

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 10.0

ART.NR. / ITEM NO. 14031

ID: 01009024

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	Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
3.2	Schmierung	3.2 Lubricant	20
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	21
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	21
5.1	Übungsbilder	5.1 Trainings photos	22
5.2	Verstellmöglichkeiten	5.2 Adjustments	34
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	35
7.	Teileliste	7. Parts list	37
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	39
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	40

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 nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
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 und ebenen 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 Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

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 to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
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 and flat 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 shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

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 boden schonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte 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.

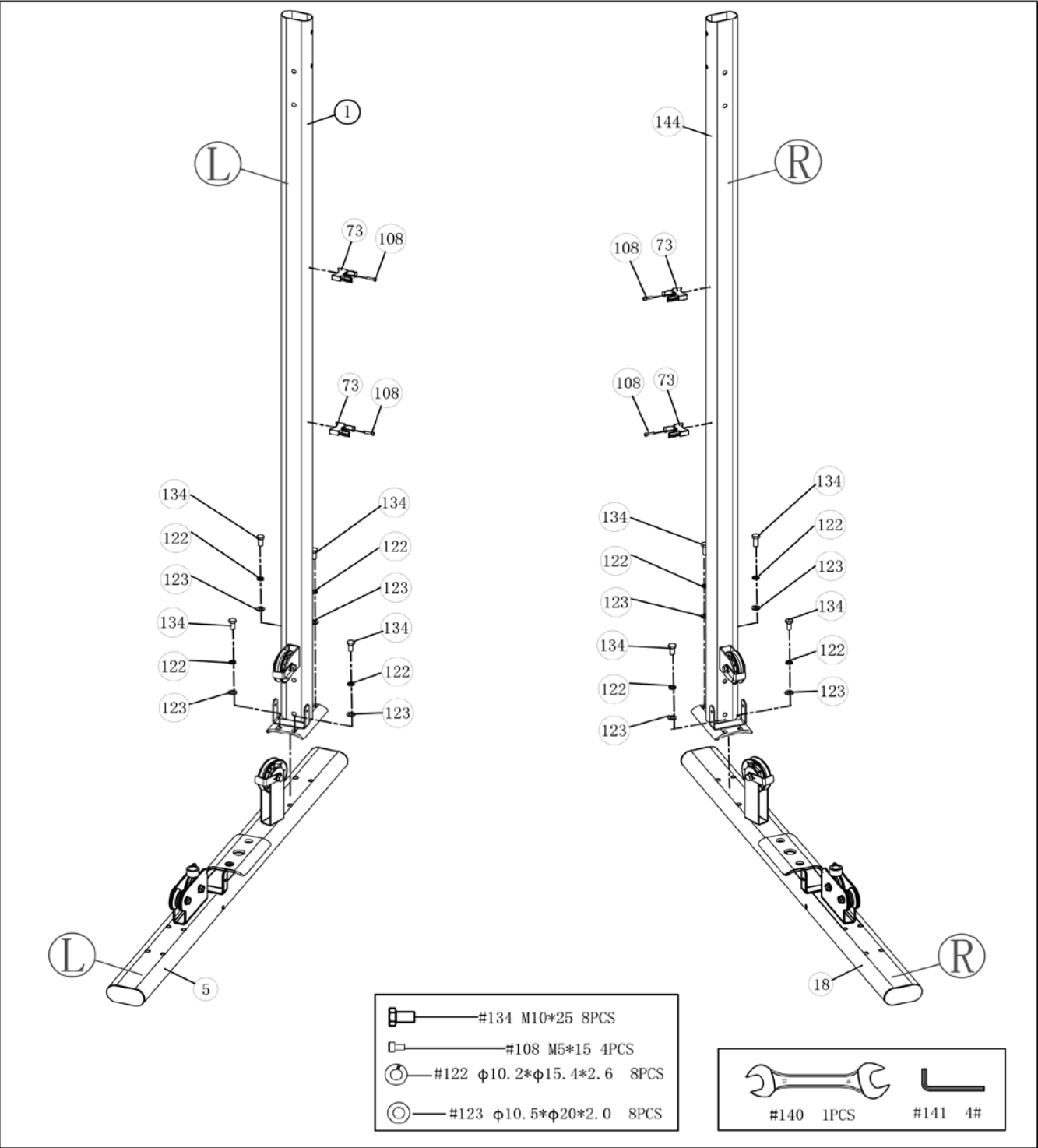
3. Assembly

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

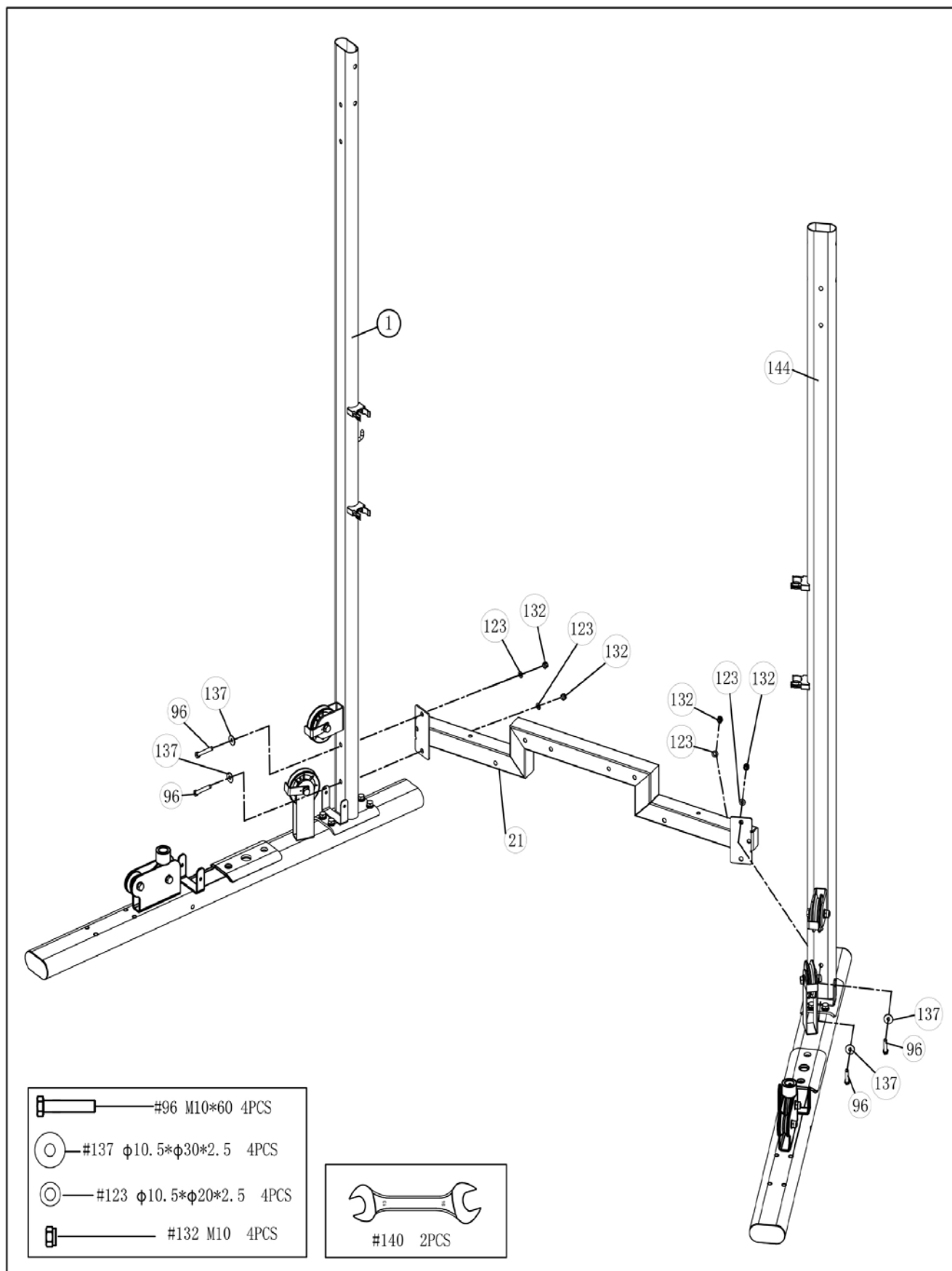
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

3.1 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1



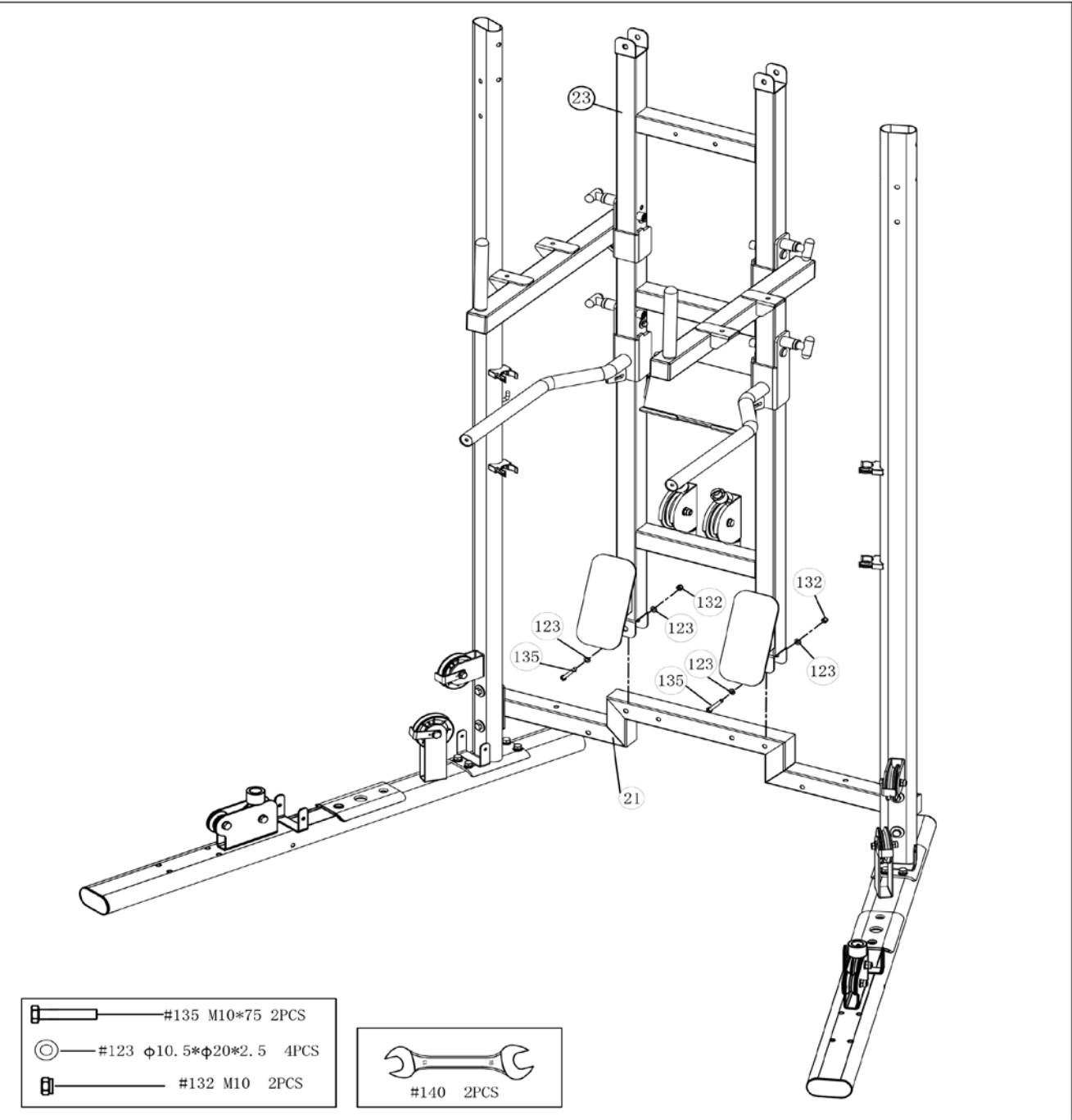
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



