INSPIRE
by HAMMER

BODY LIFT

Item No.: 3635
ID: 105181

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   2.1 Verpackung

3. Montage
   3.1 Montageschritte

4. Pflege und Wartung

5. Trainingsanleitung

6. Teileliste

7. Explosionszeichnung

8. Garantie

9. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	Safety instructions	02
2.	General	03
2.1	Packaging	03
3.	Assembly	03
3.1	Assembly Steps	04
4.	Care and Maintenance	22
5.	Training manual	22
6.	Parts list	23
7.	Explosion drawing	25
8.	Warranty (Germany only)	26
9.	-	27

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- 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.
- 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 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 exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated 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. 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. 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.

Beim Bodylift trainieren Sie mit ihrem eigenen Körpergewicht. Um eine Veränderung vorzunehmen, verändern Sie die Position des Gewichteauswahlschlittens von 1-15. Position 1 bedeutet, dass Sie mit 10% ihres Körpergewichtes trainieren, Position 15 sogar mit 150% ihres Körpergewichtes. Die Zugkraft variiert aber aber auch noch von Übung zu Übung. Der Vorteil des Gerätes ist, dass je leichter Sie sind, die Gewichteabstufungen sich auch verringern.

3. Assembly

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

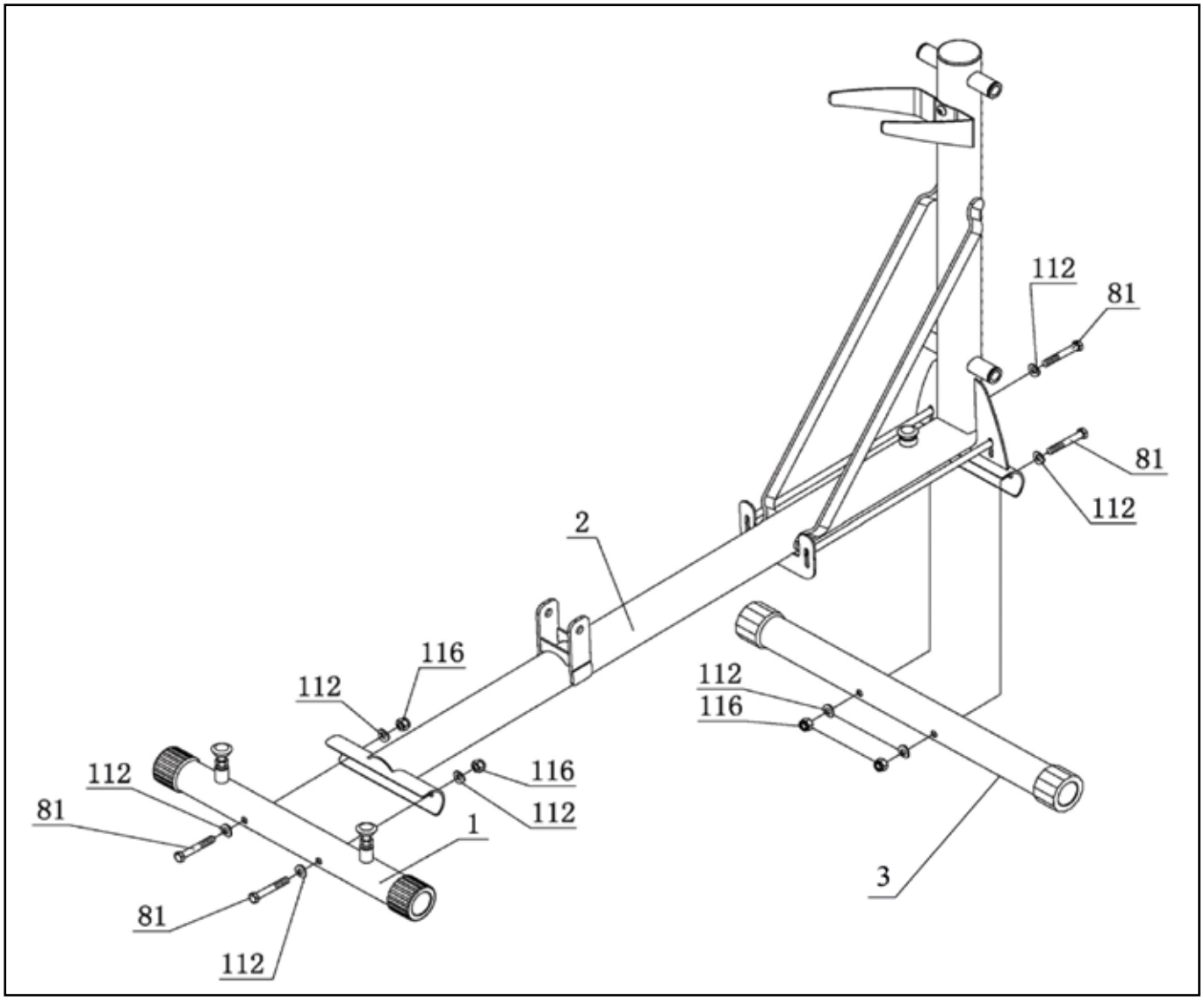
Contents of packaging

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

By using the Bodylift, you will do your exercise with your own bodyweight. To adjust the weightload, you need to mode the weight slider from Pos. 1 to 15. Position 1 mean, your load is 10% of your bodyweight, Pos. 15 is 150% of you bodyweight. the good thing is, as lighter you are, as smaller are the weight loud increasements

3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



Befestigen Sie den vorderen Standfuß (1) am Hauptrahmen (2) mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (81), vier gebogene Unterlegschscheiben (112) und zwei selbstsichernden Muttern (116)

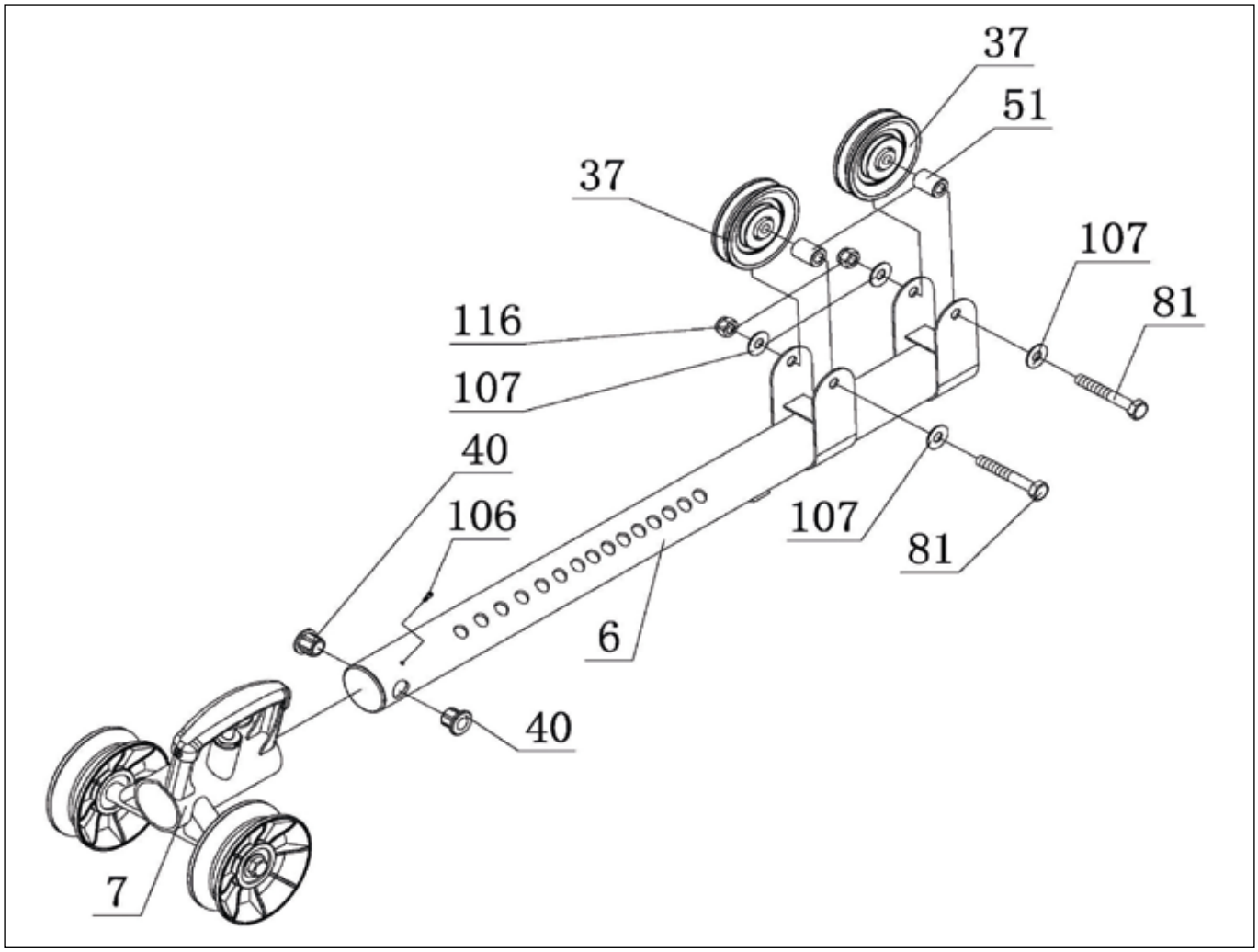
Attach Front Foot Assembly (1) to Base Frame Assembly (2) using: Two (M10x70 Bolts).

Der hintere Standfuß (3) wird mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (81), vier Unterlegschscheiben (112) und zwei selbstsichernden Muttern (116) am Hauptrahmen (2)befestigt.

Attach Rear Foot Assembly (3) to Base Frame Assembly (2) using: Two (M10x70 Bolts)

Wrench tighten all bolts now.

Schritt / Step 2



Schieben Sie den Gewichteauswahlschlitten (7) auf das Gewichteauswahlrohr (6) auf.

Drehen Sie die M5x10 Innensechskantschraube (106) in das Gewichteauswahlrohr (6) fest ein.

Montieren Sie die zwei Buchsen (40) in das Gewichteauswahlrohr (6).

