

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 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 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.
- 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.

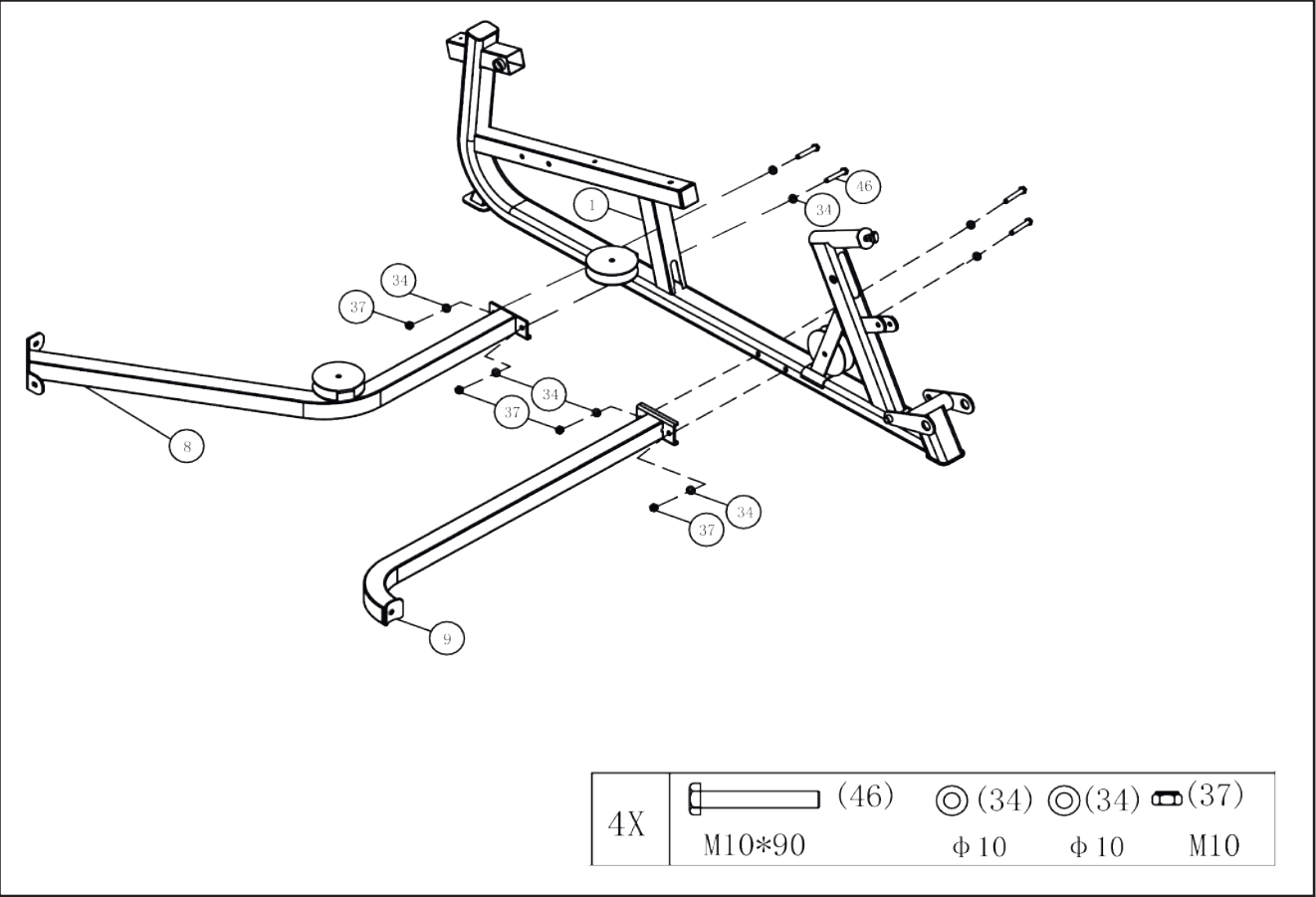
3.1 Checkliste

3.1 Check list

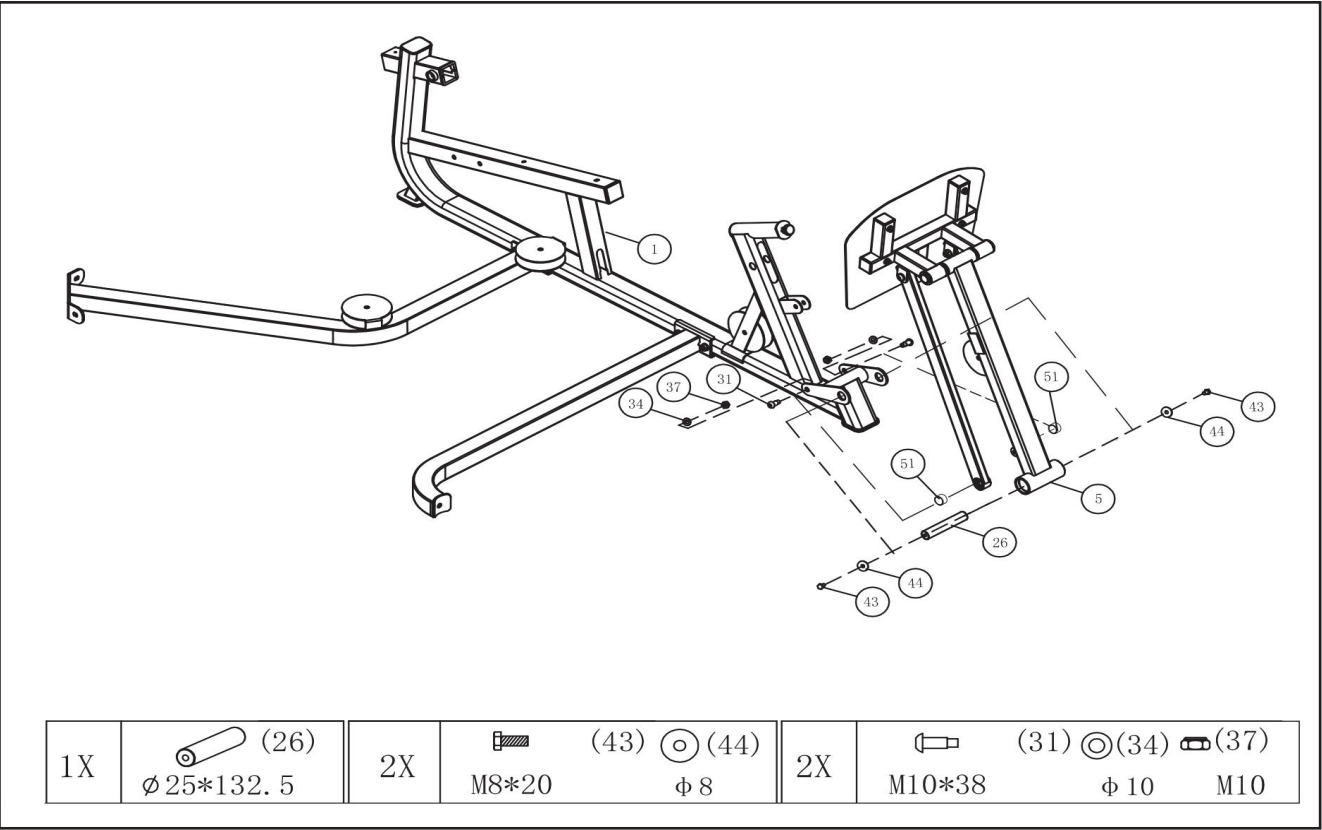
	1	1
	1	2
	1	3
	1	6
	1	7
	1	8
	1	9
	1	10
	1	11
 $\phi 117$	4	16
