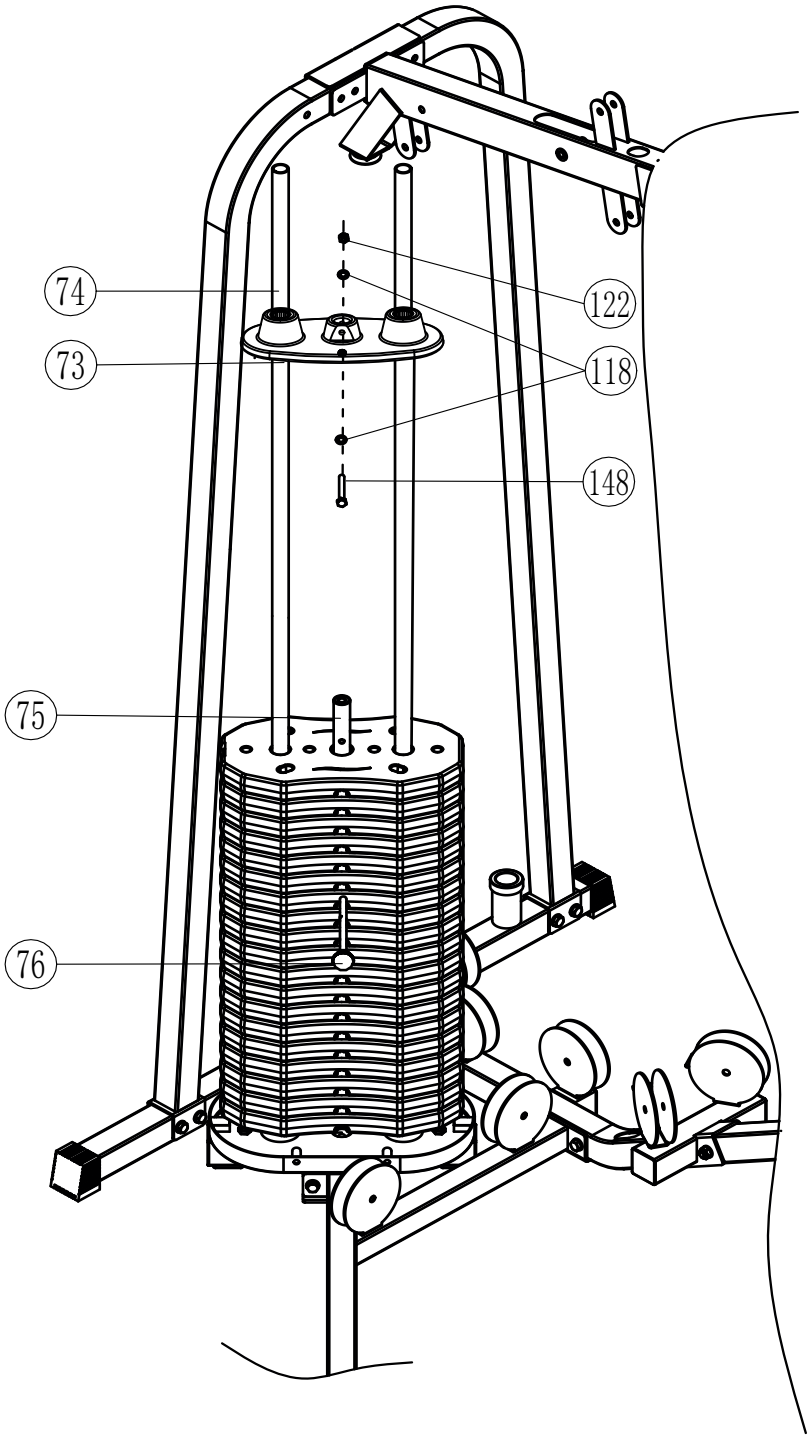
Alle Schrauben nun fest anziehen.

Schritt / Step 8



Achtung: Beim Gewichteauswahlstab zeigt die ovale Lochseite nach vorne!

Attention: The oval hole side at the weight selection rod shows forward!



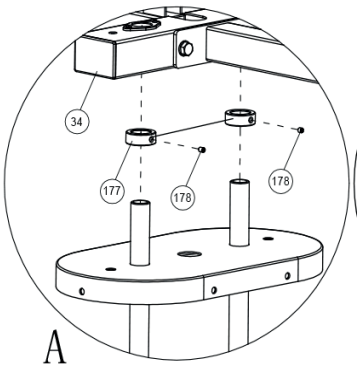
Tighten all screws firmly!

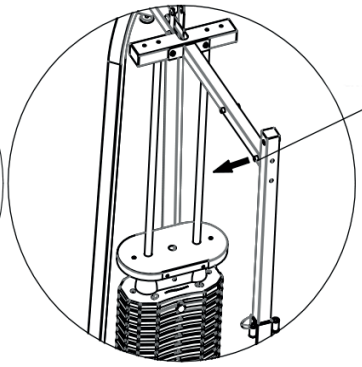
				1X	(76)
	1X	(73)		1X	(75)

1X	(148)	(118)	(118)	(122)	
	M8*55	Φ8	Φ8	M8	(76)

Alle Schrauben fest anziehen.

Schritt / Step 10



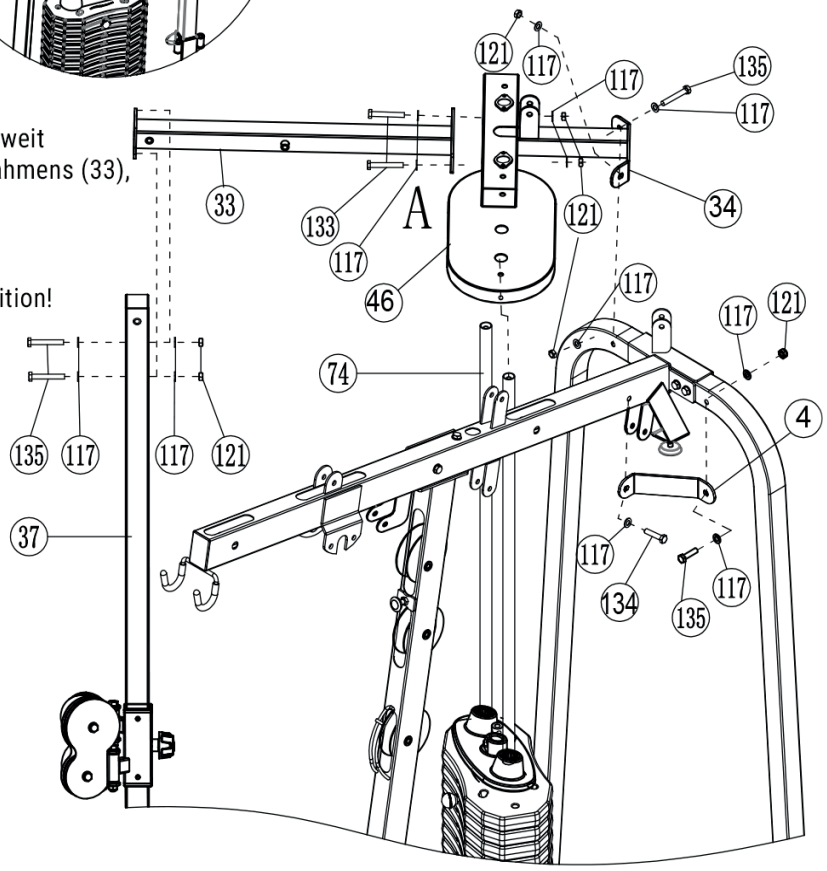


Achten Sie darauf, dass die aussparung für die Aufkleber nach vorne zeigen!

Pay attention to the directionof the bumps

Achten Sie darauf, den Stellring (177) so weit als möglich, nach dem Fixieren des Toprahmens (33), oben zu montieren!

Lock the collar (177) after the fixation of the top frame (33),at the most top position!

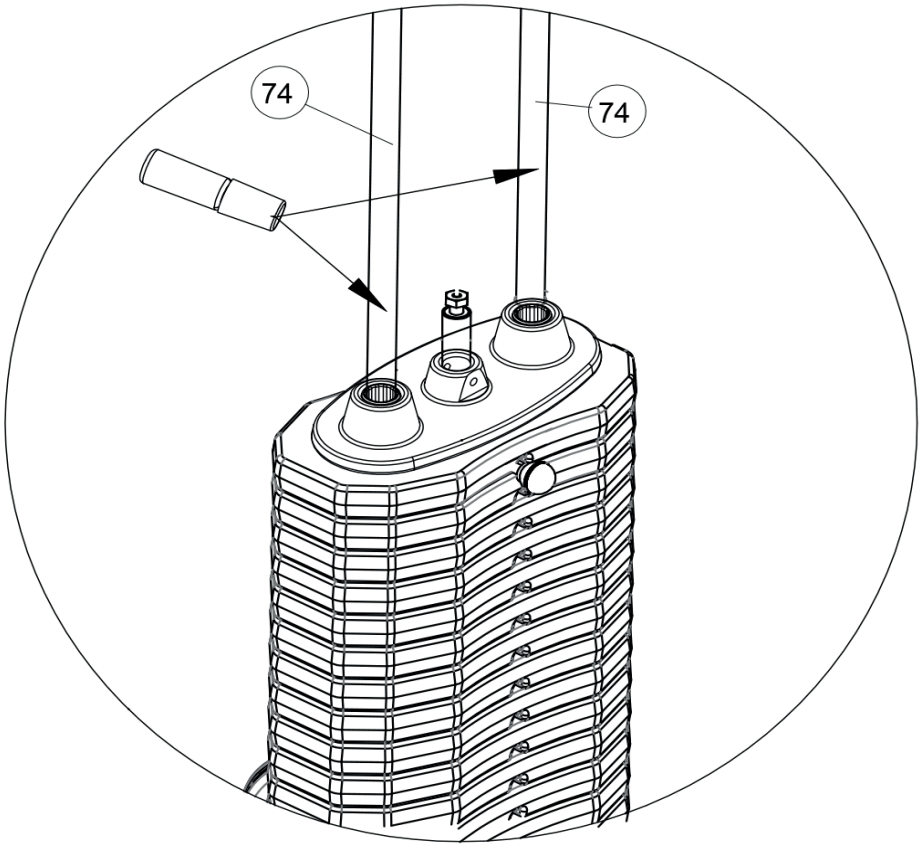


2X	(177) (178) M8*8	14X	(117) ϕ10	7X	(121) M10	1X	(4)
4X	(135) M10*70	1X	(134) M10*75	2X	(133) M10*95		

Achten Sie auf die Richtung der Gewichtsscheiben

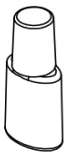
Pay attention to the direction of the bumps

Schritt / Step 10-2



Verteilen Sie etwas von dem Öl auf den Gewichteführungsstangen.
Diese müssen für einen guten Lauf der gewichte immer etwas geölt sein.

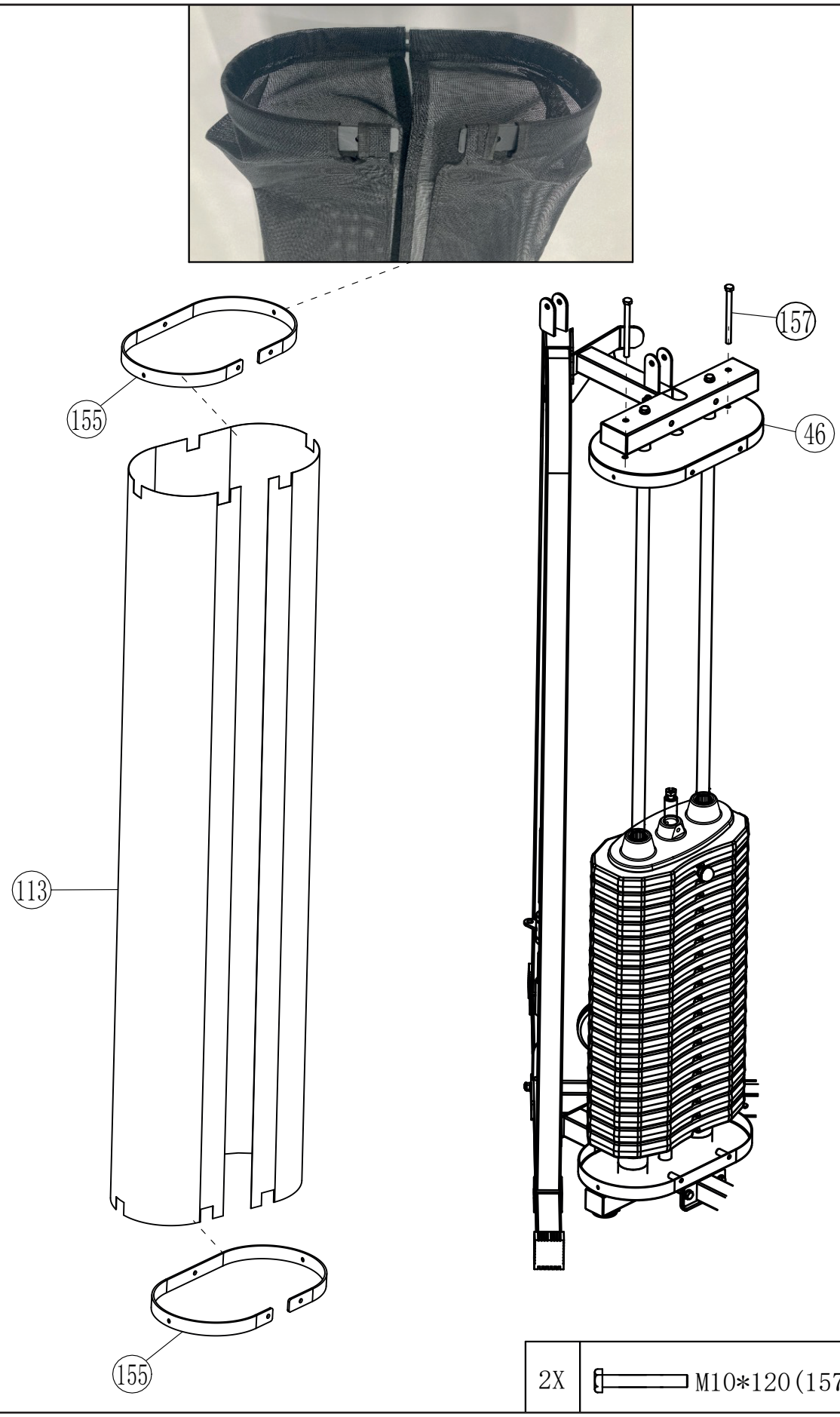
Add lubricant on the guiding rods if they are dry. it is needed for
a smooth run of the weight plates.

1X		SCHMIERMITTEL LUBRICANT

Achten Sie auf die Richtung der Gewichtsscheiben

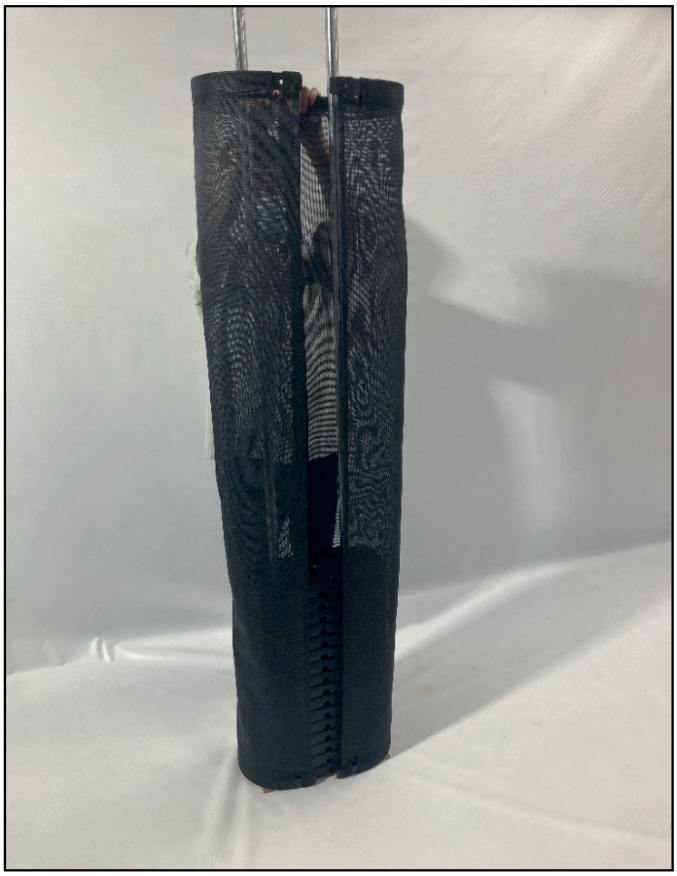
Pay attention to the direction of the bumps

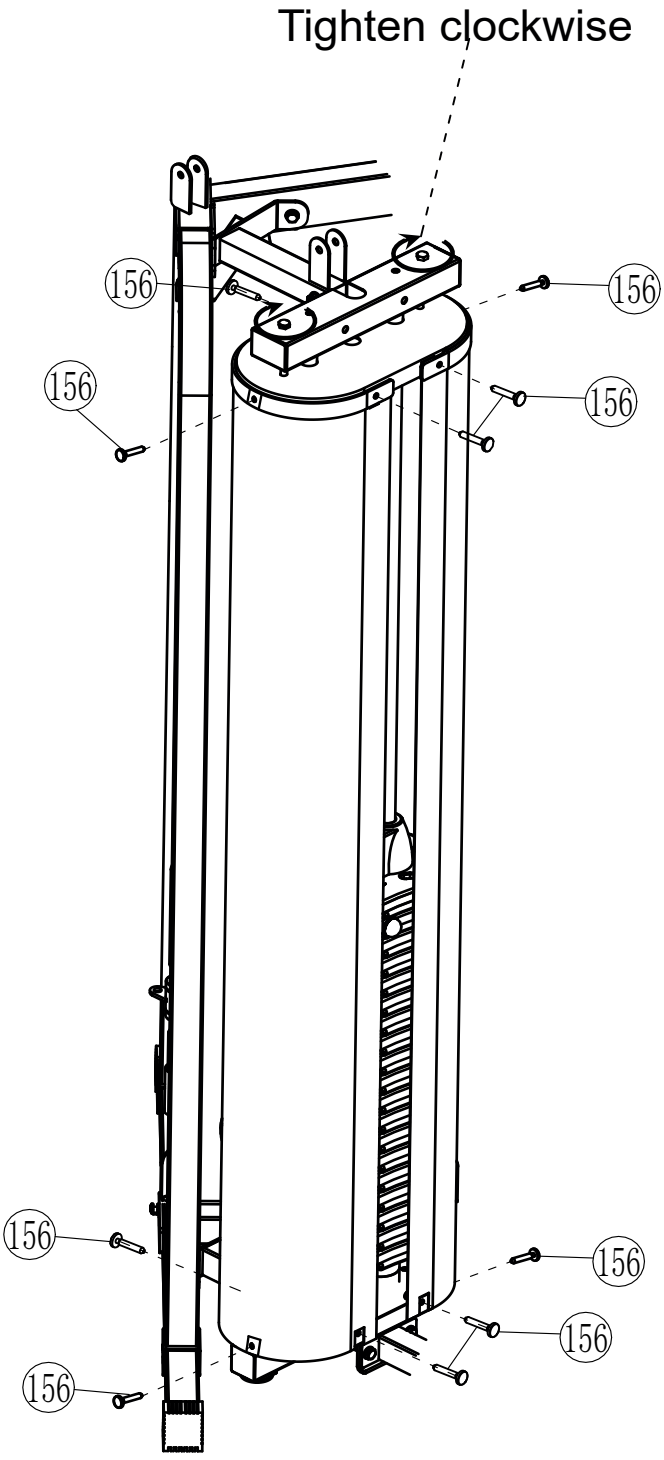
Schritt / Step 11-1



2X	M10*120(157)