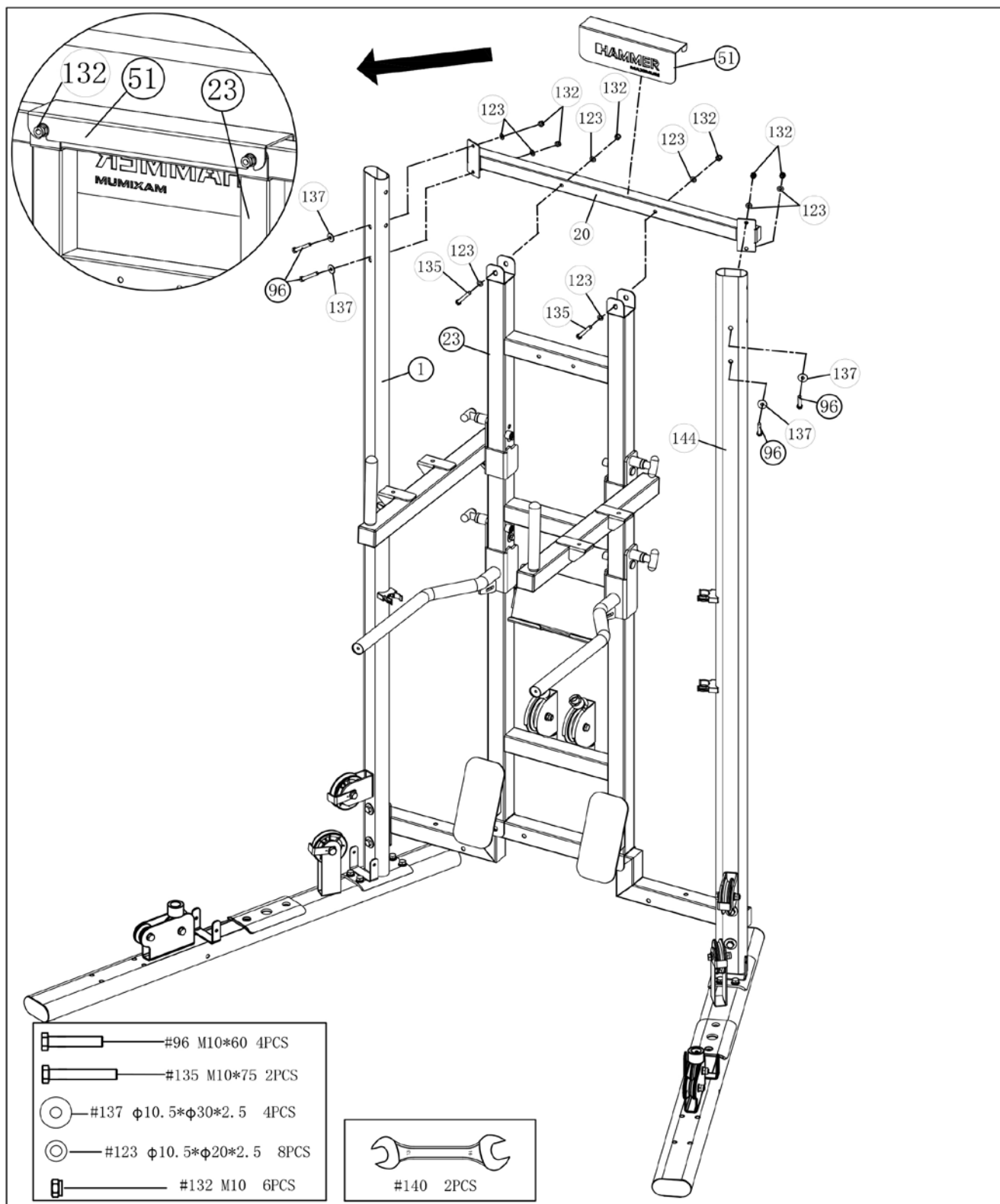
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



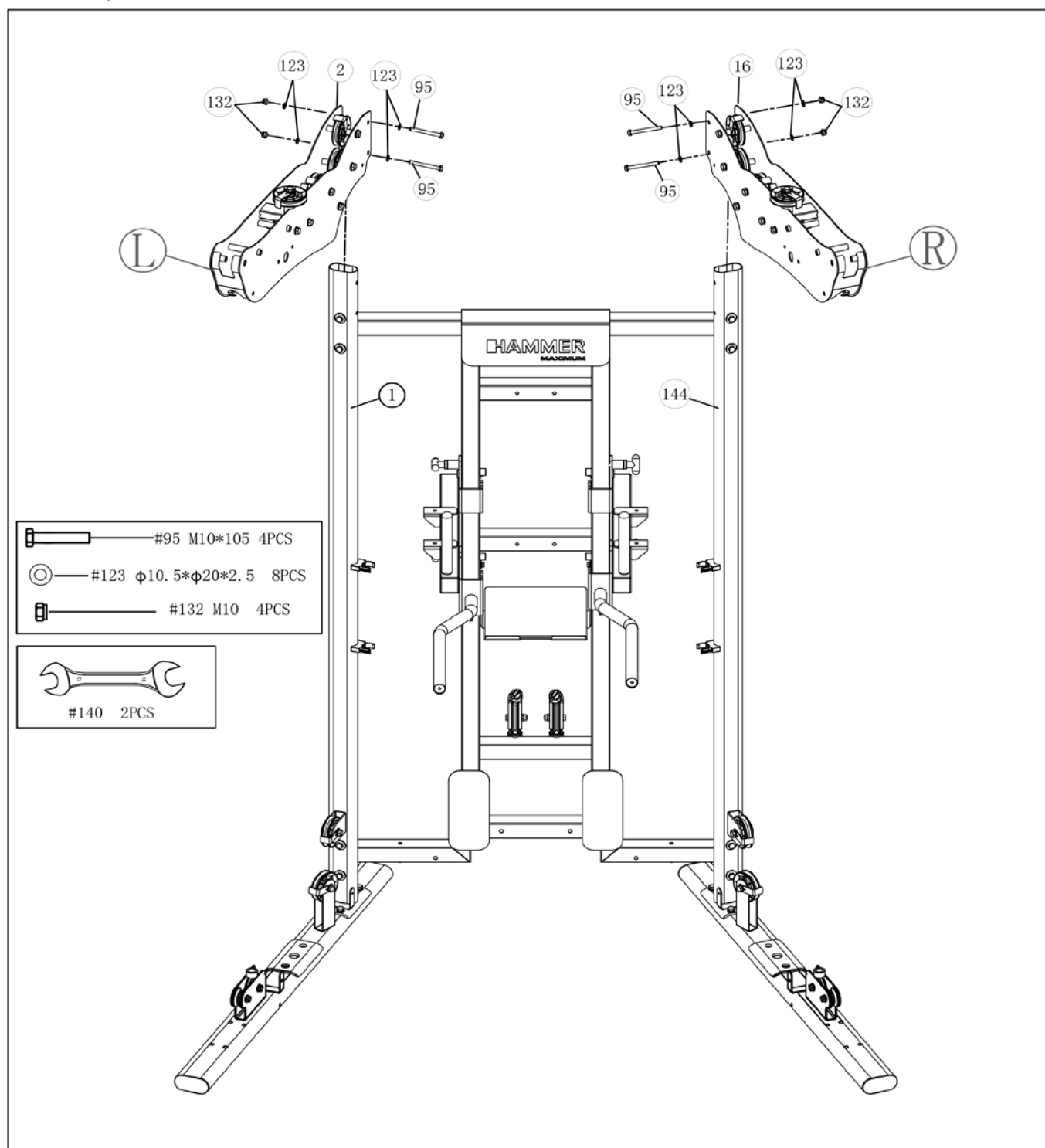
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



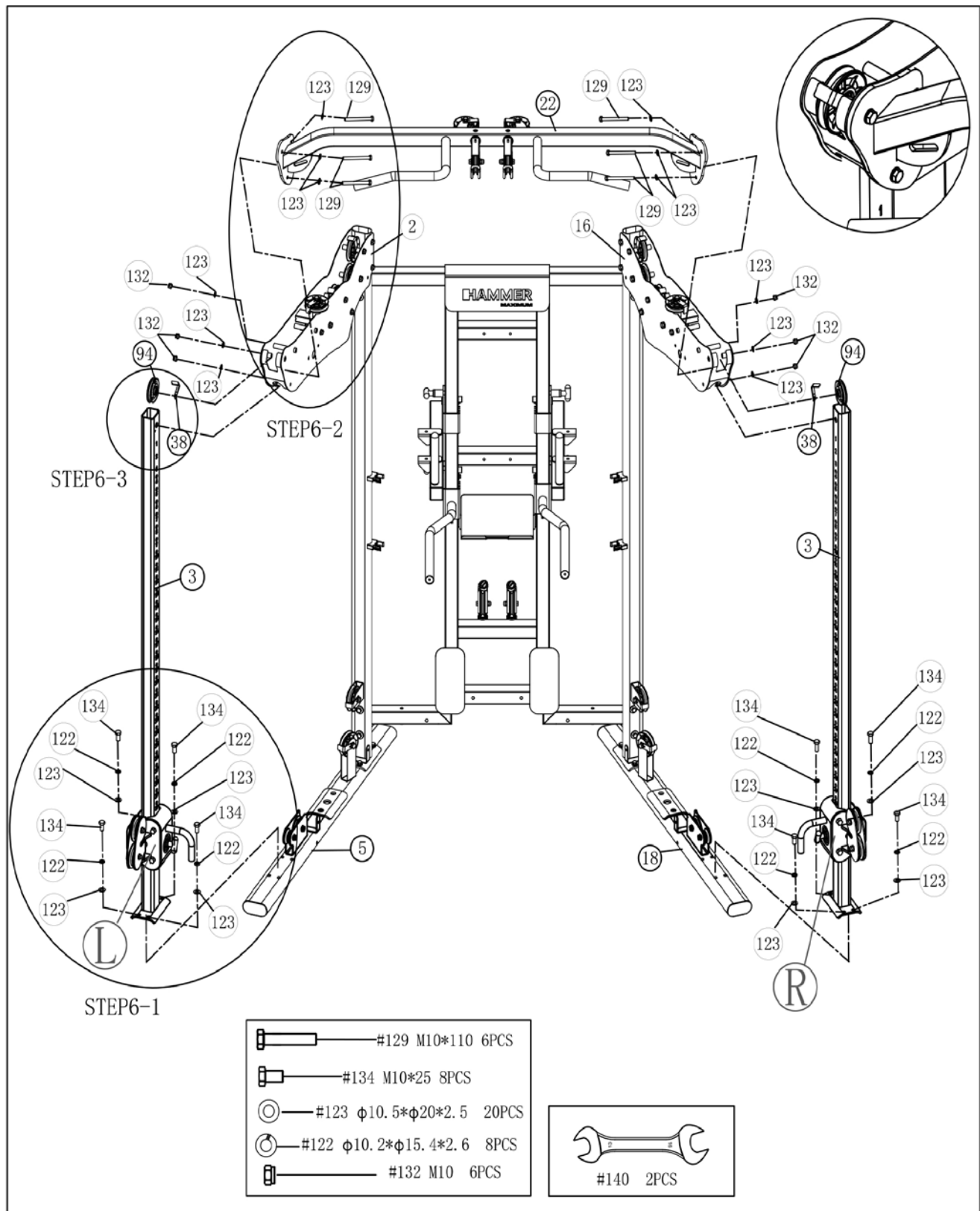
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