	1	19
 $\phi 106$	3	23
 8160	1	24
 $\phi 25 \times 132.5$	1	26

 $\phi 10.5 \times \phi 20$	34	34
 $\phi 8.5 \times \phi 16$	9	35
 $\phi 8.5 \times \phi 28$	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
 $\phi 10$	1	17
 M10*50	2	52
 13-14#	1	53
 6#	1	56
 13-17#	1	57
 14-17#	1	48

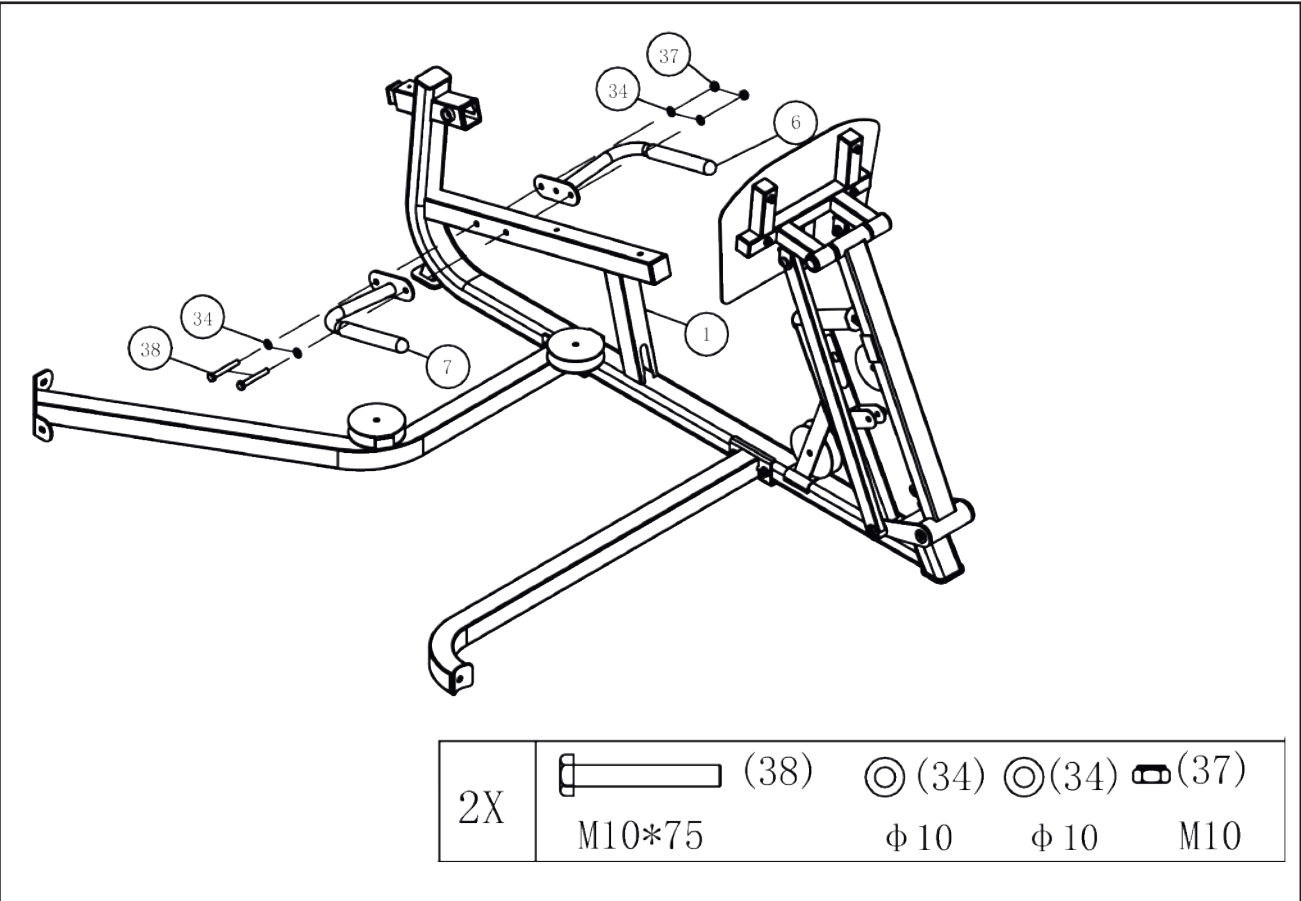
3.2 Montageschritte / Assembly steps
 Schritt / Step 1



