

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 5.0

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	07
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	29
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	30
	5.1 Übungsbilder	5.1 Trainings photos	31
	5.2 Verstellmöglichkeiten	5.2 Adjustments	40
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	43
7.	Teileliste	7. Parts list	48
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	51
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	52

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse S, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 150 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 S.
- Max. user weight is 150 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 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 consultation with the service centre. Do not use the item until 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 exercise 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 approaching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse S. 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 S. 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 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.

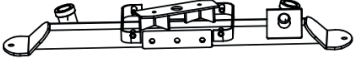
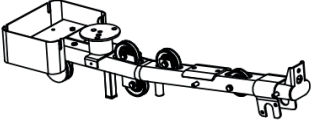
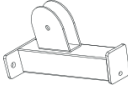
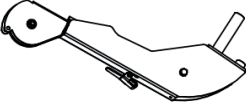
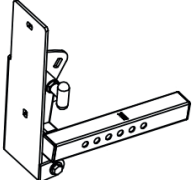
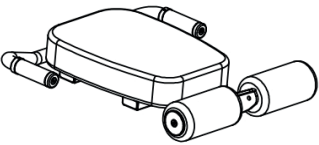
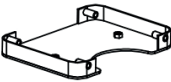
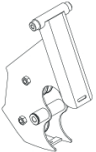
3. Assembly

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

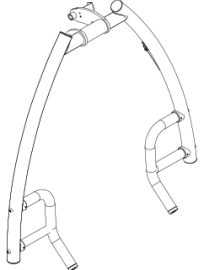
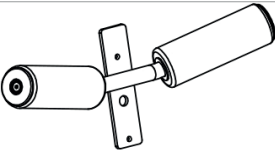
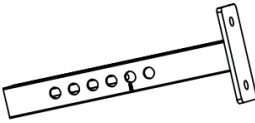
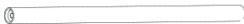
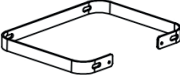
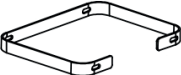
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts 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.

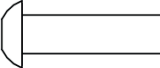
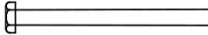
3.1 Checkliste

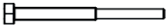
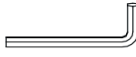
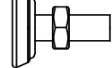
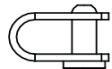
	1	①
	1	②
	1	③
	2	④
	1	⑤
	1	⑥
	1	⑦
	2	⑧
	1	⑩
	1	⑫
	1	⑬
	1	⑭

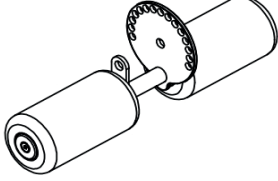
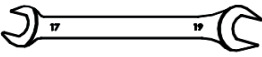
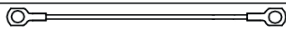
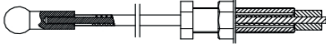
3.1 Check list

	1	⑮
	1	⑱
	1	⑪
	1	⑨⑦
	1	⑳
	1	㉑
	1	㉒
	1	㉓
	2	㉔
	1	㉕
	1	㉖
	1	㉗
	1	㉘

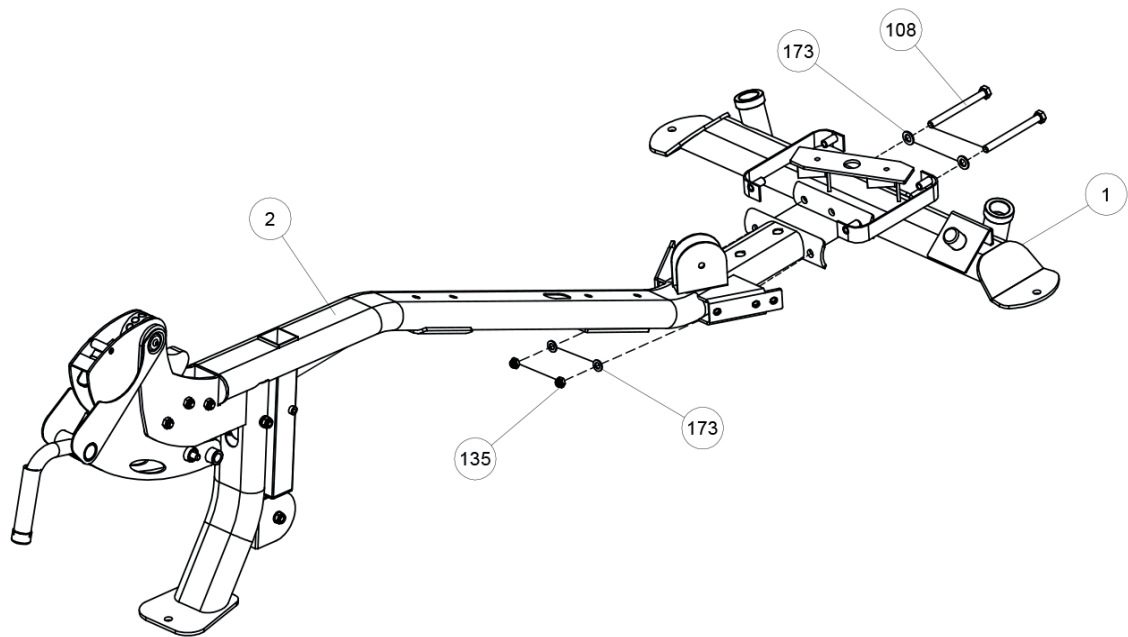
	2	52
	1	38
	2	39
	1	122
	2	41
	2	99
	2	43
	1	45
	1	107
	1	50
 M10*80	1	115
 $\Phi 117$	1	178
	1	70
	2	77
	2	78
	2	83
	2	84
 $\Phi 90$	8	106
 $\Phi 16$	1	20

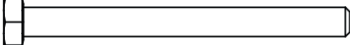
	1	91
 $\Phi 8$	6	92
 $\Phi 19 \times \Phi 16.5 \times \Phi 10.5 \times 40$	2	56
 $\Phi 107$	1	105
 M12*40	3	189
 M8*15	2	159
 $\Phi 17 \times 25.5 \times M6$	3	124
 M10*115	1	116
 M12*135	2	108
 M12*80	6	109
	8	180
 M12*155	1	111
 M10*60	1	120
 M10*55	1	89
 M10*45	8	118
 M6*5	4	142
 M10*25	3	117
 M10*20	6	172
 M10*16	2	149
 M8*30	4	145

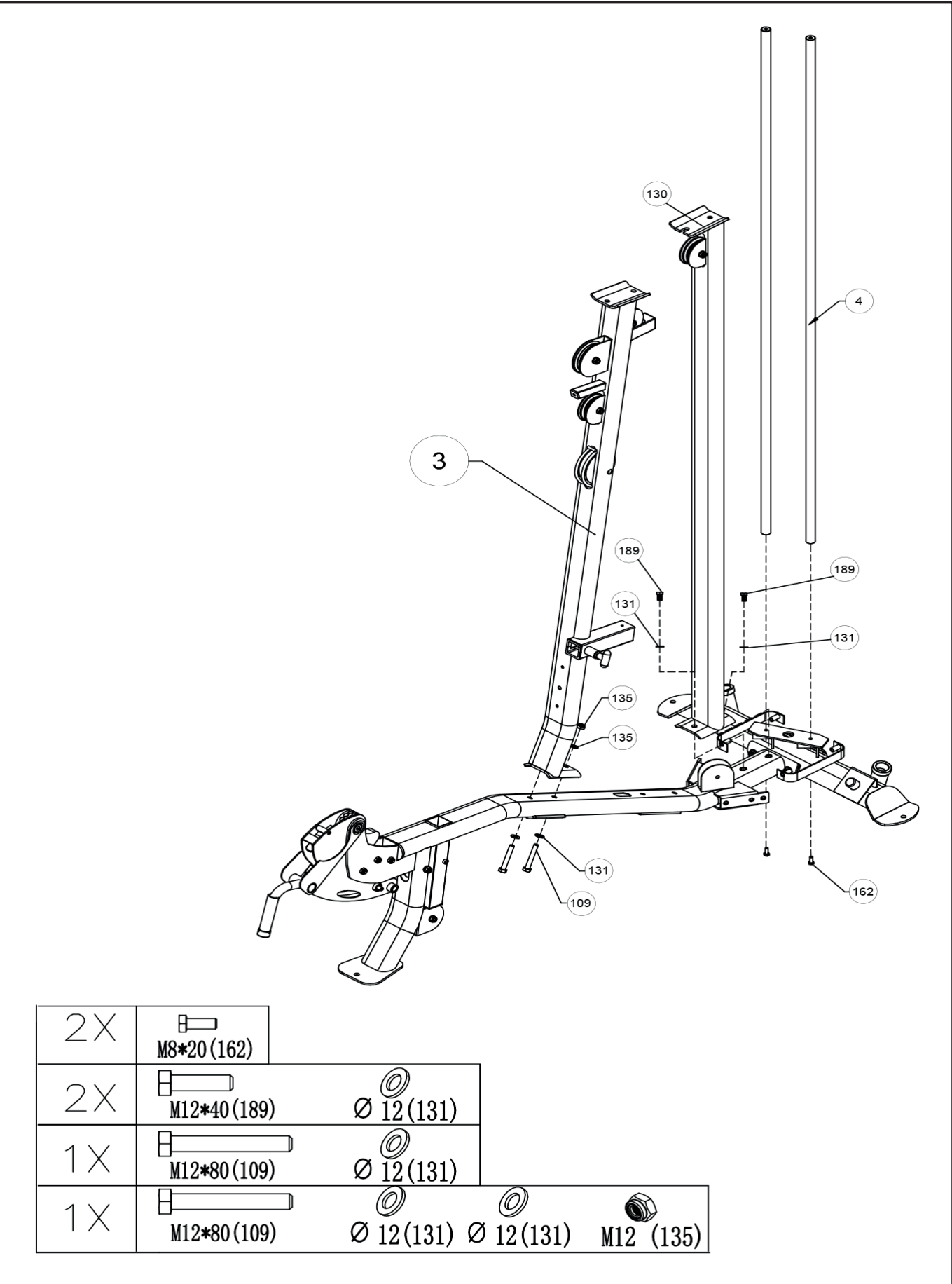
	M8*20	4	(162)
	M8*20	2	(123)
	M5*10	1	(174)
	M10*110	2	(34)
	M6*12	6	(125)
	M8*12	4	(128)
	M6*15	2	(138)
	M12 Wave Washer	4	(173)
	M12 Flat Washer	16	(131)
	M10 Flat Washer	25	(132)
	M8 Flat Washer	16	(133)
	large plastic washer	1	(147)
	M12 jam nut	8	(135)
	M10 jam nut	15	(136)
	3#	1	(184)
	4#	1	(182)
	5#	2	(183)
	6#	1	(181)
	8#	1	(185)
		2	(152)
		1	(161)
	M12 nut	1	(157)
		1	(93)
		3	(98)

	1	(71)
	1	(100)
 SΦ25	3	(169)
	1	(158)
	1	(22)
	2	(186)
	1	(179)
 1760mm	1	(168)
 4735mm	1	(163)
 2215mm	1	(165)
 3715mm	1	(164)
 5410mm	1	(167)
 5696mm	1	(166)
	1	(30)
	1	(72)
	1	(73)

3.2 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1

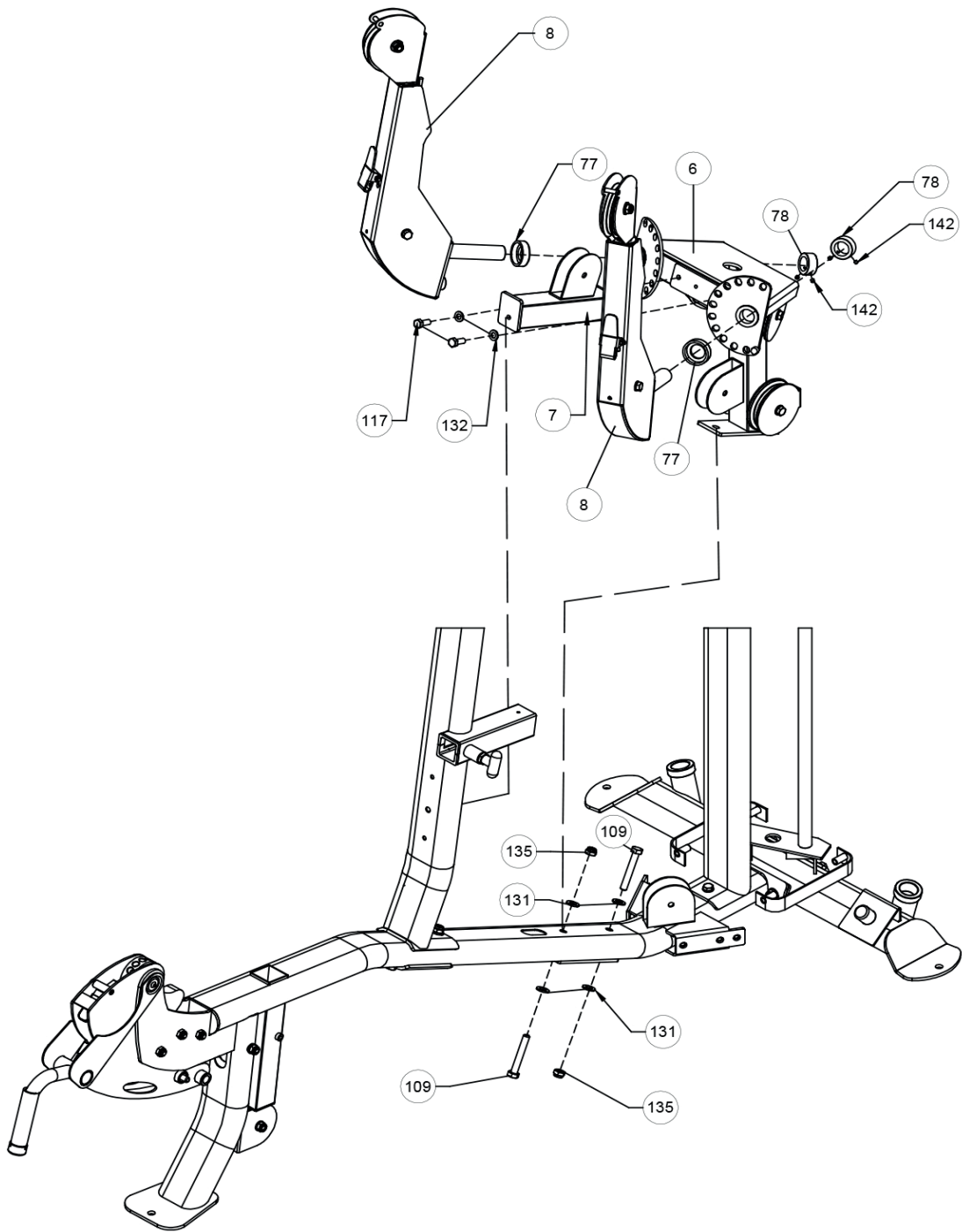


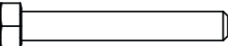
4X	 Ø 12(173)	
2X	 M12*135(108)	 M12 (135)



Zuerst die Gewichteführungsstangen (4) einsetzen und dann den hinteren Rahmen (130)!

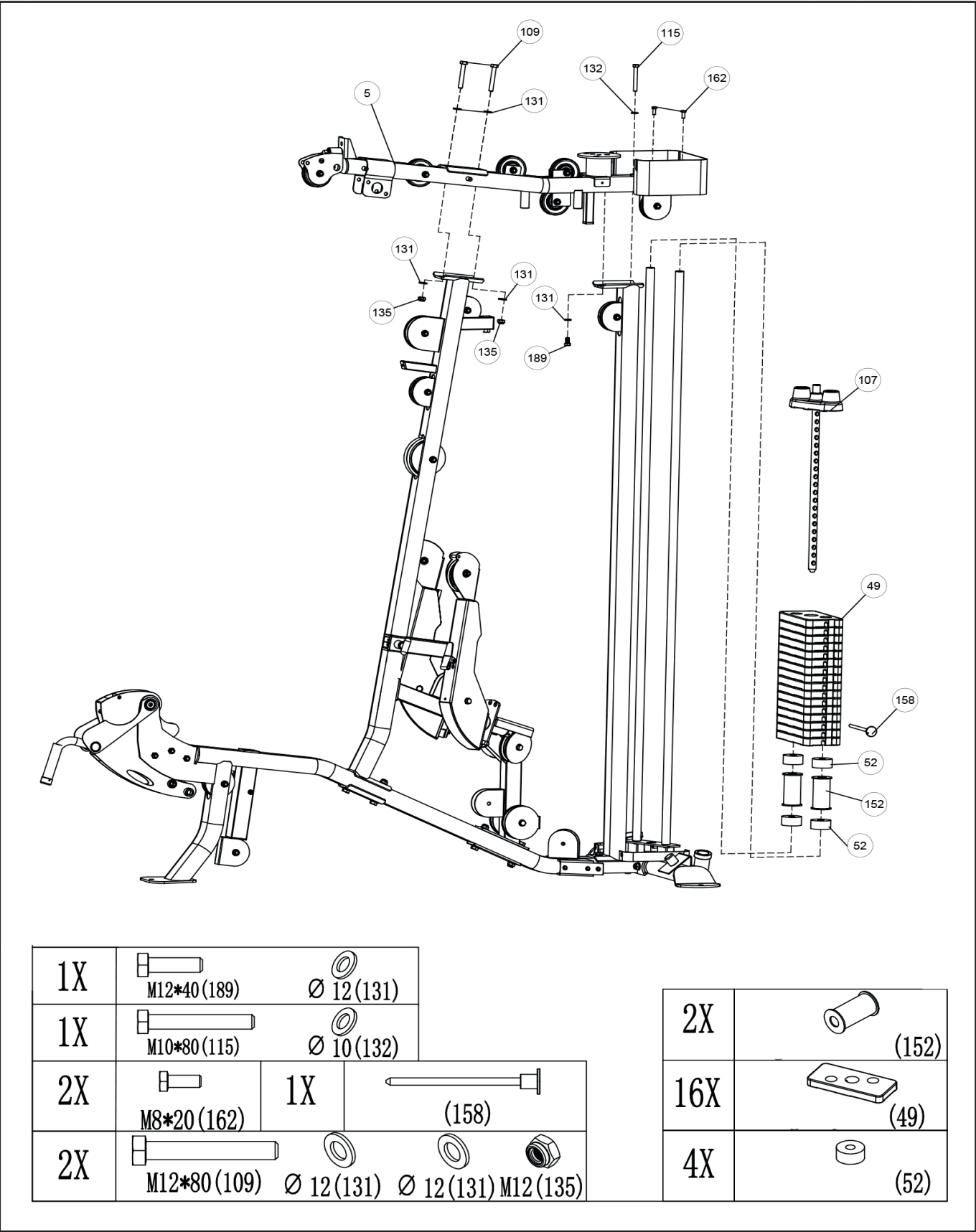
Insert the weight rods (4) first and then the rear frame (130)!

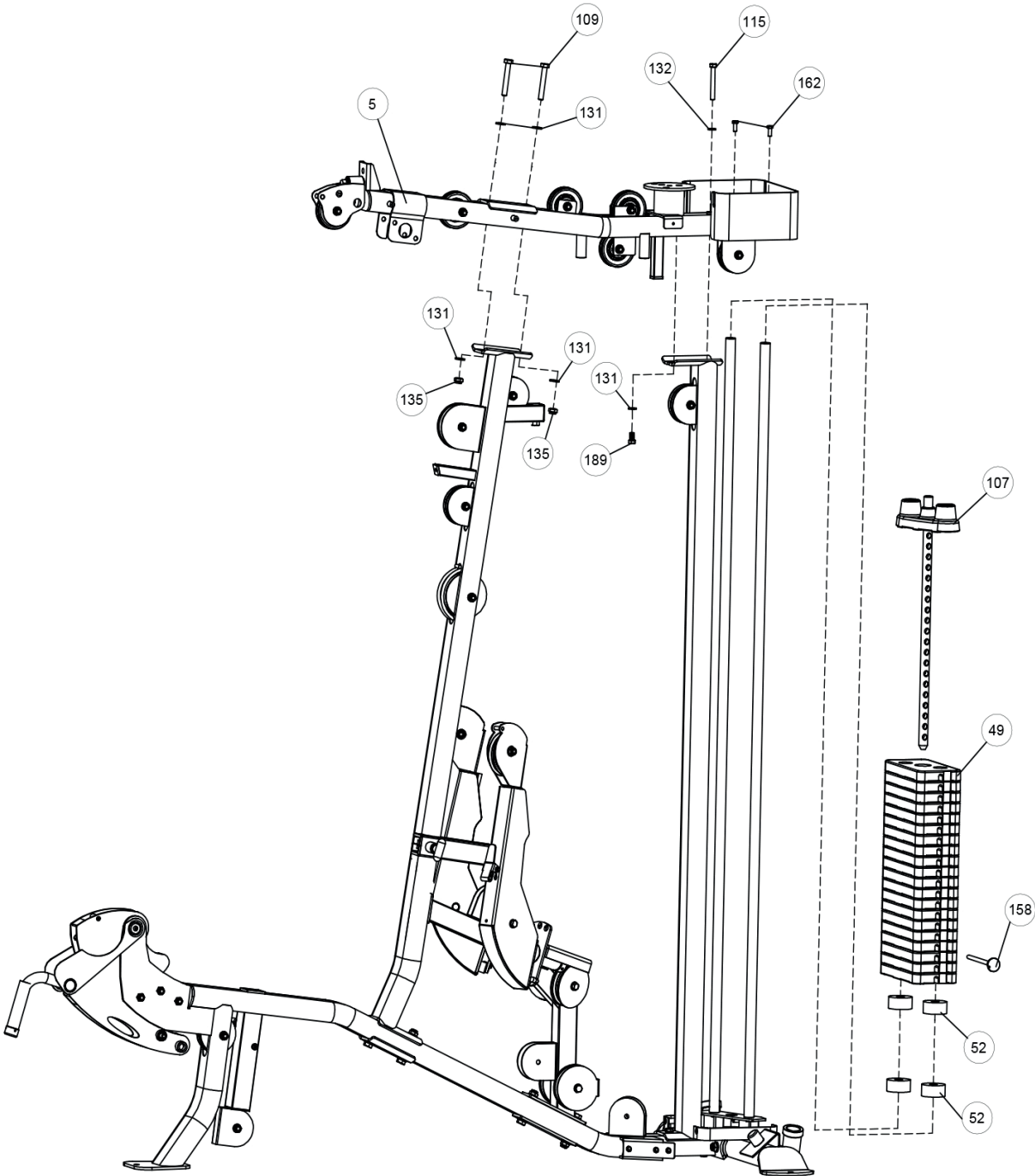


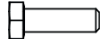
2X				
	M10*25 (117)	Ø 10 (132)	(78)	(77)
2X				
	M12*80 (109)	Ø 12 (131)	Ø 12 (131)	M12 (135)

Schritt / Step 4 Bitte beachten Sie die zwei folgenden Schritte/ Please check the following two steps!