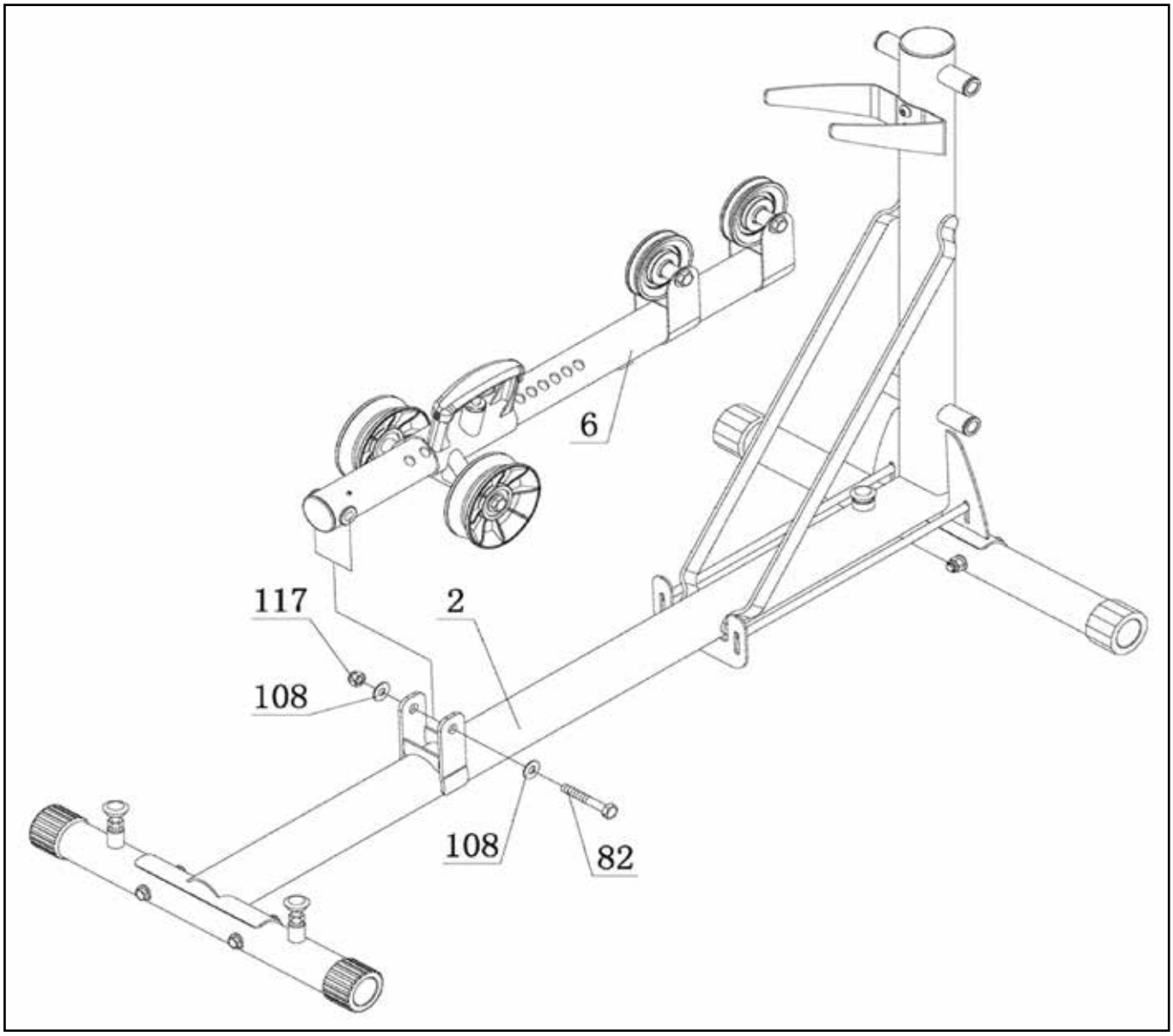
Montieren Sie zwei 3 1/2“ Rollen (37) mit je einem 1” langen Spacer (51) auf der linken Seite, zwei M10x70 Sechskantschrauben (81), vier Unterlegscheiben (107) und zwei selbstsichernden Muttern (116) am Gewichteauswahlrohr (6).

Attach Slider Assembly (7) to Weight Selector Tube(6).

Install M5x10 Screw (106) into Weight Selector Stem (6) and tighten.
Insert two Step Bushings (40) into the Weight Selector Tube (6).

Attach two 3 ” Pulleys (37) and two 1” long Barrel Spacers (51) to Weight Selector Tube (6) using: Two (M10x70 Bolts) Wrench Tighten Bolts Now.

Schritt / Step 3



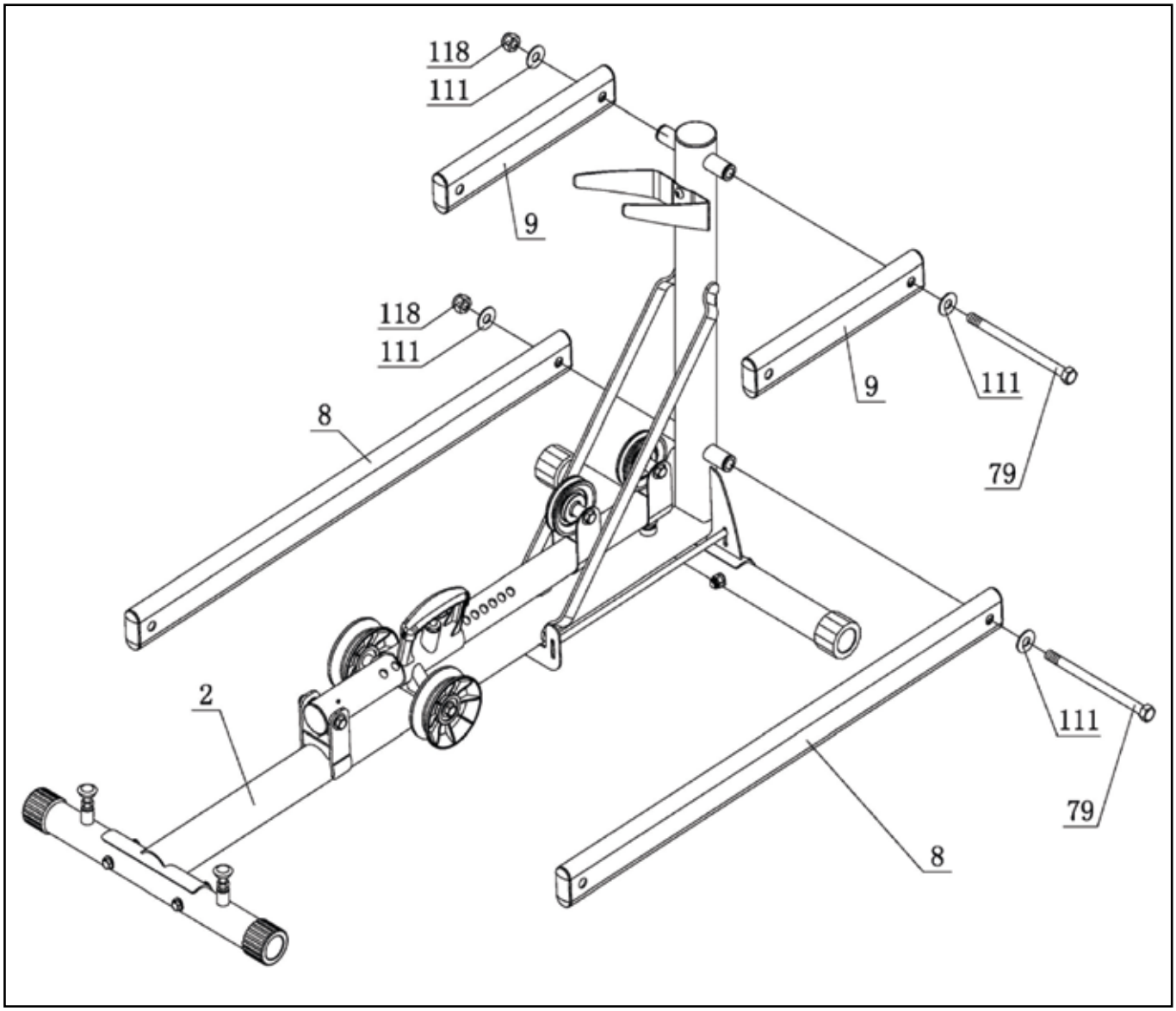
Befestigen Sie das Gewichteauswahlrohr (6) mit einer M12x90 Sechskantschraube (82), zwei Unterlegscheiben (108) und einer selbstsichernden Mutter (117) am Hauptrahmen (2).

Achten Sie darauf, die Schraube nicht zu fest anzuziehen, sodass sich das Gewichteauswahlrohr noch leicht bewegen läßt.

Attach Weight Selector Tube (6) to Base Frame Assembly (2) using: One (M12x90 Bolt)

Wrench tighten bolt so there is a slight drag when moving Weight Selector Tube. Do not over tighten.

Schritt / Step 4



Montieren Sie die zwei unteren Führungsstangen (8) am Hauptrahmen (2) mit einer M16x230 Sechskant-schraube (79), zwei Unterlegscheiben (111) und einer selbstsichernden Mutter (118).

Attach Lower Arms (8) to Base Frame Assembly (2) using: One (M16x230 Hex Bolt)

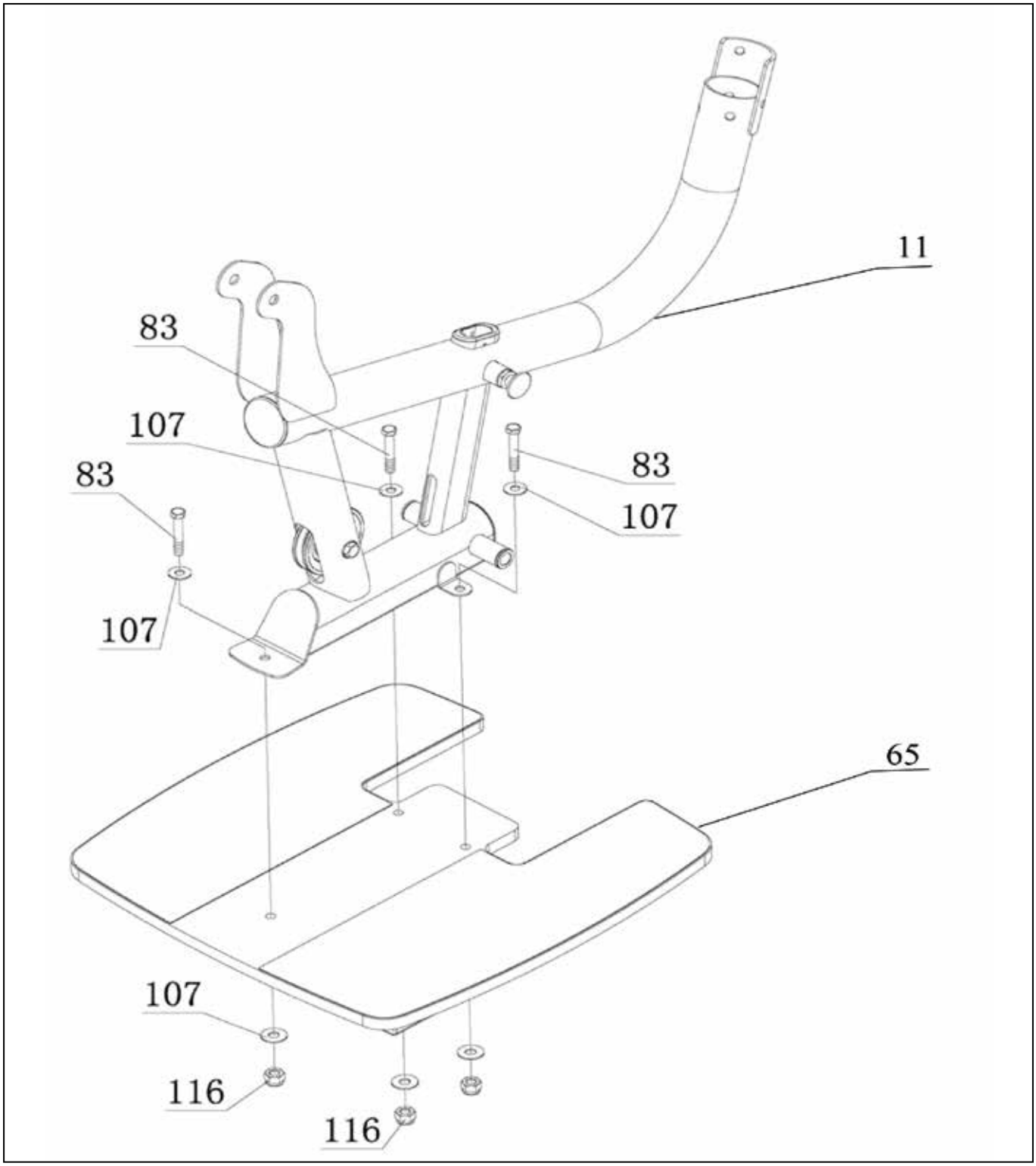
Montieren Sie die zwei oberen Führungsstangen (9) am Hauptrahmen (2) mit einer M16x230 Sechskant-schraube (79), zwei Unterlegscheiben (111) und einer selbstsichernden Mutter (118).