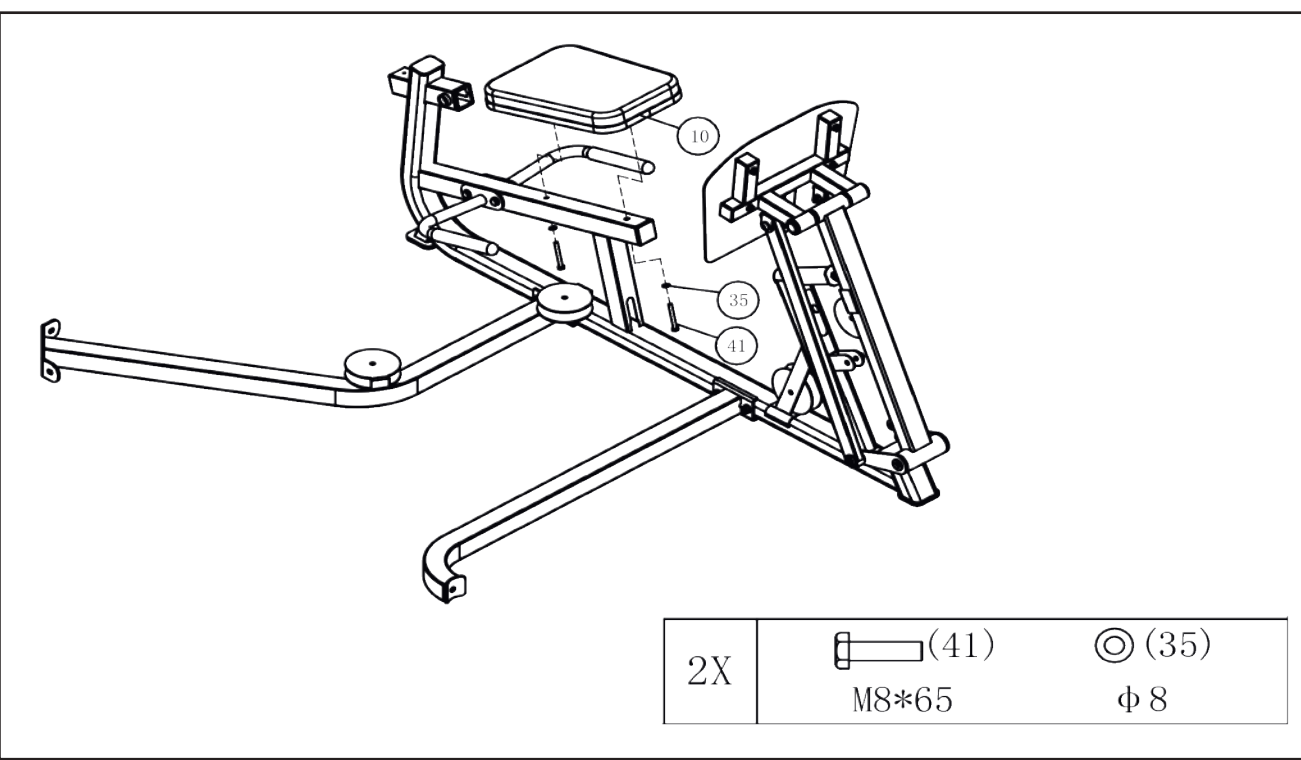
Schritt / Step 2



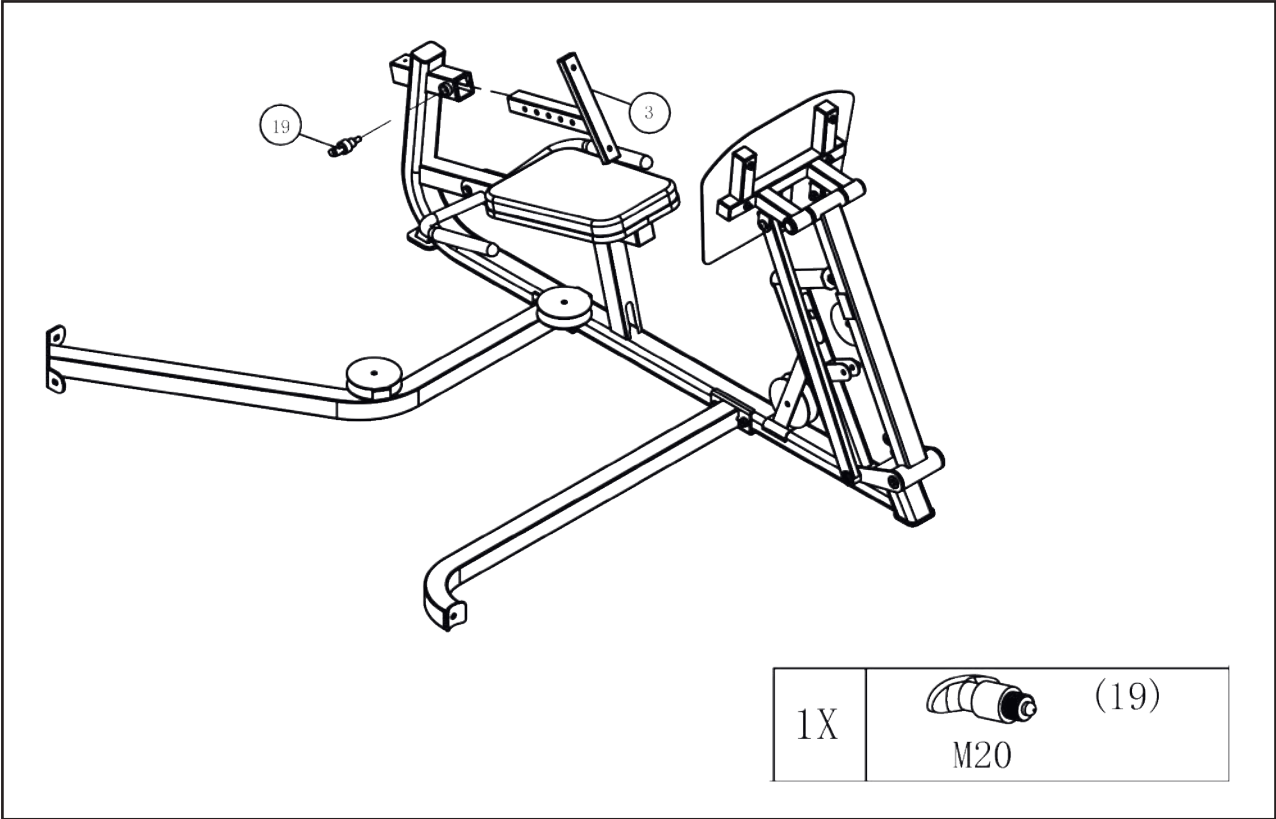
Schritt / Step 3



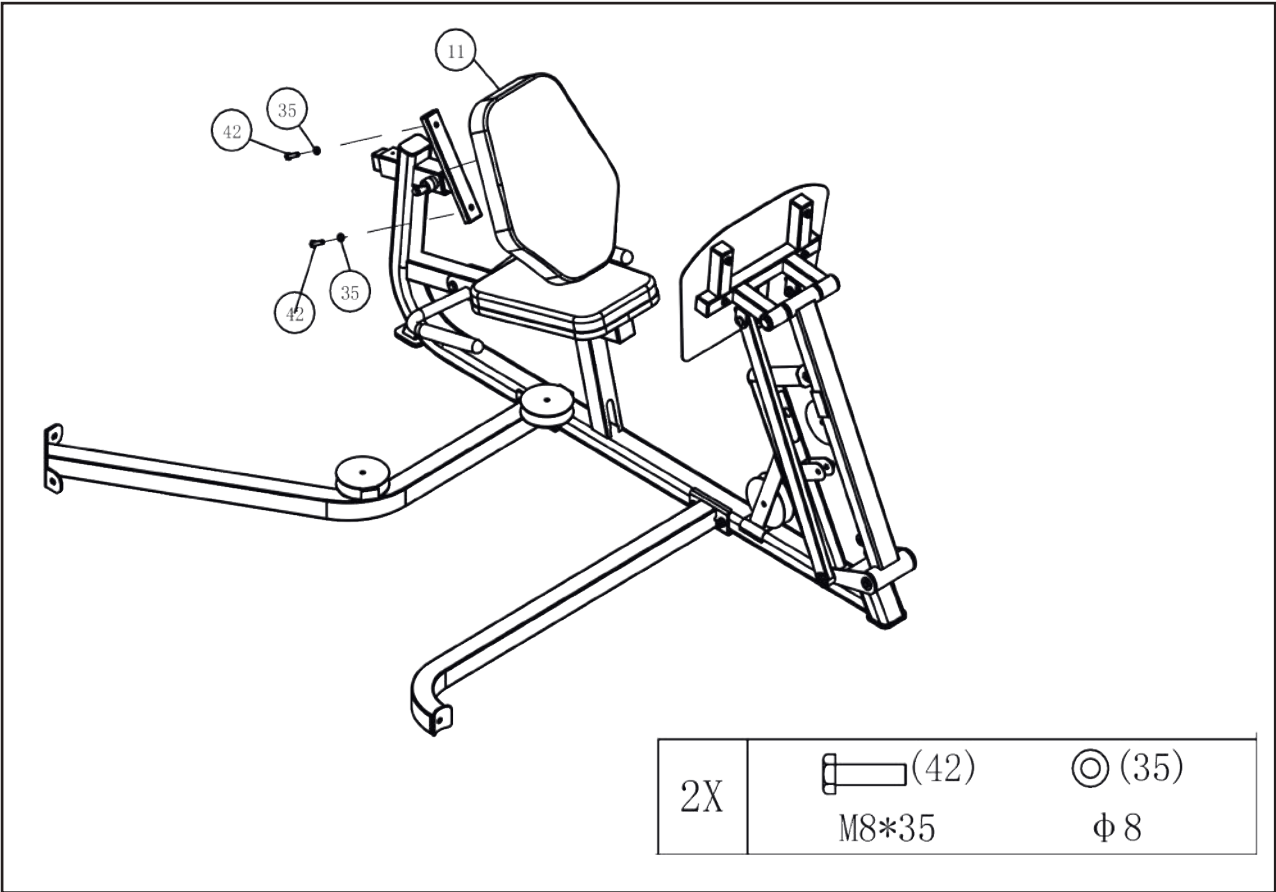
