



**INSPIRE**  
by **HAMMER**

**SF 3**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
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
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	15
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	15
	5.1 Übungsbilder	5.1	Trainings photos	16
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	32
7.	Teilleiste	7.	Parts list	34
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	36
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	37

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit der Bank 225 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 geeignete 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 HC.
- Max. weight load on the bench is 225 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 H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

## 3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine boden schonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

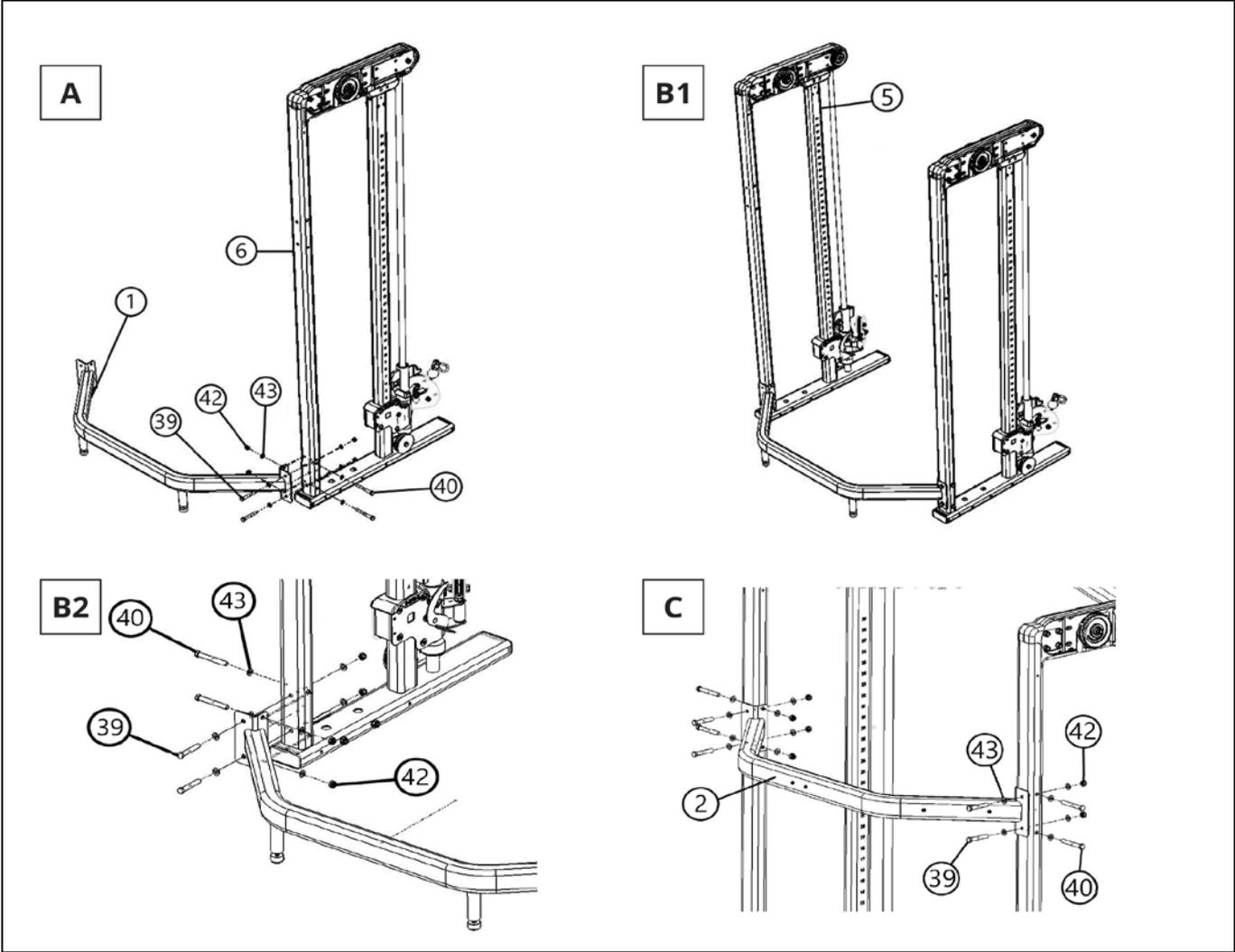
## 3. Assembly

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

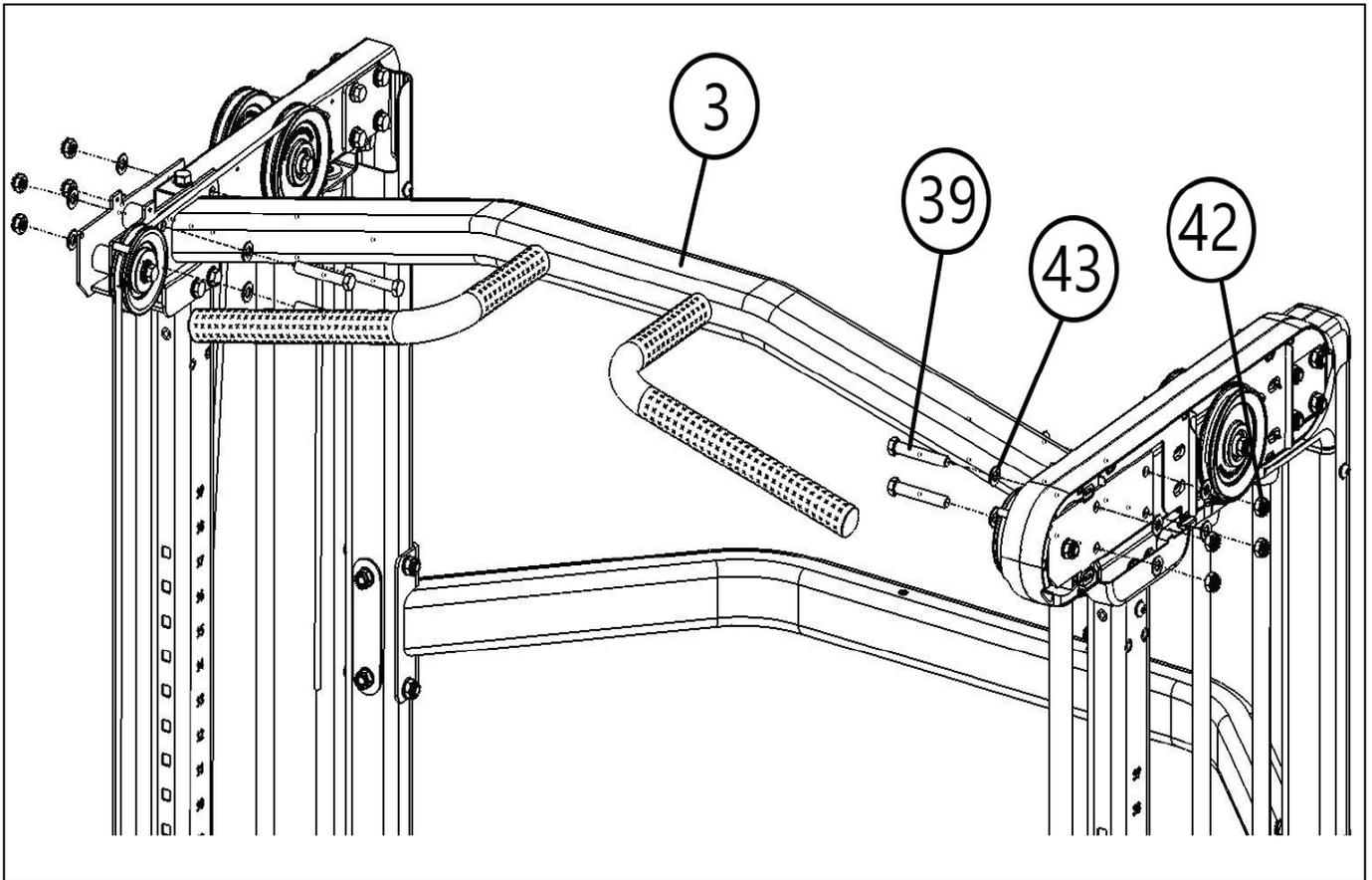
### Contents of packaging

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

3.1 Montageschritte / Assembly steps  
Schritt / Step 1



Schritt / Step 2

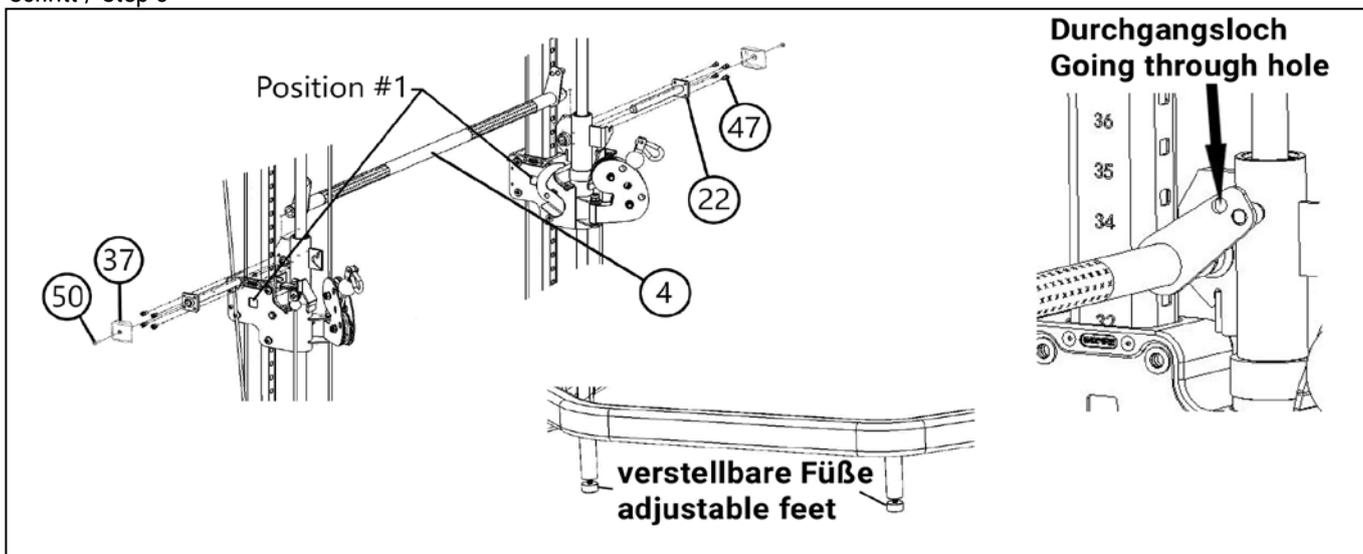


Befestigen Sie den oberen Rahmen (3) zwischen den beiden Hauptrahmen mit vier Sechskantschrauben M10 x 75 mm (39), vier M10-Unterlegscheiben (43) innen und außen und vier M10 Muttern (42)

Die Schraubverbindung nur handfest anziehen!

Place the Pull-up Crossbar (3) in position between the two main frames and insert four M10x75mm Hex Bolts (39) with M10 Flat Washers (43) through each main frame. Place M10 Flat Washers (43) and M10 Locknuts (42) onto the bolts.