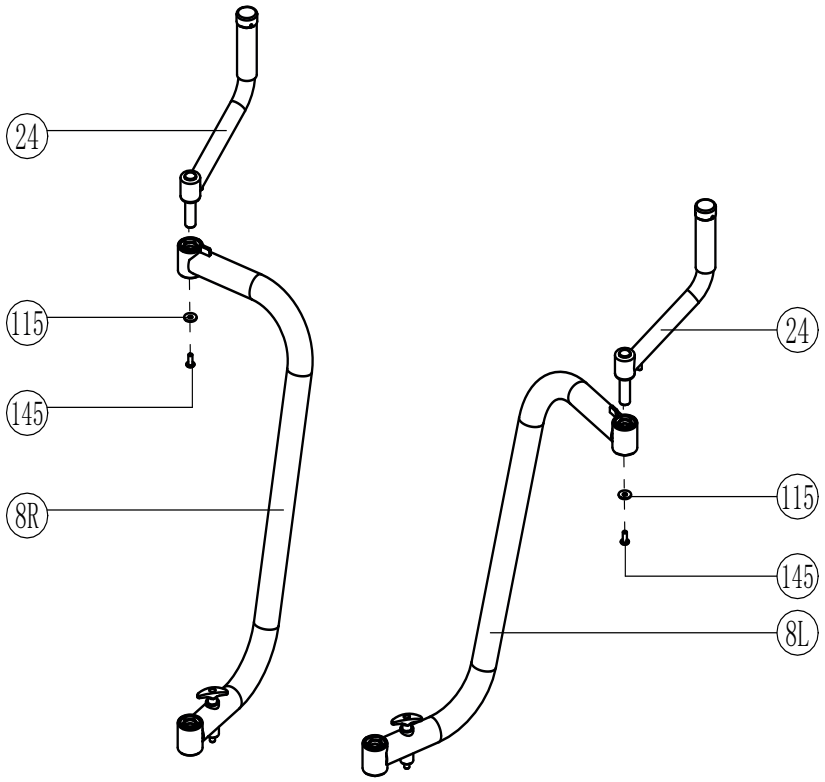




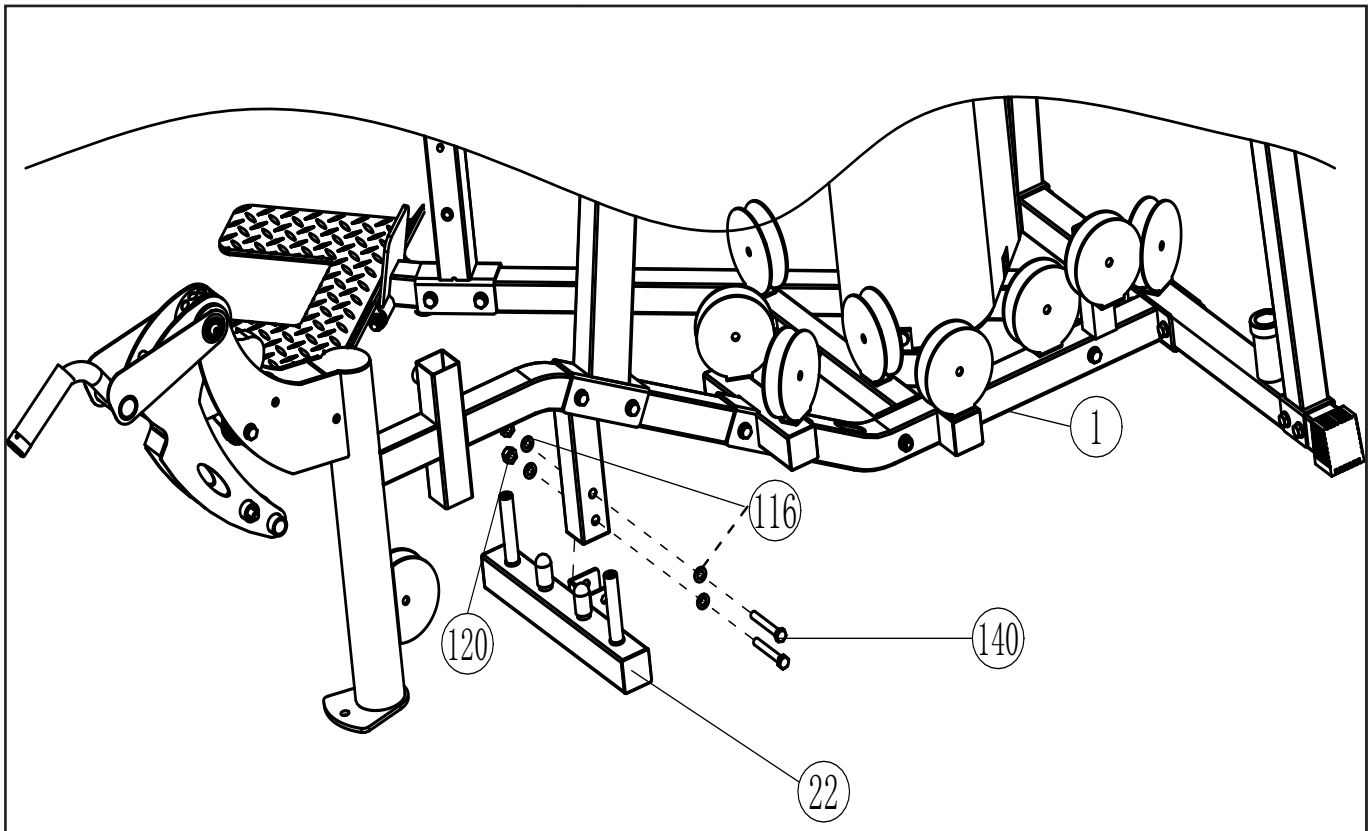


10X	Φ8 (156)

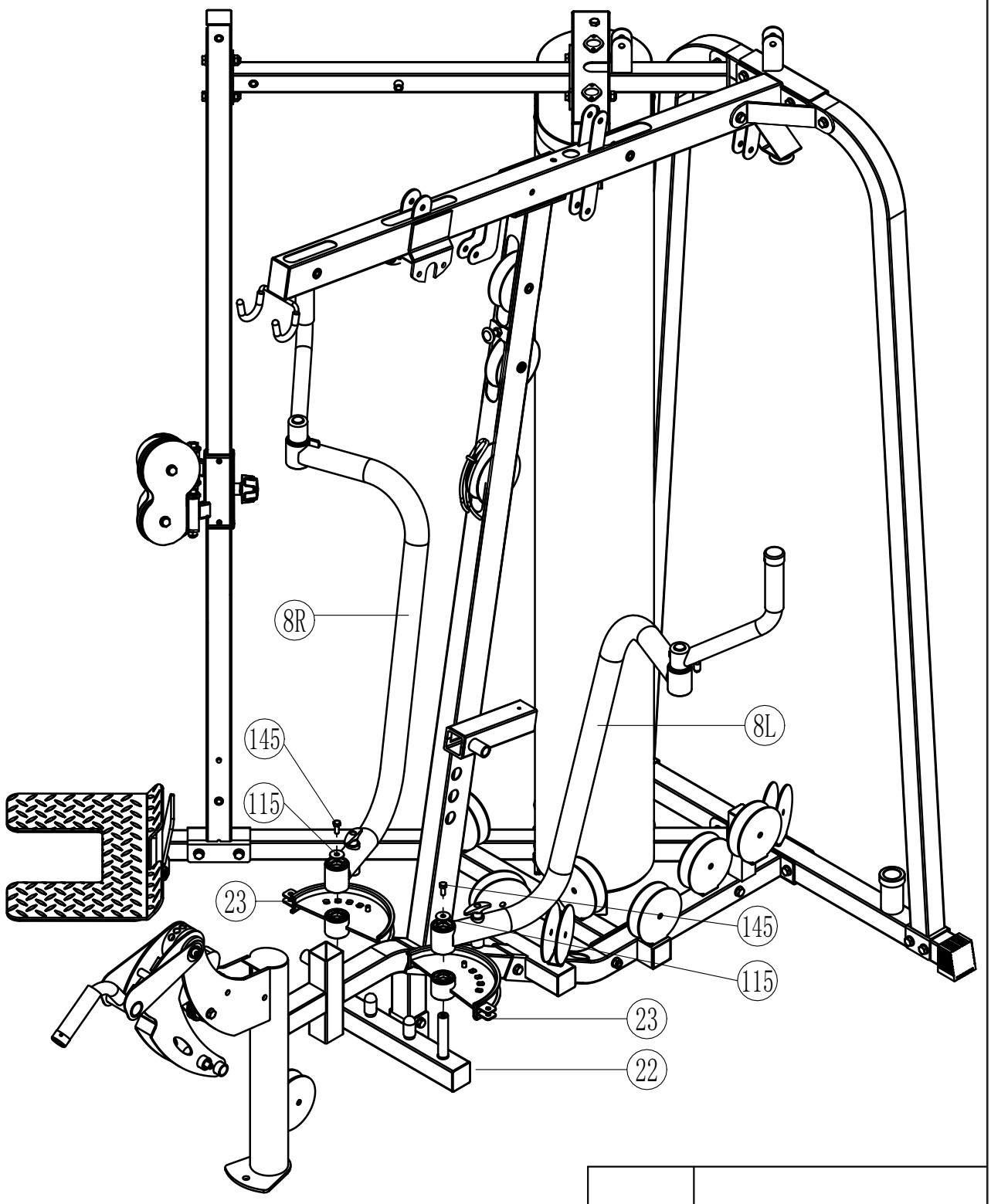
Schritt / Step 12

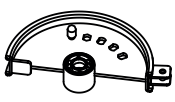


2X	(145) M8*20	(115) ϕ8

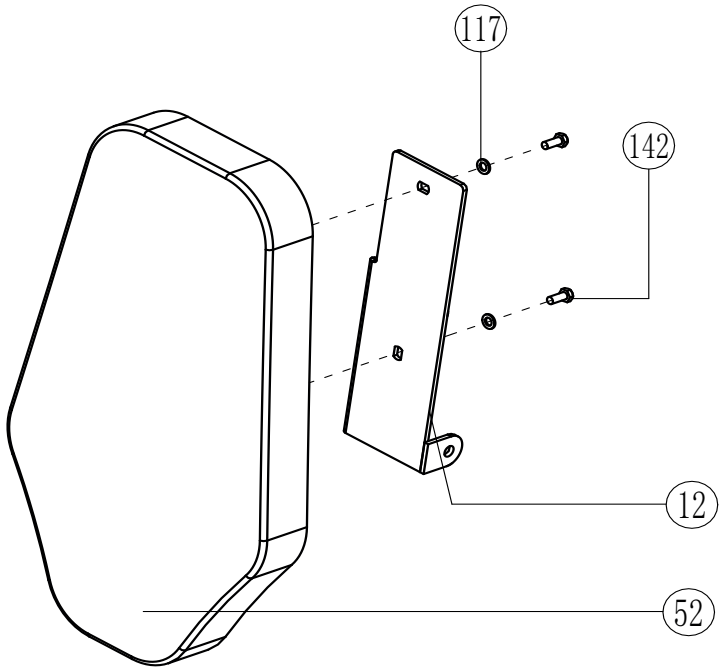


2X	(140)	(116)	(116)	(120)
	M12*75	ϕ12	ϕ12	M12



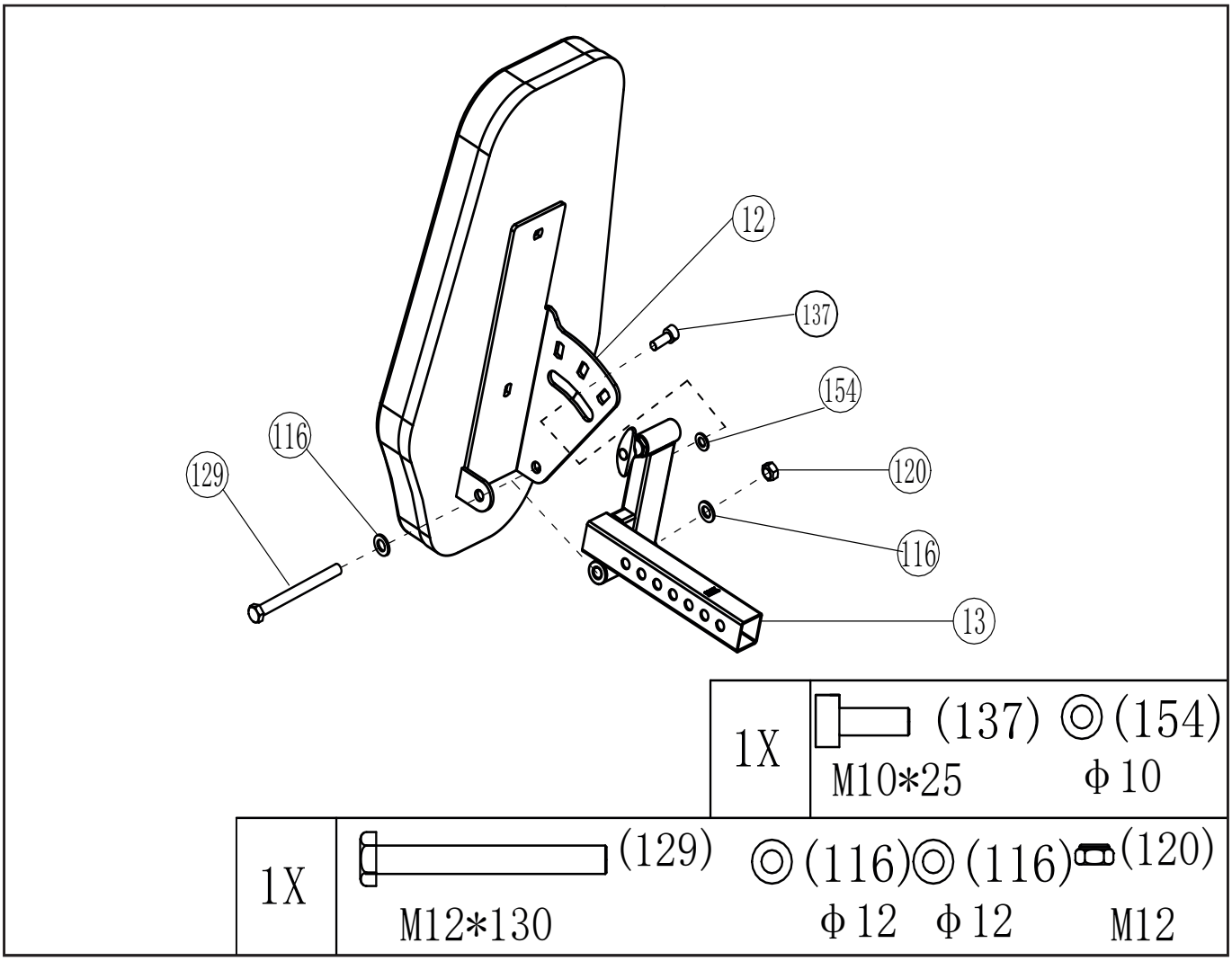
2X	 (23)
2X	(145) M8*20 ◎ (115) φ8

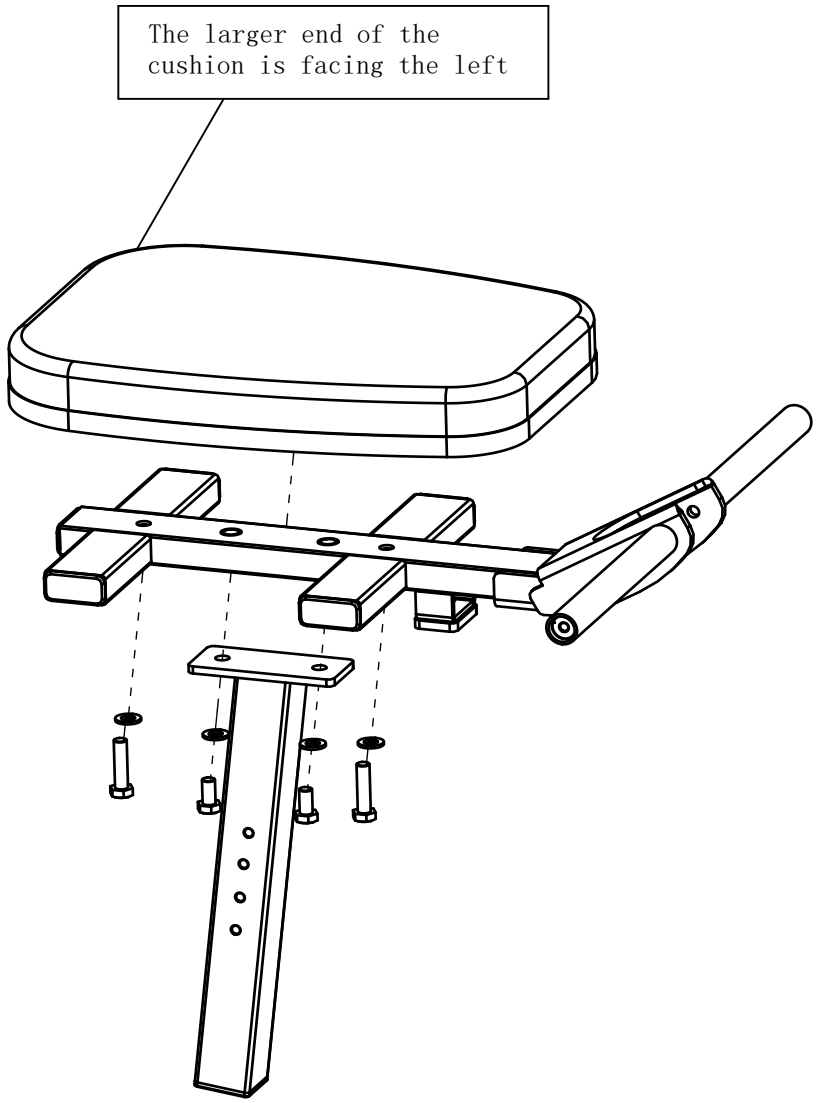
Schritt / Step 15



2X	(142) M10*20	(117) Φ 10

Schritt / Step 16



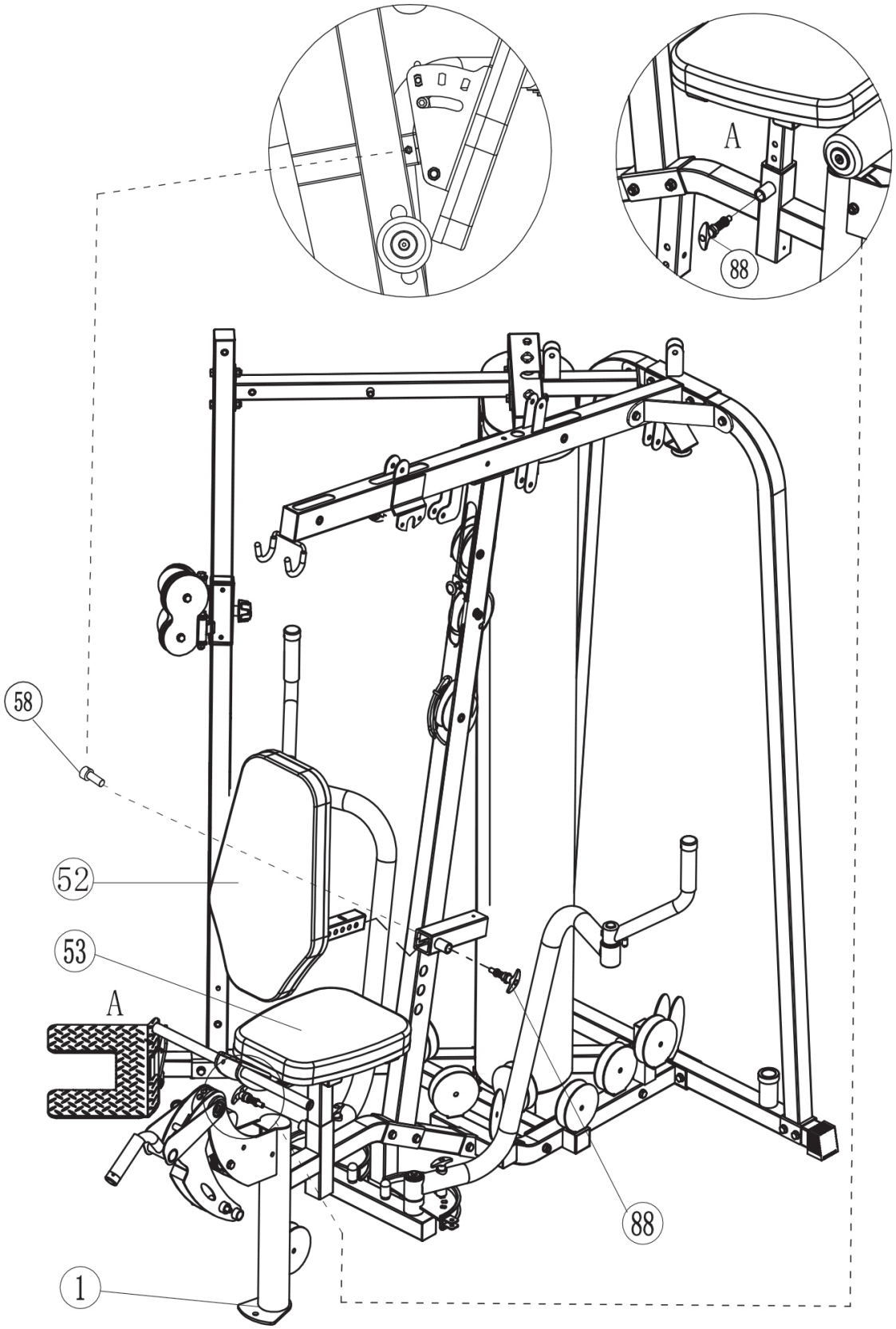


2X	(142)	(117)	2X	(126)	(117)
	M10*20	Φ 10		M10*40	Φ 10

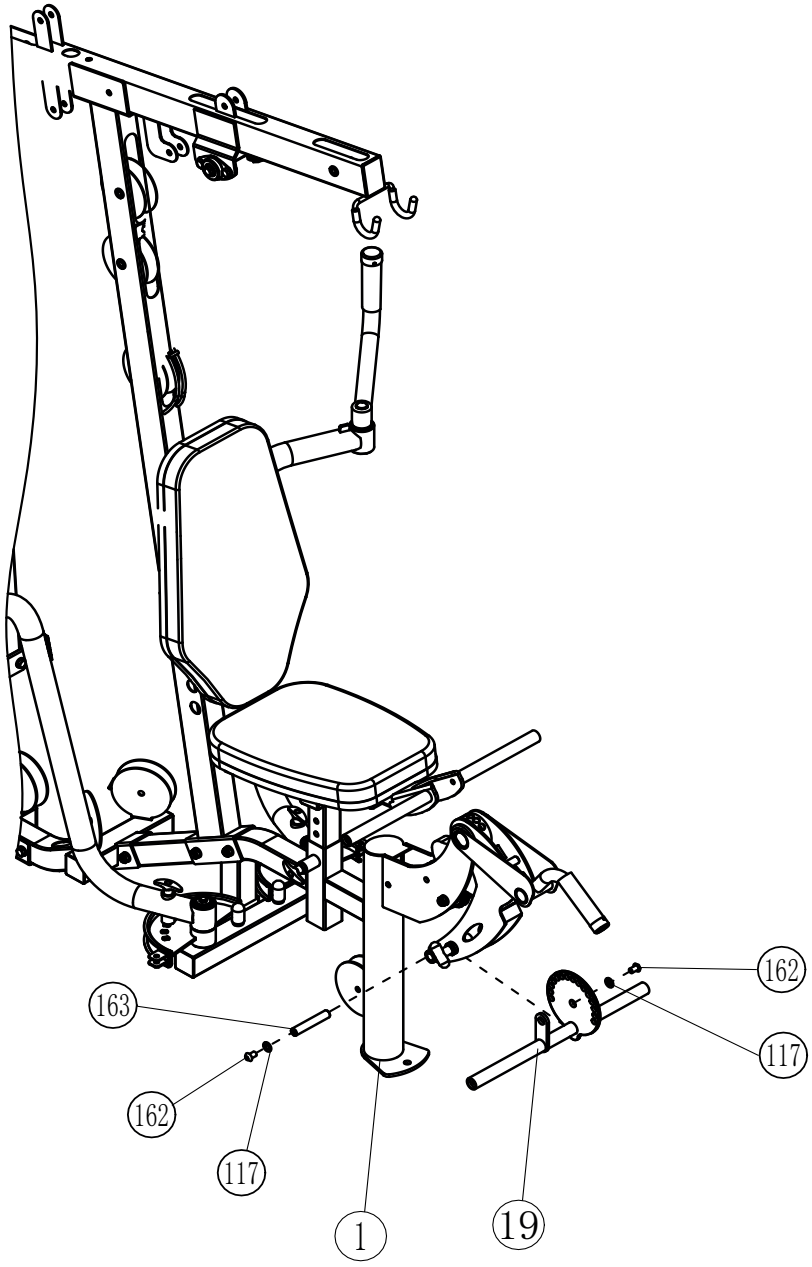
Die größere Seite am Ende des Kissens ist nach links gerichtet