Schritt / Step 4

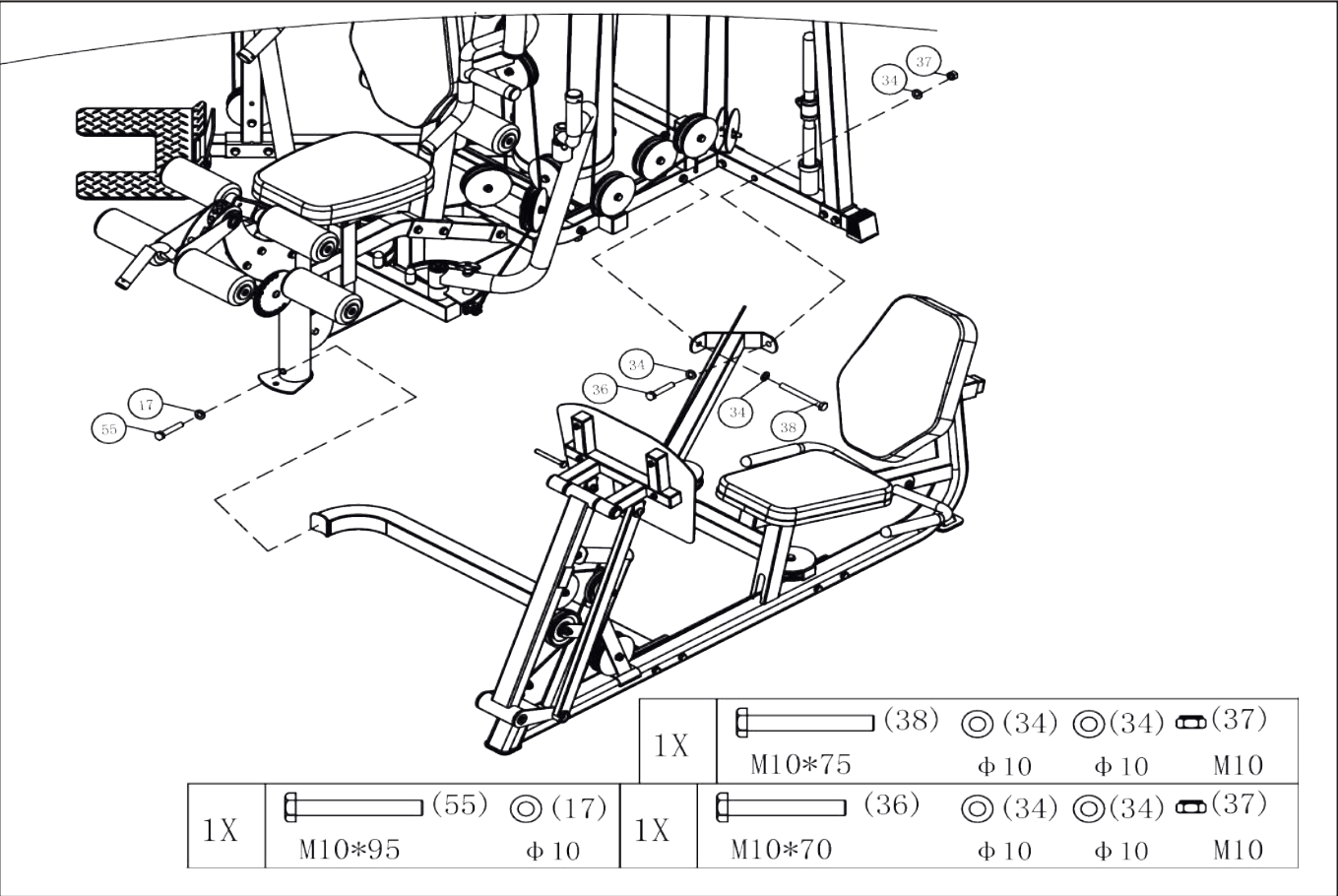


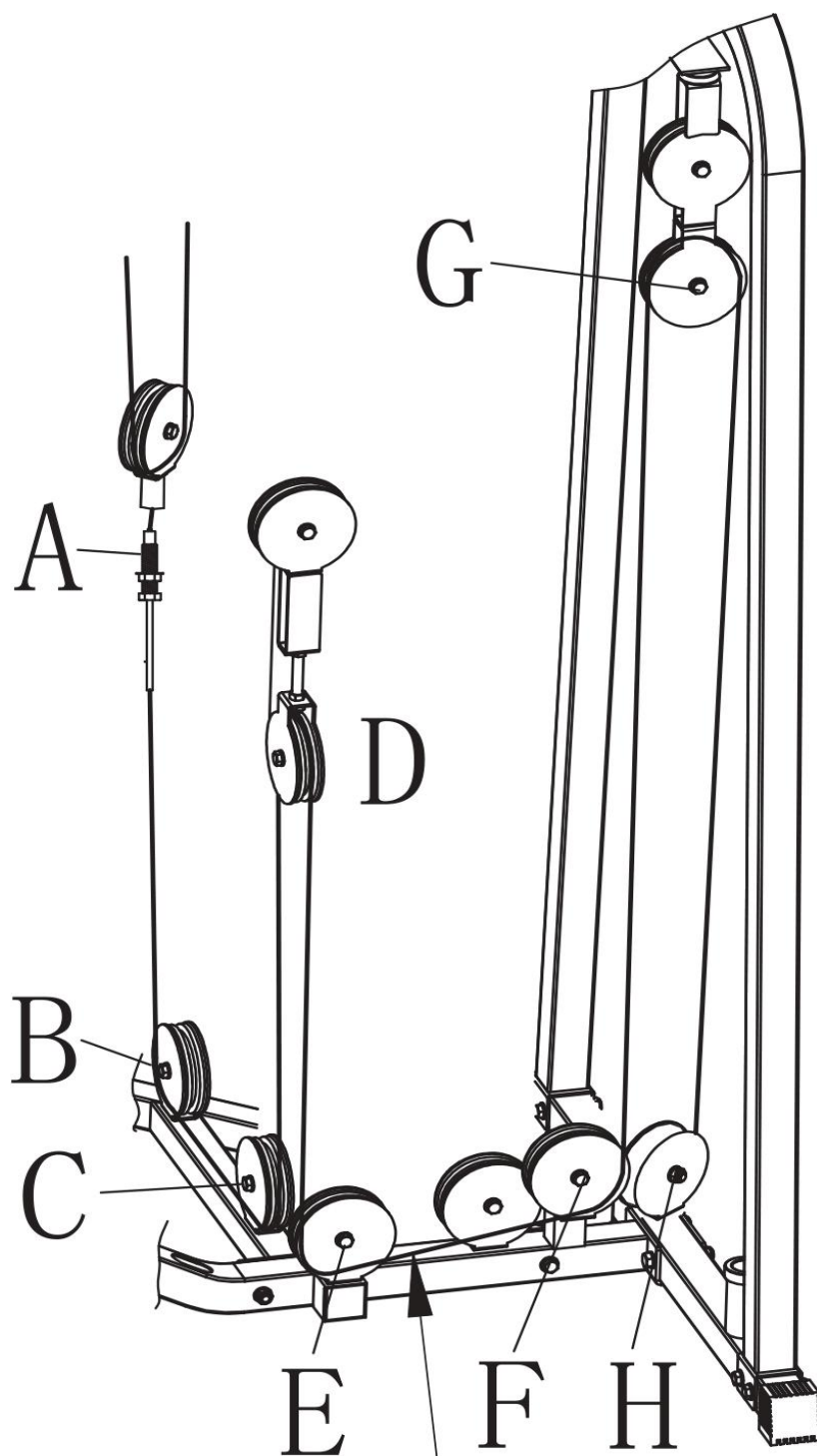
Schritt / Step 5



