



ANLEITUNG / MANUAL

# **Autark 6000**

**ART.NR. / ITEM NO. 14012**

**ID: 011125**

| Inhaltsverzeichnis |                                                        | Index                             | Seite/Page |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 1.                 | <b>Sicherheitshinweise</b>                             | 1. <b>Safety instructions</b>     | 2          |
| 2.                 | <b>Allgemeines</b>                                     | 2. <b>General</b>                 | 3          |
| 2.1                | Verpackung                                             | 2.1 Packaging                     | 3          |
| 3.                 | <b>Montage</b>                                         | 3. <b>Assembly</b>                | 3          |
| 3.                 | Checklist                                              | 3. Checklist                      | 4          |
| 3.1                | Assembly Steps                                         | 3.1 Assembly Steps                | 8          |
| 4.                 | <b>Pflege und Wartung</b>                              | 4. <b>Care and Maintenance</b>    | 48         |
| 5.                 | <b>Trainingsanleitung</b>                              | 5. <b>Training manual</b>         | 48         |
| 5.1                | Übungsbilder                                           | 5.1 Trainings photos              | 49         |
| 5.2                | Anpassungen und Einstellungen                          | 5.2 Adjustments                   | 57         |
| 6.                 | <b>Explosionszeichnung</b>                             | 6. <b>Explosion drawing</b>       | 61         |
| 7.                 | <b>Teileliste</b>                                      | 7. <b>Parts list</b>              | 65         |
| 8.                 | <b>Garantie</b>                                        | 8. <b>Warranty</b> (Germany only) | 68         |
| 9.                 | <b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b> | 9. -                              | 69         |

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Max. Gewichtebelastbarkeit 100 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 oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
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, ebenen und rutschfesten Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- Max. loading weight is 100 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 or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consultation with the service centre. Do not use the item until it has been repaired.
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, flat and antislippery 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 suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

## 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)

## 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. 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 bodenchonende 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.

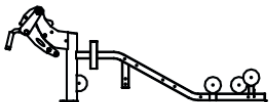
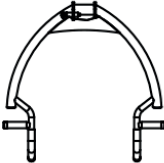
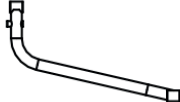
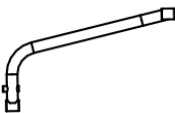
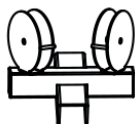
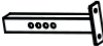
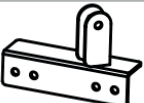
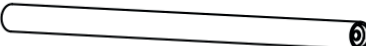
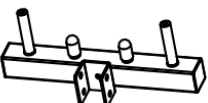
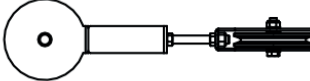
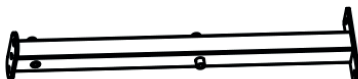
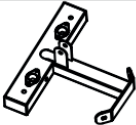
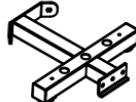
## 3. Assembly

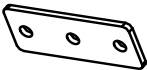
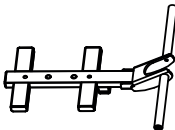
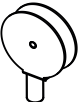
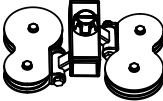
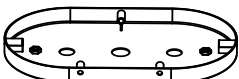
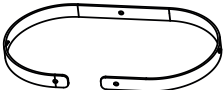
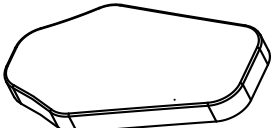
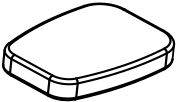
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

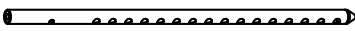
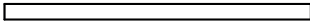
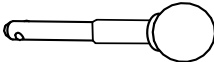
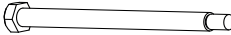
### Contents of packaging

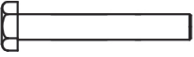
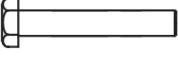
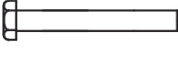
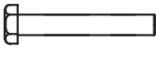
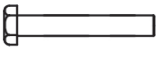
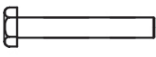
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

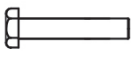
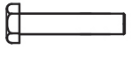
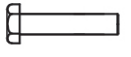
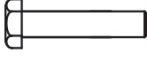
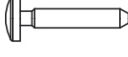
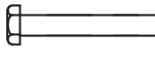
### 3. Checklist

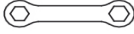
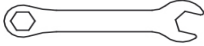
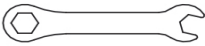
|                                                                                     |   |      |                                                                                      |   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|    | 1 | (1)  |     | 1 | (2)  |
|    | 2 | (3)  |     | 1 | (4)  |
|    | 1 | (5)  |     | 1 | (6)  |
|  | 1 | (7)  |   | 1 | (8L) |
|  | 1 | (8R) |   | 1 | (9)  |
|  | 1 | (10) |   | 1 | (11) |
|  | 1 | (12) |   | 1 | (13) |
|                                                                                     |   |      |    | 1 | (14) |
|                                                                                     |   |      |    | 1 | (15) |
|                                                                                     |   |      |    | 2 | (16) |
|                                                                                     |   |      |    | 1 | (19) |
|                                                                                     |   |      |    | 1 | (22) |
|                                                                                     |   |      |    | 2 | (23) |
|                                                                                     |   |      |  | 2 | (24) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (25) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (26) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (27) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (29) |
|                                                                                     |   |      |  | 2 | (32) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (33) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (34) |
|                                                                                     |   |      |  | 1 | (35) |

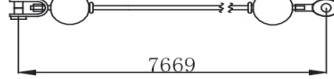
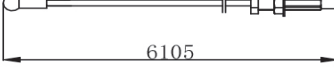
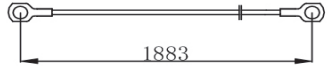
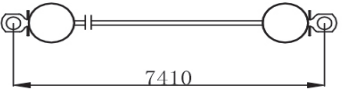
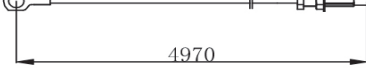
|                                                                                     |   |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|    | 1 | (36)  |
|    | 1 | (37)  |
|    | 1 | (38)  |
|    | 1 | (39)  |
|    | 1 | (41)  |
|    | 1 | (42)  |
|   | 1 | (43)  |
|  | 1 | (44)  |
|  | 2 | (46)  |
|  | 2 | (155) |
|  | 1 | (52)  |
|  | 1 | (53)  |
|  | 1 | (54)  |

|                                                                                              |    |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|           | 2  | (55)  |
|            | 8  | (56)  |
|           | 4  | (72)  |
|            | 1  | (73)  |
|            | 19 | (89)  |
|            | 1  | (75)  |
|            | 2  | (74)  |
|           | 1  | (76)  |
|         | 13 | (77)  |
|         | 7  | (86)  |
|         | 8  | (87)  |
|         | 2  | (92)  |
|         | 3  | (90)  |
|          | 1  | (97)  |
|  M10*163 | 1  | (108) |
|          | 2  | (109) |

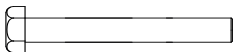
|                                                                                                       |     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
|                      | 1   | (113) |
|  $\phi 26 * \phi 10$ | 2   | (114) |
|  $\phi 28 * \phi 9$  | 4   | (115) |
|  $\phi 12$           | 7   | (116) |
|  $\phi 10$           | 100 | (117) |
|  $\phi 8$            | 6   | (118) |
|                      | 2   | (119) |
|  M12                 | 4   | (120) |
|  M10               | 49  | (121) |
|  M8                | 3   | (122) |
|  M12*155           | 1   | (128) |
|  M12*130           | 1   | (129) |
|  M10*140           | 1   | (130) |
|  M10*110           | 1   | (131) |
|  M10*105           | 1   | (132) |
|  M10*95            | 3   | (133) |
|  M10*75            | 11  | (134) |

|                                                                                                          |    |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|  M10*70                | 15 | (135) |
|  M10*65                | 2  | (136) |
|  M10*50                | 8  | (138) |
|  M12*75                | 2  | (140) |
|  M10*25                 | 2  | (141) |
|  M8*30                  | 2  | (144) |
|  M8*20                  | 2  | (145) |
|  M8*55                 | 1  | (148) |
|                      | 1  | (152) |
|  $\phi 24 * 10 * 3$ | 1  | (154) |
|  $\phi 8$            | 10 | (156) |
|  M10*120             | 2  | (157) |
|  M10*16              | 2  | (162) |
|  $\phi 16$           | 1  | (163) |
|                      | 1  | (166) |
|                      | 1  | (167) |
|  M10*25              | 1  | (137) |

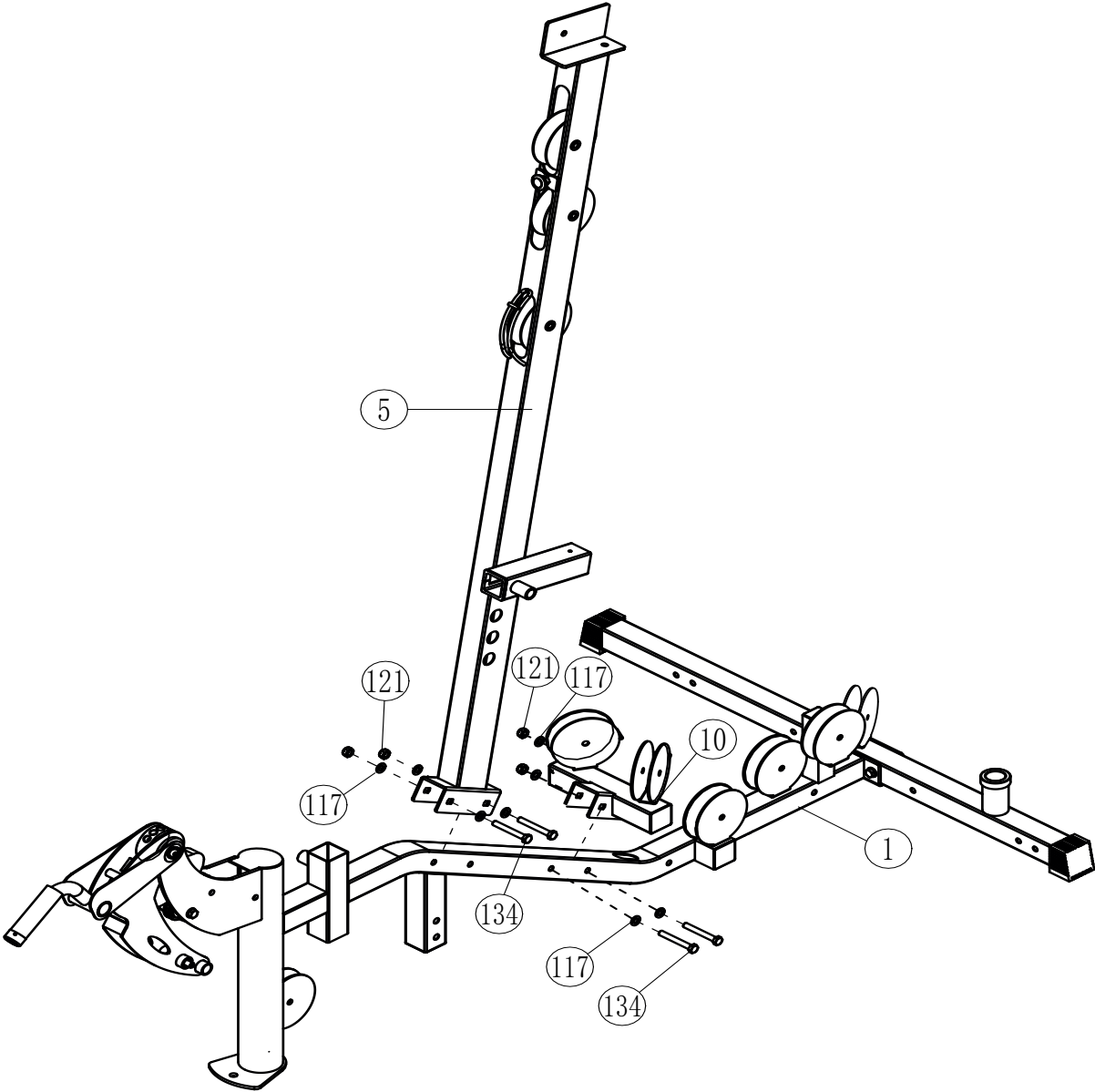
|                                                                                     |               |   |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-------|
|    | M6*14         | 1 | (58)  |
|    | 5#            | 2 | (170) |
|    | 6#            | 1 | (171) |
|    | 8#            | 1 | (172) |
|    | 11、14、<br>22# | 1 | (173) |
|    | 13、14#        | 2 | (174) |
|    | 17、19#        | 1 | (175) |
|    | 17、19#        | 1 | (176) |
|    |               | 2 | (177) |
|    | M8*8          | 2 | (178) |
|  | 4#            | 1 | (179) |
|  | M10*100       | 1 | (180) |

|                                                                                    |  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|  |  | (165) |
|  |  | (47)  |
|  |  | (48)  |
|  |  | (49)  |
|  |  | (50)  |
|  |  | (51)  |

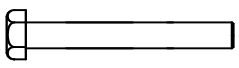
**3.1 Montageschritte / Assembly steps**  
 Schritt / Step 1

|                                  |                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                            |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tighten the screws only by hand! |                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                   | 1X                                                                                                 |  (38) |
| 2X                               |  (134)<br>M10*75 |  (117)<br>Φ 10 |  (117)<br>Φ 10 |  (121)<br>M10 |                                                                                            |

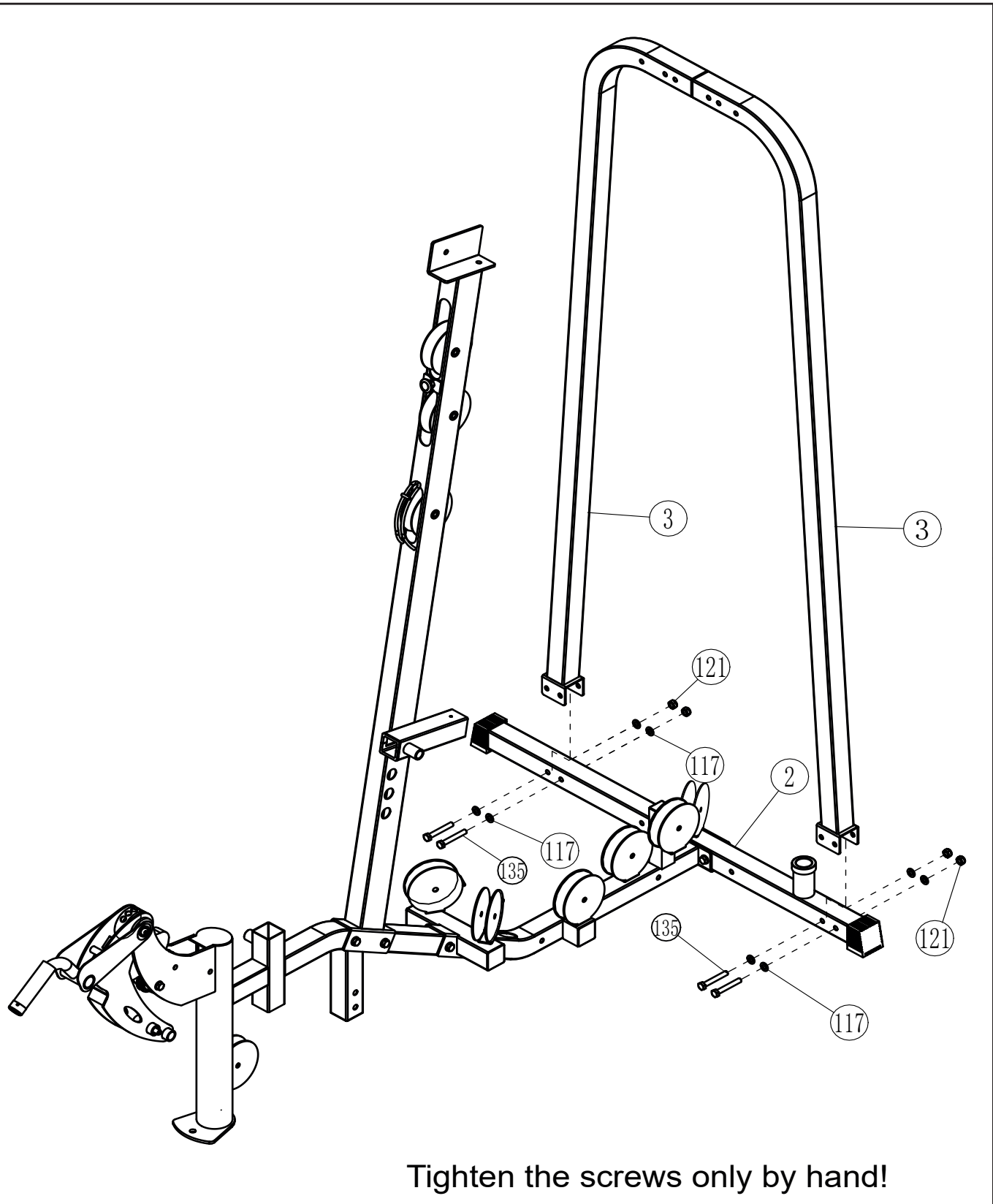
Schrauben nur handfest anziehen.



Tighten the screws only by hand!

|    |                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4X |  (134)<br>M10*75 |  (117)<br>Φ 10 |  (117)<br>Φ 10 |  (121)<br>M10 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

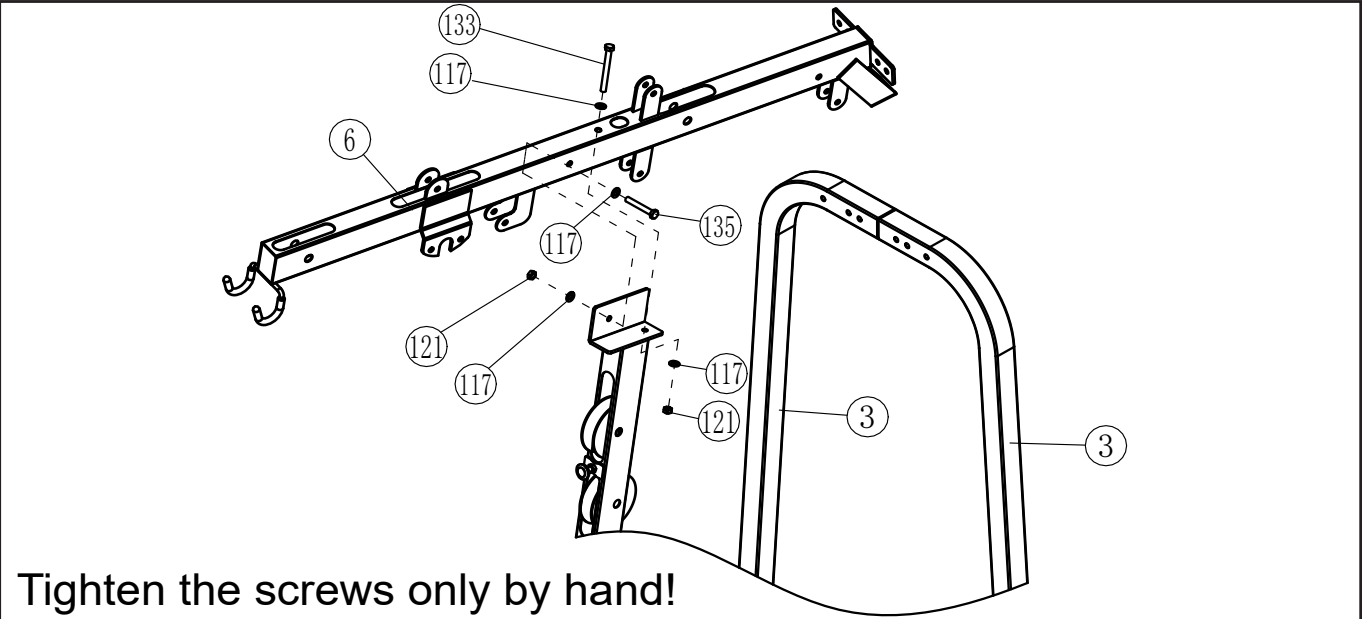
Schrauben nur handfest anziehen.

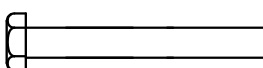
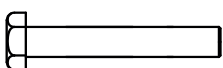


Tighten the screws only by hand!

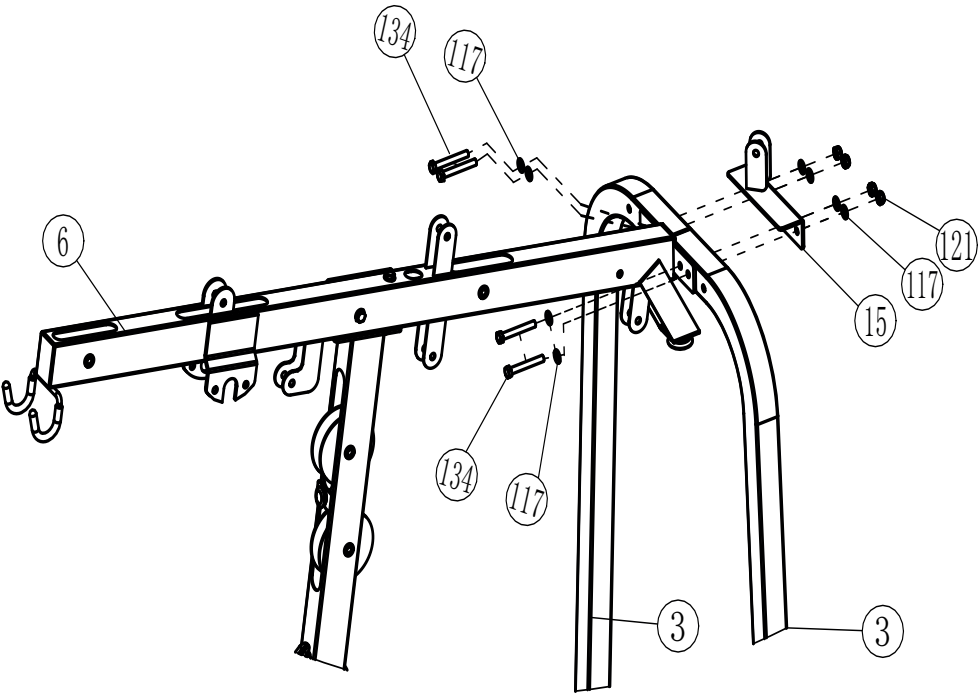
|    |        |       |       |       |
|----|--------|-------|-------|-------|
| 4X | (135)  | (117) | (117) | (121) |
|    | M10*70 | Φ 10  | Φ 10  | M10   |

Schrauben nur handfest anziehen

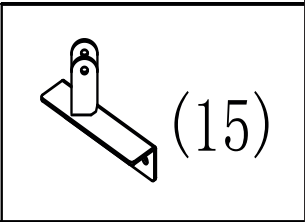


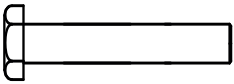
|    |                                                                                    |       |                                                                                    |       |                                                                                    |       |                                                                                      |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1X |   | (133) |   | (117) |   | (117) |   | (121) |
|    | M10*95                                                                             |       | Φ 10                                                                               |       | Φ 10                                                                               |       | M10                                                                                  |       |
| 1X |  | (135) |  | (117) |  | (117) |  | (121) |
|    | M10*70                                                                             |       | Φ 10                                                                               |       | Φ 10                                                                               |       | M10                                                                                  |       |

Schrauben nur handfest anziehen.

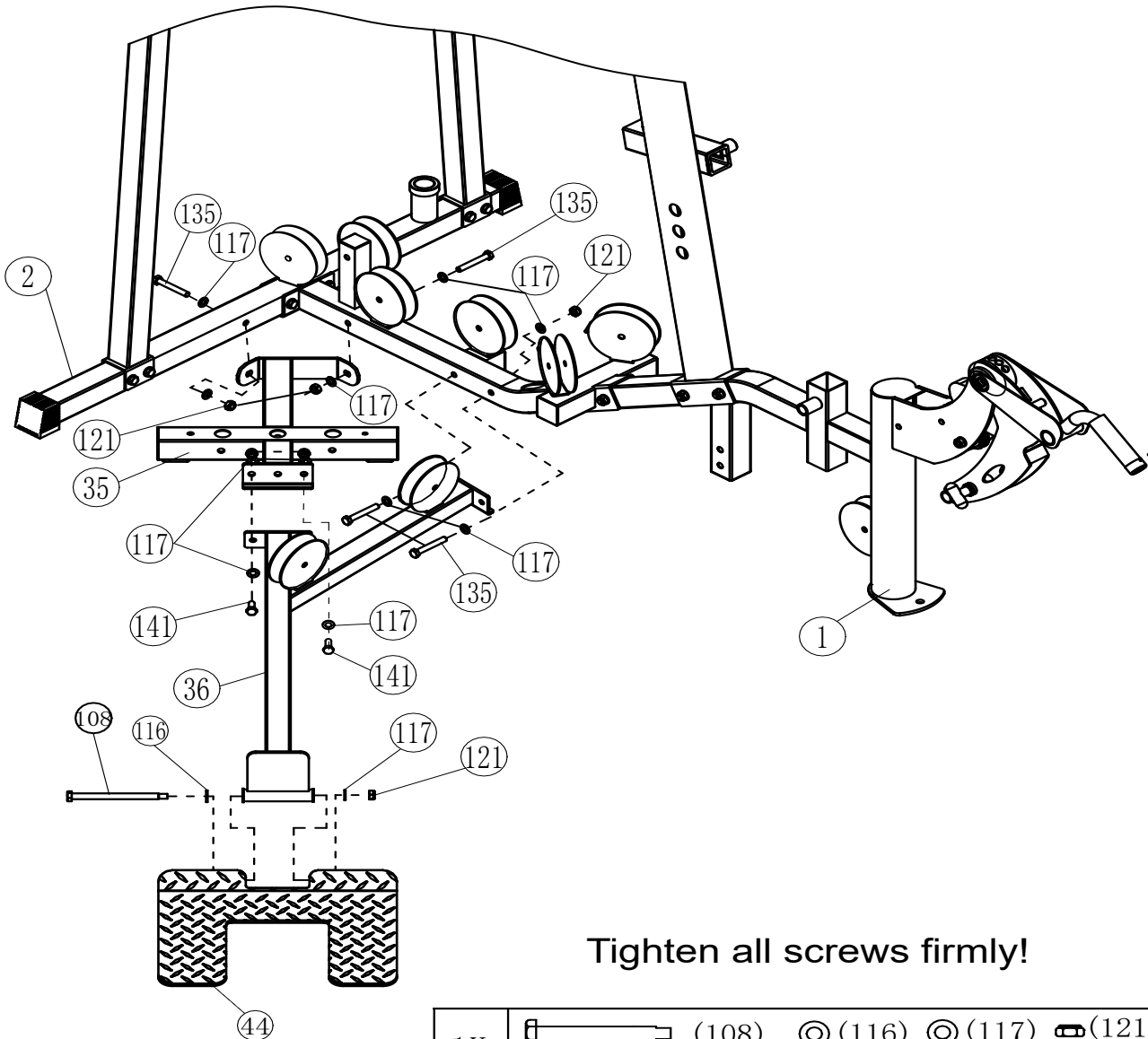


Tighten the screws only by hand!

