

Art.Nr. 2054403

 **INSPIRE**
by **HAMMER**

M5

Item No.: 3633
ID: 105191

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	24
5. Trainingsanleitung	5. Training manual	24
5.1 Übungsbilder	5.1 Trainings photos	25
5.2 Verstellmöglichkeiten	5.2 Adjustments	37
6. Teileliste	6. Parts list	33
7. Garantie	7. Warranty (Germany only)	35
8. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	8. -	36

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät nach ISO 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 1,5 m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach einer Mahlzeit.
8. Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Fitnesstrainings 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 (wie z.B. Badezimmer) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to ISO 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 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. 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 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.

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.

Seilzüge/ Cable chart

POS: 43



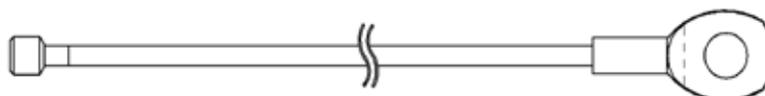
Press Arm Upper Cable
Cable Number 870-500-004

POS: 41



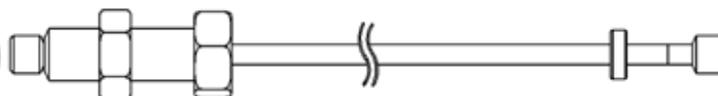
Leg Extension Cable
Cable Number 870-500-002

POS: 42



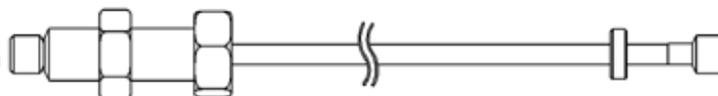
Press Arm Middle Cable
Cable Number 870-500-003

POS: 40



Press Arm Lower Cable
Cable Number 870-500-001

POS: 45



Lat Upper Cable
Cable Number 870-500-006

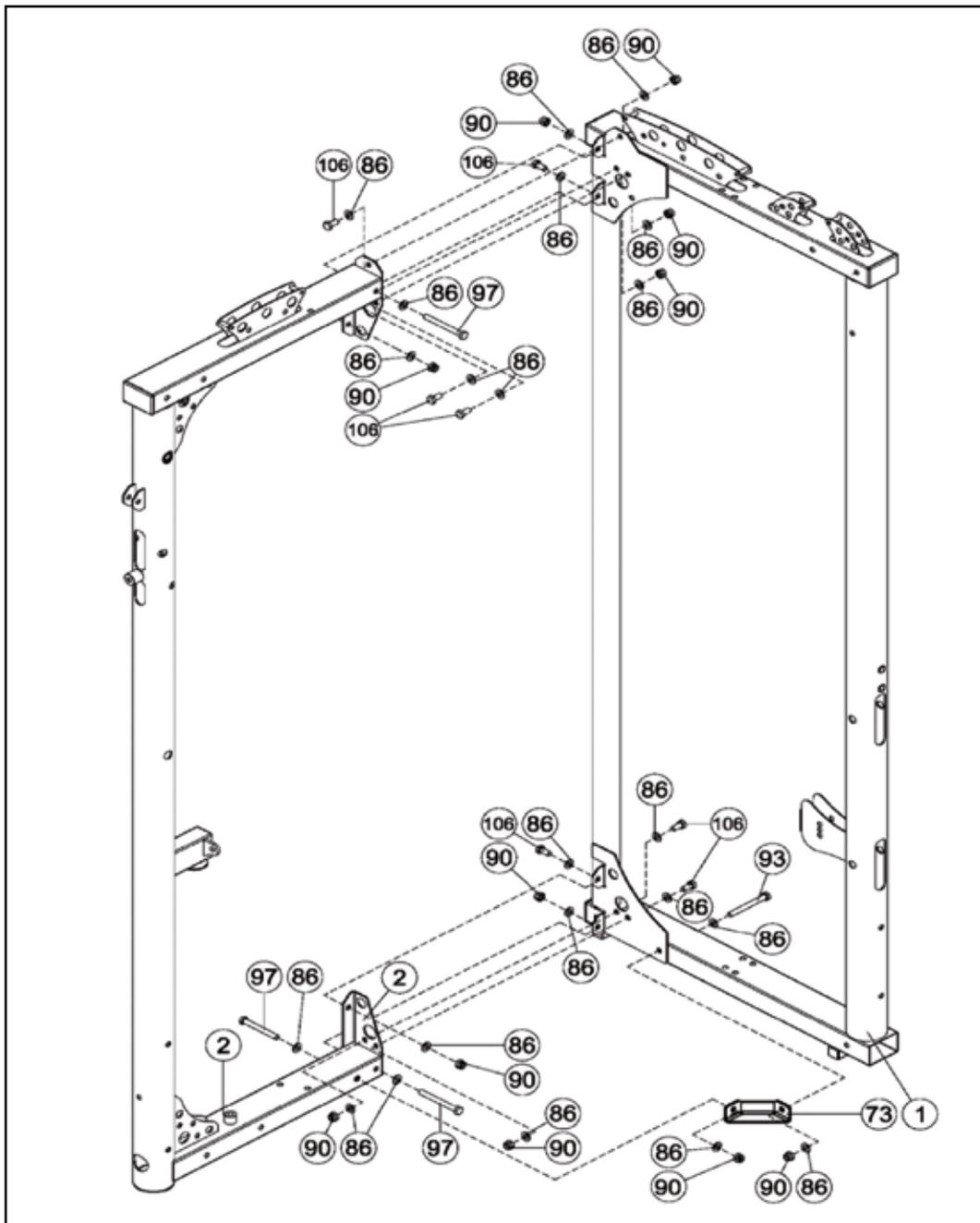
POS: 44



Lat Lower Cable
Cable Number 870-500-005

3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



Für diesen Schritt werden zwei Personen benötigt!

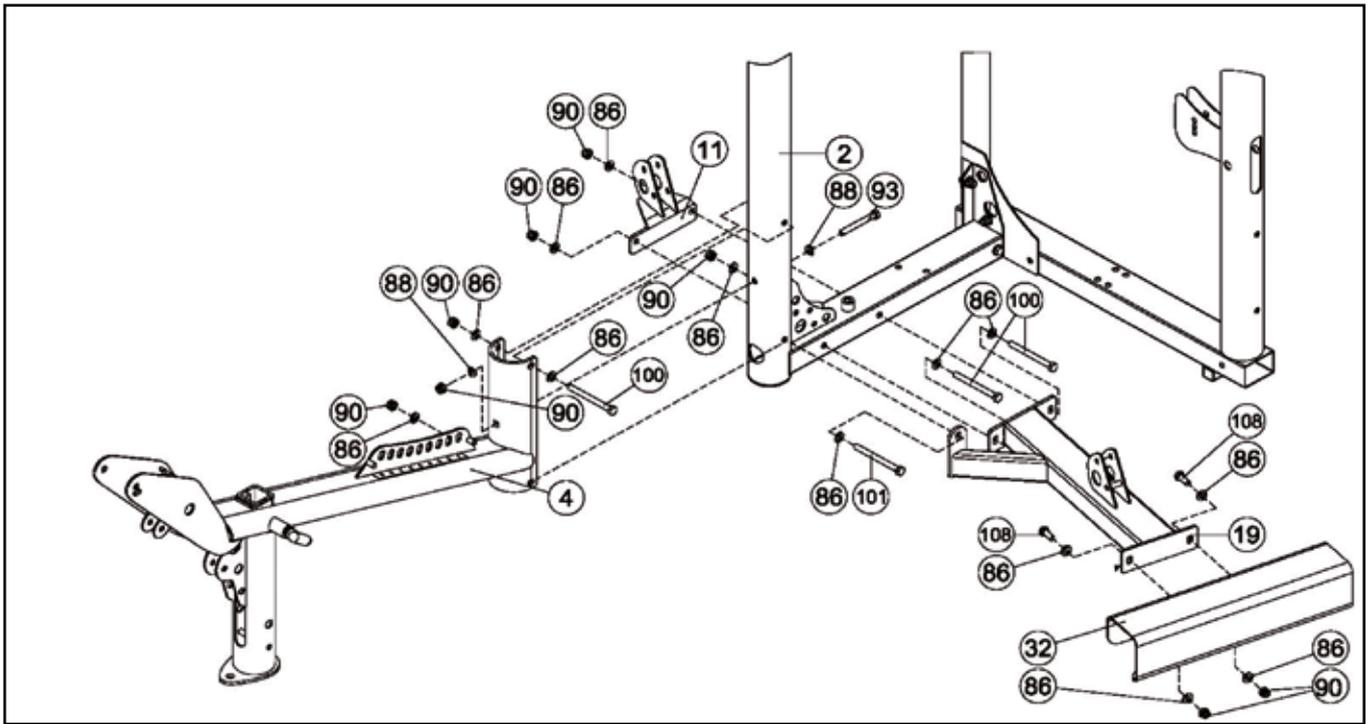
This step requires two people to be completed safely

1-1: Verbinden Sie oben den Hauptrahmen (1) und den seitlichen senkrechten Rahmen (2) wie gezeigt mit einer M10x95 Sechskantschraube (97), zwei Unterlegscheiben (86), einer selbstsichernden Mutter (90) und weiteren vier M10x20 Sechskantschrauben (106), acht Unterlegscheiben (86) und vier selbstsichernden Muttern (90).

1-1: Place the Main Frame (1) and the Main Upright (2) as shown and attach them using the M10*95 bolts (97) and M10*20 bolts (106).

1-2: Befestigen Sie die Eckverbindung (73) am seitlichen senkrechten Rahmen mit einer M10x95 Sechskantschraube (97), zwei Unterlegscheiben (86), einer selbstsichernden Mutter (90) und am Hauptrahmen mit einer M10x100 Sechskantschraube (93), zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90).

1-2: Attach the Corner Bracket (73) to the two frames using a M10*95 bolt (97) and M10*100bolt (93). Tighten all the hardware at this time.



Ziehen Sie die Schraubverbindungen erst fest wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Do not tighten any hardware in Step 2 until specifically instructed.

2-1: Verbinden Sie den Rahmen für den Beincurleinsatz (4) mit einer M10x100 Sechskantschraube (93), zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90).

2-1.Using the M10*100 bolt (93) attach the Seat Base Frame (4) to the Main Upright (2).

2-2: Anschließend wird der Beincurleinsatz noch mit einer M10x105 Sechskantschraube (100), zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) von der Seite fixiert.

2-2: Insert the M10*105 bolt (100) above the M10*100 bolt (93) in Step 2A.

2-3: Verbinden Sie das Wadenmodularm (32 am Wadenmodularm (19) mit zwei M10x25 Sechskantschrauben (108), vier Unterlegscheiben (86) und zwei selbstsichernden Muttern (90).

2-3: Attach the Calf Raise Block (32) to the Calf Block Attachment Arm (19) using the M10*25 bolts (108). The flange on the Calf Block Attachment Arm should be positioned on the inside of the Calf Raise Block.

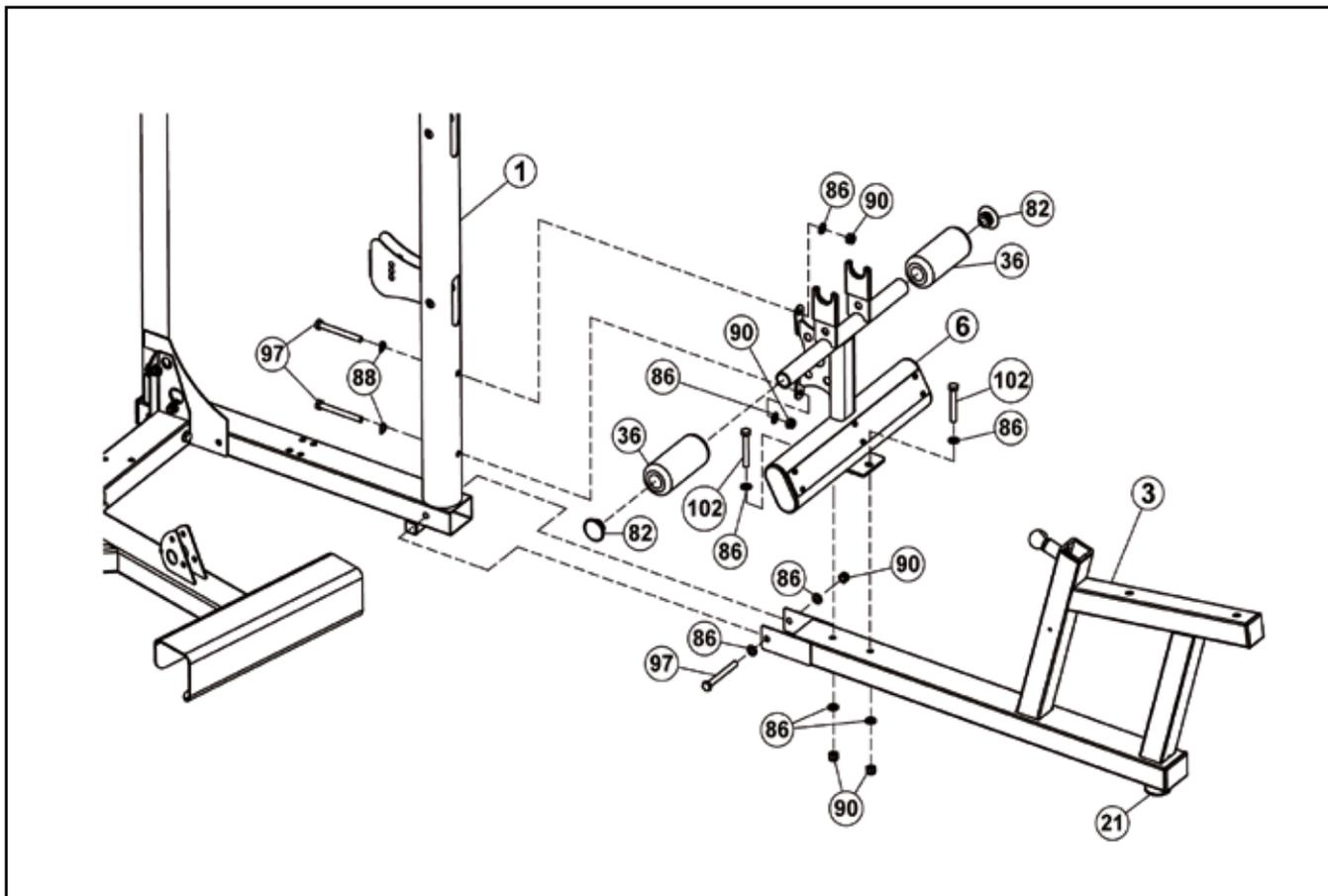
2-4: Anschließend fixieren Sie den Wadenmodularm (19) und den unteren Rollenhalter (11) am seitlichen senkrechten Rahmen (2) mit zwei M10x105 Innensechskantschrauben (100), einer M10x110 Innensechskantschraube (101), sechs Unterlegscheiben (86) und drei selbstsichernden Muttern (90). Die Langlöcher am Wadenmodularm helfen beim Höhenniveaueausgleich, sollte der Boden uneben sein.

2-4: Attach the Calf Block Attachment Arm (19) and the Lower Pulley Mount (11) to the Main Upright using the two M10*105 bolts (100) and the M10*110 bolt (101). The slotted holes in the Calf Raise Block Attachment Arm and Calf Raise Block are to allow up and down adjustment to ensure the gym is level.