Attach Upper Arms (9) to Base Frame Assembly (2) using: One (M16x230 Hex Bolt)

Achten Sie darauf, die Schraube nicht zu fest anzuziehen, sodass sich die Führungsstangen noch leicht bewegen lassen.

Wrench Tighten bolts so there is a slight drag on the Arms when moved.
Do not over tighten.

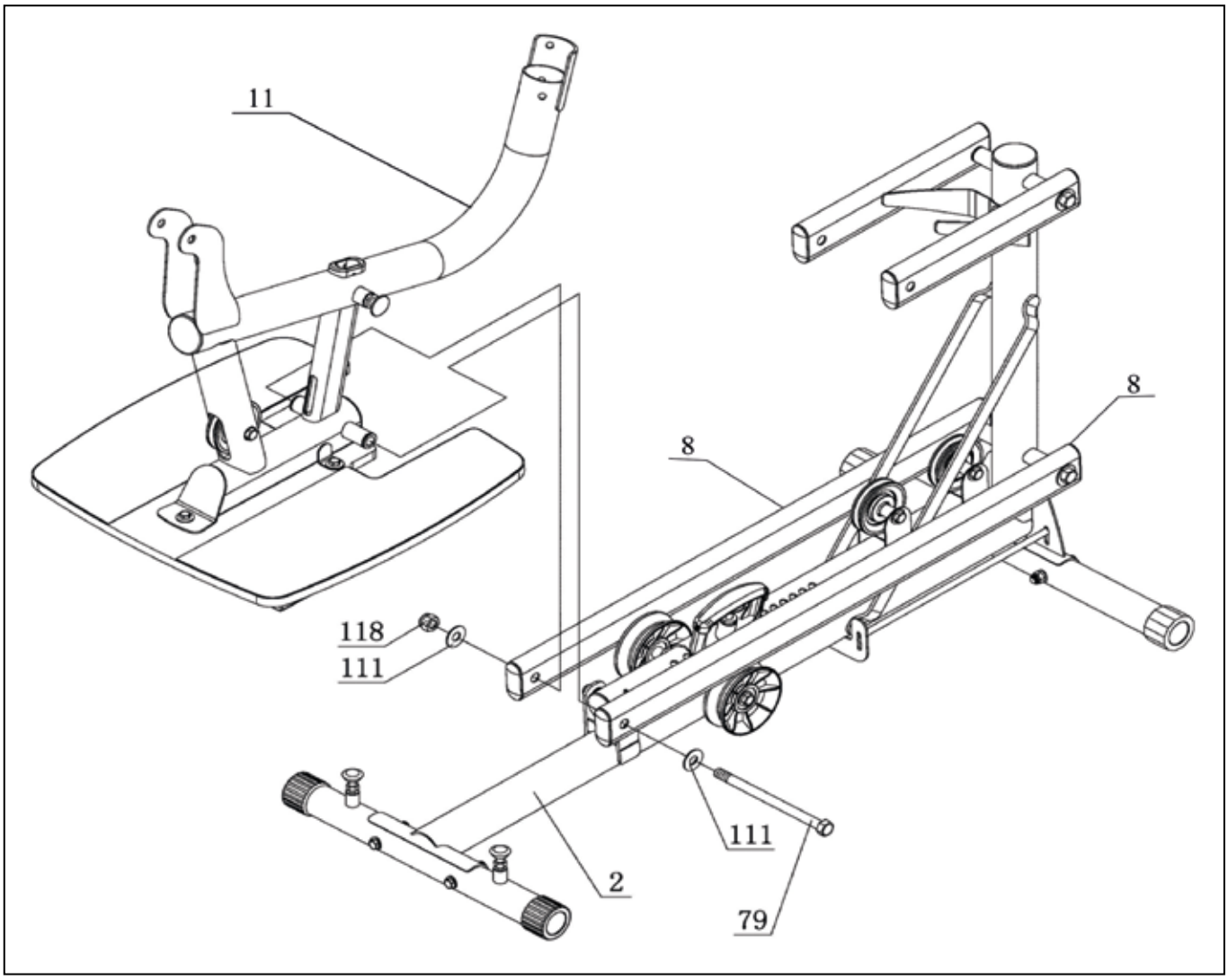
Schritt / Step 5



Montieren Sie den unteren Rahmen (11) auf der Trittplatte (65) mit drei M10x60 Sechskantschrauben (83), sechs Unterlegscheiben (107) und drei selbstsichernden Muttern (116).

Attach Lower Main Frame (11) to Foot Plate (65) using: Three (M10x60 Hex Bolt)

Schritt / Step 6



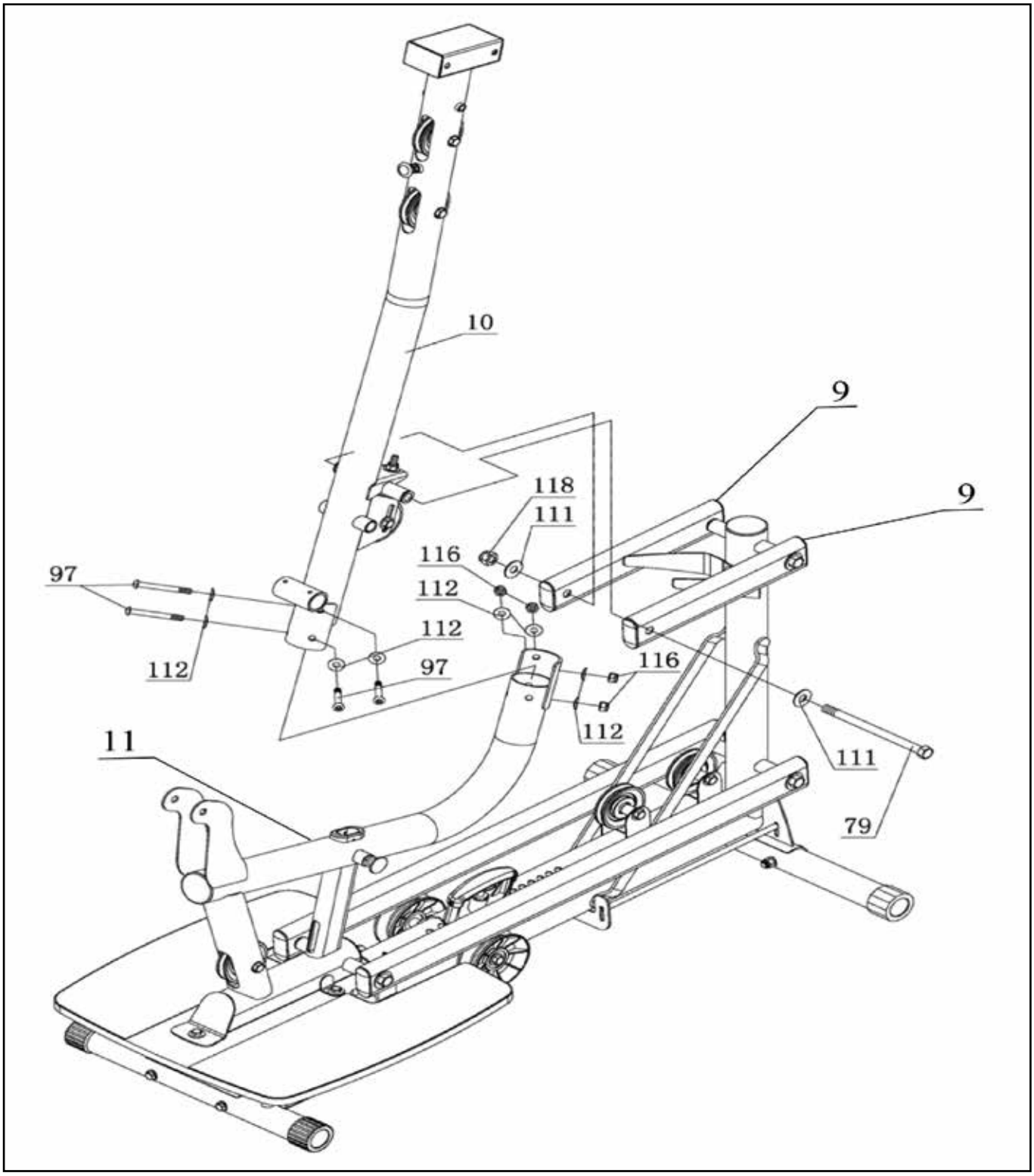
Montieren Sie die in Schritt 5 zusammengebaute Trittplatte/ unterer Rahmen an den unteren Führungsstangen (8) mit einer M16x230 Sechskantschraube (79), zwei Unterlegscheiben (111) und einer selbstsichernden Mutter (118).

Achten Sie darauf, die Schraube nicht zu fest anzuziehen, sodass sich die Trittplatte noch leicht bewegen lässt.

Attach Lower Main Frame (#11) to Lower Arms (#8) using: One (M16x230 Hex Bolt)

Wrench Tighten bolt so there is a slight drag when moving Lower Main Frame. Do not over tighten .

Schritt / Step 7



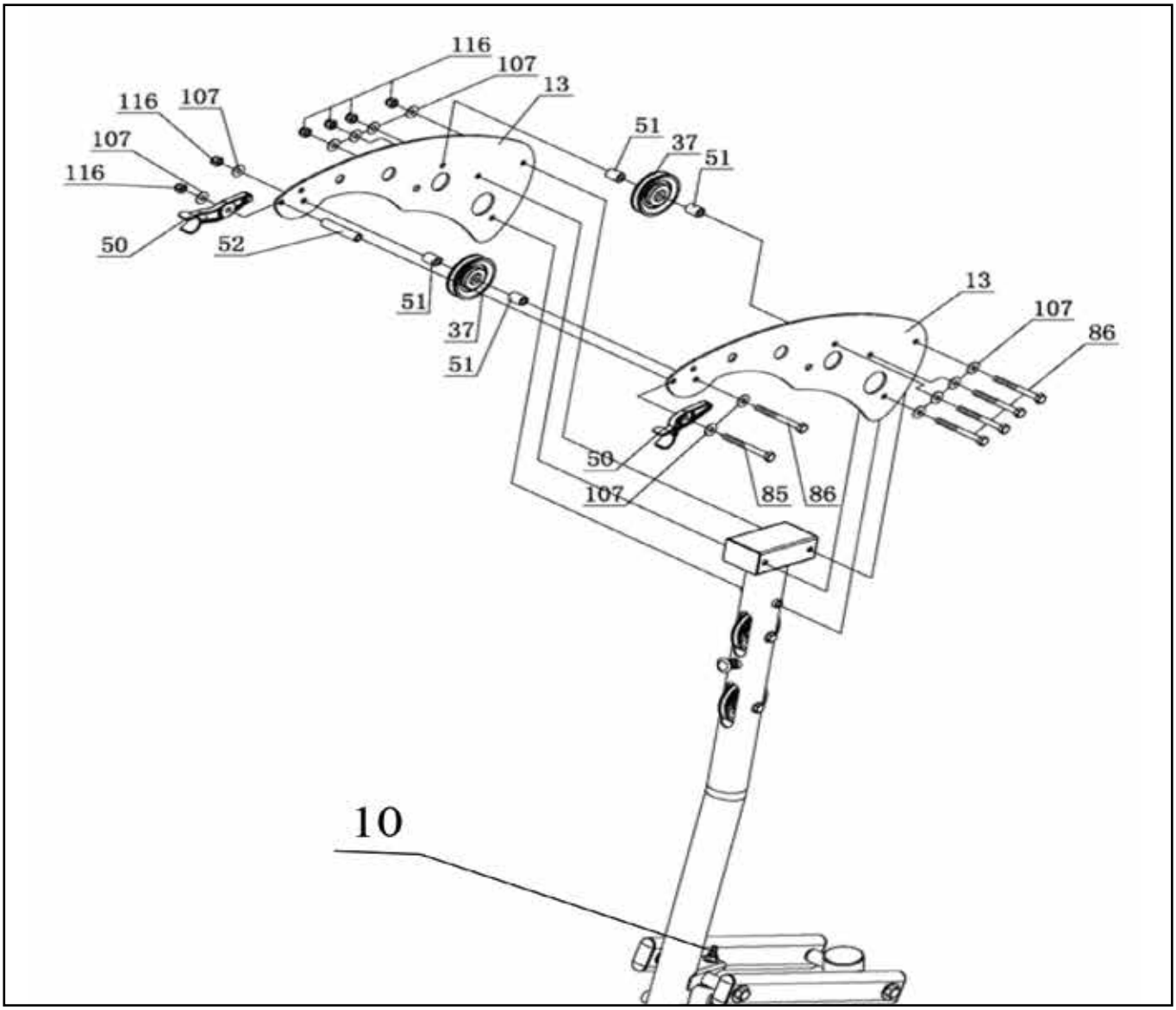
Montieren Sie den oberen Rahmen (10) am Unteren (11) mit vier M10*90 Innensechsktantschrauben (97), acht gebogene Unterlegscheiben (112) und vier selbstsichernden Muttern (116).