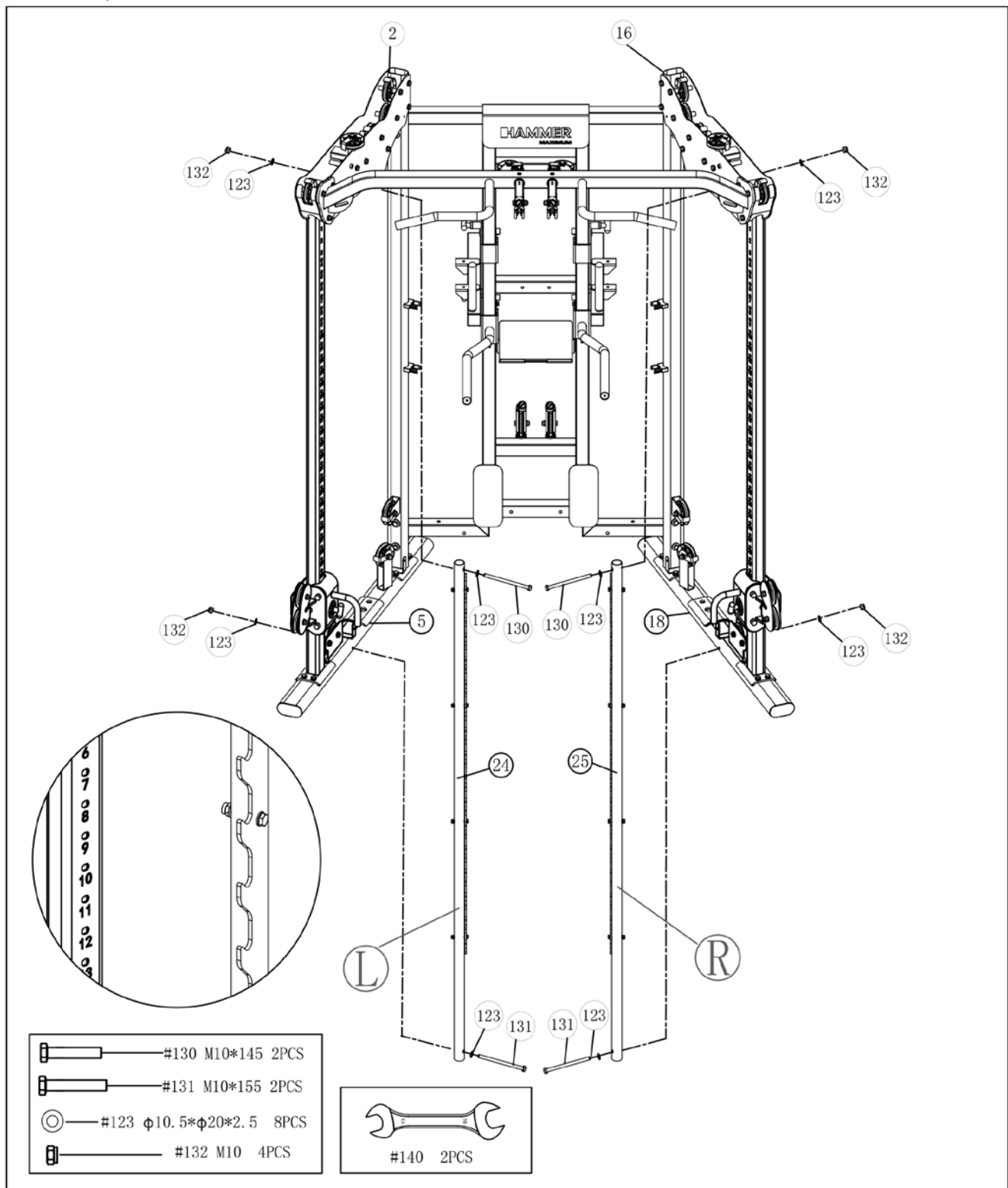
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!

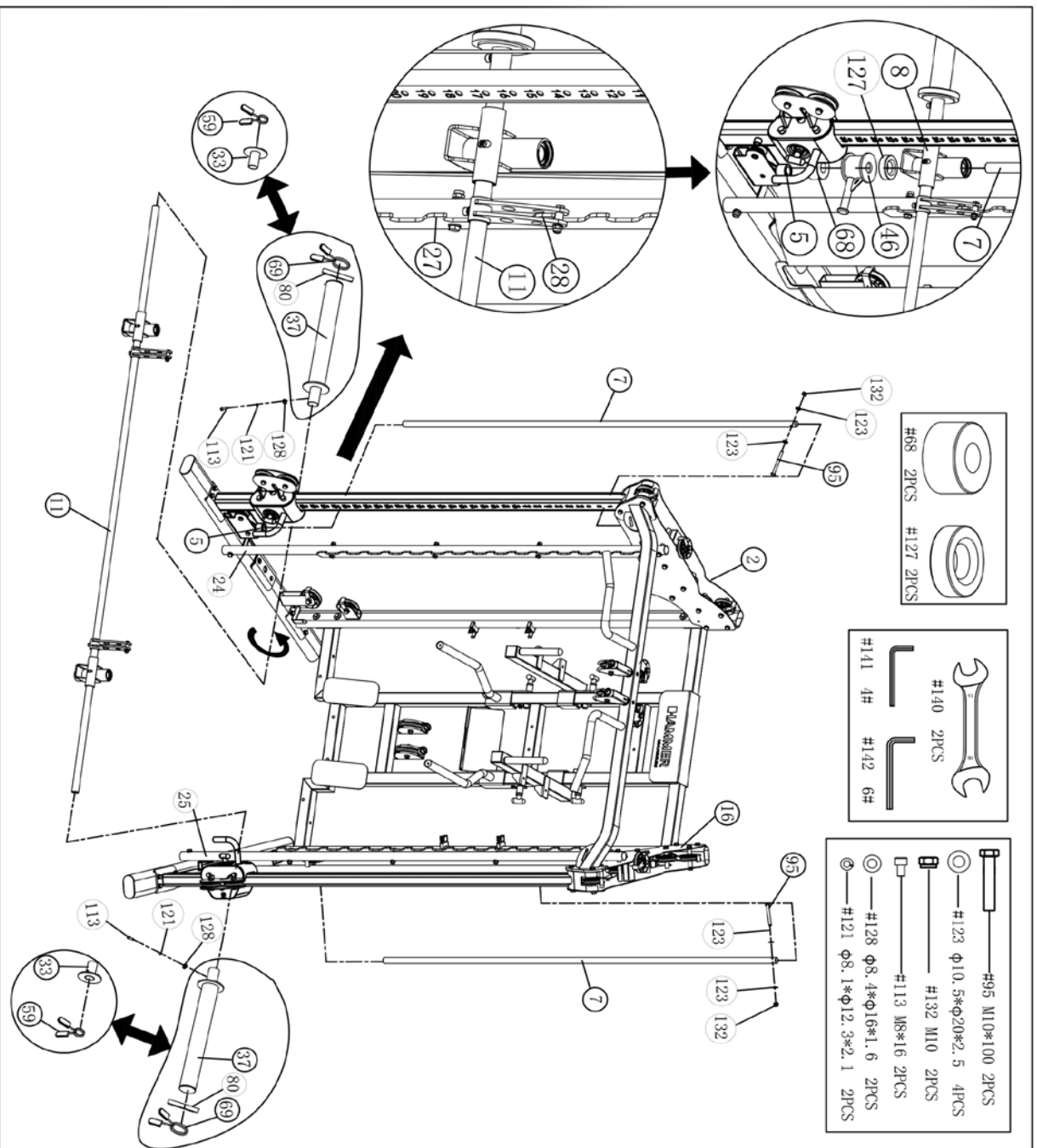


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!

a. Adjust the left and right hanging tube (#24, #25) to ensure that they are perpendicular to the ground. Hang the hook (#28) of the long bar (#11) onto the hook of the support plate (#27), and ensure that the long bar (#11) is in a horizontal position after hanging

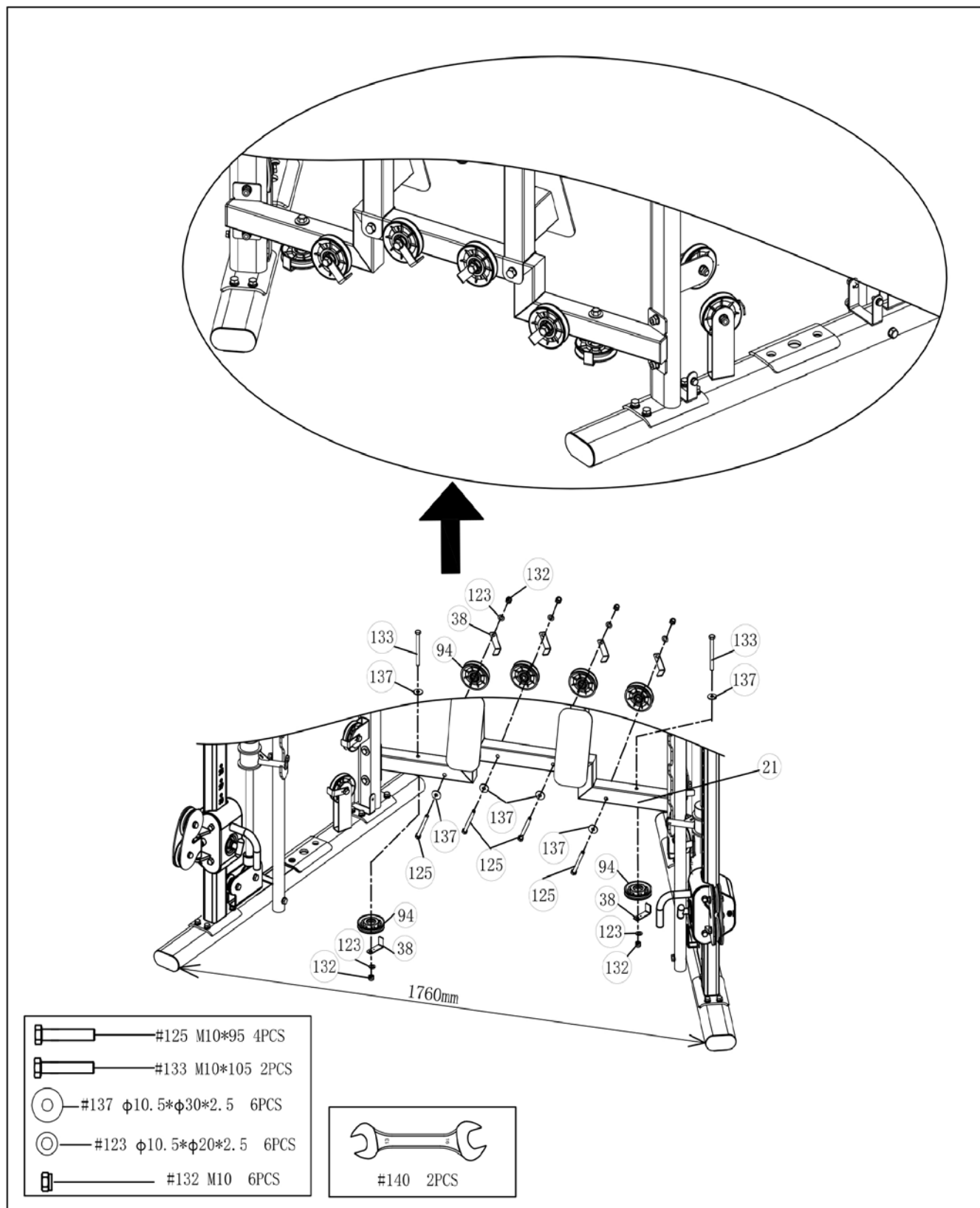
b. Then move the slider rod (#7) upwards onto the left and right top frames (#2, #16), then pass through the sliding frame (#8), bumper (#127), support frame for long bar (#46), bumper (#68), and fixing sleeve of left bottom frame (#5) in order, and then move downwards. Use an Allen wrench to tighten the fastening screws on the fixing sleeve of left bottom frame (#5).