The larger end of the cushion is facing the left

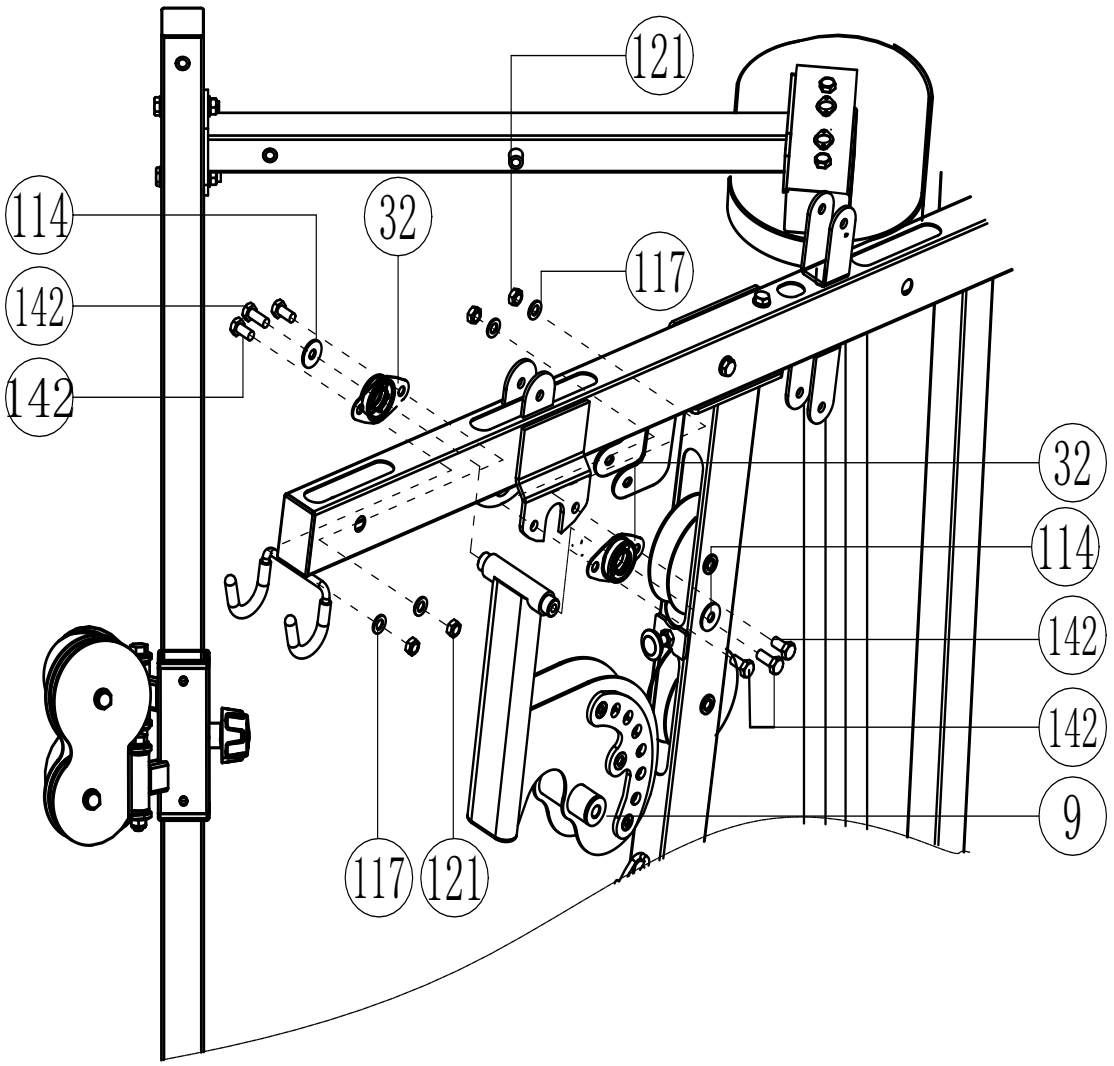
Schritt / Step 18



1X	(58) M6*14	2X	(88)

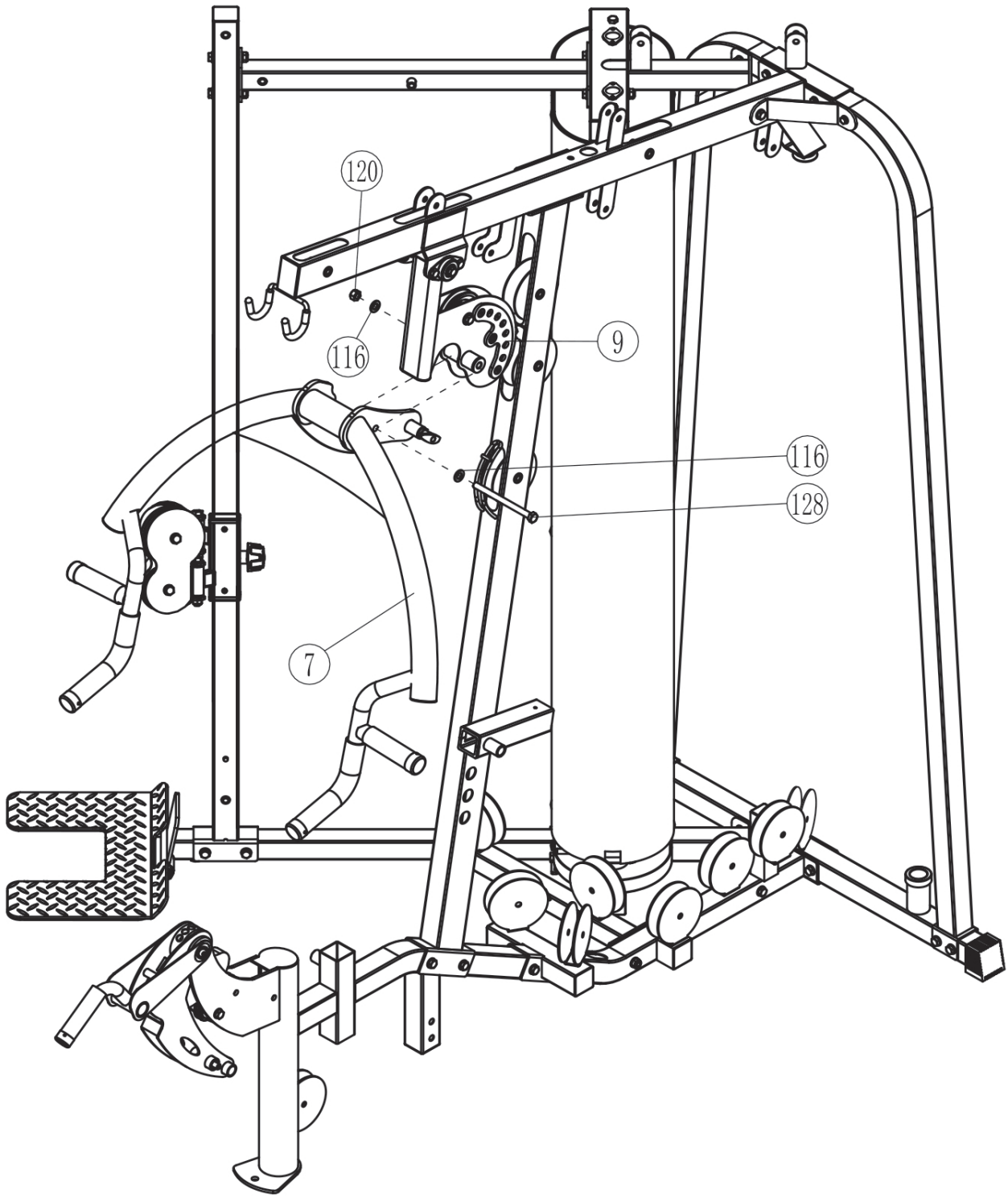


2X	(162) M10*16	(117) Φ10	1X (163)

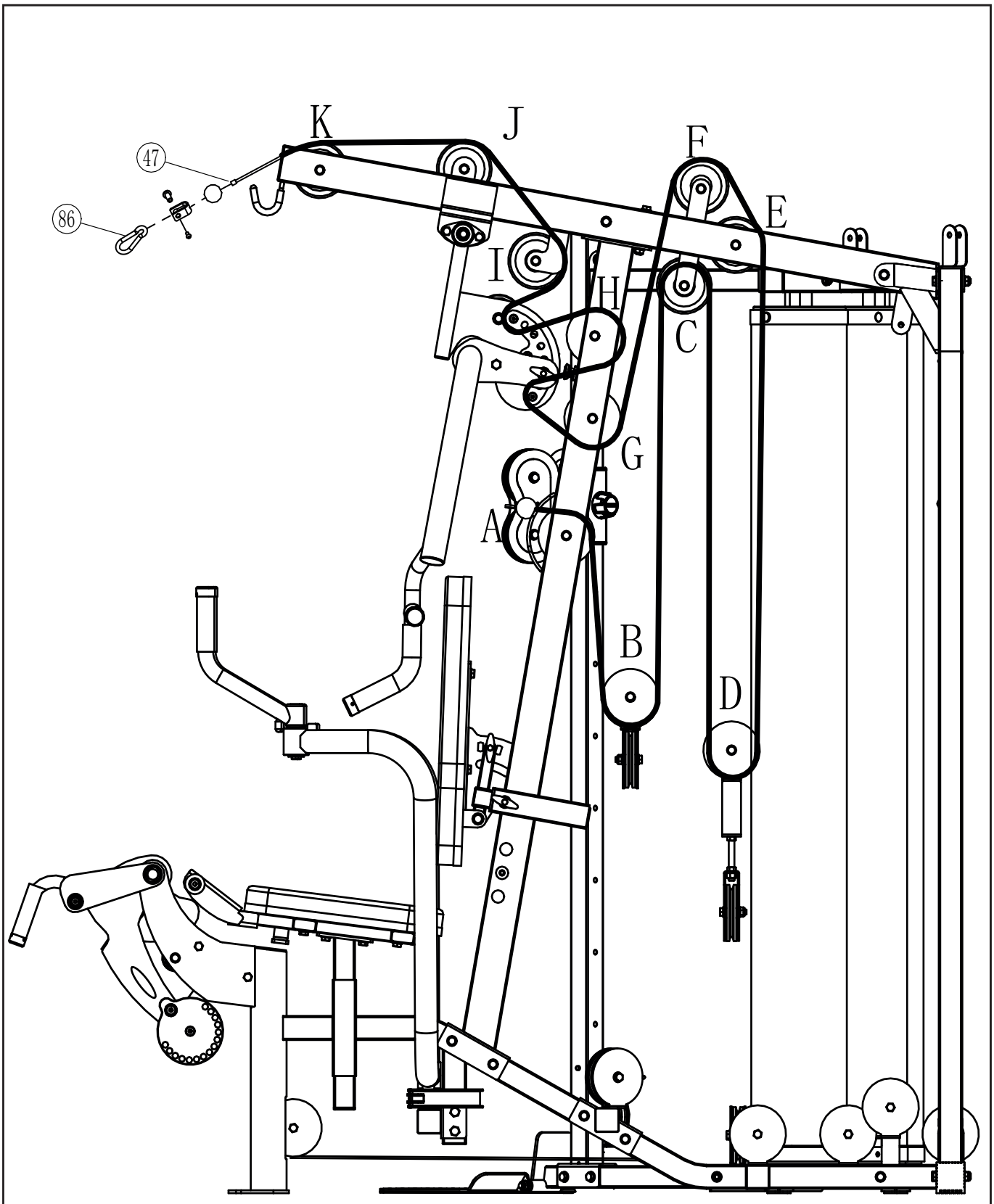


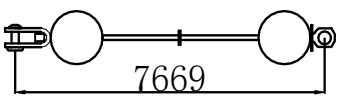
4X	(142) M10*20	(117) ϕ10	(121) M10
2X	(32)	(142) M10*20	(114) ϕ10

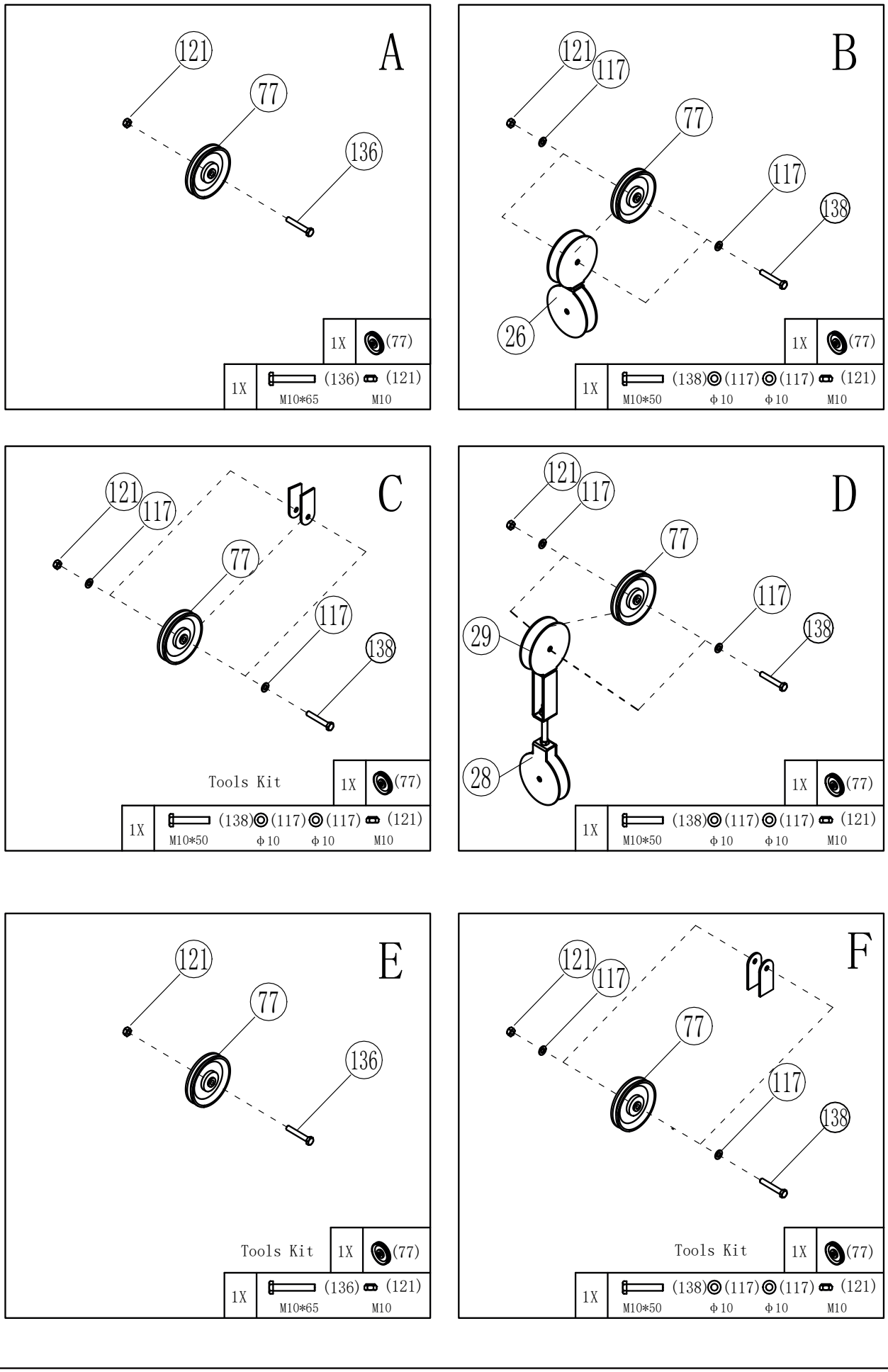
Schritt / Step 21



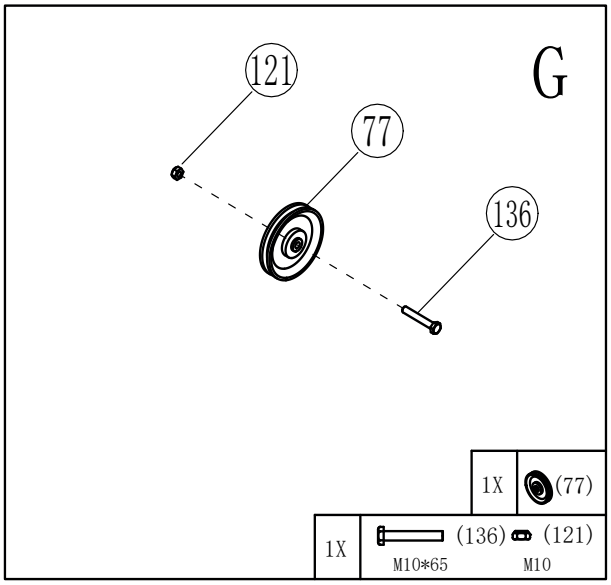
1X	(128)	(116)	(116)	(120)
	M12*155	Φ12	Φ12	M12



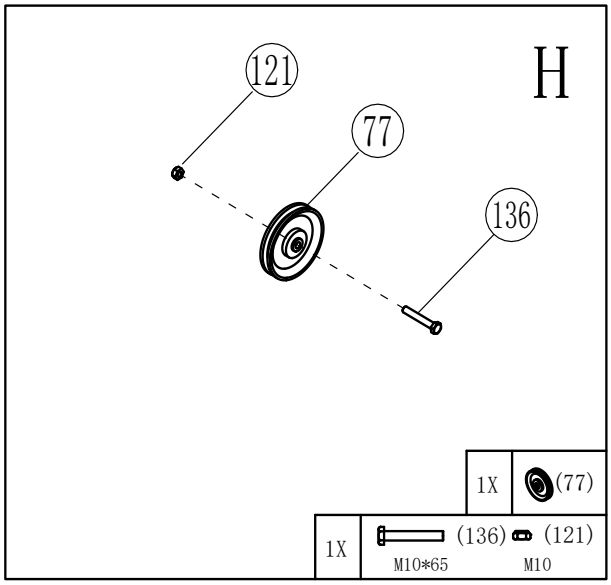
1X		(47)


A
121
77
136
1X (77)
1X (136) (121)
M10*65 M10
B
121
117
77
117
138
26
1X (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10
C
121
117
77
117
138
Tools Kit
1X (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10
D
121
117
77
117
138
29
28
1X (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10
E
121
77
136
Tools Kit
1X (77)
1X (136) (121)
M10*65 M10
F
121
117
77
117
138
Tools Kit
1X (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10

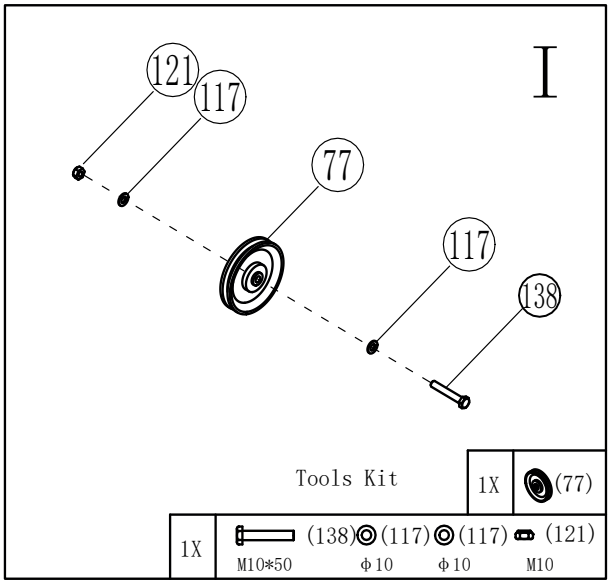
G


121
77
136
1X
(77)
1X
(136)
(121)
M10*65
M10

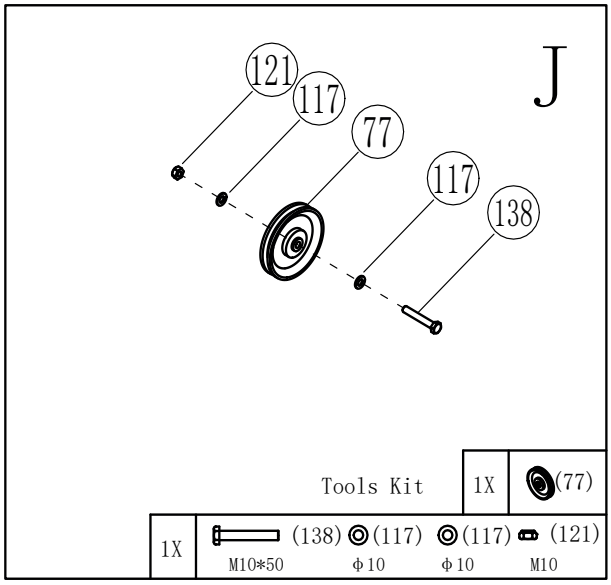
H


121
77
136
1X
(77)
1X
(136)
(121)
M10*65
M10

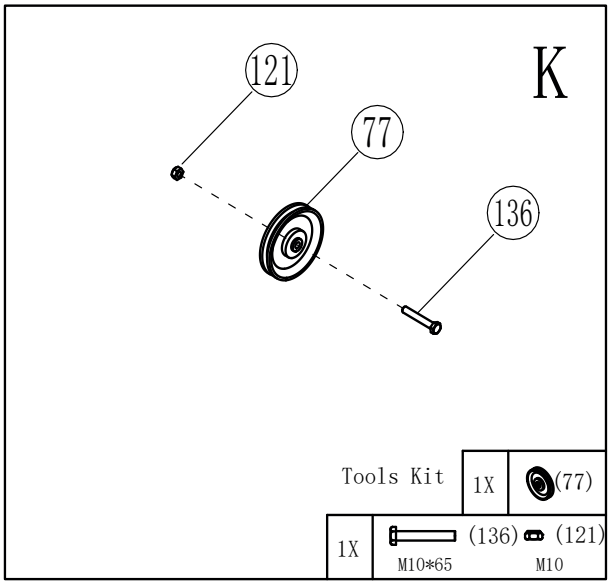
I


121
117
77
117
138
Tools Kit
1X
(77)
1X
(138)
(117)
(117)
(121)
M10*50
ϕ10
ϕ10
M10