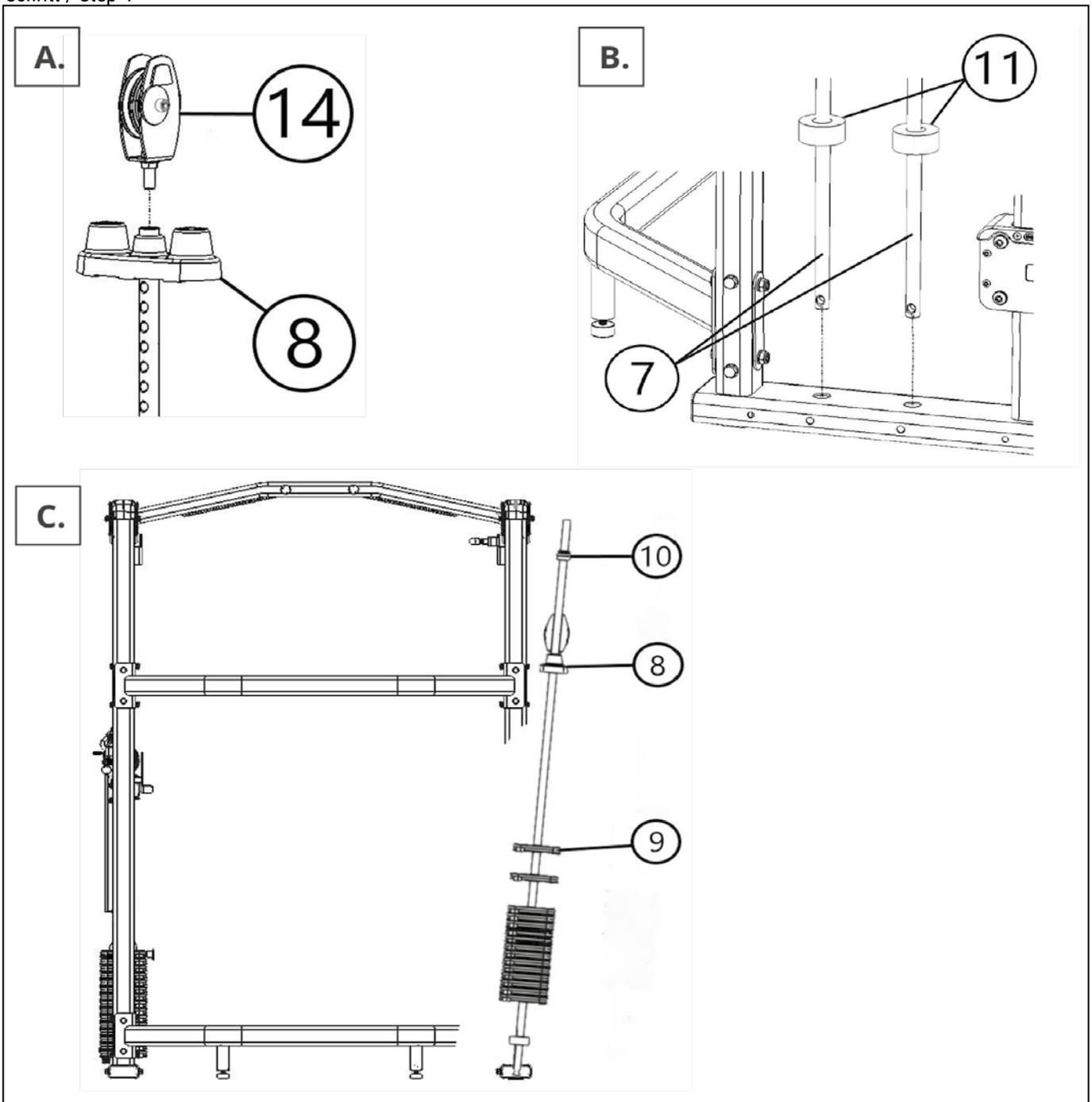
DO NOT TIGHTEN THE HARDWARE AT THIS TIME.



Positionieren Sie die Schlitten in der untersten Position (Nummer 1). Platzieren Sie die Langhantelstange (4) zwischen den Schlitten. Stellen Sie sicher, dass das Durchgangsloch an den Laschen der Langhantelstange wie gezeigt positioniert ist. Stecken Sie die Smith Bar Pins (53) in jede Seite und ziehen Sie dann die vier M6-Innensechskantschrauben (39) pro Seite fest. Als nächstes setzen Sie die Kunststoff-Endkappen (37) über die Stifte (53) und sichern Sie mit einer M5x14mm Linsenkopfschraube (50) pro Seite. Stellen Sie sicher, dass sich die Maschine auf ebenem Boden befindet, und ziehen Sie die in den Schritten 1-3 installierten Schraubverbindungen fest. Stellen Sie die beiden verstellbaren Füße bei Bedarf ein, um die Maschine nach dem Anziehen der Schraubverbindungen auszurichten.

Lock the sliding carriages on the lowest (number 1) position. Place the Smith Bar (4) in between the rail slide mounts of the frame. Make sure the through hole on the tabs of the bar is positioned as shown. Insert the Smith Bar Pins (22) through both the Right, Left Smith Bar Sliders (60), (62) and into either end of the Smith Bar (4). Use four M6 Allen Head Screws (47) on both sides to secure the Smith Bar Pins (22) to the Smith Bar Sliders (60), (62). Next place the plastic Smith Bar End Caps (37) over the Smith Bar Pins (22) and secure with one M5x14mm Phillips Head Screw (50) per side. Make sure the machine is on level ground and proceed to tighten all hardware installed in steps 1-3.

Adjust the two rear feet if needed to level the machine after tightening the hardware.



A. Schrauben Sie die einstellbare Rolle (14) in den Gewichteauswahlstab (8) bis auf 0,5cm ein.

B. Schieben Sie die Gummidämpfer (11) auf die Führungsstangen (7) auf. und führen diese in den Hauptrahmen ein.

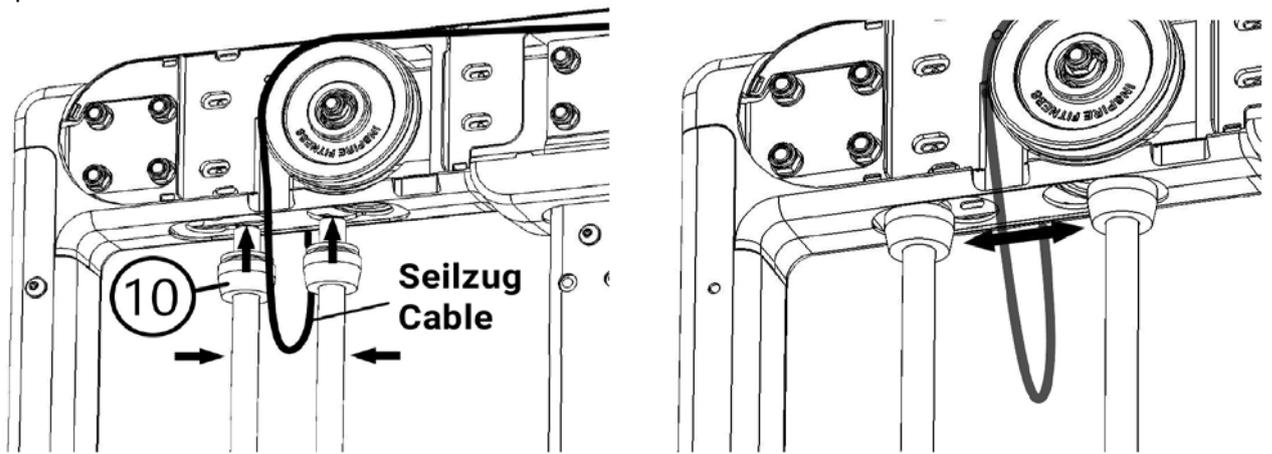
C. Die Führungsstangen (7) stehen schräg nach außen gerichtet im Hauptrahmen. Führen Sie dann 15 Gewichtescheiben (9) auf. Der ausgefräste Bereich für die Gewichteaufkleber zeigt nach innen. Schieben Sie nun den Gewichteauswahlstab (8) auf. Nun schieben Sie die Führungsstangenbuchsen (10), eine an jeder Stange, wobei das verjüngte Ende der Buchse nach unten zeigt auf die Führungsstange (7) auf. Wiederholen Sie diesen Schritt für die gegenüberliegende Seite. Zum Schluss kleben Sie die Gewichtescheibenaufkleber in aufsteigender Reihenfolge von oben nach unten in den Ausschnitt in jeder Platte.

A. Thread the Weight Stack Pulley (14) into the top of both the Top Plate Assembly (8), leave about a ¼ inch of thread.

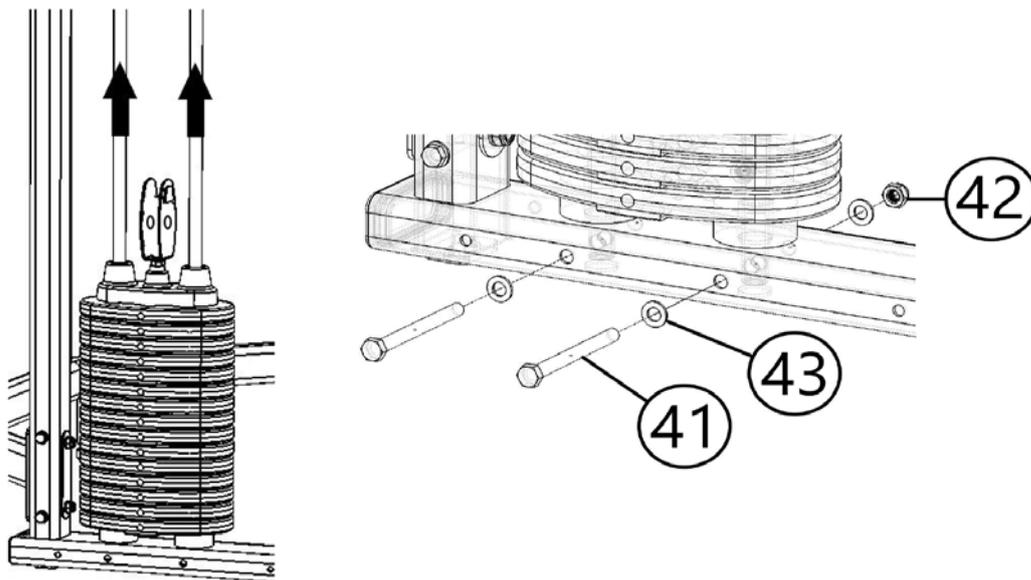
B. Insert the Weight Stack Guide Rods (7) through the holes in the bottom of the frame. Be sure the ends of the rods with the holes are facing down, and do your best to align them with the holes in the frame. Then slide one Rubber Bumper (11) down each of the guide rods until they are resting on the bottom frame.

C. Let the Weight Stack Guide Rods (7) rest at an angle in the frame. Using the provided lubricant, spread the liquid up and down the guide rods. Then slide on 15 Weight Stack Plates (9) with the sticker cut out facing towards the inside of the machine and the protruding pads on the weights facing downward. Next slide on the Top Plate Assembly (8) assembly. Slide on the Guide Rod Bushings (10), one on each rod, the tapered end of the bushing points downward. Repeat this step for the opposite side.

D.



E.