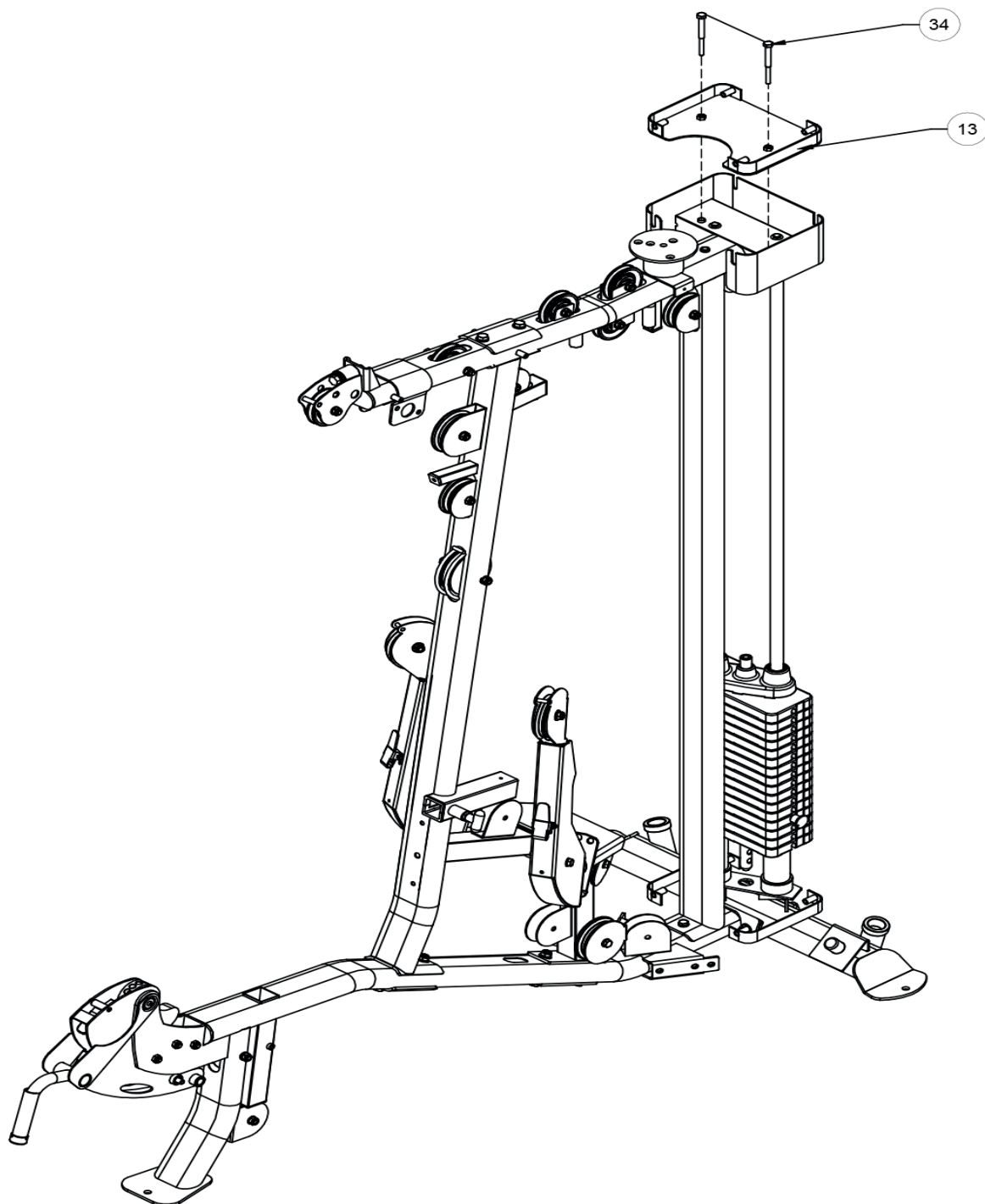
Schritt / Step 4A ohne Zusatzgewichte / without extra weight plates





1X	 M12*40(189)	 Ø 12(131)		
1X	 M10*80(115)	 Ø 10(132)		
2X	 M8*20(162)	1X	 (158)	
2X	 M12*80(109)	 Ø 12(131)	 Ø 12(131)	 M12(135)

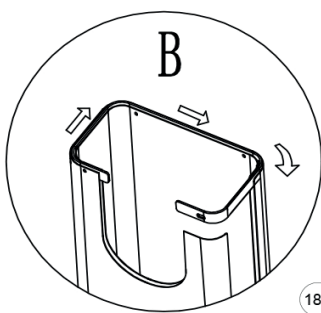
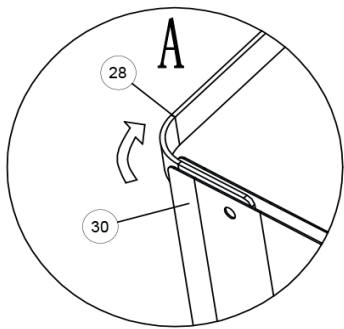
20X	 (49)
4X	 (52)



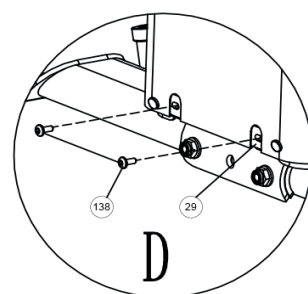
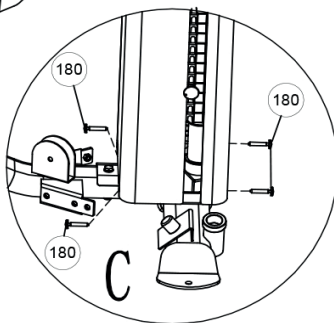
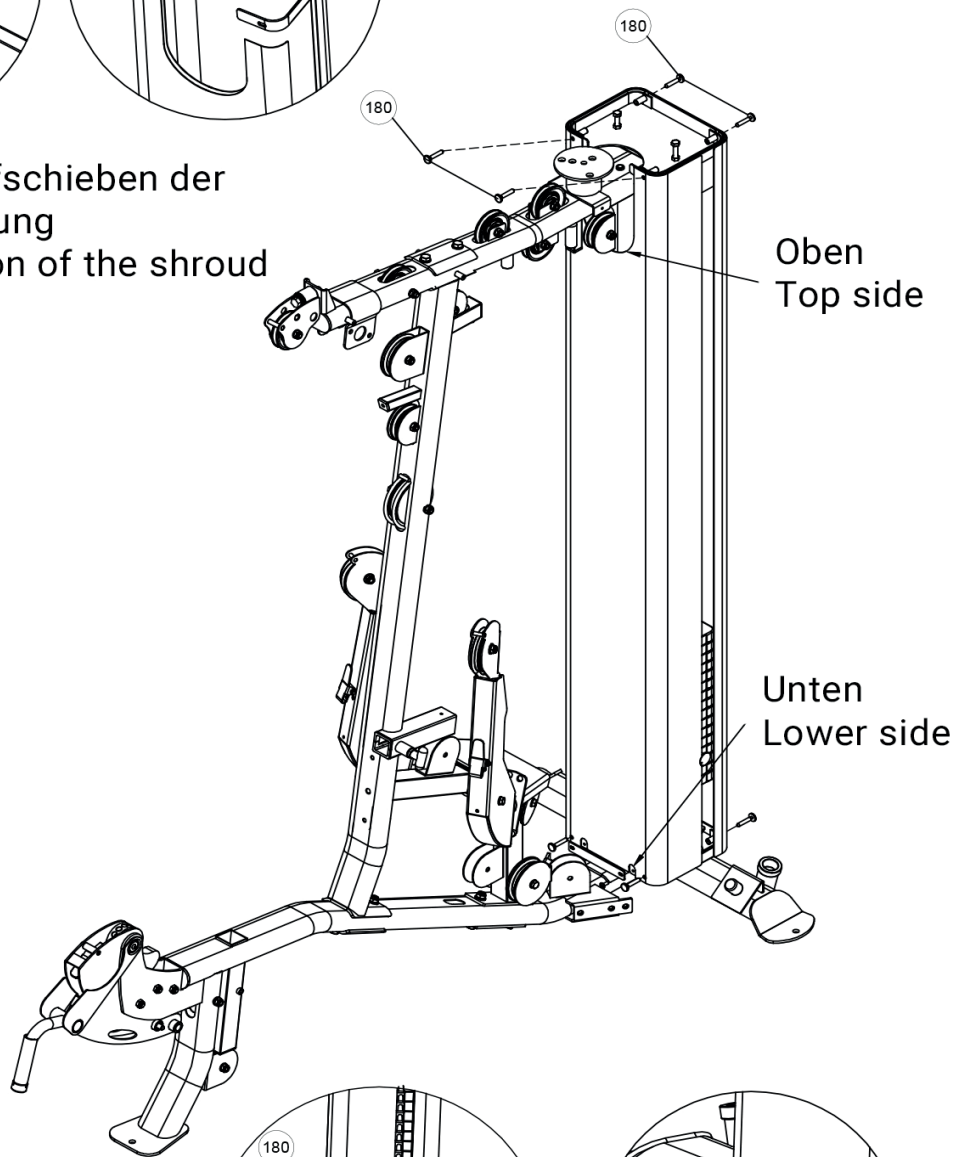
2X



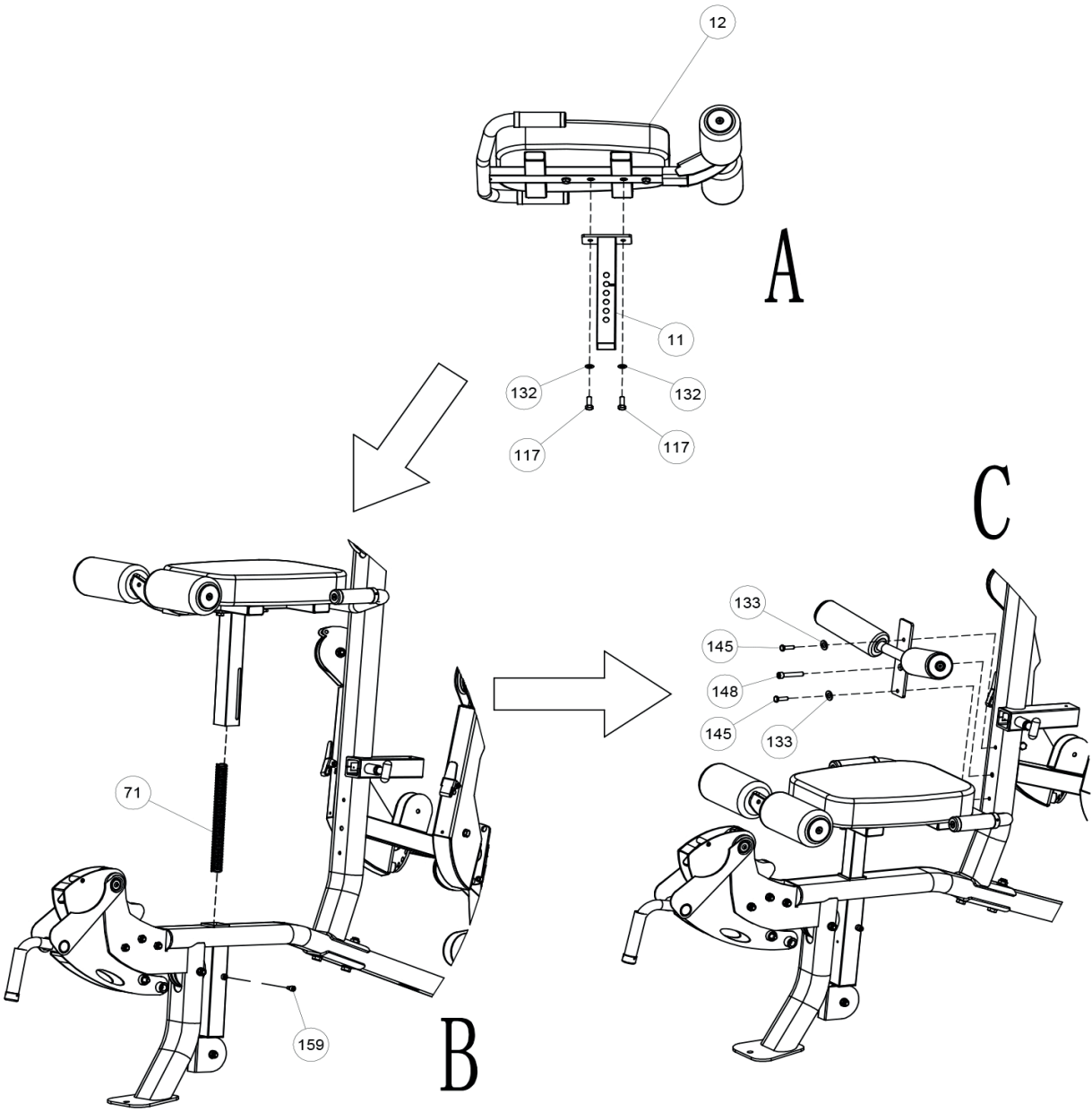
M10*110(34)

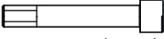


Richtung zum Aufschieben der Gewichte
Assembly direction of the shroud



2X	 M6*15 (138)
4X	 Φ8 (180)
4X	 Φ8 (180)



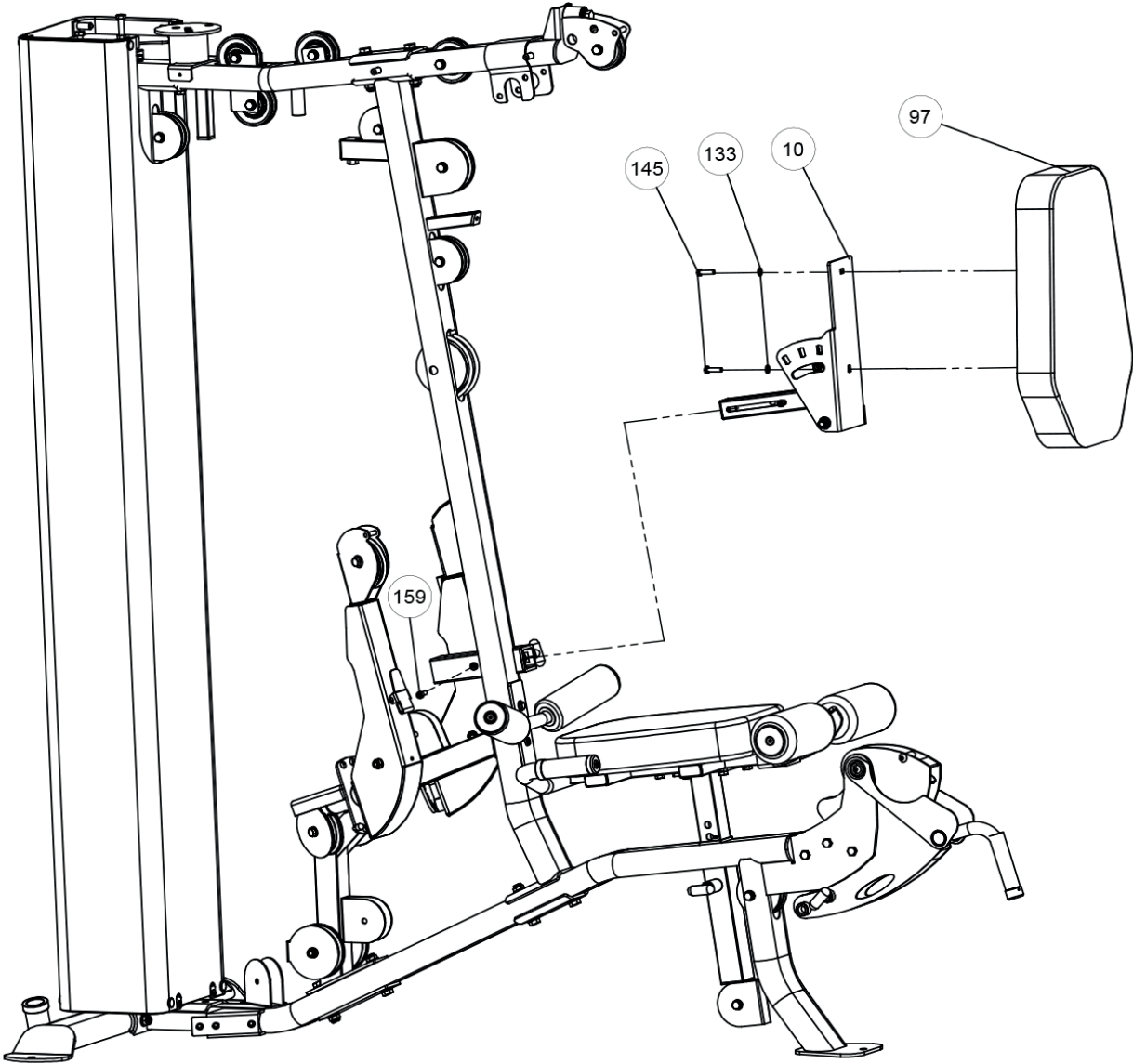
1X	 M10*60 (148)
----	---

2X	 M10*25 (117)	 Ø 10 (132)
----	---	---

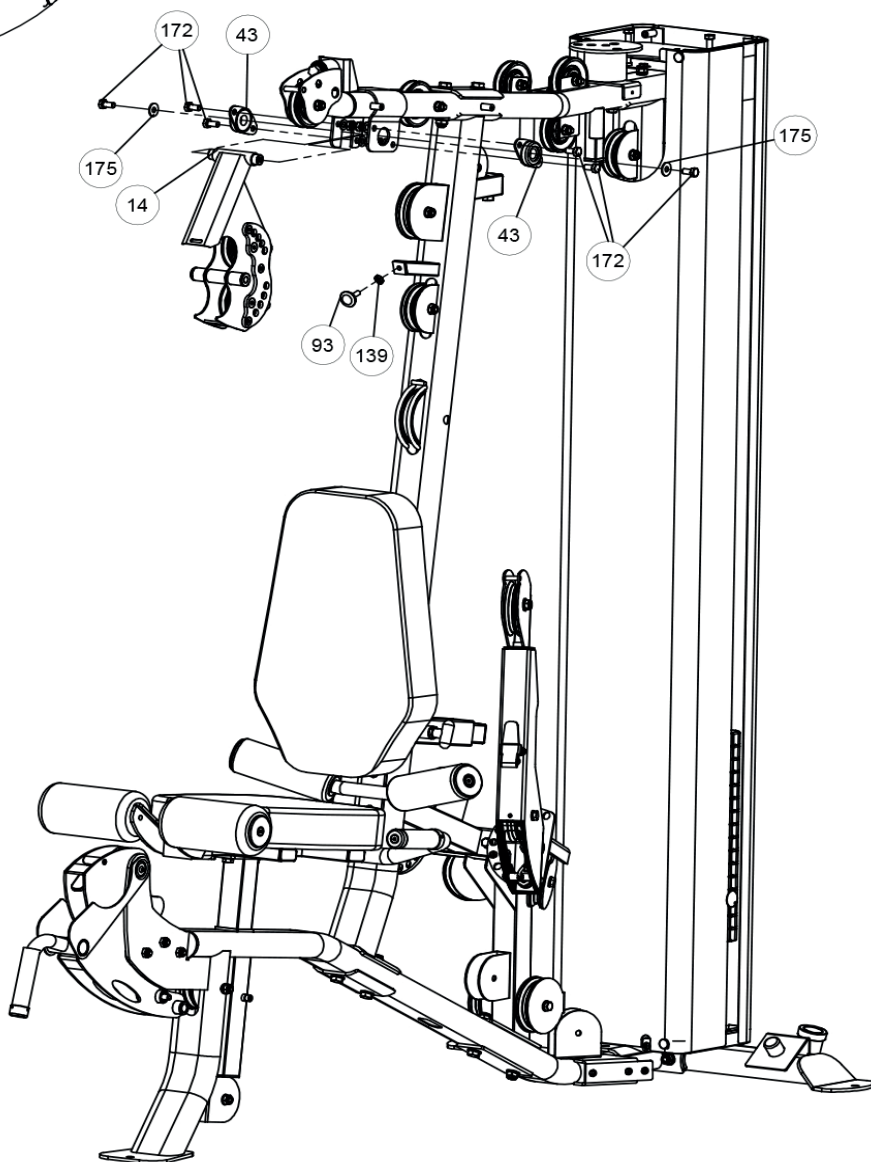
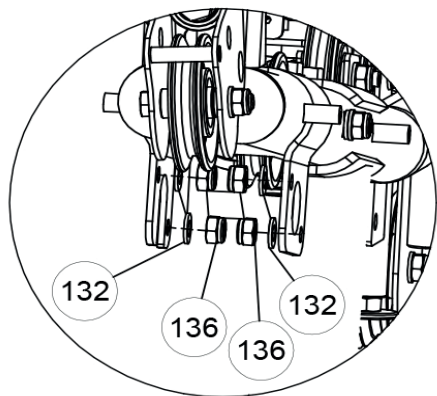
2X	 M8*30 (145)	 Ø 8 (133)
----	--	--

1X	 M8*15 (159)
----	--

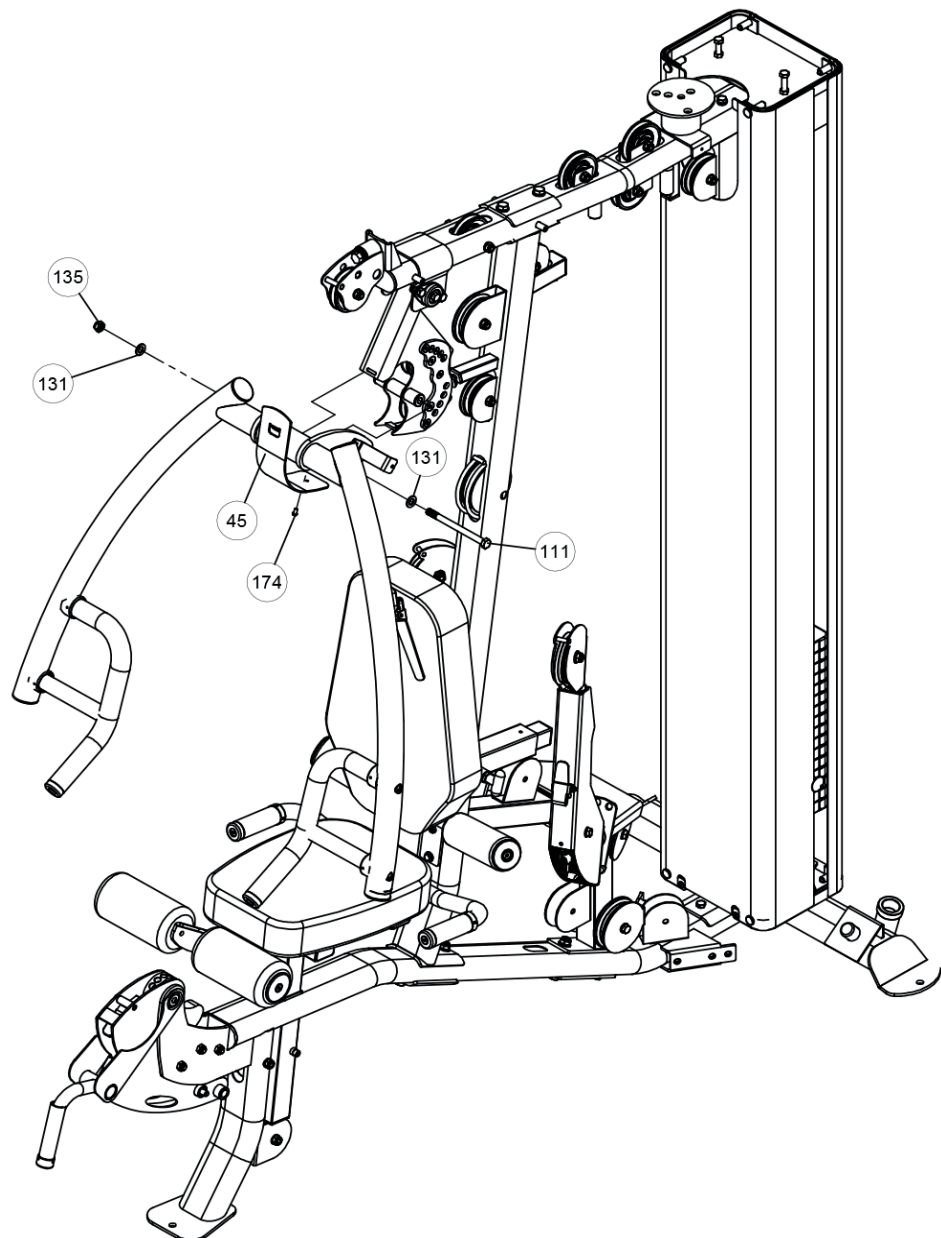
1X	 Feder/Spring (71)
----	---

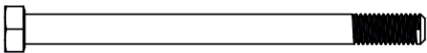


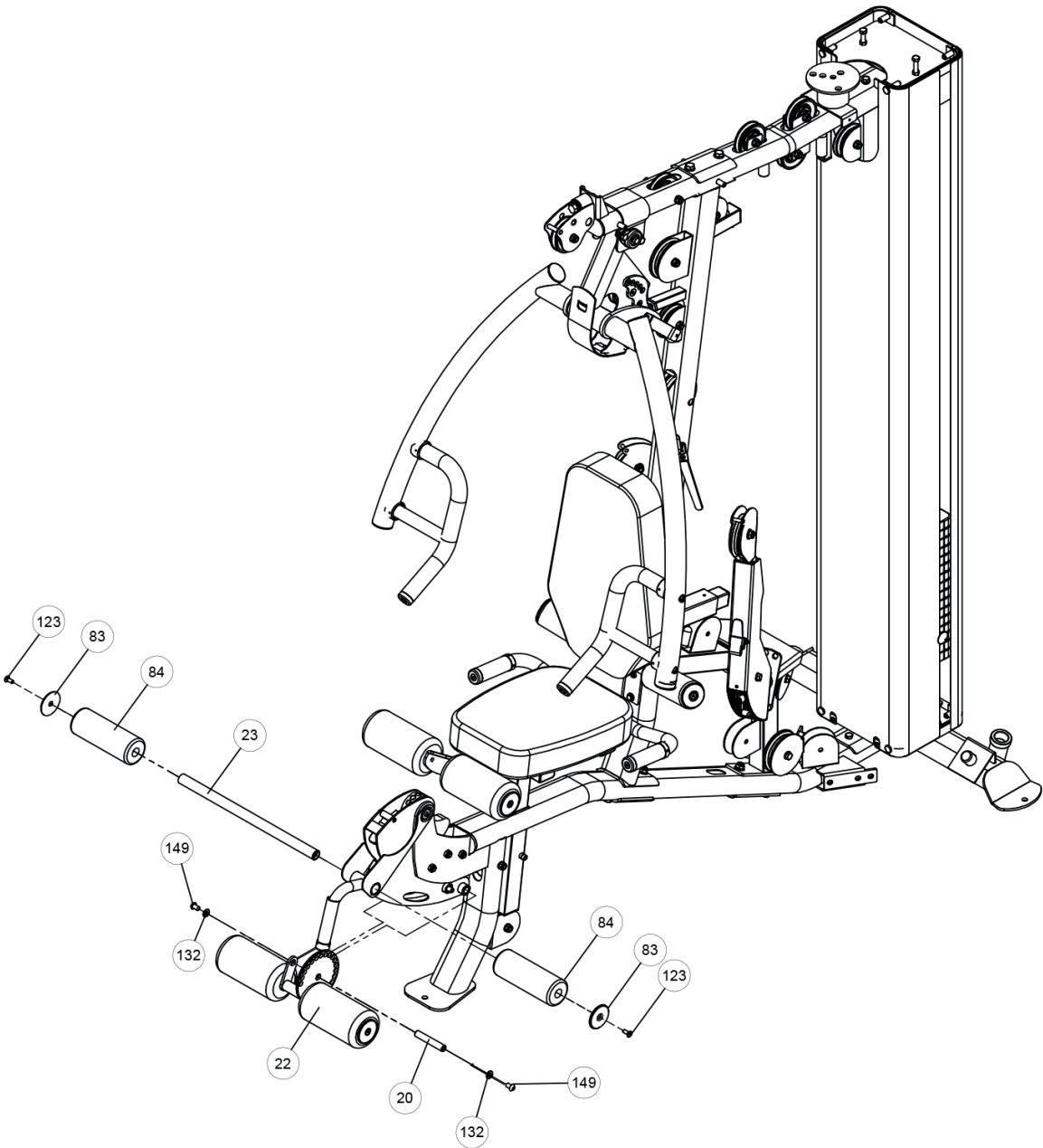
1X	 M8*15 (159)
2X	  M8*30 (145) Ø 8 (133)