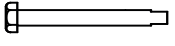
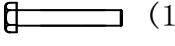
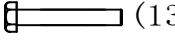


|    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4X |  (134)<br>M10*75 |  (117)  (117)<br>$\phi$ 10 $\phi$ 10 |  (121)<br>M10 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

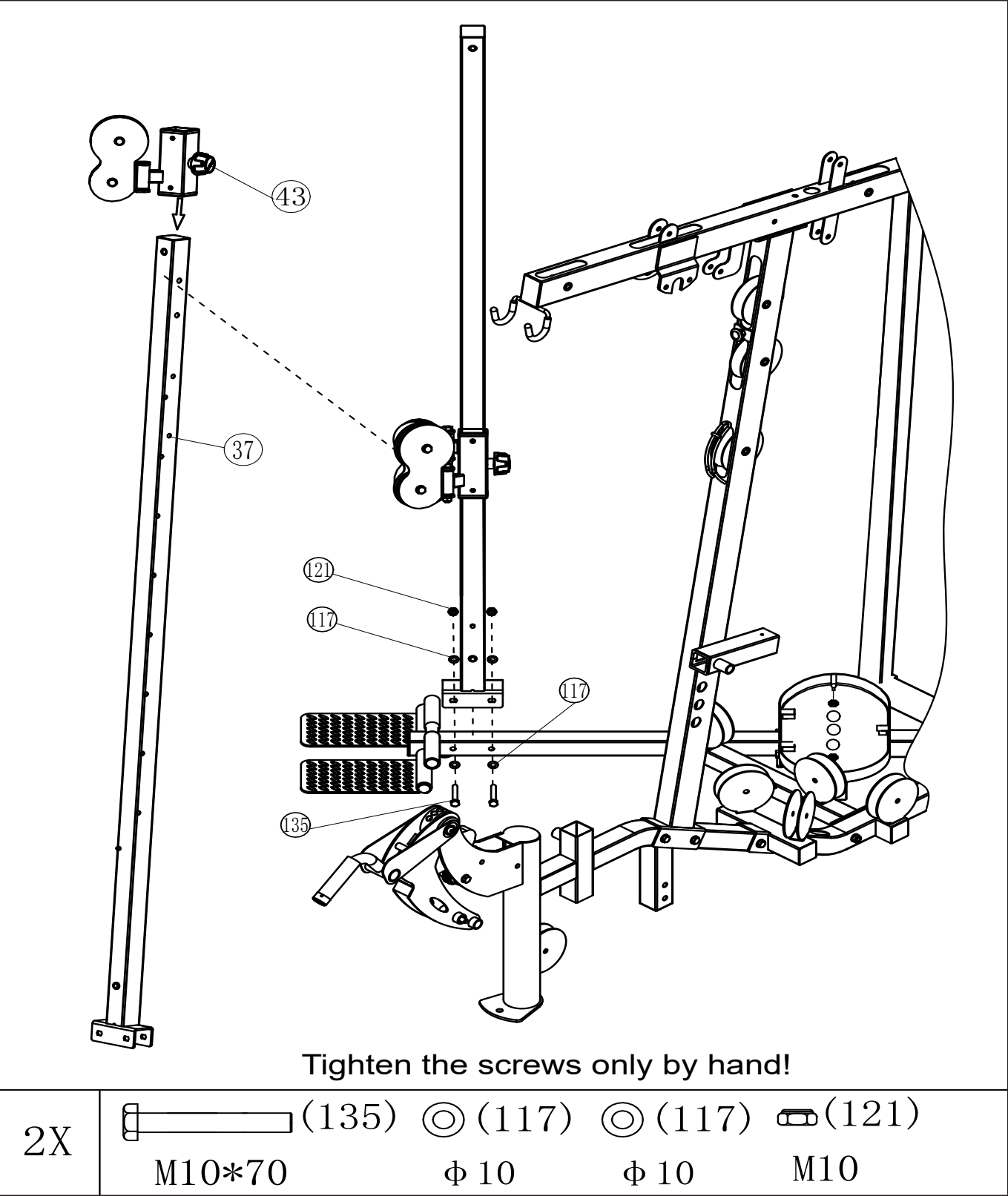
Schrauben nur handfest anziehen.



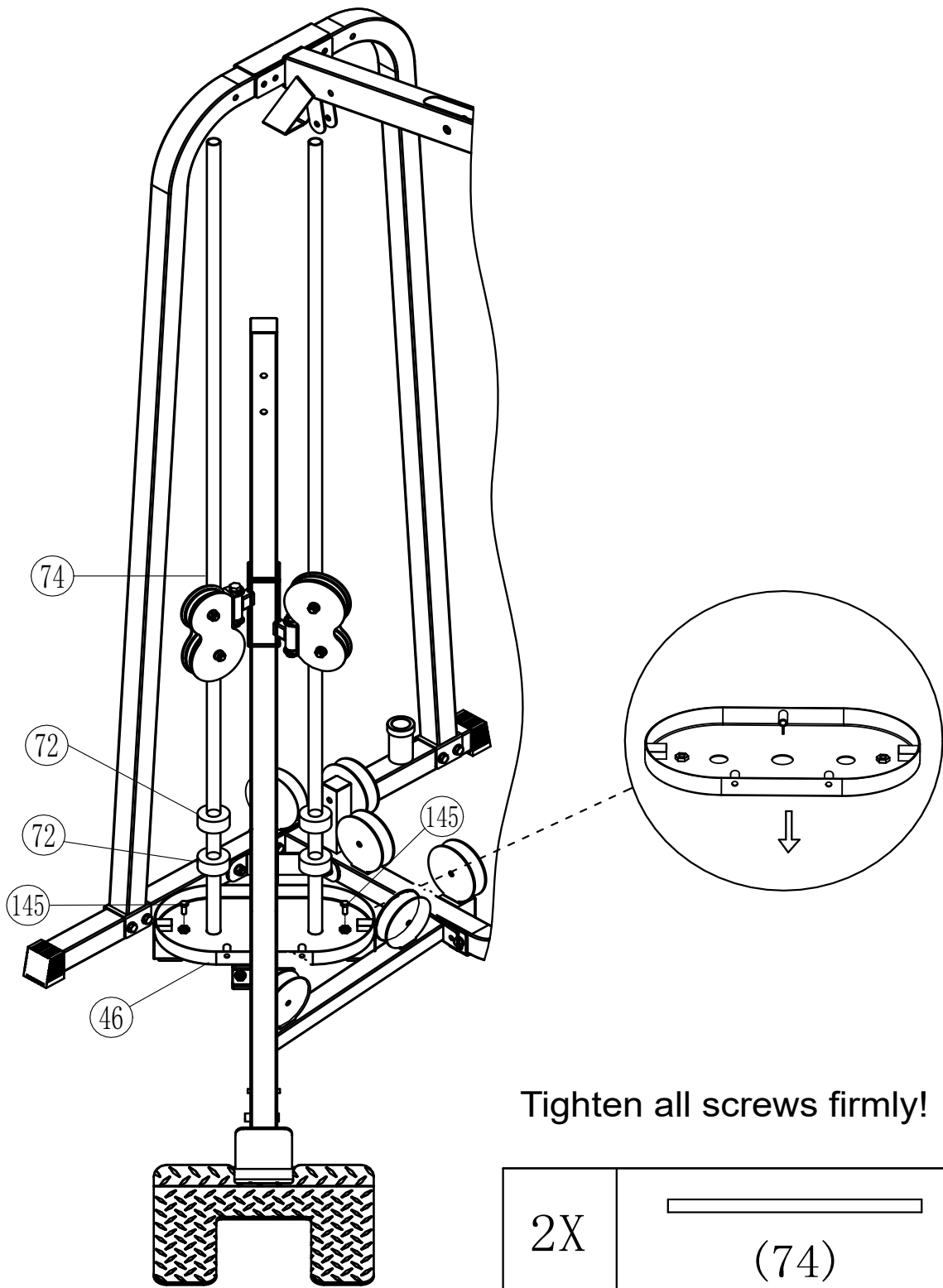
Tighten all screws firmly!

|    |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  (108)<br>M10*163 |  (116)<br>Φ 12 |  (117)<br>Φ 10 |  (121)<br>M10    |
| 2X |  (141)<br>M10*25  |  (117)<br>Φ 10 |  (117)<br>Φ 10 |  (121)<br>M10    |
| 2X |  (135)<br>M10*70  |  (117)<br>Φ 10 |  (117)<br>Φ 10 |  (121)<br>M10    |
| 2X |  (135)<br>M10*70  | 3X                                                                                                  |  (117)<br>Φ 10 | 1X  (121)<br>M10 |

Alle Schrauben nur fest anziehen.

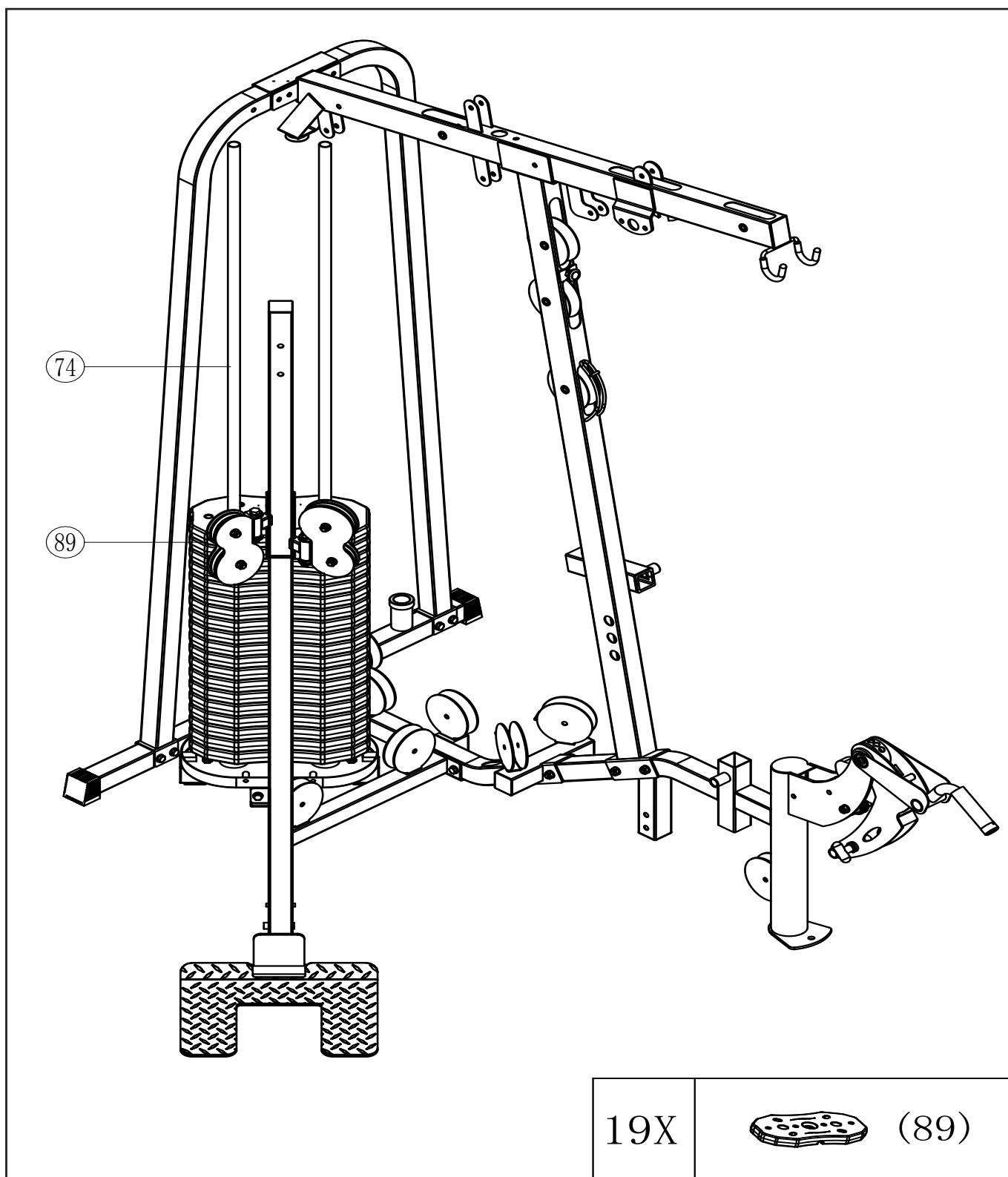


Schrauben nur handfest anziehen.



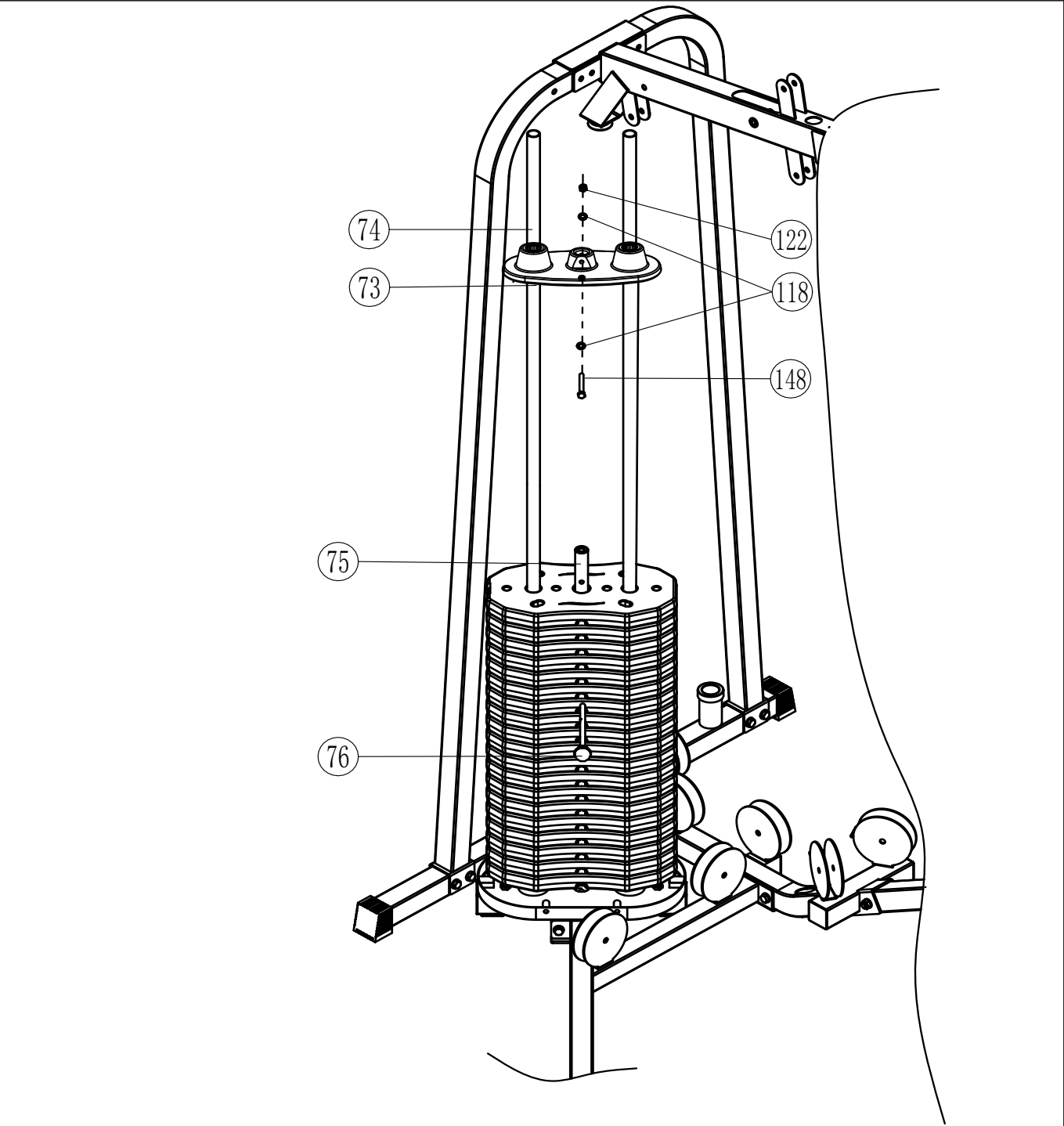
|    |           |          |          |
|----|-----------|----------|----------|
| 2X |           | <br>(74) |          |
| 2X | <br>M8*20 | 4X       | <br>(72) |

Alle Schrauben nun fest anziehen.



Achtung: Beim Gewichteauswahlstab zeigt die ovale Lochseite nach vorne!

Attention: The oval hole side at the weight selection rod shows forward!

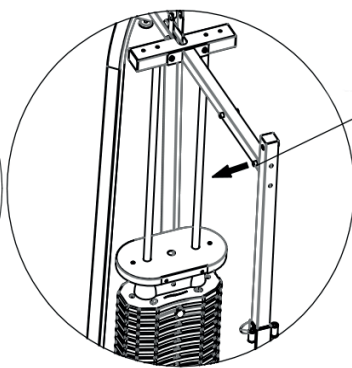
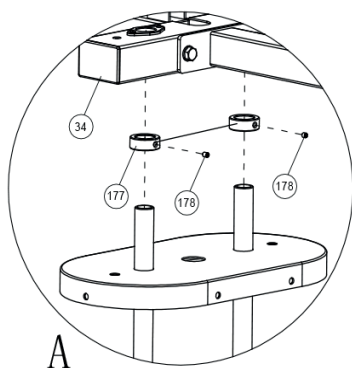


Tighten all screws firmly!

|    |      |          |
|----|------|----------|
|    | 1X   | (76)     |
| 1X | (73) | 1X  (75) |

|    |       |       |       |         |
|----|-------|-------|-------|---------|
| 1X | (148) | (118) | (118) | (122)   |
|    | M8*55 | φ 8   | φ 8   | M8 (76) |

Alle Schrauben fest anziehen.

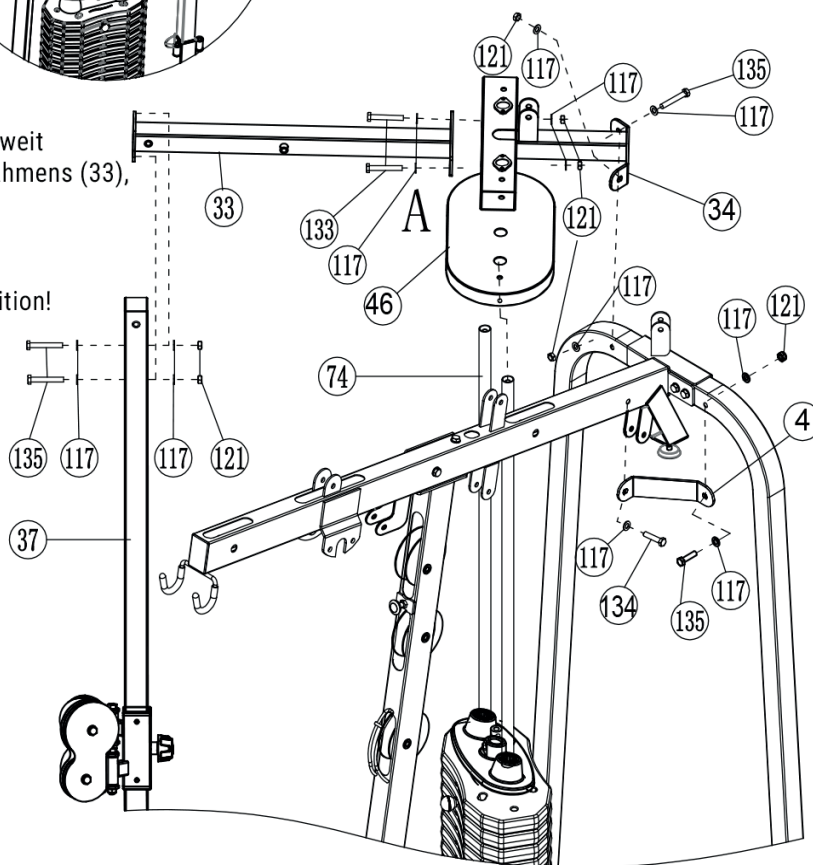


Achten Sie darauf, dass die aussparung für die Aufkleber nach vorne zeigen!

Pay attention to the direction of the bumps

Achten Sie darauf, den Stellring (177) so weit als möglich, nach dem Fixieren des Toprahmens (33), oben zu montieren!

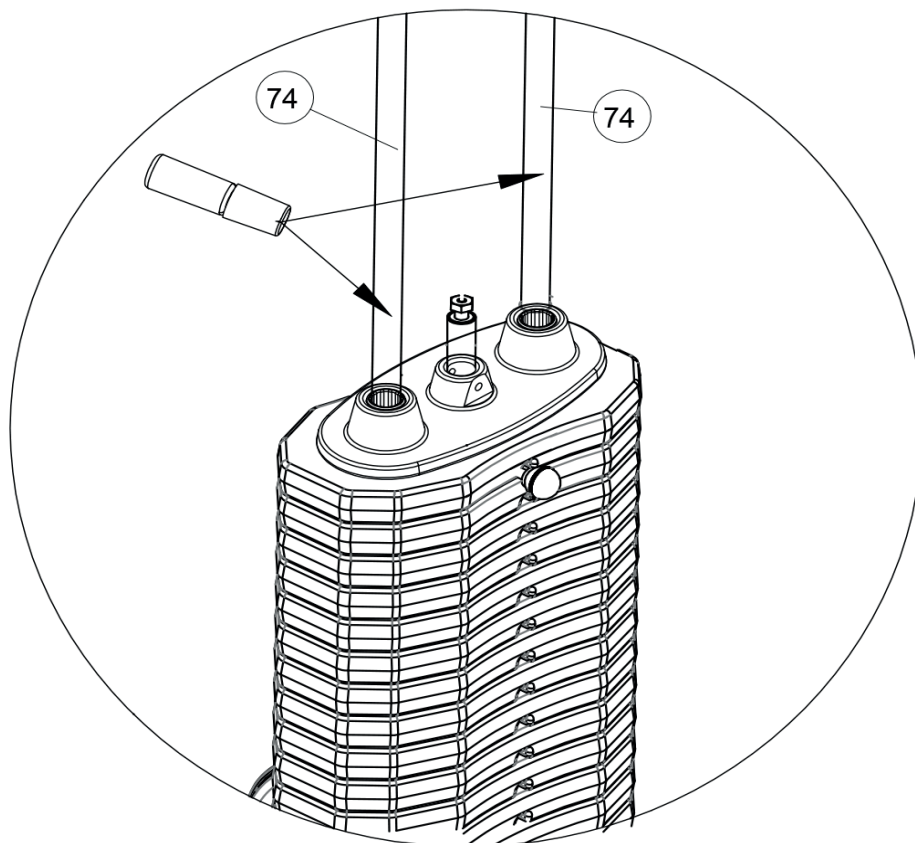
Lock the collar (177) after the fixation of the top frame (33), at the most top position!



|    |                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                     |    |                                                                                                       |    |                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (177)  (178)<br>M8*8 | 14X |  (117)<br>Φ 10   | 7X |  (121)<br>M10     | 1X |  (4) |
| 4X |  (135)<br>M10*70                                                                                         | 1X  |  (134)<br>M10*75 | 2X |  (133)<br>M10*95 |    |                                                                                           |

Achten Sie auf die Richtung der Gewichtsscheiben

Pay attention to the direction of the bumps



Verteilen Sie etwas von dem Öl auf den Gewichteführungsstangen.  
Diese müssen für einen guten Lauf der gewichte immer etwas geölt sein.

Add lubricant on the guiding rods if they are dry. it is needed for  
a smooth run of the weight plates.

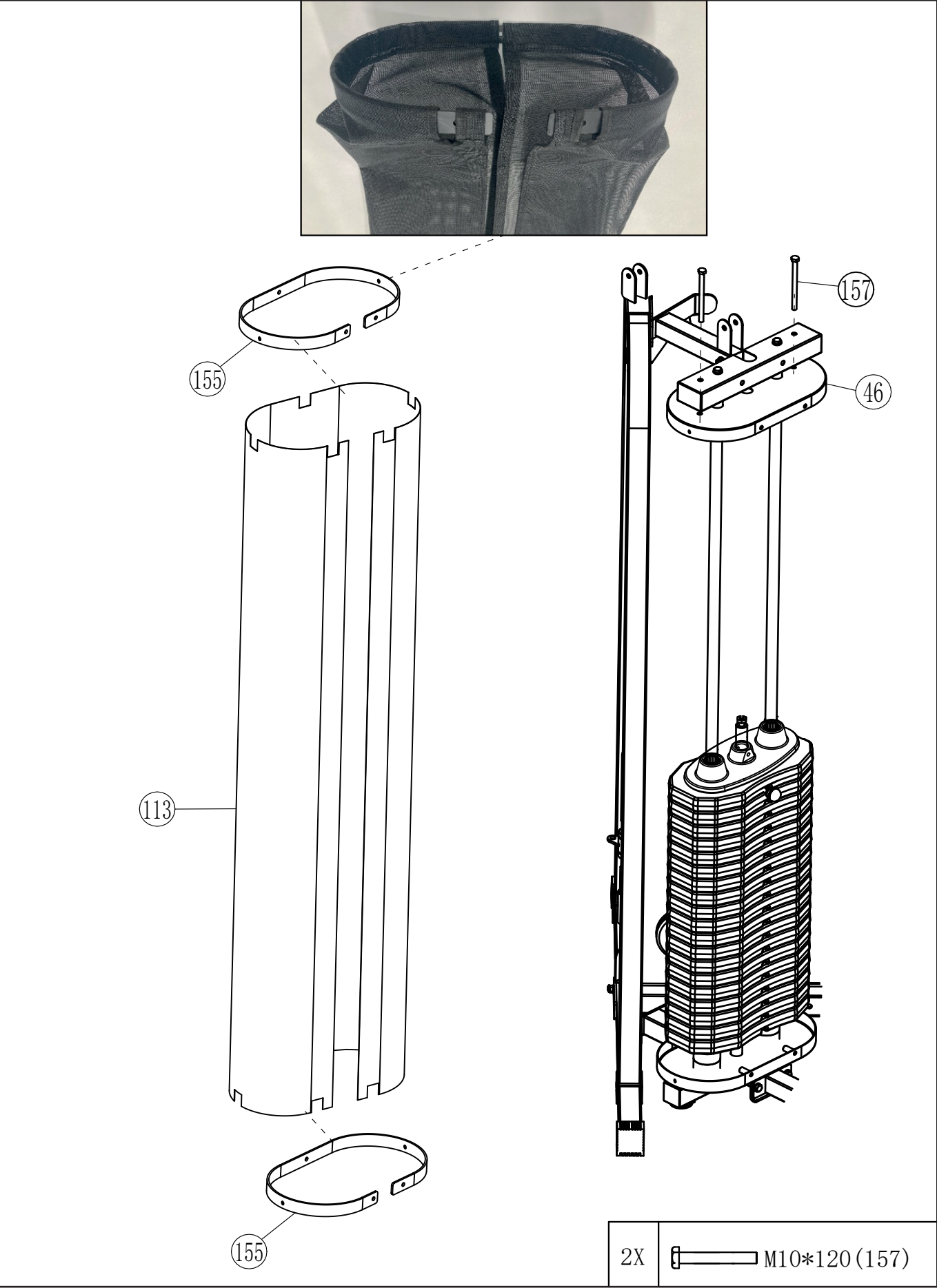
1X

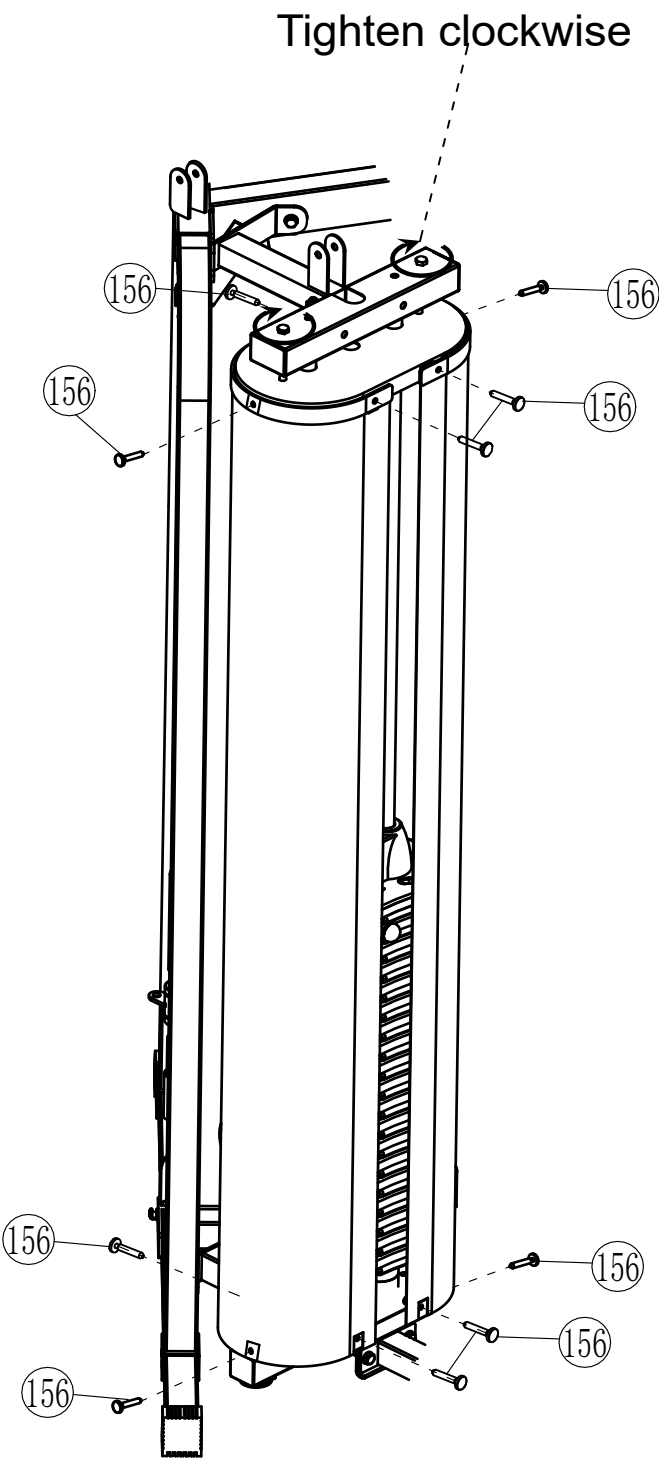
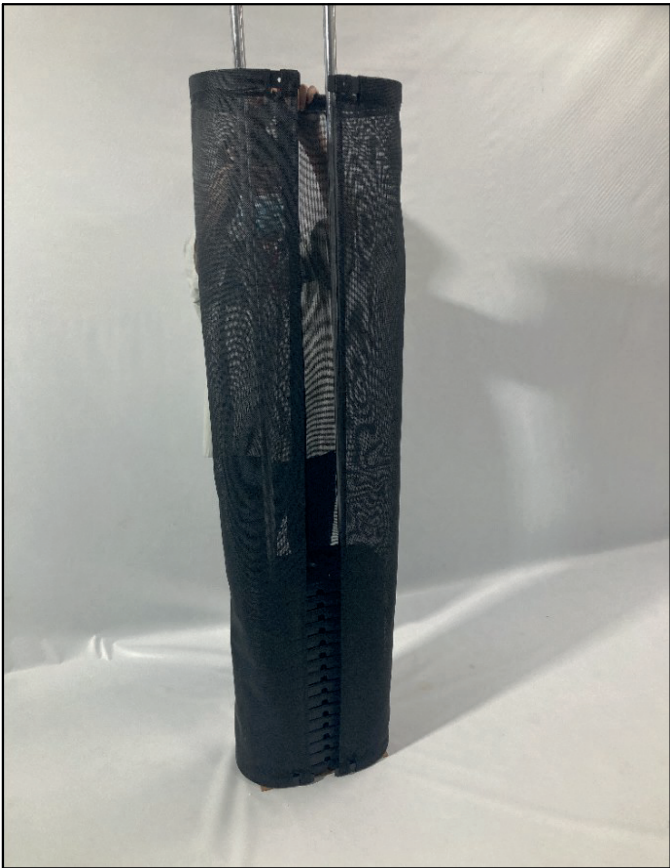