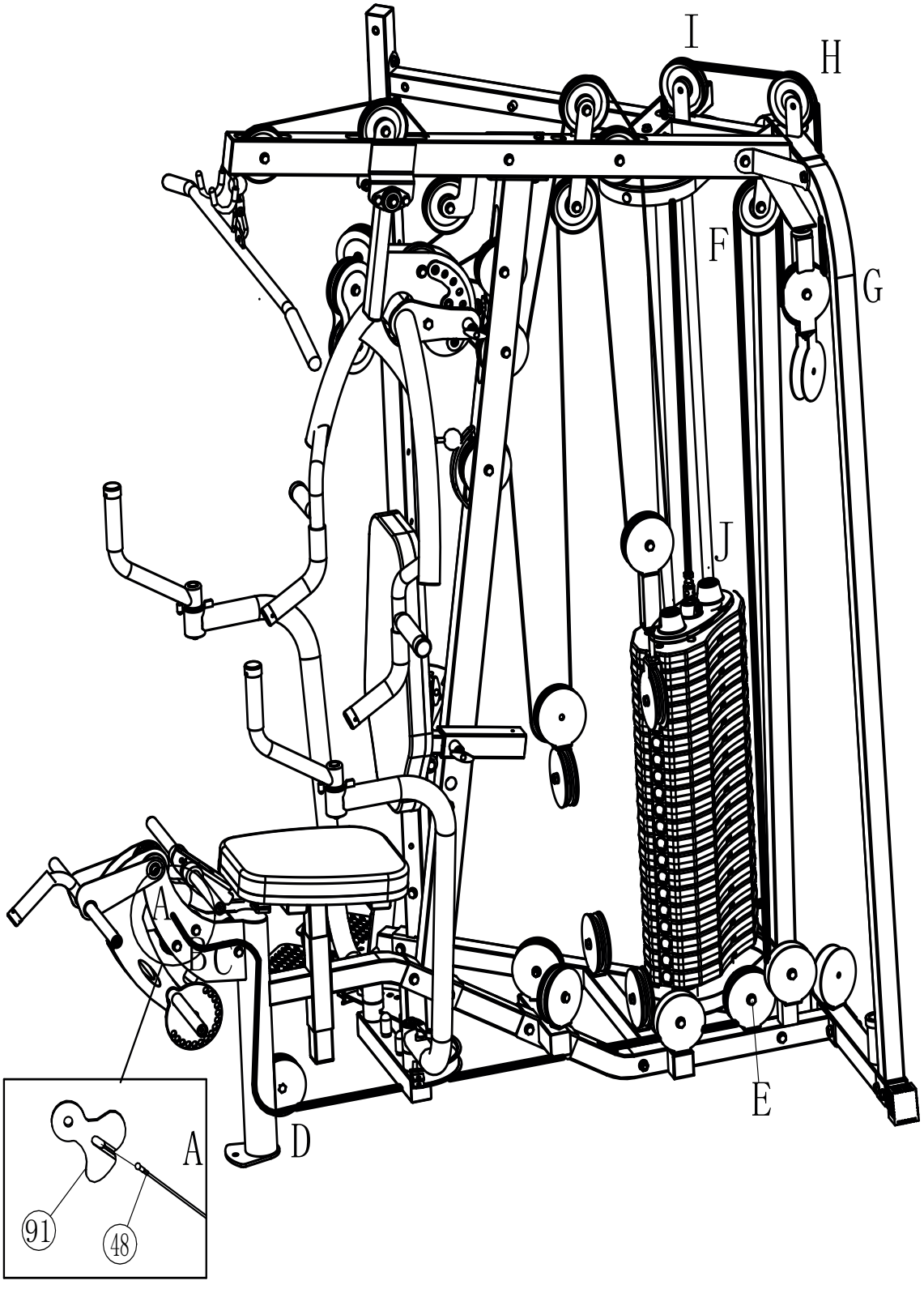
J


121
117
77
117
138
Tools Kit
1X
(77)
1X
(138)
(117)
(117)
(121)
M10*50
ϕ10
ϕ10
M10

K

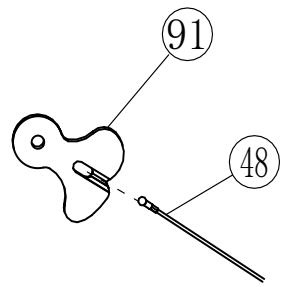

121
77
136
Tools Kit
1X
(77)
1X
(136)
(121)
M10*65
M10

Schritt / Step 23-1

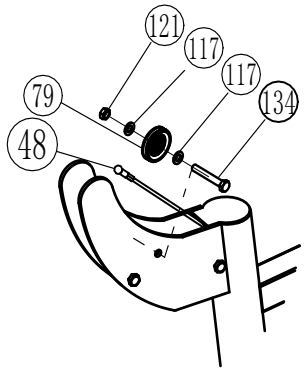


1X	6105	(48)

A

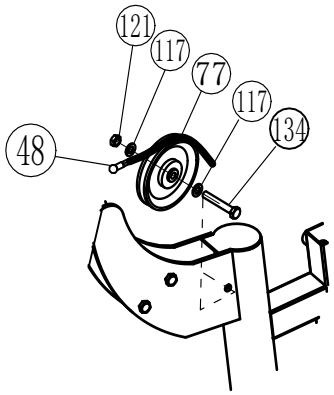


B



1X	(134)	(117)	(117)	(121)
	M10*75	ϕ10	ϕ10	M10

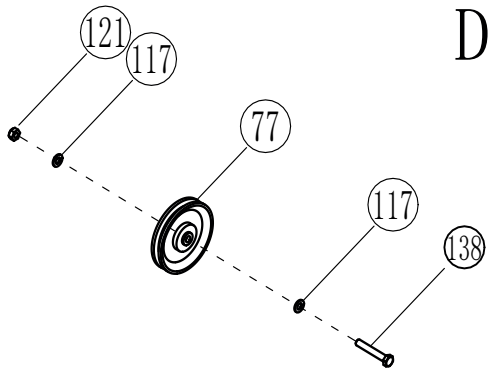
C



Remove the bolt #134 and then install the wire.

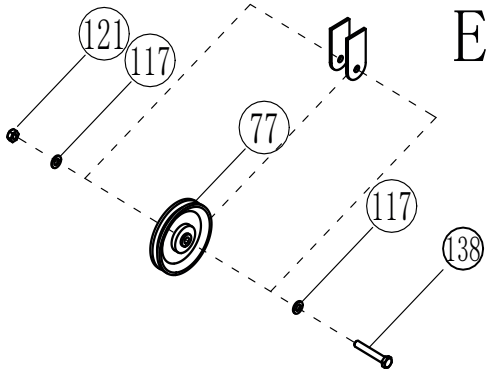
1X	(134)	(117)	(117)	(121)
	M10*75	ϕ10	ϕ10	M10

D



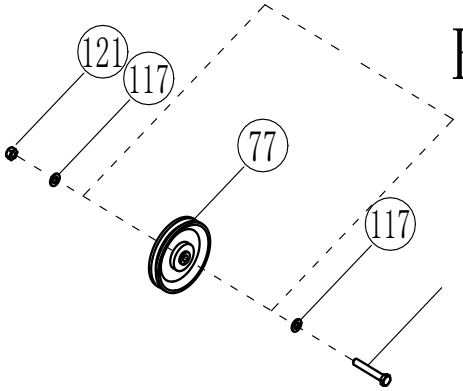
1X	(77)			
1X	(138)	(117)	(117)	(121)
	M10*50	ϕ10	ϕ10	M10

E



1X	(77)			
1X	(138)	(117)	(117)	(121)
	M10*50	ϕ10	ϕ10	M10

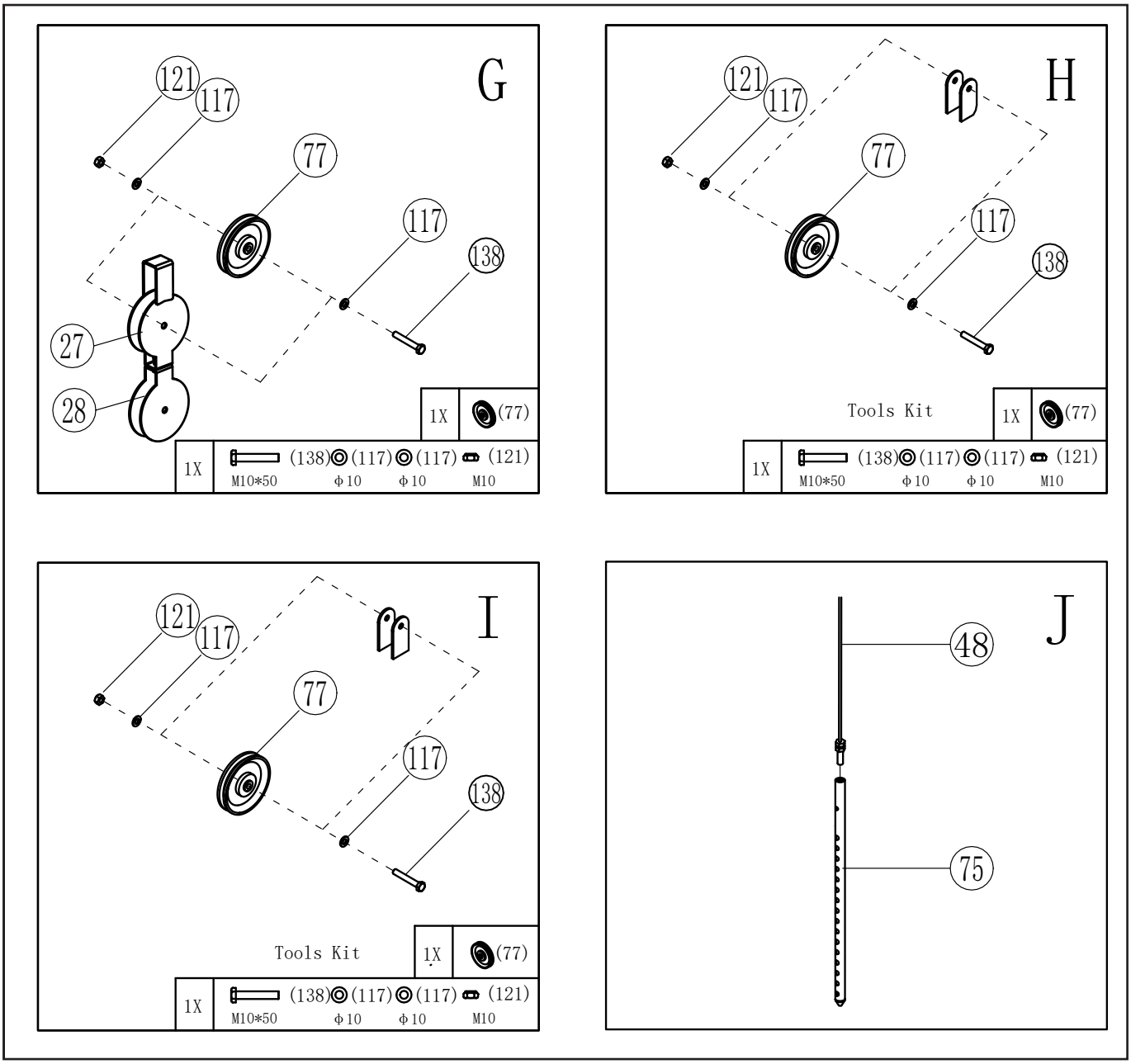
F



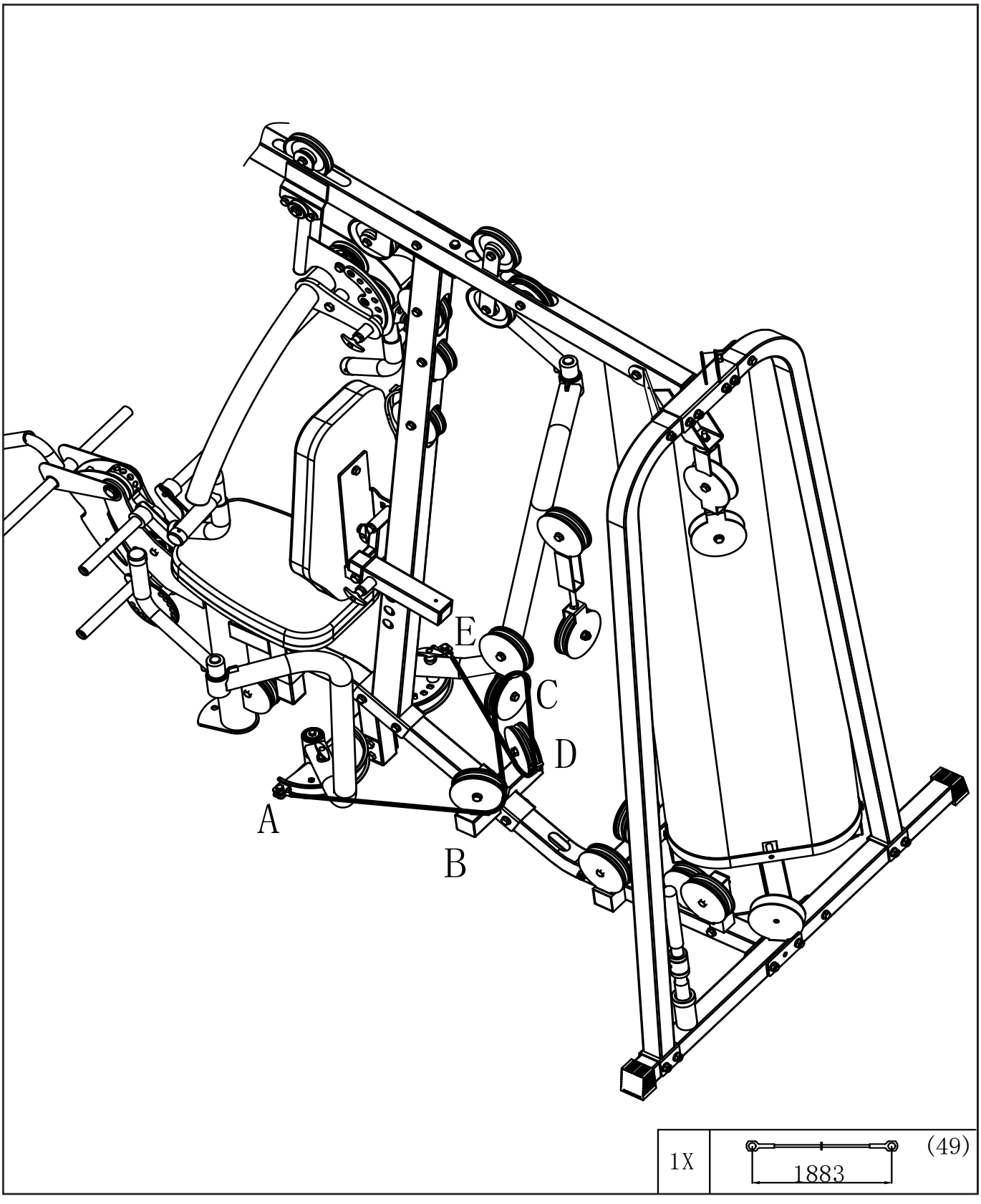
Tools Kit

1X	(77)			
1X	(138)	(117)	(117)	(121)
	M10*50	ϕ10	ϕ10	M10

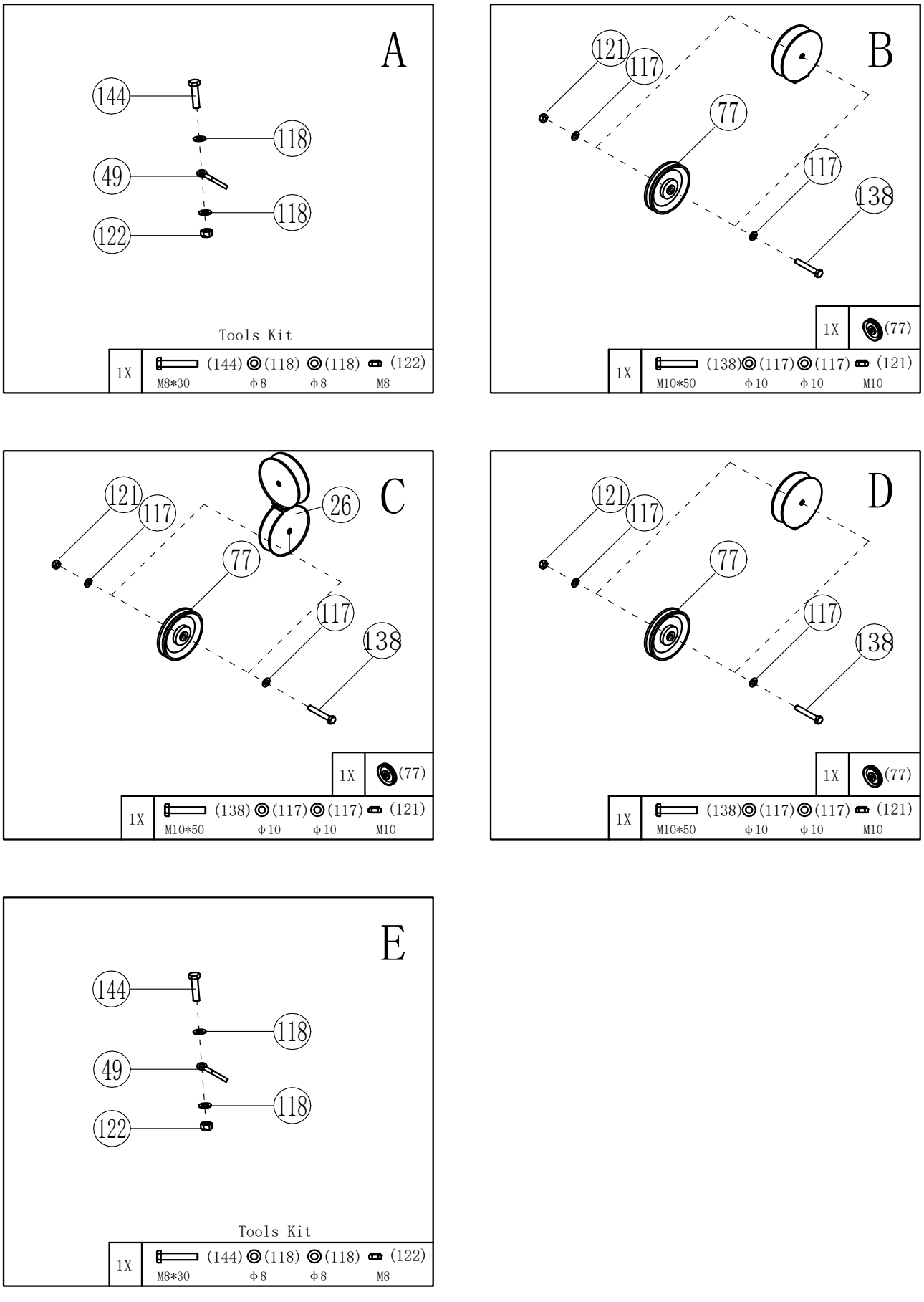
Schritt / Step 23-3



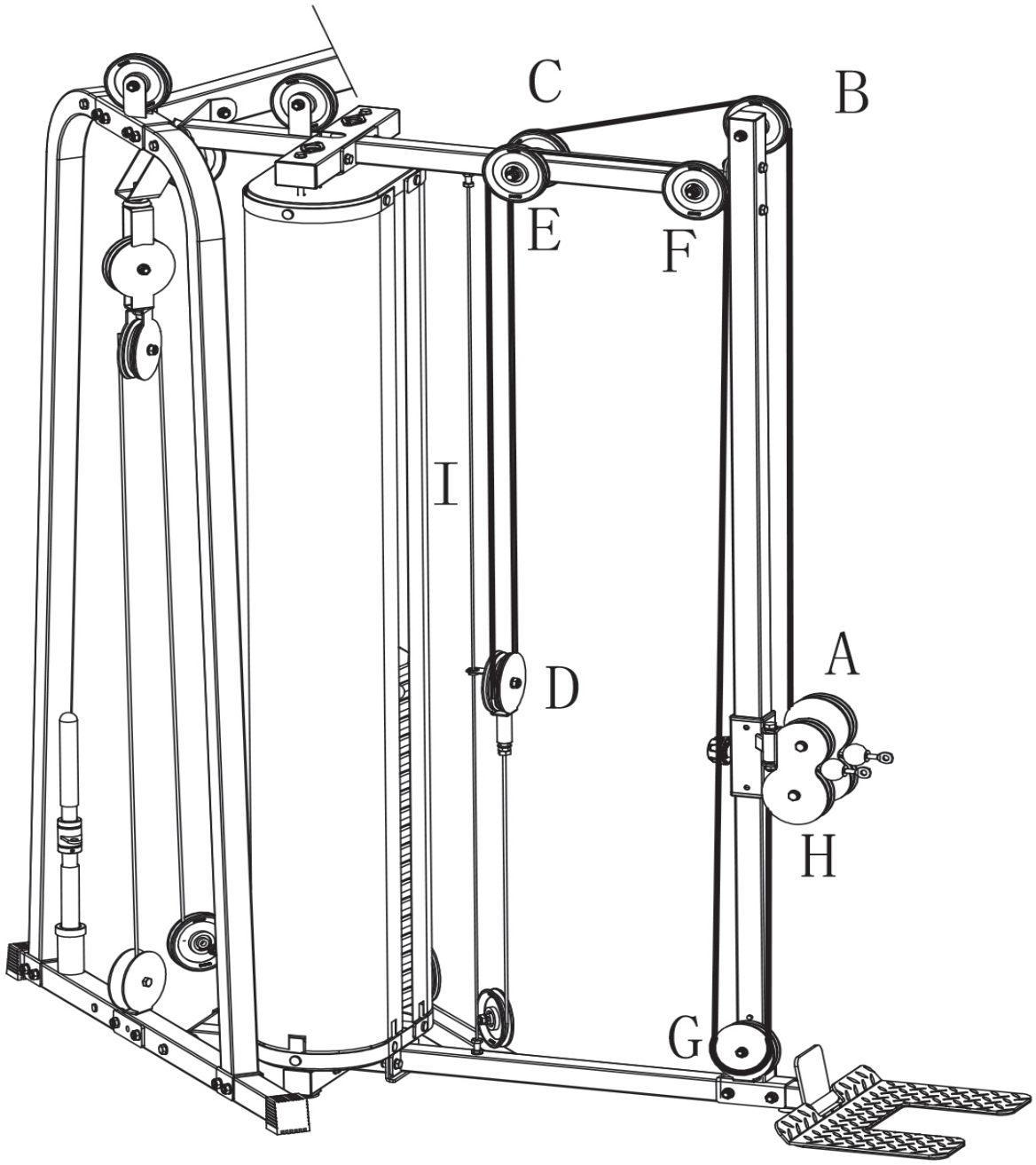
Schritt / Step 24-1

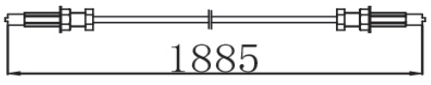
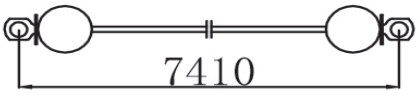