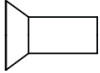
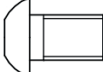


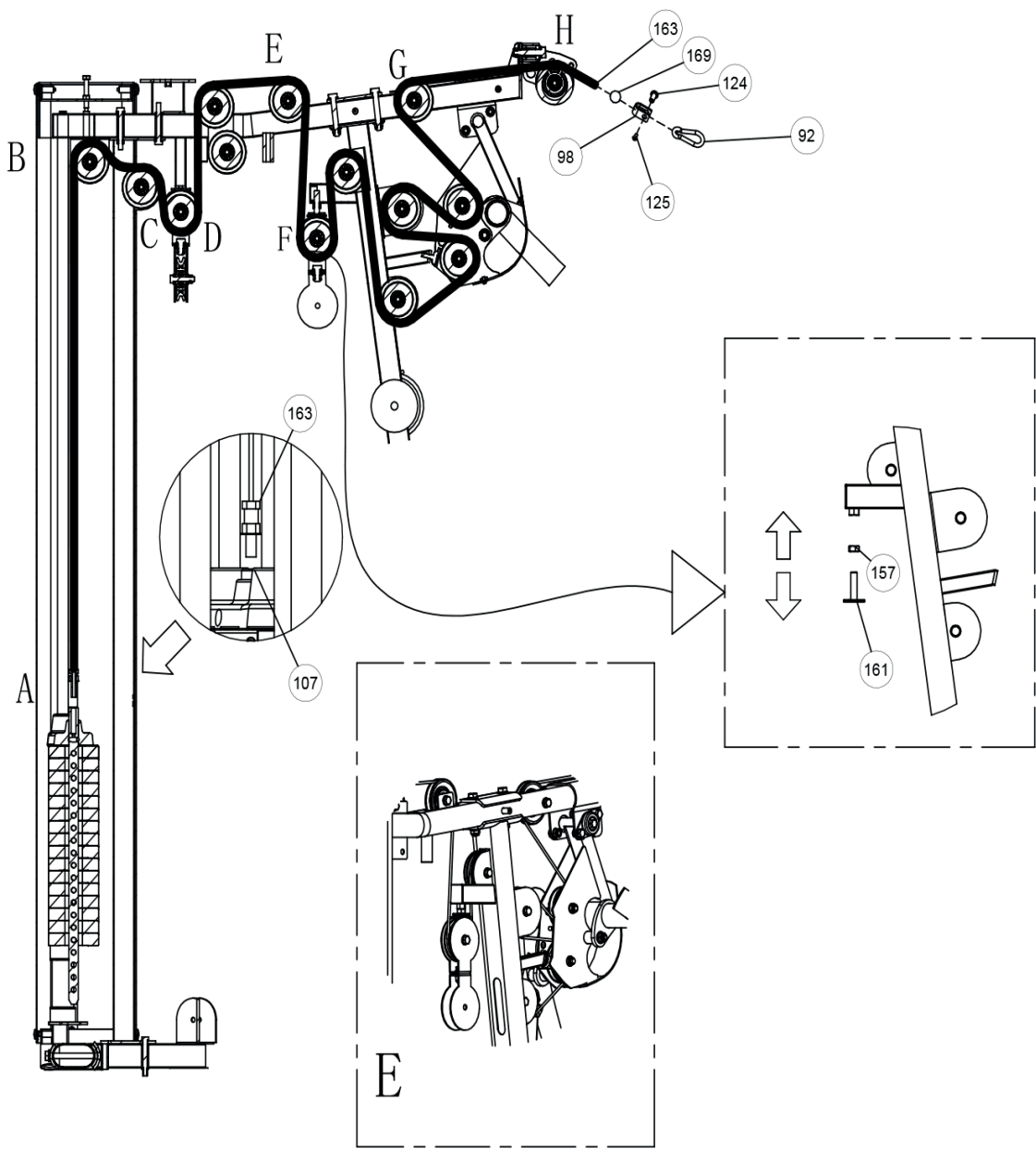
1X	(93)	M10 (139)
2X	M10*20 (172)	Ø 10 (175)
4X	M10*20 (172)	Ø 10 (132) M10 (136)

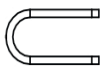


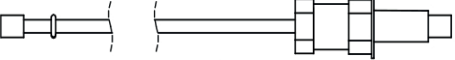
1X	 M5*10 (174)			
1X	 M12*155 (111)	 Ø 12 (131)	 Ø 12 (131)	 M12 (135)

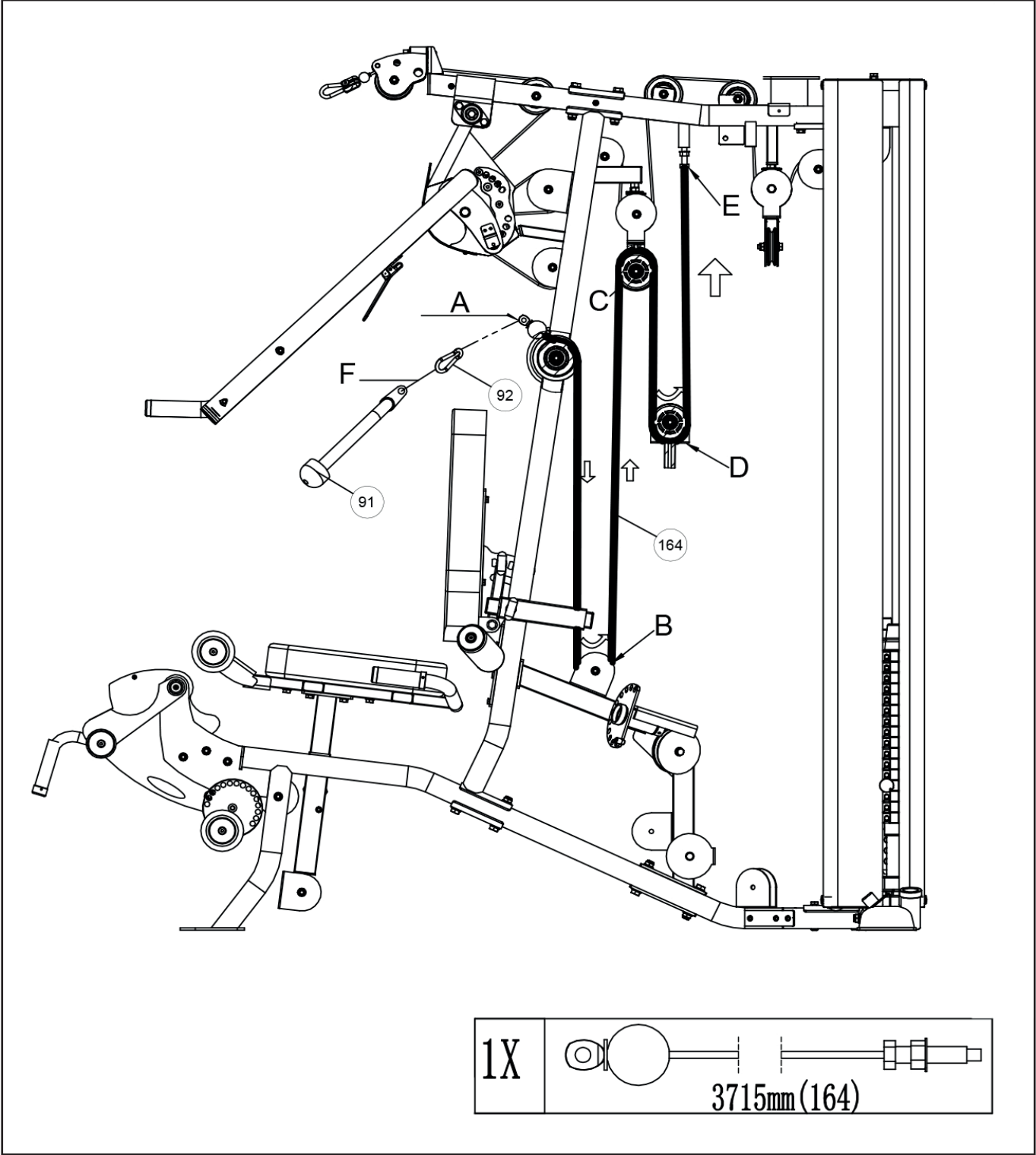


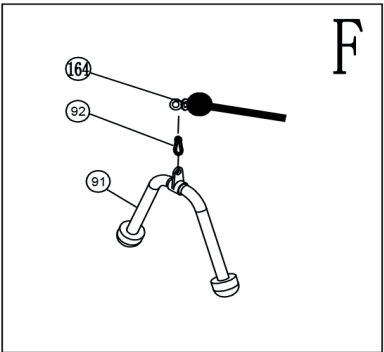
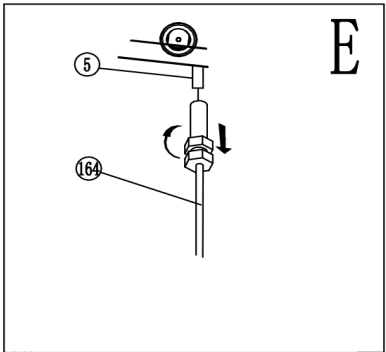
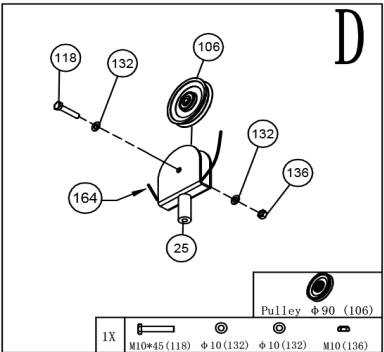
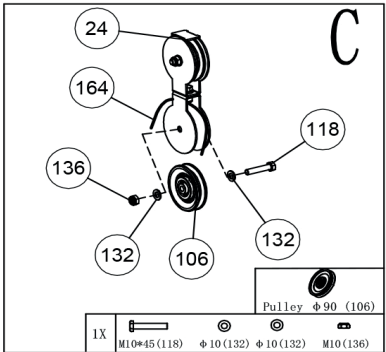
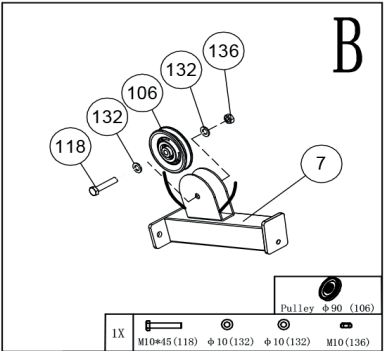
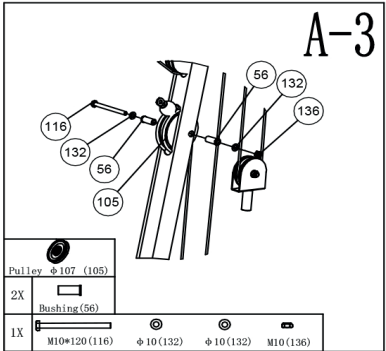
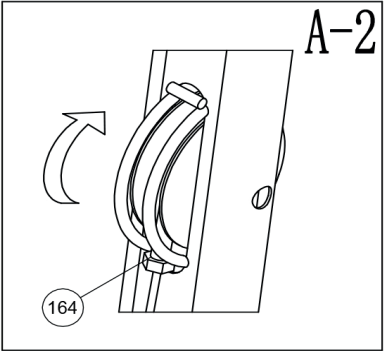
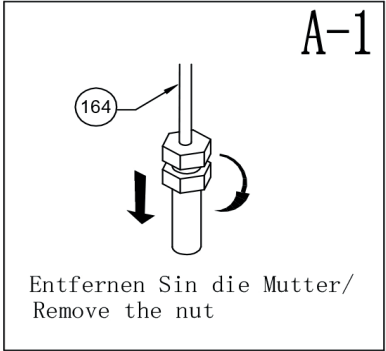
2X	 M8*20 (123)	 (83)				
2X	 M10*16 (149)	 Ø10 (132)	1X	 (20)	1X	 (23)

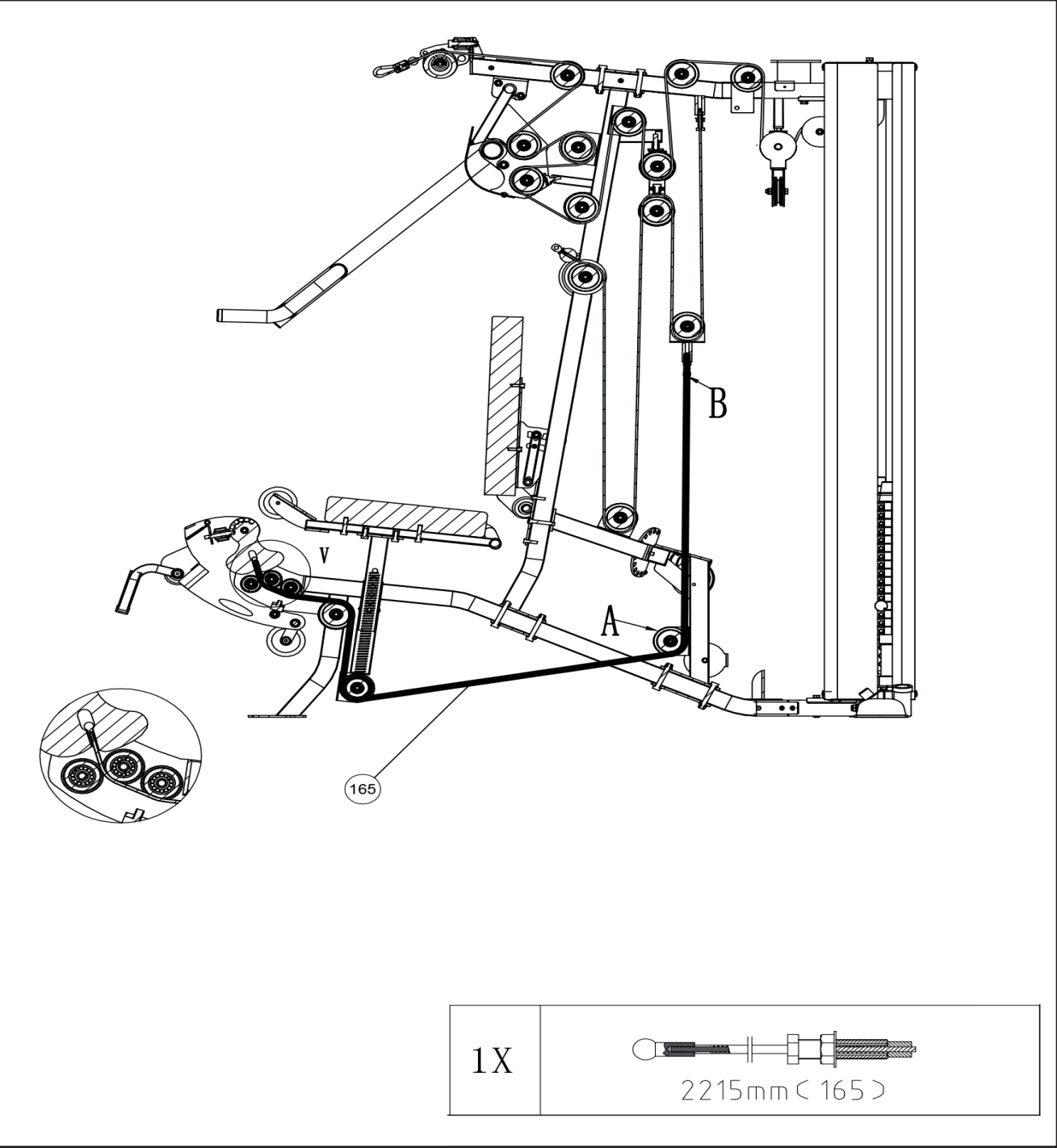


1X			
	δ 3*91*19 (98)		
1X			
	S Φ 25(169)	ϕ 8(92)	
1X			
	ϕ 17*25.5*M6(124)	M6*12 (125)	

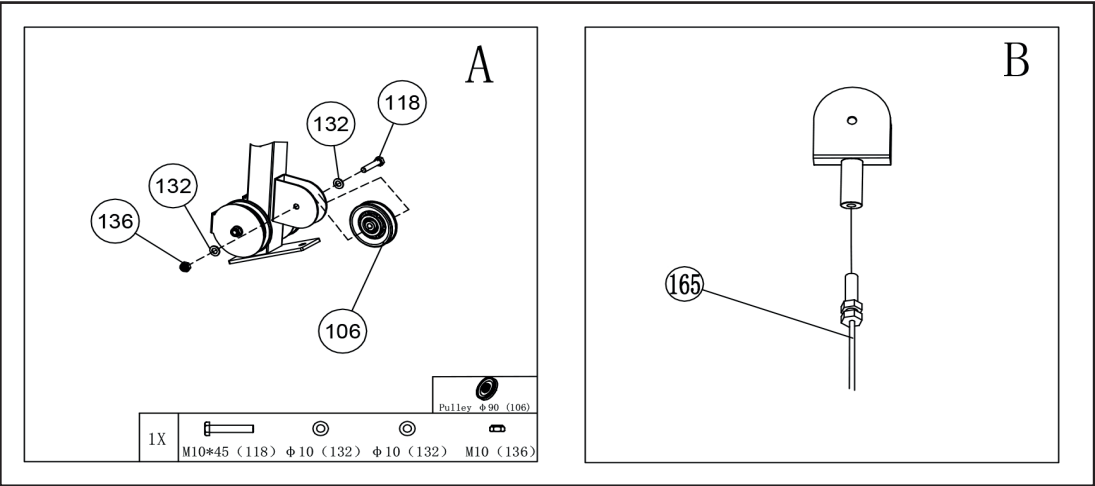
1X			
	(161)	M12 (157)	
1X			
	4735mm (163)		