Attach Upper Main Frame (10) to Lower Main Frame (11) using: Four (M10*90 Allen Head Screws)

Anschließend verbinden Sie den oberen Rahmen (10) mit den oberen Führungsstangen (9) mit einer M16*230 Sechskantschraube (79), zwei Unterlegscheiben (111) und einer selbstsichernden Mutter (118).

Attach Upper Main Frame (10) to Left & Right Upper Arms (8 & 9) using: One (M16*230 Hex Bolt)

Schritt / Step 8



Zum Befestigen der beiden oberen seitlichen Platten (13) und der hinteren 3 ” Rolle (37) verwenden Sie vier M10*100 Sechskantschrauben (86), acht Unterlegscheiben (107) und vier selbstsichernde Muttern (116). Achten Sie beim Einbau der Rolle (37), darauf, dass Sie zwei 1“ lange Spacer (51) mit einbauen. Schraubverbindungen nur mit der Hand anziehen.

Anschließend montieren Sie die zwei Latstangenaufnahmen (50) und in der hinteren Bohrung eine weitere 3“ Rolle (37) mit einer M10*115 Sechskantschraube (85) vorne und einer M10*100 Sechskantschraube (86) hinten. Zusätzlich verwenden Sie hinten zwei 1“ lange Spacer (51), links und rechts von der Rolle. Komplettieren Sie es durch vier Unterlegscheiben (107) und zwei selbstsichernde Muttern

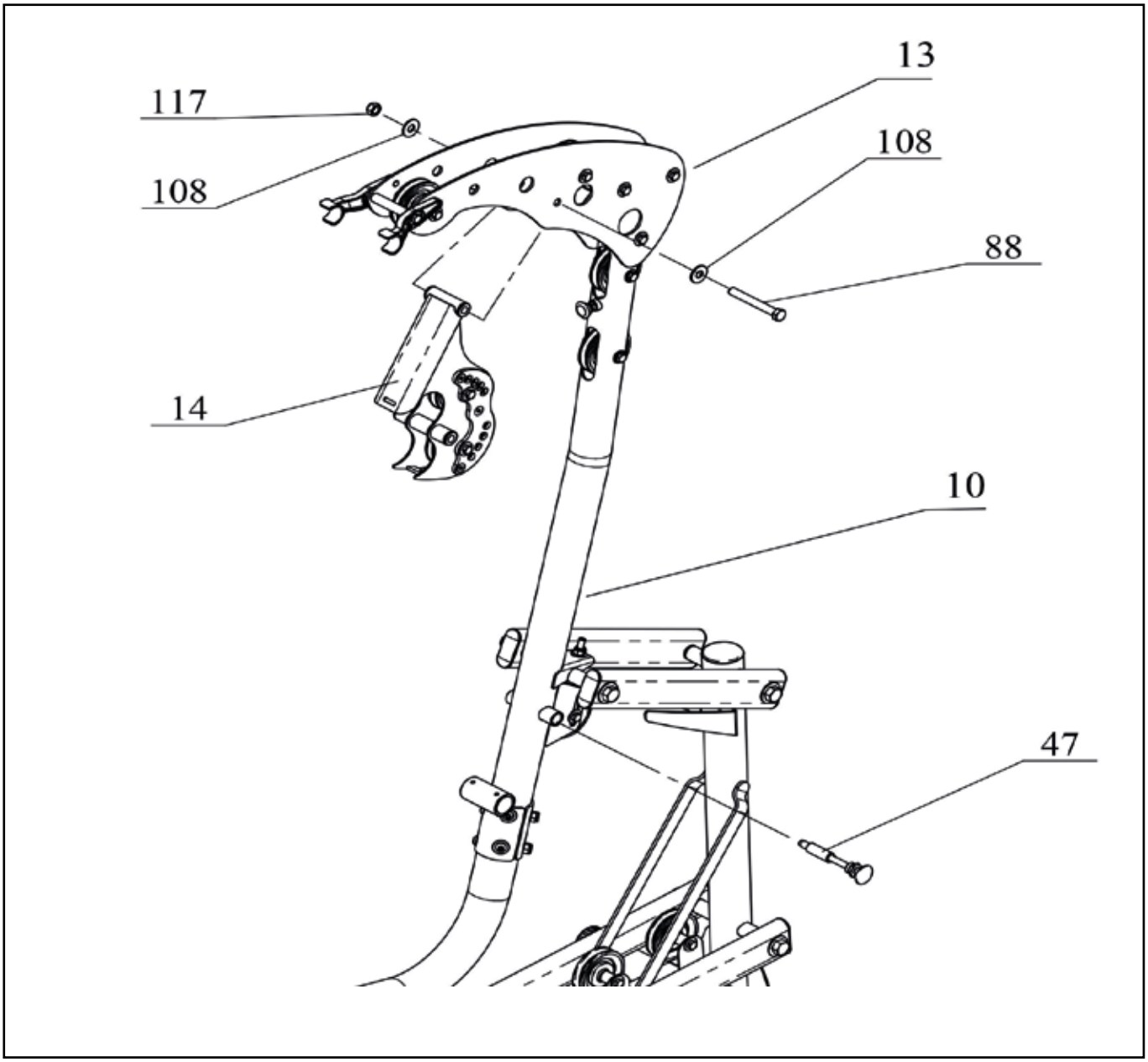
Nur handfest anziehen, die Schraubverbindungen werden erst in Schritt 9 festgezogen!

Attach Top Beam Plates (13) and One 3 ” Pulley (37) to Upper Main Frame (10) using: Four (M10*100 Hex Bolts); Two (1” Long barrel Spacers); Finger Tighten Only

Attach Lat Bar Holders (50) and One 3 ” Pulley (37) to Top Beam Plates (13) Using: One (M10*115 Hex Bolt); One (M10*100 Hex Bolt); One (3” Spacer Tube) Two (1” Long barrel Spacers).

Finger tighten bolts only. No not wrench tighten until after step 9.

Schritt / Step 9



Montieren Sie die Drückeinheit Verstellung (14) an den oberen seitlichen Platten (13) mit einer M12*100 Sechskantschraube (88), zwei Unterlegscheiben (108) und einer selbstsichernden Mutter (117). Ziehen Sie die Schraubverbindung nur so fest, dass sich die Drückeinheit Verstellung(14) noch leicht bewegen lässt.

Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen vom Schritt 8 fest an.

Schrauben Sie den Pop-Pin (47) ein und ziehen in fest an.

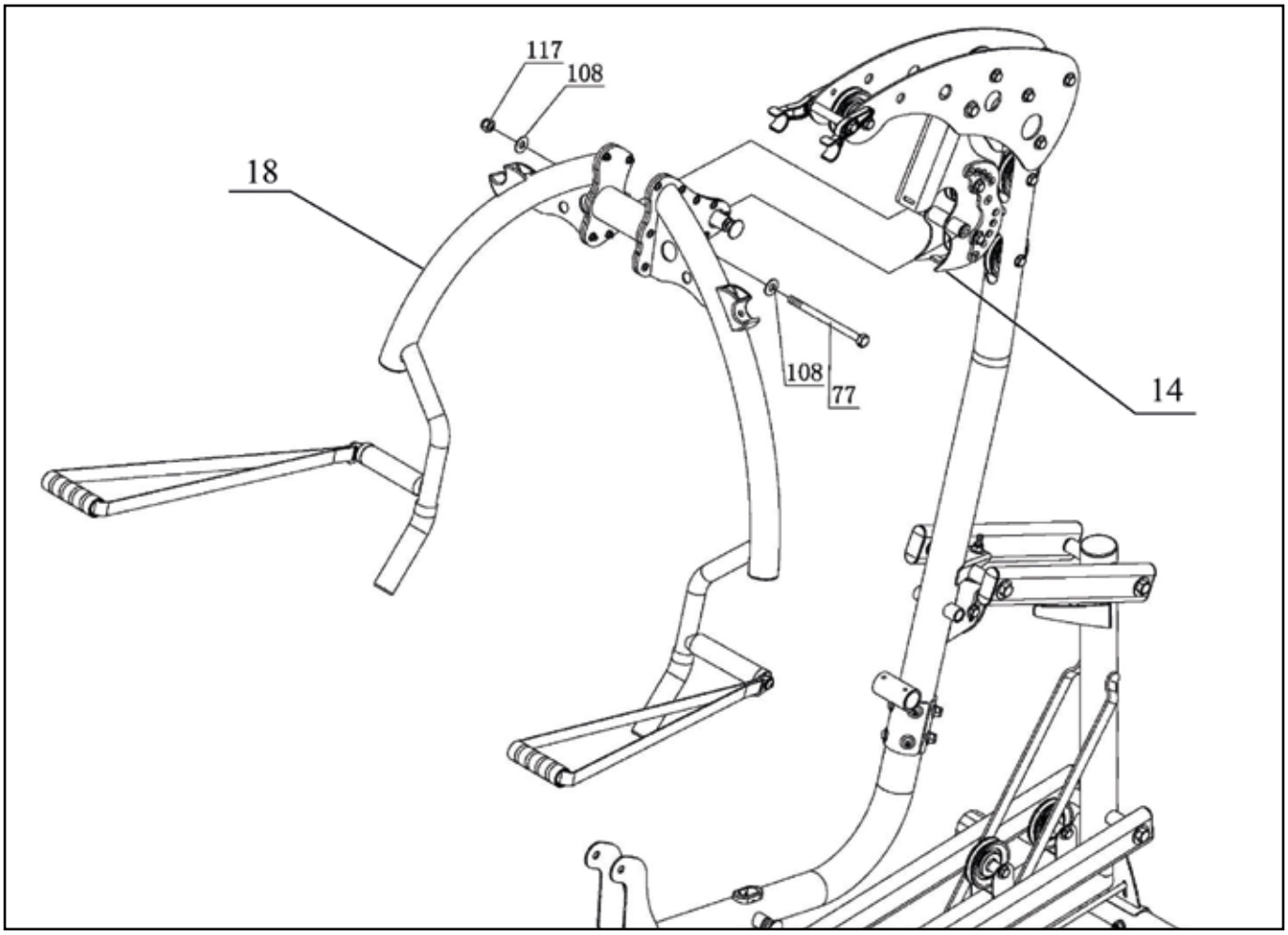
Attach Press Arm Mount (14) to Top Beam Plates (13) using: One (M12*100 Hex Bolt).

Wrench Tighten bolt (88) so there is a slight drag when moving Press Arm Mount.
Do not over tighten .

Wrench tighten all bolts installed in Step 8.
Attach Pop-Pin Shaft (47) to Upper Main Frame (10)

Thread Completely and Wrench Tighten.

