

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 9.0

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	03
3.	Montage	3.	Assembly	03
	3.1 Montageschritte	3.1	Assembly Steps	04
	3.2 Schmierung	3.2	Lubricant	18
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	19
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	19
	5.1 Übungsbilder	5.1	Trainings photos	20
	5.1.1 5-fache Breitenverstellung des Seilauslasses	5.1.1	5-fold width adjustment of the rope outlet	26
	5.2 Einstellung der Seilzugspannung	5.2	Adjusting the cable tension	26
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	27
7.	Teileliste	7.	Parts list	30
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	32
9.	Service & Support	9.	Service & Support	33/34

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

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

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

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

1. Safety instructions

IMPORTANT!

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

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

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

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse S. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

3. Aufbau

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

Packungsinhalt

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

2. General

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

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

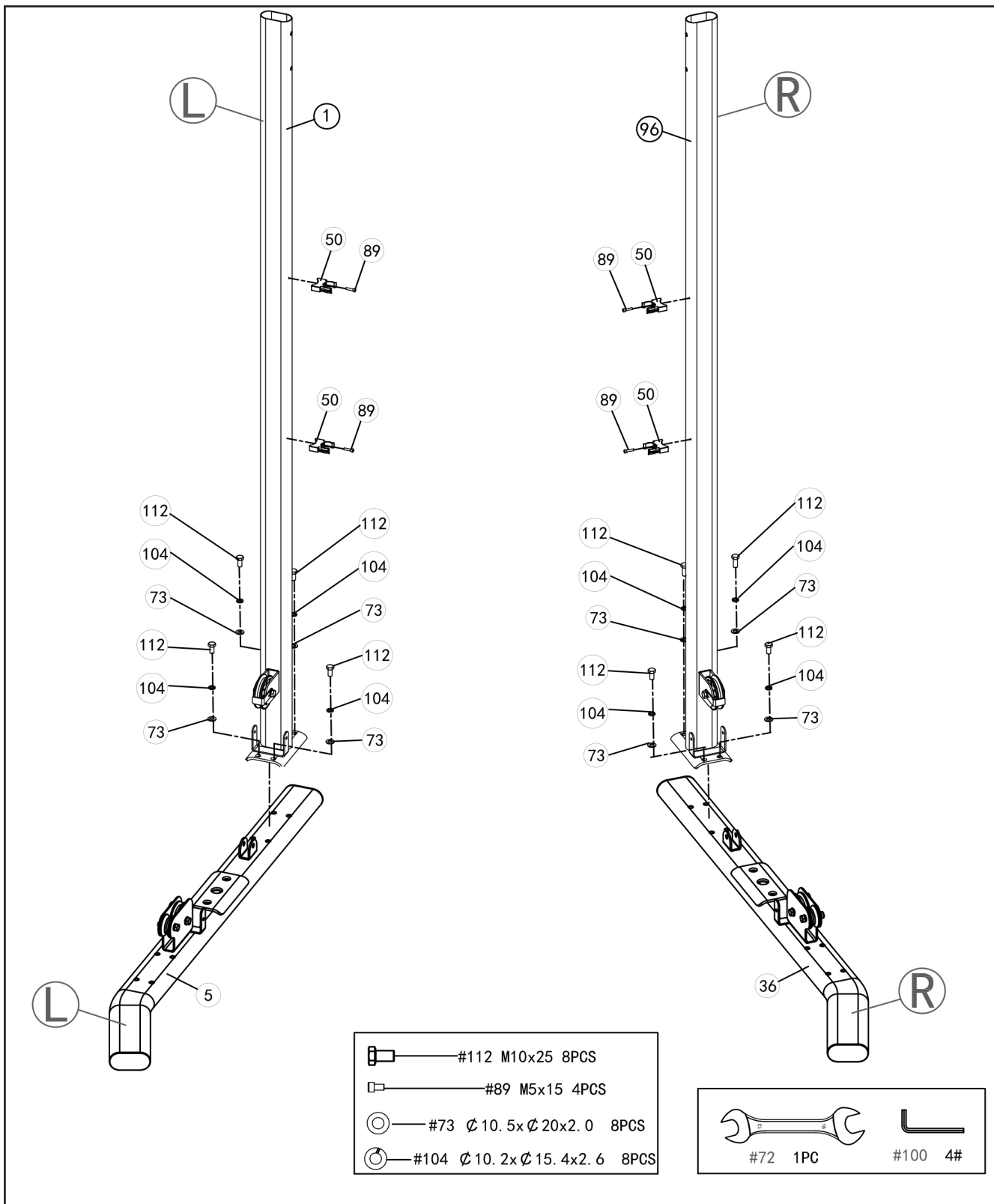
3. Assembly

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

Contents of packaging

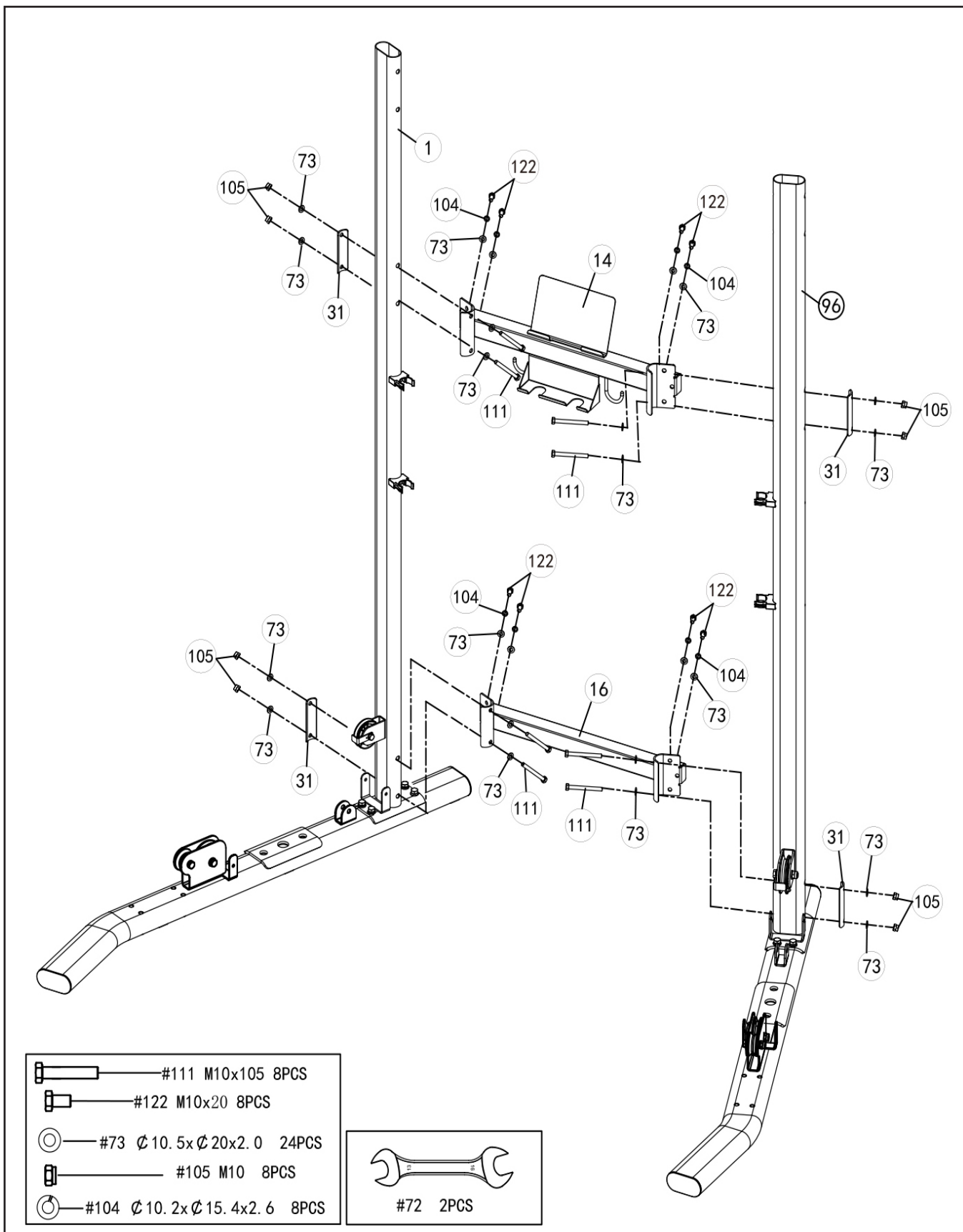
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

3.1 Montageschritte / Assembly steps
 Schritt / Step 1



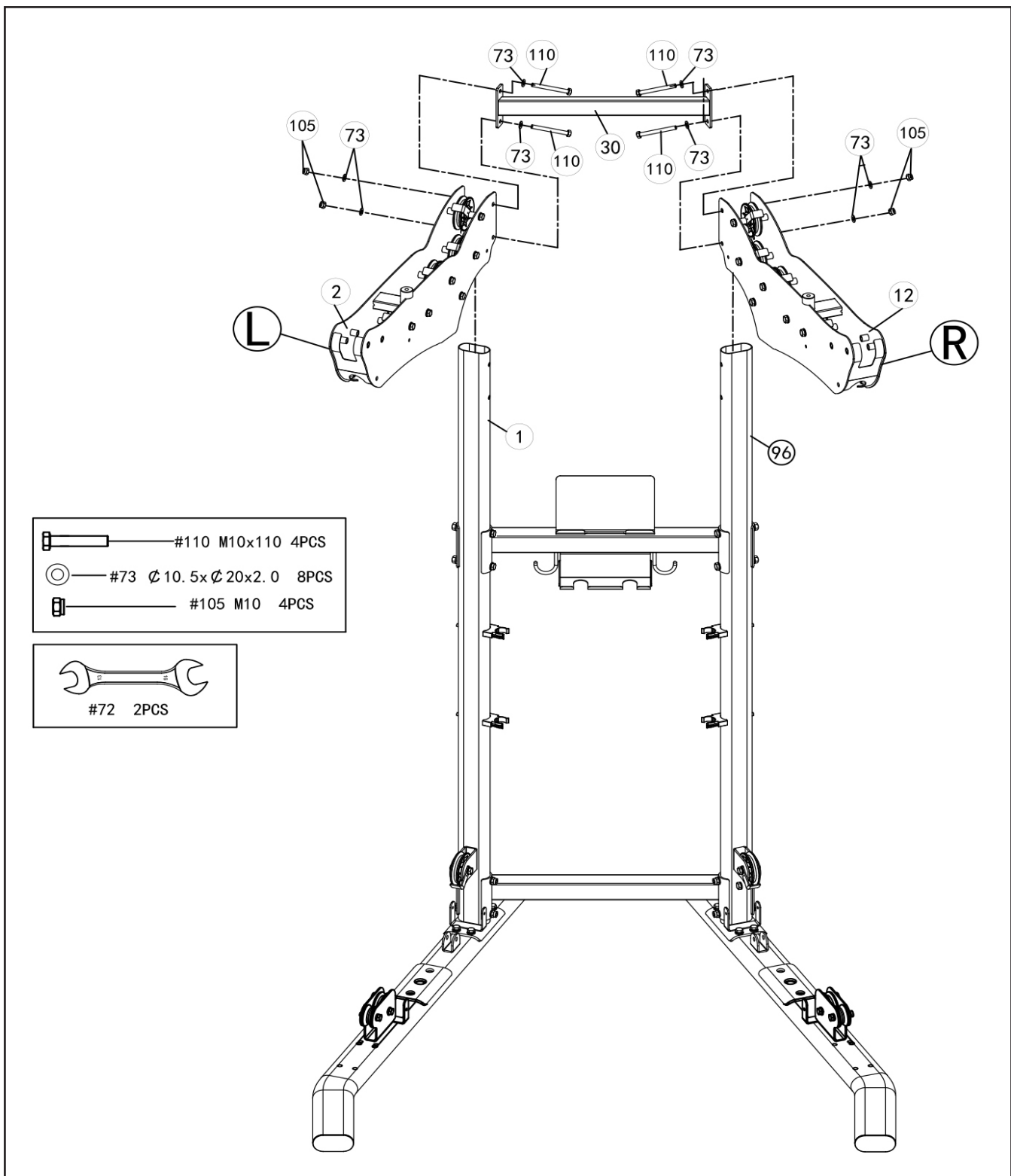
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