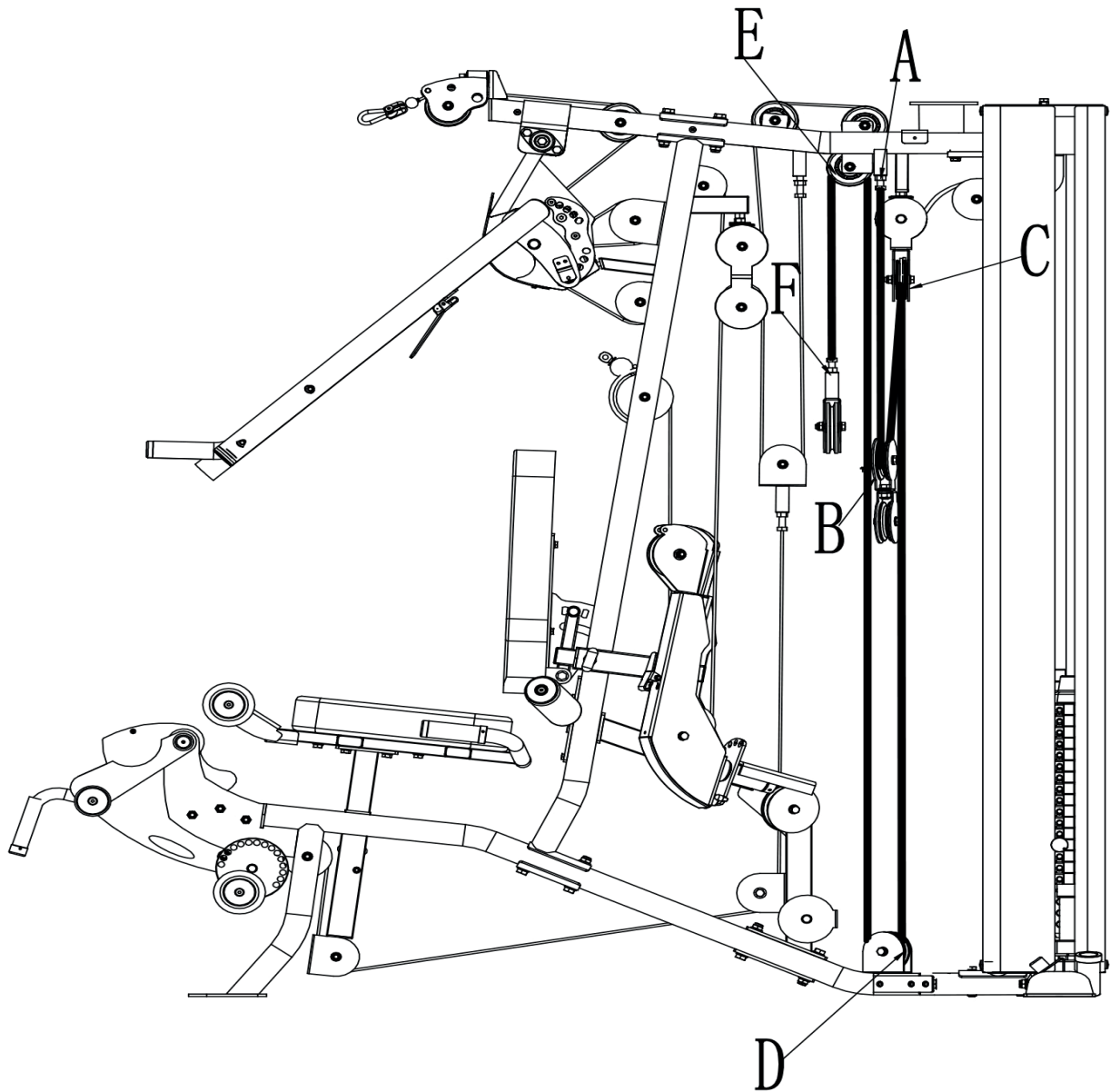




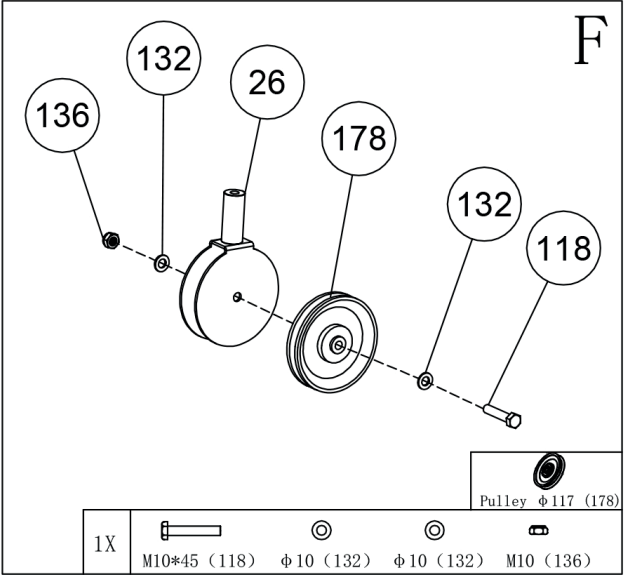
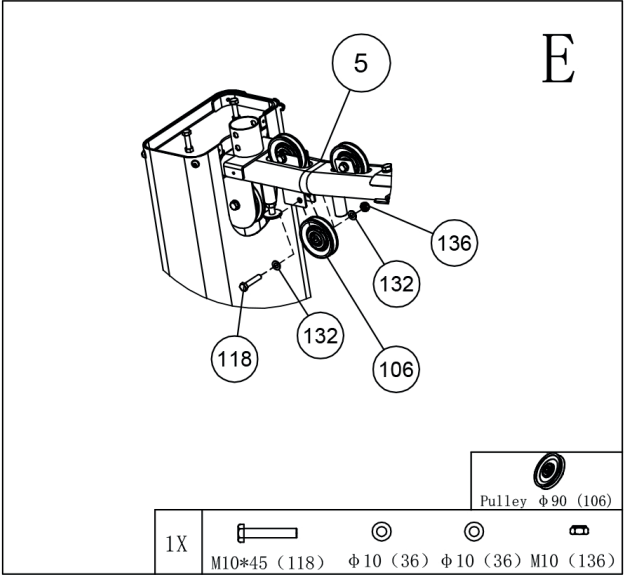
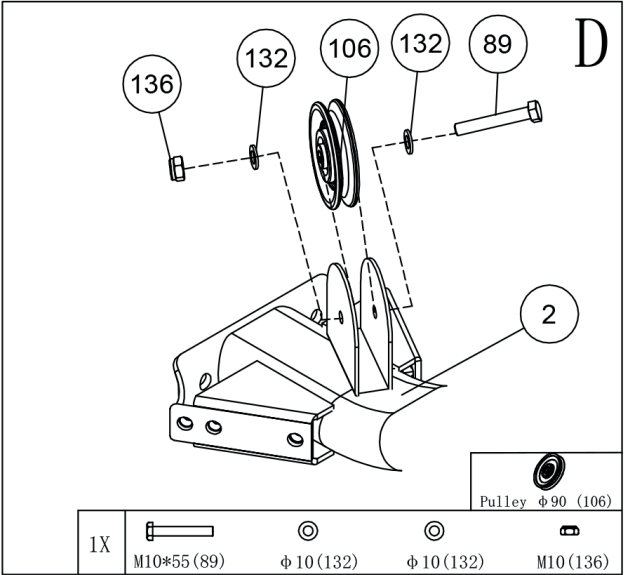
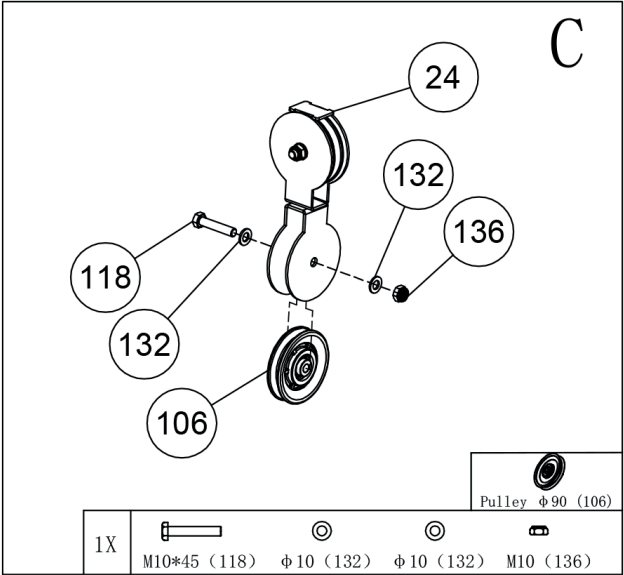
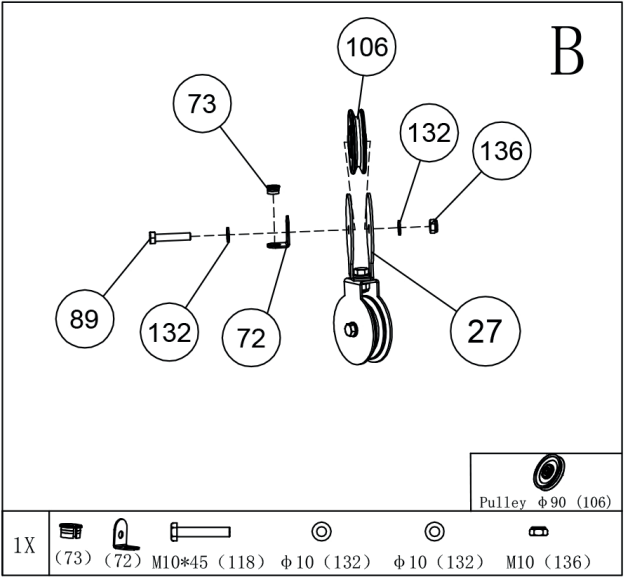
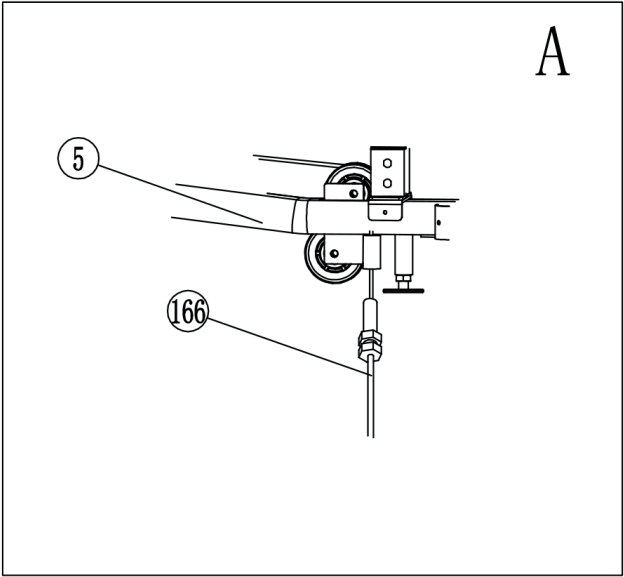


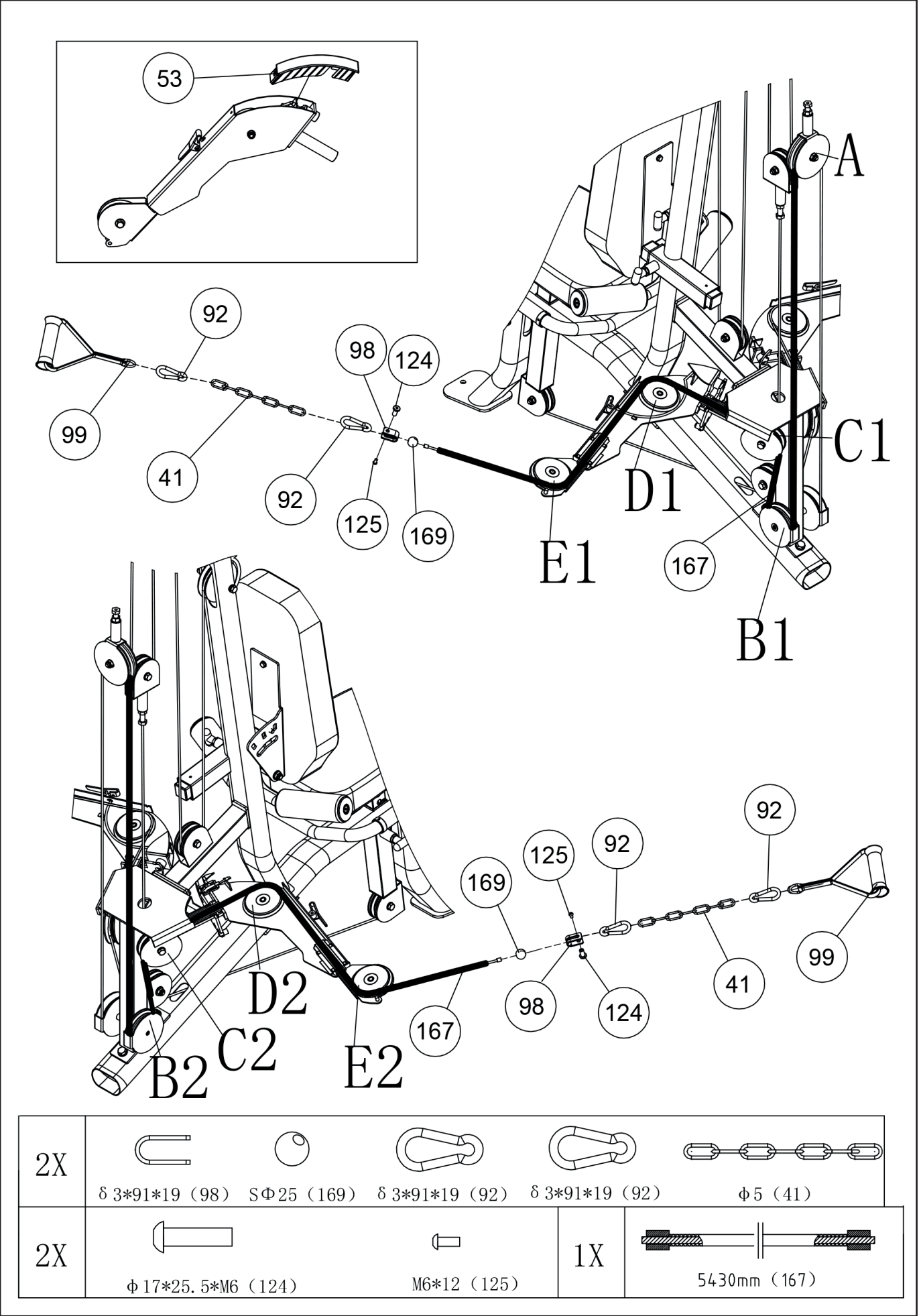
Schritt / Step 14-1

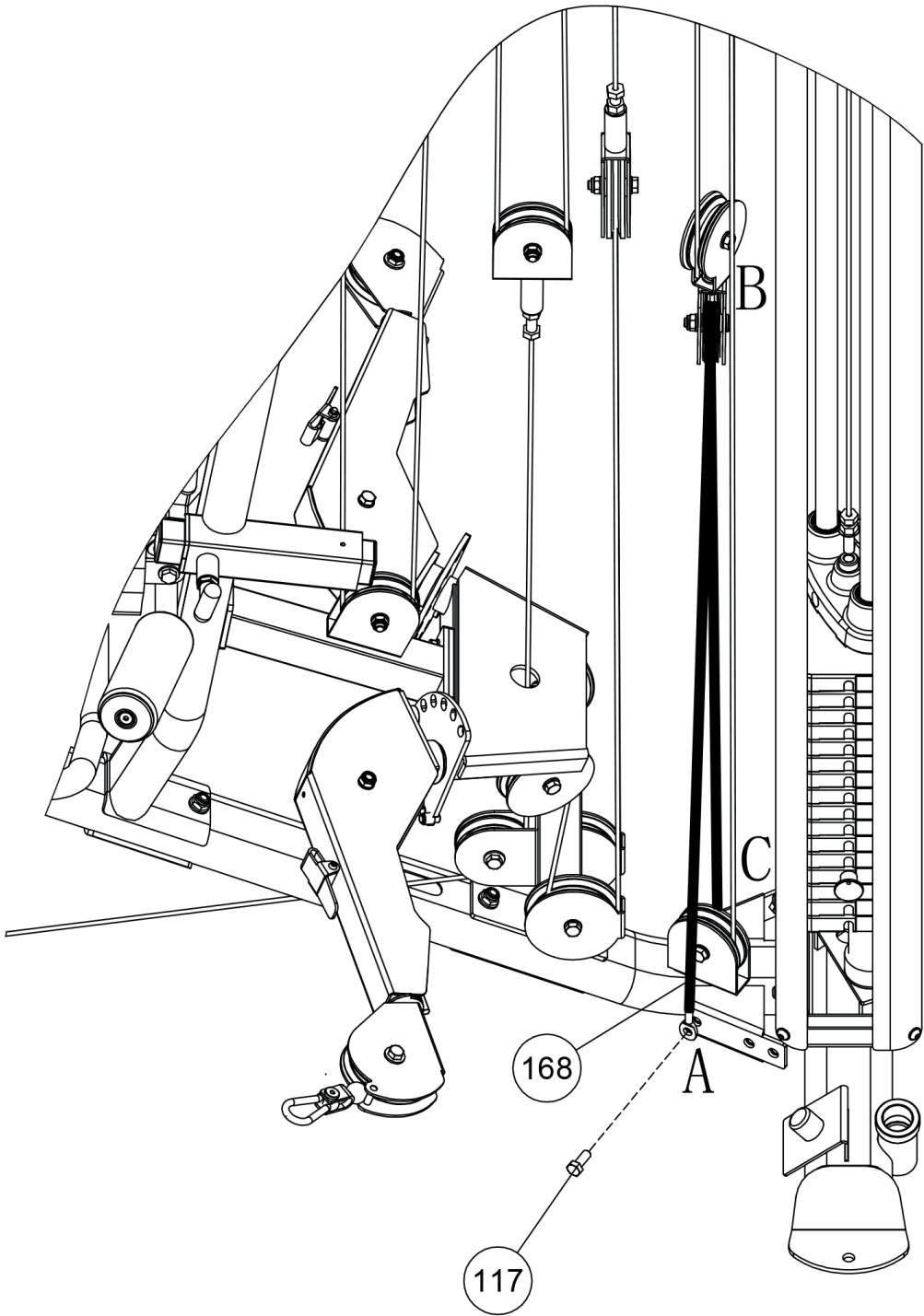




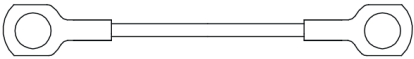
1X	
	5696mm (166)

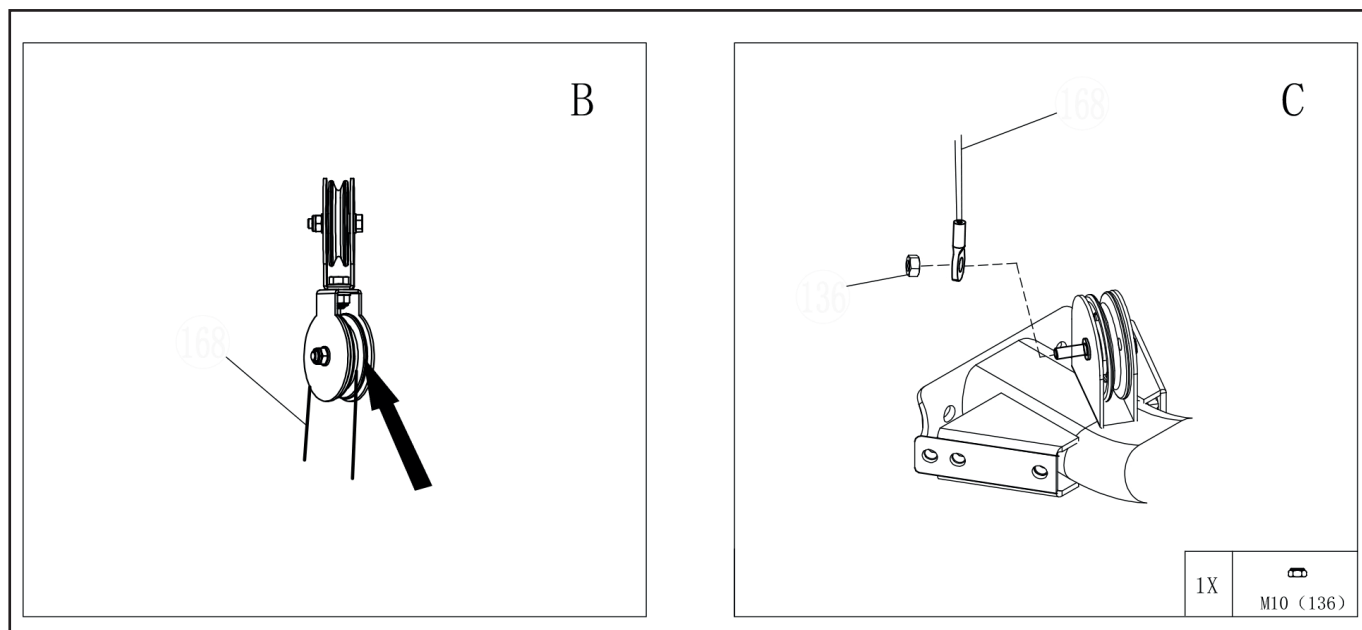






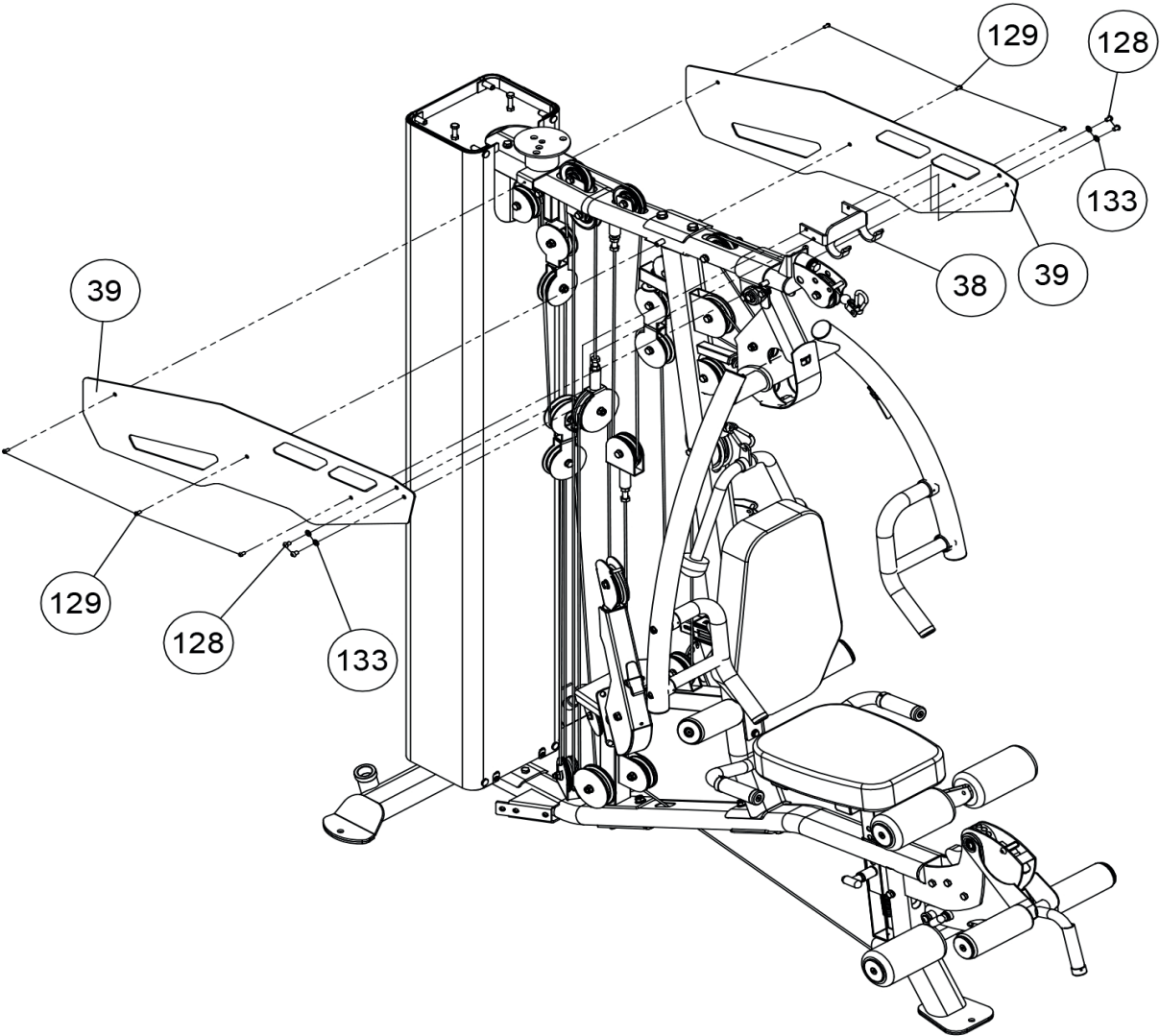
1X	 M10*25 (117)
----	---

1X	 1790mm (168)
----	--

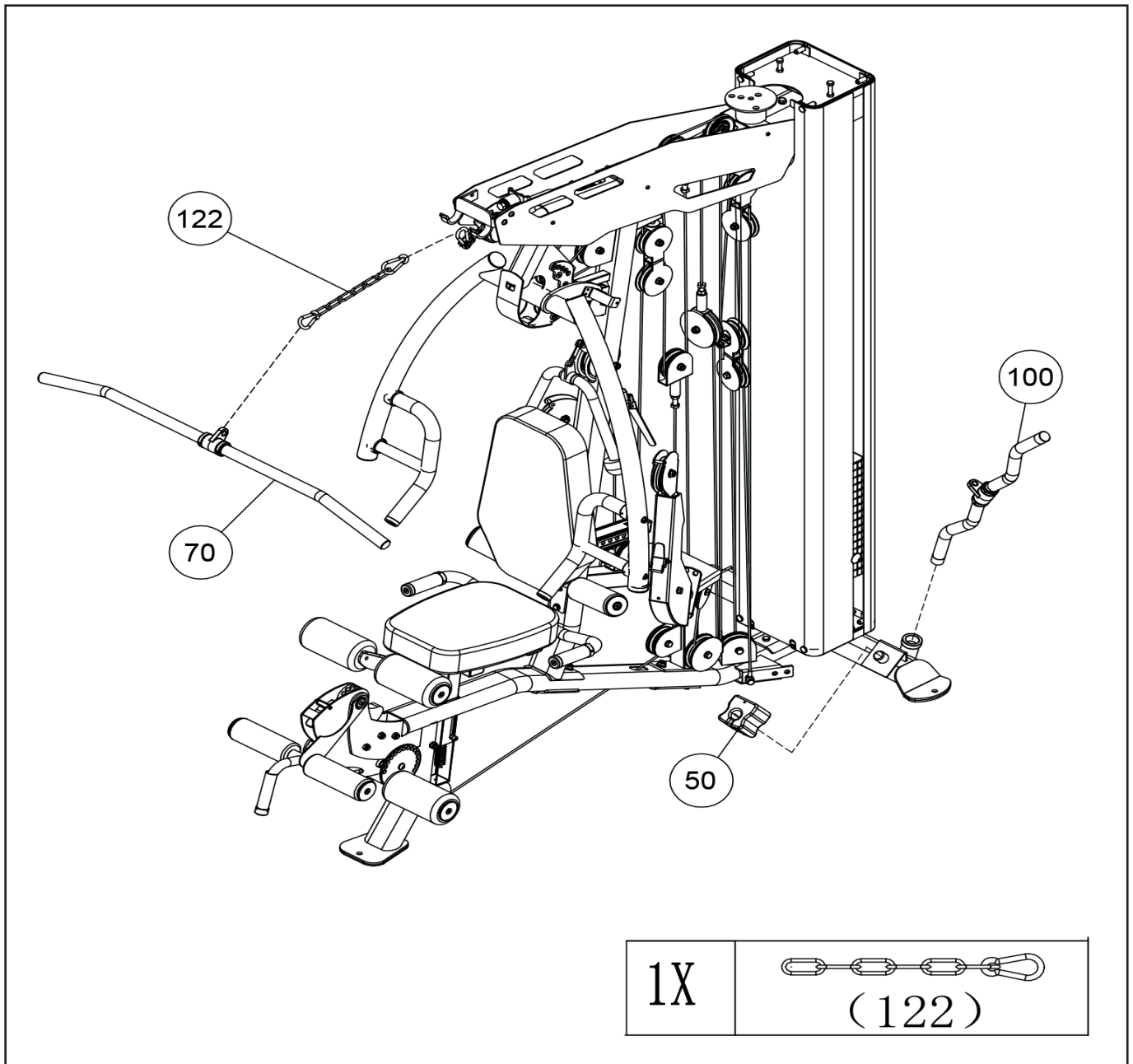


Die Seilspannung kann durch das Ein- und Ausdrehen der Stopper bei beim Drückmodul eingestellt werden. Zusätzlich kann die Seilspannung noch durch das Verändern der Einschraubtiefe der Schraube der Seilfixierungen geändert werden. Achten Sie aber auf die Mindesteinschraubtiefe, welche mindestens 1,5cm beträgt!