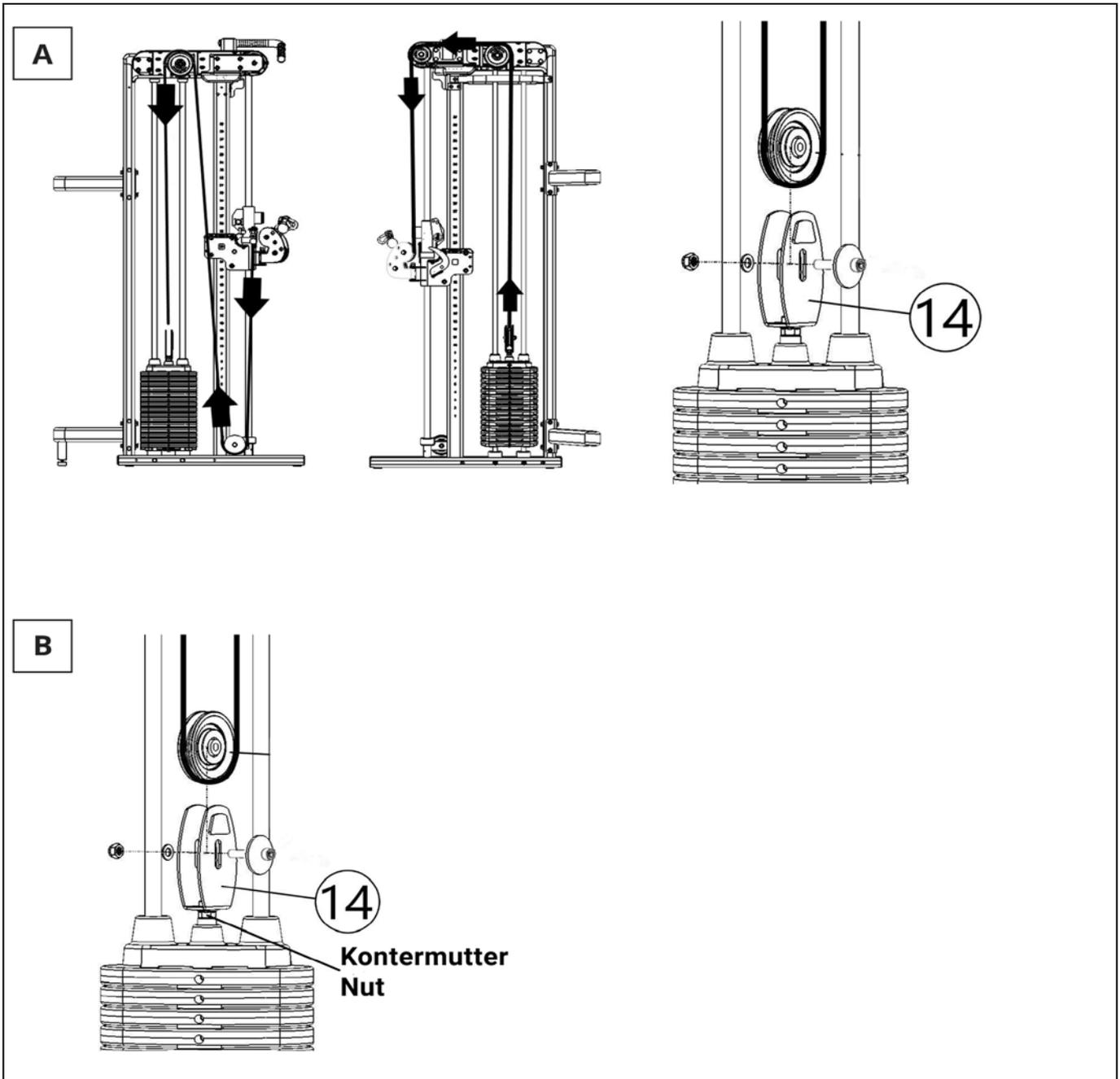
D. Achten Sie darauf, dass das Kabel, welches von beiden Seiten des Rahmens nach unten hängt, sich zwischen den beiden Führungsstangen befindet. Positionieren Sie beide Führungsstangen unter den großen Bohrungen des oberen Rahmens und schieben zum Fixieren die Führungsstangenbuchsen (10) nach oben in das größere Loch des Rahmens ein. Anschließend ziehen Sie die Buchsen zusammen mit den Stangen auseinander, so dass die Buchsen in das kleinere Loch des Rahmens gleiten und sie sich selbst verriegeln.

D. Make sure the cable that runs from either side of the frame is positioned between the two guide rods. Carefully pull the guide rods toward each other, then slide the Guide Rod Bushings (10) up into the larger hole of the frame until the slot of the bushing is resting in the frame. Next pull the bushings along with the rods away from each other so that the bushings slide into the smaller hole of the frame, thus locking them in place. The guide rods should be parallel to one another at this point.

E. Schieben Sie die Führungsstangen (7) so nach oben, dass die Löcher in den Stangen mit den Löchern im Rahmen übereinstimmen. Fixieren Sie diese nun mit zwei Sechskantschrauben M10 x 115 mm (41), vier M10-Unterlegscheiben (43) und zweier M10 Muttern (42).

E. Slide the Weight Stack Guide Rods (7) up so that the holes in the bottom of the rods align with the holes in the bottom of the frame. Insert two M10x115mm Hex Bolts (41) with M10 Flat Washers (43) through the frame and holes in the bottom of the rods. Place M10 Flat Washers (43) and M10 Locknuts (42) onto the bolts and tighten them. Repeat this step for the opposite side.

Wiederholen Sie diesen Schritt für die gegenüberliegende Seite. Tragen Sie etwas Öl (weiße Flasche) mit einem Tuch auf alle Führungsstangen (7) auf.



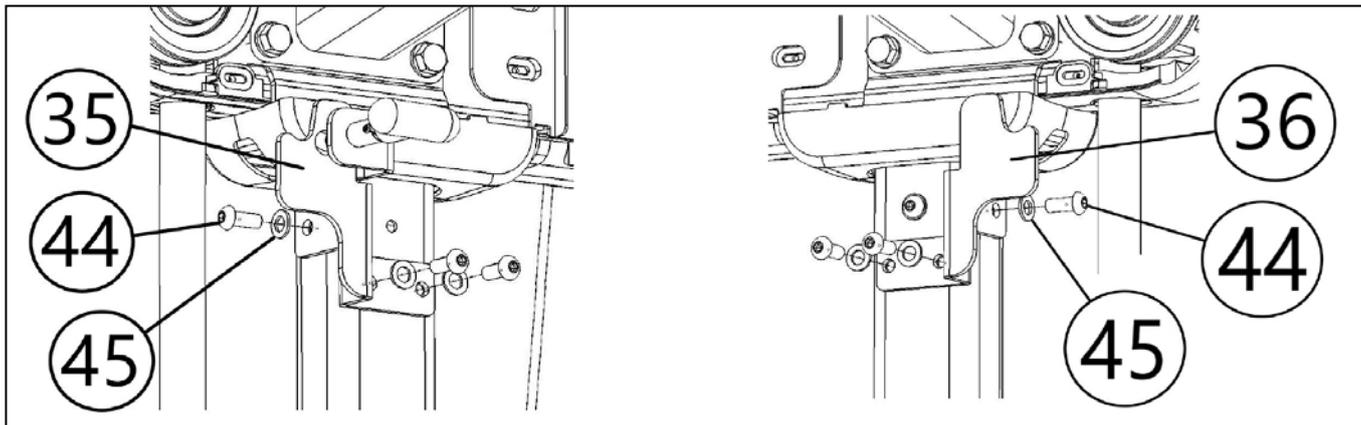
A. Verlegen Sie den Seilzug wie gezeigt. Entfernen Sie die Rolle aus dem Gewichteauswahlstab (14), und führen den Seilzug darunter hindurch. Befestigen Sie die Rolle wieder, aber nur handfest.

A. Route the cable as shown. Remove the pulley from the Weight Stack Pulley (14) assembly in order to route the cable into it, leave the hardware loose.

B. Stellen Sie die Seilspannung ein, indem Sie die Schraube drehen, bis sich der Gewichteauswahlstab (8) leicht vom Gewichtestapel abhebt. Ziehen Sie die Mutter der Schraube fest, um seine Position zu verriegeln. Anschließend fixieren Sie die Kontermutter am Gewichteauswahlstab.

B. Adjust the cable tension by rotating the cam bolt until the Top Plate Assembly (8) starts lifting slightly from the weight stack. Tighten the nut of the cam bolt to lock it's position. Then tighten the jam nut at the base of the pulley.

Schritt / Step 7



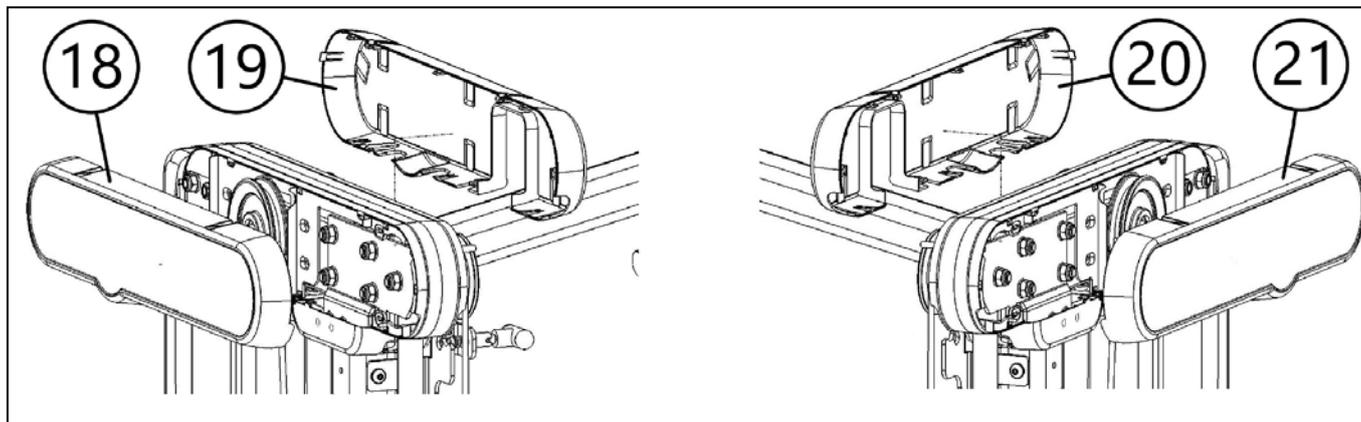
Schrauben Sie die Langhantelhalterungen (35/36) an jeder Seite des Hauptrahmens an. Der rechte Haken (35) ist die Halterung mit dem Sicherungsstift, der linke Haken (36) ist die Halterung ohne Stift. Verwenden Sie drei M8 x 20mm-Linsenkopfschrauben (44) mit drei M8-Unterlegscheiben (45) pro Haken.

Bolt the smith bar hooks to each side of the main frames. The Right Smith Bar Hook (35) is the mount with the locking pin, the Left Smith Bar Hook (36) is the mount without the pin. Use three M8x20 Buttonhead Cap Screws (44) with M8 Washers (45) per hook to attach to them to the frame as shown.

**Achtung! Die Langhantel muss bei Nichtbenutzung immer in der oberen Position mit dem Pin gesichert sein. Bei Nichtbeachtung kommt es es zu Verletzungen!**