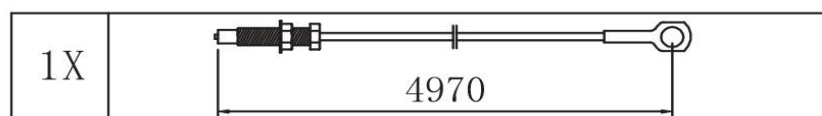
Schritt / Step 6

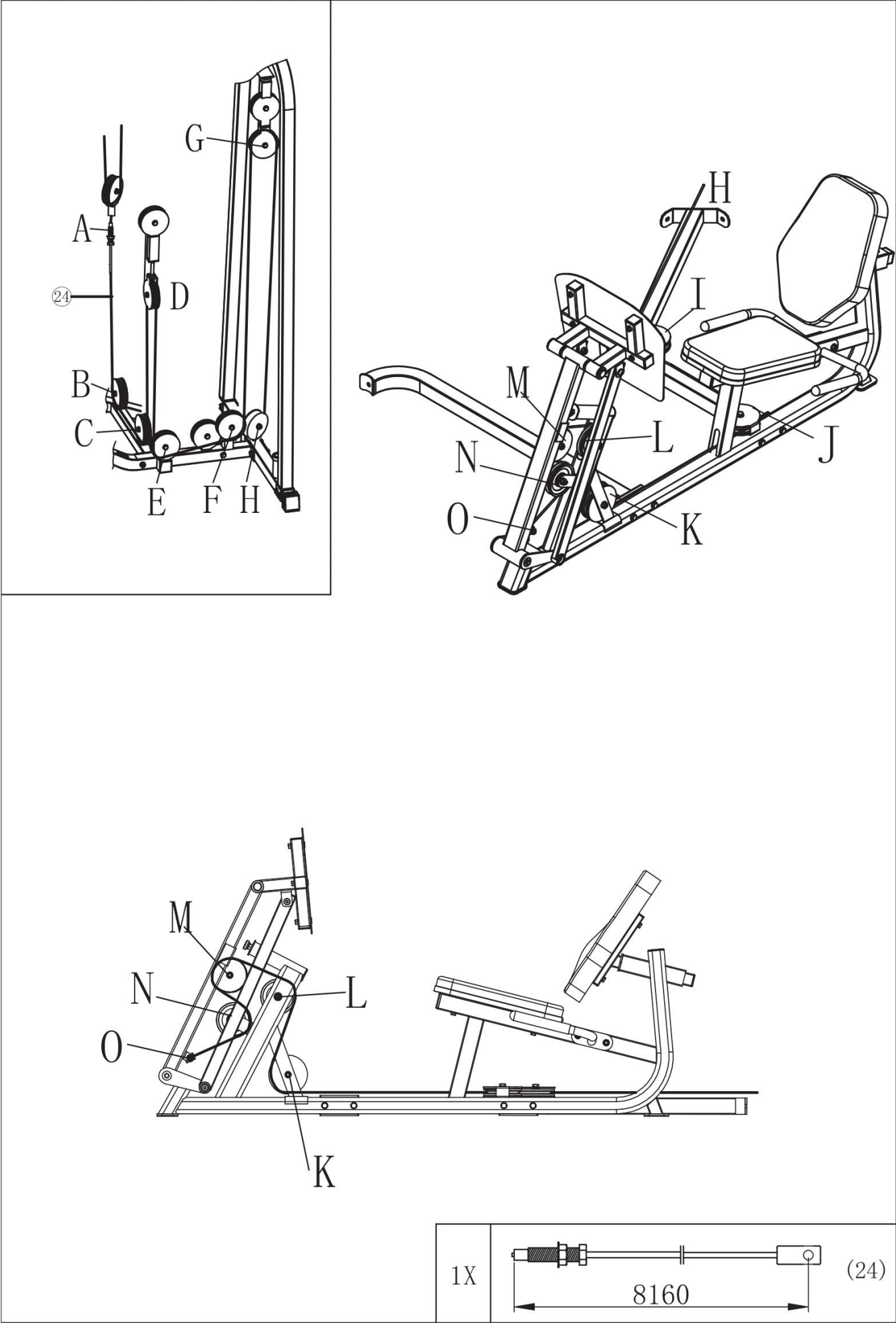


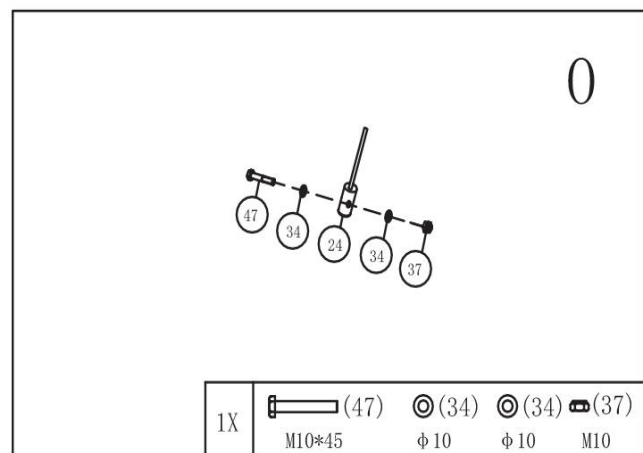