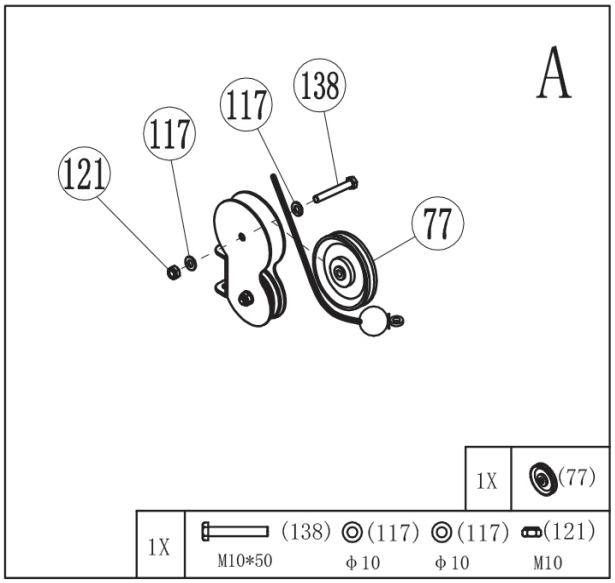
Schritt / Step 24-2

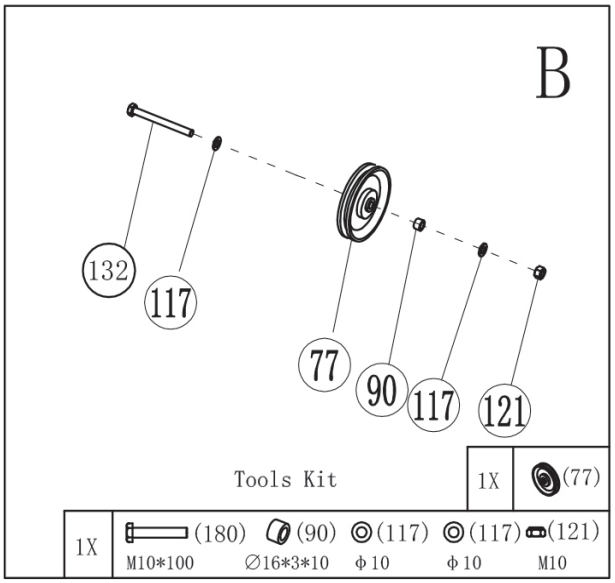


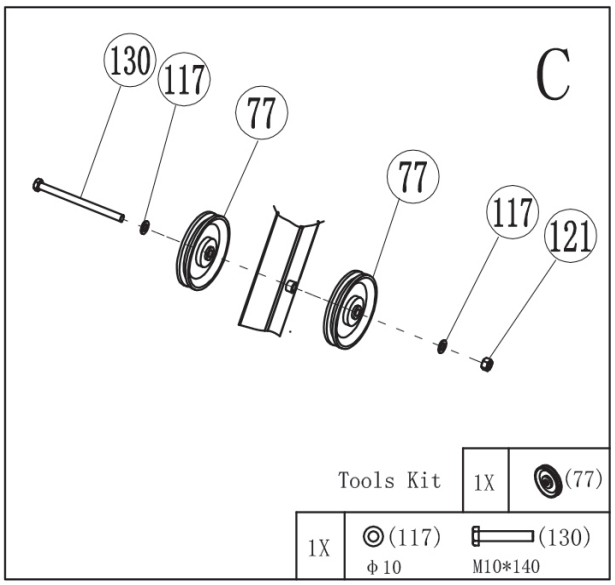
Schritt / Step 25-1

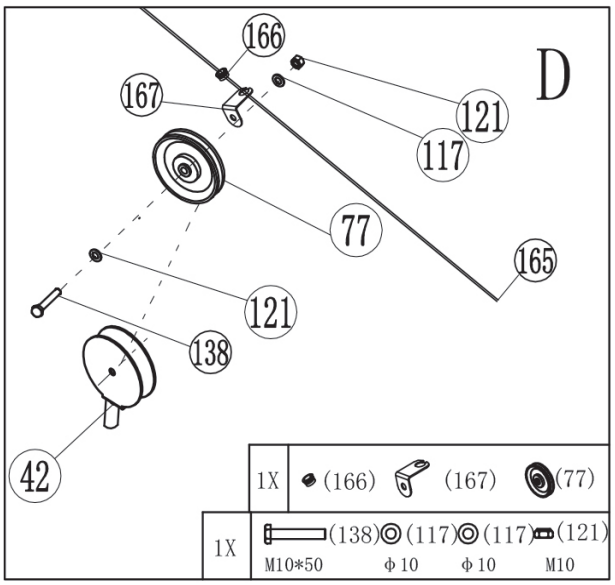


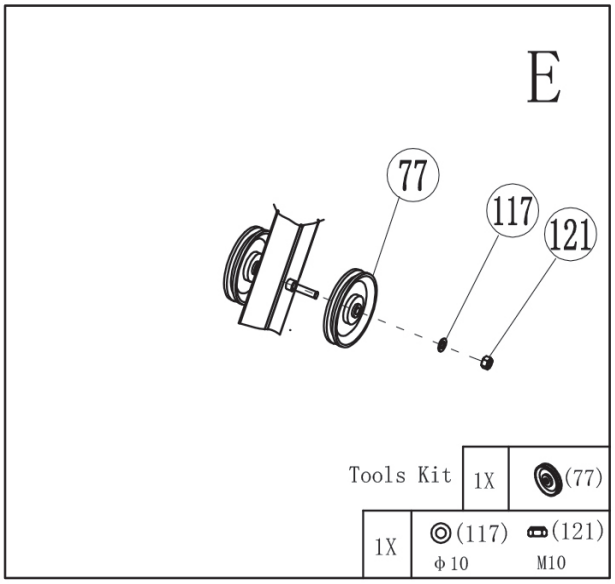
1X		(165)
1X		(50)

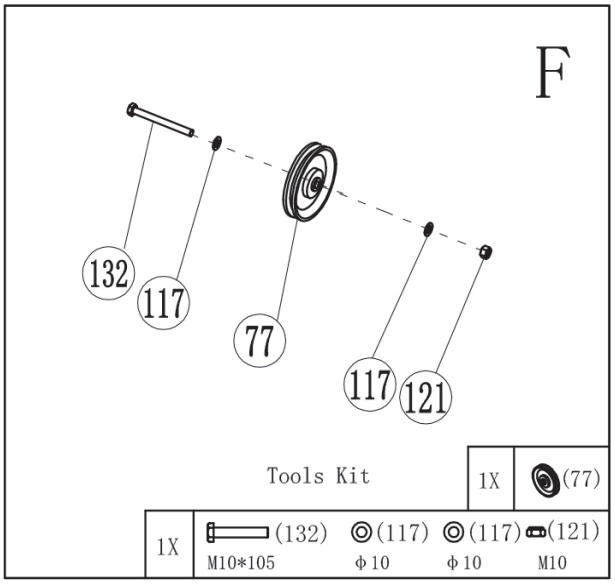

A
121
117
117
138
77
1X (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10

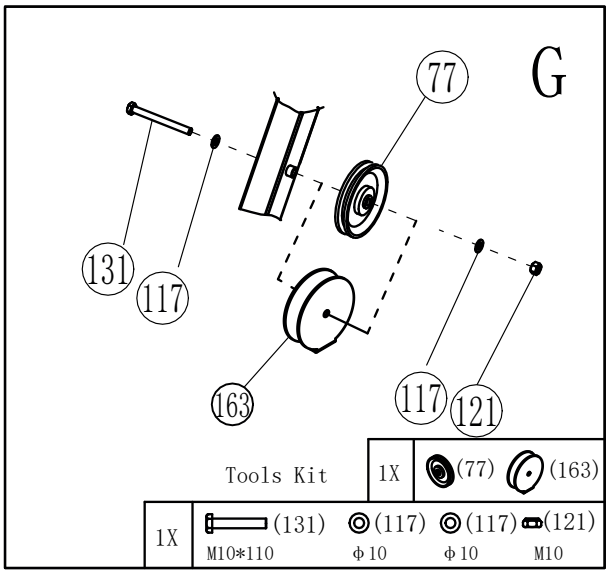

B
132
117
77
90
117
121
Tools Kit
1X (77)
1X (180) (90) (117) (117) (121)
M10*100 ∅16*3*10 ϕ10 ϕ10 M10

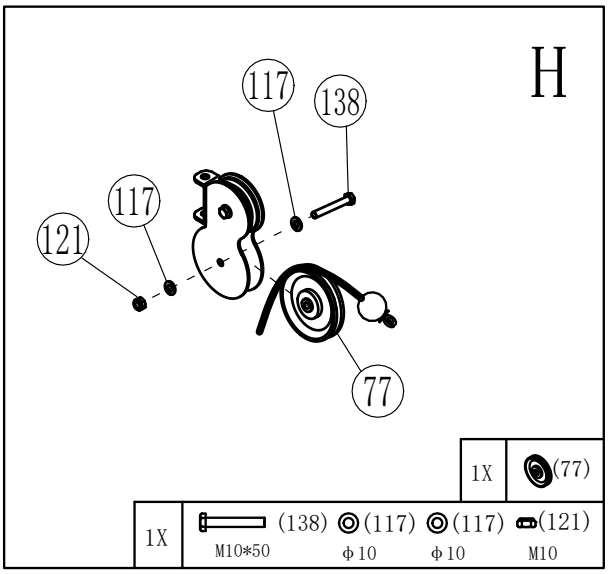

C
130
117
77
77
117
121
Tools Kit
1X (77)
1X (117) (130)
ϕ10 M10*140

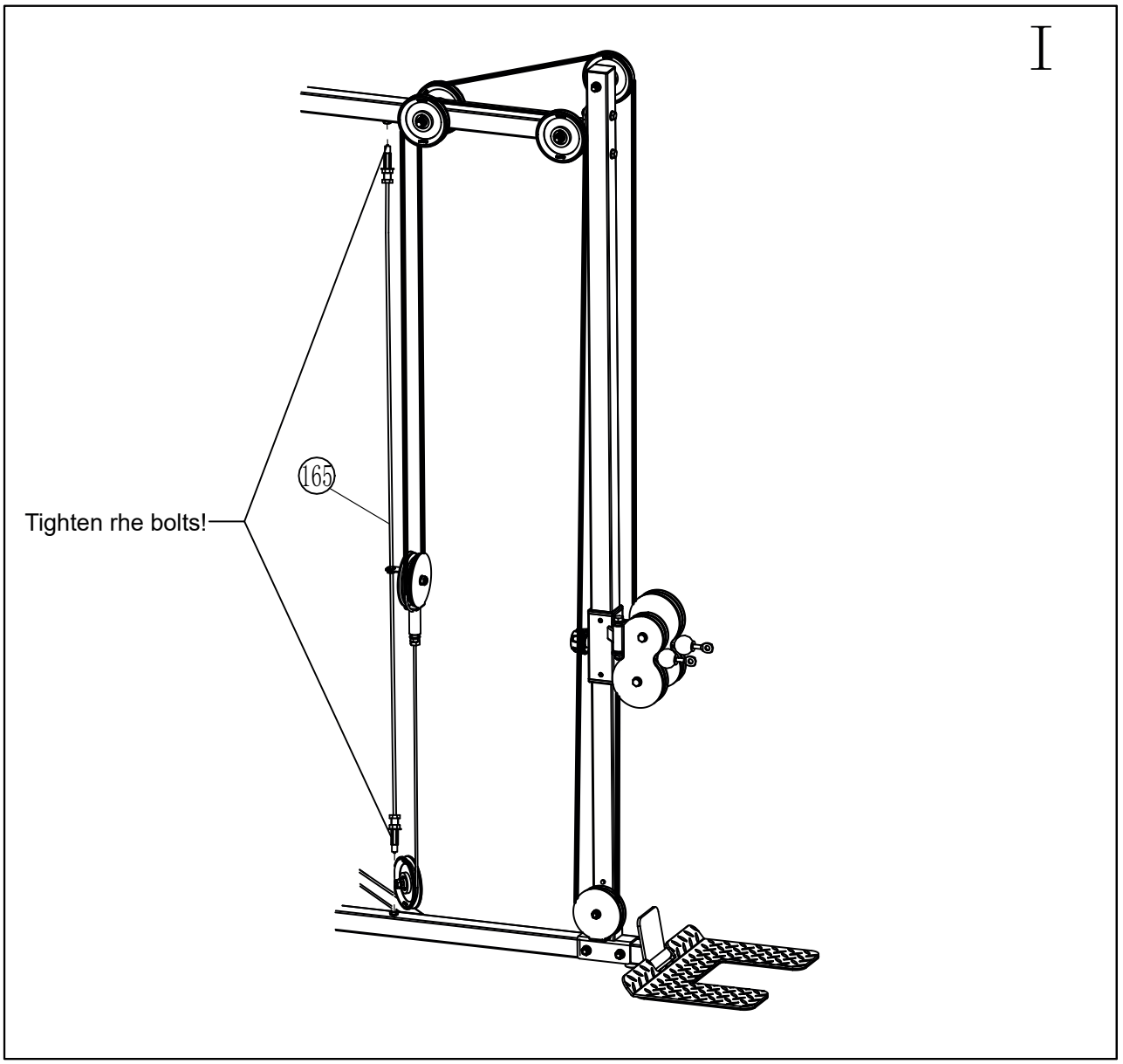

D
166
167
121
117
77
165
121
138
42
1X (166) (167) (77)
1X (138) (117) (117) (121)
M10*50 ϕ10 ϕ10 M10


E
77
117
121
Tools Kit
1X (77)
1X (117) (121)
ϕ10 M10

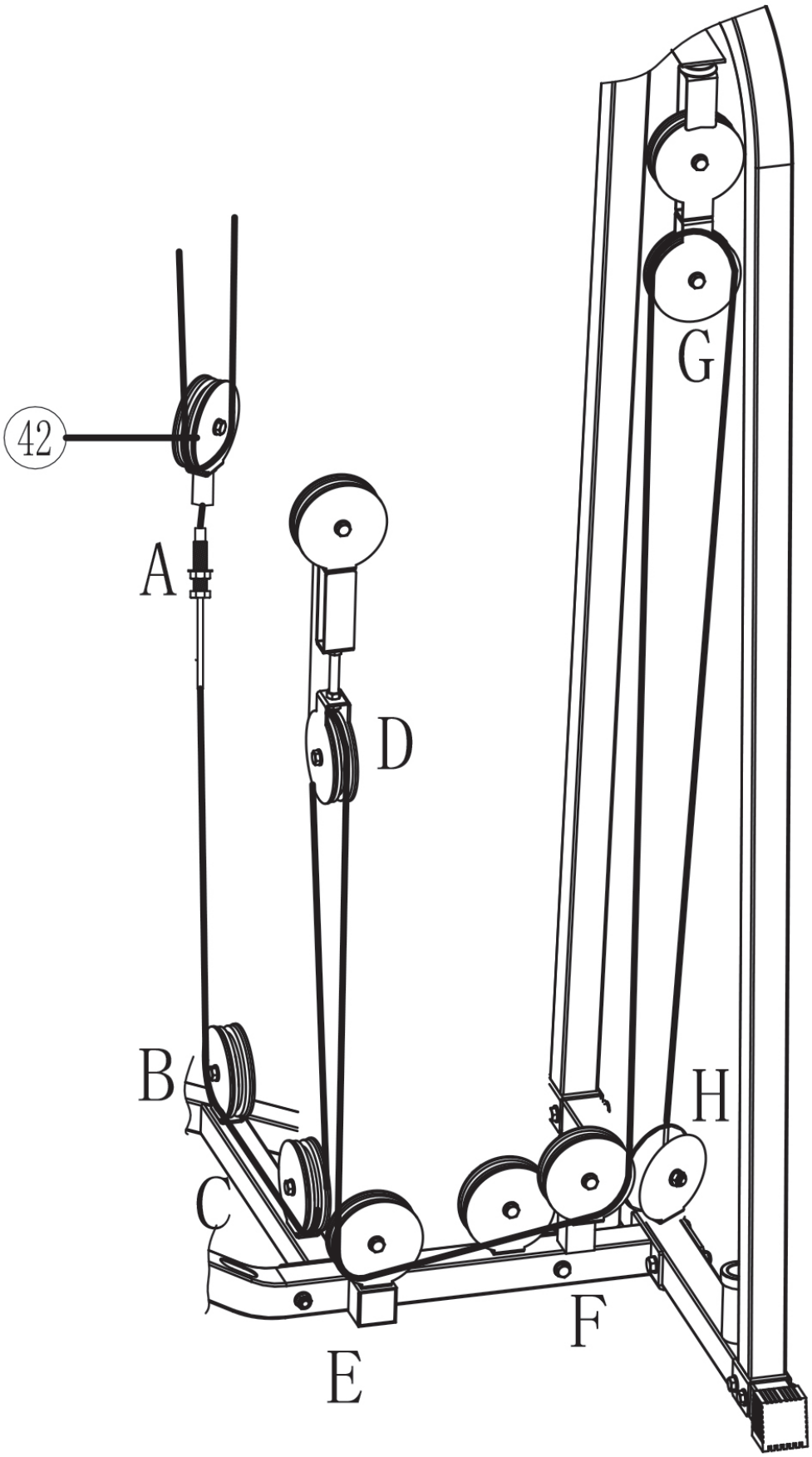

F
132
117
77
117
121
Tools Kit
1X (77)
1X (132) (117) (117) (121)
M10*105 ϕ10 ϕ10 M10


G
77
131
117
163
117
121
Tools Kit
1X
(77)
(163)
1X
(131)
(117)
(117)
(121)
M10*110
Φ10
Φ10
M10


H
117
138
117
121
77
1X
(77)
1X
(138)
(117)
(117)
(121)
M10*50
Φ10
Φ10
M10

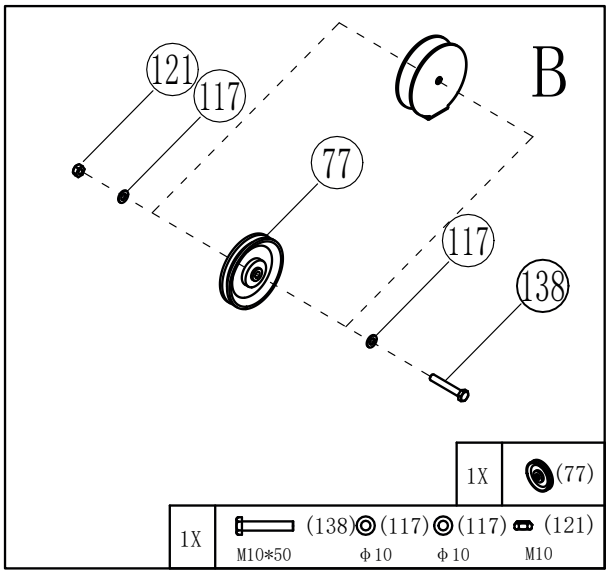

I
165
Tighten rhe bolts!