2-5: Ziehen Sie nun die Schrauben in folgender Reihenfolge fest:

- a) Sechskantschraube (93)
- b) Wadenmodularm (19) am Hauptrahmen
- c) Wadenmodul (32) am Wadenmodularm (19)
- d) Nun alle noch nicht angezogenen Schraubverbindung festziehen.

2-5: Tighten the hardware now by starting with bolt 93 (arrow A). Then tighten the Calf Block Attachment Arm (19) to the Main Upright (2). Then tighten the Calf Raise Block (32) to the Calf Raise Block Attachment Arm (19). Tighten all the remaining hardware in steps A-D at this time.



3-1: Fixieren Sie die Fußstütze des Latmoduls (6) am Rahmen des Latzugsitzes (3) mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (102), vier Unterlegscheiben (86) und zwei selbstsichernden Muttern (90).

3-1: Attach the Foot Rest Assembly (6) to the Lat Seat Frame (3) using the two M10*70 bolts (102).

3-2: Montieren Sie den Rahmen des Latzugsitzes (3) am Hauptrahmen (1) mit einer M10x95 Sechskantschraube (97), zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90).

3-2: Attach the Lat Seat Frame (3) to the Main Frame (1) using one M10*95 bolt (97).

3-3: Nun befestigen Sie die Fußstütze (3) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dafür zwei M10x95 Sechskantschrauben (97), zwei Unterlegscheiben (86), zwei gebogene Unterlegscheiben (88), welche sich innen am Hauptrahmen (1) befinden sollten, und zwei selbstsichernden Muttern (90).

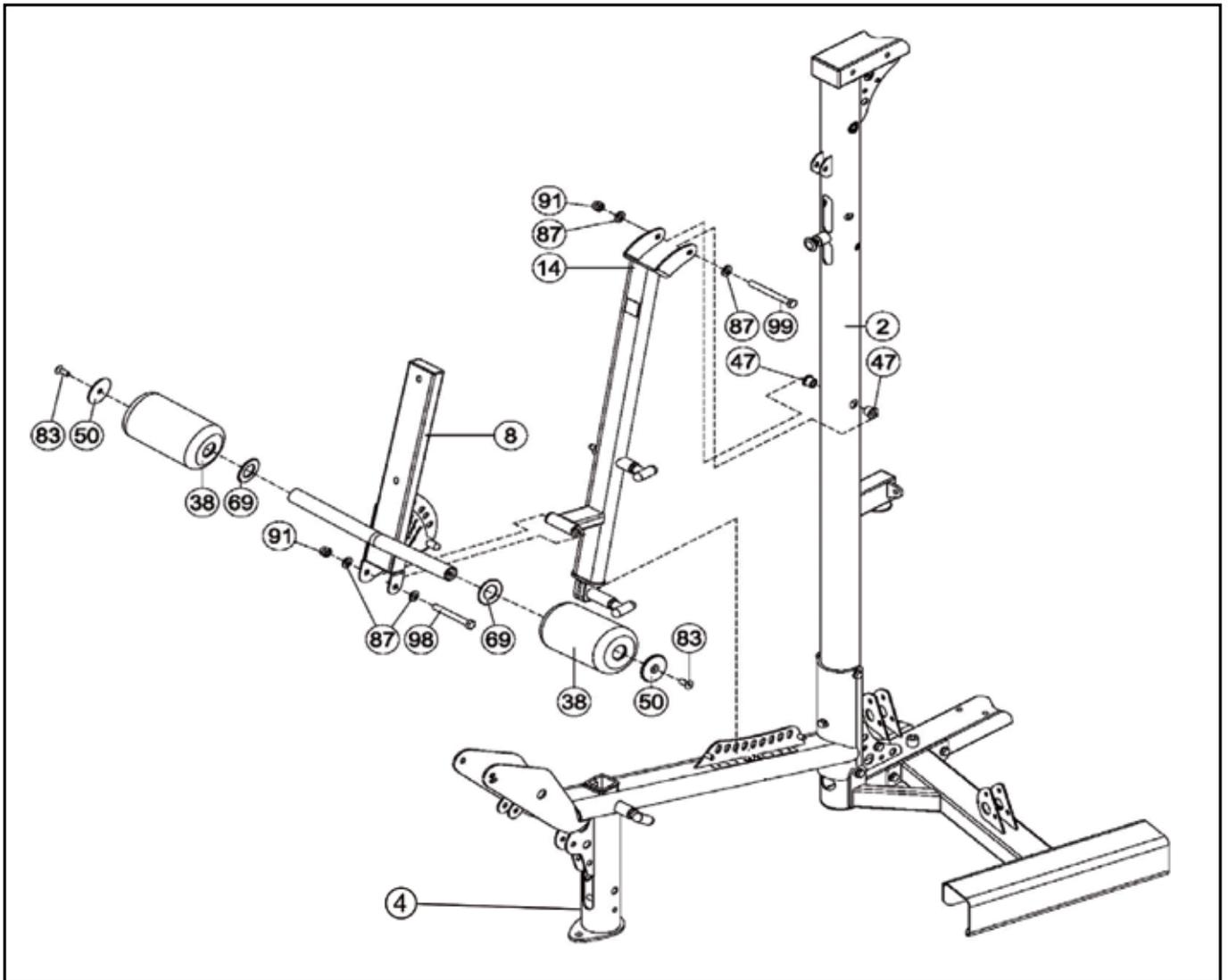
3-3: Attach the Foot Rest Assembly to the Main Frame using the two M10*95 bolts (97) with the Curved Washers (88) placed against the round tube upright on the Main Frame.

3-4: Drehen Sie den Niveausausgleich (21) soweit heraus, dass der Rahmen des Latzugsitzes (3) auf dem Boden aufliegt, drehen Sie dann die Kontermutter des Niveausausgleiches (21) fest.

3-4: Adjust the Adjustable Stop (21) until it contacts the floor and tighten the Jam Nut.

3-5: Bringen Sie die kleinen Schaumstoffrollen (36) an der Fußstütze (6) an und fixieren Sie diese mit zwei Schaumstoffrollenabdeckungen (82).

3-5: Slide the two Small Covered Foam Rollers (36) onto the Foot Rest and secure with the two black plastic End Caps (82).



4-1: Bringen Sie das untere Ende des Rahmens für das Rückenpolster (14) auf die Positionsleiste am Rahmen für den Beincurlersitz (4) an.

4-1: Attach the bottom of the Back Pad Support Frame (14) to the Selector Plate on the Seat Base Frame (4).

4-2: Verbinden Sie es oben am seitlichen senkrechten Rahmen (2) mit einer M12x110 Sechskantschraube (99) zwei Unterlegscheiben (87) und einer selbstsichernden Mutter (91). Ziehen Sie diese Schraubverbindung nur so stark an, dass sich der Rahmen für das Rückenpolster (14) noch leicht bewegen lässt.

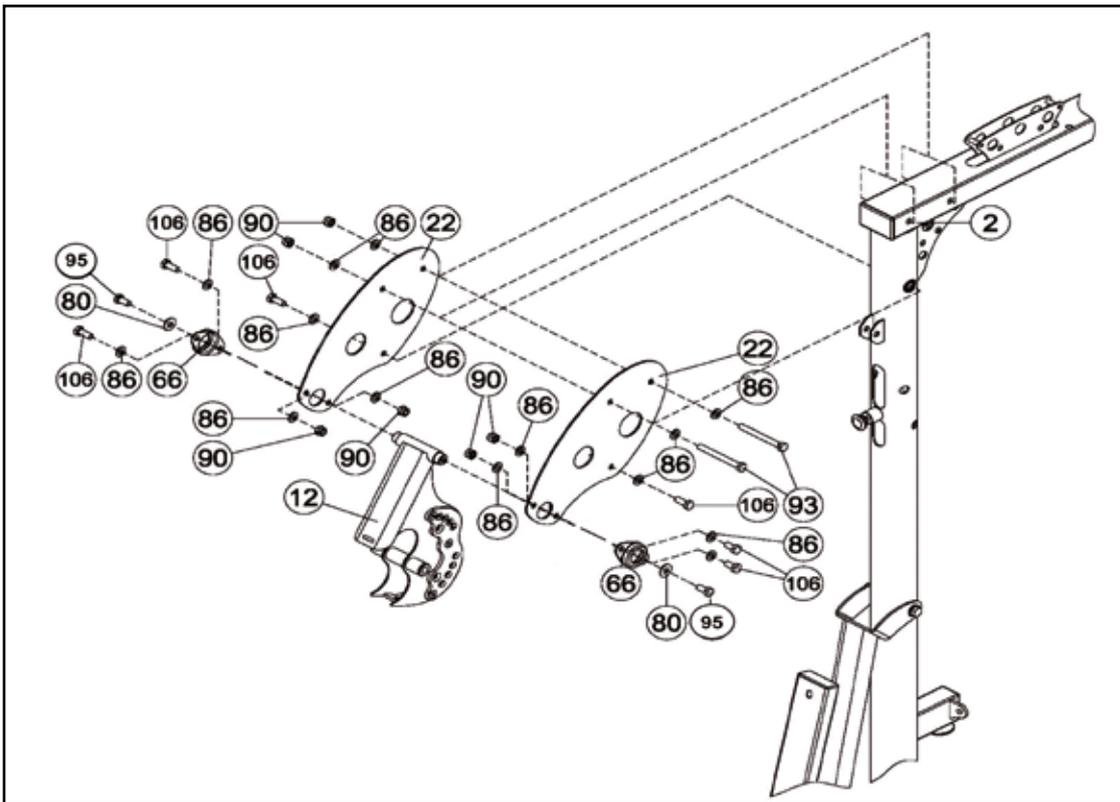
4-2: Attach the Back Pad Support Frame (14) to the Main Upright (2) using the M12*110 bolt (99). Tighten this bolt now but ensure that the Back Pad Support Frame can move easily.

4-3: Montieren Sie die Rückenverstellung (8) am Rahmen für das Rückenpolster (14) mit einer M12x95 Sechskantschraube (98), zwei Unterlegscheiben (87) und einer selbstsichernden Mutter (91). Ziehen Sie diese Schraubverbindung nur so stark an, dass sich die Rückenpolsterverstellung (8) noch leicht bewegen lässt.

4-3: Attach the Back Pad Mount (8) to the Back Pad Support Frame (14) using the M12*95 bolt (98). Tighten this bolt now but ensure that the Back Pad Mount (8) moves easily.

4-4: Schieben Sie die großen Kunststoffscheiben für die Schaumstoffrollen (69) und anschließend die Schaumstoffrollen auf das Rohr der Rückenpolsterverstellung (8). Fixieren Sie diese mit der Aluminiumendkappe (50) und der M10x25 Innensechskantschraube (83).

4-4: Install the Large Covered Foam Rollers (38) onto the Back Pad Mount. Ensure that the Large Plastic Washers (69) are placed on the Foam Roller tube first then the pad (38) Aluminum End and then secure this with the M10*25 flat head screws (83). Tighten now.



5-1: Montieren Sie die zwei Metallabdeckungen (22) am seitlichen senkrechten Rahmen (2) mit je zwei M10x100 Innensechskantschrauben (93), einer M10x20 Sechskantschraube (106) und drei Unterlegscheiben (86). Lassen Sie noch ein paar Gewindegänge frei, sodass sich die Platten bewegen können.

5-1: Attach the Top Beam Plates (22) to the Main Upright (2) using the two M10*100 bolts(93) and the smaller M10*20 bolts (106). Only screw in the smaller M10*20 bolts by a couple of threads to allow the Top Beam Plates to move when inserting the Press Arm Mount (12).

5-2: Fixieren Sie das Drückmodul (12) an den Metallabdeckungen (22) mit zwei Flanschlagern (66), welche auf den Schaft des Drückmodul (12) von außen geschoben werden. Jedes Flanschlager (66) wird mit zwei M10x20 Sechskantschrauben (106) und zwei Unterlegscheiben (86) befestigt.

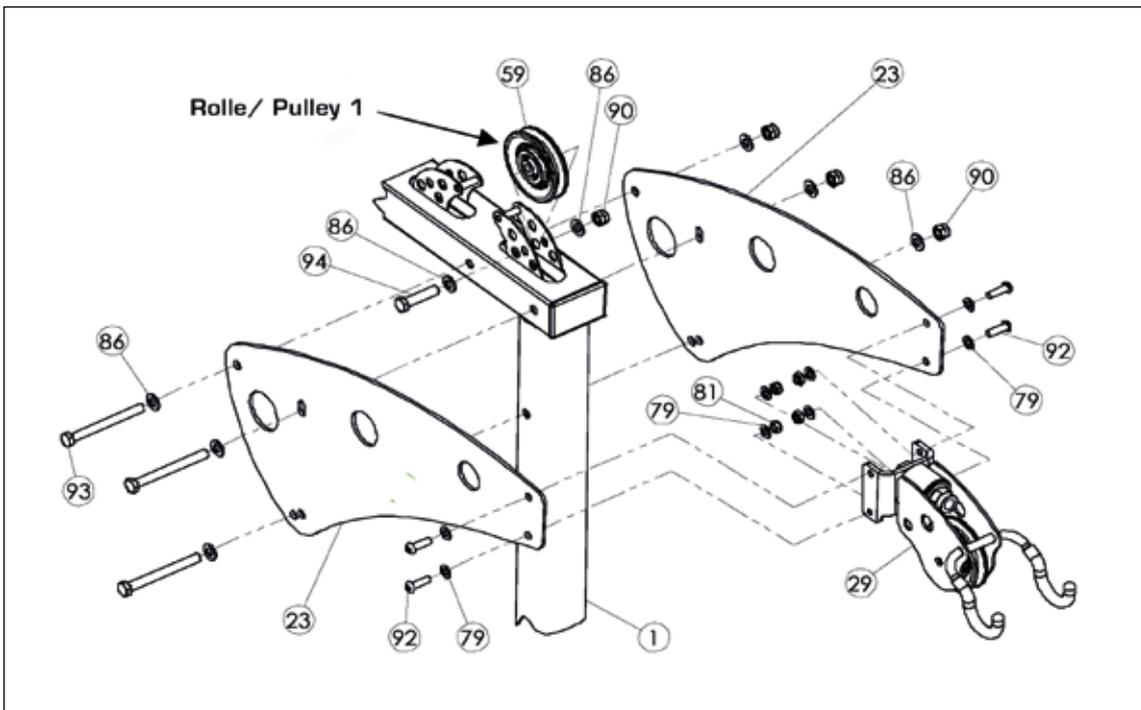
5-2: Carefully hang the Press Arm Mount (12) from the Top Beam Plates.

5-3: Ziehen Sie nun die Schraubverbindungen der Metallplatten (22) fest an.

5-3: Slide the Press Arm Bearing Assemblies (66) onto the shaft of the Press Arm Mount and attach to the Top Beam Plates using the four M10*20 bolts (106) with the eight smaller M10 washers (86).

5-4: Zum Schluss fixieren Sie das Drückmodul (12) mit zwei M10x20 Schaftschrauben (95) und zwei großen M10 Unterlegscheiben (80).

5-4: Install the two M10*20 button head bolts (95) with the large M10 washers (80) to the center of the Press Arm Bearing Assemblies.



6-1: Montieren Sie die 3.5"-Rolle (59) oben am Hauptrahmen (1) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94), zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90). Achten Sie darauf, dass sich die Rolle noch leicht drehen lässt.

6-1: Install the 3.5" Pulley 1 (59) at the top of the Main Frame (1) using the M10*45 bolt (94).