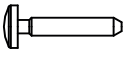
SCHMIERMITTEL  
LUBRICANT

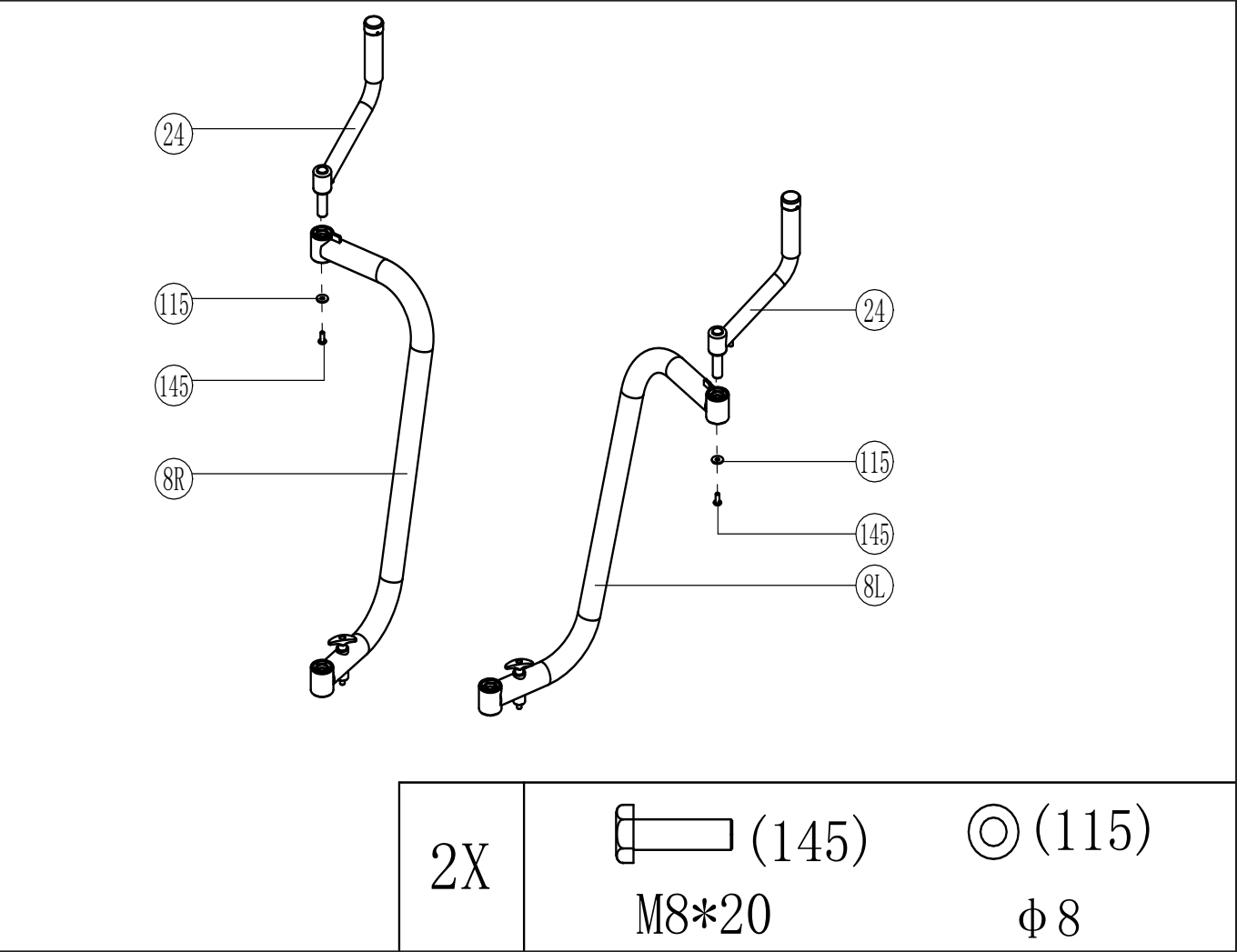
Achten Sie auf die Richtung der Gewichtsscheiben

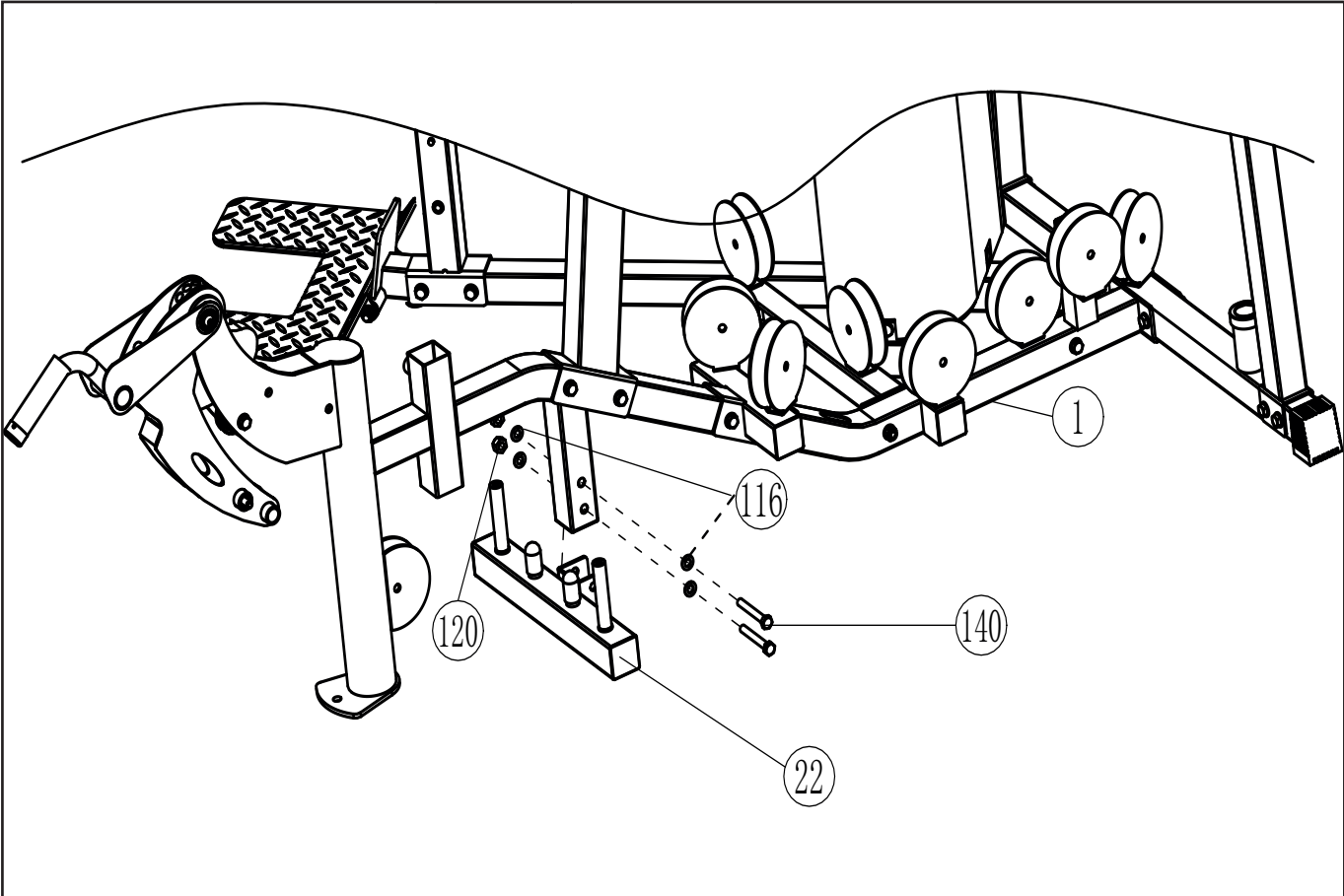
Pay attention to the direction of the bumps

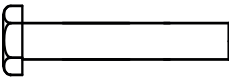


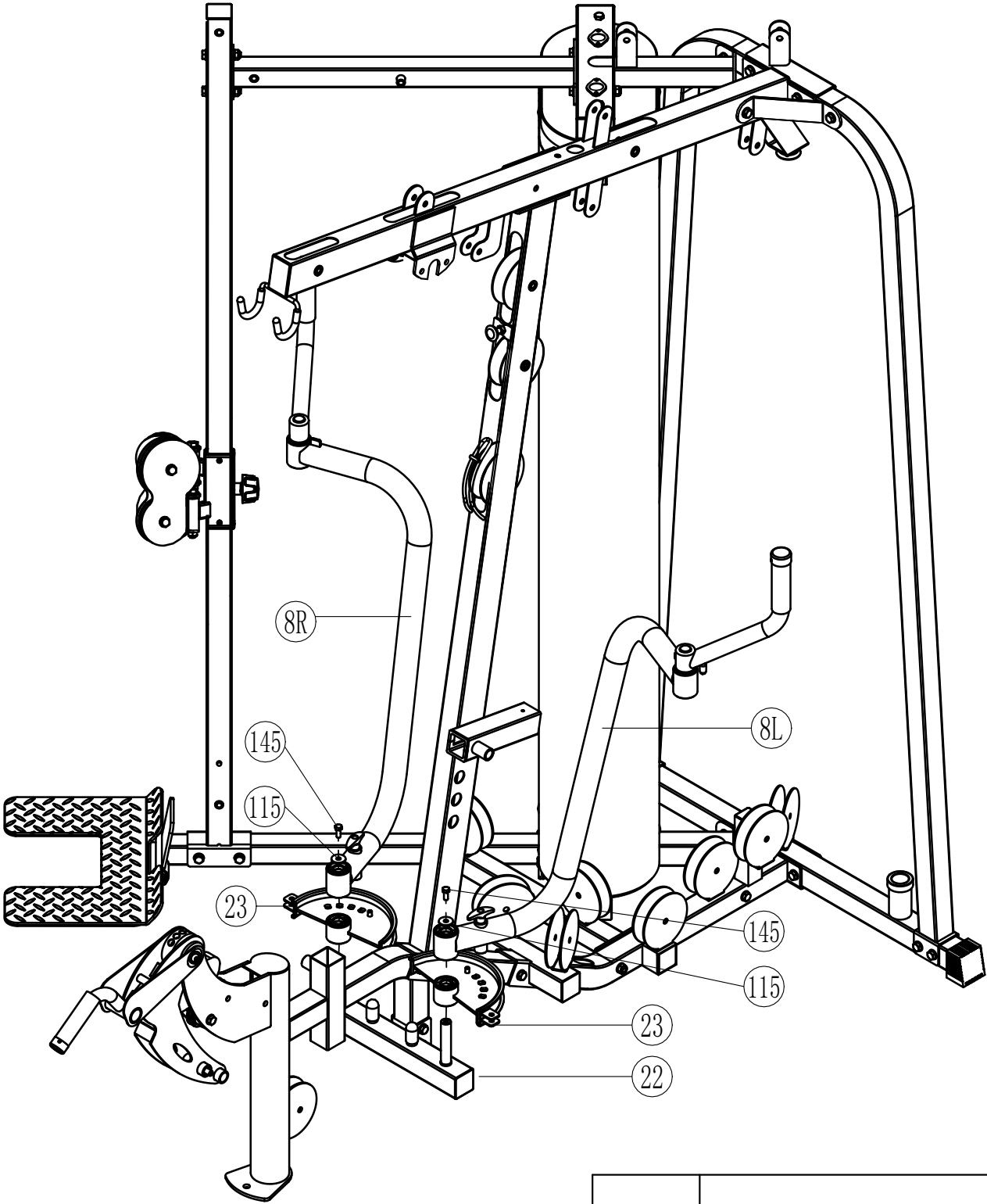


|     |                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10X |  $\phi 8$ (156) |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

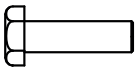


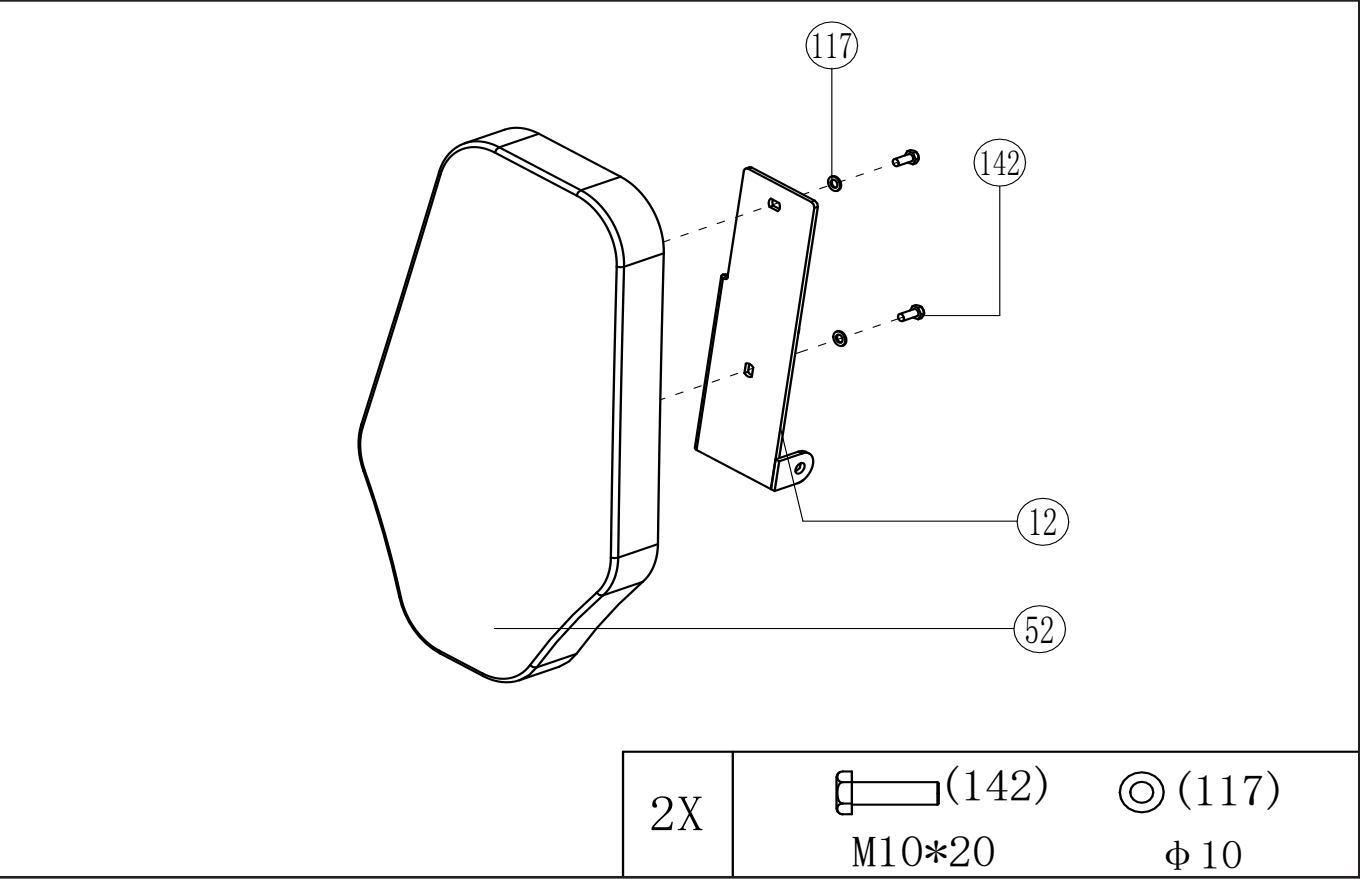


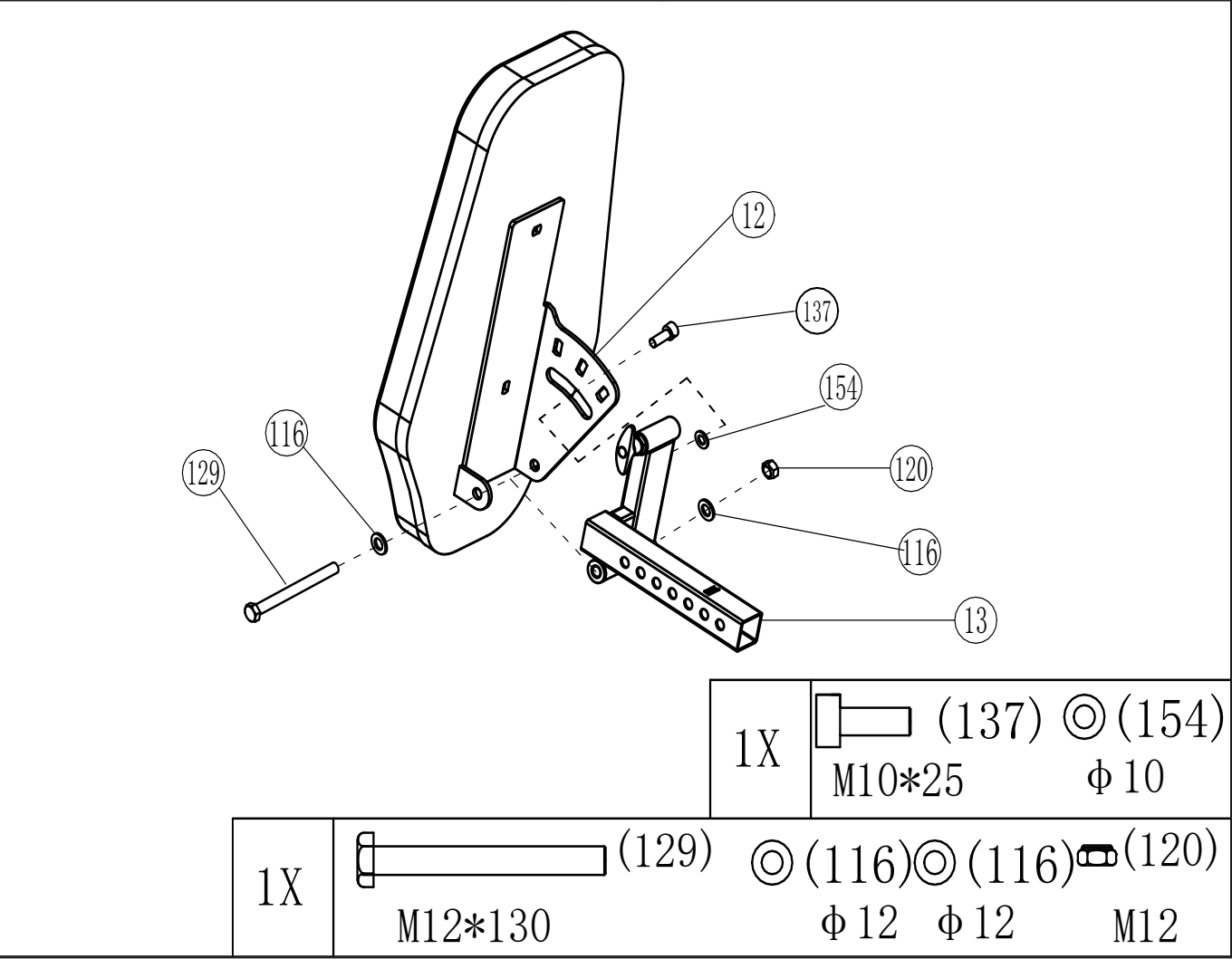
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X | <div> (140)</div> <div> (116)</div> <div> (116)</div> <div> (120)</div> |
|    | <div>M12*75</div> <div><math>\phi</math> 12</div> <div><math>\phi</math> 12</div> <div>M12</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

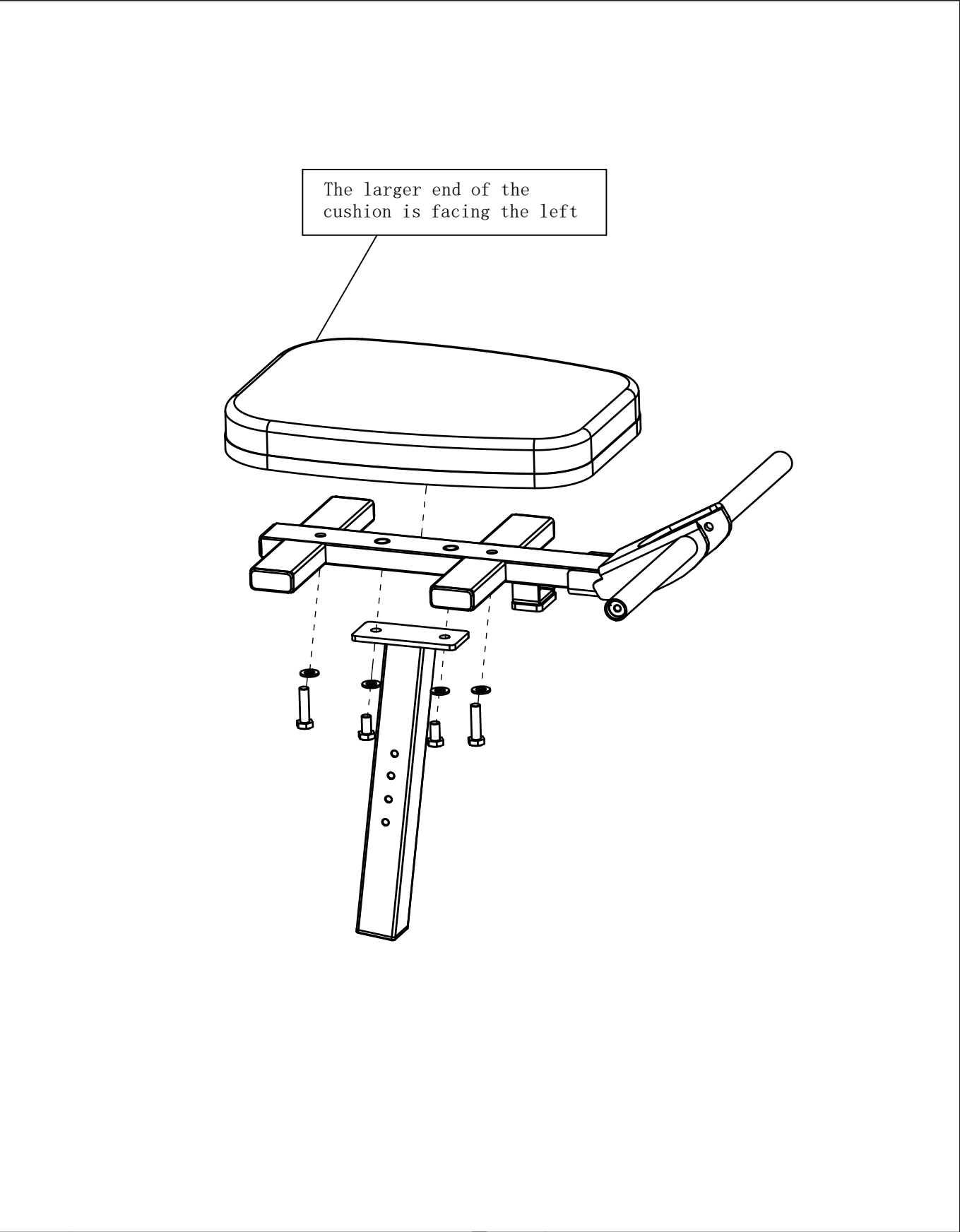


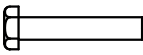
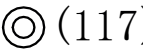
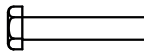
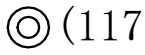
|    |                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (23) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                           |                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (145) |  (115) |
|    | M8*20                                                                                     | Φ 8                                                                                         |



