



**Autark 10.0**

Item No.: 3658V2  
ID: 107211

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	02
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	03
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	03
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	03
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	04
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	25
<b>5.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>5.</b>	<b>Training manual</b>	25
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	26
	5.2 Verstellmöglichkeiten		5.2 Adjustments	38
<b>6.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>6.</b>	<b>Explosion drawing</b>	39
<b>7.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>7.</b>	<b>Parts list</b>	43
<b>8.</b>	<b>Garantie</b>	<b>8.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	45
<b>9.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>9.</b>	-	46

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

### **Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:**

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. user weight is 150 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

### **To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:**

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exercise immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse 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

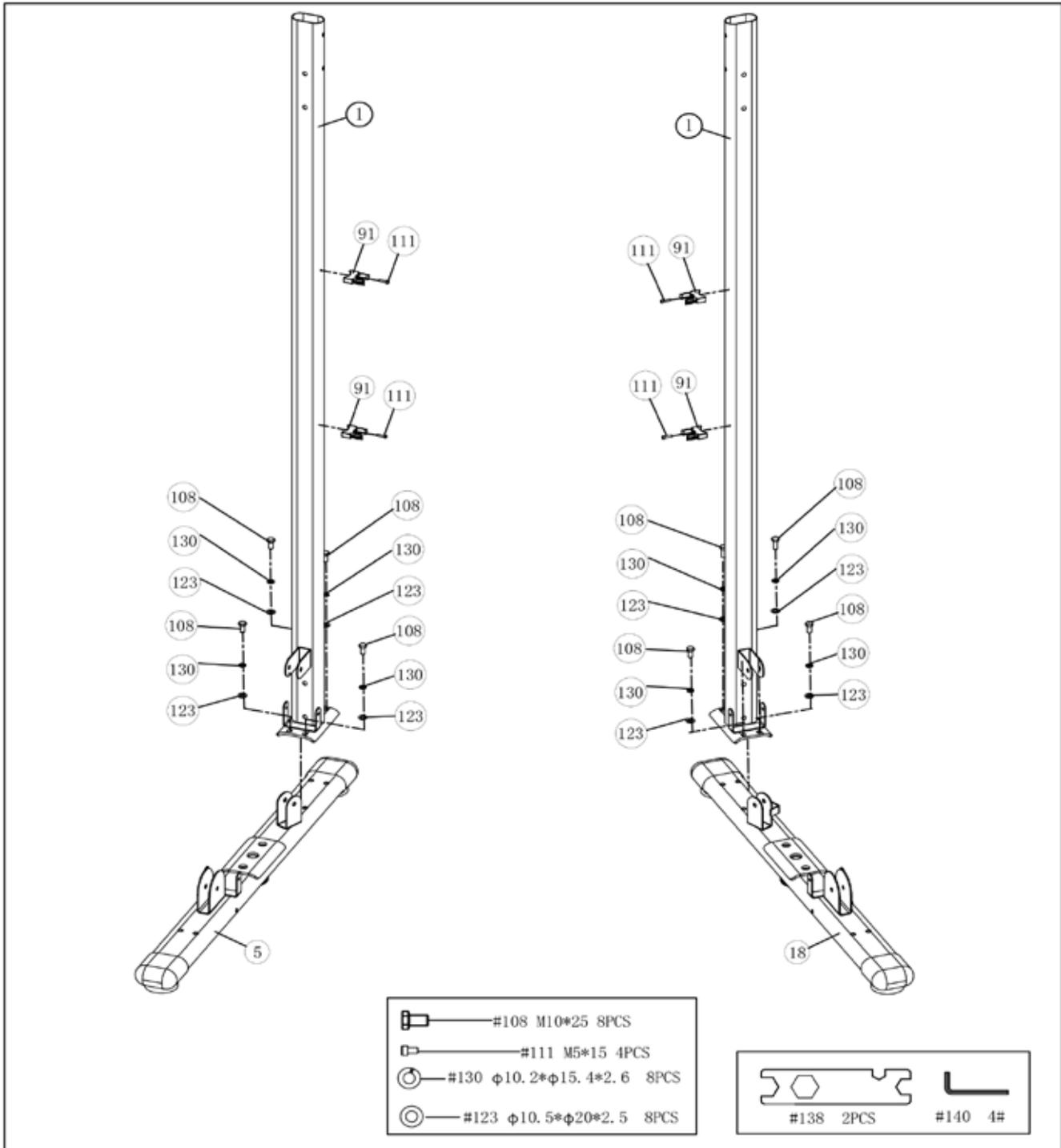
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### Contents of packaging

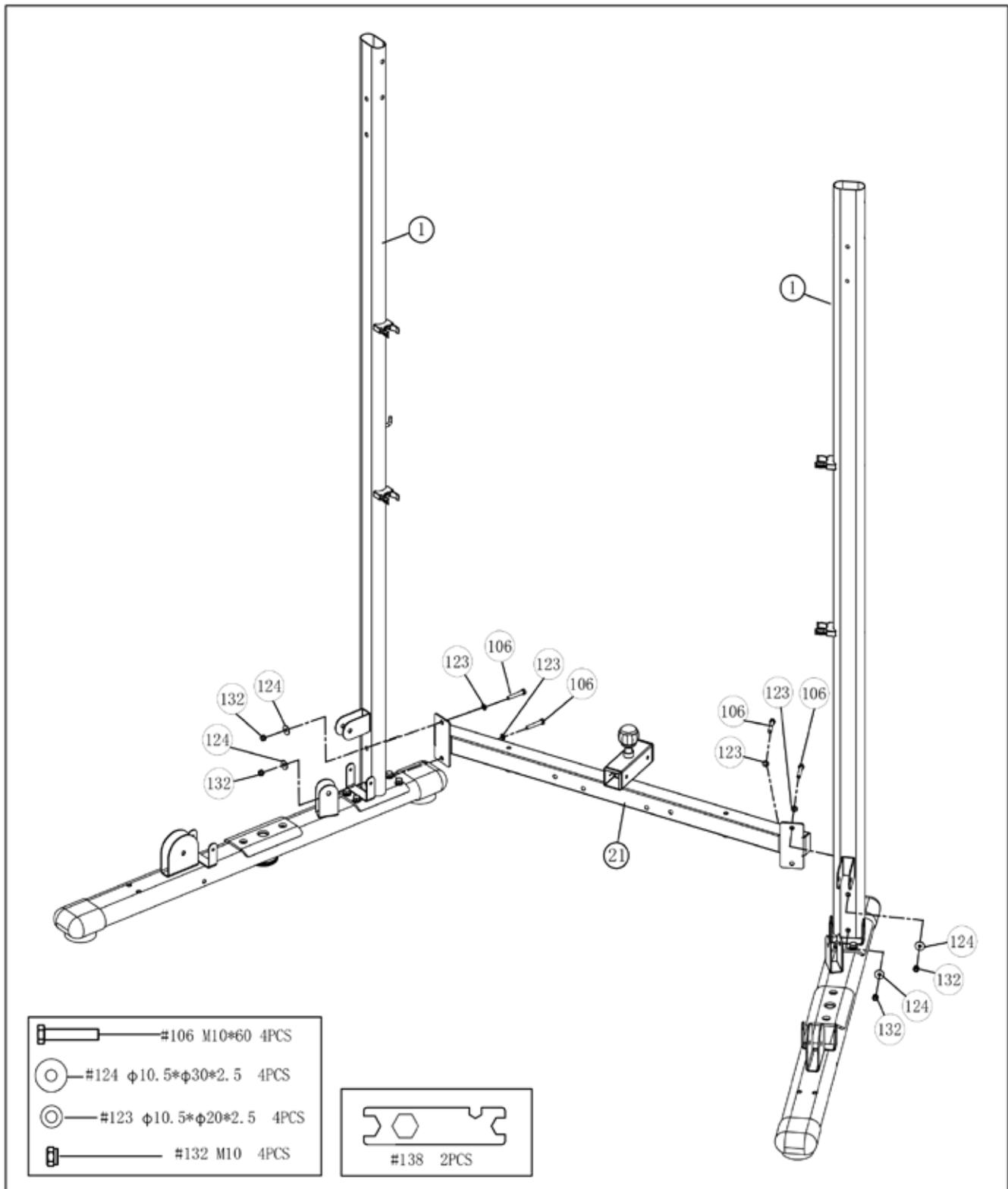
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

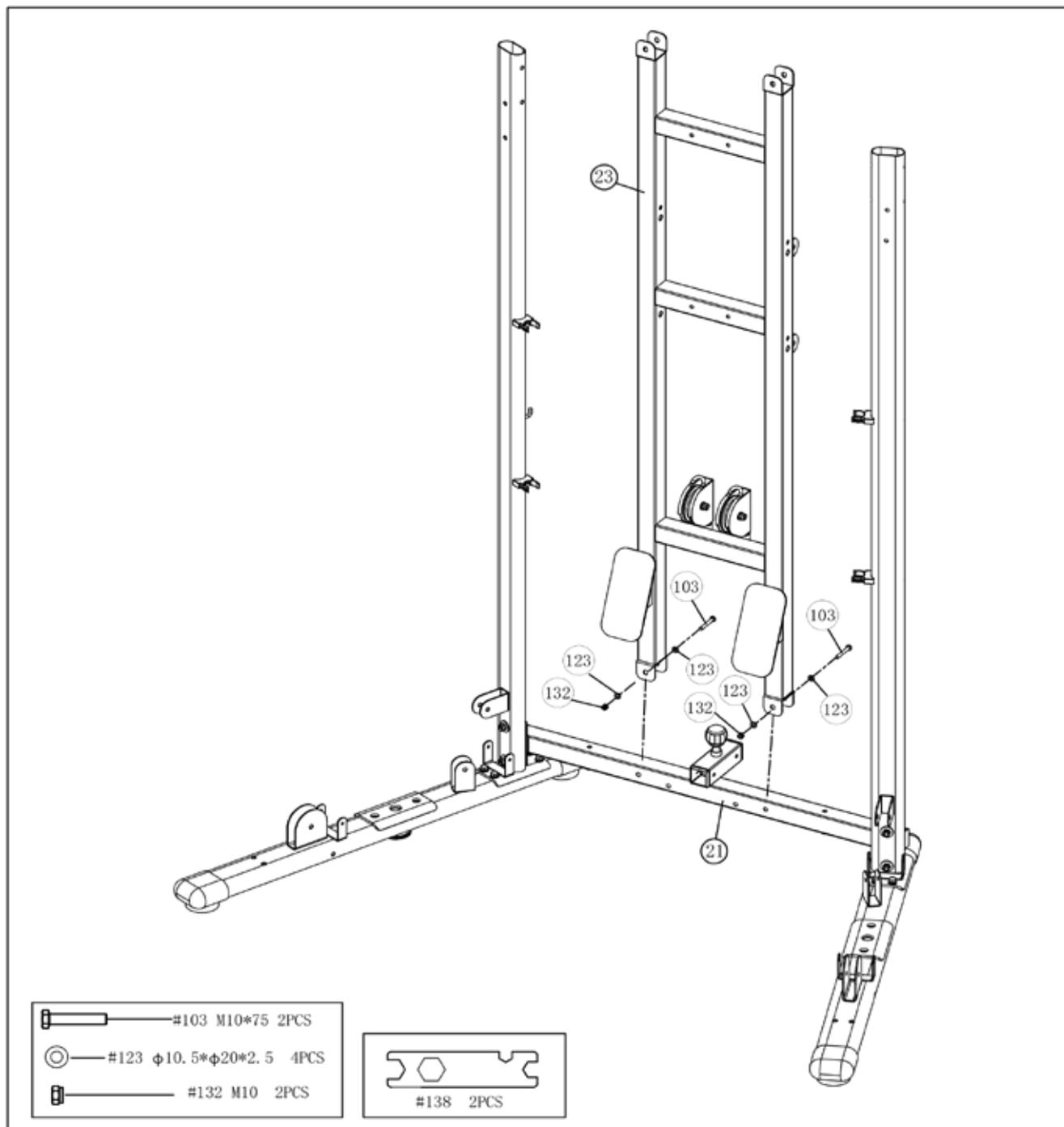
### 3.1 Montageschritte / Assembly steps

