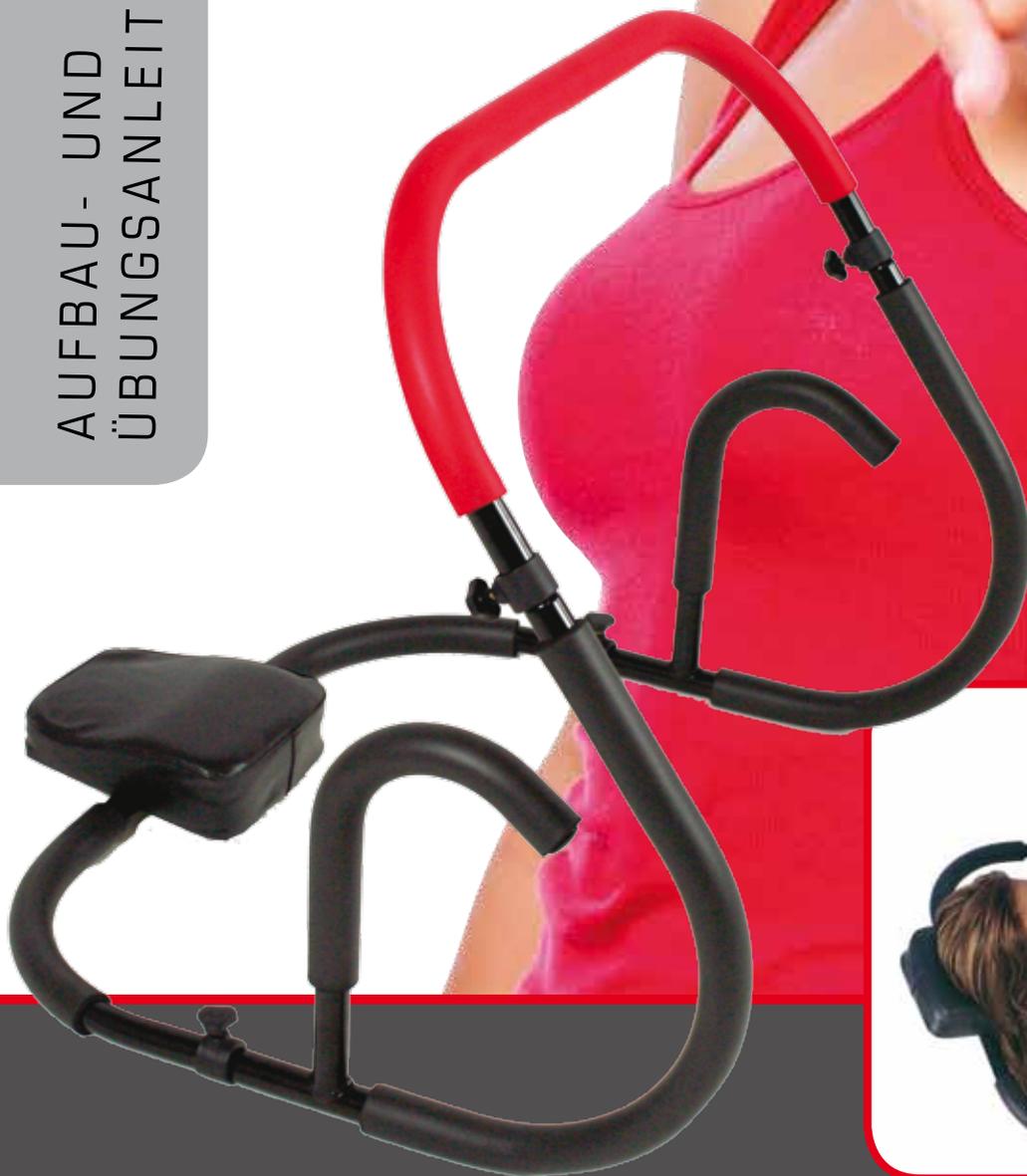




6631 AB ROLLER

AUFBAU- UND
ÜBUNGSANLEITUNG



1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Algemeines	2.	General	03
3.	Teileliste	3.	Parts list	04
4.	Aufbauanleitung	4.	Assembly	04
5.	Übungsanleitung	5.	Training manual	07
6.1	Basic Crunch	6.1	Basic Crunch	07
6.2	Reverse Crunch	6.2	Reverse Crunch	07
6.3	Total Crunch	6.3	Total Crunch	08
6.4	Oblique Crunch	6.4	Oblique Crunch	08
6.5	Fahrradfahren in der Luft	6.5	Bike pedalling in the air	08
6.6	Beinheben	6.6	Leg lift	09
6.	Garantiebedingungen	6.	Warranty (Germany only)	10
7.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	7.	Service-Hotline & Spare Parts	11

WICHTIG!