Schritt / Step 10



Befestigen Sie die Drückeinheit (18) an der Drückeinheit Verstellung (14) mit einer M12*160 (77), zwei Unterlegscheiben (108) und einer selbstsichernden Mutter (117).

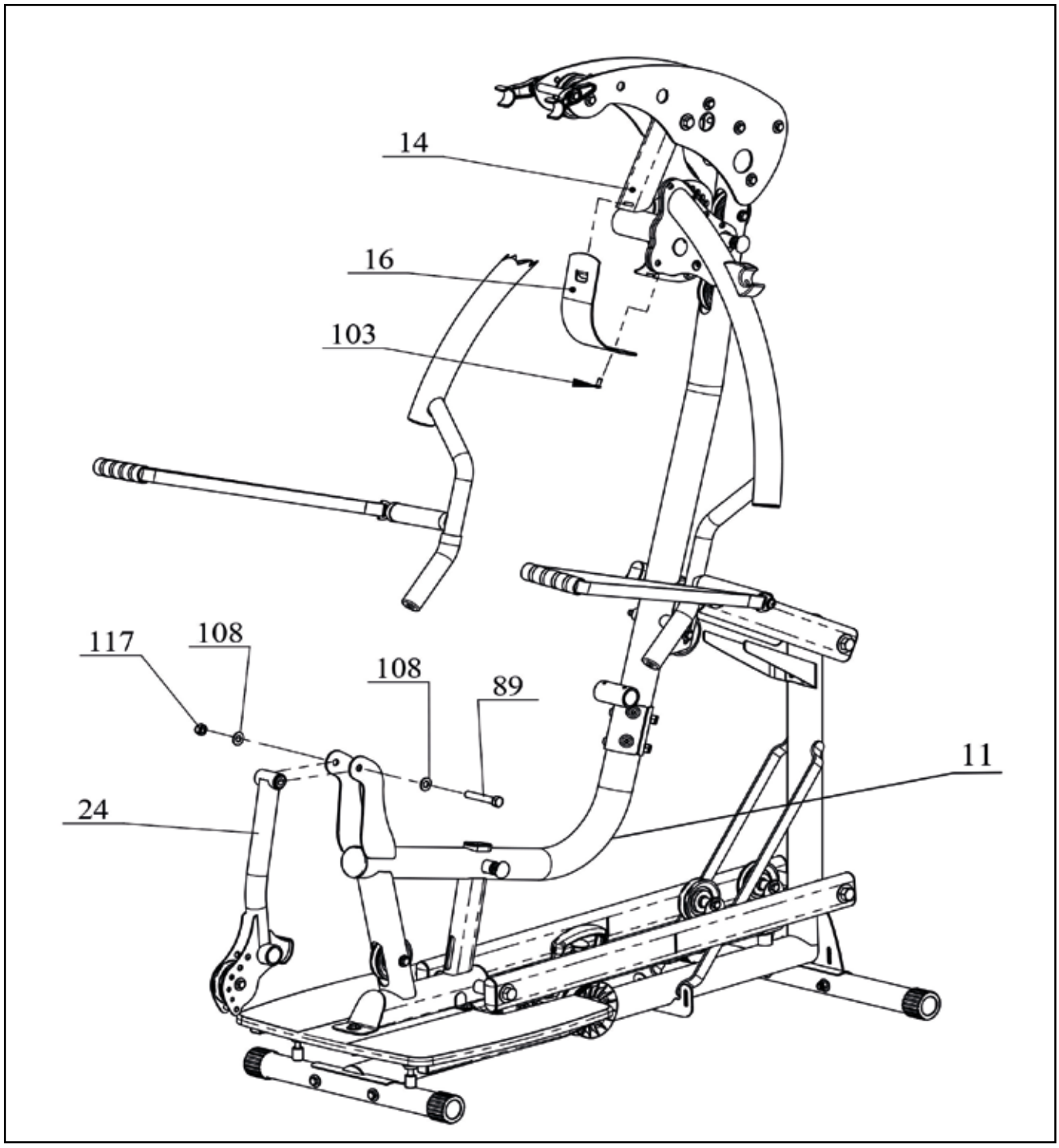
Ziehen Sie die Schraube nur so fest an, dass sich die Drückeinheit noch leicht bewegen lässt.

Attach Press Arm (18) to Press Arm Mount (14) using: One (M12*160 Hex Bolt).

Wrench Tighten bolt so there is a slight drag when moving Press Arm.

Do not over tighten .

Schritt / Step 11



Befestigen Sie den Beincurler (24) am unteren Rahmen (11) mit einer M12x80 (89) Sechskantschraube, zwei Unterlegscheiben (108) und einer selbstsichernden Mutter (117).

Ziehen Sie die Schraube nur so fest an, dass sich der Beincurler noch leicht bewegen lässt.

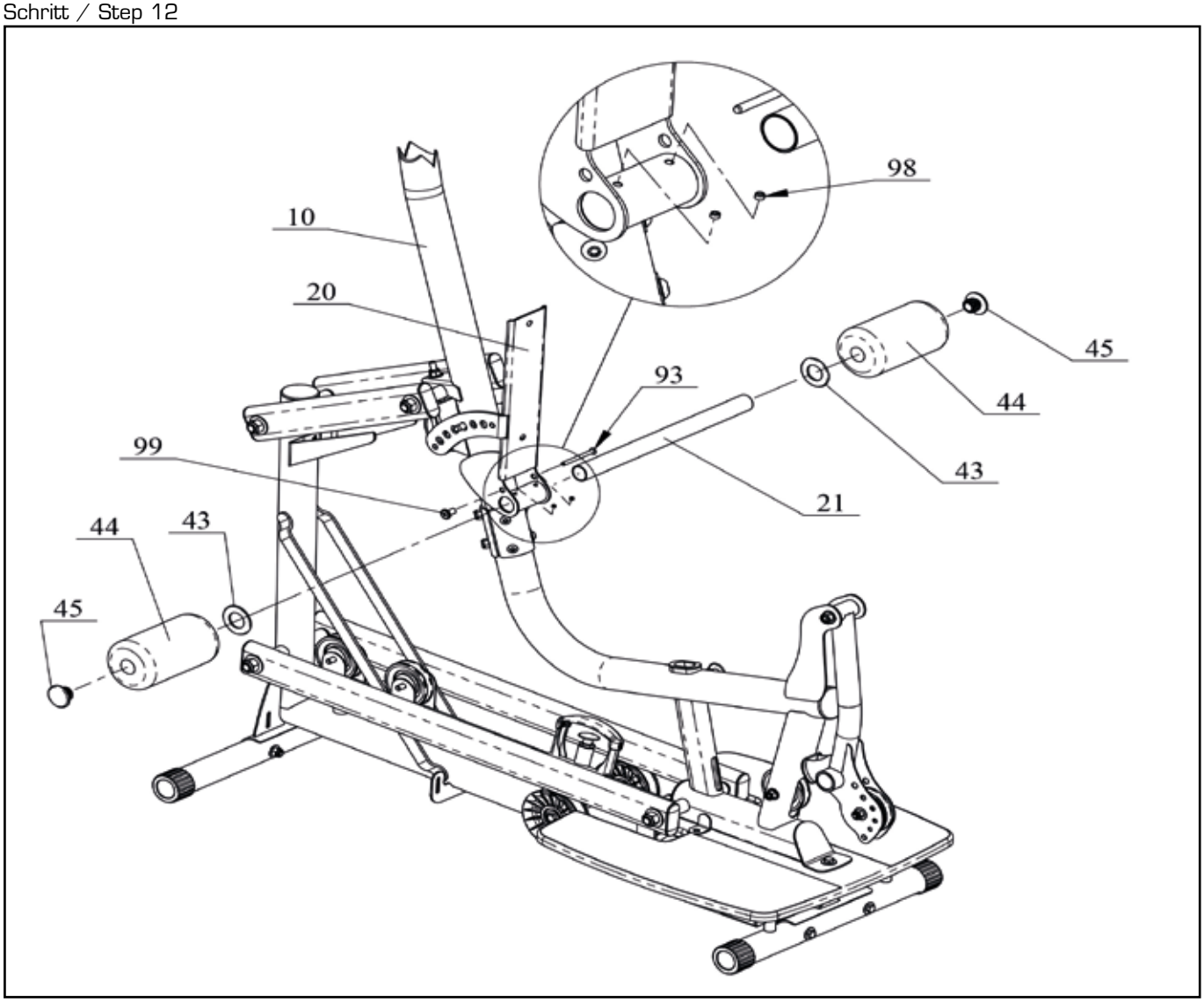
Befestigen Sie die Drückeinheit Abdeckplatte (16) mit einer M5x12 Kreuzschlitzschraube (103) an der Drückeinheit.

Attach Leg Extension Assembly (24) to Lower Main Frame (11) using: One (M12*80 Hex Bolt).

Wrench Tighten bolt so there is a slight drag when moving Leg Extension Assembly.Do not over tighten.

Attach Press Arm Mount Cover Plate (16) using: One (M5*12 Philips head Screw).
Wrench Tighten Now.

Schritt / Step 12



Befestigen Sie die Rückenpolsterverstellung (20) am oberen Hauptrahmen, indem Sie die Schaumstoffaufnahme (21) durch die Öffnung an der Rückenpolsterverstellung (20) und der Aufnahme am oberen Rahmen schieben. Fixieren Sie diese mit der M6*75 Sechskantschraube (93) und der passenden Schraubmutter (99).

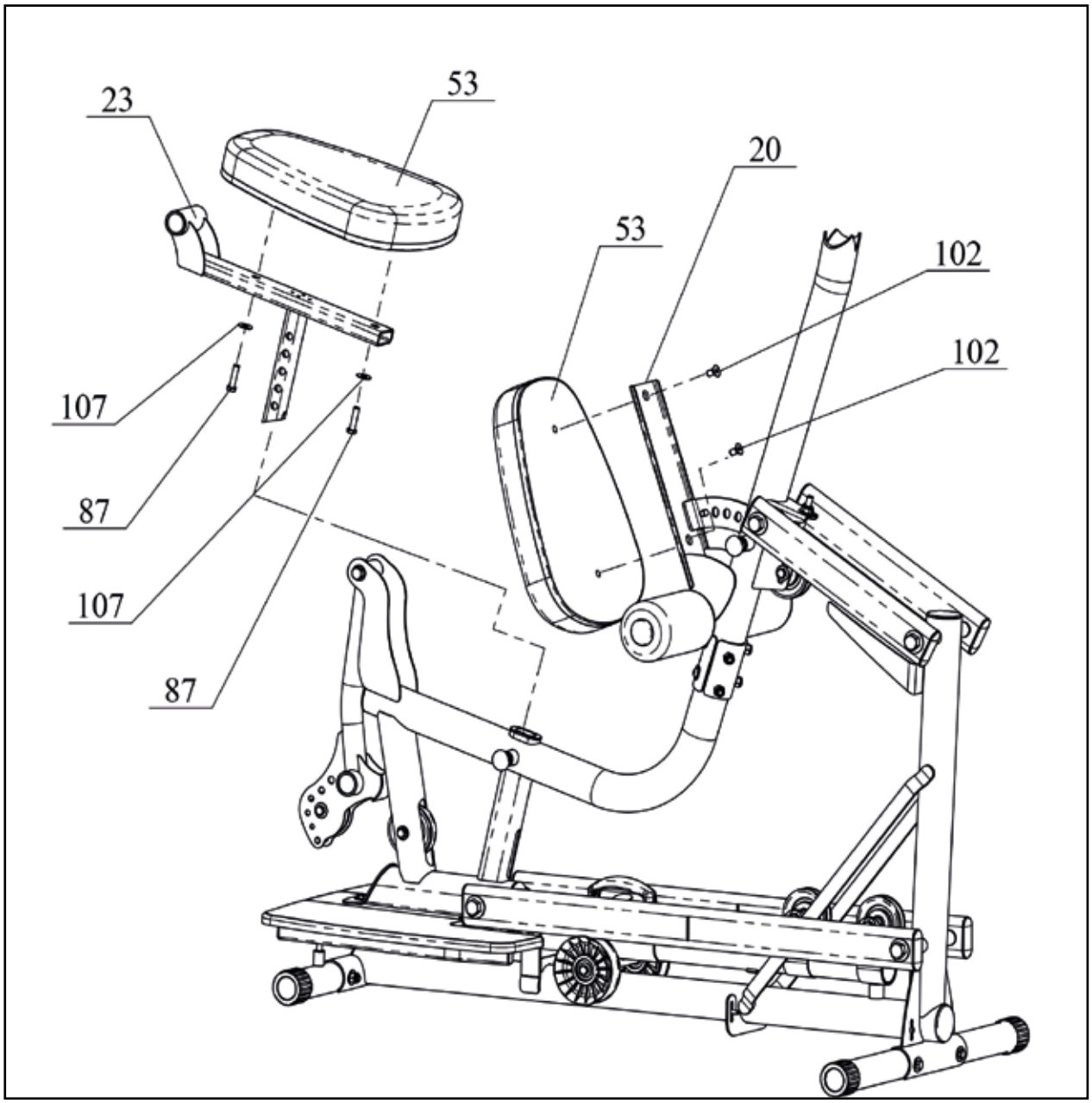
Schieben Sie nun auf beide Seiten zuerst einen Abstandshalter (43) und eine Schaumstoffrolle (44) auf und fixieren diese von außen mit den Kunststoffendkappen (45). Wenn die Schaumstoffaufnahme (21) zentriert ist, drehen Sie die Madenschrauben (98) ein.