6-2: Montieren Sie die zwei Metallabdeckungen für den Latrahmen (23) am Hauptrahmen (1) mit je drei M10x100 Innensechskantschrauben (93), sechs Unterlegscheiben (86) und drei selbstsichernden Muttern (90). Wenn Sie bei dem unteren der drei Befestigungspositionen die hintere Bohrung verwenden, senken sich die Metallabdeckung, verwenden Sie die Vordere, dann wird die Trainingshöhe vergrößert.

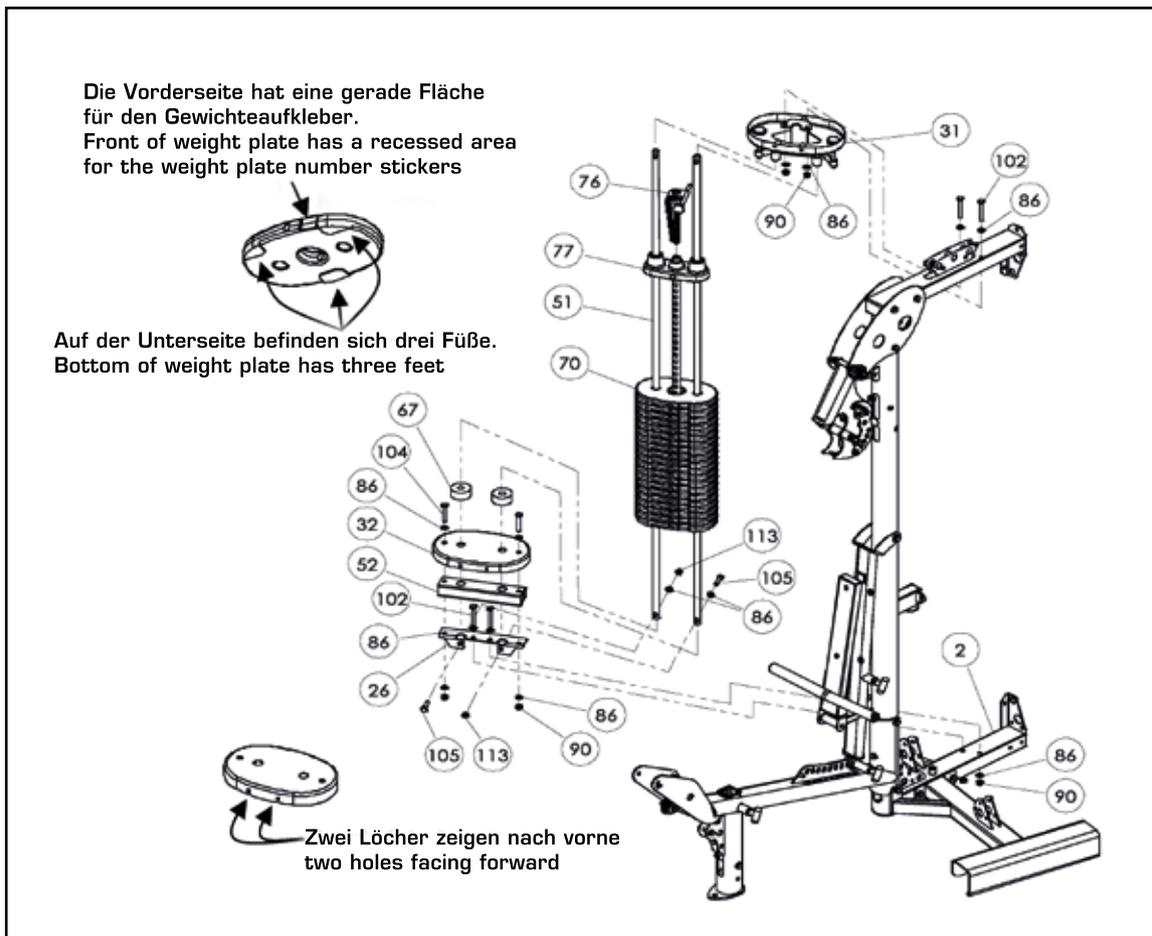
6-2: Install the Top Beam Plates (23), with the logo to the outside, to the Main Frame using three of the M10*100 bolts (93). The lower bolt should be inserted into the upper hole on the bottom of the Top Beam Plates. (The bottom hole is used for taller customers who need more height to the Lat Bar.)

6-3: Montieren Sie den beweglichen Rollenhalter (29) mit vier M8x25 Innensechskantschrauben (92), acht Unterlegscheiben (79) und vier M8 selbstsichernden Muttern. (81).

6-3: Attach Swivel Pulley (29) to Top Beam Plates (23) using four M8*25 Button Head Bolts (92), eight M8 flat washers (79), and four M8 Locknuts (81).

Note: Use the hex key to hold the Button Head Bolts tight while tightening the locknuts. Tighten all bolts now.

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!



7-1: Fixieren Sie die untere Führung der Gewichtestangen (26) mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (102) und zwei Unterlegscheiben (90) am Hauptrahmen (1). Achten Sie darauf, dass die Aufnahme für die Sechskantschraube (105) nach vorne zeigt!

7-1: Begin by placing the Lower Guide Rod Mount (26) on the Main Upright (2) as shown with the flanges for bolt 105 towards the front of the gym. Attach the mount using two M10*70 bolts (102). Tighten the bolts now.

7-2: Montieren Sie die Gewichteführungsstangen (51) an der Führung (26) mit zwei M10x35 Sechskantschrauben (105), vier Unterlegscheiben (86) und zwei Muttern (90). Achten Sie darauf, dass die Gewichteführungsstangen nicht die unter Führung verbiegen!

7-2: Attach the Guide Rods (51) to the Lower Guide Rod Mount (26) using two M10*35 bolts (105). Tighten the bolts now. Do not allow the Guide Rods to bend the mounting bracket while performing the next steps.

7-3: Setzen Sie den Abstandshalter für die Gewichte verkleidung (52) auf die untere Gewichteführungsstangenhalterung (26) auf. Anschließend wird die untere Fixierungsplatte (32) für die Gewichte verkleidung mit zwei M10x60 Sechskantschrauben (104) und zwei Unterlegscheiben (86) an der unteren Führung für die Gewichtestangen (26). Schrauben nicht festziehen!

7-3: Place the Shroud Plate Spacer (52) on top of the Lower Guide Rod Mount (26). Next place the Shroud Plate (32) on top of the Shroud Plate Spacer (52) and attach with two M10*60 bolts (104). Make sure the two holes in the face of the Shroud Plate face forward. Do not tighten now.

7-4: Führen Sie zwei Gummidämpfer (67) und zwanzig Gewichtescheiben (70) auf die Gewichteführungsstangen (29) auf.

7-4: Slide the Rubber Donuts (67) and 20 Weight Plates (70) onto the Guide Rods.

7-5: Führen Sie nun die oberste Gewichtescheibe mit dem Gewichteauswahlstab (77) auf die Führungsstangen (29).

7-5: Slide the Top Weight/Selector Stem (77) onto the Guide Rods.

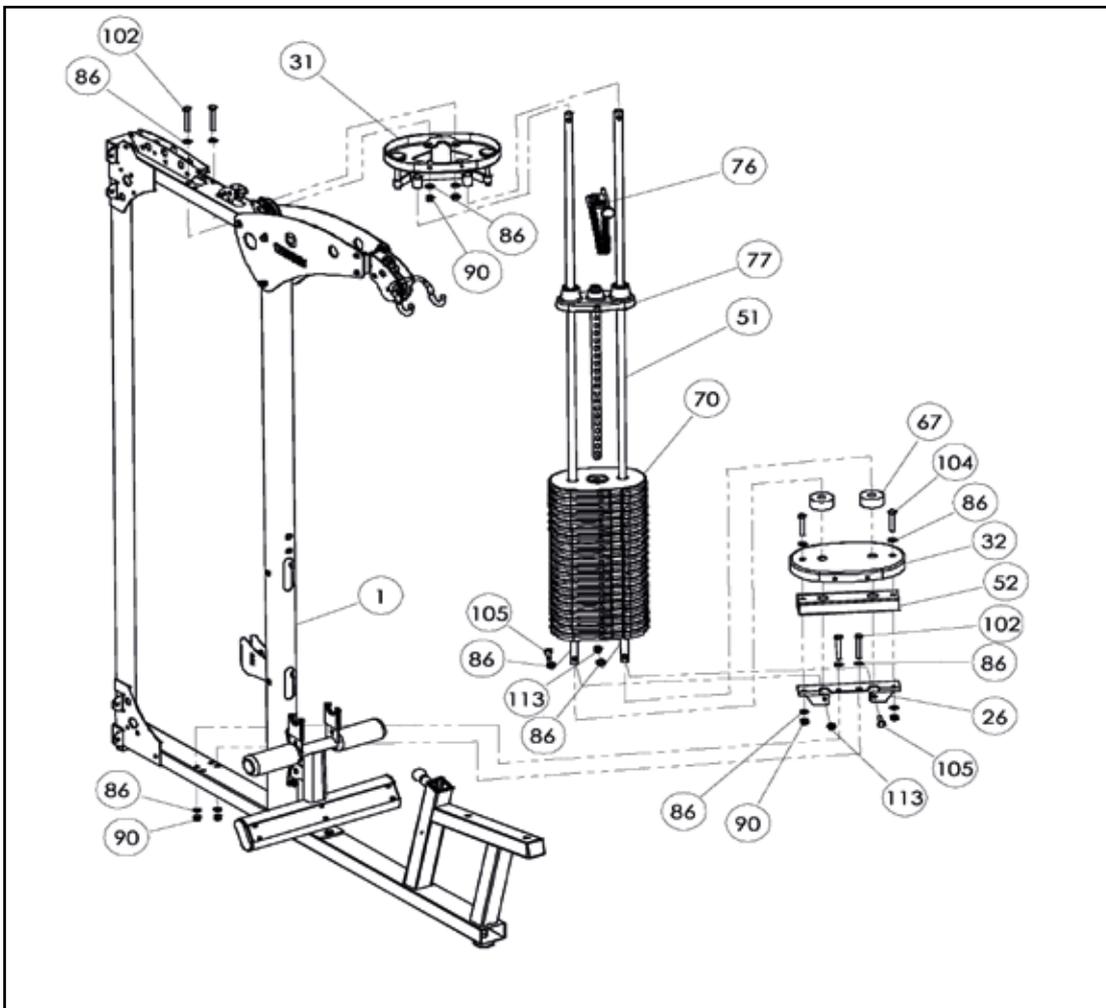
7-6: Schieben Sie nun die Fixierung für die Gewichteverkleidung (31) auf die Führungsstangen (51) auf und fixieren diese mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (102), vier Unterlegscheiben (86) und zwei selbstsichernden Muttern (90). Achten Sie darauf, dass Sie die Schraubverbindungen immer nur zwei Umdrehungen anziehen und dann zur nächsten Achraubverbindung gehen, da sich ansonsten die Halterung (9) verbiegt. Fahren Sie solange fort, bis die Halterung am Rahmen anliegt.

7-6: Now place the Shroud Plate Assembly (31) on the Guide Rods and bolt it to the top of the Main Upright using two of the M10*70 bolts (102). Tighten this hardware, and Step C hardware, now. Ensure that all the hardware is tight. Using the 6# Allen wrench, attach the Upper Shroud Mount Bracket (9) to the other Shroud Plate. Turn the bolts only about two turns each until the bracket is fully seated to the plate. The bolts will bind if turned more than a couple of turns sequentially.

7-7: Befestigen Sie die Gewichteauswahlstift-einheit (76) auf der obersten Gewichtescheibe (77) mit den zwei Schrauben.

7-7: Attach the Weight Pin Lanyard Assembly (76) to the end of the Selector Stem sticking out of the Top Weight Assembly (77). Tighten the two setscrews securely.

Schritt / Step 8



8-1: Gehen Sie wie im Aufbauschnitt 7 beschrieben vor. der Gewichteblock wird schräg eingebaut. Auf der Innenseite nehmen Sie das hintere Loch, Außen das Vordere. Sollten Sie die Beinpresse auch montieren, dann drehen Sie den Gewichteblock nach außen.

8-1: Repeat the Step 7 instructions to complete Step 8 with the weight stack angled towards the center of the gym as shown.

If installing the LP3 Leg Press, then angle the weight stack towards the outside of the gym.

9-5: Rolle 9 und 10 werden im Drückmodul mit je einer M10x70 Sechskantschraube (103) befestigt. Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen so fest an, dass sich die Rollen noch leicht drehen lassen.

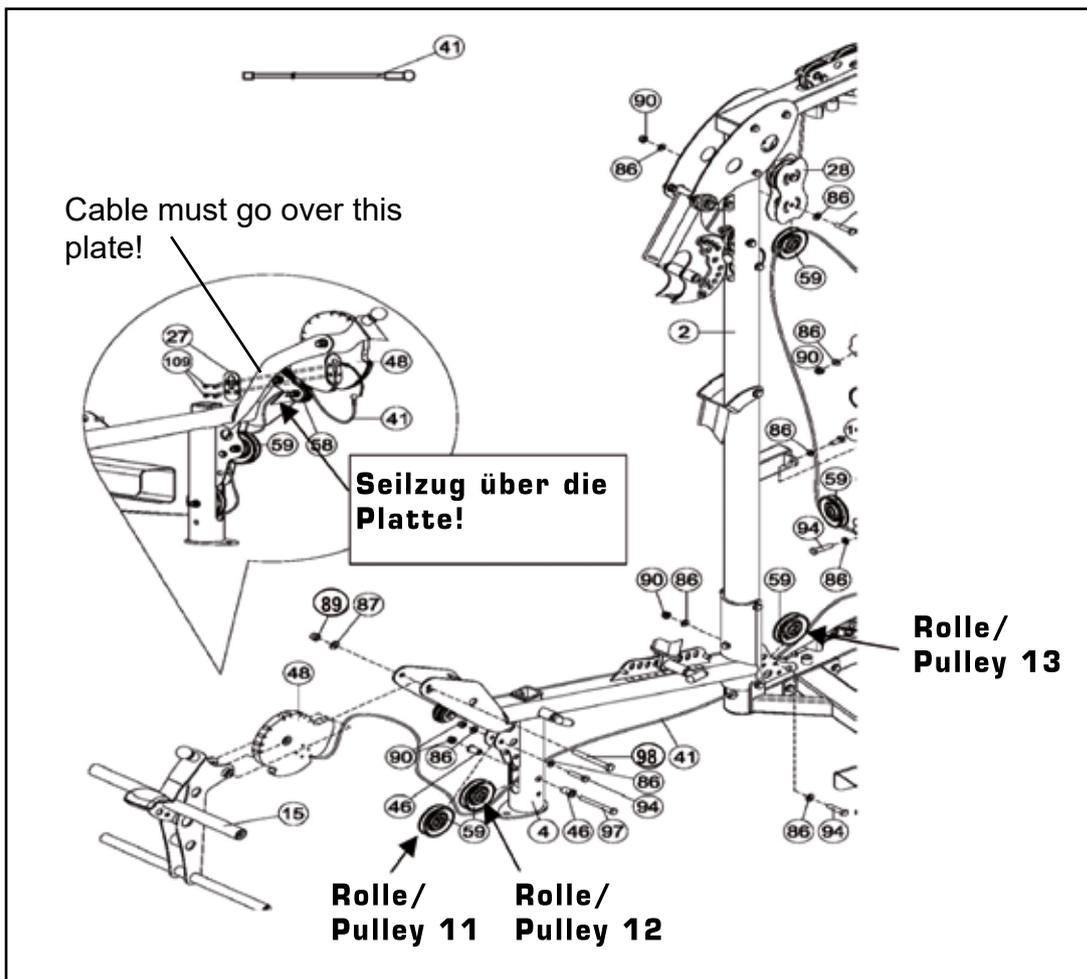
9-5: Pulleys 9 and 10 are attached to the Press Arm Mount (12) as shown with the M10*70 bolts (103). Tighten all pulley hardware now.