**Warning! Securely lock the Smith Bar in the storage position whenever it is not in use. Be sure to use the lock pin.**

Schritt / Step 8

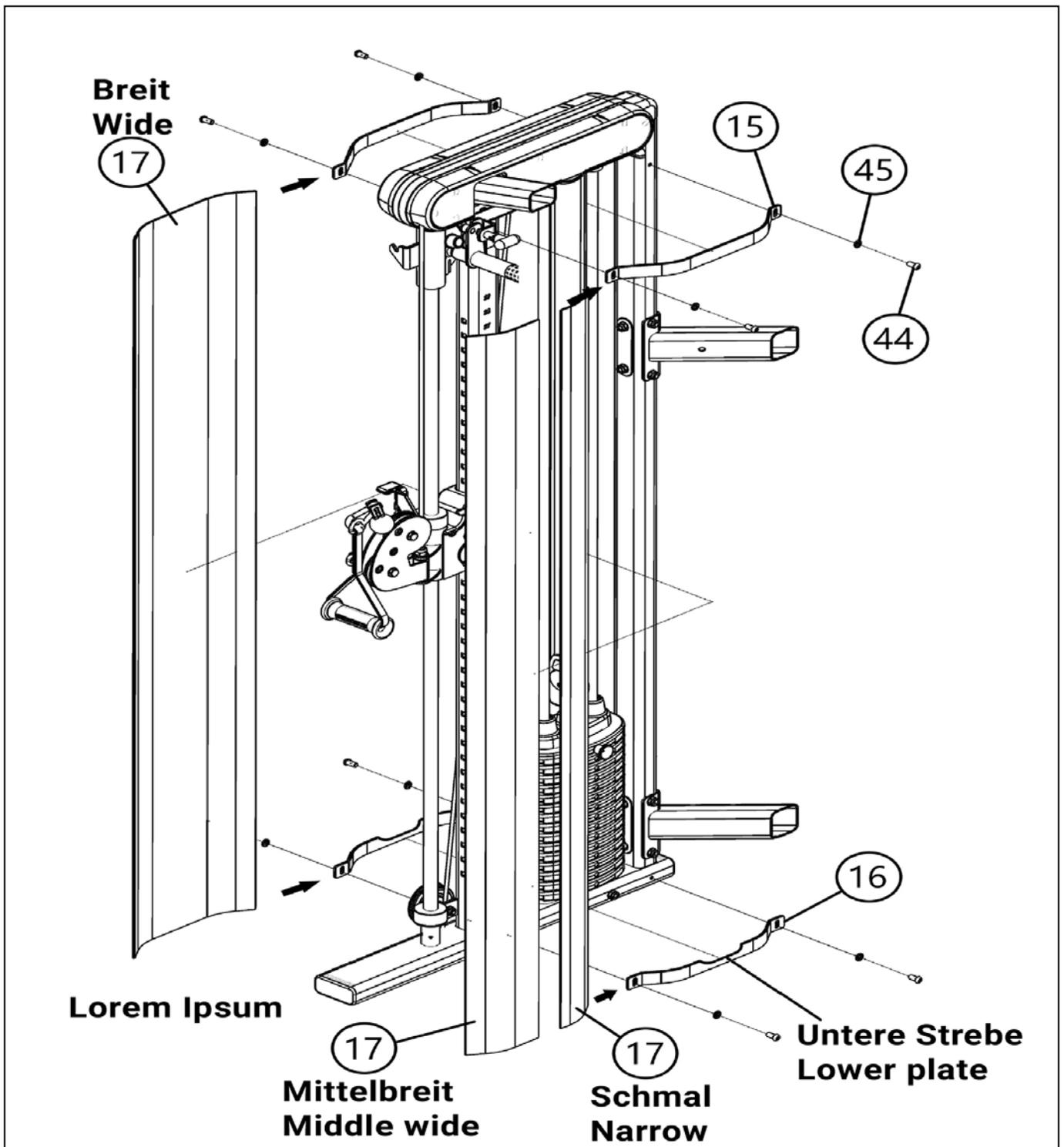


Montieren Sie die äußere rechte Kunststoffabdeckung (18) und die innere rechte Kunststoffabdeckung (19) wie gezeigt. Richten Sie die Abdeckungen vorsichtig aus und drücken Sie diese an, bis sie einrasten.

Install the Outer Right Plastic Cover (18), and Inner Right Plastic Cover (19) as shown. Carefully align and press on the covers until they clip into place.

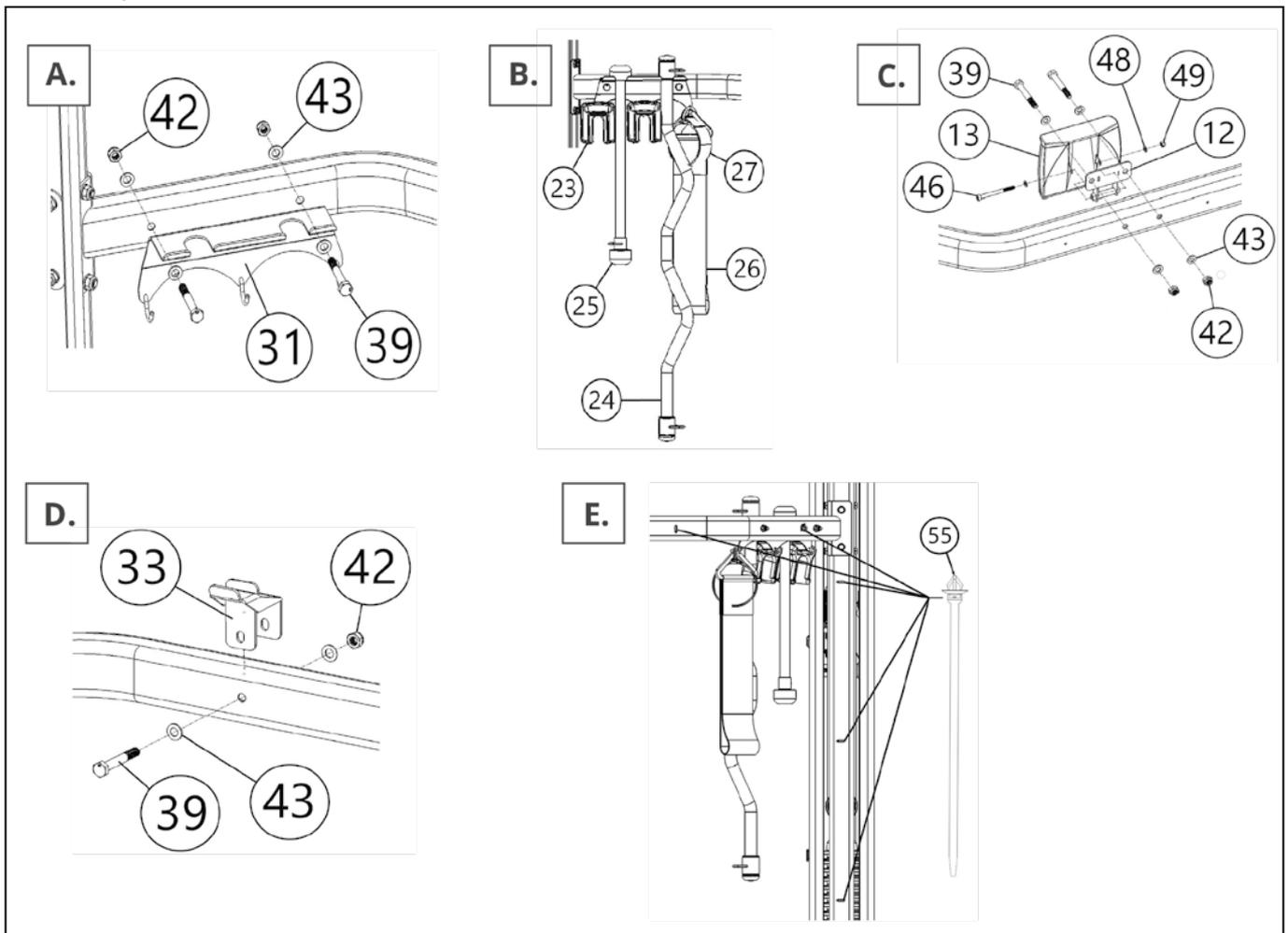
Wiederholen Sie diesen Schritt mit der äußeren linken Kunststoffabdeckung (20) und der inneren linken Kunststoffabdeckung (21).

Repeat this step with the Outer Left Plastic Cover (21) and Inner Left Plastic Cover (20).



Es gibt drei verschiedene Breiten der Gewichteabdeckungen. Die breiteste Abdeckung wird außen montiert. Die mittelbreite und schmale Abdeckung werden zusammen auf der Innenseite platziert, wobei die schmale Abdeckung zur Rückseite der Maschine hin montiert wird. Die Führungstreben sind markiert. Schieben Sie die Führungstreben durch die Taschen der Gewichteabdeckungen. Befestigen Sie die Führungstreben mit je zwei M8 x 20 mm Rundkopfschrauben (44) und zweier M8 Unterlegscheiben (45) am Rahmen.

There are three different widths of weight stack shrouds. The widest Shroud (17) is placed on the outside facing part of the weight stack, the Medium (17) and Narrow (17) width shrouds are placed together on the inside, with the smaller placed toward the back of the machine. The mounting plates for them will be marked identifying the Top Shroud Plate (15), Bottom Shroud Plate (16) and the forward direction of them, slide the plates through the pockets of the shrouds. Before applying the inner shrouds, apply the weight plate stickers. The number 1 sticker will go on the top plate, but we recommend that you start with the number 2 sticker. Place the number two sticker on the first weight plate. Then, apply the number 1 to the top weight plate assembly, using the #2 sticker to align it properly. Finish applying the stickers through 16. Secure the weight shrouds with M8 x 20mm Button Head Cap Screw (44) with M8 Washers (45) through the mount plates to the frame.



A. Platzieren Sie die Ablage (31) auf der rechten Seite der oberen Querstange, mit zwei Sechskantschrauben M10 x 75 mm (39) mit vier M10-Unterlegscheiben (43) und zweier M10 Muttern (42).

B. Legen Sie die 2,5kg-Zusatzgewichte (23), die Curl-Stange (24), das Seil (25), den Dip-Gurt (26) und den Knöchelriemen (27) wie abgebildet auf die Ablage.

Hinweis: Um die 2,5kg Zusatzgewichte zu verwenden, platzieren Sie sie diese oben auf dem Gewichteauswahlstab um die Rolle.

C. Montieren Sie die Tablet-Halterfixierung (12) in der Mitte der oberen Querstange mit zwei M10 x 75 mm, Sechskantschrauben (39), vier M10 Unterlegscheiben (43) und zweier M10- Sicherungsmuttern (42) auf den Schrauben und ziehen Sie die Hardware fest. Setzen Sie den Tablet-Halter (13) auf seine Halterung und sichern Sie ihn mit einer M6 x 75 mm Innensechskantschraube (46), zweier M6 Unterlegscheiben (48) und einer M6 Sicherungsmutter (49). Ziehen Sie die Schraube so fest an, bis die Tablethalterung seine Position hält, aber immer noch von Hand nach oben und unten gekippt werden kann. Hinweis: Die Halterung des Tablet-Halters kann oben oder unten verschraubt werden, je nachdem, ob Sie den Tablet-Halter höher oder niedriger haben möchten.

D. Platzieren Sie die Bankhalterung (33) auf der linken Seite, mit eine M10 x 75 mm Sechskantschraube (39), zweier M10 Unterlegscheiben (43) und einer Mutter (42)

E. Optional: Wenn Sie den Touchscreen oder andere elektronische Zusatzgeräte erworben haben, können Sie die mitgelieferten Kabelklemmen verwenden, um die Kabel entlang des Rahmens zu verlegen.

A. Place the Accessory Rack (31) on right side of the Upper Crossbar (2). Insert two M10 x 75mm Hex Bolts (39) with M10 Flat Washers (43) and M10 Locknuts (42) onto the bolts. Tighten the hardware.