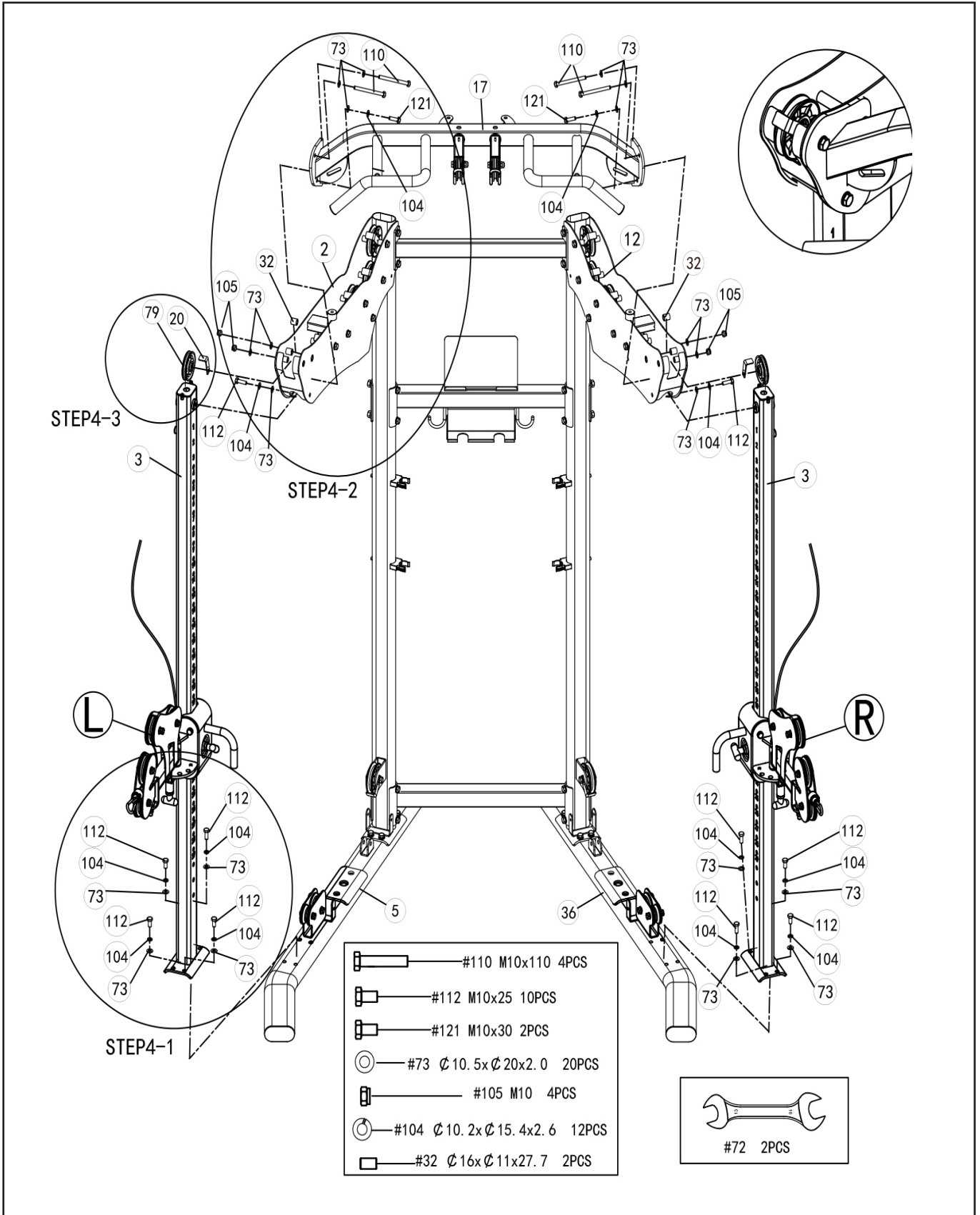
Tighten the screw only by hand!



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!

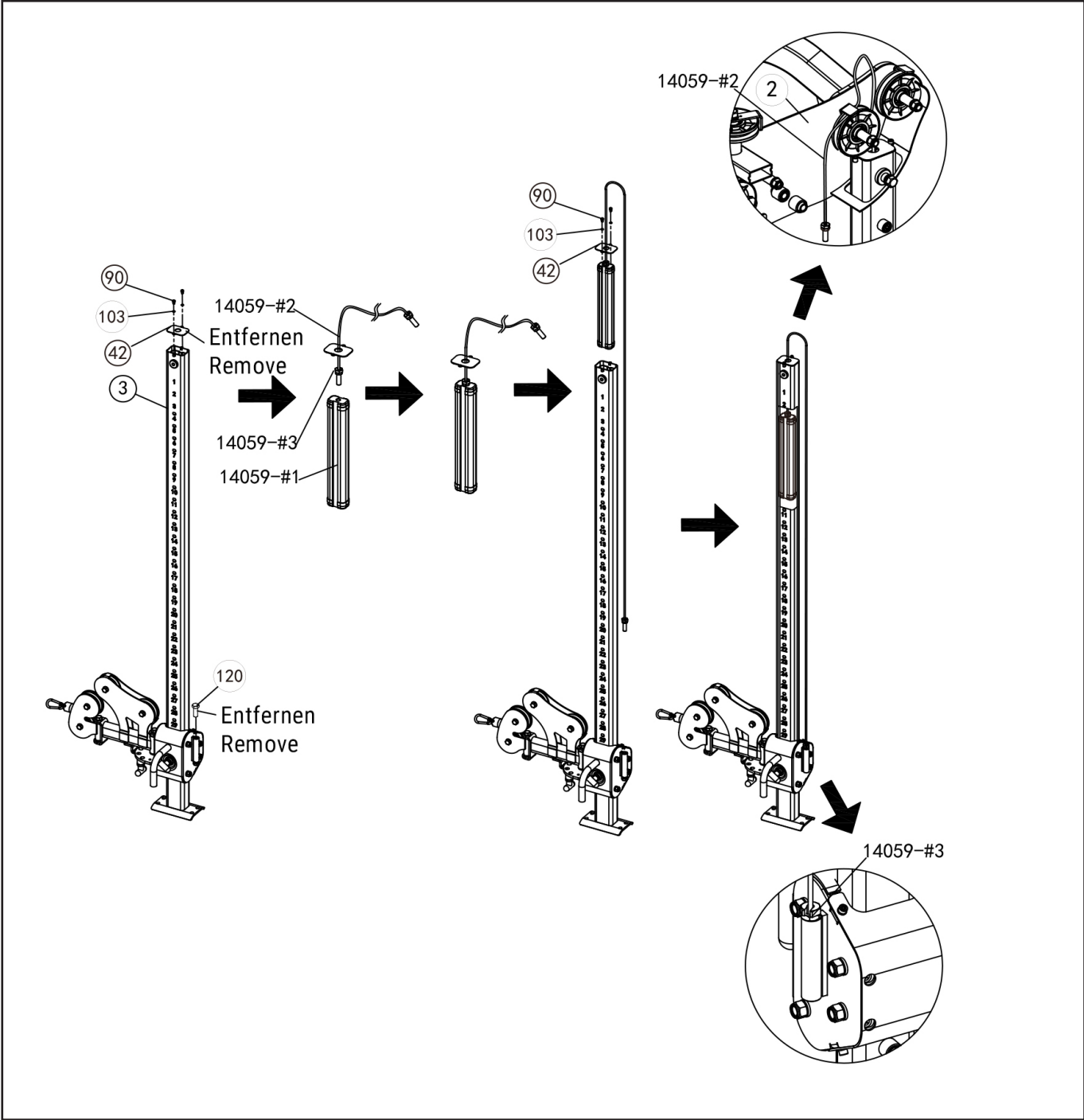
Schritt 4: Haben Sie 14059 Seilzug Lift Assist gekauft, fahren Sie mit Schritt 4B fort.
 Step4: If you have bought the 14059 Cable Lift Assist, continue with step 4B.