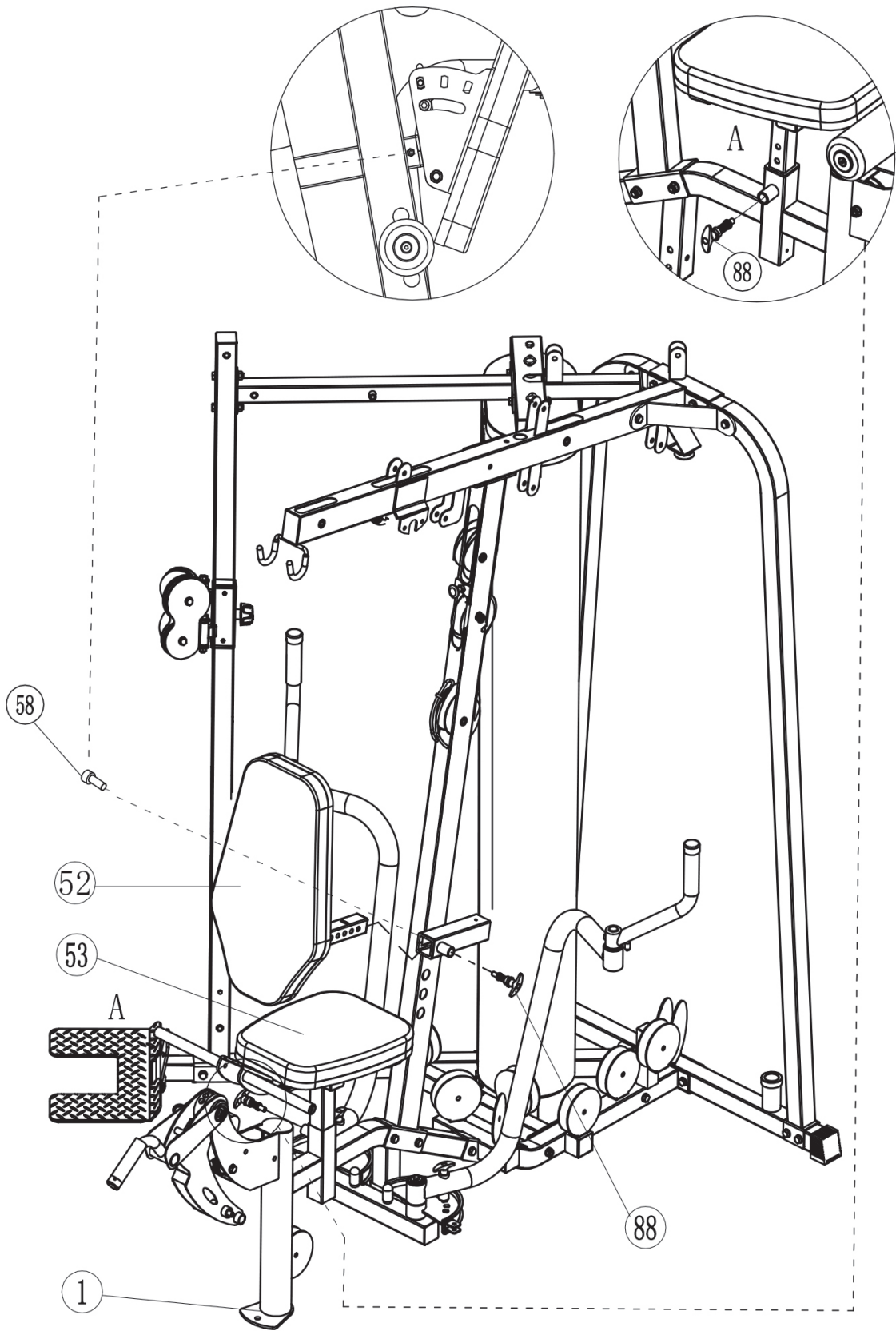




|    |                                                                                                     |                                                                                                   |    |                                                                                                      |                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (142)<br>M10*20 |  (117)<br>Φ 10 | 2X |  (126)<br>M10*40 |  (117)<br>Φ 10 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

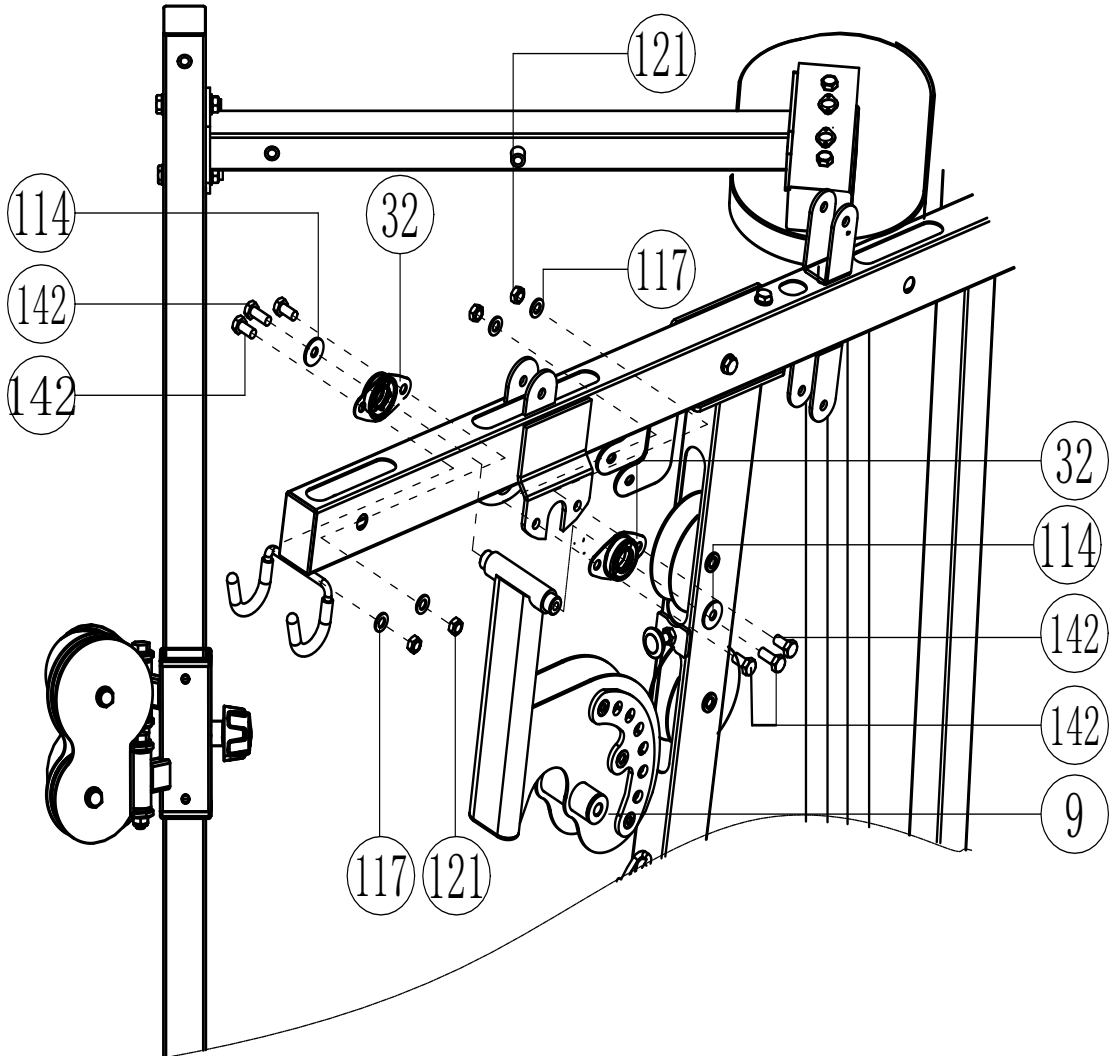
Die größere Seite am Ende des Kissens ist nach links gerichtet

The larger end of the cushion is facing the left



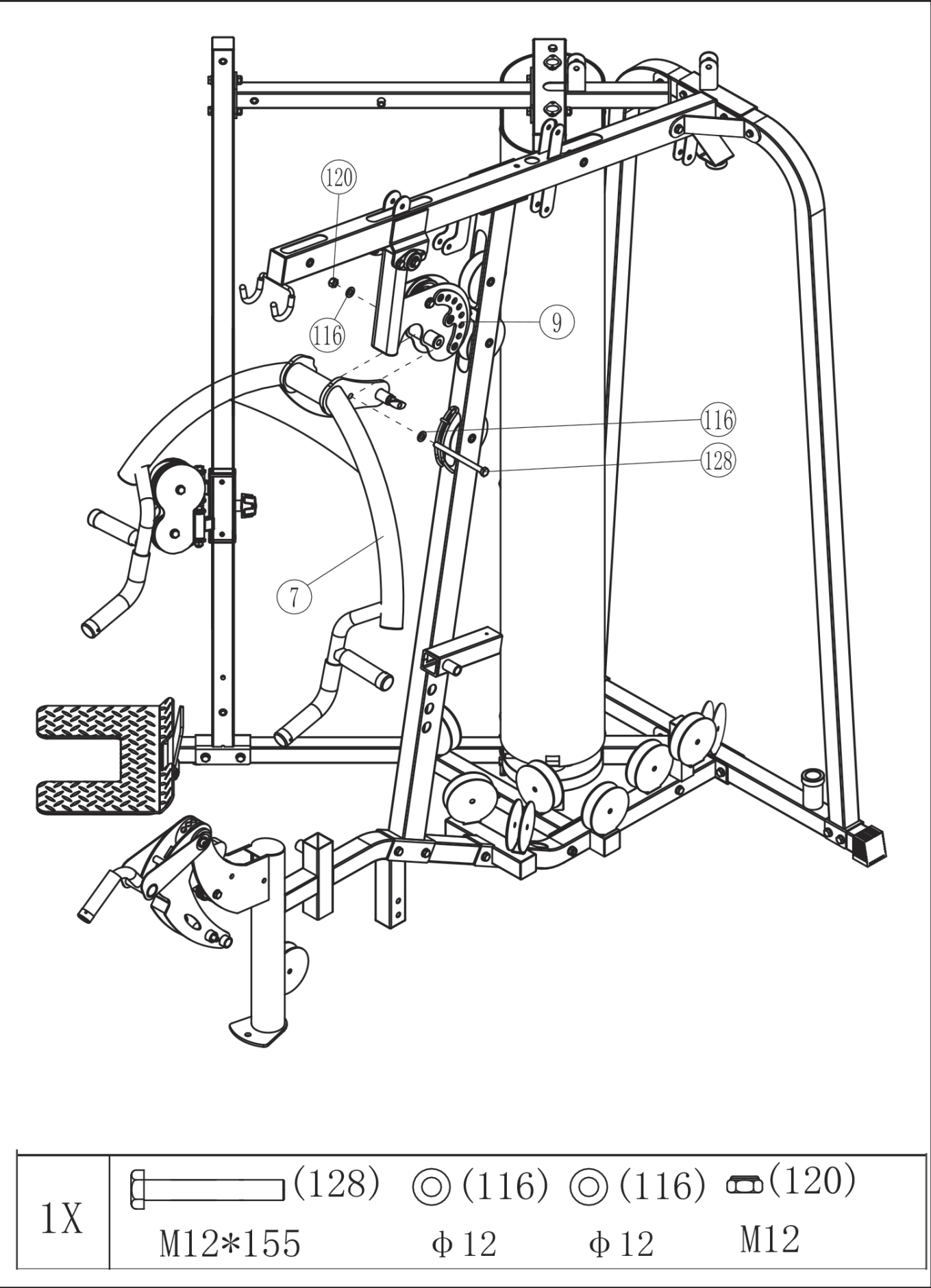
|    |                   |    |          |
|----|-------------------|----|----------|
| 1X | <br>(58)<br>M6*14 | 2X | <br>(88) |
|----|-------------------|----|----------|

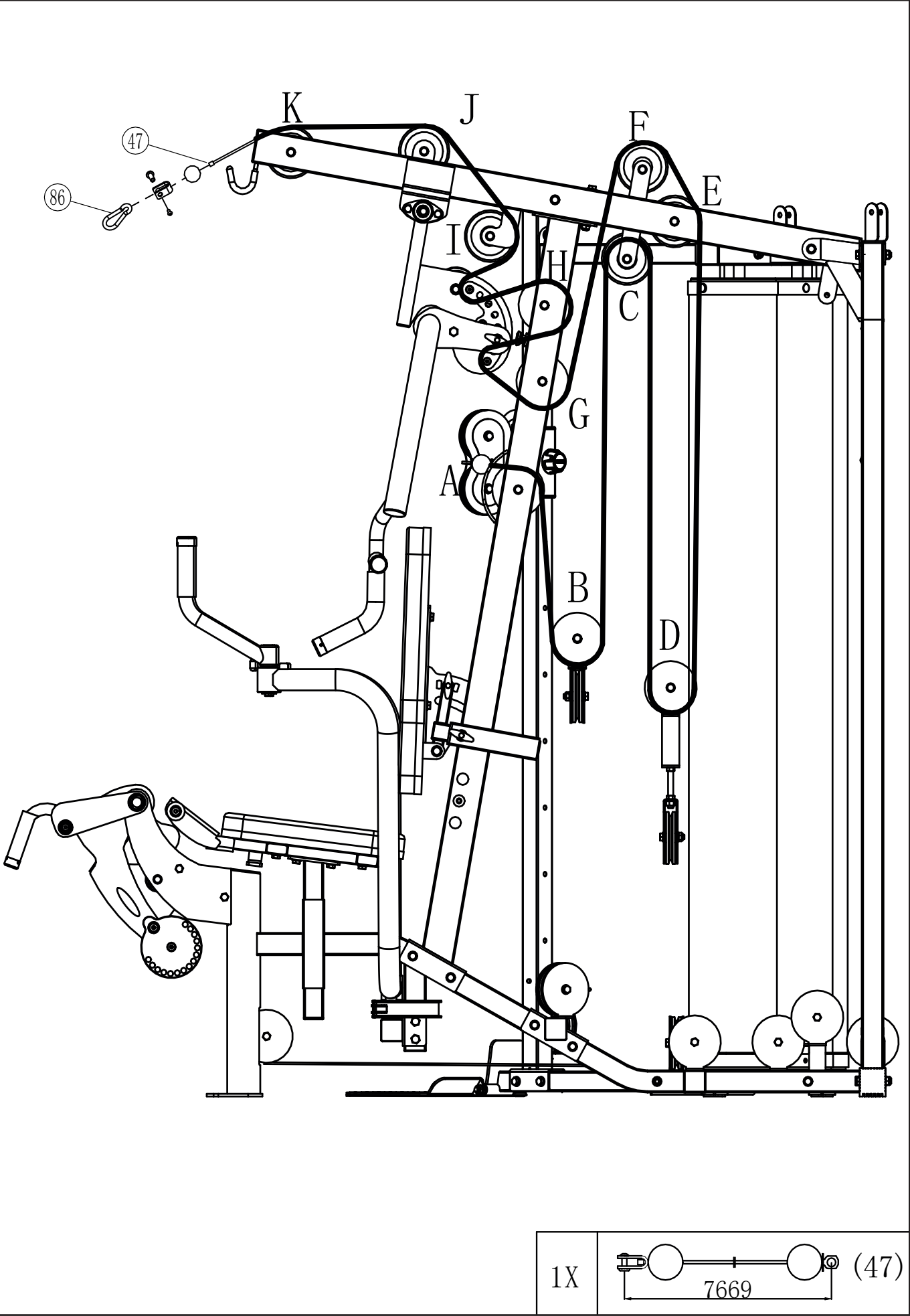


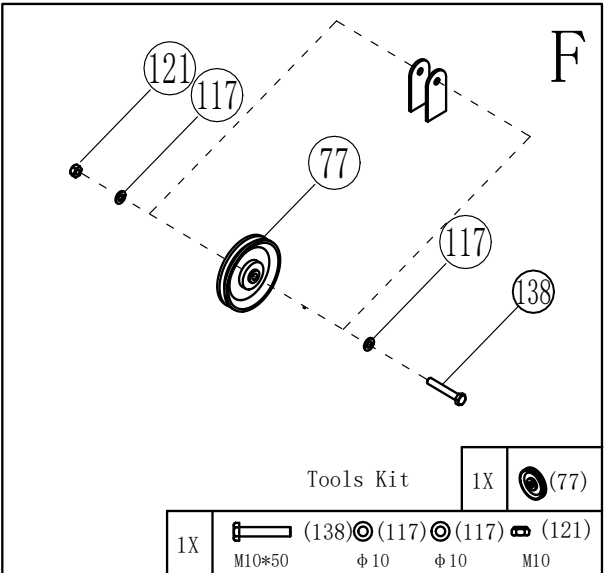
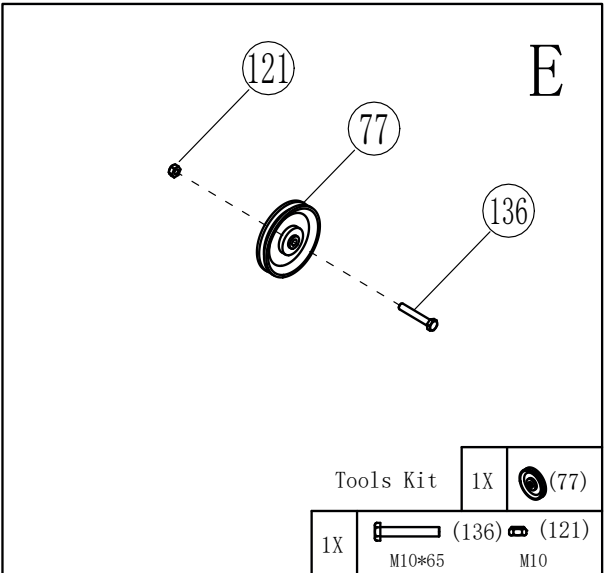
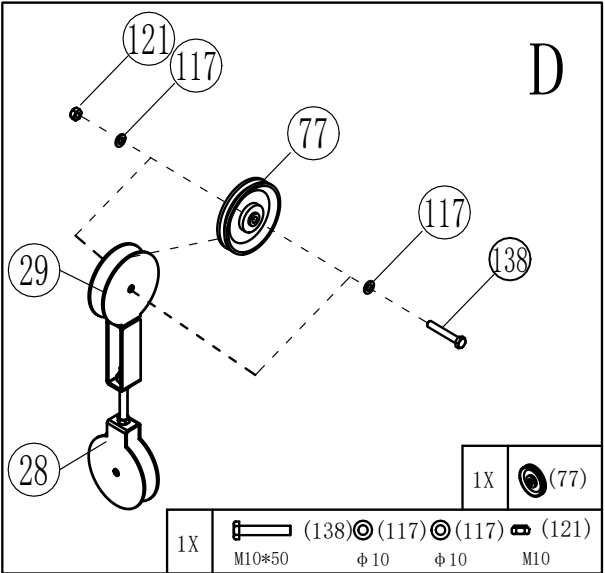
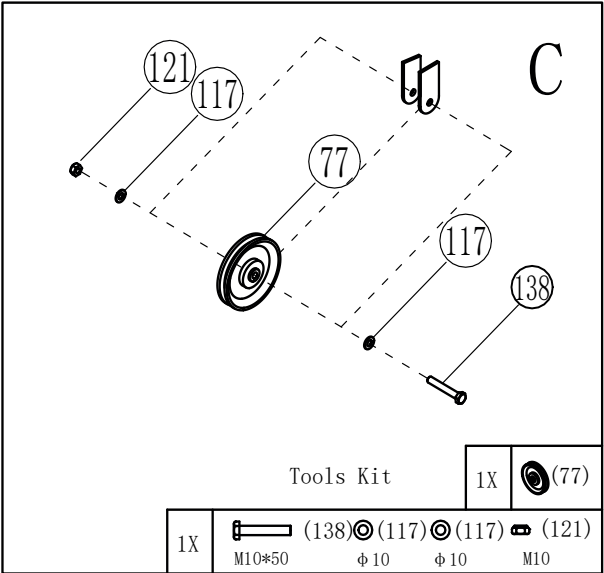
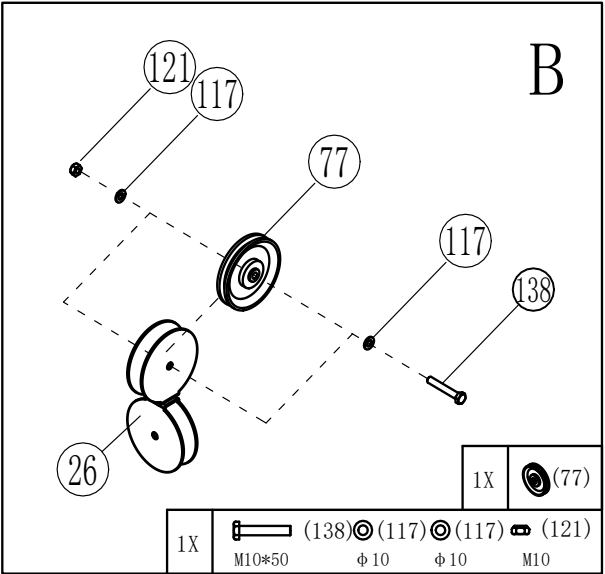
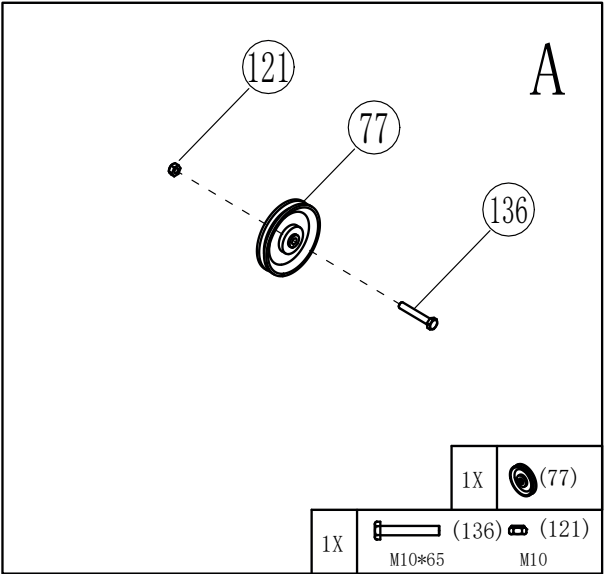


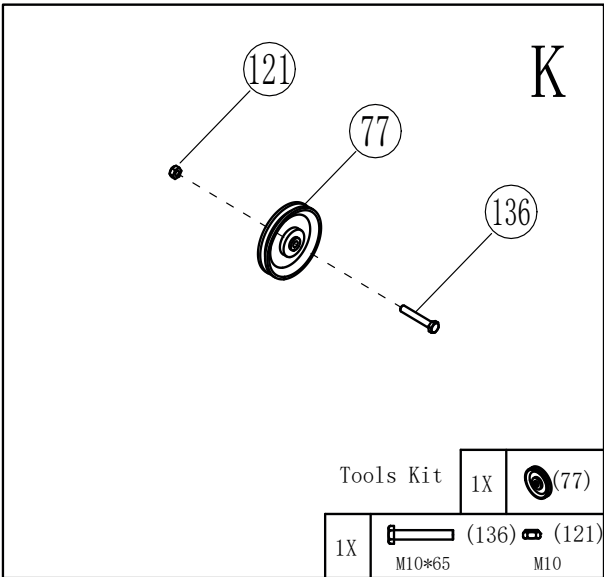
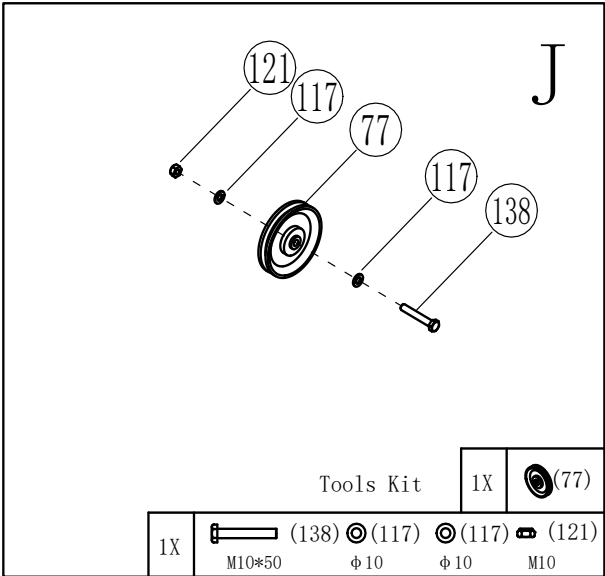
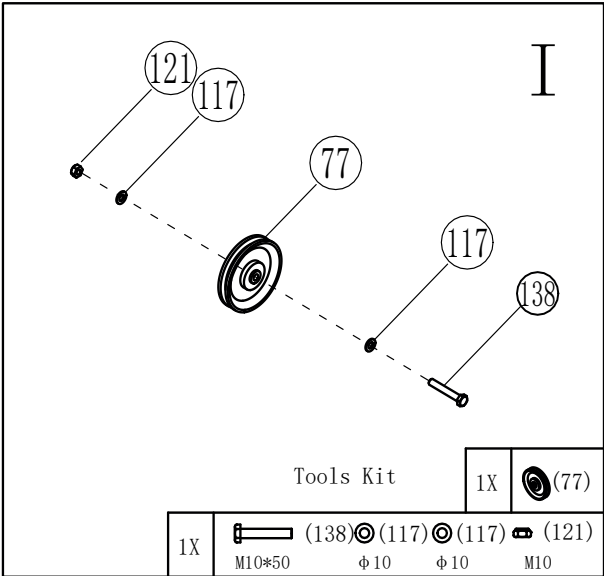
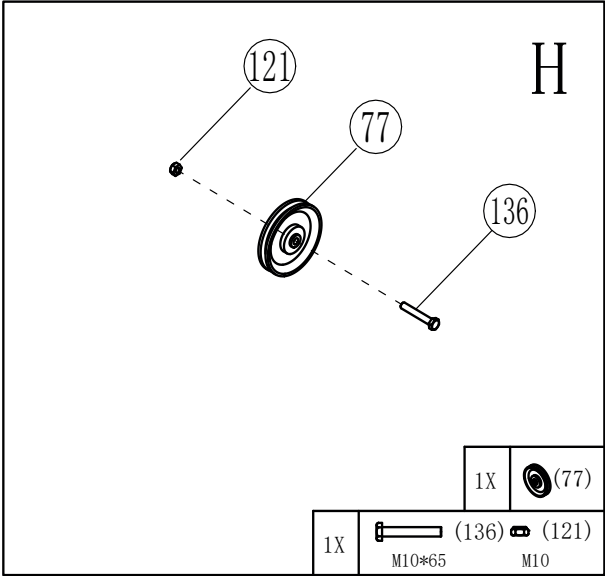
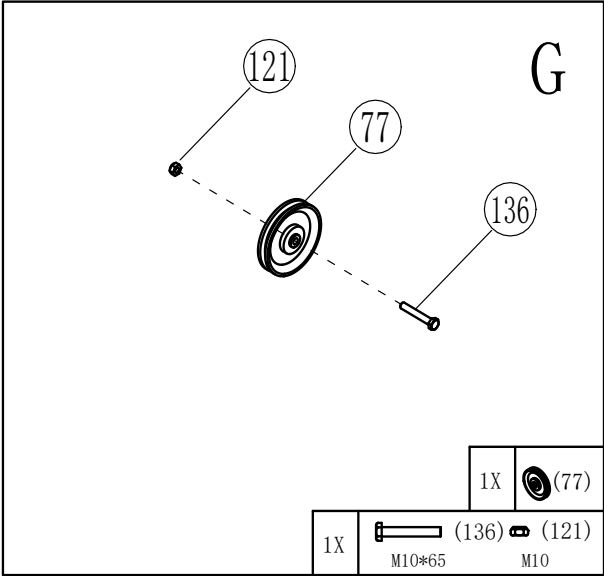
|    |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4X |  (142) |  (117) |  (121) |
|    | M10*20                                                                                     | φ 10                                                                                        | M10                                                                                         |