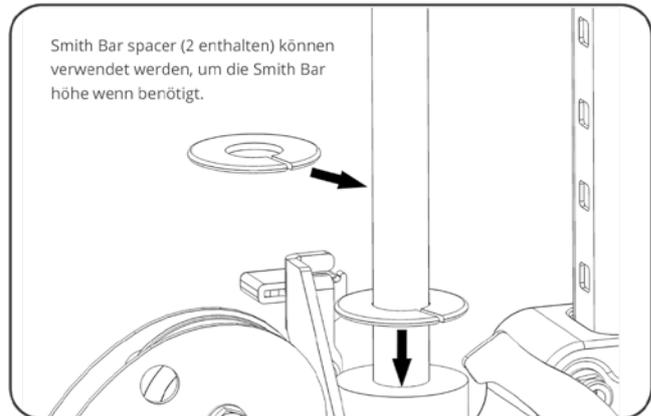
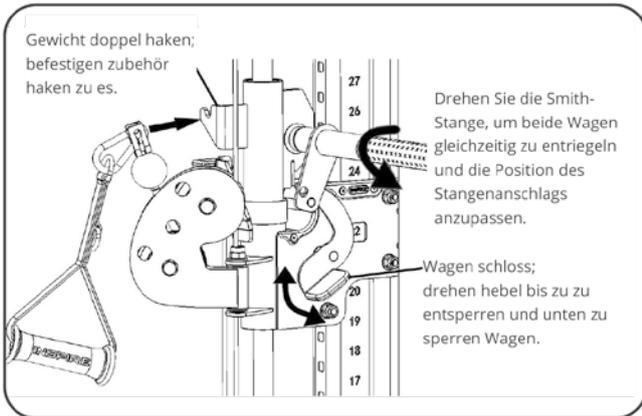
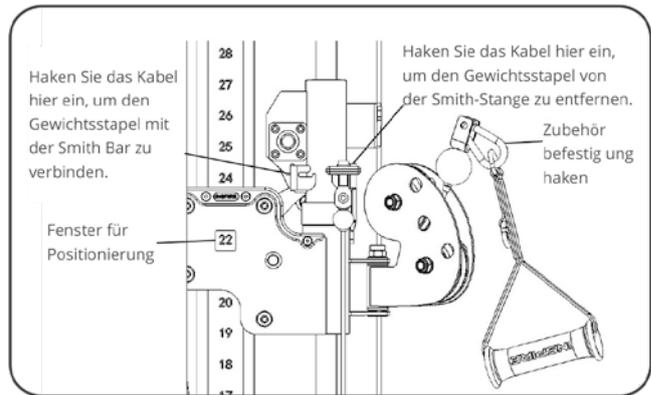
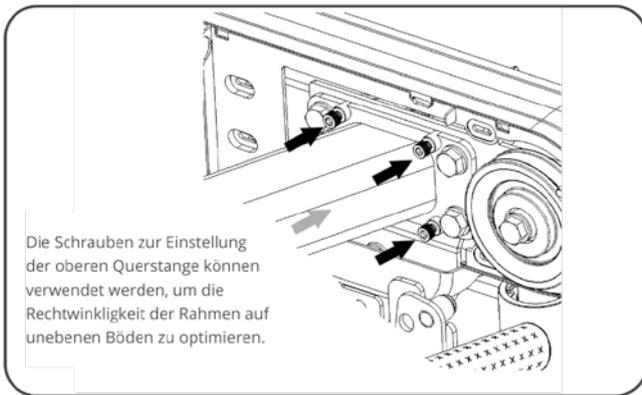
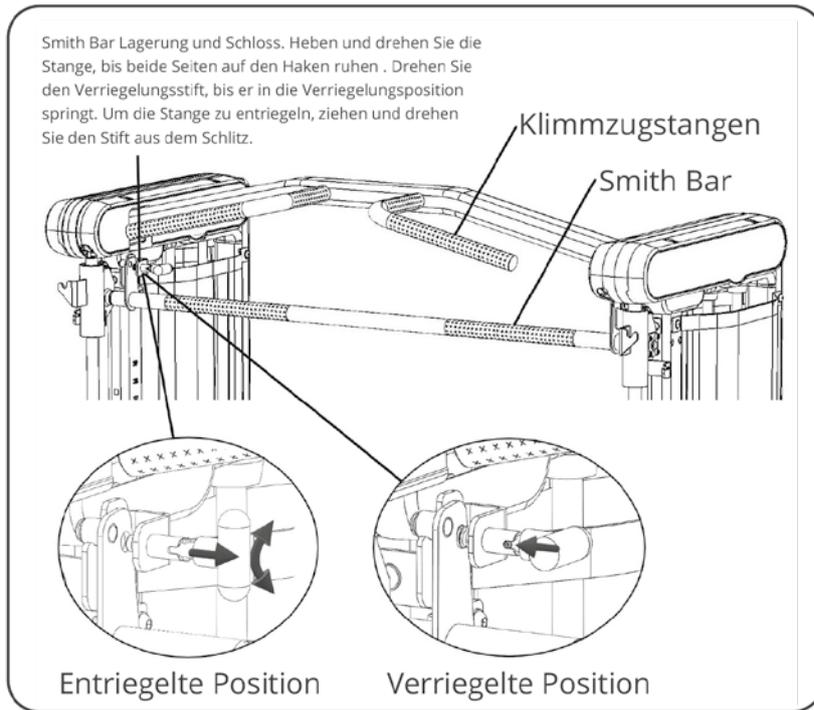
B. Place the 5 Lbs. Add-On Weight (23), Dual Hook Curl Bar (24), Triceps Rope (25), Chin/Dip Belt (26), and Ankle Strap (27) on the accessory rack as shown. Note: to use the 5 lbs. Add-On Weight place them on top of the weight stacks in between the pullies.

C. Mount the Tablet Mount (12) in the middle of the Upper Crossbar (2). Insert two M10 x 75mm Hex Bolts (39) with M10 Flat Washers (43) through the mount and Upper Crossbar (2). Place M10 Flat Washers (43) and M10 Locknuts (42) onto the bolts, tighten the hardware. Place the Tablet Holder on to its mount and secure with a M6x75mm Allen Head Cap Screw (46) and M6 Locknut (49), using M6 Washers (48) on both sides. Tighten hardware until tablet holder holds its position but can still be tilted up and down by hand. Note: The Tablet holder mount can be bolted up or down depending on if you want the tablet holder higher or lower.

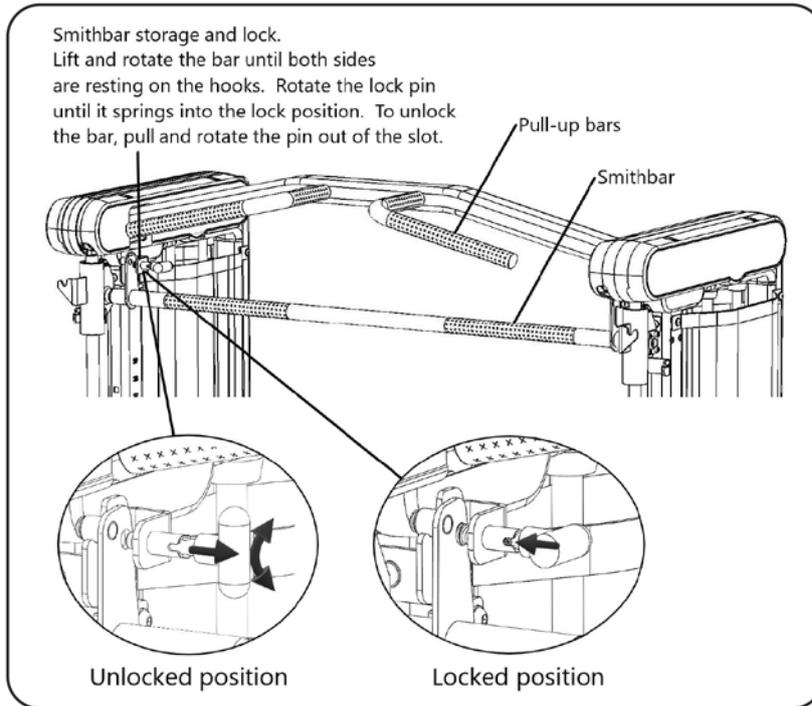
D. Place the Bench Mount (33) on the left side Upper Crossbar (2), insert one M10 x 75mm Hex Bolt (39) with a M10 Flat Washers (43) through the mount and Upper Crossbar (2). Place one M10 Flat Washers (43) and a M10 Locknut (42) onto the bolt and tighten the hardware.

E. Optional: If you have electronics with cords, you can use the included cable clips to route the cables along the frame of the machine.

Schritt / Step 12-1: Einstellungen (Deutsch)

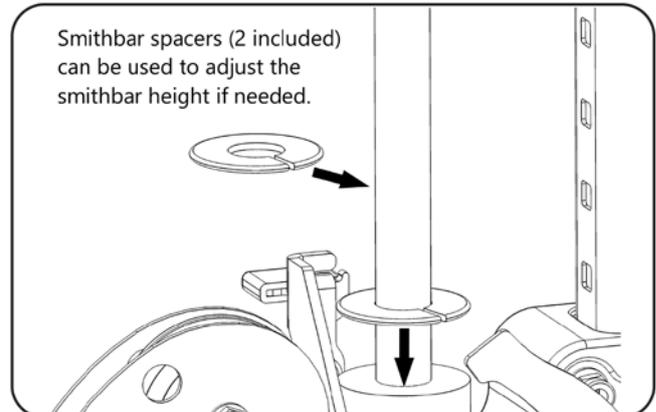
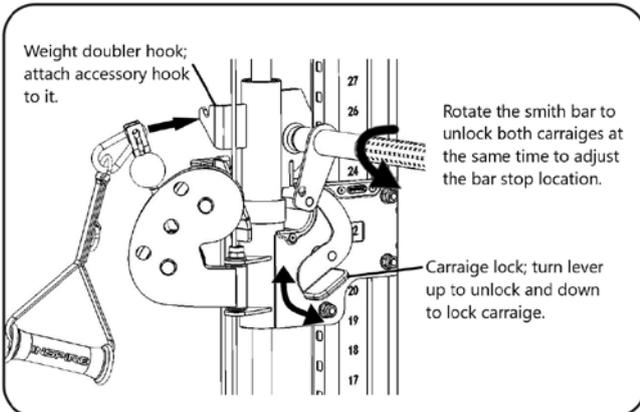
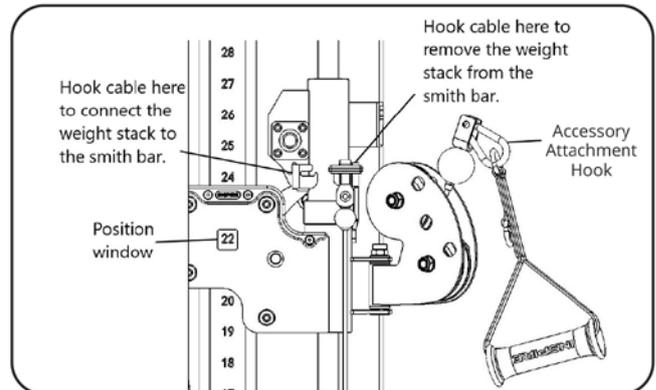
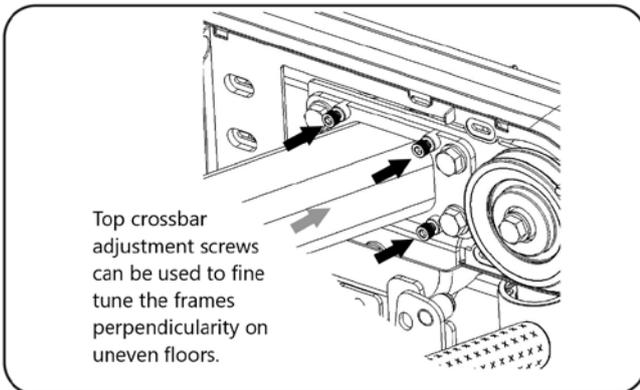


Schritt / Step 12-2: Adjustments (English)



**⚠ WARNING**

Securely lock the Smith Bar in the storage position whenever it is not in use. Be sure to use the lock pin.



## 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.

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

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

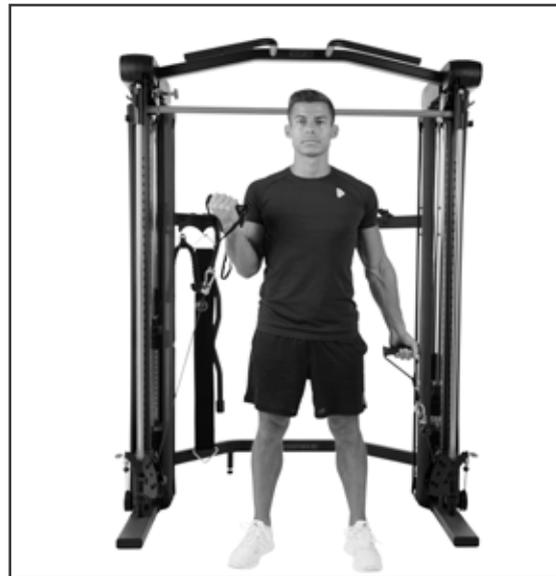


### **Bizeps 2:**

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.

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

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



### Schulterdrücken 1:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine fast vertikale Position. Die Hantel wird so weit 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 a nearly 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 fast vertikale Position. Beide Seilzugschlitten befinden 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 a nearly vertical position and move both sliders all the way down. Hands are at the same level as your ears are.

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



### Schulterdrücken 3.

Ausgangsposition: Stellen Sie beide Seilzugschlitten in der Höhe so ein, dass Sie bereits eine Seilspannung spüren, wenn sich die Hände auf Ohrenhöhe befinden. Stellen sie sich aufrecht mit angespanntem Bauch zwischen die Seilzugschlitten.

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



### Shoulder press 3:

Starting position: Adjust the height of both pulley slides so that you already feel a tension in the rope when your hands are at ear level. Stand upright with your abs tensed between the pulley slides.