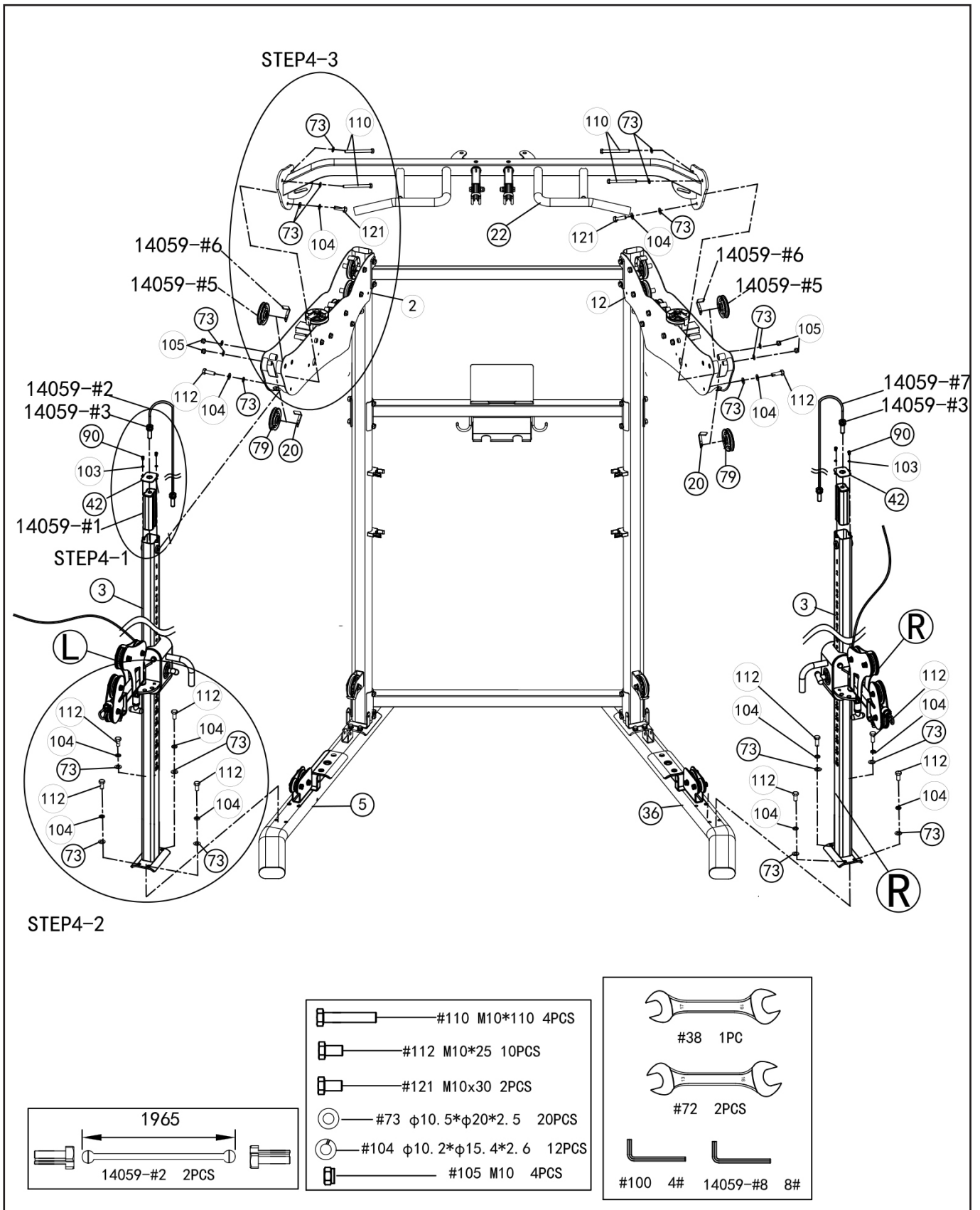


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!

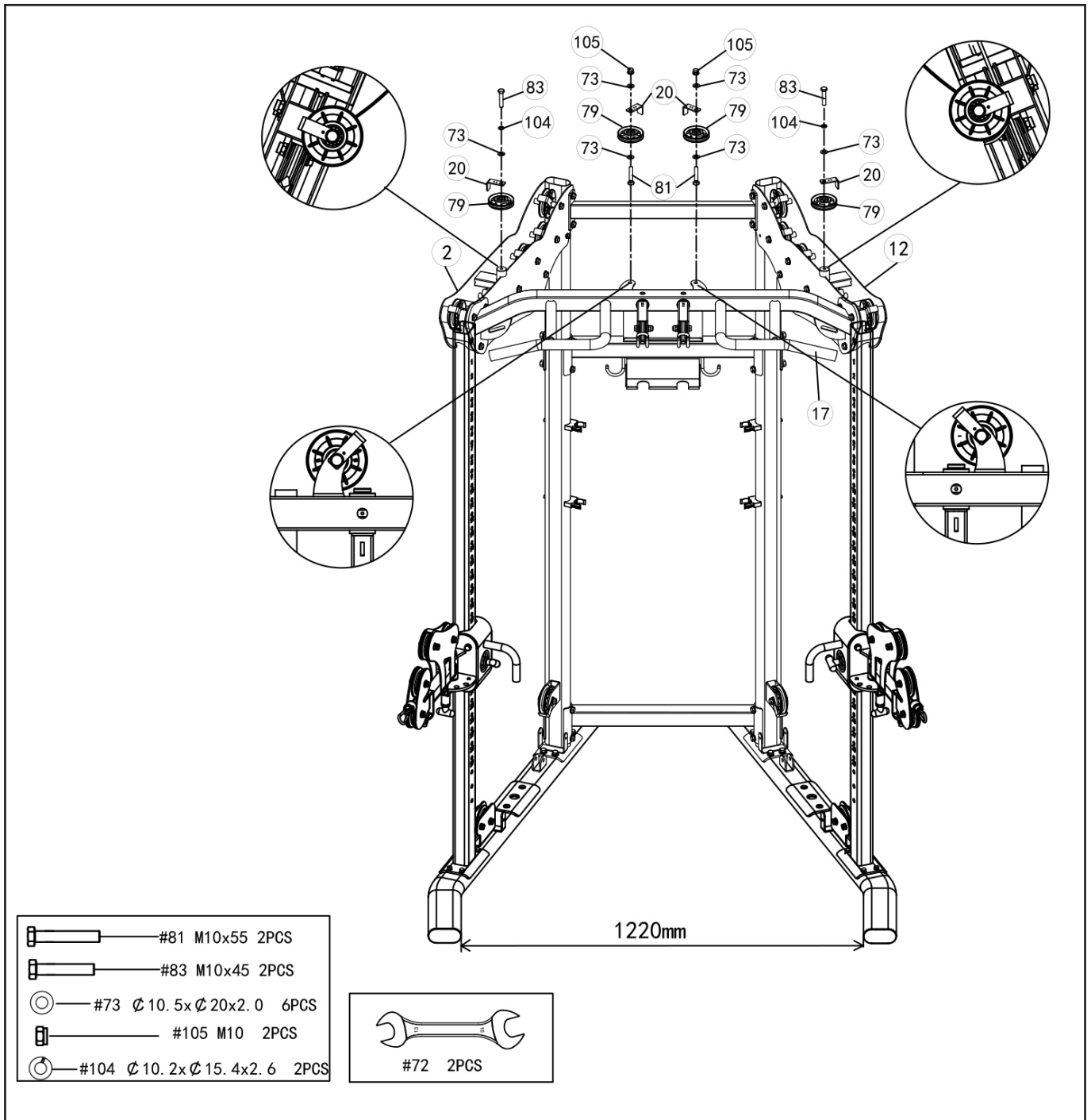
Zusatzschritt 4B und 4C wenn Sie den 14059 Seilzug Lift Assist gekauft haben, ansonsten geht es weiter mit Schritt 5!
Additional steps 4B and 4C if you have purchased the 14059 Cable Lift Assist, otherwise continue with step 5!





Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screw only by hand!



a. Messen Sie den Abstand zwischen dem linken und dem rechten unteren Rahmen. Dieser sollte 1220 mm betragen.
 b. Ziehen Sie alle Schrauben fest an!

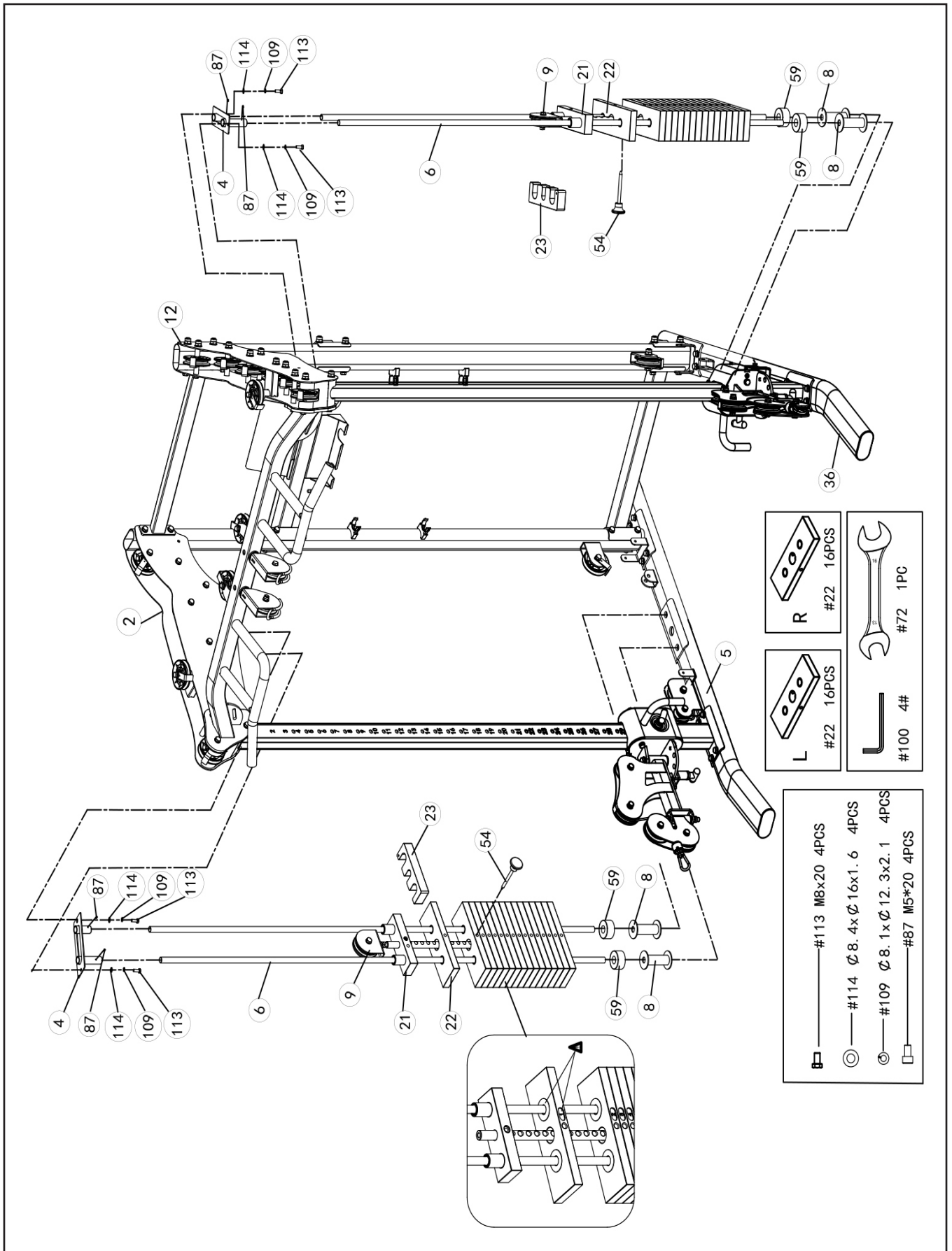
a. Measure the distance between the left and right bottom frame. This should be 1220mm.
 b. Tighten all screws firmly!

Haben Sie den Gewichtescheiben Zusatzpack mit 2x4 Scheiben gekauft, dann fahren Sie mit Schritt 6-1 fort.