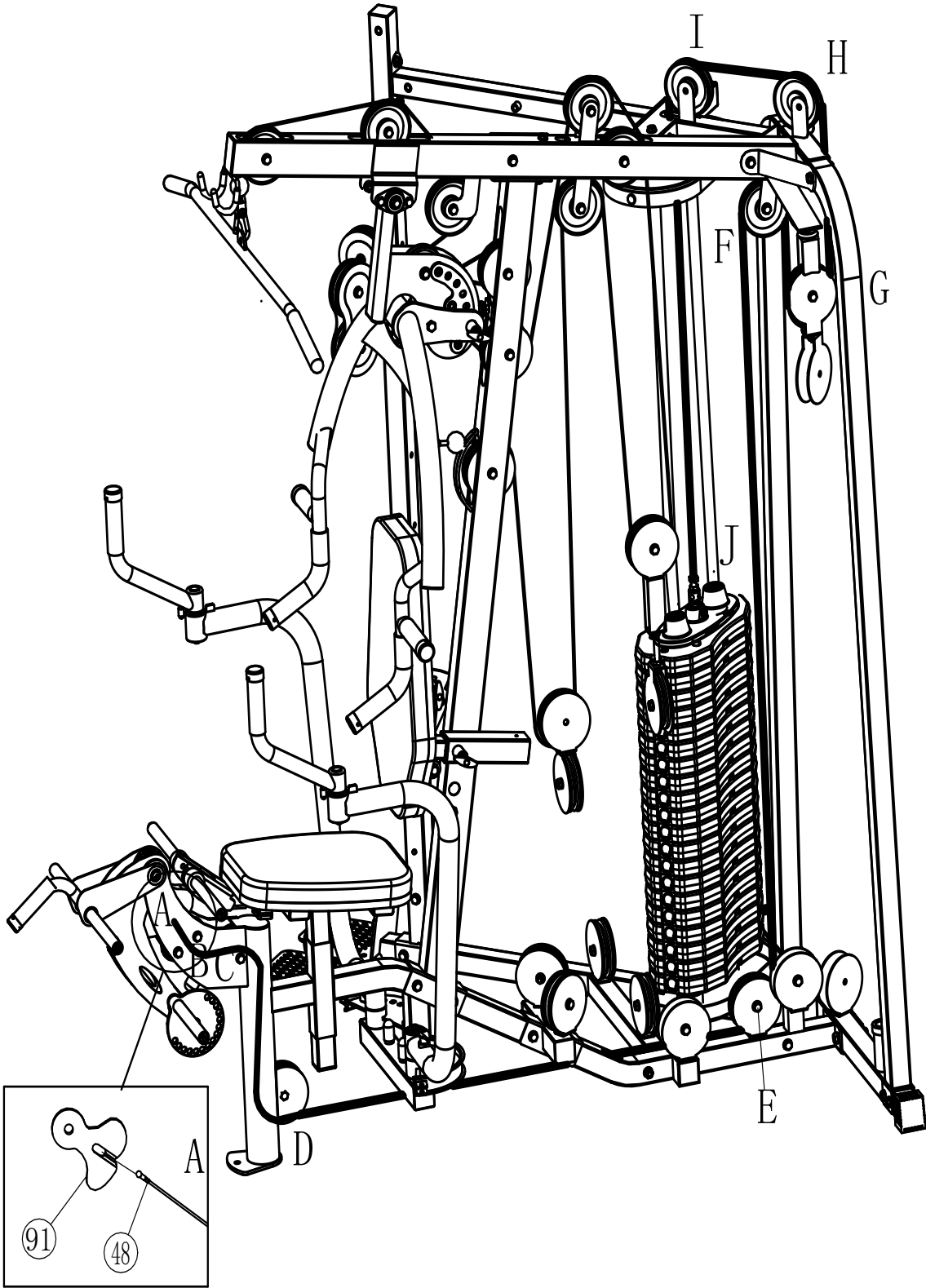
|    |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (32) |  (142) |  (114) |
|    |                                                                                          | M10*20                                                                                      | φ 10                                                                                        |

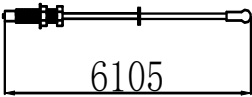


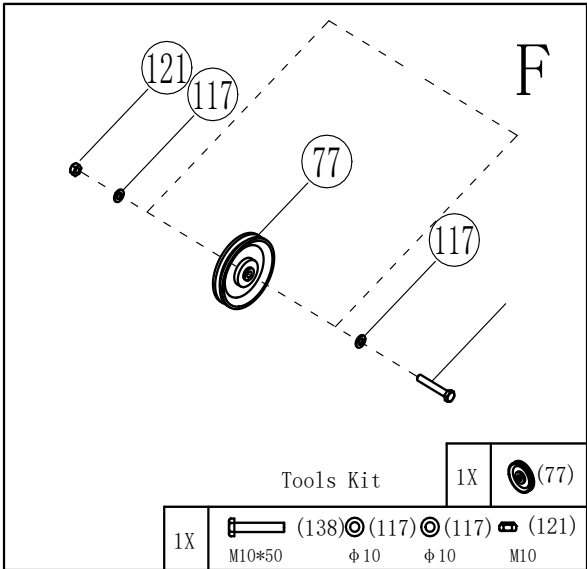
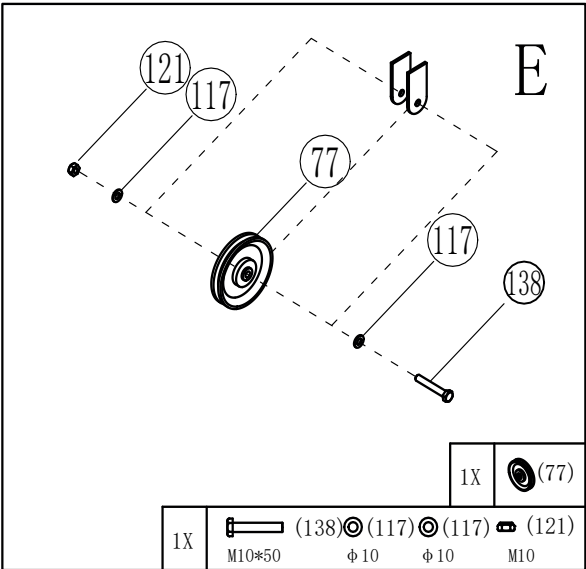
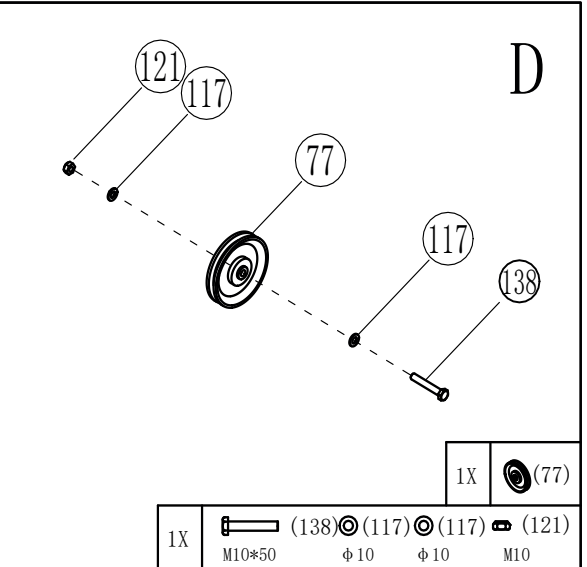
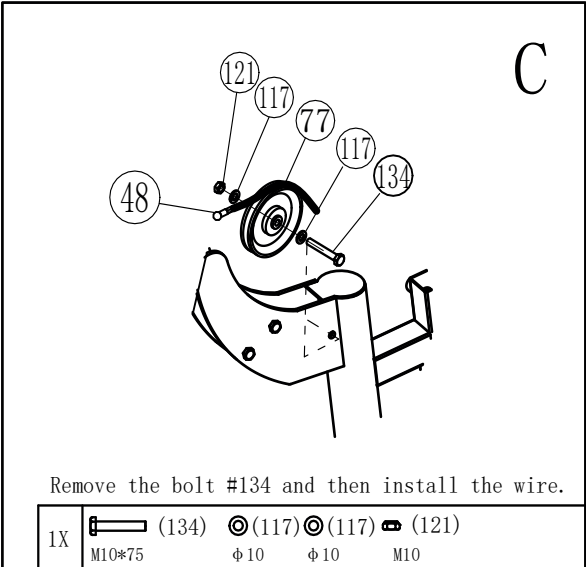
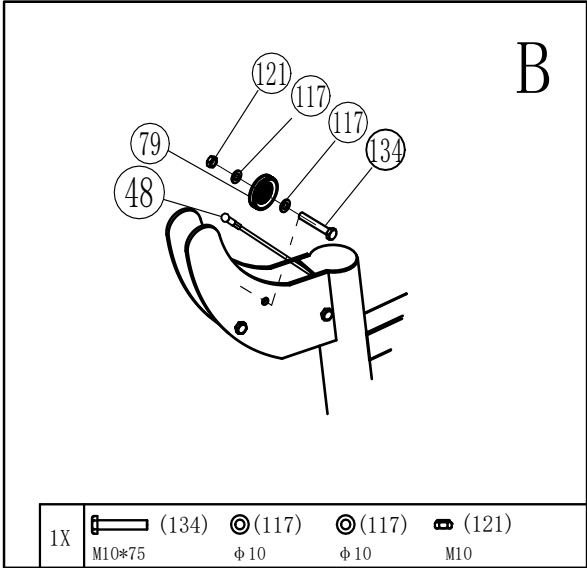
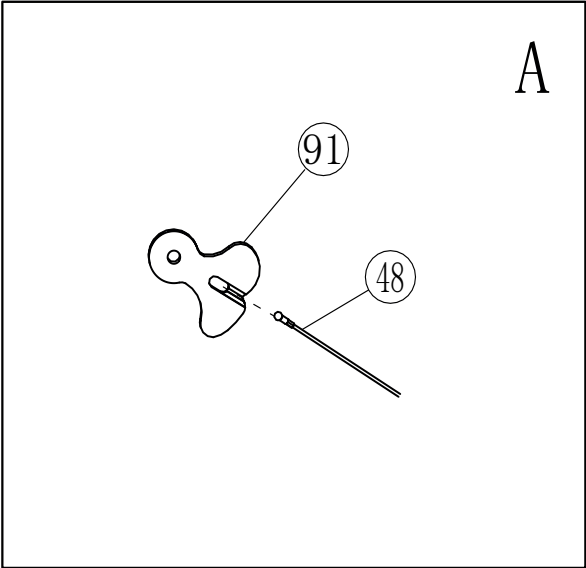


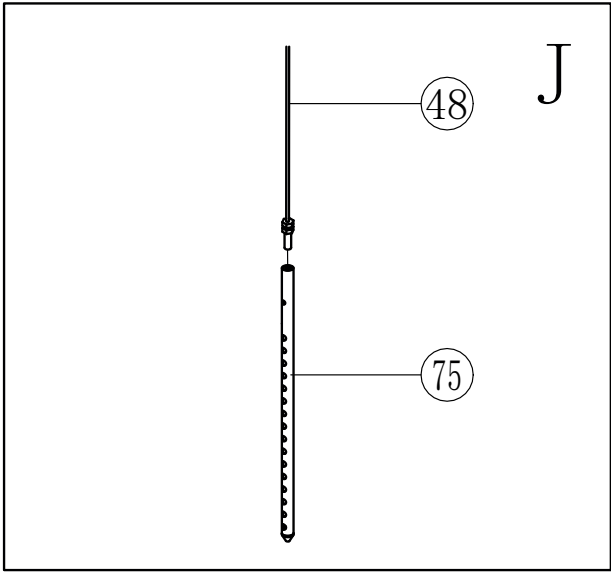
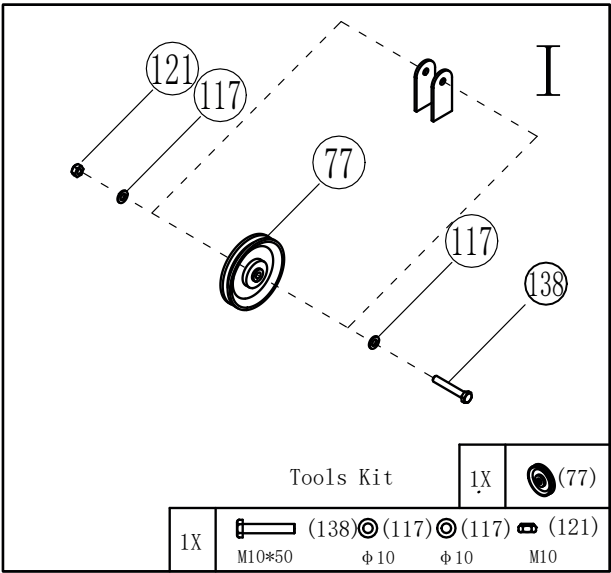
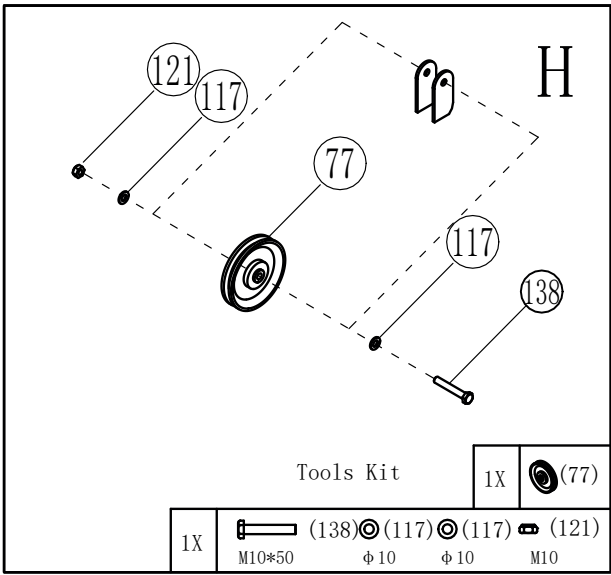
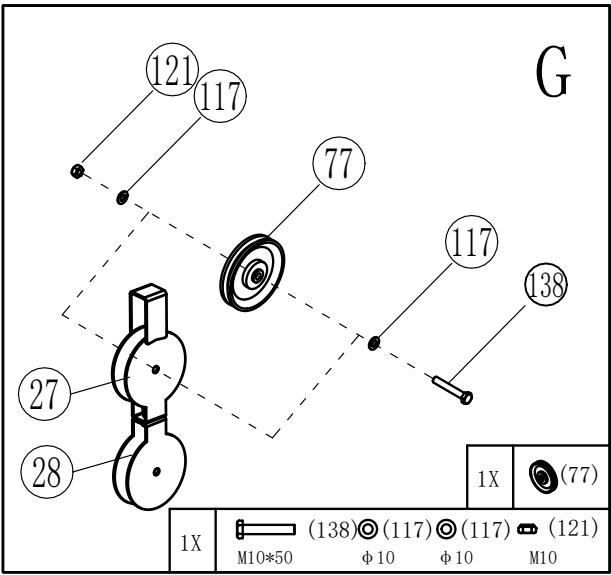


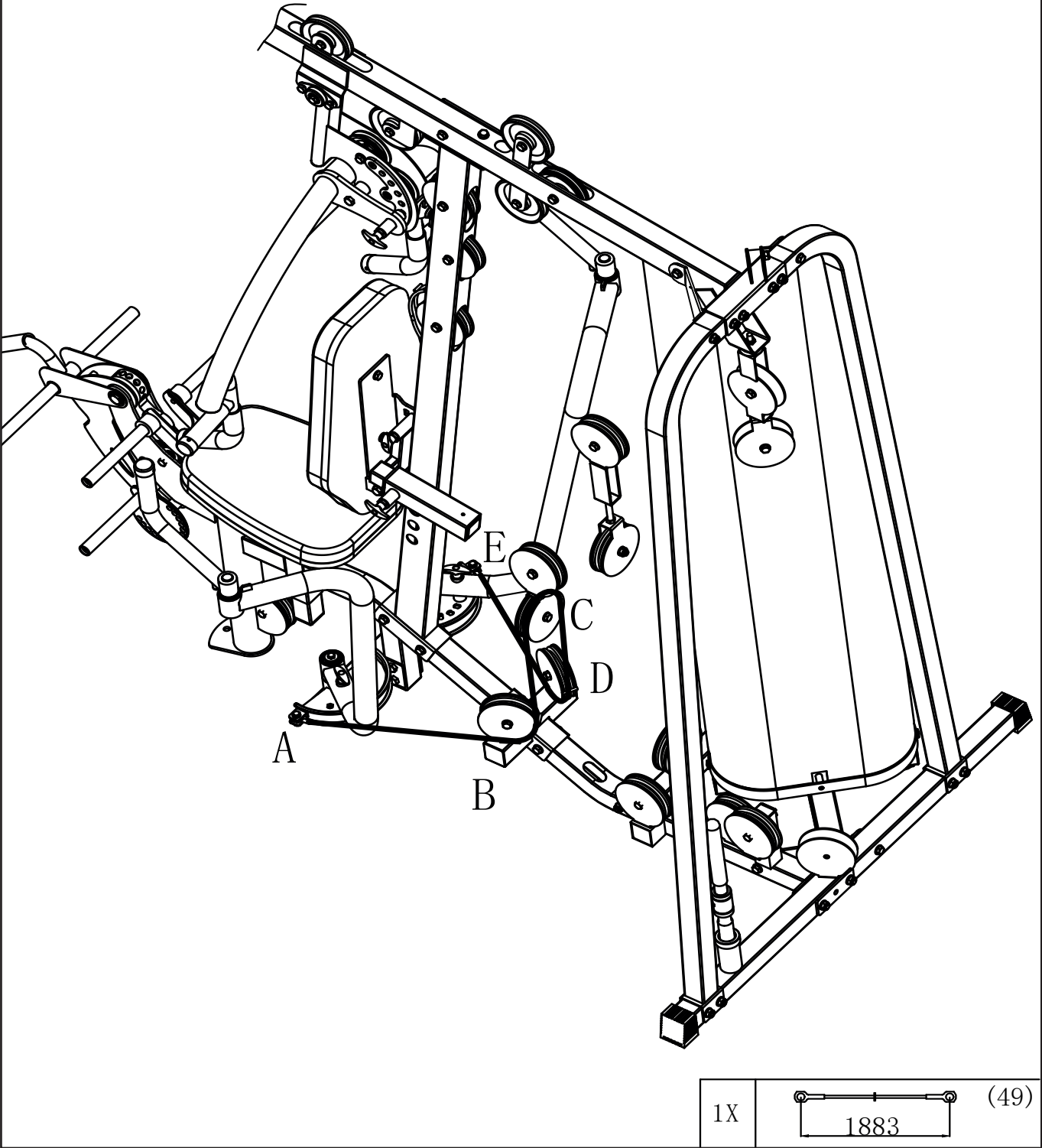


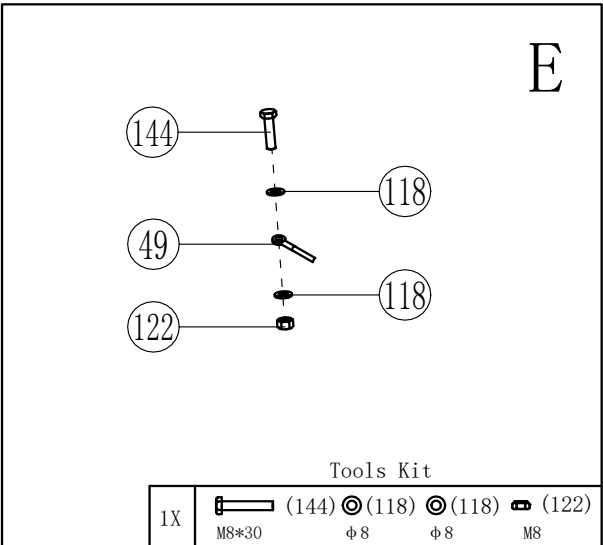
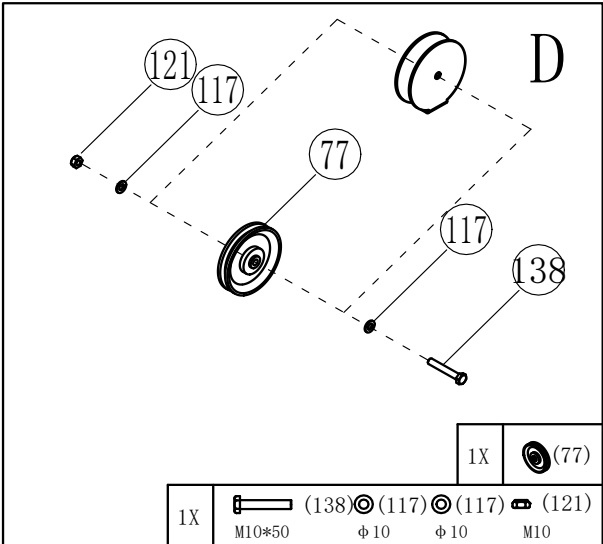
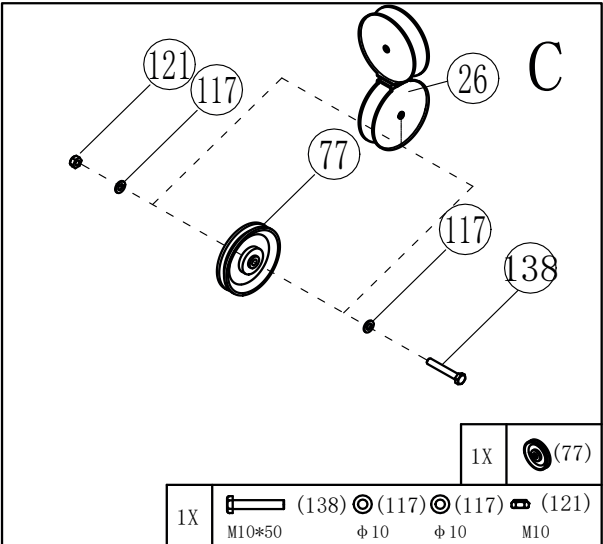
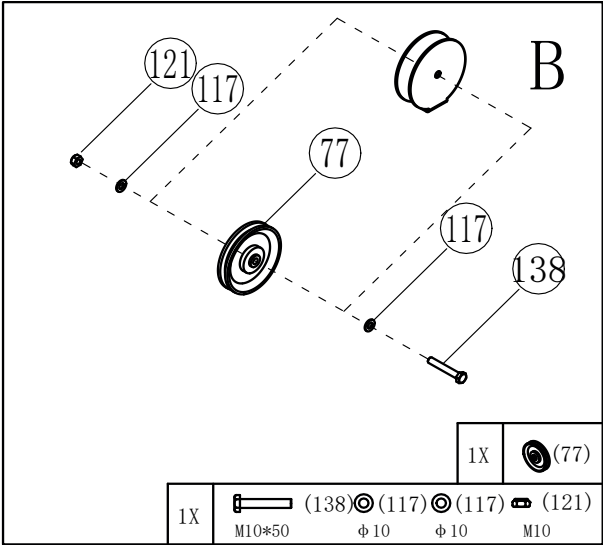
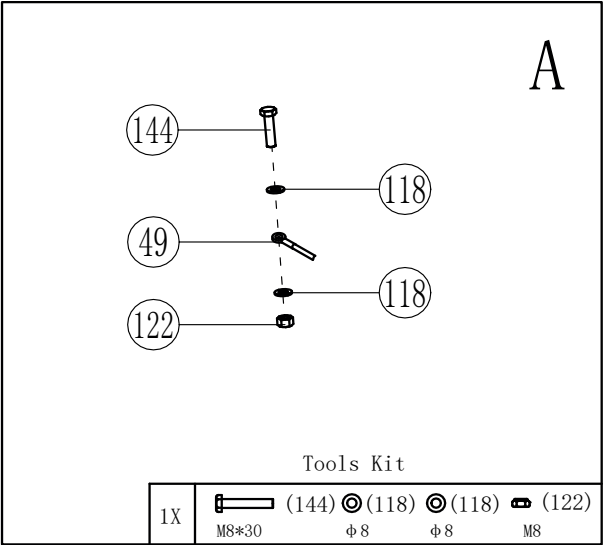


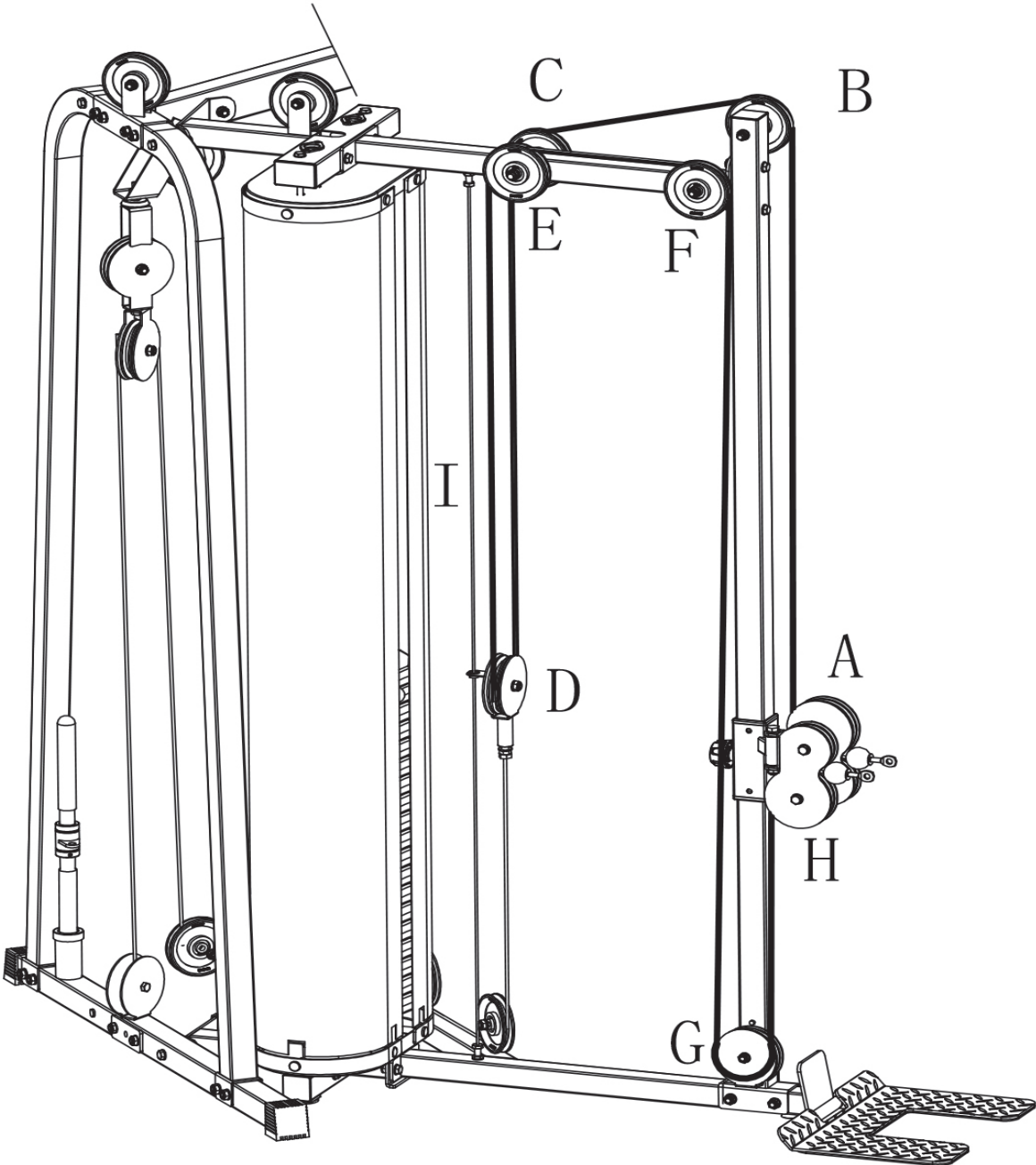
|    |                                                                                       |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1X |  | (48) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------|

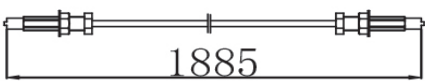
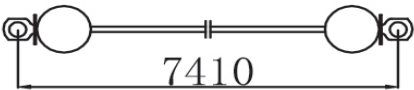