Attach Back Pad Tilt Frame (20) to Upper Main Frame (10) using: One Roller Tube (21); Two M6*8 Set Screws (98), Two Foam Rollers (44); One M6*75 Button Head Screw (93); Two Large Plastic Washers (43) One M6 Flat Head Nut (99); Two End Caps (45)

Wrench Tighten bolt (93) so there is a slight drag when moving Back Pad tilt Frame. Do not over tighten .

Note: Tighten the two set screws(98) completely after Foam Rollers are installed

Schritt / Step 13



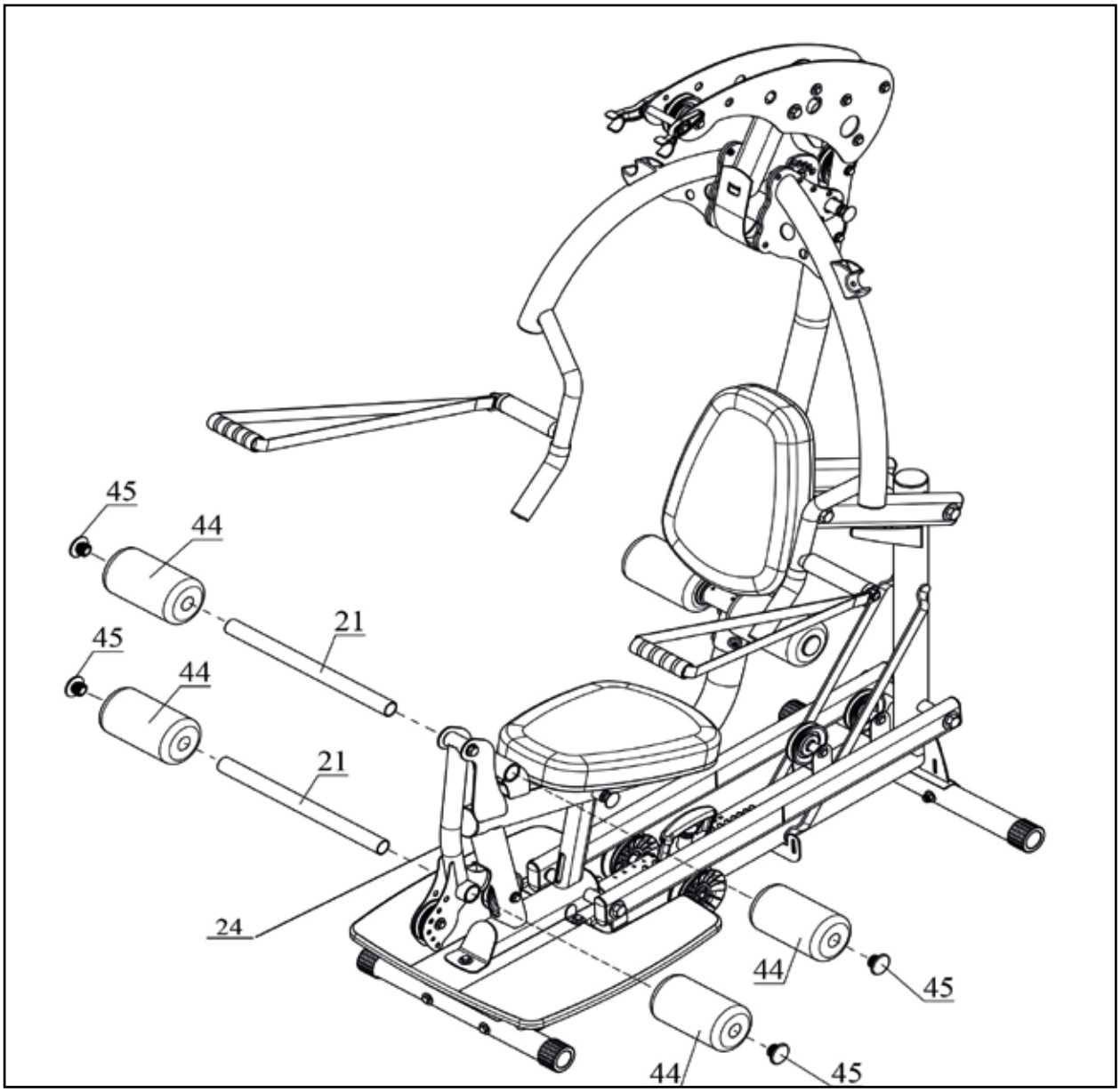
Montieren Sie das Polster (53) an der Rückenpolsterverstellung (20) mit zwei M10*15 Innensechskantschrauben (102).

Das Sitzpolster (53) wird auf der Sitzverstellung (23) mit zwei M10*40 Sechskantschrauben (87) und zwei Unterlegscheiben (107) befestigt. Ziehen Sie anschließend den Pop Pin heraus und führen die Sitzverstellung (23) ein.

Attach Seat Pad (53) to Seat Stem (#23) using: Two (M10*40 Hex Bolts).

Slide Seat Stem (23) into Lower Main Frame (11)
Attach Back Pad (53) to Backpad Tilt Frame (20) using: Two (M10*15 Flat Head Screws)

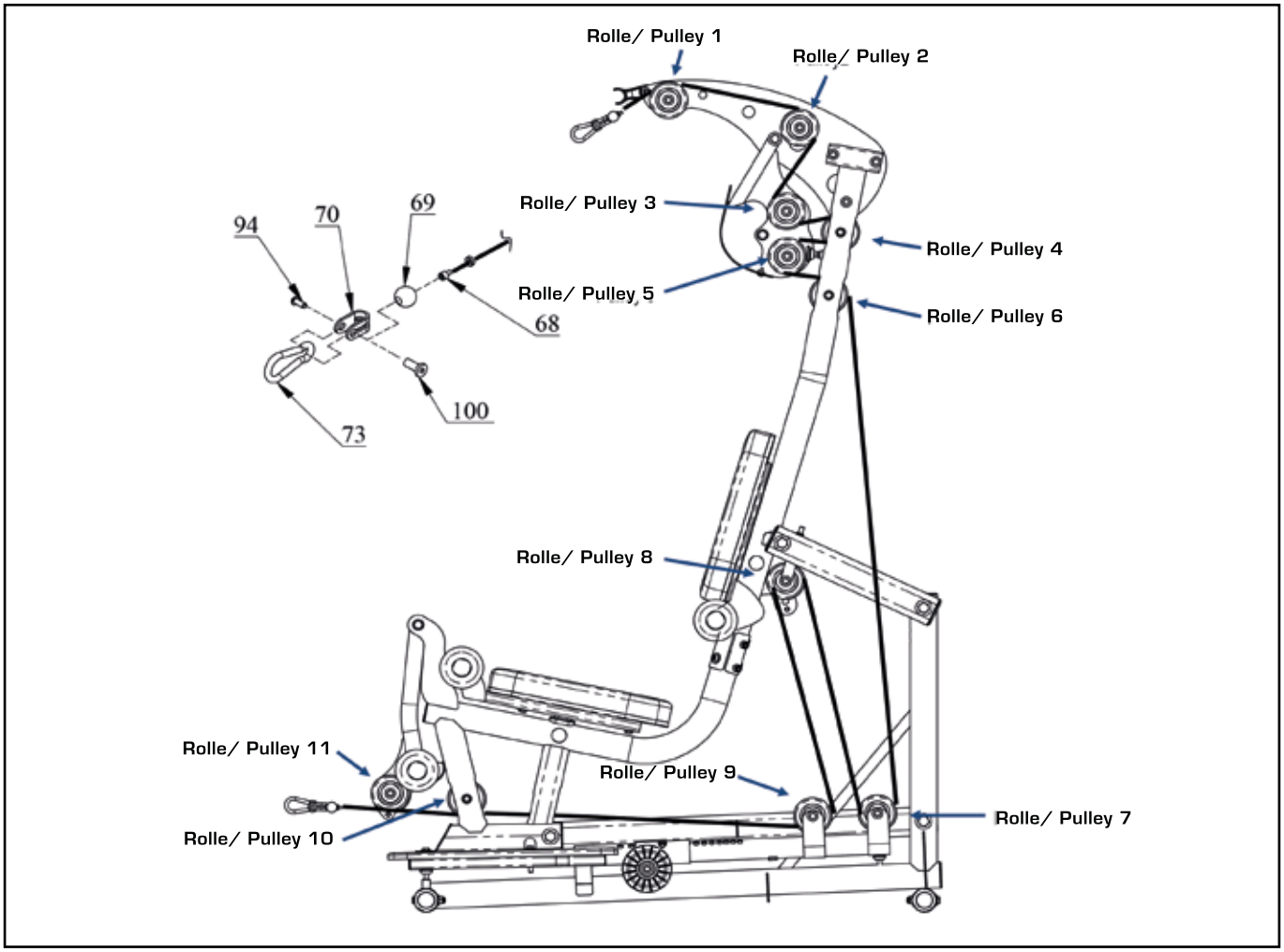
Schritt / Step 14



Schieben Sie die Schaumstoffrollenaufnahmen (21) durch die Öffnungen am Beincurler hindurch, schieben dann anschließend die Schaumstoffrollen (44) auf und fixieren diese mit den Kunststoffendkappen (45).

Attach 4 Foam Rollers (44) to Leg Extension Assembly (24) & Seat Stem (23) using: Two Roller Tubes (21); Four End Caps (45)

Schritt / Step 15



Bevor Sie mit dem Einlegen des Seilzuges beginnen, legen Sie diesen bitte komplett ausgerollt und im geraden Zustand auf den Boden, nur so ist gewährleistet, dass es später keine Verdrehungen gibt.