9-6: **Wichtig:** Der Seilzug muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

9-6: **Attention:** To route the Upper Cable (43), start by laying it out on the floor to completely unwind it. Then insert the threaded end only with a few turns into the Top Plate of the Weight Stack. With the other end, run the cable up and over Pulleys 3 and 4 and then down and around Pulley 5 before going back up to Pulley 6 in the corner of the gym. After routing over Pulley 6 run the cable down through the 3" tube and around the bottom of Pulley 8 then to the bottom of Pulley 9 in the Press Arm Mount. Continue back through the 3" round tube to run the cable around the bottom of Pulley 7. Head back out of the 3" round tube to run the cable around the bottom of Pulley 10 in the Press Arm Mount. Go around Pulley 10 and secure the cable end to the bracket at the top of the 3" round tube as shown using the M10*45 bolt and the Cable End (55) with Bushing (56) and tighten the hardware.

Schrauben Sie den oberen Seilzug (43) mit der Schraube nur leicht in die oberste Gewichtplatte (77) ein. Führen Sie nun das andere Ende des Seilzuges über die Rollen 3 und 4, hinunter zur Rolle 5, außenherum, und wieder hoch zur Rolle 6. Umschlingen Sie die Rolle 6 und führen Sie den Seilzug zur Rolle 8, dann von unten nach oben über die Rolle 9 zur Unterseite von Rolle 7. Anschließend verlässt der Seilzug von oben die Rolle 7 und umschlingt die Rolle 10 von unten. Befestigen Sie nun das Ende des Seilzuges mit der Halterung für das Seilzugende (55) und der Buchse (56) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94).

Schritt / Step 10



Alle Rollen (59) werden mit den beschriebenen Schrauben, zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) fixiert. Die Unterlegscheiben und Mutter werden in den folgenden Schritten nicht mehr erwähnt!

Wichtig: Der Seilzug muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

10-1: Montieren Sie die Rollen 11 und 13 mit je einer M10x45 Innensechskantschraube (94). Die Rolle 12 wird mit einer M10x95 Sechskantschraube (97) und zwei 1" Anschlagspacer (46) montiert.

10-2: Entfernen Sie an der Beincurl-Arretierung (48) die vier Innensechskantschrauben (108) und entfernen Sie die Platte der Beincurl-Arretierung (27). Hängen Sie das Ende des Seilzuges (41) in die Aussparung an der Beincurl-Arretierung (48) ein. Befestigen Sie die zuvor entfernte Chromplatte (27) mit den vier Schrauben (109). Führen Sie den Seilzug über die Metallplatte, welche sich am Sitzrahmen befindet, dann weiter zwischen den Rollen 11 und 12 hindurch, durch die Öffnung am senkrechten Rahmen (2) und unter der Rolle 13 hindurch. Der Seilzug wird im nächsten Schritt weiter verlegt.

10-3: Schieben Sie nun die Beincurlfixierung in den Beincurler (48) ein, sodass die Zahl fünf auf der Beincurlfixierung nach oben zeigt. Montieren Sie diese Einheit mit einer M12x95 Sechskantschraube (98), einer flachen Unterlegscheibe (87) und der flachen selbstsichernden Mutter (89) an der Aufnahme am Rahmen des Beincurlersitzes (4). Ziehen Sie die Schraubverbindung nicht zu fest an, der Beincurler sollte leicht beweglich bleiben.

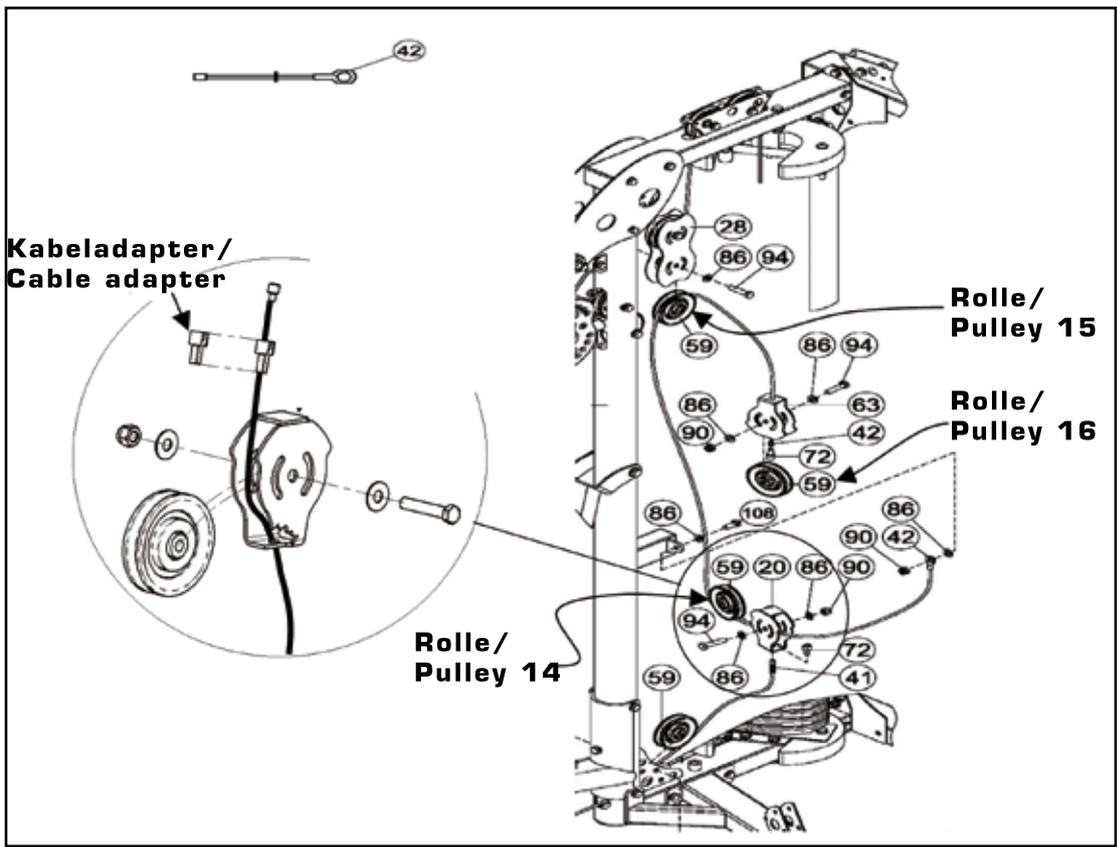
All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)!

Attention: To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

10-1: Install Pulley 11 and 13 with the M10*45 bolts (94) and Pulley 12 with the M10*95 bolt (97) and two 1" Step Spacers (46) as shown in the drawing. Tighten the hardware at this time.

10-2: On the Leg Extension Cam Assembly (48), remove the four flat head screws (109) and the chrome Cam Plate (27). Next insert the large ball end of the cable into the recessed area and reinstall the chrome Cam Plate with the four screws. Tighten the screws. Then feed the other cable end between the two small pulleys (58), over the metal plate and down to Pulley 11 as shown in the expanded drawing. Run the cable behind Pulley 11 then down and under Pulley 12 and then to the back of the gym. Be sure the cable goes between Pulley 12 and the cable retainer rod welded inside the tube. You will finish routing it after Step 10-3.

10-3: Now insert the Leg Extension Cam Assembly (48) into the Leg Extension Assembly (15) with the selector number 5 at the top. Now while holding them together, place them between the two plates of the Seat Base Frame (4) and assemble using the M12*95 bolt (98), flat washer (87), and thin locknut (89). Tighten this bolt but do not over tighten as the Leg Extension must be able to rotate freely.



Alle Rollen (59) werden mit den beschriebenen Schrauben, zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) fixiert. Die Unterlegscheiben und Mutter werden in den folgenden Schritten nicht mehr erwähnt!

Wichtig: Der Seilzug muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

11-1: Führen Sie das Ende des Seilzuges aus dem Aufbauschnitt 10 durch die Öffnung des beweglichen Rollenhalters (20), bringen Sie den Seilzugadapter (72) an und ziehen Sie den Seilzug nach unten zurück. Montieren Sie die Rolle 14 mit einer M10x45 Sechskantschraube (94).

11-2: Nehmen Sie nun den mittleren Seilzug für die Bankdrückeinheit (42) und schrauben Sie die Seite mit der Öse am Haupttrahem mit einer M10x25 Sechskantschraube (108) an. Führen Sie nun das Kabel unter der Rolle 14 hindurch.

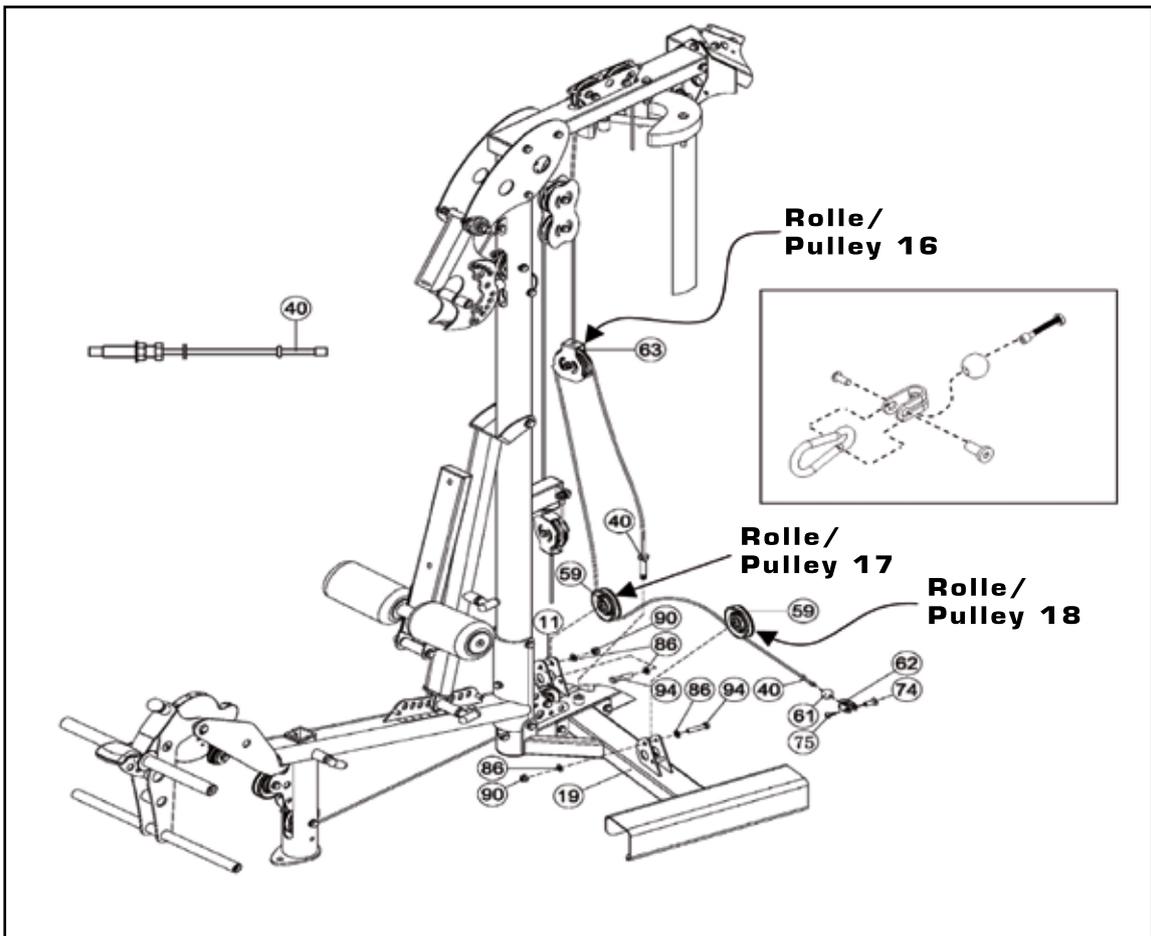
11-3: Montieren Sie die Rolle 15 am beweglichen Doppelrollenhalter (28) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94) und führen Sie den Seilzug darüber. Fixieren Sie den Seilzug am Einzelrollenhalter (63) so wie unter 11-1 beschrieben, anschließend fixieren Sie die Rolle 16 mit einer M10x45 Sechskantschraube (94).

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it.

11-1: Insert the end of the Leg Extension Cable, from Step 10, into the Floating Pulley Bracket Assembly (20) as shown in the circle diagram, slide on the Cable Adapter (72), seat it in the pulley bracket and install Pulley 14 with M10*45 bolt (94).

11-2: Now with Press Arm Middle Cable (42), take the end with the eyelet and bolt it to the MainFrame with M10*25 bolt (108) and tighten the hardware now. Then route the cable under Pulley 14 through the Floating Pulley Bracket and up the other side of the square post. The Floating Pulley Bracket and Pulley 14 should now be positioned directly under the post where the cable end is attached.

11-3: Attach Pulley 15 to the Floating Pulley Plates (28) with one M10*45 bolt and run the cable over the top of the pulley and back down towards Pulley 16. At Pulley 16, you will first need to finish the cable end as in Step 11-1 above and then install the pulley with one M10*45 bolt (94).



Alle Rollen (59) werden mit den beschriebenen Schrauben, zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) fixiert. Die Unterlegscheiben und Mutter werden in den folgenden Schritten nicht mehr erwähnt!
Wichtig: Der Seilzug muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

12-1: Montieren Sie die Rollen 17 und 18 mit einer M10x45 Sechskantschraube (94).

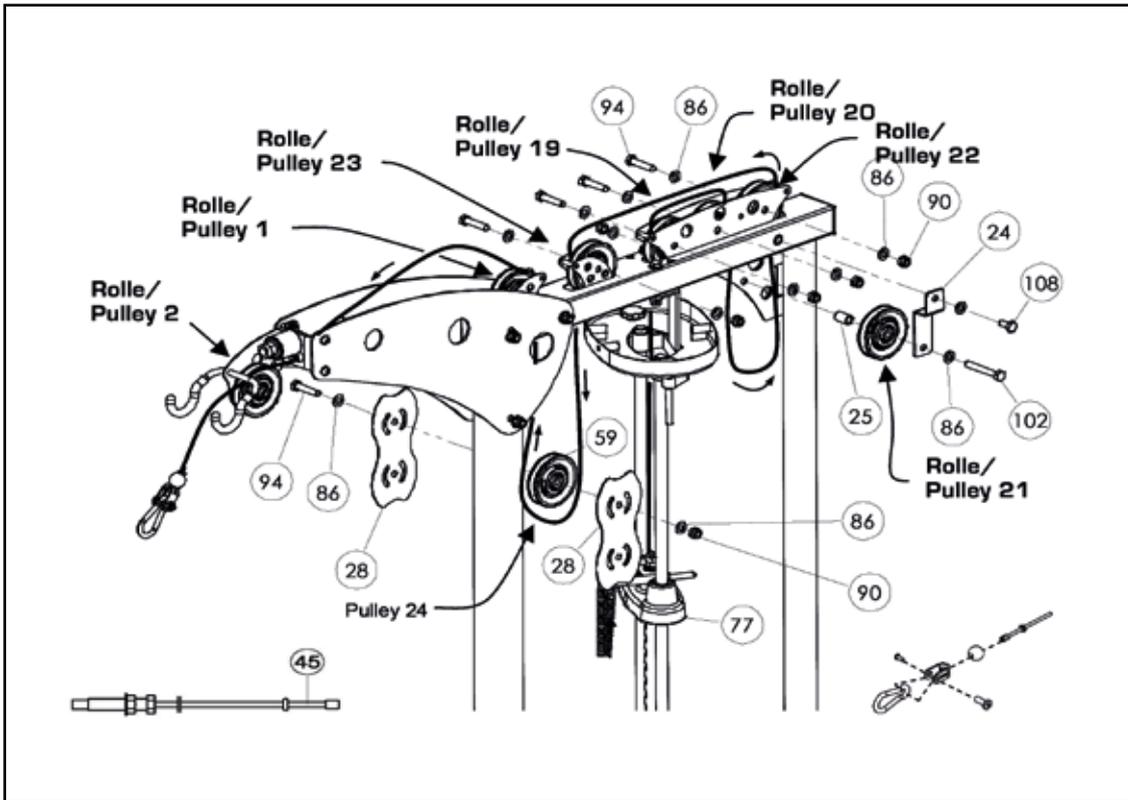
12-1: Install Pulleys 17 and 18 with M10*45 bolts (94) and tighten the hardware.