Schraubverbindungen nur handfest anziehen! Tighten the screws only by hand!

a. Stellen Sie die linke und rechte Höhenverstellstütze (#24, #25) so auf, dass sie senkrecht zum Boden stehen; Hängen Sie den Haken (#28) der Langhantel (#11) in den Haken der Platte (#27) und stellen Sie sicher, dass sich die lange Stange (#11) nach dem Einhängen in einer horizontalen Position befindet.

b. Bewegen Sie dann die Stange (#7) nach oben auf den linken und rechten oberen Rahmen (#2, #16), führen Sie dann durch den Schlitten (#8), den Stopper (#127) die Führung für die lange Stange (#46), den Stopper (#68) und die Befestigungshülse des linken unteren Rahmens (#5) nach unten. Benutzen Sie einen Inbusschlüssel, um die Befestigungsschrauben an der Befestigungshülse des linken unteren Rahmens (#5) anzuziehen.

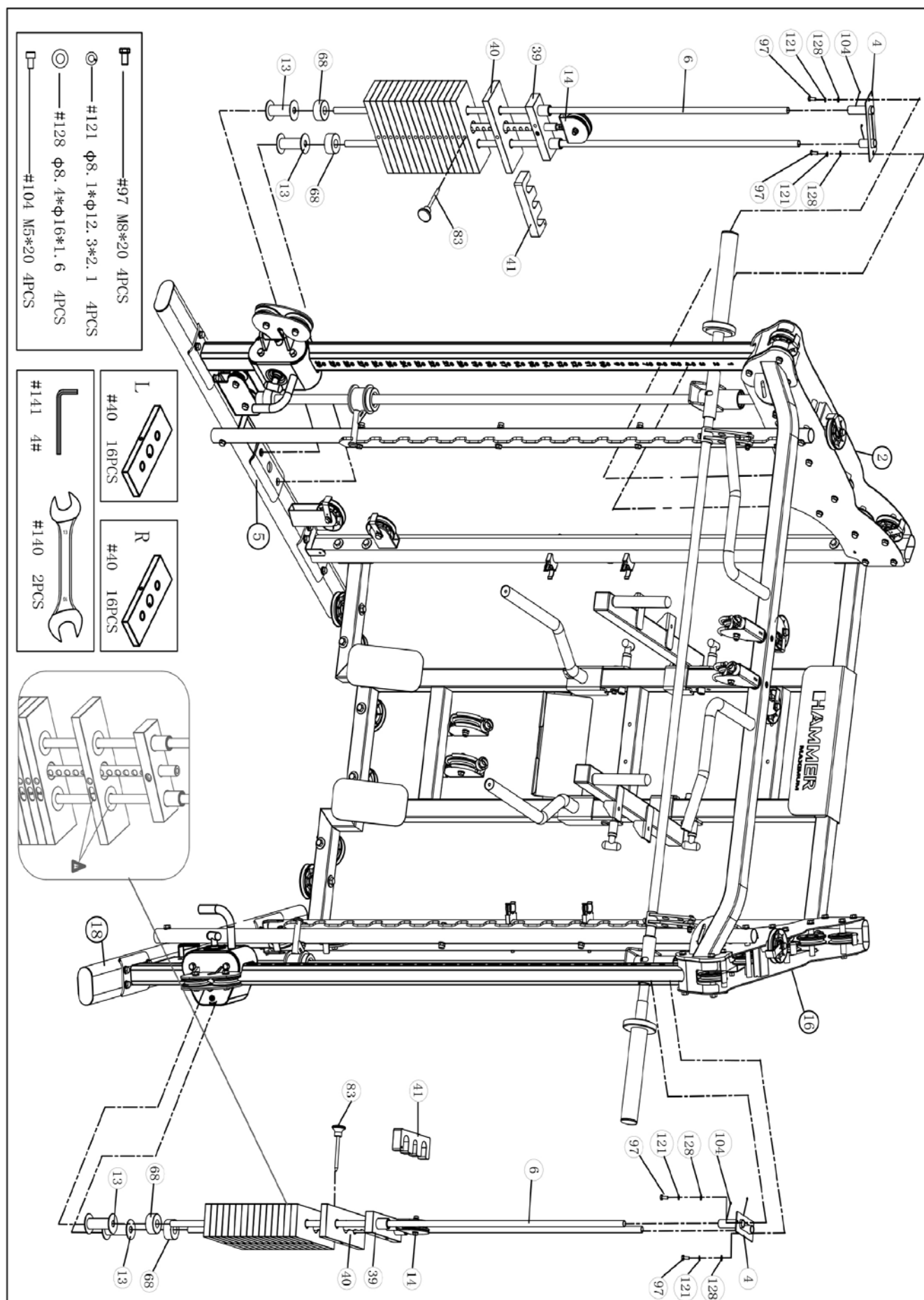


a. Messen Sie den Abstand zwischen dem linken und dem rechten unteren Rahmen. Dieser sollte 1760 mm betragen.
b. Ziehen Sie alle Schrauben fest an!

a. Measure the distance between the left and right bottom frame. This should be 1760mm.
b. Tighten all screws firmly!

Haben Sie den Gewichtescheiben Zusatzpack mit 2x4 Scheiben gekauft, dann fahren Sie mit Schritt 10-1 fort.
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

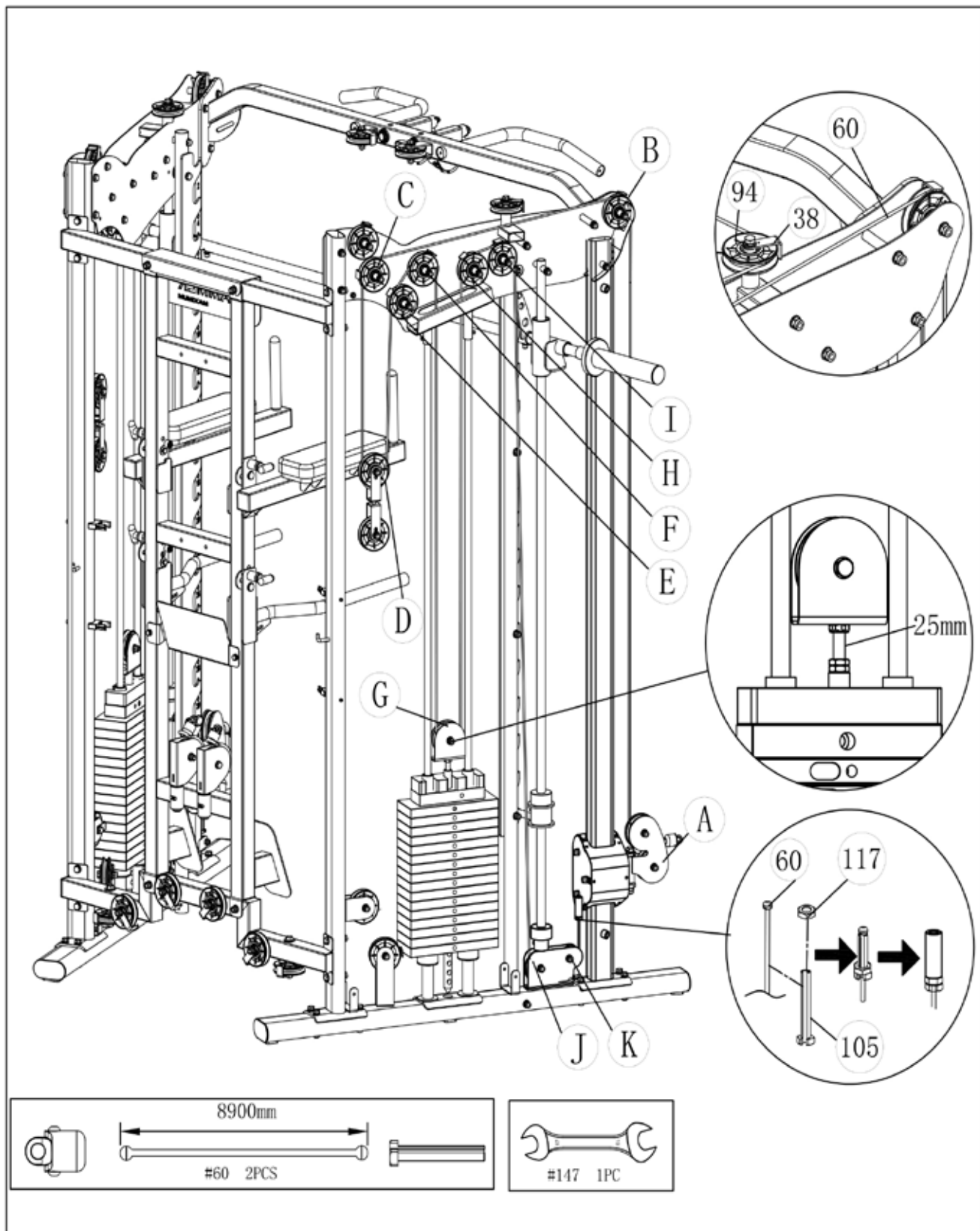
If you bought the additional weight plate set with 2x4 plates, go to step 10-1.
Tighten all screws firmly!



Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

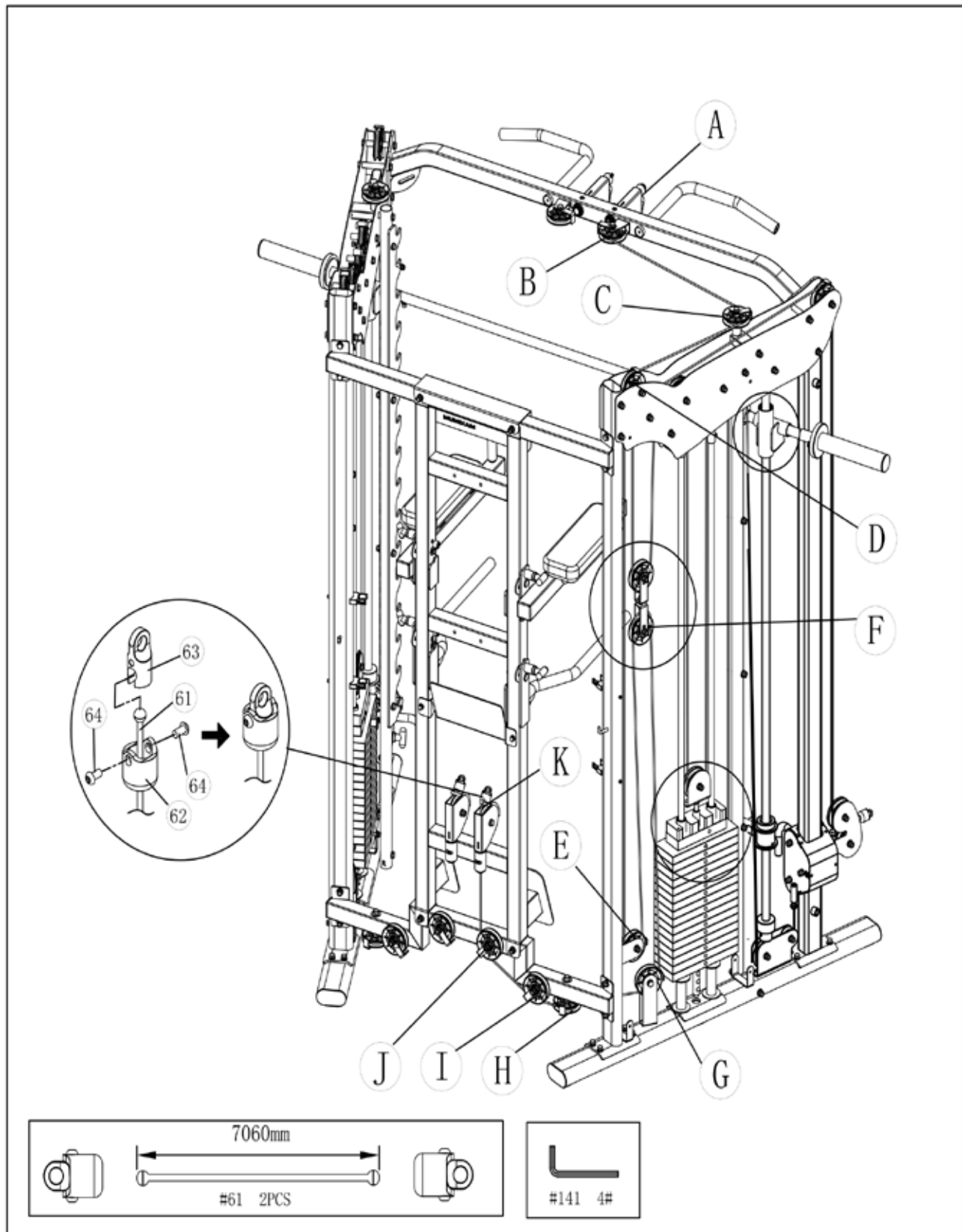
Tighten all screws firmly!





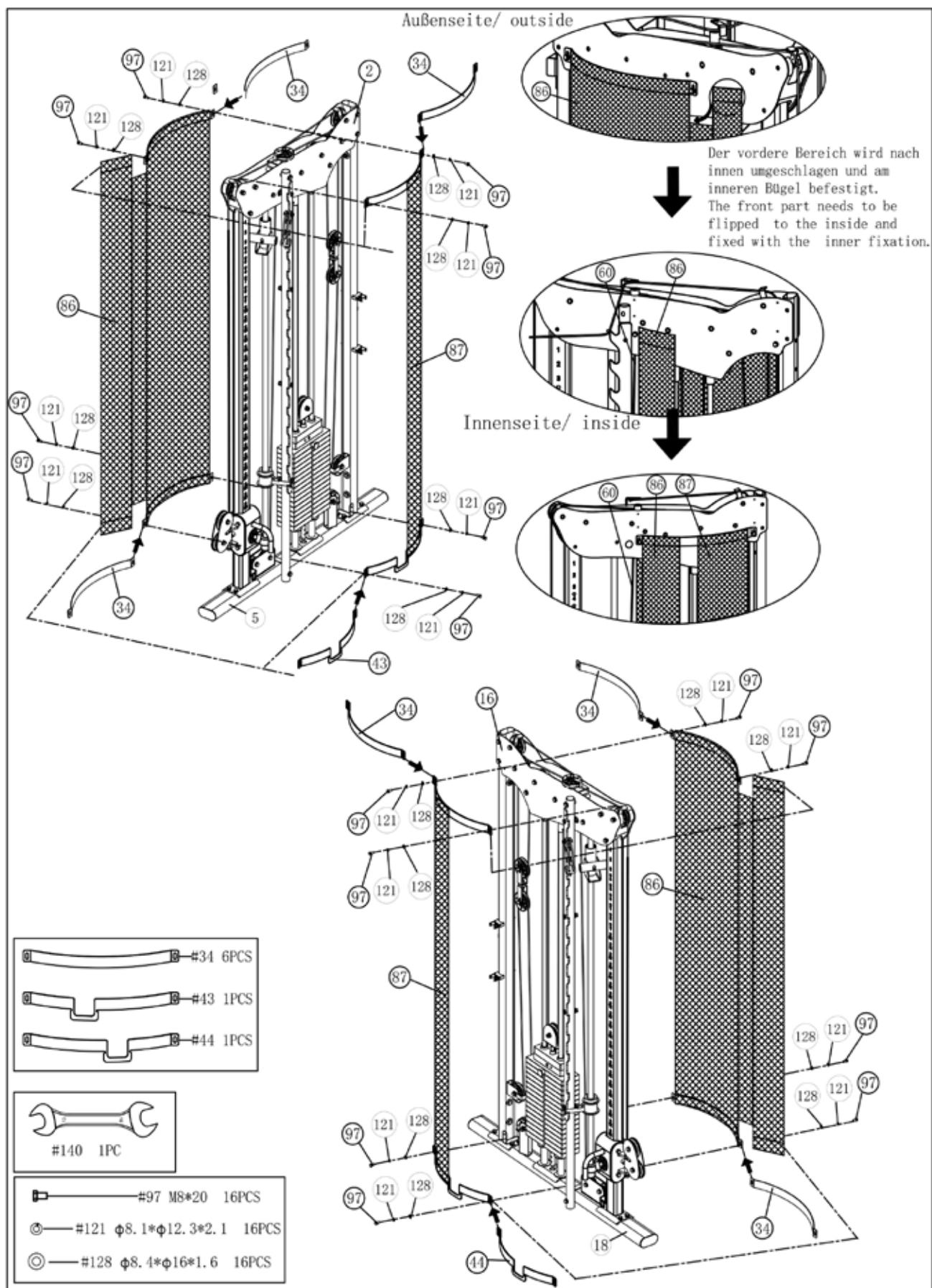
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten the screw firmly!



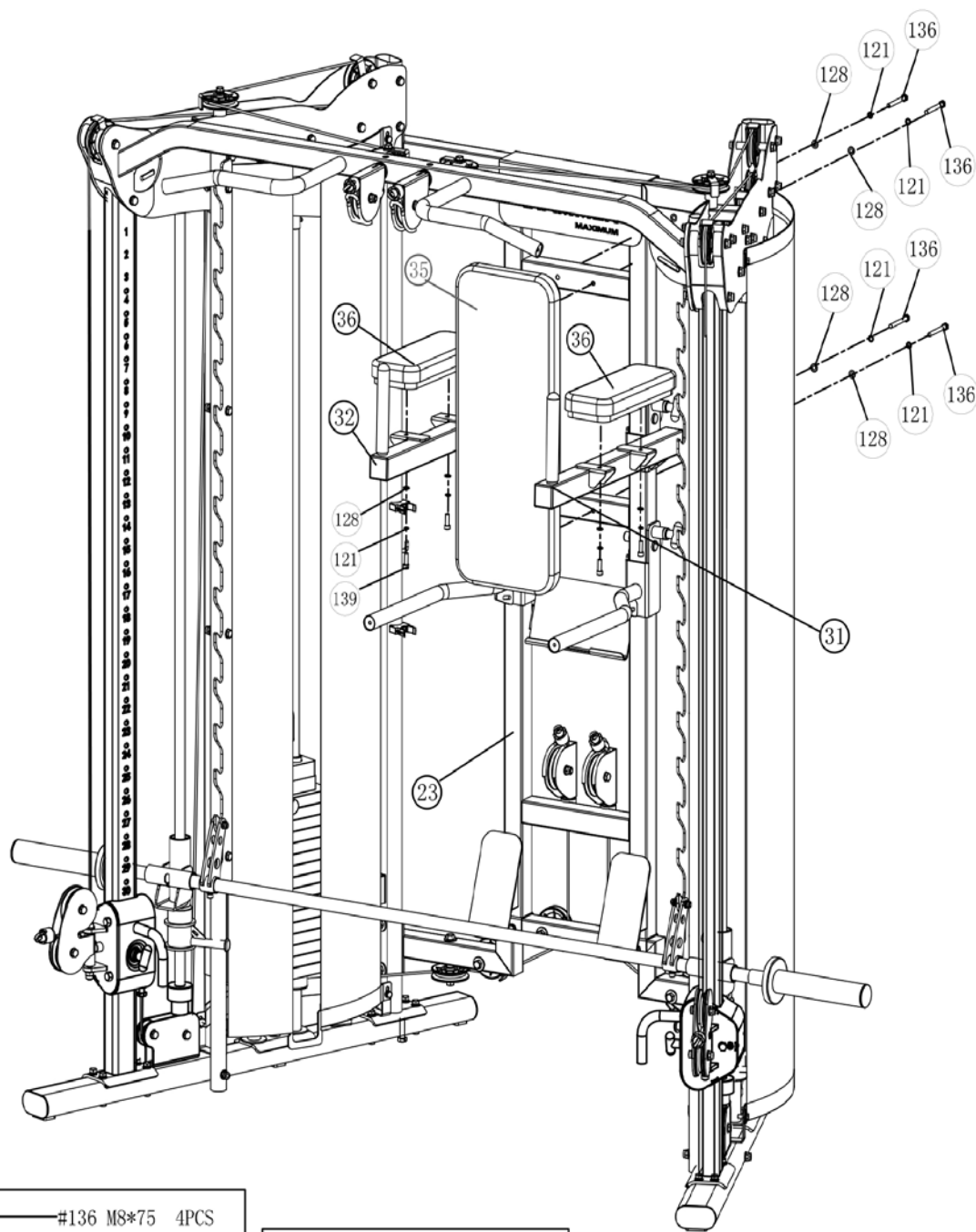
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

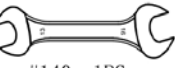
Tighten the screw firmly!



Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

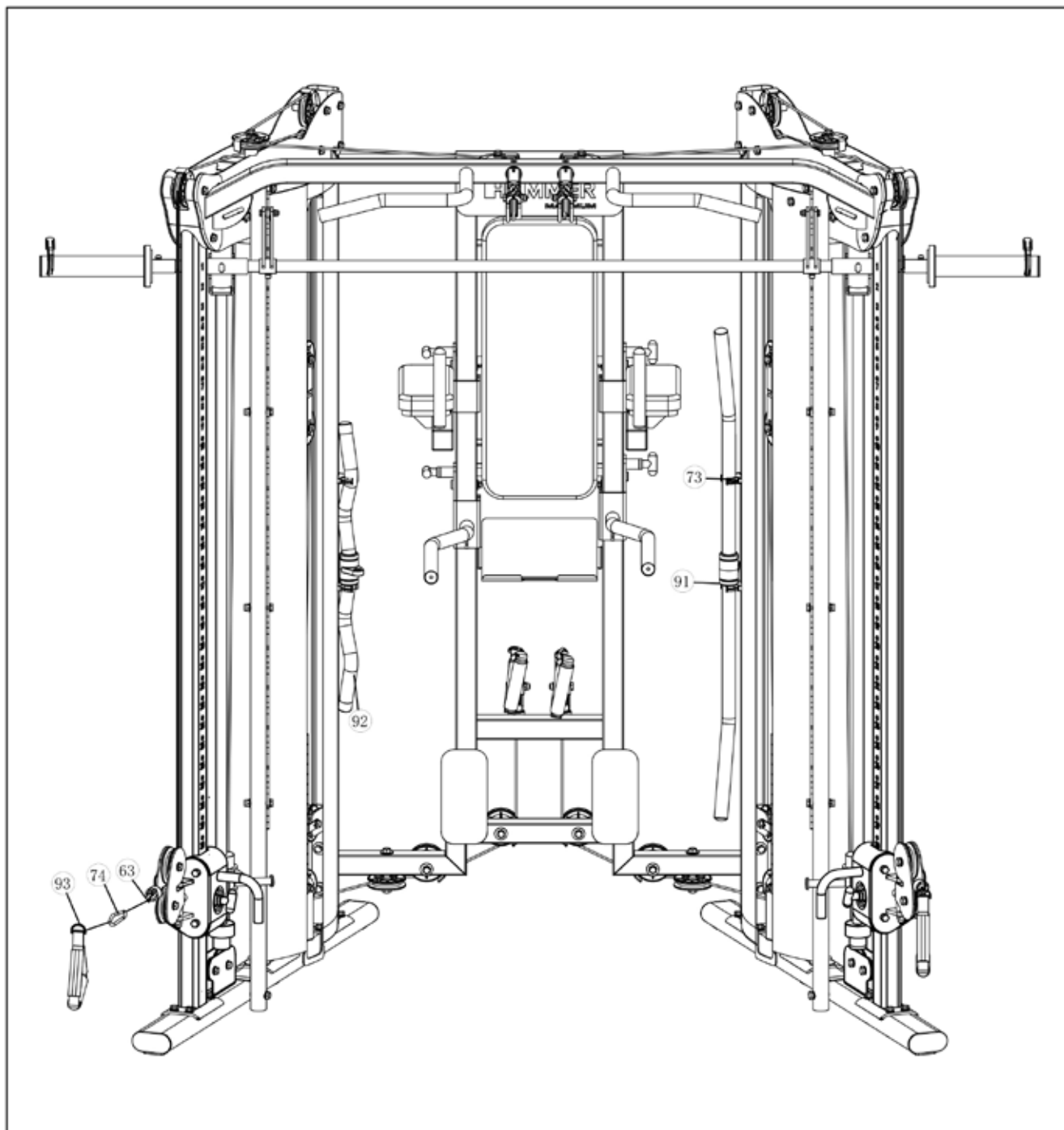
Tighten the screw firmly!



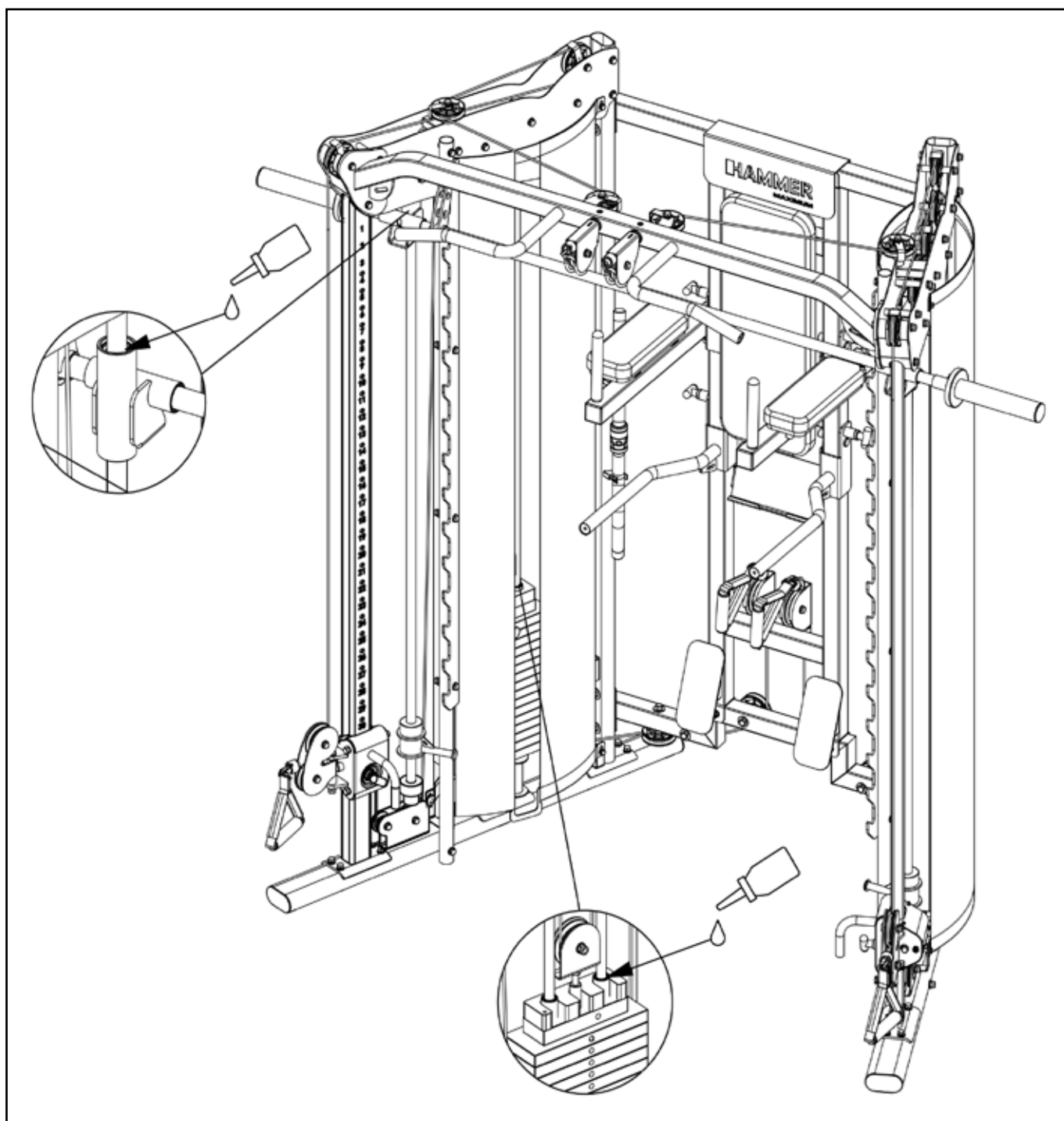
	#136 M8*75 4PCS
	#139 M8*20 4PCS
	#121 $\phi 8.1 * \phi 12.3 * 2.1$ 8PCS
	#128 $\phi 8.4 * \phi 16 * 1.6$ 8PCS
	#142 6#
	#140 1PC

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten the screw firmly!



3.2 Schmierung/Lubricant



Bitte geben Sie vor der 1. Benutzung ein paar Tropfen von dem im Lieferumfang enthaltenen Schmieröl auf jede Führungsstange.

Schmieren Sie beide Seiten.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei nicht reibungslosem Bewegungsablauf oder alle 3-4 Monate.

Before using the first time, please add a few drops of the lubricating oil included in delivery to each sliding rod.

Lubricate both sides.

Repeat this process when the sliding is not smooth or every 3-4 months.

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.

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 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der untersten Position. 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. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

5.1 Trainings photos



Biceps 1:

Starting position: Move the slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: 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.



Bizeps 2:

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der untersten Position. 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. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.



Biceps 2:

Starting position: Move both slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: 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.



Schulterdrücken 1:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine vertikale Position. Die Hantel wird soweit nach unten geführt bis diese fast den Brustkorb berührt.

Endposition: Strecken Sie die Arme, achten aber darauf, dass sie nicht ganz durchgestreckt werden.



Shoulder press 1:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position. Move the long bar as close as possible to your chest.

End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.



Schulterdrücken 2:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine vertikale Position. Der Seilzugschlitten befindet sich unten, die Griffe befinden sich auf Höhe ihrer Ohren.

Endposition: Strecken Sie die Arme, achten aber darauf, dass sie nicht ganz durchgestreckt werden.



Shoulder press 2:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position and move the sliders all the way down. in the

End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.



Trizeps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der obersten Position.

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

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



Triceps 1:

Starting position: Move the slider up.

Endposition: Fix the elbows to your body and move your arms all the way down.

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



Trizeps 2:

Ausgangsposition: Benutzen sie die oberen Griffe.

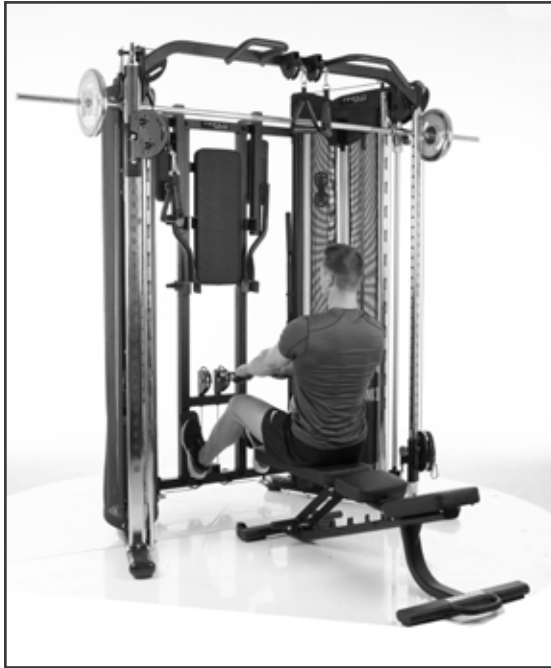
Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen in der Höhe der Ohren und führen die Unterarme nach vorne, bis diese fast gestreckt sind.



Triceps 2:

Starting position: Use the upper handles.

Endposition: Fix the elbows close to your ears and move your arms forward.



Rudern 1:

Ausgangsposition: Greifen Sie die mittleren Griffe, die Beine stützen sich leicht angewinkelt an den Trittplatten ab.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.

Achtung. Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht nach vorne gezogen werden.



Rowing 1:

Starting position: Grip the middle handles, the legs are slightly angled on the step plates.

End position: Pull your arms back.

Caution: Make sure that the shoulders are not pulled forward.



Rudern 2:

Ausgangsposition: Greifen Sie den mittleren Griff, und stützen Sie sich an der Rückenlehne der Bank ab.

Endposition: Ziehen Sie den Arm nach hinten.

Achtung. Achten Sie darauf, dass die Schulter nicht nach vorne gezogen werden.



Rowing 2:

Starting position: Grip the middle handle, and grip the backrest cushion as support.

End position: Pull your arm back.

Caution: Make sure that the shoulder are not pulled forward.



Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert.

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.

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, Brustseitig:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert.

Endposition: Latissimusstange 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 front side:

Start position: Arms are nearly complete straight.

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



Butterfly:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten auf Schulterhöhe, greifen die Griffe und gehen so weit nach vorne, dass es bereits in der hintersten Position zu einer Muskelspannung in der Brust kommt.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go forward so far, that there is already a muscle tension in the chest even in the rearmost position.