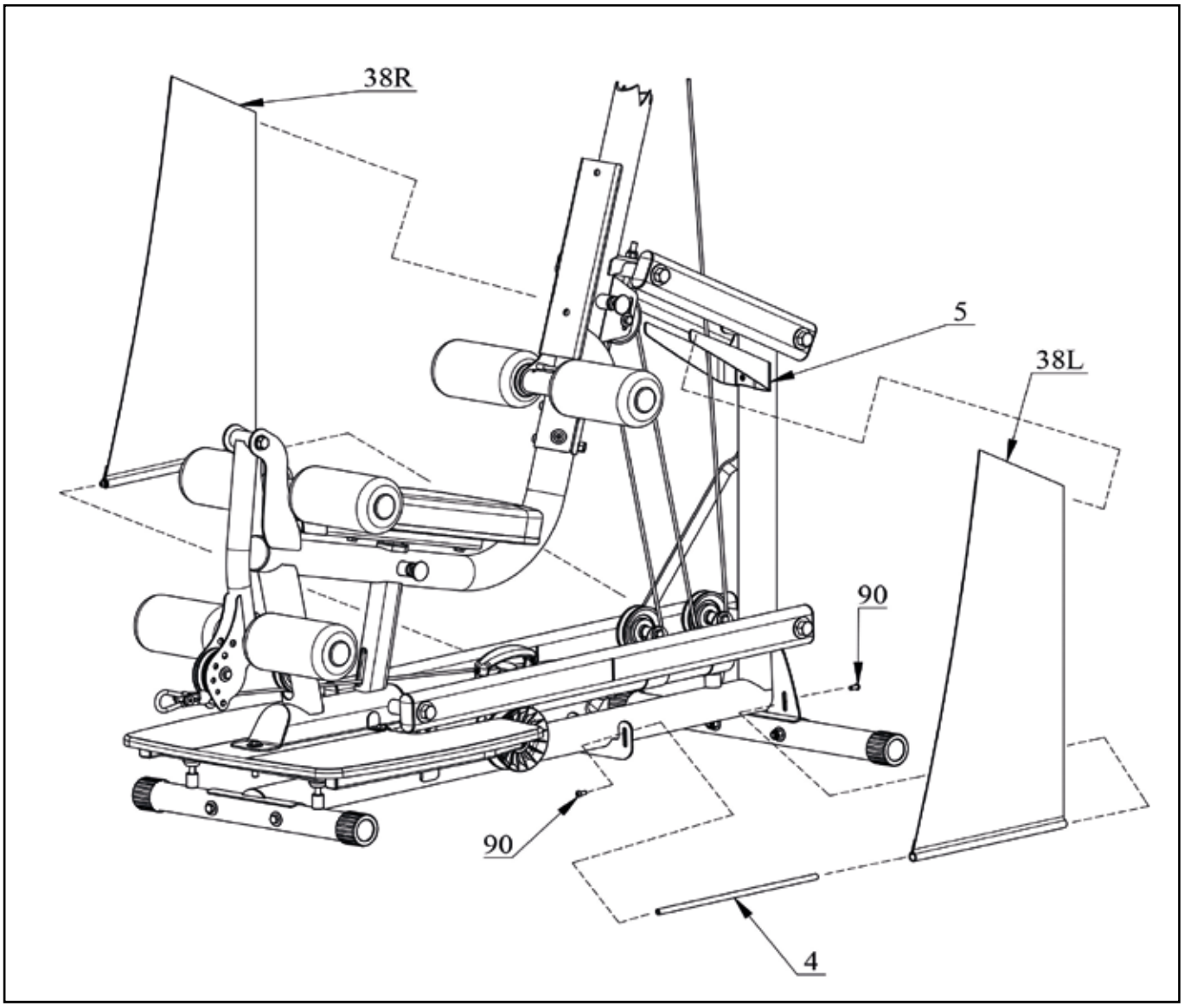
Führen Sie den Seilzug unter der Schraube aber über der Rolle 1 zur nächsten Rolle und anschließend weiter bis zur Rolle 11. Achten Sie darauf, dass sich der Seilzug leicht bewegen läßt.

Wenn der Seilzug komplett eingeführt wurde, befestigen Sie an beiden Enden zuerst einen Gummiball (69) und anschließend ein U-Bracket (70). Dieses wird mit einer Innensechskantschraube (94) und einer Schraubmutter (100) fixiert. Anschließend hängen Sie die Karabiner (73) ein.

Vergewissern Sie sich, dass sich der Seilzug in allen Rollen befindet.

Begin at the top of the machine and run the cable sequentially from pulley #1 to pulley #11, as shown in the above drawing. Once complete, finish both cable ends with a plastic ball (69), “U” bracket (70), flat head nut (100), button head bolt (94), and a spring clip (73). Look back over the cable routing to make sure that the cable is sitting securely in each pulley.
Note: Wrench tighten “U” bracket hardware at both ends of the cable.

Schritt / Step 16



Um die Stoffverkleidungen (38L & 38R) anbringen zu können, müssen Sie zuerst die Stoffverkleidungen über die Aufnahme (5) am Rahmen schieben. Achten Sie darauf, dass sich die Nähte innen befinden.

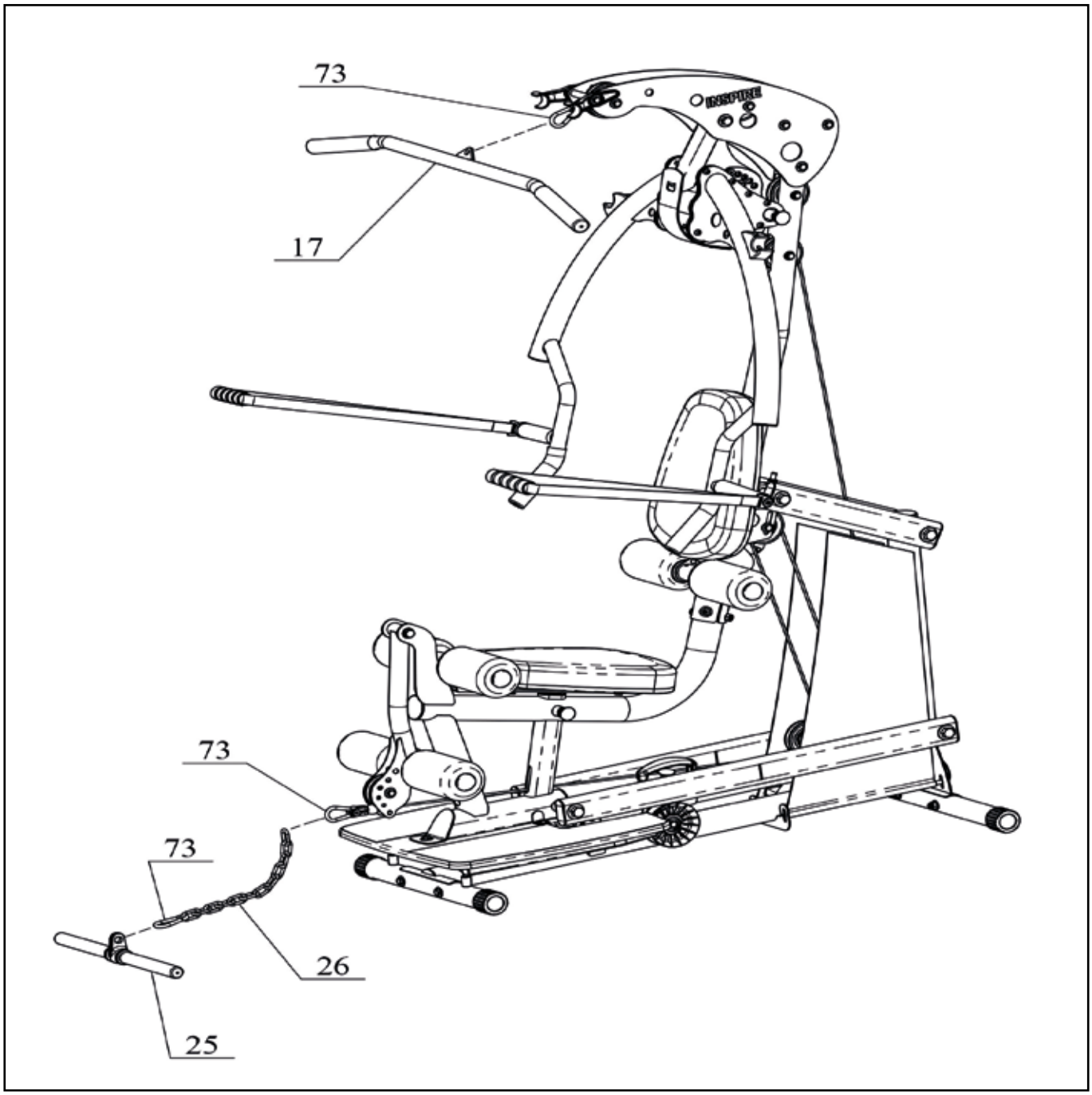
Führen Sie nun die Verkleidungsstangen (4) in die untere Aufnahme der Stoffverkleidungen ein.

Fixieren Sie nun die Verkleidungsstangen (4) mit je zwei M6*12 Innensechskantschrauben (90) an der Aufnahme am unteren Rahmen. Spannen Sie die Stoffverkleidungen, indem Sie die Verkleidungsstangen (4) nach unten drücken und erst dann die Schrauben fest ziehen.

Attach Left and Right Shrouds (38L & 38R) by first slipping the top of each Shroud onto the horns of the upper shroud mount (5), as shown above. Make sure seams are to the inside. Next, slide rods (4) into the bottom of each shroud and attach to frame using: Four M6*12 Button Head Screws.

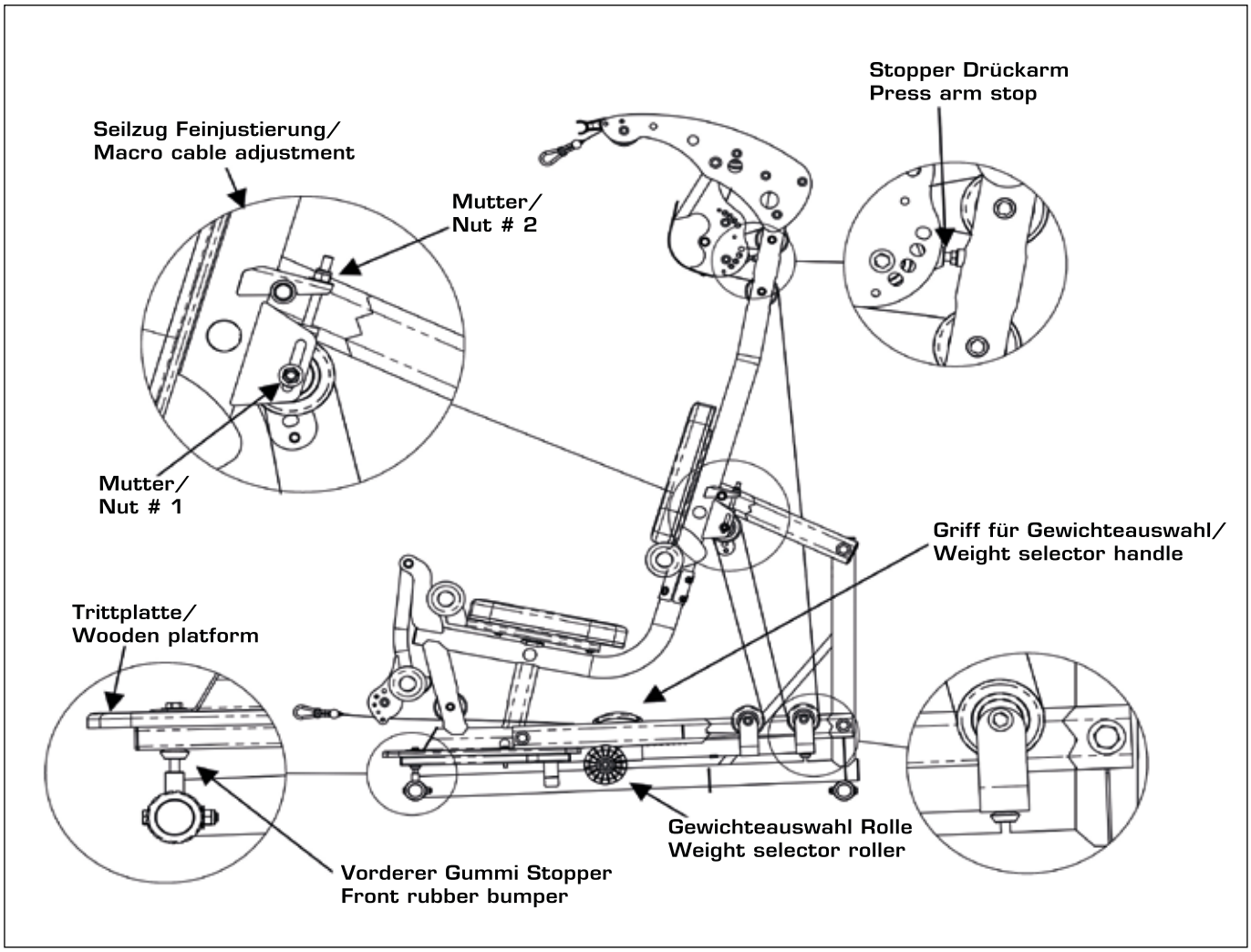
Note: Be sure to pull the shrouds down taut before tightening the four screws.