The tension of the rope can be adjusted by screwing the stoppers bench press module by turning them in and out. In addition, the rope tension can be changed by adjusting the screw-in depth of the screw at the cable ends. However, pay attention to the minimum screw-in depth, which is at least 1.5cm!



6X	 M6*12 (129)
4X	 M8*12 (128)  Ø 8 (133)



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 Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month								
Schmierung der Gewichte- führungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month								

Es wird empfohlen 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 Aufwärmätze (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 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 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3 times 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: Beweglichen Arme sind nach unten gestellt. Ihre Arme sind fast gesteckt. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.

Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

5.1 Trainings photos

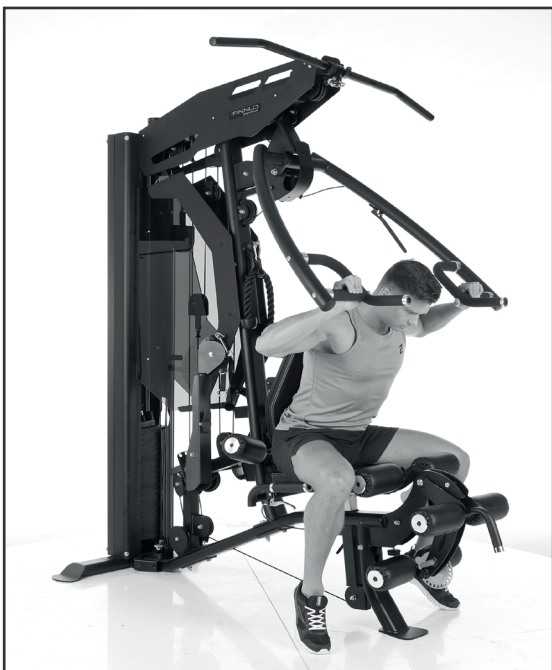


Biceps:

Starting position: Movable arms are placed down. Her arms are almost stuck. The knee fixation can be disassembled.

End position: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Nackendrücken:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine schräge Position. Der Drückarm wird soweit nach hinten gestellt, dass Sie in der untersten Position noch eine Spannung in der Schultermuskulatur spüren. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

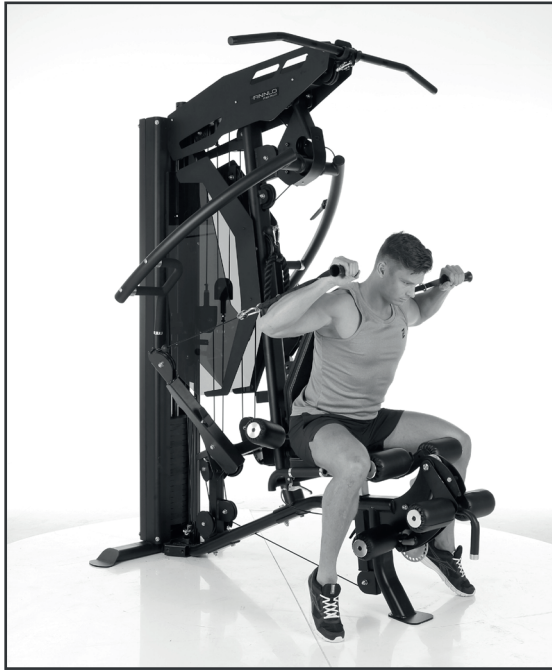
Endposition: Strecken Sie die Arme.



Neck press:

Starting position: Bring the backrest into an inclined position. The press arm is moved back so far that you can still feel tension in the shoulder muscles in the lowest position. The knee fixation can be disassembled.

End position: stretch your arms.



Nackendrücken, frei:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine schräge Position. Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe, der Seilzug verläuft über den Armen. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Strecken Sie die Arme nach vorne oben.



Free neck press:

Starting position: Bring the backrest in an inclined position. The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles, the cable runs over the arms. The knee fixation can be disassembled.

End position: Extend your arms forward and up.



Rudern, horizontaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die horizontalen Griffe.

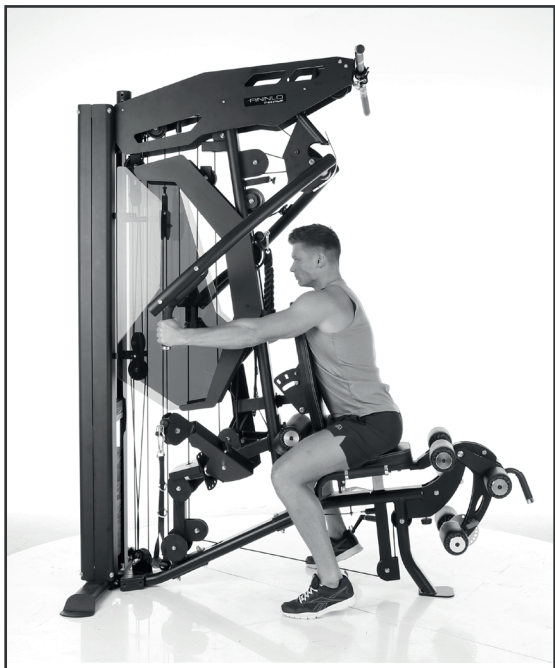
Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



Rowing, horizontal :

Starting position: The press arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the horizontal handles.

End position: Pull your arms back.



Rudern, vertikaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die vertikalen Griffe. Bei diesem Griff wird mehr die innere Rückenmuskulatur beansprucht.

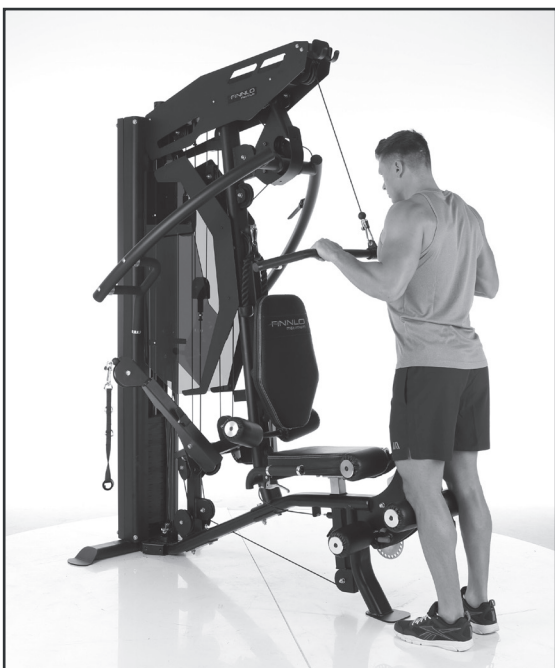
Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



Rowing, vertical :

Starting position: The push arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the vertical handles. With this grip, the inner back muscles are used more.

End position: Pull your arms back.



Trizeps stehend:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor den Beincurler. 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 behind the leg curler. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Trizeps sitzend:

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Arme nach vorne strecken.

Achtung: Ellenbogen nicht durch strecken!



Triceps:

Start position: Hands hold the V-rope, elbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely



Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

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.

Auf genügend Abstand zwischen Latstange und Hinterkopf achten „Verletzungsgefahr“.



Lat pull behind the head:

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 releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



Lat-Ziehen auf die Brust:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren. Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.

Endposition: Latissimusmuskeln nach unten führen, bis diese fast die Brust berührt.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren.

Lat pull down to the chest:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion. Upper body is bended slightly backwards.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your chest.

Attention: During releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position.



Bauch:

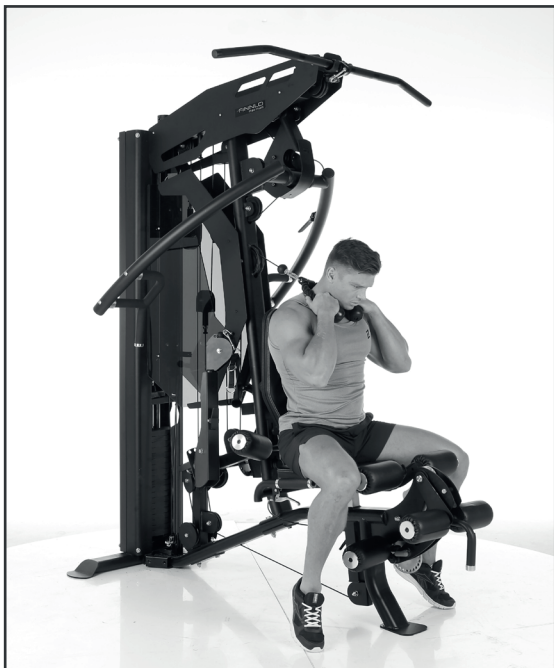
Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an. Die Knieauflage kann ausgehängt werden. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.

Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion. The knee fixation can be disassembled. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Upper body is moving downwards
Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.

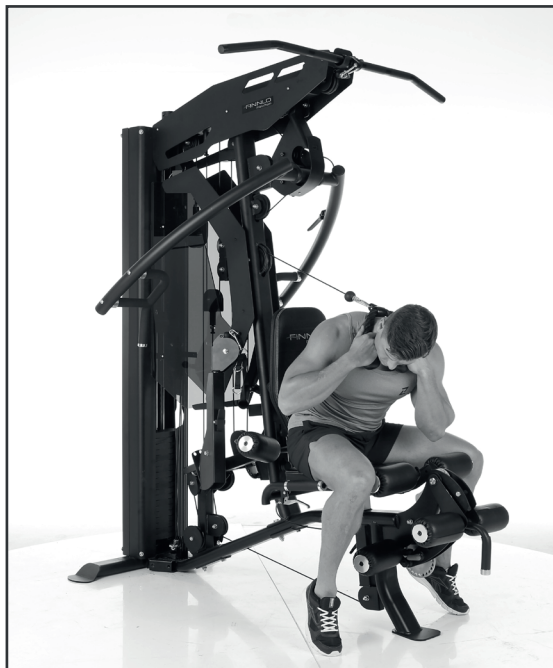


Bauch, schräg:

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne links/rechts unten.

Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.



Abdominal to the side:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Upper body is moving to the left / right side downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.

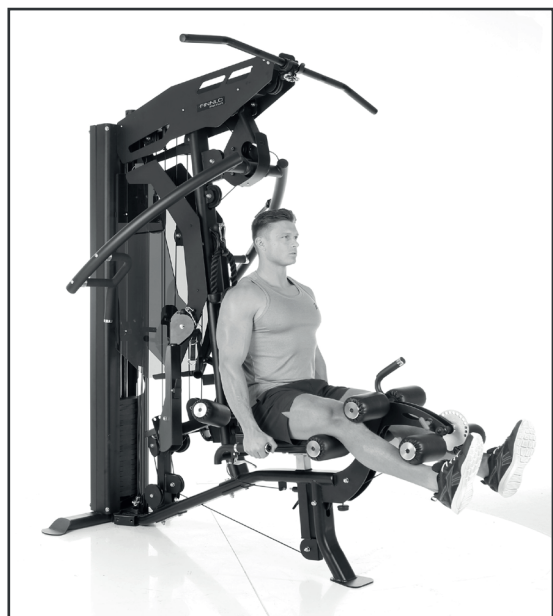


Beinstrecker:

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse 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 zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine beugen.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.

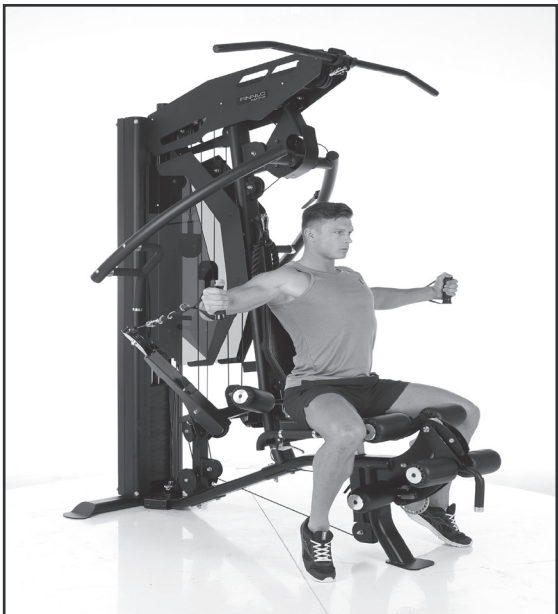


Leg flexion:

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

Endposition: flex your legs

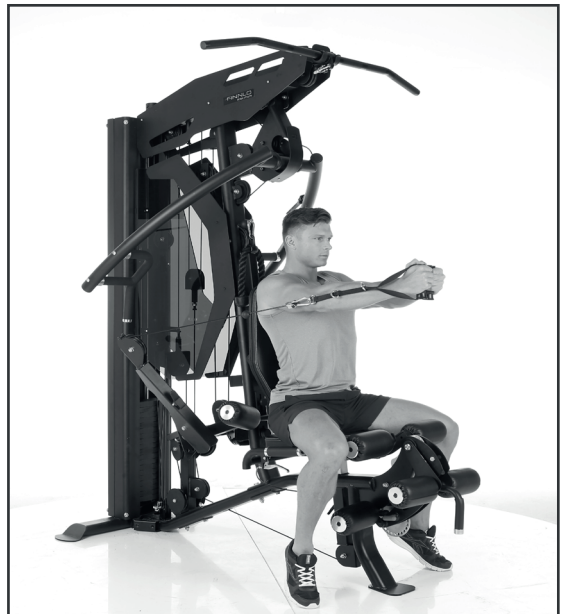
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Bankdrücken, horizontale Griffposition:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist horizontal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress, horizontal grip position:

Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly. Grip position is horizontal.

Endposition: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows.



Bankdrücken, vertikale Griffposition :

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist vertikal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

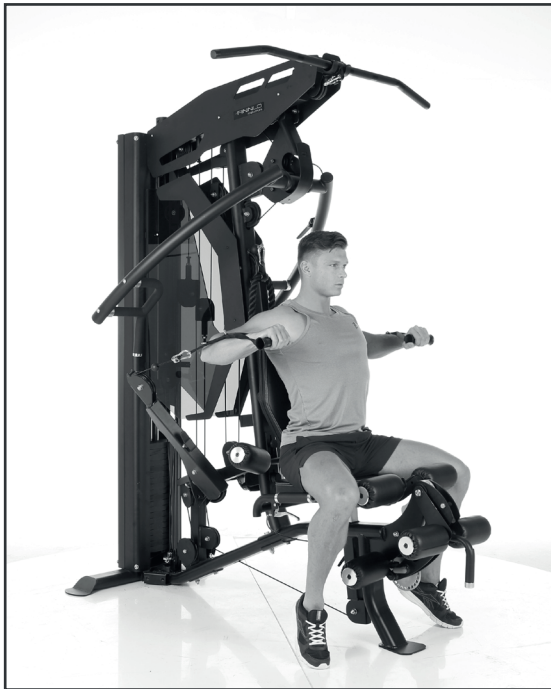


Benchpress, vertical grip position:

Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly. Grip position is horizontal.

Endposition: Move arms forward

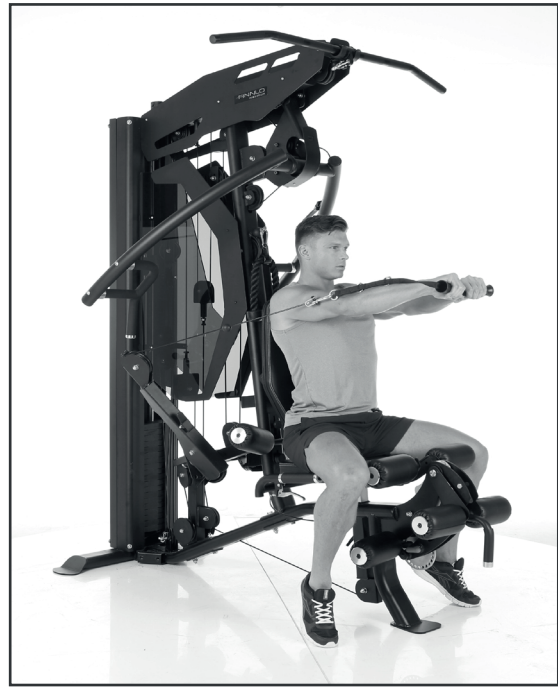
Attention: Do not straighten your elbows.



Bankdrücken, frei:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Führen Sie beide Arme schulterbreit nach vorne.



Benchpress, free:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Move both arms in front of your chest.



Seitheben:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach unten gestellt. Greifen Sie den Griff.

Endposition: Führen Sie den Arm nach außen auf Schulterhöhe. Oberkörper anspannen.



Lateral lift:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are in the lower position. Grip the handle.

Endposition: Move the arm to the side up, that it reach the height of your shoulder. Fix your torso.

5.2 Verstellmöglichkeiten

5.2 Adjustments



Drückmodul:

Drücken Sie den Hebel am Drückmodul und bringen dieses in die gewünschte Position. Für alle Drückübungen befindet sich das Modul im unteren Bereich für alle Zugübungen im Oberen.

Press arm:

Press the lever on the press arm and bring it into the desired position. For all pushing exercises, the module is in the lower area for all pulling exercises in the upper area.



Beweglicher seitlicher Arm:

Drücken Sie den Hebel am beweglichen Arm und bringen die diesen in die gewünschte Position.

Rotatable side arm :

Press the lever on the movable arm and bring it into the desired position.



Sitzhöhereinstellung:

- a) Drehen Sie den L-Griff nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Ziehen Sie den Griff auf der rechten Seite des Sitzes und fixieren Sie den Sitz in der gewünschten Höhe. Drehen Sie den L-Griff wieder fest.

Beincurler: Die Richtung der Sechskantschraube des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen.

Latissimus: Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude.

Heightadjustment of seat:

- a) Turn the L-handle to the left until it can be pulled out. It is equipped with a spring mechanism. Pull the handle on the right side of the seat and fix the seat at the desired height. Tighten the L-handle again.

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90°.



Rückenlehnenverstellung:

Für eine bessere Effektivität bei Übung kann es ratsam sein, die Neigung der Rückenlehne anzupassen. Dabei ziehen Sie den Pin heraus und führen die Rückenlehne in die gewünschte Position. Die Rückenlehne ist gesichert, wenn der Pin wieder eingerastet ist.

Tiefenverstellung: Öffnen Sie den T-Griff und ziehen die Rückenlehne in die gewünschte Position, sodass das genügend Vorspannung in der zu beanspruchenden Muskulatur herrscht. Ziehen Sie die den T-Griff wieder fest.

Adjustment of Backrest cushion:

Incline: For different exercise it can be more usefull, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Depth adjustment: Open the T-handle and pull the backrest into the desired position so that there is enough pretension in the muscles to be used. Tighten the T-handle.



Beincurllänge:

- a) Bevor Sie die Beincurllänge einstellen, müssen Sie die korrekte Sitzhöhe einstellen.
- b) Ziehen Sie den Pin auf der hinteren Seite der Rotationsplatte heraus und positionieren sie das Fußpolster in einer komfortablen Position. Je weiter unten sich das Rundpolstern befindet, desto höher ist der Widerstand aufgrund des längeren Hebelarmes.

Length adjustment of the leg curler:

- a) Before you adj. the leg curler, please make sure, that the height of the seatcushion is correct.
- b) Pull out the pin on the rear side of the rotating plate and position the foot pad in a comfortable position. The lower the round pad, the higher the resistance due to the longer lever arm.



Beincurlerumstellung:

Beinstreckerfunktion:

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

Beinbeugerfunktion:

Ziehen Sie den Hebel heraus und führen das Beinmodul nach oben. Je weiter Sie es nach oben führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Hebel 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.