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



Butterfly:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten im unteren Bereich. Greifen die Griffe, es muss bereits in der hintersten Position zu einer Muskelspannung in der Brust kommen, ansonsten den Seilzugschlitten weiter nach unten fahren.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Position the cable slide in the lower area. Grip the handles, there must be muscle tension in the chest already in the rearmost position, otherwise move the cable slider further down.

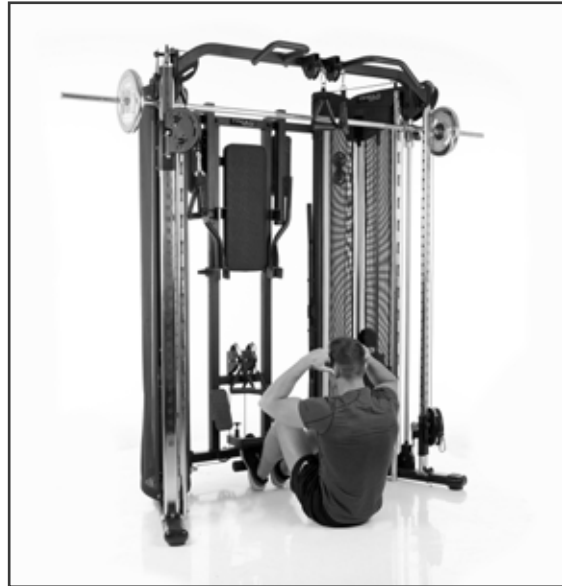
Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Bauch gerade Ausführung:

Ausgangsposition: Fixieren Sie die angewinkelten Beine in der unteren Fußfixierung. Hände liegen entweder auf der Brust oder für die erschwerte Variation befinden sich diese auf Kopfhöhe.

Endposition: Oberkörper wird nach vorne bewegt.



Abdominal, straight version:

Start position: Fix the angled legs in the lower foot fixation; hands either lie on the chest or, for the more difficult variation, they are at head height.

End position: Upper body is moved forward.



Bauch schräge Ausführung:

Ausgangsposition: Fixieren Sie die angewinkelte Beine in der unteren Fußfixierung. Hände liegen entweder auf der Brust oder für die erschwerte Variation befinden sich diese auf Kopfhöhe.

Endposition: Oberkörper wird nach schräg vorne bewegt. Immer abwechselnd links und rechts oder als Kombination mit der Mitte.



Abdominal, diagonal version:

Start position: Fix the angled legs in the lower foot fixation; hands either lie on the chest or, for the more difficult variation, they are at head height.

End position: Upper body is moved diagonally forward. Always alternate left and right or as a combination with the center.



Beinheben, einfache Ausführung:

Ausgangsposition: Gehen Sie in den Unterarmstütz und greifen die Griffe. Beine hängen nach unten

Endposition: Bewegen Sie die angewinkelten Beine nach oben.



Leg raises, simple version:

Starting position: Go into the support cushions and grab the handles. Leg hanging down.

End position: Move the bent legs up.



Beinheben, schwere Ausführung:

Ausgangsposition: Gehen Sie in den Unterarmstütz und greifen die Griffe. Beine hängen nach unten

Endposition: Bewegen Sie die gestreckten Beine nach oben.



Leg raises, difficult version:

Starting position: Go into the support cushions and grab the handles. Leg hanging down.

End position: Move the straight legs up.



Dips:

Ausgangsposition: Gehen Sie in den Stütz, Beine hängen nach unten.

Endposition: Beugen Sie die Arme.



Dips

Starting position: Go into the support, legs hanging down

End position: Bend your arms.



Klimmzug:

Ausgangsposition: Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite

Endposition: Ziehen Sie den Körper soweit als möglich nach oben.



Pull-up:

Starting position: Grip the pull-up bar in a width that is comfortable for you.

End position: Pull the body up as far as possible.



Bankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!

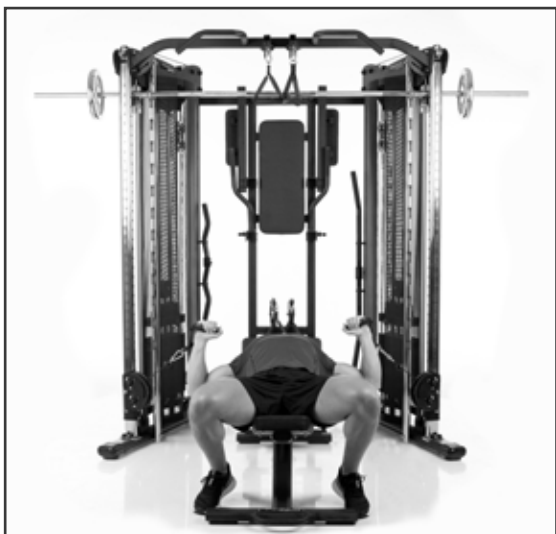


Bench press with barbell.

Starting position: Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.

Warning: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Bankdrücken mit Griffen.

Ausgangsposition: Hände sind auf Schulterhöhe. Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with handles.

Starting position: Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Schrägbankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg stellen, Je steiler desto mehr wird der obere Brustmuskel trainiert. Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Incline bench press with barbell.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Dumbbell is just before the chest .

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Schrägbankdrücken mit Griffen.

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg stellen, Je steiler desto mehr wird der obere Brustmuskel trainiert. Hände sind auf Schulterhöhe. Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen.



Bench press with handles.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Butterfly Reverse:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten auf Schulterhöhe, greifen die Griffe und gehen so weit nach hinten, dass es bereits in der vordersten Position zu einer Muskelspannung im Rücken kommt.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach hinten, bis diese eine Achse durch die Schulter bilden.



Butterfly reverse:

Starting position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go back so far that there is muscle tension in the back even in the foremost position.

End position: Guide both arms backwards until they form an axis through the shoulder.



Schulterheben

Ausgangsposition: Die Hantel befindet sich in einer unteren Position. Arme sind gestreckt.

Endposition: Führen sie die Hantel nach oben bis zu den Schultern.

Achtung: Diese Übung kann Verspannungen im Nacken auslösen



Shoulder lifting

Starting position: The barbell is in a lower position. Arms are stretched.

End position: raise the barbell up to the shoulders.

Attention: This exercise can release tension in the neck.



Kniebeuge:

Ausgangsposition: Füße werden hüftbreit aufgestellt. Langhantelstange befindet sich auf den Schultern.

Endposition: Gehen Sie in die Hocke. SBeenden sie die Bewegung, sobald sie einen 90° Winkel in den Knien erreicht haben. Wenn Sie bereits besser geübt sind, dann können Sie auch tiefer gehen.



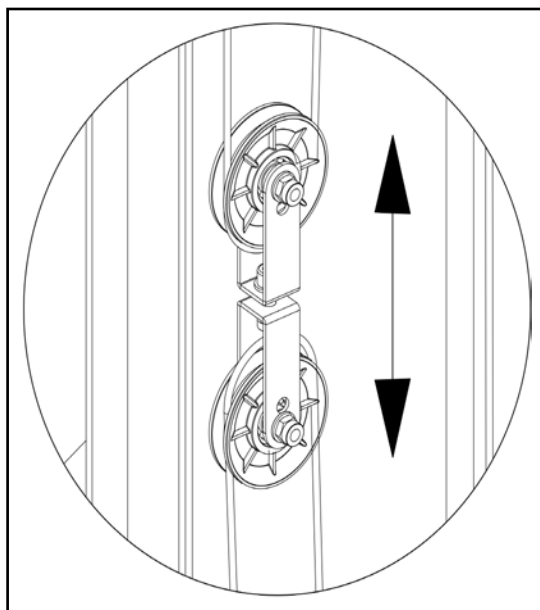
Squat:

Starting position: feet are placed hip-wide. Barbell bar is on the shoulders.

End position: Finish the exercise, if your knees reach a 90° angle. If you are already better trained, you can go deeper.