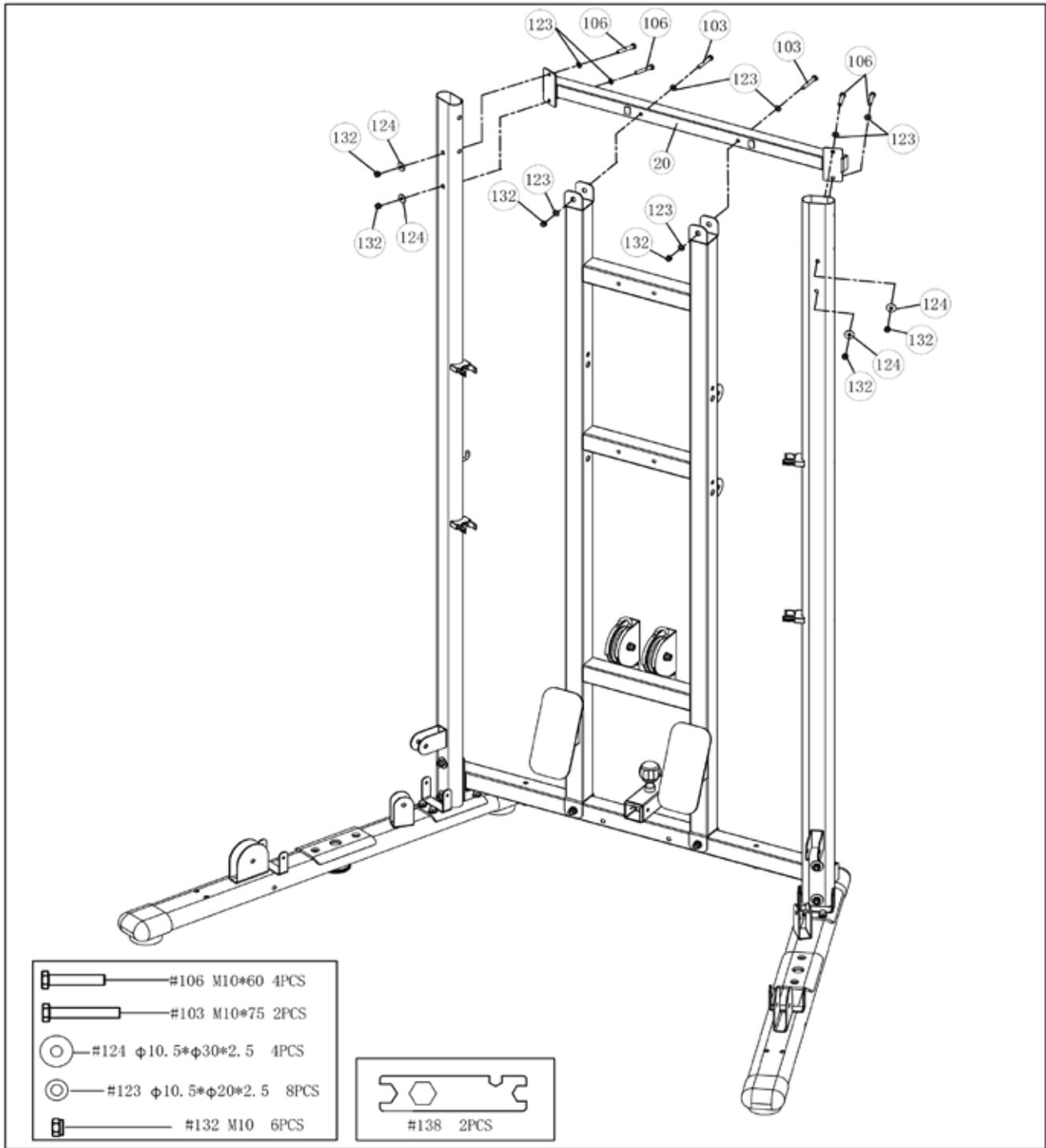
Schritt / Step 1

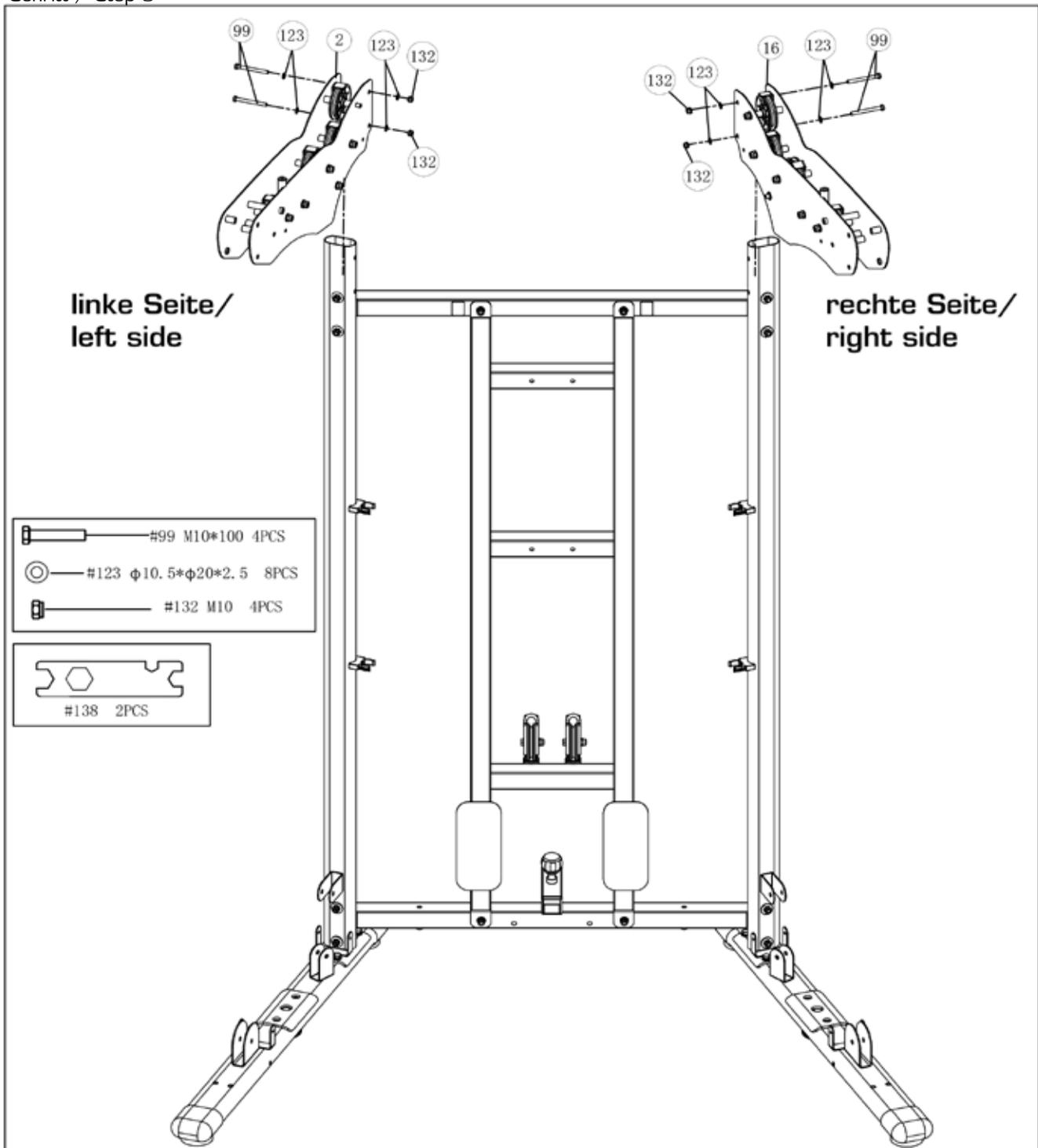


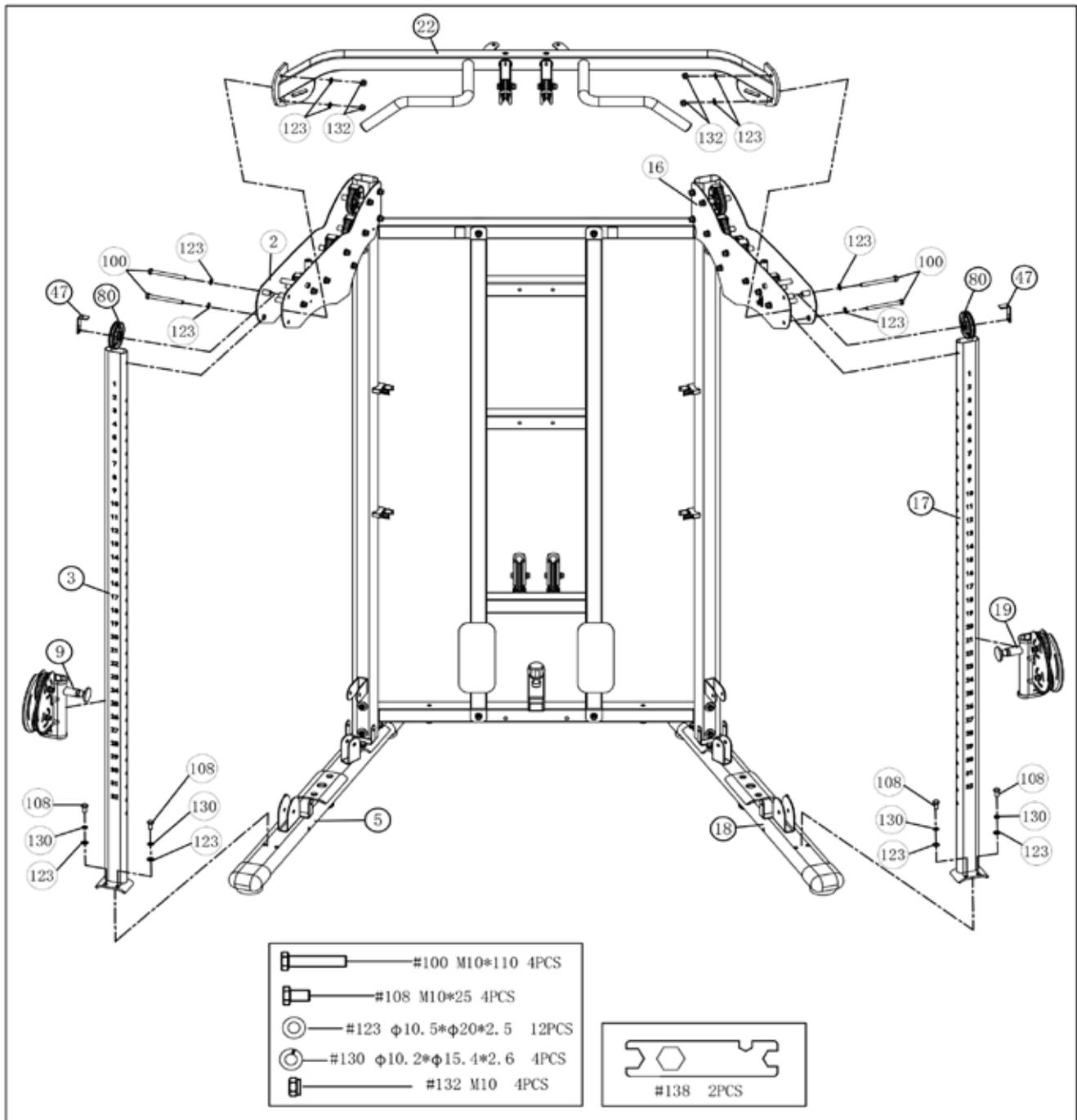
Schritt / Step 2

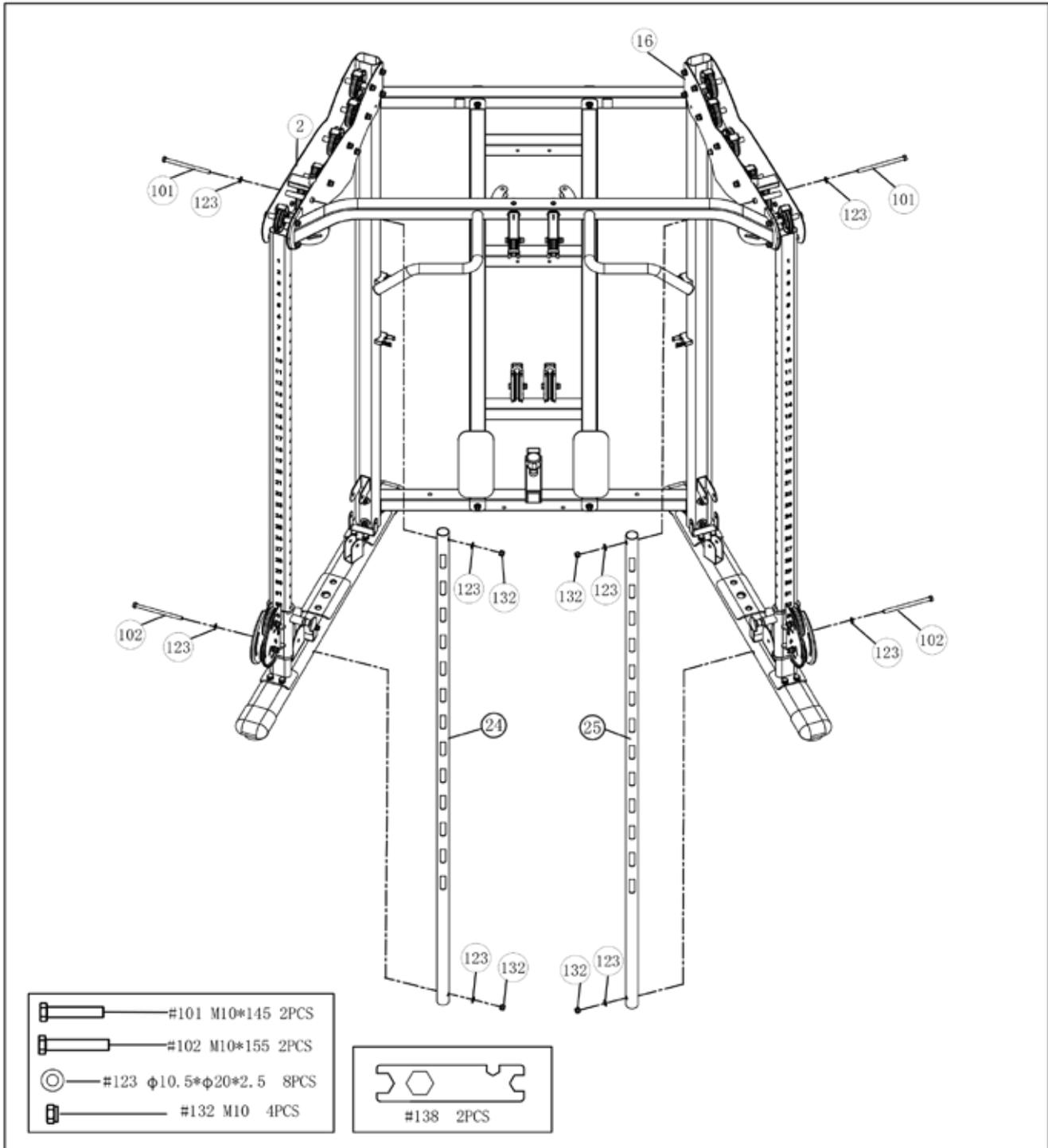


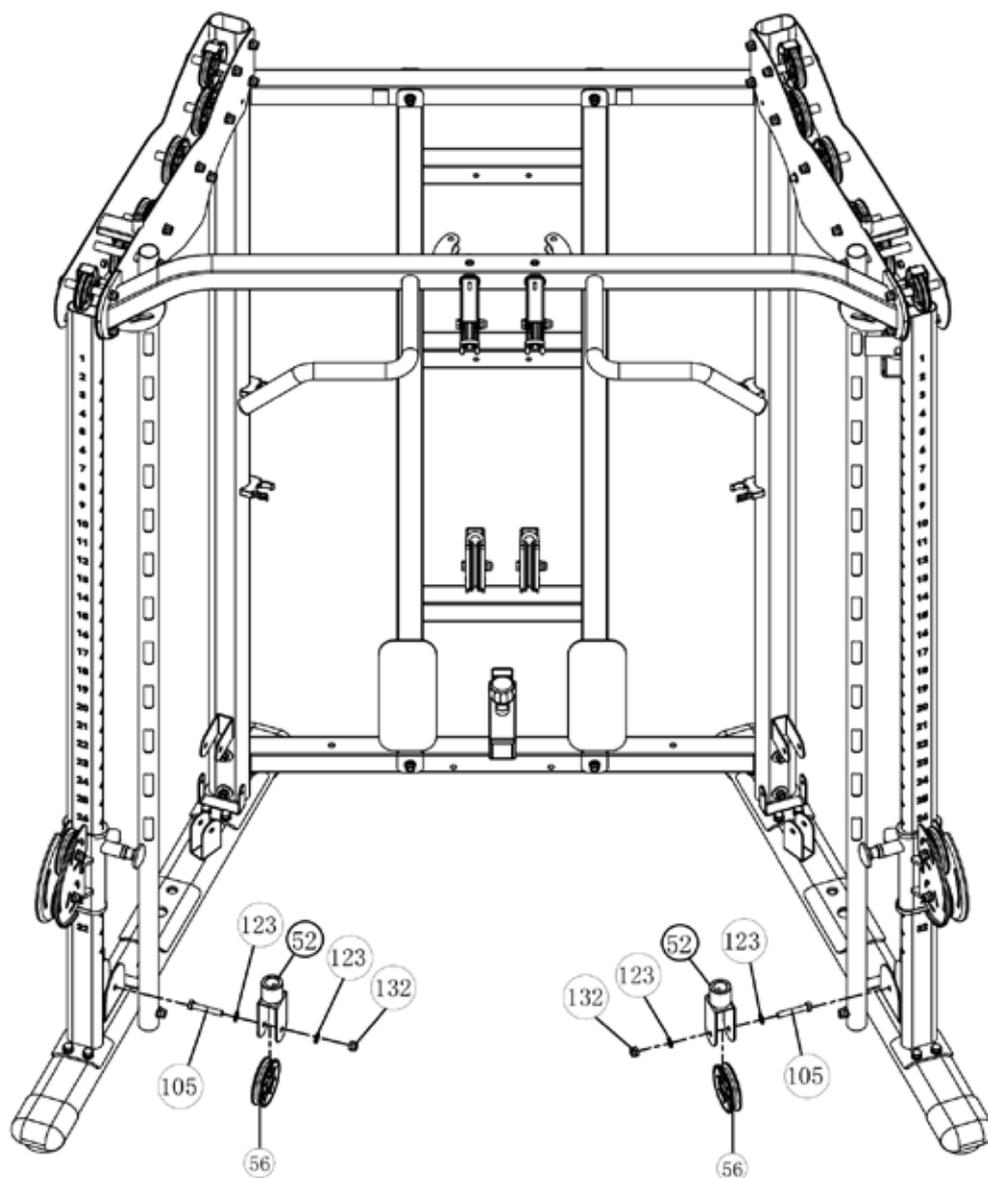




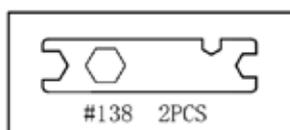


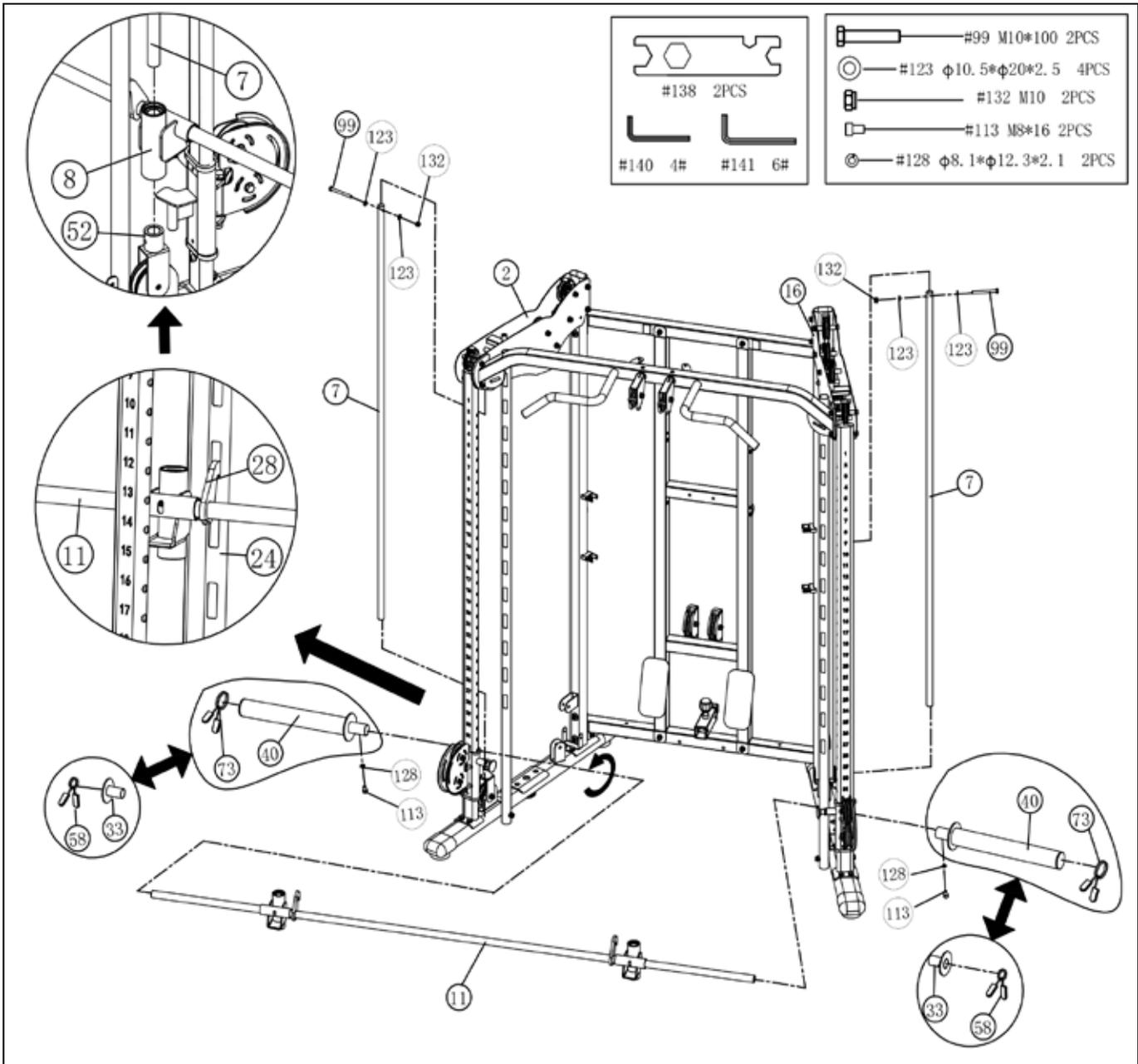






-  #105 M10\*55 2PCS
-  #123  $\phi 10.5 * \phi 20 * 2.5$  4PCS
-  #132 M10 2PCS





1) Positionieren Sie zu zweit die Langhantelstange (28) zwischen den zwei Stützen und hängen Sie die Haken der Langstange (28) in die unteren Schlitzte der linken und rechten Höhenverstellstütze (24, 25) ein.