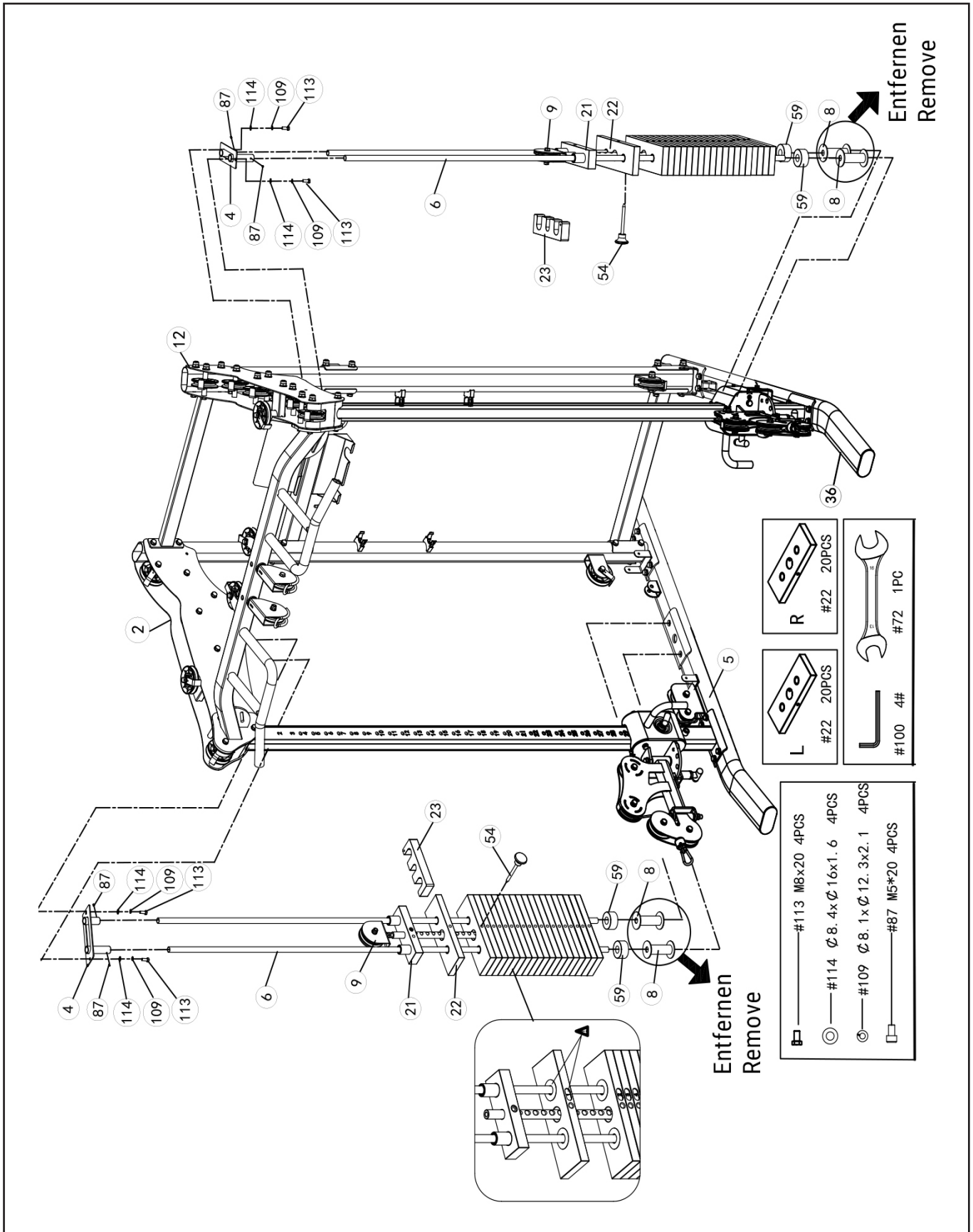
If you bought the additional weight plate set with 2x4 plates, go to step 6-1.

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screws firmly!

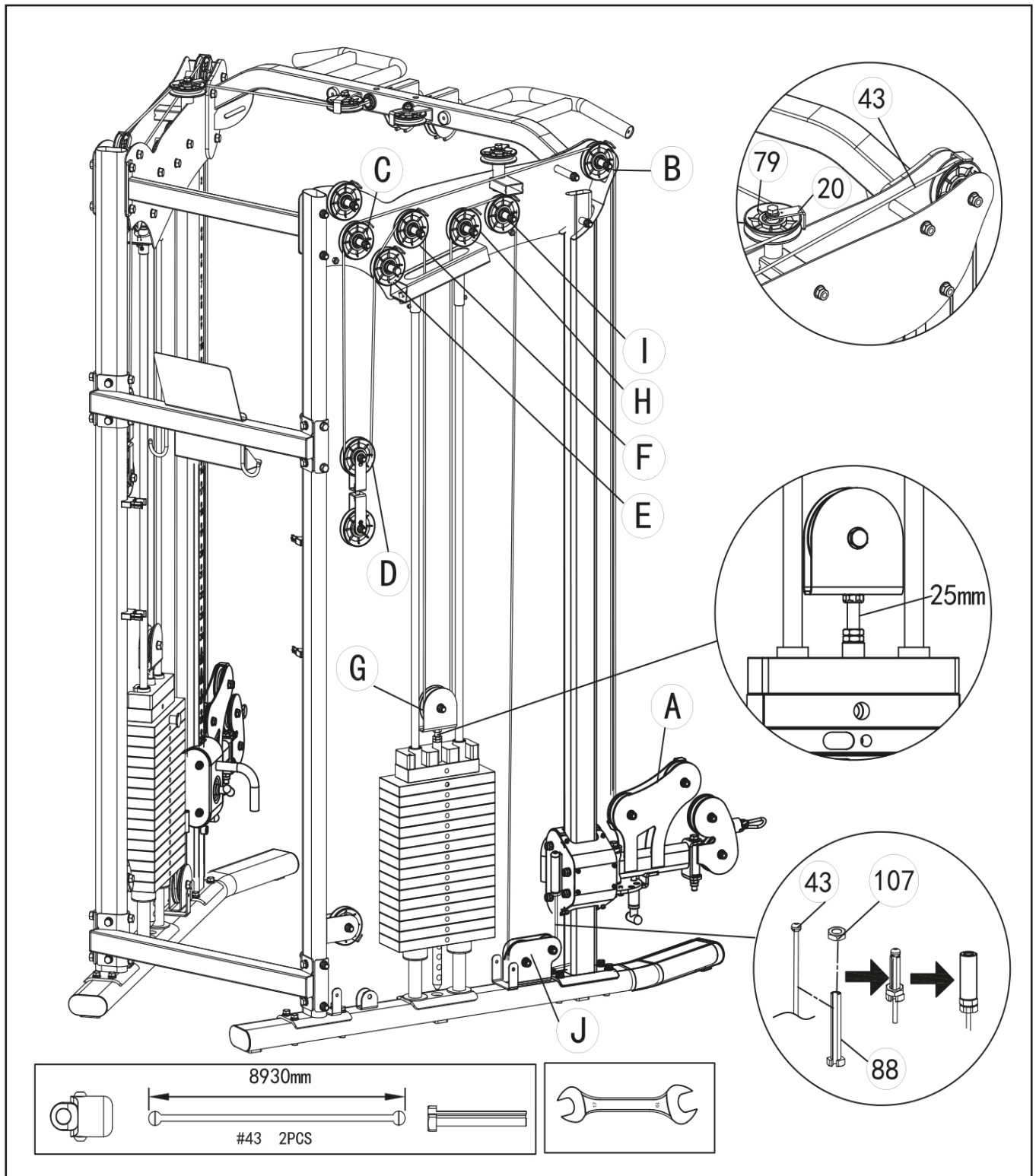


Schritt / Step 6.1 Gewichtescheiben Zusatzpack/ weight plates extra package



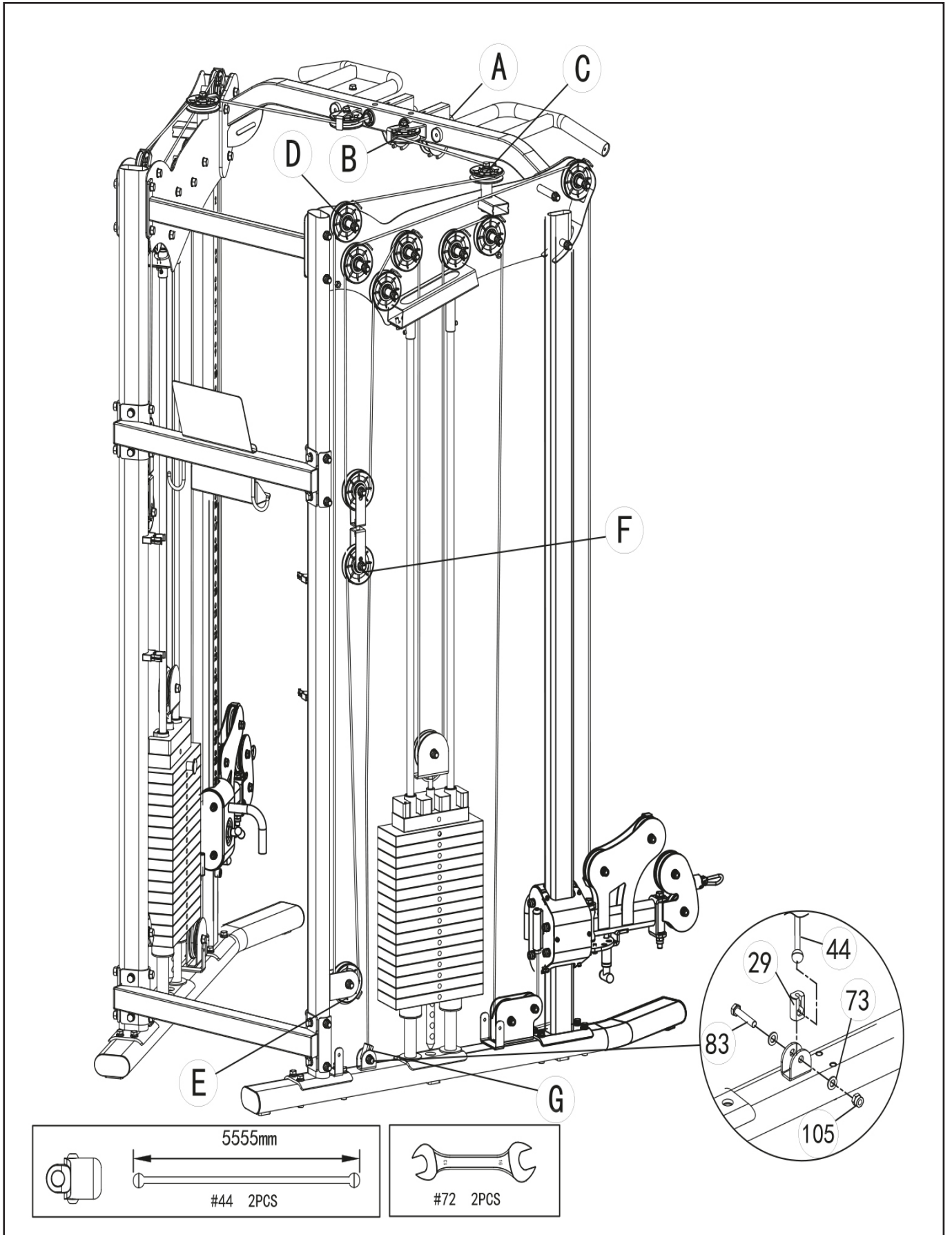
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten the screws firmly!