12-2: Montieren Sie den unteren Seilzug der Bankdrückeinheit (40), indem Sie das Ende mit dem Gewinde zur Hälfte in den Hauptrahmen, neben der Rolle 17 einschrauben. Ziehen Sie die Kontermutter fest. Führen Sie den Seilzug über die Rolle 16, hinunter zur Rolle 17 und anschließend unter der Rolle 18 hindurch.

12-2: Begin routing the Lower Cable (40) by screwing the threaded end half way into the frame, near Pulley 17, as shown and tighten the Jam Nut. Then route it up and around Pulley 16, down around the bottom of Pulley 17 and then under Pulley 18.

12-3: Entfernen Sie die Schraube aus der U-Halterung des Seilzuges, schieben Sie nun die Kunststoffkugel des Seilzugendes (61) über den Seilzug und hängen Sie den Seilzug in die U-Halterung ein. Fixieren Sie diese, indem Sie die zuvor entfernte Schraube wieder eindrehen. Schieben Sie die Kunststoffkugel gegen die U-Halterung.

12-3: Remove the hardware from the "U" Bracket (62). Assemble the cable end by sliding one black Cable Ball (61) on the end of the cable, then slide the cable end into the side of the "U" Bracket. Bolt the Spring Clip to the "U" Bracket with the hardware. Retighten the "U" Bracket hardware now. Slide Cable Ball tightly against the "U" Bracket.



Alle Rollen (59) werden mit den beschriebenen Schrauben, zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) fixiert. Die Unterlegscheiben und Mutter werden in den folgenden Schritten nicht mehr erwähnt!

Wichtig: Der Seilzug (45) muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

13-1: Montieren Sie den Rollenhalter (24) auf der Rückseite des Hauptrahmens (1) unter der Rolle 22 mit einer M10x20 Sechskantschraube (106) und der Unterlegscheibe (86).

13-2: Montieren Sie die Rollen 19, 20, 22 und 23 am oberen Hauptrahmen (1) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94). Die Rolle 21 wird direkt unter der Rolle 22 am Rollenhalter (24) und am Rahmen mit einer M10x70 Sechskantschraube (102) und einem 1" Spacer (25), welcher sich zwischen Rolle und Hauptrahmen befindet, montiert.

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)!

Attention: To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

13-1: Install the Pulley Bracket (24) to the back side of the gym under Pulley 22 with M10*25 bolt (108). This bolt is installed in the threaded insert located below Pulley 22 on the back side.

13-2: Install Pulley 19, 20, 22 and 23 at the top of the Main Frame (1) with the M10*45 bolts (94). Pulley 21 is installed directly below Pulley 22 but on the back side of the gym. It is attached to Pulley Bracket (24) and the gym with the M10*70 bolt (102) and the 1" Barrel Spacer (25) between the pulley and the Main Frame as shown at the top of the picture.

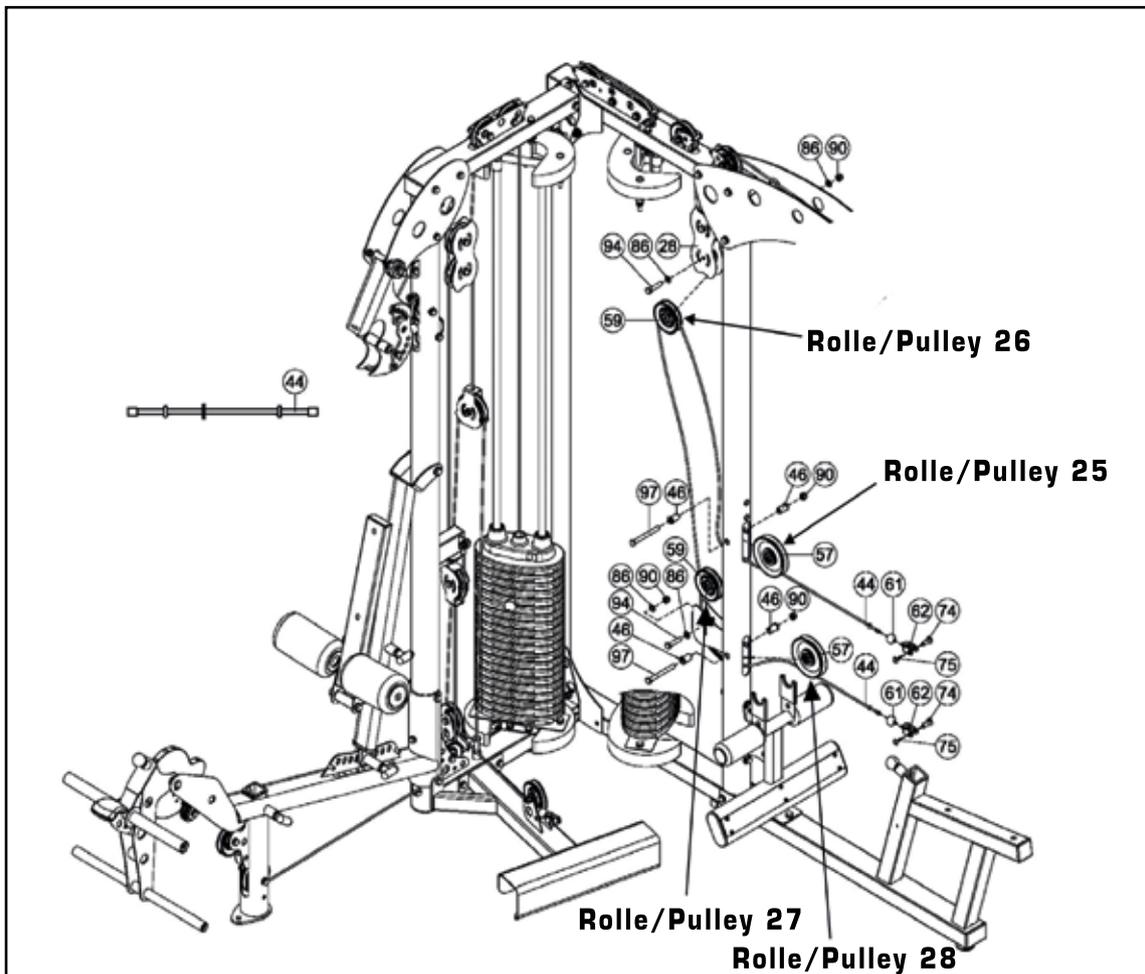
13-3: Drehen Sie den oberen Seilzug für den Latzug (45) ganz in die oberste Gewichtesplatte (77) des Gewichteblockes ein. Drehen Sie die Kontermutter fest. Führen Sie den Seilzug (45) über die Rolle 19 und 20, achten aber darauf, dass sich der Seilzug unterhalb der Seilzugführer befindet. Ansonsten wird der Seilzug beschädigt!

Nun führen Sie den Seilzug nach unten, sodass der Seilzug auf der Unterseite der Rolle 21 verläuft. Weiter verläuft der Seilzug außen an der Rolle 22 nach oben, nach vorne zur Rolle 23. Von dort geht es nach unten zur Rolle 24, welche sich im beweglichen Doppelrollenhalter (28) oben befindet. Befestigen Sie diese Rolle 24 mit einer M10*45 Sechskantschraube (94) Von hier aus geht es wieder nach oben über die Rollen 1 und 2. Stellen Sie sicher, dass der Seilzug durch den runden Auslaß in der Rollenhalterung geführt wird und sich zwischen der rolle 2 und der Seilzugführung befindet. Sollte es darüber verlaufen, wird es beschädigt!

13-3: To route the Lat Upper Cable (45), first unwind it by stretching it out on the floor. Then fully screw the threaded end into the Top Plate (77) of the weight stack and tighten the Jam Nut. Route the cable up and around both Pulley 19 and 20 as shown. Be sure to route the cable between the cable retainer rods and the Pulleys or cable damage will occur. Continue by routing the cable down and around Pulley 21 then up and around Pulley 22. From there run the cable over the top of the gym, over Pulleys 20 and 19, then down and around Pulley 23 before running it down to the back side of Pulley 24. Pulley 24 is assembled with two Floating Pulley Plates (28) and the M10*45 bolt. Run the cable around Pulley 24 and from there run the cable up and over Pulley 1 and 2. Make sure that the cable is routed through the curved opening in the pulley bracket and between Pulley 2 and the cable retainer pin or the cable will be damaged. Finish the cable end the same way it was finished in Step 12.

Tighten the hardware for Pulleys 19, 20, 21, 22, 23 and 24 at this time. Also ensure that the hardware for the Pulley Bracket (24) is tight at the top of the gym.

Schritt / Step 14



Alle Rollen (59) werden mit den beschriebenen Schrauben, zwei Unterlegscheiben (86) und einer selbstsichernden Mutter (90) fixiert. Die Unterlegscheiben und Mutter werden in den folgenden Schritten nicht mehr erwähnt!

Wichtig: Der Seilzug (44) muss vor dem Einbau komplett auf dem Boden gerade ausgelegt werden, sodass er keine Windungen mehr aufzeigt!

14-1: Montieren Sie zwei große Rollen 4 1/2" (57) an den Positionen 25 und 28 mit jeweils zwei Anschlagsspacern (46) und einer M10x95 Sechskantschraube (97). Danach montieren Sie die Rolle 26 im beweglichen Doppelrollenhalter (28) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94). Die Rolle 27 wird an der Halterung hinten am Hauptrahmen (1) mit einer M10x45 Sechskantschraube (94) befestigt.

14-2: Entfernen Sie die Schraube aus der U-Halterung des Seilzuges, schieben Sie nun die Kunststoffkugel des Seilzugendes (61) über den Seilzug und hängen Sie den Seilzug in die U-Halterung ein. Fixieren Sie diese, indem Sie die zuvor entfernte Schraube wieder eindrehen. Schieben Sie die Kunststoffkugel gegen die U-Halterung. Führen Sie nun das andere Ende des Seilzuges (44) unter der Rolle 25 hindurch, dann nach oben über die Rolle 26. Anschließend nach unten zur Rolle 27 und vor zur Rolle 28, welche von unten durchlaufen wird.

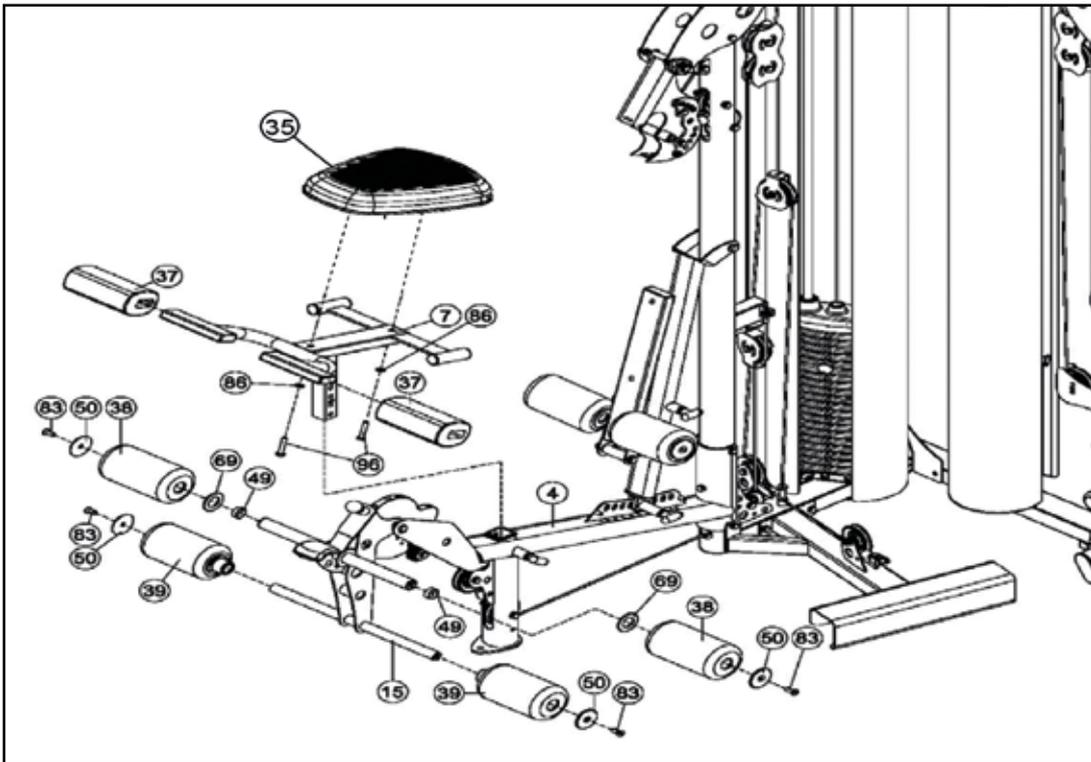
14-3: Fixieren Sie auch hier das Ende des Seilzuges, so wie Sie es zu Beginn mit dem anderen Ende gemacht haben. Stellen Sie sicher, dass die eingebauten Rollen festgezogen wurden, sich aber noch leicht drehen lassen.

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

14-1: Install 4.5" Pulleys 25 and 28 (57) in the 3" round tube of the Main Frame as shown with the 1" Step Spacers (46) and M10*95 bolts (97). Install Pulley 26 in the Floating Pulley Plates with M10*45 bolt (94). Install Pulley 27 in the upper hole in the bracket on the back side of the 3" round tube of the Main Frame with M10*45 bolt (94).

14-2: To route the Lat Lower Cable (44), first unwind it by stretching it out on the floor. Assemble the cable end as in Step 12. This will help to keep the cable from following through the gym as it is routed. Begin routing with the other end of the cable by running it under Pulley 25, up and around the front of Pulley 26 in the Pulley Brackets, down to the backside of Pulley 27 then under Pulley 28 and out like shown in the diagram.

14-3: Finish the last Cable Ends as Step as above. Make sure that the hardware for Pulleys 25, 26, 27 and 28 are properly tightened.