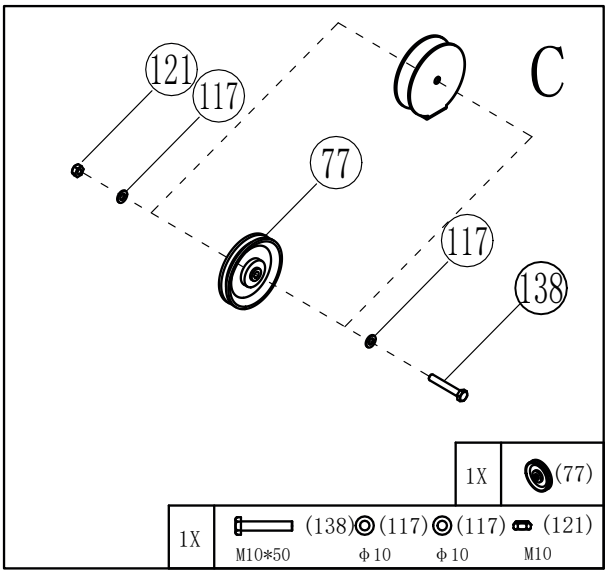
Schritt / Step 26-1

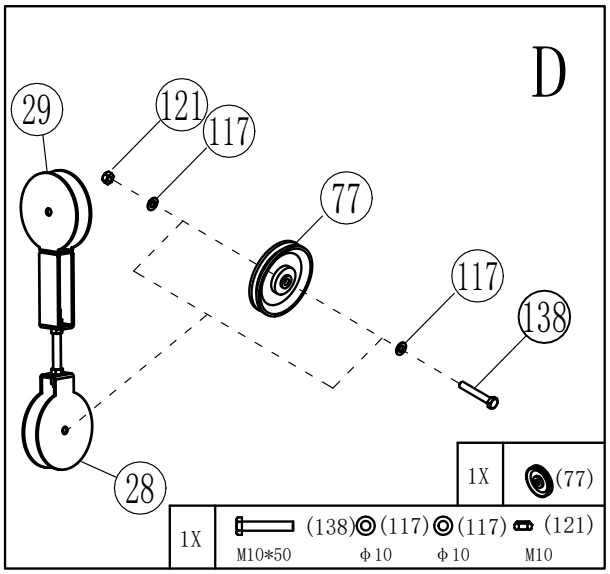


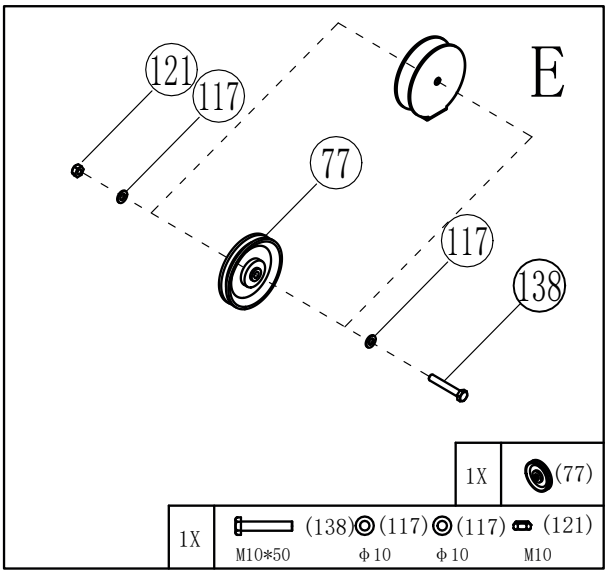
1X	4970	(51)

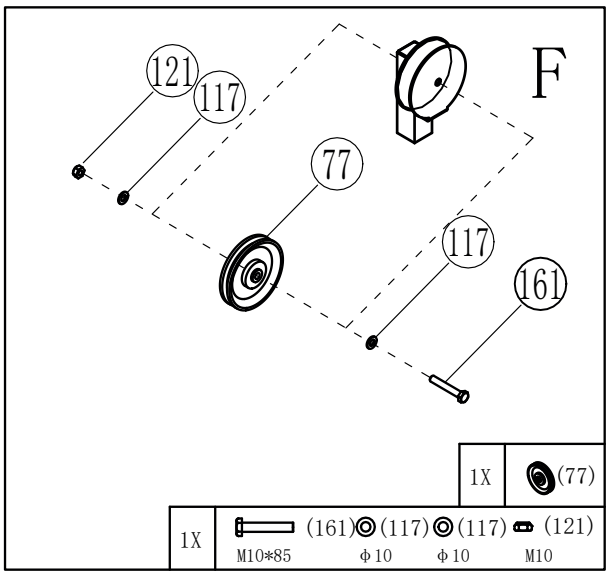
Schritt / Step 26-2

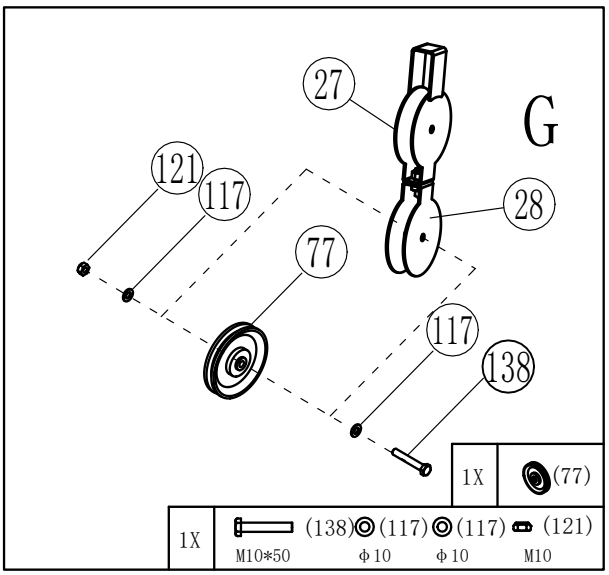




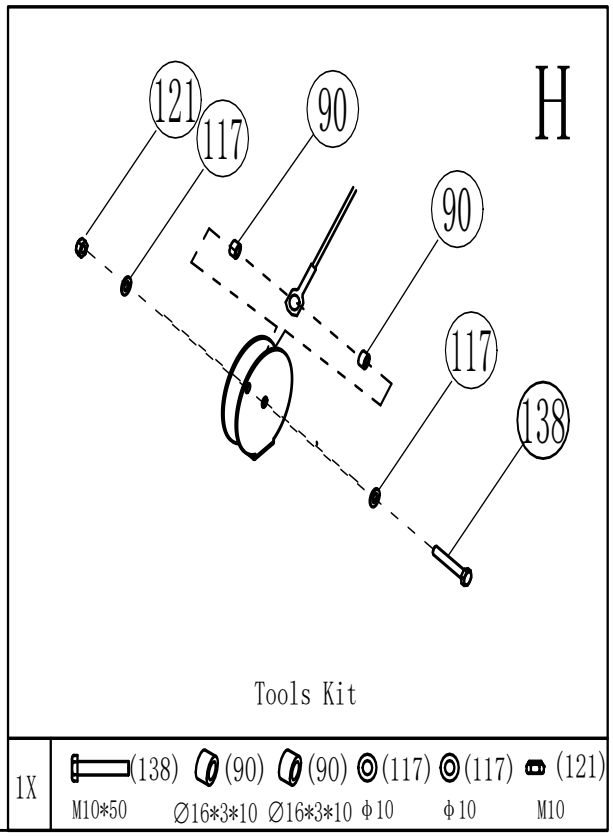


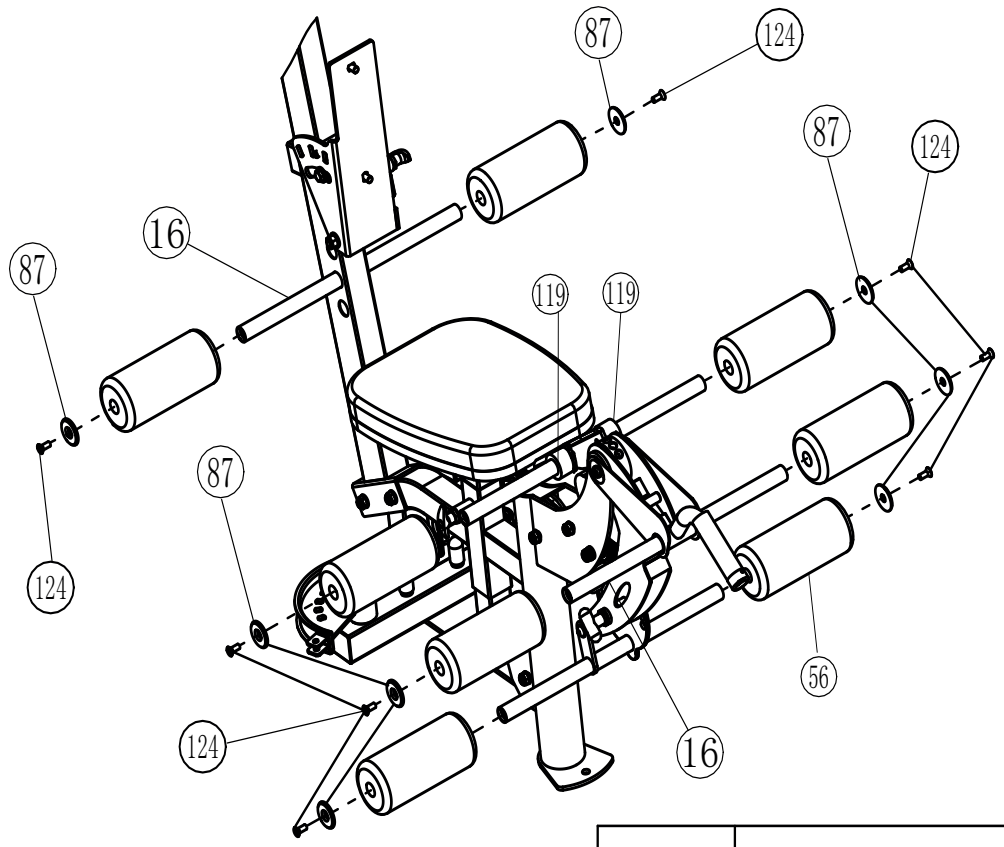






Schritt / Step 26-3



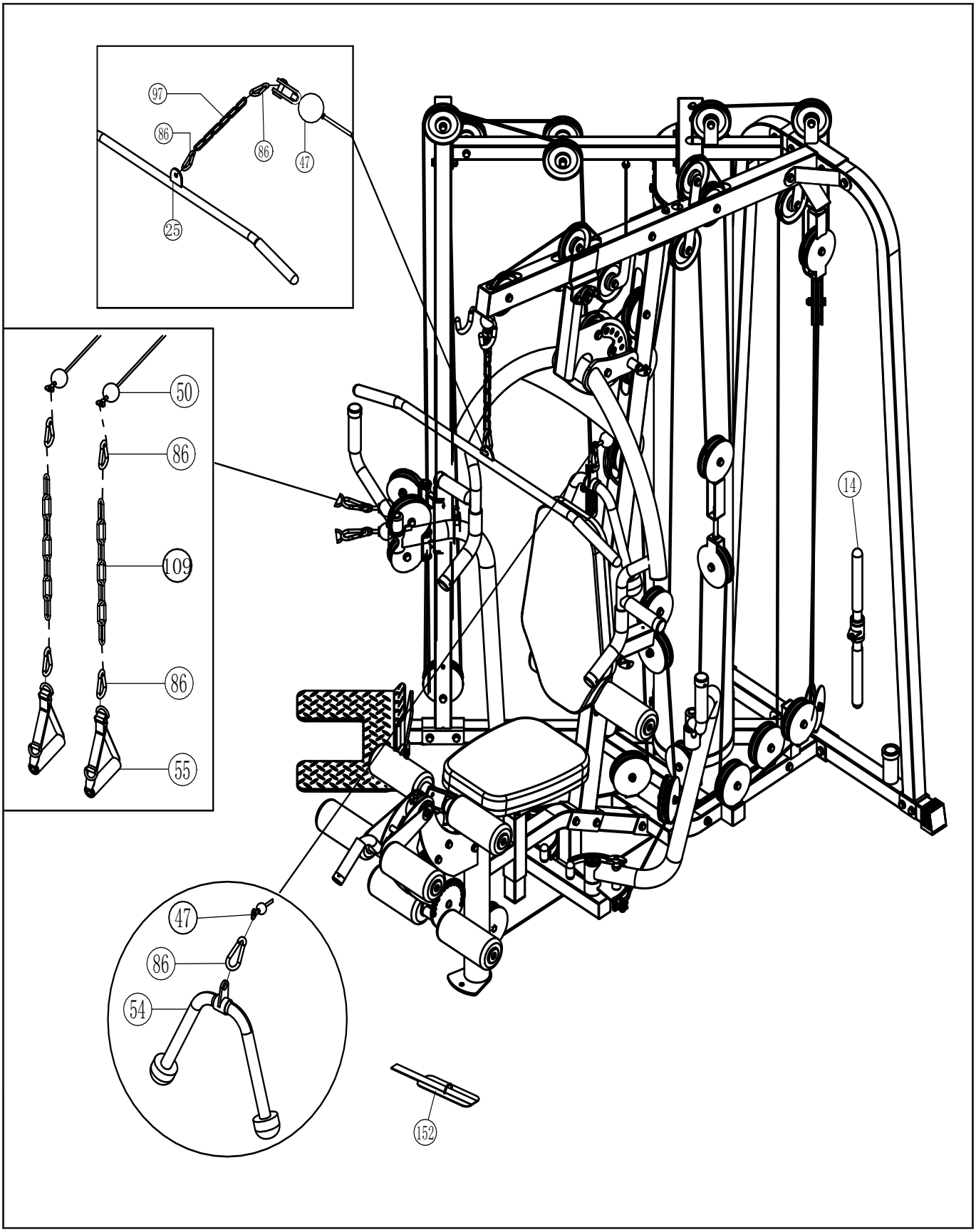


Tighten all screws firmly!

2X	(16)	2X	(119)
8X	(87)	8X	(56)
		8X	(124) M8*25

Alle Schrauben fest anziehen.

Schritt / Step 28



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraubverbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month									
Schmierung der Gewichteführungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month									

Es wird emphohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/
It is recommended to replace the cables every 3 years

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN
Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie sollten Sie trainieren
Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten.

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

- Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

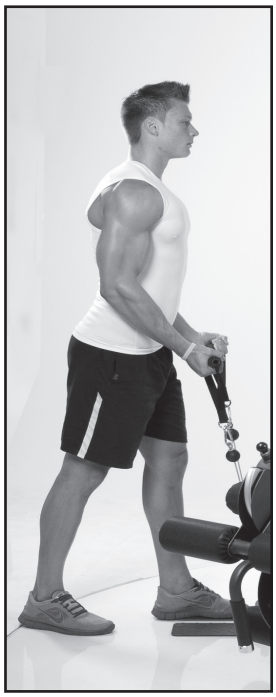
Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

How to do the exercise
There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body

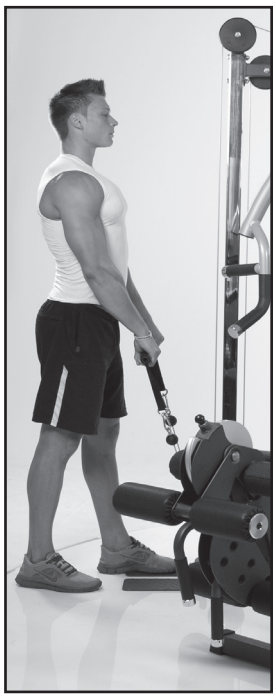
- Don´t forget your Ab´s.

5.1 Übungsbilder



Bizeps:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gesteckt.

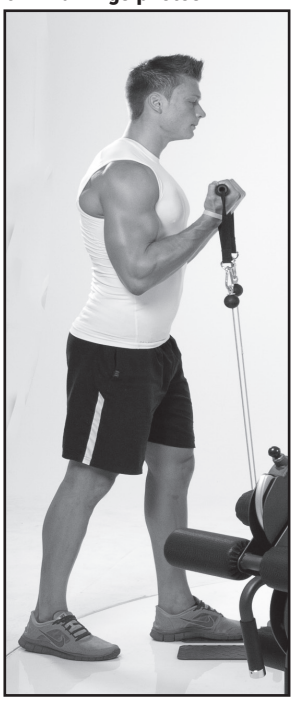
Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.
Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.



Schulterheben:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

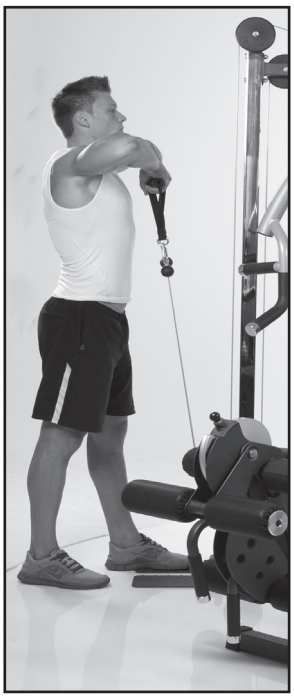
Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.
Achtung: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

5.1 Trainings photos

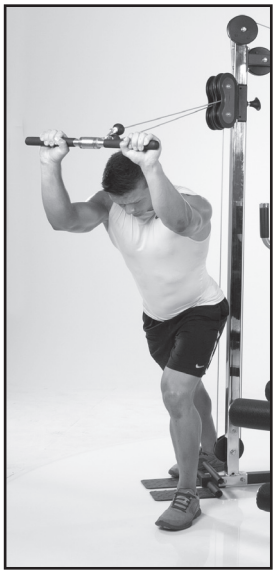


Biceps:
Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

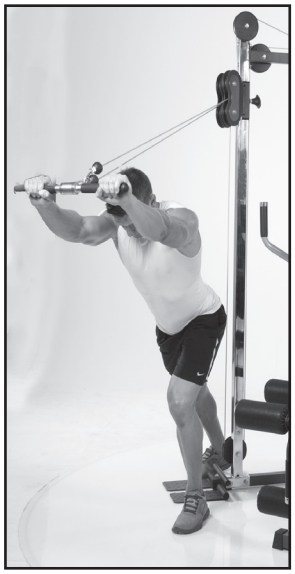
Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.
Pay attention, that the upper body stays straight.



Shoulder:
Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight
Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.
Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



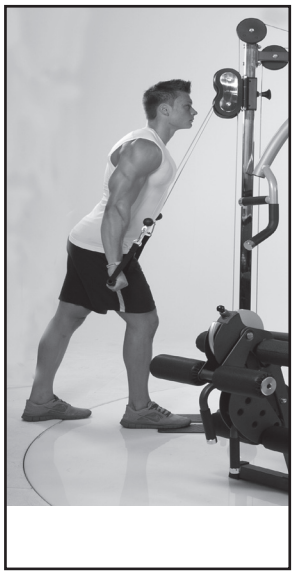
Trizeps stehend:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.
Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



Triceps, standing version:
Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.
Endposition: Move your forearms downwards.
Attention: Fix upper body.

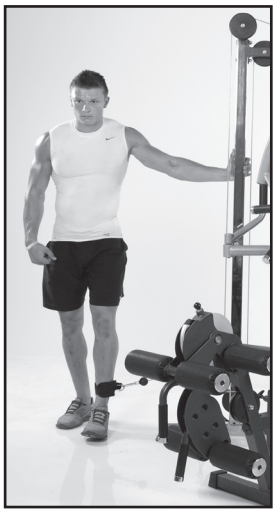


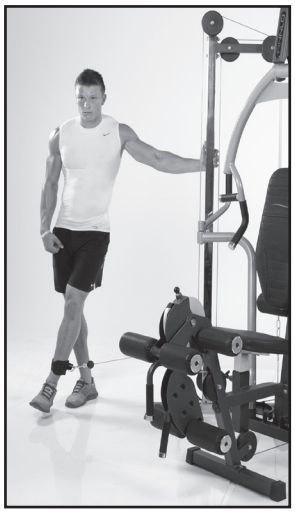
Trizeps stehend mit Griffen:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.
Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



Triceps, standing version with handles:
Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.
Endposition: Move your forearms downwards.

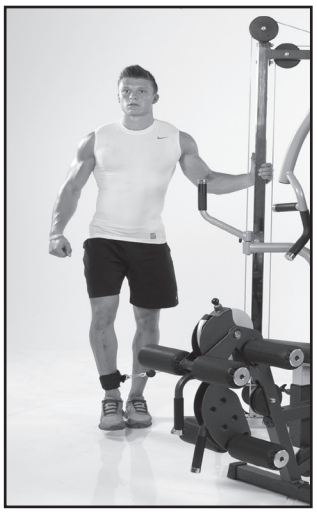
Attention: Fix upper body.





Bein Adduktion:
Ausgangsposition: Befestigen Sie die schlauf am Sprunggelenk/ wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt..
Endposition: Führen Sie das Bein nach so wit wie möglich weg vom Zugturm..

Leg adduction:
Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight.
Endposition: Move your leg to the outside, away from the cable tower.





Bein Abduktion:
Ausgangsposition: Befestigen Sie die schlauf am Sprunggelenk/ wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt und leicht nach innen geneigt.
Endposition: Führen Sie das Bein nach Außen.

Leg abduction:
Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.
Endposition: Move your leg to the outside



Lat-Ziehen:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.
Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.
Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimuss und Hinterkopf „Verletzungsgefahr".



Lat pull:
Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.
Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.
Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



Trizeps sitzend:
Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden sich in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an.
Endposition: Arme nach vorne strecken.
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

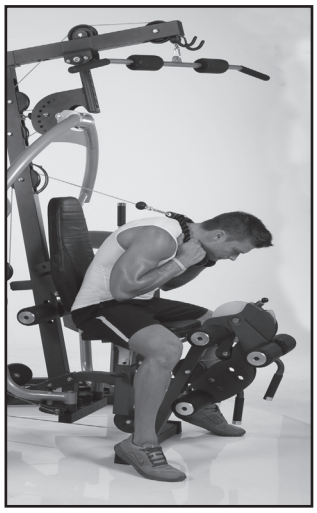


Triceps: Start position: Hands hold the V-rope, ellbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.
Endposition: Move arms forward up.
Attention: Arms should not lock-out completely.



Bauch:
Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an.
Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.
Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.

Alternative: Sie können den Oberkörper auch nach links und rechts führen, dann werden die seitlichen Bauchmusekln mit trainiert.



Abdominal:
Start position: Hands hold the V-rope, and put it on your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.
Endposition: Upper body is moving downwards
Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.
Option: you can move the upper body to the left and right side, to do some exercise for your left and right abdominals

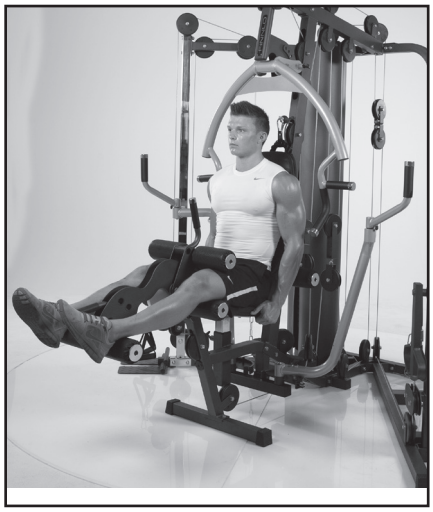


Beinstrecker:
Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.
Endposition: Beine strecken.
Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.

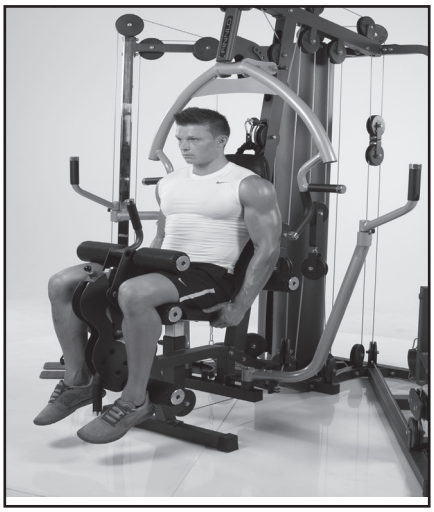


Leg extension:
Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Extend your legs.
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.