2) Führen Sie die Stangen für den Schlitten (7) zuerst durch die oberen Rahmen (2, 16), anschließend durch die Schlitten (8) der Langhantel hindurch und zum Schluß in die Aufnahme der Stange (52) ein.

Achten Sie darauf, dass die Stange senkrecht hindurchgeführt wird!

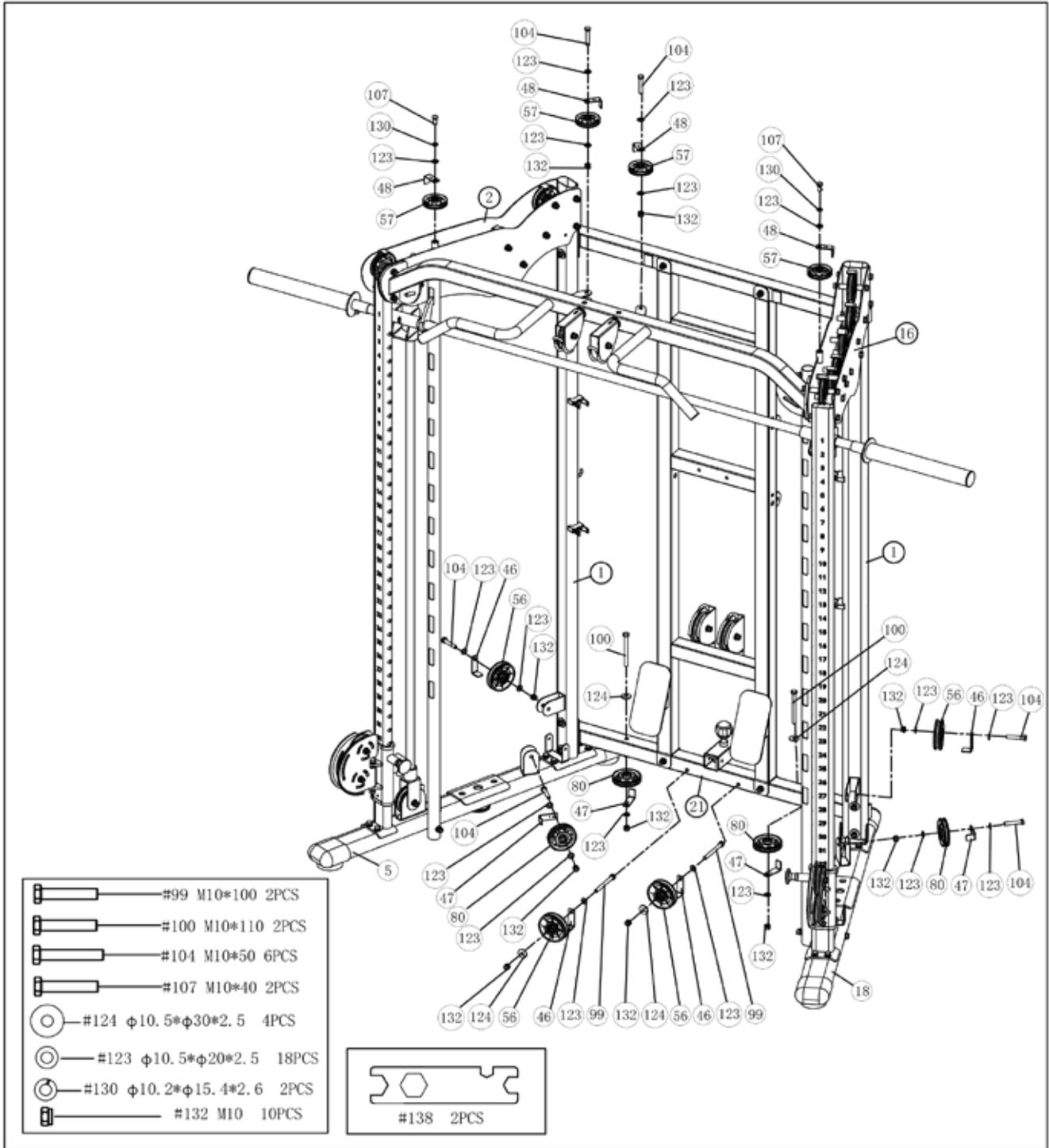
Fixieren Sie nun alle gezeigten Bauteile mit den dazugehörigen Schrauben.

1) Position with two persons the barbell bar (28) between the two supports and hang the hooks of the long bar (28) into the lower slots of the left and right height adjustment support (24, 25).

2) Insert the rods for the sled (7) first through the upper frame (2, 16), then through the slider (8) of the barbell and into the holder of the rod (52).

Attention: Make sure that the rod is passed vertically!