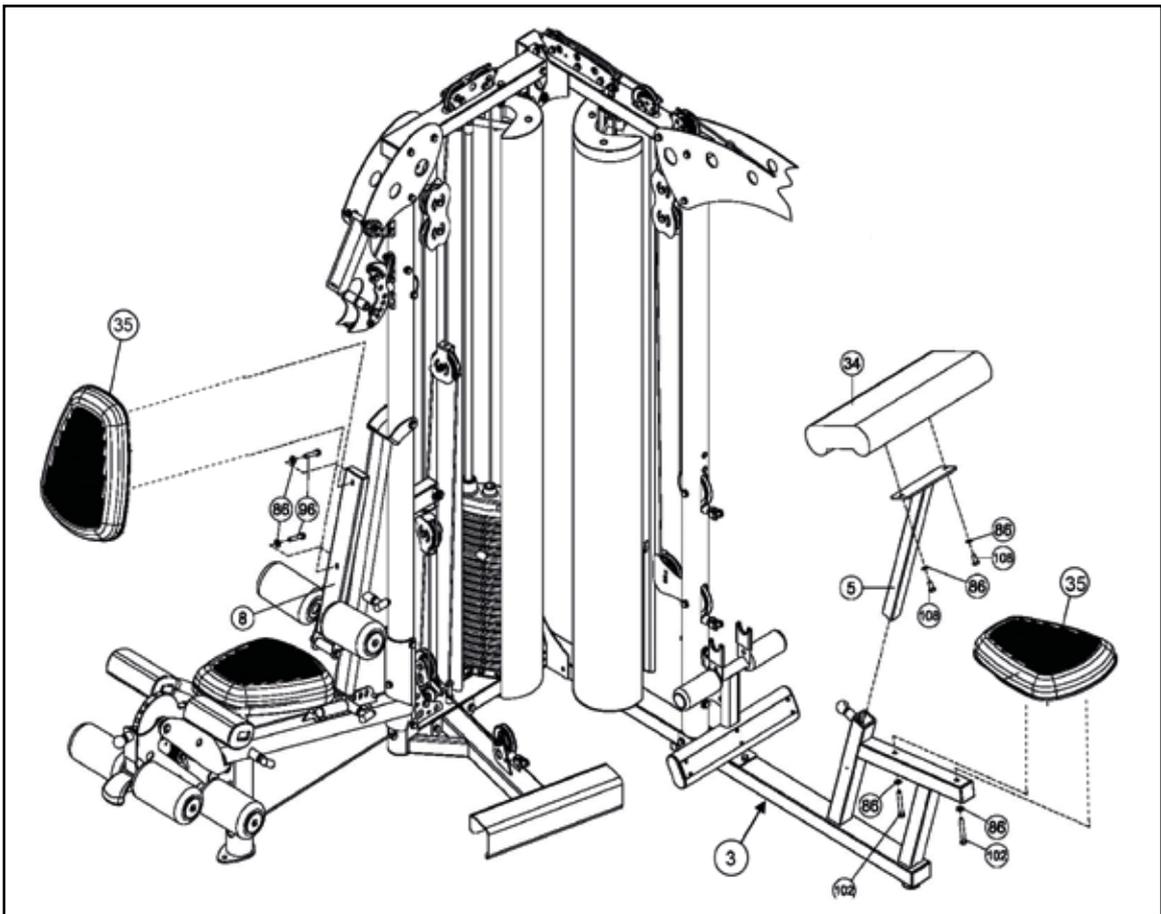


15-1: Fixieren Sie das Sitzpolster (35) auf dem Sitzrahmen mit zwei M10x50 Sechskantschrauben (96) und zwei M10 Unterlegscheiben (86). Überdrehen Sie die Schraubverbindungen nicht. Anschließend führen Sie den Sitzrahmen (7) in den Rahmen des Beincurlers (4) ein. Ziehen Sie dafür den Pin heraus und achten Sie darauf, dass dieser beim Loslassen wieder einrastet. Anschließend schieben Sie die Knieauflage (37) auf und verschließen das Velcroband.

15-1: Insert the Seat Stem Assembly (7) into the Seat Base Frame (4) as shown. Pull the pop pin out to allow the seat to lower to a normal height. Then attach the Seat Pad (35) to the Seat Stem Assembly using the two M10*50 bolts (96) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts now but do not over tighten them or damage can occur. Do not use sharp objects during installation. Finally slide the Thigh Pads (37) onto the Seat Stem as shown and secure with Velcro.

15-2: Schieben Sie die großen Schaumstoffrollen mit den Kunststoffeinsätzen (39) auf die untere Aufnahme des Beincurlers (15). Achten Sie dabei bitte darauf, dass die Kunststoffrohre nach innen zeigen. Fixieren Sie diese mit den Aluminum-Endkappen (50) und einer M10x25 Innensechskantschraube (83). Schieben Sie nun auf die obere Aufnahme des Beincurler (15) links und rechts einen Kunststoffspacer (49), eine große Kunststoffunterlegscheibe (69), die anderen großen Schaumstoffrollen (38) auf, und fixieren diese mit einer Aluminum-Endkappe (50) und einer M10 Innensechskantschraube (83).

15-2: Install the Large Covered Foam Rollers (39) with the plastic inserts in them onto the lower arms of the Leg Extension Assembly (15) as shown. Ensure that the Tube inserts are facing inwards. Secure the Rollers with the Aluminum Endcaps (50) and the M10*25 Flat Head Screws (83). Tighten the screws at this time. Next install the other Large Covered Foam Rollers (38) on to the upper arms of the Leg Extension Assembly by first sliding on the plastic Spacer Tubes (49), large plastic Washers (69) and Rollers (38) on to the arms and secure with the Aluminum End Caps (50) and M10 Flat Head Screws (83). Tighten the screws.



16-1 Montieren Sie das Polster (35) an der Rückenpolsterverstellung (8) mit zwei M10x50 Sechskantschrauben (96) und zwei M10 Unterlegscheiben (86). Überdrehen Sie die Schraubverbindungen nicht.

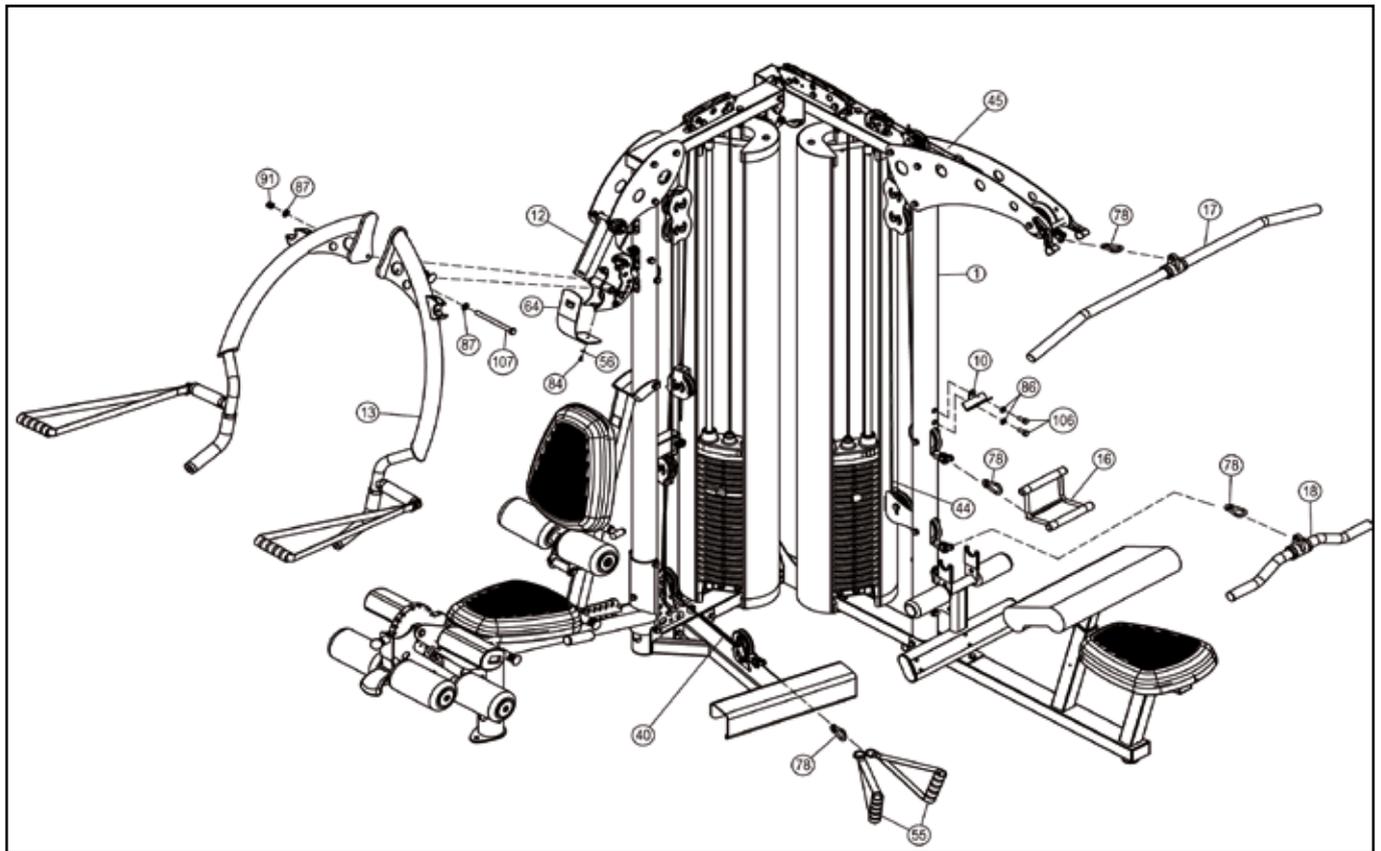
16-1 Attach the Seat pad (35) to the Back Pad Mount (8) using two M10*50 bolts (96) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts now but do not over tighten them or damage can occur.

16-2: Montieren Sie die Polsteraufnahme (35) am Rahmen für den Latzugsitz (3) mit zwei M10x70 Sechskantschrauben (102) und zwei M10 Unterlegscheiben (86). Überdrehen Sie die Schraubverbindungen nicht. Bringen Sie das Polster (30) auf die Sitzpolsterhalterung auf, indem Sie die Umrandung in die Nut der Sitzpolsterhalterung einschieben.

16-2: Attach the Seat Base Assembly (35) to the Seat Frame (3) using the two M10*70 bolts (102) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts but do not over tighten or damage might occur. Now install the Orthopedic Pad as in step 16-1.

16-3: Montieren Sie das Armcurlpolster (34) am Rahmen für das Armcurlpolster (5) mit zwei M10x25 Sechskantschrauben (108) und zwei M10 Unterlegscheiben (86). Überdrehen Sie die Schraubverbindungen nicht. Ziehen Sie den Pin am Rahmen des Latzugsitzes (3) heraus und führen Sie den Rahmen des Armcurlpolsters in den Rahmen (3) ein. Nach dem Loslassen des Pins muss dieser hörbar einrasten.

16-3: Attach the Preacher Curl Pad (34) to the Preacher Curl Stem (5) using the two M10*25 bolts (108) and two M10 Washers (86) as shown. Tighten the hardware but do not over tighten.



17-1: Montieren Sie die Bankdrückeinheit (13) am Drückmodul mit einer M12x150 Sechskantschraube (107), zwei Unterlegscheiben (87) und einer selbstsichernden Mutter (91). Die Schraubverbindung nur so fest anziehen, dass sich die Bankdrückeinheit noch leicht bewegen lässt. Befestigen Sie dann die Abdeckung der Bankdrückeinheit (64) mit einer M5x12 Innenkantschraube (84) und einer Unterlegscheibe (56).

17-1: Attach the Press Arm Assembly(13) to the Press Arm Mount (12) using the M12*150 bolt (107) and wrench tighten now but make sure the Press Arm can move freely. Attach the Press Arm Cover Plate (64) to the Press Arm Mount and secure with the M5*12 screw (84) and the M5 washer (56). Tighten the screw now.

17-2: Montieren Sie die Griffablage (10) am Hauptrahmen Lat (1) mit zwei M10x20 Sechskantschrauben (106) und zwei M10 Unterlegscheiben (86). Befestigen Sie den Doppelgriff (16) mit einem Karabiner (78) am Seilzug (44).

17-2: Attach the Double "D" Low Row Handle Mount (10) to the Main Frame Lat (1) using M10*20 bolts (106) and M10 Washers (86). Attach the Double "D" Low Row Handle (16) to the upper end of the Lat Lower Cable (44) with the Spring Clip (78).

17-3: Bringen Sie die Curlstange (18) am oberen Ende des Seilzuges (44) mit einem Karabiner (78) an.

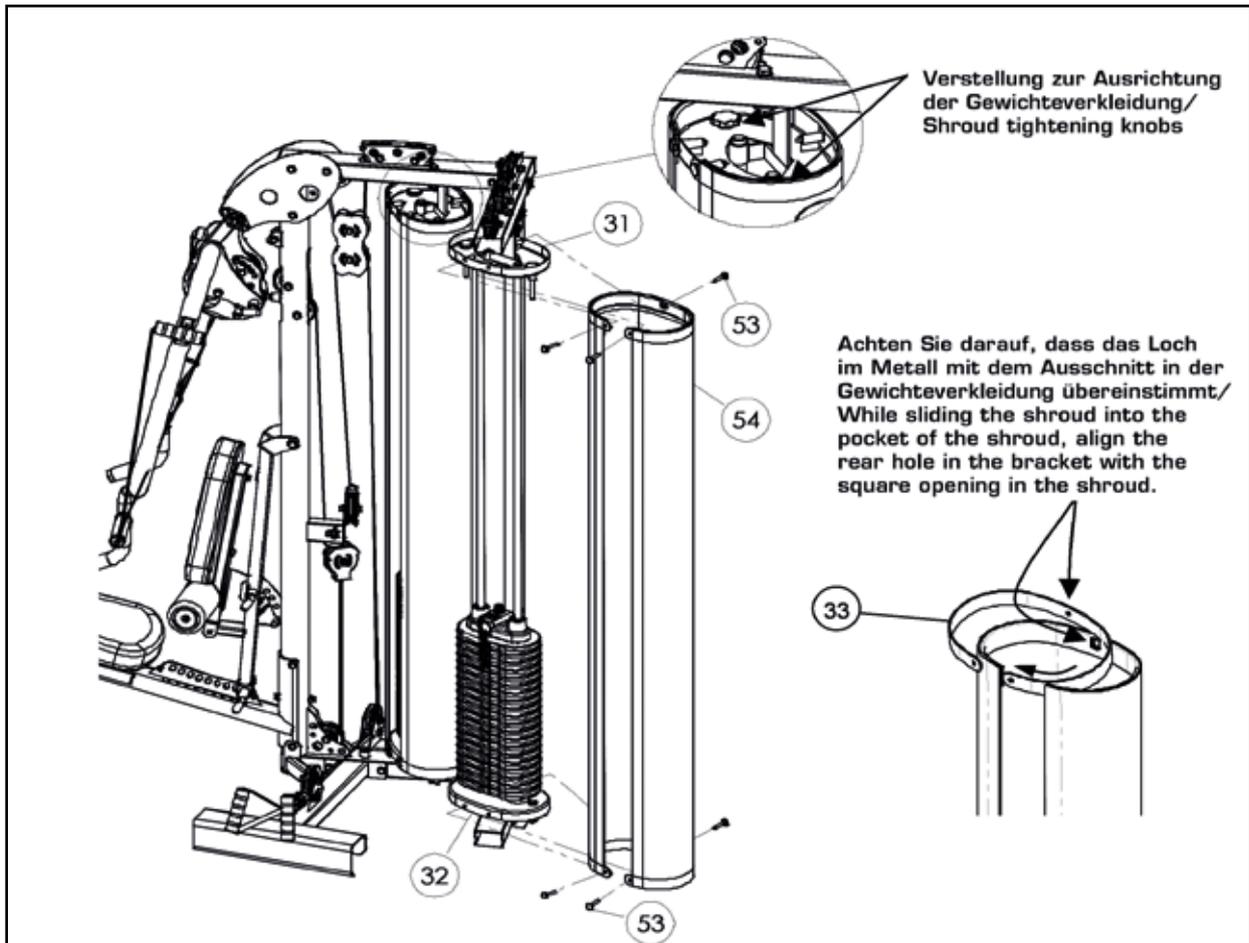
17-3: Attach the Curl Bar (18) to the bottom end of the Lat Lower Cable (44) using one Spring Clip.