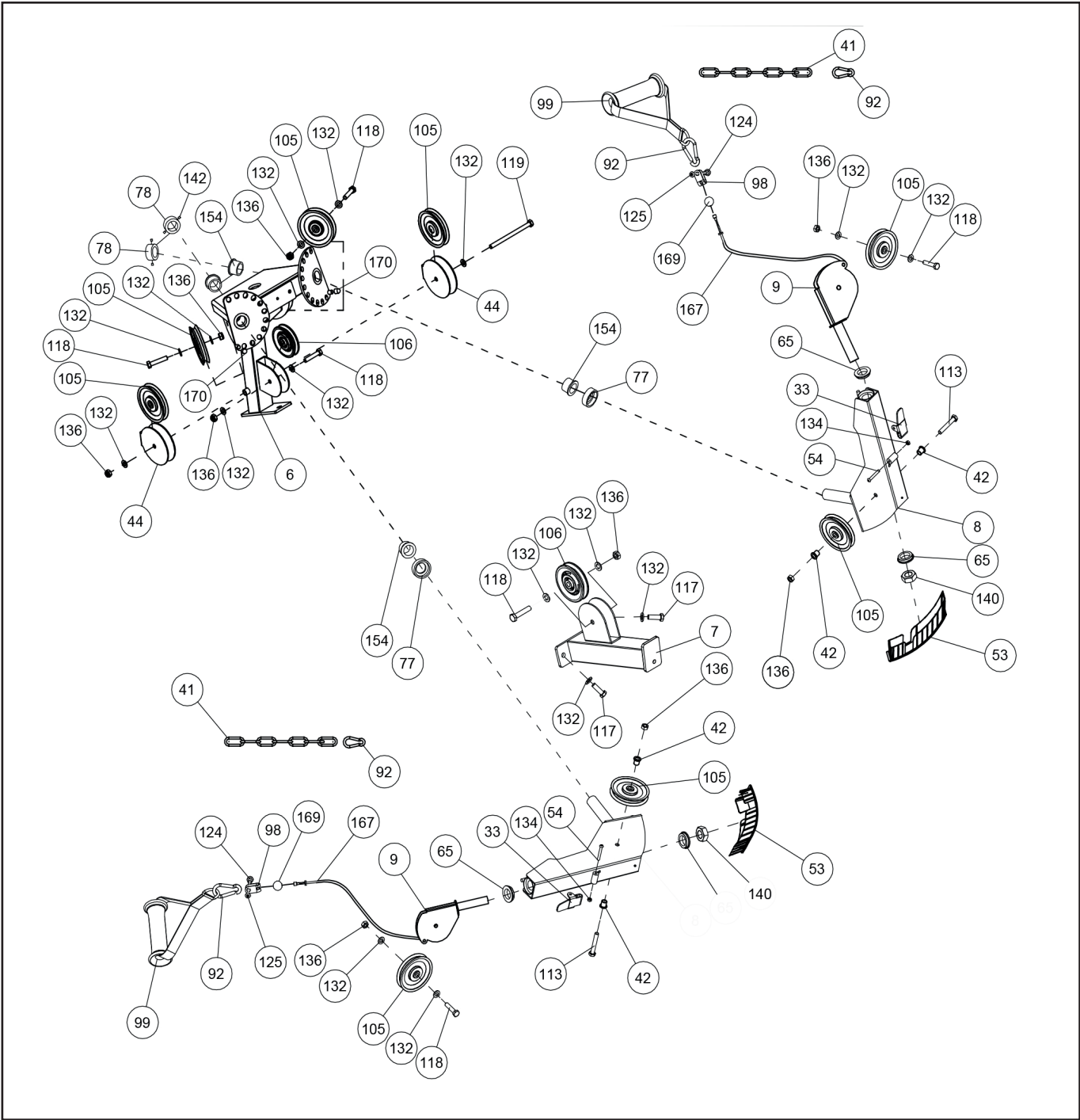
Leg extension and flexion adjustment:

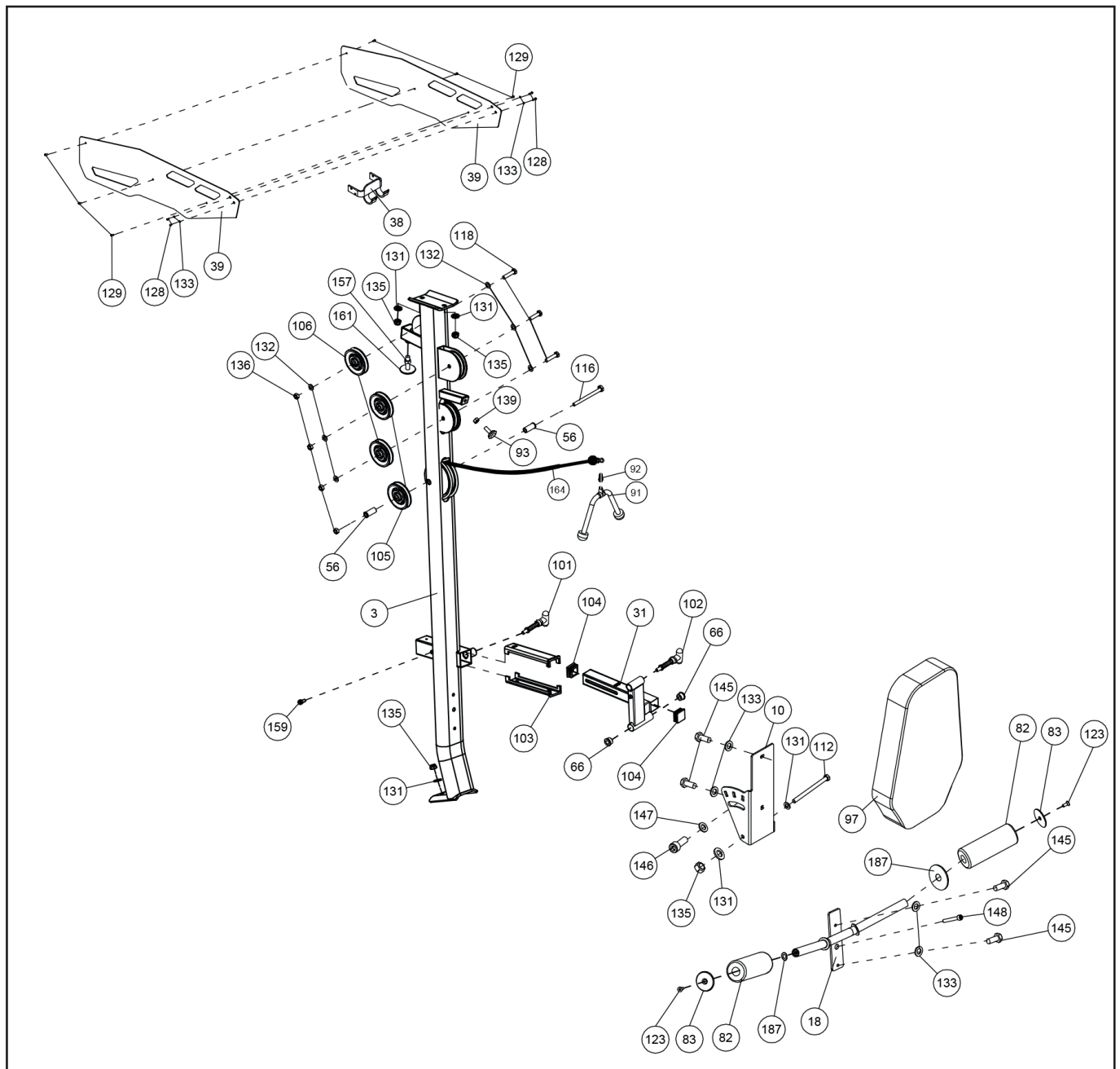
Leg extension:

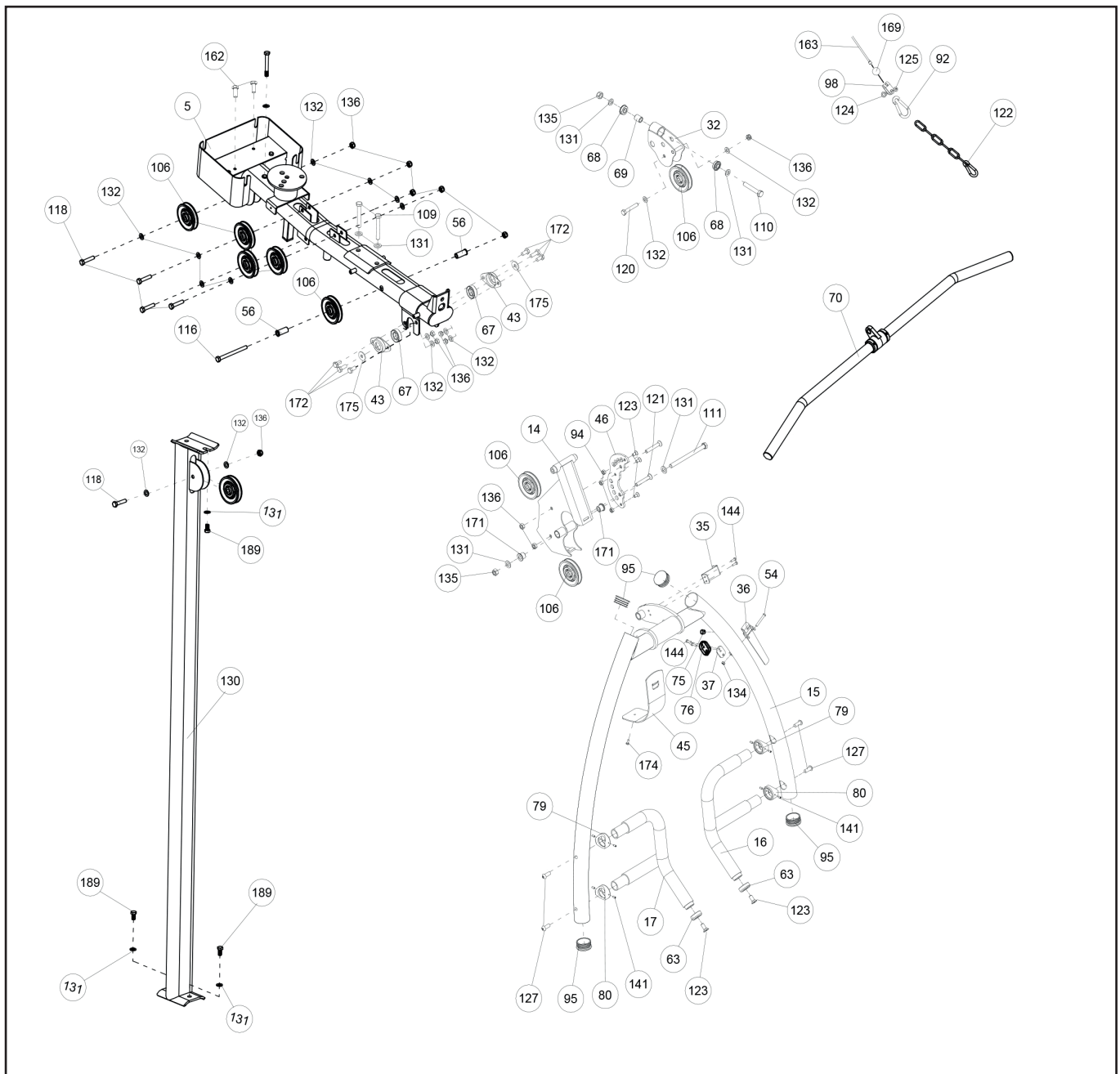
Pull out the lever and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the lever and the leg curler is secured.

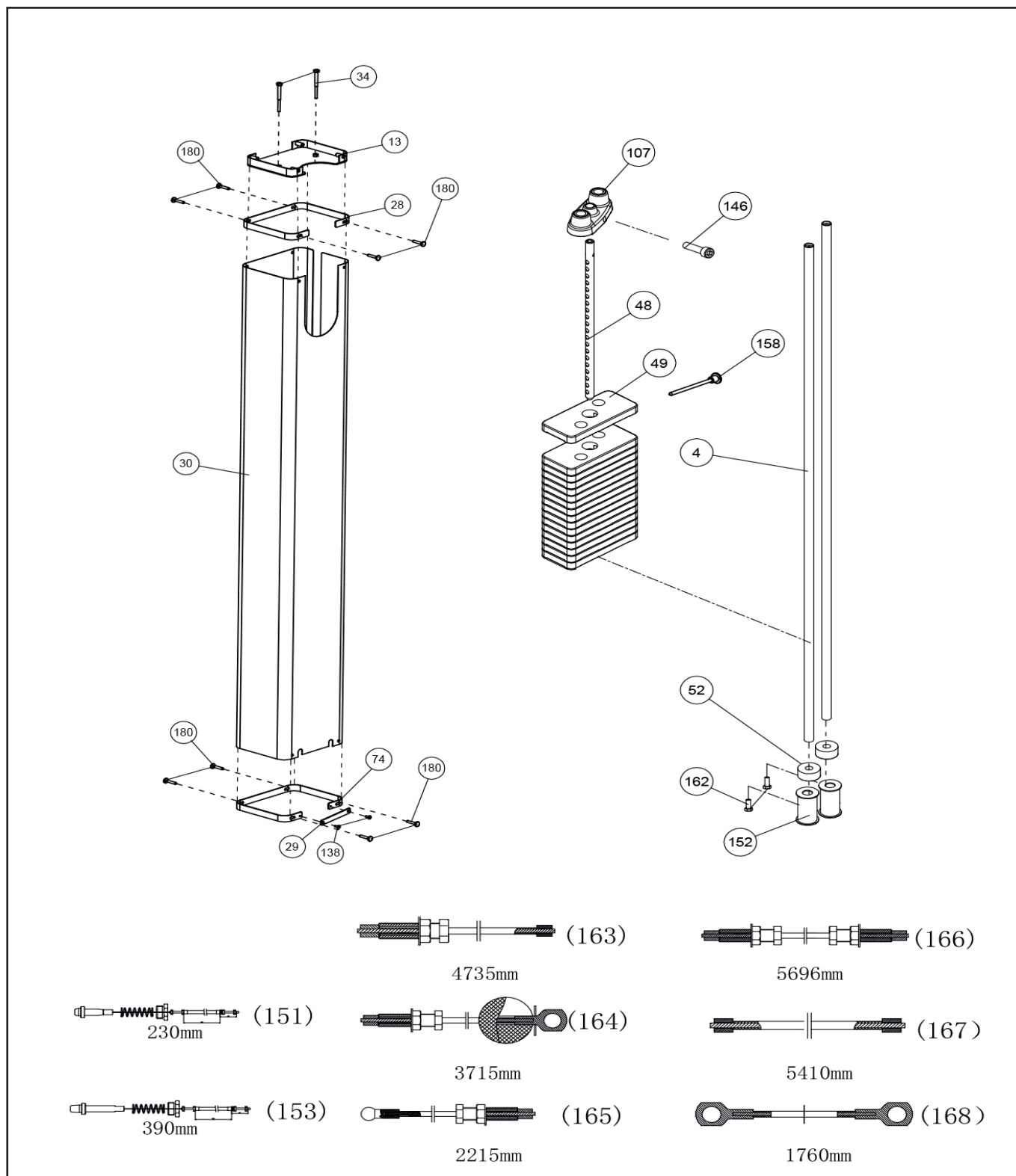
Leg flexion function:

Pull out the lever 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 lever and the leg curler is secured.









7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14003V2-1	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-2	Basisrahmen	Base frame		1
-3	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
-4	Gewichteführungsstangen	Weight plate rod		2
-5	Oberer Rahmen	Top frame		1
-6	Rahmen für Trainingsarm	Frame for arm tube		1
-7	Verbindungsrahmen	Connection frame		1
-8	Trainingsarm, verstellbar	Arm tube		2
-9	Seilauslass für Trainingsarm	Cable eye for arm tube		2
-10	Rückenpolster Verstellrahmen	Cushion support frame		1
-11	Höhenverstellung für Sitzrahmen	Seat height adjustment		1
-12	Sitzrahmen	Seat frame		1
-13	Beinauflage	Leg support frame		1
-14	Gelenk für drückarm	Joint for press arm		1
-15	Drückeinheit	Press arm		1
-16	Linker Griff	Left press arm handle		1
-17	Rechter Griff	Right press arm handle		1
-18	Rahmen für Kniefixierung	Frame for knee fixation		1
-19	Beincurler	Leg curler		1
-20	Polsteraufnahme unten für beincurler	Lower cushion support tube for leg curler		1
-21	Griff für Beincurler	Handle for leg curler		1
-22	Beincurler Winkelplatte	Leg curler adjustment plate		1
-23	Rohr für Polsterrolle	Tube for cushion		1
-24	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		2
-25	Rollenhalter, klein	Small U bracket for pulley		1
-26	Rollenhalter	U-bracket for pulley		1
-27	Doppelrollenhalter	Twisted pulley bracket		4
-28	Rahmen für Gewichtevertikung	Support frame for shroud		1
-29	Halierung für Gewichtevertikung	Panel for shroud		1
-30	Textilverkleidung	Shroud		1
-31	Horizontaler Verstellung für Rückenpolster	Horizontal adjustment for backrest		1
-32	Beweglicher Seilauslass	Movable pulley frame		1
-33	Griff für beweglichen Arm	Handle for butterfly arm		2
-34	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-35	Stopperplatte	Stopping plate		1
-36	Entriegelungshebel Drückmodul	Press arm lever		1
-37	Fixierungsplatte für Drückmodul	Press arm stopping plate		1
-38	Latstangeablage	Bracket for latbar		1
-39	Obere seitliche Metallplatte	Top cover plate		2
-40	Hülse	Sleeve		2
-41	Ketten	Chain		2
-42	Spacer	Spacer		4
-43	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-44	Rollenhalterung	U shape pulley bracket		2
-45	Dekoplatte gebogen	Decoration plate		1
-46	Verstellelement für Drückmodul	Adjusting plate for press arm		1
-47	Rollenabdeckung, flach	Flat pulley cover		4
-48	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-49	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	16
-50	Gewichtescheibe	Weight plate	2,5kg	1
-51	Aluminiumeinsatz	Alloy plate		1
-52	Gummidämpfer	Rubber bumper		4
-53	Kunststoffabdeckung für verstellbaren Arm	Cover for adjustable arm		2
-54	Schraube	Screw	M6x45	3
-55	Gummipad	Rubberpad		1
-56	Buchse	Bushing	Ø19xØ16.5x40	6
-57	Rolle, klein	Small pulley		3
-58	Mutter	Nut	3/4"x15	1
-59	Federgriff	Spring knob		1
-60	Feder	Spring		1
-61	L-Griff	L-handle		1
-62*	Schaumstoffgriffe für Sitz	Foam for seat		2
-63	Abdeckung für Griff	Cover for handle		4
-64	Aluminiumring	Alloy ring		2
-65*	Kugellager	Ballbearing	51105	4
-66	Abstandshalter	D-spacer		2
-67*	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	3
-68	Buchse	Bushing		2
-69	Metallrohr	Stopper tube		1
-70	Latstange	Latbar		1
-71	Feder für Sitz	Spring for seatframe		1

-72	Führungsplatte	Guide plate		1
-73	Seilzugführungs-einsatz	Cable limit buckle		1
-74	Untere Halterung für Gewichteverkleidung	Lower frame for shroud		1
-75	Kabelschutzhülse	Cable protection		
-76	Gummihülse	Rubber sleeve		1
-77	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-78	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-79	Ring für oberen Griff	Ring for upper handle		2
-80	Ring für unteren Griff	Ring for lower handle		2
-81	Hülse für Trizepsstange	Sleeve for triceps bar		2
-82*	Schaumstoffrolle, dünn	Thin, foam roller		4
-83	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Cover for foam roller		8
-84*	Schaumstoffrolle	Foam roller		4
-85	Kunststoffkappe	Endcap		1
-86	Schaumstoffgriff	Foam for handles		1
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw		1
-88	Unterlegscheibe	Washer		2
-89	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-90	Hülse	Sleeve		1
-91	Trizeps Seil	Triceps rope		1
-92	Karabiner	Hook		6
-93	Endanschlag	Adjustable foot		1
-94	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-95	Kunststoffkappe	Plastic cap		4
-96*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-97*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-98	U-Bracket für Seilzug	Cable fixing plate		3
-99	Griff, kurz	Handle, short version		2
-100	Trizepsstange	Tricepsbar		1
-101	T-Griff	T-knob		1
-102	T-Griff	T-knob		1
-103	Buchse	Bushing	50x50x2	4
-104	Kunststoffkappe für Rückenpolsterschlitten	End cap for backrest slider		2
-105	Rolle	Pulley		11
-106	Rolle	Pulley	Ø90	21
-107	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x135	2
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x80	6
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x65	1
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x155	1
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	2
-114	Kugellager	Bearing		3
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x80	3
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x115	3
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	8
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	24
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-120	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	2
-122	Kettenverbinder	Chain assembly		1
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	15
-124	Gewindehülse	Thread bushing	Ø17x25.5xM6	3
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	3
-126	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x44	1
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	4
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x12	12
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	6
-130	Montageteil hinterer Rahmen	Rear support assembly		1
-131	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	17
-132	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	78
-133	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-134	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	3
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-136	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	42
-137	Griff für Beincurler	Handle for legcurler		1
-138	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	2
-139	Mutter	Nut	M10	1
-140	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M24	2
-141	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	8
-142	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x5	4
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x4	6
-144	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	4

-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-147	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-149	Sechskantschraube	hexagon socket head screw	M10x16	2
-150	Bodenschutz, hinten	Rubber mat, rear side		2
-151	Bowdenzug	Pulling cable	230mm	2
-152	Abstandshalter für Gewichtscheiben	Space for weight plates		2
-153	Bowdenzug	Pulling cable	390mm	1
-154	Buchse	Arm tube bushing		4
-155	Buchse	Bushing		4
-156	Sechskantschraube	Hexagon socket bolt	M6x12	2
-157	Mutter	Nut	M12	2
-158	Gewichteauswahl Steckstift	Weight selection pin		1
-159	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	2
-160	Achse	Axle		1
-161	Verstellereinheit	Cable length adjustment		2
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-163*	Seilzug, vorne	Front cable	4735mm	1
-164*	Seilzug, hinten	Rear cable	3715mm	1
-165*	Seilzug, unten	Lower cable	2215mm	1
-166*	Seilzug, oben	High pulley cable	5696mm	1
-167*	Seilzug für Butterflyarme	Cable for butterfly	5410mm	1
-168*	Seilzug, seitlich	Side cable	1760mm	1
-169*	Kunststoffball	Stopper ball		3
-170	Abstandshalter	Spacer		2
-171	Buchse für Drückmodul	Bushing for press unit		2
-172	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	6
-173	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	12mm	4
-174	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	1
-175	Unterlegscheibe	Washer	26x10x2	2
-176	Bodenschutz, vorne	Rubber mat, front side		1
-177	Bodenschutz, hinten mittig	Rubber mat, rear middle		1
-178	Rolle	Pulley		1
-179	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-180	Pin	Pin		8
-181	Innensechskantschraube	Allen wrench	6mm	1
-182	Innensechskantschraube	Allen wrench	4mm	1
-183	Innensechskantschraube	Allen wrench	5mm	1
-184	Innensechskantschraube	Allen wrench	3mm	1
-185	Gabelschlüssel	Wrench	8mm	1
-186	Gabelschlüssel	Wrench	17-19mm	2
-187	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-188	Buchse	Bushing		6
-189	Sechskantschraube	Hexhead screw		3

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.

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 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung-	12 Monate	12 Monate

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 instandgesetzt 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.

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 5.0

14003V2

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.



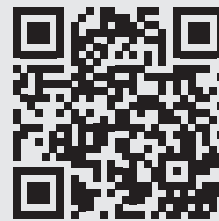
Ticket öffnen!