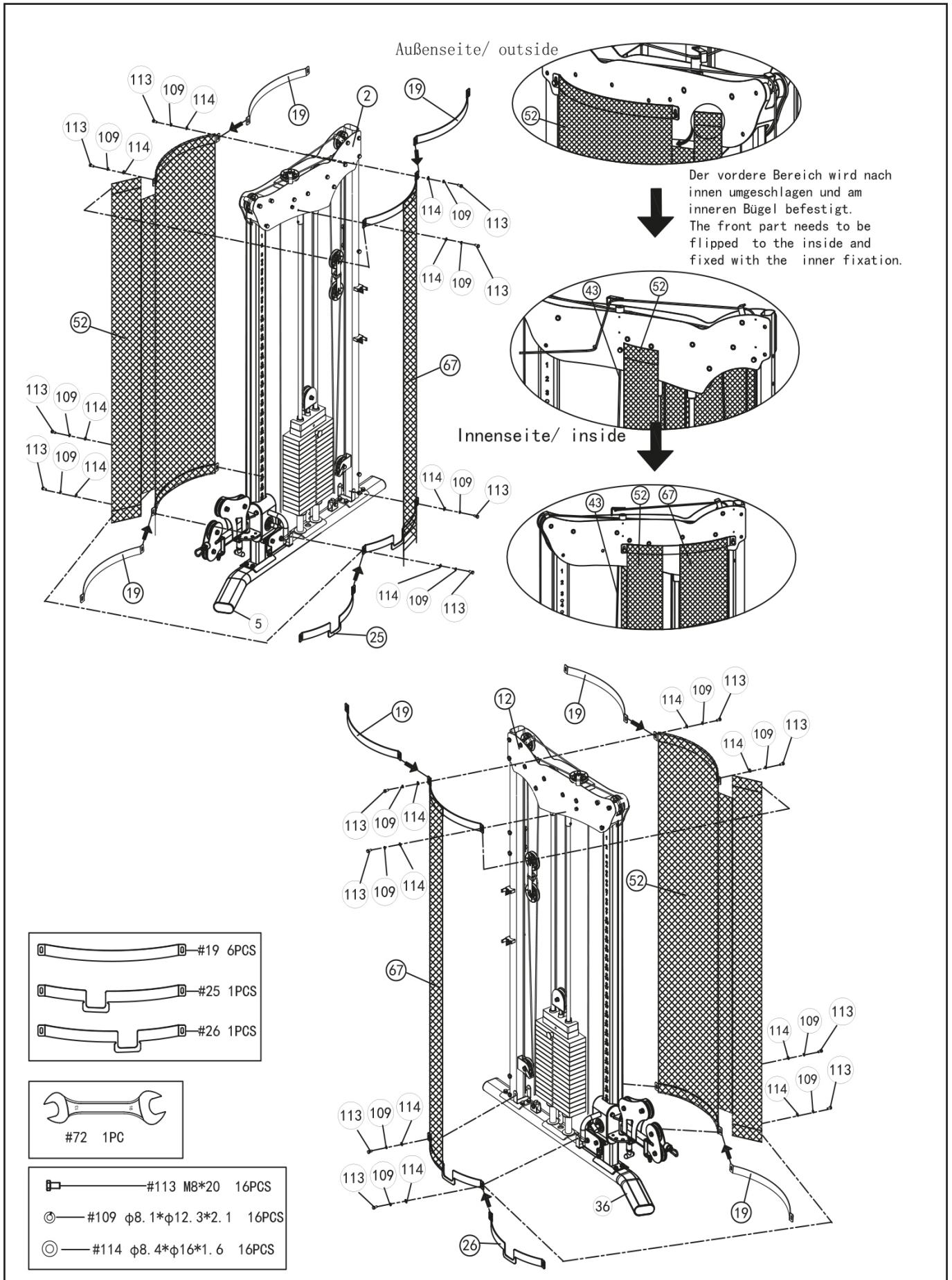
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten the screws firmly!



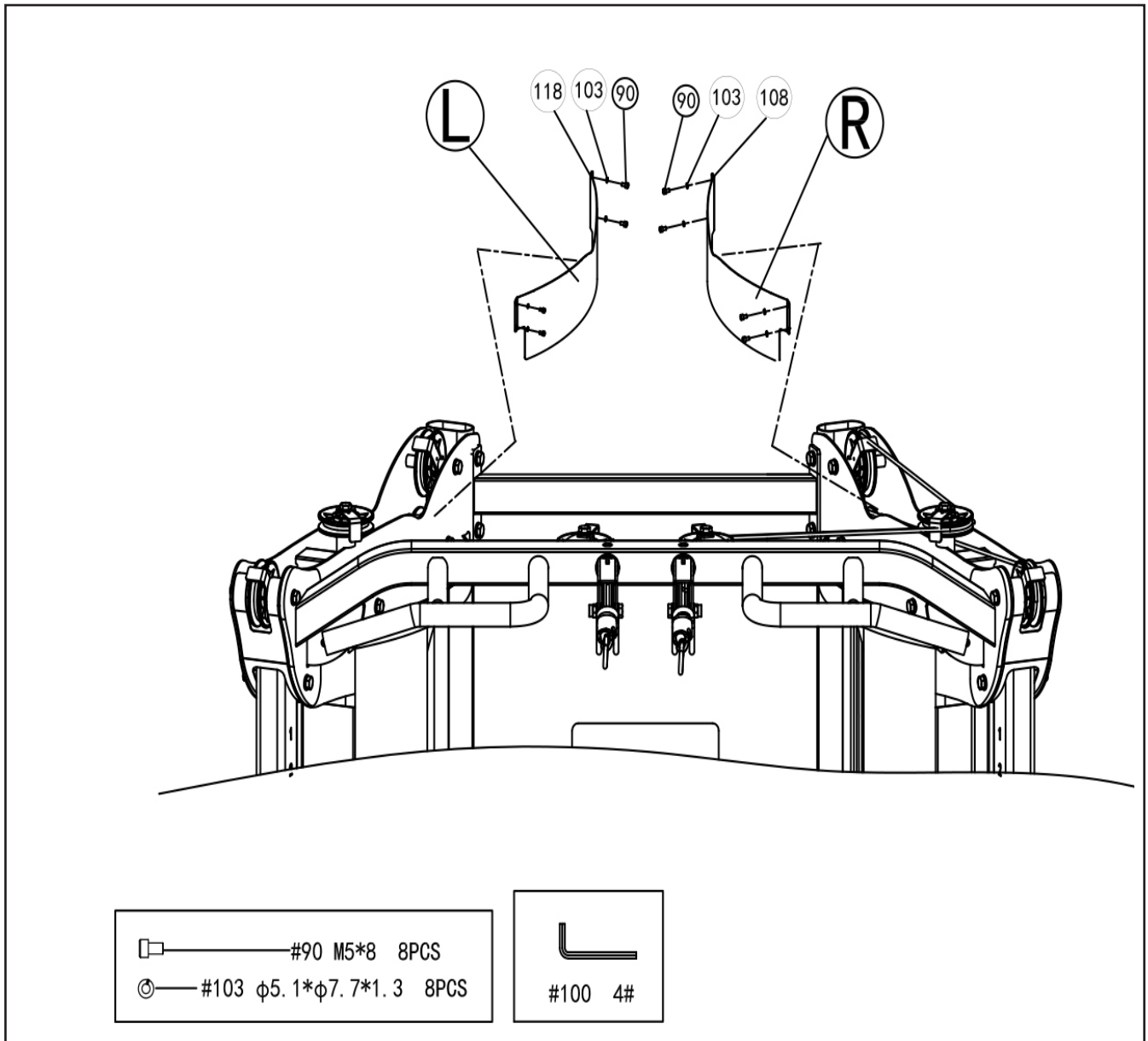
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

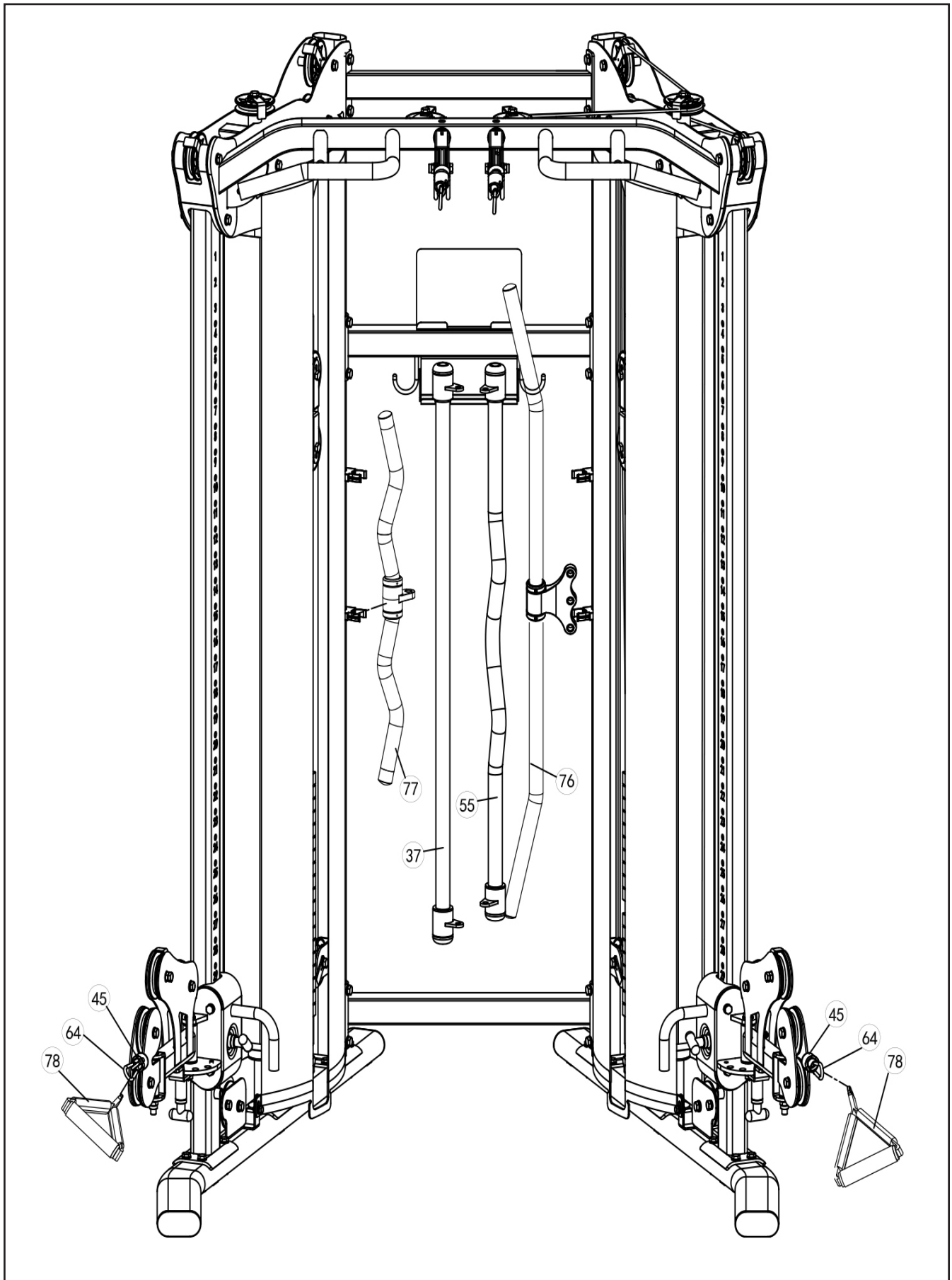
Tighten the screws firmly!