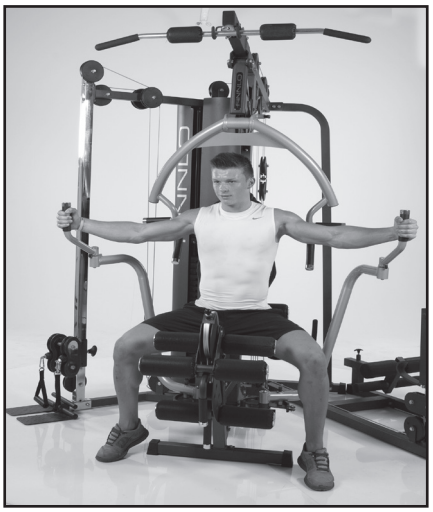


Beinbeuger:
Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.
Endposition: Beine beugen.
Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.

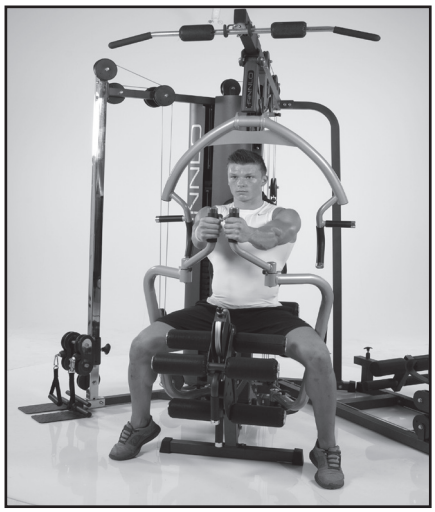


Leg flexion:
Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

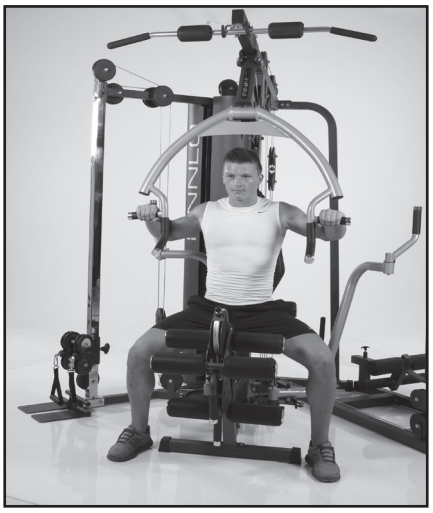
Endposition: Flex your legs.
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



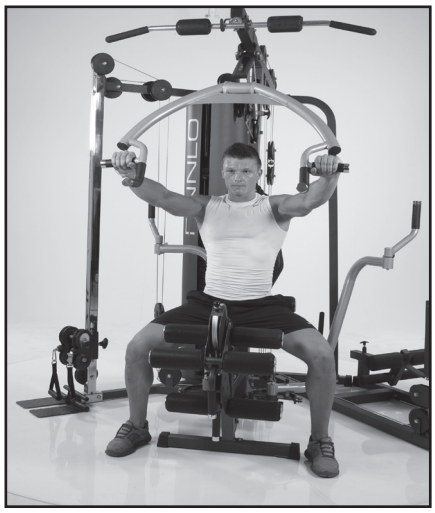
Butterfly:
Ausgangsposition: Greifen Sie die Griffe.Der Sitz muss so eingestellt sein, dass die Arme waagerecht sind
Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



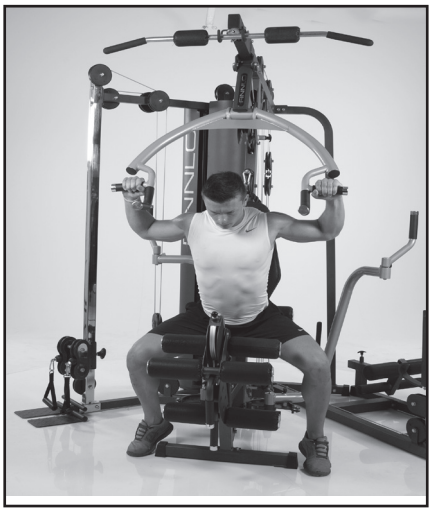
Butterfly:
Start position: Grip the handles. Adjust the height of the seat, that the arms are horizontal.
Endposition: Move both arms together.



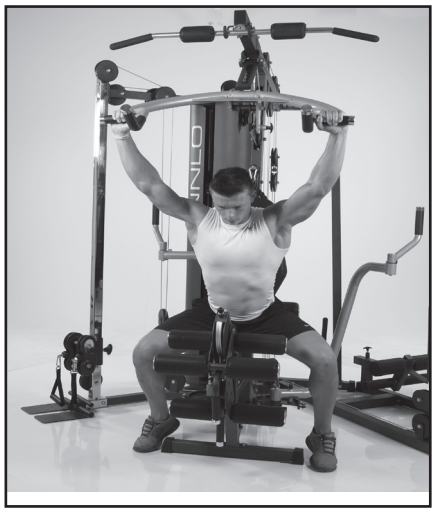
Bankdrücken:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.
Endposition: Arme nach vorne führen.
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress:
Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly.
Endposition: Move arms forward.
Attention: Do not straighten your ellbows.



Nackendrücken
Ausgangsposition: Hände befinden sich in der theoretischen Verlängerung der Schulterachse. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an.
Endposition: Arme nach vorne oben führen.
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Shoulder press
Start position: Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.

Endposition: Move your arms forward up
Attention: Arms should not lock-out completely



Rückenziehen
Ausgangsposition: Sitzend, Arme sind fast gestreckt. Schultern können mit nach vorne gebracht werden. Beine mit dem Rundpolster fixieren.
Endposition: Arme heranziehen. Schultern können zu intensivieren Ausführung ohne Schwung nach hinten gezogen werden.
Achtung: Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

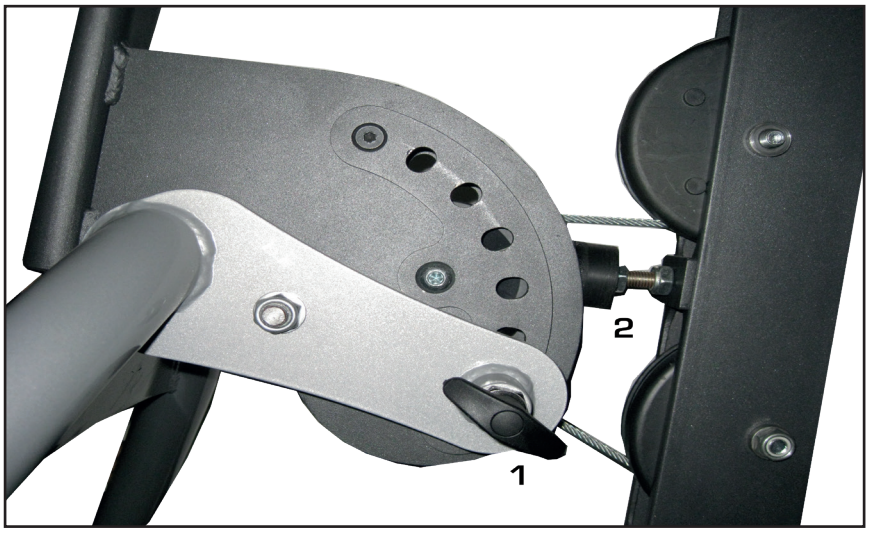


Rowing
Start position: Sit down, arms are nealy complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Endposition: Pull back your forearms.
Attention: Exercise can cause pain to your neck!

5.2 Anpassungen und Einstellungen

I) Winkelverstellung der Bankdrückeinheit

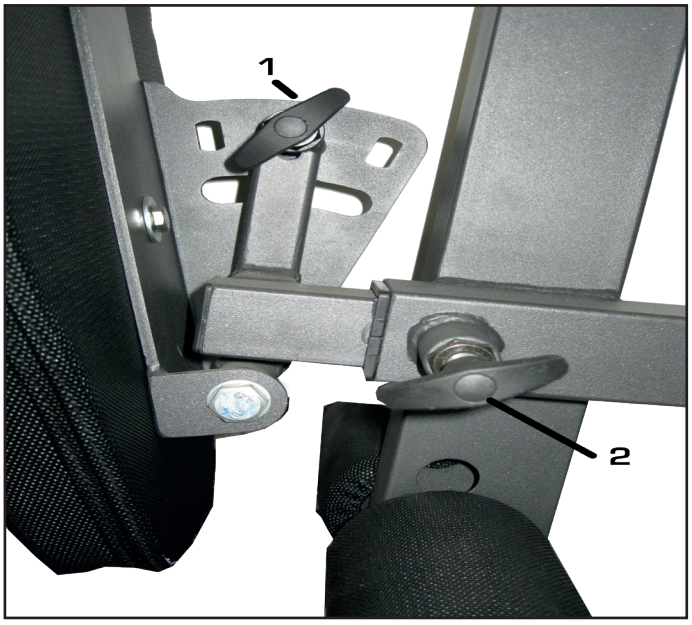


1: Entlasten Sie die Drückeinheit vor dem Herausziehen des T-Griffes ein wenig.

- Ziehen Sie den T-Griff heraus und führen vorsichtig die Bankdrückeinheit in die gewünschte Position. Die unteren Positionslöcher sind für die Brust/Nackenübungen und die oberen Positionslöcher für die Rückenübungen. Lassen Sie den T-Griff wieder los. Dieser muss hörbar in ein Positionsloch einrasten.

2: Drehen Sie den Anschlag so weit heraus, dass der Seilzug nicht an der Rückseite des Drückarm streift, ansonsten wird der Seilzug beschädigt! Sichern Sie die Position mit der Kontermutter.

II) Einstellen der Rückenlehne



Zur Anpassung der Rückenlehne für die Übungen gehen Sie wie folgt vor:

Beinstrecker

a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und schieben das Rückenpolster in die Richtung, bis die Unterkante des Rückenpolsters am Rücken anliegt. Lassen Sie den T-Griff (2) wieder los. Dieser muss hörbar einrasten. Anschließend ziehen Sie den T-Griff (2) wieder fest.

5.2 Adjustments

I) Angle adjustment of the bench press unit

1: Release the benchpress unit.

- Pull out the T-Grip and fix the benchpress unit in the desired position, Upper holes are for back exercise and the lower holes for chest and shoulder.. Unclasp the T-Grip. A strong clicking sound should be heard during snapping in.

2: Twist out the block adjustment so far, that the cable is not touching the back of the bench press arm. Secure it with the counter nut.

II) Adjustment of the backrest cushion

Follow up:

Leg extension:

a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion in such a position, that it is touching your back perfectly. Release the T-Grip (2) and tighten it.

b) Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und stellen die Rückenlehne senkrecht. Lassen Sie den T-Griff (2) los. Dieser muss hörbar einrasten.

Bankdrücken:
Siehe Übung Beinstrecker.

Nackendrücken:

a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und schieben Sie das Rückenpolster in Richtung Senkrechtstrebe. Der T-Griff (2) muss hörbar einrasten.

b) Ziehen Sie den T-Griff (1) heraus und stellen die Rückenlehne nach vorne. Die ausgewählte Position muss für Sie bequem sein. Je weiter die Rückenlehne nach vorne gestellt wird, desto mehr wird die Schulter und Nackenmuskulatur beansprucht. Lassen Sie den T-Griff (2) los. Dieser muss hörbar einrasten. .

Rückenziehen:

a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich auf das Sitzpolster, mit dem Bauch zeigend in Richtung Rückenpolster. Schieben Sie das Rückenpolster so weit in eine Richtung, dass zu Beginn der Übung Ihre Arme fast ausgestreckt sind. Haben Sie die Position eingestellt, so muss der T-Griff (2) hörbar einrasten und durch festdrehen fixiert werden.
b) Ziehen Sie den T-Griff (1) heraus und stellen Sie die Rückenlehne senkrecht. Lassen Sie den Zugstift (1) los. Dieser muss hörbar einrasten.

b) Pull the T-grip (2) out and fix the backrest cushion vertical by realising it.

Benchpress:
Check Leg extension.

Shoulder press:

a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion to the front frame. Relase the T-Grip (2) and tighten it.

b) Pull the T-Grip (1) out. Decreasing the angle between the backrest and the seat cushion causes an increasing in the intensity for the shoulder and neck muscles. Relaese the T-Grip (2).

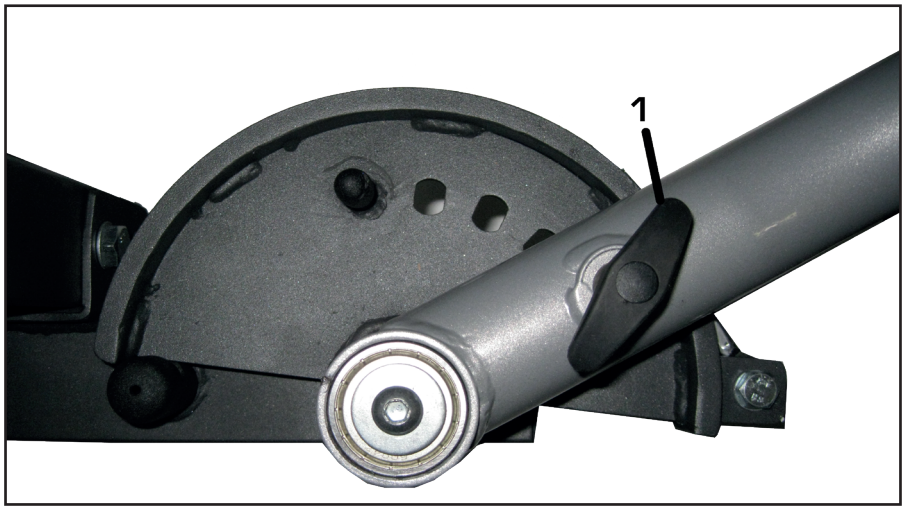
Rowing:

a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the on the seat cushion looking towards the frame. Adjust the angle of your arms by moving the backrest cushion in or out. Fix all positions.

b) Pull the T-Grip (1) and fix the backrest cushion vertically.

III) Einstellung der Ausgangsposition der Butterflyarme

III) Adjustment of the butterflyarms starting position



Butterfly (Brustmuskulatur)
Durch verändern der Grundposition der beiden Butterflyarme kann die Vorspannung für die Brustmuskulatur vergrößert werden. Ziehen Sie hierfür beide T-Griffe (1) heraus und bewegen die beiden Butterflyarme. Lassen Sie den T-Griff (1) wieder los. Er muss hörbar einrasten.
Zur Einstellung der Sitzposition siehe unter Punkt „Einstellen der Rückenlehne –Beinstrecker“.

Chest exercise
By pulling out the T-Grip (1), the starting position of the butterflyarms can be changed. Moving more backwards, will increase the intensity for your chest. For setting the starting position, release the T-Grip (1), you have to hear a „CLICK“.
The seat psition can be checked under the point“Adjustment of the backrest cushion- Leg extension“.

IV) Einstellen der Sitzhöhe



a) Drehen Sie den T-Griff (1) nach links bis er ich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Stellen Sie die Sitzhöhe folgendermaßen ein:

Beincurler: Die Richtung der Sechskantschraube des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen.
Latissimusl: Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90 Grad° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude.
Butterfly: Ellenbogen sollten sich kurz unterhalb der Schulter befinden.

b) Ist die Sitzhöhe eingestellt, dann lassen Sie den T-Griff (1) los, bis dieser hörbar einrastet.

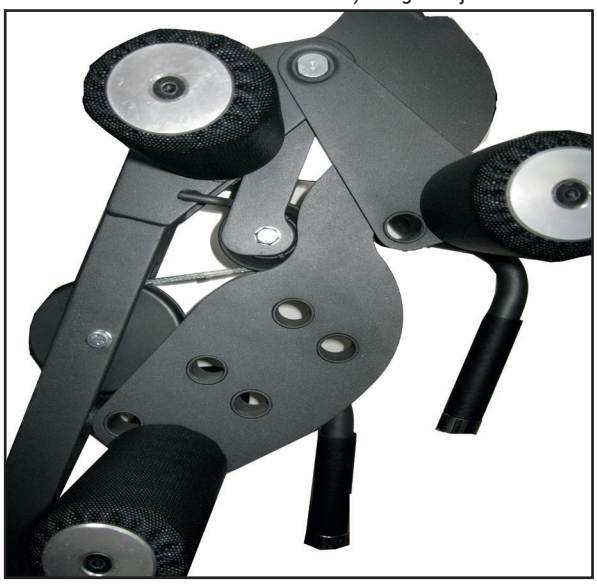
IV) Height adjustment of the seat cushion

a) Untwist the T-Grip (1) and pull it out. Please adj. the height of the seat cushion according to:

Leg extension: The theoretical axle of the Hex head screw should show through your knees.
Lat pull: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90 degree.
Butterfly: Your ellbows should be lower than your shoulders.

c) If you have adjusted the height, please release the the T-Grip (1).

V) Einstellen der Beincurllänge



a) Bevor Sie die Beincurllänge einstellen, muß die korrekte Sitzhöhe einstellt werden.
b) Öffnen Sie die Schraube der Polsterabdeckung, ziehen Sie das Rundpolster von dem Rohr. Ziehen Sie das Rohr aus der Beincurlstrebe heraus. Fixieren Sie das Rohr in einer für Sie optimalen Höhe. Je weiter unten sich das Rohr mit den Rundpolstern befindet, desto höher ist der Widerstand aufgrund des längeren Hebelarmes. Ist die optimale Höhe eingestellt, schieben Sie das Rundpolster wieder auf das Rohr auf und fixieren dieses mit der Abdeckung und der zuvor herausgedrehten Schraube

V) Length adjustment of the leg curler

a) Before you adj. the leg curler, make sure, that the height of the seatcushion is correct.
b) Remove the screw and the cover for the cushion. Pull out the foam and the tube and slide it back in the desired position. Placing the foam further downwards causes an increasing of the resistance. If the correct height is set, push in the tubing and fix it with the removed cover and screw.

VI) Einstellen der Höhenverstellung

IV) Height adjustment of the latbar



Beincurlerumstellung:

Beinstreckerfunktion:

Ziehen Sie den Pin heraus und hühren das Beinmodul nach unten. Je weiter Sie es nach unten führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Pin in der gewünschten Position wieder los.

Beinbeugerfunktion:

Ziehen Sie den Pin heraus und hühren das Beinmodul nach oben. Je weiter Sie es nach oben führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Pin in der gewünschten Position wieder los. Bei der Gewichteauswahl müssen Sie darauf achten, dass das Beinmodul bereits ein hohes Eigengewicht hat, dadurch muss es in gewissen Position entlastet werden, sodass eine Verstellung durchgeführt werden kann.

Leg extension and flexion adjustment:

Leg extension:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the pin and the leg curler is secured.

Leg flexion function:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the pin and the leg curler is secured.