Trainieren Sie mit diesem Gerät nur in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet. Maximale Belastbarkeit: 100 kg.

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 das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß.
3. Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht zu nutzen.
4. Nicht unmittelbar vor oder nach Mahlzeiten trainieren.
5. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung, wie z.B. einen Trainingsanzug.
6. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
7. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

IMPORTANT!

Training with this equipment only in guidance described in the following way. For any other kind of usage, this equipment is unsuitable. Maximum load: 100 kg.

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. It is not a toy!
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals 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. Do not exercise immediately before or after meals.
5. Wear suitable training clothing such as a training suit, and never exercise barefoot.
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Before beginning fitness training always have yourself examined by a physician.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

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)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung

der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home.

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)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
6631 -1	Haltegriff	Hand grip bar	k.A. / n/a	1
-2	Nackenstütze	Neck support bar	k.A. / n/a	1
-3	Armstütze	Armrests	k.A. / n/a	2
-4	Nackenpolster	Neck Pad/Support	ca. 23 x 20 x 6 cm	1
-5	Befestigungsbuchse	Mounting bushings	k.A. / n/a	2
-6	Feststellschraube	Locking screws	ca. 2 cm	2
-7	Kreuzschlitzschraube	Cross-headed screws	ca. 3 cm	3

4. Aufbauanleitung

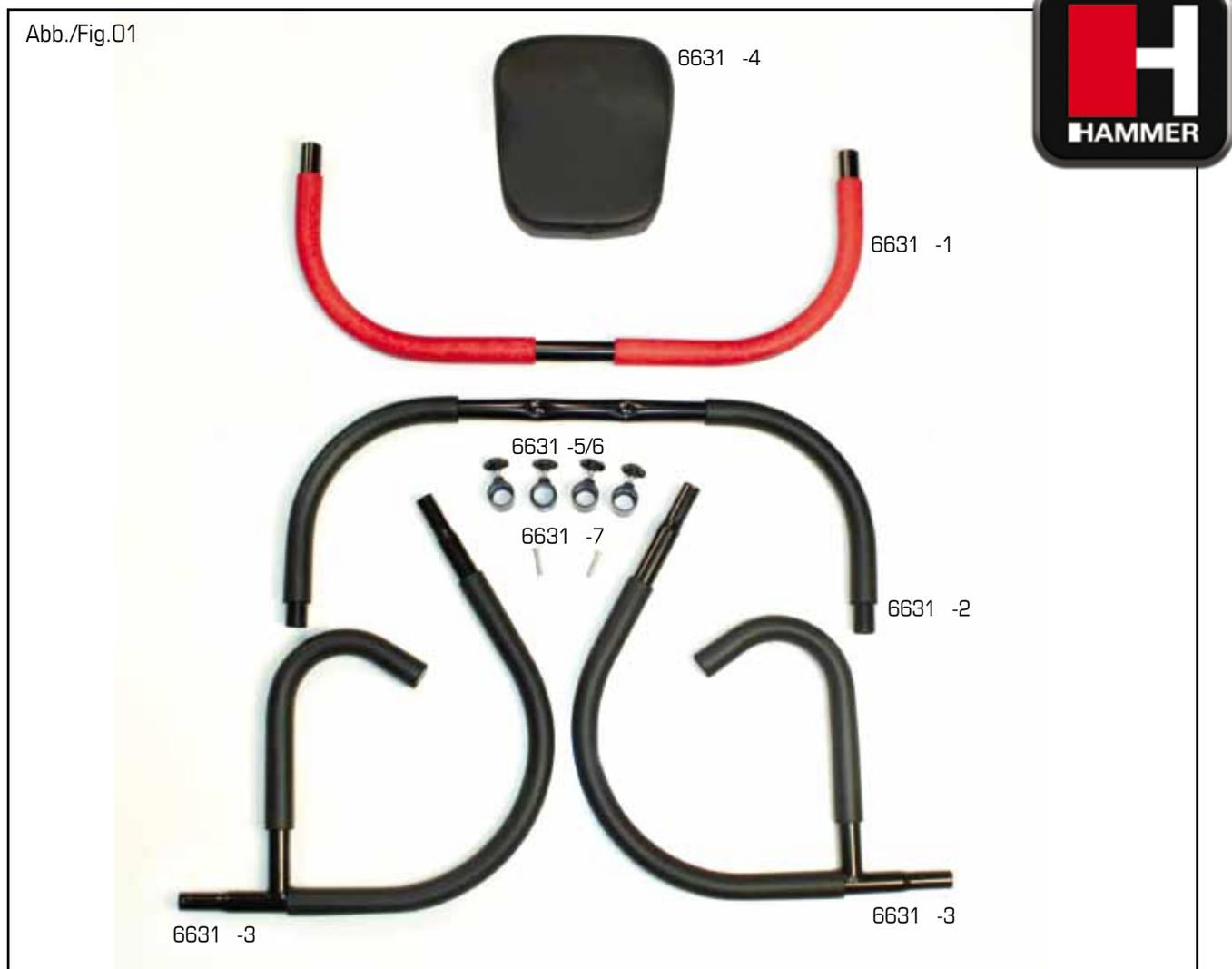
4. Assembly

Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Gerät Zimmertemperatur haben.

Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described. Before you start assembling the walkrunner, please make sure that the item has room temperature.

Breiten Sie alle Teile vor sich auf dem Boden aus.

Spread out the contents of the packaging on the floor.



2. Schritt:

Verbinden Sie die Armstützen (3) mit der Nackenstütze (2) (siehe Abb. 2) und fixieren Sie diese Verbindung an beiden Enden mit den Befestigungsbuchsen (5) und den Feststellschrauben (6) (siehe Abb. 3).

2. Step:

Connect the arm supports (3) with the neck support (2) (see fig. 2) connect both ends with the attachment sockets (5) and lock screws (6) (see fig. 3).



Abb./Fig.02

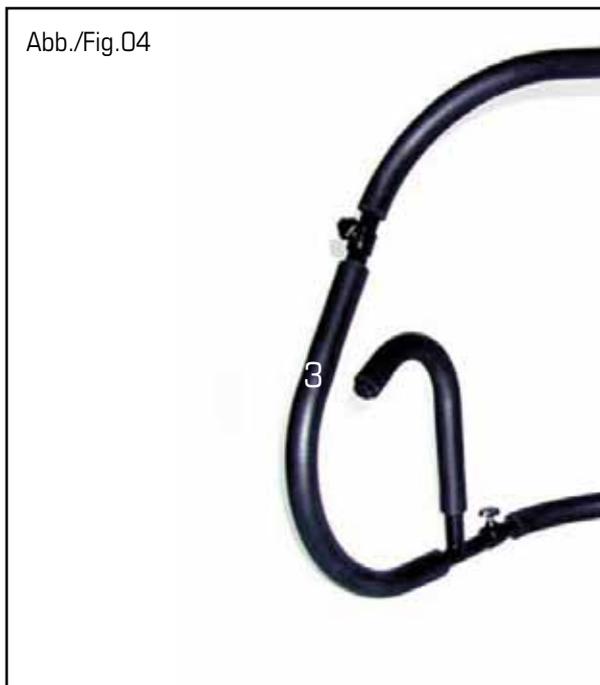


3. Schritt:

(Abb. 4): Stecken Sie den Haltegriff (1) links und rechts auf die Armstützen (3) und fixieren Sie die beiden Verbindungen mit den Befestigungsbuchsen (5) und den Feststellschrauben (6).

3. Step:

(Fig. 4): Put the hand grip (1) left and right onto the arm supports (3) and fix the two connecting screws with the attachment sockets (5) and the lock screws (6).



4. Schritt: (Abb. 5):

Befestigen Sie das Nackenpolster (4) mit den Kreuzschlitzschrauben (7) an der Nackenstütze (2). Achten Sie darauf, daß die dickere Seite des Nackenpolsters (4) nach vorne zeigt.

4. Step: (Fig. 5):

Fasten the neck pad (4) with the 2 cross-headed screws (7) onto the neck support (2). Make sure that the thicker side of the neck pad (4) is at the front.



Abb./Fig.05



WICHTIG!

Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Intensität, Häufigkeit, Dauer und Motivation sind die Faktoren, die den Trainingserfolg bestimmen.

Für einen optimalen Trainingseffekt empfehlen wir Ihnen folgende Übungen:

Ausgangsposition:

Legen Sie sich flach auf den Boden, so daß Ihr Hinterkopf auf dem Nackenpolster aufliegt. Die Knie sollten Sie dabei angewinkelt und Ihre Füße zusammen halten. Greifen Sie den Haltegriff mit beiden Händen möglichst weit außen und stützen Sie Ihre Ellenbogen auf den Schaumstoffpolstern der Armstützen ab.

6.1. Basic Crunch

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und wippen Sie langsam nach vorne, während Sie Ihren Nacken auf der Nackenstütze halten. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück.

**IMPORTANT!**

Training on a treadmill is the ideal exercise for strengthening important muscle groups and the cardiovascular system.

- Never train directly after a meal.
- Intensity, frequency, duration and motivation are the factors which decide the success of your training.

For optimum training results please take the following into consideration:

Starting position:

Lay flat on the ground, so that your head is on the neckrests. Your legs should be bent and your feet together. Hold the hand grip with both hands as far as possible outside and place your elbows on the foam padding arm supports.

6.1. Basic Crunch

Take the starting position again and slowly raise forward, with your head on the neck support. Move slowly back down into the initial starting position, then repeat.

**6.2. Reverse Crunch**

Kreuzen Sie Ihre Füße und ziehen Sie langsam beide Knie zu Ihrer Brust. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück. Achten Sie dabei darauf, daß Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt bleiben.

**6.2. Reverse Crunch**

Cross your feet and pull you slowly pull up both knees to your chest.. Slowly raise forward, with your head on the neck support. Move slowly back down into the initial starting position, then repeat. Make sure that your AB muscles are tensioned during the entire movement.



6.3. Total Crunch

Diese Übung ist eine Kombination aus Übung 1 und Übung 2. Führen Sie Ihre Knie langsam zur Brust, während Sie gleichzeitig nach vorne wippen. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück.

**6.3. Total Crunch**

This exercise is a combination of exercise 1 and exercise 2. Take the starting position again and slowly raise your knees to your chest, with your head on the neck support. Move slowly back down into the initial starting position, then repeat.

**6.4. Oblique Crunch**

Nehmen Sie beide Knie zusammen und beugen Sie Ihre Beine zur Seite. Ihre Beine sollten so nahe wie möglich am Boden sein, ohne daß es unbequem ist. Wippen Sie so langsam nach vorne (siehe Übung 1). Wechseln Sie dann die Seite, das heißt, daß Ihre Beine zu der anderen Seite beugen.

**6.4. Oblique Crunch**

Place both knees together and bend your legs to the side. Your legs should be as close as possible to the ground, without it becoming uncomfortable. Raise up slowly forward (see exercise 1) and back down again. Change sides, i.e. that your legs are bend over to the other side.



6.5. Fahrradfahren in der Luft

Diese Übung ist nur für ein fortgeschrittenes Training geeignet!

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und nehmen Sie beide Beine in die Luft, etwa 25 cm über dem Boden. Ziehen Sie ein Bein langsam zu Ihrer Brust, während Sie das andere Bein möglichst gestreckt halten, jedoch nicht auf den Boden aufstützen. Gehen Sie in die Ausgangslage zurück und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein.

**ACHTUNG!**

Je langsamer und korrekter Sie die einzelnen Übungen ausführen, desto schneller können Sie Ihre Bauchmuskeln entwickeln. Machen Sie pro Übung mindestens 10 Wiederholungen. Steigern Sie Ihr Training langsam über mehrere Wochen hinweg.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!

6.5. Bike pedalling in the air

This exercise is only suitable only for a advanced training!

Take the starting position and push up both legs into air about 25 cm over the ground. Pull one leg at a time slowly to your chest, while you keep the other leg as stretched out as possible, DO NOT place the other leg on the ground. Go back into the initial starting position and do the same movement with the other leg.

**IMPORTANT!**

The more slowly and more correctly you do the individual exercises the faster your AB muscles develop. Do 10 repetitions per exercise. Increase your training slowly over several weeks.

Have fun and success with training!

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 6) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 7) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 8) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 9) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.



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



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
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
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.:6631 AB Roller
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)