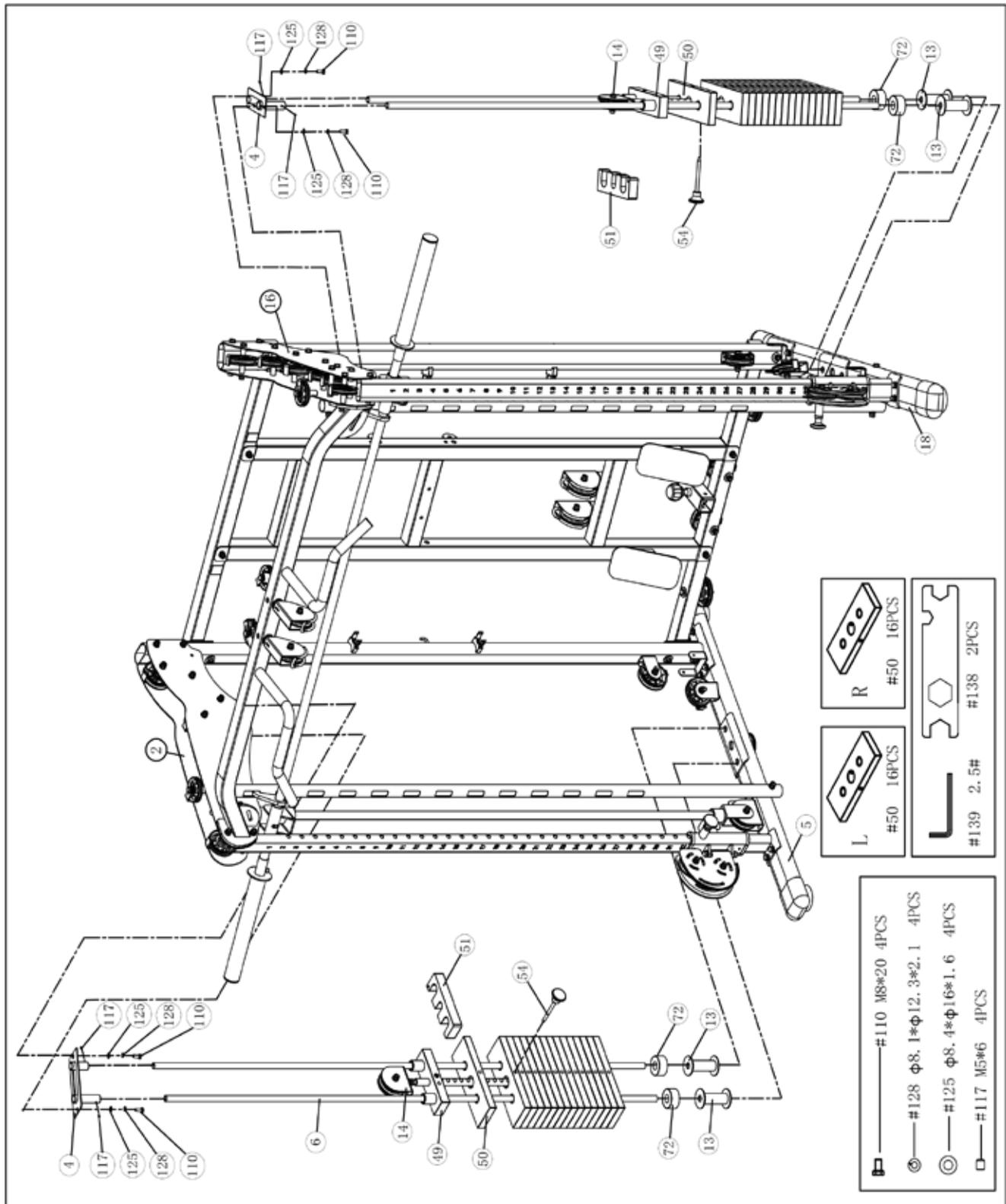
Now fix all the components shown in the step with the corresponding screws.

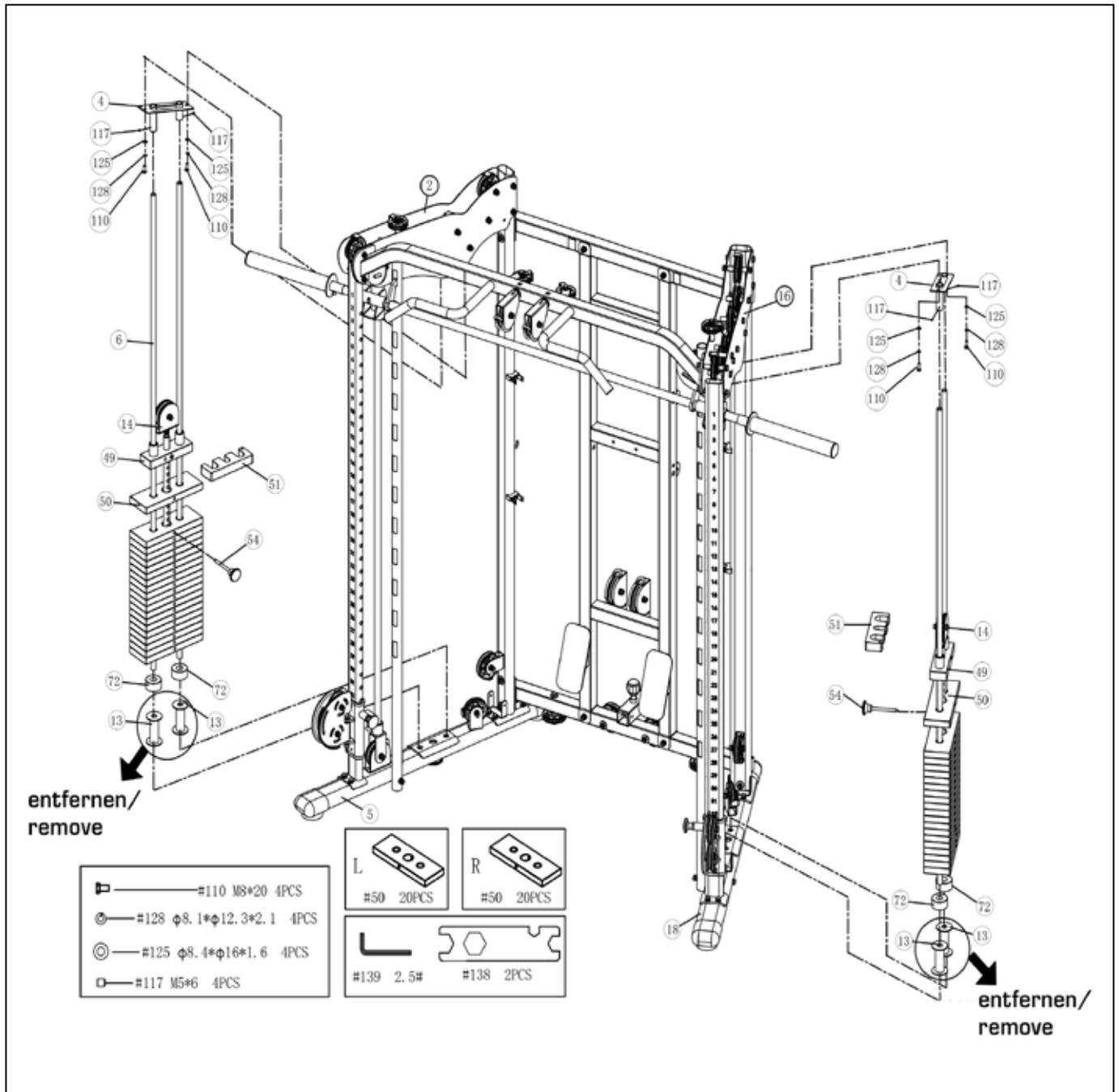


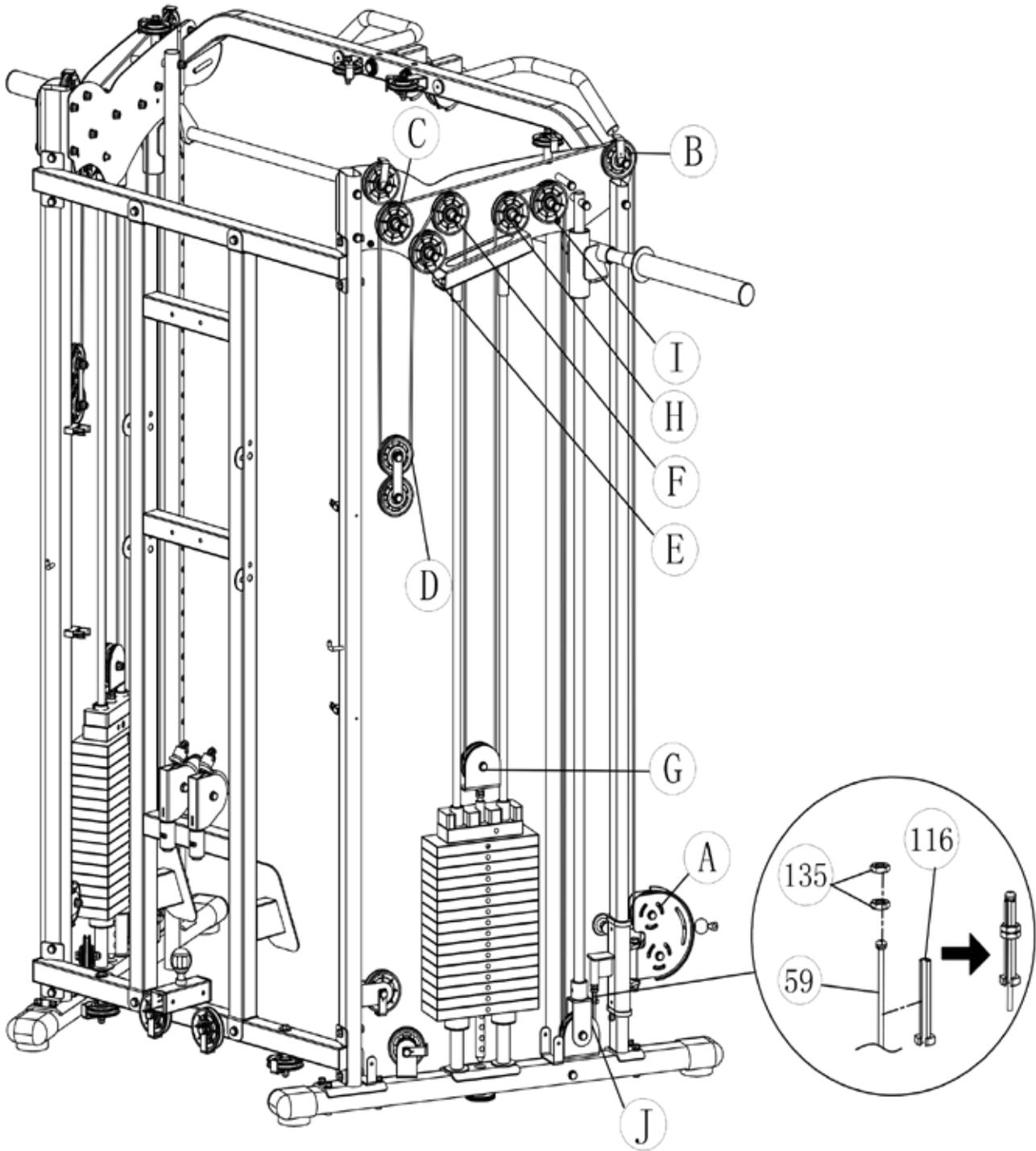
Schritt / Step 11-1: 16 Gewichtescheiben/ weight plates

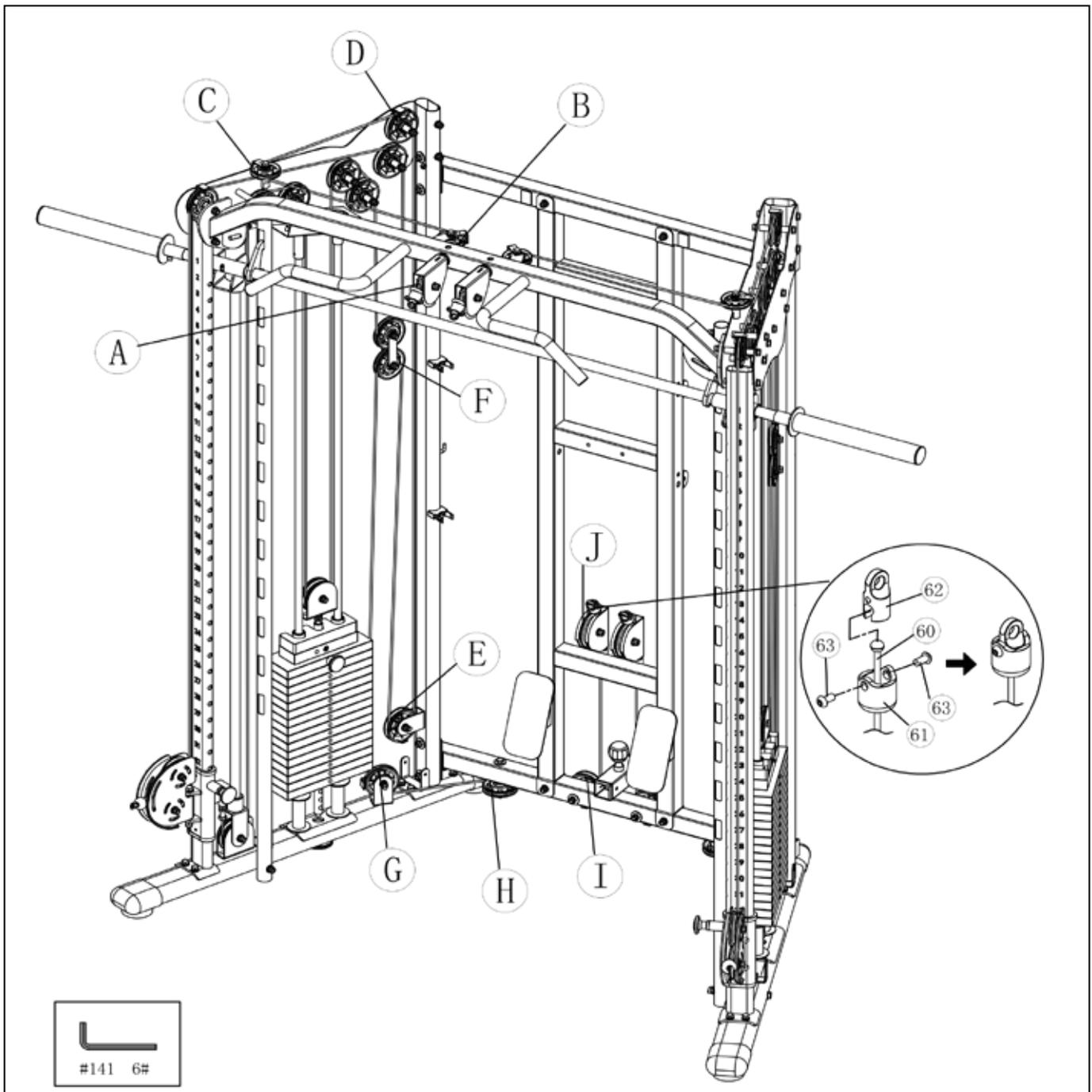
Haben Sie den Gewichtescheiben Zusatzpack mit 2x4 Scheiben gekauft, dann fahren Sie mit Schritt 11-2 fort.