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

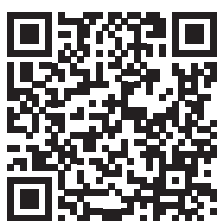
Service & Support

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 5.0	14003V2
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

ANLEITUNG/MANUAL

Kabelzug -Autark 5.0

Cable tower -Autark 5.0

ART.NR. / ITEM NO. 14007V2

ID: 010625

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	03
	2.1 Verpackung	2.1 Packaging	
3.	Aufbau	3. Assembly	03
	3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	15
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	15
	5.1 Übungsbilder	5.1 Trainings photos	16
	5.2 Höheneinstellung des Seilschlittens	5.2 Heightadjustment of the cable slider	24
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	25
7.	Teileliste	7. Parts list	26
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	27
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	28

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse S, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 150 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 S.
- Max. user weight is 150 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 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 consultation with the service centre. Do not use the item until 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 exercise 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 approaching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse S. 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 boden schonende 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 957-1/2 Class S. 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)

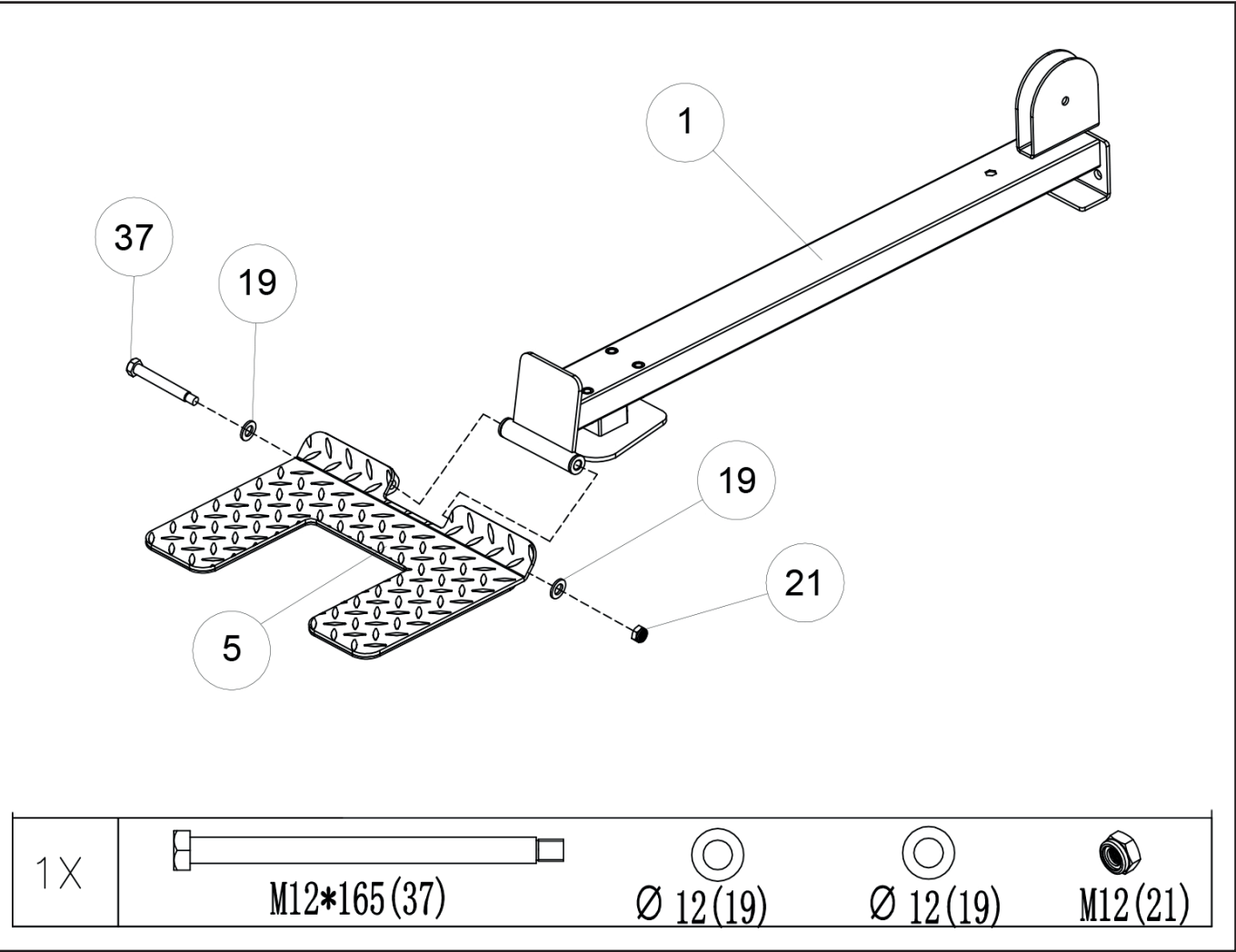
3. Assembly

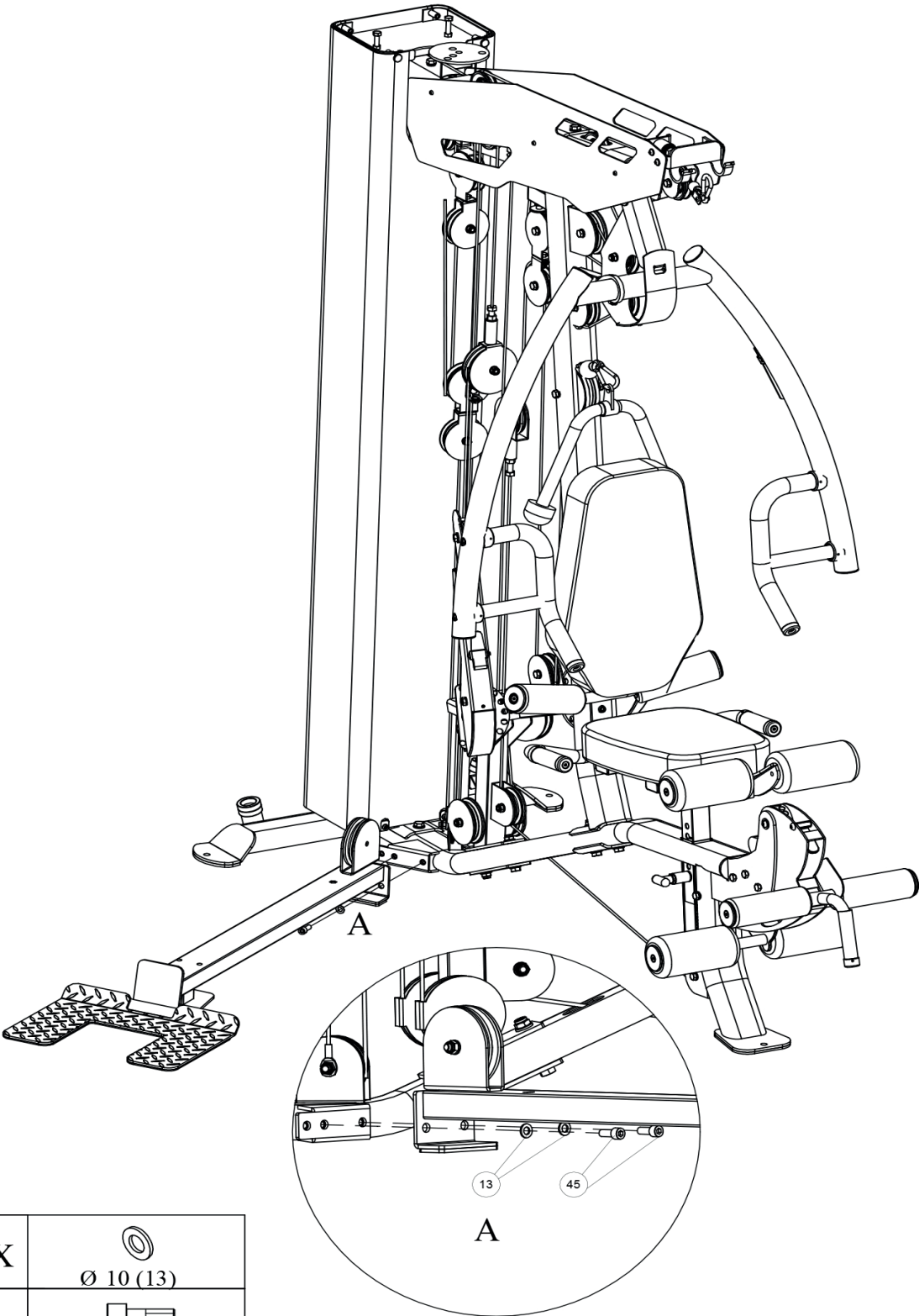
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

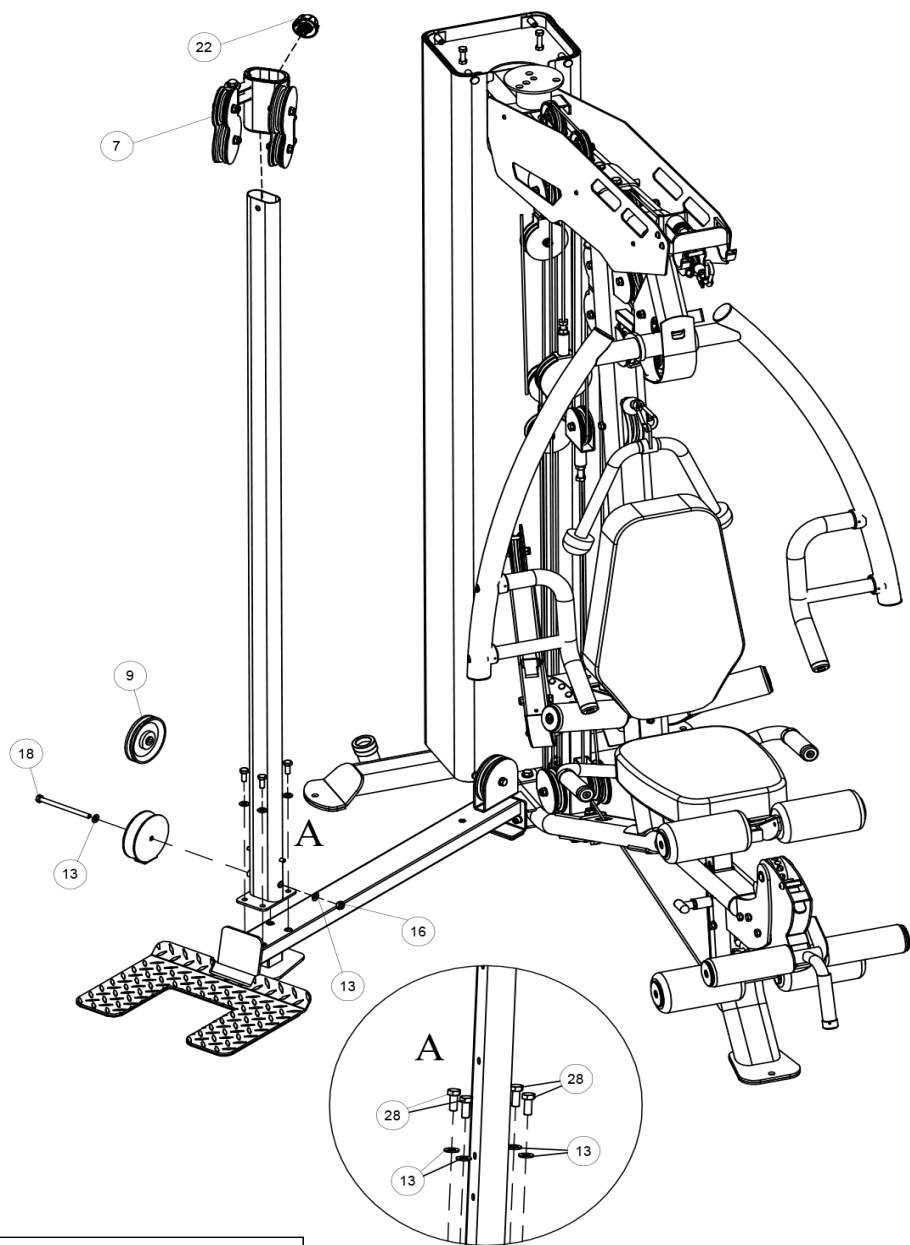
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

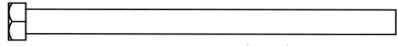
3.1 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1

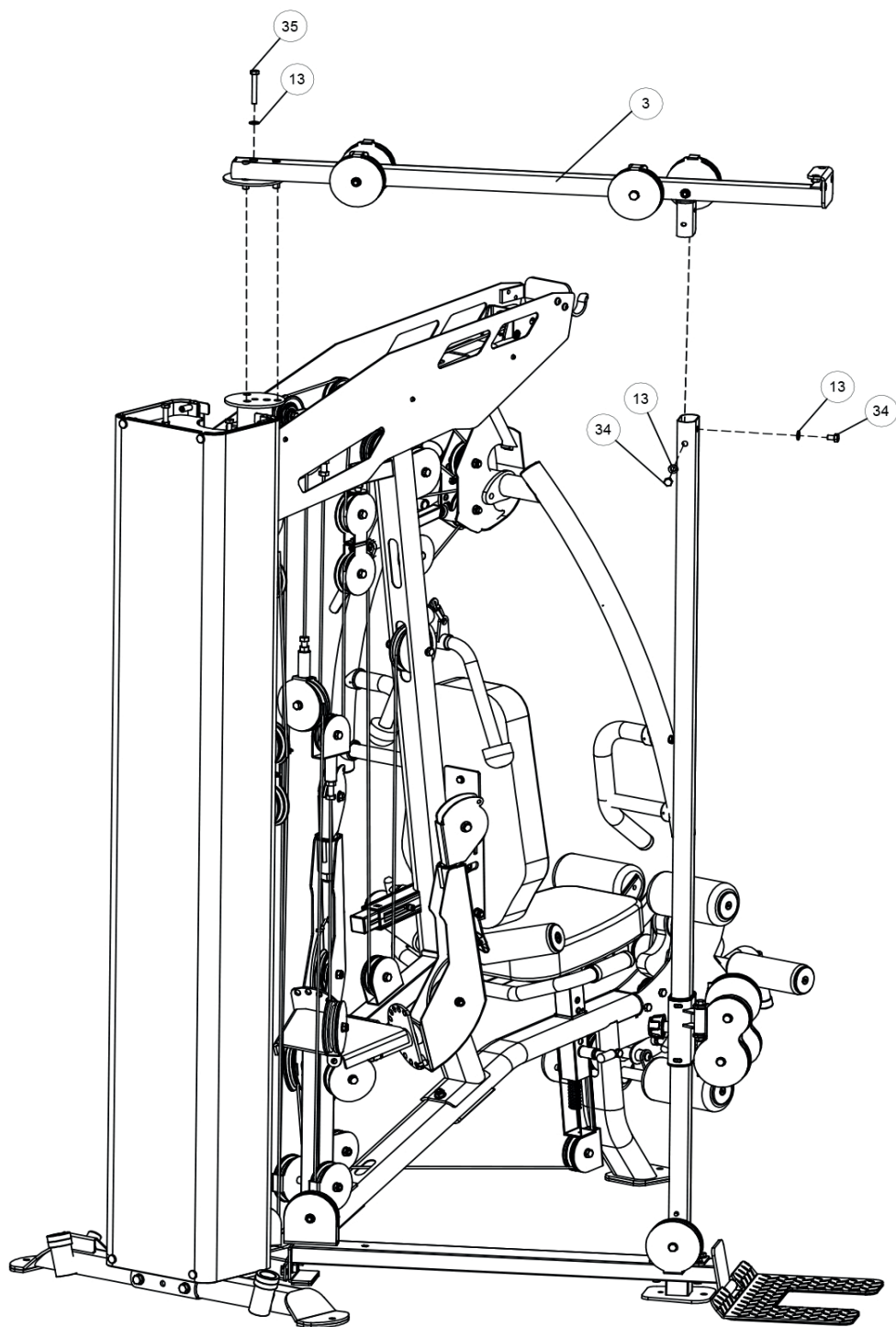




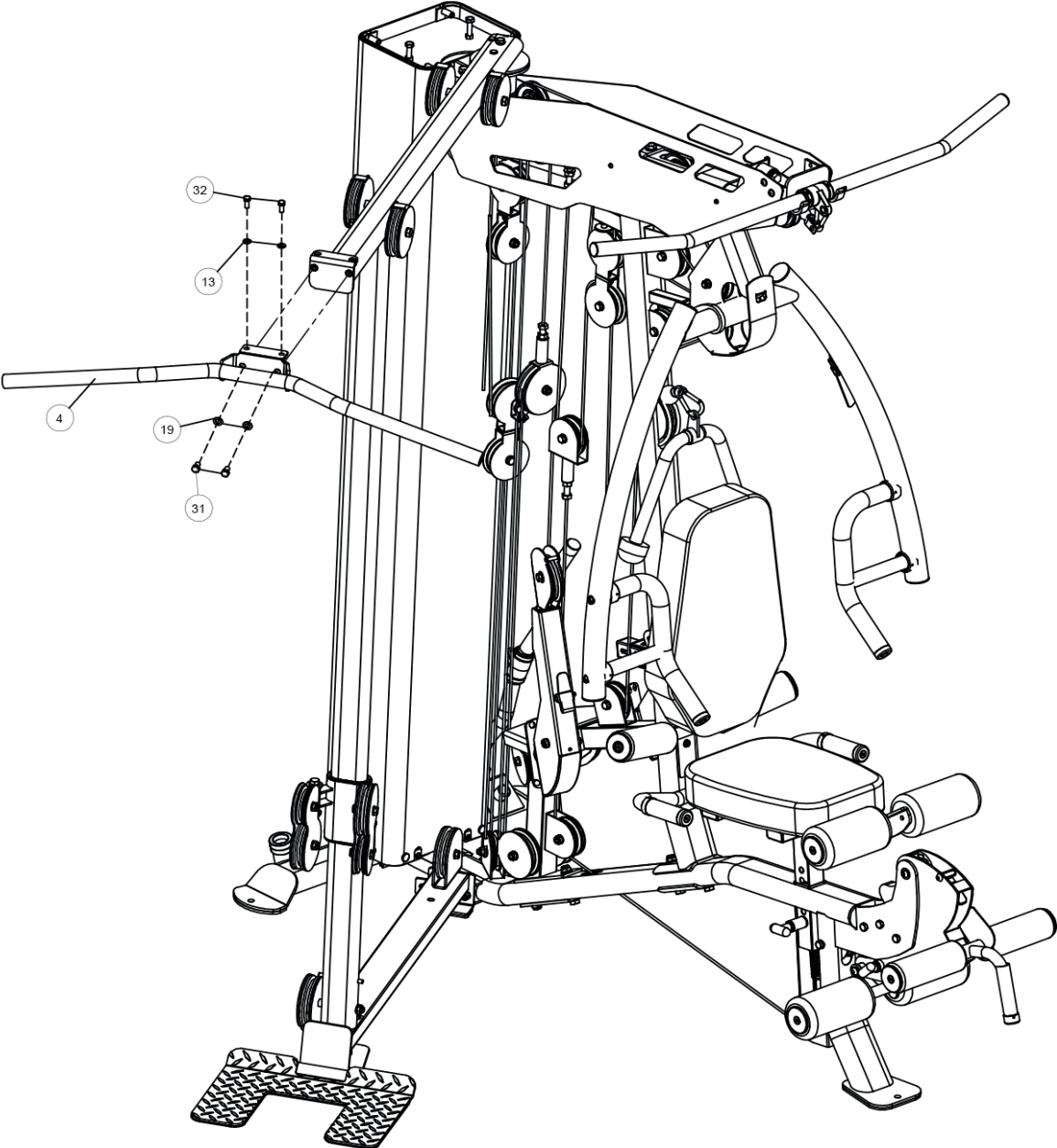
2X	 Ø 10 (13)
2X	 M10*25(45)



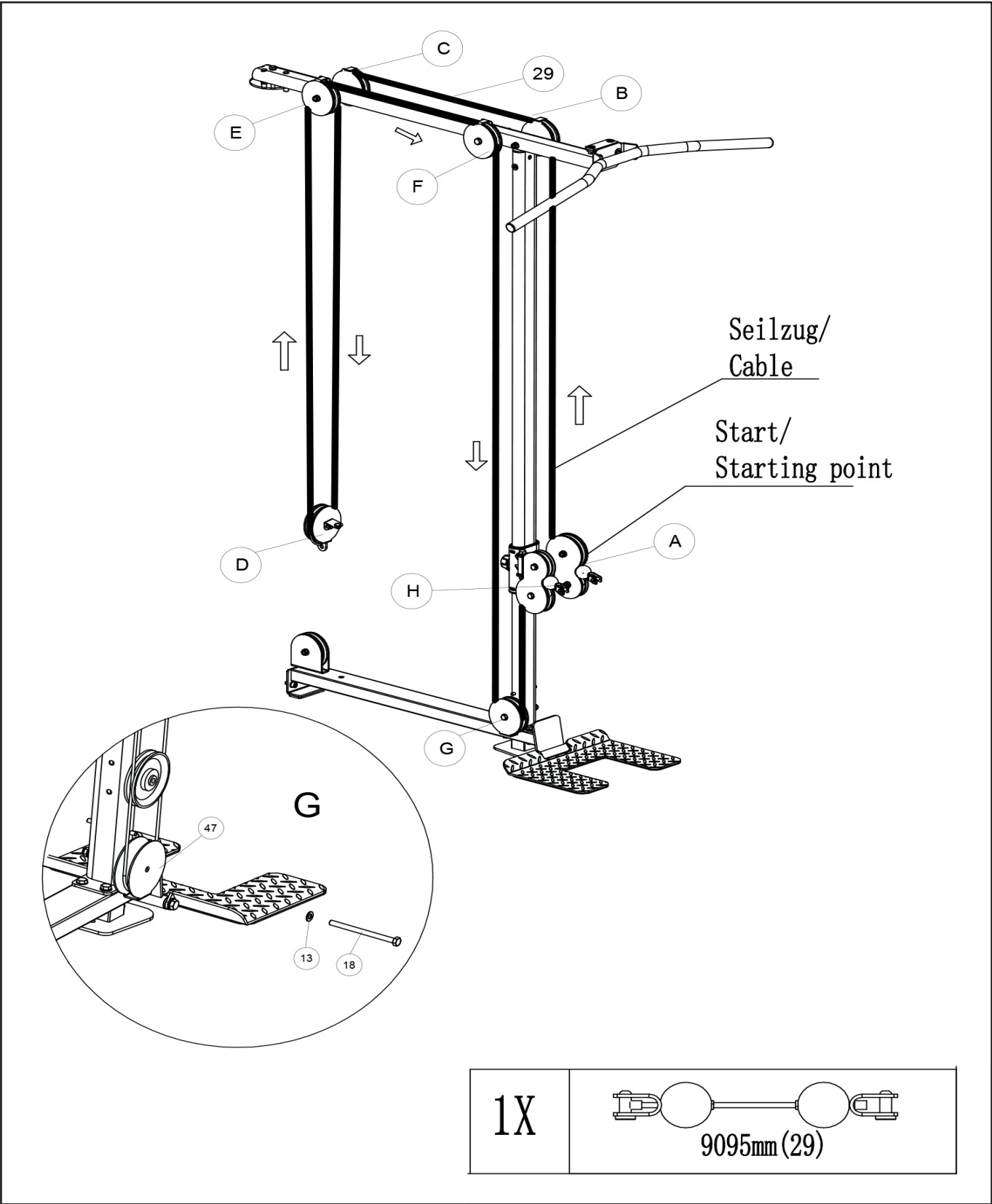
1X	 Pulley Φ 117 (9)			
4X	 M10*30 (28)	 $\varnothing$ 10 (13)		
1X	 M10*135 (18)	 $\varnothing$ 10 (13)	 $\varnothing$ 10 (13)	 M10 (16)

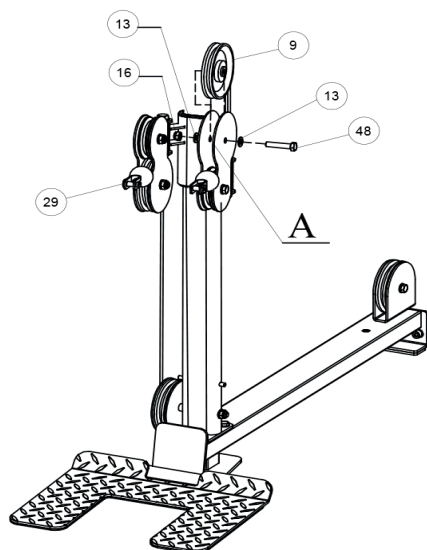


1X		
	M10*70(35)	Ø10(13)
2X		
	M10*16(34)	Ø10(13)

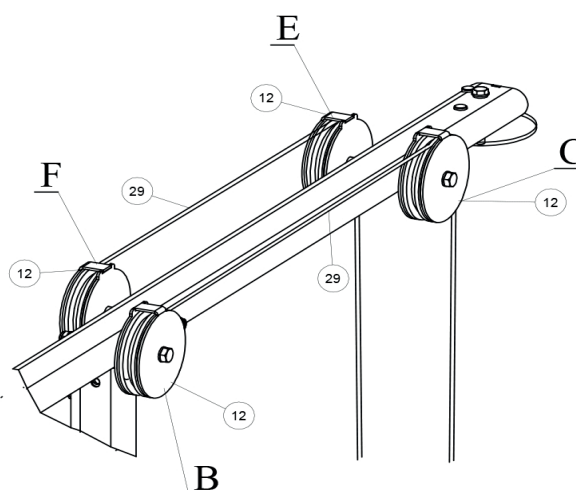


2X	  M12*20(31) Ø12(19)
2X	  M10*25(32) Ø10(13)

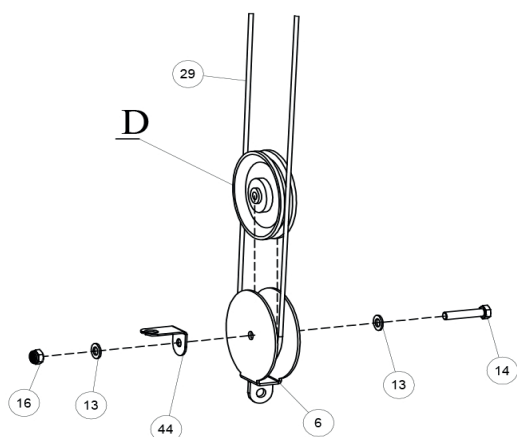




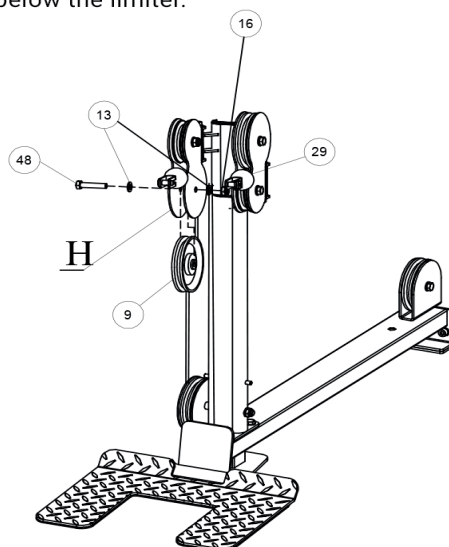
Lösen Sie die Schraubverbindung und entfernen die Rolle (9), sodass der Seilzug montiert werden kann. Befestigen Sie anschließend wieder die Rolle.
Loosen the bolts, pick up the pulley (9), install the cable and assemble the pulley.