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: Positionieren Sie den Schlitten in der obersten Position. Greifen Sie die Griffe/Trizepsseil und halten es mit gebeugten Armen über dem Kopf.

Endposition: Strecken Sie die Arme nach vorne fast durch.



**Triceps 2:**

Starting position: Position the carriage in the top position. Grab the handles/triceps rope and hold it above your head with bent arms.

Endposition: Stretch your arms forward almost all the way.



**Rudern:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der untersten Position. Greifen Sie beide Griffe, Oberkörper ist gerade nach vorne geneigt und ihre Beine sind leicht angewinkelt.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



**Rowing:**

Starting position: Position both sleds in the lowest position. Grab both handles, upper body is straight forward and legs are slightly bent.

End position: Pull the arms back.

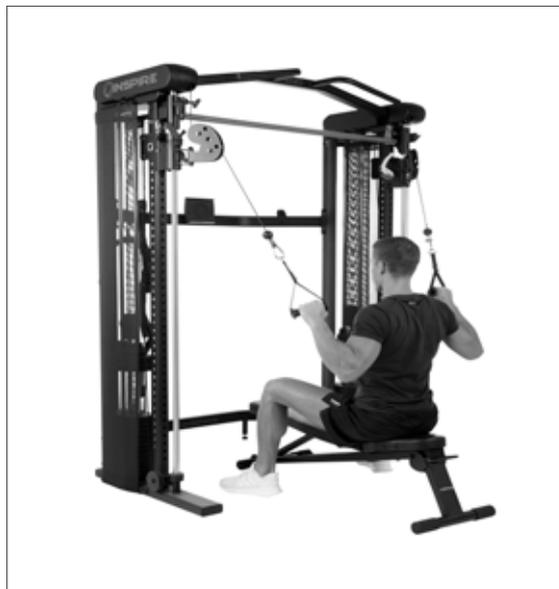


**Latziehen:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der obersten Position. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Bank, greifen Sie beide Griffe.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach unten.

Achtung. Achten Sie darauf, dass die Schulter nicht nach vorne gezogen werden, die Arme in die Ausgangsposition zurückkehren.



**Lat row:**

Starting position: Position both slider in the uppermost position. Sit on the bench with your back straight, grab both handles.

End position: Pull the arms down.

Attention: Make sure that the shoulders are not pulled forward and the arms return to the starting position.



**Butterfly:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten in der untersten Position. Greifen die Griffe mit leicht angewinkelten Armen. Die Bank wird so positioniert, dass bereits in der Ausgangsposition das Seil gespannt ist. Den Winkel der Bank kann selbst entschieden werden. Je steiler die Rückenlehne ist, desto höher müssen die Seilzugschlitten eingestellt werden.

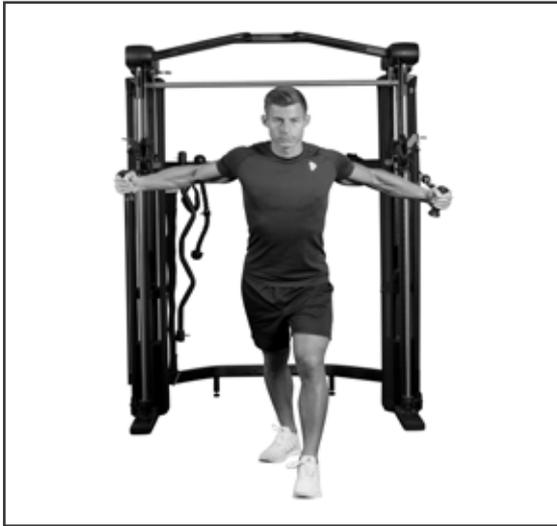
Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



**Butterfly:**

Starting position: Position the rope pull slides in the lowest position. Grasp the handles with slightly bent arms. The bench is positioned so that the rope is already taut in the starting position. The angle of the bench can be decided by the user. The steeper the backrest, the higher the rope tension slides must be set.

End position: Bring both arms together to the front.



**Cable Cross:**

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.



**Cable Cross:**

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

End position: Move both arms together in front of your chest.



**Beinheben, mit Seitdrehung**

Ausgangsposition: Hängen Sie sich an die Klimmzugstange. Arme sind gestreckt.

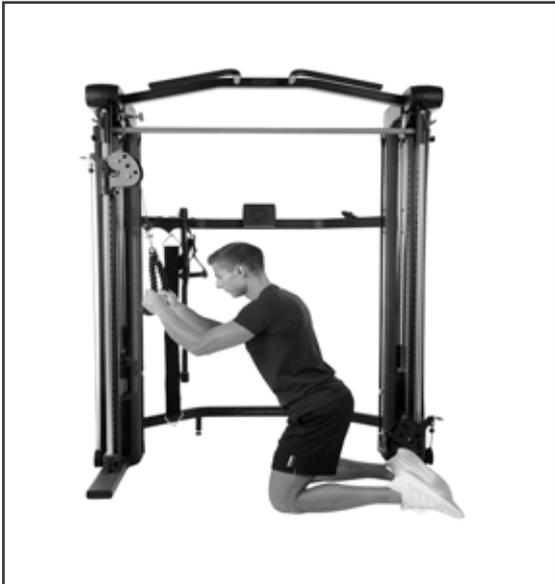
Endposition: Bewegen Sie die angewinkelten Beine nach oben.  
Alternative: Drehen Sie die angewinkelten Bein von links nach rechts.



**Leg raises with side twist**

Starting position: Hang from the climber bar. Arms are extended.

End position: Move the bent legs upwards.  
Alternative: Rotate the bent legs from left to right.



**Bauchübung knieend:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der obersten Position. Greifen Sie das Trizepsseil mit beiden Händen und knien Sie sich davor.

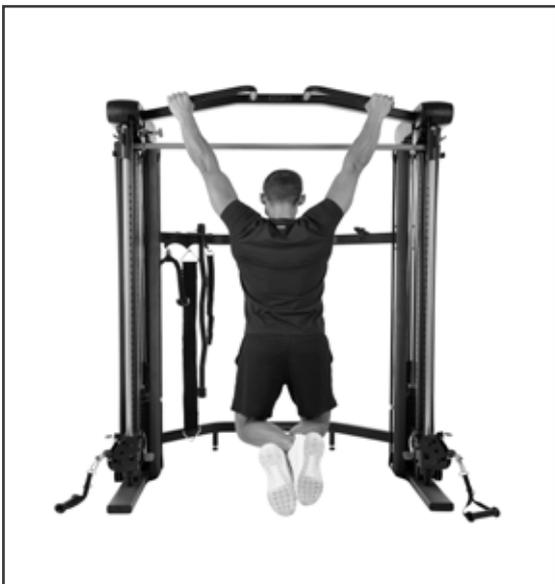
Endposition: Fixieren Sie die Arme und beugen den Oberkörper nach unten.



**Crunch kneeling**

Starting position: Position both sleds in the top position. Grab the triceps rope with both hands and kneel in front of it.

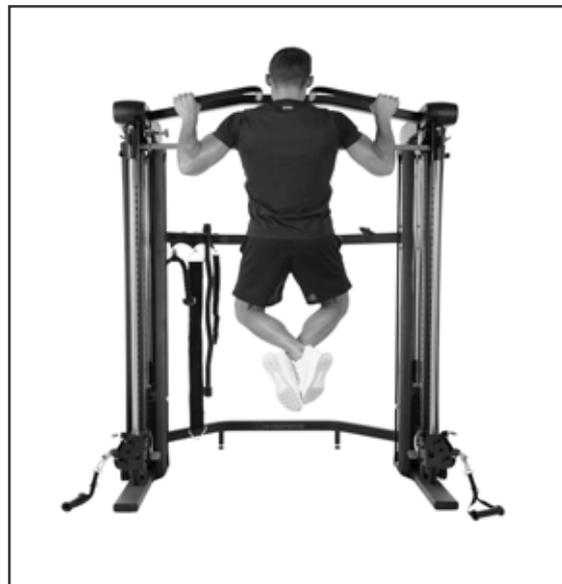
End position: Lock the arms and bend the upper body down.



**Klimmzug:**

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

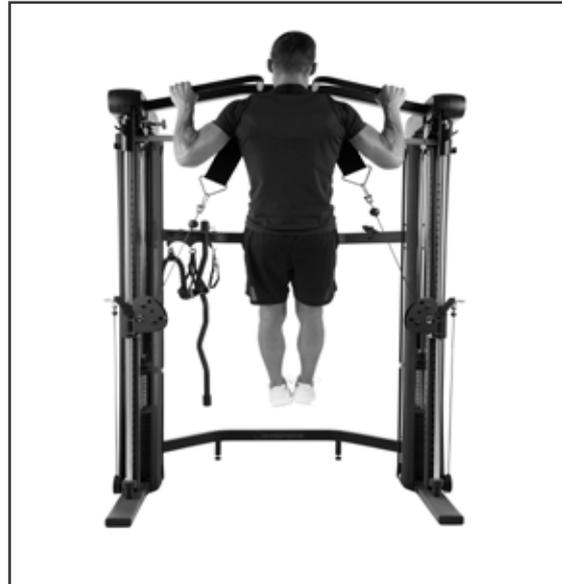
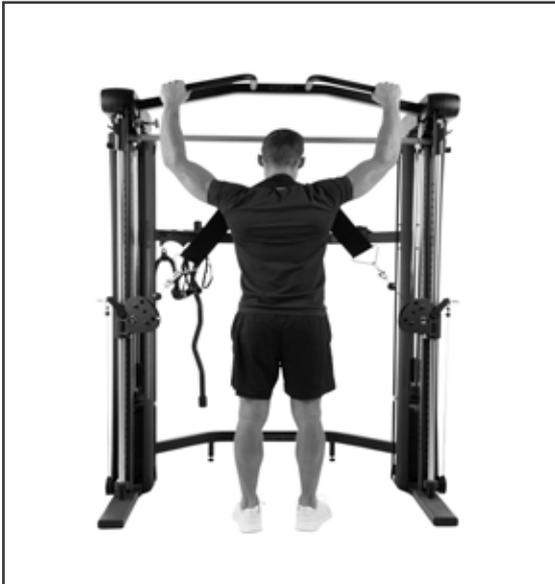
Endposition: Ziehen Sie den Körper so weit als möglich nach oben.



**Pull-up:**

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

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



**Klimmzug mit Gewicht:**

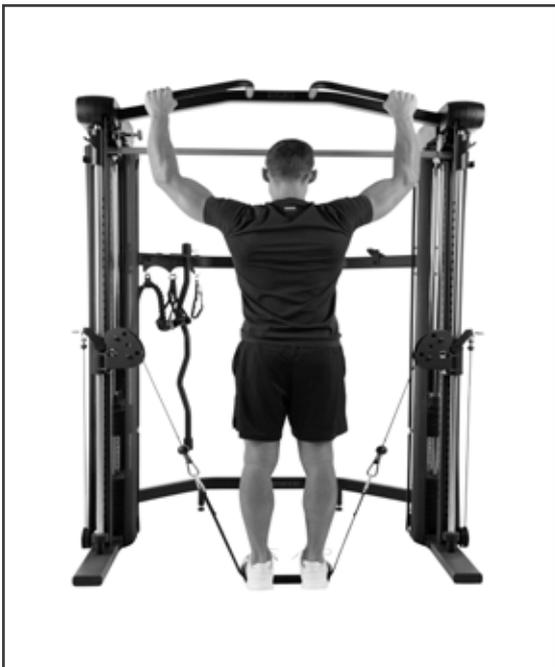
Ausgangsposition: Legen Sie den Gurt um die Schultern und stellen die Schlitten in einer Höhe ein, dass das Seil bereits gespannt ist. Je mehr Gewicht Sie auswählen, desto höher ist der Widerstand. Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite

Endposition: Ziehen Sie den Körper so weit als möglich nach oben.

**Pull-up with weight:**

Starting position: Place the belt around the shoulders and adjust the slides at a height that the rope is already taut. The more weight you choose, the higher the resistance. Grab the pull-up bar at a width that is comfortable for you.