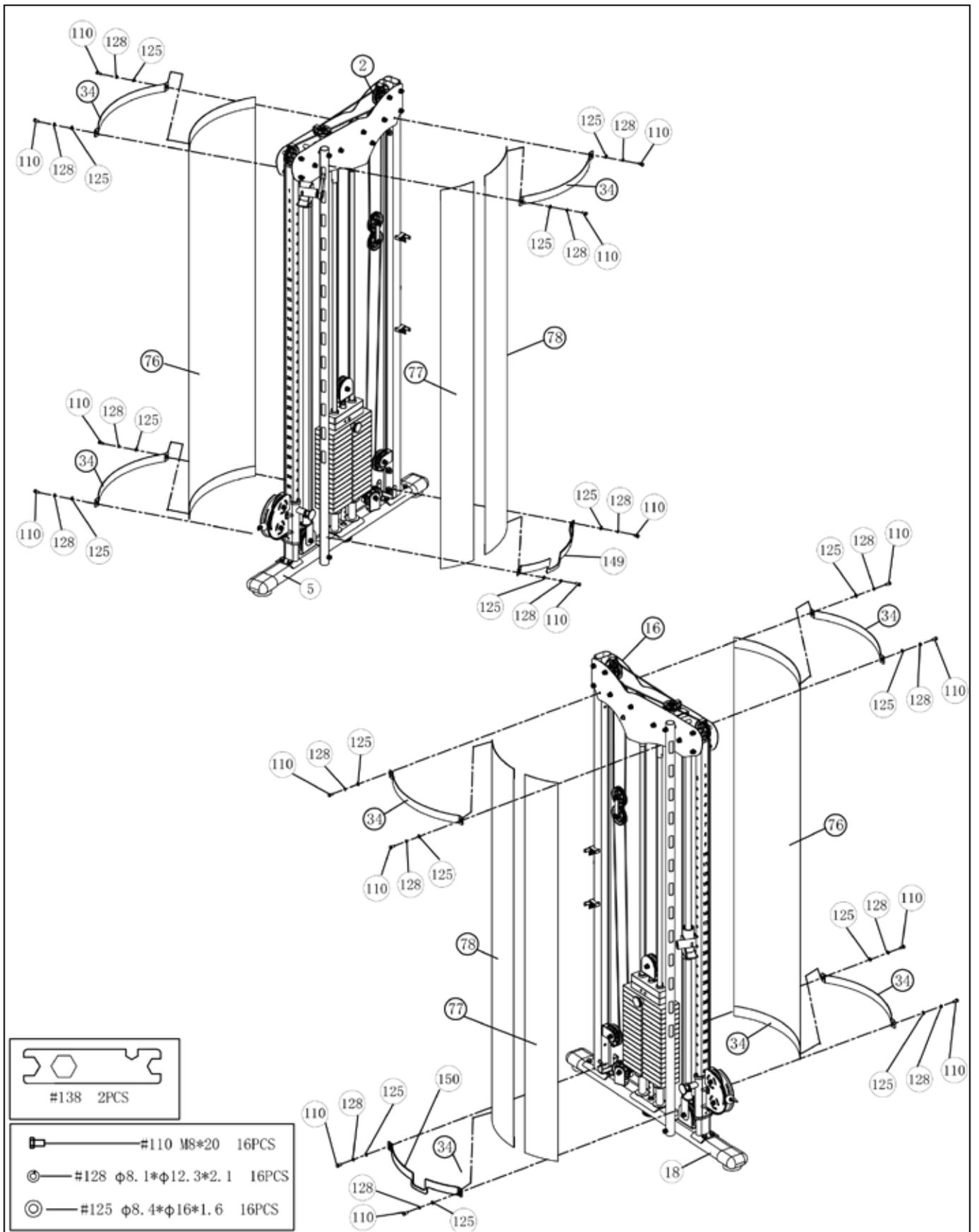
If you bought the additional weight plate set with 2x4 plates, go to step 11-2.