17-4: Bringen Sie die Griffschlaufen (55) mit einem Karabiner (78) am Seilzug (40) an.

17-4: Attach two "D" Handle Straps (55) to Press Arm Lower Cable (40) using one Spring Clip.

17-5: Verbinden Sie Latstange (17) mit einem Karabine (78) am oberen Seilzug (45).

17-5: Attach the Lat Bar (17) to the Lat Upper Cable (45) using one Spring Clip.



18-1: Um die Gewichteverkleidung (54) zu befestigen, gehen Sie wie folgt vor:

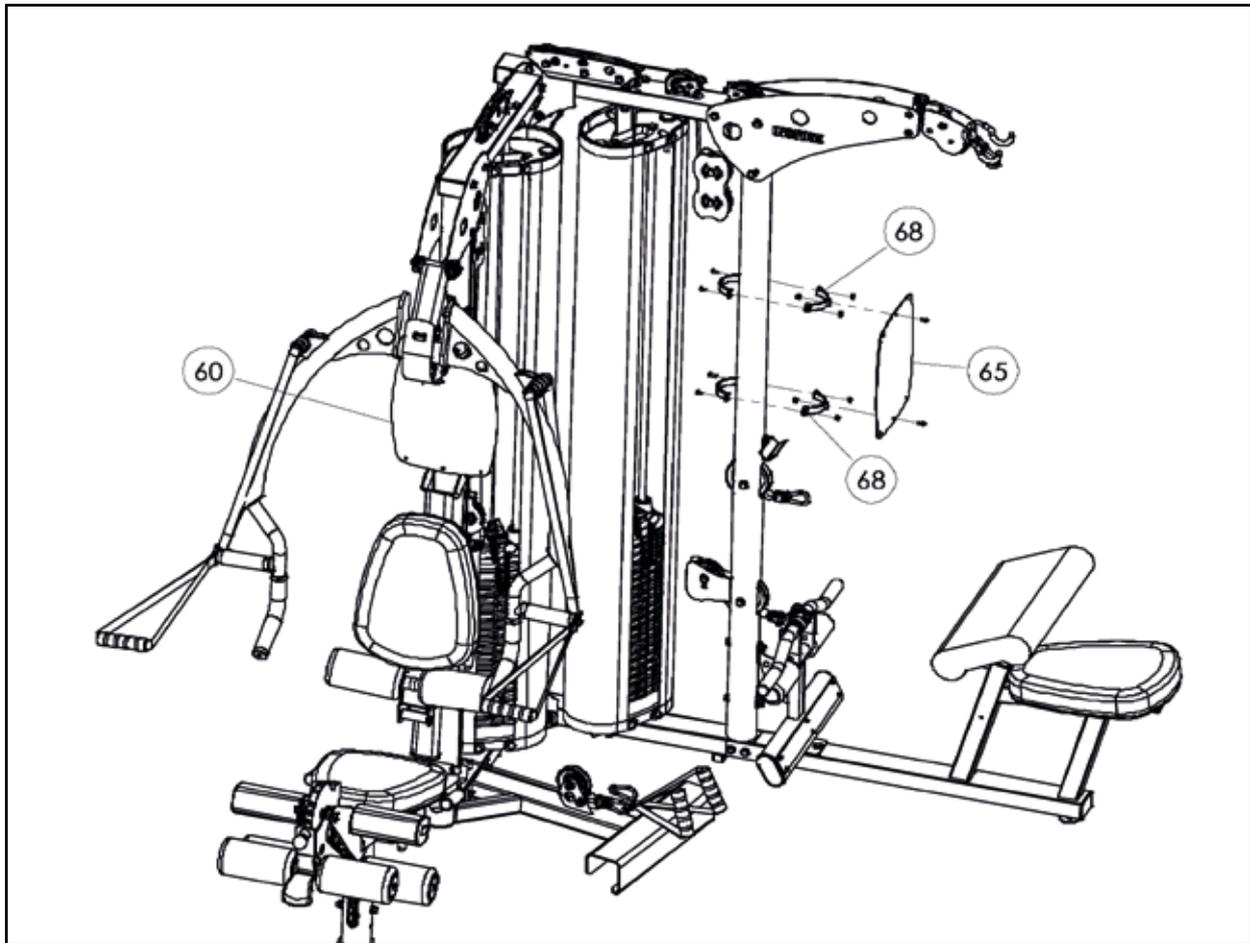
Führen Sie den Metallbogen 33 in die obere Halterung an der Gewichteverkleidung (54) ein. Führen Sie nun den metallrahmen mit der Gewichteverkleidung über die obere Befestigungsplatte (31) und fixieren diese mit drei Befestigungspin (53). Verfahren Sie mit der Unterseite identisch. Drehen Sie an den Verstellungen zur Straffung der Gewichteverkleidung, bis diese komplett gespannt ist.

18-1: To install the Fabric Shrouds (54), start by inserting the Shroud Brackets (33) into the pockets in the Fabric at the top and bottom of the Shroud. For a clean look, the seam or fabric overlap should be facing inward.

Slide the upper end of the Fabric Shroud, with Shroud Bracket (33) inserted, over the upper Shroud Plate Assembly (31). Secure the Shroud to the Plate with three Shroud Plate connector Pins (53).

Slide the lower end of the Fabric Shroud, with Shroud Bracket (33) inserted, over the bottom Shroud Plate (32). Secure the Shroud to the Plate with three Shroud Plate connector Pins (53).

Turn the Shroud Tightening Knobs to tighten the Fabric Shroud and remove any possible wrinkles. Repeat this process for the other Shroud.



19-1: Befestigen sie die vordere Hälfte der Halterung (68) am Trainingschart (65) mit zwei M6x12 Innensechskantschrauben.

19-1: Attach the front half of the Placard Hanger Brackets (68) to the Lat Exercise Placard (65) using the two M6 * 12 Button Head Bolts and two M6 Locknuts.

19-2: Befestigen Sie nun die vordere Hälfte mit dem Trainingschart am Rahmen, an der hinteren Hälfte der Haltung mit vier M6x15 Innensechskantschrauben und vier selbstsichernden Muttern.

19-2: Attach Exercise Placard to Main Frame Upright Tube using the back half of the Placard Hanger Brackets, four M6 * 15 Button Head Bolts and four M6 Locknuts.

19-3: Fahren sie mit der Montag des Trainingscharts am Drückmodul identisch fort. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben nicht überdrehen!

19-3: Repeat Steps A and B for the Press Arm Exercise Placard (60).
DO NOT OVER TIGHTEN THE BOLTS.

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

So 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 es sich empfiehlt, diese Methode zum Beginn Ihres Trainings zu verwenden.

- 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.

How to do the exercise:

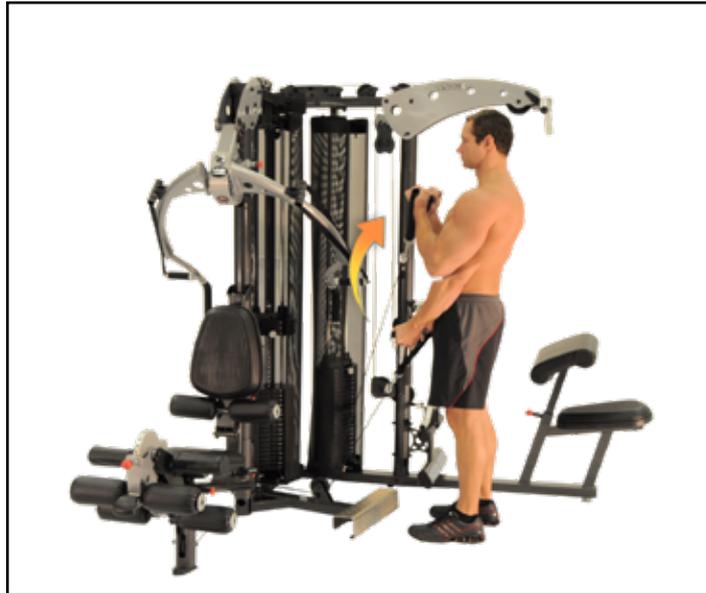
There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- The break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3 times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body.

Don't forget your Ab's.

5.1 Übungsbilder

5.1 Training photos



Bizeps 1:

Ausgangsposition: Stellen Sie zwischen die beiden Übungsstationen. Gerader Rücken, Arme zeigen nach unten. Greifen Sie entweder die Griffe oder aber die Kurzstange für diese Übung. Handflächen zeigen nach vorn.

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

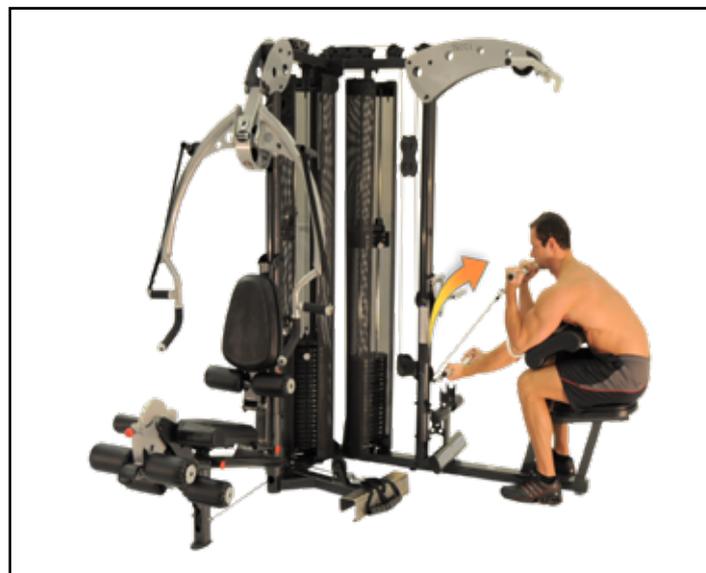
Achtung: Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur an. Der Rücken bleibt gerade, der Oberkörper ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

Biceps 1:

Start position: stand between the two stations, straight back and arms are nearly complete straight.

Ending position: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.



Bizeps 2:

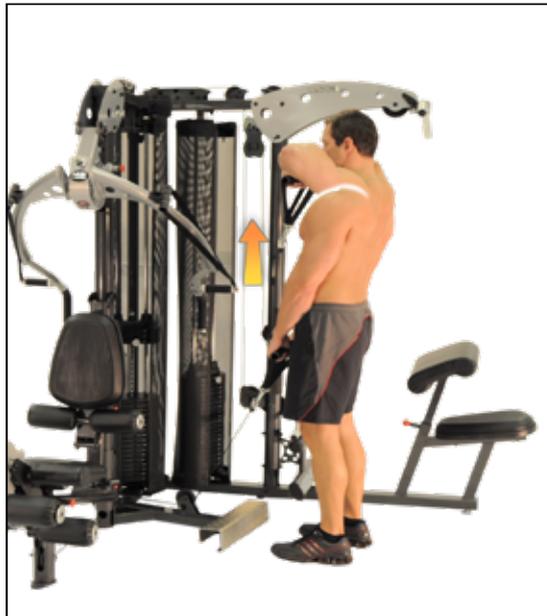
Ausgangsposition: Setzen Sie sich an das Curlpult. Die Oberarme liegen auf dem Armcurlpolster auf. Die Arme zeigen nach unten zum Gerät. Greifen Sie die Kurzstange, Handflächen zeigen nach oben.

Endposition: Beugen Sie Ihren Arm und ziehen Sie die Unterarme zu den Oberarmen. Der Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

Biceps 2:

Start position: Sit on the cushion, upper arms a laying completely on the preacher pad. Arms are nearly complete straight.

Ending position: Move the forearms up.



Schulterheben:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich seitlich zwischen die beiden Stationen und halten Sie die Griffe. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.

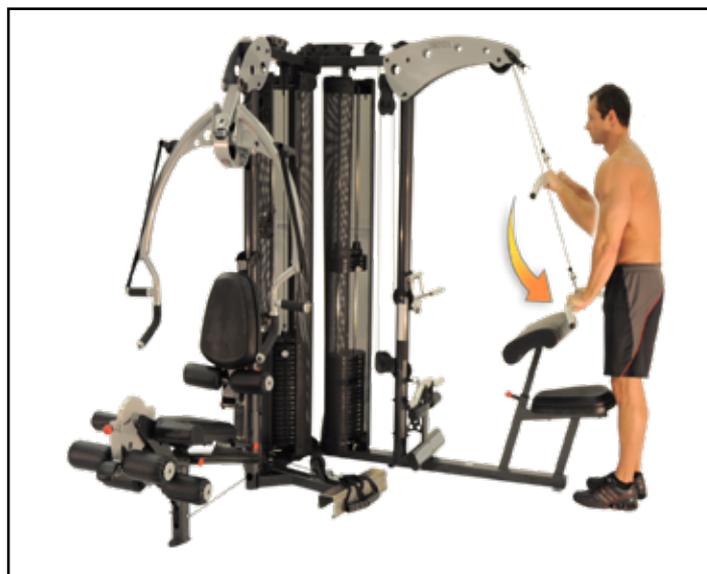
Achtung: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Shoulder:

Start position: Stand on the side of the item. Arms are nearly complete straight

Ending position: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



Trizeps stehend:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich zum Latzug. Ihre Arme sind angewinkelt, die Hände greifen die Latstange von oben. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite Ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

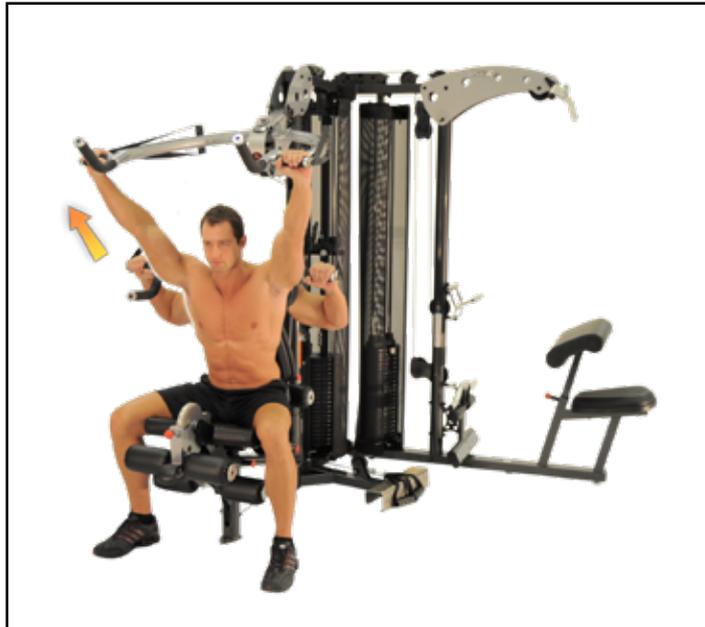
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

Triceps, standing version:

Start position: Stand on the latbar area.. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Ending position: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Nackendrücken:

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition. Hände befinden sich in der theoretischen Verlängerung der Schulterachse. Beine sind zur Seite gespreizt.