Schritt / Step 17



Befestigen Sie die Latstange und die Curl Bar.

Attach Latbar and curl bar.



Einstellen der Seilzugspannung: Führen Sie den Gewichteauswahlschlitten von der Position 1 nach 15, er sollte sich überall gleich leicht bewegen lassen.

A) Lauf zwischen Position 1-8 erschwert: Heben Sie die Standplattform etwas an und drehen die vorderen Gummidämpfer heraus. Dies führt zu einer Entlastung der Rollen in den vorderen Positionen. Wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis der Gewichteauswahlschlitten sich leicht bewegen lässt.

B)Lauf zwischen Position 8-15 erschwert:
Drehen Sie den Anschlag für die Drückeinheit ganz hinein, dies führt zu einer Verringerung der Seilzug Spannung. Sollte sich der Gewichteauswahlschlitten immer noch nicht leicht bewegen lassen, dann lösen Sie die Mutter (1) und drehen die Mutter (2) gegen den Uhrzeigersinn, bis sich der Gewichteauswahlschlitten leicht bewegen lässt. Nach erfolgreicher Einstellung, ziehen Sie die Mutter (1) wieder fest an.

Achtung:
Mit der Zeit längt sich der Seilzug ein wenig, um diesen wieder zu spannen, verfahren Sie wie unter B) beschrieben, nur in die andere Richtung.

Below the seat you will find the weight selector. Grab the weight selector handle and pull the spring loaded pin. Slide the weight selector from position one to fifteen. The rollers should move freely. If the weight selector rollers bind between positions 1-8, lift the wooden platform and adjust the two Front Rubber Bumpers up slightly. This will ease the pressure on the rollers and allow the weight selector mechanism to slide freely.
If the Weight Selector Rollers bind between positions 8-15, thread the press arm stop completely into the frame. This will provide slack in the cable and ease the pressure on the Weight Selector Rollers. If the Weight Selector Rollers are still binding, loosen nut #1 in the Macro Cable Adjustment drawing above. Next, adjust nut #2 counter clockwise until the Weight Selector Rollers move freely. Re-tighten nut #1.
NOTE:
The cable on this gym will stretch over time. There are two places to eliminate cable slack. A large amount of cable slack can be removed by adjusting the pulley upward on the Macro Cable Adjustment. Start by loosening nut (#1) shown in the Macro Cable Adjustment drawing above. Next, using a wrench, turn nut (#2) clockwise until adequate cable slack has been removed. Finish by tightening nut #1 back up.
To eliminate a small amount of cable slack, adjust the Press Arm Stop counter clockwise. Wrench tighten Jam Nut.

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 Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

II) Wie sollten Sie trainieren

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

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

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

Warm up:

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

II) How to do the exercise

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

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

- Don´t forget your Ab´s.

6. Teileliste / Parts list

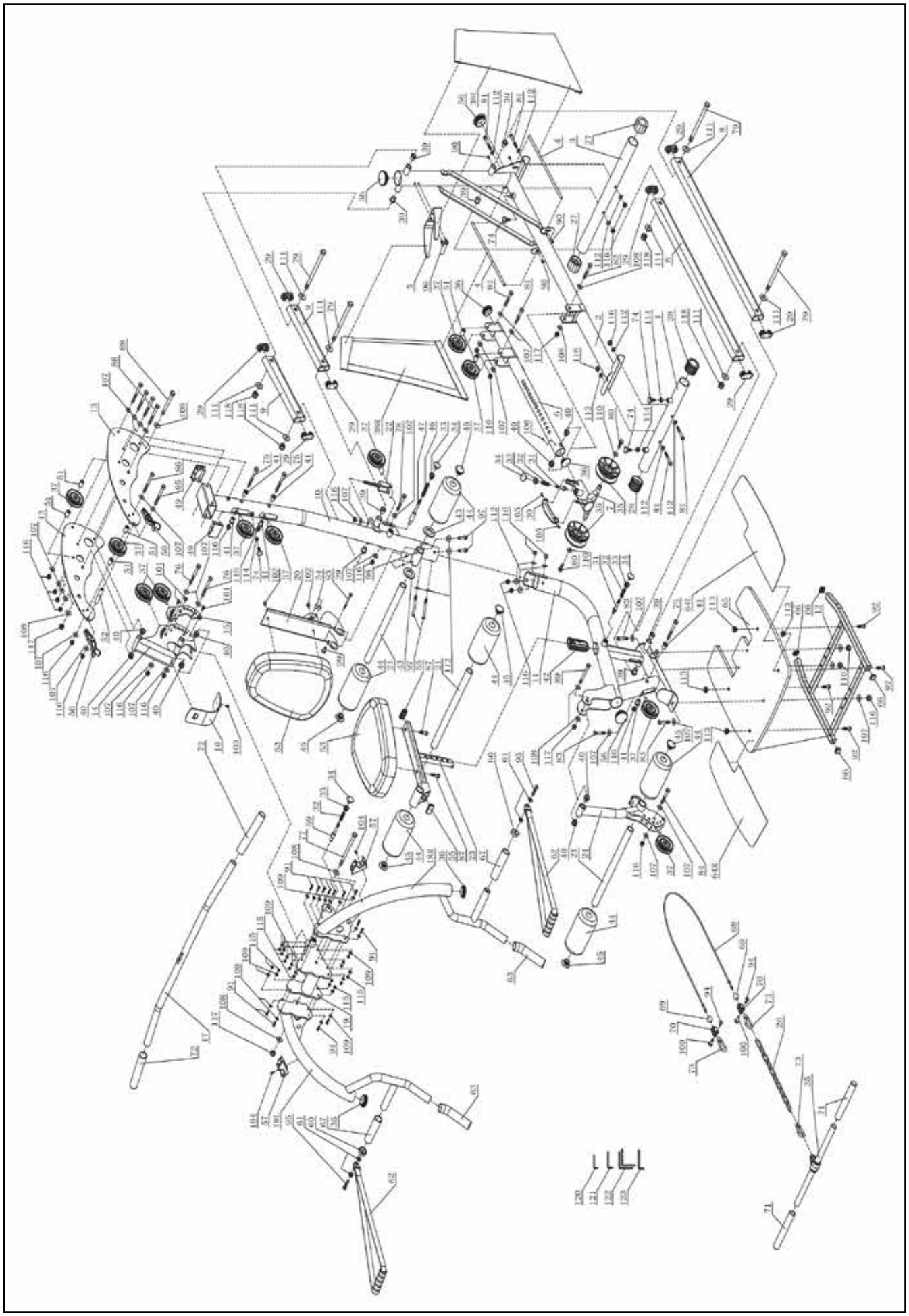
Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3635 -1	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-2	Hauptrahmen	Main frame		1
-3	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-4	Verkleidungsstangen	Shroud mount lower rod		2
-5	Aufnahme f+ür Stoffverkleidung	Shroud mount bracket		1
-6	Gewichteauswahlrohr	Weight selection tube		1
-7	Gewichteauswahlschlitten	Weight selection slider		1
-8	Führungsstange, unten	Lower arms		2
-9	Führungsstange, oben	Upper arms		2
-10	Rahmen, oben	Upper frame		1
-11	Rahmen, unten	Lower frame		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Platte, seitlich	Top beam plate		2
-14	Drückeinheit Verstellung	Press arm mount		1
-15	Wird nicht benötigt	No needed		0
-16	Abdeckplatte für Drückeinheit	Press arm mount plate		1
-17	Latstange	Lat bar		1
-18	Drückeinheit	Press arm assembly		1
-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Rückenpolsterverstellung	Backpack tilt frame		1
-21	Schaumstoffaufnahme	Roller tube		3
-22	Seilzugspanner	Cable tensioner		1
-23	Sitzverstellung	Seat stem		1
-24	Beincurler	Legcurler		1
-25	Curlstange	Curl bar		1
-26	Kette	Chain		1
-27-36	Wird nicht benötigt	No needed		0
-37	Rolle	Pulley	3 1/2“	11
-38L	Stoffverkleidung links	Left textil cover		1
-38R	Stoffverkleidung rechts	Right textil cover		1
-39	Wird nicht benötigt	No needed		0
-40	Buchse	Bushing		8
-41	Wird nicht benötigt	No needed		0
-42	Buchse für Sitzstütze	Bushing for seat post		1
-43	Abstandshalter	Large Plastic washer		2
-44*	Schaumstoffrolle	Foam roller		6
-45	Kunststoffendkappe	Plastic endcap		6
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Pop-Pin	Pop-Pin		1
-48	Wird nicht benötigt	No needed		0
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Latstangenhalterung	Latbar holder		2
-51	Spacer	Spacer	1”	6
-52	Spacer	Spacer	3”	1
-53	Polster	Cushion		2
-54-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Trittplatte	Foot plate		1
-66	Wird nicht benötigt	No needed		0
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68*	Seilzug	Cable		1
-69	Gummiball	Cable ball		2
-70	U-Bracket	U-bracket		2
-71	Wird nicht benötigt	No needed		0
-72	Wird nicht benötigt	No needed		0
-73	Karabiner	Hook		3
-74	Gummistopper	Rubber bumper		1
-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Wird nicht benötigt	No needed		0
-77	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x160	1
-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x230	4
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	6
-82	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x90	1
-83	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	3
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-86	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	5
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
-88	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x100	1
-89	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x80	1
-90	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	4
-91	Wird nicht benötigt	No needed		0
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x75	1
-94	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	2
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Wird nicht benötigt	No needed		0
-97	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x90	4
-98	Madenschraube	Setscrew	M6x8	2
-99	Schraubmutter	Flathat nut	M6x23	1
-100	Schraubmutter	Flathat nut	M6x25	2
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x15	2
-103	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	1
-104	Wird nicht benötigt	No needed		0
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x10	1
-107	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	24
-108	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	8
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Wird nicht benötigt	No needed		0
-111	Unterlegscheibe	Washer	Ø40xØ16.5x2.5	8
-112	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø10	12
-113-115	wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	19
-117	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	4
-118	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M16	4
-119	Wird nicht benötigt	No needed		0
-120	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3mm	1
-121	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4mm	1
-122	Sechskantschlüssel	Hexhead tool		1
-123	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1

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

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

7. Explosionszeichnung/ Explosion drawing



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 bei Privatgebrauch und innerhalb von 12 Monaten bei semiprofesioneller Benutzung wie in Hotels, Sportvereinen, etc nach Lieferung gemeldet werden. Bei kommerzieller Benutzung erlischt die Garantie.

   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

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 **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

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

Art.-Nr.:3635 BL1
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)