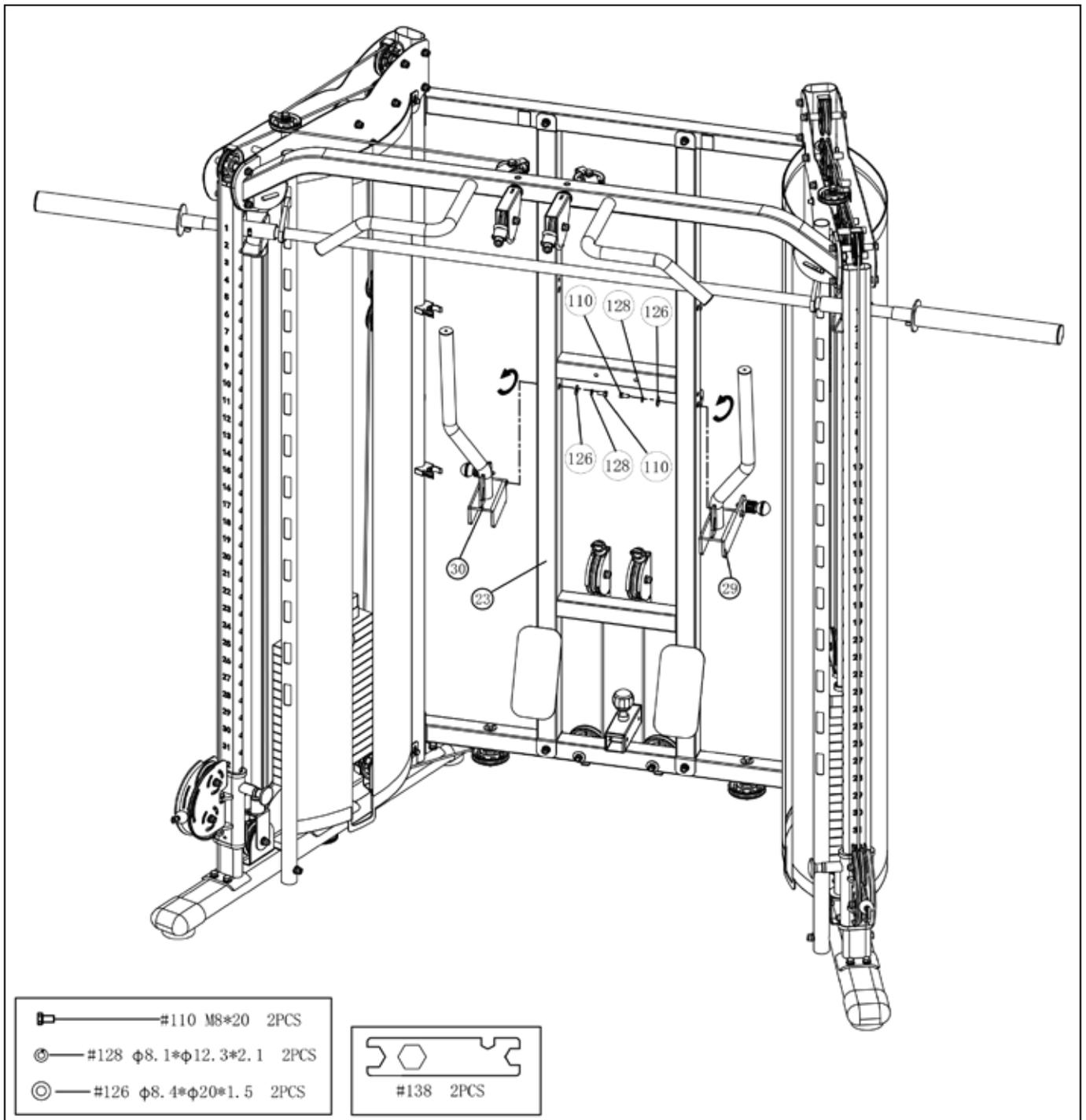


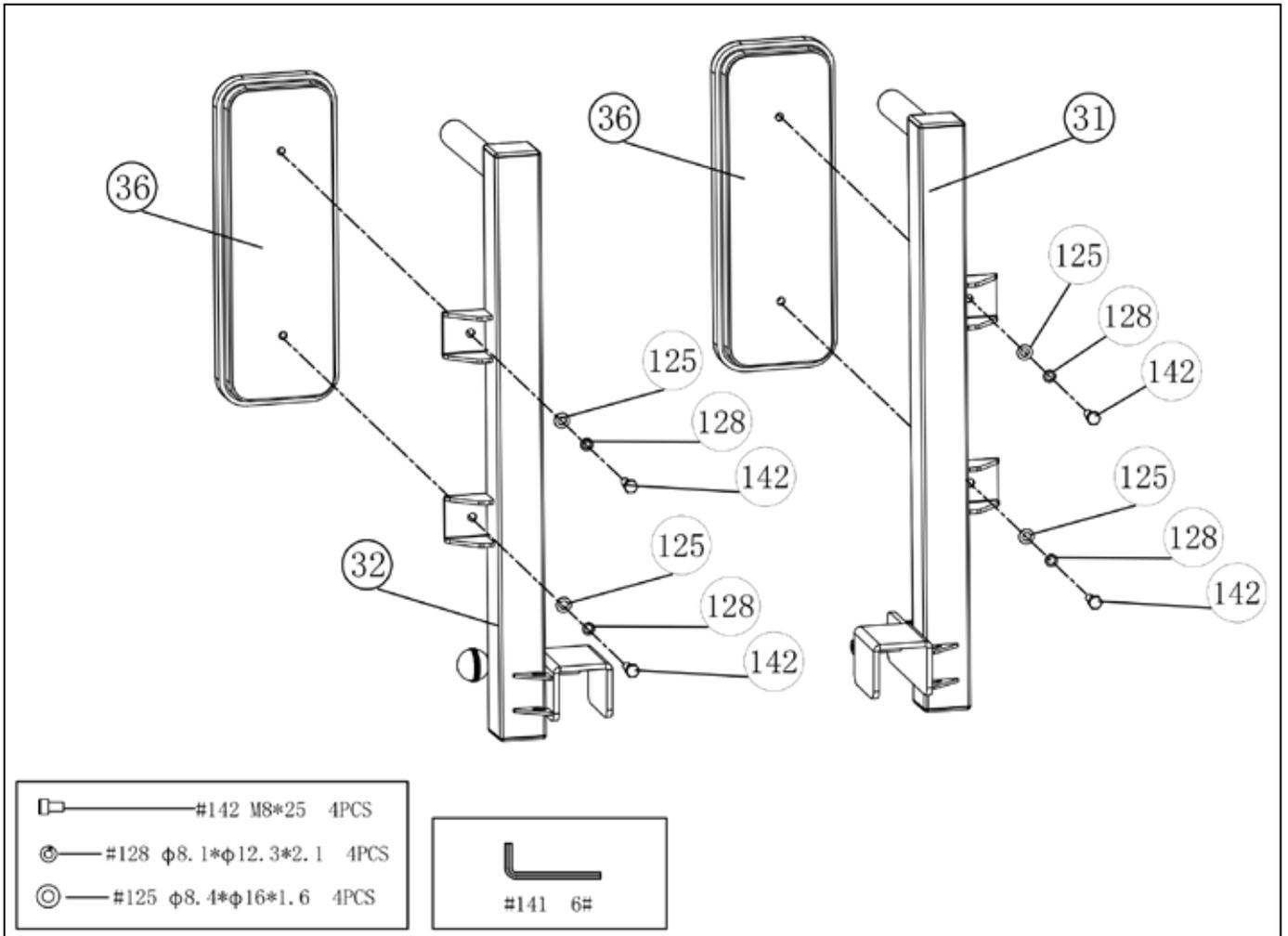


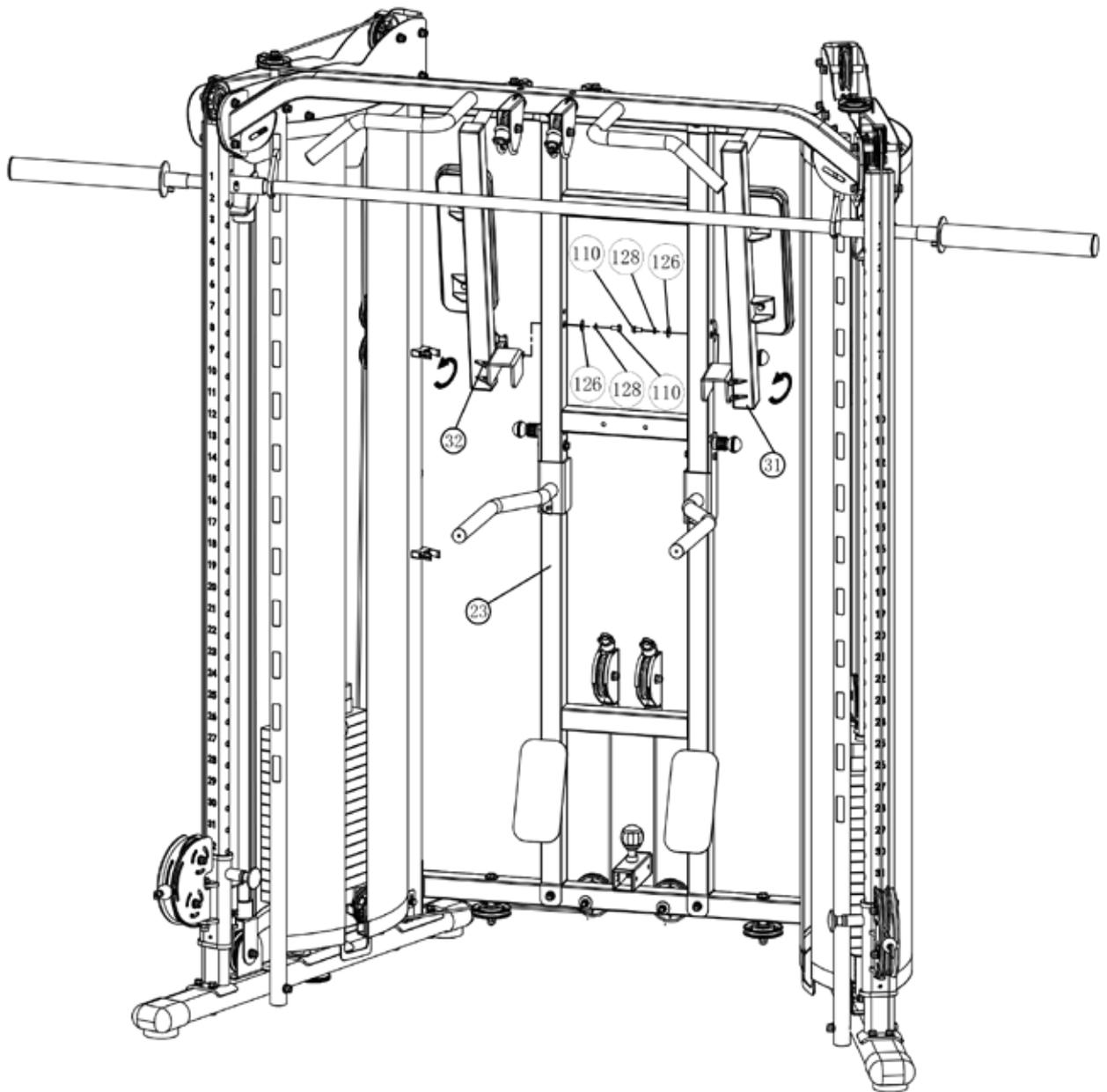




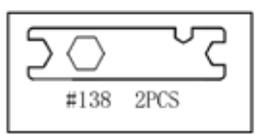


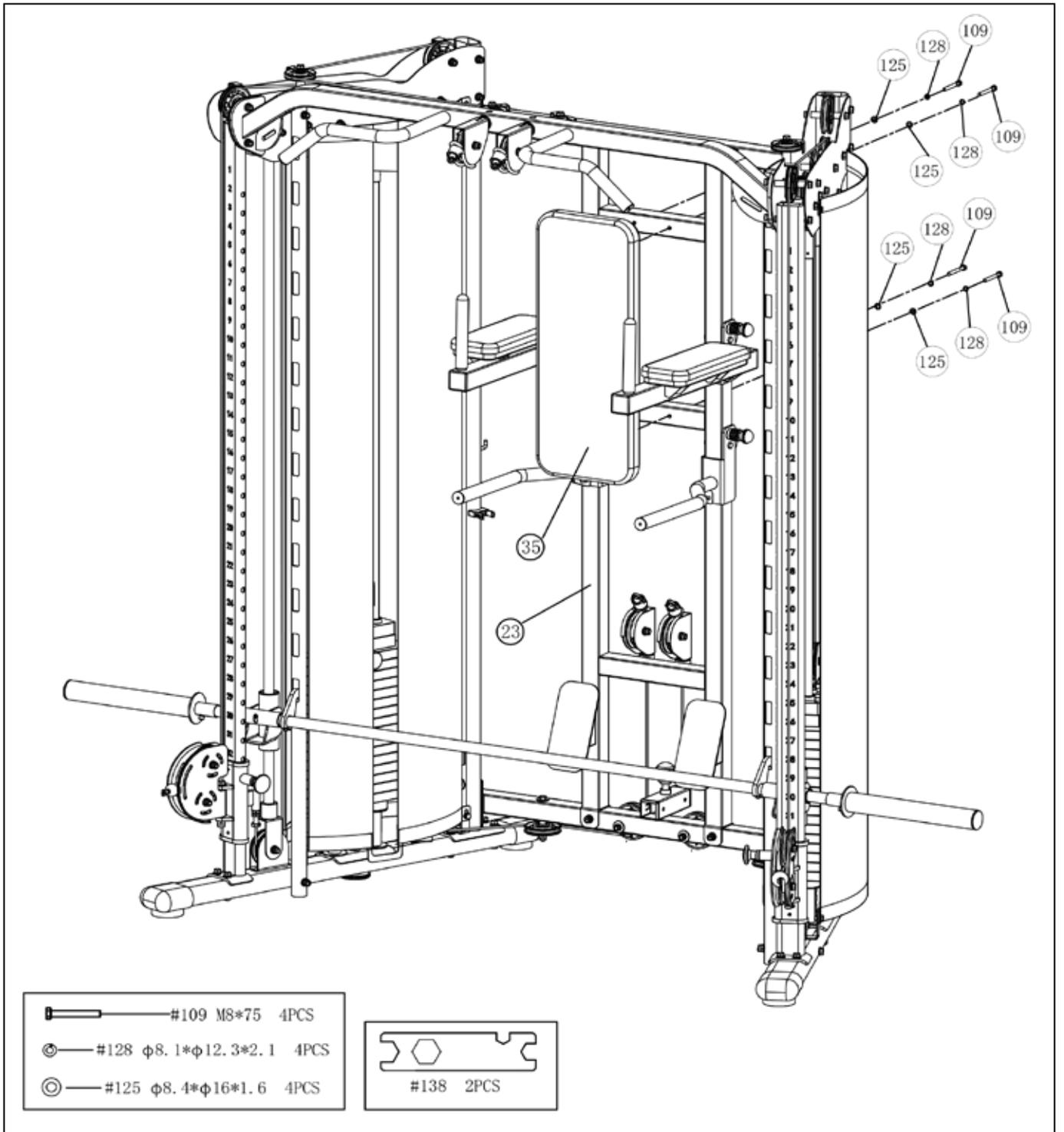


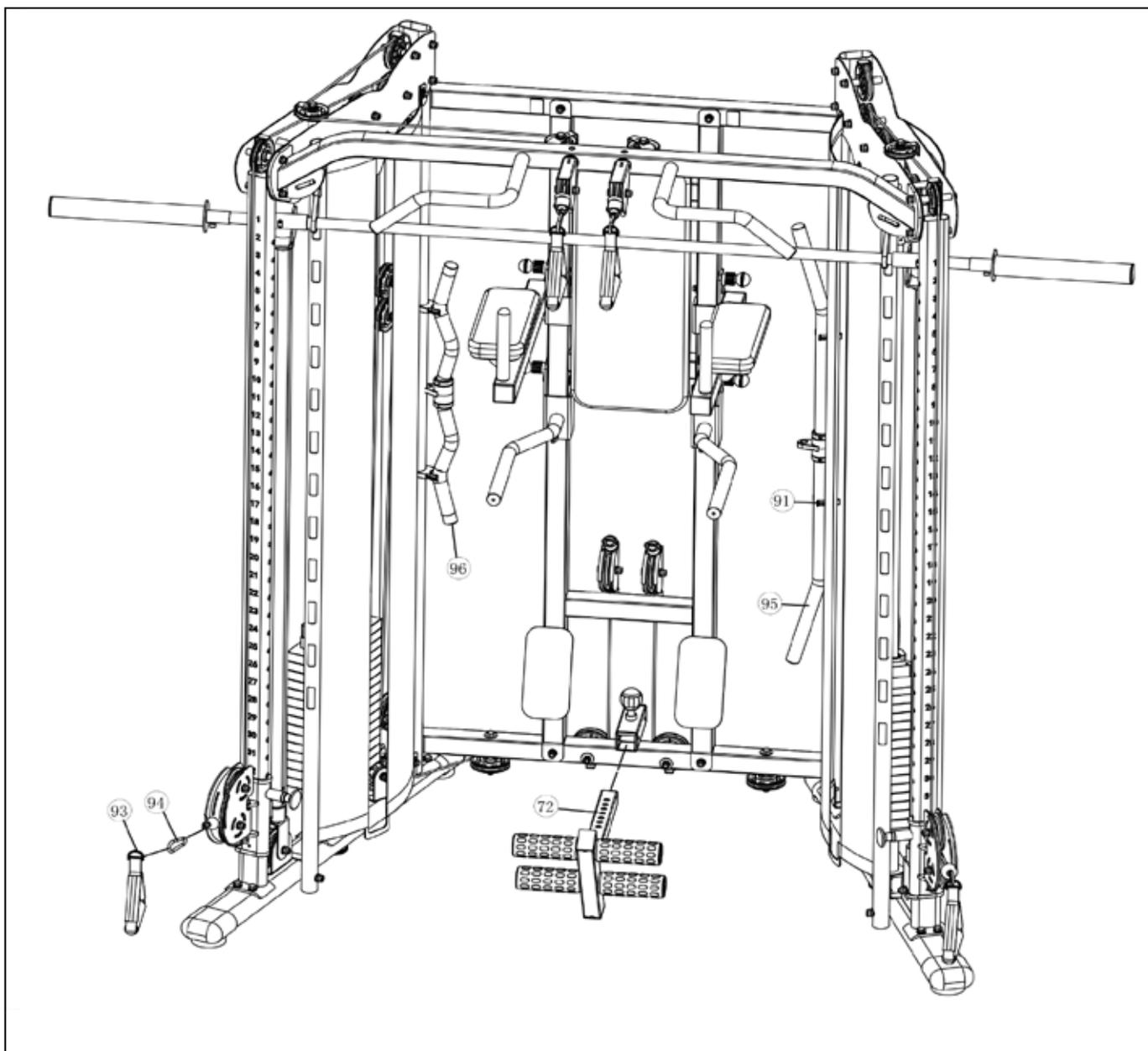


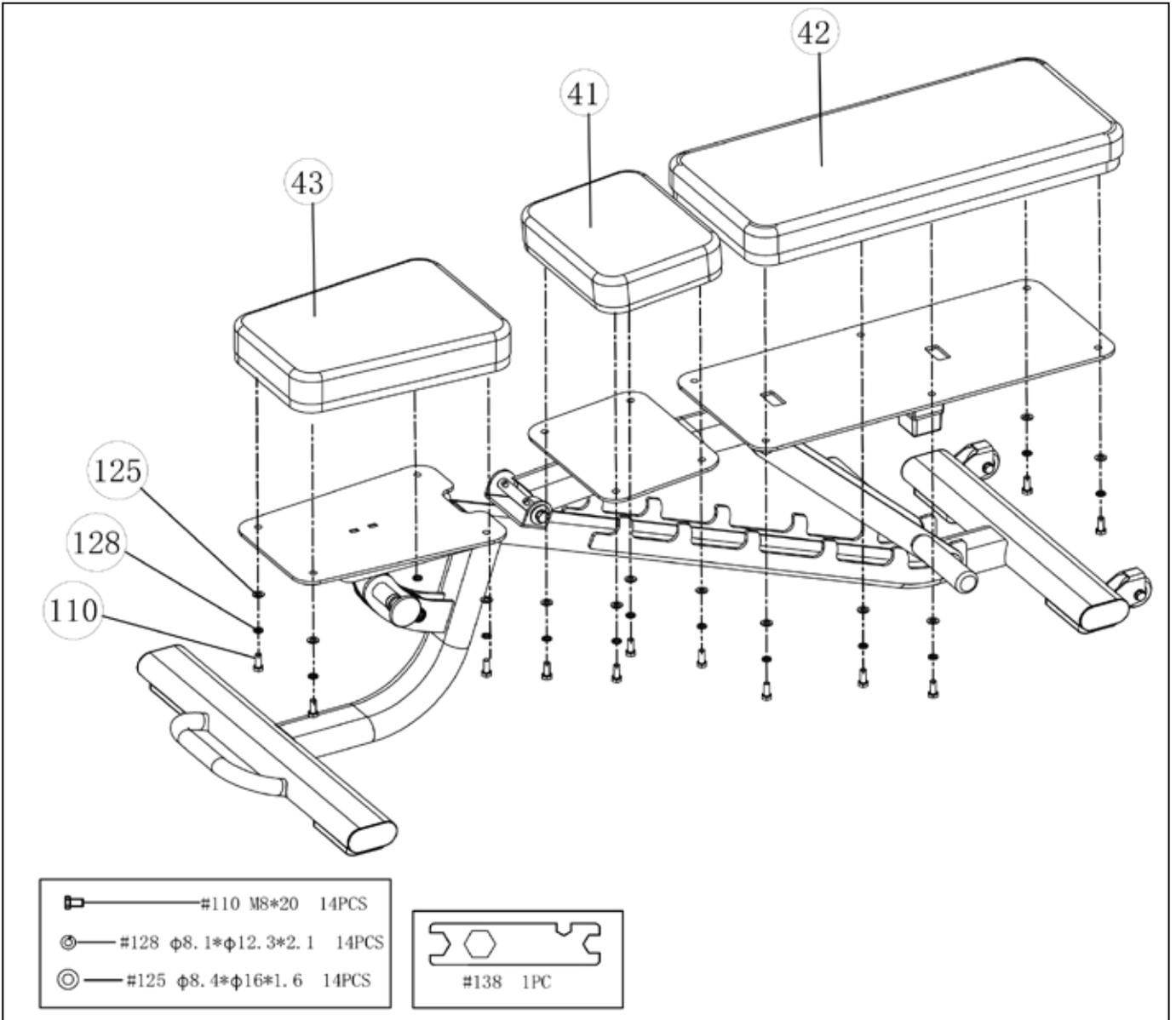


-  #110 M8\*20 2PCS
-  #128  $\phi 8.1 * \phi 12.3 * 2.1$  2PCS
-  #126  $\phi 8.4 * \phi 20 * 1.5$  2PCS