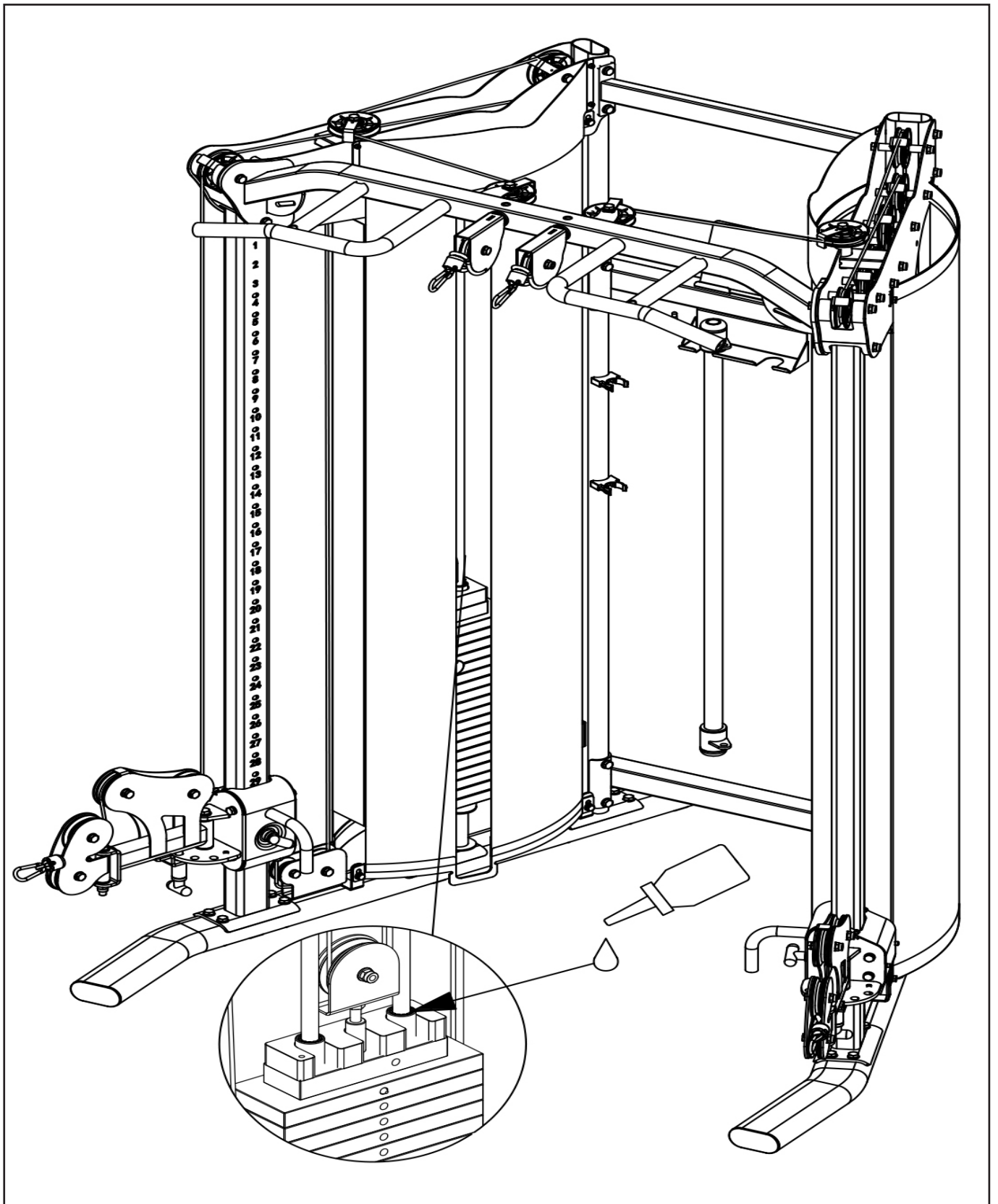
Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten the screws firmly!





3.2 Schmierung/Lubricant



Bitte geben Sie vor der 1. Benutzung ein paar Tropfen von dem im Lieferumfang enthaltenen Schmieröl auf jede Führungsstange.

Schmieren Sie beide Seiten.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei nicht reibungslosem Bewegungsablauf oder alle 3-4 Monate.

Before using the first time, please add a few drops of the lubricating oil included in delivery to each sliding rod.

Lubricate both sides.

Repeat this process when the sliding is not smooth or every 3-4 months.

4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

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

II) Wie sollten Sie trainieren

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

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

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

Warm up:

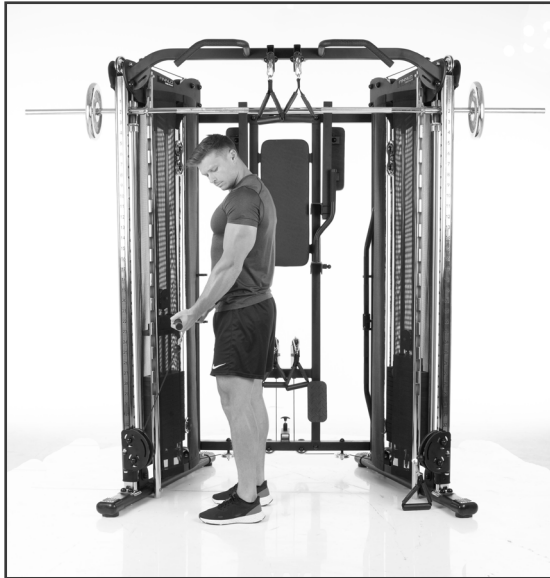
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise

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

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

5.1 Übungsbilder



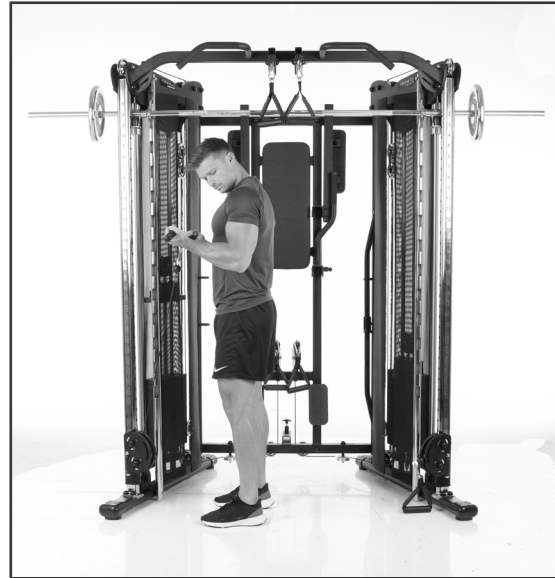
Biceps 1:

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

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

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

5.1 Trainings photos

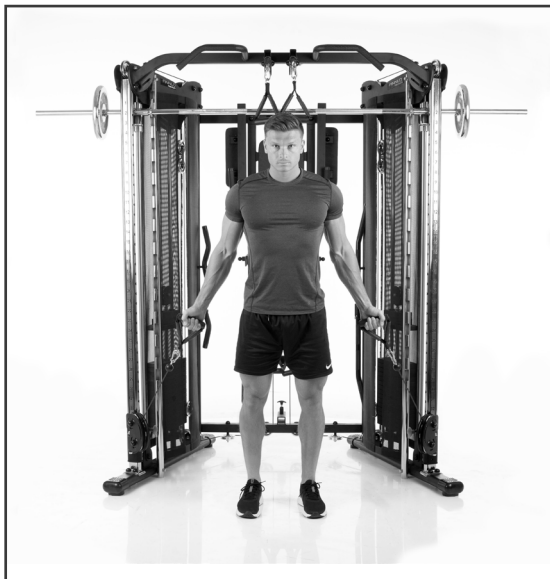


Biceps 1:

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

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

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



Biceps 2:

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

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

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



Biceps 2:

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

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

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



Schulterdrücken :

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine vertikale Position. Der Seilzugschlitten befindet sich unten, die Griffe befinden sich auf Höhe ihrer Ohren. (Hantelbank nicht im Lieferumfang enthalten)

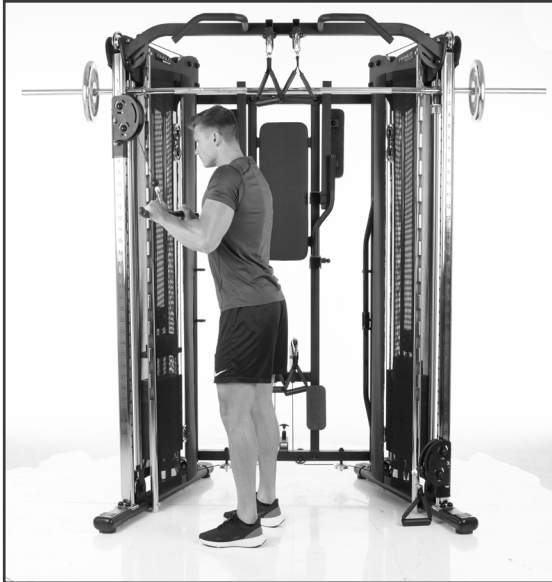
Endposition: Strecken Sie die Arme, achten aber darauf, dass sie nicht ganz durchgestreckt werden.



Shoulder press :

Starting position: Bring the backrest into an vertical position and move the sliders all the way down. The handles are at the height of your ears. (Weight bench is not included)

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

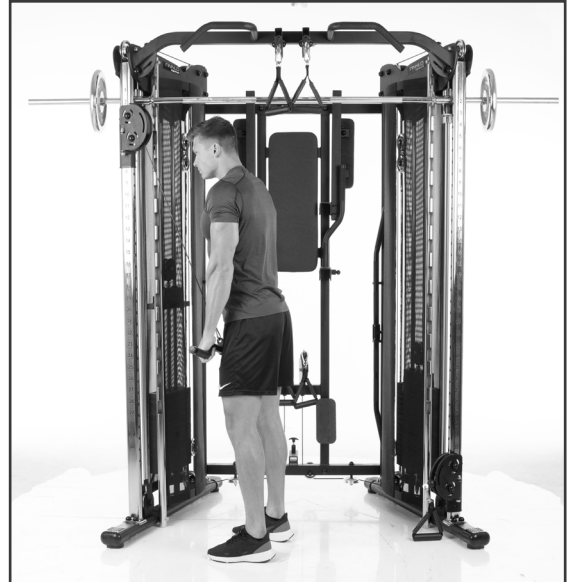


Trizeps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der obersten Position.