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



**Klimmzug mit Unterstützung:**

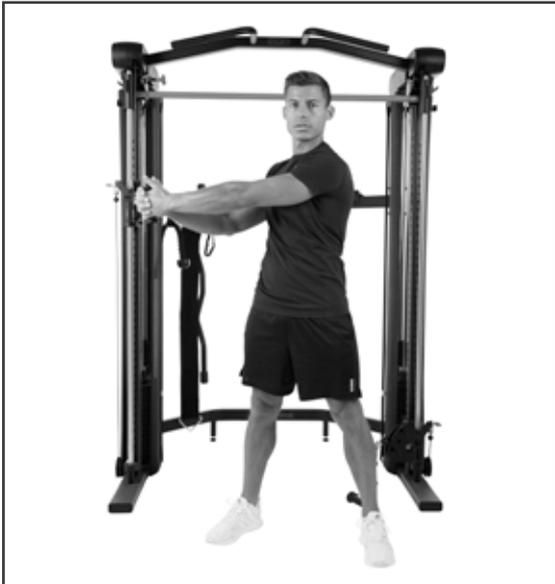
Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der Höhe, sodass Sie noch auf den Gurt steigen können und dass das Seil in der obersten Klimmzugposition noch gespannt ist. Stellen Sie sich auf den Gurt, dieser bewegt sich nach unten, Je mehr Gewicht Sie auswählen, desto höher ist der Unterstützung. Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite.

Endposition: Ziehen Sie den Körper so weit als möglich nach oben.

**Pull-up with support:**

Starting position: Position both slides at a height so that you can still climb onto the belt and that the ropes is still under tension in the top pull-up position. Stand on the belt, it moves downwards, the more weight you choose, the higher the support. Grab the pull-up bar at a width that is comfortable for you.

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



### **Oberkörperrotation:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in Brusthöhe. Stellen Sie sich vor das Gerät, die Beine sind leicht gebeugt, Bauchmuskeln sind angespannt. Der Oberkörper rotiert auf einer Seite nach hinten, greifen Sie mit beiden Händen den Seilzug. In dieser Position muss der Seilzug bereits gespannt sein.

Endposition: Rotieren Sie den Oberkörper mit fast gestreckten Armen nach vorne. Wiederholen Sie diese auch für die andere Seite.

### **Upper body rotation:**

Starting position: Position both slides at chest height. Stand in front of the machine, legs slightly bent, abdominal muscles tensed. The upper body rotates backwards on one side, grab the handle with both hands. In this position the cable must already be taut.

End position: Rotate the upper body forward with arms almost extended. Repeat for the other side as well.



### **Bankdrücken mit Langhantel.**

Ausgangsposition: die Rückenlehne der Bank ist horizontal eingestellt. Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.  
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Hohlkreuz machen!

### **Bench press with barbell.**

Starting position: Backrest of the bench is horizontal. Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.  
Warning: Do not stretch your elbows and do not make a hunchback!



**Negativ Schrägbankdrücken mit Langhantel.**

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg nach unten stellen. Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Hohlkreuz machen!



**Negative incline bench press with barbell.**

Starting position: Position the back cushion at the bank, with a negative incline. Barbell is just in front of the chest .

End position: Guide arms up.

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



**Schrägbankdrücken mit Langhantel.**

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg stellen, Je steiler die Rückenlehne eingestellt wird, 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 Hohlkreuz machen!



**Incline bench press with barbell.**

Starting position: Set the backrest of the bench at an angle. The steeper the backrest is set, the more the upper chest muscle is trained. Barbell is positioned just in front of the chest.

End position: Bring arms upwards.

Attention: Do not extend elbows and do not do a hunchback!



**Bankdrücken mit Griffen.**

Ausgangsposition: Beide Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position. Greifen Sie beide Griffe. Hände sind auf Schulterhöhe.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Hohlkreuz machen!



**Bench press with handles.**

Starting position: Both cable pull slides are in the lowest position. Grasp both handles. Hands are at shoulder height.

End position: Bring arms upwards.

Attention: Do not extend elbows and do not make a hollow back!



**Butterfly Reverse:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten auf Schulterhöhe, greifen Sie beide 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 pulley slides at shoulder height, grasp both handles and go backwards so far that there is already muscle tension in the back in the foremost position.

End position: Bring both arms back until they form an axis through the shoulder.



### **Rudern mit der Langhantel**

Ausgangsposition: Die Hantel befindet sich in der untersten Position. Arme sind gestreckt. Beine sind leicht angewinkelt und der Rücken ist gerade

Endposition: Ziehen Sie die Hantel zur Brust.



### **Rowing with the barbell**

Starting position: The barbell is in a down position. Arms are extended. Legs are slightly bent and back is straight.

End position: Pull the barbell towards the chest.



### **Arm Seitheben**

Ausgangsposition: Die Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position. Greifen Sie den Griff überkreuz (linker Arm-rechter Griff; rechter Arm-linker Griff). Arme sind gestreckt. Beine sind leicht angewinkelt und der Rücken ist gerade

Endposition: Führen Sie den Arm bis auf Schulterhöhe nach außen oben.



### **Lateral arm lifting**

Starting position: The pulley slides are in the lowest position. Grasp the handle crosswise (left arm-right handle; right arm-left handle). Arms are extended. Legs are slightly bent and back is straight.

End position: Bring the arm up to shoulder height to the outside.



### **Kniebeuge mit Gurt:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Seilzugschlitten in der untersten Position. Legen Sie das Band über die Schultern. Füße werden hüftbreit aufgestellt. Gehen Sie in die Hocke, bis ein Kniewinkel von 90° Grade erreicht wurde.

Endposition: Strecken Sie die Beine, sodass diese aber noch leicht gebeugt sind.



### **Squat with belt:**

Starting position: Position both sliders in the lowest position. Place the band over the shoulders. Feet are placed hip-width apart. Squat down until a knee angle of 90° degrees has been reached.

End position: Stretch the legs so that they are still slightly bent.



### **Kniebeuge mit Griffe:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Seilzugschlitten in der untersten Position. Greifen sie die beiden Griffe und fixieren diese auf Schulterhöhe. Füße werden hüftbreit aufgestellt. Gehen Sie in die Hocke, bis ein Kniewinkel von 90° Grade erreicht wurde.

Endposition: Strecken Sie die Beine, sodass diese aber noch leicht gebeugt sind.



### **Squat with handles:**

Starting position: Position both pulley slides in the lowest position. Grasp the two handles and fix them at shoulder height. Feet are placed hip-width apart. Squat down until a knee angle of 90° degrees has been reached.

End position: Stretch the legs so that they are still slightly bent.



**Kniebeuge mit Langhantel:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Langhantel in einer Position, dass Sie in der untersten Hockposition einen Kniewinkel von 90° erreichen. Füße werden hüftbreit aufgestellt.

Endposition: Strecken Sie die Beine, sodass diese aber noch leicht gebeugt sind.



**Squat with barbell:**

Starting position: Position the barbell in such a way that you reach a knee angle of 90° in the lowest squat position. Feet are placed hip-width apart.

End position: Stretch the legs so that they are still slightly bent.



**Kick back mit Gurt:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Seilzugschlitten ungefähr auf Kniehöhe und hängen den Gurt ein. Der Fuß des angewinkelten Beines befindet sich auf dem Gurt. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet.

Endposition: Strecken Sie das Bein nach hinten durch.



**Kick Back with belt**

Starting position: Position both pulley slides at about knee height and hook the belt. The foot of the bent leg is on the belt. The upper body is straight up.

End position: Stretch the leg through to the back.



**Gluteus mit Fußgelenkmanschette:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie einen Seilzugschlitten in der untersten Position. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet. Stellen Sie sich so weit entfernt auf, dass der Seilzug bereits in der vordersten Position gespannt ist.

Endposition: Strecken Sie das Bein nach hinten oben.



**Glut with ankle strap**

Starting position: Position a slider in the lowest position. The upper body is straight up. Stand far enough away so that the cable is already taut in the foremost position.

End position: Stretch the leg backwards upwards.



**Adduktor mit Fußgelenkmanschette:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie einen Seilzugschlitten in der untersten Position. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet. Das Seil wird von außen am Unterschenkel fixiert. Stellen Sie sich so weit entfernt auf, dass der Seilzug bereits in der äußersten Position gespannt ist.

Endposition: Führen Sie das Bein nach innen.



**Adductor with ankle strap:**

Starting position: Position a slider in the lowest position. The upper body is straight up. The rope is fixed to the lower leg from the outside. Stand far enough away so that the cable pull is already taut in the outermost position.

End position: Move the leg to the inside.



**Abduktor mit Fußgelenkmanschette:**

Ausgangsposition: Positionieren Sie einen Seilzugschlitten in der untersten Position. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet. Das Seil wird von innen am Unterschenkel fixiert. Stellen Sie sich so weit entfernt auf, dass der Seilzug bereits in der äußersten Position gespannt ist.

Endposition: Führen Sie das Bein nach außen.