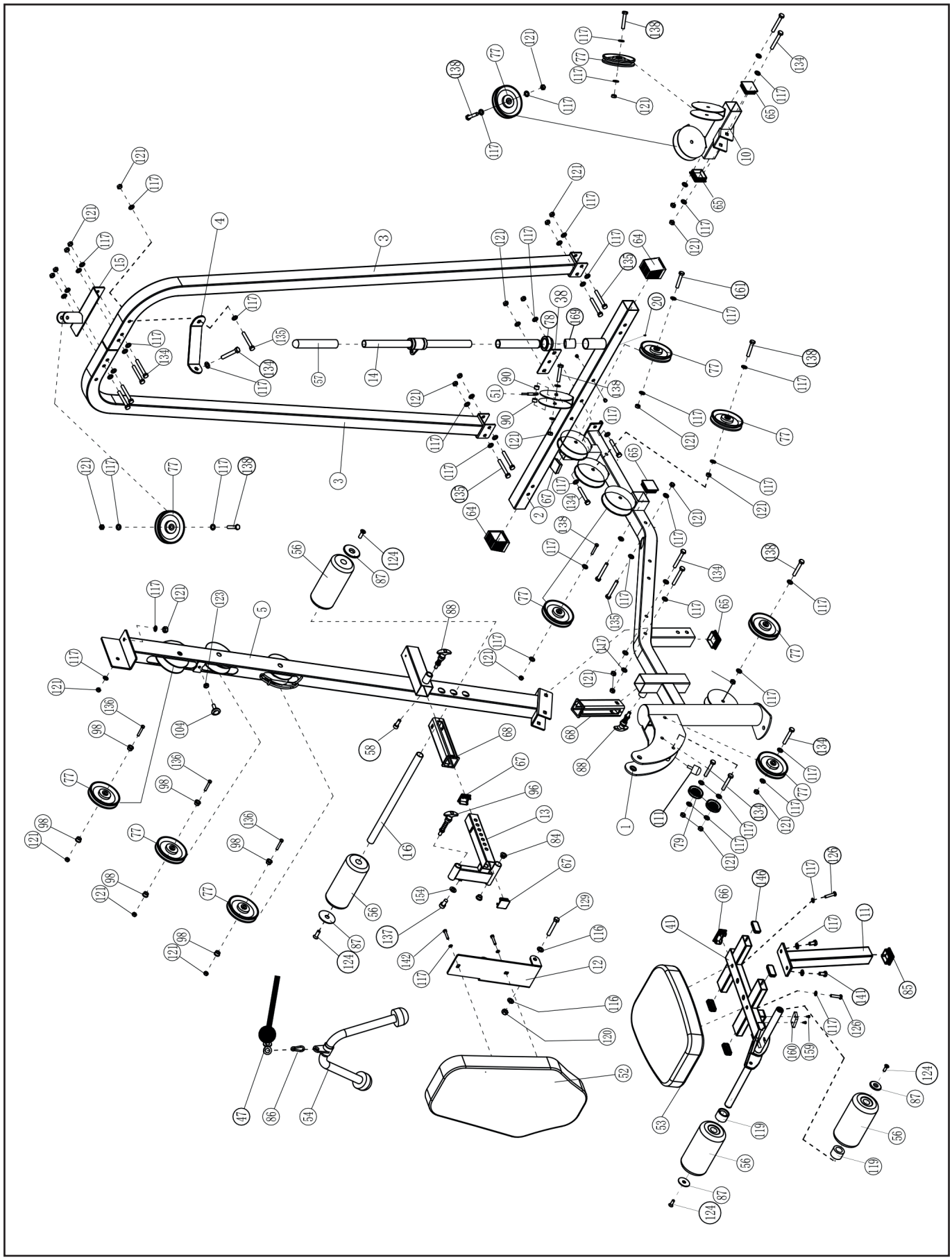
VII) Einstellen der Seilspannung

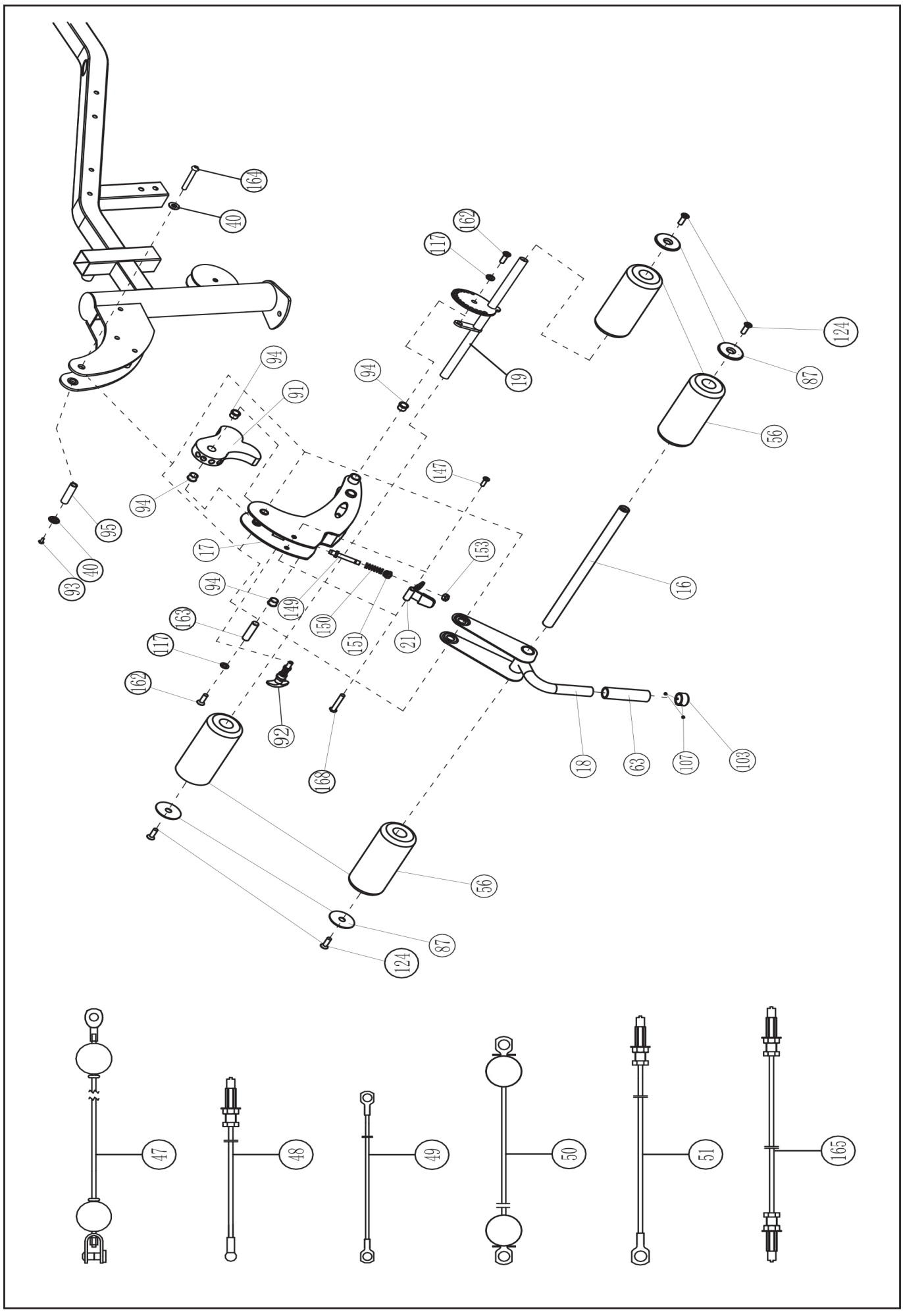
VII) Adjustment of the cable tension

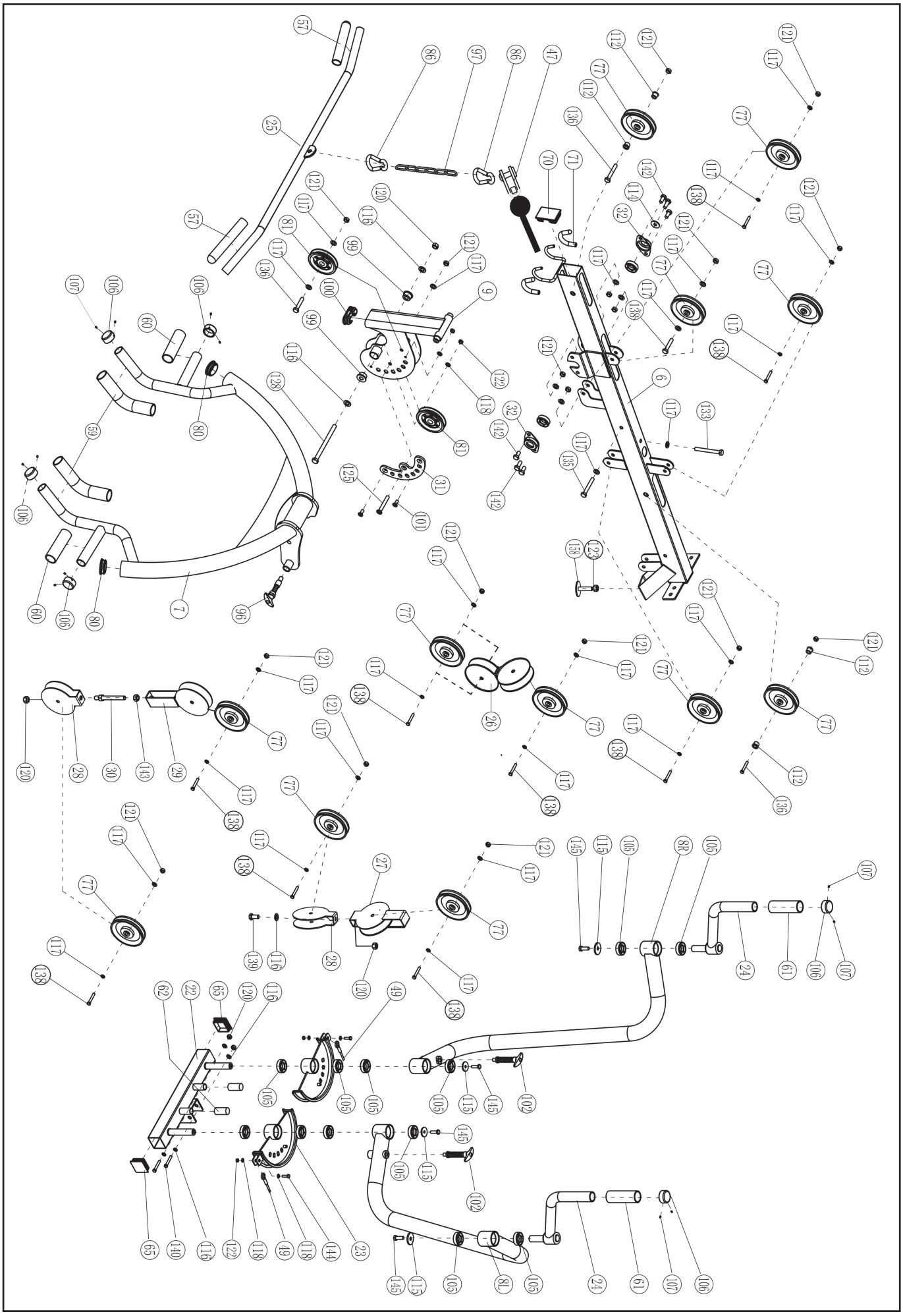


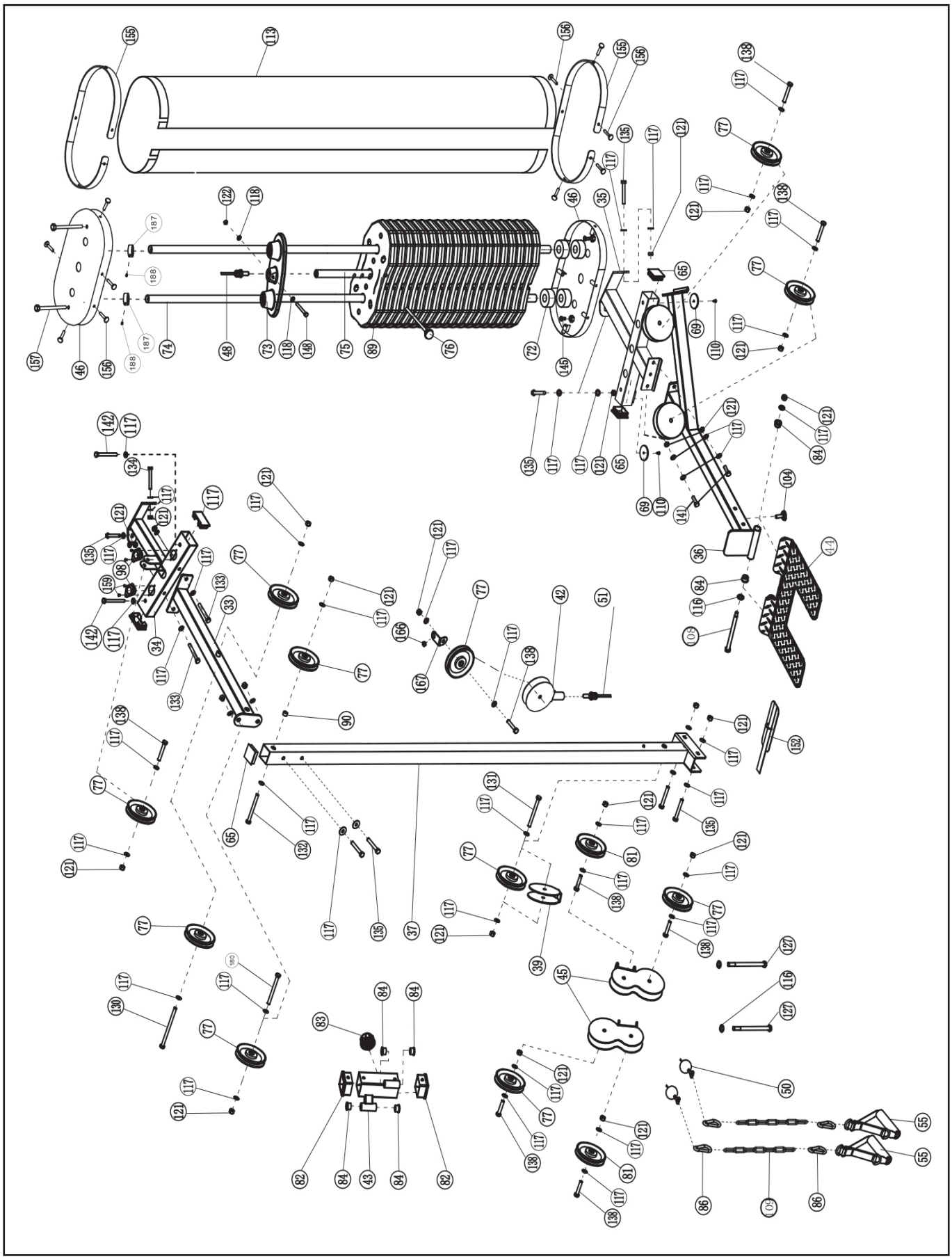
Am Anfang kommt es zu einer natürlichen Längung des Seilzuges, was ein normaler Prozess und kein Qualitätsmangel ist. Drehen Sie zum Spannen des Seilzuges die Mutter im Uhrzeigersinn und das Seil wird gespannt. Gegen den Uhrzeigersinn wird der Seilzug entspannt.

At the beginning, the cable is getting longer by iteself, which is a regular process. To adjust it, you have to twist the nut clockwise and the cable will be tighten, anticlockwise the cable will be loosen.




164
40
162
117
124
87
56
19
94
91
147
95
93
17
153
16
149
150
151
21
163
92
168
18
63
107
103
47
48
49
50
51
165





7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14012-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Unteres Rahmenteil, hinten	Rear bottom pipe weldment		1
-3	Rahmen, hinten vertikal	Rear bend pipe assembly		2
-4	Verstärkungsplatte, hinten	Reinforcement plate		1
-5	Rahmenteil, vorne	Front inclined main frame		1
-6	Rahmenteil, oben	Top beam welding components		1
-7	Drückeinheit	Press Arm		1
-8L	Butterflyarm, links	Left butterflyarm		1
-8R	Butterflyarm, rechts	Right butterfly arm		1
-9	Verstelleinheit, oben	Upper connection bracket		1
-10	Verbindungsrahmen, unten	Lower bracket		1
-11	Sitzstützrohr	Seat tube		1
-12	Befestigungsplatte für Rückenpolster	Backrest plate		1
-13	Verstellung für Rückenlehne	Backrest adjustment frame		1
-14	Curlstange	Curlbar		1
-15	Verbindungsplatte	Connection plate		1
-16	Halterohr für Fußpolster	Rod for foam		2
-17	Halterung an Beincurler	Plate on leg curl		1
-18	Handgriff für Verstellung an Beincurler	Handle assembly		1
-19	Beinstreckermodul Verstellung	Leg swing assembly		1
-20	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x6	1
-21	Verstellhebel	Adjustinghandle assembly		1
-22	Halterung, unten	Lower bracket		1
-23	Verstellplatte für Butterfly, unten	Lower adjustment plate for butterfly		2
-24	Handgriff	Handle tube		2
-25	Lat Stange	Lat bar		1
-26	2-fach Rollenhalterung	Double pulley frame		1
-27	2-fach Rollenhalterung, lang	Long double pulley frame		1
-28	U-Halterung für Rollen	Pulley u-shaped seat		2
-29	U-Halterung für Rollen, verstellbar	Adjustable pulley U-shaped		1
-30	Verstellschraube	screw welding assembly		1
-31	Verstellung	Adjustment board		1
-32	Kugellagersitz	Bearing seat		2
-33	Oberes Rahmenteil,seitlichen Kabelzug	Side pull front roof beam		1
-34	Hinteres Rahmenteil, seitlicher Kabelzug	Side pull rear top beam		1
-35	Unteres Rahmenteil, seitlicher Zugturm	Side pull rear chassis		1
-36	Rahmenverbindungsstück, unten	Side pullfront chassis		1
-37	Rahmenteil, vertikal	Side main stand		1
-38	Verbindungsplatte	Connecting plate		1
-39	U-Halterung für Rolle	Pulley U-shape seat		1
-40	Dichtung	Step gasket		2
-41	Rahmenteil für Sitz	Seat cushion frame		1
-42	Bewegliche Rollenhalterung	Side moving pulley bracket		1
-43	Hülse für Rollen	Sleeve double pulley assemble		1
-44	Trittplatte	Foot pedal assembly		1
-45	Halterung für Rollen	Pulley frame		2
-46	Bodenplatte Gewichteverkleidung	Tray shroud frame		1
-47	Kabelzug	High cable	7669mm	1
-48	Kabelzug Beincurler	Leg cable	6105mm	1
-49	Kabelzug Druckmodul	Cable for press arm	1883mm	1
-50	Kabelzug für seitlicher Zugturm	Side pull cable assembly	7410mm	1
-51	Kabelzug	Conncting cable assembly	4970mm	1
-52*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-53*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-54	V-Griff	V-handle		1
-55	Handgriffe	Short handle		2
-56*	Schaumstoffrolle	Sponge stick assembly		8
-57	Handgriff	Hand grip cover		4
-58	Inbusschraube	Hexagonal socket head screw	M6x14	1
-59	Griff Set vertikal Drückereinheit	Vertical grip set		2
-60	Griff Set horizontal Drückereinheit	Horizontal grip set		2
-61	Schaumstoffgriff	Foamgrip		2
-62	Hülse	Outer sleeve		2
-63	Handgriff	Sponge grip sleeve		1
-64	Verschlusskappe, rechteckig	Square tube external plug		2
-65	Verschlusskappe	internal plug of square tube		2
-66	Verschlusskappe rechteckig	Rectangular tube plug		1
-67	Verschlusskappe	Internal plug of	50x50	4

-68	Verbindungsrohr	Interpipe lining		4
-69	Kunstoffkappe	Rubber pad		4
-70	Kunstoffkappe, rechteckig	Rectangular tube plug		3
-71	Kunstoffüberzug für Haken	Hook sleeve		2
-72	Gummistopper	Shock absorber pad		4
-73	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-74	Gewichteführungsstangen	Weight rods		2
-75	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-76	Steckstift	Weight pin		1
-77	Rollen cover	Pulley compoments		35
-78	Hülse	Pipe sleeve		1
-79	Rolle, klein	Small pulley		2
-80	Endkappe	Internal plug of circular tube		2
-81	Rolle	Pulley components		4
-82	Hülse	Sleeve		2
-83	Drehknopf	Spring knob	M16x1.5	1
-84	Hülse	D-sleeve		6
-85	Kunstoffkappe	Internal plug		2
-86	Karabiner	Lock buckle		1
-87	Endkappe	End caps		8
-88	Verstell Pin	Elastic pin		2
-89	Gewichteblock	Weight stack		19
-90	Hülse	shaft sleeve		3
-91	Aluminium Platte	Alu plate		1
-92	Verstell-Pin	Elastic Pin		1
-93	Senkkopfschraube	Internal hexagon screw	M6x12	2
-94	Aluminium Hülse	Aluminium sleeve		4
-95	Rotationshülse	Rotating sleeve		1
-96	Verstell-Pin	T-shaped elastic pin		2
-97	Kette	Chain		1
-98	Buchse, oben	Top bushing		2
-99	Hülse	Powder shaft sleeve		2
-100	Endkappe	Tube plug		1
-101	Senkkopfschraube	Countersunk head screw	M8x20	2
-102	Verstell-Pin für Butterflyarme	Butterfly Elastic Pin		2
-103	Metalkappe	Metal round end cap		1
-104	Einstellschraube	Adjust foot pad	M10x30	2
-105	Kugellager	Ball bearing	6004-RS	12
-106	Endkappe, rund	Round tube outer plug		6
-107	Sechskantschraube	Hexagonal flat screw	M5x4	14
-108	Sechskantschraube	Hexagonal head step bolt	M10	1
-109	Kette	Chain		2
-110	Kreuzschlitzschraube	Cross pan screw	M5x5	2
-111	Dämpfer	Puffer pad		1
-112	Hülse	Pulling pressing sleeve		10
-113	Gewichteverkleidung	Shroud	1710*1050	1
-114	Abdeckung	Flat pad		4
-115	Abdeckscheibe	Extra large gasket		12
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	14
-117	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	147
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-119	Abstandshülse	Spacer		2
-120	Mutter, selbstsichernd	Anti loosing nut	M12	7
-121	Mutter, selbstsichernd	Anti loosing nut	M10	73
-122	Mutter, selbstsichernd	Anti loosing nut	M8	5
-123	Mutter	Nut	M10	3
-124	Senkkopfschraube	Hexagonal Countersunk screw	M8x25	8
-125	Senkkopfschraube	Hexagonal Countersunk screw	M10x70	1
-126	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x40	2
-127	Sechskantschraube	Hexagon head step bolt	M10x77.5	2
-128	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M12x155	1
-129	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M12x130	1
-130	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x140	1
-131	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x110	1
-132	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x105	1
-133	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x95	3
-134	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x75	14
-135	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x70	19
-136	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x65	6

-137	Senkkopfschraube	Hexagonal socket head screw	M10x25	1
-138	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x50	28
-139	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M12x25	1
-140	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M12x75	2
-141	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x25	4
-142	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x20	10
-143	Mutter	Nut	M12	1
-144	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M8x30	2
-145	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M8x20	6
-146	Endkappe, rechteckig	Rectangular tube plug		4
-147	Inbusschraube	Hexagon flat round screw	M6x12	2
-148	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M8x55	1
-149	Achse	Leg pivot		1
-150	Feder	Spring		1
-151	Mutter	Nut	3/4”	1
-152	Fußschlaufe	Ankle strap		1
-153	Mutter, selbstsichernd	Anti loosining nut	5/16	1
-154	Dichtung, Kunstoff	Plastic gasket		1
-155	Halterung für Gewichteverkleidung	Mesh shroud bracket		2
-156	Fixierungspin	Tray Pin		10
-157	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x120	2
-158	Softauflage	Buffer pad	M10	1
-159	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head screw	M4x8	2
-160	Gummi-Pad	Rubber pad		1
-161	Sechskantschraube	Hexagon bolt	M10x85	1
-162	Sechskantschraube	Hexagonal socket head screw	M10x16	2
-163	Achse	Kick leg pivot		1
-164	Schraube	Specially made screws	9.8*70.5*M6	1
-165	Stahlseil	Guided wire rope	1885mm	1
-166	Stahlseil, Endstückhalterung	Wire rope limit buckle		1
-167	Winkelplatte	Guide plate		1
-168	Schraube	Customized bolt	M6	1
-169	Stopper	Stopper bushing		1
-170	Inbusschlüssel	Allen key	5#	2
-171	Inbusschlüssel	Allen key	6#	1
-172	Inbusschlüssel	Allen key	8#	1
-173	Gabelschlüssel	Wrench	22#14#11	1
-174	Ringschlüssel	Wrench	13#14#	2
-175	Gabel-Ringschlüssel	Wrench	17#19	1
-176	Gable-Ringschlüssel	Wrench	16#18	1
-177	Feststellring	Collar		2
-178	Madenschraube	Allen screw	M8x8	2
-179	Ulnnensechskantschlüssel	Allen key	4mm	1
-180	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Autark 6000	14012
Bezeichnung	**Artikelnr.**

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.

Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?

Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!

Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Autark 6000	14012
Description	**Item no.**

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.

Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!

Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us

+49 (0)731 / 97488-62 service@hammer.de Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de