## 4. Pflege und Wartung

### **Wartung**

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

### **Pflege**

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 4. Care and Maintenance

### **Maintenance**

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### **Care**

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Trainingsanleitung

### **AUFWÄRMEN**

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

### **II) Wie sollten Sie trainieren**

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

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

Niemals Bauchübungen vergessen!

## 5. Training manual

### **Warm up:**

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

### **II) How to do the exercise**

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

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

## 5.1 Übungsbilder



### Bizeps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der untersten Position. Ihre Arme sind fast gesteckt.

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

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

## 5.1 Trainings photos



### Biceps 1:

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

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

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



### Bizeps 2:

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der untersten Position. Ihre Arme sind fast gesteckt.

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

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



### Biceps 2:

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

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

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



Schulterdrücken 1:

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

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



Shoulder press 1:

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

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



Schulterdrücken 2:

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

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



Shoulder press 2:

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

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



Trizeps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der obersten Position.

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

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



Triceps 1:

Starting position: Move the slider up.

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

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



Trizeps 2:

Ausgangsposition: Benutzen sie die oberen Griffe.

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



Triceps 2:

Starting position: Use the upper handles.

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



Rudern 1:

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

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.

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



Rowing 1:

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

End position: Pull your arms back.

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



Rudern 2:

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

Endposition: Ziehen Sie den Arm nach hinten.

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



Rowing 2:

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

End position: Pull your arm back.

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



Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

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

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen, sondern in der Horizontalen fixieren. Auf genügend Abstand zwischen Latstange und Hinterkopf achten „Verletzungsgefahr“.



Lat pull behind the head:

Start position: Arms are nearly complete straight.

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

Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



Lat-Ziehen, Brustseitig:

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

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast die Brust berührt.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen, sondern in der Horizontalen fixieren.



Lat pull front side:

Start position: Arms are nearly complete straight.

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



Butterfly:

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

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

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

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



Butterfly:

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

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

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

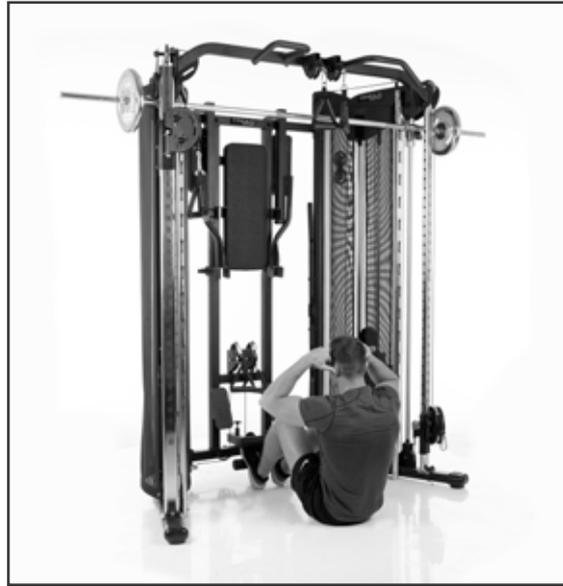
Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Bauch gerade Ausführung:

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

Endposition: Oberkörper wird nach vorne bewegt.



Abdominal, straight version:

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

End position: Upper body is moved forward.



Bauch schräge Ausführung:

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

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



Abdominal, diagonal version:

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

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



Beinheben, einfache Ausführung:

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

Endposition: Bewegen Sie die angewinkelten Beine nach oben.



Leg raises, simple version:

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

End position: Move the bent legs up.



Beinheben, schwere Ausführung:

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

Endposition: Bewegen Sie die gestreckten Beine nach oben.



Leg raises, difficult version:

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

End position: Move the straight legs up.



Dips:

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

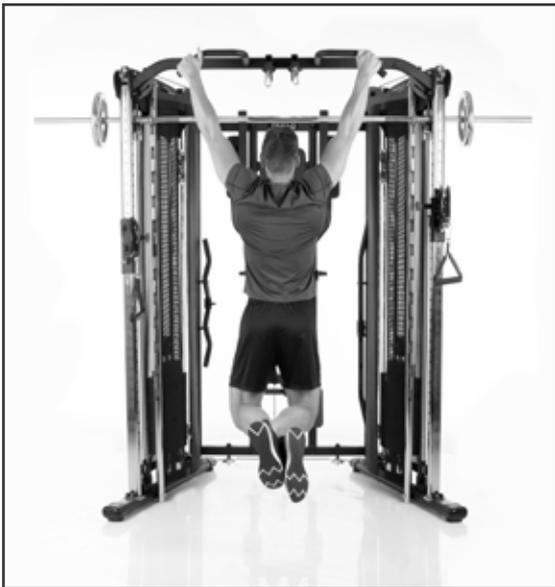
Endposition: Beugen Sie die Arme.



Leg raises, difficult version:

Starting position: Go into the support, legs hanging down

End position: Bend your arms.



Klimmzug:

Ausgangsposition: Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen

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



Pull-up:

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

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



Bankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with barbell.

Starting position: Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.

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



Bankdrücken mit Griffen.

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

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with handles.

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

End position: Guide arms up.

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



Schrägbankdrücken mit Langhantel.

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

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Incline bench press with barbell.

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

End position: Guide arms up.

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



Schrägbankdrücken mit Griffen.

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

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen.



Bench press with handles.

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

End position: Guide arms up.

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



Butterfly Reverse:

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

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



Butterfly reverse:

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

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



Schulterheben

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

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

Achtung: Diese Übung kann Verspannungen im Nacken auslösen



Shoulder lifting

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

End position: raise the barbell up to the shoulders.

Attention: This exercise can release tension in the neck.



Kniebeuge:

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

Endposition: Gehen Sie in die Hocke. Starten Sie mit einem 90Grad Winkel in den Knien. Wenn Sie bereits besser geübt sind, dann können Sie auch tiefer gehen.

Squat:

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

End position: crouch. Start with a 90 degree angle in your knees. If you are already better trained, you can go deeper.