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

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



Triceps 1:

Starting position: Move the slider up.

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

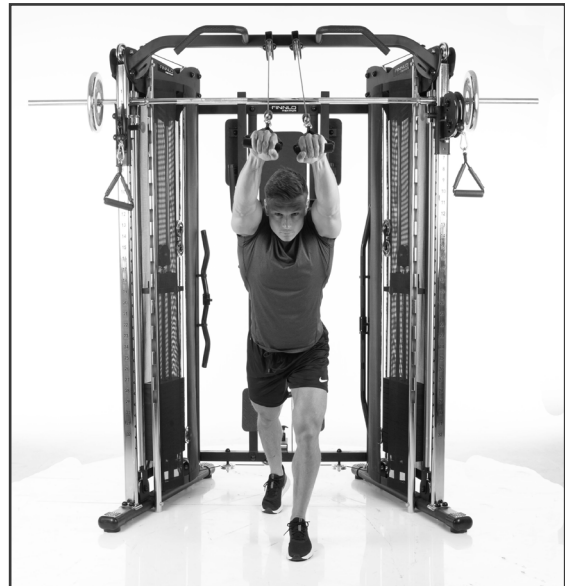
Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Trizeps 2:

Ausgangsposition: Benutzen sie die oberen Griffe.

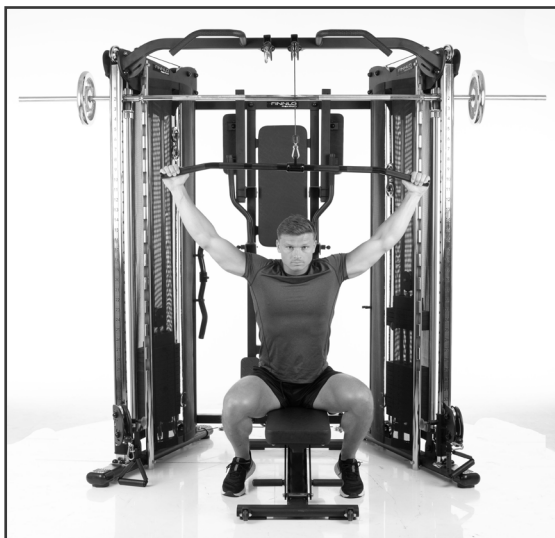
Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen in der Höhe der Ohren und führen die Unterarme nach vorne, bis diese fast gestreckt sind.



Triceps 2:

Starting position: Use the upper handles.

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



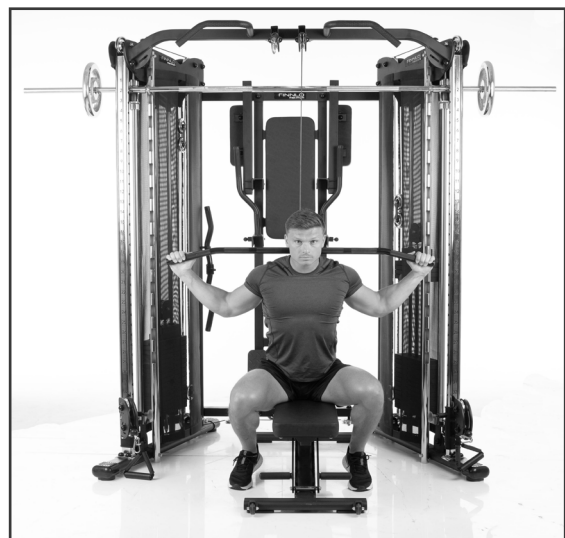
Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

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

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

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

Auf genügend Abstand zwischen Latstange und Hinterkopf achten „Verletzungsgefahr“.



Lat pull behind the head:

Start position: Arms are nearly complete straight.

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

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



Lat-Ziehen, Brustseitig:

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

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

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



Lat pull front side:

Start position: Arms are nearly complete straight.

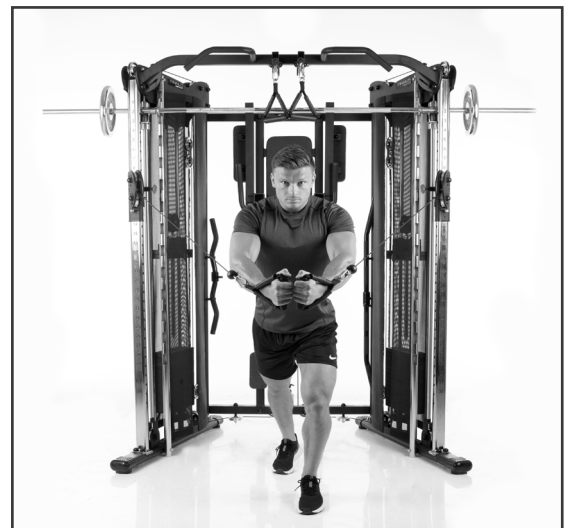
Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your chest..



Butterfly:

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

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

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

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



Butterfly auf der Trainingsbank:

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

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly on the bench:

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

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



Klimmzug:

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

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



Pull-up:

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

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



Bankdrücken mit Griffen.

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

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with handles.

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

End position: Guide arms up.

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



Butterfly Reverse:

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

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



Butterfly reverse:

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

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

5.1.1 5-fache Breitenverstellung des Seilauslasses

5.1.1 5-fold width adjustment of the rope outlet

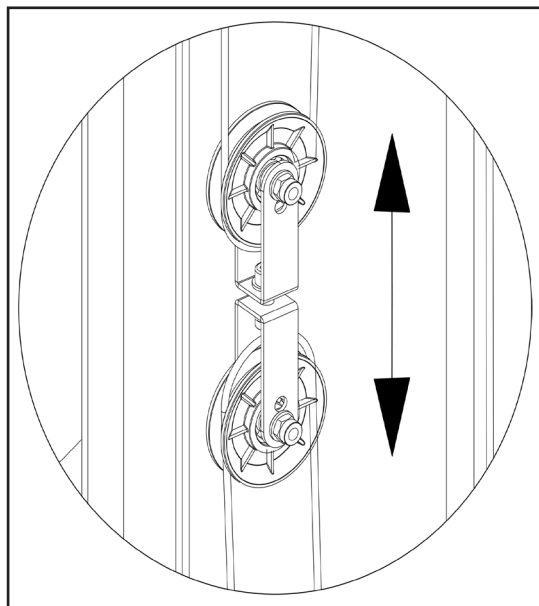


Die Auslegerarme sind 5-fach verstellbar. Die Seilauslassposition kann einfach durch das Ziehen des unteren roten Pins geändert werden.

The outrigger arms are adjustable in 5 positions. The rope outlet position can be changed simply by pulling the lower red pin.