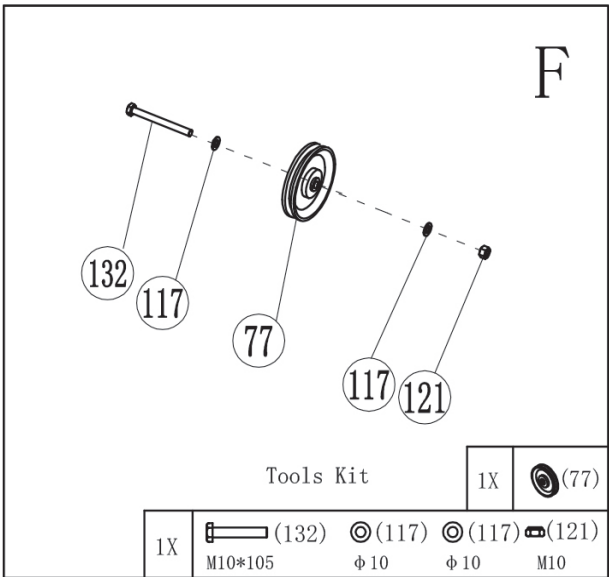
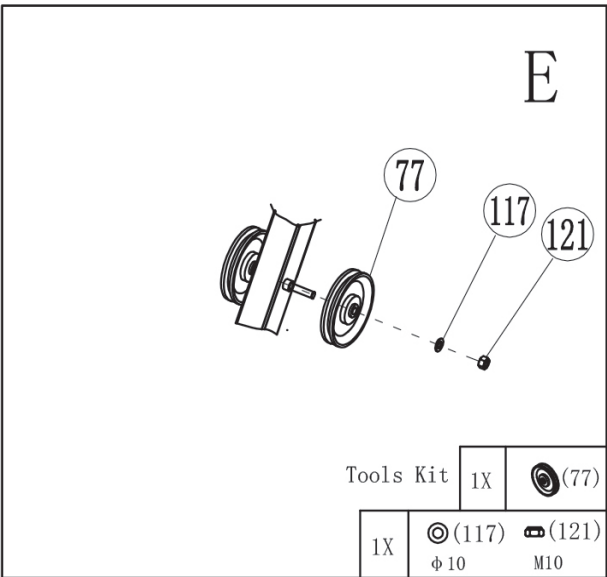
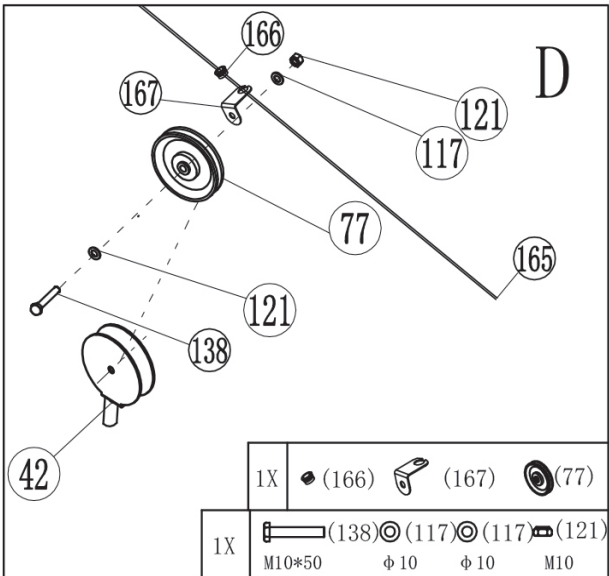
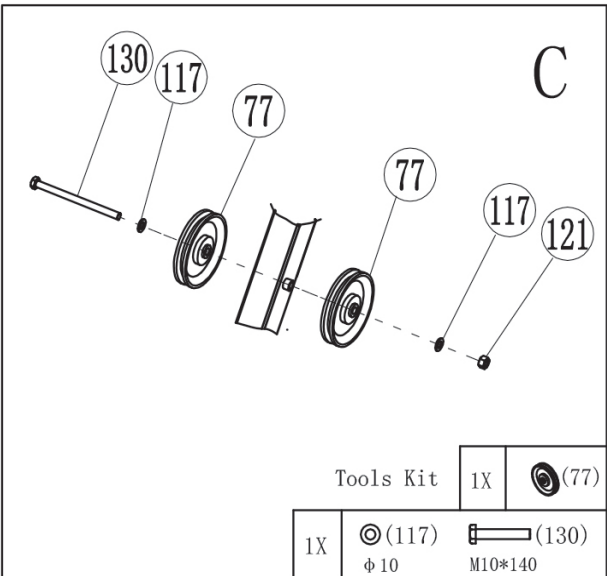
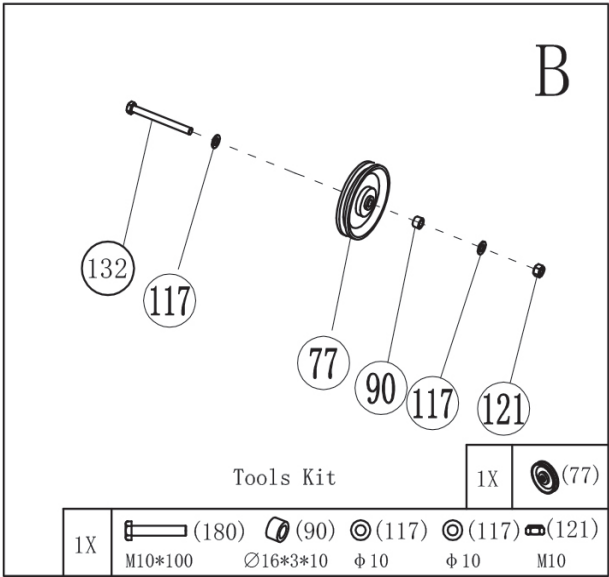
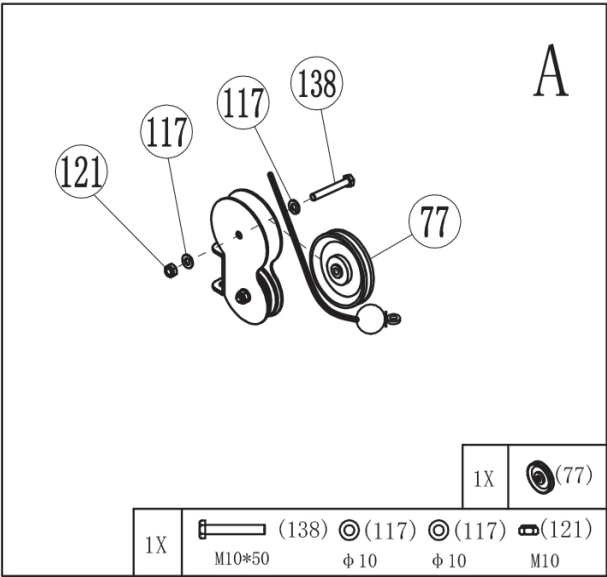


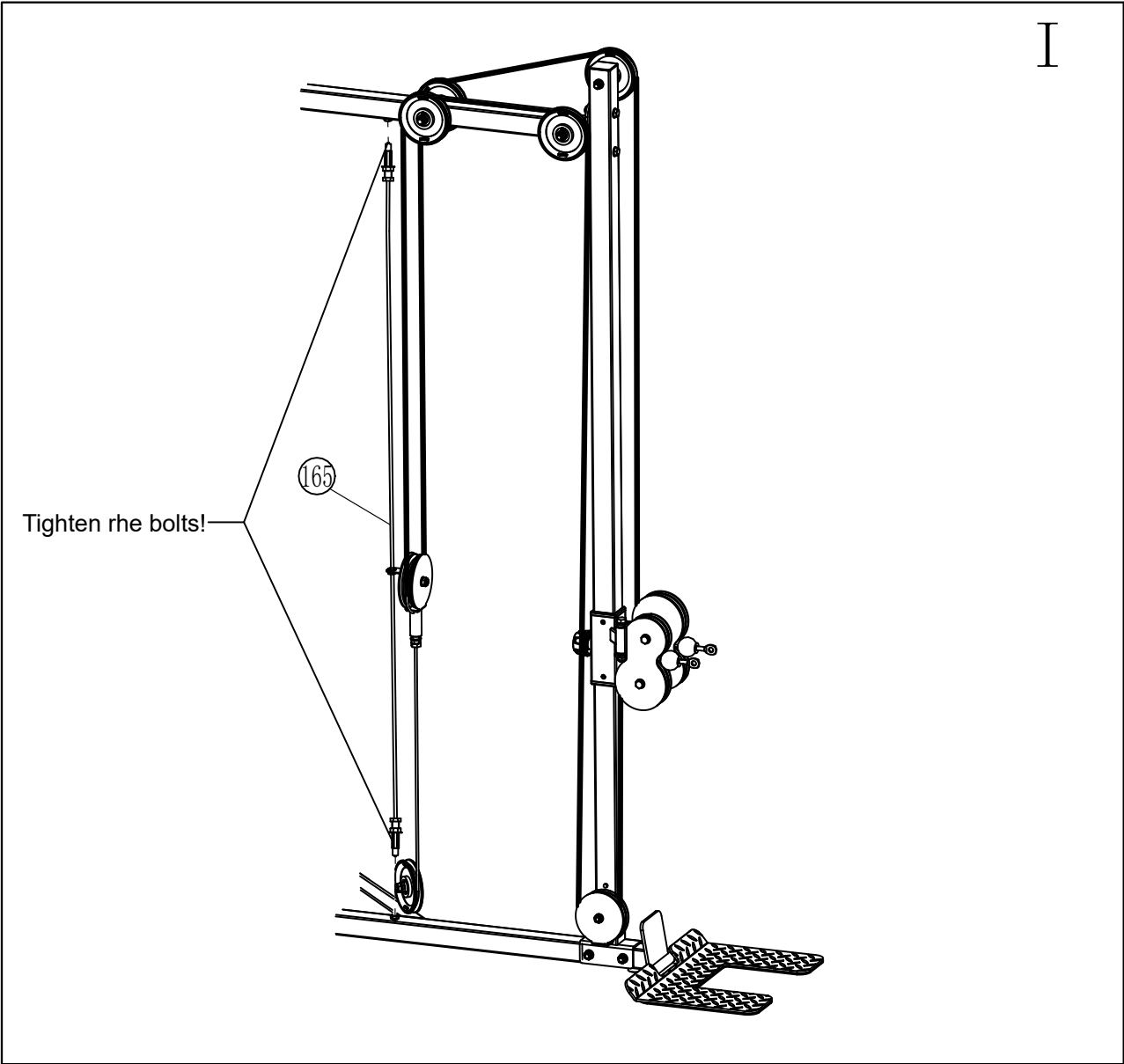
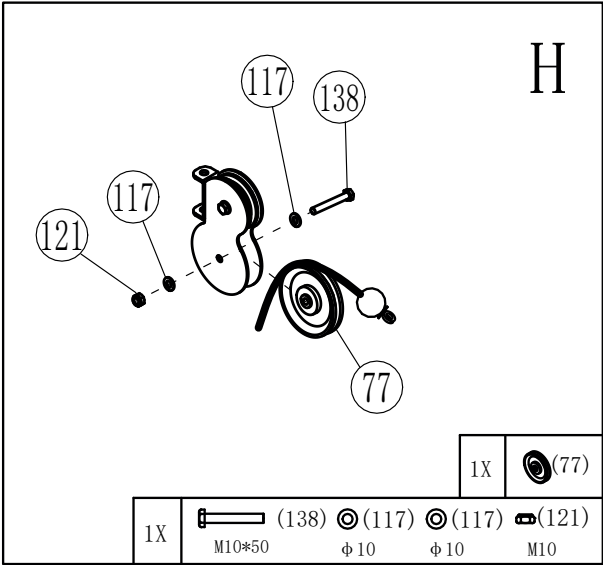
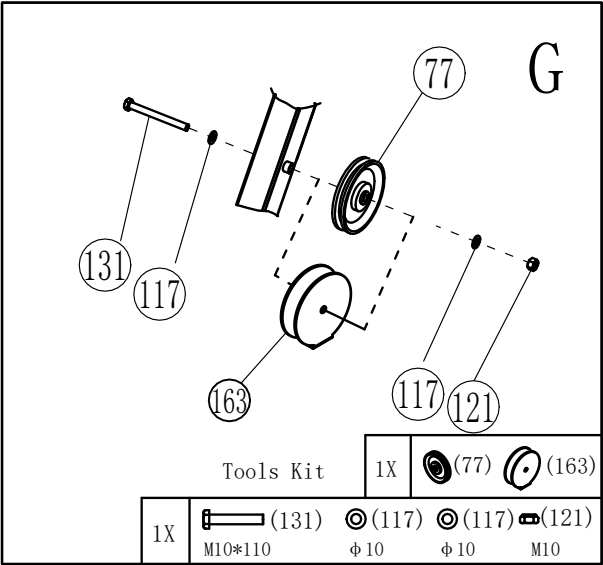


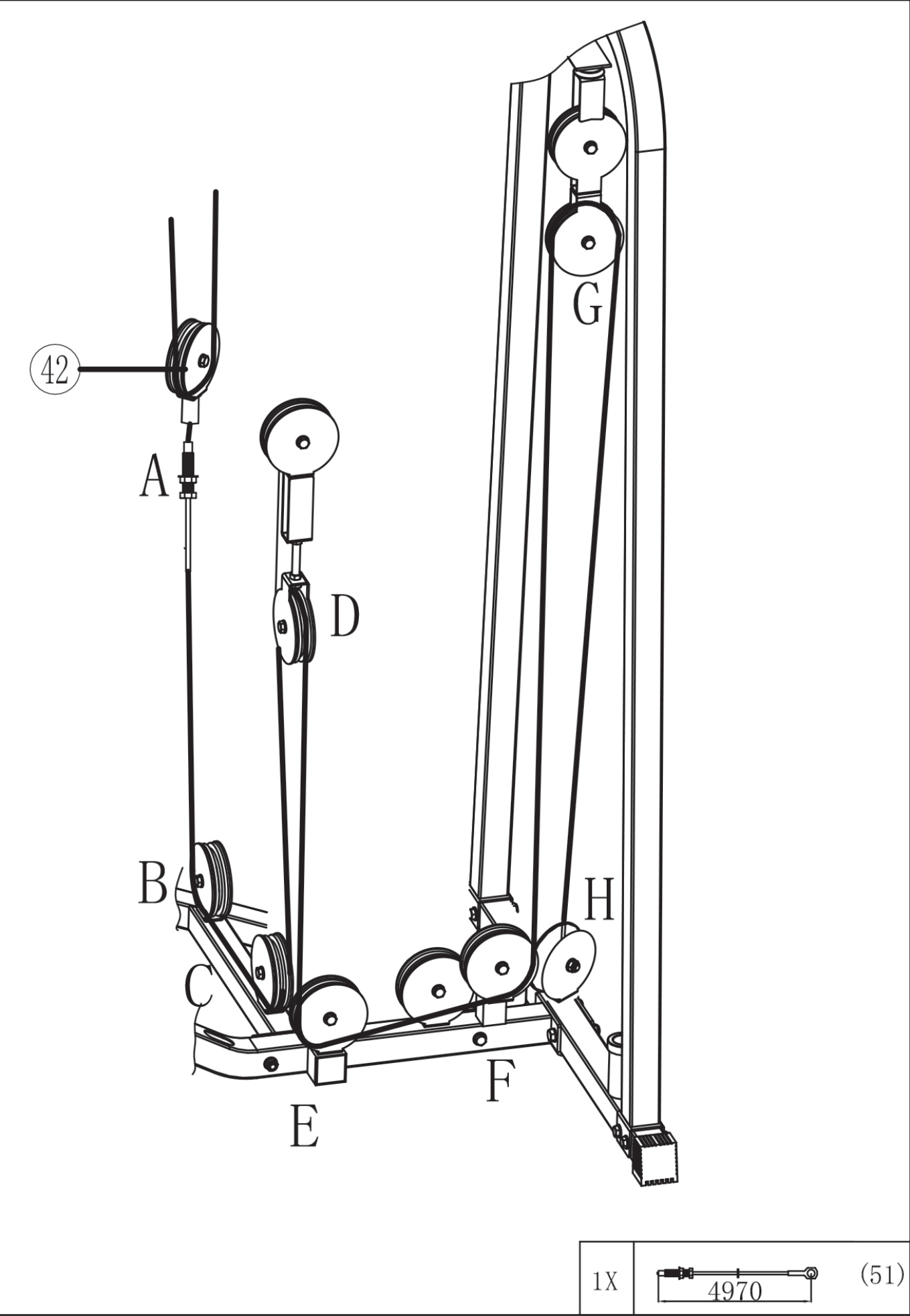


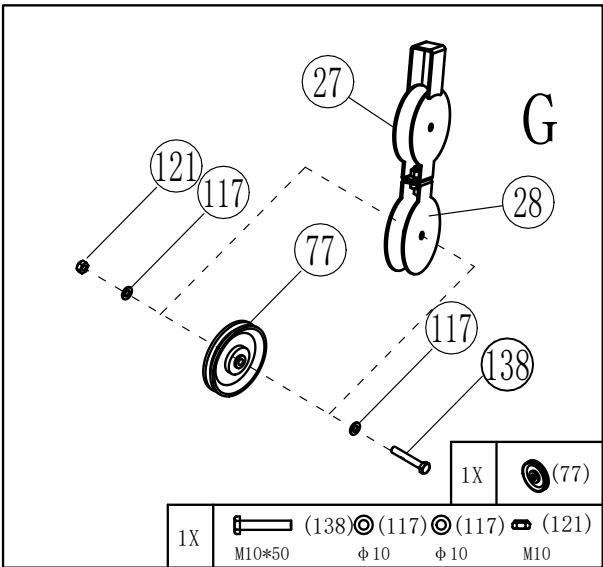
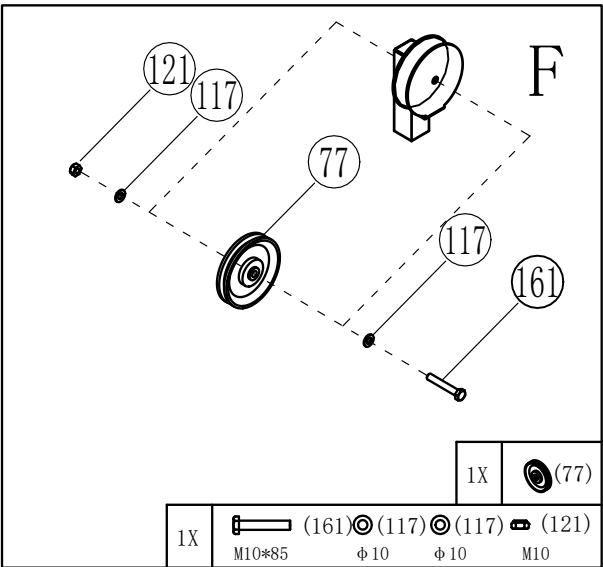
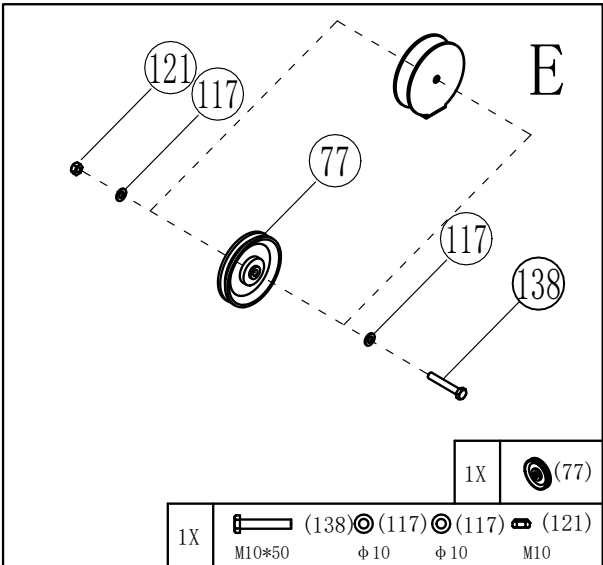
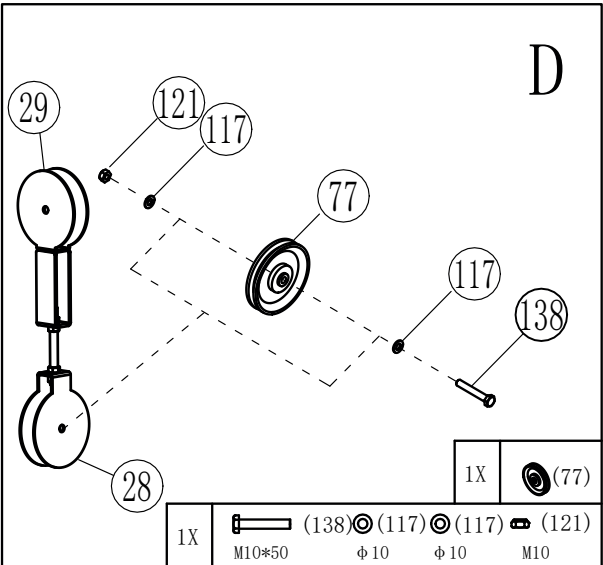
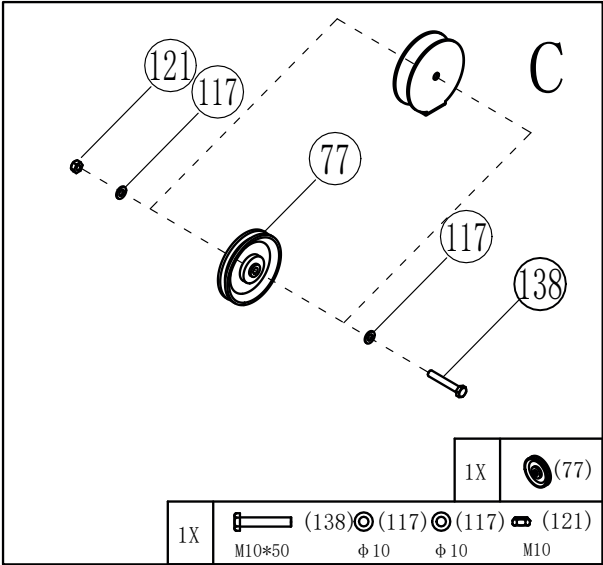
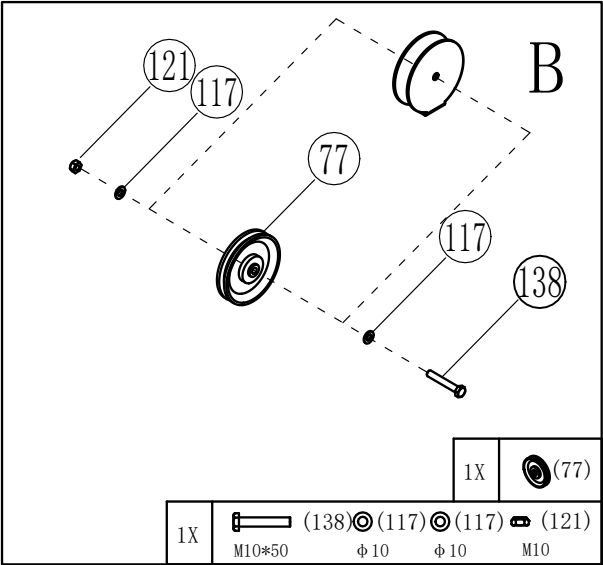


|    |                                                                                              |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1X | <br>1885 | (165) |
| 1X | <br>7410 | (50)  |

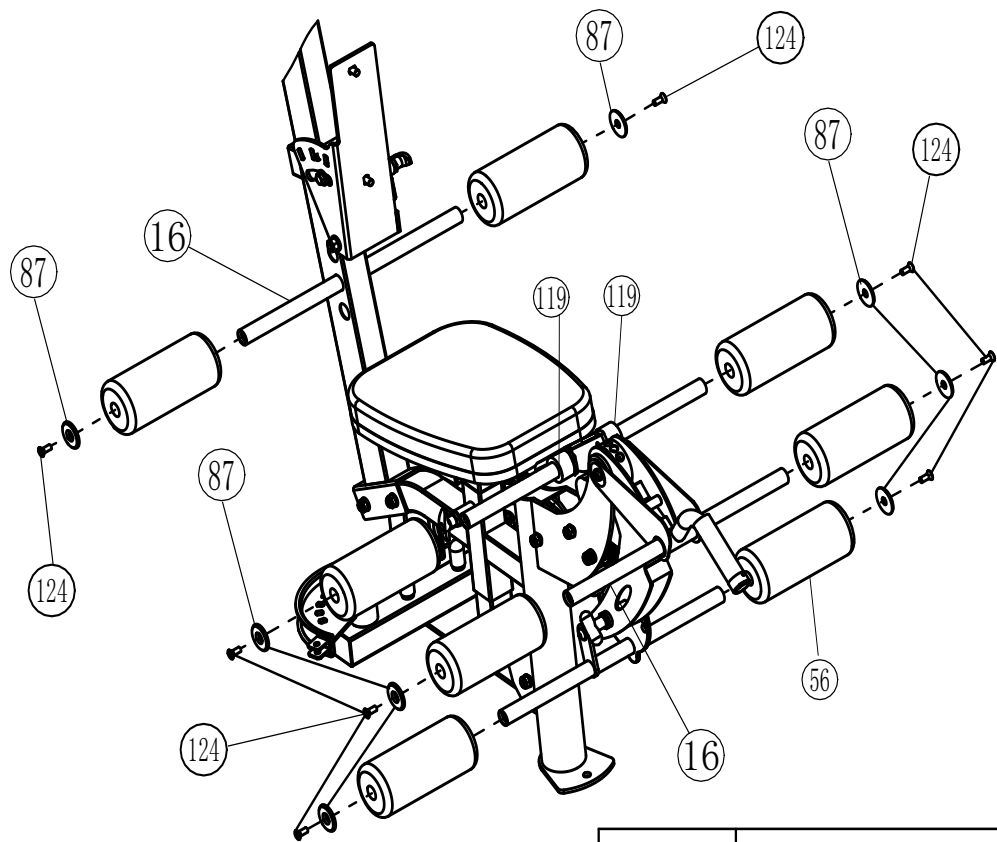




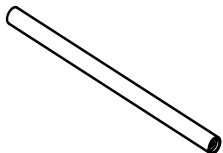
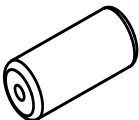
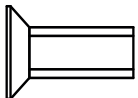




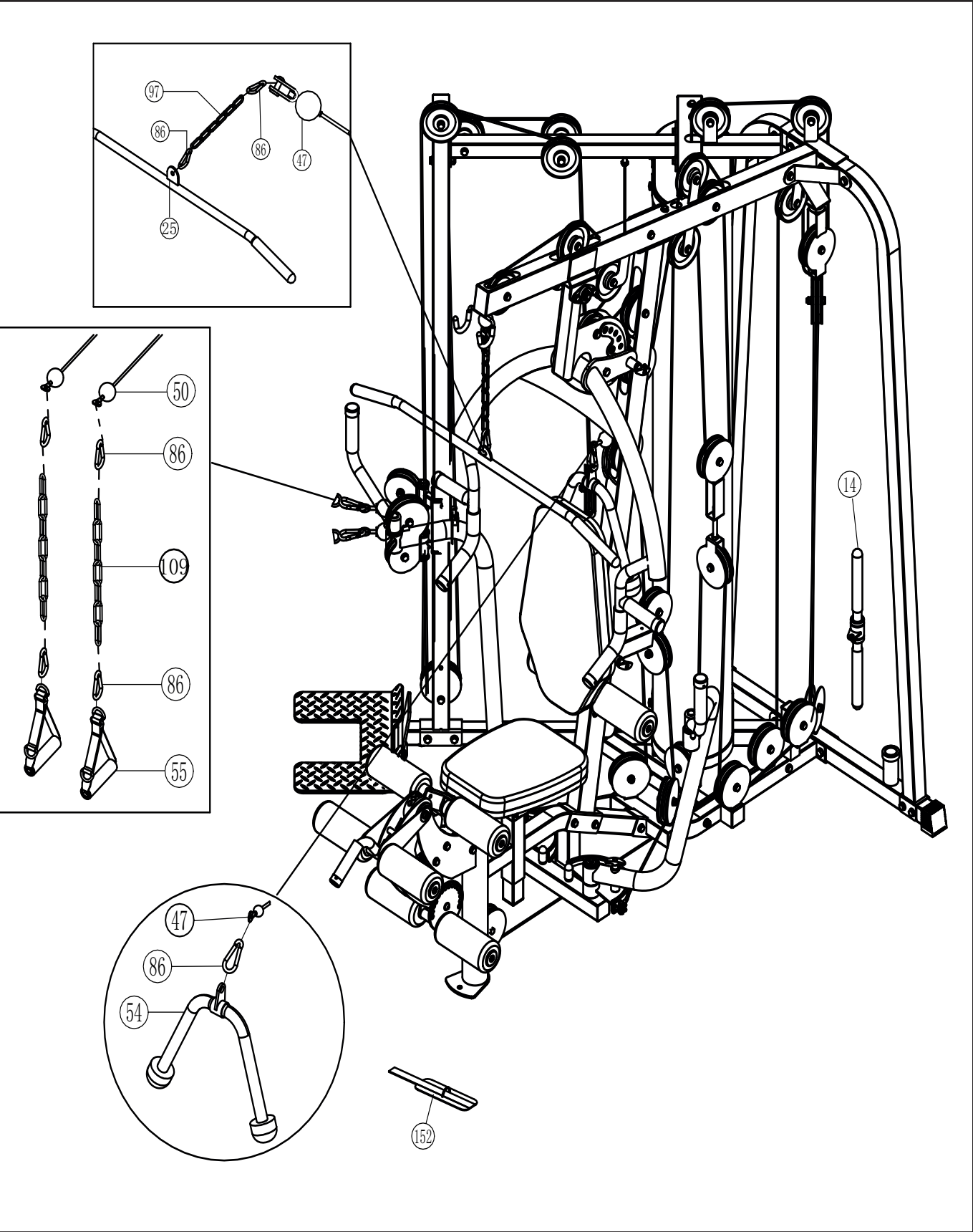




Tighten all screws firmly!

|    |                                                                                          |    |                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                          | 2X |  (119)          |
| 2X |  (16) | 8X |  (56)           |
| 8X |  (87) | 8X |  (124)<br>M8*25 |

Alle Schrauben fest anziehen.