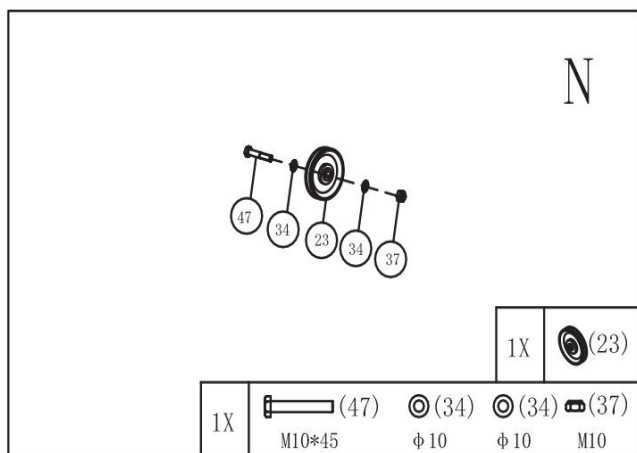
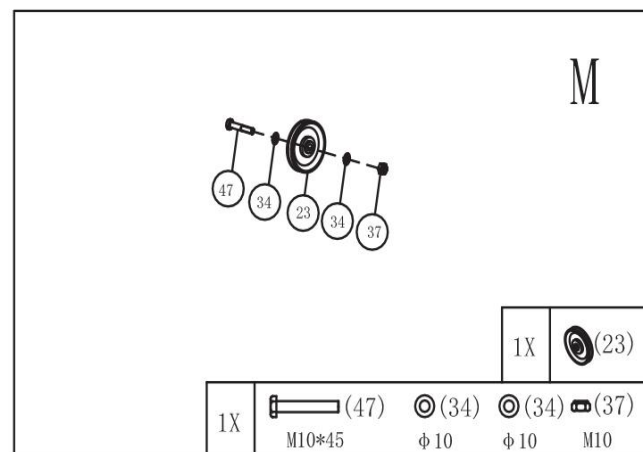
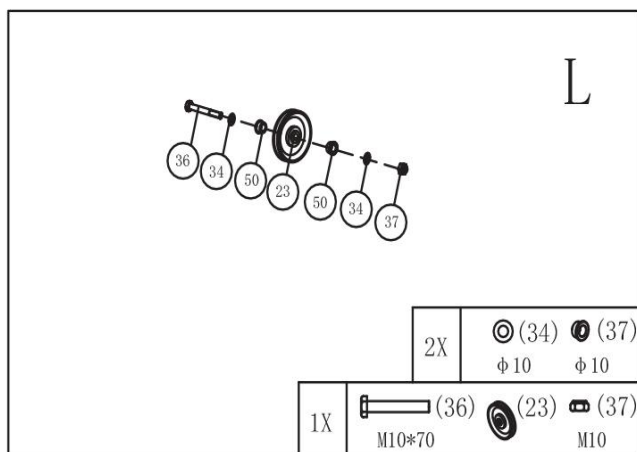
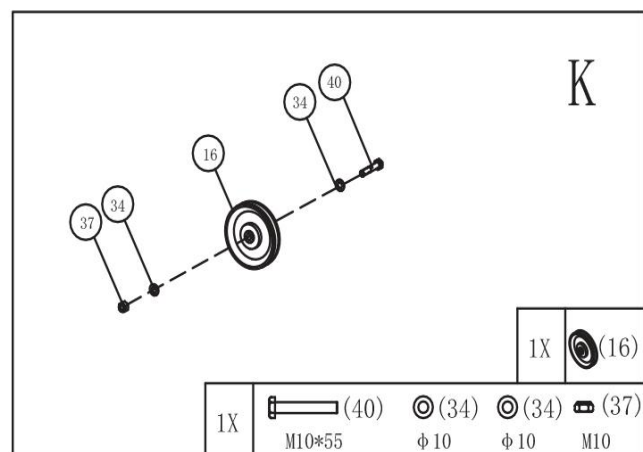