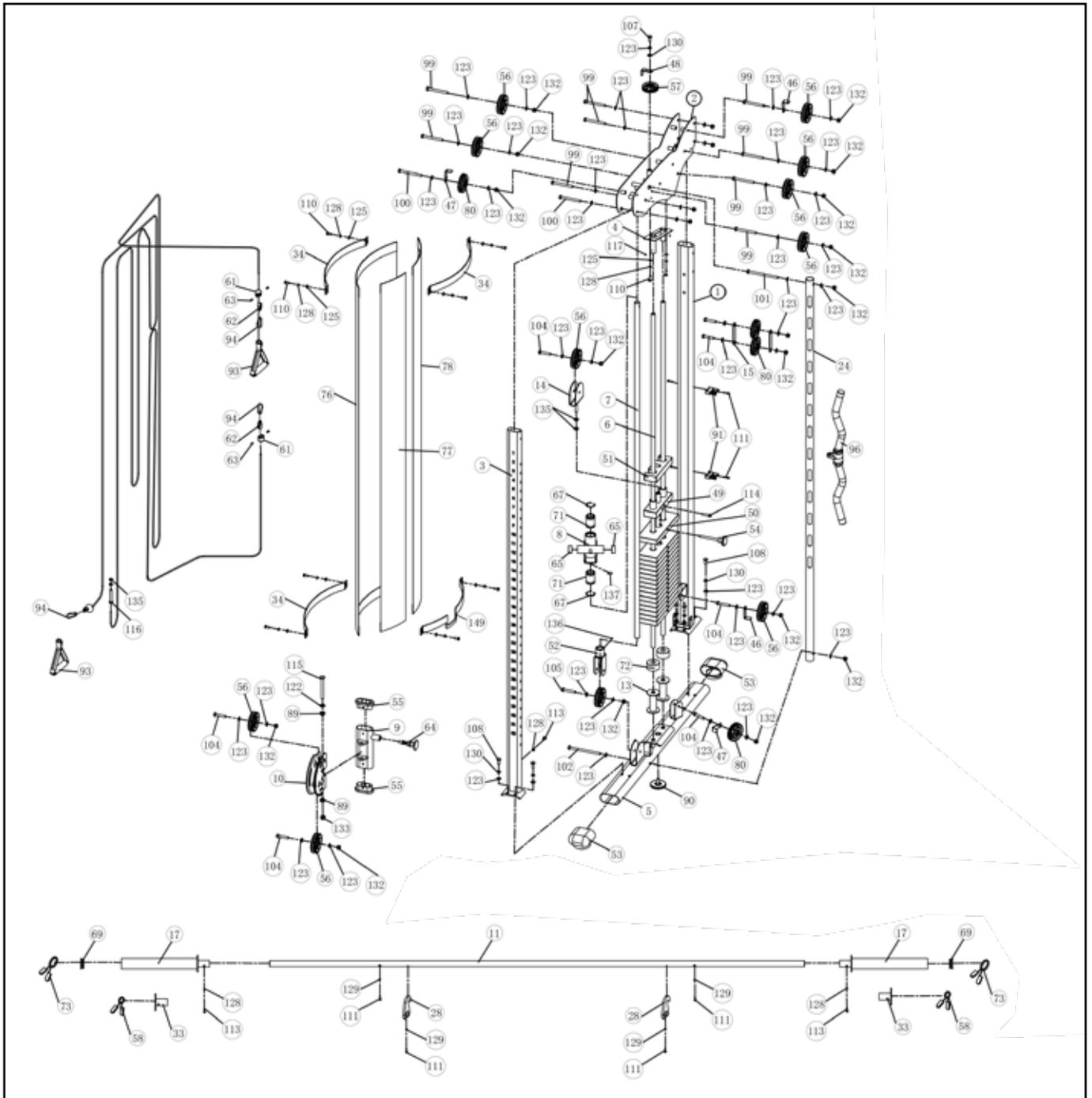
## 5.2 Einstellung der Seilspannung

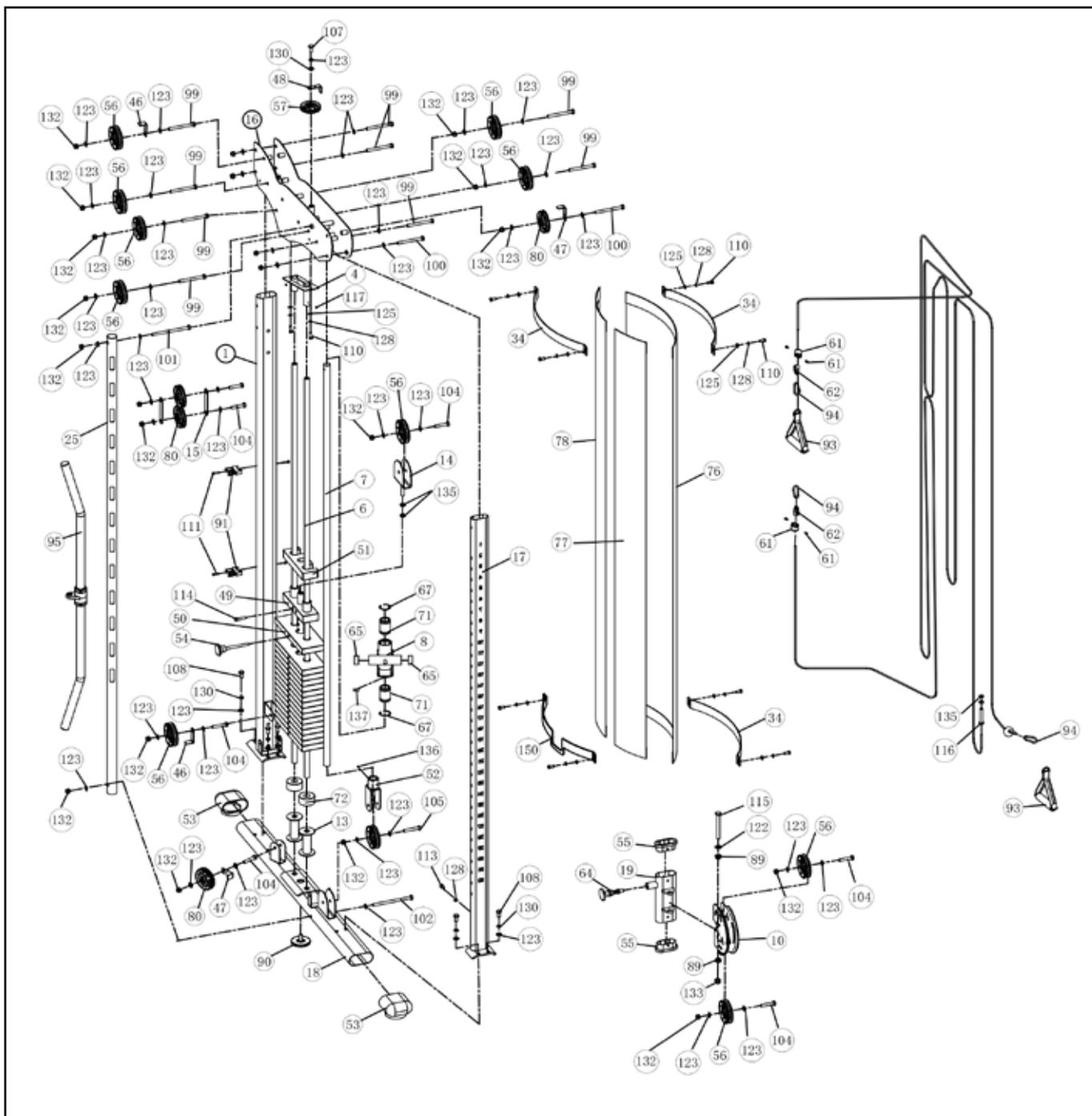
## 5.2 Adjustments

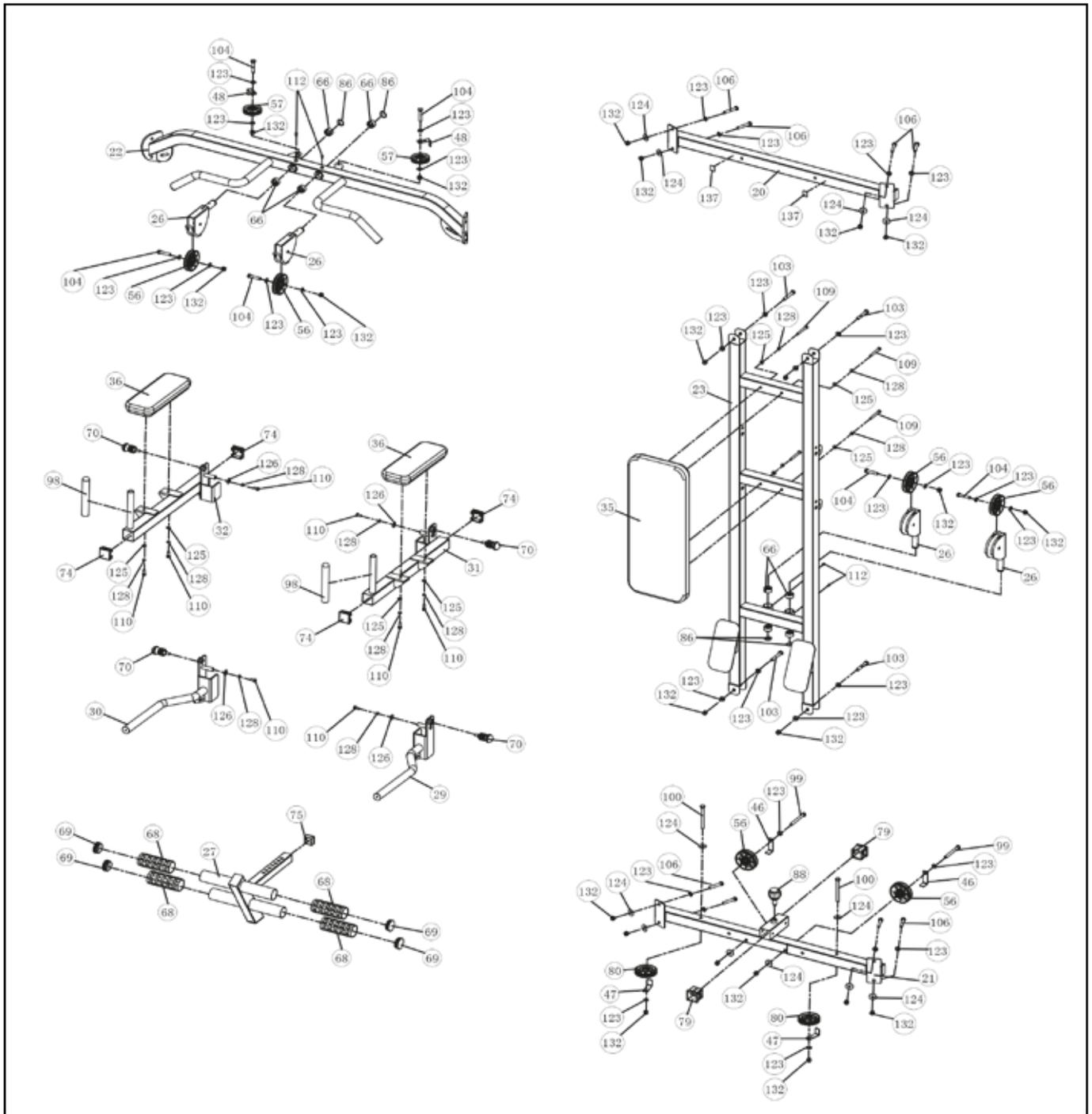


Der Seilzug muss optimal gespannt sein. Sie haben die Möglichkeit die Spannung an den Einstellschrauben zu justieren. Erhöhen Sie die Spannung soweit, bis sich der Gewichteauswahlstab anfängt zu heben. Die Einstellschraube muss mindestens 0,5cm eingedreht sein. Ist die optimale Seilzugspannung erreicht, dann sichern Sie diese Position mit dem Festdrehen der Kontermutter.

The cable must be tensioned optimally. You can adjust the tension on the adjusting screws. Increase the tension until the weight selection bar begins to rise. The adjusting screw must be screwed in at least 0.5 cm. Once the optimal cable tension has been reached, secure this position by tightening the lock nut.









## 7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3658-1	Rahmen, hinten	Rear frame		2
-2	Rahmen, oben links	Left top frame		1
-3	Stütze, links	Left slide bar		1
-4	Fixierung für Gewichteführungsstangen	Guide rod fixing frame		2
-5	Rahmen, links unten	Left bottom frame		1
-6	Gewichteführungsstangen	Weight rods		4
-7	Stange für Schlitten	Slider rod		2
-8	Schlitten für Langhantel	Sliding frame		2
-9	Verstelleinheit, links	Left adjusting bracket		1
-10	Seilauslass	Rotating piece for pulley		2
-11	Langhantel	Long bar		1
-12	Gewichteauswahlstab	Weight selection pole		2
-13	Distanzhülse	Weight plate bracket		4
-14	Einzelrollenaufnahme	Single pulley frame		2
-15	Rollenfixierung	Pulley Fixing plate		4
-16	Rahmen, oben rechts	Right top frame		1
-17	Stütze, rechts	Right slide bar		1
-18	Rahmen, rechts unten	Right bottom frame		1
-19	Verstelleinheit, rechts	Right adjusting bracket		1
-20	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connection frame		1
-21	Verbindungsrahmen, hinten unten	Rear bottom connection frame		1
-22	Rahmen, vorne oben	Top frame		1
-23	Mittlerer Rahmen	Middle frame		1
-24	Höhenverstellstütze, links	Left hanging tube		1
-25	Höhenverstellstütze, rechts	Right hanging tube		1
-26	Rotierbarer Rollenhalter	Pivot pulley frame		4
-27	Fußstütze	Pedal frame		1
-28	Haken für Langhantelstange	Hook for longbar		2
-29	Dip-stange, rechts	Right dip bar		1
-30	Dip-stange, links	Left dip bar		1
-31	Crunchmodulgriff, rechts	Right hand bracket		1
-32	Crunchmodulgriff, links	Left hand bracket		1
-33	Stopper für Gewichtescheiben 30mm	Stopper for 30mm weight plates		2
-34	Führungsstange für Gewichteverkleidung	Metal plate for protection cover		6
-35*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-36*	Armauflage	Arm cushion		2
-37	Hauptrahmen für Bank	Main frame for bench		1
-38	Polsterrahmen für Bank	Cushion frame for bench		1
-39	Verstellelement	Support frame		2
-40	50mm Gewichtescheibenadapter	50mm weight plate frame		2
-41*	Kleines Polster für Bank	Waist cushion		1
-42*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-43*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-44	Achse	Axle		2
-45	Schaft	Shaft		1
-46	Seilführung für Rolle	Small pulley bracket		6
-47	Seilführung groß für Rolle	Big pulley bracket	90	6
-48	Seilführung mittel für Rolle	Middle pulley bracket	76	4
-49	Top Gewichteplatte	Top weight plate		2
-50	Gewichteplatte	Weight plate	5kg	32
-51	Zusatzgewichteplatte	Additional half weight plate	2,5kg	2
-52	Rollenhalter für Gewichteauswahlstab	Slide bar fixing frame		2
-53	Kunststofffußkappe	Foot cover		4
-54	Gewichteauswahlstift	Weight plate selection pin		2
-55	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		4
-56	Rolle	Pulley	95mm	28
-57	Aluminiumrolle	Alloy pulley	76mm	4
-58	Federverschluss	Spring clip		2
-59*	Seilzug 1	Cable 1	9080mm	2
-60*	Seilzug 2	Cable 2	7350mm	2
-61	Abdeckung	Cover		4
-62	Seilzugverbinder	Wire rope chuck		4
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	8
-64	T-Griff	T-handle		2
-65*	Kugellager	Ballbearing	HK2816	4
-66*	Kugellager	Ballbearing	HK2516	8
-67	Sicherungsring	snap ring		4
-68	Antirutschpad	Pedal sheet		4
-69	Kappe	Endcap	50mm	6
-70	Pin	Pull pin		4

-71*	Linearlager	Linear bearing	LM25UUKBS	4
-72	Gummidämpfer	Bumper		4
-73	Federverschluß	Spring clip	50mm	2
-74	Kunststoffkappe	Plastic square plug	50x50	4
-75	Kunststoffkappe	Plastic square plug	38x38	1
-76	Gewichterverkleidung, außen	Outer textile shroud		2
-77	Gewichterverkleidung, innen links	Inner left textile shroud		2
-78	Gewichterverkleidung, innen rechts	Inner right textile shroud		2
-79	Buchse	Bushing		2
-80	Aluminiumrolle	Alloy pulley	90mm	10
-81	Kunststoffbuchse, oval	Oval bushing		6
-82	Rolle	Wheel		2
-83	Abdeckung	Handel cover		2
-84	Dämpfer	Buffer		4
-85	Dämpfer kubisch	Trapezoidal cushion		1
-86	Sicherungsring	Snap ring		4
-87	Magnet	Magnet		2
-88	Pop Pin	Pop pin		2
-89	Messingbuchse	Metal bushing		4
-90	Niveausausgleich	Adjustment knob		2
-91	Karabiner	Hook		4
-92	Trizepsseil	Triceps rope		1
-93	Griff	Handlebar		4
-94	Karabiner	Hook		6
-95	Latstange	Latbar		1
-96	Trizepsstange	Triceps bar		1
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Abdeckung	Cover		2
-99	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	18
-100	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	6
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x155	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	4
-104	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	18
-105	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	2
-106	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	8
-107	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	12
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	4
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	42
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x15	8
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x8	4
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	4
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x35	2
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x110	2
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	2
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	4
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	6
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-120	Schlitzschraube	Screw	M8x20	8
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	1
-122	Unterlegscheibe	Washer	Ø13 x Ø24	4
-123	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø20	129
-124	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø30	14
-125	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.4 x Ø16	52
-126	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.4 x Ø20	4
-127	Unterlegscheibe	Washer	Ø16 x Ø30	2
-128	Federring	Spring washer	Ø8.1	54
-129	Federring	Spring washer	Ø6.1	4
-130	Federring	Spring washer	Ø10.2	20
-131	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-132	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	60
-133	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-134	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M16	2
-135	Mutter	Nut	M12	8
-136	Schraube	Screw	M8x8	6
-137	Gummiplatte	Rubber plate	28x38x4	5
-138	Multi-Gabelschlüssel	Wrench		2
-139	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	2.5mm	1
-140	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4	1
-141	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6	1
-142	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-143	Sitzpolsterrahmen	Seatframe		1
-144	Neingungsverstellung	Angle adjustment		1

-145	Pin	Pin		1
-146	Gummidämpfer	Cushion		1
-147	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x12	1
-148	Schlitzschraube	Screw	M5x8	1
-149	Führung für Gewichteverkleidung unten links	Left Metal plate for protection cover		1
-150	Führung für Gewichteverkleidung unten rechts	Right Metal plate for protection cover		1

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den 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:

- 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.

- Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

## 9. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

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



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

Art.-Nr.: 3658V2 Autark 10.0  
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

### Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .....

Gekauft bei Firma: .....

**(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)**

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) .....

(Firma) .....

(Ansprechpartner) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....