**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.

**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.

| Check/<br>Routine                                                              | Intervalle/<br>Period           | Datum/<br>Date |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Reinigen/<br>Cleaning                                                          | Wöchentlich/<br>weekly          |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prüfung der Zubehöerteile/<br>Inspect Handles and bars                         | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Festigkeit der Schraub-<br>verbindungen/<br>Nuts and bolts are fixed           | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prüfung der Seilzüge/<br>Cables                                                | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Schmierung der Gewichte-<br>führungsstangen/<br>Clean and lubricate guide rods | alle 3 Monate/<br>every 3 month |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Es wird empfohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/  
It is recommended to replace the cables every 3 years

## 5. Trainingsanleitung

## 5. Training manual

**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.

**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!

**Warm up:**

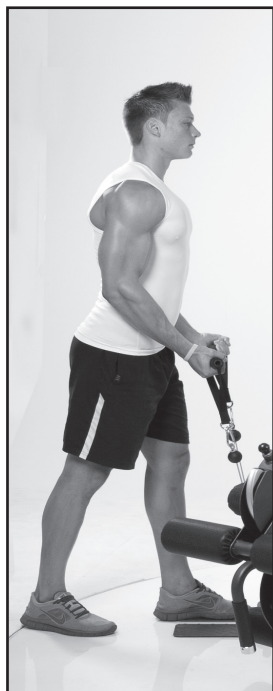
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

**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.
- 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 your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

## 5.1 Übungsbilder

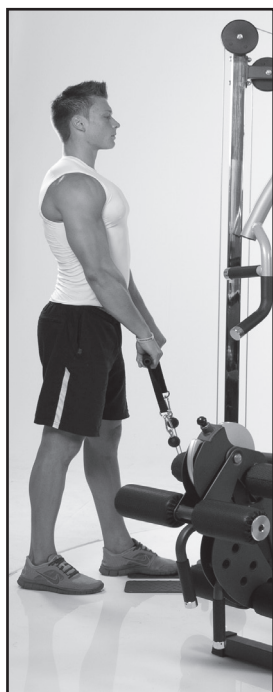


### Bizeps:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. 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. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.



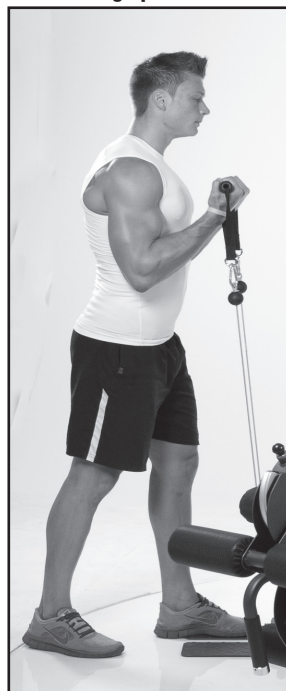
### Schulterheben:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. 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.

## 5.1 Trainings photos

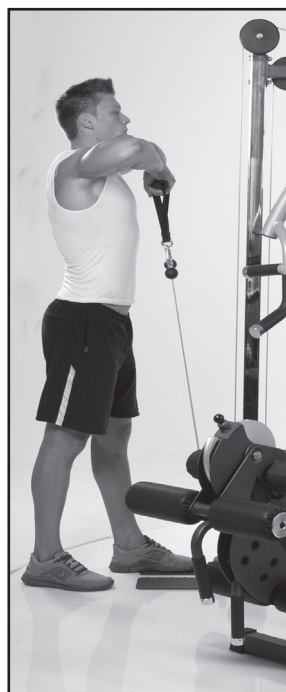


### Biceps:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.

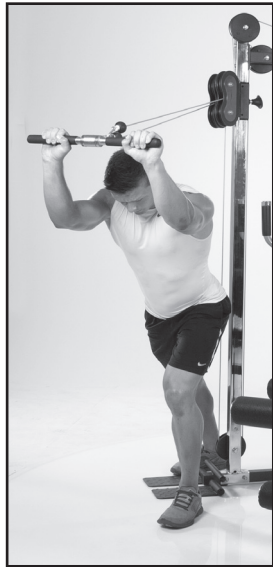


### Shoulder:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: 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 auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

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

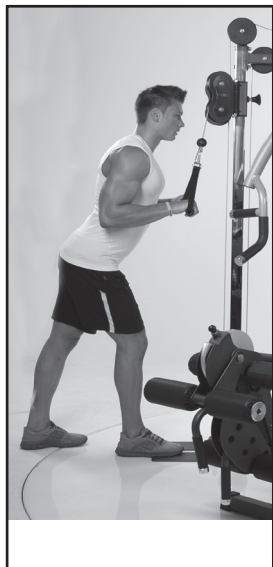
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

### **Triceps, standing version:**

Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



### **Trizeps stehend mit Griffen:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

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

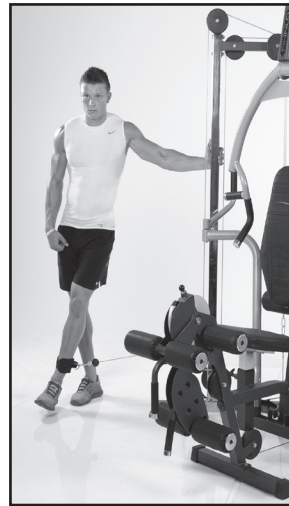
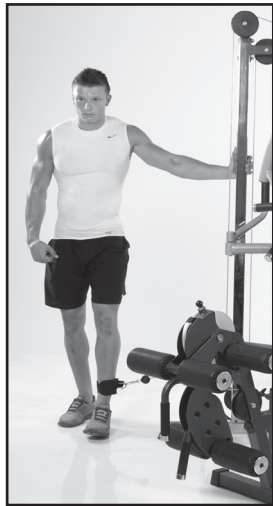
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

### **Triceps, standing version with handles:**

Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



#### **Bein Adduktion:**

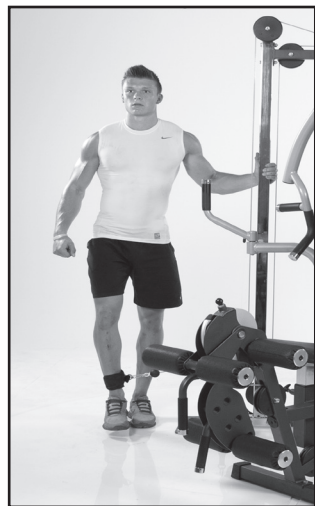
Ausgangsposition: Befestigen Sie die schlauf am Sprunggelenk/wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt..

Endposition: Führen Sie das Bein nach so weit wie möglich weg vom Zugturm..

#### **Leg adduction:**

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight.

Endposition: Move your leg to the outside, away from the cable tower.



#### **Bein Abduktion:**

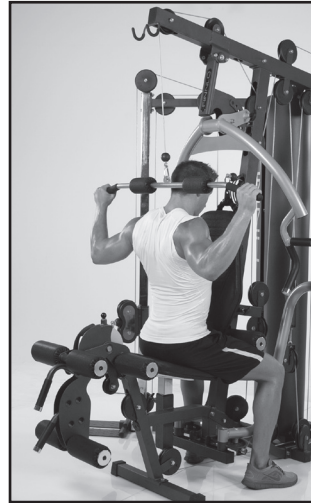
Ausgangsposition: Befestigen Sie die schlauf am Sprunggelenk/wade. Halten Sie sich am Zugturm fest. Das Bein ist fast gestreckt und leicht nach innen geneigt.

Endposition: Führen Sie das Bein nach Außen.

#### **Leg abduction:**

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.

Endposition: Move your leg to the outside



### **Lat-Ziehen:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

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. Genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf „Verletzungsgefahr“.

### **Lat pull:**

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

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

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



### **Trizeps sitzend:**

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden sich in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an.

Endposition: Arme nach vorne strecken.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

**Triceps:** Start position: Hands hold the V-rope, ellbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely.



#### **Bauch:**

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an.

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.

Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.

Alternative: Sie können den Oberkörper auch nach links und rechts führen, dann werden die seitlichen Bauchmuskeln mit trainiert.



#### **Abdominal:**

Start position: Hands hold the V-rope, and put it on your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.

Endposition: Upper body is moving downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.

Option: you can move the upper body to the left and right side, to do some exercise for your left and right abdominals



#### **Beinstrecker:**

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine strecken.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.



#### **Leg extension:**

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

Endposition: Extend your legs.

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



### **Beinbeuger:**

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine beugen.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.

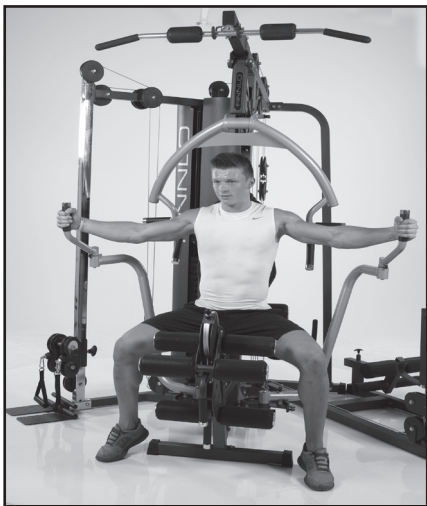


### **Leg flexion:**

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

Endposition: Flex your legs.

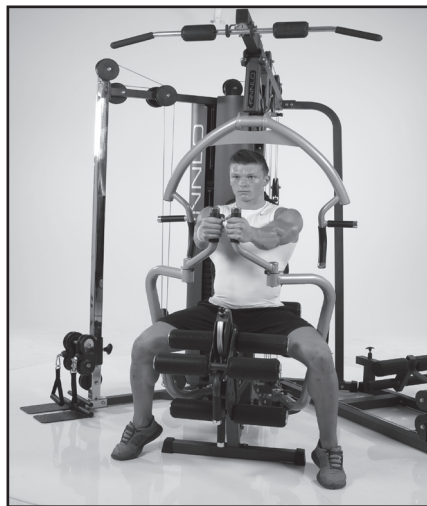
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



### **Butterfly:**

Ausgangsposition: Greifen Sie die Griffe. Der Sitz muss so eingestellt sein, dass die Arme waagrecht sind

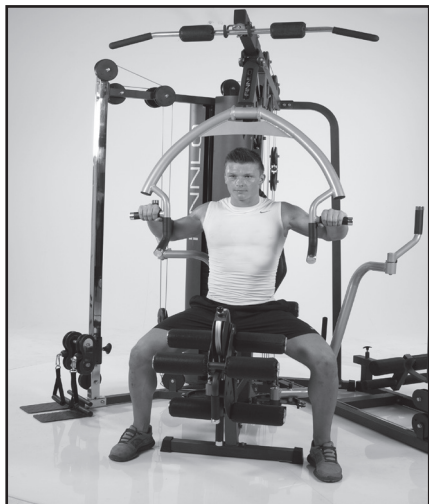
Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



### **Butterfly:**

Start position: Grip the handles. Adjust the height of the seat, that the arms are horizontal.

Endposition: Move both arms together.

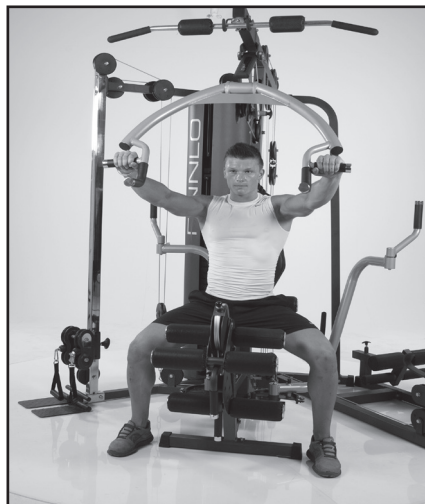


### **Bankdrücken:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

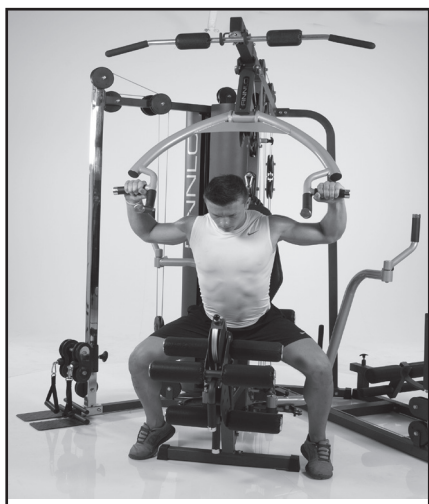


### **Benchpress:**

Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly.

Endposition: Move arms forward.

Attention: Do not straighten your elbows.



### **Nackendrücken**

Ausgangsposition: Hände befinden sich in der theoretischen Verlängerung der Schulterachse. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an.

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.

Endposition: Move your arms forward up

Attention: Arms should not lock-out completely



### **Rückenziehen**

Ausgangsposition: Sitzend, Arme sind fast gestreckt. 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**

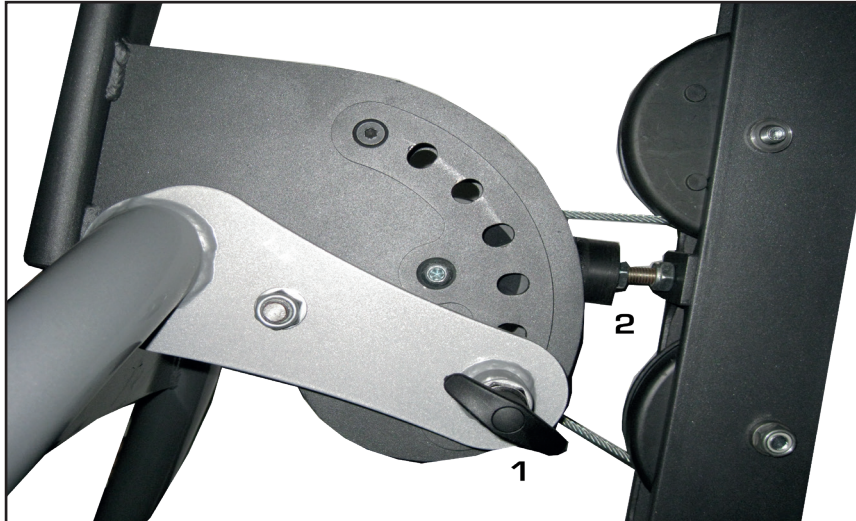
Start position: Sit down, arms are nealy complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Endposition: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!

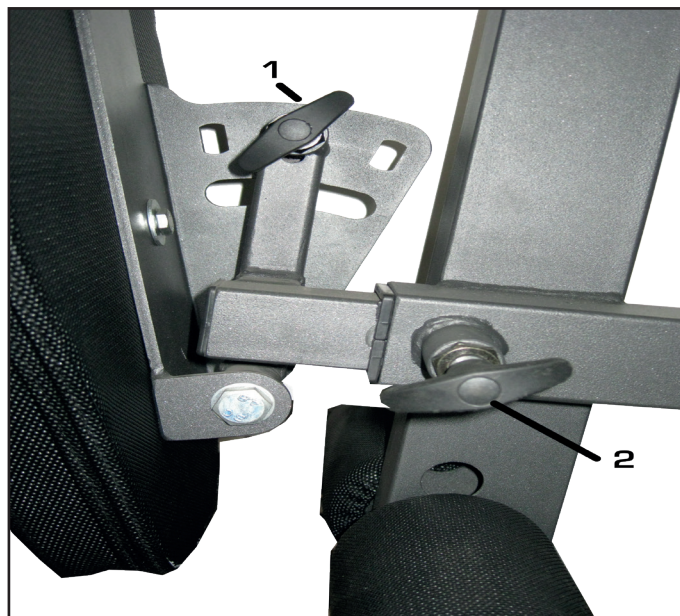
## 5.2 Anpassungen und Einstellungen

### I) Winkelverstellung der Bankdrückeinheit



- 1: Entlasten Sie die Drückeinheit vor dem Herausziehen des T-Griffes ein wenig.
  - Ziehen Sie den T-Griff heraus und führen vorsichtig die Bankdrückeinheit in die gewünschte Position. Die unteren Positionslöcher sind für die Brust/Nackenübungen und die oberen Positionslöcher für die Rückenübungen. Lassen Sie den T-Griff wieder los. Dieser muss hörbar in ein Positionslöcher einrasten.
- 2: Drehen Sie den Anschlag so weit heraus, dass der Seilzug nicht an der Rückseite des Drückarm streift, ansonsten wird der Seilzug beschädigt! Sichern Sie die Position mit der Kontermutter.

### II) Einstellen der Rückenlehne



Zur Anpassung der Rückenlehne für die Übungen gehen Sie wie folgt vor:

#### Beinstrecker

- a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und schieben das Rückenpolster in die Richtung, bis die Unterkante des Rückenpolsters am Rücken anliegt. Lassen Sie den T-Griff (2) wieder los. Dieser muss hörbar einrasten. Anschließend ziehen Sie den T-Griff (2) wieder fest.

## 5.2 Adjustments

### I) Angle adjustment of the bench press unit

- 1: Release the benchpress unit.
  - Pull out the T-Grip and fix the benchpress unit in the desired position, Upper holes are for back exercise and the lower holes for chest and shoulder.. Unclasp the T-Grip. A strong clicking sound should be heard during snapping in.
- 2: Twist out the block adjustment so far, that the cable is not touching the back of the bench press arm. Secure it with the counter nut.

### II) Adjustment of the backrest cushion

Follow up:

#### Leg extension:

- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion in such a position, that it is touching your back perfectly. Release the T-Grip (2) and tighten it.

- b) Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und stellen die Rückenlehne senkrecht. Lassen Sie den T-Griff (2) los. Dieser muss hörbar einrasten.

Bankdrücken:

Siehe Übung Beinstrecker.

Nackendrücken:

- a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich so auf das Sitzpolster, dass Ihre Kniekehlen am Polster anliegen. Ziehen Sie den T-Griff (2) heraus und schieben Sie das Rückenpolster in Richtung Senkrechtstrebe. Der T-Griff (2) muss hörbar einrasten.
- b) Ziehen Sie den T-Griff (1) heraus und stellen die Rückenlehne nach vorne. Die ausgewählte Position muss für Sie bequem sein. Je weiter die Rückenlehne nach vorne gestellt wird, desto mehr wird die Schulter und Nackenmuskulatur beansprucht. Lassen Sie den T-Griff (2) los. Dieser muss hörbar einrasten. .

Rückenziehen:

- a) Drehen Sie den T-Griff (2) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Setzen Sie sich auf das Sitzpolster, mit dem Bauch zeigend in Richtung Rückenpolster. Schieben Sie das Rückenpolster so weit in eine Richtung, dass zu Beginn der Übung Ihre Arme fast ausgestreckt sind. Haben Sie die Position eingestellt, so muss der T-Griff (2) hörbar einrasten und durch festdrehen fixiert werden.
- b) Ziehen Sie den T-Griff (1) heraus und stellen Sie die Rückenlehne senkrecht. Lassen Sie den Zugstift (1) los. Dieser muss hörbar einrasten.

- b) Pull the T-grip (2) out and fix the backrest cushion vertical by realising it.

Benchpress:

Check Leg extension.

Shoulder press:

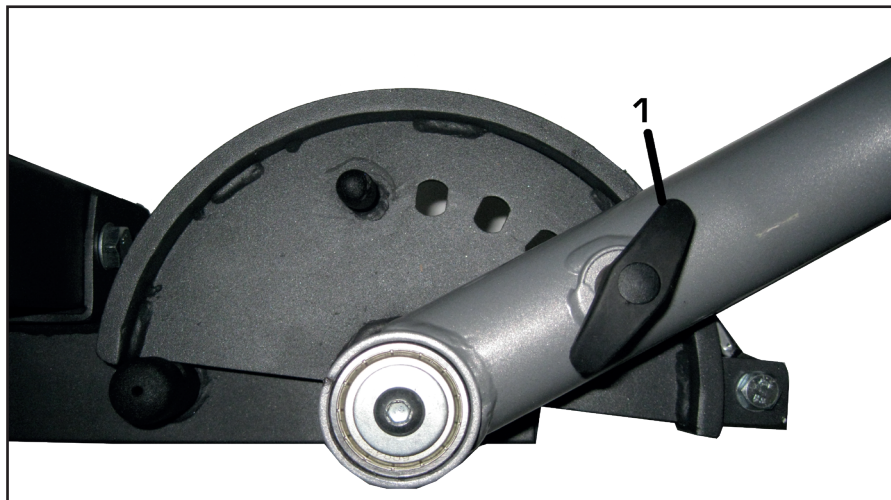
- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion to the front frame. Release the T-Grip (2) and tighten it.
- b) Pull the T-Grip (1) out. Decreasing the angle between the backrest and the seat cushion causes an increasing in the intensity for the shoulder and neck muscles. Release the T-Grip (2).

Rowing:

- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the on the seat cushion looking towards the frame. Adjust the angle of your arms by moving the backrest cushion in or out. Fix all positions.
- b) Pull the T-Grip (1) and fix the backrest cushion vertically.

III) Einstellung der Ausgangsposition der Butterflyarme

III) Adjustment of the butterflyarms starting position



Butterfly (Brustmuskulatur)

Durch verändern der Grundposition der beiden Butterflyarme kann die Vorspannung für die Brustmuskulatur vergrößert werden. Ziehen Sie hierfür beide T-Griffe (1) heraus und bewegen die beiden Butterflyarme. Lassen Sie den T-Griff (1) wieder los. Er muss hörbar einrasten.

Zur Einstellung der Sitzposition siehe unter Punkt „Einstellen der Rückenlehne –Beinstrecker“.

Chest exercise

By pulling out the T-Grip (1), the starting position of the butterflyarms can be changed. Moving more backwards, will increase the intensity for your chest. For setting the starting position, release the T-Grip (1), you have to hear a „CLICK“. The seat position can be checked under the point „Adjustment of the backrest cushion- Leg extension“.

#### IV) Einstellen der Sitzhöhe

#### IV) Height adjustment of the seat cushion



- a) Drehen Sie den T-Griff (1) nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Stellen Sie die Sitzhöhe folgendermaßen ein:

- a) Untwist the T-Grip (1) and pull it out. Please adj. the height of the seat cushion according to:

Beincurler: Die Richtung der Sechskantschraube des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen.

Leg extension: The theoretical axle of the Hex head screw should show through your knees.

Latissimusl: Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90 Grad° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude.

Lat pull: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90 degree.

Butterfly: Ellenbogen sollten sich kurz unterhalb der Schulter befinden.

Butterfly: Your elbows should be lower than your shoulders.

- b) Ist die Sitzhöhe eingestellt, dann lassen Sie den T-Griff (1) los, bis dieser hörbar einrastet.

- c) If you have adjusted the height, please release the the T-Grip (1).

#### V) Einstellen der Beincurllänge

#### V) Length adjustment of the leg curler



- a) Bevor Sie die Beincurllänge einstellen, muß die korrekte Sitzhöhe eingestellt werden.
- b) Öffnen Sie die Schraube der Polsterabdeckung, ziehen Sie das Rundpolster von dem Rohr. Ziehen Sie das Rohr aus der Beincurlstrebe heraus. Fixieren Sie das Rohr in einer für Sie optimalen Höhe. Je weiter unten sich das Rohr mit den Rundpolstern befindet, desto höher ist der Widerstand aufgrund des längeren Hebelarmes. Ist die optimale Höhe eingestellt, schieben Sie das Rundpolster wieder auf das Rohr auf und fixieren dieses mit der Abdeckung und der zuvor herausgedrehten Schraube

- a) Before you adj. the leg curler, make sure, that the height of the seatcushion is correct.
- b) Remove the screw and the cover for the cushion. Pull out the foam and the tube and slide it back in the desired position. Placing the foam further downwards causes an increasing of the resistance. If the correct height is set, push in the tubing and fix it with the removed cover and screw.

#### VI) Einstellen der Höhenverstellung

#### IV) Height adjustment of the latbar



#### Beincurlerumstellung:

##### Beinstreckerfunktion:

Ziehen Sie den Pin heraus und führen das Beinmodul nach unten. Je weiter Sie es nach unten führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Pin in der gewünschten Position wieder los.

##### Beinbeugerfunktion:

Ziehen Sie den Pin heraus und führen das Beinmodul nach oben. Je weiter Sie es nach oben führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Pin in der gewünschten Position wieder los. Bei der Gewichteauswahl müssen Sie darauf achten, dass das Beinmodul bereits ein hohes Eigengewicht hat, dadurch muss es in gewissen Position entlastet werden, sodass eine Verstellung durchgeführt werden kann.

#### VII) Einstellen der Seilspannung

#### Leg extension and flexion adjustment:

##### Leg extension:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the pin and the leg curler is secured.

##### Leg flexion function:

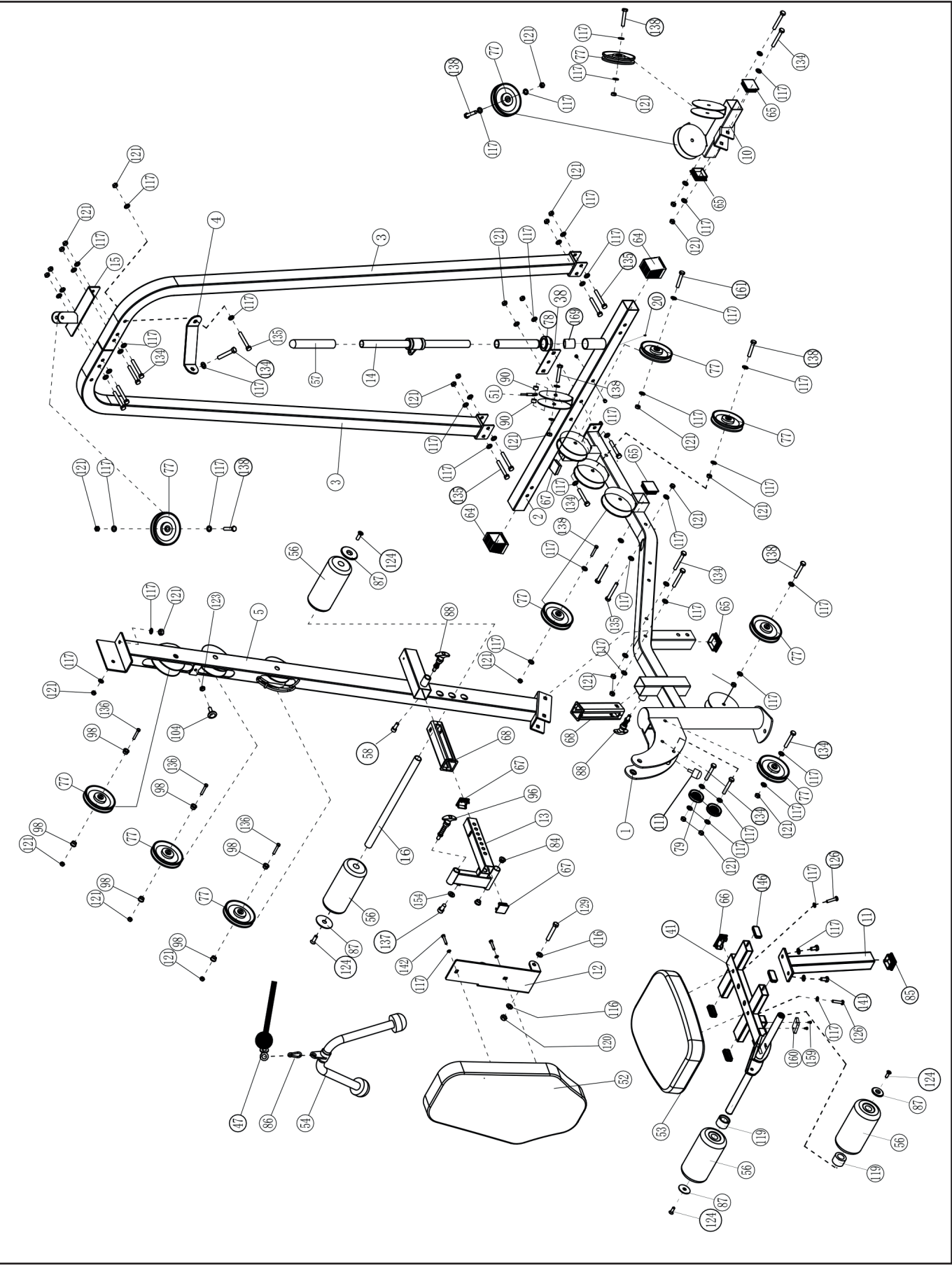
Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the pin and the leg curler is secured.