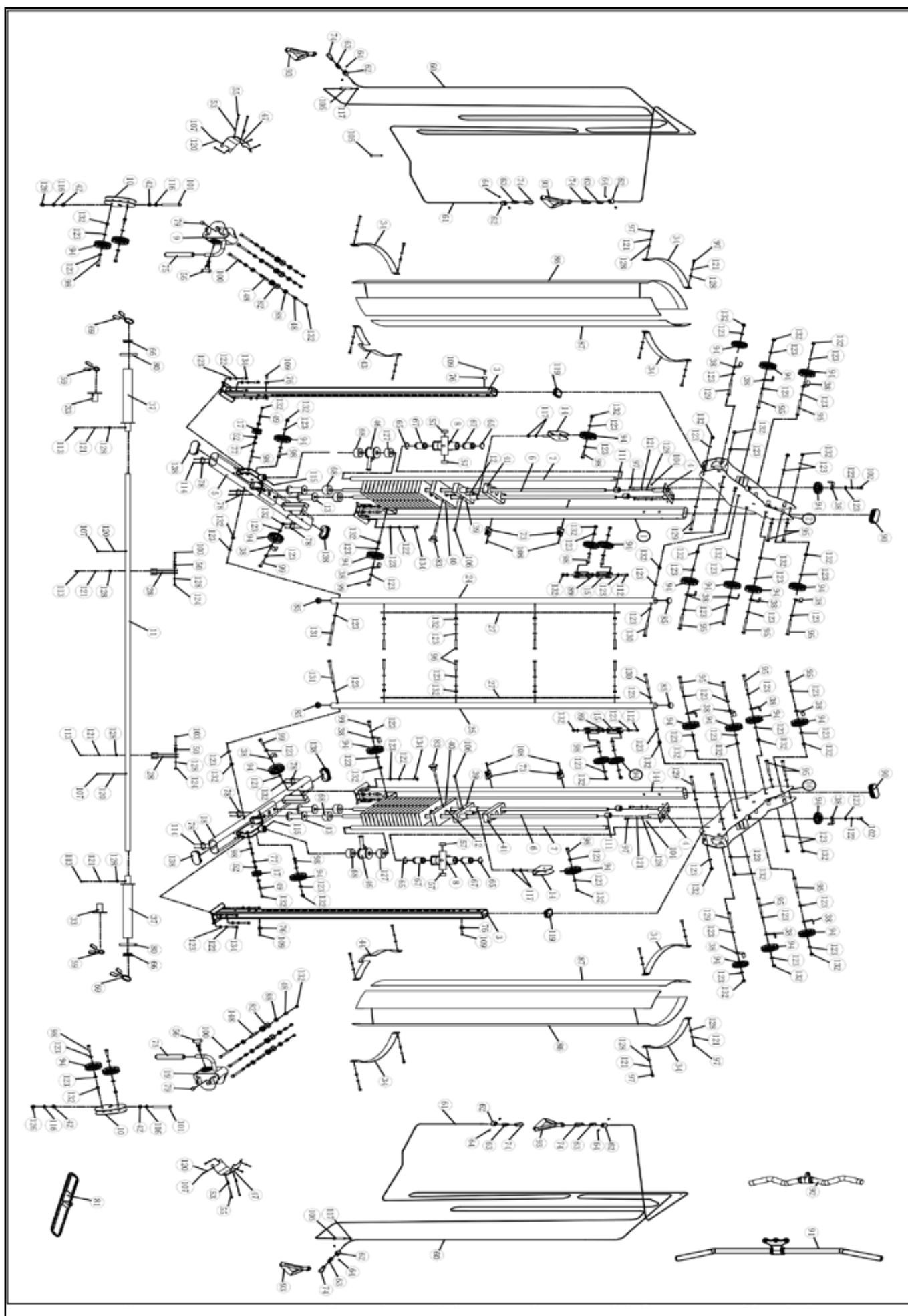
5.2 Einstellung der Seilspannung

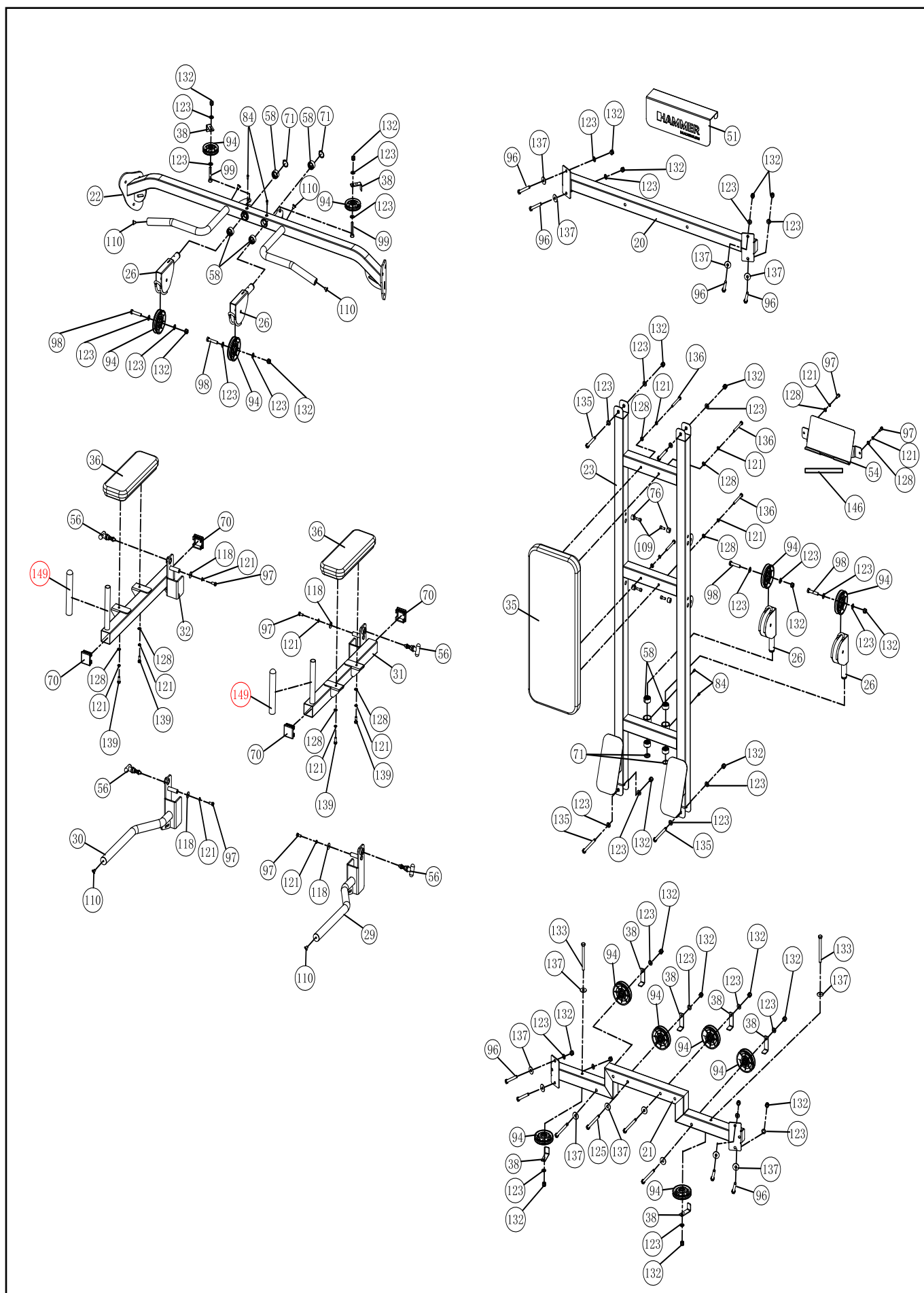
5.2 Adjustments



Der Seilzug muss optimal gespannt sein. Sie haben die Möglichkeit, die Spannung durch das Ändern der Rollenposition zu justieren. Erhöhen Sie die Spannung des Seilzugs durch das Montieren der Rolle im unteren Loch. Lockern des Seilzugs durch montieren der Rolle im oberen Loch.

The cable must be optimally tensioned. You can adjust the tension by changing the position of the pulley. Increase the tension of the cable by mounting the pulley in the lower hole. Loosen the cable by mounting the pulley in the upper hole.





7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14031 -1	Rahmen, hinten, links	Rear left frame		1
-2	Rahmen, oben links	Left top frame		1
-3	Stützen	Slide bar		2
-4	Fixierung für Gewichteführungsstangen	Guide rod fixing frame		2
-5	Rahmen, links unten	Left bottom frame		1
-6	Gewichteführungsstangen	Weight rods		4
-7	Stange für Schlitten	Slider rod		2
-8	Schlitten für Langhantel	Sliding frame		2
-9	Verstelleinheit, links	Left adjusting bracket		1
-10	Seilauslass	Rotating piece for pulley		2
-11	Langhantel	Longbar		1
-12	Gewichteauswahlstab	Weight selection pole		2
-13	Distanzhülse	Weight plate bracket		4
-14	Einzelrollenaufnahme	Single pulley frame		2
-15	Rolle in U-form	U-shaped pulley component		4
-16	Rahmen, oben rechts	Right top frame		1
-17	Führungsrollen	Guide wheel		2
-18	Rahmen, rechts unten	Right bottom frame		1
-19	Verstelleinheit, rechts	Right adjusting bracket		1
-20	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connction frame		1
-21	Verbindungsrahmen, hinten unten	Rear bottom connction frame		1
-22	Rahmen, vorne oben	Top frame		1
-23	Mittlerer Rahmen	Middle frame		1
-24	Höhenverstellstütze, links	Left hanging tube		1
-25	Höhenverstellstütze, rechts	Right hanging tube		1
-26	Rotierbarer Rollenhalter	Pivot pulley frame		4
-27	Haltestange zum einhängen der Langhantel	Plate for longbar storage		2
-28	Haken für Langhantelstange	Hook for longbar		2
-29	Dip-stange, rechts	Right dip bar		1
-30	Dip-stange, links	Left dip bar		1
-31	Crunchmodulgriff, rechts	Right hand bracket		1
-32	Crunchmodulgriff, links	Left hand bracket		1
-33	Stopper für Gewichtescheiben 30mm	Stopper for 30mm weight plates		2
-34	Führungsstange für Gewichtevertkleidung	Metal plate for pretection cover		6
-35*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-36*	Armauflage	Arm cushion		2
-37	50mm Gewichtescheibenadapter	50mm weight plate frame		2
-38	Rollenhalter	Big pulley bracket		28
-39	Top Gewichteplatte	Top weight plate		2
-40	Gewichteplatte	Weight plate	5kg	32
-41	Zusatzgewichteplatte	Additiopnal half weight plate	2,5kg	2
-42	Metall Buchse	Metal bushing		4
-43	Metallstrebe für Gewichtevertkleidung, links	Left metal plate for shroud		1
-44	Metallstrebe für Gewichtevertkleidung, links	Right metal plate for shroud		1
-45	Verbindungsplatte für Latstange	Fixing bracket for latbar		1
-46	Not-Stopper für Langhantelstange	Stoper for longbar		1
-47	Außenverkleidung Schlitten	Cover for slider/Sealing plate		2
-48	Buchse	Bushing		12
-49	Buchse	Bushing		4
-50	Stoffhülse	Cushion tube		2
-51	Logoplatte	Logo board		1
-52	Führungsrolle	Guide wheel cushion tube		2
-53	Feder	Compressed spring		4
-54	Tablethalterung	Tablet holder		1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x25	4
-56	T-Griff	T-handle		6
-57*	Kugellager	Ballbearing	HK2816	4
-58*	Kugellager	Ballbearing	HK2516	8
-59	Sicherungsring	Spring ring		2
-60	Seilzug 1	Cable 1	8900mm	2
-61	Seilzug 2	Cable 2	7060mm	2
-62	Seilzugabdeckung	Cable cover		6
-63	Seilzugführung	Cable wire		6
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	12
-65	C-Ring	C-ring		4
-66	Kappe	Endcap	50mm	2
-67	Linearlager	Linear ball bearings		4
-68	Stopper	Bumper		6
-69	Federverschluß	Spring clip	50mm	2
-70	Kunststoffkappe	Plastic square plug	50x50	4
-71	C- Ring	Snap ring	25mm	4

-72	Magnet	Magnet		2
-73	Karabiner	Hook		4
-74	Karabiner	Hook	8*80	7
-75	Abdeckung	Cover		2
-76	Stopper	Stop collar		8
-77	Kugellager	Ballbearing	61800	4
-78	Bodenschutz	Food pad		6
-79	Gummistopper	Bumper	20x27xM8	2
-80	Gummistopper	Bumper	60x50x16	2
-81	Fußmanschette	Ankle strap		1
-82	Rolle	Pulley		6
-83	Gewichtsauswahlstab	Weight selection pin		2
-84	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	4
-85	Endkappe	End cap		4
-86	Gewichterverkleidung, außen	Outer textile shroud		2
-87	Gewichterverkleidung, innen	Inner textile shroud		2
-88	Kugellager	Ballbearing	6900	12
-89	Kugellager	Ballbearing	51100	2
-90	Buchse,oval	Oval bushing		2
-91	Latstange	Latbar		1
-92	Trizepsstange	Triceps bar		1
-93	Trainingsgriffe	Handles		4
-94	Rolle	Pulley		44
-95	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	18
-96	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	16
-97	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	26
-98	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	18
-99	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	6
-100	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x135	6
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x115	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-104	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x20	4
-105	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x40	2
-106	Federpin	Spring Pin		2
-107	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x8	14
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x15	4
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-110	Verschlussstopfen	Hole plug		6
-111	Kunststoffabdeckung	Nylon cover		4
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	2
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	4
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	12
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x8	2
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø13 x Ø24	4
-117	Mutter	Nut	M12	6
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø 8.4 x Ø 24x1.5	4
-119	Verschlussstopfen, rechteckig	Rectangular plug		2
-120	Federring	Spring washer	Ø5.1	10
-121	Federring	Spring washer	Ø8.1	36
-122	Federring	Spring washer	Ø10.2	18
-123	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø20x 2	158
-124	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x95	4
-126	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-127	Gummistopper	Bumper		2
-128	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.4 x Ø16x 1.6	34
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	6
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	2
-131	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x155	2
-132	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	84
-133	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	2
-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	16
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	4
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	4
-137	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø30 x 2.5	14
-138	Buchse, oval	Oval bushing		4
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-140	Multi-Gabelschlüssel	Wrench	13/16	2
-141	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4	1
-142	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6	1
-143	Trizepsseil	Triceps rope		1
-144	Strebe, hinten rechts	Right rear frame		1

-145	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5	1
-146	Anti-Rutsch Gummi	Anti slip sticker		1
-147	Multi-Gabelschlüssel	Wrench	17/19	2
-148	Rollen	Roller cushion		6
-149	Abdeckung	foam cover	22.3*13.5*185	2

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:

- 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	-	-

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.

- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

9. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:14031 Autark 10.0

Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)