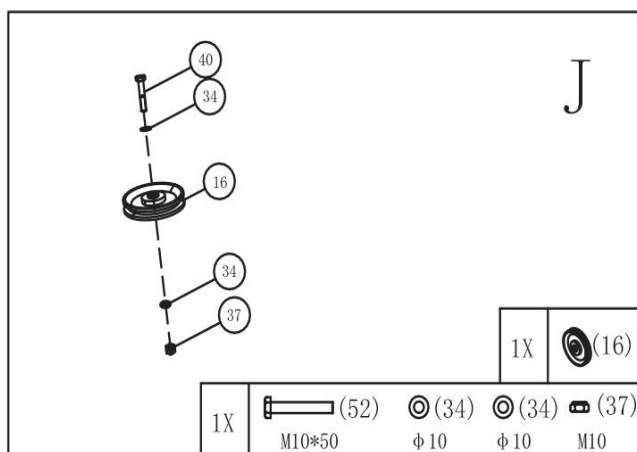
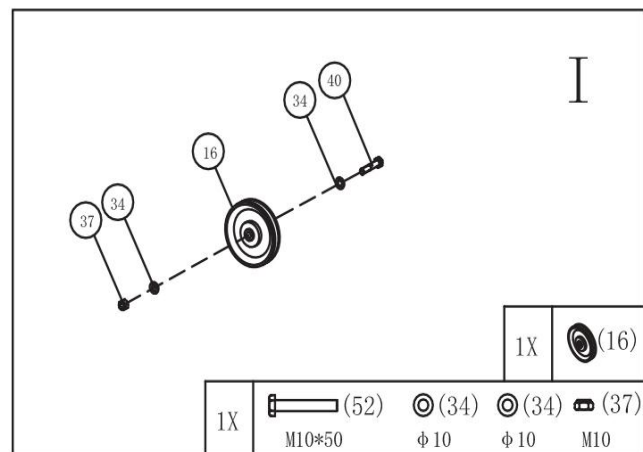
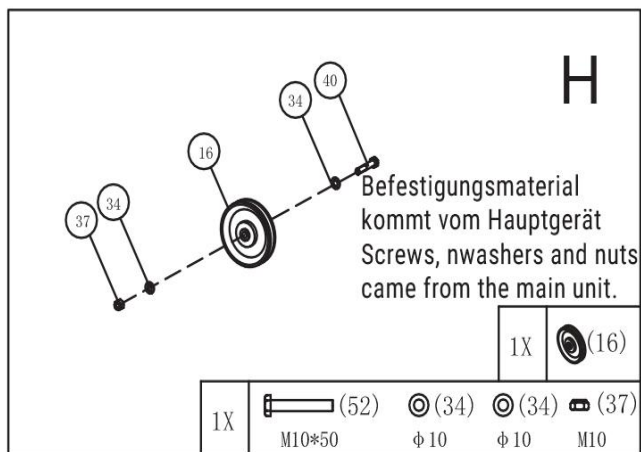