5.2 Einstellung der Seilzugspannung

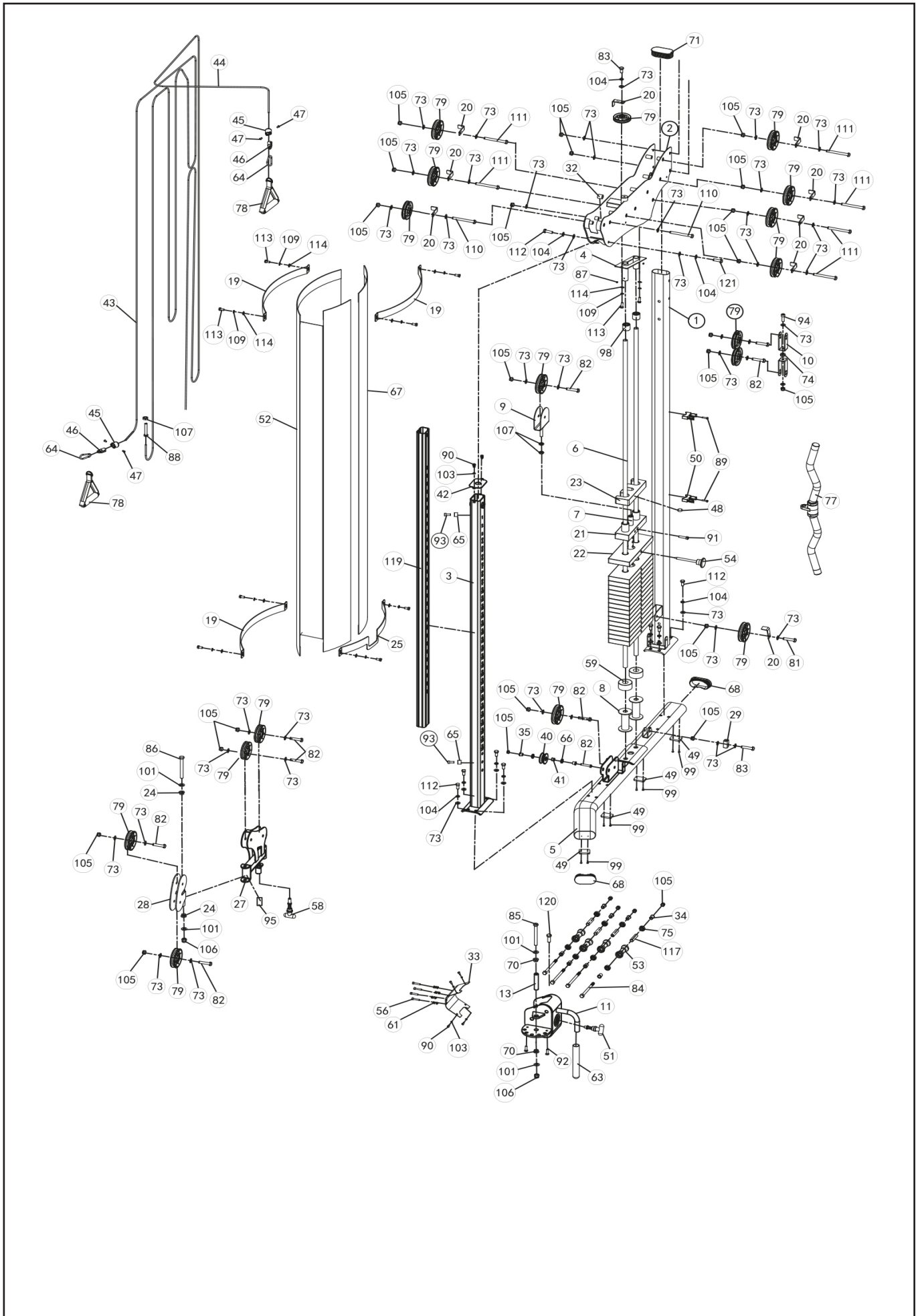
5.2 Adjusting the cable tension



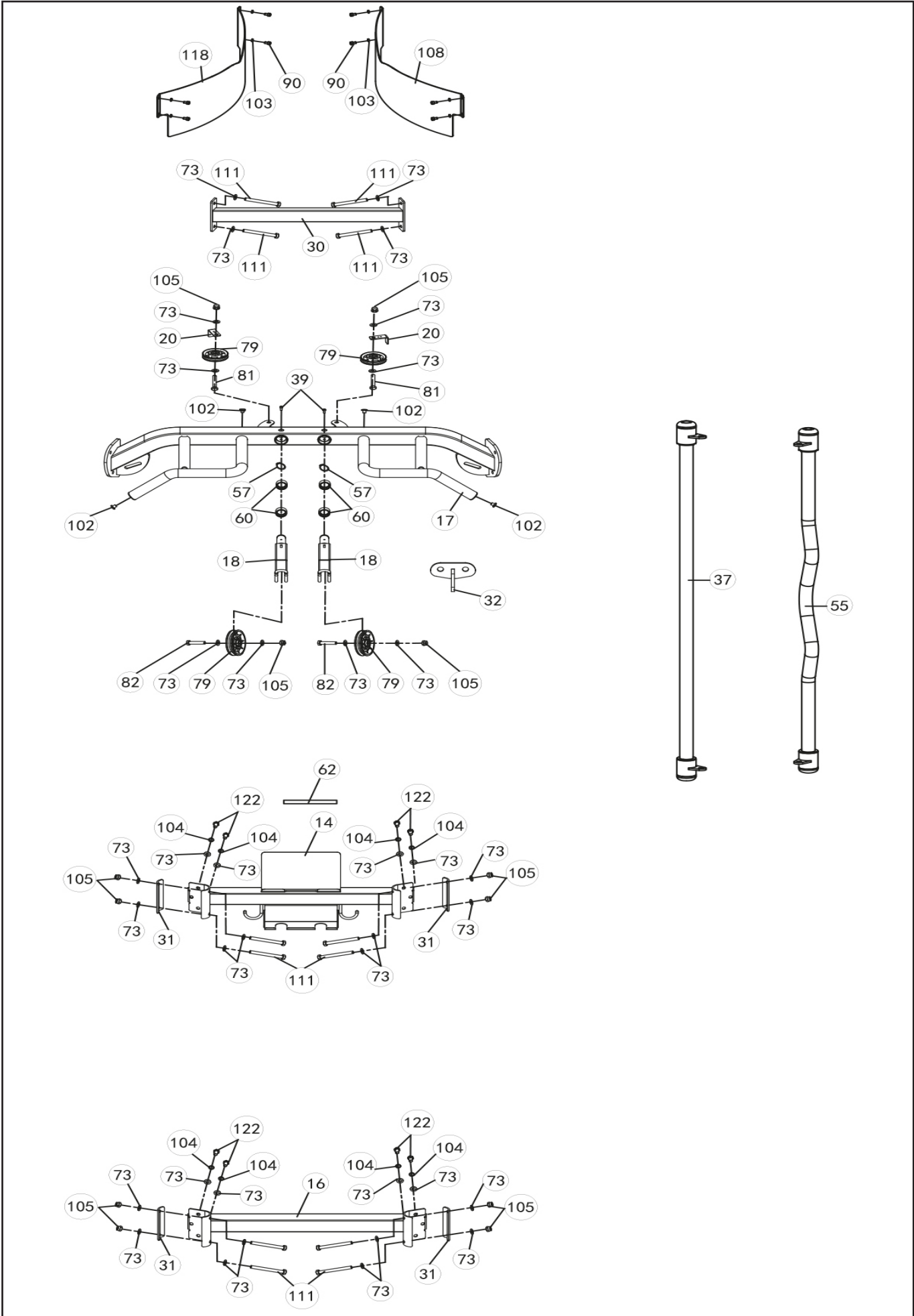
Der Seilzug muss optimal gespannt sein. Sie haben die Möglichkeit, die Spannung durch das Ändern der Rollenposition zu justieren. Erhöhen Sie die Spannung des Seilzugs durch das Montieren der Rolle im unteren Loch. Lockern des Seilzugs durch Montieren der Rolle im oberen Loch.

The cable must be optimally tensioned. You can adjust the tension by changing the position of the pulley. Increase the tension of the cable by mounting the pulley in the lower hole. Loosen the cable by mounting the pulley in the upper hole.

6. Explosionszeichnung / Explosiondrawing 1



Explosionszeichnung / Explosiondrawing 3



7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14042 -1	Rahmen, hinten, links	Rear left frame		1
-2	Rahmen, oben links	Left top frame		1
-3	Stützen	Slide bar		2
-4	Fixierung für Gewichteführungsstangen	Guide rod fixing frame		2
-5	Rahmen, links unten	Left bottom frame		1
-6	Gewichteführungsstangen	Weight rods		4
-7	Gewichtestab	Weight selection pole		2
-8	Distanzhülse	Weight plate bracket		4
-9	Einzelrollenaufnahme	Single pulley frame		2
-10	Rollenhalterung in U-form	U-shaped pulley component		4
-11	Verstelleinheit, links	Left adjusting bracket		1
-12	Rahmen, oben rechts	Right top frame		1
-13	Hülse	Sleeve		2
-14	Verbindungsrahmen, mitte	Middle connecting frame		1
-15	Verstelleinheit, rechts	Right adjusting bracket		1
-16	Rahmenverbindungsstück, unten hinten	Rear bottom connecting frame		1
-17	Rahmenteil oben mit Klimmzugstange	Top frame including pull up bar		1
-18	Rotierbarer Rollenhalter	Pivot pulley frame		2
-19	Abdeckung	Metal plate protection cover		6
-20	Rollenhalterung, groß	Big pulley bracket		20
-21	Gewichteplatte, oben	Top weight plate	3,5 kg	2
-22	Gewichteplatte	Weight plate	5kg	32
-23	Zusatzgewichteplatte	Additiopnal half weight plate	2.5 kg	2
-24	Metall Buchse	Metal bushing		4
-25	Abdeckung für Gewichteverkleidung, links	Left bottom metal protection cover		1
-26	Abdeckung für Gewichteverkleidung, rechts	Right bottom metal protection cover		1
-27	Halterung für Auslegerarm, links	Frame Left swing arm		1
-28	Halterung für Seilauslass	Handle rotating swing		2
-29	Seilzugfixierung	Cable fixing head		2
-30	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connection frame		1
-31	Metallplatte, gebogen	Arc plate		4
-32	Polsterung für Rolle	Roller cushion		2
-33	Abdeckung	Sealing plate		2
-34	Buchse	Bushing	21	16
-35	Buchse	Bushing	8	4
-36	Rahmen unten, rechts	Right bottom frame		1
-37	Langhantelstange	Longbarbell		1
-38	Gabelschlüssel	Open wrench	17-19	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Hexhead screw	M5*6	2
-40	Rolle	Guide wheel		2
-41	Buchse für Rolle	Guide wheel cushion tube		2
-42	Platte	Cover plate		2
-43	Kabel 1	Cable 1	8850	2
-44	Kabel 2	Cable 2	5465	2
-45	Abdeckung	Cover		4
-46	Drahtseilklemme	Wire rope chuck		4
-47	Inbusschraube	Allen screw	M6*12	8
-48	Magnet	Magnet		2
-49	Fußkappen	Foot pad		8
-50	Haken	Hook		4
-51	T-Griff	T-handle		2
-52	Textil Gewichteverkelidung, außen	Outer textile shroud	1810*751*0.8	2
-53	Rolle	Roller		8
-54	Gewichteauswahlstab	Weight plate selection pin		2
-55	SZ Hantelstange	SZ bar		1
-56	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M6*25	8
-57	Sprengring	Snap ring		2
-58	T-Handgriff	T-handle		2
-59	Dämpfer	Bumper		4
-60	Kugellager	Ball bearing	HK2516	4
-61	Feder	Compressed spring		8
-62	Sticker	Anti-slip sticker		1
-63	Abdeckung	Cover		2
-64	Haken	Hook		4
-65	Stopper	Stop collar		4
-66	Kugellager	Ball bearing	61800	4
-67	Textil Gewichteverkeidung, innen	Inner textile shroud	1810*280*0.8	2
-68	Buchse, oval	Bushing oval		4
-69	Abdeckung Standfuß	Foot cover		1
-70	Metallbuchse	Metal bushing		4
-71	Buchse, oval	Bushing oval		2

-72	Gabelschlüssel	Open Wrench	13-16	2
-73	Unterlegscheibe	Washer		138
-74	Kugellager	Ball bearing	51100	2
-75	Kugellager	Ball bearing	6900	16
-76	Lat Stange	Lat Bar		1
-77	Trizepsstange	Triceps bar		1
-78	Handgriff	Handlebar		4
-79	Halteplatte für Rollen	Pulley fixing plate		38
-80	Trizepsseil	Triceps rope		1
-81	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*55	4
-82	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*50	20
-83	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*45	4
-84	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*135	8
-85	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12*115	2
-86	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12*110	2
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5*20	4
-88	Sechskantschraube mit Schlitz	Hexhead slotter screw	M12*40	2
-89	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M5*15	4
-90	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M5*8	24
-91	Federverschluss	Spring pin		2
-92	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M8*10	4
-93	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M8*12	4
-94	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M10*30	2
-95	Schutzfolie	Protective film		2
-96	Rahmen hinten, rechts	Right rear frame		1
-97	Inbusschlüssel	Allen wrench	5	1
-98	Nylon Abdeckung	Nylon Cover		4
-99	Flachschraube	Flat head screw	M8*20	16
-100	Inbusschlüssel	Allen wrench	4	1
-101	Unterlegscheibe	Washer		8
-102	Lochstopfen	Hole plug		4
-103	Federring	Spring washer	7.7*t1.3	32
-104	Federring	Spring washer	15.4*t2.6	30
-105	Stopp-Mutter	Safety nut	M10	64
-106	Stopp-Mutter	Safety nut	M12	4
-107	Mutter	Nut	M12	6
-108	Logo Platte, rechts	Right logo plate		1
-109	Federring	Spring washer		22
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*110	8
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10*105	20
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	18
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	22
-114	Unterlegscheibe	Washer	16*t1.6	22
-115	Inbusschlüssel	Allen wrench	6	1
-116	Beweglicher Arm, rechts	Right swing frame		1
-117	Polsterrollen	Roller cushion		8
-118	Logo Platte, rechts	Right logo plate		1
-119	Stopper	Anti collision tube		2
-120	Innensechskantschraube	Allen screw	M12x20	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	2
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	8

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.

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 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung	12 Monate	12 Monate

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

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

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

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:

Autark 9.0	14042
Bezeichnung	Artikelnr.

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.



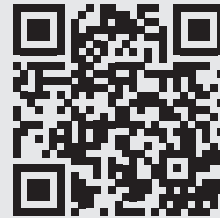
Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

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



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

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

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 9.0	14042
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.



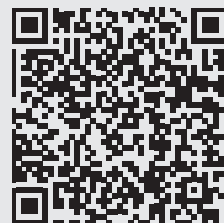
Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

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



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

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de