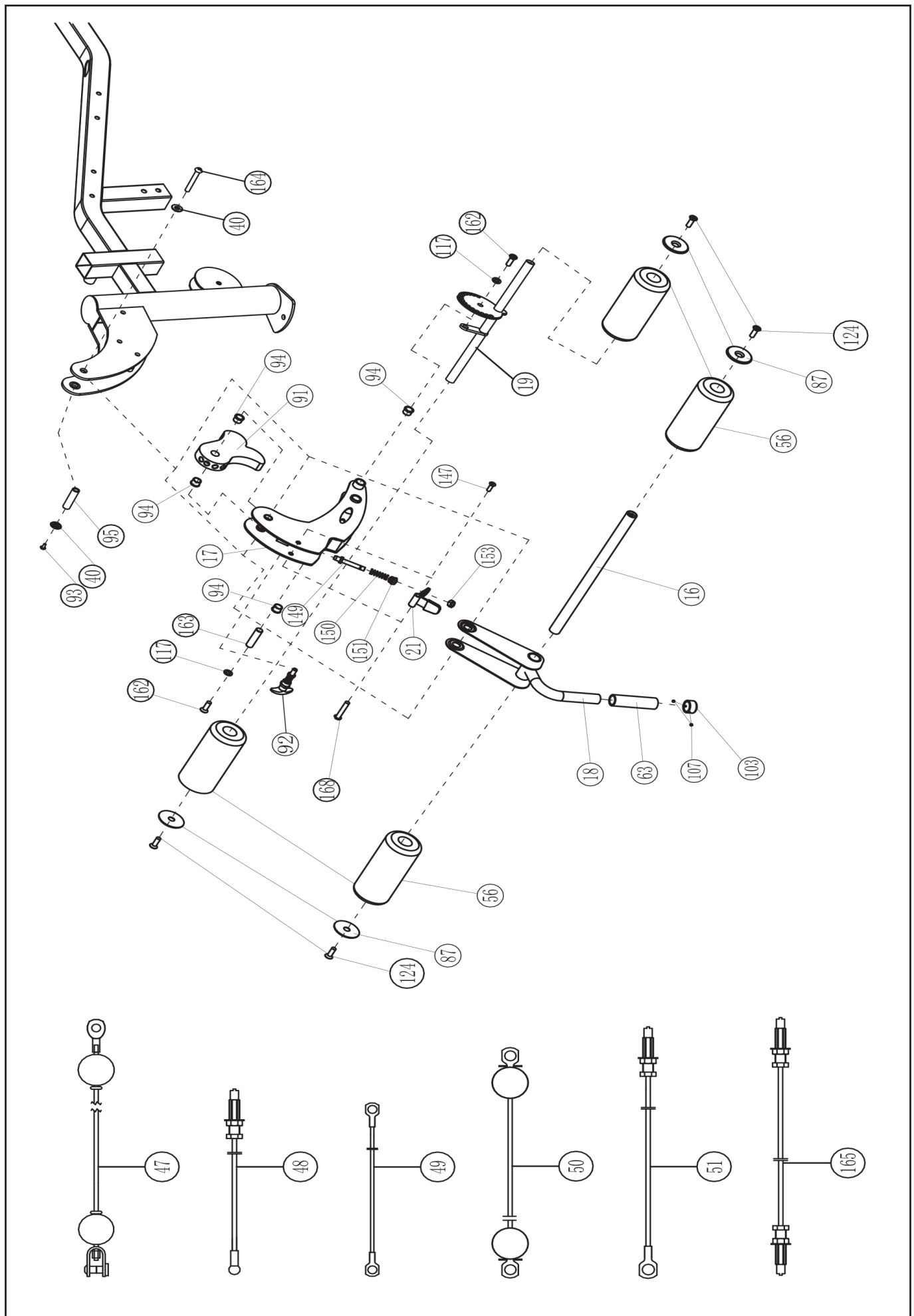
#### VII) Adjustment of the cable tension

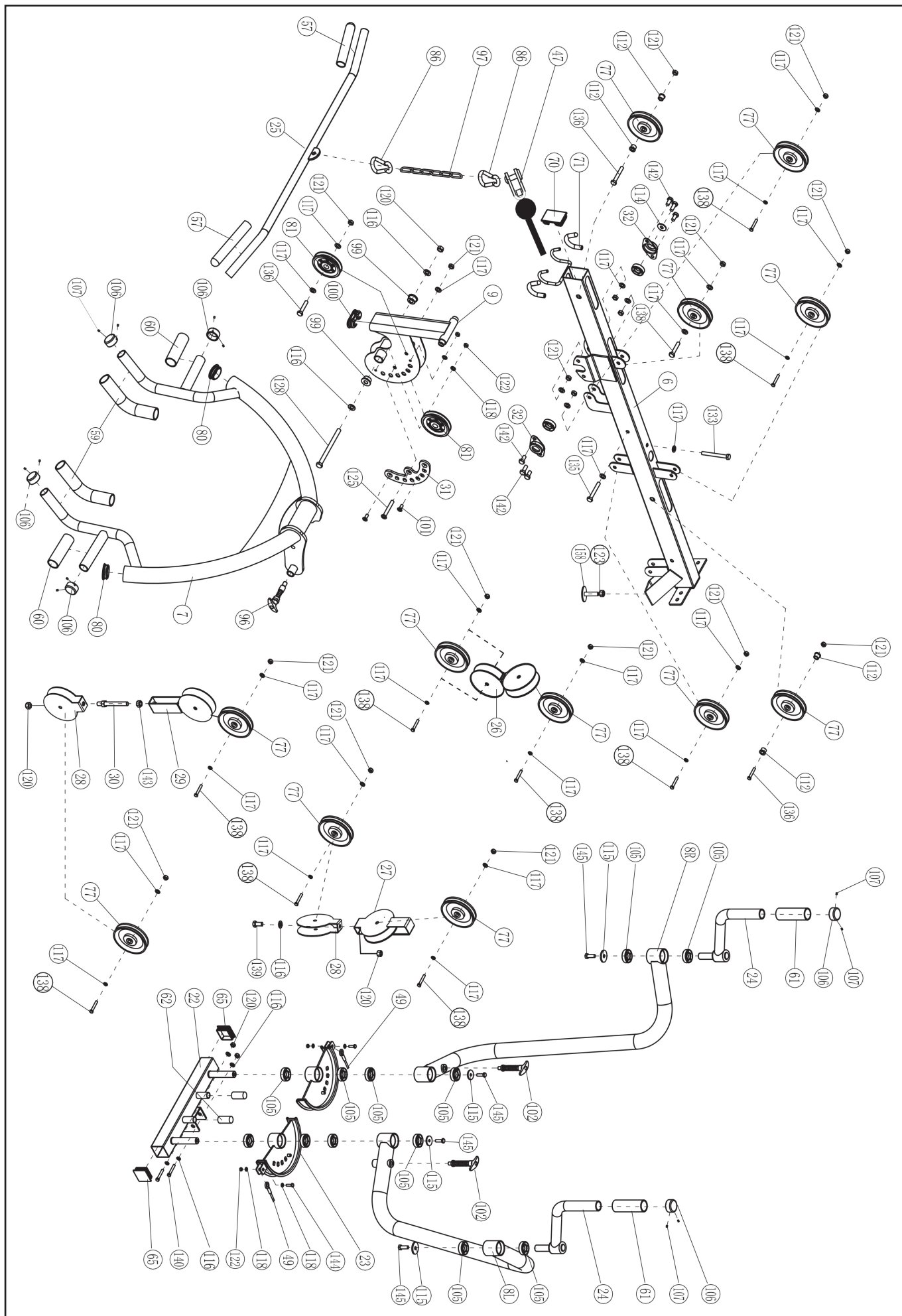


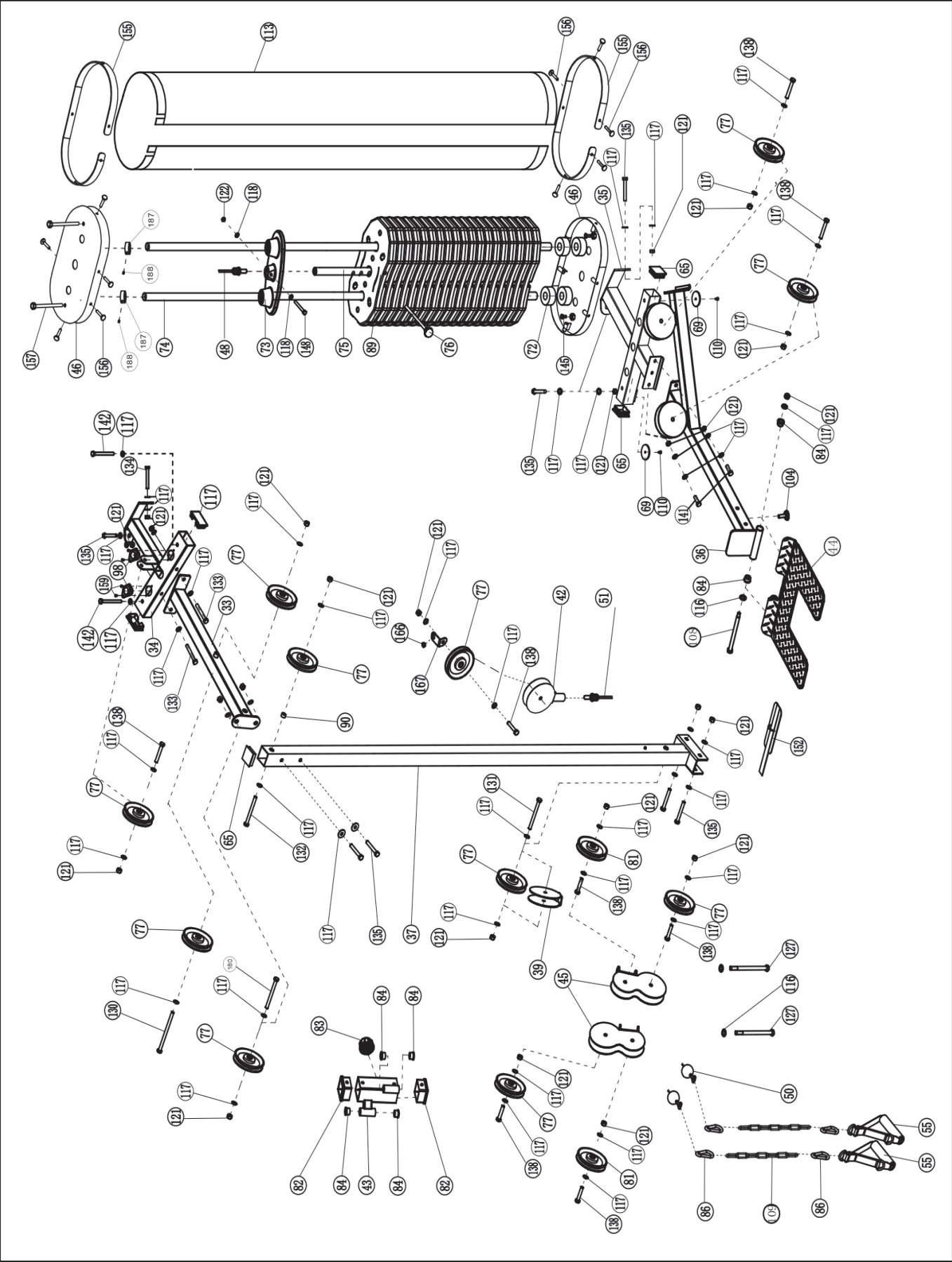
Am Anfang kommt es zu einer natürlichen Längung des Seilzuges, was ein normaler Prozess und kein Qualitätsmangel ist. Drehen Sie zum Spannen des Seilzuges die Mutter im Uhrzeigersinn und das Seil wird gespannt. Gegen den Uhrzeigersinn wird der Seilzug entspannt.

At the beginning, the cable is getting longer by itself, which is a regular process. To adjust it, you have to twist the nut clockwise and the cable will be tighten, anticlockwise the cable will be loosen.









## 7. Teileliste / Parts list

| Position | Bezeichnung                              | Description                          | Abmessung/Dimension | Menge/Quantity |
|----------|------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------|
| 14012-1  | Hauptrahmen                              | Main frame                           |                     | 1              |
| -2       | Unteres Rahmenteil, hinten               | Rear bottom pipe weldment            |                     | 1              |
| -3       | Rahmen, hinten vertikal                  | Rear bend pipe assembly              |                     | 2              |
| -4       | Verstärkungsplatte, hinten               | Reinforcement plate                  |                     | 1              |
| -5       | Rahmenteil, vorne                        | Front inclined main frame            |                     | 1              |
| -6       | Rahmenteil, oben                         | Top beam welding components          |                     | 1              |
| -7       | Drückereinheit                           | Press Arm                            |                     | 1              |
| -8L      | Butterflyarm, links                      | Left butterflyarm                    |                     | 1              |
| -8R      | Butterflyarm, rechts                     | Right butterfly arm                  |                     | 1              |
| -9       | Verstelleinheit, oben                    | Upper connection bracket             |                     | 1              |
| -10      | Verbindungsrahmen, unten                 | Lower bracket                        |                     | 1              |
| -11      | Sitzstützrohr                            | Seat tube                            |                     | 1              |
| -12      | Befestigungsplatte für Rückenpolster     | Backrest plate                       |                     | 1              |
| -13      | Verstellung für Rückenlehne              | Backrest adjustment frame            |                     | 1              |
| -14      | Curlstange                               | Curlbar                              |                     | 1              |
| -15      | Verbindungsplatte                        | Connection plate                     |                     | 1              |
| -16      | Halterohr für Fußpolster                 | Rod for foam                         |                     | 2              |
| -17      | Halterung an Beincurler                  | Plate on leg curl                    |                     | 1              |
| -18      | Handgriff für Verstellung an Beincurler  | Handle assembly                      |                     | 1              |
| -19      | Beinstreckermodule Verstellung           | Leg swing assembly                   |                     | 1              |
| -20      | Kreuzschlitzschraube                     | Crosshead screw                      | M5x6                | 1              |
| -21      | Verstellhebel                            | Adjustinghandle assembly             |                     | 1              |
| -22      | Halterung, unten                         | Lower bracket                        |                     | 1              |
| -23      | Verstellplatte für Butterfly, unten      | Lower adjustment plate for butterfly |                     | 2              |
| -24      | Handgriff                                | Handle tube                          |                     | 2              |
| -25      | Lat Stange                               | Lat bar                              |                     | 1              |
| -26      | 2-fach Rollenhalterung                   | Double pulley frame                  |                     | 1              |
| -27      | 2-fach Rollenhalterung, lang             | Long double pulley frame             |                     | 1              |
| -28      | U-Halterung für Rollen                   | Pulley u-shaped seat                 |                     | 2              |
| -29      | U-Halterung für Rollen, verstellbar      | Adjustable pulley U-shaped           |                     | 1              |
| -30      | Verstellschraube                         | screw welding assembly               |                     | 1              |
| -31      | Verstellung                              | Adjustment board                     |                     | 1              |
| -32      | Kugellagersitz                           | Bearing seat                         |                     | 2              |
| -33      | Oberes Rahmenteil, seitlichen Kabelzug   | Side pull front roof beam            |                     | 1              |
| -34      | Hinteres Rahmenteil, seitlicher Kabelzug | Side pull rear top beam              |                     | 1              |
| -35      | Unteres Rahmenteil, seitlicher Zugturm   | Side pull rear chassis               |                     | 1              |
| -36      | Rahmenverbindungsstück, unten            | Side pullfront chassis               |                     | 1              |
| -37      | Rahmenteil, vertikal                     | Side main stand                      |                     | 1              |
| -38      | Verbindungsplatte                        | Connecting plate                     |                     | 1              |
| -39      | U-Halterung für Rolle                    | Pulley U-shape seat                  |                     | 1              |
| -40      | Dichtung                                 | Step gasket                          |                     | 2              |
| -41      | Rahmenteil für Sitz                      | Seat cushion frame                   |                     | 1              |
| -42      | Bewegliche Rollenhalterung               | Side moving pulley bracket           |                     | 1              |
| -43      | Hülse für Rollen                         | Sleeve double pulley assemble        |                     | 1              |
| -44      | Trittplatte                              | Foot pedal assembly                  |                     | 1              |
| -45      | Halterung für Rollen                     | Pulley frame                         |                     | 2              |
| -46      | Bodenplatte Gewichte-Verkleidung         | Tray shroud frame                    |                     | 1              |
| -47      | Kabelzug                                 | High cable                           | 7669mm              | 1              |
| -48      | Kabelzug Beincurler                      | Leg cable                            | 6105mm              | 1              |
| -49      | Kabelzug Druckmodul                      | Cable for press arm                  | 1883mm              | 1              |
| -50      | Kabelzug für seitlicher Zugturm          | Side pull cable assembly             | 7410mm              | 1              |
| -51      | Kabelzug                                 | Conncting cable assembly             | 4970mm              | 1              |
| -52*     | Rückenpolster                            | Backrest cushion                     |                     | 1              |
| -53*     | Sitzpolster                              | Seat cushion                         |                     | 1              |
| -54      | V-Griff                                  | V-handle                             |                     | 1              |
| -55      | Handgriffe                               | Short handle                         |                     | 2              |
| -56*     | Schaumstoffrolle                         | Sponge stick assembly                |                     | 8              |
| -57      | Handgriff                                | Hand grip cover                      |                     | 4              |
| -58      | Inbusschraube                            | Hexagonal socket head screw          | M6x14               | 1              |
| -59      | Griff Set vertikal Drückereinheit        | Vertical grip set                    |                     | 2              |
| -60      | Griff Set horizontal Drückereinheit      | Horizontal grip set                  |                     | 2              |
| -61      | Schaumstoffgriff                         | Foamgrip                             |                     | 2              |
| -62      | Hülse                                    | Outer sleeve                         |                     | 2              |
| -63      | Handgriff                                | Sponge grip sleeve                   |                     | 1              |
| -64      | Verschlusskappe, rechteckig              | Square tube external plug            |                     | 2              |
| -65      | Verschlusskappe                          | internal plug of square tube         |                     | 2              |
| -66      | Verschlusskappe rechteckig               | Rectangular tube plug                |                     | 1              |
| -67      | Verschlusskappe                          | Internal plug of                     | 50x50               | 4              |

|      |                                |                                |           |     |
|------|--------------------------------|--------------------------------|-----------|-----|
| -68  | Verbindungsrohr                | Interpipe lining               |           | 4   |
| -69  | Kunststoffkappe                | Rubber pad                     |           | 4   |
| -70  | Kunststoffkappe, rechteckig    | Rectangular tube plug          |           | 3   |
| -71  | Kunststoffüberzug für Haken    | Hook sleeve                    |           | 2   |
| -72  | Gummistopper                   | Shock absorber pad             |           | 4   |
| -73  | Top Gewichteplatte             | Top weight plate               |           | 1   |
| -74  | Gewichteführungsstangen        | Weight rods                    |           | 2   |
| -75  | Gewichteauswahlstab            | Weight selection rod           |           | 1   |
| -76  | Steckstift                     | Weight pin                     |           | 1   |
| -77  | Rollen cover                   | Pulley compoments              |           | 35  |
| -78  | Hülse                          | Pipe sleeve                    |           | 1   |
| -79  | Rolle, klein                   | Small pulley                   |           | 2   |
| -80  | Endkappe                       | Internal plug of circular tube |           | 2   |
| -81  | Rolle                          | Pulley components              |           | 4   |
| -82  | Hülse                          | Sleeve                         |           | 2   |
| -83  | Drehknopf                      | Spring knob                    | M16x1.5   | 1   |
| -84  | Hülse                          | D-sleeve                       |           | 6   |
| -85  | Kunststoffkappe                | Internal plug                  |           | 2   |
| -86  | Karabiner                      | Lock buckle                    |           | 1   |
| -87  | Endkappe                       | End caps                       |           | 8   |
| -88  | Verstell Pin                   | Elastic pin                    |           | 2   |
| -89  | Gewichteblock                  | Weight stack                   |           | 19  |
| -90  | Hülse                          | shaft sleeve                   |           | 3   |
| -91  | Aluminium Platte               | Alu plate                      |           | 1   |
| -92  | Verstell-Pin                   | Elastic Pin                    |           | 1   |
| -93  | Senkkopfschraube               | Internal hexagon screw         | M6x12     | 2   |
| -94  | Aluminium Hülse                | Aluminium sleeve               |           | 4   |
| -95  | Rotationshülse                 | Rotating sleeve                |           | 1   |
| -96  | Verstell-Pin                   | T-shaped elastic pin           |           | 2   |
| -97  | Kette                          | Chain                          |           | 1   |
| -98  | Buchse, oben                   | Top bushing                    |           | 2   |
| -99  | Hülse                          | Powder shaft sleeve            |           | 2   |
| -100 | Endkappe                       | Tube plug                      |           | 1   |
| -101 | Senkkopfschraube               | Countersunk head screw         | M8x20     | 2   |
| -102 | Verstell-Pin für Butterflyarme | Butterfly Elastic Pin          |           | 2   |
| -103 | Metalkappe                     | Metal round end cap            |           | 1   |
| -104 | Einstellschraube               | Adjust foot pad                | M10x30    | 2   |
| -105 | Kugellager                     | Ball bearing                   | 6004-RS   | 12  |
| -106 | Endkappe, rund                 | Round tube outer plug          |           | 6   |
| -107 | Sechskantschraube              | Hexagonal flat screw           | M5x4      | 14  |
| -108 | Sechskantschraube              | Hexagonal head step bolt       | M10       | 1   |
| -109 | Kette                          | Chain                          |           | 2   |
| -110 | Kreuzschlitzschraube           | Cross pan screw                | M5x5      | 2   |
| -111 | Dämpfer                        | Puffer pad                     |           | 1   |
| -112 | Hülse                          | Pulling pressing sleeve        |           | 10  |
| -113 | Gewichteverkleidung            | Shroud                         | 1710*1050 | 1   |
| -114 | Abdeckung                      | Flat pad                       |           | 4   |
| -115 | Abdeckscheibe                  | Extra large gasket             |           | 12  |
| -116 | Unterlegscheibe                | Washer                         | Ø12       | 14  |
| -117 | Unterlegscheibe                | Washer                         | Ø10       | 147 |
| -118 | Unterlegscheibe                | Washer                         | Ø8        | 16  |
| -119 | Abstandshülse                  | Spacer                         |           | 2   |
| -120 | Mutter, selbstsichernd         | Anti loosing nut               | M12       | 7   |
| -121 | Mutter, selbstsichernd         | Anti loosing nut               | M10       | 73  |
| -122 | Mutter, selbstsichernd         | Anti loosing nut               | M8        | 5   |
| -123 | Mutter                         | Nut                            | M10       | 3   |
| -124 | Senkkopfschraube               | Hexagonal Countersunk screw    | M8x25     | 8   |
| -125 | Senkkopfschraube               | Hexagonal Countersunk screw    | M10x70    | 1   |
| -126 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x40    | 2   |
| -127 | Sechskantschraube              | Hexagon head step bolt         | M10x77.5  | 2   |
| -128 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M12x155   | 1   |
| -129 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M12x130   | 1   |
| -130 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x140   | 1   |
| -131 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x110   | 1   |
| -132 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x105   | 1   |
| -133 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x95    | 3   |
| -134 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x75    | 14  |
| -135 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x70    | 19  |
| -136 | Sechskantschraube              | Hexagon bolt                   | M10x65    | 6   |

|      |                                    |                             |             |    |
|------|------------------------------------|-----------------------------|-------------|----|
| -137 | Senkkopfschraube                   | Hexagonal socket head screw | M10x25      | 1  |
| -138 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M10x50      | 28 |
| -139 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M12x25      | 1  |
| -140 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M12x75      | 2  |
| -141 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M10x25      | 4  |
| -142 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M10x20      | 10 |
| -143 | Mutter                             | Nut                         | M12         | 1  |
| -144 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M8x30       | 2  |
| -145 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M8x20       | 6  |
| -146 | Endkappe, rechteckig               | Rectangular tube plug       |             | 4  |
| -147 | Inbusschraube                      | Hexagon flat round screw    | M6x12       | 2  |
| -148 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M8x55       | 1  |
| -149 | Achse                              | Leg pivot                   |             | 1  |
| -150 | Feder                              | Spring                      |             | 1  |
| -151 | Mutter                             | Nut                         | 3/4"        | 1  |
| -152 | Fußschlaufe                        | Ankle strap                 |             | 1  |
| -153 | Mutter, selbstsichernd             | Anti loosening nut          | 5/16        | 1  |
| -154 | Dichtung, Kunststoff               | Plastic gasket              |             | 1  |
| -155 | Halterung für Gewichte-Verkleidung | Mesh shroud bracket         |             | 2  |
| -156 | Fixierungspin                      | Tray Pin                    |             | 10 |
| -157 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M10x120     | 2  |
| -158 | Softauflage                        | Buffer pad                  | M10         | 1  |
| -159 | Kreuzschlitzschraube               | Cross pan head screw        | M4x8        | 2  |
| -160 | Gummi-Pad                          | Rubber pad                  |             | 1  |
| -161 | Sechskantschraube                  | Hexagon bolt                | M10x85      | 1  |
| -162 | Sechskantschraube                  | Hexagonal socket head screw | M10x16      | 2  |
| -163 | Achse                              | Kick leg pivot              |             | 1  |
| -164 | Schraube                           | Specially made screws       | 9.8*70.5*M6 | 1  |
| -165 | Stahlseil                          | Guided wire rope            | 1885mm      | 1  |
| -166 | Stahlseil, Endstückhalterung       | Wire rope limit buckle      |             | 1  |
| -167 | Winkelplatte                       | Guide plate                 |             | 1  |
| -168 | Schraube                           | Customized bolt             | M6          | 1  |
| -169 | Stopper                            | Stopper bushing             |             | 1  |
| -170 | Inbusschlüssel                     | Allen key                   | 5#          | 2  |
| -171 | Inbusschlüssel                     | Allen key                   | 6#          | 1  |
| -172 | Inbusschlüssel                     | Allen key                   | 8#          | 1  |
| -173 | Gabelschlüssel                     | Wrench                      | 22#14#11    | 1  |
| -174 | Ringschlüssel                      | Wrench                      | 13#14#      | 2  |
| -175 | Gabel-Ringschlüssel                | Wrench                      | 17#19       | 1  |
| -176 | Gabel-Ringschlüssel                | Wrench                      | 17#19       | 1  |
| -177 | Feststellring                      | Collar                      |             | 2  |
| -178 | Madenschraube                      | Allen screw                 | M8x8        | 2  |
| -179 | Ulnensechskantschlüssel            | Allen key                   | 4mm         | 1  |
| -180 | Sechskantschraube                  | Hexhead screw               | M10x100     | 1  |

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

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

## 8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

**Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:**

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.  
  
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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

# HAMMER

## Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| <b>Autark 6000</b> | <b>14012</b>      |
| <b>Bezeichnung</b> | <b>Artikelnr.</b> |

**PO-Nr.:**

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



**Ticket öffnen!**

[support.hammer.de/de/support/tickets/new](https://support.hammer.de/de/support/tickets/new)

### Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

## Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // [hammer.de](https://hammer.de)

# HAMMER

## Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Autark 6000

14012

Description

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

[support.hammer.de/en/support/tickets/new](https://support.hammer.de/en/support/tickets/new)

### Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

### Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // [hammer.de](https://hammer.de)