Seilzug entfernen
Remove the cabel







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 interval.
- Break between each interval 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 Abs

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. Achten 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.

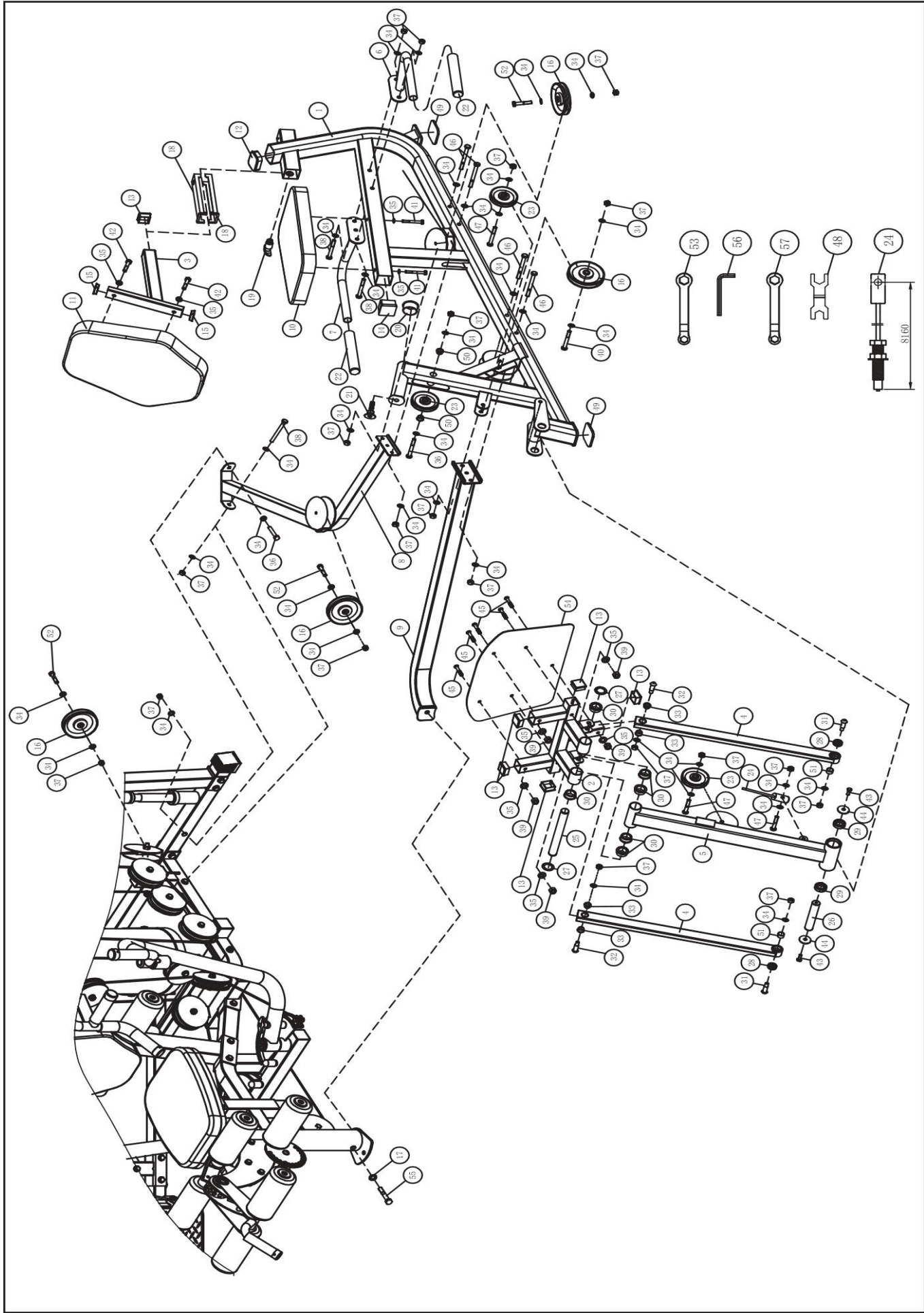
Endposition: Straighten your leg nearly 100%. Pay attention, that your knee joint is bent a little bit! stays straight.

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.

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!



7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	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 Trittplatte	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	Längenverstellungsschraube	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:

Autark 6000 Leg Press

14014

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