Endposition: Arme nach vorne oben führen.

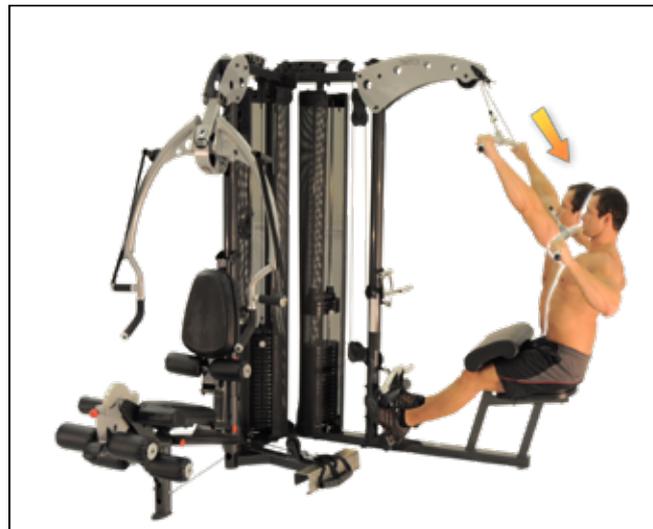
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

Shoulder press:

Start position: Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.

Ending position: Move your arms forward up

Attention: Arms should not lock-out completely



Rückenziehen 1:

Ausgangsposition: Sitzend, Arme sind fast gestreckt. Schultern können mit nach vorne gebracht werden. Beine mit dem Armcurlpolster fixieren.

Endposition: Arme heranziehen. Schultern können zu intensivieren Ausführung ohne Schwung nach hinten gezogen werden.

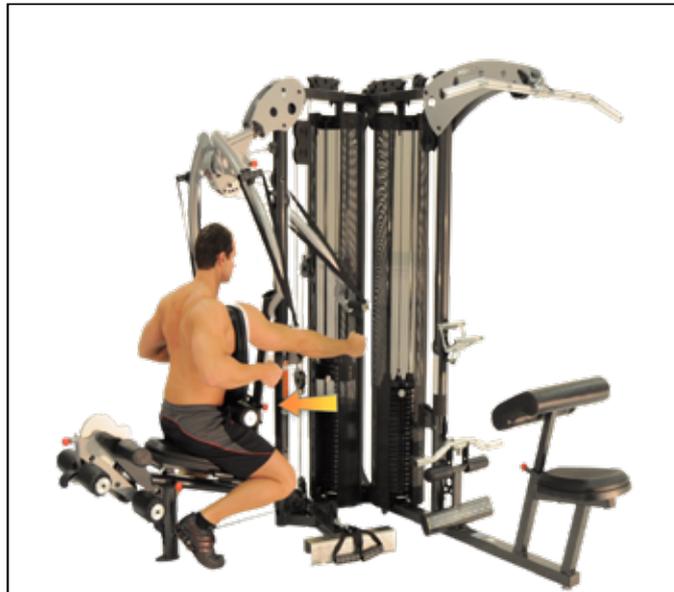
Achtung: Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Rowing 1:

Start position: Sit down, arms are nealy complete straight. Fix your knees with the preacher pad.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!



Rückenziehen 2:

Ausgangsposition: Sitzend, Arme sind fast gestreckt und greifen die Bankdrückarme. Schultern können mit nach vorne gebracht werden. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

Endposition: Arme heranziehen. Schultern können zu intensivieren Ausführung ohne Schwung nach hinten gezogen werden.

Achtung: Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Rowing 2:

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!



Rückenziehen 3:

Ausgangsposition: Sitzend, Arme sind fast gestreckt. und greifen den Parallelzuggriff. Schultern können mit nach vorne gebracht werden. Beine mit dem Armcurlpolster fixieren.

Endposition: Arme heranziehen. Schultern können zu intensivieren Ausführung ohne Schwung nach hinten gezogen werden.

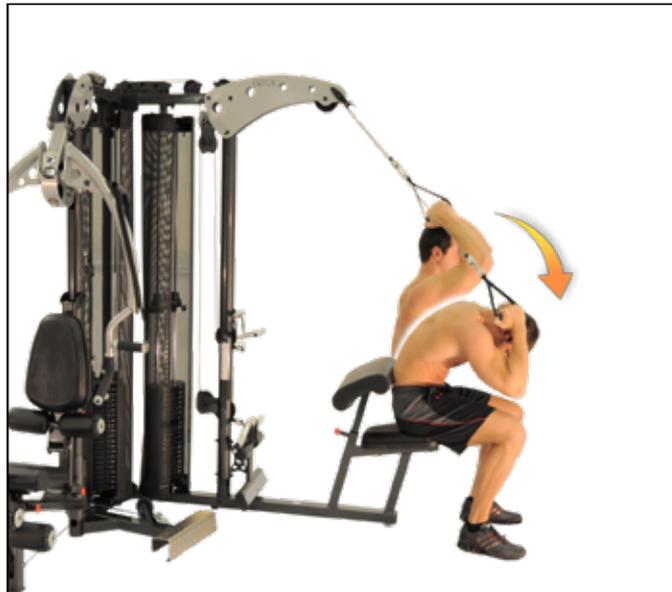
Achtung: Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Rowing 3:

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the preacher pad.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!



Bauchmuskel:

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf das Sitzpolster, Rücken zum Gerät. Befestigen Sie beide Handschlaufen am Lat-Turm. Greifen Sie diese seitlich neben dem Kopf, Arme sind angewinkelt.

Endposition: Führen Sie den Oberkörper nach unten

Ab crunch:

Ausgangsposition: Sit on the seat cushion, install both handles and grasp them besides the head. Both arms are bended.

Ending position: Move the upper body downwards.



Rückenstrecker:

Ausgangsposition: Positionieren Sie das Armcurlpolster in einer Höhe, die für Sie komfortabel ist. Je weiter unten das Polster positioniert wird, desto anstrengender ist die Übung. Positionieren Sie die Oberschenkelvorderseite auf dem Armcurlpolster und Ihre Füße auf der Fußstütze. Der Oberkörper ist gerade und nach vorne unten gebeugt

Endposition: Richten Sie den Oberkörper langsam auf. Fallen Sie dabei nicht aber nicht ins Hohlkreuz.

Back muscle:

Ausgangsposition: Arrange the preacher pad in a comfortable position, as lower the position as more sportiv it is. The thigh need to lay on the preacher pad and your feet on the footrest. the upper body is moved down.

Ending position: Move the upper body upwards.



Wadendrücken:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die seitliche Fußstütze zwischen den Stationen und halten Sie sich am Hauptrahmen fest. Die Ferse wird zum Boden geführt.

Endposition: Strecken Sie das Sprunggelenk, indem Sie sich hochdrücken und auf die Zehenspitzen stehen.

Calf raise:

Start position: Stand on the pedal and hold yourself at the mainframe. The heel will be moved downwards as far as possible.

Ending position: Stretch your ankle, so that the heel is moving up. Move the upper body upwards.



Bankdrücken:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Beine befinden sich seitlich am Sitzpolster.

Endposition: Arme nach vorne führen.
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

Benchpress:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms. Leg are at the side of the seat cushion.

Ending position: Move both arms together.



Butterfly:

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf das Gerät und greifen Sie mit beiden Händen die Griffe. Stellen Sie die Butterflyarme so ein, dass bereits zu Beginn der Übung eine Spannung im Muskel zu spüren ist.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.

Butterfly:

Start position: Sit on the item and hold both small handles. The butterflyarms should be positioned in such a way, that already at the beginning of the exercise a tension can be felt.

Ending position: Move both arms together.



Beinstrecker:

Ausgangsposition: Hände greifen an die Griffe des Sitzpolsters und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk. Polsterrolle liegt auf dem Schienbein.

Endposition: Beine strecken.

Leg extension:

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Ending position: Extend your legs.



Beinbeuger:

Ausgangsposition: Sitz wird ganz nach unten gestellt. Hände greifen an die Griffe des Sitzpolsters und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk. Polsterrolle liegt unterhalb der Waden.

Endposition: Beine beugen!

Leg extension:

Start position: Move the seat to the lowest position. Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Ending position: Flex your legs.



Golfabschlag:

Ausgangsposition: Stellen sich vor den Sitz und greifen Sie die Griffschlaufe, welche oben eingehängt ist, mit beiden Händen. Oberkörper rotiert zum Gerät und Arme zeigen angewinkelt nach oben.

Endposition: Oberkörper rotiert nach außen und die Arme werden gleichzeitig gestreckt; Ellbogen nicht ganz durchstrecken.

Golf swing:

Ausgangsposition: Stand close to the seat, rotate the upper body to the inside and grasp the handle with both hands. The arms are bended and showing upwards.

Ending position: Upperbody will rotate to the outside and the arms will be outstretched completely.

6. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3633 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Seitlicher senkrechter Rahmen	Main upright, press arm		1
-3	Rahmen für Latzugsitz	Frame for lattower seat		1
-4	Rahmen für Beincurlersitz	Frame for legcurler seat		1
-5	Rahmen für Armcurlpolster	Preacher curl stem		1
-6	Fußstütze für Latmodul	Foot rest assembly		1
-7	Sitzrahmen	Seat stem assembly		1
-8	Rückenpolsterverstellung	Back pad mount		1
-9	Fixierung für Platte der Gewichteverkleidung	Upper shroud mount bracket		2
-10	Griffablage	Holder for d-handle		1
-11	Rollenhalter, unten	Lower pulley mount		1
-12	Drückmodul	Press arm mount		1
-13	Bankdrückeinheit	Bench press unit		1
-14	Rahmen für Rückenpolster Bankdrücken	Back pad support frame for benchpress		1
-15	Beincurler	Leg curler		1
-16	Doppelgriff	D handle		1
-17	Latstange	Latbar		1
-18	Curlstange	Curlbar		1
-19	Wadenmodularm	Calf block attachment arm		1
-20	Beweglicher Einzelrollenhalter	Single floating pulley assembly		1
-21	Niveausausgleich	Height adjustment		2
-22	Metallabdeckung für Bankdrückeinheit	Top beam plate, press arm,		2
-23L	Metallabdeckung für Latrahmen, links	Top beam plate, lat frame, left side		1
-23R	Metallabdeckung für Latrahmen, rechts	Top beam plate, lat frame, right side		1
-24	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-25	Spacer für Pos. 24	Spacer for pos. 24	1"	1
-26	Untere Führung für Gewichtestangen	Lower guide rod mount		2
-27	Platte für Beincurlerarretierung	Cam plate		1
-28	Beweglicher Doppelrollenhalter	Floating pulley bracket		4
-29	Bewegliche Rolle für Latzug	Swivel pulley assembly for Lat		1
-30	Wadendrückmodul	Calf raise block		1
-31	Halterung für Gewichteverkleidung, oben	Shroud plate assembly		2
-32	Halterung für Gewichteverkleidung, unten	Shroud plate		2
-33	Rahmen für Gewichteverkleidung	Shroud bracket		4
-34	Armcurlpolster	Preacher curl pad		1
-35*	Sitzpolster	Seat pad		3
-36*	Schaumstoffrolle, klein	Small foam roller		2
-37*	Beinauflage	Thigh pad		2
-38*	Schaumstoffrolle, groß	Large covered foam roller		4
-39*	Schaumstoffrolle mit Kunststoffeinsatz	Foamroller with plastic insert		2
-40	Unterer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm lower cable		1
-41	Seilzug Beincurler	Cable legcurler		1
-42	Mittlerer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm middle cable		1
-43	Oberer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm upper cable		1
-44	Unterer Seilzug für Latzug	Lat lower cable		1
-45	Oberer Seilzug für Latzug	Lat upper cable		1
-46	Anschlagsspacer	Step spacer	1"	10
-47	Buchse	Bushing		2
-48	Beincurlerarretierung	Legcurler cam		1
-49	Kunststoffspacer	Plastic spacer		2
-50	Aluminium Endkappe	Alloy endcap		6
-51	Gewichteführungsstangen	Guid rod		4
-52	Aufnahme für untere Halterung Gew.Verklei.	Shroud plate spacer		2
-53	Pin für Gewichteverkleidung	Shroud plate pin		12
-54	Gewichteverkleidung	Shroud		2
-55	Griffschalufe	D-handle		2
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	1
-57	Rolle	Pulley	4 1/2"	2
-58	Rolle für Beincurler	Pulley for legcurler		2
-59	Rolle	Pulley	3 1/2"	25
-60	Rolle, breit	Pulley, wide version	4 1/2"	1
-61	Kunststoffkugel für Seilzugende	Ball for cable		4
-62	U-Halterung des Seilzugendes	U-bracket for cable end		4
-63	Einzelrollenhalter mit Platte	Floating pulley with bracket		1
-64	Abdeckung für Bankdrückeinheit	Cover for benchpress unit		1
-65	Latzug Trainingschart	Lat exercise placard		1
-66	Flanschlager	Press arm bearing		2
-67	Gummidämpfer	Rubber bumper		4
-68	Halterung für Trainingschart	Placard hanger brackets		4
-69	Kunststoffscheibe für Schaumstoffrollen	Plastic washer for foam roller		4

-70	Gewichteplatte	Weight plate		40
-71	Seillängenregulierungsdämpfer	Adjustment bumper		1
-72	Seilzugadapter	Cable adapter		2
-73	Eckverbindung	Corner bracket		1
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	4
-75	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head screw	M6 x 15	4
-76	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		2
-77	Oberste Gewichteplatte	Top weight plate		2
-78	Karabiner	Hook		4
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø25.4 x Ø10x 2	14
-81	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-82	Schaumstoffrollenabdeckung	End cap for foam roller		2
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M10 x 25	6
-84	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head bolt	M5x12	1
-85	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	157
-87	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	7
-88	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10	4
-89	Flache Mutter, selbstsichernd	Thin safety nut	M12	1
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	76
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	3
-92	Innensechskantschraube	Hex head screw	M8x25	4
-93	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 100	7
-94	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 45	22
-95	Schaftschraube	Button head screw	M10 x 20	2
-96	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 50	4
-97	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 95	12
-98	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 95	2
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 110	1
-100	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 105	3
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 110	1
-102	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 70	13
-103	Sechskantschraube, flacher Kopf	Hex head screw, flat head	M10 x 70	2
-104	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 60	4
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 35	4
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 20	15
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 150	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 25	6
-109	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 16	4
-110	Sechskantschlüssel	Wrench	6mm	1
-111	Sechskantschlüssel	Wrench	5mm	2
-112	Sechskantschlüssel	Wrench	4mm	1
-113	Flache Mutter, selbstsichernd	Thin safety nut	M10	4

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 MAXIMUM-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 [FINNLO MAXIMUM Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

7. 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.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
HAMMER SPORT AG
Von-Liebig-Str. 21
D-89231 Neu-Ulm

8. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte bereit:
Artikelnummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste

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

Tel.: 0731-97488 - 62 oder - 68

Fax: 0731-97488 - 64

Montag bis Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
HAMMER SPORT AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.: 3633 Kraftstation M5
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)