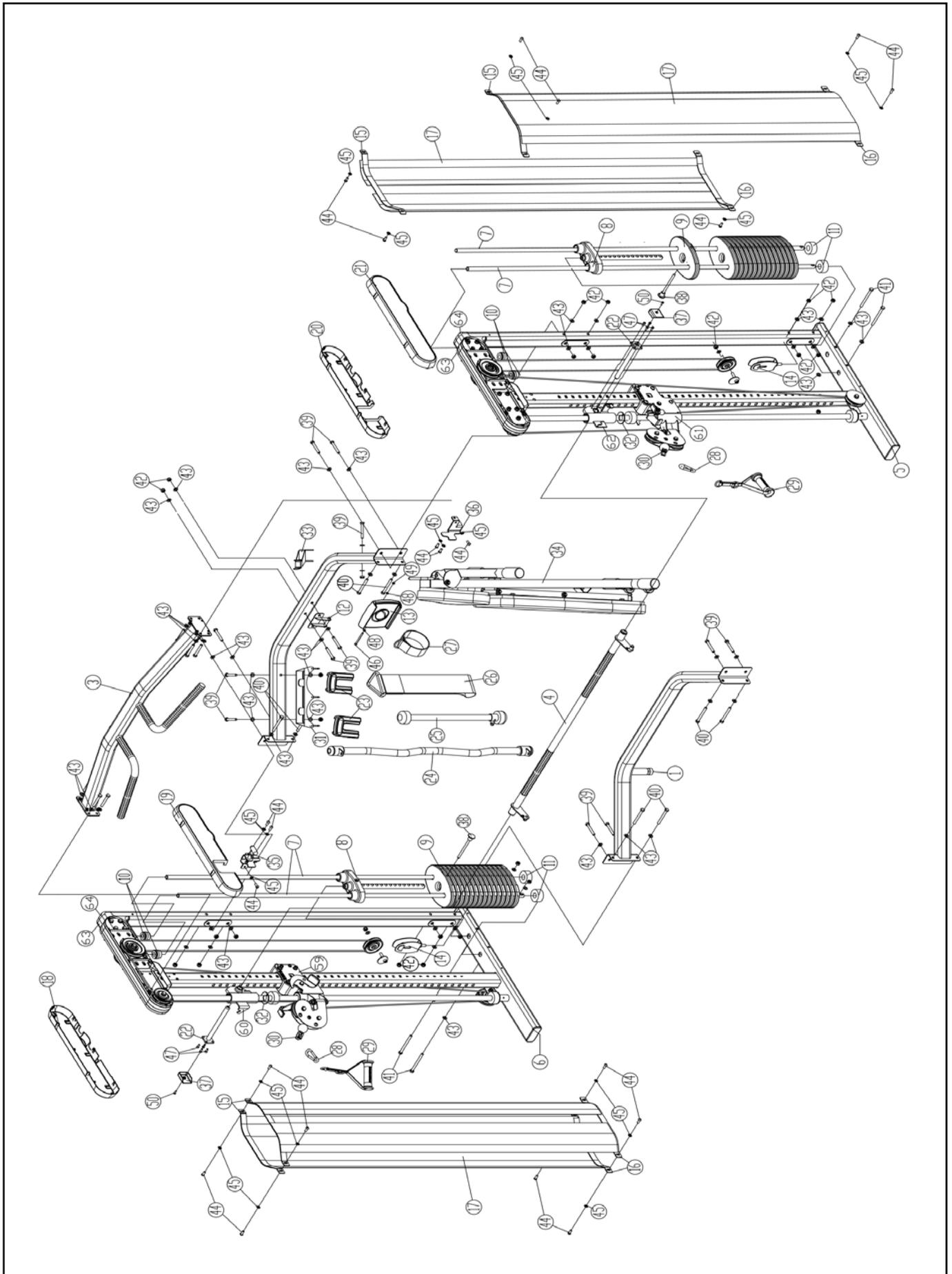


**Abductor with ankle strap:**

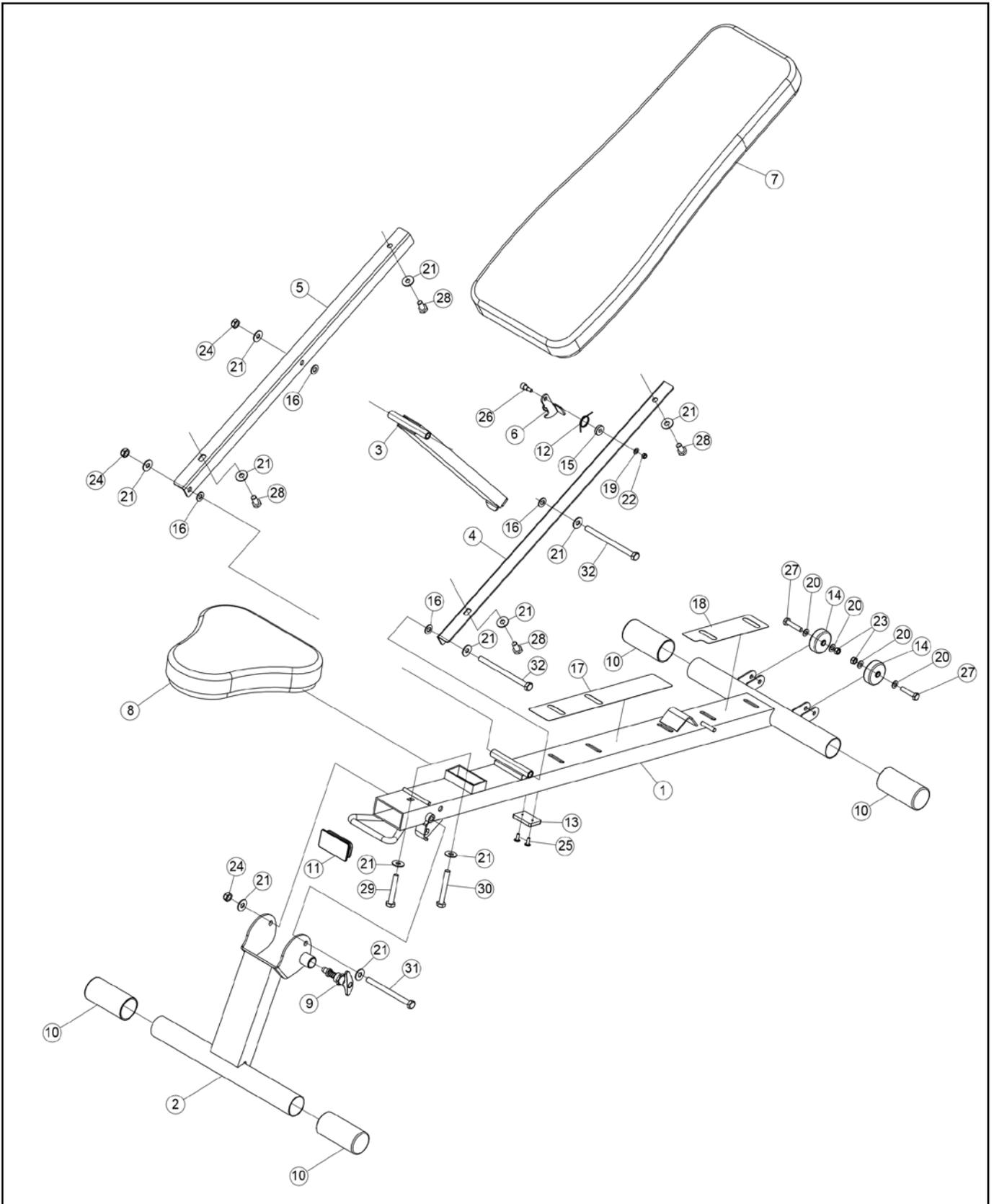
Starting position: Position a slider in the lowest position. The upper body is straight up. The rope is fixed to the lower leg from the inside. Stand far enough away so that the cable pull is already taut in the outermost position.

End position: Move the leg to the outside.

# 6. Explosionszeichnung Gym/ Explosiondrawing Gym



# Explosionszeichnung Bank/ Explosiondrawing Bench



## 7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3620-1	Untere Querstrebe	Lower base frame	GM697260001PZ01	1
-2	Obere Querstrebe	Upper base frame	GM697260002PZ01	1
-3	Oberer Rahmen	Asembly of the upper baseframe	GM697220001PZ01	1
-4	Langhantelstange	Smithbar	GM697320004PZ01	1
-5	Linker Hauptrahmen	Left main frame	GM697200001PZ01	1
-6	Rechter Hauptrahmen	Right main frame	GM697200002PZ01	1
-7	Führungsstangen	Guide rods	GM697501001WX	4
-8	Gewichteauswahlstab mit Topplatte	Weight selection rod with top plate	GM692500003PZ	2
-9	Gewichtescheiben	Weight plates	GM692-500-009	30
-10	Führungsstangenbuchsen	Bushings for guide rods	GM692-881-002RC	4
-11	Gummidämpfer	Rubber-donuts	GM692-881-003RC	4
-12	Tablet-Halterfixierung	Tablet holderfixation	GM697260007PZ	1
-13	Tablet-Halterung	Tablet holder	BC423880109PZ03	1
-14	Einstellbare Rolle	Adjustabel Pulley	GM697500004PZ04	2
-15	Obere Fixierung der Gewichteverkleidung	Upper fixation of the shroud	GM697321037PT0105	4
-16	Untere Fixierung der Gewichteverkleidung	lower fixation of the shroud	GM697321036PT0105	4
-17	Gewichteverkleidung	Shroud	GM697-800-001RC 1	2 Sets
-18	Rechte Kunststoffabdeckung, außen	Right plastic cover, outside	GM697-881-003RC	1
-19	Rechte Kunststoffabdeckung, innen	Right plastic cover, inside	GM697-881-004RC	1
-20	Linke Kunststoffabdeckung, innen	Left plastic cover, inside	GM697-881-005RC	1
-21	Linke Kunststoffabdeckung, außen	Left plastic cover, outside	GM697-881-006RC	1
-22	Smithbar Pin-Halterung	Smith bar pin	GM697320007PZ	2
-23	2,5kg Gewichtsscheibe	5 pound weight plate	GM692-500-001	2
-24	Curlystange	Curl bar	GM691320003PZ03	1
-25	Seil	Rope	GM692-881-011RC	1
-26	Trainingsgurt	Support belt	GM692-400-005RC	1
-27	Fußgelenkmanchette	Ankle strap	GM690-880-002RC	1
-28	Karabiner	Hook	GM691-560-009	2
-29	Handgriff	Handle	GM870-880-007RCPZ	2
-30	Seilzug	Cable	GM697500004PZ	2
-31	Ablage für Stangen	Hookshelf for bars	GM697260004PZ01	1
-32	Wird nicht benötigt	No needed		0
-33	Halterung für die Bank	Fixation for the bench	GM697260008PZ01	1
-34	Bank	Bench	GM692200507PZ01	1
-35	Rechte Langhantelhalterung	Right smithbar hook	GM697320008PZ01	1
-36	Linke Langhantelhalterung	Left smithbar hook	GM697321018PZ	1
-37	Endkappen Smithbar	Cover for smith bar	GM697881007RCPZ	1
-38	Gewichteauswahl pin	Pin for weight selection	GM692500004PZ	2
-39	Sechskantschraube M10*75	Hex head screw M10x75	39 0111-010-758	21
-40	Sechskantschraube M10*90	Hex head screw M10x90	0111-010-908	8
-41	Sechskantschraube M10*115	Hex head screw M10x115	0111-010-058	4
-42	Mutter M10	Nut M10	0110-710-008	33
-43	Unterlegscheibe 10mm	Washer 10mm	0116-010-008	66
-44	Linsenkopfschrauben M8x20	Allen screw M8x20	0113-208-198	22
-45	Unterlegscheibe 8mm	Washer 8mm	45 0116-008-028	22
-46	Innensechskantschraube M6x75	Allen screw M6x75	0113-206-751	1
-47	Innensechskantschraube M6x14	Allen screw M6x14	47 0113-706-142	8
-48	Unterlegscheibe 6mm	Washer 6mm	48 0116-006-019	2
-49	Mutter	Nut	49 0110-706-019	1
-50	Linsenkopfschraube M5x14	Screw M5x14	50 0113-105-148	2
-51	Innensechskantschlüssel 8mm	Allen tool 8mm	51 0511-608-002	1
-52	Multifunktionswerkzeug	Multi tool	AB290-561-002	1
-53	Sechskantschlüssel	Hex head tool	M330-561-002	2
-54	Innensechskantschlüssel 10mm	Allen tool 10mm	AB160561002XWX	1
-55	Kabelbinder	Strap	55 GM697-881-009	6
-56	Hardware Pack 1	Hardware package 1	GM697580000PZ	1
-57	Hardware Pack 2	Hardware package 2	GM697580001PZ	1
-58	Hardware Pack 3	Hardware package 3	GM697580002PZ	1
-59	Höhenverstellungsschlitten, rechts	Right slider	GM697320003PZ01	1
-60	Führung Langhantel, rechts	Right long bar slider	GM697320006PZ	1
-61	Höhenverstellungsschlitten, links	Left slider	GM697320002PZ01	1
-62	Führung Langhantel, links	Left long bar slider	GM697320005PZ	1
-63	Innenverkleidungsabdeckung, rechts	Inner right plastic cover	GM697-881-001RC	2
-64	Innenverkleidungsabdeckung, links	Inner left plastic cover	GM697-881-002RC	2

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3620 Bank/ Bench				
-1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Standfuß, vorne	Front support frame		1
-3	Verstellmodul für Rückenlehne	Back seat angle adjustment frame		1
-4	Rahmen 1 für Rückenlehne	Back rest cushion support frame 1		1
-5	Rahmen 2 für Rückenlehne	Back rest cushion support frame 2		1
-6	Stopper	Stopper		1
-7*	Rückenpolster	Back rest cushion		1
-8*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-9	Griffpin	Pin		1
-10	Kunststoffkappe	End cap		4
-11	Kunststoffkappe, eckig	End cap square		1
-12	Feder	Spring		1
-13	Gummipad	Rubber pad		1
-14	Transportrolle	Transportation wheel		2
-15	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Φ21.3*Φ8.2x5	1
-16	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Φ10.2*Φ20x2	4
-17	Schutzpad 1	Scratch protect pad 1		1
-18	Schutzpad 2	Scratch protect pad 2		1
-19	Unterlegscheibe	Washer	Φ6	1
-20	Unterlegscheibe	Washer	Φ8	4
-21	Unterlegscheibe	Washer	Φ26*Φ10x2	16
-22	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-23	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-24	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	3
-25	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	ST4.2x16	2
-26	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	1
-27	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	2
-28	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x20	4
-29	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x60	1
-30	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x75	1
-31	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x125	1
-32	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x140	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 Finnlo – Kundenservice.

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

## 8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	36 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.

- 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 Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



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

Art.-Nr.:3620 SF 3

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) .....