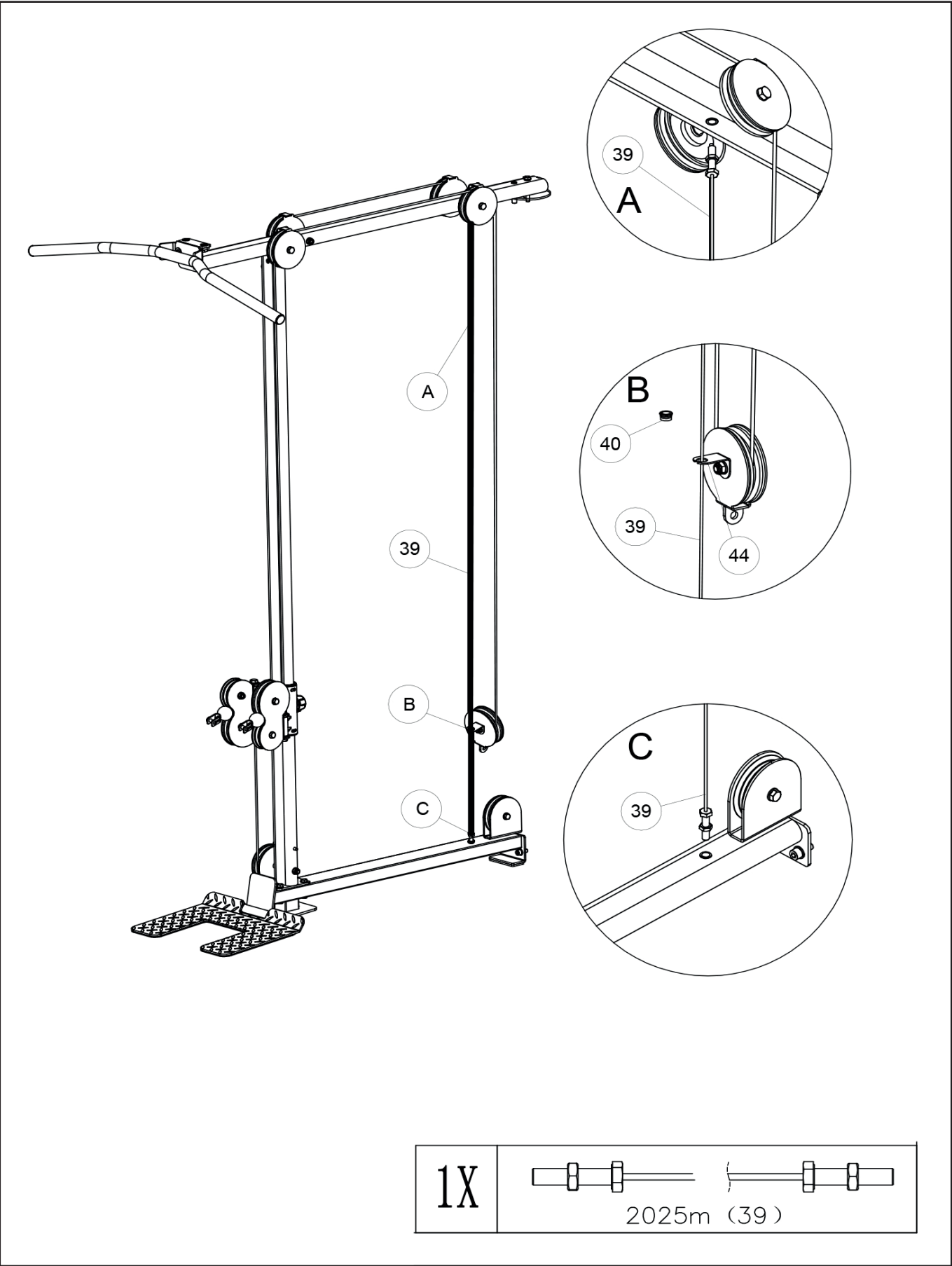
Führen Sie den Seilzug über die Rolle aber unterhalb der Führung.
Put the cable around the pulley but below the limiter.

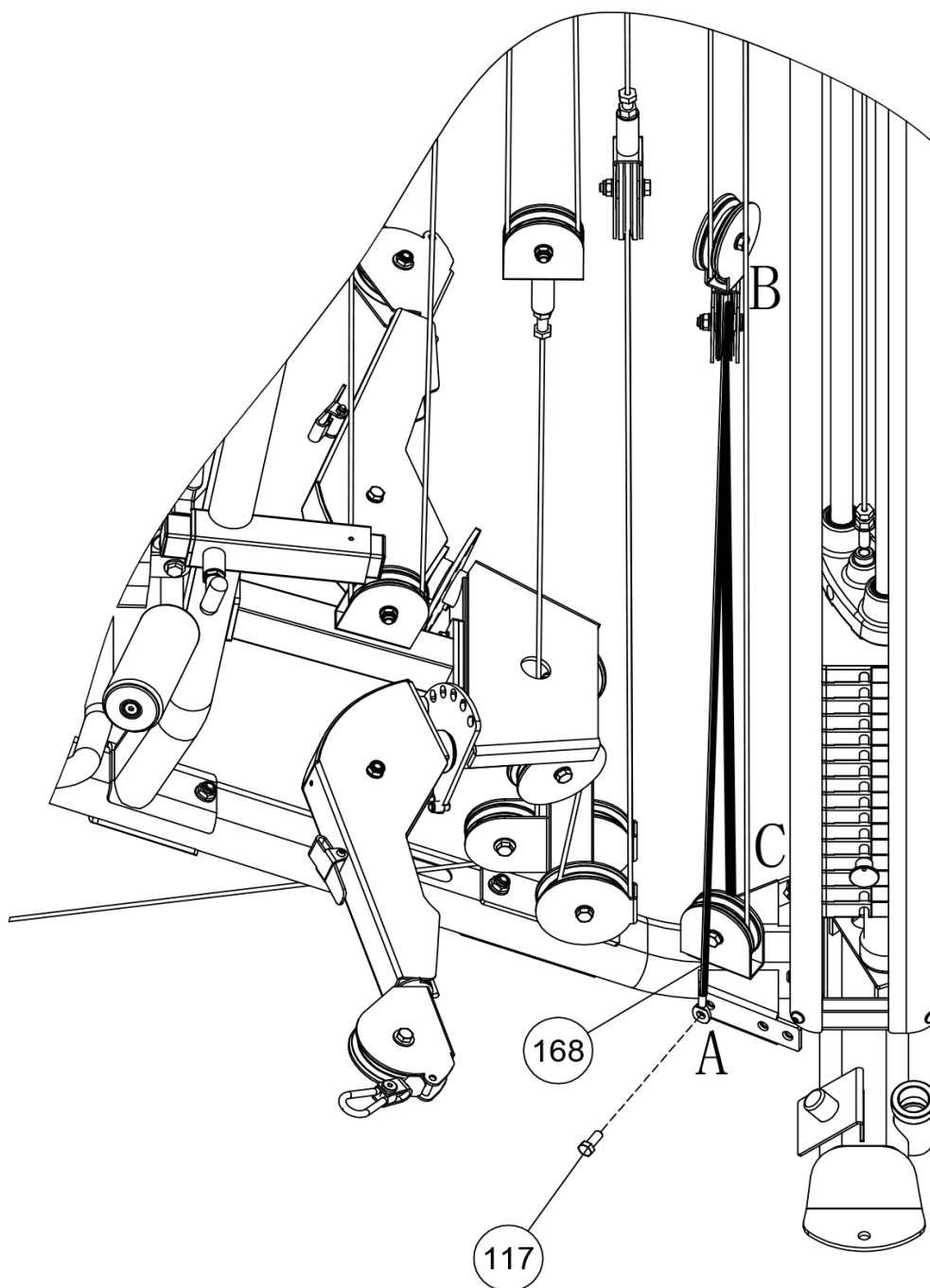


Lösen Sie die Schraubverbindung und entfernen die Rolle aus dem U-Bracket, sodass der Seilzug montiert werden kann. Befestigen Sie anschließend wieder die Rolle.
Loosen the bolts, pick up the pulley out of the U-bracket, install the cable and assemble the pulley.



Lösen Sie die Schraubverbindung und entfernen die Rolle (9), sodass der Seilzug montiert werden kann. Befestigen Sie anschließend wieder die Rolle.
Loosen the bolts, pick up the pulley (9), install the cable and assemble the pulley.





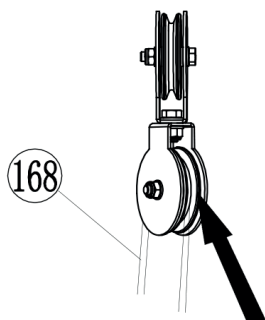
1X	
	M10*25 (117)

1X	
	1760mm (168)

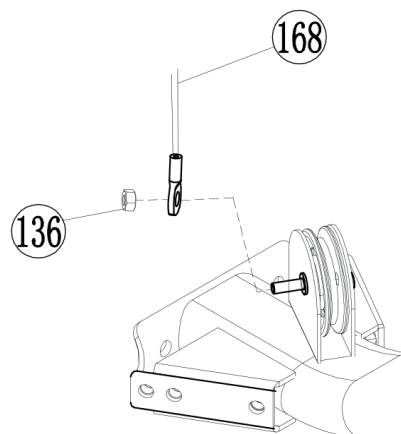
Entfernen Sie die Sechskantschraube(117) und anschließend den original Seilzug (168).

Remove the hex head screw (117) and the original cable (168).

B

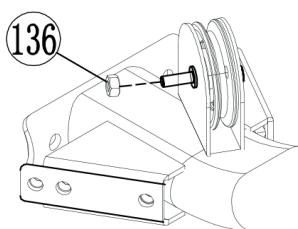


C



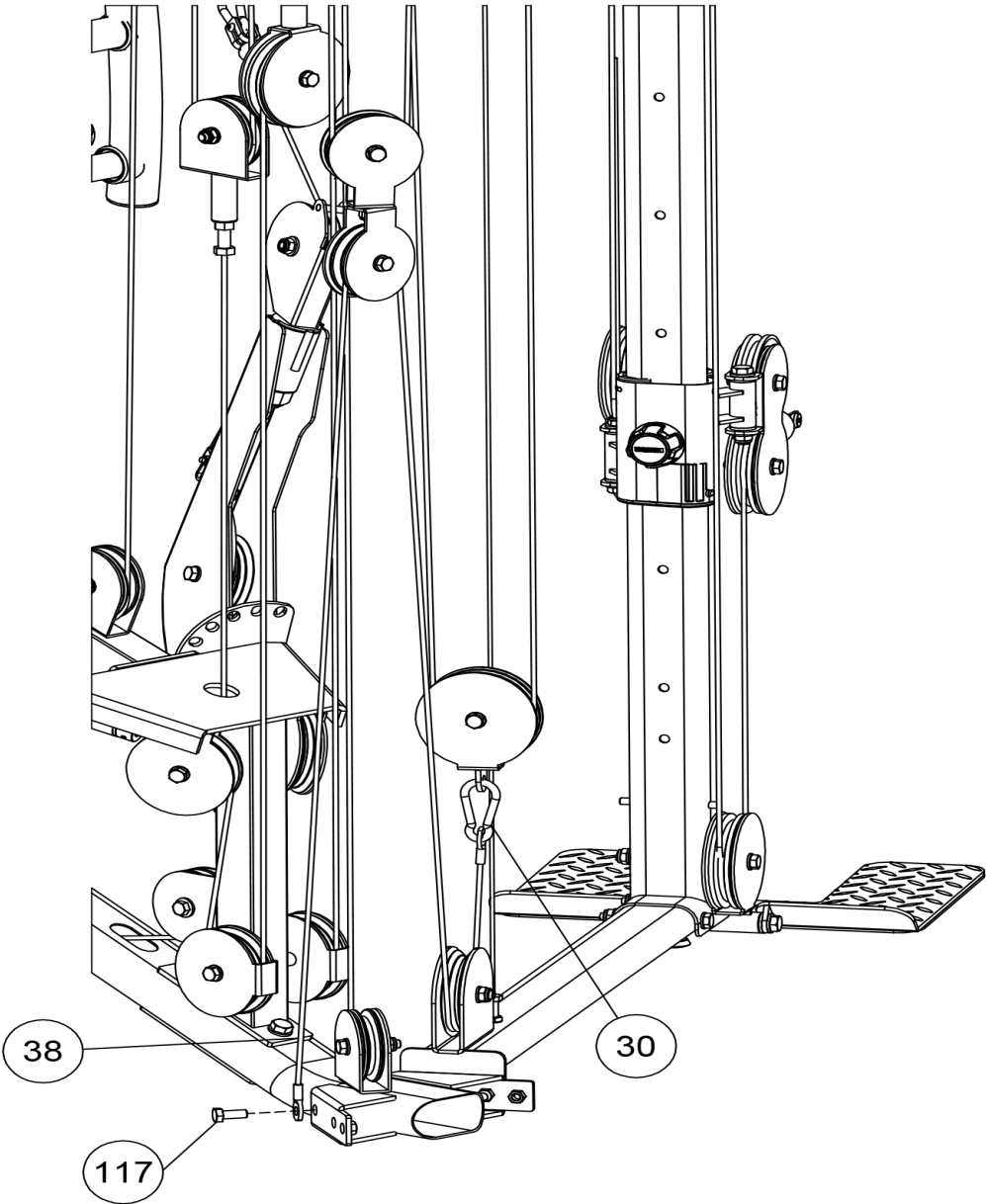
1X	
M10 (136)	

D



1X	
M10 (136)	

Entfernen Sie den Seilzug (168) und befestigen
anschließend wieder die Mutter (136).
remove the cable (168) and tighten the nut (136)



1X	 M10*25 (117)
----	---

1X	 2145mm (38)
----	--

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 Zubehöerteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month								
Schmierung der Gewicht- führungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month								

Es wird empfohlen 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 Aufwärmätze (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 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 repetitions 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



Bizeps:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/vor 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/ Attention: 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 or in front of 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!

Option 1



Option 2



Trizeps:

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.

Option 1



Option 2



Triceps:

Start position: Stand on or behind the pedal. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.

Option 1



Trizeps, einarmig:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich hinter die Trittplatte in Schrittstellung. Ihr Arm ist angewinkelt. Halten Sie sich am Zugturm fest.

Endposition: Strecken Sie den Arm nach hinten.

Option 1



Triceps, single arm:

Start position: Stand behind the step plate in step position. The arm is bent. Hold on to the cable tower.

Endposition: Extend your arm backwards.



Rudern, sitzend:

Ausgangsposition: Trittplatten nach oben klappen, Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme sind ausgestreckt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Griffe Ihren Oberkörper berühren. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht.

Achtung: Oberkörper in eine aufrechte Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!



Seated rowing:

Start position: Bring the pedal in an upright position, knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activation of the neck muscles.

Attention: Upper body has to be fixed.



Rudern:

Ausgangsposition: Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme fast gestreckt bis angewinkelt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Griffe Ihren Oberkörper berühren. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur beansprucht.

Achtung: Oberkörper in eine aufrechte Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!



Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activated neck muscular system.

Attention: Upper body has to be fixed.



Butterfly rückwärts:

Ausgangsposition: Griffe befinden sich auf Schulterhöhe und die Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Arme in der fast gestreckten Position so weit wie möglich nach hinten.



Butterfly reverse:

Start position: Handles should be in shoulder height and are slightly bended.

Endposition: Move the slightly bended arm as much as possible backwards.



Oberkörperrotation:

Ausgangsposition: Beine in Schrittstellung. Beide Hände greifen einen Griff, die Arme sind leicht angewinkelt. Der Oberkörper ist nach hinten gedreht.

Endposition: Rotieren Sie den Oberkörper bis die Arme nach vorne zeigen.

Achtung: Oberkörper in eine aufrechte Position fixieren.



Upper body rotation:

Starting position: legs in step position. Both hands grip a handle, the arms are slightly angled. The upper body is turned backwards.

End position: Rotate the upper body until the arms point forward. Attention: fix the upper body in an upright position.

Attention: fix the upper body in an upright position.



Seitliches Rumpfneigen:

Ausgangsposition: Paralleler Schritt neben der Trittplatte. Stehen Sie soweit vom Gerät entfernt, dass der Seilzug in der geneigten Körperposition noch gespannt ist.

Endposition: Neigen Sie den Oberkörper soweit als möglich in die andere Richtung.



Lateral fuselage tilt:

Starting position: Parallel step next to the step plate. Stand far enough away from the device that the cable is still tensioned in the inclined body position.

End position: Tilt your upper body as far as possible in the other direction



Bauchbeuge:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte und greifen beide Griffe über den Schultern.

Endposition: Beugen sie den Oberkörper nach unten.



Abdominal:

Starting position: Stand on the step plate and grip both handles over your shoulders.

End position: Bend your upper body down.



Beinheben:

Ausgangsposition: Greifen Sie die Klimmzugstange. Arme sind gestreckt, die Beine leicht angewinkelt.

Endposition: Heben sie die Beine gebeugt oder für eine höhere Belastung gestreckt an.



Leg lift:

Starting position: Grab the pull-up bar. arms are stretched, legs bent slightly.

End position: Raise your legs bent or straight for a higher intensity.



Bein Abduktion:

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe 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



Bein Adduktion:

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe am Sprunggelenk/Wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt..

Endposition: Führen Sie das Bein nach so weit 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.



Gluteus:

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe am Sprunggelenk/wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt
Endposition: Führen Sie das Bein nach hinten.



Gluteus:

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cable tower. The leg is slightly straight .
Endposition: Move your leg to the backside.



Klimmzug:

Ausgangsposition: Greifen Sie die Klimmzugstange. Arme sind gestreckt, die Beine leicht angewinkelt.
Endposition: Ziehen Sie sich nach oben



Pull up:

Start position: Grab the pull-up bar. Arms are stretched, legs bent slightly.
Endposition: Pull yourself up

5.2 Höheneinstellung des Seilschlittens

5.2 Height adjustment of the cable slider

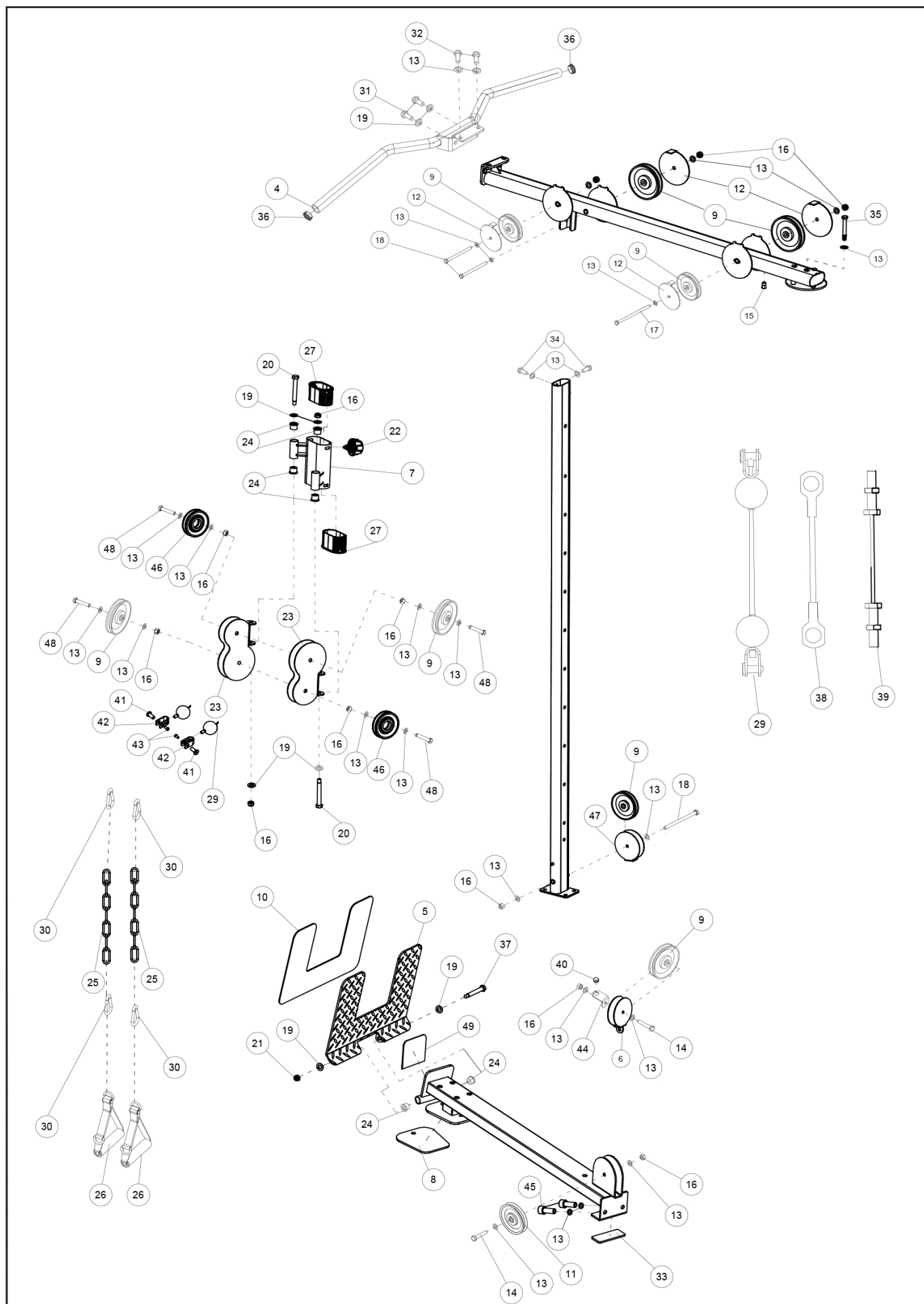


Einstellen der Höhe des Seilschlittens

- Drehen Sie den Drehknopf soweit heraus, bis er sich herausziehen läßt.
- Führen Sie den Seilschlitten in die gewünschte Höhe. Für Beinübungen weiter unten, für Oberkörperübungen weiter oben.
- Ist die optimale Höhe eingestellt, dann lassen Sie den Drehknopf wieder los, bis er hörbar einrastet und drehen diesen fest.

Height adjustment of the cable slider

- Before you adj. the cable slider, unlock the knob and pull it out.
- Move the cable slider to the desired position. Upperbody workout, slider should be moved upward, lower body workout,, the slider should be moved downwards.
- When the correct height is set, release the knob, till you can hear a click and tight it



7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14007V2-1	Grundrahmen	Baseframe		1
-2	Senkrechte Stütze	Upright frame		1
-3	Oberer Rahmen	Upper frame		1
-4	Klimmzugstange	Lat bar		1
-5	Fußplatte	Pedal		1
-6	Rollenhalter	Puley bracket		1
-7	Seilzugschlitten	Slidder		1
-8	Bodenausgleich	Rubber pad		1
-9	Rollen	Pulley	117mm	8
-10	Gummibodenschutz	Rubber pad for pedal		1
-11	Rolle	Pulley		1
-12	Rollencover	Pulley cover		4
-13	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	30
-14	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	2
-15	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x15	2
-16	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	14
-17	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x165	1
-18	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x135	3
-19	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	8
-20	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x77	2
-21	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	1
-22	Feststellknopf	Knob		1
-23	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		2
-24	Buchse	Bushing		6
-25	Kette, 7 Glieder	Chain, 7 rings		2
-26	Griff	Handle		2
-27	Buchse für Verstell Schlitten	Bushing for slider		2
-28	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	4
-29*	Seilzug	Cable	9095mm	1
-30	Karabiner	Hook		5
-31	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x20	2
-32	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	2
-33	Bodenausgleich	Rubberpad	105x43x5mm	1
-34	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x15	2
-35	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x70	1
-36	Kunststoffkappe für Latstange	Endcap for latbar		2
-37	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x165	1
-38*	Seilzug	Cable	2145mm	1
-39*	Seilzug	Cable	2025mm	1
-40	Kunststoffhülse	Plastic basket		1
-41	Mutter	Nut	M6	2
-42	Seilzuganschlusshalterung	Cable connection bracket		2
-43	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2
-44	Führungsplatte	Guide plate		1
-45	Sechskantschraube	Hexgon socket screw	M10X25	2
-46	Rolle	Pulley	90mm	2
-47	U-Bracket für Rolle	U-bracket for pulley		1
-48	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	4
-49	Gummibodenschutz	Rubber floor protection		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 Finnlo 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 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung -	12 Monate	12 Monate

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.

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:

Kabelzug - Autark 5.0

14007V2

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:

Cable Tower - Autark 5.0

14007V2

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